

# 適合教育人員之珍愛生命學習網訓練課程

## 一、珍愛生命數位學習網介紹

「珍愛生命數位學習網」為台灣自殺防治學會暨全國自殺防治中心設立推動之自我學習網站，目標為建構優質網路學習環境，激發一般民眾及專業人員之學習動機，進而傳達「自殺防治人人有責」與「自殺防治守門人123」之概念。

珍愛生命數位學習網網址如下：

<https://www.tsos.org.tw/p/elearning>

進入網站首頁，點選「教育人員課程專區」即可選擇課程。

## 二、課程資源盤點

目前以現有課程，篩選出適合推薦給所有教師的共同課程及各類教師的個別化課程共18堂，未來珍愛生命數位學習網中的教材將持續更新，並提供給各類教育人員線上學習及教育訓練。

### 1. 共同課程：4堂

- 1) 課程目標：提供教育人員有關自殺防治的基礎知能，並以學生為中心、校園為背景，介紹自殺防治守門人的角色功能。
- 2) 課程簡介：以介紹自殺防治基礎知識之課程為主，包括自殺防治守門人基本概念、自殺迷思澄清、評估工具教學、溝通技巧、精神疾病初步認識等，適合一般教師、輔導教師及專業輔導人員共同研習。課程清單如下表：

表一、共同課程

| 學習網<br>課程編號 | 課程名稱/講師                             | 課程時間<br>(分鐘) | 課程核心目標                                                 | 課程簡介                                                                                       |
|-------------|-------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6178        | 自殺迷思與危險<br>因子/保護因子介<br>紹－吳佳儀副教<br>授 | 56           | 1. 知悉自殺防治基本<br>概念<br>2. 釐清自殺迷思<br>3. 學習自殺危險因子<br>與保護因子 | 許多關於自殺的錯誤觀念，會成為我們提供個案協助時的阻礙。透過講師指出自殺防治上的各種迷思，進一步釐清迷思背後的事實。了解自殺的真實現象，就能作出合宜正確的反應來防止自殺行為的發生。 |

|      |                              |     |                                                                                                                               |                                                                                   |
|------|------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 6188 | 兒童青少年的自殺防治策略－吳佳儀副教授          | 24  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解台灣兒童青少年自殺數據變化</li> <li>2. 知悉青少年自殺防治策略</li> </ol>                                  | 本課程介紹106-108年自殺相關數據分析報告，兒童青少年之自殺通報數據分析，與青少年自殺防治策略之介紹(自三大面向:全面性、選擇性、指標性)。          |
| 6189 | 「校園自殺防治」從自殺防治邁向心理健康促進－吳佳儀副教授 | 105 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解台灣自殺問題及校園自殺防治之挑戰</li> <li>2. 熟悉自殺防治守門人最新概念與做法</li> <li>3. 學習校園心理健康促進策略</li> </ol> | 本課程介紹臺灣自殺問題現況，介紹自殺行為成因，了解自殺迷思，熟悉自殺防治守門人最新概念及作法，針對高風險者自殺警訊提升敏感度，落實心理健康促進以提升自殺防治成效。 |
| 6198 | 自殺防治法及相關子法規-立法的意涵與實踐－陳俊鶯醫師   | 46  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識我國之自殺防治法</li> <li>2. 了解自殺防治法立法意涵及其規範</li> </ol>                                   | 本課程介紹我國自殺防治法立法之始末，逐項解說自殺防治法本法、施行細則與子法規。                                           |

## 2. 個別化課程：14堂

依一般教師、輔導教師及專業輔導人員之輔導業務執掌與專業性，分別推薦適合優先研習之課程。建議各類輔導人員可優先選擇推薦課程，並可依自身需求選修其他課程。

### 1) 適合一般教師：7堂

- (1) 課程目標：培育提升對心理健康及自殺風險的敏感度，以利提升心理健康知能及辨識情緒困擾因素及早期之相關風險。
- (2) 課程簡介：以心理健康促進為主題之課程為主，包括認識精神疾病、學習壓力調適、提升情緒覺察、演練正念放鬆等主題，普遍適用於接觸各級學生的教育人員，推薦一般教師優先研習。課程清單如下表：

表二、個別化課程－適合一般教師

| 學習網<br>課程編號 | 課程名稱/講師                      | 課程時間<br>(分鐘) | 課程核心目標                                                                                                            | 課程簡介                                                                                 |
|-------------|------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 6181        | 常見精神疾病之處遇－顏永杰醫師              | 52           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識精神疾病範疇及定義</li> <li>2. 學習會談的種類、架構、常見狀況，及一般處遇原則</li> </ol>              | 本課程透過常見精神疾病範疇簡介，介紹情感性疾患如憂鬱症、思考性疾患如思覺失調以及人格違常等，說明疾病定義、治療方式與預防等相關概念，並講解疾病處遇方式。         |
| 6182        | 失戀新三角關係－吳佳儀副教授、李明濱教授         | 88           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習壓力對生理的影響機制</li> <li>2. 認識壓力與疾病的關係</li> <li>3. 學習壓力管理技巧</li> </ol>     | 本課程介紹有關失戀後的壓力調適、壓力與生理的關係、壓力與身心症等知識，並進一步介紹如何抗壓。                                       |
| 6183        | 一夜安穩到天明：談紓壓安眠與心理健康促進－陳錫中醫師   | 52           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習睡眠相關科學研究</li> <li>2. 認識影響睡眠的因素</li> <li>3. 了解失眠因應策略</li> </ol>        | 本課程介紹有關失眠的原因、睡眠週期，除說明影響睡眠的因子外，更進一步介紹如何培養良好的睡眠。                                       |
| 6185        | 起飛吧我的 EQ－淺談認識憂鬱症與憂鬱症防治－劉鴻徽醫師 | 41           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解壓力對大腦的傷害</li> <li>2. 認識何謂心理或精神疾病</li> <li>3. 學習情緒與壓力管理技巧</li> </ol>   | 講者透過分析及說明壓力產生的相關原因、常見之心理或精神疾病之症狀、關懷親友可運用之技巧等，再介紹 EQ 起飛的口訣：1.壓力、2.過關、3.Hold 住、4.內在的人。 |
| 6186        | 正念呼吸法－吳佳儀副教授                 | 11           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識正念對腦部功能的影響</li> <li>2. 學習使用正念呼吸法放鬆與紓壓</li> <li>3. 知悉運用正念呼吸</li> </ol> | 本課程提供正念呼吸法的相關介紹，包括用途、操作方式、指導語等，並分享操作心得。                                              |

|      |                         |    |                                                        |                                                                                       |
|------|-------------------------|----|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                         |    | 法促進心理健康之重要性                                            |                                                                                       |
| 6187 | 談校園之情緒管理與壓力調適—劉惠玲護理師[註] | 68 | 1. 介紹情緒覺察與正向引導<br>2. 學習有效的壓力紓解技巧<br>3. 知悉情緒、壓力之表達與抒發方式 | 本課程從社會新聞案例，介紹青少年常見的情緒問題，進一步談到情緒的覺察、管理、評估與處理，尤其是憤怒情緒的處理技巧，並鼓勵培養正向心理。                   |
| 6196 | 正向思考的力量—游琇雅諮商心理師        | 33 | 1. 學習何謂正向思考<br>2. 認識青少年憂鬱症<br>3. 學習陪伴憂鬱症親友的技巧與觀念       | 本課程介紹正向思考、提出學會正向思考前的功夫：接納自己、發現自己的框架、練習換位思考、建立希望感；淺談青少年憂鬱症，並且介紹協助處於憂鬱期間的親友與自己的相關方法與技巧。 |

\*註：「談校園之情緒管理與壓力調適—劉惠玲護理師」同時適合推薦予一般教師及輔導教師研習。

## 2) 適合輔導教師：5堂

(1) 課程目標：了解自殺風險族群的危險因子及其背後原因，學習辨識及處理自殺風險的知能。

(2) 課程簡介：本區課程以具備自殺防治內涵之諮詢、輔導課程為主，包括辨識自殺警訊、自殺風險評估方法、溝通技巧、壓力調適技巧、情緒管理等，適用於輔導有明顯情緒困擾或有自殺意念之學生群之參考，推薦輔導教師優先研習。課程清單如下表：

表三、個別化課程—適合輔導教師

| 學習網<br>課程編號 | 課程名稱/講師        | 課程時間<br>(分鐘) | 課程核心目標            | 課程簡介                 |
|-------------|----------------|--------------|-------------------|----------------------|
| 6179        | 自殺自傷個案危險性評估—吳佳 | 64           | 1. 自殺迷思與自殺/自傷案例簡介 | 本課程介紹自殺行為基礎知識、自殺危險性評 |

|      |                           |    |                                                        |                                                                     |
|------|---------------------------|----|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|      | 儀副教授[註 2]                 |    | 2. 自殺/自傷行為與流行病學介紹<br>3. 學習自殺風險評估方法                     | 估概念，及危機處遇方式。                                                        |
| 6180 | 自殺個案追蹤之溝通與晤談技巧—潘怡如醫師[註 2] | 77 | 1. 了解語言與非語言溝通技巧<br>2. 知悉各種困難個案類型<br>3. 學習助人基本要素與方法對策   | 本課程介紹醫療諮商原則、言語及非言語溝通的技巧、介紹困難病患分類，並透過相關案例進行分析，最後再以個案討論綜述各溝通技巧之運用。    |
| 6184 | 辨識與危機處理技巧—鄭宇明醫師[註2]       | 77 | 1. 學習影響自殺/自傷的因素<br>2. 學習辨識自殺警訊及處理自殺危機                  | 本課程分享自殺與傷人之校園案例，探討自殺原因、自殺傷人可辨識之警訊與介入時機。                             |
| 6187 | 談校園之情緒管理與壓力調適—劉惠玲護理師[註 1] | 68 | 1. 了解情緒覺察與正向引導<br>2. 學習有效的壓力調適技巧<br>3. 知悉情緒、壓力之表達與抒發方式 | 本課程從社會新聞案例，介紹青少年常見的情緒問題，進一步談到情緒的覺察、管理、評估與處理，尤其是憤怒情緒的處理技巧，並鼓勵培養正向心理。 |
| 6190 | 自我傷害防治—楊聰財醫師              | 50 | 1. 了解科學面向之壓力管理與身心健康知識<br>2. 學習情緒管理的評估與處置               | 本課程藉由腦科學介紹如何壓力管理，介紹身心健康知識，並提出情緒管理的三個層面(心理、生理、社會)，以保持好心情。            |

\*註1：「談校園之情緒管理與壓力調適—劉惠玲護理師」同時適合推薦予一般教師及輔導教師選修。

\*註2：「自殺自傷個案危險性評估—吳佳儀副教授」、「自殺個案追蹤之溝通與晤談技巧—潘怡如醫師」、「辨識與危機處理技巧—鄭宇明醫師」同時適合推薦予輔導教師及專業輔導人員選修。

3) 適合專業輔導人員：6堂

(1) 課程目標：提升精神疾病、創傷及自殺等辨識；增加輔導及處遇能力與資源連結轉銜之運用。

(2) 課程簡介：本區課程以可運用於專業諮商中之自殺防治相關技巧及知能課程為主，包括辨識自殺警訊、自殺風險評估方法、溝通技巧、校園輔導架構、連結醫療專業、運用社會資源等，適用於處遇對象為曾有自殺風險或精神疾病病史之學生群，推薦專業輔導人員優先研習。課程清單如下表：

表四、個別化課程－適合專業輔導人員

| 學習網<br>課程編號 | 課程名稱/講師                 | 課程時間<br>(分鐘) | 課程核心目標                                                    | 課程簡介                                                             |
|-------------|-------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 6179        | 自殺自傷個案危險性評估－吳佳儀副教授[註]   | 64           | 1. 自殺迷思與自殺/自傷案例簡介<br>2. 自殺行為流行病學介紹<br>3. 學習自殺風險評估方法       | 本課程介紹自殺行為基礎知識、自殺危險性評估概念，及危機處遇方式。                                 |
| 6180        | 自殺個案追蹤之溝通與晤談技巧－潘怡如醫師[註] | 77           | 1. 了解語言與非語言溝通技巧<br>2. 知悉各種困難個案類型<br>3. 學習助人基本要素與方法對策      | 本課程介紹醫療諮商原則、言語及非言語溝通的技巧、介紹困難病患分類，並透過相關案例進行分析，最後再以個案討論綜述各溝通技巧之運用。 |
| 6184        | 辨識與危機處理技巧－鄭宇明醫師[註]      | 77           | 1. 學習影響自殺/自傷的因素<br>2. 學習辨識自殺警訊及處理自殺危機                     | 本課程分享自殺與傷人之校園案例，探討自殺原因、自殺傷人可辨識之警訊與介入時機。                          |
| 6191        | 兒童青少年的憂鬱與自殺－高淑芬醫師       | 30           | 1. 了解兒童憂鬱症之症狀與徵兆<br>2. 知悉我國兒童青少年精神疾病相關調查研究<br>3. 了解影響兒童青少 | 本課程介紹兒童憂鬱症之症狀、非典型症狀及診斷方式，闡述成人與兒童憂鬱症診斷標準之差異、兒童青少年憂鬱症流行病學等，並說明     |

|      |                   |    |                                                                                                                                |                                                                                                                            |
|------|-------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                   |    | 年憂鬱症之危險因子與保護因子                                                                                                                 | 兒童青少年之自殺原因、外在環境因素，及說明處遇方式。                                                                                                 |
| 6192 | 大專學生自殺防治的挑戰－廖士程醫師 | 24 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解我國自殺研究數據</li> <li>2. 認識學齡族群自殺防治策略與概念</li> <li>3. 知悉校園三級輔導架構與校園心理衛生工作的挑戰</li> </ol> | 本課程探討歷年的自殺數據、年齡層、學校的資源整合，與當代校園需重視的議題。                                                                                      |
| 6197 | 自殺防治與資源連結－蕭雪雯社工師  | 55 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習社會網絡與社會支持對人的影響</li> <li>2. 學習如何運用社會資源以牽起社會網絡</li> <li>3. 學習陪伴遺族之態度、技巧</li> </ol>   | 本課程探討一個人的自殺行為，對家人或是整個社會有何影響？若自殺個案的問題已經超出你我的能力時，有什麼現存之社會資源可運用，如何進行轉介個案。本課程亦簡介自殺遺族的處遇方式，以協助教師及專業輔導人員，在面對學生為自殺遺族時，應有的對談及處遇方式。 |

\*註：「自殺自傷個案危險性評估－吳佳儀副教授」、「自殺個案追蹤之溝通與晤談技巧－潘怡如醫師」、「辨識與危機處理技巧－鄭宇明醫師」同時適合推薦予輔導教師及專業輔導人員選修。

3. 訓練時數核發：課程研習完畢後，即可於「課程中心－我的課程－我的學習－已修課程」看到已完成的課程。點選已完成的課程即可下載證書，並列印該堂課程及時數證明。
- 4.