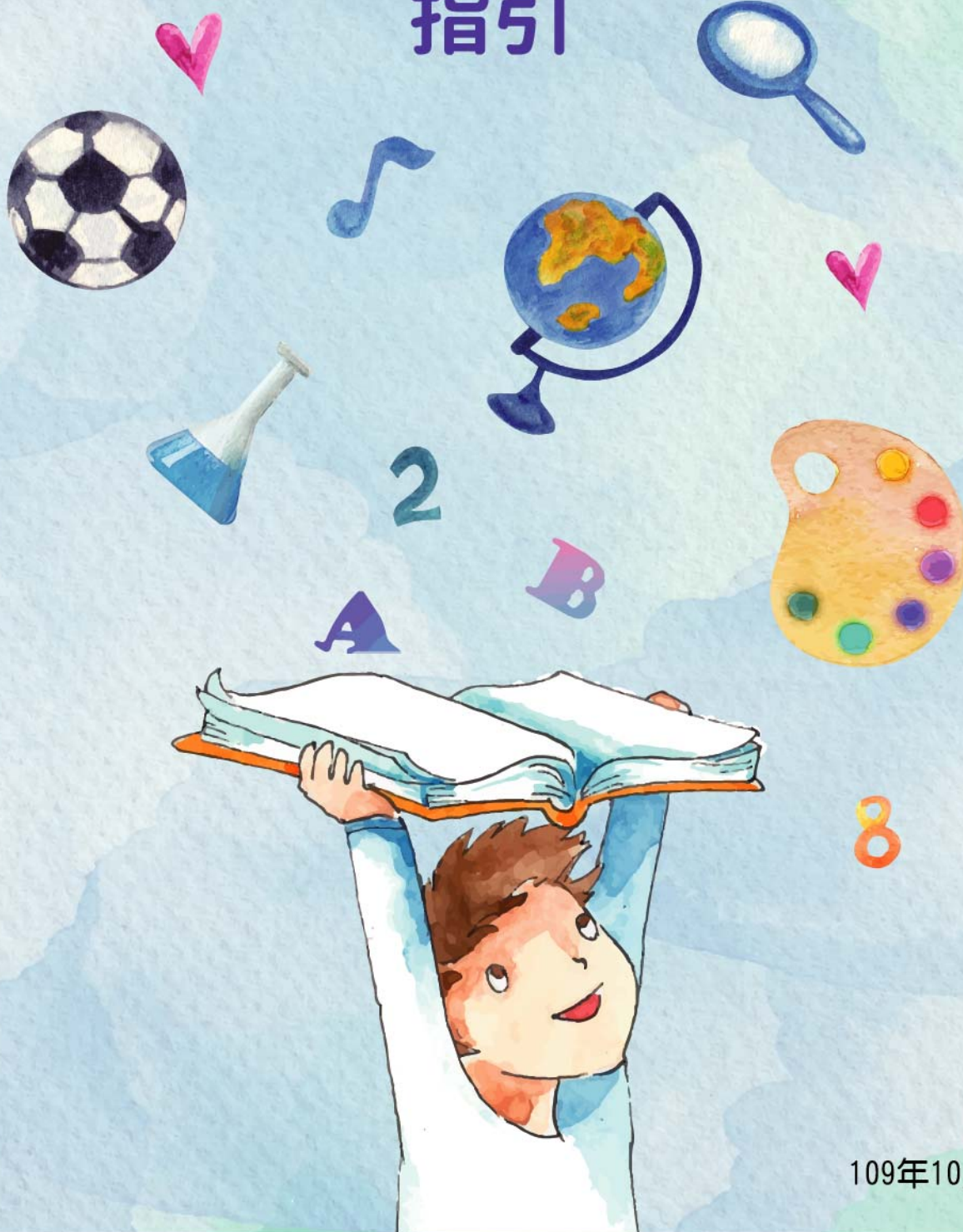




臺北市政府教育局
DEPARTMENT OF EDUCATION
TAIPEI CITY GOVERNMENT

臺北市 察覺及辨識學生心理健康 指引



109年10月編印

目錄

前言	01
使用本指引溫馨提醒	02

★第一部分、察覺學生徵兆及危險訊號

察覺學生徵兆	03
判別危險訊號	07

★第二部分：推薦量表

台灣兒童及青少年關係量表	11
(Taiwan Relationship Inventory for Children and Adolescents, TRICA)	
自殺危險程度量表－教師觀察量表（簡版）	18
自我傷害行為篩選量表	23
自殺危險程度量表－教師觀察量表	31
智慧型手機遊戲成癮評估量表（短版）	39
(Problematic Mobile Gaming Questionnaire, PMGQ)	
國中小學生社會行為評量系統	40
(Social Behavior Assessment System for Children, SBASC)	
高中職學生社會行為評量系統	40
(Social Behavior Assessment System for Children, SBASC)	
阿肯巴克實證衡鑑系統	41
(Achenbach System of Empirically Based Assessment, ASEBA)	
結語	42

前言

校園自我傷害議題持續發生，臺北市政府教育局(本局)為提供學校人員更多工具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，爰彙編本指引，盼能作為學校參照運用的實務指引。

本指引雖然提供量表供學校導師及輔導人員參考，但是我們強調校園自殺防治的工作絕非一個人、一個單位可以獨立完成，大家應該攜手合作，關心、幫助每一位學生。校園自殺防治的第一級是預防處置，預防處置又可分為「積極預防」和「消極預防」兩層次。所謂「消極預防」是指能及早發現有自我傷害可能行為的學生，及早介入輔導，使該危險性消失。其中強調的「及早發現」是指自我傷害學生周圍的每個人對「自我傷害行為」的高度警覺，亦即只要我們察覺學生有傷害自己、對自己不利的可能性時，我們就準備介入，希望及早介入，使危機消失無形。

「積極預防」是由大家共同積極為培養學生解決問題的能力而努力，讓學生能快樂成長，使自我傷害行為發生機率降至最低。因此在量表之前，我們提供「覺察—參考—晤談的方法」，建議導師觀察「學生徵兆」及敏銳感覺「危險訊號」，提供指標讓老師參考。

本指引提供之推薦量表包含許文耀教授及吳英璋教授原版之「自殺危險程度量表—教師觀察評量表」、教育部校園自我傷害指引之「自我傷害行為篩選量表—教師觀察評量表」及「自殺危險程度量表—教師觀察評量表」；另針對學生其他心理議題，推薦「台灣兒童及青少年關係量表」、「國中小學生社會行為評量系統」、「高中職學生社會行為評量系統」、「阿肯巴克實證衡鑑系統」及「手機遊戲成癮量表」等量表。

使用本指引溫馨提醒

使用前

我們相信一部份選擇自殺的人並非真的想要結束自己的生命，他們是藉由「自殺」行為或企圖，對外在世界表示「我需要幫助」、「我很痛苦」、「我需要關心」的訊息；但也可能有些人是因為生理因素，像是憂鬱症、久病不癒等，而試圖以自殺來尋求解脫。希望現場老師扮演「關懷、支持」的角色，在學生最需要關心的時候看到他所發出的訊息，適時給予鼓勵並提供資源協助，換言之就是擔任「早期發現、早期干預、早期協助」的角色。

使用中

一問：「主動關心，詢問對方的狀況」

要詢問一個學生的自殺意念並不容易，循序漸進的討論是有幫助的，若是感到懷疑便立即詢問，掌握可以幫助學生的契機。

二應：「聆聽對方的問題，並做適當的回應與支持陪伴」

適當回應與提供陪伴，增強學生被支持的感覺，尊重他們的意見和價值觀、誠實且真誠地談話、表達自己的關心和溫暖、專注於他們的感受。切記不要急著否決，或講述自己的個人經驗，而是著重聆聽與同理。在場地上，建議教師可安排一個安全且保護隱私的環境及充足的互動時間，避免過於倉促或打亂傾訴者的思緒與節奏。

三轉介：「針對對方的問題，給予適當資源協助與持續關懷」

當學生的問題已經超過老師所能處理的程度與範圍時，老師可以找出適當資源進行資源連結，轉介後仍需要老師持續加以關懷。

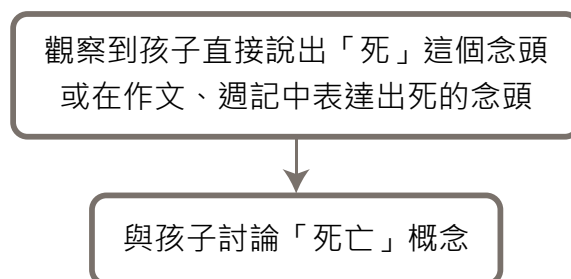
使用後

針對有風險者提供情緒支持，將焦點放在個人正面的力量，幫助個案建立同儕人際網路及取得家庭或社區支持系統，亦可視危險程度轉介心理衛生專業人員或精神科醫師，定期會談，維持聯繫。轉介亦須留意要好好花時間對個案解釋轉介的原因，評估陪伴一同照會與接受諮商或治療，並在照會後仍需與個案建立連結並持續關懷，幫助學生儘早回到學校系統。

★第一部分、察覺學生徵兆及危險訊號

一、察覺學生徵兆－「覺察－參考－晤談」（一般教師）

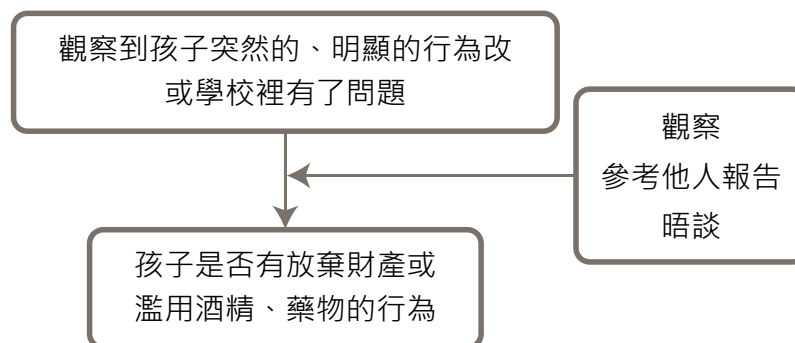
（一）語言上的徵兆



學生話語中有意或無意地透露想死的念頭，例如「我希望我死了！」、「沒有人關心我的死活」、「如果我不存在（沒有我）的話，事情也許會好一些」等，通常學生表現出想死的念頭，可由下列幾種方式表示：

1. 直接說出；若為尚難具體表達自身意見之學生（國小或特殊生）可能藉由繪畫、遊戲方式表現。
2. 在作文、詩詞、週記、社群軟體（如 Facebook、Instagram、Twitter 等）表現。
3. 與別人討論「死亡」概念時，所透露的不正確之死亡概念。此部分可透過晤談方式，進一步了解學生的死亡概念，可能會在夢、喪禮、「死後復活」的概念呈現。

（二）行為上的徵兆

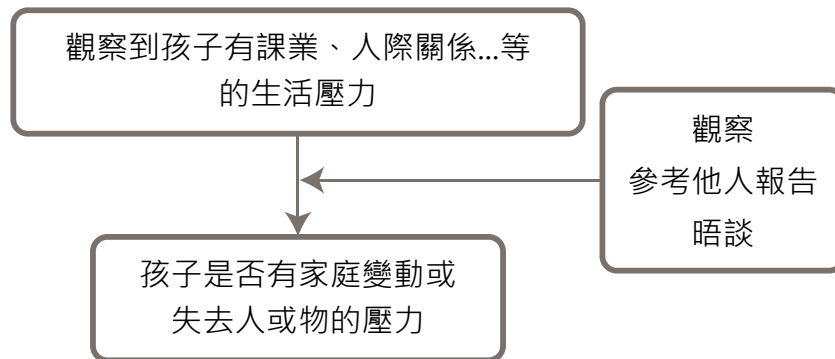


最主要的判斷重點是學生平時的行為習慣是否「變化很大」，即與往常不太一樣，包含以下線索：

1. 突然的、明顯的行為改變，例如：積極活潑的學生變得退縮、原來安靜的學生變得話多、謹慎的人變得喜愛冒險等。
2. 學校裡的問題，例如：成績大幅滑落、上課打瞌睡、不按時繳交作業、突然發脾氣、引發較多人際衝突等。

3. 放棄財產，例如：將自己心愛的東西分送他人、立下遺囑、或將心愛的東西處理或丟棄。
4. 濫用酒精、藥物，例如：增加喝酒的次數與飲量、明顯地影響正常生活秩序、增加鎮靜劑或安眠藥的使用，甚至服用禁藥。

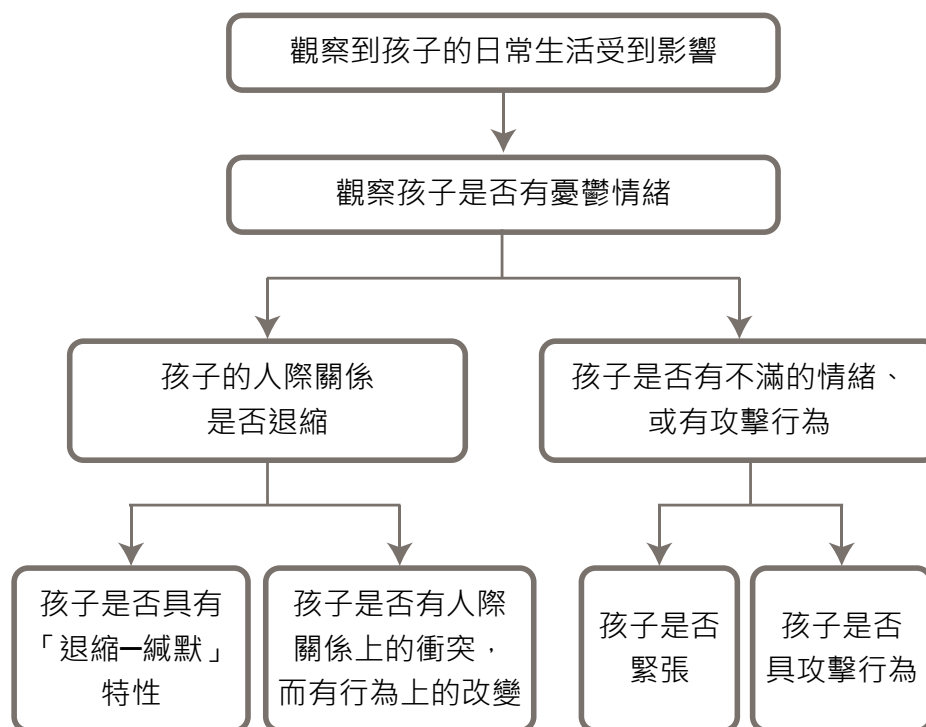
(三)環境上的線索



係指「個人的環境上發生極大變動，使他窮於應付」或是「因遭受挫折，並缺乏忍受力，使得壓力增大」，例如：

1. 一個重要的人際關係結束：與要好的朋友分手、雙親離婚、雙親死亡、親密的手足長期離去或死亡等。
2. 家庭發生重大變動：財物危機、不得已的搬家等，於此情況下，一個人容易顯現不好的處理或因應技巧，亦即不能看到或想出許多可以解決問題的方法，因而陷在「沒有辦法」或「無效因應方式」裡，連帶出現的是缺乏信心或失去信心的狀態。
3. 另外關於學生的「壓力狀況」，可從學業狀況、人際關係、生病與否、家庭變動及人或物的失去等，共五種類別做進一步評估了解。

(四)併發性的線索



這一類的表現往往是前述三者的延伸，例如：

1. 從人際關係退縮，顯得與世隔絕：此類情況可能會是學生遇到人際衝突（例如：與好友吵架），而有突然、明顯的行為改變（例如：由積極變成退縮），或學生表達「我沒有親密、知心朋友」、「我不知道如何交朋友」或是「同學不關心他」，因而讓自己孤獨起來。另一方面可能是學生個性本來就顯出「退縮—緘默」的特性，在「退縮—緘默」的評估可透過以下行為項目觀察，或經由詢問學生了解：
 - (1)倦怠感
 - (2)語言表達缺乏
 - (3)對自我的負面評價
 - (4)人際關係不良
 - (5)行為問題
2. 顯出憂鬱的情緒，經常出現「沒有希望」的念頭：行動上顯得無助，對許多事物失去興趣。過去有研究發現，憂鬱情緒與自殺息息相關，因此要隨時注意學生的情緒狀態，當他悲傷、感到困擾或有孤獨感時，且他在生活中所表現的活動量也降低時，這位學生的自殺危險性已由「低」升至「中」；若此學生日常生活秩序已廣泛被破壞，或他感到「沒有希望」、「悲傷」以及「無價值感」時，那麼他的自殺危險性已由「中」升至「高」。因此透過了解學生的「日常生活處理」及是否具有「憂鬱狀態」，可幫助老師判斷學生是否具有自殺的徵兆，

能用於幫助了解學生「憂鬱狀態」的向度包含自我價值降低、無助、退縮及憂愁等。

3. 顯出不滿情緒且有許多抱怨，甚至爆發性的攻擊行為：某些學者認為孩子的自殺行為可視為對自己不滿或攻擊自己的一項表徵，所以當學生遇到挫折或失去親密關係時，有時會以自殺來表現內在的緊張與不滿，以拒絕甚至報復外在壓力，此線索的評估包含「緊張」與「攻擊性」兩部分，老師可藉由下列行為項目觀察，了解學生的不滿情緒：
 - (1)緊張：害怕及焦慮、憤怒、難過及退縮、罪惡感。
 - (2)攻擊：破壞或攻擊行為、不合法或不守秩序的行為、人際關係問題、情緒問題。
4. 睡眠與飲食習慣變得紊亂、失眠，經常顯得疲憊：身體常有不適感或有反應性、突發性的大病等，過去有關自殺的研究發現，自殺學生的日常生活廣泛受到影響，健康狀況亦出現問題，或人際關係及學業表現也出現狀況。

對於上述四種線索所使用的察覺方法是以「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。

二、判別危險訊號（輔導老師）

至於如何判斷學生有自殺意圖？上述的「自殺警告訊號」已提供我們一些必要線索，此外，我們也必須具備評估危險程度高低的能力，可透過下列幾個方向來評估：

（一）自殺概念的瞭解

學生在自殺前，一定在腦海中常盤旋著「死亡」，他會明顯地、公開地或間接地討論它；通常他對「死亡」有某種特殊想法。總之，當學生不斷地想著「死亡」時，通常是自殺行為發生前的徵兆，因此老師必須注意學生是否在想法或語言上表示過自殺或死亡。當這種情形愈頻繁時，其自殺可能性也就愈高。可用下列幾個問題進行討論與澄清：

1. 該生曾與周圍的人公開討論過自殺嗎？
2. 該生曾表示過想要自殺嗎？此種想法有多久了？

（二）自殺計畫

是否有自殺計畫是個重要的評斷點。當學生已有自殺計畫時，其自殺可能性即由「低」升至「中」；如果計畫相當完整，則其自殺可能性即由「中」升至「高」。可用下列幾個問題進行討論與澄清：

1. 該生是否計畫好要自殺？這計畫有什麼內容？
2. 自殺計畫是否已經選好時間及地點？
3. 該生使用自殺方式是否會致命？

（三）先前的企圖自殺

曾經有過自殺企圖的學生，尤其是在六個月內有過這種企圖者，自殺可能性自然較高。若能了解他前次的過程，有助於判斷自殺的可能性。通常在該次嘗試中，若「有避免被別人發現、事前事後不告知他人」的情形，則自殺的可能性提高。可以用下列幾個問題進行討論與澄清：

1. 該生企圖自殺時，是否避免他人發現？採用什麼方式遮蔽此種企圖？
2. 事前是否告知他人？事後是否告知他人？

（四）身心的壓力

當具有較低的挫折忍受力，或在對壓力事件時容易產生中度程度以上的心理反應，則自殺危險性就會提高。尤其在對親人、寵物或朋友的「往生」，有「失去」或出現「放棄」的念頭時，則自殺危險性就容易提高；當這些感覺愈強，自殺危險性就愈高，因為這學生想以自殺來逃避壓力。可用下列幾個問題進行討論與澄清：

1. 該生具有何種壓力？
2. 該生有自殺企圖前，是否有任何引發事件？

（五）危險徵兆

透過了解學生日常生活處理方式及是否具有憂鬱狀態，可幫助判斷這位學生是否有自殺的徵兆。可用下列幾個問題進行討論與澄清：

1. 該生目前的情緒狀態為何？
2. 該生目前的日常生活活動是否保持正常？
3. 該生行為上是否透露出自殺警告線索？

(六)支持資源

學生有困擾時，若隨時能獲得他人在精神或物質上的幫忙，則學生的自殺危險性較低。反之，若學生對於獲得人際間的支持資源不持續或不足時，則自殺危險性便提高；尤其當學生遇到困擾時，不僅得不到家庭或朋友的幫忙，家人、朋友反而採敵視、中傷或不管的態度，則自殺危險性便大大提高。可用下列幾個問題進行討論與澄清：

1. 該生遇到困難時，是否會尋求幫忙？
2. 若是要幫忙這位學生，該採取什麼行動？

(七)自殺是一種溝通方式

若學生能直接清楚地表達他的自殺感覺及意圖時，其自殺危險性尚不算高；若其自殺意圖是為了處理人際問題，則自殺危險性由「低」升至「中」；若學生無法自由表達出其自殺意圖，是為了逃避內心的罪惡感與無價值感時，則自殺危險性由「中」升至「高」。可用下列幾個問題進行討論與澄清：

1. 該生是否真的想死？該生為何想死亡？
2. 該生是否利用自殺來控制他人？他可以除去此種想法嗎？
3. 他希望從自殺中獲得什麼？
4. 該生是否想過別人對他死亡的反應是什麼？誰會受到他死亡的影響？

(八)死亡概念

曾有過自殺經驗的學生往往會扭曲「死亡」的概念，通常他們對死亡持著神奇的想法，例如：「死亡是一種短暫的分離」、「死後還會復活」、「死亡可以幫助一個人解脫困境，所以死亡是快樂的」。因此，愈扭曲死亡的看法，其自殺危險性就越高。可用下列幾個問題進行討論與澄清：

1. 該生是否了解死亡是「永不可逆」的現象？
2. 該生是否想過死亡？

(九)其他

1. 「是否知道別人想過自殺、有自殺企圖、或真的自殺；更重要的是否清楚這位自殺的人如何執行自殺」：我們擔心學生對這位自殺的人會產生認同，而提升自殺的可能性。所以老師一旦發現學生家族中曾有自殺歷史，就必須與學生一起討論他與這位自殺的家人相處經驗，學生對這位家人為何要自殺有何想法，以及學生的自殺傾向是否因認同這位家人而引起。
2. 「濫用酒精或藥物」，增加喝酒與吃藥的次數與用量，會明顯地影響正常的生活秩序，更糟糕的是一旦成癮，又得不到這些物質時，反而更增加身心痛苦，進而提升自殺危險性。

表 1 自殺危險評鑑表

危險程度 判斷項目	低	中	高
1. 自殺計畫			
A. 細節	模糊，沒有特別計畫	有些特定計畫	有完整想法，清楚訂出時、地及方法
B. 工具之取得	尚未有	很容易取得	手邊即有
C. 時間	未來非特定時間	幾小時內	馬上
D. 方式之致命性	服藥丸、割腕	藥物、酒精、一氧化碳、撞車	手槍、上吊、跳樓
E. 獲救之機會	大多數時間均有人在旁	若求救會有人來	沒有人在附近
2. 先前的自殺企圖	沒有或一個非致命性的	有許多低致命性或一個中度致命性；有重複之徵兆	有一高度致命性或許多中度致命性的
3. 環境壓力	沒有明顯壓力	「對環境之改變」或「失去某些人或物」有中度反應	「對環境之改變」或「失去某些人或物」有強烈反應
4. 徵兆			
A. 日常生活之處理方法	可維持一般生活	有些日常活動停止。飲食、睡眠及課業受影響	日常生活廣泛受影響
B. 憂鬱	輕度情緒低落	中度情緒低落；有悲傷、受困擾或孤獨感產生，且活動量降低	受到無希望感、悲傷及無價值感之打擊，產生退縮或爆發性攻擊行為
5. 支持資源	可獲得家人與朋友幫助	家庭或朋友可幫助但非持續性的	對家庭、朋友採敵視、中傷或冷漠態度
6. 溝通方式	直接表達自殺之感覺及意圖	表現出人際間的自殺目的，如：我會表現給他們看，他們會因此感到抱歉	內心的自殺目標（有罪惡感、無價值感）很不直接或根本不表達
7. 生活型態	尚有穩定人際關係、人格關係及學業表現	有藥物濫用、衝動性之自殘行為	有自殺行為，人際相處困難
8. 健康狀況	無特別之健康問題	有反應性、突發性、短暫的精神或生理疾病	有慢性的，逐漸衰退性疾病或及性之大病

危險程度高者，盡快提供危機介入。如：生活安置、危機諮商等，同時尋求醫療資源轉介至受過專業訓練的精神科醫師處，必要時強制住院，以尋求進一步的協助。此時請各校自我傷害危機處置小組隨時警戒；預防勝於治療。

危險程度中者，積極提供進一步的心理諮商與協助，並提供危險狀況的處置。

例如：避免隨手可得的工具在旁，必要時尋求外界資源轉介至受過專業訓練的精神科醫師或心理師那裡，以尋求進一步的協助。另外，校方可聯繫家長告知學生的狀況，目的是為了一同合作協助學生接受相關輔導或醫療資源。

危險程度低者，增加對該生的行為觀察，列為追蹤輔導的當事人。同時，並提供長期的心理諮商，協助當事人處理其內在心理困擾。

★第二部分：推薦量表

一、台灣兒童及青少年關係量表(Taiwan Relationship Inventory for Children and Adolescents, TRICA)(吳治勳、吳英璋、許文耀、蕭仁釗(2008))

(一)使用人員：個案學生

(二)適用時機及對象：配合發展性輔導，著重於發掘可能造成兒童、青少年適應不良的長期個人或環境因素。

(三)使用重點：

1. 作答方式：以1到4分計分，1表示「從不這樣」、2表示「很少這樣」、3表示「時常這樣」、4表示「總是這樣」。各分量表分數以6題或7題總分計算。
2. 篩選標準：負向母子關係、負向父子關係、負向師生關係、負向同儕關係四項分數皆位於最高分的前三分之一，約落在平均數加上0.43個標準差，請參照表2對照。

(四)量表內容（或如何取得）：

家庭生活狀況

各位同學：

下面有一些句子，每個句子都是描寫爸爸或媽媽對待小孩子的方式，以及他(她)跟小孩子相處的情形。每個句子前面有四個□，分別表示四種不同情形。請你仔細看清楚每個句子，想一想最近這半年來，你的爸爸或媽媽是「總是這樣」？還是「時常這樣」？或是「很少這樣」？或是「從不這樣」？想好了後，在你所選好的答案下面的□內畫個「√」，然後做下一題。

例如：

1	2	3	4
從	很	時	總
不	少	常	是
這	這	這	這
樣	樣	樣	樣
☐	☐	☐	☐

*. 爸爸很疼我。

如果你像這樣打「√」在3的□裡，就表示爸爸在大部分的情況下很疼你。

1	2	3	4
從	很	時	總
不	少	常	是
這	這	這	這
樣	樣	樣	樣

- | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | 01. 爸爸常要求你，要你把甚麼事都要做到最好。 |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | 02. 在你害怕或難過的時候，媽媽會想辦法幫助你。 |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | 03. 在你乖的時候，爸爸就告訴你他是多麼的高興。 |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | 04. 媽媽常要求你，要你在學校裏好好表現。 |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | 05. 你作錯事的時候，爸爸會增加更多規定並限制你的行動來處罰你。 |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | 06. 爸爸對你所做的任何事情都有很多意見。 |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | 07. 媽媽保護你，不讓你被別的小孩子譏笑或恐嚇。 |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | 08. 媽媽和你討論你的行為中那些是好的，並且和你討論這些行為的好處。 |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | 09. 你希望將來和爸爸一樣棒。 |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | 10. 有時候，你覺得你把事情做得很好，但是媽媽卻罵你做得不好。 |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | 11. 在你不乖的時候，媽媽會不斷的責怪你，或對你破口大罵。 |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | 12. 你有困難的時候，就找爸爸幫你解決。 |

- | | | | | |
|---|---|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 從 | 很 | 時 | 總 | |
| 不 | 少 | 常 | 是 | |
| 這 | 這 | 這 | 這 | |
| 樣 | 樣 | 樣 | 樣 | |
- ☐ ☐ ☐ ☐ 13. 媽媽尊重你的看法，並且鼓勵你把自己對事情的看法說出來。
- ☐ ☐ ☐ ☐ 14. 爸爸計劃事情的時候，不把你考慮在內。
- ☐ ☐ ☐ ☐ 15. 爸爸想辦法讓你避開可能會使你不高興或很不好意思的場合。
- ☐ ☐ ☐ ☐ 16. 你很喜歡媽媽。
- ☐ ☐ ☐ ☐ 17. 媽媽不和你商量就要你做她自己所決定的事情。
- ☐ ☐ ☐ ☐ 18. 媽媽平常對你很嚕嗦，但當你有問題要跟她說時，她卻不理你
- ☐ ☐ ☐ ☐ 19. 爸爸非常小心保護你，不讓你發生意外。
- ☐ ☐ ☐ ☐ 20. 爸爸會和你聊天，談有趣的事情。
- ☐ ☐ ☐ ☐ 21. 爸爸告訴你，在你做錯事的時候，他是覺得多麼丟臉。
- ☐ ☐ ☐ ☐ 22. 只要有媽媽在，你就覺得很安全。
- ☐ ☐ ☐ ☐ 23. 爸爸自己認為是「對的」，就要命令你去做。
- ☐ ☐ ☐ ☐ 24. 媽媽在她高興時對你好，不高興時就對你不好。

學校生活狀況

各位同學：

在這部分，我們想了解你最近半年的學校生活。

下面這些問題和學校考試不一樣，因為它們問的是你在學校的生活狀況，然而每個人都有自己的特色，不可能完全一樣，所以沒有「對」或「不對」的答案，只要你切實的回答每個問題，那就是最好的答案。你填答的資料，將只作為本校學校輔導工作的應用與研究之用，請你放心填答。請你仔細閱讀每個題目，然後選出和你實際情形一樣的答案。

1	2	3	4
從	很	時	總
不	少	常	是
這	這	這	這
樣	樣	樣	樣

- | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | 01. 老師在高興時候對你好，不高興時就對你不好。 |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | 02. 老師關心你各方面的學習。 |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | 03. 老師會保護你，避免你發生意外。 |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | 04. 你覺得老師不喜歡你。 |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | 05. 當你有困擾時，你會去找老師談。 |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | 06. 當你因表現不好而失望時，老師會鼓勵你。 |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | 07. 你會因為老師的教學方法不好，而不喜歡他（她）。 |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | 08. 你與老師相處融洽。 |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | 09. 無論你的功課多差，老師都會關心你的未來。 |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | 10. 你覺得老師會偏心某些同學。 |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | 11. 你覺得老師對你的方式不合理，令你不服氣。 |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | 12. 你會因為老師的脾氣不好，而和他（她）處不來。 |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | 13. 當你有課業上的問題時，老師就會儘量想辦法幫你解答。 |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | 14. 你會因為老師對待學生不公平，而不喜歡他（她）。 |

- | | | | | |
|---|---|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 從 | 很 | 時 | 總 | |
| 不 | 少 | 常 | 是 | |
| 這 | 這 | 這 | 這 | |
| 樣 | 樣 | 樣 | 樣 | |
- ☐ ☐ ☐ ☐ 01. 你喜歡和班上同學討論功課。
☐ ☐ ☐ ☐ 02. 你喜歡和班上同學一起參加活動。
☐ ☐ ☐ ☐ 03. 你因功課上的競爭，而與同學處得不好。
☐ ☐ ☐ ☐ 04. 你喜歡幫同學忙，也喜歡同學幫忙。
☐ ☐ ☐ ☐ 05. 你喜歡和少數同學在一起，因而不喜歡參加全班性的活動。
☐ ☐ ☐ ☐ 06. 當有班際競賽時，班上同學會一起努力爭取優勝。
☐ ☐ ☐ ☐ 07. 你喜歡和班上同學一起努力，參與班際競賽。
☐ ☐ ☐ ☐ 08. 班上同學會讓你感到生氣。
☐ ☐ ☐ ☐ 09. 當你有困難時，同學會主動幫你忙。
☐ ☐ ☐ ☐ 10. 你不知道如何參與班上活動，而成為旁觀者。
☐ ☐ ☐ ☐ 11. 下課休息時間，你喜歡留在你自己座位上，而不跟同學一起玩。
☐ ☐ ☐ ☐ 12. 你不喜歡和同學討論功課以外的事情。
☐ ☐ ☐ ☐ 13. 當同學有需要（有困難）的時候，你會主動幫忙他。
☐ ☐ ☐ ☐ 14. 你平常專心自己的功課，因而不太能關心班上的事。

表 2 台灣兒童及青少年關係量表的分量表及題目

題號	題目
正向母子關係（平均數 17.32，標準差 3.83）	
16.	你很喜歡媽媽
22.	只要有媽媽在，你就覺得很安全
08.	媽媽跟你討論你的行為中哪些是好的，並且和你討論這些行為的好處
02.	在你害怕或難過的時候，媽媽會想辦法幫助你
07.	媽媽保護你，不讓別的小孩子譏笑或恐嚇
13.	媽媽尊重你的看法，並且鼓勵你把自己對事情的看法說出來
負向母子關係（平均數 12.42，標準差 3.31，建議篩選標準 13.84）	
17.	媽媽不和你商量，就要你做她自己所決定的事情
18.	媽媽平常對你很嘮唆，但當你有問題要跟她說時，她卻不理你
24.	媽媽在她高興時對你好，不高興時就對你不好
10.	有時候，你覺得你把事情做得很好，但是媽媽卻罵你做得不好
11.	在你不乖的時候，媽媽會不斷地責怪你，或對你破口大罵
04.	媽媽常要求你，要你在學校裡好好表現
正向父子關係（平均數 15.46，標準差 3.58）	
20.	爸爸會跟你聊天，談有趣的事情
03.	在你乖的時候，爸爸就告訴你他是多麼的高興
12.	你有困難的時候，就找爸爸幫你解決
15.	爸爸想辦法幫你避開可能會使你不高興或很不好意思的場合
19.	爸爸非常小心保護你，不讓你發生意外
09.	你希望將來像爸爸一樣棒
負向父子關係（平均數 11.97，標準差 3.33，建議篩選標準 13.40）	
05.	你做錯事的時候，爸爸會增加更多規定並限制你的行動來處罰你
06.	爸爸對你做的任何事情都有很多意見
21.	爸爸告訴你，在你做錯事的時候，他是覺得多麼丟臉
23.	爸爸自己認為是「對的」，就要命令你去做
14.	爸爸計畫事情的時候，不把你考慮在內
01.	爸爸常要求你，要把什麼事都要做到最好
正向師生關係（平均數 18.70，標準差 4.37）	
06.	當你因表現不好而失望時，老師會鼓勵你
03.	老師會保護你，避免你發生意外
02.	老師關心你各方面的學習

-
- 13. 當你有課業上的問題時，老師就會盡量想辦法幫你解答
 - 09. 無論你的功課多差，老師都會關心你的未來
 - 05. 當你有困擾時，你會去找老師談
 - 08. 你與老師相處融洽
-

負向師生關係（平均數 14.19，標準差 4.47，建議篩選標準 16.11）

- 12. 你會因為老師的脾氣不好，而與他（她）處不來
 - 14. 你會因為老師對待學生不公平，而不喜歡他（她）
 - 11. 你覺得老師對你的方式不合理，令你不服氣
 - 10. 你覺得老師會偏心某些同學
 - 04. 你覺得老師不喜歡你
 - 07. 你會因為老師的教學方法不好，而不喜歡他（她）
 - 01. 老師在高興時候對你好，不高興時就對你不好
-

正向同儕關係（平均數 20.18，標準差 3.98）

- 04. 你喜歡幫同學忙，也喜歡同學幫忙
 - 07. 你喜歡和班上同學一起努力，參與班級競賽
 - 13. 當同學有需要（有困難）的時候，你會主動幫忙
 - 01. 你喜歡和班上同學討論功課
 - 06. 當有班級競賽時，班上同學會一起努力爭取優勝
 - 02. 你喜歡和班上同學一起參加活動
 - 09. 當你有困難時，同學會主動幫忙你
-

負向同儕關係（平均數 13.07，標準差 3.28，建議篩選標準 14.48）

- 10. 你不知道如何參與班上活動，而成為旁觀者
 - 14. 你平常專心自己的功課，因而不太關心班上的事
 - 11. 下課休息時間，你喜歡留在你自己座位上，而不跟同學一起玩
 - 05. 你喜歡和少數同學在一起，因而不喜歡參加全班性的活動
 - 03. 你因功課上的競爭，而與同學處得不好
 - 12. 你不喜歡和同學討論功課以外的事情
 - 08. 班上同學會讓你感到生氣
-

二、自殺危險程度量表－教師觀察量表(簡版，許文耀，吳英璋教授原版)

- (一)使用人員：教師觀察。
- (二)適用時機及對象：由介入性輔導進入處遇性輔導。
- (三)使用重點：使用本表無須計分，可運用表 3 自殺危險評鑑表，評估個案自殺危險程度。
- (四)量表內容（或如何取得）：

自殺危險程度量表－教師觀察量表（簡版）

1. 他想活下去的意願有多高？

☐0. 很想活下去。 ☐1. 不太想活了。 ☐2. 完全不想活了。

2. 他有想過要自殺嗎？

☐0. 沒有想過。 ☐1. 有一點想自殺的念頭。 ☐2. 非常想自殺。

3. 他想自殺的想法持續多久？

☐0. 很短暫，只是一閃即逝的念頭。 ☐1. 偶而出現自殺想法。
☐2. 已有很長一段時間了。

4. 他經常想要自殺嗎？

☐0. 很少，偶而會想。 ☐1. 時斷時續的。 ☐2. 幾乎天天想。

5. 他有自殺的計畫嗎？

☐0. 模糊、沒有特定的計畫。 ☐1. 有些特定計畫。
☐2. 有完整的想法，訂出何時、何地及自殺計畫。

6. 如果要自殺，他會採用何種方式？

☐0. 服藥丸或割腕。 ☐1. 藥物、酒精、一氧化碳、或撞車等。
☐2. 手槍、上吊、或跳樓等。

7. 他準備了自殺工具嗎？

☐0. 沒有。 ☐1. 很容易找到自殺工具。 ☐2. 手邊即有自殺工具。

8. 如果要自殺，他打算在何時自殺？

☐0. 未來非特定時間。 ☐1. 幾小時內。 ☐2. 馬上。

9. 如果他自殺，獲救的機會有多高？

☐0. 大多數時候身邊都有人可以施以援助。 ☐1. 如果求救會有人來。
☐2. 沒有人可援助。

10. 他有沒有告訴任何人他想要自殺？

☐0. 曾經很明白的告訴別人。 ☐1. 曾經暗示過別人他有自殺意圖。
☐2. 刻意隱瞞自殺意圖。

11. 他是否做了身後安排（例如：寫遺書、將心愛物品送人或丟棄、將財產全部用光、與親友見最後一面、做臨終的告別）？

☐0. 沒有。 ☐1. 想過如何安排或已著手安排，仍未完成。

☐2. 已完成身後安排。

12. 他曾經用何種方式自殺過嗎？

☐0. 沒有，或曾有一次以服藥丸或割腕方式自殺。

☐1. 有二次或二次以上以服藥丸或割腕方式自殺；或者曾有一次以藥物、酒精、一氧化碳、撞車等方式自殺。

☐2. 有二次或二次以上以藥物、酒精、一氧化碳、撞車等方式自殺；或者曾有一次以手槍、上吊或跳樓等方式自殺。

表 3 自殺危險評鑑表

危險程度 判斷項目	低	中	高
1. 自殺計畫			
A. 細節	模糊，沒有特別計畫	有些特定計畫	有完整想法，清楚訂出時、地及方法
B. 工具之取得	尚未有	很容易取得	手邊即有
C. 時間	未來非特定時間	幾小時內	馬上
D. 方式之致命性	服藥丸、割腕	藥物、酒精、一氧化碳、撞車	手槍、上吊、跳樓
E. 獲救之機會	大多數時間均有人在旁	若求救會有人來	沒有人在附近
2. 先前的自殺企圖	沒有或一個非致命性的	有許多低致命性或一個中度致命性；有重複之徵兆	有一高度致命性或許多中度致命性的
3. 環境壓力	沒有明顯壓力	「對環境之改變」或「失去某些人或物」有中度反應	「對環境之改變」或「失去某些人或物」有強烈反應
4. 徵兆			
A. 日常生活之處理方法	可維持一般生活	有些日常活動停止。飲食、睡眠及課業受影響	日常生活廣泛受影響
B. 憂鬱	輕度情緒低落	中度情緒低落；有悲傷、受困擾或孤獨感產生，且活動量降低	受到無希望感、悲傷及無價值感之打擊，產生退縮或爆發性攻擊行為
5. 支持資源	可獲得家人與朋友幫助	家庭或朋友可幫助但非持續性的	對家庭、朋友採敵視、中傷或冷漠態度
6. 溝通方式	直接表達自殺之感覺及意圖	表現出人際間的自殺目的，如：我會表現給他們看，他們會因此感到抱歉	內心的自殺目標（有罪惡感、無價值感）很不直接或根本不表達
7. 生活型態	尚有穩定人際關係、人格關係及學業表現	有藥物濫用、衝動性之自殘行為	有自殺行為，人際相處困難
8. 健康狀況	無特別之健康問題	有反應性、突發性、短暫的精神或生理疾病	有慢性的，逐漸衰退性疾病或及性之大病

危險程度高者，盡快提供危機介入。如：生活安置、危機諮商等，同時尋求醫療資源轉介至受過專業訓練的精神科醫師處，必要時強制住院，以尋求進一步的協助。此時請各校自我傷害危機處置小組隨時警戒；預防勝於治療。

危險程度中者，積極提供進一步的心理諮商與協助，並提供危險狀況的處置。

例如：避免隨手可得的工具在旁，必要時尋求外界資源轉介至受過專業訓練的精神科醫師或心理師那裡，以尋求進一步的協助。另外，校方可聯繫家長告知學生的狀況，目的是為了一同合作協助學生接受相關輔導或醫療資源。

危險程度低者，增加對該生的行為觀察，列為追蹤輔導的當事人。同時，並提供長期的心理諮商，協助當事人處理其內在心理困擾。

三、自我傷害行為篩選量表

(一)使用人員：教師觀察。

(二)適用時機及對象：早期介入（由發展性輔導進入介入性輔導）

(三)使用重點：本篩選量表共分為五個分量尺，若學生狀況符合題意，則獲得1分。使用本表不必晤談，只需將平時對孩子外在行為的觀察加以記錄、評量即可。這份量表希望找出那些行為表現是需要及時注意的問題，以預防將來不幸事件的發生。

(四)量表內容（或如何取得）：

自我傷害行為篩選量表--教師觀察評量表

請您根據您所知該生「最近一個月」的情況仔細作答，如果有下列情況發生，則在「是」的框框內打勾；如果沒有則在「否」的框框內打勾。

壹、學生近況

一、憂鬱、孤獨

(一) 情緒狀況---主要描述該生情緒低落、孤單、或不安等

是 否

- | | | |
|--------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 這孩子是否情緒低落鬱悶 | ☐ | ☐ |
| 2. 這孩子是否會哭泣或想哭泣 | ☐ | ☐ |
| 3. 這孩子是否變得不安，無法靜下來 | ☐ | ☐ |
| 4. 這孩子是否感到非常的寂寞、孤獨 | ☐ | ☐ |

(二) 行為狀態---主要描述該生行為變化，例如常做的事不做了，別人排斥他，猶豫不決等

是 否

- | | | |
|-----------------------|--------------------------|--------------------------|
| 5. 這孩子是否會無緣無故地覺得身體疲勞 | ☐ | ☐ |
| 6. 這孩子是否變得猶豫不決 | ☐ | ☐ |
| 7. 這孩子是否不想做他以前常做的事 | ☐ | ☐ |
| 8. 這孩子是否頭腦變得不像以前那樣清楚 | ☐ | ☐ |
| 9. 這孩子是否覺得他的煩惱無人可以傾訴 | ☐ | ☐ |
| 10. 這孩子是否覺得別人對他冷淡或排斥他 | ☐ | ☐ |

(三) 無助、無望

是 否

- | | | |
|----------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 11. 這孩子是否覺得將來沒有希望 | ☐ | ☐ |
| 12. 這孩子是否覺得自己很渺小、很不重要 | ☐ | ☐ |
| 13. 這孩子是否覺得無助、驚慌、不知道該怎麼辦才好 | ☐ | ☐ |

二、攻擊、違紀

(一) 攻擊部份

■ 情緒狀態---主要描述該生的「生氣」情緒

是 否

- | | | |
|---------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 這孩子是否脾氣暴躁 | ☐ | ☐ |
| 2. 這孩子是否情緒變化大 | ☐ | ☐ |

■ 行為狀態---主要描述該生的「生氣」等外顯行為

- | | 是 | 否 |
|------------------|--------------------------|--------------------------|
| 3. 這孩子是否常與別人頂嘴 | ☐ | ☐ |
| 4. 這孩子是否常打架 | ☐ | ☐ |
| 5. 這孩子是否喜歡罵人和說髒話 | ☐ | ☐ |
| 6. 這孩子是否喜歡嘲笑或欺侮人 | ☐ | ☐ |
| 7. 這孩子是否曾攻擊或恐嚇別人 | ☐ | ☐ |

■ 個性狀態

- | | 是 | 否 |
|-------------------|--------------------------|--------------------------|
| 8. 這孩子是否善妒或多疑 | ☐ | ☐ |
| 9. 這孩子是否沒有內疚感或責任感 | ☐ | ☐ |

(二) 違紀部份

■ 不當行為

- | | 是 | 否 |
|----------------------|--------------------------|--------------------------|
| 10. 這孩子是否會破壞別人或自己的東西 | ☐ | ☐ |
| 11. 這孩子是否愛說謊或欺騙別人 | ☐ | ☐ |

■ 違反校規

- | | 是 | 否 |
|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 12. 這孩子是否在學校不守規矩、喜歡干擾別的同學或破壞教室秩序 | ☐ | ☐ |
| 13. 這孩子是否曾逃學、逃家 | ☐ | ☐ |

三、行為改變（包括請假、曠課）、意外事件

(一) 個人行為習慣的改變

- | | 是 | 否 |
|---------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 這孩子是否變得較安靜 | ☐ | ☐ |
| 2. 這孩子是否變得較好動 | ☐ | ☐ |
| 3. 這孩子是否較易忽視危險或容易冒險 | ☐ | ☐ |

(二) 在學行為的改變

- | | 是 | 否 |
|--------------|--------------------------|--------------------------|
| 4. 這孩子是否較常曠課 | ☐ | ☐ |
| 5. 這孩子是否怕上學 | ☐ | ☐ |
| 6. 這孩子是否想要休學 | ☐ | ☐ |

(三) 請假、生病或意外事件的發生

是 否

7. 這孩子是否請假過多 ☐ ☐
8. 這孩子是否經常發生意外事故 ☐ ☐
9. 這孩子是否經常生病或感到身體不舒服 ☐ ☐

四、自殘、自殺

(一) 自我傷害的行為或念頭的發生

是 否

1. 這孩子是否有傷害自己的行為 ☐ ☐
2. 這孩子是否在作文或遊戲中表現出想死的念頭 ☐ ☐
3. 這孩子是否曾想過要自殺 ☐ ☐
4. 這孩子是否曾表示要以傷害自己的方法對某人
或家人報復 ☐ ☐

(二) 討論或使用過自殺的方法

是 否

5. 這孩子是否曾使用酒精、藥物或安非他命等具
傷害性的物質 ☐ ☐
6. 這孩子是否曾討論自殺的方法 ☐ ☐

五、退縮與自我批評

(一) 退縮部份

■ 個性狀態---主要描述該生是否在個性上比較孤獨

是 否

1. 這孩子是否較喜歡獨處 ☐ ☐
2. 這孩子是否較冷漠、退縮 ☐ ☐

■ 人際關係狀態---主要描述該生與他人相處的困難

是 否

3. 這孩子是否與別人在一起時就覺得不自在 ☐ ☐
4. 這孩子是否不曾說出自己的困難或問題 ☐ ☐

■ 行為狀態---主要描述該生是否過度守規矩

是 否

5. 這孩子是否過度守規矩 ☐ ☐

(二) 自我批評

■ 怕做錯事的感覺

是 否

6. 這孩子是否會因一些不好的事發生而責怪自己

☐ ☐

7. 這孩子是否常害怕做錯事情

☐ ☐

■ 批評自己愚笨

是 否

8. 這孩子是否缺乏自信心、感到自卑

☐ ☐

9. 這孩子是否感到自己笨拙

☐ ☐

貳、學生背景資料

姓名	出生日期	就讀學校
年級	班級	座號

以下問題是有關這位同學的情況，請把適當號碼填在左邊的方格。

☐1. 該生的性別是：

(1) 男 (2) 女

☐2. 該生現在是就讀：

(1) 國小 (2) 國中 (3) 高中 (4) 高職

☐3. 與其他同學比較起來，該生的成績如何？

(1) 優於多數同學 (2) 中等以上 (3) 中等 (4) 中等以下 (5) 很差

☐4. 該生父母的婚姻狀況為：

(1) 結婚 (2) 分居 (3) 離婚 (4) 父或親長期離家 (5) 父/母親死亡

☐5-1 目前以父親身份管教或照顧該生的人是誰？

- (1) 該生的親生父親，目前與該生同住
- (2) 該生的親生父親，但目前並沒有與該生同住
- (3) 該生的伯叔，或其他親戚（如舅父，堂兄）
- (4) 該生的繼父
- (5) 該生的養父
- (6) 該生的祖父
- (7) 其他的成年人
- (8) 沒有

☐5-2 他/她（即 5-1 的選項）的教育程度是：

(1) 國小 (2) 國中 (3) 高中（職） (4) 大專以上

5-3 他/她（即 5-1 的選項）是否有下列的情形（可複選）：

☐ 酗酒 ☐ 精神病 ☐ 智能不足 ☐ 脾氣暴躁 ☐ 憂鬱症 ☐ 疑心重
☐ 暴力傾向 ☐ 曾自殺過

5-4 他/她（即 5-1 的選項）對該生的管教態度是（可複選）：

☐ 過度保護 ☐ 過度嚴厲 ☐ 期望太高 ☐ 經常體罰 ☐ 漠不關心
☐ 沒有上面所說的情形

☐6-1 目前以母親的身份管教或照顧該生的人是誰？

- (1)該生的親生母親，目前與該生同住
- (2)該生的親生母親，但目前並沒有與該生同住
- (3)該生的姑姑、阿姨、或其他親戚（如表姑、表姐）
- (4)該生的繼母
- (5)該生的養母
- (6)該生的祖母
- (7)其他的成年人
- (8)沒有

☐6-2 他/她（即 6-1 的選項）的教育程度是：

- (1)國小 (2)國中 (3)高中（職） (4)大專以上

6-3 他/她（即 6-1 的選項）是否有下列的情形（可複選）：

- ☐酗酒 ☐精神病 ☐智能不足 ☐脾氣暴躁 ☐憂鬱症
- ☐疑心重☐暴力傾向☐曾自殺過

6-4 他/她（即 6-1 的選項）對該生的管教態度是（可複選）：

- ☐過度保護 ☐過度嚴厲 ☐期望太高 ☐經常體罰
- ☐漠不關心 ☐沒有上面所說的情形

☐7. 該生在家中的排行

- (1)獨生子女 (2)老大 (3)老么 (4)老二 (5)老三
- (6)其他：_____

表 4 「自我傷害篩選量表」國、高中樣本平均值與標準差

		憂鬱孤獨	攻擊違紀	行為改變	自殘自殺	退縮與自我批評
國中樣本	平均值	2.26	2.02	1.23	0.25	1.95
	標準差	2.64	2.88	1.37	0.66	1.90
高中樣本	平均值	2.04	0.90	1.23	0.15	2.10
	標準差	2.66	1.56	1.29	0.57	2.12

由上表可知，如果一位國中生在某個分量尺得分超過該分量尺平均值一個標準差以上，如：「憂鬱、孤獨」分量尺得分在 5 分以上、「攻擊、違紀」分量尺得分在 5 分以上、「行為改變」分量尺得分在 3 分以上、「自殘、自殺」分量尺得分在 1 分以上或「退縮與自我批評」分量尺之得分高於 4 分，則此位學生的身心狀態是處在不良狀態，需加以注意。

同理，某位高中生經評估後，若其「憂鬱、孤獨」分量尺得分高於 5 分、「攻擊、違紀」分量尺得分高於 3 分、「行為改變」分量尺得分高於 3 分、「自殘、自殺」分量尺得分高於 1 分、「退縮與自我批評」分量尺得分高於 5 分，則此位學生的身心狀態同樣需要加以注意。

四、自殺危險程度量表－教師觀察量表

(一)使用人員：由專任輔導教師施測，一般導師需在輔導室協助下進行。採個人施測或團體施測，屬觀察量表。

(二)適用時機及對象：介入性輔導到處遇性輔導，也就是評估自殺行為出現的風險。

(三)使用重點：

本量表共有 24 題，採總和計分，得出總分後，可參考表 4、5 的平均數、標準差及表 6、7 的原始分數和百分等級對照表，依學生年級、性別，得出某位學生的得分百分等級。

本量表參考 Cull 與 Gill (1982) 的概念，將自殺危險程度，分成四個等級：若學生得分百分等級位於 75 (含以上) 者，其自殺危險程度屬重度，百分等級介於 50-74 者，其自殺危險程度屬中度，百分等級介於 25-49 者，其自殺危險程度屬輕度，百分等級位於 24 (含以下) 者，則不列入篩選考慮。本量表建議如果某位學生的得分是在中度的嚴重度以上，就得注意，需評估其自殺危險性。

本量表雖具有良好的篩選性，但是仍有下列的現象值得注意：

1. 於本量表得分高，卻無明顯的自殺意念或自殺企圖，但具有適應不良或情緒困擾等現象。
2. 於本量表得分高，卻無傷害自己的傾向，但有傷害別人傾向。
3. 為了揣測老師實施此量表的目的或其它意圖，而假裝自己有自我傷害傾向，使得在本量表的得分偏高。

上述這三種情形，雖會影響本量表的正確性，不過對於第 1 及第 2 種狀況，老師仍須加以注意，並給予幫助。針對第 3 種情形，可於重複檢核時，糾正其動機。

(四)量表內容 (或如何取得)：

自殺危險程度量表—教師觀察評量表

本量表旨在篩選具有自殺危險性的學生，使老師能提高敏感度，早做預防。請您依學生狀況勾選以下問題：

1. 他想活下去的意願有多高？

☐0. 很想活下去。 ☐1. 不太想活了。 ☐2. 完全不想活了。

2. 他有想過要自殺嗎？

☐0. 沒有想過。 ☐1. 有一點想自殺的念頭。 ☐2. 非常想自殺。

3. 他想自殺的想法持續多久？

☐0. 很短暫，只是一閃即逝的念頭。 ☐1. 偶而出現自殺想法。

☐2. 已有很長一段時間了。

4. 他經常想要自殺嗎？

☐0. 很少，偶而會想。 ☐1. 時斷時續的。 ☐2. 幾乎天天想。

5. 他有自殺的計畫嗎？

☐0. 模糊、沒有特定的計畫。 ☐1. 有些特定計畫。

☐2. 有完整的想法，訂出何時、何地及自殺計畫。

6. 如果要自殺，他會採用何種方式？

☐0. 服藥丸或割腕。 ☐1. 藥物、酒精、一氧化碳、或撞車等。

☐2. 手槍、上吊、或跳樓等。

7. 他準備了自殺工具嗎？

☐0. 沒有。 ☐1. 很容易找到自殺工具。 ☐2. 手邊即有自殺工具。

8. 如果要自殺，他打算在何時自殺？

☐0. 未來非特定時間。 ☐1. 幾小時內。 ☐2. 馬上。

9. 如果他自殺，獲救的機會有多高？

☐0. 大多數時候身邊都有人可以施以援助。 ☐1. 如果求救會有人來。

☐2. 沒有人可援助。

10. 他有沒有告訴任何人他想要自殺？

☐0. 曾經很明白的告訴別人。 ☐1. 曾經暗示過別人他有自殺意圖。

☐2. 刻意隱瞞自殺意圖。

11. 他是否做了身後安排（例如：寫遺書、將心愛物品送人或丟棄、將財產全部用光、與親友見最後一面、做臨終的告別）？

☐0. 沒有。 ☐1. 想過如何安排或已著手安排，仍未完成。

☐2. 已完成身後安排。

12. 他曾經用何種方式自殺過嗎？

☐0. 沒有，或曾有一次以服藥丸或割腕方式自殺。

☐1. 有二次或二次以上以服藥丸或割腕方式自殺；或者曾有一次以藥物、酒精、一氧化碳、撞車等方式自殺。

☐2. 有二次或二次以上以藥物、酒精、一氧化碳、撞車等方式自殺；或者曾有一次以手槍、上吊或跳樓等方式自殺。

13. 如果他曾想過自殺，是什麼原因使他沒有這麼做？

13-1. 他對生命充滿熱愛。

☐0. 經常如此。 ☐1. 偶而如此。 ☐2. 從不如此。

13-2. 他相信自己可以找到解決問題的方法，相信未來會比較快樂。

☐0. 經常這麼想。 ☐1. 偶而這麼想。 ☐2. 從不這麼想。

13-3. 他若死亡會對家庭朋友造成很大的傷害，他不願他們承受這種痛苦。

☐0. 經常這麼想。 ☐1. 偶而這麼想。 ☐2. 從不這麼想。

14. 在他的想法裡，「死」是怎麼一回事？

14-1. 死後不會復活。

☐0. 經常這麼想。 ☐1. 偶而這麼想。 ☐2. 從不這麼想。

14-2. 死後會到較壞的地方去。

☐0. 經常這麼想。 ☐1. 偶而這麼想。 ☐2. 從不這麼想。

14-3. 死亡不能解決問題。

☐0. 從不這麼想。 ☐1. 偶而這麼想。 ☐2. 經常這麼想。

14-4. 人死後會復活。

☐0. 從不這麼想。 ☐1. 偶而這麼想。 ☐2. 經常這麼想。

14-5. 死後會到較好的地方去。

☐0. 從不這麼想。 ☐1. 偶而這麼想。 ☐2. 經常這麼想。

14-6. 死亡是一件愉快的事。

☐0. 從不這麼想。 ☐1. 偶而這麼想。 ☐2. 經常這麼想。

14-7. 死後可以上天堂或極樂世界。

☐0. 從不這麼想。 ☐1. 偶而這麼想。 ☐2. 經常這麼想。

14-8. 死亡只是暫時的分離。

☐0. 從不這麼想。 ☐1. 偶而這麼想。 ☐2. 經常這麼想。

14-9. 死亡只是生病的症狀。

☐0. 從不這麼想。 ☐1. 偶而這麼想。 ☐2. 經常這麼想。

15. 最近是否有親人或要好的朋友死亡或離他而去？

☐0. 沒有。 ☐1. 有，那使他覺得有一點難過。

☐2. 有，那使他覺得非常難過，對他影響很大。

16. 最近，他的生活中有沒有特別重大的事件？例如：轉學、搬家、與好友決裂、家中有新成員加入、家中成員長期離家、家中成員爭吵的很厲害、遺失寵物、離開父親或母親超過一星期、情感上之重要人物有嚴重疾病（或住院、死亡）、違反校規被記過、被同學圍毆或取笑、做了一些不敢告訴別人的事。

☐0. 沒有。 ☐1. 有，尚能應付。

☐2. 有，感到非常困擾、焦慮、悲傷、或痛苦。

17. 他的父母是否有不當的管教態度(例如：毆打、侮辱或無故責罵他等)？

☐0. 沒有。 ☐1. 偶而如此。 ☐2. 經常如此

18. 他的父母是否曾經對他性侵犯？

☐0. 沒有。 ☐1. 偶而如此。 ☐2. 經常如此。

19. 他的日常作息是否正常？

- ☐0. 可以維持一般正常生活。
☐1. 有些日常活動停止，飲食、睡眠及課業受到影響。
☐2. 作息混亂，日常生活廣泛受到影響。

20. 最近他的課業成績如何？

- ☐0. 跟以往差不多。 ☐1. 有一點退步。 ☐2. 大幅滑落。

21. 他有喝酒的習慣嗎？

- ☐0. 沒有。 ☐1. 一星期內有兩、三次。 ☐2. 幾乎天天喝酒。

22. 他有嗑藥的習慣嗎？

- ☐0. 沒有。 ☐1. 一星期內有兩、三次。 ☐2. 幾乎天天嗑藥。

23. 他有抽煙的習慣嗎？

- ☐0. 沒有。 ☐1. 偶而抽抽。 ☐2. 幾乎每天抽。

24. 他與同學或同齡朋友的關係如何？

- ☐0. 有幾個要好的朋友，有需要時他們一定會幫忙。
☐1. 有幾個朋友，不是很親近。
☐2. 沒有朋友。

25. 他與家人的關係如何？

- ☐0. 很好，與家人很親近，有事都會跟家人說。
☐1. 還好。
☐2. 很不好，家人都不理他、放棄他、討厭他，或常與家人起衝突。

26. 他的健康狀況如何？

- ☐0. 沒有特別的健康問題。
☐1. 有反應性、突發性、短暫的精神或生理疾病。
☐2. 有慢性的、逐漸衰退性的疾病或急性的大病。

表 5 「自殺危險程度量表」得分之平均數及標準差（國中）

地區性別 年級	北部		中部		南部		東部	
	男生	女生	男生	女生	男生	女生	男生	女生
國一	30.45 (8.97)	34.25 (11.21)	29.13 (8.75)	31.90 (9.61)	29.90 (8.52)	31.73 (9.29)	29.66 (8.39)	31.56 (9.57)
國二	30.72 (9.35)	34.29 (10.57)	29.47 (8.64)	32.49 (9.35)	29.93 (7.74)	33.36 (10.4)	30.65 (10.35)	33.03 (10.3)
國三	33.28 (11.05)	36.34 (10.53)	31.06 (9.15)	35.69 (11.20)	31.79 (10.29)	33.85 (10.46)	29.26 (7.02)	34.57 (10.42)

註：括號外為平均數，括號內為標準差。

表 6 「自殺危險程度量表」得分之平均數及標準差（高中）

地區性別 年級	北部		中部		南部		東部	
	男生	女生	男生	女生	男生	女生	男生	女生
高一	31.67 (7.55)	34.71 (8.51)	31.22 (8.29)	32.84 (8.12)	30.91 (7.73)	33.24 (8.43)	31.59 (9.47)	
高二	31.40 (7.73)	34.28 (7.94)	31.86 (7.61)	33.81 (8.23)	31.59 (8.40)	34.09 (9.71)	31.20 (7.04)	33.26 (7.84)
高三	31.76 (7.56)	33.37 (7.31)	31.35 (8.18)	33.13 (8.79)	30.61 (7.31)	33.21 (7.00)	34.06 (10.18)	

註：括號外為平均數，括號內為標準差。

表 7 「自殺危險程度量表」原始分數和百分等級對照表（國中）

年級性別 百分等級	國一		國二		國三	
	男生	女生	男生	女生	男生	女生
99	65	71	71	68	73	69
97	54	60	60	61	56	61
95	49	55	55	56	52	56
93	45	52	52	53	48	54
90	41	48	48	49	45	50
85	37	44	44	44	40	46
80	35	41	41	41	37	44
75	32	38	38	39	35	41
70	30	36	36	37	33	39
65	29	34	34	36	31	37
60	28	33	33	34	30	35
55	27	31	31	32	29	34
50	27	30	30	31	28	32
45	26	28	28	29	27	31
40	26	27	27	28	27	30
35	25	27	27	27	26	28
30	25	26	26	27	26	27
25	25	25	25	26	25	26
20	24	25	25	25	25	26
15	24	24	24	25	24	25
10	24	24	24	24	24	25
7	24	24	24	24	24	24
5	24	24	24	24	24	24
3	24	24	24	24	24	24
1	24	24	24	24	24	24

表 8 「自殺危險程度量表」原始分數和百分等級對照表（高中）

年級性別 百分等級	高一		高二		高三	
	男生	女生	男生	女生	男生	女生
99	61	61	59	59	59	59
97	51	53	50	52	50	50
95	47	50	46	49	47	47
93	45	48	44	47	45	45
90	42	45	41	45	42	43
85	39	43	39	42	39	41
80	37	40	37	40	37	39
75	34	39	35	39	35	37
70	33	37	34	37	34	36
65	32	36	32	36	32	35
60	30	35	31	35	31	34
55	29	34	30	34	30	33
50	29	32	29	33	29	32
45	28	31	28	31	28	31
40	27	30	27	30	28	30
35	27	29	27	29	27	29
30	26	28	26	28	26	28
25	26	27	26	27	26	27
20	25	27	25	26	25	26
15	25	26	25	26	25	26
10	25	25	24	25	25	25
7	24	25	24	25	24	25
5	24	25	24	25	24	24
3	24	24	24	24	24	24
1	24	24	24	24	24	24

五、智慧型手機遊戲成癮評估量表（短版）（Problematic Mobile Gaming Questionnaire, PMGQ）；國家衛生研究院群體健康學研究所林煜軒研究團隊

（一）使用人員：學生本人

（二）適用時機及對象：可能手機（網路）成癮之學生

（三）使用重點：依最近 3 個月本人的實際情形選擇最貼切的分數（1~4 分）若總分超過 10 分以上則須謹慎評估是否過度沉迷手機遊戲。

（四）量表內容（或如何取得）：

短版手機遊戲成癮量表	
請依照你這 3 個月 的實際情形，在每項敘述 選擇 1 到 4 分。 若 總得分 10 分以上，就需要謹慎評估是否過度沈迷於手機遊戲。	極不符合 (1) 不符合 (2) 符合 (3) 非常符合 (4)
1. 我曾因長時間玩手機遊戲而眼睛酸澀、肌肉痠痛，或有其他身體不適。	☐ ☐ ☐ ☐
2. 我常常原本沒有打算玩手機遊戲，卻會忍不住拿起手機來玩一下 (滑一下)。	☐ ☐ ☐ ☐
3. 在過去的 3 個月裡，我感覺需要更常玩手機遊戲，或玩更久的時間才覺得我玩夠了。	☐ ☐ ☐ ☐
4. 如果不能玩手機遊戲，我會覺得靜不下心、感到很煩躁。	☐ ☐ ☐ ☐

Pan YC, Chiu YC, Lin YH. Cyberpsychol Behav Soc Netw. 2019; 22(10):662-669.

六、國中小學生社會行為評量系統 (Social Behavior Assessment System for Children, SBASC); 蔡明富 (2015)

- (一)使用人員：分為教師評、家長評及學生自陳，結果解釋須由專業輔導人員進行，非專業人員須參加本評量工具研習並取得研習證明。
- (二)適用時機及對象：配合介入性輔導，即已有適應困難或情緒行為問題的國中小學生，經學校輔導後，仍須持續評估是否情況改善，或可能發展為更嚴重的偏差行為，甚至導致自殺自傷；本量表分為教師評、家長評及學生自評。
- (三)使用重點：每題以「從不如此」、「很少如此」、「有時如此」、「經常如此」或「總是如此」作答，分別給予 0 至 4 分。各分量表題目加總後對照常模。本量表具有良好信度及效度，問題行為量表的內部一致性、評量者間一致性、重測信度、內容效度、效標關連效度、建構效度皆良好，已建立一至四年級、五至七年級、八至九年級的年級常模及性別常模。
- (四)量表內容（或如何取得）：昶景文化事業公司發行；內容包括「社會能力」及「問題行為」量表，問題行為量表共分為 3 個向度「過動反抗」、「焦慮憂鬱」和「違反規範」，共 66 題；社會能力量表共分為 3 個向度「自我控制」、「人際互動」及「學習行為」共 46 題；建議以問題行為作為主要篩選指標。

七、高中職學生社會行為評量系統 (Social Behavior Assessment System for Children, SBASC); 蔡明富(2014)

- (一)使用人員：分為教師評、家長評及學生自陳，結果解釋須由專業輔導人員進行，非專業人員須參加本評量工具研習並取得研習證明。
- (二)適用時機及對象：配合介入性輔導，評估高中職情緒行為問題學生；分為教師評、家長評及學生評。
- (三)使用重點：每題以「從不如此」、「很少如此」、「有時如此」、「經常如此」或「總是如此」作答，分別給予 0 至 4 分。各分量表題目加總後對照常模。本量表具有良好信度及效度，問題行為量表的內部一致性、評量者間一致性、重測信度、內容效度、效標關連效度、建構效度皆良好，因年級及性別差異不大，故僅採用單一常模。
- (四)量表內容（或如何取得）：臺灣師範大學特教中心出版（教育部委託）；內容包括「社會能力」及「問題行為」量表，問題行為量表共分為 3 個向度「過動反抗」、「焦慮憂鬱」和「違反規範」，共 62 題；社會能力量表共分為 3 個向度「自我控制」、「人際互動」及「學習行為」共 48 題；建議以問題行為作為主要篩選指標。。

八、阿肯巴克實證衡鑑系統 (Achenbach System of Empirically Based Assessment, ASEBA)；由陳怡群、黃惠玲、趙家琛修訂(2009)

- (一)使用人員：可由受試者自評或由熟悉兒童的照顧者或教師評量。具有專業資格之心理師、職能治療師、物理治療師、語言治療師、特教老師或具本測驗研習證書者方可使用。
- (二)適用時機及對象：學齡期量表包含《6 至 18 歲兒童行為檢核表》(Child Behavior Checklist For Ages 6-18, CBCL/6-18)、《6 至 18 歲兒童－教師報告表》(Teacher' s Report Form For Ages 6-18, TRF) 與《11 至 18 歲青少年自陳報告表》(Youth Self-Report For Ages 11-18, YSR) 共三種，可用於評估兒童及青少年能力、適應功能及臨床常見的情緒及行為問題。
- (三)使用重點：本測驗採用多元資訊者取向資料收集，將父母、教師及自陳報告之反應做系統性比較及整合，適合個別施測或團體施測。依照《計分指導手冊》的說明計分，可在側面圖上直接對照出各分量尺的百分等級與 T 分數 ($M=50/SD=10$)。
- (四)量表內容 (或如何取得)：心理出版社發行。內容涵蓋八個症候群量尺：內化量尺包括焦慮／憂鬱、退縮／憂鬱及身體抱怨，外化量尺包括違反規範行為、攻擊行為，混合量尺有社會問題、思考問題及注意力問題；另可再分出 DSM 導向量尺 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)，了解個案是否有情感、焦慮、身體抱怨、注意力缺陷過動、對立反抗及品行等問題，作為 DSM 診斷之參考。

結語

自殺防治是我們校園現今面對的重要課題，根據衛福部統計數據，青少年自殺死亡率逐年提高，本市除有自殺防治中心協助媒合學校與各醫療諮商單位外，亦設有臺北市學生輔導諮商中心，內有專責輔導人員（社工師及心理師），協助各校三級輔導工作。站在教育工作者角度，我們相信「自殺是可以預防的」，透過減少致命性物品之可近性、降低自殺與精神疾病的社會污名化程度，促進學生心理健康，以及自殺概況與相關資訊的有效監測，可以建立安全防護網，接住每個受傷或是有需要的孩子。

因此今(109)年，本局規劃全市各級學校教師百分百參加自殺防治守門人研習課程，就是希望強化一線教師「早期發現、早期干預、早期協助」的功能與角色，能在第一時間給予學生需要的鼓勵及資源協助，陪伴他度過生命的低潮期。

希望這本指引，可以當作老師察覺學生異常的工具，除了級任老師外，學校還有心理諮商老師，如果有問題，可以再轉介給精神專科醫師來處理，掌握察覺、詢問、傾聽、轉介四步驟，有效防治校園自殺，減少不幸事件。



臺北市府教育局

DEPARTMENT OF EDUCATION
TAIPEI CITY GOVERNMENT

