



德明科大舉辦「剛剛好的安慰」專題講座



圖：專題講座實況



圖：同學認真聽講

德明財經科技大學學生輔導中心 4 月 26 日晚間舉辦「剛剛好的安慰」專題講座活動，邀請吳柏瑩心理師蒞校帶領 74 位同學，一起成為珍愛生命守門人。

首先，講師針對常見的自殺迷思進行澄清，學習辨識自殺高風險指標及徵兆，建立正確的自殺防治觀念；接著具體說明「一問、二應、三轉介」的回應技巧，講師提醒可中性描述自己的觀察，幫助對方釐清狀態、整理思緒，不要急著批評給建議，而是需要耐心的討論與陪伴；同時從情緒、行為及自殺風險等面向，評估是否需建議對方就醫或尋求專業協助。轉介專業資源後仍需持續關懷陪伴，轉介專業是為了讓對方獲得更適當的資源幫助，同時也為了建立彈性的界線，避免讓自己過度耗竭。最後講師提醒壓力對情緒的影響，並帶領同學體驗正念，練習關照接納自我狀態，紓解壓力調解情緒。

參與學生反應熱烈，回饋「學會安慰陪伴心情低落的朋友，不造成反效果」、「打破自殺的迷思，如何幫助有自殺想法的人」、「如何適當緩解自己的壓力和情緒」等，同學們紛紛表示期待未來還能參與類似的活動。

聯絡人：學務處學生輔導中心楊慧真主任，聯絡電話：(02) 2658-5801ext:2230