

115年度宜蘭縣網路因應及自殺防治教育訓練簡章

壹、前言

在數位時代下，網路已成為民眾接觸資訊與交流的重要管道，過度依賴網路所引發的「網路成癮」問題，正逐漸影響生活作息、表現與身心健康，且自殺相關資訊亦可能於網路環境中快速流通，因此，自殺防治工作需結合網路應用，以正確資訊傳遞，強化社會支持系統。

自殺原因為多重且複雜性，自殺意念、自殺企圖與自殺死亡之間息息相關，儘早篩選及辨認出高危險個案之自殺意念，為預防首次自殺企圖的關鍵。因此，針對存有自殺意念、自殺企圖者及自殺死亡個案家屬及時關懷，並介入輔導，提供轉介必要之資源，對預防自殺行為極為重要。

本次教育訓練為提升有關網路成癮與自殺防治、風險因子辨識、介入策略及親職教養等識能，降低高風險個案之發生。

貳、目的

- 一、提升情緒覺察、壓力調適能力、陪伴照顧及親職相處技巧。
- 二、強化專業人員相關識能，落實三級預防。
- 三、增進心理健康促進資源之認識。

參、計畫內容

- 一、主辦單位：宜蘭縣政府衛生局。
- 二、課程時間：115年7月1日（星期三），上午8時10分至下午5時。
- 三、課程地點：宜蘭縣政府文康中心（宜蘭市縣政北路1號B1）。
- 四、參加對象：
 - (一)宜蘭縣政府自殺防治委員會各網絡局處暨所屬單位。
 - (二)本縣醫療（院）所。
 - (三)12鄉（鎮、市）公所村（里）長、村（里）幹事、衛生所(地段護理師)、戶政事務所。
 - (四)社會安全網之心衛社工、社政及社福單位社工、關懷訪視員。
 - (五)長期照顧服務人員。
 - (六)警察及消防人員。

(七)教育單位(含學校老師、行政人員等)。

(八)金融單位相關從業人員。

(九)轄內各大樓大廈管委會、物管公司人員、保全。

肆、課程內容

課程時間	課程主題	講師
08:10-08:50	報到及前測	
08:50-09:00	長官致詞	
09:00-10:30	數位排毒大作戰： 辨識、預防與網路因應策略	蛹之生心理諮商所/ 徐可馨心理師
10:40-12:10	謹慎覺察。從容應對： 面對自殺的評估及處遇原則	醫務社會工作協會/ 莊東憲秘書長
14:00-16:30	親職教養與陪伴策略之因應	王意中心理治療所/ 王意中心理師
16:30-17:00	Q&A、課後測驗及滿意度調查	
17:00	賦歸	

伍、報名方式

一、報名方式：請連結網址：<https://reurl.cc/Q2OlvO>或掃QR
CODE，完成報名程序。

二、聯絡方式：宜蘭縣政府衛生局心理衛生及毒品防制科許懿萱
專任助理03-9322634分機1421。

三、報名日期：即日起至115年6月12日（星期五）止，若額滿將提前截止報名。

四、全程參與者，使得核發繼續教育積分之時數。

五、請做好自身防疫防護工作，若有感冒等呼吸道之症狀，請佩戴口罩與會。

六、為響應環保政策，請自帶環保餐具及水杯。

