

馬公高中

校園學生自傷  
與  
防治處遇研習

部立澎湖醫院

黃鈺蘋醫師



01

三軍總醫院精神醫學部  
住院醫師

02

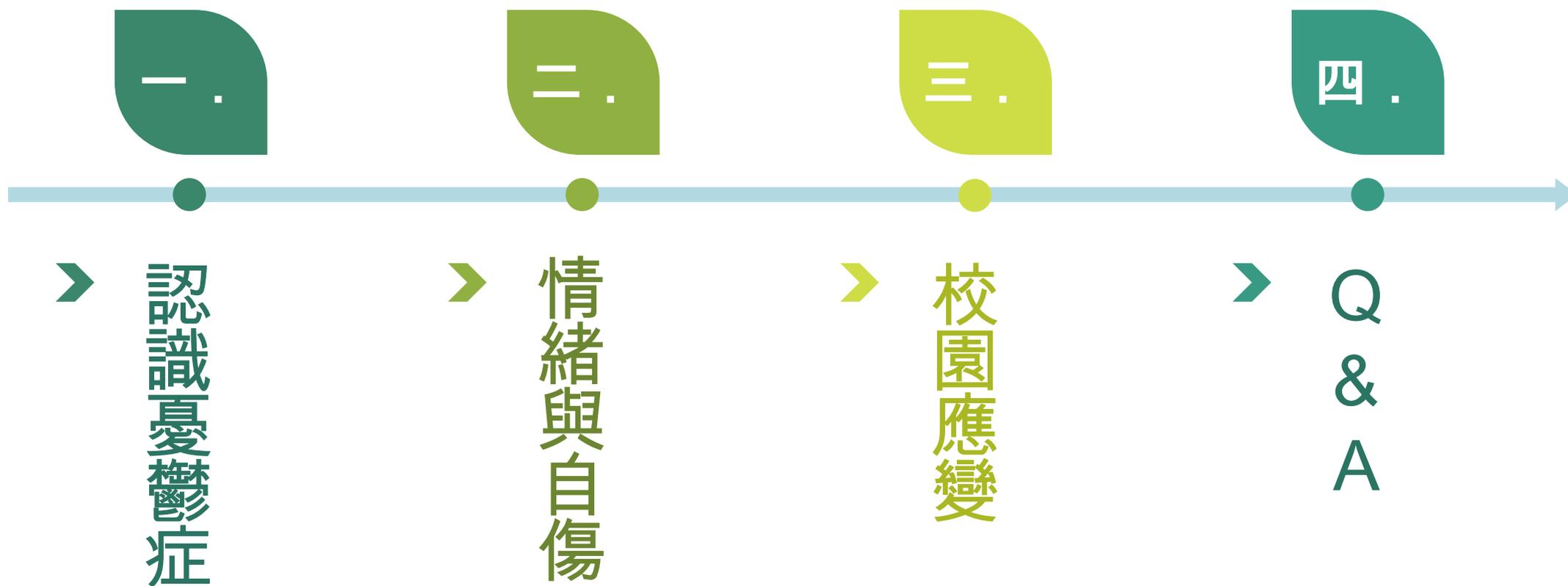
衛福部桃園療養院兒青精神科  
研修醫師

03

衛生福利部澎湖醫院身心科  
主治醫師

一般精神疾患  
兒童青少年精神疾患

# Timeline



# 一 . 認識憂鬱症



壓力大



疾病



心情不好



憂鬱

# 投票調查



心情不好的時候或悶悶不樂



心情不好持續>5天

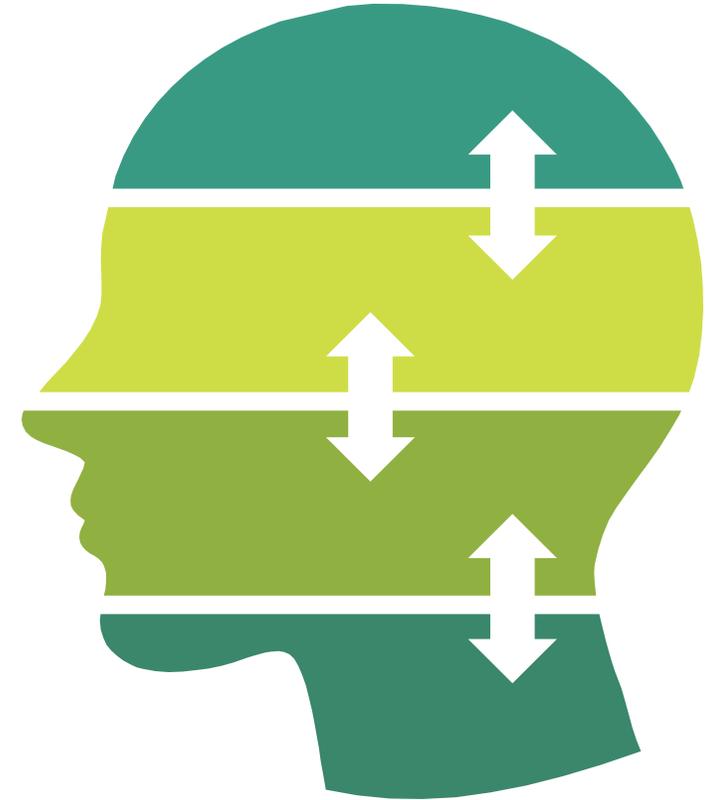
**理由???**

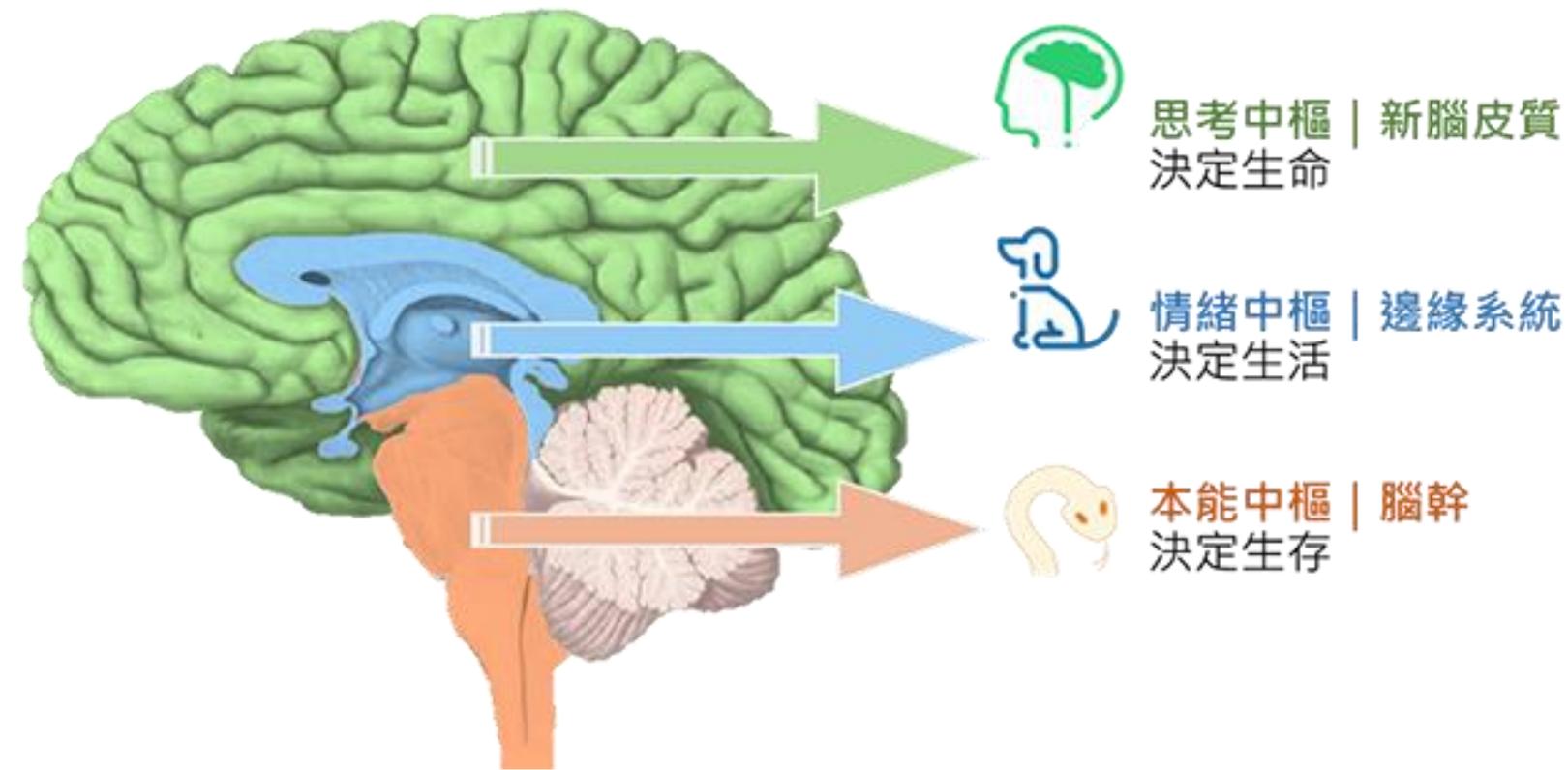


心情不好+睡不好/胃口差/注意力無法集中



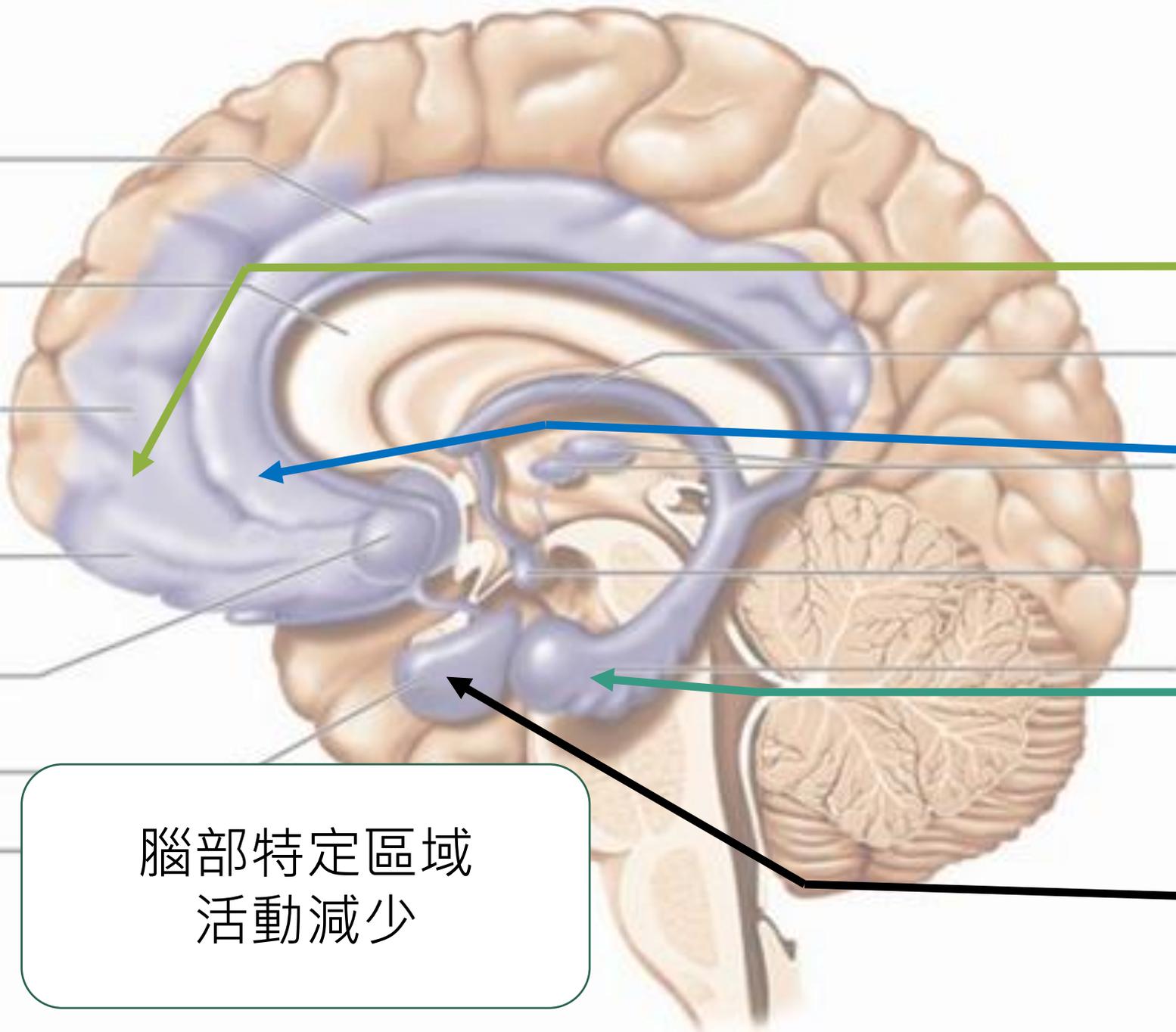
好煩啊都去死一死吧!





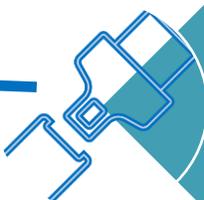
- **情緒**是期望和現實交互作用的產物。
- 現實=思考後的結果 (規劃、啟動、抑制)
- 期望=原始慾望 (食慾、睡眠、性慾)

# 憂鬱症生理病因



**前額葉**

- 啟動/停止目標相關行為



**前扣帶迴**

- 專注、動機



**海馬迴**

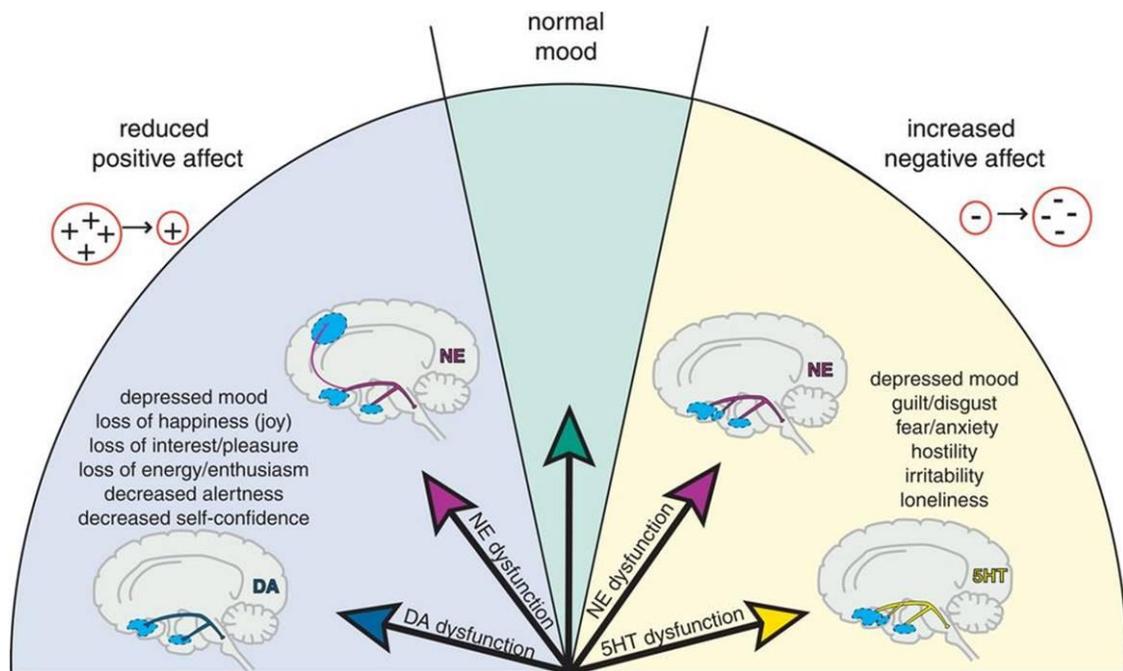
- 處理記憶與情緒的關聯



**杏仁核**

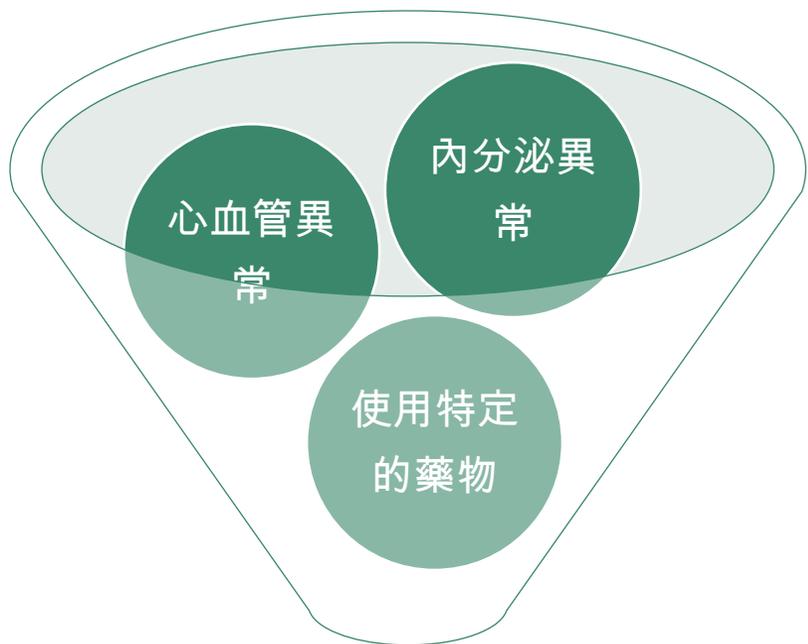
- 處理、紀錄情緒強度

腦部特定區域  
活動減少



- 單胺理論：所有的內在動力都是來自於腦幹，是不是也有對應的傳遞物質從腦幹傳遞出來？

- 血清素：平穩、安定感
- 多巴胺：愉悅、成就感
- 正腎上腺素：調整壓力



感受到缺乏活力、疲憊、  
容易不耐煩，對挫折敏感

### 內分泌疾病

甲狀腺功能不足

腎上腺功能不足

糖尿病

### 心血管疾病

心衰竭

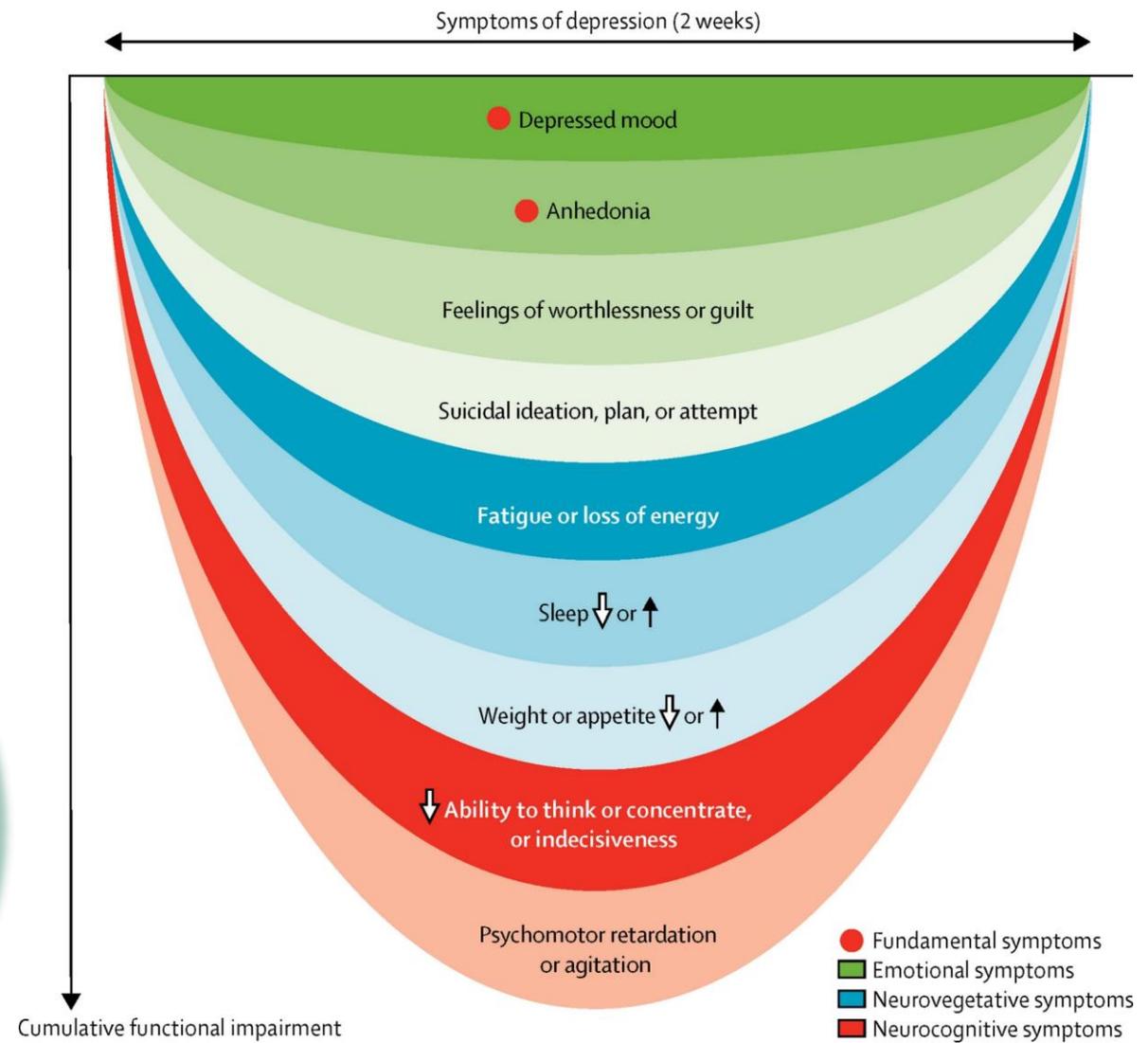
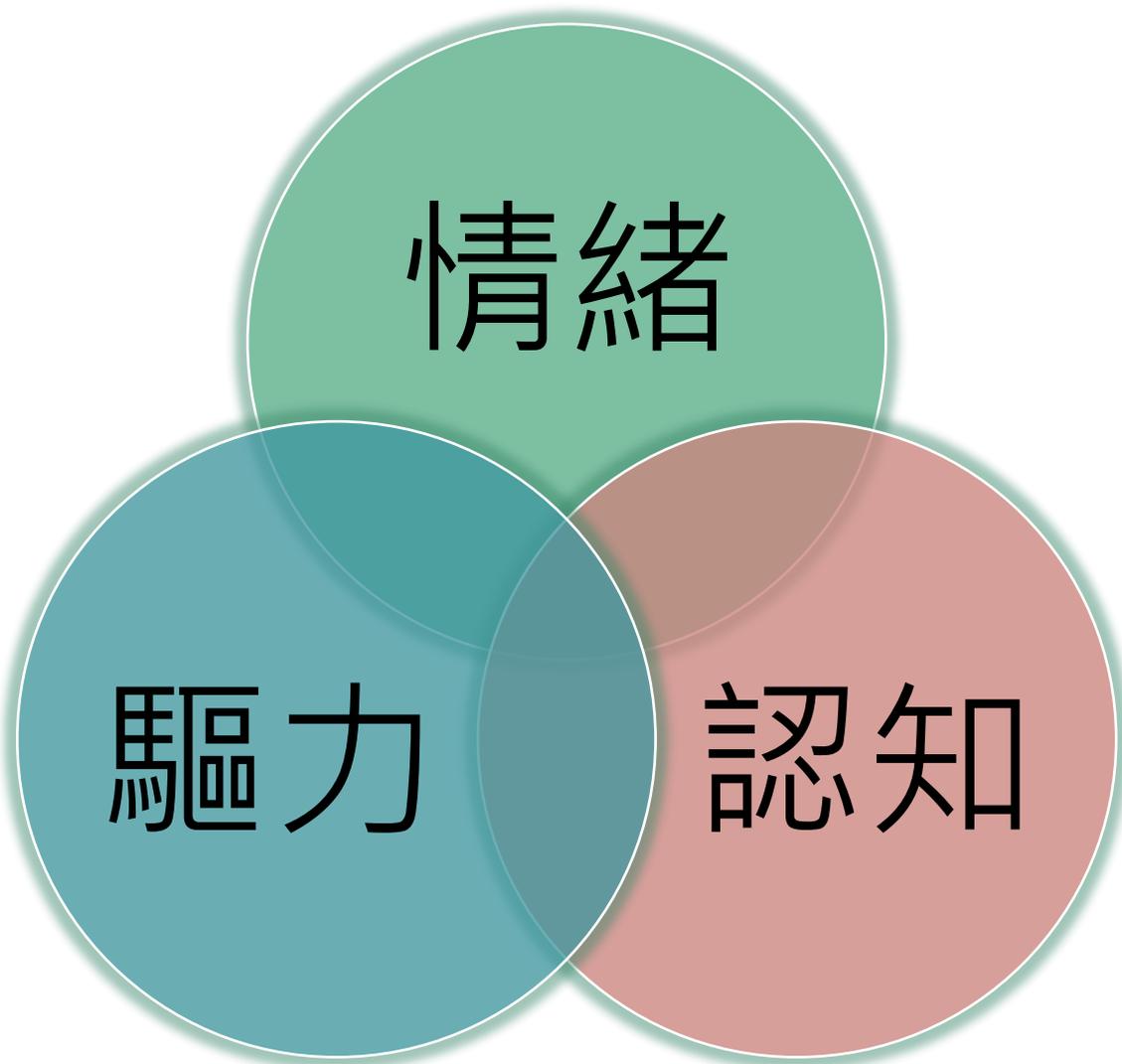
心臟瓣膜異常

### 使用特定藥物

類固醇

干擾素

特定的降血壓藥



# 功能減損

## DSM-5 鬱症

\*體重變化(5%)  
食慾增減

\*精神運動激躁/遲緩  
\*每天疲倦/無精打采

\*死亡想法  
自殺想法



\*憂鬱情緒  
\*失去興趣或愉悅感  
2週

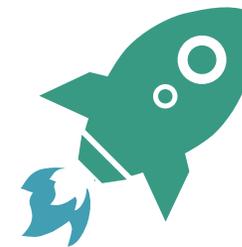
\*失眠/嗜睡

\*負面想法/罪惡感/無價值感  
\*思考力/專注力降低





# 孩童&青少年

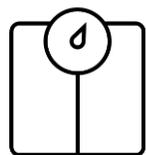


情緒易怒

拒學



無法達到預期體重



**小孩也會憂鬱！！**



# 憂鬱症 與 自殺

- 全世界人口 3% 憂鬱症
- 自殺國人十大死因之一
- 憂鬱症患者有15%自殺身亡
- 自殺身亡者87%達憂鬱症診斷

# 衛福部 2020年統計 自殺事件

- ◆ 自殺通報人次逐年上升
- ◆ 兒少族群的前五大死因；15-24y/o青年第二大死因
- ◆ 14y/o以下：1% → 5.9%
- ◆ 2020年通報2382人次；21人死亡
- ◆ 無法單一歸因；憂鬱或其他精神疾病
- ◆ 21.1%國中生及18.7%高中生曾認真想過自殺
- ◆ 2018年至2019年校園學生自我傷害事件之分析及策略報告，自殺身亡個案僅6%生前有接觸校外機構資源

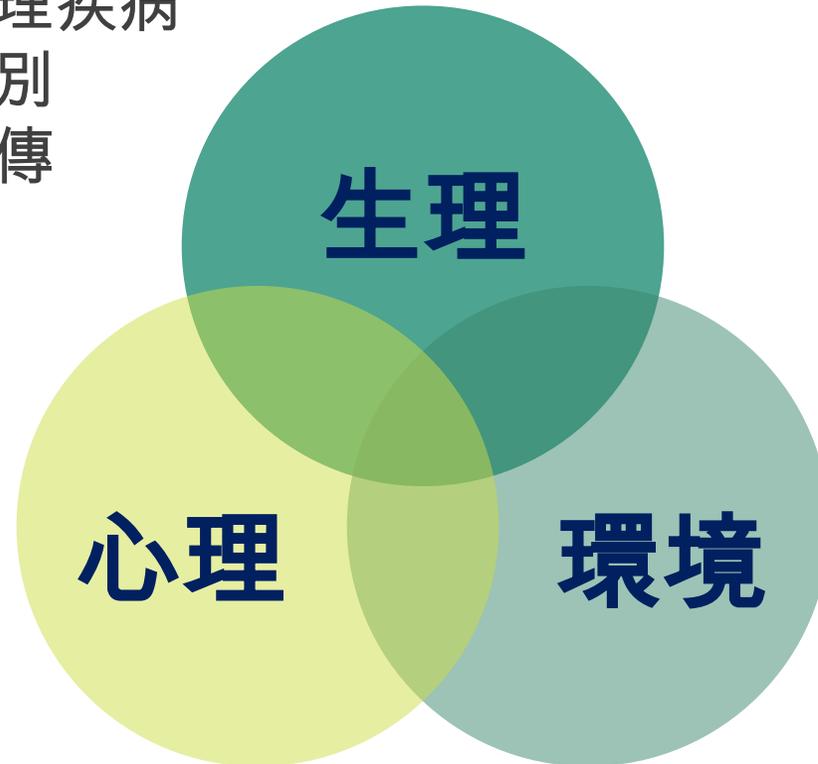
# 生理 - 心理 - 環境

## 1. 生理

- 神經傳導物質
- 神經發展疾患
- 生理疾病
- 性別
- 遺傳

## 2. 心理

- 個性
- 氣質
- 挫折容忍度
- 自我認同
- 思考認知



## 3. 環境

- 家庭教育
- 校園生活
- 人際關係 / 同儕支持
- 社群媒體.

# 治療選擇

- ◆ 運動
- ◆ 壓力調適
- ◆ 生活作息調整
  
- ◆ 心理諮商 / 心理治療
- ◆ 團體支持 / 家庭支持 / 校園支持
- ◆ 藥物治療



# 挑戰與困難



- ◆ 汙名化
- ◆ 抗壓性低
- ◆ 小孩都很開心啊！哪有什麼煩惱？！
- ◆ 藥物選擇少，副作用！
- ◆ 心理治療超厲害超迅速！

## 二 . 情緒與自傷





不是所有的孩子都可以順遂成長  
一路上的跌跌撞撞  
需要我們的陪伴與關注  
情緒也是需要辨識與學習的技能



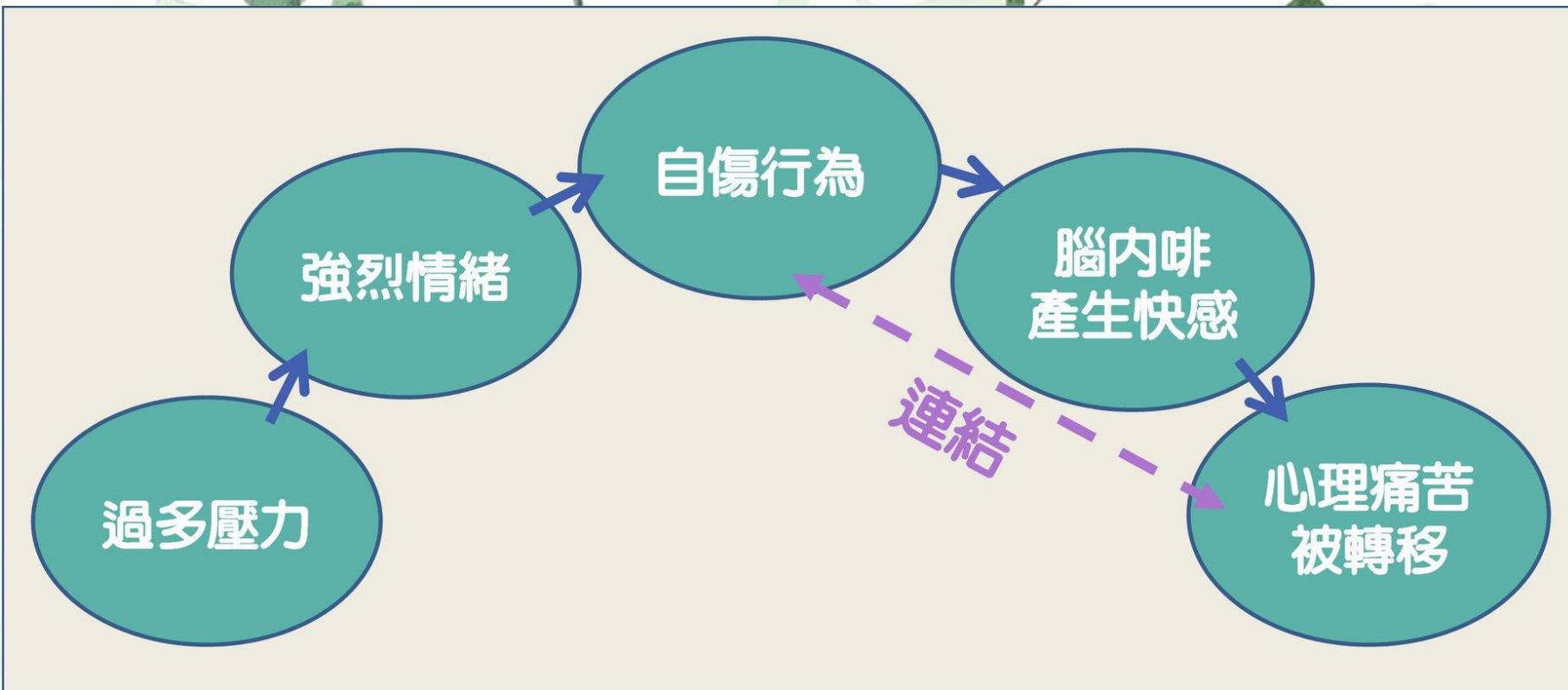




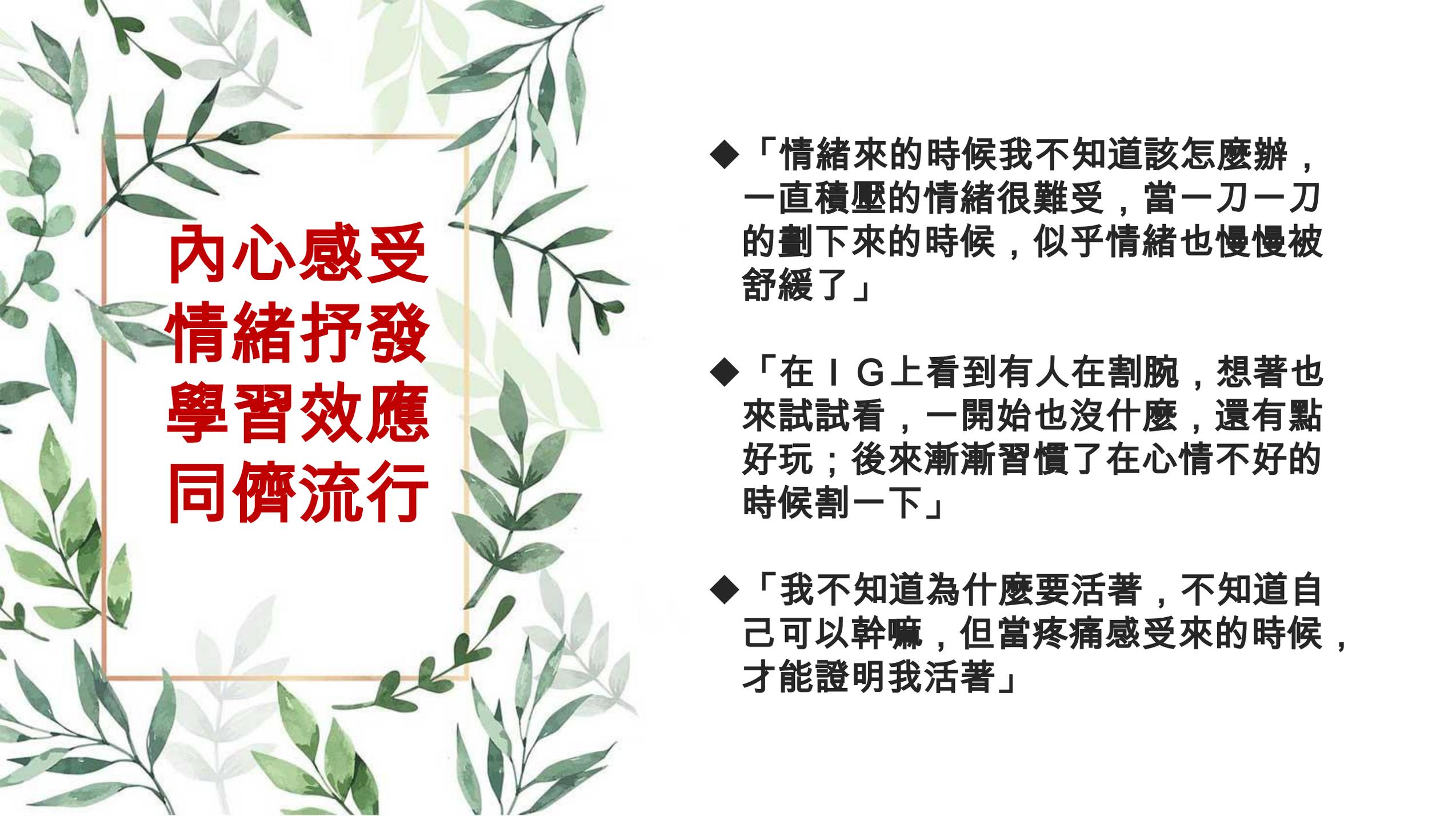
## Self-harm 自傷

不一定帶有自殺意圖。

在孩童青少年中自傷行為時有所聞。  
注意！ 求救信號！



過多壓力會引起強烈的情緒，而強烈情緒所帶來的痛苦無法被處理，青少年就可能以相對極端的方式面對，自傷行為所產生的痛覺，可以壓過情緒造成的痛苦，透過這種方法得到釋放腦內啡得到快感、舒緩，便得以轉移心理的痛苦，這種自傷與快感的連結，就使得青少年在面對強烈情緒來襲時重覆這種行為，慢慢開始依賴這種行為帶來的快感。



# 內心感受 情緒抒發 學習效應 同儕流行

- ◆ 「情緒來的時候我不知道該怎麼辦，一直積壓的情緒很難受，當一刀一刀的劃下來的時候，似乎情緒也慢慢被舒緩了」
- ◆ 「在 I G 上看到有人在割腕，想著也來試試看，一開始也沒什麼，還有點好玩；後來漸漸習慣了在心情不好的時候割一下」
- ◆ 「我不知道為什麼要活著，不知道自己可以幹嘛，但當疼痛感受來的時候，才能證明我活著」

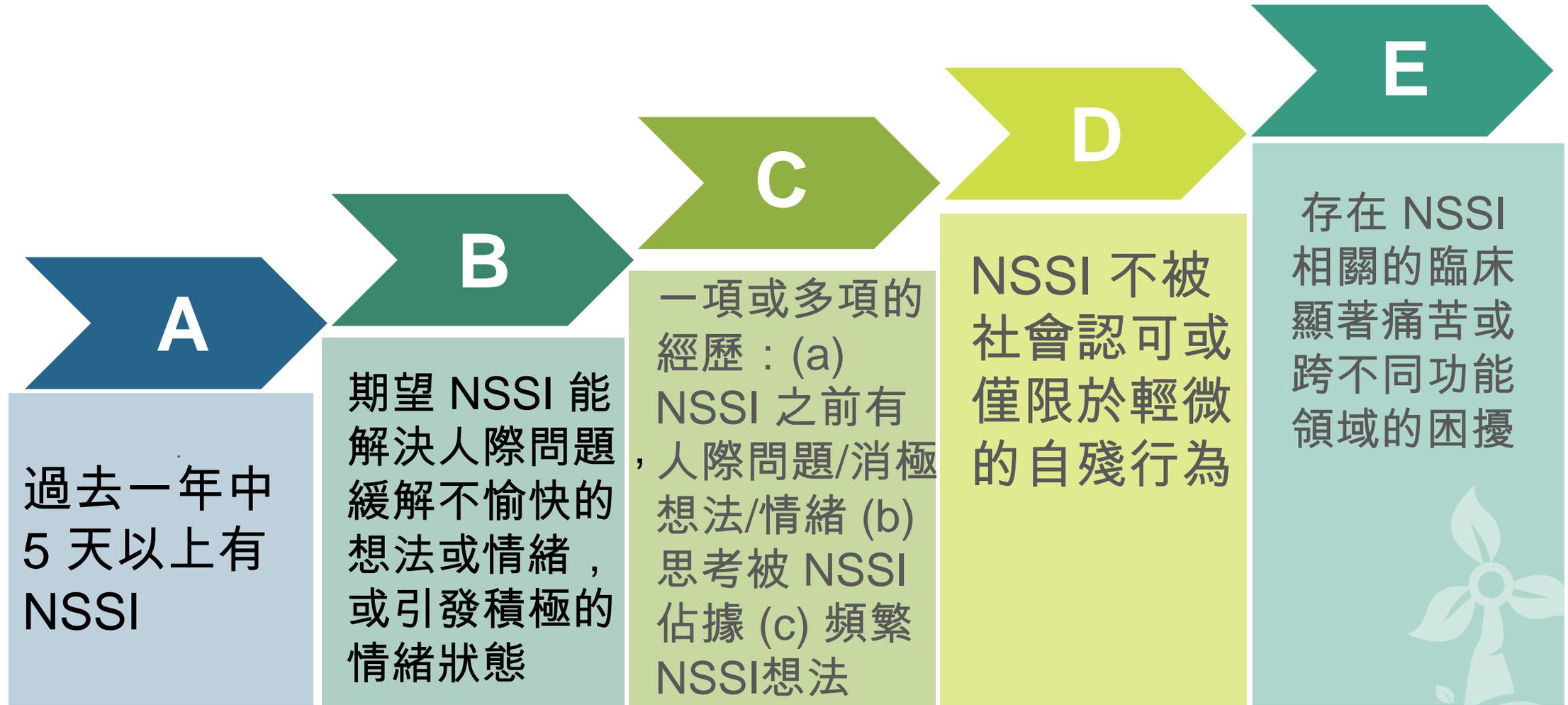


# 內心感受 情緒抒發 學習效應 同儕流行

- ◆在自傷行為前可能面臨急迫的情緒壓力，一種情緒崩潰，或是無法思考、難以控制的感覺
- ◆一種無法表達，或甚至在意識層面也無法感受到的憤怒，主要是針對生命中的一個(或多個)強勢人物，通常是父母親
- ◆身體上的痛苦伴隨著放鬆、滿足、愉悅或麻木感
- ◆對於社會評論的恐懼，會極力隱藏傷疤以及其他自傷留下的證據

# DSM-5

## 非自殺性自傷 Non-suicidal self-injury (NSSI)



# NSSI



- ◆ 為非因自殺意圖，刻意對自己身體造成的傷害
- ◆ 常見NSSI的方式有割、打、撞、抓等
- ◆ 特別容易在青少年期出現
- ◆ 長期的研究發現NSSI的高峰在15~16歲時
- ◆ 研究顯示對NSSI的負面情感會導致青少年未來不願尋求幫助
- ◆ NSSI是自殺企圖的預測因子

# 治療選擇



- ◆ **藥物治療缺乏實質證據**
- ◆ 建立治療動機
- ◆ 心理衛教
- ◆ 辨識引發 NSSI 的因子
- ◆ 提供 NSSI 的替代行為技巧、衝突解決策略

**\*\*提醒—**  
避免顯露對個案或 NSSI 的負面情緒

# 三 . 校園應變



- 校園自殺防治介入包含：
  - **Signs of Suicide prevention program**：  
提高對於自殺、憂鬱症狀的警覺及篩選
  - 為期兩年的課程：健康、及社交、道德、情感、生活技能、行為問題
  - 問卷篩選，積極轉介醫師及社工
  - **6-8 週的課程**：針對身心健康、污名、尋求協助、心理壓力、自殺意念及個人發展
  - **SPARX-R**: 遊戲化之認知行為治療基礎的線上程式，針對學生面對重大壓力時調適策略，預防憂鬱惡化

# 校園應變 - 1

消除疑慮/同理與信任  
抓住求救訊號

親師合作  
家庭概況

預防宣導/衛教宣導

緊急應變小組

班級經營  
輔導室

IEP討論



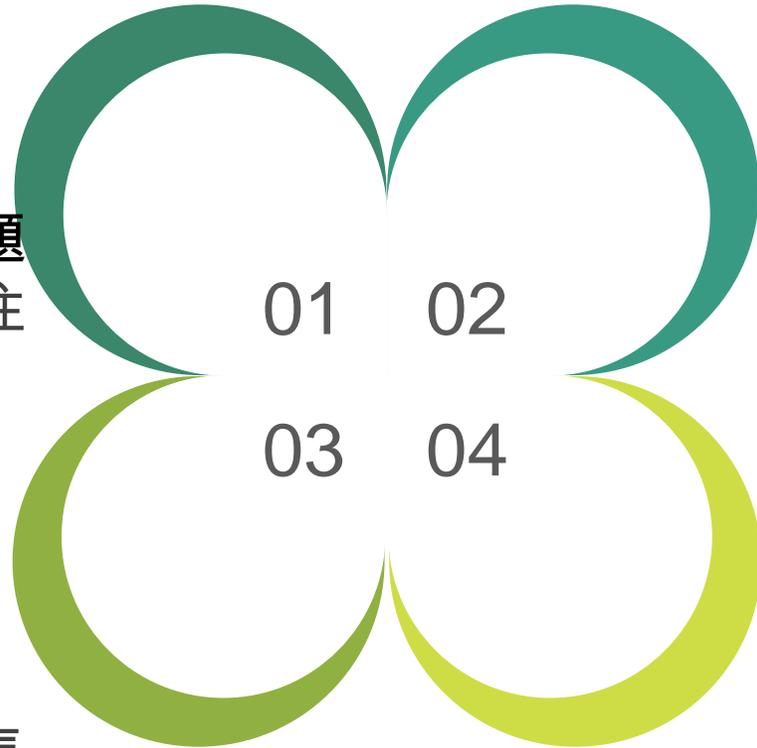
# 校園應變 - 2



- 不要否認情緒的功用
- 情緒教育、生命教育
- 不避談「自傷」「自殺」主題
- 衛教宣導：介紹身心困擾、注意



- 校園內應變小組
- 導師 - 保健室 - 輔導室 - 家長
- 親師合作
- 評估校內能量、送醫需求



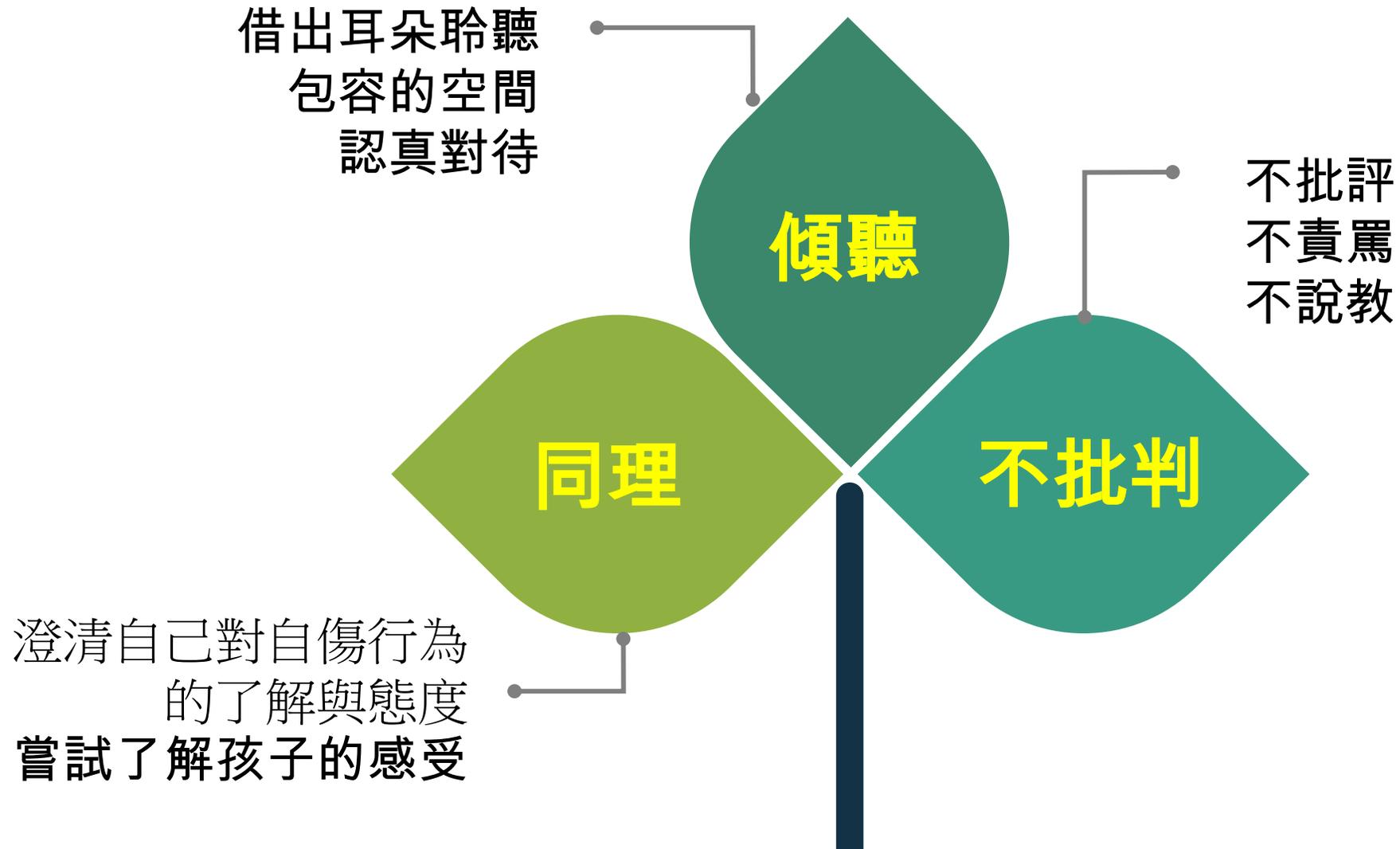
- 班級經營 / 氣氛營造
- 輔導室 去標籤化
- 陪伴傾聽與同理
- 渴望被理解
- 彈性處理



- 高風險個案識別：  
霸凌、管教、受虐、經濟弱勢、  
媒體渲染、適應問題...等
- 資源連結

# 校園應變 - 3

## 尊重個體





## 青春發言人

@ptsyouthnews · 5.93萬位訂閱者 · 390 部影片

「如果國、高中的時候，有人願意聽聽我的想法就好了！」 >

[instagram.com/ptsyouthnews](https://www.instagram.com/ptsyouthnews) 和另外 2 個連結

訂閱

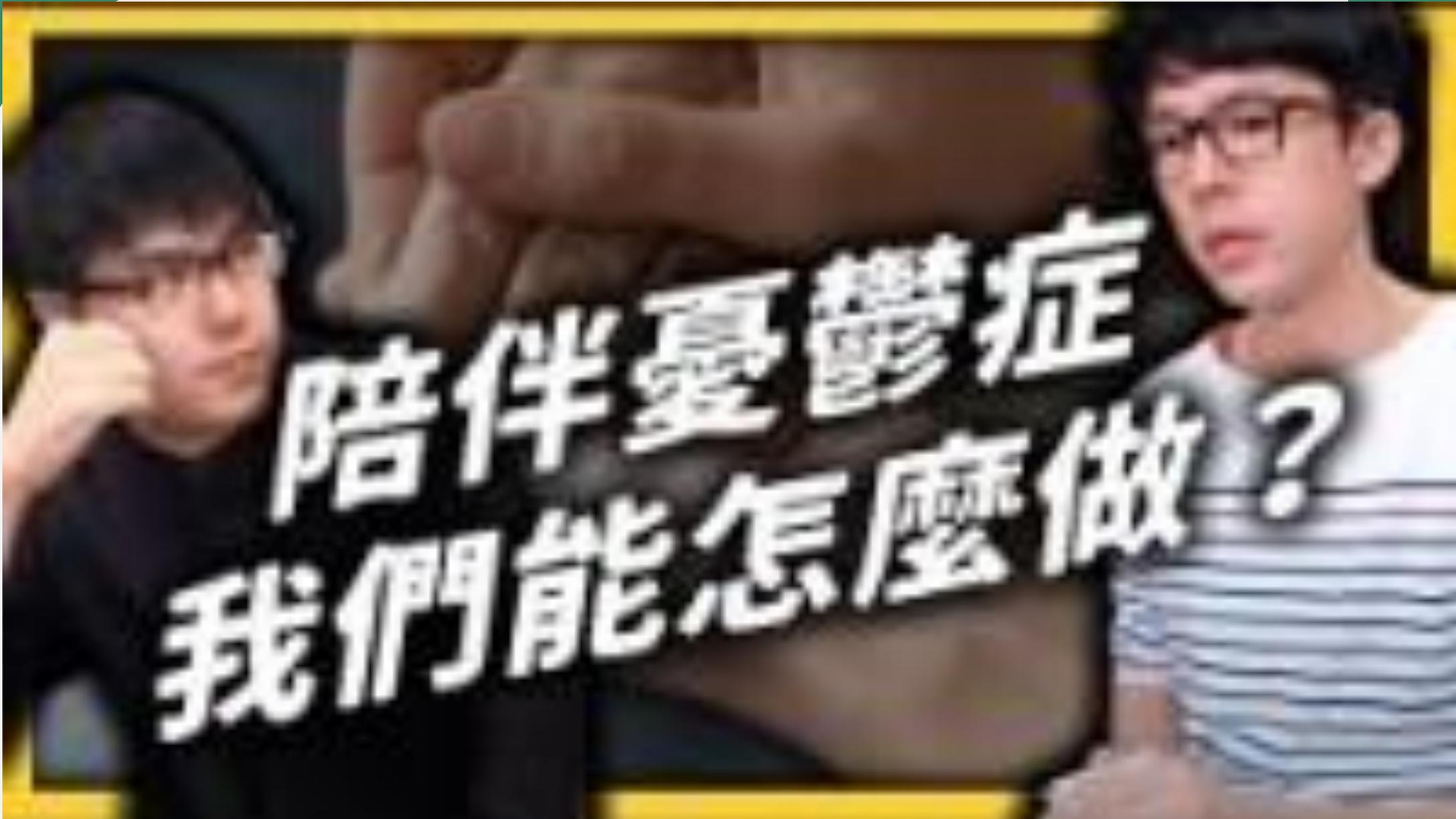
[首頁](#) [影片](#) [Shorts](#) [直播](#) [播放清單](#) [社群](#) [🔍](#)

<https://www.youtube.com/channel/UCs1CM12oLnhgJnEK32V2akg>







A video frame showing two men sitting on a brown sofa. The man on the left is wearing a black t-shirt and glasses, resting his chin on his hand. The man on the right is wearing a white and blue striped t-shirt and glasses, looking towards the camera. Large white text is overlaid on the center of the image.

陪伴憂鬱症  
我們能怎麼做？



未來城市  
Future City @天下



# 認識1問2應3轉介的技巧

1 9 2 5



自  
殺  
警  
訊  
不  
漏  
接  
你  
我  
都  
是  
守  
門  
人





求助資源



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心

- ◆ 求助專線：
- ◆ 衛生福利部安心專線1925
- ◆ 生命線1995
- ◆ 張老師1980

The image features a repeating pattern of watercolor-style green leaves and branches on a white background. The leaves vary in shades of green, from light to dark, and are scattered across the frame. In the center, there is a thin, orange-bordered rectangular box. Inside this box, the words "THANK YOU" are written in a bold, blue, sans-serif font.

**THANK YOU**