



德明科大辦理「與你同行~走出情緒黑洞」 自殺防治守門人專題演講活動



圖：「與你同行~走出情緒黑洞」自殺防治守門人專題演講活動照片

德明財經科技大學學務處學生輔導中心 03 月 30 日與該校生活勵進會合作舉辦「與你同行~走出情緒黑洞」自殺防治守門人專題演講活動，邀請蘇子喬諮商心理師蒞校分享，引導學生了解自殺防治的重要性並發揮守門人的功能。

蘇心理師一開始引用電影擺渡人中對擺渡者的定義協助失意者縮短痛苦的過程，作為自殺防治守門人的概念。帶領學生從自身被安慰的經驗做為出發，帶入關心的原則：陪伴、傾聽與支持，並提醒關心的地雷：批評、指責與建議。而關心可以從輕鬆問候、回饋觀察、詢問情況作為關懷的步驟。也教導大家當有情緒的時候，自己可以從身心舒緩，透過生理及心理線索辨識情緒，最後要懂得抒發。當自己懂得面對自己的情緒時，在關心他人的情緒則能更貼近他們，共計有 83 人參與。

本中心為使自殺防治守門人的概念能拓展，4 月份將與班級合作舉辦兩場專題演講，5 月份特別結合該校「生命關懷--飢餓十二」系列活動，辦理「校園自殺防治宣導擺台活動」，也將與圖書館舉辦「自殺防治書展活動」，運用多元活動設計增加自殺防治的宣導及曝光度，以增進全校師生相關知能。

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