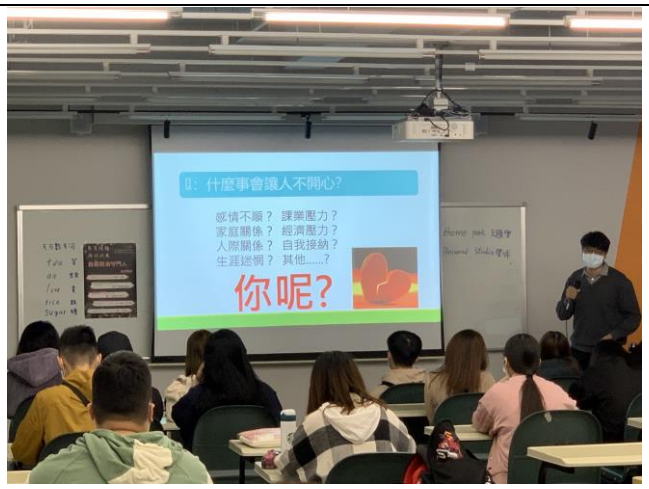
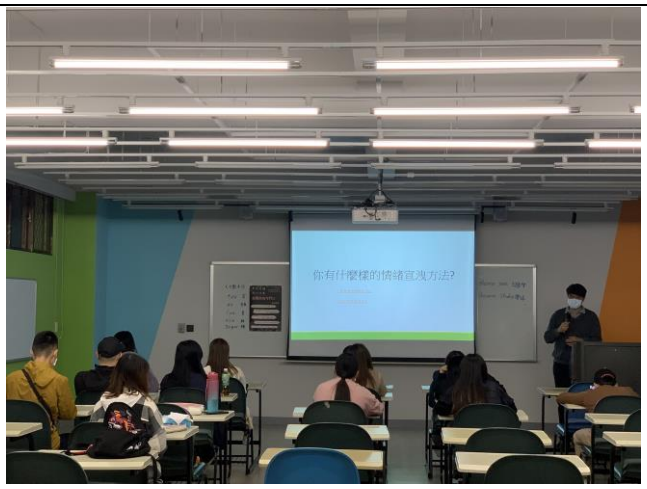
110 學年度第 1 學期學生諮商中心自殺防治系列講座照片

『在黑暗裡陪你找光－自殺防治系列講座(六)』





日　期：2021/11/30 (二) 15:20-17:20

地　點：中正樓 205

參加對象/人數：15 人

具體成效：講師從辨識情緒與壓力開始，引導學生覺察自身情緒狀態、評估壓力程度，而後思考屬於自己的抒壓策略類型，找到自己適合的放鬆方式。講師也實際帶領放鬆練習，讓學生知道在壓力大時可以如何幫助自己抒發情緒。講師結合影片及現場演練，帶領學生進一步練習關懷他人的表達原則、提供轉介資源，增加學生成為自殺防治守門人的知能。