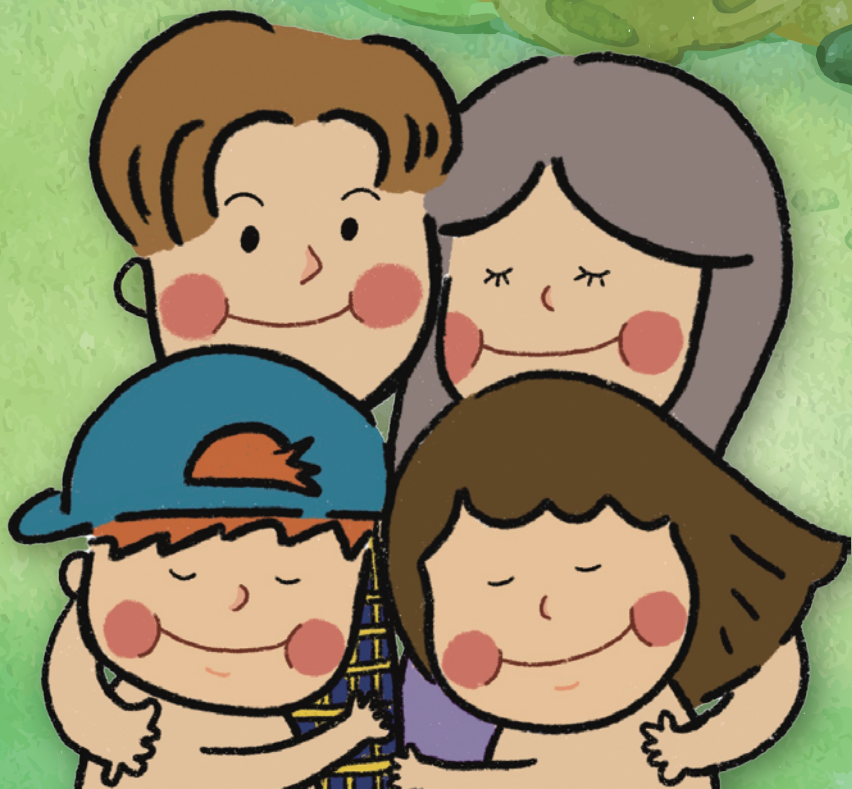


A vibrant, cartoon-style illustration of a park. At the top, a tree with green leaves and three red apples stands against a light blue sky. Below the tree are various green bushes and purple flowers. In the foreground, a green lawn is visible. The overall style is soft and friendly.

# 陪伴有自傷行為的孩子

## 家長Q&A





## 局長序

每個孩子都是家長獨一無二的寶貝，孩子在成長路上會遇到各式的挑戰與挫折，可能無力調適甚至出現自傷行為，希望這本手冊能讓徬徨無助的家長得到一些陪伴孩子走過這個歷程的技巧，讓我們一起瞭解孩子可能發生什麼事了，並試著尋求協助。

此外，新北市為強化民眾心理健康，積極布建社區心理衛生中心，提供專業的心理諮商服務並在社區內辦理多元心理健康活動或講座，讓我們成為家長最大的後盾。

最後，感謝甘雅婷諮商心理師，陳俊鶯副主任及張書森教授協助完成本手冊。

新北市政府衛生局局長

陳炯秋



## 關於這本手冊

### 陪伴自傷的孩子前， 請先好好理解與安頓你的心情



當得知孩子有自傷的狀況時，通常會經歷各種翻騰的心情：憤怒、悲傷、無助、內疚、羞恥或厭惡等；內心出現自責的聲音時，請先安撫同樣受到劇烈震撼的自己。

如果可以，請輕聲告訴自己：「孩子會自傷有很多可能的原因，並非完全是家長或家庭的問題」。

孩子的自傷行為是他們表達內心痛苦的方式，他們還沒找到適當處理情緒的方式，才會用這樣的行為試圖解決。

雖然不容易，但邀請你試著理解與接受自己的複雜感受，這對你及孩子都是很重要的，當你安穩下來，自然也就能有較充裕的心力來協助孩子。親子一同攜手度過風暴，儘管艱難，但卻永遠值得！



### 開始之前， 我們先來看看一個小故事

小琳是一位自我要求高的國二女生。同班好友偷偷告訴導師，小琳最近很常自己躲起來哭、話也變少了。導師關心小琳時，小琳卻說自己很好，請老師不用擔心。導師於是聯繫家長，媽媽說最近發現小琳一直戴著手錶，當小琳因為沐浴拿下手錶時，小琳的手腕佈滿了大大小小的新舊傷痕，媽媽問小琳發生了什麼事？小琳哭著說：「只有傷害我自己才能感覺好一點，這是我紓壓的方式。我很認真讀書，可是不夠啊！我不知道怎麼辦，所以我心情不好就讓自己受傷，這樣就會好一點了」，「我有很多同學和朋友也是這樣，不然我可以怎麼辦？嗚嗚…」

小琳怎麼了？以下，讓我們來了解，孩子為什麼會傷害自己，他們可能發生了什麼事？



## 目錄

什麼是自我傷害？.....	1
哪些原因讓孩子容易發生自傷行為？ ....	2
孩子常見的自傷行為？.....	3
孩子自傷時心理可能有什麼變化？.....	4
如何處理自傷帶來的身體危害？.....	5
哪些跡象顯示孩子可能有自傷行為？ ....	6
如何陪伴與支持有自傷行為的孩子？ ....	7
如何協助孩子抒發情緒？.....	11
還有哪些支持或幫助？.....	12
照顧孩子之餘，不要忘了照顧自己.....	13
提醒與打氣.....	15
參考文獻.....	16

# Q

## 什麼是自我傷害？

# A

自我傷害是指刻意傷害自己身體的行為。

青少年階段的孩子自我傷害時，可能同時伴有結束生命的想法（即自殺意念），此時自傷行為可稱為「自殺企圖」。反之，自傷當下也有可能沒有自殺想法，被稱為「非自殺性自傷」。

然而要留意的是，結束生命的想法或強或弱，有高有低，也可能快速變動，不容易明確區別「有自殺意念」或「沒有自殺意念」。特別是孩子的非自殺性自傷，有時會因為孩子的衝動特質而演變成致命的行動。意思就是說，有些孩子並不想結束生命，是想透過自我傷害來因應問題，但是卻不小心讓自己身陷致命的風險中。

為什麼孩子會想要傷害自己？從實務上發現，自我傷害帶來的疼痛，會形成強烈的身體刺激，這讓孩子度過當下襲捲而來的負面情緒，同時也是一種溝通心理困難的方式。



### 小提醒：

做出自我傷害行為的孩子，可能沒有意圖讓自己死亡，但因為衝動控制能力還未發展成熟，這使得孩子的自傷行為仍有造成嚴重傷害或死亡的風險。





## Q 哪些原因讓孩子容易發生自傷行為？

**A** 造成孩子自我傷害的原因可能是多重且複雜的，以下列出常見的主要原因：

- **人際問題**：像是家庭成員間的衝突、人際需求未獲得滿足、同儕之間的衝突。
- **課業壓力**：台灣社會相對重視學業成績，因此對於學業表現較弱的孩子，有可能形成潛在的壓力。
- **個人特質**：像是低自尊、高敏感、憂鬱特質較高、衝動特質高、自我成就需求高或完美主義傾向的孩子也有較高的風險。
- **物質使用或依賴**：有抽菸、使用酒精和網路使用依賴的孩子也較容易增加自我傷害的危險性。

另外，心理精神疾病，如焦慮與憂鬱；或是心理困擾，例如自卑、絕望、衝動與沮喪等；或是解決問題的能力受限，以及過去有身體或心理創傷，也是可能促發的因素。

## Q 孩子常見的自傷行為？

- A**
- 割傷皮膚、割腕
  - 服用過量的藥物
  - 燒、燙傷
  - 抓傷、掐、刺自己的身體部位
  - 扯頭髮
  - 撞傷或跌倒
  - 嘗試讓自己窒息
  - 持續破壞傷口，或不擦藥治療，讓傷口難以癒合



### 小提醒：

孩子自傷後，需要多注意孩子的狀況，因為自傷行為可能會持續反覆發生。通常曾有自傷行為的孩子，其自殺風險高於同儕，所以儘早介入孩子自傷的問題是很重要的！



## Q 孩子自傷時心理可能有什麼變化？

- A**
- 心理上強烈不舒服的情緒、難以忍受的痛苦感受，暫時得到緩解。
  - 情緒得到掌控，例如：緊張、不安等感受緩和下來。
  - 情緒得到宣洩，例如：自傷後感覺心情較為舒暢。
  - 可以引發他人關注或關心。
  - 可以藉此懲罰自己或他人。
  - 也有可能是企圖自殺，仍有結束生命的念頭。

### 小提醒：

自傷行為背後往往有著複雜的心理問題，常合併其他的心理與精神疾病，像是憂鬱、焦慮、飲食失調（暴食吃太多或厭食吃不下）、藥物或酒精濫用等等，需要專業的介入治療。

## Q 如何處理自傷帶來的身體危害？

- A**
- **服藥過量**  
請馬上叫救護車 119，由家長或成人陪同自傷的孩子到醫院急診就醫治療。可以到孩子的房間尋找藥物包裝，一同帶去醫院給醫療人員，以利治療。
  - **割傷或挫傷**  
用毛巾或繃帶壓住流血的傷口、用流動的水清潔傷口，使用合適敷料先做簡單包紮。如果傷口有紅腫或化膿，可能是受到感染，應該帶孩子去看醫生或到學校保健室處理傷口。
  - **燒、燙傷**  
將燒、燙傷的部位放在冷水下輕輕沖洗，或放進冷水中約 15-30 分鐘，直到不痛為止才停止沖洗或浸泡。請不要在傷口上塗抹乳液、軟膏、油脂或黏性敷料，若起水泡也盡量不要把水泡弄破。



Q

## 哪些跡象顯示孩子可能有自傷行為？

A

- 孩子身上出現不明原因的割傷、燒傷或瘀青，洗衣服時也可以注意衣服上是否有血跡。  
當被問到這些傷口或血跡是怎麼來的，孩子可能會支支吾吾或很快地掩蓋傷口，那可能就有些不對勁。
- 夏天很熱時仍穿著外套、長袖或長褲，試圖遮住手上或腳上的傷疤。
- 最近孩子的行為是否與過往不同，像是開始與朋友或家人疏遠、變得更喜歡獨處。
- 展現出情緒低落、對生活缺乏興趣，或在言談中透露出覺得自己很失敗、自己不好。
- 提及或詢問關於死亡方面的問題，像是「如果我死了，你會想念我嗎？」
- 提及失眠、做惡夢、壓力大或與他人吵架等。

Q

## 如何陪伴與支持有自傷行為的孩子？

A

### 應對態度

- 請儘量保持鎮定，避免表現驚慌，這樣能帶給孩子一種可靠且穩定的感覺。
- 假如孩子情緒激動或衝動控制的能力較弱，請先幫助孩子穩定情緒，保持思緒在可以思考的範圍內，再進行討論。
- 準備好傾聽孩子的煩惱，練習不要講道理、不試圖解決問題、不評價他所說的事情，就是好好的聽他說。
- 讓孩子知道，不管他說了什麼，你都一樣關心他。



### 互動方式

- 關心孩子最近的生活，開放地詢問他們最近擔心的事情，邀請他說出感受。
- 談話時不一定要談到自傷等話題，當你在聽孩子敘述煩惱時，也就在幫助他舒緩心情。
- 在既定的日常活動中，不經意的關心他，像是一起買晚餐、散步、出遊時。
- 如果孩子不願意用說的，可以鼓勵他們傳訊息，表達他們的煩惱及感受；並鼓勵他們與學校輔導老師、心理師等專業人員談談。
- 瞭解孩子的狀況後，與他們一起思考解決的方法，寫下處理心情的方式，貼在明顯處提醒他們。

### 陪伴技巧

- 讓孩子知道他們的情緒是真實且重要的。
- 關心孩子整體的生活，而不只是關心他的自傷行為。
- 幫助孩子看見自己一直都有的特質與能力。
- 與孩子一起討論如何讓他們不容易自我傷害，例如，你可以這樣做：將孩子目前非必要的藥物交由成人妥善收好；如果文具用品（像是剪刀、美工刀）會觸發孩子想要傷害自己，可以與孩子討論，把這些文具放在上鎖的櫃子，或者交由父母保管，需要時再取用。

**溫馨建議：**當孩子使用這些文具時，你可以依照孩子當下的情緒或身心狀態來決定是否「陪著」孩子；青少年階段的孩子通常需要自主感，所以在彼此信任的情況下，你不一定需要全程陪同，但可以溫柔提醒孩子，如果他有傷害自己的衝動，記得來找你幫忙。



Q

## 如何協助孩子抒發情緒？

A

孩子自傷的目的，通常是想要減緩自己強烈的痛苦情緒，因此協助他們找到紓壓的方法是重要的！孩子能多做一些他有興趣的事情或參加社團，幫助他們轉移注意力。以下是一些替代方法，可以幫助孩子調節身心壓力，減少自傷行為：

**抒發情緒的方法：每個人喜歡的方式都不同，重點是找到健康的不傷害自己的方式**

- 閱讀。
- 參加有興趣的社團或課程。
- 創作：繪畫、寫作、音樂或手作。
- 運動，就算只是散步也對於情緒的緩和很有幫助。
- 親近動物與大自然。
- 看電視、電影，或網路影片。
- 和信賴的人說話聊天。

**宣洩情緒並替代自傷的方法**

- 盡可能地握住一個冰塊
- 槌枕頭、沙包或其他柔軟的物品。
- 用紅筆或紅色顏料在身上畫畫，取代劃傷自己
- 撕紙。
- 穴道按摩帶來的短暫壓迫或輕微疼痛刺激。

- 主動說出理解的話，描述孩子的努力  
試著說：「我觀察到這段時間，你一直都避免自我傷害。」
- 表達信任  
試著說：「不管你有沒有做到，我相信你已經盡力了。」
- 用肢體、小物或行動表達愛與關心  
用擁抱、愛心貼圖、一份孩子喜歡的點心、散心或出遊等方式表達。
- 表達陪伴與愛  
不一定要「說」些什麼，「聆聽」有時就是很好的陪伴，讓孩子有一段屬於自己的時間和空間。  
「詢問」也是表達陪伴的一種方式，若孩子再次出現自傷的行為時，試著先同理再詢問  
先同理：「我看到 / 知道你傷害自己，我想你一定也很難受，我們現在可以做些什麼讓你感覺好一點呢？」  
再詢問：「發生什麼事讓你這麼難受？也許我們可以一起想想辦法。」



### 小提醒：

每個人都是獨特且多元的，孩子喜歡的方式或許與你不同，請邀請孩子與你一起找出有效的方法！然而，如果這些方式一時不管用，請不要責怪自己或孩子，改變需要時間！





## 還有哪些支持或幫助？

**A** 除了家長的努力外，也可以與專業人員討論，以尋求協助自傷背後的情緒及困擾。  
可以協助你的管道有：

- 各級學校輔導老師、專業輔導人員
- 大型醫院：家醫科、身心科、精神科
- 一般精神科或身心科診所、心理治療所、心理諮商所
- 新北市社區心理衛生中心 (02)2218-1908
- 安心專線 1925
- 生命線 1995
- 張老師 1980

當你尋求上述專業人員協助時，他們可能會和你討論孩子目前自傷的情況，給予初步的建議，像是進一步的轉診或者治療計畫。



### 小提醒：

沒有人天生就知道怎麼當父母，教養的路上，我們都在學習，讓我們攜手走過這段不容易的路程。



## 照顧孩子之餘，不要忘了照顧自己

**A** 你是孩子從自我傷害中恢復的重要支柱，請一定要好好照顧自己。以下提供自我照顧的方法，當然，也可以選擇用任何一種健康方式來照顧自己。

### 1 盤點「身心資源」，寫下可以安撫自己的身心資源：

- 我的人際資源，如：可以訴說心情的親友、專業人員、網路社群，或有相似經驗的父母，相互支持並瞭解幫助孩子的策略。
- 我的視覺資源，如：喜歡的景點、看了會安心的物品。
- 我的嗅覺資源，如：精油、乳液。
- 我的聽覺資源，如：喜歡的歌曲、蟲鳴鳥叫。
- 我的味覺資源，如：喜愛的花草茶、一顆清新的口香糖。
- 我的觸覺資源，如：寵物柔順的毛、毯子。
- 我的身心資源，如：各項運動、瑜珈。



Q

## 提醒與打氣

### 2 自我關照

觀察自己的身體與作息，是否出現壓力大的反應，如胃痛、心情煩躁、難以入睡或低落等。請安排一段時間給自己，從「身心資源表」中選出一項活動，陪伴自己紓壓放鬆。

### 3 留心並善待自己

- 有情緒反應是正常的，學習辨識與感受那些情緒。
- 照護好自己才能照顧好他人。
- 幫助孩子停止自傷是需要好一段時間，慢慢來。

### 小提醒：

許多家長遇到孩子自傷時，會感到驚慌、不知道該怎麼辦，請相信不只是你遇到這些狀況，有許多家長也是如此。當你調整好自己的心情，才有力氣協助他們。心情是需要好好被聆聽，而不是被解決。

A

最後請允許我們用以下的提醒為你加油打氣

### 1 請持續地與孩子對話

當你和孩子說話時，他可能會表現出不在乎或沒在聽的樣子，但其實他們都有在聽，甚至會很記得你說的話，或許過一陣子，他們會表示願意和你聊聊。

### 2 請不要放棄嘗試支持你的孩子

青少年階段的孩子，往往經歷著身體與心理上很大的挑戰，有時候你可能會感到很沮喪，尤其是他們拒絕或將你推開時，然而，這時也是他們最需要你的時候。

陪伴孩子停止自我傷害會很費力，感到挫折也是必經之路，可大多數的孩子在陪伴與專業人員的協助下，是會減少自傷的！氣餒疲累時請別忘記，有許多可以利用的資源，也會有許多人陪你一起守護孩子。



## 參考文獻

Hollander, M. (2008). Helping teens who cut: Understanding and ending self-injury. Guilford Press.

Juhnke, G. A., Granello, P. F., & Granello, D. H. (2010). Suicide, self-injury, and violence in the schools: Assessment, prevention, and intervention strategies. John Wiley & Sons.

劉惠青、劉珣瑛、黃郁心、鍾嫻嫻及方俊凱 (2011)。北台灣高中職學生自傷盛行率及其危險因子之研究。台灣家庭醫學雜誌，21(1)，27-39。

蕭富聰、翁士恆 (2022)。校園自殺危機協談之原理、架構與案例示範。輔導季刊，58(4)，13-28。

本手冊部分內容 ( 如何陪伴孩子及協助孩子抒發情緒 ) 參考並改寫自：Orygen. Coping with Self-harm: A Guide for Parents and Carers. 2019; Available from: <https://www.orygen.org.au/Training/Resources/Self-harm-and-suicide-prevention/Guidelines/Coping-with-Self-Harm-Guide-for-Parents-and-Carers>.

## 陪伴孩子走過自傷 - 家長 Q&A

出版機關：新北市政府衛生局

發行人：陳潤秋

地址：新北市板橋區英士路 192-1 號

電話：(02)2257-7155

撰文專家：甘雅婷

審訂專家：陳俊鶯、張書森

編輯：林美娜、林惠萍、陳玉澤、杜仲傑、林郁青、  
吳姿萱、蔡佳擘

封面繪圖：陳雅雯

美編設計：大光華印刷部

出版年月：112 年 12 月



新北市政府衛生局

Department of Health, New Taipei City Government