

點亮復原力：守護青少年心理健康

從衛福部統計顯示，15-24歲自殺死亡率近10年明顯上升：2015年為每10萬人5.9人、2024年達11.9人；顯示青少年心理健康風險持續攀升；又聯合國兒童基金會（UNICEF）亦指出，2019年全球約13%的10-19歲青少年有心理健康問題，其中焦慮與憂鬱約占四成，顯示青少年心理健康已是全球重要課題。「心理復原力」係指個體在面對壓力與挫折後，仍能逐步恢復情緒穩定與生活功能的能力，而「青少年復原力」常建立在可依靠的支持關係與可學習的技能之上，例如，透過穩定且支持性的成人關係能緩衝壓力、並強化孩子調節情緒與面對挫折的能力。其中尤以校園與家庭為核心的保護因子尤為關鍵，學校係連結感、家庭照顧與親職監督、充足睡眠等保護因子，且與較低的心理困擾與自殺風險相關，這些也正是可透過學校輔導、心理諮詢與家庭溝通介入來逐步培養青少年復原力基礎。

小鈺（化名）為一名青春期學生，個性內向、對自我要求高，面對學業與人際壓力時常陷入自責，長期累積情緒困擾，家庭溝通亦較緊繃，曾以自傷方式宣洩情緒，在情緒調節與壓力因應上仍需要支持。經通報後，由心衛中心訪員持續關懷，配合學校輔導老師與心理師共同介入，先以建立安全與信任關係為起點，陪伴小鈺慢慢說出困擾來源，練習辨識情緒強度與壓力觸發點，學習用更具體的語言表達需求。過程中小鈺建立可行的壓力調適策略（如情緒降溫、替代性抒發與求助步驟）。歷經三個月心衛中心訪員持續陪伴與資源連結後，小鈺開始能在情緒不穩時主動去輔導室找老師聊聊天、也會期待與心理師諮詢，避免以傷害自身替代壓力來源，在挫折事件後較快回穩，展現心理復原力逐步增強與自我效能提升的成長歷程。

南投縣政府衛生局長陳南松表示：「復原力不是與生俱來的天分，而是孩子在壓力與挫折中，透過學習情緒調節、建立求助策略，逐步把生活拉回穩定的能力；而穩定的支持關係與可取得的資源，正是培養復原力的重要土壤。」青少年生活中主要會遇到家庭及學校，所以兩者均扮演重要角色，而衛生局透過社區心理衛生中心，結合校園輔導體系及相關網絡單位，提供青少年關懷訪視、心理支持與轉介服務，一起和家庭與學校協助孩子在壓力升高時及早被看見、獲得陪伴與介入，從而培養青少年復原力。南投幅員遼闊，為提供可近性服務，南投縣13鄉鎮市衛生所及南投、竹山、埔里三區社區心理衛生中心提供免費心理諮詢，並可依需求安排視訊諮詢，服務全程保密；諮詢專線為南投區049-2202636、竹山區049-2631925、埔里區049-2911925。此外，民眾亦可善用全國性心理支持資源：生命線1995、安心專線1925、張老師1980、男性關懷專線0800-013-999，在情緒低落或需要傾聽時即時獲得支持。