

珍愛生命數位學習網-

推薦衛生福利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。期望各領域人員透過珍愛生命數位學習網學習，深植珍愛生命守門人理念，使人人皆為珍愛生命守門人。珍愛生命數位學習網-跨部會人員專區網址如下：

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



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：提供有關自殺防治的基礎知能，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，包括法規與數據分析、基礎概念、一般自殺風險處遇原則、自殺個案轉介及資源連結等，除適合各部會所有人員共同研習，亦供各部會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 (分鐘)	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	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識我國之自殺防治法 2.了解自殺防治法立法意涵及其規範 	<p>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。</p>
自殺防治新觀點/詹佳達醫師	44	<ol style="list-style-type: none"> 1.自殺之最新數據與意涵 2.自殺防治法實施與前瞻 	<p>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。</p>
自殺的警訊、溝通、處遇與預防/吳佳儀副教授	37	<ol style="list-style-type: none"> 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） 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） 	<p>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。</p>
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	<ol style="list-style-type: none"> 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 2.了解自殺危機處理原則 3.自殺防治跨部會網絡介紹、轉介與轉銜功能說明 	<p>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。</p>

(二) 推薦衛生福利部各類專業人員選讀課程

依各類專業人員（包括社會工作師、長照服務人員、自殺關懷訪視員及精神病人社區關懷訪視員）之業務職掌與專業性，分別推薦適合優先研習之課程。建議各類專業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. 社會工作師（下稱社工師）

- (1) 課程目標：針對兒少、家庭、身心障礙、保護服務個案等高風險家庭或特殊族群，促進心理健康及自殺防治專業知能，以利早期發現自殺個案，早期介入。
- (2) 課程簡介：以特殊族群與自殺防治之課程為主，包括認識精神疾病與藥酒癮個案、高風險家庭及兒少保護、了解社區自殺個案或重複自傷個案的處置等主題，適用於接觸各類高風險群之社工師研習。社工師可自行前往珍愛生命數位學習網點選「社工人員」專區自行上課，網址如下：

https://www.tsos.org.tw/p/elearning_Socialworker



推薦選讀課程清單如表3。

表3、推薦社工師選讀之課程

課程名稱/講師	課程時間 (分鐘)	課程核心目標	課程簡介
自殺迷思與危險因子、保護因子介紹/吳佳儀副教授	56	1. 知悉自殺防治基本概念 2. 釐清自殺迷思 3. 學習自殺危險因子與保護因子	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。

課程名稱/講師	課程時間 (分鐘)	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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解精神疾病與自殺風險的關聯 2. 了解各種精神疾病患者之自殺評估與處置 	<p>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。</p>
年輕族群重複自傷的處置/陳淑欽臨床心理師	22	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自我傷害想法與行為的分類 2. 自傷行為的心理學觀點 3. 辯證行為治療 (DBT) 摘要及技巧概述 	<p>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。</p>
社區自殺風險評估與處置/吳恩亮醫師	23	<ol style="list-style-type: none"> 1. 較常有自殺風險之精神科診斷 2. 面對企圖自殺者的心理準備 3. 自殺危險評估 	<p>藉由本講座讓大家了解自殺防治工作需要全民共同努力，而社區內非專業人員及一般基層診所相關醫療人員如何形成在地自殺防治網絡並有效運作，是預防自殺的重要策略之一。</p>

2.長照服務人員（下稱長照人員）

- (1) 課程目標：針對身心失能者、家庭照顧者、年長者等對象，提升對自殺風險的敏感度及資源介紹，以利辨識早期風險及適時資源轉介。
- (2) 課程簡介：以家庭照顧者與自殺防治為主題，包括資源連結技巧、長照2.0相關介紹、照顧者心理調適等，適用於接觸照顧者及受照顧者之長照人員研習。長照人員可自行前往珍愛生命數位學習網點選「長照人員」專區自行上課，網址如下：

https://www.tsos.org.tw/p/elearning_Long-termcare



推薦選讀課程清單如表4。

表4、推薦長照人員選讀之課程

課程名稱/講師	課程時間 (分鐘)	課程核心目標	課程簡介
自殺迷思與危險因子、保護因子介紹/吳佳儀副教授	56	1.知悉自殺防治基本概念 2.釐清自殺迷思 3.學習自殺危險因子與保護因子	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。
長照主要照顧者與自殺防治/ 吳佳儀副教授	44	1.慢性病心理調適與長照服務 2.長照主要照顧者負荷及相關因素實證 3.自殺防治重要基本概念 4.慢性病家庭照顧者自殺防	台灣長照體系為慢性病患及其照顧者帶來實質的幫助，然而在長照服務下對於心理照護關注相對少。近年來一些照顧者殺害被照顧者後自殺之案件時有所聞，這些冰

課程名稱/講師	課程時間 (分鐘)	課程核心目標	課程簡介
		治策略	山一角的案例背後浮現出的是更廣大的長照心理健康需求。本演講將從慢性病患的身心健康需求談到長照體系的心理健康暨自殺防治策略，期能引發大眾對於長照服務下的全面性心理照護措施的關注，進而促進照顧者、慢性病患、或其身旁親朋好友的心理自我照顧，防範自殺事件發生。
家庭照顧者之 自殺防治/陳景 寧秘書長	44	<ol style="list-style-type: none"> 1.我國長照家庭概況 2.長照2.0概要說明 3.家庭照顧者支持網絡介紹 4.長照與自殺防治專業共同工作模式 	隨著國內高齡人口漸增，社會上已有越來越多家庭照顧者不堪負荷自殺或殺害親人後自殺的案例，藉由本次演講推廣 1966 及家庭照顧者自殺防治，期待降低照顧者的照顧負荷，降低自殺死亡率。
常見精神疾病 之處遇/顏永杰 醫師	52	<ol style="list-style-type: none"> 1.精神疾病基本概念介紹 2.常見精神疾病與自殺的關係 3.常見精神疾病與精神醫療 	精神疾病與自殺行為息息相關，但精神疾病涵蓋範圍廣泛，本課程針對自殺防治工作中常見的幾種精神疾病做深入淺出的講解。

3.自殺關懷訪視員（下稱自關員）

(1) 課程目標：針對自殺企圖者及自殺者親友等對象，提升追蹤訪視專業技能、自殺風險評估、資源轉介、遺族關懷溝通等重要知能，以利降低自殺風險。

(2) 課程簡介：依據自殺防治相關人力資格及訓練課程辦法辦理，包括初階與進階課程，適用於自關員及辦理自殺防治業務人員研習。自殺防治相關人力可前往珍愛生命數位學習網點選「自殺防治相關人力」專區，申請上課帳號並上課，網址如下：

https://www.tsos.org.tw/p/elearning_Suicidepreventionstaff



推薦選讀課程清單如表5。

表5、推薦自關員選讀之課程

課程名稱/講師	課程時間 (分鐘)	課程核心目標	課程簡介
(初階課程) 自殺防治與社區處遇實務/吳佳儀副教授	85	1.治療性人際關係的基本要素 2.治療性關係建立與維繫 3.溝通技巧應用 4.精神病理學知識 5.精神醫療轉介與持續醫療的挑戰	本課程通過影片欣賞來進行自殺案例討論，包括青少年個案、老年個案等，以教授社區處遇重點。
(初階課程) 關懷訪視紀錄撰寫/吳佳儀副教授	31	1.回顧各縣市關懷訪視紀錄審查結果及建議 2.SOAP 格式撰寫訪視紀錄之教學及研討	為協助關懷訪視員以更有效率、簡便且具結構式的方式，將繁複的資訊形成紀錄，依據各縣市年度關懷訪視紀錄審查結果，規劃 SOAP 紀錄撰寫格式之登打原則及指引。
(初階課程) 自殺未遂個案	61	1.辯證行為治療 (DBT) 的角度、觀點與個案管理技巧	介紹 DBT 基礎概念如何運用於自殺與重覆自傷個案，提

課程名稱/講師	課程時間 (分鐘)	課程核心目標	課程簡介
關懷訪視知能 研討會議/周昕 韻諮商心理師		2.針對重覆自傷個案的痛苦 耐受技巧 3.DBT 如何運用於邊緣性人 格個案	供多種協助個案的重要原則 與實用策略。
(初階課程) 自殺防治概論 與措施/李明濱 醫師	68	1.回顧我國自殺相關數據 2.自殺行為的發生過程與防 治方式 3.我國自殺防治策略介紹 4.自殺防治守門人介紹	自殺是一個世界性的重要公 共議題，自殺防治工作必須 藉由思維全球化、策略國家 化、行動在地化，並且在各 個專業人員的專業基礎上， 全面推廣基本概念，實為自 殺防治工作的重點。
(初階課程) 關懷訪視員教 學影片/多名講 師	77	1.教學目標說明 2.訪視事前準備與架構大綱 3.SOAP 紀錄撰寫格式 4.如何訪視拒訪個案 5.訪視過程解析 6.如何善用心情溫度計	助人工作建立在三大核心價 值理念，包括人文關懷、專 業創新、品質安全。本教學 影片期許關懷訪視員要具備 專業知識判斷方能提供整體 性的全面照護，因此如何透 過關係建立、專業知識發 揮，達到早期預防，避免再 次自殺，是關懷訪視工作的 重點。
(初階課程) 自殺通報與關 懷流程/陳俊鶯 醫師	77	1.通報個案來源 2.適合通報的單位及人員 3.適合通報的個案 4.通報流程與關懷流程 5.收案標準 6.通報後關懷訪視過程 7.結案標準	本課程依據最新版本自殺個 案通報後關懷作業流程，對 通報流程及關懷訪視流程進 行最新說明，期能提升各地 關懷訪視工作效能與服務完 整性。
(初階課程) 困難個案之處 遇及追蹤/王禎 邦醫師	95	1.關懷訪視工作基礎知能 2.與自殺相關的精神疾病 3.困難個案的定義、種類與 處置指引 4.關懷管理實務	自殺防治工作牽涉的因素很 多，如個案本身的狀況、家 庭生活環境或社會支持系統 等，因此每個個案都是獨特 的，不同的個案即使有相同

課程名稱/講師	課程時間 (分鐘)	課程核心目標	課程簡介
			診斷，其處置也有所不同。透過對各種困難個案的認識，講授個案管理實務工作重點。
(初階課程) 高風險家庭及 兒少保護事件 個案自殺未遂 關懷訪視技巧/ 許元彰醫師	87	1.如何認識一個個案/如何認識一個家 2.高風險家庭個案的特質 3.兒少保事件個案的特質 4.如何與這樣的個案談自殺議題	一個人的情緒行為與環境互相影響，生活在高風險家庭的個人便容易有情緒困擾，並可能出現自殺或自傷的情況。本課程透過醫療觀點與臨床案例分享，講授此類個案的關懷訪視技巧。
(初階課程) 青少年自殺防 治/陳俊鶯醫師	55	1.台灣青少年自殺問題趨勢 2.青少年自殺因應策略 3.Cov-19疫情與青少年心理健康、自殺問題 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。
(初階課程) 資源轉介困境 與建議/詹佳達 醫師	32	1.研討在地資源網絡連結名單 2.研議與各類專業人員、在地網絡合作原則及指引	為減少各縣市於跨網絡轉介及跨專業溝通聯繫所面臨之困境，透過回顧近年各縣市督導訪查，及各場討論會中關於資源轉介之困境，進而提出初步建議。
(初階課程) 自殺者親友之 心理歷程與危 機/曾美智醫師	22	1.自殺者的精神病理 2.哀悼反應(急性哀悼、整合哀悼、複雜性哀悼) 3.自殺者遺族面對哀傷時的獨特表現 4.遺族之精神疾病及自殺危險性	自殺者遺族有其獨特的處境與情緒反應，他們會比其他類型的死者親友有更多的罪惡感、困惑以及情緒的複雜反應。本課程講授遺族親友常見的心路歷程，以及他們面臨的危機處理，期能提升訪視員的專業知能。

課程名稱/講師	課程時間 (分鐘)	課程核心目標	課程簡介
(進階課程) 拒訪個案之處 置措施與成效 評估/張家銘醫 師	31	1.自殺與倫理議題 2.病人自主權與隱私權 3.以人文關懷為基礎的自殺 防治工作態度	訪視員接觸個案的過程中十 分容易遇到個案拒絕訪視。 自殺個案有可能會有否認或 拒絕協助等反應，面對陌生 的訪員是很難建立關係。自 殺防治須以人文關懷為基 礎，建立專業形象與運用同 理心關懷了解，表達自己來 幫忙的態度。
(進階課程) 反覆自殺困難 案例討論/多名 講師	39	1.討論關懷訪視工作督導重 點 2.從督導角度理解訪員實務 工作重點	以一份反覆自傷個案之個案 報告為案例，透過多名專家 學者針對督導方式進行討 論，呈現出第一線人員需具 備之專業思維。
(進階課程) 危機個案之進 階轉介技巧與 資源連結/蘇柏 文醫師	55	1.關懷訪視之緊急情況及危 機處理 2.個案轉介技巧與資源連結	自殺關懷訪視工作面臨許多 挑戰，諸如訪視員角色的定 位、資源轉介合作的阻礙、 關懷訪視工作的挫折等。本 課程從角色定位、危機處 理，到資源轉介，對自殺關 懷訪視工作做詳細介紹。
(進階課程) 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	1.了解精神疾病與自殺風險 的關聯 2.了解各種精神疾病患者之 自殺評估與處置	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。
(進階課程) 藥酒癮個案自 殺防治與社區 處遇實務/吳坤 鴻醫師	84	1.自殺的警訊及危險因子 2.外國的犯罪矯正政策與機 構介紹 3.成癮問題處遇觀念	透過矯正政策與制度之反 思，強調藥癮治療的效益， 從生理心理社會角度說明成 癮的概念、原因，以介紹成 癮問題處遇之正確觀念。

課程名稱/講師	課程時間 (分鐘)	課程核心目標	課程簡介
(進階課程) 家庭照顧者之 自殺防治/陳景 寧秘書長	44	1.我國長照家庭概況 2.長照2.0概要說明 3.家庭照顧者支持網絡介紹 4.長照與自殺防治專業共同 工作模式	隨著國內高齡人口漸增，社 會上已有越來越多家庭照顧 者不堪負荷自殺或殺害親人 後自殺的案例，藉由本次演 講推廣 1966 及家庭照顧者自 殺防治，期待降低照顧者的 照顧負荷，降低自殺死亡率。 。
(進階課程) 自殺數據判讀 指引/張書森醫 師	49	1.WHO 文獻回顧重點摘要 2.判讀自殺死亡率、自殺死 亡地圖與自殺通報等數據之 原則	依據WHO相關文獻，提供自 殺防治計畫之評估方法，並 藉由自殺統計重要概念的說 明，介紹自殺死亡趨勢、自 殺死亡地圖及自殺通報趨勢 之判讀原則。
(進階課程) 新冠肺炎衝擊 下的心理健康 與自殺防治/吳 佳儀副教授	50	1.了解台灣自殺防治最新策 略 2.熟悉珍愛生命守門人123技 巧 3.認識新冠肺炎下的自殺風 險因子 4.推展防疫下的心理健康促進 技巧	使醫療從業人員了解新冠肺 炎對心理健康相關的衝擊， 及可能對自殺防治造成的影 響。
(進階課程) 訪視員之壓力 調適及情緒管 理/鍾秀華臨床 心理師	58	1.放鬆訓練操作演練 2.認識壓力源與壓力反應	本課程提供三步驟呼吸空間 放鬆技巧相關介紹，包括效 果、操作方式、指導語等。 課程也教授關於壓力的學理 知識及各種放鬆訓練的簡 介。

3.精神病人社區關懷訪視員（下稱社關員）

- (1) 課程目標：針對社區列管精神病人，提升自殺風險評估、資源轉介等重要知能，以了解社區病人之危險因子及其需求，進而早期辨識及介入處理自殺風險。
- (2) 課程簡介：以精神疾病與自殺防治為主題，包括成癮或精神病人之自殺風險評估等，適用於追蹤列管社區精神病人之關懷訪視員研習，社關員可前往珍愛生命數位學習網點選「自殺防治相關人力」專區，申請上課帳號並上課。網址如下：

https://www.tsos.org.tw/p/elearning_Suicidepreventionstaff



推薦選讀課程清單如表6。

表6、推薦社關員選讀之課程

課程名稱/講師	課程時間 (分鐘)	專區課程分類	課程核心目標	課程簡介
(進階課程) 反覆自殺困難 案例討論/多名 講師	39	自殺防 治相關 人力專 區	1.討論關懷訪視工作督導重 點 2.從督導角度理解訪員實務 工作重點	以一份反覆自傷個案之個案 報告為案例，透過多名專家 學者針對督導方式進行討 論，呈現出第一線人員需具 備之專業思維。
(進階課程) 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	自殺防 治相關 人力專 區	1.了解精神疾病與自殺風險 的關聯 2.了解各種精神疾病患者之 自殺評估與處置	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。

- (三) 訓練時數核發：於社工人員專區、長照人員專區、自殺防治人力專區研習課程完畢後，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

推薦衛生福利部所屬人員（包括社工師、長照人員、自關員及社關員等）之電子書教材較多，除共同推薦之電子書（表7）外，亦有分別推薦各類人員不同電子書（表8至表11）。

表7、共同推薦電子書教材

	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4：老人心理衛生與自殺防治
5.	自殺防治系列5：精神疾病與自殺防治
6.	自殺防治系列6：物質濫用與自殺防治
7.	自殺防治系列7：女性心理衛生與自殺防治
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14：失業鬱悶怎麼辦
12.	自殺防治系列16：提升人際支持遠離自殺
13.	自殺防治系列18：珍愛生命義工
14.	自殺防治系列19：全國自殺防治策略
15.	自殺防治系列22：孕產期婦女之情緒管理
16.	自殺防治系列26：殺子後自殺事件之防治
17.	自殺防治系列29：自殺防治概論
18.	自殺防治系列30：自殺風險評估與處遇
19.	自殺防治系列33：政府跨部會自殺防治手冊
20.	自殺防治系列41：自殺數據判讀指引

表8、推薦社工師之電子書教材

	書名
1.	自殺防治系列23：社會福利工作人員
2.	自殺防治系列25：老人自殺防治-自殺新聞事件的省思
3.	自殺防治系列35：輔導人員自殺防治工作手冊
4.	自殺防治系列39：網路與自殺防治

表9、推薦長照人員之電子書教材

	書名
1.	自殺防治系列25：老人自殺防治-自殺新聞事件的省思
2.	自殺防治系列40：長期照顧者自殺防治

表10、推薦自關員之電子書教材

	書名
1.	自殺防治系列8：職場心理衛生
2.	自殺防治系列9：自殺者親友關懷手冊
3.	自殺防治系列10：陪你渡過傷慟
4.	自殺防治系列15：關懷訪視指引
5.	自殺防治系列24：重複自殺個案之關懷管理
6.	自殺防治系列25：老人自殺防治-自殺新聞事件的省思
7.	自殺防治系列31：重複自殺個案關懷訪視指引
8.	自殺防治系列32：自殺風險個案追蹤關懷實務
9.	自殺防治系列34：自殺關懷訪視員教育手冊
10.	自殺防治系列38：關懷訪視實務與督導手冊
11.	自殺防治系列39：網路與自殺防治
12.	自殺防治系列40：長期照顧者自殺防治
13.	自殺防治系列42：保護服務與自殺防治

表11、推薦社關員之電子書教材

	書名
1.	自殺防治系列8：職場心理衛生
2.	自殺防治系列9：自殺者親友關懷手冊
3.	自殺防治系列10：陪你渡過傷慟
4.	自殺防治系列15：關懷訪視指引