

防治青少年自殺個案之探討

紀潔芳、林宸暉

一、緣起

1997~1998 年間，台灣地區某高中資優女學生跳樓自殺，震驚大家，正值青春年華的好時機，有何事看不開？後來又發生多樁青少年自殺事件，深深刺痛了大家的心，年輕人抗壓性為何這般低？教育主管機構遂推出生命教育課程，在積極目的上乃協助青少年探索生命意義，澄清生命價值。在預防目的上乃防治青少年自我傷害。實施之初，大家教學經驗不足，邊教邊學，引進歐美理論與實務經驗、開發教學資源、設計體驗活動，令學生珍惜生命。本文擬將處理個案經驗分享之。

二、生命中不可承受之痛

在學校教書多年，碰到了多樁學生自殺事件，有說不出的痛。自殺事件如處理得當，能讓痛苦降低，如處理不當，則痛上加痛。

個案 A：特殊教育系大三女生 A 君，有憂鬱症，深夜在租屋的房間上吊自殺身亡。

個案 B：數學系大二男生 B 君，因二分之一學分不及格被退學，B 君不敢讓嚴峻的父親知道，但在開學前夕，於家中服毒自殺。

個案 C：某名校高三學生 C 君，學測成績優異，推甄上台大經濟系，而同為高三的女友發現懷孕。好強的 C 君頭低低的接受雙方父母的責罵。最後父母親決定讓女孩子墮胎，沒想到墮胎前夕，C 君在自家公寓大樓樓頂跳樓自殺，令人惋惜不已。

個案 D：國中二年級男生 D 君，在香港影星張國榮跳樓自殺後數天，跳樓自殺身亡。

這些個案令人觸目驚心！難道不能防患未然嗎？

個案 A 君自殺後，班上同學後悔平日沒有多關心 A 君，家長更懊惱女兒有憂鬱症，為何答應她搬到校外住？班上有十多位平時和 A 君要好的同學要求導師帶他們去看 A 君最後一面。當同學看到冷凍庫中 A 君面目已變形的臉都嚇呆了，尤其是舌頭卷曲在嘴中。大家回家後包括老師都病倒了，甚至不敢閉上眼睛。通常上吊死亡與病死，亡者面部會不大一樣，年輕導師經驗不足，實不宜帶學生前往。

個案 B 君喜歡文科，但父親堅持兒子念理科才有較好的工作機會。導致 B 君因缺乏學習興趣，而有二分之一學分不及格，被勒令退學。事後學校開了多次教學會議檢討學生二分之一學分不及格，是表示學生不適合唸大學嗎？學校自我



檢討有無善盡預警責任？學生如有學習困難有無求救管道？或是學生社團活動太多疏忽了？或是玩瘋了？要不要再給學生一次機會？幾經討論，審慎地將校規修改為第二次二分之一學分不及格才退學。後來幾乎所有大學都跟進。跌倒後要用心檢討，要開智慧，才不會重蹈覆轍。據悉B君的父親知道B君自殺，大聲痛哭：「孩子！只要你活著，唸什麼都可以！」但來不及了！讓孩子多元適性發展是很重要的事。

個案C君跳樓之時，筆者在生命教育課程上特地和班上學生對話：

筆者問：「當發現D君的女朋友懷孕時，你們是雙方父母會怎麼處理？」

甲生答：「我會把孩子罵一頓後，會問問孩子的意見。」

筆者問：「你是C君，你會怎麼辦呢？」

甲生答：「我會要求爸媽，應該把孩子生下來。」

筆者問：「如果你是父母，你會怎麼回答？」

乙生答：「想得美！你自己還是小孩，你有什麼力量撫養孩子？」

筆者問：「設想你是C君，怎麼回答？」

甲生答：「爸媽！拜託你們先幫忙好嗎？」

筆者問：「當父母說：『我們養你都很吃力，哪有餘力再養小孩？』，C君怎麼辦？」

丙生答：「那我先打工總可以吧！」

筆者問：「從這件事你們學到什麼？」

丁生答：「我覺得C君雖然功課好，但太沒有生活智慧！只知道自殺，他沒想到他死了女朋友要怎麼辦。」

戊生答：「將來我當父親，我不會太專制，我會聽聽孩子的想法。」

甲生答：「我和女朋友在一起，衝動時，我會想一想。」（大家都笑了！）

個案D君是國二學生，也是張國榮頭號粉絲，他擁有張國榮的全套CD，張國榮主演的電影都看過。

當張國榮跳樓後的數天晚上，D君向母親說：「媽！我覺得張國榮很勇敢！」

（各位！如果你是這位媽媽，你怎麼回答？）

這位媽媽想都沒想就回答：「趕快去睡覺，明天要段考。」

D君還是不死心說道：「媽！像張國榮這樣走了，就一切都過去了。」

（各位！你警覺到了什麼？）

媽媽竟然毫無警覺：「張國榮！張國榮！明天學校會考張國榮嗎？趕快去睡，精神好，明天才會考得好。」沒想到第二天清晨D君跳樓自殺身亡。

經輔導老師、導師與家長探討D君自殺的可能原因：

其一，D君有輕微的憂鬱症。

其二，D君對功課成績有很大壓力，尤其考試前。



其三，當一個人在人生十字路口徘徊時，偶像的典範會有示範作用。不論是正向或負向。

其四，媽媽可能是壓垮孩子的最後一根稻草！

媽媽非常後悔，媽媽只看見分數！分數！分數！而忽略了孩子內心的聲音，孩子心中會想：「媽！你是我最親的人，連你都不了解我，我人生還有什麼意思？」

一個人自殺前都有徵兆，或許我們敏銳度不夠，或許我們經驗不足，或許我們只看見有形的分數，忽略傾聽孩子內心的聲音，而失去營救的機會！

三、生死一線間

在防治青少年自殺，只要老師、家長多愛心、多關心，常可在關鍵點上救下孩子；下列三個個案可供參考：

個案 E：E 君神情落寞走進輔導室，正好江老師在。

E 君：「老師！我要去旅行。」

江老師很高興問：「要去哪裡玩？」

E 君：「很遠很遠的地方。」

江老師直覺有點不妙，開口問說：「要去多久？」

E 君：「很久！很久！」

麻煩了！重病要下猛藥，有經驗的江老師大力拍桌子，大聲喝道：「你想做什麼？」

E 君被老師的一拍給嚇到，直下反彈，便說：「跳樓。」

（各位！你會怎辦？）

江老師：「選好哪棟樓？」

（如果 E 回答：「沒有」，此屬自殺危機處理中的第一級，乃自殺者僅有概念，尚未計畫。自殺評估與自殺危機的內容涉及三層面：自殺意念、自殺企圖與自殺行為。所以自殺危機有三種：第一級只有自殺意念，尚未出現計畫或行為；第二級則已經有自殺計畫，只是尚未進行；第三級則正在進行自殺行為。）

E 君：「 大樓。」

（此屬第二級，已有計畫，很危險！）

江老師：「要從第幾層樓跳？」

E 君：「第 24 層。」

江老師：「哦！和張國榮一樣，聽說張國榮跳下去，全身骨架都散了，要抬上擔架相當困難。」

E 君：「老師，這麼嚴重哦！」

（E 君露出驚訝的表情）

江老師：「從 24 層跳下，骨架不散掉也很難。這麼大的事，你來找老師，表示你把老師當好朋友。走！老師請你吃飯，為你饒行。」

（此時換個輕鬆環境較好開導。）

江老師找了一間西餐廳，選了一個安靜角落、柔和的燈光、悅耳的音樂、美食當前、氣氛相當輕鬆，師生講出真心話，E君舒暢多了！

E君品嚐美味說道：「老師！我從來沒吃過這麼美味好吃的餐點！」

江老師語重心長說道：「要吃好的，不怕沒機會，只要有命。」

臨別前江老師問：「今天你臨時來找，老師沒有準備，只請簡單便餐。如果你決定了時間，一定要告知老師，讓老師好好請吃大餐，講好一定要告訴老師，一言為定。如果老師在上課，手機關機，一定要留言。」江老師實在是經驗豐富，事後江老師和E君分手後，即刻和導師及家長聯繫，同心協力幫忙E君，雖然江老師答應E君要「保密」，但「保命」更重要！

以下F個案及G個案，筆者曾和鄭璿宜老師一起處理。

個案F：下午兩點多，某高中教室樓頂上站著一位男學生，感覺要跳樓又有點遲疑。

校長立刻兵分三路做校園危機處理；學校前後門不准外人進來，上下課鈴聲關掉，不准廣播，並請多位老師分頭通知每個教師，因為防空演習，把鈴聲關掉，學生一律不准走出教室。

這時老師拿著兩瓶礦泉水走上樓頂，F君情急叫：「你不要過來。」

老師點點頭緩和說：「我不過去，天氣太熱。來！喝礦泉水。」將水推過去，老師逕自坐下來喝水，學生也坐下喝水……，經老師悉心交流，半小時後師生相偕走下來，危機才解除。該校長跟教師處理危機問題相當有經驗，此時校園保持安靜很重要，如下課，學生喧譁聲起，會造成F君更焦慮不安、很危險，學校前後門關閉，乃避免外人進來干擾。

個案G：G君是某技術學院大二學生，最近他的父親剛過世，有極大失落，媽媽也非常悲傷而忽略對孩子的關照。

G君說：「以前爸爸在，我們總是一家圍著桌子吃晚餐聊天，現在都是吃便當！」

一天，導師接到G君電話：「爸爸走後，只有老師最關心我，謝謝老師……」，說完即掛斷電話，老師非常有警覺性，回撥電話，已聯絡不上。即刻查導師手冊，打給G君最好的同學，但也聯絡不上G君，只好打給G君的媽媽。

媽媽說：「這孩子剛才跟我吵架，開車出去了，他父親剛去世，他就這麼不聽話、意見很多、常耍性子，不要理他，晚點他沒地方去就會回來。」老師還是不放心，只好到警察局報案。

警察說：「這麼大的事，要請家人拿戶口名簿來。」媽媽才匆匆趕來。

老師要求警察用中華電信搜索G君手機最後一通電話發信地點。查詢到後，警察、老師及母親以此地點為中心，兵分三路，往外擴大搜索。最後在樹林邊找到轎車，撬開車窗，車中充滿木炭味，G君已割腕，昏迷不醒。

緊急送醫急救，千鈞一髮，總算救回，再晚幾分鐘，可能天人永隔。

老師見學生清醒，即刻向系主任報告（當時筆者乃擔任系主任職務），系主任亦即前往協助開導，因自殺未遂的 G 君，很可能會再度自殺，不可不防。

待 G 君稍康復安定，到學校感謝老師：「老師！你怎麼會在關鍵時刻找到我，我要告訴你一個天大的祕密。我們家財產已改在媽媽名下，她要改嫁了！」原來在告別式場合有些三姑六婆喜歡七嘴八舌亂揣測說：「他太太這麼年輕，如果將這麼大的家產過戶改嫁，這兩個孩子就可憐了！」搬弄是非之人是隨意講，但孩子不小心聽進去了，信以為真，常懷疑媽媽，母子相處氣氛非常火爆。

各位，如果你是老師，學生告訴你這天大祕密，你怎麼處理？

老師查了民法後，陪著學生帶著身分證到國有財產局申請查看財產。當 G 君看到媽媽很公平的把財產分給他跟弟弟時，慚愧的淚流滿面。回家後跟媽媽道歉，母子和好如初，可見於老師的熱心、關懷及隨機應變能力，挽救了一條生命，更令即將破碎的家庭和好！生死一線間，單看用心！

四、防治青少年自殺之建議

影響青少年自殺之因素是多元的，故在防範上亦從學校、家庭及社會三方面著手：

（一）在學校教育方面

1. 體會生之喜悅

透過繪本、視聽媒體及體驗活動，讓學生體悟到出生之不易，感念爸媽撫育之辛苦。通常孩子會特別珍惜生命，在教學資源方面：

繪本有：《媽媽的承諾》（大穎）、《你出生的那個晚上》（大穎）、《我家寶貝要出生》（奧林）等。

DVD 有：《人生四季之歌》（安寧照顧基金會）、《新生命的誕生》（協和國際多媒體）等。

體驗活動有：生生不息（種苜蓿芽）、護蛋、背背包、人生三際、從出生到大一我花了多少錢等。

學習心得：

心得 A：A 君曾算過從出生到大大約花了家中四百多萬，他大三時女朋友被研究生追跑了，A 君很痛苦，想自殺，突然想起自己花了家中這麼多錢，應該先設法還給爸媽！這個移情別戀的女孩子值四百多萬嗎？人想到錢，頭腦會清楚些，不但不自殺，反而更用功，考上研究所，以報父母生育、養育之恩。

心得 B：B 君有天來敲我研究室的門，要借《我家寶貝要出生》繪本，B 君坐在我研究室把書翻了一遍，把最後一頁唸了一次。

「寶寶，是生命的成形。從受孕的那一刻起，他就竭盡全力地生存下來，再用簡直是豁出性命的力量通過母體，朝著迎接他的家人們誕生出來。這樣的全心全意，這樣的勇往直前，我們每一個人，都是這樣誕生的……」

念完這段話，B君眼眶已含著淚水，告訴我：「老師！上週你在上課時唸這段話，我很感動。最近我的情況很糟糕，幾乎想自殺，但想起這段話，我自己是豁出性命，通過母體，誕生出來，多麼不容易！我不可因小小挫折而草草結束自己的生命。」

想想看！一本繪本救了一條生命！在生命教育教學中，只要用心播灑種子，終會有成效的。

心得C：研究所在職班的C君，是高中老師。母親自殺了，幸虧發現得早，救回一命。但C君媽媽卻責怪C君：「讓我死就好，為什麼要救我？我活著只會拖累你們……」C君不知怎麼辦？突然想起在筆者的課堂上播過《新生命的誕生》影片，遂借去並約了五位兄妹陪媽媽觀賞，媽媽一面看一面說：「生老大就是這樣……，生老二……」

看完後大家都很感動，C君跟媽媽說：「媽，您就是生我們五兄妹才把身體搞壞，聽祖母說，那時家中很窮，沒有好好做月子，營養不夠，天氣冷還要用冷水洗尿片，手部凍傷。今天我們怎麼孝順您都無法報答您恩情於萬分之一，您要好好讓我們盡心！」五兄妹都為這番話動容，媽媽想想也說：「你說的是事實！」遂把心結打開。

2. 探討「死後有世界」的問題

在生命教育中有人生三問；即「人為何而活？」、「人應如何活？」、「如何能活出應活的生命？」。

在生死教育中也有生死三問；「我何時會死？」、「如何死？」、「死後到哪裡去？」，此生死三問前兩個問題很難回答，但死後到那裡去「各宗教都有詳盡的解說」。

一般來說我們在正規的教育中從來都不為學生解答這個問題。通常在國外有專為中小學所開授的宗教學課程，課程中都將各宗教之教義、教主、經典及人生觀，包括對死後的去處都為學生介紹，讓學生對死後世界有多元的認知。或許某種說法會成為學生日後的信仰，又或許這只是充實學生對人生宇宙認知的知識，但都可以幫助學生過較踏實的人生。

所以台灣地區開授生死學課程的教師，大多主張應將各宗教對死後世界的認知在課堂上介紹給年輕朋友；當他知道各宗教咸認同生命是有週期，死後也有世界，這將會助益他不輕易自殺，因為那達不到他想一了百了的目的。讓學生對死後去處有多元認知，知道死從何去是很重要的。

探討一般人對死後世界的看法有兩大偏執；

(1) 持斷滅論：

人只要自殺就一了百了，人死了就是解脫，人死了就什麼都沒有了！果真是這樣嗎？他應該再思考如果沒有一了百了，煩惱依然還在，又加上自殺的新煩惱，那該怎麼辦呢？是否變成了沒完沒了？

(2) 持常見：

即一些想自殺的人，認為人死後還是會投胎為人，十八年後又是一條好漢！或許可思考如果十八年後不是好漢而是一條好豬，那該怎麼辦呢？或許他應該思考下輩子要投胎為人，在此生要有什麼樣的努力？

通常學生也會提問「老師！人死後到哪裡去？」，各位朋友！你怎麼回答？筆者通常回答：「由你自己決定。」，學生再追問：「真的嗎？為什麼？」，我問學生：「你們高中畢業，要進哪所大學，是根據什麼？」。學生回答：「根據學測成績及志願。」，同樣的，當我們拿到了人生畢業證書時，要去哪裡，跟在世時我們的造作及心願是息息相關。

3. 加強對憂鬱症的認知

據了解有四分之一的憂鬱症病人會走上自殺的路，故宜加強對憂鬱症的認知。目前董氏基金會出版之《下一次的微笑》、《當旋律再起》、《十七歲的冬天》等 DVD。每片播放時間為 30 分鐘，內容恰切、風趣幽默、對症下藥，於課堂上播放及討論，對青少年助益甚大。

4. 對霸凌、言行異常及有失落的學生宜主動關懷

通常被霸凌的學生，或言行異常的學生，如：平日話多的學生，突然不講話，如嘆道：「唉！人生有什麼意思！」，如：「睡了就不要醒來多好！」等。或是言行看不出有異常，但有失落的學生也要主動關懷，如：親人去世、父母離異、男女朋友吵架、沒考上理想的學校、或參加比賽成績不如預期……等，皆容易一時想不開而自殺，我們要主動關懷！家長也要關懷孩子。

5. 教師宜學習如何與學生談生論死

培訓教師如何拿捏分寸，和學生談論死亡，內容要貼切、溫馨，而不要嚇著學生。教師討論「自殺」是需要規劃的，能把握適當機會及運用適當的言語是很重要的。

例如發生青少年自殺事件，教師如何為學生解惑。以下提供一個個案：

個案「老師！他們在哪裡？」

通常媒體報導有關自殺事件，尤其是學生自殺事件時，學生們都很迷惘、好奇，甚至感到疑惑，但是他們能跟誰討論呢？在家中是不談自殺，在學校也不討論自殺，而媒體也只是事件的報導，甚少有中肯正向之分析。所以筆者建議：「當傳播媒體報導有關自殺事件時，老師甚或是導師，應設計教學情境，很自然地 and 學生討論。」。

以下是筆者的教學案例：2001 年 4 月 22 日有兩位 17 歲職校學生因交往受到家庭反對，遂相約跳樓自殺。這是非常令人震驚的新聞。



筆者在第二天上課時，學生主動提出：「老師，今天的課少上十分鐘好嗎？我們想談談那件事情！」

「你們想知道什麼？」

「老師！他們兩個人現在在哪裡？」學生問道。

「他們在殯儀館。」

「老師！這個我們知道，我們是想知道他們的靈魂在哪裡？」

這個問題真不好回答，於是筆者反問學生：「那你們認為他們兩人的靈魂在哪裡？」學生也被筆者問倒了。

對了，人死了會去哪裡？這是值得思索的。

不一會，學生陸續發言了：

「老師！他們的靈魂可能在四處遊蕩。」

「老師！他們可能在原地徘徊。」

「我認為沒有靈魂，他們已經一了百了！」

「我反對，根據物質不滅定理，能量不滅定律，人死後，只是以另一種形式出現，不會一了百了的。」

「我認為死沒有什麼可怕，十八年後又是一條好漢！」

「自殺是殺害自己的生命，怎麼可能再到人道出生，說不定是一條好豬！」大家哄堂大笑。

「老師！我覺得他們會到好的地方去，因為他們很年輕，沒有做太多的壞事。」

「我看過美夢成真的影片，那位醫生的太太自殺，死後在地獄受苦，好可怕！」

「我認為他們讓白髮人送黑髮人，非常不孝，應該會下地獄。」

「老師，我看報紙知道那位自殺的女同學，當她爸爸看到遺體時，都快崩潰了。那位男同學是單親家庭，母親及已分居的父親都很悲痛，他們兩人讓父母這麼悲慟實在太不應該了！」

「老師！我想他們會像梁山伯與祝英台一樣，化成蝴蝶，雙飛雙守！」

「老師！我認為生命是週期的，就像毛毛蟲、蛹、蝴蝶一樣，各有一階段、一階段之生命週期，如果他們這一階段沒有辦法解決的問題，是會帶到下一階段繼續煩惱的。」

「我聽過達賴法王的講演，法王說自殺是痛苦的延續，是一種壞的輪迴，必須承擔惡果。」

「我是基督徒，自殺的人是要先經審判後，到他該去的地方。」

「我覺得死後的苦，應該比他生前的苦還要苦，他們現在應該是悔不當初。」

「我覺得他們很勇敢，敢從十層高樓跳下來，以死來爭取他們的交往，或許他們贏了自己的決定，但卻永遠無法實現了。」

話匣子一打開，討論非常熱烈，筆者很驚訝，學生們有這麼多不同的意見。學生們有點煩了，再問道：「老師！他們到底在哪裡？」



「我覺得你們已說出了範圍，據各宗教的看法，他們的靈魂會確切落在那個定點跟他們生前的造作或願力有關。就像參加大專聯考，除了志願外，還要有分數的支持，才能找到落點。」

「老師！他們的靈魂會在一起嗎？」

你們說呢？

經表決的結果是有 10% 的學生認為他們的靈魂會在一起，他們的理由是這兩個人有很強的願力要在一起。但有 90% 的學生認為他們不會在一起，有一位學生說：

「老師！我在高職時，同班有位最要好的朋友，我們相約將來一定要考上同一所學校，我們一起讀書，互相鼓勵，每次模擬考我們的分數都只差一兩分，所以我們信心十足我們會考上同一所學校。但沒想到聯考前她得了重感冒，又她的個性較猶豫不決，在出考場對標準答案時，她說有好幾題答案明明寫對，但後來又改掉了，所以我們的分數差距更大。結果她考上專科學校，我考上第一志願彰化師大商業教育系。」

老師！你看我們兩個人多麼想在一起，也努力過，但因為個人的健康、個性及其他因素影響，能在一起的機率很低，但較大的機率是不會在一起，所以我認為這對小情侶不會在一起，如果他們死後不能在一起，那不是白白的死了嗎？真的是很沒意思！」

6. 為學生建立正確人生理念

人是為什麼而活？這雖然是一個嚴肅的議題，但可以用平易近人較輕鬆的說法來回答，在《一片葉子落下來》（李奧·巴斯卡力著，1999）書中有段精彩的對話或許可以給我們一些啟示：

丹尼爾告訴他（弗雷迪），給人遮蔭是葉子的目的之一。

「什麼叫目的？」弗雷迪問。「就是存在的理由嘛！」丹尼爾回答。

讓別人感到舒服，這是個存在的理由。為老人遮蔭，讓他們不必躲在炎熱的屋子裡也是個存在的理由。讓小孩子有塊涼爽的地方可以玩耍，用我們的葉子為樹下野餐的人搨風，這些，都是存在的目的啊！

我們一個一個都不一樣啊！我們的經歷不一樣啊，面對太陽的方向不一樣，投下的影子也會不一樣。

丹尼爾用他那「本來就是這樣子」的一貫口吻回答。「時候到了，葉子該搬家了，有些人把這叫作死。」「我們都會死嗎？」弗雷迪問。「是的。」

丹尼爾說。「任何東西都會死，不論是大小、是強是弱，我們先做完該做的事，我們體驗太陽和月亮，經歷風和雨。我們學會跳舞、學會歡笑。然後我們就要死了。」

「你會死嗎？丹尼爾？」「嗯！」丹尼爾回答：「時候到了，我就死了。」

「那是什麼時候？」弗雷迪問，「沒有人知道會在哪一天。」丹尼爾回答：「總有一天，樹也會死的，不過，還有比樹更強的，那就是生命。生命永遠都在，我們都是生命的一部分。」

如果我們反正要掉落、死亡，那為什麼還要來這裡呢？

是為了太陽和月亮，是為了大家一起的快樂的時光，是為了樹蔭和老人和小孩子，是為了秋天的色彩，是為了四季，這些還不夠嗎？

凌晨，一陣風把弗雷迪帶離開他的樹枝。一點也不痛，他感覺到自己靜靜地、溫和地、柔軟地飄下。往下掉的時候，他第一次看到整棵樹，多麼強壯、多麼牢靠的樹啊！他也知道自己曾經是它生命的一部分，感到很驕傲。

他閉上眼睛，睡著了……。他不知道，自己看來乾枯無用的身體，會和雪水一起，讓樹更強壯，尤其，他不知道，在大樹和土地裡沉睡的，是明年春天新葉的生機。

在為學生建立正確人生理念，筆者播放 DVD《哆基朴的天空》（狗大便的故事），也深深觸動學生心靈深處。

學生回應道：「老師！我覺得『活在當下』就是生命意義，像影片中的泥土說：『我在種馬鈴薯時，讓馬鈴薯長得好，現在我要去蓋房子，我要把房子蓋好，將來如果我再回來田裡，我要把稻米種好。』。」學生的領悟力真深刻。

另透過「正念減壓」品嚐葡萄乾的體驗活動，學生從 Doning 進入 Being 的感覺亦能啟發他體會生命的意義！這些體驗活動的感悟或觀賞視聽媒體的啟示，筆者在《打開生命教育百寶箱》一書中有詳細說明。

7. 提供生命典範故事供學生參考

在生命教育課程中能提供生命典範故事，如：謝坤山老師，在被高壓電擊中失去了雙手、右腳，但他的意志力及創造力讓他成為世界有名的口足畫家，還有個美滿的家庭。

下面的故事改編自美國登山家艾倫·羅斯頓的自傳的電影《127 小時》，艾倫他在 2003 年在猶他州攀登大峽谷時，遭遇意外，他出發前並未告知任何人他的去向，因此當他跌入山岩中，被一塊大圓石夾住了他的手臂而動彈不得，在飲水、電力、體力與耐力都已達到極限。歷經一天無人救援，為了活命，只有忍痛用小刀割下手臂逃命。

見到別人為了活命而努力，心中留下生命鬥士典範。當學生遇到人生十字路口左右徬徨時，很奇怪，這些正向的生命典範會自然浮出幫忙做人生抉擇，所以在學校、家庭及社會為學生留下正向的生命典範是很重要的。

（二）在家庭方面

1. 要給孩子一個充滿愛及溫馨的家庭

首先大人要照顧好自己，有快樂的父母，才會有快樂的孩子。在愛的家庭中長大的孩子，是充滿自信的，縱然碰到挫折，亦有面對的勇氣。

2. 要讓孩子多元適性成長

每個孩子都有一片藍天，讓孩子多元適性成長是很重要的，如：惠明中學呂文貴，生下來即失明、中度智障，但他是音樂天才，他是智障孩子最好的音樂助教。

3. 當孩子犯了天大的錯誤，都要給他一個機會

當孩子犯了天大的錯誤，大人們要平心靜氣給孩子一個訴說機會，並陪伴孩子一起面對處理。不要一昧的責備孩子。切記，只要有呼吸就有希望。

（三）社會關懷

1. 在社會關懷如：生命線的服務；電話 1995（要救救我），24 小時日夜服務，其他如：張老師、觀音線等生命熱線提供之諮詢。

學校輔導室輔導老師、社區的心理衛生中心心理師、社工師、護理師等專業人員會定期辦理自殺防治講座，是自殺防治守門人，擔任早期發現、早期干預、早期協助的角色。

自殺防治守門人也扮演著關懷、支持的角色，能夠在對方最需要關心的時候看到他所發出的訊息，也能適時的給予鼓勵並提供資源協助，陪伴其走過死蔭的幽谷，走向光明的未來。

2. 報章雜誌對自殺新聞報導之分寸拿捏。有些報紙或電視新聞為了提高收視率，對自殺過程詳細模擬報導，真不知是讓人有所警惕或教導如何自殺。另報章新聞標題不當，變成負向引領，如「因壓力負荷，跳樓自殺」彷彿跳樓是解決壓力的方法，會產生副作用。

新聞媒體在處理自殺事件，建議採用負責任的報導方式。如；避免出現對自殺進行大肆渲染，或將自殺視為解決問題的方案，正當化將其作為；避免出現自殺者所用方法的畫面和詳盡描述，並提供觀眾可以在何處獲得相關幫助的訊息。政府部門應協助並鼓勵媒體對自殺事件採用負責任的報導方式。

五、結語

青少年自殺事件，如能即時發現，將學生搶救下來，這是最慶幸的。如：自殺者不幸身亡，則對其家屬、同學，有過節的朋友及要好的朋友之止痛療傷，後續工作非常重要。限於篇幅及領域，將為文於生命教育不可預期悲傷輔導單元中探討。

「身體髮膚，受之父母，不敢毀傷，孝之始也。」其實大部分的人都明白，自殺不能解決問題。青少年決定自殺時，難道他們不知道，他的死會讓身邊的人傷心嗎？

再者，自殺事件發生後，除了常見的新聞媒體熱烈討論，在眾人哀嘆惋惜之餘，整個自殺事件中最不堪、最難過的是自殺者的親友，從一開始親友接獲自殺



消息的措手不及，到面對失去親人的深深悲傷，此時若再加上外界指責（或是自己的自責），無疑是痛上加痛。

活著的親友他們的心自然是傷痕累累，他們要如何修復這麼多的傷痕？他們何時才能放下這麼沈重的包袱？要花上多久的時間？

他們更容易夾雜著不解和憤怒的情緒，部份的人心中會有強烈的罪惡感，責怪自己為什麼沒有及早發現，不能阻止悲劇發生。在世的親友很有可能有嚴重的憂鬱，甚至想跟隨自殺者共赴黃泉、一了百了，尋得解脫。他們也常選擇壓抑自己、保持沈默、緊閉心房、冷漠以對，或透過否認、忽略、喝酒等方式來讓自己覺得好過一些。

我們該如何面對這群有著錐心之痛的親友，幫助他們止痛療傷？除了尋求專業的治療師協助，運用心理治療、團體治療、藥物治療等方式，幫助他們打開心扉，重新檢視這段生命經驗。

家人朋友之間的同理心、愛心、細心一樣是不可或缺。正是因為心中有愛，才會難過、悲傷、心碎，人生的路上有著許多挫折與挑戰，重要的是即使心中有著脆弱與悲傷，也不要失去活著的勇氣，不要忘記自己有愛人的能力。給自殺者的親友多一點時間，持續的陪伴他們，用生命陪伴生命。當烏雲散去，生命的土壤定會開出美麗的花朵。

防治青少年自殺非一蹴可及，而是一次長期艱鉅的工作，從治標上，如：關心失落的孩子，或有憂鬱症的學生，但治本才是長期扎根的工作，須從學校、家庭、社會、行政機構同心協力。

讓談論憂鬱症、自殺不再是禁忌，並且有正確的知識。若是你察覺身邊的人有憂鬱症和自殺的徵兆，你可以即時伸出援手，帶他去輔導室、學生輔導中心、精神科尋求專業的協助。



參考文獻

- ❖ 紀潔芳（2002）。防範青少年自殺教學案例之探討。《防治青少年自殺與生命教育研討會論文集》。彰化師範大學
- ❖ 林綺雲（2004）。高中自殺防治課程師資培訓之探討。《高中生死關懷新設課程教學研討會論文集》。彰化師範大學
- ❖ 趙可式（2004）。高中生死關懷課程規劃之探討。《高中生死關懷新設課程教學研討會論文集》。彰化師範大學
- ❖ 黃祐榮（2005）。綜合自殺防治服務模式《亞太地區生命教育教學研討會論文集》，吳鳳技術學院
- ❖ 林綺雲（2005）。溝通技巧在自殺評估過程的應用。《亞太地區生命教育教學研討會論文集》。吳鳳技術學院
- ❖ 紀潔芳主編（2007）。《大學校院生命教育相關課程教學大綱專輯》。吳鳳技術學院
- ❖ 林綺雲（2007）。學會評估孩子的自殺徵兆與危機處理。《活著希望》。94 年度生命教育知識平台計畫成果彙編
- ❖ 林綺雲（2009）。自殺評估與溝通技巧—自殺防治守門人的十八般武藝。《諮商與輔導月刊》（284）
- ❖ 鄭璿宜（2014）。防止青少年自殺。紀潔芳、張淑美主編（2014）《生死關懷與生命教育》。新頁圖書股份有限公司
- ❖ 紀潔芳主編（2015）。教師自殺事件學生情緒處理範例之探討。《生命教育你我他》。蓮花基金會
- ❖ 紀潔芳主編（2015）。生命教育教學資源運用。《打開生命教育百寶箱》。蓮花基金會