

臺北市立士林高級商業職業學校 113 學年度 「推動校園心理健康促進」暨「推動生命教育」實施計畫

壹、依 據：

一、臺北市教育局推動生命教育實施計畫。

二、113 年 2 月 15 日北市教中字第 1133039318 號函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。

貳、目 的：

- 一、輔導學生能認識自己、建立自信，進而實現自我。
- 二、增進學生人際溝通技巧，加強接納他人、與人和諧相處之能力。
- 三、鼓勵學生接觸大自然，體驗多元生命型態。
- 四、協助學生探索生命的意義，提昇對生命的尊重與關懷。
- 五、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，營造溫馨友善校園環境。
- 六、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。
- 七、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，整合社區、民間、衛生及社政資源通力合作。
- 八、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。

參、推動期程：113 年 8 月 30 日至 114 年 7 月 31 日。

(各項活動項目依每學期行事曆實際執行之)

肆、組 織：

- 一、成立本校「校園心理健康推動工作小組」暨「推動生命教育工作小組」，結合本校「輔導工作委員會」，共同落實推動本校心理健康及生命教育工作。
- 二、本工作小組由校長擔任召集人，下置執行祕書一人(由輔導室輔導主任兼任)；另聘相關處室主任、組長、教師會代表、家長會代表及學生代表等組成(本學年度工作小組組員名單，如附表)。

伍、推動策略及實施作為(本學期活動項目辦理時程表，詳如附件)：

一、扎根全人教育

- (一)落實生命教育核心素養納入課程計畫及融入教學課程與活動校園全面推動情緒教育，學校結合已開發之生命教育及情緒教育教材，規劃情緒教育課程及辦理情緒教育週推動情緒教育相關活動，另高中職選修微課程及資訊倫理課程增加生命教育與情緒教育議題，並辦理其他生命教育與情緒教育議題之多元活動，包括社團活動、寒暑期營隊及戶外活動。

- (二) 辦理校園犬貓認養：持續推動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，及培養學生愛護生命之素養。
- (三) 加強學生運動習慣：結合 SH150 倡議，鼓勵學生培養運動習慣，增進學生運動時間。
- (四) 推動品格教育：落實品格教育融入各領域學科並辦理校園小天使運動、創意書籤徵件等計畫，多元推行品格教育。

二、提升教育人員及家長心理健康知能

- (一) 辦理教職員心理健康促進相關研習：自 113 年起學校校長教職員須完成 2 小時情緒教育研習並辦理工作坊或是情緒教育教學示例分享會，俾利推動校園親師生情緒教育之實施，另為促進親師生和諧關係，辦理相關正向管教教師研習，提供正向管教策略與案例，協助一線導師解決班級經營及親師生溝通問題。
- (二) 關注教師心理健康：不定時於學校首頁、各項會議中宣達教師研習中心辦理教師健康心理工作坊及諮商協助等資源訊息。
- (三) 辦理家長生命教育多元活動：辦理議題如自我傷害自助與助人技巧、網路成癮辨識與輔導、校園修復正義之推動等主題之研習、節慶儀典體驗活動，以增進親子關係品質，提升家的教養知能。

三、建構校園安全網絡，維護友善校園環境

(一) 防制校園霸凌

- 1. 配合執行「臺北市各級學校防制校園霸凌執行計畫」，並依個資法妥善保存相關資料，另適時於校內宣達校園霸凌申訴專線 1999 轉 6444。
- 2. 於各項會議中宣導校園防制霸凌準則相關規定，建立學校單一申訴窗口，並辦理教職員生有關校園霸凌辨識與處遇等相關研習活動或課程，發生疑似霸凌事件，召開防制霸凌小組因應會議進行調查及提供輔導措施。

(二) 推廣性平教育

- 1. 為提升教育人員性別平等教育相關專業知能，定期辦理校園性侵害、性騷擾或性霸凌事件研習課程。
- 2. 為提升學校校園性侵害、性騷擾或性霸凌事件處理之正確性、專業性，可適時向「校園性別事件處理諮詢窗口」進行線上或書面諮詢。

- (三) 檢核及改善校園建物安全：學校應落實校園環境安全檢核，並適時申請相關專案補助協助學校改善建物安全。

四、落實三級輔導

- (一) 強化校園各級輔導資源連結與合作：加強校園發展性預防工作，針對全校學生訂定輔導工作計畫，實施學習、生涯及生活輔導等工作；另由輔導室協助提供介入性輔導，依學生個別需求提供諮詢、諮商或小團體輔導等，經前述輔導工作皆無法有效協助之學生，則由學校召開

個案會議評估轉介需求，申請至本市學生輔導諮商中心進入處遇性輔導工作，由專任輔導人員提供各項專業服務，支援學校複雜及困難之個案處理。

- (二) 強化校園輔特合作：落實「適應欠佳學生校園團隊合作模式」及「身心障礙學生心理輔導模式」以提供學生適應整合性輔導，落實校內輔導與特教輔導機制之介接與合作，增進學生就學適應，以促進及維護學生身心健康。
- (三) 提供醫療諮商團隊入校服務：就近結合精神醫療及心理諮商資源，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。
- (四) 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，針對嚴重複雜度高的個案召開個案研討會議，透過社會安全網得到資源與支持。
- (五) 強化高關懷學生輔導機制：
 - 1. 建立高關懷學生介入與後續追蹤管理流程，針對每位個案建立多面向輔導或評估紀錄，定期召開個案檢視會議及評估提供相關資源進行預防性介入，若學生個案已達自殺危險，應轉入處遇性輔導。
 - 2. 定期檢核高中職中途離校學生之動向，並善加運用「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。
 - 3. 辦理高關懷學生之早期辨識計畫：針對自我傷害高風險之高關懷學生，運用相關量表進行定期篩選，始能即早發現即早協助。

五、學生自殺自傷預防工作

- (一) 建立校園學生自我傷害處理機制：訂定校園學生自我傷害三級預防工作計畫，含校園學生自我傷害事件危機應變處理作業流程，其內容應規範跨組室之校園自傷自殺事件之危機處理工作內容，落實校安通報、自殺防治通報及進行自殺身亡事件處理演練。
- (二) 落實自傷個案之輔導：視個案需要邀請相關衛生或社政等相關網絡召開跨專業網絡個案討論會，實施再發生風險評估，共同研擬具體輔導策略並掌握服務單位處遇進度。
- (三) 擴大自殺防治守門人研習覆蓋率及參訓對象：每年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，並將學生納入防治守門人參訓對象，研習內容含精神疾病去汙名化、正確心理健康識能、認識自殺警訊、自殺迷思、關懷與因應及增加學生自我傷害危機辨識與處理及自我賦能和學生求助資源運用。
- (四) 增進教師對高關懷學生之察覺辨識及處遇知能：推廣本市教育局彙編「臺北市察覺及辨識學生心理健康指引」之運用，以 112 年結合案例與指引應用製作之「校園學生自傷防治影片」為教材，提升一線教師

察覺及辨識學生危險訊號及徵兆，並增進教師輔導知能，包括相關評估量表運用、心理衛生醫療資源之連結與合作措施，以落實校園自殺自傷預防工作。

(五) 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，依北市教育局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。
2. 追蹤自殺自傷個案之輔導作為：針對通報高關懷個案，依需求適時邀請相關單位召開個案討論會，共同研擬具體輔導策略並掌握服務單位處遇進度。

陸、預期效益：

- 一、藉由精緻課程計畫，創新適性教學，落實生命教育融入各領域課程，完整發展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。

柒、活動經費：由本校相關業務經費項下支應。

捌、本計畫經推動校園心理健康促進暨推動生命教育工作小組討論通過，陳校長核准後實施，修訂時亦同。

臺北市立士林高級商業職業學校 113 學年度
「推動校園心理健康促進」暨「推動生命教育」工作小組

組員名單

職	稱	原	職	姓	名	備	註
召	集	人	校	余	耀	銘	
執	行	秘	書	黃	韻	文	
組		員	教	吳	鳳	翎	
組		員	學	蘇	玉	純	
組		員	進	王	春	輝	
組		員	生	陳	佳	莉	
組		員	生	黃	斌	峰	
組		員	教	秦	玲	美	
組		員	教	呂	秋	慧	
組		員	高	周	家	琪	
組		員	高	趙	慧	敏	
組		員	高	葉	昕	瑜	
組		員	輔	洪	慧	婷	
組		員	教	劉	昆	龍	
組		員	家	吳	秋	燕	
組		員	學	林	翼	成	214 班

「推動校園心理健康促進」暨「推動生命教育」推動策略及時程表：

活 動 項 目	實施對象	承辦單位	本 學 期 活 動	備 註
1、辦理「校長有約—我愛閱讀」、「讀書會」	全校學生	圖書館輔導室	校長有約—我愛閱讀」個人競賽(113/8/30~114/5/9) 讀書會—真人圖書館：10/11、12/13	推廣閱讀活動 情緒學習素養
2、出刊「風樓心語」	全校師生	輔導室	出刊「風樓心語 90 期」(11/21)	各類相關主題
3、融入課程教學	全校學生	教務處	各科融入教學(生命教育、心理健康相關內容)8/30 起~期末	資訊倫理/防制網路霸凌/節約網路使用/生命教育
4、班會討論	全校學生	學務處輔導室	生命教育專題(9/20)、生涯規劃專題(11/29)、性別平等教育專題(10/18)	各類相關主題
5、動物保護生命關懷活動	全校學生	學務處	持續推動校園犬貓認養活動/貓舍 開設動物保護學生社團，宣導動物保護生命關懷(汪喵社團)	校園犬貓認養、社團推廣
6、各類運動競賽/認證	全校師生	學務處	高一健康操比賽(11/1) 運動會(11/23)、校慶閱讀闖關活動(11/23) 高二班際排球比賽(10/28~11/1)、班際排球比賽(12/6~12/13)	強化學生運動習慣
7、推動品德教育	全校學生	學務處	生命教育箴言融入本校週記簿(8/30 起) 教師節感恩活動(9/18~9/28)、教師節奉茶活動(9/27) 教室佈置評分(9/18)、高一校歌暨本土語言歌謠比賽(10/18) 募書—募書送愛心活動(10/14~10/25、11/29~12/13)	
8、專題講座	全校學生	輔導室	高二生命教育講座(11/1) 高二機車防禦駕駛宣導(11/1) 高一、高二特教講座—妥瑞症教會我的事(11/8) 高一、高二校園防治霸凌講座(11/15) 高一性別平等教育講座(11/15)	含生命教育/交通安全/性平教育/特殊教育

活 動 項 目	實施對象	承辦單位	本 學 期 活 動	備 註
9、班級輔導	全校學生	輔導室	高一定向輔導暨學習歷程檔案宣導(9/23-9/27) 高二班級輔導－興趣量表施測與解釋(10/14~10/18) 高三班級輔導－升學進路與壓力調適(10/21~10/25)	學習適應/生命教育/性平教育
10、建置生命教育網頁	全校師生	輔導室	建置於輔導室網站	
11、醫療諮商精神資源提供	全校親師生	輔導室	善用校園醫療網絡資源、宣導各項免費心理諮商專線資訊、 賡續辦理 10 場次「專業人員入校諮詢服務」(9/26、10/15、10/17、 10/22、10/24、11/4、11/12、11/21、12/5、12/10) 視需要提供台北市身心科醫師駐區專業諮詢服務	醫師諮詢、心理諮商專線提供
12、提供輔導資源連結與合作	全校學生	輔導室 教務處	輔諮中心轉介系統運用、疑似特殊需求學生辨識與協助鑑定、 召開資源班學生 IEP 會議整合各項資源	輔導諮商中心、鑑輔會、IEP 會議
13、連結社會安全網服務	全校親師生	學務處 輔導室	自殺防治通報系統與資源的運用、家防中心社工合作、少年隊合作	衛生局、自殺防治中心、社會局、警察局、民政局等資源
14、高關懷學生輔導機制	高關懷學生	教務處 學務處 輔導室	認輔工作會議 (10/11) 期初急難救助申請(8/30 起) 每學期至少 2 次追蹤關懷中途離校學生狀況(8/30 起) 高關懷轉銜學生追蹤輔導、安排認輔教師(8/30 起)	追蹤中途離校學生及高關懷學生轉銜
15、建立校安通報追蹤管考機制	高關懷學生	學務處	隨案處理並掌握人數	落實校安通報、掌握學生狀況
16、擬定自殺自傷個案輔導策略並持續追蹤	高關懷學生	輔導室 學務處	視需要召開個案會議、啟動危機處理小組	
17、專業督導機制	全校教師	輔導室 學務處	辦理輔導教師專業督導會議(預計 5 場以上) 視需要辦理專家諮詢會議	視需要聘請專業督導或邀請專業人員出席諮詢會議

活 動 項 目	實施對象	承辦單位	本 學 期 活 動	備 註
18、校內教師輔導知能研習	全校教師	輔導室	全校教師防治霸凌巡迴宣教暨 AED 急救課程研習(10/8) 全校特教知能研習(11/27)	含自殺防治守門人研習
19、教師進階知能研習	全校教師	輔導室	芳療舒活-教師情緒身心自我照顧工作坊(10/11) 抽絲剝繭-拒/懼學、繭居、生態動力、ACT 助人者輔導處遇工作坊(11/4)	
20、認輔教師座談會	認輔教師	輔導室	認輔教師座談(含自殺防治宣導)暨芳療研習(10/11)	強化二級輔導
21、薦派教師參加校外生命教育、自殺防治相關研習	全校教師	各相關處室	研習訊息即時公告於學校首頁	含行政團隊自殺防治相關研習、覺察與辨識學生危險徵兆相關研習
22、家長家庭教育研習	全校親師生	輔導室 家長會	在情緒風暴中找到平靜-親子關係的智慧(9/14) 數位時代的守護者：家長如何識別和應對孩子使用網路風險(9/24) 頌鉢情緒身心療育體驗工作坊 (10/22)	自殺防治或相關講座 親子關係建立培養以形成支持網絡
23、宣導「臺北市察覺及辨識學生心理健康指引」	全校教師	輔導室	公告於輔導室網頁 於校務會議向導師及專任教師宣導(8/29)	於各項會議宣導
24、校園安全地圖製作公告	全校師生	總務處	張貼於學校公佈欄	校園建物安全檢核
25、宣導教師輔導管教辦法、鼓勵正向管教	全校教師	學務處 輔導室	導師座談會(9/20、9/27、10/4)	各項會議
26、提供教師心理健康資源	全校教師	輔導室 教師會	於校務會議宣導(8/29) 工作坊訊息即時公告於學校首頁	教師研習中心之教師健康心理工作坊及諮商協助資源
27、薦送作品參加校外各項推動生命教育的比賽活動	全校學生	學務處 教務處 輔導室	比賽訊息即時公告周知，鼓勵學生踴躍參與	

活 動 項 目	實施對象	承辦單位	本 學 期 活 動	備 註
28、其他心理健康/生命教育 相關活動	全校師生	各相關處室	校慶卡拉 OK 大賽(11/23)、校慶閱讀闖關活動(11/23)、 捐血活動(12/27) 防疫因應及心理健康安心文宣(公告於學校首頁及輔導室網頁)	服務學習、安全防護教育、 環境教育、生活教育…等

113 學年度第 2 學期推動校園心理健康促進暨推動生命教育實施計畫活動項目辦理時程

活 動 項 目	實施對象	承辦單位	本 學 期 活 動	備 註
1、辦理「校長有約—我愛閱讀」	全校學生	圖書館 輔導室	「校長有約—我愛閱讀」個人競賽(113/8/30 至 5/12)	推廣閱讀活動 情緒學習素養
2、出刊「風樓心語」	全校師生	輔導室	出刊「風樓心語 91 期」(5/15)	各類相關主題
3、融入課程教學	全校學生	教務處	各科融入教學(生命教育、心理健康相關內容)2/11 起~期末	資訊倫理/避免網路霸凌/ 節約網路使用/生命教育
4、班會討論	全校學生	學務處 輔導室	生命教育專題 (3/14) 、家庭教育(4/18) 性別平等教育專題 (5/23)	各類相關主題
5、動物保護生命關懷活動	全校學生	學務處	持續推動校園犬貓認養活動/貓舍 開設動物保護學生社團，宣導動物保護生命關懷(汪喵社團)	校園犬貓認養、社團推廣
6、各類運動競賽/認證	全校師生	學務處	班際桌球賽(5/12-5/23)、科際盃籃球賽(5/5-5/17)	強化學生運動習慣
7、推動品德教育	全校學生	學務處 進修部 圖書館	生命教育箴言融入本校週記簿(2/11 起) 全校優良生代表投票日(日 3/28、進 3/26) 孝親月-母親節慶祝活動；家庭慈孝月(5 月) 感恩月活動(6 月) 募書送愛心(3/27-3/28)	
8、專題講座	全校學生	輔導室 學務處	酒藥癮暨青少年自殺防治、失智友善、環教講座(2/14) 愛滋病與肺結核防治、健走、菸害防制、環教講座(2/21) 性別平等教育講座(4/18) 交通安全講座(4/18) 生命教育電影講座(5/23)	含生命教育/藥物濫用防 治/交通安全/性平教育

活 動 項 目	實施對象	承辦單位	本 學 期 活 動	備 註
9、班級輔導	全校學生	輔導室	高三班級輔導—「甄選入學與書審資料準備」、「選填志願輔導」(4-5 月) 高二班級輔導—「升學進路輔導」(3/21-) 高一班級輔導—「性別平等教育—戀愛與失戀」(3/28-)	生涯暨升學輔導／生命教育/性平教育
10、建置生命教育網頁	全校師生	輔導室	建置於輔導室網站中	
11、醫療諮商精神資源提供	全校親師生	輔導室	善用校園醫療網絡資源、宣導各項免費心理諮商專線資訊、辦理專業人員入校諮詢服務(諮商心理師、精神科醫師)親臨(3/12、3/13、 4/10、 5/6、 5/8、 5/23、 6/5、 6/12、 6/13) 視需要提供臺北市身心科醫師駐區專業諮詢服務	醫師諮詢、心理諮商專線提供
12、提供輔導資源連結與合作	全校學生	輔導室 教務處	輔諮中心轉介系統運用、疑似特殊需求學生辨識與協助鑑定、召開資源班學生 IEP 會議整合各項資源	輔導諮商中心、鑑輔會、IEP 會議
13、連結社會安全網服務	全校親師生	學務處 輔導室	自殺防治通報系統與資源的運用、與家防中心社工合作、少年隊合作	衛生局、自殺防治中心、社會局、警察局、民政局等資源
14、高關懷學生輔導機制	高關懷學生	教務處 學務處 輔導室	認輔工作會議(2/26) 期初急難救助會議 每學期至少 2 次追蹤關懷中途離校學生狀況(2/11 起) 高關懷轉銜學生追蹤輔導、安排認輔教師(2/11 起)	追蹤中途離校學生及高關懷學生轉銜
15、建立校安通報追蹤管考機制	高關懷學生	學務處	隨案處理並掌握人數	落實校安通報、掌握學生狀況
16、擬定自殺自傷個案輔導策略並持續追蹤	高關懷學生	輔導室 學務處	視需要召開個案會議、啟動危機處理小組	

活 動 項 目	實施對象	承辦單位	本 學 期 活 動	備 註
17、專業督導機制	全校教師	輔導室 學務處	辦理輔導教師專業督導會議 視需要辦理專家諮詢會議	視需要聘請專業督導、或邀請專業人員出席諮詢會議
18、校內教師輔導知能研習	全校教師	輔導室	全校教師性平暨防制藥物濫用知能研習(3/19) 全校教師特教知能研習暨自殺防治研習(初階與進階)(4/30)	含自殺防治守門人研習
19、教師成長團體－生命教育工作坊	全校教師	輔導室	教師進階輔導知能研習【1】教師芳療情緒紓壓與自我照顧工作坊(2/26) 教師進階輔導知能研習【2】：依戀取向個別諮商複雜性創傷療癒實務工作坊(4/7-4/8) 教師進階輔導知能研習【3】：頌鉢療癒自我照顧及實務討論(4/25) 教師情緒紓壓研習：冶心手作陶藝【1】(5/9) 教師情緒紓壓研習：冶心手作陶藝【2】(6/9)	
20、認輔教師座談會	認輔教師	輔導室	2/26 辦理(含芳療紓壓研習)	強化二級輔導/身心健康照護
21、薦派教師參加校外生命教育、自殺防治相關研習	全校教師	各相關處室	研習訊息即時公告於學校首頁	含行政團隊自殺防治相關研習、覺察與辨識學生危險徵兆相關研習
22、家長家庭教育研習	全校親師生	輔導室 家長會	家庭教育研習【1】學習歷程檔案怎麼辦/伴？(2/22) 家庭教育研習【2】聽懂孩子情緒話(3/25) 家庭教育研習【3】頌鉢療癒自我照顧(4/25)	自殺防治或相關講座 親子關係建立培養以形成支持網絡
23、宣導「臺北市察覺及辨識學生心理健康指引」	全校教師	輔導室	公告於輔導室網頁 於認輔會議向導師及專任教師宣導(2/26)	於各項會議宣導

活 動 項 目	實施對象	承辦單位	本 學 期 活 動	備 註
24、校園安全地圖製作公告	全校師生	總務處	張貼於學校公佈欄	校園建物安全檢核
25、宣導教師輔導管教辦法、鼓勵正向管教	全校教師	學務處 輔導室	導師會議(導師座談會)	各項會議
26、提供教師心理健康資源	全校教師	輔導室 教師會	於校務會議宣導(6/30) 工作坊訊息即時公告於學校首頁	教師研習中心之教師健康 心理工作坊及諮商協助資源
27、薦送作品參加校外各項推動生命教育的比賽活動	全校學生	學務處 教務處 輔導室	比賽訊息即時公告周知，鼓勵學生踴躍參與	
28、其他心理健康/生命教育相關活動	全校師生	各相關 處室	地震及防火、滅火演練(2/21、2/27) 商業季消防安全講座、商業季衛生暨食品安全講座(2/21) 商業季活動(4/11-4/12) 捐血活動(5/9)	服務學習、安全防護教育、 環境教育、生活教育...等