115 年教育部補助大專校院辦理
社會情緒學習與校園心理健康促進計畫
「支持的力量點亮生命之光」工作坊-
大專校院自殺防治守門人培訓活動簡章

一、活動緣起

大專校院學生及教職員在校園學習、工作與生活過程中，可能面臨課業、人際、家庭、情感、工作及生涯發展等不同壓力，當壓力持續累積，可能進一步影響心理健康。校園中的師長、同仁及學生，都可能是最早發現身邊有人需要協助的重要角色，因此，如何及早辨識心理危機訊號，並給予適當的關心、陪伴與資源連結，是校園心理健康促進與自殺防治的重要一環。

本次工作坊以「支持的力量點亮生命之光」為主題，透過自殺防治守門人培訓，協助參與者認識自殺防治、自殺風險與警訊，學習當自己、學生、同事或身邊親友出現心理危機時，如何適切地關心、傾聽與回應，並在需要時連結相關支持及專業資源。

課程亦將帶領參與者認識自殺遺族可能經歷的悲傷與失落，理解陪伴與支持的重要性；同時從「求助」的角度出發，重新思考我們如何看待尋求協助這件事，降低對心理困擾及求助行為的負面標籤，建立正向求助觀念，讓「願意求助」成為照顧自己、支持他人及促進校園心理健康的一種力量。

二、活動主題

「支持的力量點亮生命之光」工作坊——大專校院自殺防治守門人培訓

三、辦理單位

主辦單位： 法鼓文理學院

承辦單位： 學務處、生命教育碩士學位學程、推廣教育中心

四、講師

方將任 心理師/心不懶諮商所創辦人

五、活動日期

115 年 11 月 19 日（星期四）09:00-16:30

六、活動時間及課程規劃

本次活動分為上午、下午兩個場次，參與者可依個人時間及需求選擇上午場、

下午場或全日參加。
上午場｜09:00－12:15
自殺防治守門人——看見危機，學習回應
預計課程內容：認識自殺與自殺防治、自殺風險與警訊辨識、自殺危險因子與保護因子、如何開口關心處於心理危機中的人、傾聽、回應與資源連結以及校園自殺防治守門人的角色。

12:15－13:15｜午餐及休息
下午場｜13:15－16:30
理解失落與求助——從自殺遺族到正向求助
預計課程內容： 認識自殺遺族及其可能經歷的悲傷與失落、自殺事件對個人及周遭重要他人的影響、如何理解與陪伴自殺遺族、影響心理求助的因素與阻礙、正向看待求助行為、 如何陪伴身邊不願意求助的人以及心理健康支持與資源連結。
（實際課程內容將依講師規劃進行調整）

七、活動地點
法鼓文理學院－德貴學苑(臺北市中正區光復里延平南路 77 號德貴大樓七樓 R713 教室）

八、參加對象
1. 大專校院學生。
2. 大專校院教師、行政及輔導相關人員。
3. 對自殺防治、心理健康、自殺遺族及助人議題有興趣之人員。

九、參加方式
參與者可依個人時間選擇：
☐ 上午場｜09:00－12:15
☐ 下午場｜13:15－16:30
☐ 全日參加｜09:00－16:30

十、活動費用
免費參加，同時提供素食便當。

十一、報名方式

採線上報名。報名表單：

https://forms.gle/PKgciahE3kNm1tYq7

或掃描：

報名截止日期：115 年 11 月 4 日(三)下午五點，預計於 115 年 11 月 5 日(四)通知錄取人員。

十二、交通資訊

（一）捷運：搭乘臺北捷運至西門站，由 5 號出口步行約 400 公尺即可抵達德貴大樓。

（二）自行開車：可搜尋「獅子林停車場」，一日上限約 250 元；或使用德貴大樓旁「中山堂地下停車 場」，停車費約 40 元／小時。實際費率請依停車場現場公告為準。

十三、注意事項

1. 參與者可選擇上午場、下午場或全日參與。
2. 正式課程內容將依講師實際規劃為準。
3. 如有活動相關問題，請洽法鼓文理學院身心健康組諮輔室。

法鼓文理學院 身心健康組諮輔室，聯絡人：陳輔導人員

聯絡電話：02-2498-0707 分機 5126

E-mail：schoolcounseling@dila.edu.tw.