



## 德明科大舉辦「自殺防治守門人」班級座談



圖說：陳文婷心理師演講活動照片



圖說：林佳慧心理師演講活動照片

德明財經科技大學學務處學生輔導中心 5 月份舉辦兩場自殺防治守門人班級座談活動，分別邀請陳文婷及林佳慧諮商心理師蒞校分享，引導學生了解情緒與壓力造成的身心反應，辨識自殺的危險指標，以發揮守門人的重要性。

心理師透過影片讓參與者了解情緒流動可能產生的影響性。首先提到壓力有時候是吸收環境的壓力所產生，人們有時候會無意識將此壓力帶到群體當中散播開來。心理師也提到身心容納之窗的概念，指的是一個人面對壓力時，身心可承受的範圍。在容納之窗之內，身心處在「適度激發狀態」，一個人尚可穩定與理性地面對困境解決問題。一旦身心狀態被壓力逼出了容納之窗，可能進入過高或過低激發狀態進而脫窗。而極端的脫窗狀態則有可能造成自傷或是自殺的行為。心理師以遊戲的進行方式破除同學對於自殺的迷思，並教導可以從言語、行為、環境等辨識自殺的線索。當發現身邊的人有自殺的意念，不要急著給建議或批評，而是要以真誠堅定的同理心回應。心理師特別強調照顧企圖自殺者的重點，不需要帶有批判的態度，也不要一個人扛起照顧的責任。

本次班級座談活動參與學生反應熱烈，認為此演講的內容很有意義，更懂得怎麼去幫助有自殺意念的人。並期待未來該校學輔中心再度舉辦相關議題的活動或講座。

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