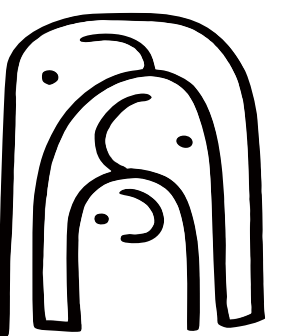


新北高工114學年度 生命家庭教育研習活動

從多巴胺赤字

看見數位成癮、憂鬱/自傷風險的交會

諮商心理師 林德真



象家園心理諮商所

現任

象家園心理諮商所 景安館 所長/心理師

新北市立教育局 學生輔導諮商中心 外聘學校心理師

工作經驗

新北市立教育局 學生輔導諮商中心 學校心理師

市立大學 學生輔導中心 諮商心理師/督導

逢甲大學 學生諮商中心 諮商心理師/督導

聖約翰科技大學 諮商心理師

相關訓練與著作

依附關係親職團體專業訓練

客體關係遊戲治療專業訓練

性諮商專業課程-兒童/親職性諮商、青少年性諮商、成人性諮商

著作-諮商和你想的不一樣：心理諮商完全攻略。五南出版社

工作理念

每個人都有讓自己變得更好的潛力，困境是挑戰也是成長的養分

心理師的專業陪伴協助孩子/家長有勇氣面對困境

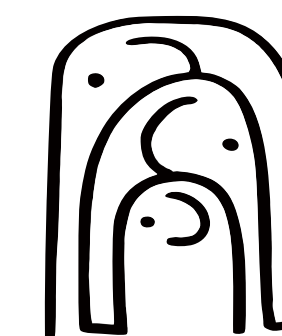
讓困境變成化了妝的祝福



諮心字第001138號

臺北市立大學

心理與諮商學系碩士班

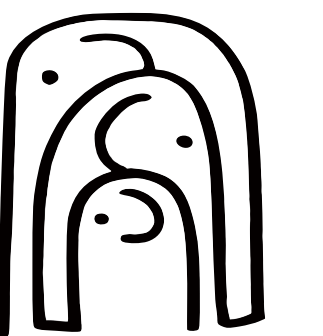


象家園心理諮商所

數位成癮

過度且無法自拔地使用網路、智慧型手機、社群媒體或網路遊戲，
進而對日常生活、工作、心理健康及人際關係產生負面影響的現象。

主要類型：網路遊戲成癮、社群媒體成癮、短影音成癮、強迫性資訊搜尋



常見的神經傳導物質

- 1.多巴胺
- 2.腦內啡
- 3.催產素
- 4.血清素

如何變快樂？

LINE Heho健康

HEHO

4種神經傳導物質帶來幸福感

多巴胺



獎勵的荷爾蒙

做讓自己開心的事而產生的獎勵令人振奮有動力



如何增加

- 完成工作
- 努力有回報
- 做喜歡的事
- 吃東西
- 達成成就
- 充足睡眠

腦內啡



天然止痛劑

能對抗壓力、焦慮，減輕疼痛使身心放鬆



如何增加

- 笑
- 看喜劇
- 運動跑步
- 精油芳療
- 吃黑巧克力

可可濃度 > 70%

催產素



愛的荷爾蒙

信任、安全感與親密感增加降低壓力荷爾蒙



如何增加

- 與寵物玩耍
- 與嬰兒玩耍
- 牽手
- 擁抱
- 接吻
- 稱讚別人

血清素



情緒穩定劑

調節情緒，使人感到快樂、幸福讓人好眠

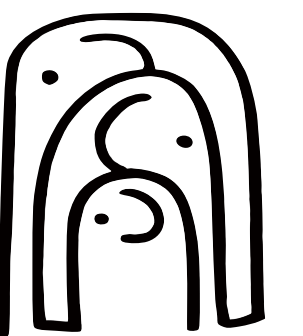
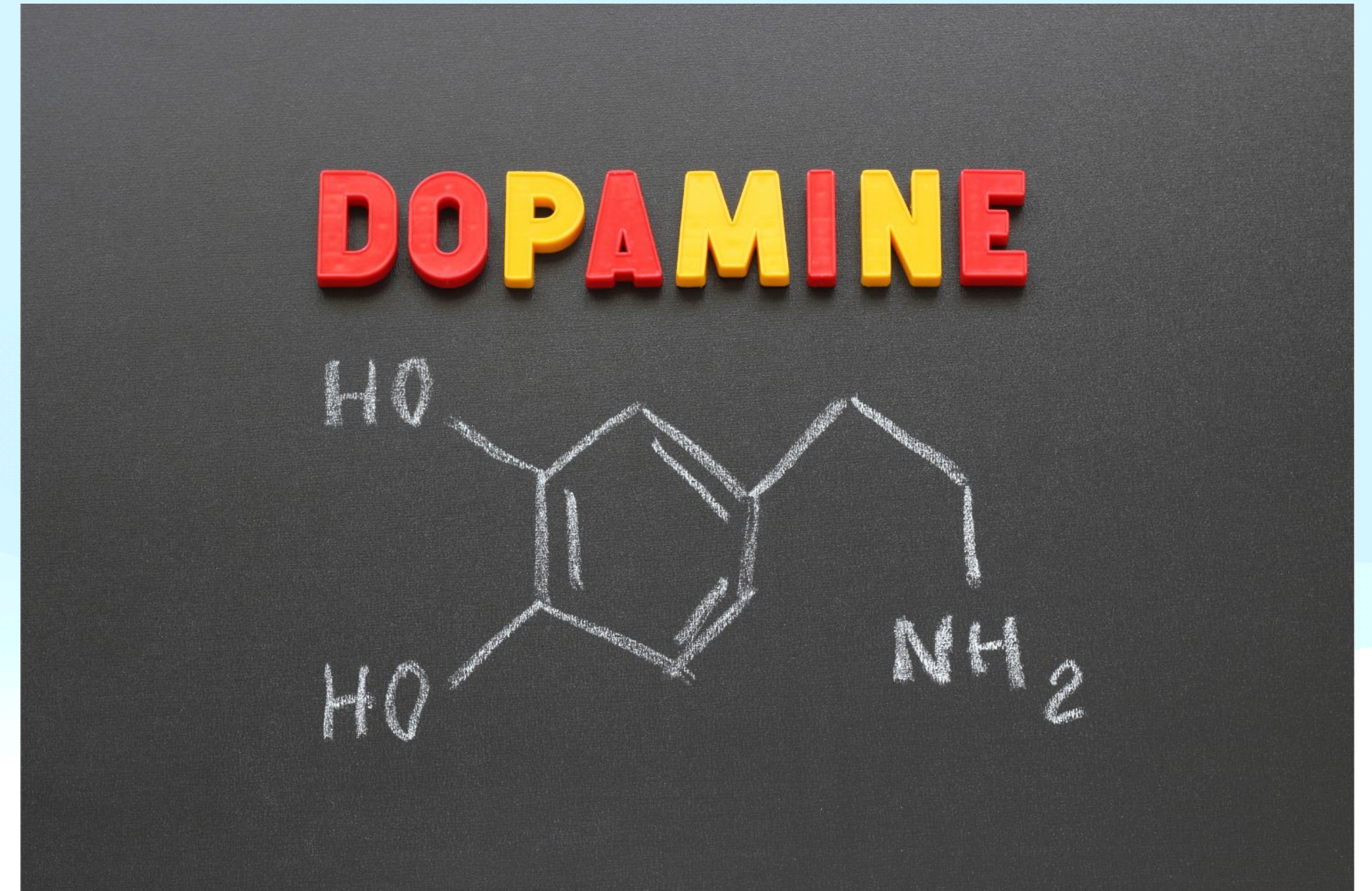


如何增加

- 冥想靜心
- 運動
- 曬太陽
- 親近大自然
- 早睡早起

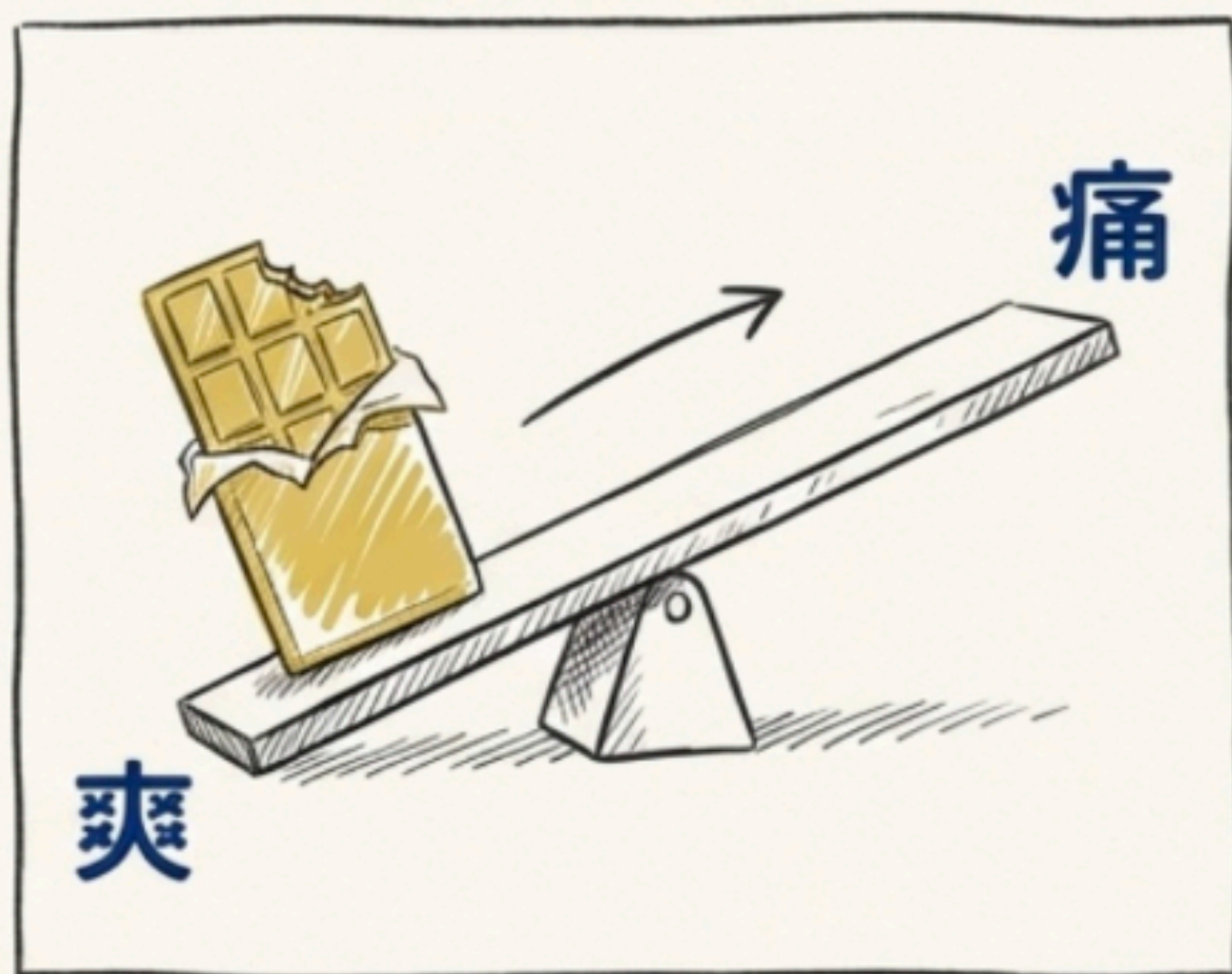
神經傳導物質：多巴胺

1. 掌管動機，不是快樂
2. 永遠都不會滿足
3. 有體內平衡機制



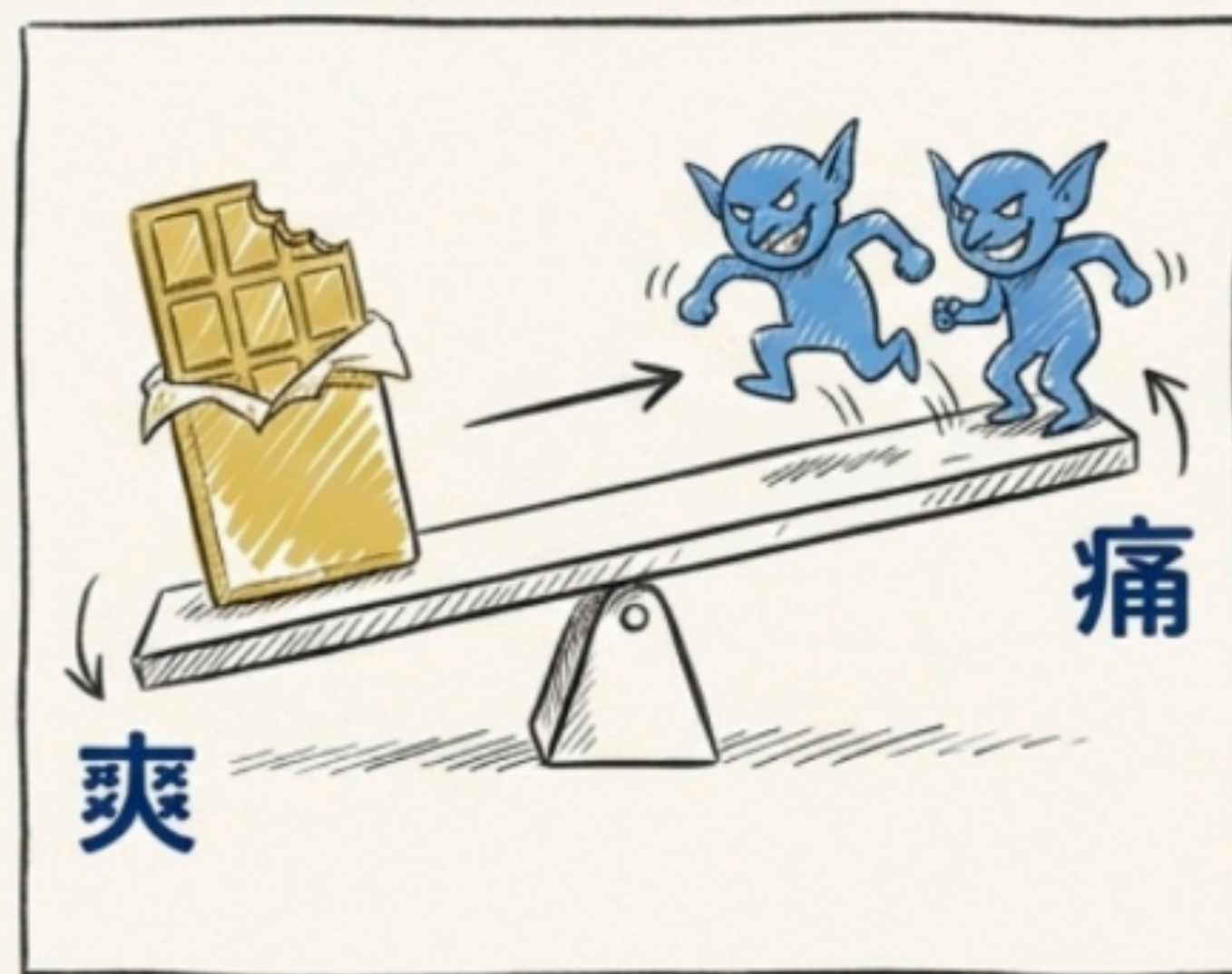
翹翹板的運作三部曲

追求快感



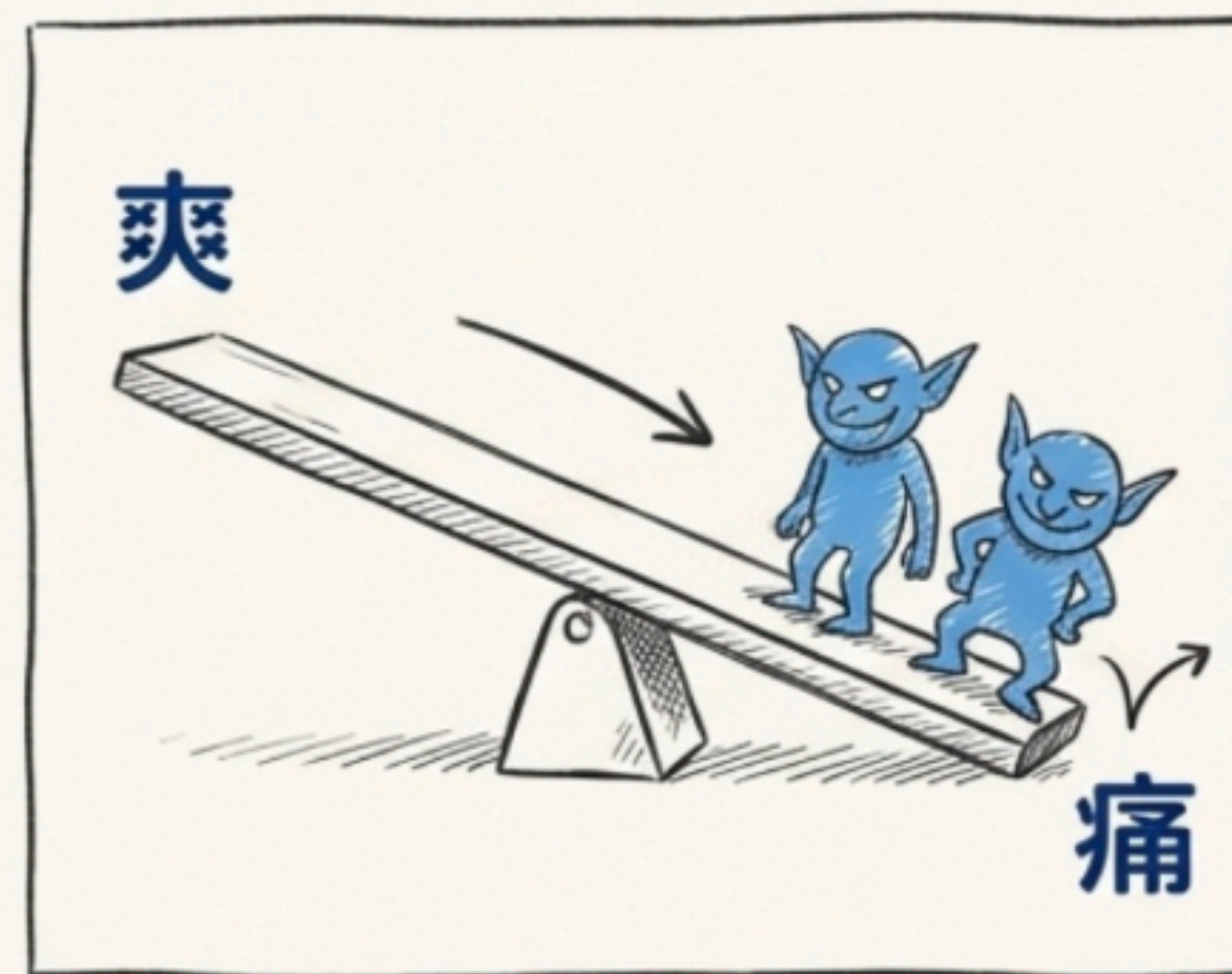
體驗愉悅時，翹翹板倒向向爽的一邊。

大腦的反擊



大腦為了維持平衡（恆定狀態），會產生與愉悅相反的力量。

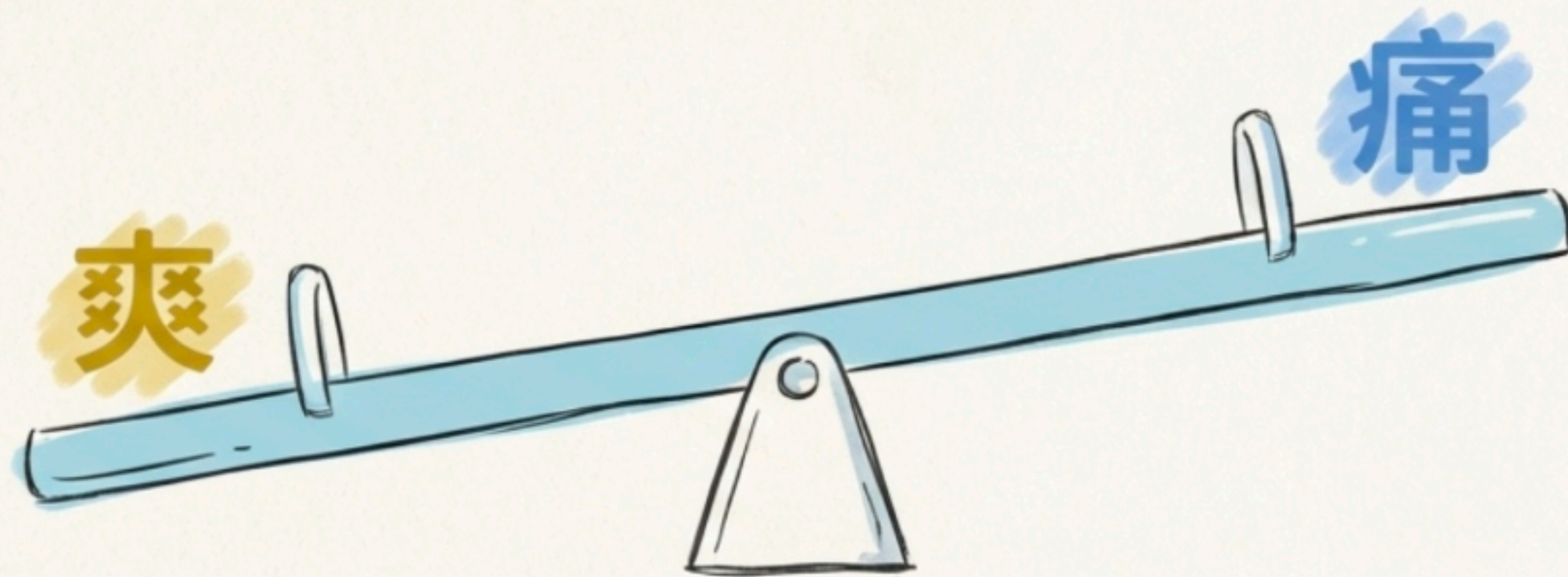
事後餘波



這就是「爽」完之後的空虛感或渴望感的來源。

大腦的秘密：爽與痛的平衡法則

1. 多巴胺是獎勵的通用貨幣：大腦獎勵路徑中釋放的多巴胺越多，該體驗的成癮性就越強。
2. 爽與痛共用一個主場：大腦處理愉悅和痛苦的區域是重疊的。
3. 兩者運作如翹翹板：爽與痛存在此消彼長的拮抗關係。



將大腦的獎勵機制想像成一個力求保持水平的翹翹板。當我們體驗到愉悅時，翹翹板會倒向「爽」的一端。大腦的自我調節機制（恆定狀態）會立即啟動，試圖將翹翹板拉回平衡。

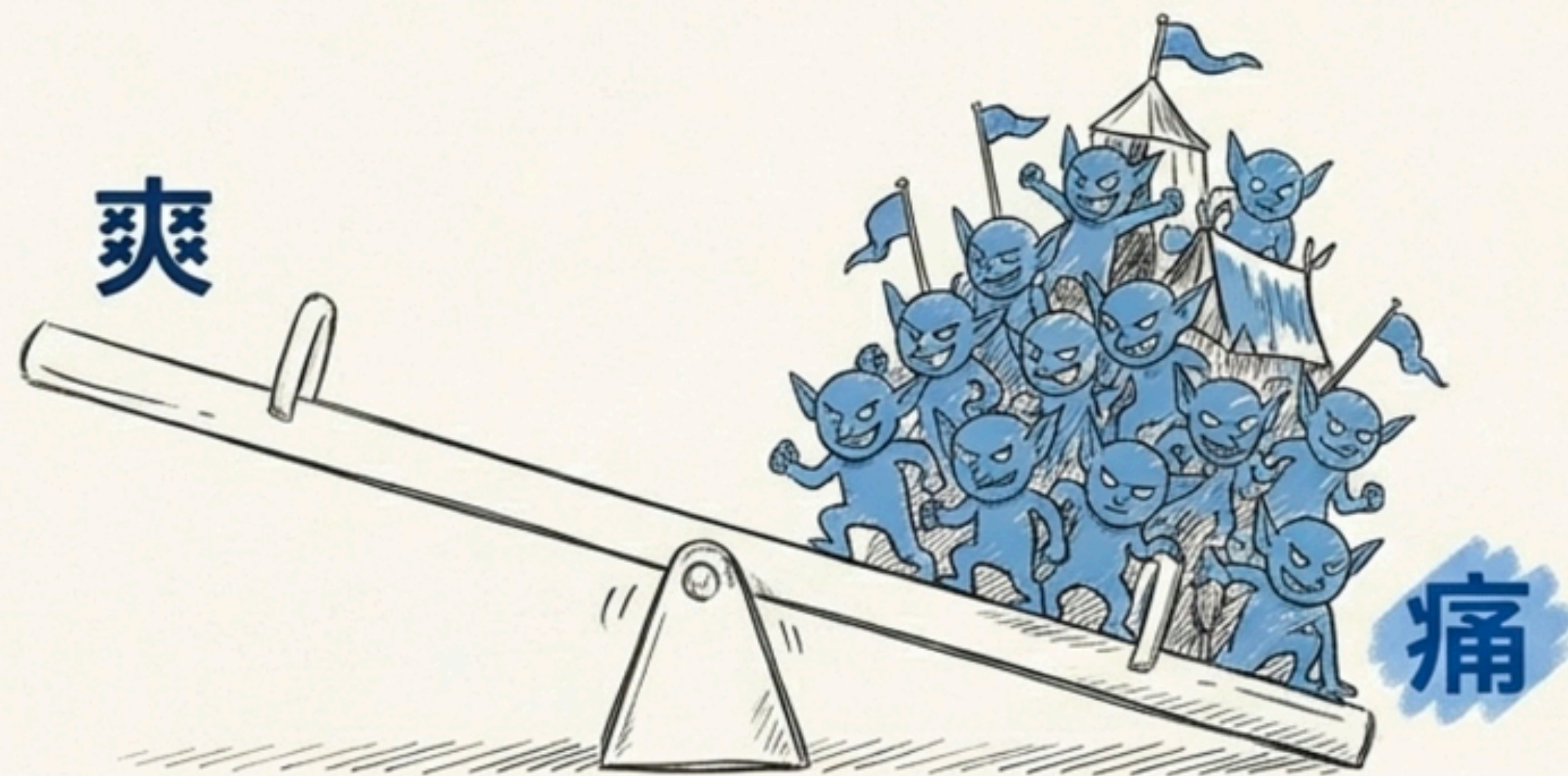
為何快感遞減，痛苦加倍？成癮的真相

核心概念：耐受性（神經調適狀態）

在反覆的愉悅刺激後，大腦的「小精靈」會變得更多、更強大。

結果：我們需要更強的刺激才能獲得同樣的快感，而刺激後的痛苦反應則會變得更強、更長。

最終，我們的快樂設定點被重設，翹翹板的基準線永久地倒向「痛」的一側。



多巴胺缺失狀態



未成癮的腦部



已成癮的腦部

長期用藥會導致大腦徹底失去感受快樂的能力。

成癮機制：大腦的「多巴胺翹翹板」

1. 快樂暴衝：玩遊戲時多巴胺激增。

2. 代價 (Homeostasis)：大腦為了平衡，派出「痛苦小精靈」重壓另一側。



他們上癮不是為了追求快樂，而是為了「不感到痛苦」。

即時、高度刺激、永遠有下一個

當多巴胺長期靠數位/網路撐著
現實世界就開始變得沒有重量

『多巴胺赤字』

大腦中多巴胺水平低於正常範圍，導致動力、專注力、情緒調節及運動功能受損的狀態

- 情緒與動力：感到無精打采、缺乏動力、情緒低落、對事物失去興趣。
- 認知功能：難以專注、健忘、決策困難、腦霧。
- 睡眠問題：失眠、難以起床、白天過度嗜睡。
- 行為傾向：渴望高糖食物、容易對刺激性活動（如社交媒體、賭博）成癮。

老師真正能做的，是撐住關係

- 不用解決問題，只要陪伴跟連結-『成為真實世界的多巴胺』



創造成就感



賦予歸屬感



自主權

- 不要只拉走網路/手機，而是增加現實重量

資源連結

本量表可供一般大眾自我篩檢使用，已了解自身網路使用沉迷傾向，可至衛福部心理健康學習平台進行線上施測，填答完成將有結果說明。

網路使用習慣量表

<https://reurl.cc/NpvD25>



<https://wellbeing.mohw.gov.tw/nor/elearn/11>

資源連結

危險因子：

1. 社交焦慮
2. 憂鬱
3. 無聊
4. 低自尊
5. 神經質/高敏感
6. 課業挫折
7. 家庭功能不彰
8. 缺乏社會支持
9. 敵意
10. 衝動控制不良

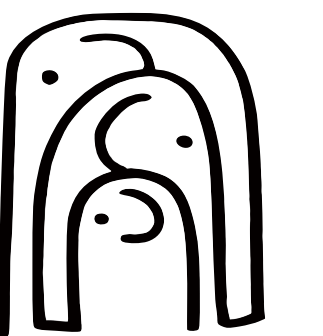
(三) 網路成癮危險因子檢核表

題目		非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1	孩子和他人視線接觸有困難	1	2	3	4	5
2	孩子做事時集中精神有困難	1	2	3	4	5
3	孩子感到生活總是千篇一律或是無聊	1	2	3	4	5
4	孩子傾向於認為自己是一個失敗者	1	2	3	4	5
5	孩子感到悶悶不樂	1	2	3	4	5
6	孩子覺得搞不懂您的課業內容或工作要求	1	2	3	4	5
7	孩子不滿意和家人相處的時光	1	2	3	4	5
8	與朋友談話時，孩子沒有被關心的感覺	1	2	3	4	5
9	覺得別人或這個世界惹他生氣	1	2	3	4	5
10	孩子覺得難以控制自己的衝動行為	1	2	3	4	5

計分方式：

非常不同意為 1 分、不同意為 2 分、普通為 3 分、同意為 4 分、非常同意為 5 分；每題達到 3 分，則可能需要關注，若達 4 分以上，則需心理諮詢的協助。

青少年憂鬱自傷



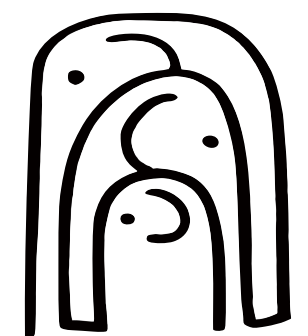
象家園心理諮商所

青少年的憂鬱，常常不像憂鬱

憂鬱症

* 情緒低落	精神激昂 或 遲滯(ex: 反應鈍鈍的)
* 興趣減退 (ex: 本來喜歡打球但現在No)	專注度下降 或 優柔寡斷難以做決定
食欲減退/增加 或 變胖/瘦	有罪惡感 或 否定自我價值
失眠 或 睡太多	有自殺意念、想死的感覺
疲累、失去活力	
<ul style="list-style-type: none">• 以上九項中符合五項以上，且必須包含情緒低落或興趣減退。• 持續時間長達2週。• 造成功能的損失 ex: 上班表現差、課業表現退步、人際關係變差。• 排除其他身體健康疾病、其他精神疾病、藥物/物質作用。	

青少年的症狀：易怒、頂嘴、麻木、一直滑手機



他們不一定會說「我很痛苦」

- 可能常會說：我好累、我好煩
- 看似不在乎自己的未來：我沒差、隨便、不知道
- 可能會說：感覺不到快樂、沒什麼感覺
- 或者：什麼都沒說...

大人可能誤判的三個時刻

- 以為只是懶
- 以為只是沉迷手機
- 以為他沒說應該還好

自傷，多數是不想結束生命的

- 想轉移痛苦的感覺，熬過不舒服的時刻
- 想活得好一點
- 想找刺激
- 想找痛覺
- 想找我還活著的證明

自殺，想結束自己的生命

- 數據：

1. 女生通報高於男生，死亡率男生高於女生。
2. 青少年常使用的自殺方式有:上吊、跳樓、使用刀片及吞藥，而上吊和跳樓有很高的風險會導致死亡。
3. 總結來說，在尚未完全了解學生心理狀態前，自殺方式為自殺風險高低的優先評估指標之一。

自殺，跟你想的不一樣

- 自殺不是禁忌 → 主動關懷，釋出善意態度
- 自殺者不一定都有精神問題 → 自殺跟壓力有關
- 自殺不會有生理上的遺傳 → 但與環境與因應壓力方式有關
- 自殺者不是全然想結束生命 → 內心充滿著矛盾掙扎



15歲時

我曾經，
想消失

聽聽倖存者怎麼說...



傷痕底下的秘密

老師能做的有限
但老師可能是最早發現異狀的大人

外顯行為的改變

睡眠、食慾

趴睡、喜歡的課也開始趴睡、吃少、不吃

課業表現

不在乎、變差

人際連結

不想動、疲累、社交退縮、活動減少

興趣喜好

沒動力從事原本喜歡的事情

外顯行為的改變

反覆談及死亡

死了算了、死了沒什麼大不了

個人福利關注度不足

我沒差啦、那沒關係、不重要了

道別儀式/行為/安排後事

打電話表達感謝、不捨、不要擔心自己 送出珍貴收藏的禮物、寵物

在社群平台上留言

道別信、表達感謝

老師真正能做的，是撐住關係

- 孩子有自傷行為或自殺念頭時可以做什麼？

一問：評估風險，釋放情緒

接納、允許對方任何可能的情緒，不批評、不給建議，保持冷靜與平穩

1.在安全的空間，直接問他你所觀察到的現象：

「老師看你最近常常上課趴著，還好嗎？」、「老師發現你這幾週比較常請假，你還好嗎？」
「你最近常提到死亡，家裡/學校有發生什麼事嗎？」

2.觀察到的情緒：

「感覺你最近悶悶不樂，好像很難開心起來？」、「好像最近想法比較負面，怎麼了嗎？」

對方如果不斷閃躲，就直接問：

「你是不是曾經想過自傷？」 「希望睡了就不要醒來？」 「有結束生命的想法從你腦海閃過？」

老師真正能做的，是撐住關係

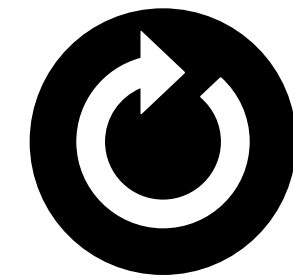
- 孩子有自傷行為或自殺念頭時可以做什麼？

二應：適當回應，協助釐清

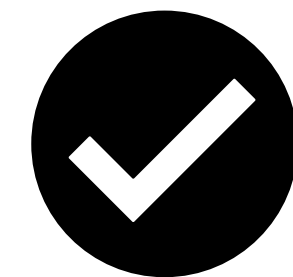
1. 理解同在、站在同一陣線上
2. 讓對話持續

學生：「我好想死，沒希望，做什麼也沒有用了。」

老師A：「你不要這樣想」「振作一點，天無絕人之路」



老師B：「怎麼了？你發生什麼事了？」「你要不要說說看，怎麼了？」



「如果我是你，應該也很難熬...」

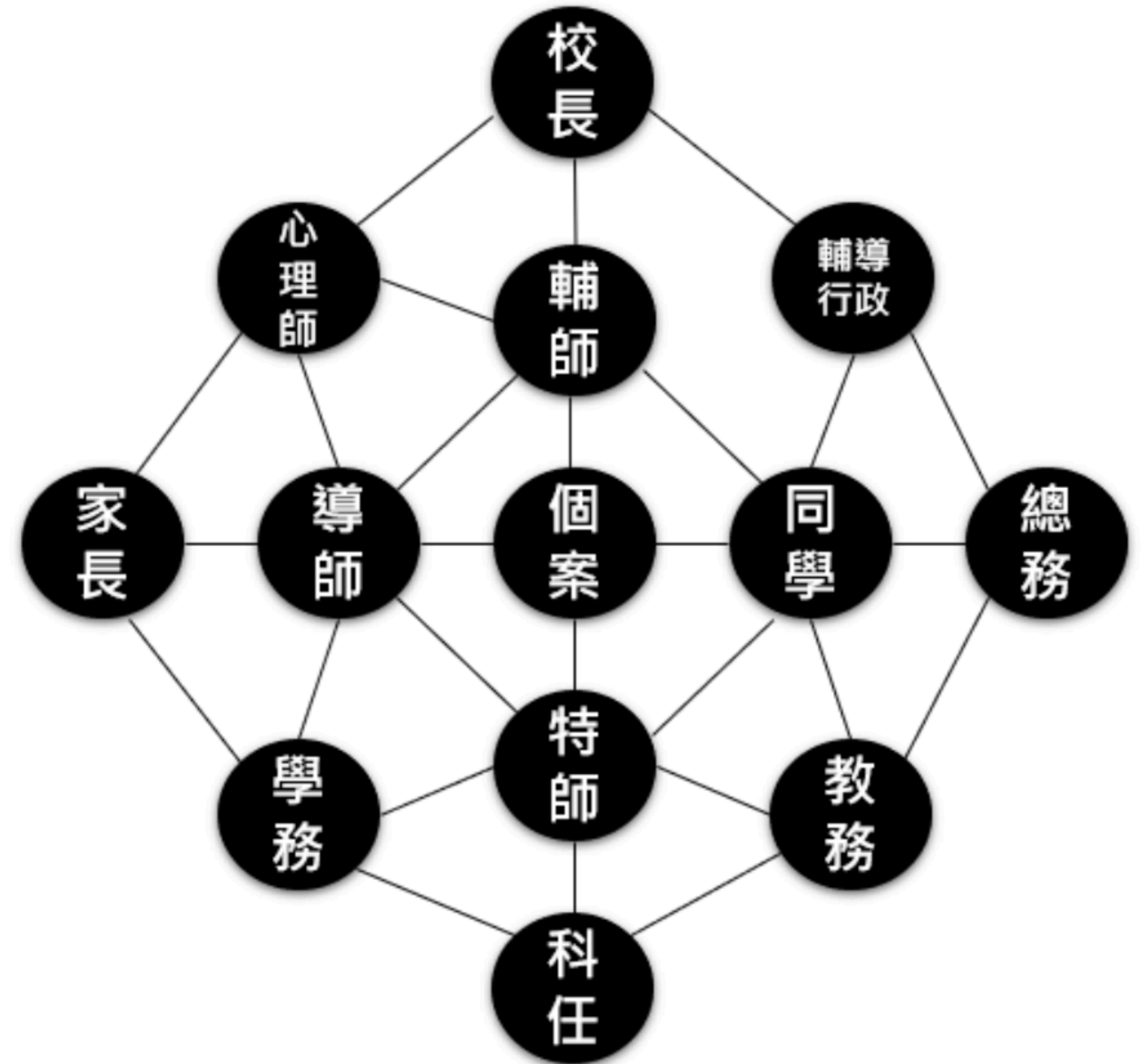
3. 善用非語言訊息

語氣和緩、平穩；拍肩；坐在旁邊；認真聆聽

老師真正能做的，是撐住關係

- 孩子有自傷行為或自殺念頭時可以做什麼？

三轉介：輔導處 不放棄當守門人



老師能陪伴的是有限的時光

- 很難短時間改變原生家庭、人格特質、成就表現
- 但可以試著**成為他信任的大人**
- 『被生命厭惡著』 初音

資源連結



象家園心理諮商所

景安館公益活動

象家園心理諮商所景安館
2/7將提供一場公益諮詢
給想找人聊聊、整理一下思緒的您

這不是諮商
而是一段輕一點的對話
我們會陪您看看目前最困擾的事
一起想想接下來可以怎麼做
也評估是否需要進一步的支持

如果您正在為孩子、家庭
或自己的狀態感到疲累
這30分鐘，歡迎您前來預約諮詢

預約步驟

掃描QRCode，填寫表單預約



活動時間

2026/02/07(六) 下午1-5點

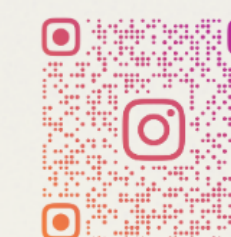


每人諮詢時間為30分鐘/次

不收費

地址：新北市中和區南山路205號1樓
(近捷運景安站/中安停車場)

電話：02-2242-5862



114年度新北市教師支持方案

心理諮商 / 諮詢服務

服務對象

新北市政府主管之高級中等以下學校(含幼兒園)專任教師及代理教師；校長、運動教練、教保員及助理教保員準用本辦法。

服務提供者

由國立臺北教育大學心健中心結合新北市在地心理諮商所組成專業團隊提供諮商/諮詢服務，遵循專業倫理，維護當事人福祉，保護當事人隱私。

服務內容

生活遇到挑戰、心煩意亂或無助時，我們都可以陪伴你一起經歷。透過實體/視訊的一對一談話，協助緩和情緒與壓力，並討論自我照顧方式，提供求助資源與管道。

聯絡我們



聯絡時間：週一至週五 9時至17時

電話：02-2732-1104#86002

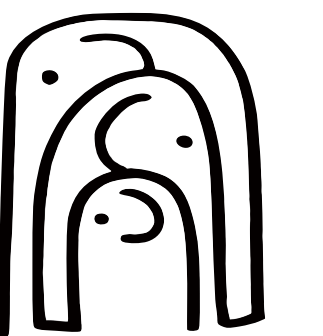
EMAIL：psycsupport@mail.ntue.edu.tw

地址：106033臺北市大安區和平東路二段134-18號



國北心健中心
預約表單

謝謝聆聽



象家園心理諮商所