

臺北市政府教育局及所屬學校推動校園心理健康促進 實施計畫

110年2月26日北市教中字第1103027601號函頒佈

110年5月11日北市教中字第1103044436號函修正

110年6月28日北市教中字第11030562541號函修正

一、前言

2020年新冠肺炎壟罩全球，每個人都戴著口罩，人與人之間似乎在數位化網路時代下，又加了一層隔閡，我們也發現校園自我傷害議題持續發生，世界衛生組織（WHO）調查也顯示，全球每40秒就有1人自殺。過去45年中，自殺率上升了60%；連臺灣青少年自殺率也創20年新高，每十萬人中，有4.4人自殺。

臺北市政府教育局（本局）為了回到教育本質及核心，強化全人教育，提供學校人員更多資源協助有此類議題的學生，並加強辨識高風險族群，以掌握時機，預防重大傷害案件發生，另希望結合教師法修訂，對輔導之重視，並強化教師心理健康素質，訂定校園心理健康實施計畫，盼能提醒大家重視學生社會/情緒素養學習。

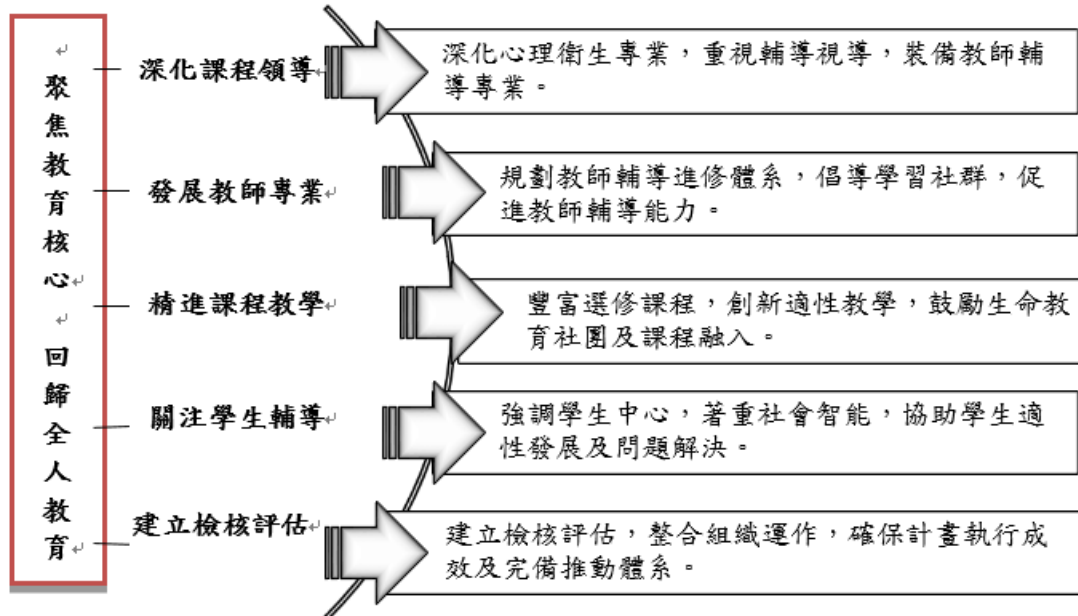
二、目的

- （一）鼓勵師生學習、運用各種資源，增進對自我及彼此之瞭解、尊重、包容及欣賞，奠立情緒教育於相關領域課程中之基礎，推展並營造溫馨友善校園環境。
- （二）落實以全人教育為主體之教學，讓師生皆能在校園活動中深度品格學習，深刻感受生命教育之美，進而建立愛護自我、關懷社會與自然之人本情懷。
- （三）落實推動輔導系統，鼓勵教師參加守門人培訓及辨識研習等，亦鼓勵整合社區、民間、衛生及社政資源通力合作。
- （四）建立檢核評估，整合組織運作，確保各校師生心理健康衛生計畫與師資整備、課程執行成效及完備推動體系。

三、推動期程：110年1月1日至112年12月31日。

四、推動主軸

本計畫核心理念如下圖：



五、任務編組及分工

由臺北市政府各局處機關及學校，依權責共同推動相關工作：

項次	局處單位	執行事項	備註
1	本局	<ol style="list-style-type: none"> 1. 研擬心理健康相關政策與重點工作。 2. 督導本市學校落實推動校園心理健康工作。 3. 整合跨局處資源及聯繫(資源清單如附件1)。 4. 開發串接並定期盤整民間資源。 	臺北市學生輔導諮詢會由本局局長擔任召集人，委員包含專家學者代表、教育行政人員代表、學校行政人員代表、教師代表、家長代表、專業輔導人員代表及相關機關團體代表等，並視議案邀請相關局處單位及學生代表列席。
2	衛生局、聯合醫院	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提供心理健康相關資源及服務，包含臺北市心理健康服務資源、校園醫療網絡資源地圖等。 2. 協助本市校園建物安全檢核工作。 3. 與本市學生輔導諮商中心持續推動及完善「校園精神醫療諮詢服務處理流程」。 	
3	社會局	<ol style="list-style-type: none"> 1. 各類脆弱家庭通報案件，派由12區社會福利服務中心社工人員訪視評估，協助福利諮詢、資源轉介、預防宣導、親職教育、實物給付、急難紓困、潛在脆弱/危機 	

		<p>家庭篩檢，並視個案需求跨機關，提供整合性服務</p> <p>2. 服務提供12-18歲之危機少年、中輟少年相關方案與資源。</p>	
3	教育局所屬各級學校	<p>1. 成立校園心理健康推動工作小組，由校長擔任召集人，相關處室主管、家長會代表、教師會代表及學生代表（國高中職）等組成，必要時得邀請專家學者協助，以整合跨處室推動相關工作。</p> <p>2. 協調校內各處室分工，執行/配合辦理本計畫「六、推動策略及實施作為」之校園心理健康工作。</p> <p>3. 主動連結跨局處及開發民間資源協助相關工作之推動。</p> <p>4. 結合外部資源辦理學校人員、學生及家長為對象之心理健康及自殺防治相關活動。</p>	
4.	臺北市教師會及各校教師會	<p>1. 協助規劃辦理針對教師之心理健康及自殺防治相關活動。</p> <p>2. 與學校及家長會共同合作，強化親師生溝通管道及相關政策推動。</p>	
5.	臺北市各學層家長會聯合會及各校家長會	<p>1. 辦理家長認識、辨識孩子心理健康及自殺防治相關研習。</p> <p>2. 協助規劃親職教育活動及講座，強化親職功能。</p>	

六、推動策略及實施作為

(一) 扎根全人教育

1. 落實生命教育核心素養融入課程

- (1) 國中小閱讀活動：透過經典閱讀文本，運用閱讀教學策略，結合生命教育議題，讓學生學習愛惜生命及關懷他人，反思生命的課題。
 - (2) 高中職選修微課程：與大專院校等合作，開設認識自己、人際關係與相處、情緒修復、生命力量、幸福學、情感教育等課程，建立學生人生觀與面對、解決問題能力。
 - (3) 寒暑期營隊及戶外活動：透過假期間豐富課外活動，建立學生人際網路及興趣，並以戶外活動為主，引發學生親近大自然及運動，避免過度封閉或沉迷網路；學前階段可以設計前額葉控制等感覺統合課程，增進學生自小情緒調節能力。
 - (4) 資訊倫理及網路成癮戒斷：配合資訊及輔導課程，教導學生資訊倫理，避免網路霸凌及節約網路使用，另外透過規劃網路成癮戒斷活動，讓學生放下手機，親近自己及人群。
2. 全面推動社會/情緒學習：109學年度起推廣全市國中小辦理社會/情緒學習融入課程教學，鼓勵教師引導學生情緒及社會互動覺察，除了學科能力表現外，透過社會情緒學習之自我反思，強化學生情緒管理素養，並協助家長共同參與提升學生之社會適應能力。
 3. 校園犬貓認養：持續推動本市各級學校認養流浪犬貓及成立動保社團，辦理教師有系統之認養照護培訓，並確實結合生命教育課程，引導情緒治療及培養學生愛護生命之素養。
 4. 加強學生運動習慣：根據研究，運動能有效幫助人腦產生多巴胺，產生快樂正面心情，因此將結合 SH150 等倡議，鼓勵學生培養運動習慣；調整大下課時間，增進學生運動時間，並鼓勵學校利用晨光時間推動晨間運動。
 5. 推動品德教育：將校園小天使運動結合學生品德及全人教育，讓每位學生學習擔任校園小天使，關心自己也關心別人，多說好話做好事，發現同儕有異樣，主動伸出援手及通報師長。

6. 落實性平教育：正確人我分際及性別交往是生命教育重義內涵，包含自我價值肯定、愛惜身體、建立人際網路、分享溝通、面對衝突及學習放下等，現今學童早熟，更須落實性平教育，建立友善校園。

(二) 落實三級輔導

1. 試辦校園預約輔導線上化：避免部分學生擔心接受輔導標籤化，以及學生無意願進輔導室尋求服務，另外配合市府 e 化校園增進服務便利性，試辦學校輔導預約線上化，增加求助管道，顧及學生隱私並提升求助意願。
2. 醫療諮商團隊入校及電話諮詢駐校服務：請各校就近結合醫療諮商精神資源，規劃專業團隊入校提供諮詢服務，讓親師生均能正常利用相關資源，同時降低精神疾病汙名化效應，間接提升學校專業協助人力。另設置「臺北市學生心理諮詢免付費專線」，由專業臨床心理師提供電話諮詢服務，提供本市師生及家長更多元管道運用相關資源。
3. 強化二級及三級輔導資源連結與合作：運用本市輔導諮商中心及專業社工師、心理師人力，強化學校內輔導合作，加強學校二級個案管理能力，增加開案輔導及追蹤，評估輔導成效。
4. 連結社會安全網服務：強化與衛生局、自殺防治中心、社會局、警察局及民政局等跨局處合作，嚴重、複雜度高的個案提個研會議，期透過社會安全網得到資源與支持。
5. 強化特定高關懷學生輔導機制：請學校定期檢核國中畢業未升學、未就業學生或高中職中途離校學生之動向，並運用本局「臺北市青少年就學就業關懷 UP 計畫」之跨局處資源列表，依學生需求提供相關協助。

(三) 建立校安通報追蹤管考機制

1. 定期統計校安通報自殺自傷案量及人數：落實學校通報及掌握學生狀況，本局每月定期統計學生自我傷害、自殺意念、自殺企圖及自殺身亡數據(詳附件2)。
2. 追蹤自殺自傷個案之輔導作為：針對通報高關懷個案，學校應研擬具體輔導策略，另本局每月追蹤學校通報案件輔導追蹤情形，並請駐區督學協助到校視導及瞭解。
3. 召開督導會議：本局每季定期與衛生局、社會局召開聯席督

導會議，針對案量較大者或未落實輔導者，逐校請學校簡報並檢視精進作為。

(四) 學生自殺自傷預防工作

1. 防治成效自我評估：自殺自傷防治工作並非單一處室可獨立完成之工作，規劃辦理研習講座，調訓學校行政團隊（校長、各處室主任），強化各校對自殺防治工作之橫向聯繫與合作，確實增能賦權，由學校依據各校情形規劃並整合輔導體系。
2. 種子教師培力：由學者專家協助種子學校，與學校輔導老師訪談，深入輔導體系，協助學校與校外相關系統連結，發揮輔導團隊功能，強化自殺自傷防治策略，進一步協助全市學校輔導團隊。
3. 擴大自殺防治守門人研習覆蓋率：各校應辦理校內所有教師及行政人員自殺防治守門人研習至少3小時（初階1小時、進階2小時）；另結合家長會辦理家長自殺防治守門人研習或相關講座，強化家長辨識能力及親職功能。
4. 察覺辨識調訓：深入推廣本局彙編「臺北市察覺及辨識學生心理健康指引」，每校推派教師參與分區調訓，提升一線教師察覺及辨識學生危險訊號及徵兆，落實校園自殺自傷預防工作。察覺方法是以「觀察」為主，再「參考」他人的資料報告（例如其他老師、學生），最後再以「晤談」資料評估之。
5. 校園建物安全檢核：由自殺防治中心偕同本局研訂校園環境安全檢核表，學校落實校園環境安全檢核。

(五) 提升教育人員心理健康知能

1. 校長主任研習：透過校長會議、主任研習等場合，強化學生教師心理健康問題辨識及防治，建立學生輔導系統，連結相關資源，有效檢核評估，整合組織運作，確保各校師生心理健康衛生計畫與師資整備、課程執行成效及完備推動體系。
2. 正向管教：協助教育人員瞭解輔導管教辦法修訂方向及落實方式，提供正向管教策略與案例，協助現場班級經營及友善氛圍。
3. 關注教師心理健康：與教師研習中心合作，辦理教師健康心理工作坊及諮商協助，提供教師支持與資源。

(六) 個案研究及行動研究

委請專家學者針對自殺自傷個案進行數據分析及個案研究，建立數據資料庫，從案例中找出脈絡及因應策略，以滾動修正本局推動策略及方向。

七、預期效益

- (一)藉由精緻課程計畫，創新適性教學，落實各級學校生命教育融入各領域課程，完整發展本市生命教育學習資源並建立互動資源平臺。
- (二)藉由深化課程領導，重視教學視導，促進校長、行政人員、輔導老師及導師之團隊合作與建立系統輔導體系，完備三級輔導功能。
- (三)規劃進修體系，倡導學習社群，提高教師輔導能力及形塑正向管教風氣，協助教師一線察覺與辨識能力，並涵養教師對生命教育融入教學之能力。
- (四)強調學生中心，著重社會/情緒素養，協助學生學習興趣，並結合家庭力量，透過親子共學，深耕學生解決問題能力。

八、經費：由教育局及學校相關經費支應。

九、獎勵：推動本計畫有功人員，由教育局專案辦理敘獎。

十、本計畫經局長核定後實施，修正時亦同。

附件1

臺北市心理健康資源清單

臺北市教育局心理諮詢熱線	服務號碼：0809-098-185（僅限市話來電） 服務時間：110年6月25日起，每日上午8時至晚上10時
臺北市察覺及辨識學生心理健康指引	https://www.doe.gov.taipei/Default.aspx 路徑： 臺北市政府教育局首頁/科室業務/中等教育科/輔導
臺北市校園醫療網絡	https://tspc-health.gov.taipei/ 路徑： 臺北市自殺防治中心首頁/資源網絡/臺北市校園醫療網絡資源
臺北市校園自殺防治指引	https://tspc-health.gov.taipei/ 路徑： 臺北市自殺防治中心首頁/衛教專區/自殺防治關懷手冊
臺北市心理健康服務資源清冊	https://mental-health.gov.taipei/Default.aspx 路徑： 臺北市政府衛生局社區心理衛生中心首頁/資源地圖列表
衛生福利部心快活心理健康學習平台	https://wellbeing.mohw.gov.tw/nor/main

附件2

臺北市府教育局 年 月第 週校安通報(自傷自殺事件)件數一覽表							
年 月 日至 年 月 日							
學制	類型	自我 傷害	自殺			小計	累計
			自殺 意念	自殺 企圖	自殺 死亡		
幼兒園							
國小							
國中							
高中職							
合計							