

【生命的極光】

防治憂鬱及自我傷害

教師培訓暨學術研討會計畫書

主辦單位：臺灣憂鬱症防治協會、臺灣自殺防治學會、董氏基金會

協辦單位：臺北市政府教育局、臺北縣政府教育局

壹、緣起

隨著社會的變遷，經濟型態的改變，家庭結構也與過去有所不同。台灣社會面臨出生率及生育率逐年降低的情況，家庭「少子化」的現象也越趨嚴重，青少年所面臨競爭的環境，所承受的家庭壓力及課業壓力也與過去大為不同。當課業愈來愈重，愈來愈多的情況下，壓力愈來愈大，也愈來愈挫折。有些青少年進而產生憂鬱狀況或其他偏差行為包括：藥物濫用、自我傷害、性濫交及暴力等。這些偏差行為均可能與青少年的憂鬱有關（唐子俊，2004；王建楠、吳重達，2004；沈詠萱等，2004）。

根據衛生署的統計，2007年1至7月，15-24歲青少年就有2320件自殺案件通報，佔所有自殺通報17.3%的比例，自殺是台灣青少年死亡的第二大死因。自殺身亡者中，約70~80%生前具有憂鬱症狀；有15%的憂鬱症患者死於自殺，但並不表示每位憂鬱症患者都會出現自殺行為。

中山醫學大學公衛系精神流行病學研究室助理教授楊浩然研究指出，全國14%青少年有憂鬱症狀，另5%嚴重發展成憂鬱症。董氏基金會自2005年起，連續三年以大學生為對象，進行大規模的調查，以及2002年與2004年對青少年的調查顯示，每四個大學生及每五個青少年，就有一人就有明顯憂鬱情緒的困擾，需要專業協助。大學生的憂鬱程度亦有逐年升高的趨勢。而有明顯憂鬱情緒的青少年願意求助學生輔導中心卻不到一成。依據內政部2003年的統計，青少年最常出現的情緒反應，以「憂鬱」及「生悶氣」比例最高，各占40.00%及38.44%，其次為「沮喪」占32.01%。而青少年壓力或困擾的層面，以「學校課業」問題占76.31%比例最高，其次為「升學問題」占39.72%。

當憂鬱情緒無法紓解，而且逐漸累積時，很容易就罹患憂鬱症了。青少年很多意外死亡的事件很可能是因為憂鬱所導致的自殺而造成的。由此可見，青少年憂鬱症的問題急需各界重視，而對青少年的生命教育也已刻不容緩。

有鑑於此，董氏基金會自九十一年起，鎖定青少年為目標族群，積極投入憂鬱症的防治宣導，舉辦校園巡迴講座、出版憂鬱症防治手冊、推廣「青少年憂鬱情緒自我檢視表」、拍攝宣導短片、CF等宣導教材，尤其是辦理教師研習課程，獲得參與教師的支持認同與熱烈迴響。今年辦理【生命的極光】防治學生憂鬱及自我傷害教師培訓暨學術研討會，活動目的在於加強校園中教職員與醫護人員對憂鬱症相關知識的認知及辨識轉介的能力，期盼透過第一線教育工作者的參與，落實推動校園憂鬱症及自殺防治工作，協助青少年解開憂鬱的結。

貳、活動目的

1. 強化學校輔導老師及教師對於憂鬱症情緒、憂鬱症區辨及認識。
2. 強化教師對憂鬱症、自殺傾向個案的輔導知能。

參、主辦單位

臺灣憂鬱症防治協會、臺灣自殺防治學會、董氏基金會

肆、協辦單位

臺北市政府教育局、臺北縣政府教育局

伍、參加對象及人數

臺北縣市地區國中小學輔導主任、輔導教師、輔導室人員及教官為主，名額 80 人

陸、活動時間及地點

98 年 12 月 20 日於臺大醫院國濟會議中心 401 演講廳舉行

柒、活動內容

1. 課程安排方式：

- (1) 以講座方式，進行一日課程安排（四堂課，共七小時的研習時數）。
- (2) 將從哲學、宗教、心理與醫療四個面向切入，搭起共同對話的平台，擴展教師對憂鬱防治工作的視野。
- (3) 參與學員予以公假申請，全程參與者發與學程結業證書及核給研習進修時數。

2. 課程核心目標：

- (1) 瞭解預防憂鬱症及自我傷害之初級預防策略。
- (2) 瞭解憂鬱症及自我傷害之二級處遇技巧。
- (3) 瞭解助人工作者在校園可能遇到之困境及可採取的解決方案，並增進助人工作者自我覺察之能力，以調適自己的身心狀況

3. 課程師資：

邀請講師包括哲學家、精於宗教、心理治療與藥物治療之臨床醫師，除了專業的建議外也同時提供經驗分享。

捌、宣傳管道

1. 臺北縣市政府教育局：轉發課程訊息、報名簡章至該縣市各國中、小學校，並請各校薦派教師參與。
2. 電話宣傳：電話連絡各縣市學校輔導室，邀請老師及家長義工輔導團參與研習課程。
3. 網路：透過心理衛生組網站最新消息、電子報及全國教師會網站登錄課程訊息，並提供課程簡章、報名表下載。

玖、工作評估

預定達成目標	運用之策略	評估工具	評估方式
走入校園，深耕正視青少年憂鬱症及心理健康觀念。	1. 教師培訓	1. 問卷	1. 宣傳管道數量 2. 參與人數統計 3. 蒐集整理參與者的意見

拾、預期效益

藉由本活動，預定直接影響至少 80 名教師，使其增進對憂鬱症的輔導知能，即時觀察高危險群個案及如何介入之溝通技巧，並有效地運用資源協助轉介相關單位；並藉由他們的教學，促進青少年對心理健康的正確認知，隨時檢視自我情緒狀態，習得紓解負面情緒的方法，達到預防勝於治療的目標，使校園之心理衛生工作更能深耕發酵。

拾壹、活動教材

1. 書籍：「陽光在這一班」
2. 宣導手冊：「我的學生得了憂鬱症」、「憂鬱孩子的避風港」
3. 量表：「台灣人憂鬱症量表」、「青少年憂鬱情緒自我檢視表」
4. 回饋問卷：自製課程回饋問卷(包含課程建議、將來合作需求等)
5. 課程書面講義

附錄一、課程安排

時間	課程主題	課程內容
08:30~09:00		報到
09:00~09:10		長官致詞
09:10~09:55	生命教育的挑戰與願景	孫效智 醫師 (台灣大學哲學系主任)
09:55~10:40	憂鬱的意義	王浩威 醫師 (台灣心理治療學會理事長)
10:40~12:00		壁報論文討論
12:00~13:30		午餐
13:30~14:00	有人關心你	金志娟(娃娃)小姐 (資深藝人)
14:00~14:45	在黑暗中看見光	林信男 教授 (臺大醫學院精神科兼任教授)
14:45~15:00		休息時間
15:00~15:45	憂鬱症治療之原則	劉嘉逸 主任 (臺灣憂鬱症防治協會理事)
15:45~16:30	憂鬱症防治及心理健康促進 社會資源介紹	葉雅馨 主任(董氏基金會心理衛生組) 蘇禾 秘書長(肯愛社會服務協會) 林耕新 理事長(高雄市忘佑草憂鬱防治協會)
16:40~		結語

【生命的極光】防治憂鬱及自我傷害教師培訓暨

學術研討會

憂鬱症究竟是甚麼？除了心理治療與藥物治療外，還有甚麼方式可以防治憂鬱？本課程將從哲學、宗教、心理與醫療四個面向切入，搭起四大領域共同對話的平台，幫助您擴展憂鬱防治工作在不同領域的視野。講師包括哲學家、精於宗教、心理治療與藥物治療之臨床醫師，除了專業的建議外也同時提供經驗分享，千萬別錯過了！

●課程內容：

主 題	演講人
生命教育的挑戰與願景	孫效智 醫師 (台灣大學哲學系主任)
憂鬱的意義	王浩威 醫師 (台灣心理治療學會理事長)
有人關心你	金志娟 (娃娃) 小姐 (資深藝人)
在黑暗中看見光	林信男 教授 (臺大醫學院精神科兼任教授)
憂鬱症治療之原則	劉嘉逸 主任 (臺灣憂鬱症防治協會理事)
憂鬱症防治及心理健康促進 社會資源介紹	葉雅馨 主任 (董氏基金會心理衛生組) 蘇禾 秘書長 (肯愛社會服務協會) 林耕新 理事長 (高雄市忘憂草憂鬱防治協會)

- 主辦單位：臺灣憂鬱症防治協會、臺灣自殺防治學會、董氏基金會
- 協辦單位：臺北市政府教育局、臺北縣政府教育局
- 活動日期：98年12月20日(星期日) 活動時間：08:30~16:40
- 活動地點：台大醫院國際會議中心401演講廳(台北市中正區徐州路2號4樓)
- 參加對象：台北縣市國中小、高中學校輔導教師、健康與體育教師、校護、教官為主，名額80人
- 活動費用：免費，並贈送精美教材、書籍及手冊供您作為輔導學生的參考
- 研習時數：全程參與者，核發研習時數7小時
- 報名日期：即日起接受報名，12月14日截止報名
- 報名方式：採傳真報名，請先以電話確認名額後，將報名表資料傳真至董氏基金會心理衛生組，傳真號碼：(02)2751-3606、2752-2455
- 承辦電話：董氏基金會心理衛生組 (02)2776-6133#204 張惠慈 小姐

【生命的極光】防治憂鬱及自我傷害教師培訓暨

學術研討會報名表

- 主辦單位：臺灣憂鬱症防治協會、臺灣自殺防治學會、董氏基金會
- 協辦單位：臺北市政府教育局、臺北縣政府教育局
- 活動時間：98年12月20日(日)，08:30~16:40
- 地點：台大醫院國際會議中心401演講廳(台北市中正區徐州路2號4樓)
- 報名方式：請先以電話確認名額後，將報名表資料回傳至董氏基金會心理衛生組
- 活動費用：免費，並贈送精美教材、書籍及手冊供您作為輔導學生的參考
- 研習時數：全程參與者，核發研習時數7小時
- 傳真電話：(02) 2751-3606、2752-2455
- 報名截止日期：98年12月14日
- 本活動將準備茶點與午餐，為響應環保，煩請參與老師自備水杯、筷，謝謝。

姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	年齡	
服務單位		教育程度	<input type="checkbox"/> 專科 <input type="checkbox"/> 大學 <input type="checkbox"/> 碩士以上		
職稱		用餐習慣	<input type="checkbox"/> 葷食 <input type="checkbox"/> 素食		
聯絡電話	(日) _____ (手機) _____ E-mail: _____				
聯絡地址					
參與動機 (可複選)	<input type="checkbox"/> 進修，自我充實 <input type="checkbox"/> 工作上需求 <input type="checkbox"/> 對憂鬱症議題感興趣 <input type="checkbox"/> 觀摩他校作法 <input type="checkbox"/> 其他 _____				
是否曾接觸過憂鬱症學生個案： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否					
是否曾參加相關進修課程： <input type="checkbox"/> 是，_____ <input type="checkbox"/> 否					
課程期待					
報名聯絡：董氏基金會 張惠慈小姐 電話：(02) 2776-6133 分機 204 傳真：(02) 2751-3606					

※ 備 註：

- 本表若不足填寫，請自行影印使用。
- 傳真報名表後，請來電詢問是否收到報名資料。謝謝！