



臺南市東光國小學生憂鬱與自我傷害防治宣導

○兒童憂鬱症常見的症狀

- 生理症狀：疲倦疼痛、食慾減少、發育減緩、睡眠困擾、行動遲緩或不安腸胃問題、常常無緣無故生病
- 情緒表現：悲傷心情、生氣或易怒、對生活失去樂趣、過度害怕擔心過度壓抑、過度的罪惡感、低自尊、缺乏自信、猶豫不決不規則情緒、情緒平板、容易感到疲累無力、活動量減低
- 認知困難 / 認知扭曲：負面的自我評價、對外界失去信任、罪惡感無望感、無法集中注意力、對外界充滿敵意
- 學習能力困難：注意力渙散，學業成就減損，但此 狀況非智能不足或生理因素所造成的。
- 人際關係困難或減損：社交的孤立、無法建立或保持良好人際關係
- 不適當的行為/其他特殊表現：反抗；言語或身體攻擊；逃學；翹家；混幫派、拔毛；攻擊行為；不當飲食行為，自傷或自殺意念或行為。

○在二級預防中，老師可以…

- 能夠正確辨識出憂鬱、自傷學生，並轉介給輔導室進行協助。
- 對個案保持「接納、陪伴、協助」的情感性支持。
- 與個案討論對於憂鬱、死亡的看法，了解其是否有計畫或行動。
- 鼓勵個案尋求幫助，留意其進步狀況，適時給予鼓勵。

○我們的孩子需要什麼？

- 成人無條件的接納、積極的關懷、同理的了解、正確的教導。
- 孩子需要建立自我控制感、自尊、自我負責。
- 孩子需要有生命認同對象、對生命的熱情、活在此時此刻。
- 孩子需要創造正向的生命經驗、培養彈性思考特質、遊戲與幽默的生活。

○幸福感自我檢測日記

- ☐ 每天睡至少七至九小時。
- ☐ 早餐進食適量的蛋白質。
- ☐ 如果你是個神經過敏的人，戒咖啡因(濃茶、咖啡、可樂)。
- ☐ 每天食三種不同的水果及至少半斤蔬菜。
- ☐ 壓力大時每天更要多飲白開水。
- ☐ 晚餐進食適量的碳水化合物。
- ☐ 工作每 90 分鐘左右，做 15 分鐘橫膈膜呼吸法。
- ☐ 工作量力而為，盡力而為。
- ☐ 每天做 40 分鐘運動。
- ☐ 與人為善。
- ☐ 與好朋友分享自己的感受。
- ☐ 每週抽空 3-4 小時做一樣滿足自己興趣的活動。
- ☐ 每天唸七好心法：「盡人事，聽天命，隨遇而安！」
- ☐ 每天睡前做 15 分鐘橫膈膜呼吸法。

東光國小輔導室關心你

