

防範青少年自殺教學案例之探討

吳鳳技術學院

紀潔芳

中 華 民 國 九 十 四 年 十 月 廿 二 、 廿 三 日

前世、今生與來世

～談青少年自殺防治～

一、前言

二、青少年自殺防治治標方面

(一)加強對高一及大一新生性向測試及分析，俾能篩選有憂鬱或自殺傾向之學生，並進行輔導及關懷。

(二)為教師、家長及一般人士舉辦有關”自傷及自殺防治研討會”，增進教師、家長等之基本知能，俾能隨時助人。

三、青少年自殺防治治本方面—紮根工作

(一)介紹不同宗教對死亡世界的觀點，死後並非一了百了也不一定是18年後又是一條好漢。

(二)多報導勇者的故事，如：謝坤山、楊恩典、王曉書、黃美廉、蓮娜瑪利雅等，好的典範能提升人們生命的韌性。

(三)助益年青人探索自己新生命的誕生。

(四)讓世界充滿愛

四、結語—在樹的源頭澆水

附錄：防範青少年自殺教學案例之探討(本文曾於91年12月於彰化師大防治青少年自殺研討會發表)

防範青少年自殺教學案例之探討

紀潔芳

吳鳳技術學院

jfchi@mail.wfc.edu.tw

一、 澄清自殺者對死後世界之繆解

有許多人或許會覺得在課堂談論自殺或死亡是不太恰當的事，甚或是認為談論自殺是否會增加自殺發生之可能性，事實相反，如果教師能在課堂上和學生討論有關“自殺”案件，或許可收防範之效。

有些人在受到打擊、挫折時，常以為自殺就可解決一切問題，果真如此嗎？

(一)個案一

多年以前，在台中市有位懷胎足月的少婦在街上被大卡車從後面撞上，當場去世。或許是撞擊力太大，胎兒被擠壓出來，小生命居然活著，立即被送到醫院保溫箱。這本來是一屍兩命令人難過的車禍，但這小嬰兒命太大，讓這則不幸的新聞中透出了一絲溫馨，但沒想到第三天看報，大家又彷彿被雷擊到，原來這位少婦的妹妹跳樓自殺，留下遺書說“我姐姐太可憐了！我要去陪她。”，看到這則新聞的人沒有不搖頭的！這位妹妹太悲傷了，以致她沒想到這位小外甥需要她幫忙照顧。但，她能如願去陪姐姐嗎？姐姐是車禍走掉，她是自殺而死，大家原因不同，死後是否會到同一地方呢？

(二)個案二

又多年前有位從北部來到南投中寮鄉遊玩的女孩，不幸被雷擊斃。女孩子的母親和哥從北部趕來處理後事，這時中寮鄉的鄉長出錢出力幫了大忙。十多年後，這位事業有成的哥哥帶著大禮來答謝這位已經退休的老鄉長。原來這位母親把女兒的喪事處理好後就自殺了，留了一封遺書給兒子說“你妹妹太可憐了，我要去照顧她，這位鄉長是我們的大恩人，將來你有成就時，要替媽媽去答謝她。”這位悲傷孝順的年輕人，從不敢忘記媽媽的交代，終於幫媽媽完成遺願。而這位媽媽也是太悲傷了，她悲傷得忘記兒子除了要經歷喪妹之痛外，還要承擔失去母親的悲慟，她也沒有思考過是不是自殺就真的可以照顧到已去世的女兒？

從以上個案及一些自殺事件觀之，我們可以思考當一個人有挫折、有痛苦、有失望、受打擊時。他想要找一個解決方法，找一逃避途徑，通常很多方式可以幫助他，但為什麼他偏偏選擇自殺呢？他最大的誤解或許是：

1. 持斷滅論：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，認為人死後還是投胎為人，十八年後又是一條好漢！他是否可思考如果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？

每一個人或許常會自問三個問題：

“我什麼時候會死？”

“怎麼死？”

“我死後到那裡？”

前面兩個問題是沒有答案的，但死後到那裡，各宗教都有解說。但我們在正規的教育中從來都不為學生解答這個問題。通常在國外為中小學所開授的宗教學課程中，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化的認知。或許某種說法會成為了學生日後的信仰、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青朋友；當他知道各宗教咸認同生命是有週期、死後有世界，將會助益他不輕易自殺，因為那達不到他一了百了之目的。讓學生建立正確人生觀，知道生從何來，死從何去是很重要的。

二、 教學案例—老師！他們在那裏？

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、很好奇、很疑惑，但是他們跟誰討論呢？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，所以研究者建議：當傳播媒體報導有關自殺事件時，老師甚或是導師，應設計教學情景，很自然地與學生討論，以下是研究者的教學案例：去年（90年）4月22日有兩位17歲職校學生因交往受到家庭反對，遂相約到台北自殺跳樓身亡，這是非常令人震驚的新聞。研究者在第二天上課時，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！他們兩個人現在在那裏？”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那裏？”這個問題真不好回答，於是研究者反問學生“那你們認為他們兩人的靈魂在那裏？”學生也被研究者問住了。對了，人死了會去那裏？會在那裏？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卻很悲痛，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，化成雙蝶，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，研究者很驚訝，學生們有這麼多不同的意見。學生們有點煩了，再問道：

“老師！他們到底在那裏？”

“我覺得你們已說出了範圍，據各宗教的看法，他們的靈魂會確切在那地點跟他們的生前造作或願力有關。”

“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，班上有位最要好的朋友，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，但後來又改錯，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，如果他們死後也不能在一起，那不是白白的死了嗎？真是沒意思！”

研究者覺得這是一個很有意義的教學活動，沒想到學生經由思考及探索，對死後世界有這麼多多元化的說法，如果有一天有人想自殺，或許他過去多元化的認知者突然會提醒他“如果死後靈魂是在四處遊蕩”，那多可怕啊！而讓希望一了百了的自殺者止步也說不定。所以研究者認為如果能多和學生討論有關“自殺”事件，才能知道他們心中的疑惑，而加以適當開導，或許可收防範自殺之功效。

三、 建議

在防範青少年自殺可分為積極正向層面與治標方面，分述如下：

- (一) 應塑建一個充滿愛與溫馨的家庭、學校及社會。在防範自殺方面最重要的是先要把大人照顧好，有身心健樂的父母、師長及社會人士，才能好好照顧青少年與兒童。如果父母親自殺，則他們的子女一定會有一段非常非常漫長痛苦的日子要過，甚至一輩子走不出來，所以把大人照顧好是很重要的事。
- (二) 建立學生正確的人生理念

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，民 88）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搗風，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，不論是大是小、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。

(三) 在生死學教育或班級經營課程中應教導未來的教師學習如何和學生討論有關“自殺”問題，教師如何談論“自殺”是需要規劃的，要以青少年或兒童能了解的用語，並隨時把握可以教學的機會，甚至是創造可以談論自殺的機緣，最好教師能用雙向交流的方式，以便從互動過程中了解青少年與兒童對“自殺”議題之迷惑而進一步協助其“省思”。

(四) 有關談論“自殺”適當的用詞；研究者閱讀多篇報告，很少有學者提及如何向青少年與兒童談自殺，而在 Linda Goldman “如何和孩子談自殺”報告中有較適切的示範，簡錄於下供參考：(Linda Goldman, 民 89)

*所謂「死亡」是指一個人的身體永遠停止工作。

*所謂「自殺」是指一個人非常非常的傷心、非常非常的難過或者是非常非常的憂鬱，以至於他的心智非常非常的混亂，讓他忘記了他可以尋求別人的幫忙，忘記了還有其他的解決方式，進而決定不想讓身體再繼續工作了，並且停止了身體的運作。

*媽咪一直有思考上的問題，她憂鬱與害怕的程度超過我們一般人憂鬱與害怕的正常程度。她有去看醫生，但是醫生並沒有讓她感覺好一些。她越是憂鬱、害怕，她的思考越是混亂。她無法掌控她的生活，她無法正常工作，她有時候會做一些奇怪的事，比如說對郵差大吼大叫，隔天她完全忘記自己曾經對郵差大叫的事。

*有一天，媽咪吃了一整罐的安眠藥。安眠藥讓媽咪的身體停止工作。我們不曉得是否

她並不知道安眠藥一次只能吃一、兩顆，或者是她真的想吃掉一整罐的安眠藥，因為她知道一整罐的安眠藥會讓她的身體停止工作並死亡。

以上告知“自殺”的言語非常的平和及生活化，較不會嚇到小孩，而且能解除一些孩子心中的疑問。

(五) 在和自殺者家屬談及自殺時應注意的原則：

1. 要坦然誠實，不要避而不處理，那會給孩子留下很多很多的後遺症，在“不可承受的告別”一書中有很多椎心之痛的實例，閱讀此書希望我們可以得到些啟示，而不要重蹈覆轍。
2. 要設法了解自殺者家屬之心理負擔如內疚、羞恥、罪過、無力感，或有被遺棄的感覺，教師或家長要學習如何為之疏導。
3. 有關自殺者之心理輔導是需要較長時間多次的溝通，故要建立良好的互動管道。
3. 在和自殺者家屬溝通時，要特別注意的是不要去批評自殺者，甚至還可以說些溫馨的話，如：

“當媽咪腦筋清楚的時候，她喜歡和你在一起。她唸故事給你聽，唱歌給你聽，喜歡用她的手抱著你。她總是說她是多麼的喜歡你，她很害怕讓你知道她不是一個很完美的媽媽。” (Linda Goldman, 民89)

(六) 其餘在治標方面如對火器的管制、篩選出自殺高危險群的孩子、注意一些事前徵兆的問題，提升“生命線”的功能.....等，均可防範青少年自殺。

四、 結語

要防範青少年自殺，教師及家長應多方學習；學習了解青少年、學習有效溝通、學習和青少年談自殺的問題，給青少年更多的愛，與其事後後悔，不如平時多關懷！

參考文獻

- | | | |
|---------------------|----------|---------------------------|
| 李奧·巴斯卡力著 (民88) | 一片葉子掉下來 | 經典出版社 |
| Linda Goldman (民89) | 如何和孩子談自殺 | 台灣地區兒童生死教育研討會
國立彰化師範大學 |