

學生安全計劃

學生姓名：_____日期：_____

負責安全計劃的工作人員姓名：

如果現在對學生或別人造成傷害，或是學生不能參與安全計劃或拒絕參與，請將學生送到精神病院。

這應該由學生在學校支援團隊成員的協助下制定。

對於年齡較小的學生，家長/監護人在幫助制定和實施安全計劃方面扮演更大的角色。無論年齡大小，如果安全的話，應該讓家長/監護人知道這份計劃，以便在學生不在學校時幫助實施計劃。

將這份計劃視為幫助維護學生安全和支援的工作文件。

目標是為了保證你的安全。你認為什麼能幫助你保持安全？

如果你有一項計劃，可以做什麼來阻止你的計劃？誰能幫助你？

如果你使用藥物/酒精來應對，你是否能夠不使用？

需要做什麼才能讓你不使用？誰能幫助你？什麼時候可以實現，如何實現？

你以前是否有自殺的念頭，或是自殺未遂？

當時怎麼了？有什麼特別的事情阻止你按自己的想法行動？

現在可以做什麼？誰能幫助你？什麼時候可以實現，如何實現？

你現在能改變什麼情況，對你有幫助？

你的長處是什麼？哪些長處現在可以幫助你？

你現在有什麼支援？誰可以提供？你可以去找誰？

你在明天、一個月、一年、五年、十年後，對哪些事情充滿期待？

你可以在學校或校外聯繫的重要人士：

支援團隊成員	聯繫資訊
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

我可以做些什麼來幫助自己在當下感覺更好（想想那些讓你開心或快樂的事情。可能是寵物、藝術、閱讀、聽音樂、鍛煉身體、處在大自然）：

在學校	在家/在社區
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

在學校採取其他干預措施以保持我的安全（亦即定期與輔導員會面）：

如果我在上學期間的任何時候開始感到不知所措或不安全，我會立即要求去看_____，以評估我的風險程度並保證我的安全。

全天候自殺/危機熱線：

1-800-273-TALK (8255)

發簡訊HOME到741741