

頭屋國民中學 108 學年度校園學生自我傷害三級預防工作計畫

壹、計畫依據

- 一、依據校園學生自我傷害三級預防工作計畫
- 二、苗栗縣 106 年 10 月 12 日府教特字第 10601877968 號函

貳、計畫目標

- 一、各層級學校完成編定全校性自傷三級預防工作計畫。
- 二、協助各層級學校發展與推動增進學生因應壓力與危機管理知能，並增進協助其他處於自殺危機或憂鬱中同學的教學與活動之技能。
- 三、增進教師、教官及學務業務人員，對憂鬱與自我傷害之辨識及危機處理，增進即時處置知能。
- 四、落實各級學校高關懷學生群之篩選，並建立檔案，定期追蹤，以減少校園憂鬱自傷事件之發生。
- 五、協助各校建立自傷之危機處理標準作業流程。
- 六、增進學校專業輔導人員對自傷學生之有效心理諮商與治療之知能。
- 七、整合自我傷害防治相關網絡資源，共同推動學生自我傷害防治工作。
- 八、建立並落實學生自我傷害三級預防工作模式。

參、實施策略

- 一、蒐集學生自傷防治相關資料，提供各校參閱運用。
- 二、設置學生憂鬱與自傷三級預防推動小組。
- 三、培訓種子教師，再發揮種子功能，針對校內導師、行政人員、學生幹部或志工教育訓練。
- 四、將學生課業減壓、提升挫折容忍力及情緒管理等議題融入教學課程及生命體驗活動計畫。
- 五、推動與實施自傷防治計畫，並定期檢討修正。
- 六、自傷防治執行情形列入年度友善校園學生事務與輔導工作訪視評鑑項目。

肆、實施要點

一、初級預防處治階段

(一)目標：增進學生心理健康，免於憂鬱自傷。

(二)策略：增加保護因子，降低危險因子。

(三)行動方案

1. 訂定學生自我傷害防治計畫。
2. 各校建立校園危機應變機制，設立 24 小時通報求助專線，訂定自殺事件危機應變處理作業流程，並定期進行演練。
3. 各校校長主導整合校內資源，強化各處室合作機制。

工作職掌：

(1)校長

- a. 督導成立校園危機處理小組，研商校園自我傷害防治相關措施，並建立事件危機處治與事後處治流程。
- b. 舉辦教師輔導知能成長團體及於各項會議宣導校園自我傷害防治觀念，以提昇全校教職員工輔導技能及敏銳覺察度。
- c. 重視學生安全工作、教學設備及校園設施的安全維護，避免不良環境的產生，積極建立友善校園為目標。

(2) 教務處

- a. 維持校務正常運作，掌握不適任教師之動態並給予支援。
- b. 協助各科教師隨時執行「疏導學生課業壓力、降低考試焦慮、減少失敗挫折感」的工作。
- c. 規劃生命教育融入課程，提升學生抗壓能力（堅毅性與問題解決能力）與危機處理及憂鬱與自殺之自助與助人技巧。

(3) 訓導處

- a. 舉辦促進心理健康之活動，（如：正向思考、衝突管理、情緒管理、以及壓力與危機管理）之活動。
- b. 辦理生命教育電影、短片、閱讀、演講等宣導活動。
- c. 結合社團及社會資源辦理憂鬱與自殺之預防工作。
- d. 強化教師輔導知能：實施全體教師（含導師及教官等相關訓導人員）對自我傷害辨及危機處理知能。
- e. 對家長進行自殺認識與處理之教育宣導。
- f. 同儕之溝通技巧與情緒處理訓練。

(4) 總務處

- a. 隨時檢視校園各項設施安全維護、修繕，避免危險環境的產生。
- b. 注意警衛及工友的挑選及培訓，加強安全巡邏。
- c. 督導校園警衛提高警覺，並熟悉事件發生時之處理流程。
- d. 培訓各班服務人員，維護班級硬體安全。

(5) 輔導室

- a. 透過校務會議及導師會議等宣導自我傷害防治資訊，將其列為教師輔導知能研習及輔導教師專業訓練主題之一。
- b. 協助教師激發教育潛能，減少因教師因素致使學生發生自我傷害行為之機率。
- c. 實施班級輔導，協助學生適應學習環境與課程，配合導師實施生命教育。
- d. 透過適當篩檢工具，篩檢出憂鬱及需高度關懷學生名單。
- e. 對「憂鬱及需高度關懷學生」，會同導師、認輔老師給予支持與關懷，必要時召開個案會議，提供相關之生活與課業協助。
- f. 配合各處室定期辦理「情緒管理講座」、認識「憂鬱」、「藥物濫用」及積極建立正向的休閒、運動團康等活動。
- g. 實施生涯定向輔導，增進學生對未來的確定感。
- h. 提供情緒支持網絡及相關資訊，讓學生知道在遇到困難時應該如何或向何人與何單位求助。

(6) 導師

- a. 積極參與有關自我傷害防治研習活動，對學生行為有正確的認識。
- b. 實施生命教育
 - (a) 與學生探討生命的意義與價值。
 - (b) 向學生澄清死亡的真相。
- c. 增進學生因應的技巧及處理壓力的能力

- (a) 瞭解學生日常生活當中是否遭遇較大的生活變動。
 - (b) 協助學生對壓力事件做成功的因應。
 - d. 經常與每位同學接觸，利用週記或傾聽做心靈的溝通，並給予支持、關懷，以掌握班上學生的身心狀態。
 - e. 提供支援的網絡及相關資訊，讓學生清楚的知道在遇到困難時該如何或向何人與何單位求助。
 - f. 營造班級內之歸屬感與凝聚力。
 - g. 協同科任老師對「異常舉動」學生具備高度之敏感度。
 - h. 留意每位同學的出缺席狀況，與家長保持密切聯繫，相互交換學生之日常訊息。
 - i. 實施家庭訪問，了解學生居家生活狀況。
 - j. 在班上形成一個通報的系統，指定幹部主動報告同學之動態，尤其是異常舉動。
 - k. 留意學生的週記所透露的心事及相關線索。
- (7) 專任老師
- a. 積極參與有關憂鬱、自我傷害防治之研習活動，充實相關知能。
 - b. 支持與關懷，耐心傾聽，分享學生的情緒經驗。
 - c. 保持對「異常舉動」學生之高度敏感。
 - d. 擔任導師的「第三隻眼」。
 - e. 常與輔導教師保持聯繫，並參與認輔工作。

二、二級預防處治階段

(一)目標：早期發現、早期介入，減少自傷發生或嚴重化之可能性。

(二)策略：篩選高危險群，即時介入。

(三)行動方案

1. 高關懷群辨識：針對學生特性、校園文化與資源，規劃合適之高關懷群與其篩檢方法，針對高關懷群早期發現，早期協助，必要時進行危機處理。
2. 篩檢計畫之實施須符合專業法律與倫理，即在尊重學生的自主與考慮不傷害生命的原則下，強調保密隱私、以及不標籤化與污名化之下進行。實施過程包括六階段：
 - (1) 說明：說明篩檢目的與保障篩檢結果的保密性。
 - (2) 取得同意：除非學生有傷害他人或自己的危險性，否則，應依尊重自主原則，在學生（家長）同意下進行篩檢，非強迫性（未成年學生請取得家長或監護人同意）。
 - (3) 解釋結果：對篩檢結果的解釋要謹慎與專業，不隨便給學生貼上精神疾病或任何不好的標籤；並請結合情緒教育，教導與強化學生「覺察憂鬱、接受憂鬱、處理憂鬱、放下憂鬱」。
 - (4) 保密：各校諮商輔導人員、導師及相關教師應遵守法律命令及專業倫理，不得無故洩漏因業務而知悉或持有個案當事人之祕密。
 - (5) 主動關懷：主動提供高關懷群必要的關懷協助及需要的諮商輔導。

(6) 必要的轉介：當知悉學生有疑似精神疾病、有明顯的自傷或傷人之虞時，需進行危機處置與必要的轉介與協助就醫。

3. 提升導師、教官、同儕、教職員、家長之自殺風險度之辨識與危機處理能力，以協助觀察辨識；並對所發現之高關懷群提供進一步個別或團體的心理諮商或治療。

4. 整合校外之專業人員（如：臨床心理師、諮商心理師、社工師、精神醫師等）資源到校服務。

三、三級預防處治階段

(一)目標：預防自殺未遂者與自殺身亡的周遭朋友或親友模仿自殺。

(二)策略：建立自殺與自殺企圖之危機處理與善後處置標準作業流程。

(三)行動方案

1. 自殺未遂：建立個案之危機處置標準作業流程，對校內之公開說明與教育輔導(降低自殺模仿效應)，並注意其他高關懷群是否受影響；安排個案由心理師進行後續心理治療，以預防再自殺；家長聯繫與預防再自殺教育。

2. 自殺身亡：建立處置作業流程，含對媒體之說明、對校內相關單位之公開說明與教育輔導(降低自殺模仿效應)、家長聯繫協助及哀傷輔導。

3. 通報轉介：依校園安全及災害事件通報作業要點與行政院衛生署函頒「自殺防治通報轉介作業流程」(含「衛生署自殺防治通報轉介流程圖」、「自殺暨高危險群個案通報單」及「自殺個案轉介回復表」)進行通報與轉介。

伍、本計畫奉核後實施，修正時亦同。

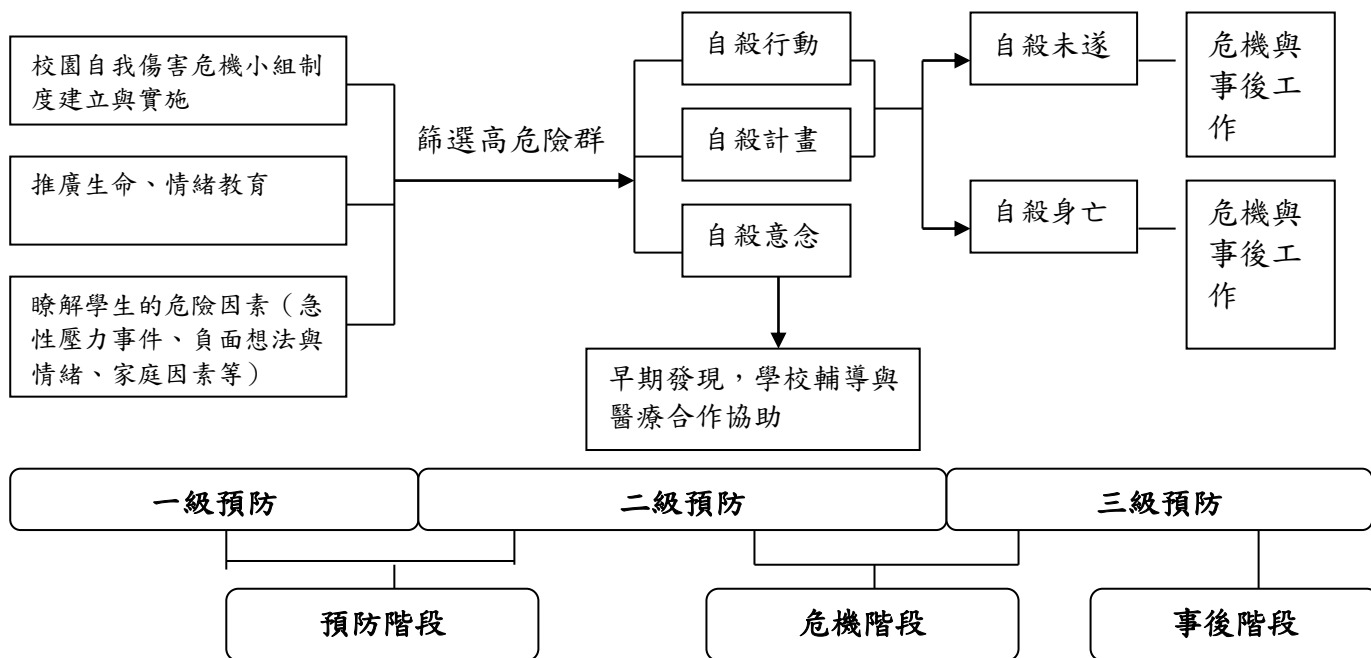
自我傷害三級預防處理流程

自我傷害議題在校園頻頻發生，無論學生或師長面對自我傷害行為經常產生心理壓力，不知道怎麼去談自我傷害，也不知道該如何處理。事實上，和想要自殺或有自傷行為的人談自殺，並不會促進他們真的去自殺，反而提供了一個機會讓其他人知道怎麼協助他。通常想要自殺的人，會釋放自殺的意念或是求助的訊息，因此，我們若能掌握時機介入，早期發現、早期治療，將可預防甚至避免重大自我傷害事件發生。

自我傷害防治工作，不僅僅是學校的責任，同時更需要結合家庭、社區、醫療等資源，進行合作與整合，才能在第一時間點將傷害降至最低，以期確實預防自我傷害之發生。同時，協助校園師生發展個人的調適應能力，也是預防工作的重要的一環。

在此簡單介紹「自我傷害三級預防」的主要內涵，包括：

- 一級預防：強調政策性、環境性、教育性、互動性的全面預防工作，建立「自我傷害危機處理小組」的架構，改善校園自我傷害預防措施、推廣正確的生命與情緒教育，增加師生之間的互動交流等行動指標，主要目的在於確立哪些是危險因素（壓力事件、情緒、家庭衝突等）與保護因素（支持系統、教育等），以提升保護因子並降低危險因素。
- 二級預防：篩選出高危險族群，提供心理輔導、資源協助等，落實早期發現早期介入的概念，以避免自我傷害行為的發生。
- 三級預防：自我傷害危機事件發生時，依據其類型動員小組團隊人員以進行相關後續事件的處理，主要目的在於避免事件產生的衝擊擴大，降低事件的負面影響，將危機轉化為轉機。



三級預防的模式

校園自我傷害危機小組的設置

組織：小組得設召集人、總幹事及發言人各1名，並依事件處理任務編制設置8個工作小組，各組設組長1名，組員若干名。其遴選與職掌的內容如下：

一、召集人：由學校校長擔任之。

1. 負責事件處理總指揮。
2. 召開緊急處理會議。
3. 指定人員對外發言。

二、總幹事：由具備評估事件嚴重程度及能靈活掌握小組運作者擔任之。

1. 襄理一切小組事務。
2. 依事件類型及大小決定啟動相關組員以進行事件之處理。

三、發言人：由校長指定適當人員擔任之。

1. 負責事件處理對外發言之單一窗口。
2. 視需要發佈新聞稿。

四、工作小組：

1. 安全組：建議由學校訓導處與總務處相關人員擔任之。

- (1) 負責事件現場與善後之各項安全工作。

2. 輔導組：建議由學校輔導人員擔任之。

- (1) 篩選與評估需要接受輔導之相關人士，並協助其危機相關資源的轉介與運用。
- (2) 進入事發現場，協同處理自殺或自傷學生，並陪伴家屬。
- (3) 協助處理班級現場，宣告事實。
- (4) 進行減壓團體 (debriefing)。

3. 醫療組：建議由衛生組及醫護人員擔任之。

- (1) 負責緊急救護處理。
- (2) 協助相關醫療事宜。

4. 課務組：建議由教務人員擔任之。

- (1) 負責因事件之發生，相關課務調整之處理。

5. 總務組：建議由學校總務人員擔任之。

- (1) 負責學校內外之聯絡及相關之總務工作。
- (2) 負責隔離現場。
- (3) 提供事件處理所需之各項支援 (如器材、用品等)。

6. 法律組：建議由學校人事人員並聘請法律顧問擔任之。

- (1) 負責學校內外有關事務之申訴、仲裁、救助、賠償等協調工作。
- (2) 提供相關法律問題諮詢。

7. 資料組：建議由輔導室資料組與學校文書組人員擔任之。

- (1) 負責事件資料之記錄與彙整。
- (2) 呈報事件處理報告。

(3)處理相關各項通報事宜。

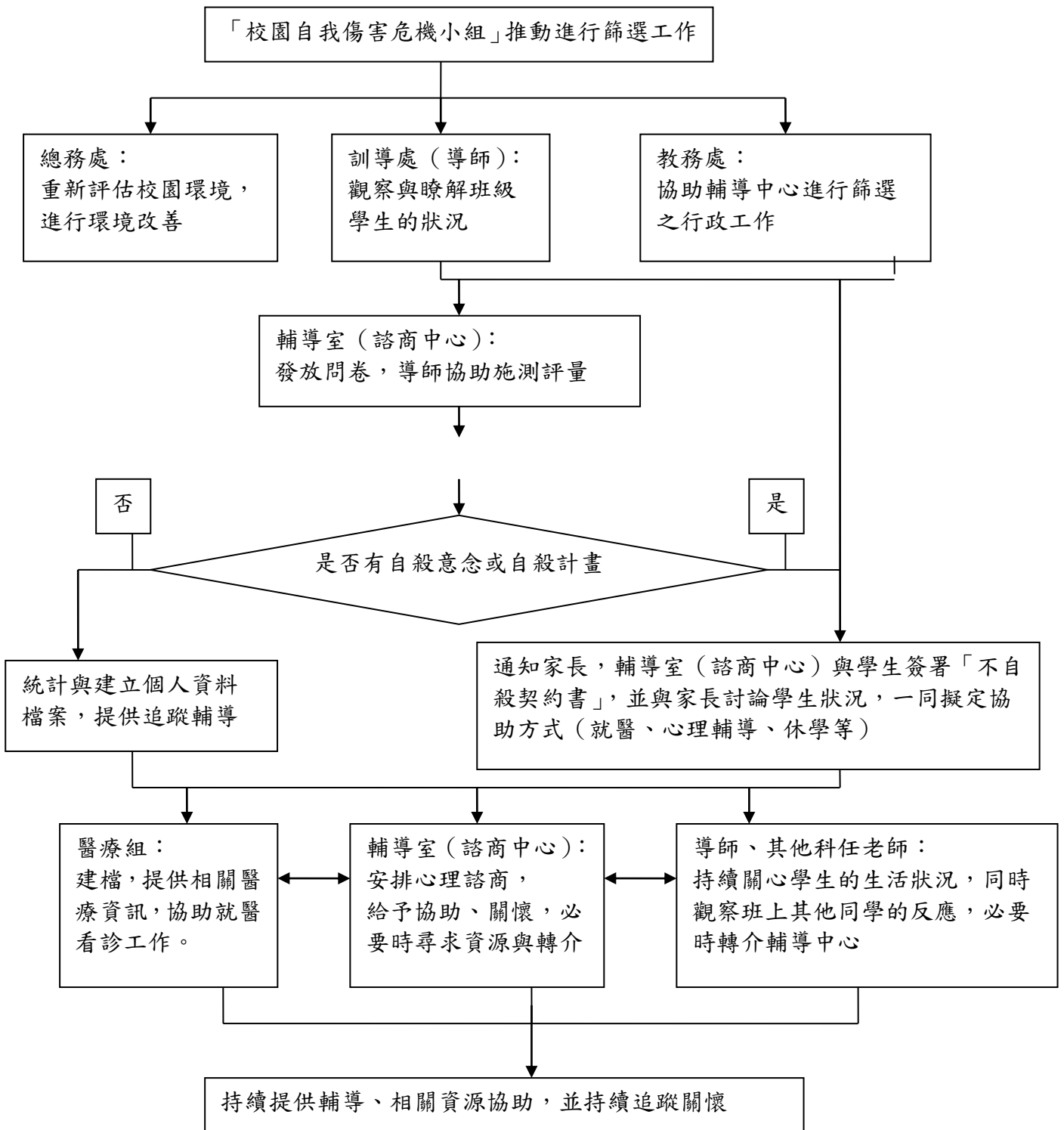
8. 社區資源組：包括家長會、社區心理衛生中心、醫院、警察局、其他相關社區機構。

(1)提供直接、間接服務與相關協助及諮詢。

「自我傷害危機小組」建置後，為了落實各個小組之編制與職責，需於平時進行實務操作之模擬演練，以防校園自我傷害事件發生時，雖處在緊急且備感壓力的時刻，但仍可依照標準步驟即刻啟動校園各組工作人員，並各司其職。

有關實務演練，建議各校依照該校的特質、情境設計校園自我傷害危機事件的發生，並確實動員所有工作人員實際演練事件處理的步驟，與各組的機制。

二級預防的處理流程



二級預防處理流程圖

校園自我傷害事件發生後「自我傷害危機小組」工作

一、召集人：校長

1. 主持會議。
2. 瞭解目前危機進度，並且安排人員進行事件之行政通報等事宜。
3. 與總幹事兩人彼此聯繫，給予需要的行政資源與支持。
4. 與總幹事、發言人進行溝通，決定消息發佈內容與如何與媒體應對。
5. 在事件被媒體報導之前，必須向督學與主管科提出口頭報告，隨後再補上書面報告。

二、總幹事

總幹事是自我傷害事件處理小組的決策人員，其工作範圍包含：

1. 負責與召集人、發言人溝通。
2. 依照其專業知識判斷，決定啟動哪些組別，決定介入的策略，於會議中與各小組討論，並發佈需要執行的任務。

三、安全組

安全組主要負責事件現場的及安全工作，工作包含：

1. 在警方到來前，維持事件現場的秩序。
2. 管制事件現場人員的進出。
3. 避免師生推擠或毀壞現場之完整。
4. 協助陪同警方進行相關處理。

四、醫務組

進行當事人急救之處理。醫療組人員於平時需準備一緊急醫療箱，當危機事件發生時，直接攜帶此緊急醫療箱趕赴現場。狀況可簡單分為以下兩類：

1. 狀況輕微的當事人
請當事人至學校保健中心進行傷口之緊急包紮。
2. 情況危急者，如昏迷或外傷嚴重
在現場進行急救處理，並且安排一醫療組人員聯絡醫療單位，對校外醫療單位進行當事人受傷狀況之通報。

五、輔導組

輔導組需要針對受到自我傷害事件影響之相關人士，進行輔導與陪伴事宜。

這需要較多的先備專業知識或技能；尤其是輔導組長，必須具備自我傷害處理之概念與專業，才能進行及時與有效的人員調度。其工作範圍包含：

1. 可與社區資源組合作，尋求諮詢。
2. 邀請社區資源組人員進入校園，進行直接服務。
3. 安排專人聯絡並陪伴家長，在電話中或現場對家長解釋事件發生的經過，與家長協商

處理的方式，給予家長支持，並且與家長進行後續的聯絡。

4. 帶領當事人班級，送當事人離開現場。

除了當事人及家長的處理之外，也要進入當事人班級進行班級輔導與處理，

包含四項重點：

1. 與班級學生宣告事件的事實：

向班級學生宣告當事人的狀況，並且簡介學校可能的處理流程，減少學生的不確定感，並且避免謠言的發生。

2. 以同心圓概念分小組進行減壓團體：

依照與當事人的親近關係來依序分組，愈親近的朋友便是愈接近圓心，通常也是愈高危險的人，再來是室友或者同組的同學，最外圍則是平時沒有交集的同班同學，進入班級的人員，可以依照班級的人數或組別編排，進行分組。

3. 與死者道別：

若當事人不幸死亡，可帶領當事人班級，計劃或進行與死者道別的儀式性活動，如寫小卡、參與告別式等，但活動的內容與方式，是由學生自己思考與決定，而非老師指派，同時也要尊重每一個學生的特殊性與決定權，而不是強迫全班一起參與此活動。

由輔導人員評估此活動的可行性，並適時給予資源，或幫班級學生向學校或危機小組進行協商。

4. 篩選危機師生及安置：

在進入班級現場或進行減壓團體時，輔導人員便必須注意班級師生的身心狀況，尤其是那些愈接近同心圓內部的師生。當發覺某些師生有特殊狀況時，必須進行特殊的介入，如安排師生的支持或通報網絡、請求課務組安排代課事宜、通知學生家長、邀請進入個別諮商等。本重點相當於為後續階段鋪路，被篩選出來的相關人士須於後續階段繼續予以追蹤或接手處理。

六、總務組

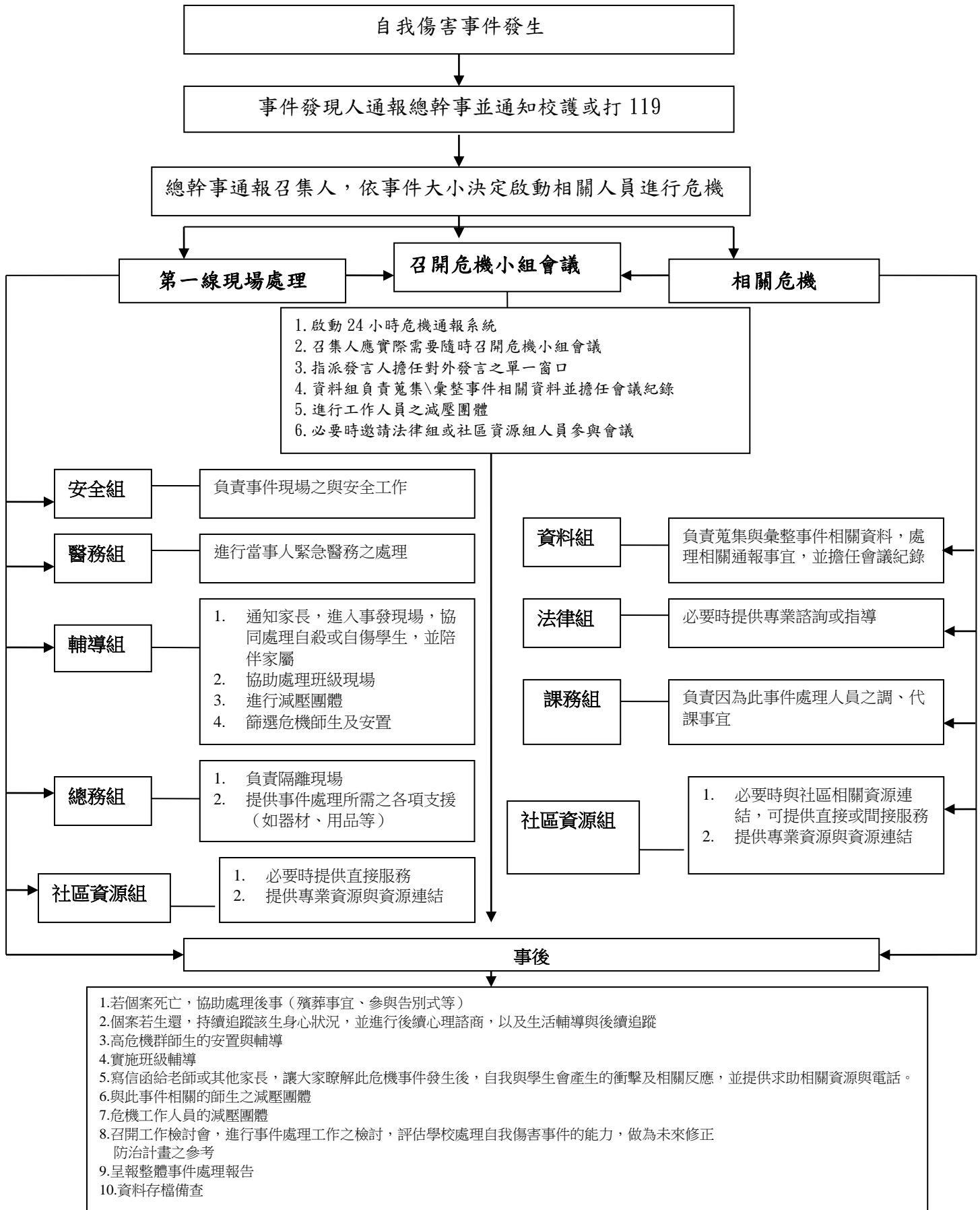
總務組主要任務是提供所有需要的物件及硬體設備，工作範圍包含：

1. 事件發生後，需趕往現場負責拉起隔離區域的布條或繩子，防止非相關的師生進入現場，確保事發現場的完整。
2. 負責所有的器材需求，如遮蓋遺體的布條；若自我傷害事件於夜間發生，則需準備照明器材等。
3. 於警方或法醫等人員處理完畢後，負責現場環境的復原及善後，安排人員處理血跡、重新油漆、損毀器材之修繕等。

七、課務組

負責協助因為自我傷害事件發生，受到影響的教師、工作人員等，進行調、代課、學生請假事宜。其如：安排某課堂進行減壓團體，通知該老師調課事宜；當事人班級教師因事件衝擊，需要休息或接受輔導，則安排其他老師負責代課等。

校園自我傷害危機標準化作業流程



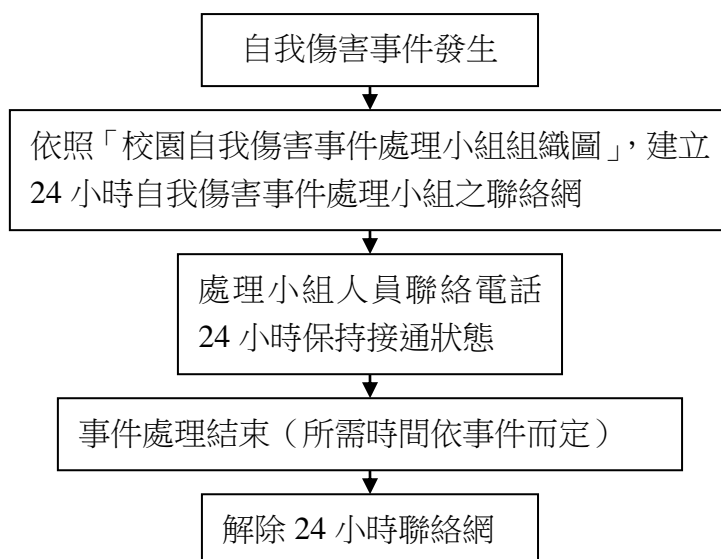
*附件一

不自殺契約書

填表日期：__年__月__日

姓名		性別	男 女	年齡		生日	年 月 日
學號		年級	年 班		科/ 系別		
電話	住家： 手機：	地址：					
<p>我_____與輔導老師約定，自__月__日至__月__日，無論在怎樣的情況下，我都不做出傷害或危害自己生命的行為，但是如果我發現自己情緒低落，很難控制自殺念頭、衝動或行為時，我會打電話給輔導老師、家人、朋友或師長，以尋求協助，幫助自己度過這個難關。若都找不到人時，我也會打電話到_____（學校專線）請求協助。</p> <p>在緊急狀況時，可以協助我的輔導老師、家人或師友的姓名與聯絡方式如下：</p> <ul style="list-style-type: none">● 若我想自我傷害，我會先聯絡 <ol style="list-style-type: none">1. _____ 關係_____ 電話_____2. _____ 關係_____ 電話_____3. _____ 關係_____ 電話_____ <ul style="list-style-type: none">● 必要時，我可以緊急聯絡輔導老師是： <ol style="list-style-type: none">1. _____ 關係_____ 電話_____2. _____ 關係_____ 電話_____ <p>※補充事項：</p> <p>立約人： _____ 聯絡電話： _____</p> <p>輔導老師： _____ 聯絡電話： _____</p> <p style="text-align: center;">立約時間：民國__年__月__日__時__分</p>							

24 小時通報系統



校園自我傷害防治檢核表

1. 預防階段	2. 危機階段	3. 事後階段
<input type="checkbox"/> 成立「校園自我傷害事件處理小組」	<input type="checkbox"/> 事件發現人即刻通報總幹事	<input type="checkbox"/> 若個案死亡，協助處理後事（殯葬事宜、參與告別式等）
<input type="checkbox"/> 平時進行自我傷害危機之演練	<input type="checkbox"/> 總幹事依事件類型大小，決定啟動相關人員進行緊急處理	<input type="checkbox"/> 若個案生還，持續追蹤其身心狀況
<input type="checkbox"/> 辦理「自我傷害防治」知能研習	<input type="checkbox"/> 成立危機小組會議	<input type="checkbox"/> 高危險群師生的安置與輔導
<input type="checkbox"/> 於日常生活中篩選或辨識危機學生	<input type="checkbox"/> 啟動 24 小時通報系統	<input type="checkbox"/> 實施減壓團體（班級輔導）
<input type="checkbox"/> 社區資源網絡之建立與連結	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 危機工作人員的減壓團體
<input type="checkbox"/> 加強全校師生之生命教育	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 召開工作檢討會，進行事件處理之檢討
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 呈報整體事件處理報告
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 資料存檔備查
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	註：詳細事件處理程序參照「校園自我傷害事件處理標準化作業流程」	

說明：

1. 本表用於檢核各校自我傷害防治三階段之各項工作要點。
2. 學校或工作人員已完成的內容，於前方的空格處打勾。
3. 若是未完成或需要加強的工作，則保留未勾選的狀態。
4. 下方尚未註記工作要點之空格，依據各校之狀況，自行填寫需要的工作要點。

柯氏憂鬱量表

說明：這問卷共有 26 題，每一題均包含幾種不同的敘述，請你仔細閱讀每一題中的每個敘述，然後，請你圈選出最能描述你最近七天 來的生活情況之敘述的號碼。

※注意：做題目時，請務必把每個敘述都看過後，在選出最適合者。

下列一至二十六提示請問您的心情如何呢？

如果做別的事情心情是否會比較好些？是否覺得還可以忍受呢？

一、你是否覺得心情低落、沮喪呢？

- 0 並沒有感到心情低落、沮喪；或很少感到。
- 1 心情感到低落、沮喪，但如果做別的事情就會好轉。
- 2 情時時感到低落、沮喪，不能好轉，但還可以忍受。
- 3 心情時時感到低落、沮喪，不能好轉，並且痛苦地無法忍受。

二、你是否覺得悶悶不樂呢？

- 0 並沒有感到悶悶不樂；或很少感到。
- 1 心情悶悶不樂，但如果做別的事情就會好轉。
- 2 心情時時悶悶不樂，不能好轉；但還可以忍受。
- 3 心情時時悶悶不樂，不能好轉；並且痛苦地無法忍受。

三、你是否感到悲傷？是否比以前更會哭？是否經常哭呢？是否現在想哭而哭不出來呢？

- 0 並不比以前更容易哭。
- 1 比以前更愛哭，但只是有時如此。
- 2 現在經常哭或掉眼淚。
- 3 過去很會哭，但如今縱使想哭也哭不出來了。

四、你對將來的看法是如何呢？是否感到沒有希望？覺得目前的困難或問題可以改善嗎？

- 0 對於將來並不特別感到沮喪。
- 1 對於將來，感到沮喪、沒有希望，但這種感受持續不久；若受到支持、鼓勵，可以化解。
- 2 經常覺得將來沒希望；但這種感受若受到支持鼓勵，可以化解。
- 3 一直感到將來沒希望；並且相信目前的困難或問題不能改善。

五、你是否變得容易對事情感到厭煩？

- 0 和以前一樣，並沒有對事情特別感到厭煩。
- 1 現在比以前容易對事情感到厭煩。
- 2 對大部分的事情感到厭煩。
- 3 對任何事都感到不滿或厭煩。

六、你覺得自己變得對周圍的人或事物看不順眼而很想發脾氣嗎？你總是這樣或有時如此？

一發脾氣要持續多久才能消氣？會不會持續很久卻一點也不能消氣？

- 0 和以前一樣，並沒有變得更容易生氣或暴躁。
- 1 變得比以前容易生氣或暴躁，但只是有時如此。
- 2 變得經常感到憤怒或暴躁；只要有一些小事情就會生氣起來。
- 3 隨時因一點小事情就感到憤怒或暴躁，並且持續很久，一點也不能消氣。

七、你的胃口是否變差了呢？是否很勉強才去吃的？若沒有別人強迫你會去吃嗎？

- 0 胃口沒有變差。
- 1 胃口變得比平常差了一些；三餐仍照常進食。

- 2 胃口變差了許多，需要勉強才能進食；而且吃的很少。
- 3 變得一點也不再胃口；若沒有人強迫，任何東西都不吃。

八、你的胃口增加了嗎？可以克制自己不吃太多嗎？

- 0 胃口沒有增加；即使增加也不是太多。
- 1 每天的三餐都吃的比以前多。
- 2 比以前吃的多，即使不餓，也一直吃東西。

九、在你沒有特意去減肥與控制體重下，你的體重減輕了嗎？

- 0 體重沒有減輕，即使減輕也不是太多。
- 1 體重減輕 1 公斤至 2 公斤。
- 2 體重減輕至少 2 公斤。
- 3 體重減輕 3.5 公斤以上。
- 4 體重減輕 6.6 公斤以上。
- 5 體重減輕 10 公斤以上。

十、在你不是有意去增胖下，你的體重增加了嗎？

- 0 體重沒有增加，即使增加也不是很多。
- 1 體重增加 1 公斤至 2 公斤。
- 2 體重增加至少 2 公斤。
- 3 體重增加 3.5 公斤以上。
- 4 體重增加 6.6 公斤以上。
- 5 體重增加 10 公斤以上。

十一、晚上睡覺不容易睡著？若不容易睡著，要等多久才能睡覺？一週內會有幾天是如此？

- 0 大致而言，容易睡著。
- 1 不容易入睡，但 1 小時內能夠睡著，並且一個禮拜內不超過 3 天。
- 2 不容易入睡，至少要 1 小時或 1 小時以上才能睡著，但一個禮拜內不超過 3 天。（或）不容易入睡，但 1 小時內能夠睡著；並且一個禮拜內至少有三天是如此。
- 3 不容易入睡，至少要 1 小時或 1 小時以上才能睡著，並且一個禮拜內至少有三天是如此。
- 4 整夜或幾乎整夜都睡不著，但一個禮拜內不超過三天。
- 5 整夜或幾乎整夜都睡不著，並且一個禮拜內至少有三天是如此。

十二、睡著後，是否會在半夜醒過來呢？是否容易再睡著？一週內有幾天如此？

- 0 半夜很少會醒過來。
- 1 半夜會醒過來，但在 1 小時內能再睡著，並且一個禮拜內不超過三天。
- 2 半夜會醒過來，但在 1 小時內能再睡著，並且一個禮拜內至少有三天是如此。（或）半夜會醒過來，至少要 1 個小時以上才能再睡著，但一個禮拜內不超過三天。
- 3 半夜會醒過來，至少要 1 個小時以上才能再睡著，並且一個禮拜內至少有三天是如此。

十三、並不是有意要早起，但早上的時候卻比平常容易早醒過來嗎？

- 0 大致而言，和往常一樣，沒有特別早醒的情況。
- 1 有早醒的情況，但不超過 2 小時，並且一個禮拜內不超過三天。
- 2 有早醒的情況，但不超過 2 小時，並且一個禮拜內至少有三天。（或）有早醒 2 小時的情況，但一個禮拜內不超過三天。
- 3 有早醒 2 小時的情況，並且天天都如此。

十四、你的睡眠需要量比往常多嗎？

- 0 睡眠並沒有比以前增加；或只是偶爾睡得多。
- 1 每天晚上都睡得比平常多，而白天也想睡覺。
- 2 每天晚上都睡得比平常多，有時白天也在睡覺。
- 3 睡眠需要量大為增加，大部分的時間都在睡覺，以致於日常的活動沒有參加或該做的事沒有去做。

十五、說話及活動量是否變少或變慢了？回答問題時，是否反應變慢或沒有反應了？

- 0 和平常一樣沒有變慢或變少。
- 1 做事反應、說話回答問題的速度，變得比以前稍慢。
- 2 做事的反應變慢很多，而且與人交談時，說話、答話的速度均明顯地變慢很多了。
- 3 幾乎靜呆不動；很少動也很少說話。

十六、心情沮喪、難過，同時感到煩躁不安，動作變多了嗎？

- 0 並沒有因煩躁不安而動作變多。
- 1 感到有點煩躁不安，動作變得比較多（例如：玩弄手指、抓衣服或抖腿等動作變多）
- 2 感到非常煩躁不安或坐立不安，坐也不是、站也不是；與人交談時，經常會坐不住而站起來走動。

十七、你是否對以前喜歡的工作、嗜好或娛樂不再感興趣了呢？是否要勉強自己才會去做？是否要人強迫才會去做？

- 0 和往常一樣，沒有對以前喜歡的工作、嗜好或娛樂失去興趣。
- 1 對以前喜歡的工作、嗜好或娛樂，比較沒有興趣去參加。
- 2 對以前喜歡的工作、嗜好或娛樂不感興趣，需要他人一再強迫才會去做或參加；若沒有人強迫則不會去做或參加。
- 3 對任何工作、嗜好或娛樂完全不感興趣；即使他人一再強迫，也不會去做或參加。

十八、男女之間有些正常的需要，最近你在這方面的興趣有沒有減少呢？是否減少很多？是否完全沒有興趣了？

- 0 對性的興趣沒有減低。
- 1 對性比以前不感興趣。
- 2 對性的興趣明顯地減少很多。
- 3 對性已完全失去興趣。

十九、你是否感到比平常沒有力氣或更容易累呢？是否做什麼事都會累？沒有做什麼事也會累嗎？是不是還可以照常做事，還是做什麼事都無法做了？

- 0 並沒有感到比平常更容易累。
- 1 做事比以前容易累。
- 2 幾乎任何事一做就累。（或）沒做什麼事也覺得累。
- 3 隨時都很累，以致無法做任何事。

二十、你對自己的看法是如何？覺得自己是個沒有用的人嗎？

- 0 不覺得自己是個沒有用的人。
- 1 有時懷疑自己是個沒有用的人。
- 2 經常覺得自己是個沒有用的人。
- 3 時時覺得自己一文不值或一無是處。
- 4 深信自己就是一堆沒有用的垃圾或廢物，而不是人。

二十一、是否變得很會批評自己的弱點或錯誤？是不是覺得每件壞事情是自己造成的？

- 0 沒有比以前更會批評自己。
- 1 現在比以前更會因自己有弱點或錯誤而批評自己。
- 2 現在變得經常會自責自己的錯誤或弱點。(或)相信大部分的壞事情，都是自己造成。
- 3 相信一切壞事情都是自己造成的。

二十二、是否常感到做錯事，而內心後悔、不安或罪惡感嗎？(或)覺得自己對不起家人或朋友？(或)覺得自己做了很多沒面子或丟臉的事嗎？(或)覺得自己沒有盡到應盡的責任嗎？這種感覺一直存在嗎？有沒有聽到指責你的聲音？或看到威脅你的景象？

- 0 並不特別覺得。
- 1 常常覺得自己似乎錯事(或對不起人，或丟面子，或沒有盡到應盡的責任)。
- 2 大部分時間覺得，而且難以拋開這種感覺。
- 3 總是覺得；並且反覆想到過去那些做錯的事(或對不起別人或沒面子、丟臉或未盡責的事情)，而無法不去想它。
- 4 總是覺得，並且聽到責罵或威脅或恐嚇自己的景象(但別人沒有聽到)。(或)總是覺得，並且看到威脅或恐嚇自己的景象(但別人沒有看到)。

二十三、思考或反應的速度，是否變得遲鈍了呢？

- 0 思考或反應的速度想以前一樣沒有改變。
- 1 頭腦變得比較遲鈍，思考或反應的速度，稍微比以前慢。
- 2 頭腦遲鈍，思考或反應的速度明顯地變慢很多。
- 3 頭腦非常遲鈍，對外界刺激幾乎不再有反應。

二十四、你是否可集中注意力去唸書、工作或做事呢？有時或經常如此呢？勉強自己是否可持續很久呢？是否所有的事都無法集中注意呢？

- 0 唸書、工作或做事時，大致可以集中注意力。
- 1 唸書、工作或做事時，有時無法集中注意力。
- 2 唸書、工作或做事時，且常不能集中注意力；即使勉強集中，也持續不久。
- 3 無論做什麼事，幾乎都無法集中注意力。

二十五、在決定事情方面，你是否變得比以前猶豫或難以下決定呢？需要別人幫忙嗎？日常生活穿什麼衣服，吃什麼東西等瑣事是不是可以自己決定？

- 0 大致而言，可以像以前一樣做決定。
- 1 現在比以前更會拖延去做決定。
- 2 現在比以前更難做決定，需要別人幫忙才能作決定。
- 3 再也無法做任何決定，即使日常生活中的瑣事，我也無法自己做決定。

二十六、你是否有過自殺的念頭呢？

- 0 沒有自殺的念頭。
- 1 不斷想到死的念頭，但不會真的自殺。
- 2 想自殺，或希望自己死了算了。(或)不斷出現自己可能會死的念頭。
- 3 如果有機會，會自殺。(或)計畫要自殺。(或)告訴別人要自殺。
- 4 真的有自殺的舉動(曾經自殺過)

計分與解釋

0-9 分-

表示填答者目前無憂鬱現象；但憂鬱現象可能會隨生理調節系統之平衡性與壓力之產生而有所改變。

10-20 分-

表示填答者目前處在輕度至中度的憂鬱，可能處在某些壓力下或有輕度憂鬱症或其他精神困擾；填答者”需要”調節情緒與進一步的關懷與協助。

21 分以上-

如果總分高於二十一分以上，表示你當時處在高度憂鬱狀態，可能當時在環境適應障礙上有所困擾或在憂鬱症發作期或有其他精神困擾中，“急需及時”關懷與協助，以及進一步的尋求專業人員的協助。

高危險群篩檢

總分大於 21 分(疑似憂鬱)

第二十二題 3 分或 4 分(罪惡感、妄想、幻聽)

第二十六題 3 分或 4 分(自殺方法、行動)