

# 珍愛生命數位學習網-

## 推薦教育部所屬人員之數位學習資源

### 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，針對各類自殺防治第一線服務人員所建構之網路學習環境。目前本數位學習網已設置有自殺防治相關人力、教育人員、護理人員、醫師、藥師/藥劑生、諮商心理師、臨床心理師、公務員等不同專業課程，傳達「自殺防治人人有責」理念。珍愛生命數位學習網-教育人員專區網址如下：[https://www.tsos.org.tw/p/elearning\\_Educators](https://www.tsos.org.tw/p/elearning_Educators)



進入專區，依各學員專業或服務領域點選個別課程專區，或透過課程關鍵字搜尋即可選擇課程。

### 二、線上課程

#### (一) 共同課程

1. 課程目標：提供校園全體教職及非教職員工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，包括自殺防治法規、相關數據、守門人基本概念、評估方式、溝通技巧、資源轉介等，適合全體職員(包括一般教師、輔導教師、專業輔導人員，及非教職員工)共同研習，亦供教育部未來研擬自殺防治工作參考運用。共同課程清單如表1（詳次頁）：

表1、共同課程

| 課程名稱/講師                         | 課程時間<br>(分鐘) | 專區課程分類 | 課程核心目標                                                                                     | 課程簡介                                                                                   |
|---------------------------------|--------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 自殺防治法及相關子法規-立法的意涵及實踐/陳俊鶯醫師      | 46           | 教育人員專區 | 1.認識我國之自殺防治法<br>2.了解自殺防治法立法意涵及其規範                                                          | 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。                                                |
| 自殺防治新觀點/詹佳達醫師                   | 44           | 教育人員專區 | 1.自殺之最新數據與意涵<br>2.自殺防治法實施與前瞻                                                               | 以全國自殺防治中心近年彙整的自殺死亡相關數據及自殺通報相關數據，並進一步剖析台灣自殺防治工作的現況和未來。透過自殺相關數據說明，了解自殺企圖者的特性，以利自殺防治策略擬定。 |
| 自殺的警訊、溝通、處遇與預防/吳佳儀副教授           | 37           | 教育人員專區 | 1.認識自殺防治基礎概念(包括自殺風險及早期警訊之評估、了解溝通原則與技巧、知悉自殺防治法與守門人步驟)<br>2.認識一般自殺風險處遇原則(包括主動關懷、初步評估、掌握轉介技巧) | 本演講以實際案例搭配自殺防治知能，強化自殺警訊、危機情境/平時溝通原則、及高風險個案處遇原則。透過壓力管理及正念放鬆之說明，強化第一線人員對自殺風險預防策略的認識。     |
| 跨團隊的自殺防治:資源連結與轉介追蹤/蕭雪雯社工師、陳俊鶯醫師 | 51           | 教育人員專區 | 1.以個案為中心進行資料蒐集、需求評估、資源連結之重點摘要<br>2.了解自殺危機處理原則<br>3.自殺防治跨部會網絡介紹、轉介與轉銜功能說明                   | 自殺防治環環相扣，藉由提供適當的預防及介入處遇，減低高致命自殺風險，同時強化個案與支持系統的連結，協助個案接受持續而有效的專業照護，降低再自殺危險性。            |

## (二) 推薦各類教師選讀之課程

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。建議各類教師可優先選擇推薦之課程，並可依自身需求選修其他課程。

### 1. 一般教師

(1) 課程目標：培育提升對心理健康及自殺風險的敏感度，以提升心理健康知能、辨識情緒困擾因素及早期相關風險。

(2) 課程簡介：以心理健康促進為主題之課程為主，包括校園自殺防治挑戰、校園心理健康與自殺防治策略等主題，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。推薦選讀課程清單如表2。

表2、推薦一般教師選讀之課程

| 課程名稱/講師                      | 課程時間<br>(分鐘) | 專區課程分類 | 課程核心目標                                                        | 課程簡介                                                                              |
|------------------------------|--------------|--------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 「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          | 教育人員專區 | 1.了解台灣自殺問題及校園自殺防治之挑戰<br>2.熟悉自殺防治守門人最新概念與做法<br>3.學習校園心理健康促進策略  | 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。 |
| 大專學生自殺防治的挑戰/廖士程醫師            | 24           | 教育人員專區 | 1.了解我國自殺研究數據<br>2.認識學齡族群自殺防治策略與概念<br>3.知悉校園三級輔導架構與校園心理衛生工作的挑戰 | 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。                                             |

## 2. 輔導教師

- (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課程為主，包括青少年自殺問題趨勢、因應策略、兒童青少年精神疾病等，適用於輔導有明顯情緒困擾或有自殺意念學生群之參考，推薦輔導教師優先研習。推薦選讀課程清單如表3。

表3、推薦輔導教師選讀之課程

| 課程名稱/講師           | 課程時間<br>(分鐘) | 專區課程分類 | 課程核心目標                                                               | 課程簡介                                                                                   |
|-------------------|--------------|--------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 青少年自殺防治/陳俊鶯醫師     | 55           | 教育人員專區 | 1.台灣青少年自殺問題趨勢<br>2.青少年自殺因應策略<br>3.Cov-19疫情與青少年心理健康、自殺問題<br>4.未來因應策略  | 近年青少年自殺問題漸趨嚴重，包括自殺行為的發生及自殺死亡率逐年攀升。隨著網路科技的發展，對青少年是非善惡辨識也造成扭曲。而在這人生發展急遽變化時期下，更是衝擊難以適應。   |
| 兒童青少年的憂鬱與自殺/高淑芬醫師 | 30           | 教育人員專區 | 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.了解影響兒童青少年憂鬱症之危險因子與保護因子 | 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，並說明兒童青少年之自殺原因、內外環境因素，及說明處遇方式。 |

### 3. 專業輔導人員

- (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，包括自殺評估、溝通技巧、輔導架構、連結醫療專業等，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。推薦選讀課程清單如表4。

表4、推薦專業輔導人員選讀之課程

| 課程名稱/講師                   | 課程時間<br>(分鐘) | 專區課程分類 | 課程核心目標                                                                                                                  | 課程簡介                                                                     |
|---------------------------|--------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 精神病人合併自殺風險評估及關懷訪視重點/吳恩亮醫師 | 64           | 教育人員專區 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解精神疾病與自殺風險的關聯</li> <li>2. 了解各種精神疾病患者之自殺評估與處置</li> </ol>                      | 本課程針對：思覺失調症的自殺防治、雙相情感障礙症的自殺防治、憂鬱症的自殺防治、人格違常的自殺防治，及其他與自殺行為相關之精神疾病進行介紹。    |
| 年輕族群重複自傷的處置/陳淑欽臨床心理師      | 22           | 教育人員專區 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 自我傷害想法與行為的分類</li> <li>2. 自傷行為的心理學觀點</li> <li>3. 辯證行為治療(DBT)摘要及技巧概述</li> </ol> | 自傷行為是在年輕族群中常見現象，本課程藉由重複自傷行為現象概述、自傷行為的原因與功能、重複自傷者之特質等重要知識，並提供此類個案處遇重點與技巧。 |

- (三) 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。
- (四) 以上推薦課程若未能完全符合貴部需要，尚請提出研習需求，以利錄製新增課程。

### 三、推薦電子書教材

推薦教育部所屬人員(包括一般教師、輔導教師、專業輔導人員，及非教職員工)之電子書教材如表5，電子檔可至下方連結搜尋、使用：<https://www.tsos.org.tw/km/4847>



表5、推薦電子書教材

|     | 書名                   |
|-----|----------------------|
| 1.  | 自殺防治系列1：自殺防治         |
| 2.  | 自殺防治系列2：自殺防範指引       |
| 3.  | 自殺防治系列3：青少年心理衛生與自殺防治 |
| 4.  | 自殺防治系列5：精神疾病與自殺防治    |
| 5.  | 自殺防治系列6：物質濫用與自殺防治    |
| 6.  | 自殺防治系列9：自殺者親友關懷手冊    |
| 7.  | 自殺防治系列10：陪你渡過傷慟      |
| 8.  | 自殺防治系列11：珍愛生命守門人     |
| 9.  | 自殺防治系列12：心情溫度計       |
| 10. | 自殺防治系列13：怎麼辦我想自殺     |
| 11. | 自殺防治系列16：提升人際支持遠離自殺  |
| 12. | 自殺防治系列18：珍愛生命義工      |
| 13. | 自殺防治系列19：全國自殺防治策略    |
| 14. | 自殺防治系列26：殺子後自殺事件之防治  |
| 15. | 自殺防治系列29：自殺防治概論      |
| 16. | 自殺防治系列30：自殺風險評估與處遇   |
| 17. | 自殺防治系列33：政府跨部會自殺防治手冊 |
| 18. | 自殺防治系列39：網路與自殺防治     |
| 19. | 自殺防治系列41：自殺數據判讀指引    |
| 20. | 自殺防治系列42：保護服務與自殺防治   |