**桃園市生命線協會**

**「生命領航員」自殺守門人員教育訓練**

1. 計畫緣起

根據世界衛生組織(WHO)對於健康的概念：沒有心理健康，就沒有真正的健康（No health without mental health）。我國已於104年著手草擬「心理健康促進政策白皮書」，針對心理健康心議題整合各界資源，擘劃未來10年(105年至114年)之心理健康促進政策發展願景。心理健康涵蓋於生活中不同場域，包括：家庭、學校、社區、職場等，中華心理衛生協會指出心理健康是隱形的，如果都是生病才治療、復健，對個人和家屬、社會都是很大的損失，若能夠從各種場域進行預防，才是提升身心健康之道。

依據衛福部全國自殺死亡資料統計顯示，104年十四歲以下自殺通報為397人次，其中6人自殺身亡，多起自殺事件報導顯示學生因許多事情累積壓力，如:人際關係、情感議題、課業壓力等，倘若壓力只是不斷的累積，無正確的抒壓方式或管道而無法紓解的話，個人容易產生耗竭狀況，甚至影響日常生活，因而產生自我傷害及自殺行為。若我們能及時察覺並進行處理與轉介的話，也能阻止遺憾的發生，同時期待透過課程，大家都能學習自助與助人的觀念方法。

1. 訓練目的：
2. 建立心理健康觀念。
3. 提升壓力管理與調適之能力。
4. 自我傷害之預防及處理機制訓練。
5. 自殺防治守門人之訓練。
6. 主辦單位：桃園市政府衛生局。
7. 承辦單位：桃園市生命線協會。
8. 研習對象：國中小教職員、輔導老師、認輔教師，高中(職)及大學教職人員、認輔教師等。
9. 研習時間：106年5月26日禮拜五，下午1時30分至下午4時30分。
10. 研習地點：桃園市生命線協會會議教室(桃園市桃園區大興西路二段61號13樓)。
11. 報名方式：即日起至106年5月22日截止，逕自線上報名；預計名額50名。
12. 講師簡介：
13. 王元玲(現職：夏一新身心精神科診所；學歷：中原大學/心理研究所碩士)
14. 孟玉麗(現職：桃園市生命線協會青少年就學就業輔導員；學歷：國立嘉義大學/家庭教育研究所碩士)
15. 課程內容：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **時 間** | **主 題(暫定)** | **講 師** |
| 13:20 – 13:30 | 報 到 |
| 13:30 – 15:20 | **校園自殺防治守護天使**-如何因應學生自傷與自殺行為-抓住求救訊號：辨識自我傷害行為徵兆與  危機評估-成為自殺守門人：防制及相關資源認識 | ＊主講人　王元玲/臨床心理師 |
| 15:20 – 15:30 | 休息時間 |
| 15:30 – 16:30 | **適性教育與自我價值**-跳脫制式框架，肯定自我價值-學生生涯輔導多元管道介紹 | ＊主講人　孟玉麗/輔導員(桃園市生命線協會) |

**(講師及主題內容因應主講人員可作適當調整)**