

崑山科技大學學務處舉辦活動資料建檔表

承辦單位	學生輔導中心
活動名稱	109-2 校促－自殺防治守門人培訓計畫
活動目的	一、協助學員接觸與覺察負面情緒及過度壓力，並轉化。 二、協助學員懂得如何辨認自殺意念、自殺行為，並對有自殺風險者做適當的轉介。
舉辦日期	第一場 講座時間：110年03月18日(四)13:30-15:30 共2時 第二場 講座時間：110年03月23日(二)10:00-12:00 共2時 第三場 講座時間：110年05月03日(一)10:00-12:00 共2時 第四場 講座時間：110年05月11日(二)10:00-12:00 共2時 闖關活動 時間：110年4月29日(四)10:00-15:00 共5時 本系列活動共含：講座4場、闖關活動1場，共計13小時
舉辦地點	A308、青蛙廣場
活動負責人	王亭懿
活 動 內 容 紀 錄 摘 要	
<p>學生輔導中心於110年3月18日、03月23日、04月29日、05月03日、05月11日舉辦109年度校園心理健康促進方案－自殺防治守門人培訓計畫系列講座共四場，闖關活動一場。</p> <p>本活動總共1,002人次，其中男生共361人次、女生共641人次。</p> <p>第一場：透過童年逆境經驗、4F模式、壓力理論與模式等理論之介紹，帶領學員認識童年經驗如何影響我們的生存模式。利用焦慮-逃避量表測出自己的依附風格，更認識自己以及另一半與彼此相處的互動模式。實務中講師帶領學員想一首自己喜歡的歌，去聆聽並感覺自己的經驗如何；運用吃情卡，帶領學員體驗與感受自己的感覺，並小組討論、分享。</p> <p>第二場：講師運用藝術治療之形式帶領同學們體驗，透過慣用手、非慣用手之暖身，讓同學將對於繪畫的擔心降低，轉而去欣賞自己所創造出來之線條。講師透過指導語引導同學透過不同顏色描繪自己情緒來臨當下之模樣，與同學討論分享，更進一步釐清與了解自己。</p>	

第三場：講師透過實際案例講解自殺從何而來，除了理論之外，進一步協助同學借由案例來去理解一個人何以做出這樣的決定，背後之脈絡為何，我們又可以如何預防以及協助需要幫助的人。

第四場：講師透過小遊戲的方式邀請大家回應，作為同理心的訓練小活動。接下來進行影片賞析，以及運用手作讓學生製作屬於自己的靜心盒。完成後，將自己的煩惱寫下留在盒中。同學回饋此活動能使心情平靜下來，很療癒。

闖關活動：藉由自殺防治守門人攤位、對自殺之迷思攤位宣導觀念，讓學生認識以及知道遇到需要協助的人時可以傾聽、詢問、轉介，並澄清對意圖自殺者之迷思，邀請每位同學皆可以成為自殺防治守門人。

<續下頁>

活動照片



講座(一)：壓力理論與因應模式介紹



講座(二)：藝術治療－塗鴉



講座(三)：自殺因素說明



講座(四)：解憂雜貨舖問答題



闖關活動：自殺防治守門人宣導攤位



闖關活動：自殺防治文宣品發放