苗栗縣東河國小「校園學生自我傷害三級預防」工作計畫

壹、依據：

一、依據教育部推動校園學生自我傷害三級預防工作計畫，苗栗縣 109 年 3 月 23 日府教特字第 1090054888 號函發布實施。

二、本校校務發展計畫。

貳、目的：

一、完成編定全校性自傷三級預防工作計畫。

二、生命教育融入教學，增進學生因應壓力與危機管理知能。

三、增進校內教師及行政人員對憂鬱與自我傷害之辨識及危機處理能力。

四、落實高關懷學生群之篩選，並建立檔案，定期追蹤，以減少校園自傷事件之發生。

五、建立自傷之危機處理標準作業流程，並落實校園學生自我傷害三級預防工作模式。

六、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。

七、營造愛、健康、快樂的校園環境，以發展個人潛能並實現自我。

參、實施策略：

一、蒐集學生自傷防治相關資料，提供本校參閱運用。

二、定期分析通報案例，探討校園自我傷害暨自殺行為之成因，建立個案處理範例，供各校處理參考。

三、督促本校設置校園學生自傷三級預防推動小組。

四、培訓種子教師，再發揮種子功能，針對校內導師、行政人員、教育訓練。

五、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。

肆、實施要點：

一、初級預防處治階段

(一)目標：提昇學生正向思考、情緒與壓力管理、行為調控、人際互動以及生涯發展知能，以促進全體學生心理健康與社會適應。

(二)策略：增加保護因子，降低危險因子。

(三)行動方案：

1. 本校訂定校園學生自我傷害三級預防工作計畫。
2. 建立本校校園危機應變機制，設置校園學生自傷三級預防推動小組(如附件一)、設立 24 小時通報求助專線(如附件二)，訂定校園學生自傷三級預防工作處理流程(如附件三)，並定期進行演練。
3. 本校校長主導整合校內資源，強化各處室合作機制。

4.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.重視學生安全工作與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)教導處

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.編製生命與死亡教育課程教案，加強生命與死亡教育之推動，使學生愛惜生命，增強適應力。

(3)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.注意工友的挑選及培訓，加強安全巡邏。

c.培訓各班服務股長，維護班級硬體安全。

(4)學務組

a.透過校務會議及導師會議等宣導自我傷害防治資訊,並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.協助不適任教師激發教育潛能，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.對「需高度關懷學生」,會同導師、輔導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。

e.定期辦理「情緒管理講座」、認識「藥物濫用」宣導即積極建立正向的休閒、運動團康等活動。

f.實施生涯定向輔導，增進學生對未來的確定感。

g.提供情緒相關資訊，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。

h.加強導師會議功能，增進導師與家長對學生生活狀況的瞭解及問題處理之協助。

i.定期配合各處室辦理學生舒壓及挫折容忍力提昇活動。

j.建立校園危機事件處理流程。

(5) 導師

a.蒐集並建立學生基本資料，充分瞭解學生。

b.掌握學生出席狀況，學生缺席應詳實記錄並立即通報。

c.了解學生的生活狀況、學習情形及行為表現，並觀察辨識學生行為。

d.積極進行班級經營，建立班級常規，並協同各處室管理班級事務。

e.處理班級學生一般的困難問題、偶發事件及違規問題。

f.與學生家長聯繫，進行家庭訪問及家長座談。

g.配合輔導教師處理班級個案及個別諮商。

h.參與個案輔導會議。

i.認輔學生。

(6) 科任老師

a.積極參與有關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」。

(7) 輔導教師

a.規劃全校心理衛生活動。

b. 規劃輔導活動相關課程。
c. 提供學生學習及生涯輔導之相關活動與課程。
d. 規劃教師輔導知能訓練及心理衛生課程。
e. 規劃親職教育活動。
f. 辦理及協助導師辦理團體心理測驗之施測與解釋，如附件四柯氏憂鬱量表。
g. 輔導資料之建立整理與運用。
h. 協助學生適應環境，增進自我認識及生活適應的能力。
i. 參與學生輔導工作的執行與評鑑。
j. 提供家長及教師輔導與管教相關知能之諮詢服務。

二、二級預防處治階段

(一)目標：早期發現高關懷群，早期介入輔導。

(二)策略：篩選高危險群，即時介入。

(三)行動方案：

1. 全員篩檢：新生入學時即建立檔案，並建立高關懷群檔案，每學期定期對高危險群進行長期追蹤與介入輔導；必要時，並進行危機處置。

2. 提升導師、同儕、教職員、家長之憂鬱辨識能力，以協助觀察篩檢，對篩檢出之高危險群提供進一步個別或團體的心理諮商或治療。

3. 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。

4. 工作職掌：

(1)校長
a. 對具高危險性學生，導師、輔導教師等會同校園自我傷害事件緊急處理要點進行輔導。
b. 指示輔導教師對於自我傷害想法或行動嚴重之學生召開個案會議，研討危機處理步驟及行動，並指定聯絡家長負責人及研商是否需轉介醫療機構。

(2)教導處
a. 協助導師、輔導教師衡鑑篩選高危險性學生。
b. 會同導師、輔導教師對高危險性學生進行輔導，給予支持關懷，並參加個案會議，提供課業處理協助。

(3)總務處
a. 重新評估校園是否存有危險狀況並加以改善。
b. 宣導全單位提高警覺，熟悉事件發生時之處理流程。

(4)學務組
a. 對自我傷害想法或行動嚴重之學生召開個案會議研商輔導事宜或轉介醫療機構，並與家長尋求問題解決對策。
b. 督導輔導教師依據輔導流程輔導高危險性個案。
c. 協助導師、輔導教師衡鑑篩選高危險性學生。
d. 會同導師、輔導教師對高危險性學生進行輔導，給予支持關懷，並參加個案會議，商討輔導流程分工，及督導有關人員依據緊急事件處理要點處理高危險性個案。

(5)導師
a. 藉由憂鬱、自殺防治課程，直接觀察班級中學生對於憂鬱、自殺的態度。
b. 能夠在學生團體中正確辨識出憂鬱、自殺訊息，並轉介給輔導單位進行協助。
c. 對個案保持高度「敏感、接納、及專注地傾聽」。

d.與個案討論對於憂鬱、死亡的看法，瞭解其是否有的計畫或行動，但不爭辯是否該自殺，只討論其他的可能選擇。
e.熟悉校內轉介與通報流程。
f.輔導及管教違規事件，嚴重問題及適應不良學生轉介輔導室予以輔導。

(6)輔導教師

a.實施個別諮商與輔導。
b.特定族群學生之團體輔導。
c.個別心理測驗的施測與解釋。
d.學校心理危機事件的介入與輔導。
e.重大事件發生後之心理復健與團體輔導。
f.校內輔導團隊的聯繫與整合。
g.協助建構輔導資源網絡。
h.協助中輟學生之輔導。
i.個案之家庭訪視及約談。
j.特殊家庭的訪問協調與輔導。
k.提供親師輔導資訊與輔導策略。
l.適應不良、行為偏差學生之個案建立與輔導。
m.個案管理。
n.倘若當事人已經出現自殺意念，且有明顯的自殺計畫時，輔導教師需以案主最大的福祉，積極與案主討論不自殺的可能性，應與個案簽署「不自殺契約書」，如附件四。

三、三級預防處治階段

(一)目標：

1.針對偏差行為及嚴重適應困難學生，整合專業輔導人力、醫療及社政資源，進行專業之輔導、諮商及治療。

2.在學生問題發生後，進行危機處理與善後處理，並預防問題再發生。

(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。

4.工作執掌：

(1)校長應召開校內危機處理小組會議，研討處置事宜。
(2)教導處宜處理社會團體介入事宜、維持校務正常運作、掌握高危險群教師並給予支援等。
(3)學務組於事發後儘速召開導師會議公告事件，建立處理共識，並建立資料檔案，掌握師生

事後反應、生活作息動態及安全問題，適切調整校內氣氛，轉移注意力，並聯絡家長告知學校之關心及可能協助之事項。

(4)總務處評估校園是否有安全疏失，加以改善、對現場事件處理情形詳細報告、配合處理喪葬事宜、調整事發現場環境，去除大家的心理陰影。

(5)輔導老師，提供相關訊息，評鑑高危險群學生，做合適處置並至班級與同學討論。

(6)導師

a. 幫助抒解悲傷的情緒與緩和哀悼的心結。

b. 對「自我傷害（自殺)」與「死亡」有正確的概念，並幫助學生釐清錯誤的想法。

c. 過濾出哪些人是受事件影響最深的「高危險群」。

d. 瞭解高危險群的「高危險時間」。

e. 能夠適時的與學生討論、溝通、分享。

f. 帶領班及或小團體進行討論及輔導。

g. 保持高度敏感度。

(7)輔導教師

a. 支援重大事件發生後之心理復健與團體輔導。

b. 學生嚴重行為問題之轉介，及依個案學生狀況適時與專業輔導人員進行合作之輔導與追蹤。

c. 精神疾病及心理疾病學生之轉介，及依個案學生適時與專業輔導人員進行合作之輔導與追蹤。

d. 幫助班級討論：澄清事實，減少謠言、回答問題，穩定班級情緒、提供哀傷輔導及因應壓力的方式。

e. 對與逝世者較親近之同儕（教師或學生）進行支持性輔導與哀傷輔導。

f. 對個案周圍的「人」、「事」、「物」進行輔導：學校輔導單位印發傳單、海報，邀請有需要幫助的師生至輔導洽談，並於傳單中簡述抒解哀傷的可行方法。可於校內佈置簡單莊嚴的紀念壇，安排追悼儀式，供師生憑弔。

伍、預期成效

一、透過校園執行學生自我傷害防治工作之過程，體認生命之可貴，並促使師生尊重生命、關懷生命與珍愛生命。

二、各級學校建立完整之學生自我傷害防治機制。

三、有效抑制校園自我傷害之比率，有效降低學生自我傷害事件之發生。

附件一

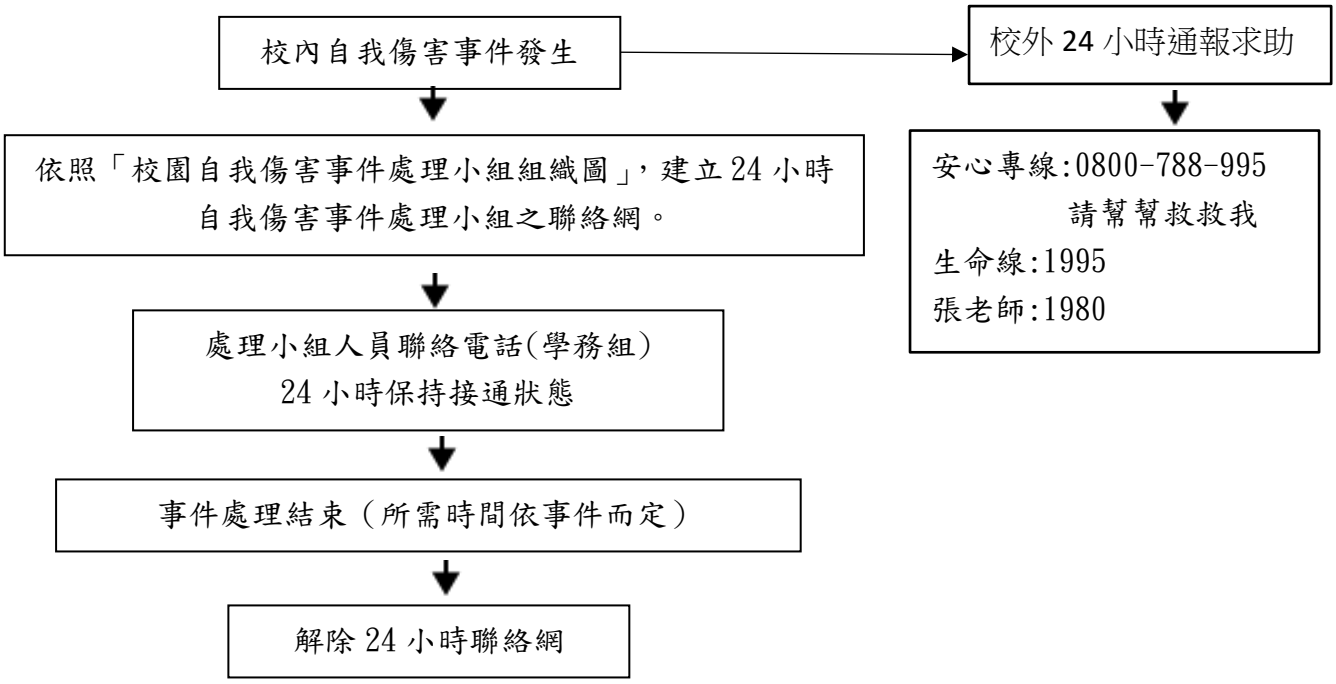
校園學生自傷三級預防推動小組

編組職別	職稱	姓名	職掌
召集人	校長	高○○	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。
發言人	教導主任	潘○○	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。
學務組	學務組長	高○○	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。 3.負責事件資料之記錄與彙整。 4.呈報事件處理報告。 5.處理相關各項通報事宜。
教學組	教務組長	林○○	負責因事件之發生，相關課務調整之處理。
總務組	總務主任	黎○○	1. 負責事件現場與善後之各項安全工作。 2. 負責學校內外之聯絡及相關之總務工作。 3. 負責隔離現場。 4. 提供事件處理所需之各項支援（如器材、用品等）。
輔導組	兼任輔導教師	潘○○	1. 篩選與評估需要接受輔導之相關人士，並協助其危機處置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，並陪伴屬。 3.協助處理班級現場，宣告事實。
法律組	人事	周○○	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。
醫護組	護理師	張○○	1.負責緊急救護處理。 2.協助相關醫療處置事宜。

「自我傷害危機處置小組」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。

附件二

24 小時通報系統



校內 24 小時自我傷害事件處理小組之聯絡網

編組職別	職稱	姓名	電話
召集人	校長	高○○	分機:823423*201
發言人	教導主任	潘○○	分機:823423*202
學務組	學務組長	高○○	分機:823423*223
教學組	教務組長	林○○	分機:823423*222
總務組	總務主任	黎○○	分機:823423*203
輔導組	兼任輔導教師	潘○○	分機:823423*202
法律組	人事	周○○	分機:823423*224
醫護組	護理師	張○○	分機:823423*206

附件三

校園學生自我傷害三級預防工作處理機制流程圖

自我傷害事件發生

事件發現人通報總幹事並通知校護或打 119

總幹事通報召集人，依事件大小決定啟動相關人員進行危機處置

第一線現場處理

召開危機小組會議

相關危機處置

1. 啟動 24 小時危機通報系統
2. 召集人應實際需要隨時召開危機小組會議
3. 指派發言人擔任對外發言之單一窗口
4. 學務組負責蒐集\彙整事件相關資料並擔任會議紀錄
5. 進行工作人員之減壓團體
6. 必要時邀請法律組或總務組人員參與會議。

總務組：負責事件現場之處置與安全工作

醫護組：進行當事人緊急醫務之處理

輔導組：
1. 通知家長，進入事發現場，協同處理自殺或自傷學生，並陪伴家屬
2. 協助處理班級現場
3. 進行減壓團體
4. 篩選危機師生及安置

總務組：
1. 負責隔離現場
2. 提供事件處理所需之各項支援（如器材、用品等）

法律/總務組：
1. 必要時提供直接服務
2. 提供專業資源與資源連結

學務組：負責蒐集與彙整事件相關資料，處理相關通報事宜，並擔任會議紀錄

法律組：必要時提供專業諮詢或指導

教務組：負責因為此事件處理人員之調、代課事宜

法律/總務組：
1. 必要時與社區相關資源連結，可提供直接或間接服務
2. 提供專業資源與資源連結

事後處置

1. 若個案死亡，協助處理後事（殯葬事宜、參與告別式等）。
2. 個案若生還，持續追蹤該生身心狀況，並進行後續心理諮商，以及生活輔導與後續追蹤。
3. 高危機群師生的安置與輔導。
4. 實施班級輔導。
5. 寫信函給老師或其他家長，讓大家瞭解此危機事件發生後，自我與學生會產生的衝擊及相關反應，並提供求助相關資源與電話。
6. 與此事件相關的師生之減壓團體。
7. 危機工作人員的減壓團體。
8. 召開工作檢討會，進行事件處理工作之檢討，評估學校處理自我傷害事件的能力，做為未來修正防治計畫之參考。
9. 呈報整體事件處理報告。
10. 資料存檔備查。

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：				

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

附件五

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 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)