

南投縣 111 年度國民中小學辦理憂鬱自傷防制三級預防家長宣導  
成果資料

宣導地點：活動中心	宣導時間：112 年 3 月 7 日
<p>宣導內容：</p> <p><b>自殺防治守門人三步驟</b></p> <p>一問：主動關心，詢問對方的狀況。</p> <p>二應：聆聽對方的問題，適當的支持陪伴與回應。</p> <p>三轉介：針對對方問題，給予適當資源協助與持續關懷。</p> <p><b>憂鬱</b></p> <p>「憂鬱」是一種情緒狀態，每個人的情緒都會有高低起伏。一生當中很多人曾出現過憂鬱的情緒；像是遭遇到失落、挫折時，常可能會覺得憂鬱。</p> <p><b>憂鬱症狀</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 至少 2 週內有憂鬱心情或失去興趣或喜樂</li><li>2. 幾乎每日同時出現下列症狀 5 項(或以上):<ol style="list-style-type: none"><li>(1) 持續有憂鬱心情</li><li>(2) 日常生活失去興趣</li><li>(3) 體重明顯下降或增加</li><li>(4) 即使再疲倦也會失眠</li><li>(5) 情緒激動或遲滯</li><li>(6) 每日疲累或失去活力</li><li>(7) 思考能力或專注力減退</li><li>(8) 無價值感或罪惡感</li><li>(9) 有死亡意念</li></ol></li></ol> <p><b>憂鬱症狀 ≠ 憂鬱症。</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 憂鬱症需經精神醫學專業判斷，評估所出現憂鬱症狀的嚴重性與出現時間長短。</li><li>2. 排除由於生理因素或服用藥物所引發的憂鬱症狀以及其他精神病、精神分裂症、情感性精神分裂症、雙極症的可能性之後才能下此診斷。</li></ol> <p><b>憂鬱症狀的專業協助—可尋求的專業協助有…</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 學校輔導室</li><li>2. 醫院兒童心智科或相關心理診所</li><li>3. 社會局</li></ol> <p><b>專業評估與治療有…</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 智能評估</li><li>2. 情緒評估</li><li>3. 遊戲治療 / 個別或團體</li><li>4. 行為治療</li><li>5. 認知治療</li><li>6. 父母諮商與治療</li><li>7. 家族治療</li><li>8. 藥物治療<ul style="list-style-type: none"><li>● <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6BINvBmz400">https://www.youtube.com/watch?v=6BINvBmz400</a></li></ul></li></ol>	

## 宣導成果照片



說明：自殺防治守門人三步驟：一問  
二應三轉介



說明：自殺的生命議題



說明：家長認真的聆聽



說明：心理諮詢與輔導方式

承辦人：邱音潔

主任：李信男

校長：邱伯璟