

# 解讀非自殺性自傷： 盛行率、行為原因、危險因子與保護因子

## Exploring Non-Suicidal Self-Injury: Prevalence, Causes, Risk and Protective Factors

沈慶鴻<sup>1</sup>、郭人樹<sup>2</sup>  
Ching-Hung Shen<sup>1</sup>, Jen-Shu Kuo<sup>2</sup>

### 摘要

自殺是個嚴重的社會問題，而比自殺還普遍的自我傷害行為（self-injurious behavior, SIB）同樣棘手，同樣會造成學校、社會的不安；教育部《校園安全及災害事件分析報告》的統計資料即呈現出逐年上升的學生自殺及自傷事件—2022年自殺及自傷通報案件（11,670件）為2021年的1.11倍（10,492件）、2020年的1.34倍（8,731件）（教育部，2022），影響校園安全甚鉅。然而自殺與自傷的樣態、發生原因並不相同，《校園安全及災害事件分析報告》中將自殺與自傷併計的做法，容易模糊、忽略了自傷問題的存在，因此為引導教師及專業人員認識、了解自傷行為，本文聚焦於「非自殺性自傷行為」，釐清其重要概念及原因分析，以為校園安全因應、學生個別處遇的基礎。

**關鍵詞：**非自殺性自傷、情緒調節、危險因子、保護因子

<sup>1</sup>國立暨南國際大學諮商心理與人力資源發展學系特聘教授

<sup>2</sup>國立暨南國際大學諮商心理與人力資源發展學系輔導諮商碩士

通訊作者：沈慶鴻，（545）南投縣埔里鎮大學路一號，國立暨南國際大學諮商心理與人力資源發展學系，E-mail: chinghung@ncnu.edu.tw



## 壹、重要概念

自我傷害行為 (self-harm, self-injurious or self-mutilation) 常被簡稱為自傷或自殘，是自己意圖傷害自己的行為，包括了使用刀割、抓傷、撕扯皮膚或頭髮、毆打自己，或以身體撞擊牆面等的行為 (Martin et al., 2010; Whitlock, 2010a; SAMHSA, 2023)。英文中的self-harm或self-injurious兩詞雖皆指自我傷害的行為，但意義有所不同；self-harm一詞涵蓋的範疇較廣，不論是有形的、無形的、不確定的傷害，或者是有自殺意圖的傷害，還是無自殺意圖的傷害等皆包含在內；self-injury, self-mutilation亦指自我傷害，雖涵蓋在self-harm的範疇內，但其較聚焦於具體、明確、可預測的傷害 (Tracy, 2022; SAMHSA, 2023)，其中的self-injury更專指「在沒有自殺意圖下，故意對自己身體造成疼痛或傷害的行為」(SAMHSA, 2023)。

與自殺行為區隔的「非自殺性自傷」(Non-Suicidal Self-Injury, NSSI)，即指在無自殺意圖下，故意對自己身體造成疼痛或傷害的自我傷害行為；其與自殺最典型的區別即在行為意圖，自殺旨在結束生命，非自殺性自傷則不然 (SAMHSA, 2023)。根據美國心理學會 (American Psychology Association, APA) 的定義，「非自殺性自傷」是指在沒有自殺意圖下，自己直接、蓄意的 (deliberate) 造成自己身體上的傷害；此概念除了強調蓄意的自我傷害外，還專指不被社會或文化接受的傷害行為 (亦即穿孔、紋身等不包括在自傷範疇內) (Appel, 2020; Martin et al., 2010; Whitlock, 2010a; Xin et al., 2022)。若要符合《精神疾病診斷準則手冊第五版》(DSM-V) 中有關非自殺性自傷 (NSSI

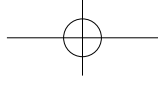
) 建議的診斷準則，則須符合過去一年中有5天或更多時間，刻意對自己身體造成出血、瘀青或疼痛等的行為，且須排除於精神疾病發作、譫妄，或物質中毒、戒斷等狀態下發生的自傷行為 (APA, 2013; Lin & Lee, 2022)。

非自殺性自傷 (NSSI) 與自殺雖然不同，但兩者關係密切，自傷甚至被認為是避免自殺的一種手段 (Martin, et al., 2010; Whitlock, 2010a)。Lin與Lee (2022) 也提醒，儘管非自殺性自傷是低致死、意圖不在結束生命的自我傷害行為，不過自殺與非自殺性自傷也非完全互斥，而是一條連續線的兩端。DeAngelis (2015) 也表示，許多自傷者雖無自殺意念，但自傷對自殺企圖卻有很強的預測力，其引Whitlock等人在2013年針對5所大學1,466位自傷者的三年追蹤研究中發現，這些自傷者起初雖無自殺的念頭、計畫與行動，但在20次以上的自傷後，自殺企圖卻增加了3.4倍，顯示高頻率的自傷，將使自傷者獲得更強的自殺能力 (greater acquired capability for suicide)、更高的自殺企圖。因此為了減少自傷行為或降低其嚴重程度時，學校教師、助人專業工作者或家長應意識到自殺與自傷行為的差異與相關，改變對非自殺性自傷行為的偏見或誤解、不低估自傷行為的存在，才能敏感的掌握自傷行為。

## 貳、非自殺性自傷行為的盛行率與傷害型態

### 一、非自殺性自傷行為的盛行率

非自殺性自傷行為多發生在青春期中或成年早期 (Better Health Channel, 2024; Muehlenkamp & Gutierrez, 2004;



SAMHSA, 2023)，自傷似乎成為反映青春  
期適應不佳的線索（Ammerman et al.,  
2018）。Rojas-Velasquez等人（2021）歸  
納不同研究後發現17%~60%的青少年有  
自傷行為；Muehlenkamp等人2012年蒐集  
52篇國際期刊進行後設分析之後也指出  
，青少年的自傷行為（17%）顯著高於兒  
童（1.3%）及成人（5%）的自傷行為  
（Appel, 2020; DeAngelis, 2015）。

為理解、掌握自傷行為的盛行率，  
不少國家、地區的研究者都曾針對青少  
年進行大樣本的調查（如表1所示）；例

如：美國農村地區的調查發現，29.5%的  
九年級學生有過自傷行為（Guan et al.,  
2012）；紐西蘭針對2,057位13至18歲青  
少年（平均15.56歲）的隨機調查指出，  
21.9%的青少年有自傷經驗（Robinson et  
al., 2021）；Buelens等人（2020）針對比  
利時境內荷蘭語區之法蘭德斯  
（Vlaanderen）的12~18歲青少年（平均  
15歲）進行隨機調查，在分析了2,130位  
受訪者的資料後發現，該地區21.8%的青  
少年有自傷經驗。

表1  
非自殺性自傷研究的整理

研究	樣本數	取樣方法	年齡	自傷發生率	樣本來源
Guan et al. (2012)	399	方便抽樣	九年級生	29.5%	某農村學校
Robinson et al. (2021)	2,057	隨機抽樣	13~18歲 平均15.56歲	21.9%	紐西蘭
Buelens et al. (2020)	2130	隨機抽樣	12~18歲 平均15歲	21.8%	比利時 法蘭德斯
Somer et al. (2015)	1656	分層隨機抽樣	平均16.8歲	31.3%	土耳其
Hamada et al. (2021)	1840	隨機抽樣	八年級學生 平均13.9歲	34.6%	日本
辛秀紅、姚樹橋 (2016)	11869	分層隨機抽樣	7~12年級 平均15歲	30%	中國
鄭麗珍、陳毓文 (2001)	2054	學校：分層隨機 班級：群集抽樣	平均15.7歲	26.2%	全國
陳毓文 (2006)	2164	學校：分層隨機 班級：群集抽樣	平均15.8歲	22.4%	台灣地區
Lin等人 (2018)	前測2170 後測1832	學校：分層隨機 班級：群集抽樣	前測平均 15.82歲 後測平均 16.82歲	前測19.9% 後測14%	全國
Ren等人 (2018)	1989	學校：分層隨機 班級：群集抽樣	平均15.45歲	20.8%	全國

資料來源：研究者自行整理



Somer 等人（2015）則針對橫跨歐、亞兩洲的土耳其高中生進行自傷經驗調查，其在分析1,656份問卷資料後指出，31.3%的土耳其高中生有自傷經驗。此外，Hamada等人（2021）針對日本八年級學生（平均13.9歲）的隨機調查，在分析1,840位學生的資料後發現，34.6%的日本八年級學生有自傷經驗。而在中國，辛秀紅、姚樹橋（2016）蒐集11,869位青少年的調查資料表示，30%的青少年在過去一年內有自傷行為，Xin等人（2022）調查中國西北部2,200位高中生，發現22.6%（497人）的學生有自傷經驗。

國內有關青少年自傷的大樣本調查雖然不多，仍可透過相關研究掌握其中概況；例如：陳毓文、鄭麗珍（2001）接受行政院委託針對全國青少年（國、高中／高職）進行自傷行為的調查，其在分析2,054份資料後發現，26.2%受訪青少年有自傷經驗；陳毓文（2006）針對全國1975位國高中生為對象，發現有22.4%的受訪者過去曾經有過自我傷害的行為；而且在這些人之中，有75.6%的人表示曾經自傷至少兩次，更有17%的人表示，自己這樣的自殘行為已經發生過「很多次」或「數不清楚幾次」。

而同樣針對全國高中職學生進行的調查（2,170位受訪者），則呈現19.9%的高中職學生有自傷經驗（Lin et al., 2018）。Ren等人（2018）調查全臺灣高中生自傷經驗的結果也發現，過去一年（12個月）內有非自殺性自傷經驗的高中生約二成（20.8%）。

由前述的調查研究約可歸納出青少年二至三成的自傷盛行率（日本調查的34.6%最高、土耳其的31.3%居次，我國調查的19.9%最低）。而不少國內、外的調查結果與服務經驗均顯示，女生的非自殺性自傷行為明顯多於男生（陳毓文、鄭麗珍，2001；Lin et al., 2017；

SAMHSA, 2023）；Heath等人（2008）則認為臨床樣本中的自傷行為，女性多於男性的現象更較社區樣本明顯。不過Xin等人（2022）針對中國西北部高中生進行的調查，則發現不同性別間的自殺盛行率並無顯著差異（男生21.2%、女生23.4%），Muehlenkamp和Gutierrez（2004）的研究結果也顯示性別與自傷行為無關。Lutz等人（2023）則認為在相似的心理困擾、情緒失調和衝動水準下，男性和女性出現非自殺性自傷的可能性相似，其認為性別並非影響自傷行為的主要原因，情緒失調、心理壓力才是促發自傷的主因。而為瞭解男性青少年的自傷行為，張景嘉、陳婉蘭（2017）還曾特別針對東臺灣國、高中男生進行調查，最後蒐集並分析了11所學校、371份有效樣本資料後表示，23.4%（87人）的東部國、高中男生有一次以上的自傷經驗。

此外，自傷行為的調查研究還提醒：自傷多非單次行為，多數自傷者的自傷次數在5次以上，例如：在23.4%（87人）有自傷經驗的東臺灣國、高中男生中，3/4（74.71%）有5次以上的自傷行為（張景嘉、陳婉蘭，2017）；而在Ren等人（2018）調查全臺灣413位過去一年內有非自殺性自傷行為的高中生中，近半數自傷者的自傷行為在四次以上；Hankin與Abela（2011）的縱貫研究也發現，8名曾經自傷的青少年中，有半數（四位）在之後的兩年半內，出現持續且嚴重的自我傷害。陳毓文（2006）針對國內1,975位國高中生自我傷害行為的調查，發現22.4%的受訪者曾有自傷行為，其中75.6%曾自傷至少兩次，更有17%的受訪者表示自傷行為已有「很多次」或「數不清楚幾次」了。



## 二、自我傷害的型態

「割傷」雖是自傷的主要型態，使用抓傷、身體撞擊硬物、擊打或掌摑等方式的自傷者也不少（Martin et al., 2010; Robinson et al., 2021）；Sornberger等人（2012）則發現：女性較常使用割傷或抓傷來傷害自己，男性則是選擇毆打或撞擊的人較多。另外，Martin等人（2010）曾為瞭解自傷者的自傷方式，特針對澳洲自傷者進行的調查與分析後發現，雖然以「割傷」（40.6%）方式自傷者最多，但以「抓傷」（39.8%）、「身體撞擊硬物」（36.8%）、「擊打或掌摑」（33.8%）等方式傷害自己者也為數不少，另針對自傷方法的統計也發現，僅四成（39.8%）自傷者使用一種方法傷害自己，多數自傷者係使用多種方法來傷害自己—27.8%使用兩種方法，18.0%使用三種方法、8.3%使用四種方法，還有少數人使用五種以上的方法（4.5%）來傷害自己。

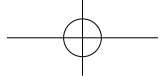
雖然Whitlock（2010a）指出多數自傷者的自傷行為在5年內就會停止，只有少數會持續至成年，然前述歸納出二至三成之青少年非自殺性自傷的盛行率—不論是國際調查的17%~60%（Muehlenkamp et al., 2012; Rojas-Velasquez et al., 2021），還是國內調查的20%~26%（陳毓文、鄭麗珍，2001；張景嘉、陳婉蘭，2017；Lin et al., 2018），皆在提醒我們：非自殺性自傷是全球青少年需被關注的問題；且由於自傷行為的難以監控，在受傷不嚴重的情況下，自傷者很少主動接觸社福機構或向醫療院所尋求協助，因此許多研究者都認為實際自傷的人數、次數，應遠遠超過前述各項調查資料及統計數據。

## 參、非自殺性自傷行為的原因分析

非自殺性自傷行為被認為是「一種適應不佳的因應機制」（a maladaptive coping mechanism），多數自傷者的「自傷」是為了減輕痛苦情緒，宣洩超過負荷的負面情緒，或著企圖在什麼都沒有（nothing）的狀態下感受到某些東西（something）（Whitlock, 2010b）；自傷者並無死亡意圖，但有明顯的情緒失調問題，時常處在憂鬱、無希望感、解離或麻木的狀態（DeAngelis, 2015）。Chapman等人（2006）曾提及，因應強烈的負面情緒是青少年自傷的首要原因；由於缺乏情緒調節的能力，自傷者可能透過自傷行為分散注意力，或試圖停止孤獨、憤怒、痛苦或絕望的感受（Appel, 2020; SAMHSA, 2023）。

Rojas-Velasquez等人（2021）的研究結果則指出，九成（90%）以上的自傷者係利用自傷進行情緒調節，其並強調自傷不是為了尋求關注，而是適應不良的因應機制，用來管理負面情緒、對抗麻木和空虛。Martin等人（2010）透過電話隨機調查12,006位澳洲民眾，發現133位在四週內有自傷行為者之自傷動機雖然不同，然「情緒管理」（50.4%）仍居首位，有半數自傷者因情緒因素而自傷，其次的自傷原因則是為了「懲罰自己」（21.8%），而透過自傷「與他人溝通」（5.3%）、「提醒自己還活著」（4.5%）、「影響他人」（3.8%）、「感到興奮」（3.0%）、「傷害他人」（1.5%）、「預防自殺」（1.5%）或「聽從自殺的聲音」（0.8%）等則是較少自傷者自傷的原因。

綜上所述，透過自傷行為進行情緒調節、宣洩負面情緒，是不少研究者分



析自傷原因之共識，例如：個體無法使用彈性策略來處理負向情緒的情緒調節困境模式（difficulties in emotion regulation），以及個體持續陷在連鎖的失調行為及負向情緒的惡性循環中，以致不堪負荷只得透過自傷行為來宣洩情緒的情緒連鎖模式（emotional cascade model）（Hasking et al., 2017），或者是個體透過自我傷害緩解其不想面對或不能接受之情緒喚起狀態，讓自我傷害被制約成為面對厭惡情緒的反應模式或慣用策略的經驗迴避模式（the experiential avoidance model）（Chapman et al., 2006）等，皆說明了自傷與負向情緒的密切相關。Darosh與Lloyd-Richardson（2013）也從認知行為的角度說明，自傷者在自傷時得到的正增強（感受到自己的存在、感到放鬆）或負增強（緩解麻木或空虛的感受、停止不良到情緒）效果，是其自傷行為持續存在的可能原因。

此外，不少研究結果也提醒：自傷行為也可能受到社會、人際層面的影響，及為了迎合同儕而出現傷害自己的行為（游昊耘，2020；Darosh & Lloyd-Richardson, 2013）；Muehlenkamp等人（2012）也認為人際關係的混亂與衝突和青少年自傷行為有關，青少年還可能因為難以逃離的人際困境而持續出現自傷行為。Klonsky等人（2015）則表示不管是青少年或成年人，都可能藉由自我傷害進行調節情緒或促進友伴關係。

## 肆、影響自傷行為的危險因子與保護因子

### 一、危險因子

提高自傷行為風險的危險因子包括以下各項：

### （一）創傷經驗

自傷者易受社會感染（social contagion），自傷行為也與童年的受虐或創傷經驗，以及飲食失調、藥物濫用、憂鬱、焦慮疾患等行為密切相關（Appel, 2020; Lin & Lee, 2022; Whitlock, 2010b）；經歷創傷者易將創傷內化導致情緒困境，以致創傷和霸凌受害者有很高的自傷風險（Appel, 2020），Tighe等人（2015）亦認為，暴力、創傷與失落帶來的情緒困擾，與自我傷害行為有關。

### （二）不佳的心理狀態

成長過程中不良的家庭經驗、不安全的依附關係，及學校適應困境（學業滿意度、師生關係）都對青少年自傷有較高的解釋力（陳毓文、鄭麗珍，2001；張景嘉、陳婉蘭，2017）；Rojas-Velasquez等人（2021）的研究也發現：創傷史、無效的情緒因應技巧、共病的精神疾病（焦慮、飲食或人格異常）等皆是自傷的危險因子。與無自傷行為者相較，自傷者有較多的心理健康問題、較高的自殺意念與行為（Martin et al., 2010）。Hasking等人（2017）則發現，多數自傷者的自尊及自我效能感較低、應對事情的信心不足，習慣逃避或不願面對情緒，特別是憤怒、羞恥、悲傷、挫折等的情緒。

Wang與Liu（2023）針對兒童虐待與非自殺性自傷的關聯進行研究，發現兩者相關，自傷行為還受到家庭社經地位的影響——來自低社經家庭的學生相較於高社經家庭的學生，感受到較多的壓力，對自我認同、未來發展也有較多的不安與困擾；不少研究結果也證實：在生活中承受巨大壓力者，為緩解壓力，較易出現自傷行為（Rojas-Velasquez et al., 2021）。



### （三）生活壓力

而為瞭解壓力對高中生自傷行為的影響，Xin等人（2022）針對中國西北部2,200位高中生的調查後發現，雖然不同性別間的自傷盛行率無顯著差異，然促發不同性別者自傷行為的生活壓力事件顯著不同，與「被批評或懲罰相關」的壓力事件可顯著預測男生的自傷行為，而「與學習、人際關係、適應相關」的壓力事件則是女生自傷行為的預測因子與危險因子，顯示學習、人際、適應等壓力與女生自傷行為顯著相關。Halpin與Duffy（2020）的研究就指出，低的生活滿意度是自傷的危險因子，與停止自傷者相較，從青少年持續自傷至成年者有較低的生活滿意度。

### （四）大腦發展

除了社會與環境因素外，也有不少文獻提醒與自傷行為有關之生理層面的危險因子；例如：Plener等人（2012）的研究發現，自我傷害可能與大腦發展有關，由於經歷情緒事件時，額葉皮質、杏仁核、邊緣系統等主控情緒的腦區容易被喚起，因此部分青少年會透過自傷行為喚起正向感受；Navratilova等人（2015）則提及多巴胺、腦內啡在自我傷害時引發的快感，可能會成為個體再次自傷的酬賞；此外，自傷青少年可能因較易緊張，而有更高的下視丘—垂體—腎上腺（HPA）軸反應（Reichl et al., 2016）。

## 二、保護因子

減緩或降低自傷風險的保護因子包括以下各項：

### （一）校園歸屬感

由於自傷與情緒調節、壓力因應有關，為減緩自傷行為，許多文獻與研究

因此提醒正向的師生關係能對適應不佳學生發揮保護作用，對學生的學業、自我價值感、壓力調適及提升校園的歸屬感有益處（Archambault et al., 2017; Vandembroucke et al., 2018）；並成為經歷父母關係衝突學生的保護因素，藉此預防憂鬱傾向、減少反抗對立等不適應行為（Zhu et al., 2023）。

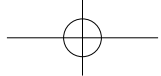
可見校園歸屬感扮演著影響學生情緒調節的角色，與心理健康狀態有關，且可緩衝學生受負向事件的影響（Duggins et al., 2016）；此外，同學間建立良好、健康的同儕關係，也對情緒調節有幫助（Lazear et al., 2003）。

### （二）情緒教育與情緒管理

學校若能教導學生辨識與因應非自傷性自傷行為，也有助於青少年於後續成長階段減少甚至終止自我傷害行為（Reinhardt et al., 2022）。Kaspar與Massey（2022）也認為校園中最有效的計劃是提供明確的課程，在課程中教導學生社交和情緒技能，透過簡短的講座、小組討論、閱讀或角色扮演等的情緒辨識與情緒管理課程，亦是改善情緒智商的方法。教育部（2023）在《校園自我傷害防治處理手冊》亦將情緒教育列在各級學校預防自傷的工作項目之一，說明情緒教育能培養學生辨識危險因素並建立保護因子的能力。

### （三）社會支持力

相對童年逆境經驗對兒童的影響，家長在家中若能重視兒童的生活與情緒教養，對成長中兒童的情緒調控、問題解決能力有助益（陳映雪、劉珈倩，2018）；而社會性的支持，不論是來自家庭內的支持（Andrews et al., 2014; Tatnell et al., 2014）、對自己所屬族群較高的認同與歸屬感（Wester & Trepal, 2015），還是來自網路世界的支持



(Tang et al., 2023)，都能減少青少年的自我傷害。不過，有關社會支持對自傷行為的影響，Xin等人(2022)則有不同的發現，其表示來自網路的社會支持，對青少年心理健康影響的研究結果並不一致，他們的研究證實：網路上的社會支持不會直接影響個人的自傷行為，但其可以調節失落、人際關係、適應等生活中的壓力事件與自傷行為的關係，因此網路上的社會支持可作為減少自傷行為的保護因子之一。

#### (四) 自尊與自我慈悲

近來的研究則提醒：善待自己、對自己開放與友善的自我慈悲(self-compassion)，可減緩童年逆境經驗對非自殺性自傷行為的直接影響，高自我慈悲者能以寬容和接納方式看待自己童年悲慘之經歷，使受逆境經驗影響者較不易陷入憂鬱情緒中(Wu et al., 2023)。You等人(2011)發現自傷行為與高自我批評的特質密切相關、自傷行為也與自尊呈現負相關(Lin et al., 2017)，以致Lin等人(2017)、Tang等人(2023)皆呼籲：提高自尊、減少自我批評應是降低非自傷性自傷行為可行之介入方式。

### 伍、結論

本文關注青少年非自殺性自傷行為的高盛行率，是在提醒青少年之重要他人應正視此一不適應之徵兆，而非再增青少年被汙名化的風險(Kapur et al., 2013)；由於自傷行為的高隱匿、低求助特性—僅1/3自傷者有求助經驗(Martin et al., 2010)，且學校教職員通常是學生求助的最後選項(Granello & Granello, 2007)，使得自傷行為不易被發現。然而，國內、外的實證研究均指出，學校是自殺/自傷防治最佳的執行

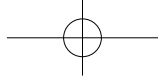
場域(鄭麗珍、陳毓文, 2001)；校園擁有許多潛藏的資源，老師、輔導室、同學都是防治學生自傷的資源，老師若能協助辨識、轉介自傷學生，或在學生遇到情緒、心理等相關問題時，能引導學生找到可信任的成人或專家(Juhnke et al., 2011)，或者鼓勵學生的求助行為(Baetens et al., 2020)、強化正向的師生關係(鄭麗珍、陳毓文, 2001)，以及提升學生對學校的歸屬感(Lazear et al., 2003)等都對自傷行為的預防有助益。

由於不少研究顯示情緒調節困境，或陷入負向情緒的持續反芻(rumination)、缺乏處理負向情緒的有效策略等是自傷者自傷行為發生的主因，因此呼籲家長、學校老師可嘗試教導青少年情緒調節技巧、提升人際支持、增加生活滿意度，甚至是練習自我慈悲等，都對減緩非自傷性自殺，或預防自傷行為的發生有助益。

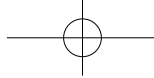
最後還想提醒，儘管非自殺性自傷者在自傷行為出現的初期皆無自殺意念，然持續、頻繁出現的自傷行為，將提高其自殺企圖和自殺死亡的風險，因此辨識、區別非自殺性自傷和企圖自殺間之差異，是敏感於自傷行為的存在，及強化青少年情緒管理、壓力因應能力的開始；特別是若自傷已成為情緒因應的慣用策略，協助自傷者找到適當的替代行為、辨識觸動情緒的因子、發展支持網絡等，是家庭、學校可積極努力的方向及落實服務的內涵。

### 參考文獻

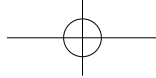
辛秀紅、姚樹橋(2016)。青少年直接自傷行為的發生率及與生活事件的關係。《中國臨床心理學雜誌》，24(1)，124-128。<http://www.clinicalpsychojournal.com/Magazine/>



- Show.aspx?ID=142514
- 張景嘉、陳婉蘭 (2017)。依附關係，情緒，與男性青少年無自殺意圖之自傷行為之關聯：以負向情緒及情緒調節困難為中介變項。長庚人文社會學報，10 (1)，1-42。https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=20709455-201704-201708090012-201708090012-1-42
- 教育部 (2022)。教育部111年各級學校校園安全及災害事件分析報告。https://csrc.edu.tw/filemanage/detail/688ef27d-b924-4ca1-830f-4cea333a2d0b
- 教育部 (2023)。校園學生自我傷害防治手冊。https://www.guide.edu.tw/media/attachments/9381bb63-a5ca-4c43-8ad3-354218beaf9a/%E6%A0%A1%E5%9C%92%E5%AD%B8%E7%94%9F%E8%87%AA%E6%88%91%E5%82%B7%E5%AE%B3%E9%98%B2%E6%B2%BB%E6%89%8B%E5%86%8A-%EF%BC%88%E5%A3%93%E7%B8%AE1%EF%BC%89.pdf
- 陳映雪、劉珈倩 (2018)。青少年非自殺式的自傷行為與疾患。臺灣醫界，61 (5)，19-22。https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=17263603-201805-201806110007-201806110007-19-22
- 陳毓文 (2006)。一般在學青少年自殘行為之相關環境因素初探。中華心理衛生學刊，19 (2)，95-124。https://doi.org/10.30074/FJMH.200606\_19(2).0001
- 陳毓文、鄭麗珍 (2001)。青少年自傷行為分析及其因應對策 (89NYC-4-03)。台灣大學社會學系。https://www.yda.gov.tw/upload/cont\_att/a5c43bb7-76ac-426a-a103-b2dcff34da5c.pdf
- 游昊耘 (2020)。藍鯨遊戲引誘青少年自殘、提供私密照，家長該如何防範？。親子天下。https://www.parenting.com.tw/article/5086843
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Association.
- Ammerman, B. A., Jacobucci, R., Kleiman, E. M., Uyeji, L. L., & McCloskey, M. S. (2018). The relationship between nonsuicidal self injury age of onset and severity of self harm. *Suicide and Life Threatening Behavior*, 48(1), 31-37. https://doi.org/10.1111/sltb.12330
- Andrews, T., Martin, G., Hasking, P., & Page, A. (2014). Predictors of onset for non-suicidal self-injury within a school-based sample of adolescents. *Prevention Science*, 15, 850-859. https://doi.org/10.1007/s11121-013-0412-8
- Appel, L. (2020). *Self-injury: An overview for counselors*. Counseling Today. https://ctarchive.counseling.org/2020/09/self-injury-an-overview-for-counselors/
- Archambault, I., Vandenbossche-Makombo, J., & Fraser, S. L. (2017). Students' oppositional behaviors and engagement in school: The differential role of the student-teacher relationship. *Journal of Child and Family Studies*, 26, 1702-1712. https://doi.org/10.1007/s10826-017-0691-y
- Baetens, I., Decruy, C., Vatandoost, S., Vanderhaegen, B., & Kiekens, G. (2020). School-based prevention targeting non-suicidal self-injury: a pilot study. *Frontiers in psychiatry*, 11, 437.



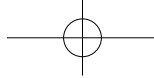
- Buelens, T., Luyckx, K., Kiekens, G., Gandhi, A., Muehlenkamp, J. J., & Claes, L. (2020). Investigating the DSM-5 criteria for non-suicidal self-injury disorder in a community sample of adolescents. *Journal of affective disorders, 260*, 314-322. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.09.009>
- Chapman, A. L., Gratz, K. L., & Brown, M. Z. (2006). Solving the puzzle of deliberate self-harm: The experiential avoidance model. *Behaviour research and therapy, 44*(3), 371-394. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.03.005>
- Darosh, A. G., & Lloyd-Richardson, E. E. (2013). Exploring why students self-injure: The functions of nonsuicidal self-injury. *School Psychology Forum, 7*(4), 111-120.
- DeAngelis, T. (2015). *Who self-injures?* American Psychological Association. <https://www.apa.org/monitor/2015/07-08/who-self-injures>
- Duggins, S. D., Kuperminc, G. P., Henrich, C. C., Smalls-Glover, C., & Perilla, J. L. (2016). Aggression among adolescent victims of school bullying: Protective roles of family and school connectedness. *Psychology of Violence, 6*(2), 205-212. <https://doi.org/10.1037/a0039439>
- Granello, D. H., & Granello, P. F. (2007). *Suicide: An essential guide for helping professionals and educators*. Pearson/Allyn & Bacon.
- Guan, K., Fox, K. R., & Prinstein, M. J. (2012). Nonsuicidal self-injury as a time-invariant predictor of adolescent suicide ideation and attempts in a diverse community sample. *Journal of consulting and clinical psychology, 80*(5), 842. <https://doi.org/10.1037/a0029429>
- Halpin, S. A., & Duffy, N. M. (2020). Predictors of non-suicidal self-injury cessation in adults who self-injured during adolescence. *Journal of affective disorders reports, 1*, 100017. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2020.100017>
- Hamada, S., Kaneko, H., Ogura, M., Sillanmäki, L., & Sourander, A. (2021). Nonsuicidal self-injury risk factors among adolescents in Japan: A population-based study. *Social Behavior and Personality: an international journal, 49*(2), 1-11. <https://doi.org/10.2224/sbp.9601>
- Hankin, B. L., & Abela, J. R. Z. (2011). Nonsuicidal self injury in adolescence: prospective rates and risk factors in a 2 ½ year longitudinal study. *Psychiatry Research, 186*(1), 65-70. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2010.07.056>
- Hasking, P., Whitlock, J., Voon, D., & Rose, A. (2017). A cognitive-emotional model of NSSI: using emotion regulation and cognitive processes to explain why people self-injure. *Cognition and Emotion, 31*(8), 1543-1556. <https://doi.org/10.1080/02699931.2016.1241219>
- Heath, N. L., Schaub, K., Holly, S., & Nixon, M. K. (2008). Self-injury today: Review of population and clinical studies in adolescents. *Self-injury in youth, 9-27*.
- Juhnke, G. A., Granello, P. F., & Granello, D. H. (2011). *Suicide, self-injury, and violence in the schools: Assessment, prevention, and intervention strategies*. John Wiley & Sons.
- Kapur, N., Cooper, J., O'Connor, R. C., &



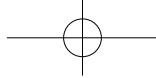
- Hawton, K. (2013). Non-suicidal self-injury v. attempted suicide: new diagnosis or false dichotomy? *British Journal of Psychiatry*, 202(5), 326-328. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.112.116111>
- Kaspar, K. & Massey, S. (2022). Implementing Social Emotional Learning in the Elementary Classroom. *Early Childhood Education Journal*, 51, 641-650 <https://link.springer.com/article/10.1007/s10643-022-01324-3>
- Klonsky, E. D., Glenn, C. R., Styer, D. M., Olino, T. M., & Washburn, J. J. (2015). The functions of nonsuicidal self-injury: converging evidence for a two-factor structure. *Child and adolescent psychiatry and mental health*, 9(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s13034-015-0073-4>
- Lazear, K., Roggenbaum, S., & Blase, K. (2003). Youth suicide prevention school-based guide. *Tampa, FL: Department of Child and Family Studies, Division of State and Local Support, Louis de la Parte Florida Mental Health Institute, University of South Florida*. <http://theguide.fmhi.usf.edu/pdf/overview.pdf>
- Lin, L. N., & Lee, M. B. (2022). Recent Advances in Understanding Non-Suicidal Self-Injury in Adolescents. *Journal of Suicidology*, 17(4): 308-318. [https://doi.org/10.30126/JoS.202212\\_17\(4\).0007](https://doi.org/10.30126/JoS.202212_17(4).0007)
- Lin, M. P., You, J., Ren, Y., Wu, J. Y. W., Hu, W. H., Yen, C. F., & Zhang, X. (2017). Prevalence of nonsuicidal self-injury and its risk and protective factors among adolescents in Taiwan. *Psychiatry research*, 255, 119-127. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.05.028>
- Lin, M. P., You, J., Wu, Y. W., & Jiang, Y. (2018). Depression mediates the relationship between distress tolerance and nonsuicidal self injury among adolescents: One year follow up. *Suicide and Life Threatening Behavior*, 48(5), 589-600. <https://doi.org/10.1111/sltb.12382>
- Loukas, A., Cance, J. D., & Batanova, M. (2016). Trajectories of School Connectedness Across the Middle School Years: Examining the Roles of Adolescents' Internalizing and Externalizing Problems. *Youth & Society*, 48(4), 557-576. <https://doi.org/10.1177/0044118X13504419>
- Lutz, N. M., Neufeld, S. A. S., Hook, R. W., Jones, P. B., Bullmore, E. T., Goodyer, I. M., Ford, T. J., Chamberlain, S. R., & Wilkinson, P. O. (2023). Why is non-suicidal self-injury more common in women? Mediation and moderation analyses of psychological distress, emotion dysregulation, and impulsivity. *Archives of Suicide Research*, 27(3), 905-921. <https://doi.org/10.1080/13811118.2022.2084004>
- Martin, G., Swannell, C. V., Hazell, P. L., James E Harrison, J. E., & Taylor, A. W. (2010). Self-injury in Australia: a community survey. *MJA*, 193(9), 506-510. <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.2010.tb04033.x>
- Muehlenkamp, J. J., & Gutierrez, P. M. (2004). An investigation of differences between self-injurious behavior and suicide attempts in a sample of adolescents. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 34(1), 12-23.



- <https://doi.org/10.1521/suli.34.1.12.27769>
- Muehlenkamp, J. J., Claes, L., Havertape, L., & Plener, P. L. (2012). International prevalence of adolescent non-suicidal self-injury and deliberate self-harm. *Child and adolescent psychiatry and mental health, 6*(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/1753-2000-6-10>
- Navratilova, E., Atcherley, C. W., & Porreca, F. (2015). Brain circuits encoding reward from pain relief. *Trends in neurosciences, 38*(11), 741-750. <https://doi.org/10.1016/j.tins.2015.09.003>
- Plener, P. L., Bubalo, N., Fladung, A. K., Ludolph, A. G., & Lulé, D. (2012). Prone to excitement: Adolescent females with non-suicidal self-injury (NSSI) show altered cortical pattern to emotional and NSS-related material. *Psychiatry Research: Neuroimaging, 203*(2-3), 146-152. <https://doi.org/10.1016/j.pscychresns.2011.12.012>
- Reichl, C., Heyer, A., Brunner, R., Parzer, P., Völker, J. M., Resch, F., & Kaess, M. (2016). Hypothalamic-pituitary-adrenal axis, childhood adversity and adolescent nonsuicidal self-injury. *Psychoneuroendocrinology, 74*, 203-211. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2016.09.011>
- Reinhardt, M., Rice, K. G., Durán, B. S., & Kökönyei, G. (2022). A person-centered approach to adolescent nonsuicidal self-injury: predictors and correlates in a community sample. *Journal of youth and adolescence, 51*(9), 1760-1773. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01628-y>
- Ren, Y., Lin, M. P., Liu, Y. H., Zhang, X., Wu, J. Y. W., Hu, W. H., ... & You, J. (2018). The mediating role of coping strategy in the association between family functioning and nonsuicidal self injury among Taiwanese adolescents. *Journal of clinical psychology, 74*(7), 1246-1257. <https://doi.org/10.1002/jclp.22587>
- Robinson, K., Garisch, J. A., & Wilson, M. S. (2021). Nonsuicidal self-injury thoughts and behavioural characteristics: Associations with suicidal thoughts and behaviours among community adolescents. *Journal of affective disorders, 282*, 1247-1254. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.201>
- Rojas-Velasquez, D. A., Pluhar, E. I., Burns, P. A., & Burton, E. T. (2021). Nonsuicidal self-injury among African American and Hispanic adolescents and young adults: A systematic review. *Prev Sci, 22*, 367-377. <https://doi.org/10.1007/s11121-020-01147-x>
- SAMHSA (2023). *Self-Harm*. SAMHSA. <https://www.samhsa.gov/mental-health/self-harm>
- Somer, O., Bildik, T., Kabukçu-Ba ay, B., Güngör, D., Ba ay, Ö., & Farmer, R. F. (2015). Prevalence of non-suicidal self-injury and distinct groups of self-injurers in a community sample of adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 50*, 1163-1171. <https://doi.org/10.1007/s00127-015-1060-z>
- Sornberger, M. J., Heath, N. L., Toste, J. R., & McLouth, R. (2012). Nonsuicidal self injury and gender: Patterns of prevalence, methods, and locations among adolescents. *Suicide and Life Threatening Behavior, 42*(3), 266-



278. <https://doi.org/10.1111/j.1943-278X.2012.0088.x>
- Tang, W. C., Lin, M. P., You, J., Wu, J. Y. W., & Chen, K. C. (2023). Prevalence and psychosocial risk factors of nonsuicidal self-injury among adolescents during the COVID-19 outbreak. *Current psychology, 42*(20), 17270-17279. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01931-0>
- Tatnell, R., Kelada, L., Hasking, P., & Martin, G. (2014). Longitudinal analysis of adolescent NSSI: The role of intrapersonal and interpersonal factors. *Journal of abnormal child psychology, 42*, 885-896. <https://doi.org/10.1007/s10802-013-9837-6>
- Tighe, J., McKay, K., & Maple, M. (2015). 'I'm going to kill myself if you don't ...': contextual aspects of suicide in Australian Aboriginal communities. *International Journal of Culture and Mental Health, 8*(1), 1-12. <https://doi.org/10.1080/17542863.2013.861499>
- Tracy, N. (2022). *What Is Self-Injury, Self-Harm, Self-Mutilation?* Herlthy Place. <https://www.healthyplace.com/abuse/self-injury/what-is-self-injury-self-harm-self-mutilation>
- Vandenbroucke, L., Spilt, J., Verschueren, K., Piccinin, C., & Baeyens, D. (2018). The Classroom as a Developmental Context for Cognitive Development: A Meta-Analysis on the Importance of Teacher–Student Interactions for Children's Executive Functions. *Review of Educational Research, 88*(1), 125-164. <https://doi.org/10.3102/0034654317743200>
- Wang, Q., & Liu, X. (2023). Child abuse and non-suicidal self-injury among Chinese migrant adolescents: the moderating roles of beliefs about adversity and family socioeconomic status. *Journal of interpersonal violence, 38*(3-4), 3165-3190. <https://doi.org/10.1177/08862605221104537>
- Wester, K. L., & Trepal, H. C. (2015). Nonsuicidal self-injury: Exploring the connection among race, ethnic identity, and ethnic belonging. *Journal of College Student Development, 56*(2), 127-139. <https://doi.org/10.1353/csd.2015.0013>
- Whitlock, J. (2010a). Self-Injurious Behavior in Adolescents. *PLoS medicine, 7*(5), e1000240. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000240>
- Whitlock, J. (2010b). What is self-injury? *Cornell Research Program on Self-Injurious Behavior in Adolescents and Young Adults*. [http://crpsib.com/factsheet\\_aboutsi.asp](http://crpsib.com/factsheet_aboutsi.asp)
- Whitlock, J., Muehlenkamp, J., Eckenrode, J., Purington, A., Abrams, G. B., Barreira, P., & Kress, V. (2013). Nonsuicidal self-injury as a gateway to suicide in young adults. *Journal of adolescent health, 52*(4), 486-492. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.09.010>
- Wu, J., Liu, S., Luo, J., Li, X., & You, J. (2023). The effects of childhood abuse, depression, and self-compassion on adolescent nonsuicidal self-injury: a moderated mediation model. *Child Abuse & Neglect, 136*, 105993. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2022.105993>
- Xin, M., Zhang, L., Yang, C., Yang, X., & Xing, M. (2022). Risky or Protective? Online Social Support's Impact on NSSI amongst Chinese Youth



- Experiencing Stressful Life Events. *BMC Psychiatry*, 22, 782. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04399-9>
- You, J., Leung, F., Fu, K., & Lai, C. M. (2011). The prevalence of nonsuicidal self-injury and different subgroups of self-injurers in Chinese adolescents. *Archives of Suicide Research*, 15(1), 75-86. <https://doi.org/10.1080/13811118.2011.540211>
- You, J., Lin, M. P., & Leung, F. (2013). Functions of nonsuicidal self-injury among Chinese community adolescents. *Journal of Adolescence*, 36(4), 737-745. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.05.007>
- Zhu, S., Li, X., & Wong, P. W. (2023). Risk and protective factors in suicidal behaviour among young people in Hong Kong: A comparison study between children and adolescents. *Psychiatry research*, 321, 115059. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115059>

投稿日期：113年05月15日

第一次修改日期：113年07月13日

第二次修改日期：113年12月02日

通過日期：113年12月28日