

六、憂鬱情緒防治與輔導計劃範例

○○年度○○高中學生憂鬱情緒防治與輔導計劃

計畫源起

高一學生正處於青春期的階段，在醫療統計上屬於憂鬱症病發高危險群，此外，學生面臨人生另一個學習環境，課業壓力大過先前，又要調適各科的學習方式，緊湊緊張可說是高中生活樣貌，累積的焦慮與情緒，勢必比以往更多。

為預防憂鬱情緒對學生的傷害，進而教導學生認識與揮別憂鬱，並提早發現憂鬱傾向的學生，給予適時介入輔導與協助。本校針對高危險群的高一學生，定出憂鬱情緒防治與輔導計劃，進行全面宣導與篩檢，三級的輔導目標如下：

第一級是發展性輔導工作：透過主動普查瞭解學生情緒狀況，並安排適當的心理健康相關課程與宣導活動，幫助學生紓解情緒及壓力。

第二級為預防性輔導工作：根據量表篩檢出較高憂鬱情緒傾向的學生，針對其個別需要進行特別關懷，以預防憂鬱症之產生。

第三級屬治療性輔導工作：評估篩檢憂鬱情緒嚴重之學生，由輔導室協助家長轉介治療，成立輔導團隊並與醫療單位合作，以協助學生揮別憂鬱的困擾。

所謂預防勝過治療，期待藉由防治與輔導計畫，學生能學習紓壓方法，提升情緒管理能力，改善憂鬱情緒，調整身心壓力，進而能順利成長！

一、依據：○○年度本校輔導計畫

二、目的

- (一) 瞭解高一學生憂鬱情緒的現況，安排適當的心理健康課程，以紓解情緒。
- (二) 幫助學生認識憂鬱症，並學習抒發壓力與調整情緒的方法。
- (三) 針對高憂鬱情緒傾向的學生進行預防性的個別關懷，及輔導的措施。
- (四) 針對需醫療介入與專業輔導之學生給予及時性個別處置與協助。
- (五) 協助導師瞭解如何幫助高憂鬱情緒傾向的學生家長。
- (六) 提供高憂鬱情緒傾向學生家長需要的協助與諮詢。

三、主辦單位：輔導室

四、協辦人員：高一導師、生命教育老師

五、實施對象：全體高一學生

六、實施時間：上學期6~19週

七、測量工具

(一)前測：青少年憂鬱情緒自我檢測量表(董氏基金會)

(二)後測：快樂量表(金車文化基金會)

八、防治與輔導策略

(一)讓學生認知憂鬱情緒症狀與揮別方法。

(二)教學生學習情緒抒發方法。

(三)分析學生壓力源，協助安排解除壓力之心理健康有關課程。

(四)引導學生察覺自己的憂鬱情緒並能適時尋求幫助。

(五)進行輔導與醫療轉介，協助學生積極進行治療與個別輔導。

(六)提供導師、家長協助憂鬱情緒學生的輔導協助方法與諮詢。

(七)建立三級輔導網，訓練同儕協助輔導。

(八)以認知治療協助學生去除不理性思考。

九、執行方式

(一)上學期第6~8週實施青少年憂鬱情緒自我檢測量表前測。

(二)統計分析憂鬱情緒狀況

(三)召開導師輔導會議達成輔導共識並執行輔導方案。

(四)實施憂鬱情緒宣導活動與心理健康課程教學。

(五)進行高憂鬱情緒學生晤談工作，提供家長資訊，協助適當醫療轉介。

(六)組織班級同儕輔導的協助學生，訓練後協助學生。

(七)成爲導師與家長的諮詢對象。

(八)上學期第19週進行後測，實施快樂量表。

(九)分析比對前測與後測學生反應狀況。

(十)書寫專案報告，評估成效。

十、執行時程表

完成日期	工作項目	負責人員	執行結果	說明
第6~8週	實施青少年憂鬱情緒自我檢測量表	輔導教師	<input type="checkbox"/> 提早 <input type="checkbox"/> 如期 <input type="checkbox"/> 延遲	
第9到19週	團體心理衛生課程	輔導教師	<input type="checkbox"/> 提早 <input type="checkbox"/> 如期 <input type="checkbox"/> 延遲	
第10週	通知召開導師輔導會議	輔導室	<input type="checkbox"/> 提早 <input type="checkbox"/> 如期 <input type="checkbox"/> 延遲	
第10週	召開導師輔導會議	輔導室	<input type="checkbox"/> 提早 <input type="checkbox"/> 如期 <input type="checkbox"/> 延遲	
第14週	導師繳交晤談紀錄	各班導師	<input type="checkbox"/> 提早 <input type="checkbox"/> 如期 <input type="checkbox"/> 延遲	
第15週	追蹤輔導	輔導教師	<input type="checkbox"/> 提早 <input type="checkbox"/> 如期 <input type="checkbox"/> 延遲	

十一、心理健康課程：依高一學生需要安排。

主題	課程名稱	使用教材	備註
憂鬱症的認識與防治	憂鬱情緒自我檢測	量表：青少年憂鬱情緒自我檢測量表	
	認識憂鬱症	影片：17歲的冬天—下一次的微笑	
	憂鬱症防治	憂鬱檔案大公開 陪他走過憂鬱	
多元入學管道	升學管道縱橫談	介紹多元入學管道	升學進路
壓力及情緒管理	情緒地圖	畫情緒地圖、練習腹式呼吸	
	生命不跳電—當挫折來敲門	康軒版教材	
	生命不跳電—心靈深呼吸	康軒版教材	
	生命不跳電—我的問題我解決	康軒版教材	
生命教育	真愛奇蹟	影片：真愛奇蹟	

十二、經費：於輔導工作項目下支付。

十三、本輔導計劃陳 校長核可後實施，修正亦同。