

苗栗縣興隆國小學生自我傷害三級預防工作計畫

壹、依據

- 一、教育部校園學生自我傷害三級預防工作計畫
- 二、苗栗縣政府教育處 109.6.2 府教特字第 1090108463 號函
- 三、本校友善校園學生事務與輔導工作計畫

貳、目的

- 一、建立學生自我傷害危機處理之標準作業流程，增進全校教職員工對自我傷害事件之辨識及危機處理，增進即時處置知能，落實三級預防工作模式。
- 二、提升教師透過教學與活動，協助學生因應壓力與自我調適之相關知能。
- 三、落實高關懷學生之辨識、篩檢與建檔，相關人員合作追蹤關懷，即時提供輔導及相關協助以減少自我傷害事件之發生。
- 四、增進學校專業輔導人員對自我傷害學生之有效心理諮商與治療之知能。
- 五、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。

參、實施對象：本校教職員生及家長

肆、策略與行動方案

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。

二、初級預防：

1.策略：增進學生身心健康及保護因子，並降低危險因子，免於憂鬱自傷。

2.行動方案：

(1) 教導處：

a.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、及自我傷害之自助與助人技巧。

b.辦理生命教育影片欣賞、閱讀講座等宣導活動。

c.辦理正向思考與潛能開發等訓練。

d.強化教師輔導知能：實施全體教師(含導師、科任教師、工友、警衛等相關人員)對自我傷害辨識及危機處理知能。

e.製作三級預防宣導品。

f.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。

- g.結合社團及社會資源辦理自我傷害防治工作。
- h.對家長進行自我傷害認識與處理之教育宣導。
- i.評估休學學生身心狀況，必要時提供持續關懷輔導，或協助連結社區資源。
- j.建立校園危機應變機制，設立 24 小時校安專線，訂定自傷事件危機應變處理作業流程，並定期進行演練。

（3）總務處：

- a.規劃評估校園容易發生意外之預防安設施、生命教育文宣與求助專線之廣告及相關校園安全設施設備。
- b.校護之學生意外傷害危機處理能力加強。

（4）人事室：

提供教職員正面積極的工作態度訓練，建立友善的校園氛圍。

二、二級預防：

1.策略：篩選高關懷學生，早期發現、早期介入，減少憂鬱自傷發生或嚴重化之可能性。

2.行動方案：

（1）學務組：

a.建立高關懷學生名單，結合導師、專輔教師及其他輔導人力，協同關懷、輔導及協助。

b. 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。

(2)教務組：

a. 辦理高關懷學生個別或團體輔導方案，建檔追蹤身心狀況，必要時並進行危機處置。協助追蹤輔導高關懷學生：新生班導師根據專輔教師提供需高關懷學生名單進行追蹤輔導。

b.轉介學生：學校教職同仁與學生接觸過程中，若發現學生出現情緒低落或疑似壓力事件導致身心不適，應轉介學生至輔導室尋求協助。

三、三級預防及處遇：

1.策略：建立自殺與企圖自殺之危機處理與善後處置標準作業流程，預防自殺未遂與自殺身亡者周遭朋友或親友模仿。

2.行動方案：

(1) 教導處：

a.值勤校安人員接獲立即自傷(殺)事件通報後，赴現場瞭解學生狀況，進行緊急處理。

b.自我傷害：與學生討論簽署不自傷(殺)契約，並視自我傷害情節輕重聯繫家屬、導師、轉介就診或召開校內個案討論會議。

c.自殺未遂：建立個案之危機處置標準作業流程，對校內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；進行班級團體輔導，提供心理衛生教育及同儕如何對當事人進行協助。

d.學生等待就醫期間協助緊急醫療處理，並提供自殺未遂學生返校後所需醫療

協助。

- e.自殺身亡：建立處置作業流程，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。
- f.處理回報：學校發生學生自殺死亡事件應填具「學生自我傷害狀況及學校處理簡表」，視學生需求協助連結社會福利資源。
- g.主管及導師獲悉學生自殺事件發生後赴現場瞭解學生狀況，進行緊急處理；協助自殺未遂學生返校後課業及生活適應；學生自殺身亡後慰問自殺身亡學生家屬、安撫身故學生之同儕。
- h.通報轉介：依「校園安全及災害事件通報作業要點」及參考衛生福利部規定之「自殺防治通報轉介作業流程」進行通報與轉介。

(3) 校長室：針對學生自殺身亡事件，由校發言人擔任對外說明窗口。

伍、計畫管考：

一、根據教育規定時間及表單填報本校執行自我傷害預防工作成效，並依其所定回報方式報請教育部備查。

二、每學期彙整執行憂鬱與自我傷害防治執行成果，於學生輔導委員會會議檢討評估，資料並由教導處建檔保存。

陸、本計畫經學生輔導委員會通過，陳請校長核定後實施；修正時亦同。

承辦人

教務組
蘇弘華

主任

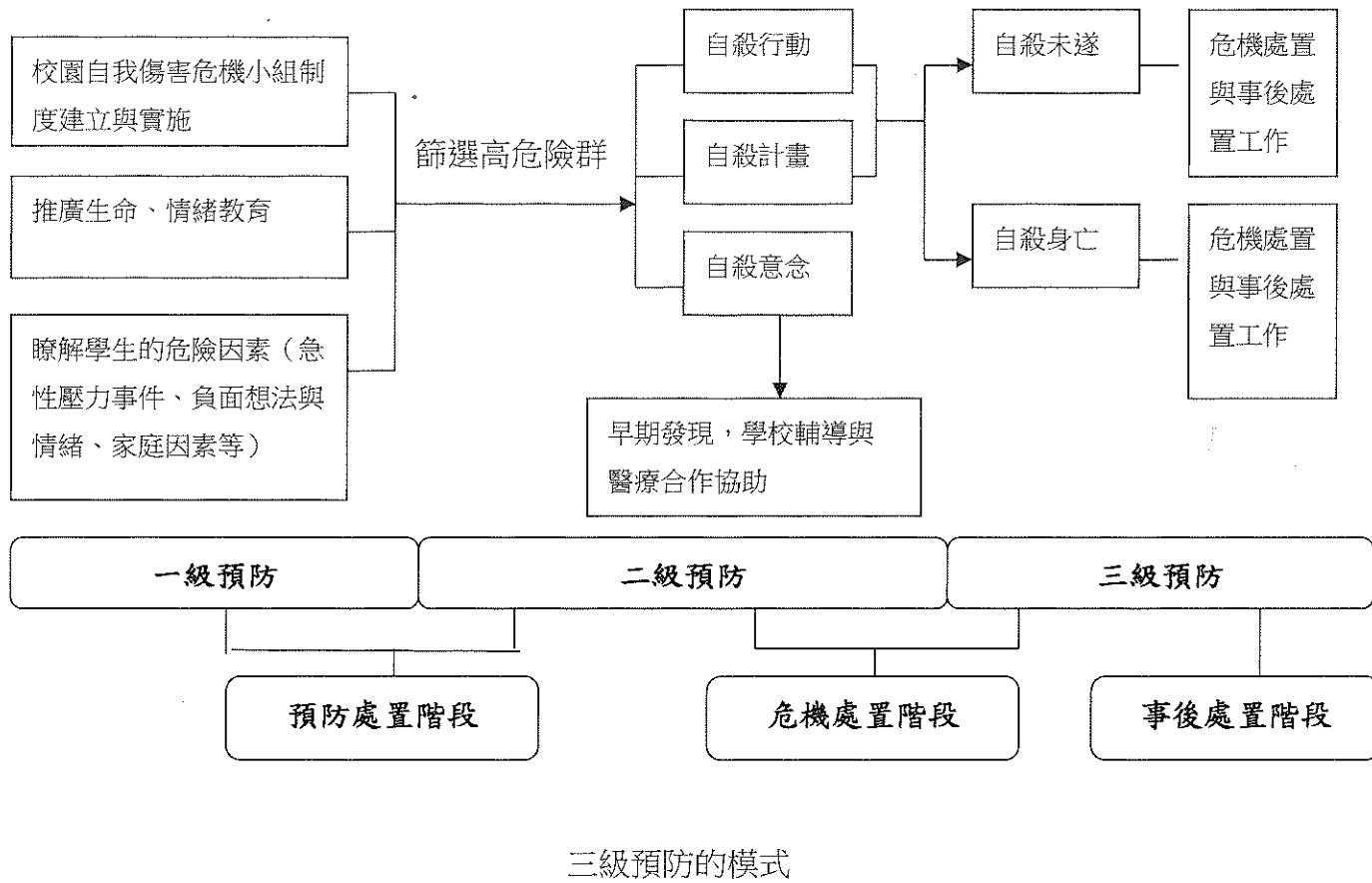
教導主任
李秉謙

校長

校長
李芳茹

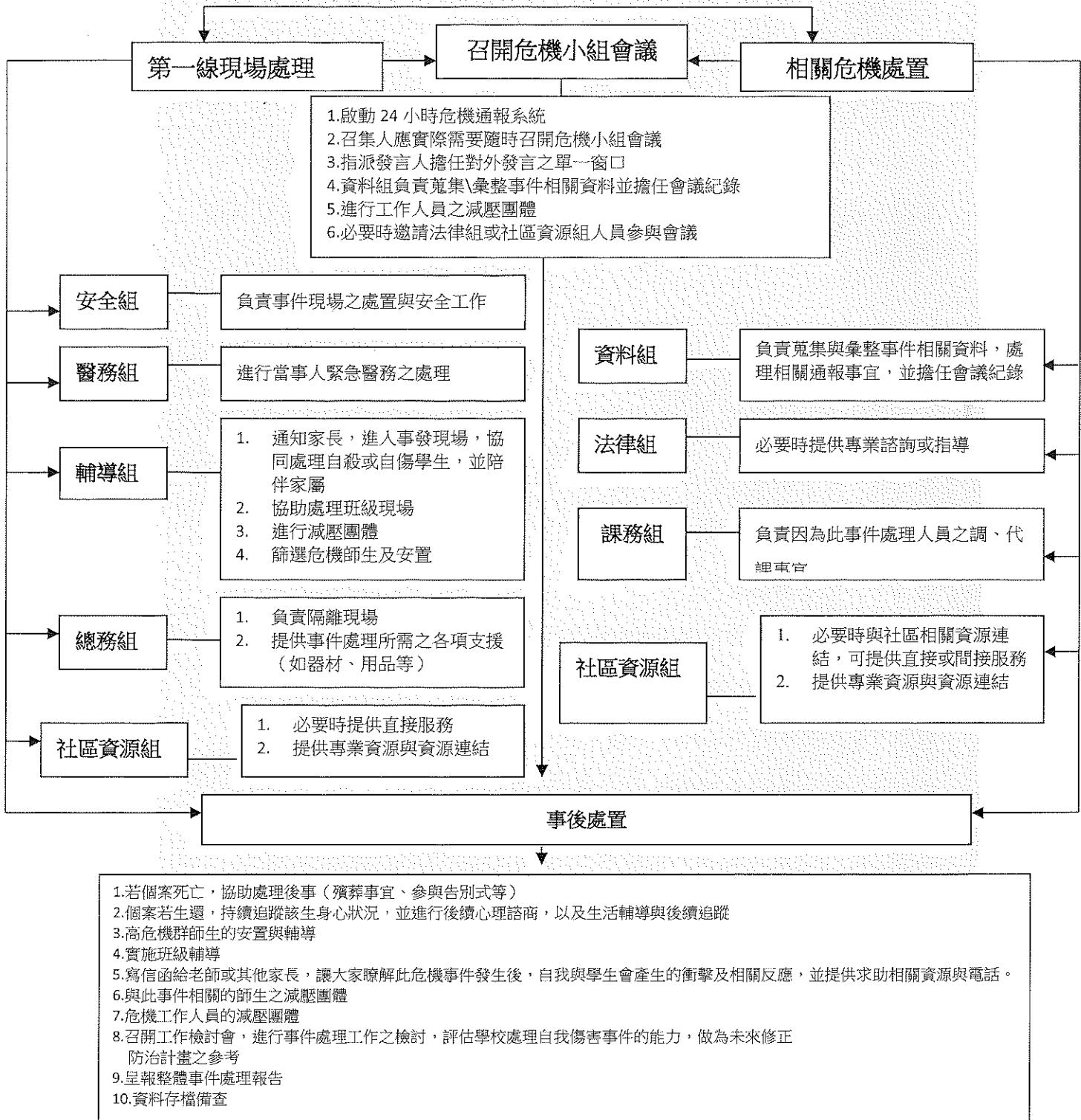
附件 1

苗栗縣興隆國小學生自我傷害防治處理機制流程



附件 2

苗栗縣興隆國小校園自我傷害危機處置標準化作業流程圖



附件三

苗栗縣興隆國小校園自我傷害事件「自我傷害危機處置小組」工作執掌表

一、召集人：校長

1. 主持會議。
2. 瞭解目前危機處置進度，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：教導主任

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：學生事務組長

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：校護

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：兼輔教師

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，最外圈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處置小組進行協商。

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處置階段鋪路，被篩選出來的相關人士須於後續處置階段繼續予以追蹤或接手處理。

六、總務組：總務主任

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：教務組長

1. 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，進行調、代課、學生請假事宜。
2. 如安排某課堂進行減壓團體，通知該老師調課事宜。

附件四

填表日期：年月日

苗栗縣興隆國小學生自我傷害後之狀況及學校處理簡表

項目	說明
資訊來源：	<input type="checkbox"/> 新聞媒體（新聞標題：） <input type="checkbox"/> 校安中心通報（事件序號：） <input type="checkbox"/> 民意信箱陳情（教育部公文文號：）
自傷學生狀況描述	
學校全銜：	
性別：	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
年齡：	
學制/系級：	<input type="checkbox"/> 國小 <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 高中 <input type="checkbox"/> 高職 <input type="checkbox"/> 五專 <input type="checkbox"/> 二專 <input type="checkbox"/> 四技 <input type="checkbox"/> 二技 <input type="checkbox"/> 大學 <input type="checkbox"/> 研究所 <input type="checkbox"/> 博士班 <input type="checkbox"/> 其他（） 年級：（） 科/系所名稱：（）【無則免填】
學生身分別：	<input type="checkbox"/> 一般生 <input type="checkbox"/> 休學生 <input type="checkbox"/> 退學生 <input type="checkbox"/> 轉學生 <input type="checkbox"/> 延畢生 <input type="checkbox"/> 僑生 <input type="checkbox"/> 進修部學生 <input type="checkbox"/> 其他（）
家庭狀況：	<input type="checkbox"/> 三代同堂家庭 <input type="checkbox"/> 雙親家庭 <input type="checkbox"/> 隔代教養 <input type="checkbox"/> 父母離異 <input type="checkbox"/> 父歿 <input type="checkbox"/> 母歿 <input type="checkbox"/> 其他（）
住宿處：	<input type="checkbox"/> 家中 <input type="checkbox"/> 學校宿舍 <input type="checkbox"/> 賃居處 <input type="checkbox"/> 其他（）
學校措施及事前輔導(求助輔導)：	<p>請勾選符合項目：</p> <input type="checkbox"/> 訂有憂鬱與自我傷害防治實施計畫 <input type="checkbox"/> 定期舉辦促進心理健康（含正向思考、衝突管理、情緒管理、以及壓力與危機管理）之活動 <input type="checkbox"/> 辦理提昇學校人員及家長之憂鬱與自殺風險度之辨識與危機處理能力活動，以協助高關懷群之早期辨識與及早介入協助

<input type="checkbox"/> 已建立自殺與自殺企圖之危機處理與善後處置作業流程	
個案事前求助： <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 若有，輔導狀況：	
發生日期及時間：	年 ____ 月 ____ 日 星期(____) 時間:AM / PM _____
發生地點：	<input type="checkbox"/> 當事人家中 <input type="checkbox"/> 一般他人家中 <input type="checkbox"/> 重要他人家中 <input type="checkbox"/> 學校宿舍 <input type="checkbox"/> 校園內非宿舍 <input type="checkbox"/> 校外賃居處 <input type="checkbox"/> 校外公共場所 <input type="checkbox"/> 非當事人學校 <input type="checkbox"/> 其他 ()
自傷方式：	<input type="checkbox"/> 服藥物 <input type="checkbox"/> 割腕 <input type="checkbox"/> 服用化學藥劑(強酸、強鹼、農藥等) <input type="checkbox"/> 燒炭 <input type="checkbox"/> 引廢氣 <input type="checkbox"/> 瓦斯(含引爆) <input type="checkbox"/> 撞車 <input type="checkbox"/> 刀槍 <input type="checkbox"/> 上吊 <input type="checkbox"/> 跳樓 <input type="checkbox"/> 跳河(含海) <input type="checkbox"/> 自焚 <input type="checkbox"/> 窒息 <input type="checkbox"/> 其他 ()
發生可能原因(可複選)：	<p>生理方面：</p> <p><input type="checkbox"/>重大/慢性疾病 <input type="checkbox"/>精神疾病 <input type="checkbox"/>物質濫用(酒、藥癮) <input type="checkbox"/>創傷經驗(受虐、家暴、天災等) <input type="checkbox"/>家族有自殺史</p> <p>心理方面：</p> <p><input type="checkbox"/>情緒困擾(有憂鬱傾向，未達憂鬱症診斷) <input type="checkbox"/>情緒化特質(衝動控制差、情緒穩定度差、情緒處理能力缺乏) <input type="checkbox"/>負向自我價值 <input type="checkbox"/>其他 ()</p> <p>社會方面：</p> <p><input type="checkbox"/>男女朋友情感因素 <input type="checkbox"/>家人情感因素(親子關係不睦、溝通不良) <input type="checkbox"/> 非以上兩類人際關係因素(同儕、同事等) <input type="checkbox"/>課業壓力 <input type="checkbox"/>經濟因素 <input type="checkbox"/>其他 ()</p>
學校處理經驗描述(請針對事件發生後當時的實際處理經驗以列舉方式加以描述)	
處理流程	學校協助處理單位(請依照各校編制填寫)：

1.人力支援狀況(請依照各校編制填寫):

1.事件處理流程:

1.第一現場發現者:

2.第一現場處理者:

3.

4.

5.

(若表格不敷使用請自行增列)

自我檢討與 建議	處理過程之優點
	1.
	2.
	3.
處理過程之缺點	
1.	
2.	
3.	
執行困境	
1.	
2.	
3.	
未來建議(可針對自己及他校的建議):	
1.	
2.	
3.	
(若表格不敷使用請自行增列)	

承辦人： 聯絡電話： e-mail： 主管簽章

附件五

苗栗縣興隆國小不自殺契約書

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：		地 址：				
	手機：						

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。

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：

- 若我想自我傷害，我會先聯絡

1. _____ 關係_____ 電話_____
2. _____ 關係_____ 電話_____
3. _____ 關係_____ 電話_____

- 必要時，我可以緊急聯絡輔導老師是：

1. _____ 關係_____ 電話_____
2. _____ 關係_____ 電話_____

※補充事項：

立約人：_____ 聯絡電話：_____

輔導老師：_____ 聯絡電話：_____

立約時間：民國 年 月 日 時 分

苗栗縣興隆國小校園自我傷害防治檢核表

<p>1. 預防處置階段</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 成立「校園自我傷害事件處理小組」 <input type="checkbox"/> 平時進行自我傷害危機處置之演練 <input type="checkbox"/> 辦理「自我傷害防治」知能研習 <input type="checkbox"/> 於日常生活中篩選或辨識危機學生 <input type="checkbox"/> 社區資源網絡之建立與連結 <input type="checkbox"/> 加強全校師生之生命教育 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 	<p>2. 危機處置階段</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 事件發現人即刻通報總幹事 <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"/> 成立危機小組會議 <input type="checkbox"/> 啟動 24 小時通報系統 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 	<p>3. 事後處置階段</p> <ul style="list-style-type: none"> <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"/> 若個案生還，持續追蹤其身心狀況 <input type="checkbox"/> 高危險群師生的安置與輔導 <input type="checkbox"/> 實施減壓團體（班級輔導） <input type="checkbox"/> 危機工作人員的減壓團體 <input type="checkbox"/> 召開工作檢討會，進行事件處理之檢討 <input type="checkbox"/> 呈報整體事件處理報告 <input type="checkbox"/> 資料存檔備查 <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. 本表用於檢核本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，依據本校之狀況，自行填寫需要的工作要點。

附件七

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 變得一點也不再有胃口；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、晚上睡覺容不容易睡著？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呢？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 唌書、工作或做事時，有時無法集中注意力。
- 2 唌書、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做決定？

- 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)