

中央警察大學強化學生心理韌性實施方案

113 年 10 月 11 日學務處第 113LB01799 號簽奉准實施

壹、 方案說明

警察是身心危勞的高危險群，根據監察院 113 年 1 月 23 日公告之 113 內調 0003 號調查報告意見指出，近 10 年平均每年有 5 名以上員警自殺，並就全國自殺防治中心的資料推估，我國警察應約有 6000 人有自殺意念，顯示警務人員不僅本身需要有足夠的心理韌性，身為領導幹部更需要有辨識、協助及預防下屬自我傷害的專業知識與能力。

貳、 實施目標：培養本校學生成為具備心理韌性的生命守護員

- 一、增進本校學生心理健康知能
- 二、強化本校學生心理韌性能力
- 三、降低本校學生因應壓力方式不適當產生錯誤的選擇
- 四、提升本校學生辨識自己與他人心理健康問題的能力與學習適當的輔導轉介作為

參、 具體作法

一、實施方式

- (一)除新生預備教育訓練與學期始業活動安排系列課程講座外，在不增加學生既有課程與訓練活動的額外時間下，併入學生總隊訓導活動精緻化實施方案的基礎架構中，每學期協調各隊擇 1 次週四讀訓時間，由心理健康中心安排專家進行專題演講系列課程，增進學生心理韌性與心理健康相關知識與處理能力。
- (二)實施專題演講時搭配心理健康中心提供之心理健康相關量表，協助學生自我檢視身心狀態，並讓學生學習如何運用該量表的檢測結果，以增加自我覺察與辨識他人的狀態的知能，並彙整整體分數進行分析，以提供學校了解在校學生整體身心狀態與趨勢變化。
- (三)各隊可根據隊上學生特性，搭配演講主題設計相關活動，以加深學生對演講內容的印象與強固習得的知能。

二、課程內容

(一)系列專題演講

1. 課程設計參酌國際警察首長協會(International Association of Chiefs of Police, 以下簡稱 IACP) 的警官心理韌性訓練計畫的 3 個核心內容：心智技能(mind skill)，活力技能(energy skill)以及溝通技能(connection skill)，以及結合內政部警政署 113 年 5 月 13 日警署教字第 1130103697 號函所示實施「員警身心健康關懷與珍愛生命課程」中生命教育的概念，形成本系列課程的 4 大主題，規劃 2 學年為一循環完成系列課程。預計大學部 4 年制可完成 2 循環(第 2 循環著重個案處理與案例分析)，大學部 2 年制則完成 1 循環。系列主題明確，但演講內容可能隨講師專長與實務經歷不同而略為調整。

2. 課程主題

學習主軸	課程內容	辦理時程
強化心智技能	負面情緒調適與辨識	第一學年 第1學期
尊重人我生命	心靈成長、人文關懷、性別平等與尊重	第一學期 第2學期
蓄養適當活力	學習如何調適壓力、創傷復原與休閒安排	第二學年 第1學期
善用溝通技能	學習人際溝通技巧、輔導轉介方法與案例分析	第二學年 第2學期