

自殺守門人『關愛生命 從您開始-教師篇』專題演講

活動日期：2012/11/14(三)

活動時間：10:00~12:00

活動地點：寒梅 20A

主講人：陳佩雯 諮商心理師

常常在新聞報導中聽到"自殺"這詞彙的出現，在壓力充斥的生活中，總是讓想法朝著負面的方向延伸，當心種那面高牆抵擋不住時，自己無法預知的恐怖行為將會出現蹤跡。希望藉由這場專題演講，讓更多的人懂得察覺徵兆、及時預防，擔任起『生命』的守門人。

讓我印象深刻的是，老師用她的親身經歷與大家分享，"雞婆"不見得是壞事，反而是拯救一條生命、守護一個家庭的關鍵…



面對需要高度關懷的人，其實我們可以從他的言語、行為改變、環境背景以及併發性的跡象等方面獲得一些些警訊。

那我們應該怎麼幫助對方呢，老師提供了一個簡單易懂的口訣

一問 二應 三轉介

1 問 就是主動關懷與積極的傾聽

2 應 就是適當的回應與支持陪伴

3 轉介 就是尋求更多社會資源與專業的協助



協助一個人 光靠一個人的力量 可能不夠 也太沉重了
其實我們可以透過系統的合作 讓助人的事 反而變成壓垮自己的事



老師~ 你今天關愛自己了嗎?
別忘了, 老師們在關心同學之餘 更應該做好自我的調適喔~

諮商輔導中心