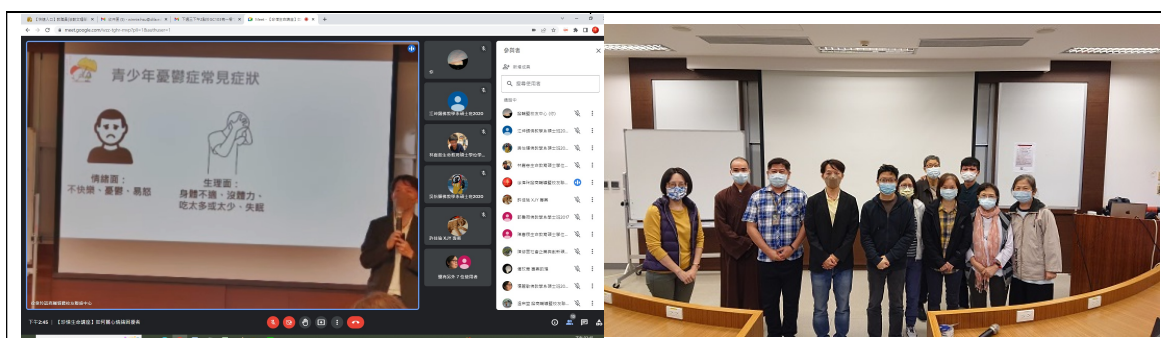


【111 學年度第 1 學期導師輔導知能暨宣導珍惜生命講座】成果表

講 師	黃彥霖臨床心理師(現任職於林口長庚精神科、睡眠中心)
課程名稱	如何關心情緒困擾者
辦理日期	2022 年 10 月 26 日(星期三)
辦理時間	14:00~16:00，2 小時(含 QA 時間)
辦理地點	本校綜合大樓 GC103
對 象	本校導師、教職員工、學生、校友、本校校安保全人員
參加人數	共 28 人(現場 14 人、視訊 14 人)
課程目標	藉由情緒困擾的關注，進而達到宣導珍惜生命，協助導師及參與者瞭解進而幫助有需要的人。
課程摘要	<p>情緒問題是日常常見的困擾之一，不僅造成個人的自身與人際影響，甚至深受情緒困擾當中的一群人會選擇傷害或結束自己生命來因應。</p> <p>此次演講希望讓大家了解情緒困擾為何，以及介紹如何幫忙情緒困擾而有自傷/自殺的人，包含自殺防治 123-1 問、2 應、3 轉介，以及相關自殺警訊、如何運用心情溫度計、自殺防治相關資源等，使每個人可以知道如何協助周遭深受情緒困擾之人，進而能避免可能的憾事發生。</p>
視訊連結	https://meet.google.com/wzz-tqhr-mvp

講座照片：



視訊參加計 14 人



現場參加計 14 人



回饋表統計結果(回收 14 份，有效問卷計 14 份)

共 14 人回饋

1. 我喜歡本次講座主題。

非常同意 78.6%(11 人)、同意 14.3%(2 人)、沒意見 7.1%(1 人)。

2. 我覺得本次講座內容豐富多元，且能運用於生活。

非常同意 78.6%(11 人)、同意 14.3%(2 人)、沒意見 7.1%(1 人)。

3. 我覺得演講者準備充足、活動設計多元。

非常同意 71.4%(10 人)、同意 28.6%(4 人)。

4. 我對本次講座的場地、設備、服務...等感到滿意。

非常同意 71.4%(10 人)、沒意見 14.3%(2 人)、不同意 14.3%(2 人)。

5. 我覺得本次講座的時間安排恰當。

非常同意 78.6%(11 人)、同意 14.3%(2 人)、沒意見 7.1%(1 人)。

6. 本次講座活動有助於自我成長、職涯探索。

非常同意 64.3%(9 人)、同意 28.6%(4 人)、沒意見 7.1%(1 人)。

7. 整體而言，我對本次講座感到滿意。

非常同意 78.6%(11 人)、同意 14.3%(2 人)、沒意見 7.1%(1 人)。

8. 若諮輔暨校友中心舉辦類似的講座活動，我願意再參加。

非常同意 85.7%(12 人)、同意 14.3%(2 人)。

9. 本次演講讓我最有收穫的是：(14 則回應)

(1)罹患憂鬱症者可能自殺的事前徵兆辨識

(2)講者有很豐富的臨床經驗

(3)對於身邊有憂鬱甚至自殺傾向所發出訊息的親友，能多一分理解，在陪伴的同時能有效尋求資源，防止不幸憾事發生

- (4)網路上的諮商問題
- (5)對於自殺防治的處遇有幫助
- (6)陪伴和同理心的重要，還有求救的和就醫的重要，感謝
- (7)講者告訴大家當發現身邊有親友有自殺傾向時，該做的事情是「同理+轉介」
- (8)初步了解自殺前的徵兆及可能的預防方法
- (9)憂鬱情緒
- (10)知道陪伴與對方同在的力量很大，知曉自殺前的徵兆、四種不同強弱的程度，以及免費的協助資源，如 1980、1925、張老師專線或生命線等；而且重要的是，憂鬱症「能被治癒」，在兩個月的時間有八成的機會；沒有比這個更鼓舞人心的了
- (11)盡量協助周遭深受情緒困擾之人，嘗試減少不幸事件的發生
- (12)預防
- (13)對身邊有求救訊息時，更有警覺性
- (14)講師的實務經驗豐富，很好聽的一場演講

10. 希望未來增加舉辦的演講活動類型(或主題)、時間：(5 則回應)

- (1)星期三下午
- (2)可以視訊很方便

(3)如何關心周遭的人、諮商相關行業的老師經驗分享、療癒身心的課程；

或是單純喝茶吃點心也不錯

(4)與助人方法相關議題的演講，星期三下午很好，變成例行活動時間較方

便參加

(5)無

11. 其它建議事項：(7 則回應)

(1)提供可視訊參加的講座於進行前可先測試螢幕的清晰度。今天的簡報內

容看不清楚

(2)線上效果非常差，影像不清楚，聲音也斷斷續續，希望下次活動前能預

先測試各項設備

(3)很好的講座，參加的人太少，可惜了

(4)建議學校改善線上直播效果，雖然後來能知道講者在說什麼，但是聲、

畫的質量仍然非常勉強

(5)音訊、視訊效果希望可以更清晰

(6)學校的警衛室好像有點多？

(7)視訊品質有隨著網站流量降低而越來越好，感謝主辦單位。

12. 身分別：(14 則回應)

學生 78.6%(11 人)、職員工 21.4%(3 人)

你的身分別？

14 則回應

