彰化縣田中高中自殺高風險個案校園安全計畫
(可由輔導教師協助評估或經由會議討論 決議)

討論方向	重點	人員/場所/處遇方式
步驟 1:寫下自殺危機警訊 **FACTS (SPTSNJ, 2012)**	Feelings:無望感、沒價值感、憂鬱、無助、生氣、敵對、被困住等 Action:取得藥物或致命性武器、喝酒、從事危險性行為等 Changes:改變過去的行為習性,包括成績變差、偏差行為等 Threats:模糊或清楚表達要結束自己生命 Situations:關係失落、家庭問題、畏罪自殺、生涯轉換等	由導師、輔導教師或平時接觸個案的師長, 蒐集相關資訊做為評估風險程度的依據
步驟 2:強化內在因應策略	了解個案的內外在資源、社會支持系統	擬定具體且容易執行的因應策略 what/how/when/whom
步驟 3:寫出可協助轉移注意力的人或環境	最關心理解個案的人	A B C
	最能讓個案紓解的環境	A B C
	返家休息	確認個案在家休息時有人陪同以確保安全
步驟 4:寫出可提供援助的人	家訪	學務、輔導、導師
	社會資源	社會救助等任何協助解決個案需求的資源
步驟 5:危機下可聯繫的專業人員或單位／機構	彰化縣學生輔導諮商中心	心理師 TEL:04-8360430 提供減壓服務、諮詢
	緊急報案	119
	事件後送單位	醫院:
	身心症狀急性發作期	精神科急性病房:
步驟 6:確保環境安全	各級學校建物防墜安全檢核參考表檢核	總務處提供 檢核結果如附件
建構安全滋養的環境降低自殺風險	對個案來說最重要的事情(而且可支持我活下去的事情)是…	提高個案的求助意願

附件:各級學校建物防墜安全檢核參考表

(請各校依單位建制與現有建物安全規劃自行調整)

學校名稱:

建物名稱:

項目	編號	檢查內容	檢查結果		
			安全	不安全	改善規劃
教室窗戶	1	確認教室有多少對外窗戶的窗外無陽臺、露臺或緩衝空間			
	2	窗臺高度是否足夠安全: (1)國小、國中一基本:1-9F≧100cm;10F以上≧110cm (2)高級中等學校以上一基本:1-9F≧110cm;10F以上≧120cm			
	3	「四樓含以上」建物窗臺前有無放置可攀爬之物品(花盆、課桌椅、櫃子、書架等)			
	4	「四樓含以上」建物窗臺高度未達150公分之橫拉窗,是否開啟會超過20公分			
	5	「四樓含以上」建物窗臺高度未達150公分之推射窗,是否開啟會超過20公分			
陽(露)臺	1	女兒牆高度是否足夠安全(基本高度同窗戶,但建議120cm以上)			
	2	欄杆隔條是否過於容易攀爬(不宜為橫式、格式)			
	3	欄杆間隔是否超過20cm			
	4	欄杆底部與地面間隔是否高於15cm			
	5	「四樓含以上」建物地面是否放置可攀爬之物品(花盆、課桌椅、櫃子等)			
公共樓梯	1	樓梯、扶手及欄杆的縫隙是否超過20cm			
	2	樓梯與樓梯間的縫隙是否超過30cm			
	3	梯間採光照明是否足夠			
	4	樓梯兩旁挑空處上下是否有安全網			
頂樓	1	女兒牆高度是否足夠安全(建議140-150cm;如有定期上鎖,可於該項次補充說明並免檢核)			
	2	低女兒牆是否有加裝高度防護設備(欄杆、強化玻璃、防護網;如有定期上鎖,可於該項次補充說明並免檢核)			
	3	女兒牆面或地面是否有可攀爬物品(如花盆)及設備(如管路);如有定期上鎖,可於該項次補充說明並免檢核			
	4	女兒牆是否設有警語或警示設備(如有定期上鎖,可於該項次補充說明並免檢核)			

	5	頂樓出入口及平臺是否有足夠照明設備(如有定期上鎖，可於該項次補充說明並免檢核)			
	6	頂樓出入口是否有監測設備(監視器、感應器、警鈴、感應鎖;如有定期上鎖，可於該項次補充說明並免檢核)			
	7	頂樓出入口進出是否裝設開啟警報，並連接至警衛室(如有定期上鎖，可於該項次補充說明並免檢核)			
	8	頂樓突出建物(水塔平臺、電梯平臺)工作樓梯是否加鎖管制(如有定期上鎖，可於該項次補充說明並免檢核)			
公共設施及空間	1	公共空間挑高處(大廳挑高、中庭挑高、天井等有三公尺以上高地落差之空間)是否有防護網			
	2	公共空間挑高處相鄰之平臺及窗戶是否有安全措施			
	3	公共設施及空間較陰暗或隱密之處，是否有妥善設置門禁管制			
學校管理	1	學校所聘請之管理或保全人員是否熟知各項安全設備			
	2	管理或保全人員是否熟知緊急網路電話(警消等)			
	3	管理或保全人員是否受過緊急應變及自殺防治守門人訓練(學校辦理自殺守門人訓練課程時應納入校內保全人員共同參訓)			
	4	學校相關人員(含保全人員)是否能接獲師生求助並主動協助異常安全事件			
	5	是否訂有緊急事件應變流程，供師生及保全人員參考			
		相關檢查內容依需要進行調整			

壓力自我評估

(想想這一個月裡，以下敘述和自己的符合情形不符合0====Ⓟ4符合)

(　)1.我的生活總是充滿壓力
(　)2.我常藉著網路、藥物或酒精幫我放鬆，但我並未濫用它們
(　)3.完全放鬆對我而言，不是件簡單的事
(　)4.我的生活方式時，常讓我擔心
(　)5.我能看出哪些想法或是信念會導致我的生活壓力
(　)6.緊張壓力有些時候讓我身體不適而生病
(　)7.如果我不控制壓力，我相信它將轉而控制我
(　)8.我嘗試利用藥物來控制我的壓力
(　)9.精疲力竭真的是我需要注意的問題
(　)10.我覺得我需要多學習處理壓力的方法

以下句子的描述與您目前的情況是否相像？符合情形不符合0====Ⓟ4符合)

1.您和他人視線接觸有困難?
2.您做事時集中精神有困難?
3.您感到生活總是千篇一律或是無聊?
4.您傾向於認為自己是一個失敗者?
5.您感到悶悶不樂?
6.您覺得搞不懂您的課業內容或工作要求?
7.您不滿意和家人相處的時光?
8.與朋友談話時，您沒有被關心的感覺?
9.覺得別人或這個世界惹您生氣?
10.您覺得難以控制自己的衝動行為?

請問自己幾個問題…，並完成空格

回想您成長的經驗，

讓我覺得最有成就感的是 _____ 。

當時我最想告訴我的__(人)___。

我想要對他們說的是_____ 。

我想謝謝__(人)__。因為_____。

國(高)中學習階段中，我最喜歡 _____。

我最討厭 _____。

放學後或沒有課業壓力時，我喜歡 _____ 。

您最有成就感的事和最喜歡的是…之間的關聯是: