

# 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：「擁抱生命，心希望」自殺防治守門人系列講座

日期：2019/11/15

時間：下午 13:20-15:20

地點：四維樓教室

主講人或主辦人：林孟涵老師

主辦單位：學生諮商中心

活動簡述：本次講座以小團體的方式，讓學生透過腦筋急轉彎、Dr.倫太郎的影片認識憂鬱情緒、憂鬱症及澄清大眾常有的偏見和迷思。講師介紹 5A 的自我對話方式，讓學生學習、練習如何接納自身情緒、與情緒共處。本次活動透過講師與學生互動，讓學生更知道如何去陪伴身旁低落、憂鬱的同儕，減少不適當的回應，並能及時提供合適的資源。

