

東南科技大學高等教育深耕計畫第一部分主冊：農遊智創翻轉人生~以深坑為基地向世界招手

活動成效

行動方案指標內容：

單元活動名稱：「你不孤獨·You're brave!」自殺防治守門人系列講座

日期：2019/11/14

時間：13:20-15:20

地點：和平樓教室

主講人或主辦人：游翔富老師

主辦單位：學生諮商中心

活動簡述：講師運用生活化例子讓同學了解自殺成因往往是多重壓力的累積，讓學生透過心情溫度計及身體掃描了解如何檢核自身壓力程度，並邀請學生討論、分享紓解壓力之策略，提升學生因應壓力之能力。並介紹1問2應3轉介的守門人要訣，培養學生幫助自己及他人之能力，了解校內外心理資源。

