

# 尋找青少年生命中的忘憂谷

應愛

國立臺北科技大學技術及職業教育研究所研究生

## 一、前言

青少年階段是由孩童蛻變為成人的關鍵時期，孩子開始探索自我，學習與他人交往、掌控情緒、解決問題等。同時，也是情緒和壓力承受能力尚在發展的階段。兒童福利聯盟（2023）之調查結果顯示，約有 65% 的國高中生對目前的生活感到憂慮和壓力，其中學業壓力、未來前途和人際關係為前三名。青少年的學業壓力在競爭激烈的學習環境中普遍存在，當青少年學業表現不如預期時，可能產生焦慮、挫折甚至自責等情緒。而當孩子對未來感到茫然時，尤其是對經常受到責難或被過度期待的孩子而言，他們會更加感到焦慮和壓力。此外，同儕之間的交往、競爭也是青少年壓力來源之一。

有些孩子選擇將情緒與壓力深藏；然而，當負面能量得不到釋放和處理時，內心的壓力和痛苦會逐漸積聚，最終加劇情緒或心理健康等問題的惡化。而極度壓抑的情緒狀態可能使青少年選擇不健康的宣洩方式，如濫用藥物、沉迷於網路甚至出現自傷、自殺行為。更令人擔憂的是，根據衛生福利部統計處（2023）之死因統計資料顯示，青少年自殺死亡率呈現逐年增加的趨勢。這一現象引起社會大眾對青少年心理健康和自殺防治工作的高度關注。如果我們能敏銳地察覺並識別青少年的自殺徵兆，透過引導或轉介方式，可以有效地防止不幸事件的發生。

## 二、識別自殺的徵兆

青少年可能透過言語、行為、情緒等方式表達心理壓力和情緒困擾，這也是孩子面臨心理壓力、抑鬱或其他心理健康問題時的警示信號。此時，我們應該密切關注孩子的情況，並提供適當的支持和幫助，以防止悲劇的發生。Kalafat(1990)提出「FACT」來辨別青少年自殺的徵兆，包括感覺(feelings)、行動或事件(action or events)、改變(change)、惡兆(threats)。

### (一) 感覺

青少年可能會出現的負面感受，如對自己的行為或過去的決定，感到過度自責和內疚、對自己產生否定和憎惡的感覺；情緒低落、沮喪，無法從負面情緒中釋放出來；憂慮、不安感；對外界或自己產生憤怒、不滿的情緒；對生活失去信心和希望、覺得自己無法改變或擺脫困境、對自己的能力和存在價值產生懷疑等。

## （二）行動或事件

與個人經歷的負面事件有關，如關係破裂、自尊受損等。因此，青少年可能會出現攻擊性行為、嘗試吸毒或酗酒，以求得暫時的快感或逃避煩惱；討論或撰寫與死亡相關的內容、過度關注死亡議題、刻意傷害自己以釋放情緒或自我懲罰等。

## （三）改變

與以往相比出現明顯的變化，如睡眠不足或過度、食慾增加或減少；變得孤僻、易怒、淡漠或情緒不穩定；對喜歡的活動失去興趣、對生活感到失去熱情、樂趣等。

## （四）惡兆

青少年預示自殺意念的跡象，如開始計劃或安排某些事情，特別是與死亡相關的事情、在言語中透露出死亡的想法、開始尋找與自殺相關的資訊；將自己珍愛的物品贈予他人、丟棄或破壞等。

當青少年經歷一段時間的消沉後，有些徵兆的情況會突然好轉。然而，這也可能是孩子已經放棄尋求幫助的跡象。此外，Popenhagen and Qualley（1998）指出，自殺未遂是非常直接、明顯的信號，往往預示自殺者未來可能會再次出現自殺行為，若忽視這些信號可能會導致更加嚴重的後果。

## 三、人人皆為自殺防治守門員

Rickgarn（1994）提出，自殺防治的三種介入層次。第一種是「人人皆為自殺防治者」，雖然缺乏專業訓練，但能察覺到自殺跡象並陪伴自殺者，必要時協助自殺者尋找或轉介予專業人員諮詢或輔導，如家人、同學，甚至是販售危險物品之商家等。第二種是「技術協助者」，指具有一定程度的專業知識，經過基礎培訓後可以協助自殺防治的工作，如警察、學校教師等。第三種是「專業人員」，能提供更為專業的諮詢或是醫療服務，如心理師、社工師、醫護人員等。

對於青少年意圖自殺的徵兆，即使是口頭上的自殺威脅，也絕不能輕視或忽略，任何自殺的暗示或徵兆都有可能是孩子表達內心困擾和無助的信號。此時，我們應該與孩子同在，並嘗試理解孩子企圖自殺的原因。當我們察覺到孩子出現自殺跡象或負面情緒持續存在，且超出我們能力所及時，應立即協助孩子尋求專業人員的諮詢或醫療支援，以預防和減少青少年自殺事件的發生。每個人都是自

殺防治的關鍵人物，讓我們攜手幫助孩子穿越情緒的漩渦，引導孩子走出黑暗，找到通往光明的道路。

#### 四、編織接住青少年情緒的網

當青少年感到情緒低落或無助時，我們可以鼓勵孩子表達情緒和想法。在溝通的過程中，以開放的心態傾聽孩子的困擾和壓力，給予情感支持和安慰來幫助其減輕心理負擔，此時應避免使用批評或指責性的言語，良好的溝通有助於孩子釋放壓力與情緒。吳佳儀與李明濱（2016）建議，輔導個案的關鍵在於能夠從對方的角度出發，理解和同理對方所面臨的處境，才能更好地建立共鳴並有效地進行輔導。

我們以理解和尊重的態度接納孩子的感受，漸進式地引導孩子辨識與處理情緒問題。當孩子冷靜下來時，與其探討解決問題的方法，將問題分解成小部分來討論，並思考多種解決問題的方案，有助於提升孩子的情緒認知與解決問題的能力。除了情感上的支持，我們也可以幫助孩子建立健康的生活習慣，如規律的作息時間、均衡的飲食和適度的運動，這些習慣的養成皆有益於孩子的身心健康。

為青少年提供更好的心理健康支持與舒緩孩子各方面的壓力，學校、家庭和同儕共同努力：

##### （一）學校層面

學校透過心理健康教育課程，引導孩子應對壓力的方法、培養情緒管理、解決問題的能力。加強心理輔導或評估，包括提供個人諮詢、小組輔導、心理健康熱線等。

##### （二）家庭層面

家庭是青少年心理健康的重要支柱。家長的支持和理解對青少年的情感和心理健康影響尤為深遠。建立良好的家庭溝通機制，鼓勵孩子分享他們的心情或困擾，有助於減輕孩子的憂慮和壓力，同時給予孩子正向的回應和支持。

##### （三）同儕層面

青少年在人際互動中尋求自我認同且心思較為敏感。家長或教師可以教導孩子同理心和尊重，減少歧視和排斥他人的行為。青少年透過同儕的支持和交流，可以增進彼此的了解。鼓勵同儕之間主動關心，發揮同學之愛，共同營造支持性

的學習和校園氛圍。

## 五、結語

青少年自殺的原因往往是多種因素交織的結果，包括人際關係困擾、家庭問題、學業壓力、情緒壓抑、心理疾患等，都可能逐步侵蝕青少年的身心健康。因此，及早發現青少年的壓力和憂鬱的情況，有助於及時處理並防止情況惡化。

學校經由定期舉辦各類心理健康教育活動，包括講座、工作坊、主題演講等，向師生宣導心理健康知識，提高師生心理健康意識。教師也可以鼓勵家長一起參與心理健康宣導活動，提供經驗分享或支持。同時，加強教職員對青少年心理健康問題的識別和介入能力。此外，提高孩子使用心理健康資源的意願是非常重要的。建議將宣導資料、海報、小冊子等資源放置或展示在孩子容易接觸到的地方，以方便孩子訪問或利用這些資源。並且對孩子說明輔導室相關資源的使用皆具有隱私和保密性，讓孩子能夠安心使用。

在人生的旅途中，我們都會面臨階段性的任務和挑戰。我們透過不斷地學習、成長和發展，最終會找到自己的道路和目標。就像是天空經歷暴風雨後，總會迎來美麗的彩虹。讓我們成為孩子生命中的引導者，攜手為孩子的心靈點燃希望之光，帶領孩子走向無限可能的未來。

## 參考文獻

- 吳佳儀、李明濱（2016）。青少年自殺防治現況與趨勢。自殺防治網通訊，11(1)，11-13。
- 兒童福利聯盟（2023）。2023年臺灣國高中生心理健康調查結果。取自 [https://www.children.org.tw/publication\\_research/research\\_report/2544](https://www.children.org.tw/publication_research/research_report/2544)
- 衛生福利部統計處（2023）。2022年國人死因統計結果。取自 <https://dep.mohw.gov.tw/DOS/lp-5069-113.html>
- Kalafat, J. (1990). Adolescent suicide and the implications for school response programs. *School Counselor*, 37(5), 359-369.
- Popenhagen, M. P., & Qualley, R. M. (1998). Adolescent suicide: Detection, intervention, and prevention. *Professional School Counseling*, 1(4), 30-36.

- Rickgarn, R.L.V. (1994). *Perspectives on college student suicide*. New York: Baywood Publishing Company., Inc.

