

南華大學人文學院生死學系碩士班

碩士論文

Department of Life-and-Death Studies

College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

一位大學生室友自殺後悲傷調適歷程的自我敘說研究

The Grief-adjusting Process of A College Student Post the

Suicidal Event of His Roommate--A Self-narrative Study

陳孟龍

Meng-Long Chen

指導教授：蔡昌雄 博士

Advisor: Chang-Hsiung Tsai, Ph.D.

中華民國 111 年 6 月

June 2022

南華大學

生死學系碩士班

碩士學位論文

一位大學生室友自殺後悲傷調適歷程的自我敘說研究

The Grief-Adjusting Process of A College Student Post the
Suicidal Event of His Roommate - A Self-Narrative Study

研究生： 陳昱龍

經考試合格特此證明

口試委員： 陳增穎

蔡明昌

蔡昌瓚

指導教授： 蔡昌瓚

系主任(所長)： 楊國松

口試日期：中華民國111年6月17日

謝 誌

終於輪到我寫謝誌，每次看別人的論文總愛看謝誌這個部分，那就像是整本論文的靈魂，也是謝誌讓我能感受到作者的心。一晃眼，在生死所念書的時間也過了六年，這段時間經歷了太多事情，要感謝的人也實在太多，盡力的將我想到的人與感謝的話表達出來，如果沒能被提及的朋友，您仍被我放在心上，如果在意就請寫信跟我說，我會寫一份給您，再請您見諒。因為我是個看到論文謝誌上有我會很開心的人。

首先，非常感謝我的指導教授蔡昌雄老師，如果沒有老師的允許與包容就沒有這篇論文，感謝老師能讓我任性的以自我敘說的方式作為畢業論文，謝謝老師耐心的指導，我也盡力去書寫並試著開展那些原本遮蔽的部份，也企圖釐清到底我與小花在那段歲月發生什麼事情，以及後續與現在的我又是如何轉化。

同時，也感謝擔任我論文口委的陳增穎老師與蔡明昌老師，給予我許多寶貴的建議。口試的時候增穎老師提醒我再多一些遺族內心的糾結，與小花為何離世的未解之謎。當明昌老師問我說「在寫作這本論文時，是否達到了自我療癒呢？」那一刻我很堅定的回答「是！」，正是寫作中，讓我深刻感受到書寫療癒的神奇魅力。

感謝在生死所指導我各種課程的老師，充實著我這六年的學習生涯也讓我大開眼界。再來要好好感謝生死所系辦的惟文學姐，總是督促著我趕快實習、趕快畢業，以及不要蹉跎光陰去考後中。有許多行政事項也是多虧學姐的幫忙才能順利完成。

感謝這六年來伴我許多的生死所夥伴們，好幸運能在這認識你們「阿建、發發、小俠女、Sara、Mira、Ana、琇琇、熊熊、鳳凰、老賴、小仙女、仙女姐姐、Jhen。」

首先是阿建與發發，謝謝你們小倆口讓我在嘉義的時光能不孤單，與阿建總是在專業激盪出不少火花，也陪伴我許多難熬的時刻。謝謝發發總是細心的打理我們許

多事情，也常常細心的照料我們，能有你在真好。謝謝小俠女的仗義相助幫我修改了不少錯字，也是你才讓這篇論文有個開頭，能讓我一直書寫下去。謝謝 Sara 在畢業後還能在專業上互相交流，也很開心能一起進入精神分析這個不歸路。謝謝 Mira 一路上對我的許多關心，雖然我有時候很白目惹你生氣，但我知道你還是會包容我的。謝謝 Ana 雖然現在比較少聯絡了，但我仍很懷念一起玩耍的時光。琇琇，在心事不知該如何說時謝謝你的陪伴，還有一起玩沙遊的時光真的很療癒。熊熊，謝謝你一起在法院帶團體、一起修課的時光，還有每次通識課幫我佔位置，很甘心。謝謝鳳凰能一起上課、玩耍，感謝常常受到你照顧。謝謝老賴雖然很少聯絡，但總記得當初一夥人一起吃飯聊天的時光真好。謝謝小仙女能共同修課的時光，能有同好一起遊戲感覺真好。

再來是回台北實習期間認識的夥伴，一起實習的「銘、真」，以及「憶起走過」的夥伴「慈、瑄、保玲。」謝謝慈與銘陪我去政大發表，那也是我首次透過敘說團體談自己的故事。謝謝慈義氣的幫了我論文許多大忙，也在台北扶持彼此許多許多，還有一起玩耍一起到處拍碩袍照，尤其是遺族團體，回想起來總覺得那是很棒的經歷。謝謝銘好幾次的陪我熬夜，論文也給我不少動人的回饋。實習時能認識你們真好，彼此也激盪了不少的故事。謝謝「菁」再看完論文後的回饋，也讓我思考許久。

另外在這一路上曲折的情路上，仍非常謝謝妳們，讓我明白對於「愛」我了解的太少，即使如此我仍奮力去愛，還有什麼比不去愛更難的呢？而我也明白有些事勉強不來。這些也讓我稍微能體會到，那小花對大樹至死不渝的愛。

再來是我論文提到的國小老師，非常感謝永華老師，更是給予我許多重要的建議。沒想到一路從國小到現在，在我還不懂精神分析是什麼的時候，就給了我好多建議與書單，能一路維持這段師生情誼，真的非常感謝老師。

謝謝我大學的那一寢瘋狂的室友，與到現在仍會相聚的夥伴們，正因為有你們，豐富了我許多故事，也讓我在台北的時光能如此多彩，更有能讓我睡一宿的空間，擔

心你們被肉搜，我就只留一個你們懂的「花蓮止薑廠大火連燒三天燒不停。」而後來在我念政大很迷惘的時候，謝謝能遇到「輔導四人小組」的你們，是你們接住了我。

小蜜蜂，這十幾年的友誼，雖然你曾說過我是矛盾的存在，因為我的出現就象徵著小花的離世，但我很感謝你的陪伴，讓彼此有一個談論小花的空間，謝謝你。接著十分感謝小花的家人，謝謝你們願意讓我再去一趟，謝謝你們的包容。

能在茫茫人海中相遇肯定有某種因緣，也讓我格外珍惜這些緣份，經歷了六年的沈澱後，漸漸的才能接受我生命中的種種際遇，也才明白當時光課老師 Emilie 曾跟我說過，來生死所念書 100 分。那是個我還在台北糾結要不要念研究所的時刻，當我回想起那夜晚時嘴角露出微笑，是阿～真的是一百分。謝誌的最後想留給自己的一段。

曾經在電機的道路上努力了九年，比過三個技能競賽的職類，只為一圓國手夢，最終卻因為那一屆國家不派國手，而失去為國爭光的機會，那一年我屆齡，但也因為當時的基礎掙來了現在的工作；而在心理諮商又付出九年，念了四間研究所，卻還是沒能成為心理師，至少也算是踏入諮商圈，也深受精神分析的薰陶與啟發。假如上述兩者都能如願那該有多好，或許我還能調皮的說「我是國手級心理師！？」。（笑）

談了「六年」的感情，原以為能一起走到終老的愛情，說到底只能是初戀。

念了「六年」的學業，又以為能如願完成心理師的夢，看起來是徒勞無功。

兩個九年又兩個六年，似乎是我目前的人生寫照，而我也還在哀悼其中的失落，即使如此，仍對未來抱持著期待與好奇，可是有一個「十四年」，讓我的人生徹底轉了個彎，那十四年前遇見的人是你，小花。

最終，感謝小花，是你用生命教會了我，讓活在人世間的我，要好好審視自己的生命，珍惜生活中的點點滴滴，也祝福在彼岸的你「一切安好。」

2022.07.25 南投 日月潭

摘要

本研究以自我敘說的方式來整理研究者經歷大學室友自殺後，如何去調適室友自殺所帶來的悲傷與生命意義的追尋，也因室友自殺後迫使研究者不得不去面對那塵封已久的自殺意念。

近年來的相關研究，大多以親人自殺後的遺族研究為主，較少探討經歷好友或同儕自殺的影響，甚至是經歷室友自殺後的研究。此外研究者也訪談共同經歷室友自殺的另一位室友，也試著從不同室友的視角來看事發多年後又是如何去調適悲傷，但卻驚訝的發現他並不像研究者這麼在意室友自殺的議題，這樣的反差也值得研究者去思考。這也是研究者想試圖透過書寫自身的經驗來給讀者參考。

在經歷室友自殺後的歷程中，可以分為幾個階段：「室友自殺的衝擊、碰觸內心憂鬱的心、不斷向外在尋找答案、轉向碰觸內在的自殺意念、最終誕生自我的反思與體悟。」對於生命的意義，有人選擇積極面對，有人則是消極逃避，研究者試圖以自己的經驗來交代如何面對這樣的危機、調適悲傷與發現生命的意義。

關鍵字：自我敘說、同儕、悲傷調適、自殺意念、自我認同

ABSTRACT

This study uses a self-narrative approach to sort out how the researcher adjusted to the grief and search for meaning in life after experiencing the suicide of a college roommate, and because the roommate's suicide forced the researcher to confront the long-lost thoughts of suicide.

In recent years, most of the relevant research has focused on the study of survivors after the suicide of a relative, but less on the effects of impact by the suicide of a closed friend or peer, or even after experiencing the suicide of a roommate. In addition, the researcher interviewed another roommate who had experienced the suicide of his roommate and tried to see how he adjusted to the grief years after the incident from a different roommate's perspective, but was surprised to find that he did not care as much as the researcher did about the subject of his roommate's suicide. This is also an attempt by the researcher to write about his own experience for the reader's reference.

In the process of experiencing a roommate's suicide, it can be divided into several stages: "the impact of the roommate's suicide, the touching of the inner depressed heart, the continuous search for external answers, the turning to the touching of the inner suicidal thoughts, and finally the birth of self-reflection and realization. Some people choose to face the meaning of life positively, while others choose to avoid it negatively. The researcher tries to explain how to face such crisis, grieving with the loss and discover the meaning of life from his own experience.

Keywords: self-narrative, peer, grief adjustment, suicidal ideation, self-identity

目 錄

謝 誌	i
摘 要	iv
ABSTRACT.....	v
目 錄	vi
表目錄	viii
圖目錄	viii
第一章、緒 論.....	1
第一節、研究背景與動機	1
第二節、研究目的.....	4
第三節、研究問題.....	4
第四節、名詞界定.....	5
第二章、文獻探討.....	7
第一節、自我敘說作為一種療癒.....	7
第二節、自殺與自殺遺族.....	9
第三節、自殺遺族悲傷反應	10
第四節、自殺遺族悲傷調適	12
第五節、自殺遺族悲傷調適歷程.....	13
第六節、遺族經歷自殺後的悲傷三角模型	17
第三章、研究取向與方法	21
第一節、研究取向.....	21
第二節、研究參與者.....	23
第三節、研究工具.....	24
第四節、研究步驟與程序	26

第五節、資料整理與分析	27
第六節、研究倫理與嚴謹度	27
第七節、前導研究結果	29
第四章、暗藏自殺的心	31
第一節、離開大樹的小花	31
第二節、掉落在我心底的花—小花自殺	35
第三節、小花的自殺觸發我的憂鬱	49
第四節、向外在世界尋找答案	61
第五節、思念花兒的蜂飛入了我的世界	70
第六節、終究我怎麼追，就是碰不著你的身影	75
第五章、轉化為追尋自己的內在世界	81
第一節、回觀那寂寞的童年與拼裝的自我	81
第二節、童年以至於青少年的的自殺意念	86
第三節、感到孤單的台北時光	93
第四節、愛恨交織的台北孕育了我	96
第五節、誕生出自我的反思與體悟	102
第六節、反思著爸爸的身影	105
第六章、研究討論、結論與建議	107
第一節、研究討論	107
第二節、研究結論與建議	109
第三節、研究反思	114
參考文獻	117
附錄一、研究參與同意書	122

表目錄

表 1-1 自殺或自殺遺族相關的研究表	1
表 2-1 悲傷調適的階段論、時期論與任務模式理論統整表	14
表 3-1 研究參與者的基本資料表	23

圖目錄

圖 2-1 Shneidman 立方體理論模型	9
圖 2-2 悲傷調適之雙軌擺盪模式	16
圖 2-3 自殺悲痛的三方模式	19
圖 3-4 研究問題與訪談大綱關係圖	25
圖 3-5 研究架構及流程圖	26

第一章、緒論

如果再不將你的故事寫下來，我怕哪一天就再也記不得你。正當我準備著手要寫下關於你的故事時，那一夜卻夢到小玉（同房的室友）要將你電腦裡的紀錄通通刪掉，而我卻只能站在一旁什麼也做不了，只記得電腦螢幕上顯示著正在刪除的視窗，正當檔案刪到一半時，忽然房間闖入另一個人，這個舉動被網路上的管理員發現，管理員停止了正在刪除資料的動作，我也被這突如其來的阻止給驚醒。醒來的我想著，或許是那無意識的訊息在告訴我，該讓你從我的生命裡離開了，我已經緊緊抓著你九年了。（20180706 洗掉小花的夢）

第一節、研究背景與動機

轉眼間已經是第十三個年頭過去了，而這一切是否早已註定好的呢？那天你結束了自己的生命，在你永不褪色的十八歲。我們不是說好了未來還有好多的夢想要做，你怎麼可以就這樣轉頭離去。

研究者在大學經歷室友自殺後，就一直在思考這個問題，甚至到後來的研究所也決心改念心理諮商相關的研究所，就是想寫一篇有關室友的論文，搜尋近年來相關碩博士論文，與自殺或自殺遺族相關的研究如下表：

表 1-1 自殺或自殺遺族相關的研究表

項次	論文名稱	研究生	年度
1	自殺遺族的持續性連結之經驗歷程敘說研究	阮靜玟	2022
2	自殺者同儕遺族的悲傷剝奪經驗研究	江秉謙	2021
3	經歷母親自殺的心理歷程之自我敘說	孫惠麗	2017
4	目睹雙親自殺之遺族青少年生命故事之敘說研究	吳美麗	2017

5	來不及說的再見-同袍自殺遺族悲傷調適之敘說研究	陳奕成	2017
6	終須一別—一場在喪友之後展開的探尋之旅	何端容	2015
7	新竹縣自殺遺族心理現狀與心理調適方式研究	吳宏仁	2014
8	漠然與哀愁的交疊：自殺者家屬之生命敘說	吳晨梵	2013
9	在黑暗中追尋微光：當助人專業學習者亦為自殺者遺族	林皓敏	2012
10	自殺遺族倖存經驗之研究	楊雅婷	2012
11	說故事團體經驗對自殺遺族影響之研究	林秀瑾	2012
12	同儕自殺者遺族的悲傷反應	陳淑惠	2009
13	存在位置的追尋之旅~與自殺生還者繼續諮商而開啟的旅程	白寶鳳	2008
14	像空氣一樣的關係：自殺遺族的民族誌研究	蘇碧玉	2008
15	從說再見開始：覺解我和大哥共譜的一首「協奏曲」	陳怜君	2007
16	自殺與烙印—自殺遺族生活經驗之探究	蔡佩娟	2007
17	一位多次自殺未遂者心路歷程之敘說—兼談親友認知	曾家琪	2007
18	孤獨行者朝向麥田捕手：自殺者遺族的敘說與實踐	游賀凱	2007
19	自殺者遺族悲傷調適之模式初探	呂欣芹	2006
20	自殺遺族悲傷反應及調適之研究	呂蕙美	2005
21	自殺遺族復原歷程探討—以一個經歷多重親人自殺個案為例	蔡松芬	2005
22	自殺遺族適應之研究	鄭淑惠	2005
23	一個多次自殺生還者的自殺經驗敘說	吳惠慈	2004

在近十幾年來的論文中，有七篇是以自我敘說的方式作為論文的研究方法，而其中以家屬自殺為主要的對象，關於朋友自殺後作為自我敘說的論文僅只有兩篇，這也是我想透過自己的經驗出發，書寫本研究的原因。

還記得的是那張你爸爸手裡握著的死亡證明，上面寫著一月七日的下午十三點十五分，多重器官衰竭。看著你父親憔悴的臉，我只能坐在那不知該說些什麼。你說你叫小花，因為高中時候的你有著能讓你依靠的人，你說他是你生命中的大樹，支持著你讓你依靠，而你就像是大樹上的小花被大樹滋養著。直到有天你做了一件他永遠不會原諒你的事情，從此，大樹離開了你的生命，而你就像一朵從大樹上凋零的花，緩緩從樹上墜落。

你的離開讓我不得不開啟對自我生命的反思。這篇論文是我想透過自我敘說的方式來嘗試梳理這些年來的轉折與變化。從原本念理工的我，室友的自殺撞擊了內在對生命的困惑與內在的脆弱，也迫使我開始思考生命的意義到底是什麼？

當初大一的我不斷的尋找，尋找你那離去的理由，如果這麼優秀的你都會走向這條道路，那麼是否有天我也會跟隨你的腳步呢？而我原本單純的世界也開始一片片瓦解。到底我是誰？為何而來？又該走向何處？這些年對我來說就像是一趟解構自我的旅程。

這篇論文的起點是研究者大學室友自殺後的那一刻，也開啟了我截然不同的旅程，這一路上有悼念、有自責、有愧疚甚至想彌補些什麼。說來慚愧，記得你自殺消息傳開後，我一個人宿舍用著電腦，搜尋著你的名字，結果看見了快三十篇的網誌都寫著對你的悼念，在文章的你大家心目中的好學長、好同學、好學生等等，讓人無盡的思念，螢光幕前看著一篇篇網誌的我卻留下兩行淚來，不只是我對你的思念，竟有著滿是對你的羨慕，當時的我嘴巴唸著「好好喔！好羨慕你，死了都還有這麼多人記得你，如果今天是我，一定不會有人記得我吧！」說完這句話，我在電腦前大哭了起來。那一刻我才明白，內心的我好寂寞，從那天起你的死就跟我扯不開關係，後來的日子就像著了魔般打理著有關你在學校的一切，正因為你的死而讓我在這沒有目標的大學裡，有了不一樣的意義。

好好的寫這篇論文是一種贖罪吧！讓我彌補一點曾經想取代你的動機，這麼多年的諮商、分析與自我疏理，漸漸明白我真正的渴望是被好好疼愛，而不是想變成你。如今我回頭想想，當時的你是不是也沒感受到別人對你的關心？假如現在的我有時光機，能重回到那一天，那個搜尋你名字的那一刻，我想我不再是羨慕你，而是看著這些二、三十篇的網誌來提醒自己，要好好的活下去，因為總有那個人會因為你的死而哭泣。

第二節、研究目的

研究者透過自我敘說的方式，試著疏理在大學時期歷經室友自殺後，是如何調適悲傷，又是如何以室友自殺的外在事件轉向內在世界，借此面對過往的自殺意念，最終走向自身生命意義的追尋。

以自我敘說的方式，深度的剖析自我，也將研究者從小到大相關的生活經驗書寫出來，試圖從中找出相關的脈絡，而這些也都是在大學時期遭遇室友自殺後，如何調適悲傷的養分，也從中去找出對自身產生怎樣的變化。根據上述的研究目的，本研究目的如下：

- 一、如何去看待室友自殺的事情。
- 二、歷經室友自殺後是如何調適悲傷。
- 三、歷經室友自殺後的轉變為何。

第三節、研究問題

根據上述的研究目的，本研究問題如下：

- 一、如何去看待室友自殺的事情？
- 二、歷經室友自殺後是如何調適悲傷？
- 三、歷經室友自殺後的轉變為何？

第四節、名詞界定

壹、自我敘說 (Self-narrative)

研究者認為透過說自己的故事並不斷咀嚼，試圖去找出故事背後的意義與脈絡。而 Clandinin 與 Connelly (1990) 給敘說一個簡單的定義：「蒐集並說出關於生命的故事，並寫下經驗。」而朱秀英 (2009) 強調藉由述說著自身的生命故事，重新了解自己是如何理解與詮釋事件。重視的是個人的「心理真實」，而非「客觀真實」，從敘說中發現生命經驗的意義。

貳、同儕 (Peer)

同儕係指同年齡的友群而言 (黃德祥，2005)。本研究中所指的同儕，為年齡相近的朋友或同學 (引自陳淑惠，2009)。

參、悲傷調適 (Grief Adjustment)

調適 (adjustment) 是指為了與生活環境保持和諧狀態，排除困難以滿足需求的各種努力，有主動因應的意涵。本研究所稱的「悲傷調適」是指個人經歷親人自殺後，為了保護身心之完整，減輕不適的感覺，恢復減弱的功能及補償失落所採取的一切方法包含身體、心理、心靈及社會四個層面的調適方法 (引自呂欣芹，2006)。本研究是指經歷室友自殺後的悲傷調適。

肆、自殺意念 (Suicide ideation)

指內心有想過自殺的想法與計畫，但未做出傷害自身或威脅生命的行為。

伍、自我認同 (Self-identity)

Erikson (1963，1968) 對於自我認同的探討，他認為青少年在邁向成人階段的過程中，必須將過去向外認同的經驗做一番重整，加以內化或排拒，形成一種內在一致的感受。張春興 (1986) 指出自我統整乃指個人在自己生存的環境裡，從多樣的角色

中逐漸整理出一個頭緒，而後認定自己是什麼樣的人，希望自己能做什麼樣的人，自己實際上能做什麼樣的事，該做什麼樣的事，然後整理混合，形成個人對己、對人、對事等各方面協調一致的看法、想法和做法。Chickering (1993) 擴充了自我認同的內涵。他指出完整的認同包含對自己的能力、情緒及價值觀的覺知，無論獨處或在人群中皆能感到自在，能從偏執邁向開放包容的心胸，以及自我肯定。



第二章、文獻探討

第一節、自我敘說作為一種療癒

壹、自我敘事書寫與療癒的相關研究

Gergen 認為自我敘事是指個人對自身事件之間的關係所作的陳述(引自黃惠娟, 2011);McLeod 認為書寫治療(writing therapy)受到敘事研究的啟發,在敘事研究中,可用電腦打字替代書寫(引自 Jeannie Wright & Man Cheung Chung, 2001)。由此可知,書寫可視為一種自我敘事,且有療癒的效果。

許多研究者對自我敘事與書寫的療癒做過相關探究,謝宛蓉(2003)探究網路自我書寫之敘事與自我的關係、自我建構的語言形式,發現網路中的自我書寫提供自我建構的機會,書寫者亦能從中感受自我認同,且網路自我書寫同時具有面對自我與他人之特性,能達到反思之效;蘇真以(2005)發現自我敘事(self-narrative)是一種儀式表演,當我們建構自己的故事時會去追尋自己過去的事蹟與小故事,並應用這些過往事蹟來協助敘事的解釋與過程描述;此外黃惠娟(2011)採以自我敘事的方式書寫自己在婚姻中欲改善之處及透過禪修和工作坊尋求解決方式的歷程,發覺自己會將思緒情感投射在作品中,並從閱讀中得到自信與力量。由此可知,書寫者從自我敘事中感受自我認同外,亦從反思及閱讀過程中得到療癒的力量。

張甯(2012)以自我敘事的書寫述說生命歷程,整理出自身的困境,並探究困境之中的議題而理解書寫與自我療癒之意義,且回顧自我書寫歷程後,更能面對生命中的困境;顧浩然(2013)研究指出透過書寫,並在自我探索的過程中,能看見如何形成「我何以是我」;陳昱蓓(2014)透過自我敘事的書寫方式,產生自我轉化,並重新建構

自己對於家庭與自身之理解而接納自我;謝俊宏(2016)採用自我敘事研究，讓敘事作為一種告解式的創作，從研究者自身的作品作為自我敘事的開展，再透過儀式與藝術創作將生命的隱喻呈現出來，回應研究者的生命故事，得以讓心靈療癒;孟琬瑜(2016)以自我敘事的方式進行論文書寫，探究自身從工程師進入環境教育領域的經驗及自我轉化的歷程。

由上述自我敘事書寫的療癒相關研究可知，書寫可以幫助自我認同、自我轉化，亦可促發療癒的力量，且在自我敘事的過程中，無論是書寫亦或是敘說，都能夠重新看見自己的經驗，重構一個自我，並發現其生命之意義(鍾曉菲，2017)。

貳、書寫的療癒性

書寫依形式可以有生命故事、詩、日記等等，依書寫方式則有表達性書寫、自由書寫、心理位移書寫等等。書寫本身即具有表達、宣洩、整理的功能，提供了心理療癒的基礎，同時書寫作為心理治療方法在實務上也已經被廣泛應用(簡怡人、詹美涓、呂旭亞，2005)。

綜合書寫與療癒之間的關聯性，可整理出以下理解：第一、書寫可作為情緒宣洩之管道，透過抒發帶來平靜。第二、書寫提供了可反覆閱讀的實體文本，一是重複接觸創傷經驗可能帶來減敏感的效果，二是藉由來回的省思及從中發現新的細節，對問題重新詮釋或改變觀點的可能性提高。第三、書寫透過位格轉換拉開了書寫者與問題的心理距離，產生猶如他者旁觀的效應，擴展了對問題更全面、更客觀的視野，看到更多面向(鍾珮甄，2018)。

第二節、自殺與自殺遺族

世界衛生組織(WHO)於2014年9月出版的「自殺防治：全球要務」(Preventing Suicide:A Global Imperative)報告中指出，每年全球有超過八十萬人自殺，平均每40秒就有一人自殺身亡，根據Edwin S. Shneidman (2001)的估計資料顯示，每一人自殺死亡可能影響週遭的六位親友，因此每一年就有數以百萬計的人遭受影響並經歷喪親，而自殺也是全球15-29歲年輕族群第二大死因。在美國每年也超過39000位美國人自殺身亡，併入美國人國人十大死因之中，在15~29歲的年輕族群自殺身亡同為第二大死因。

對於人為何會自殺？Shneidman(1987)曾提出一個「自殺三維模式」(The cubic model of suicide)，或又有人稱之為自殺方塊體，以心理痛苦(psychological pain)、壓迫感(press)與煩亂/激躁(per-turbation/agitation)三方面評估自殺傾向的強度，當三項痛苦指數達到最高時，就是自殺行為完成時。(引自江佩真，1996)

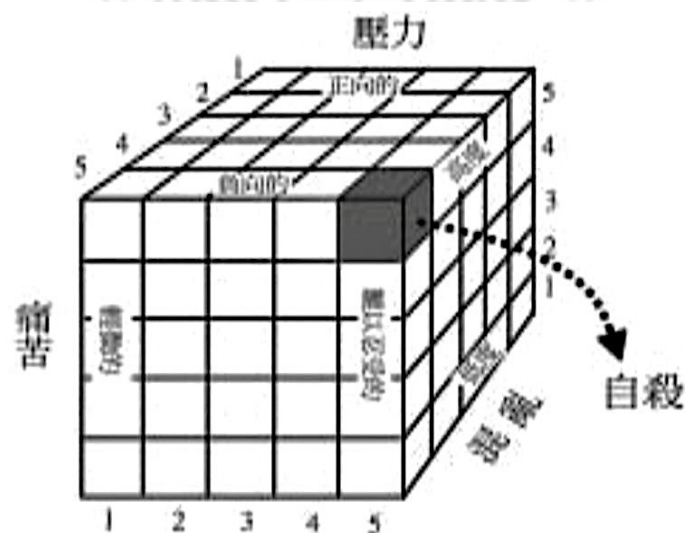


圖 2-1 Shneidman 立方體理論模型

在台灣，根據衛生福利部的資料顯示，自 1997 年起國人因自殺死亡的人數進入十大死因排名，並於 2006 年達到近年高峰，為因應嚴峻形勢，政府於 2005 年成立全國自殺防治中心，推動全國性自殺防治的工作，並於 2007 年起自殺死亡率呈現下降趨勢，至 2010 年退出十大死因。

在近十年的資料中顯示，15~24 歲青少年中自殺死亡人數仍位居排名第二，僅次於事故傷害。2002 到 2009 每年約有兩百位 15~24 歲青少年自殺，自 2010 後稍微下降為每年約一百五十位青少年自殺，平均每兩天半即有一位青少年自殺身亡，如果在校園環境中，自殺所影響的人數，將遠遠大過 Shneidman 所估計的人數更多(Levine, 2008)，即每年約會有超過一千位青少年面臨同儕自殺的悲傷，且這份悲傷估計會陪伴他們十五到二十年(呂欣芹，2006)。

目前針對自殺者遺族國內碩士論文中已有多篇探討自殺者遺族的悲傷反應及調適(呂吟樺，2012；呂欣芹，2006；呂惠美，2005；吳宏仁，2013 洪雅臻，2008；鄭淑惠，2005)，一篇針對自殺遺族的汙名化之生活影響做探討(蔡佩娟，2007)，一篇為經歷多重親人自殺之遺族復原(蔡松芬，2005)，一篇自殺遺族自我生命敘說(游賀凱，2007)，一篇說故事團體經驗對自殺遺族影響(林秀瑾，2010)，一篇自殺遺族敘說研究(楊雅婷，2010)，一篇在探討自殺者遺族如何詮釋自殺事件(魏淑婷，2010)，上述文獻的研究對象皆為自殺者的親人、被照顧者、夫妻、手足等。

第三節、自殺遺族悲傷反應

壹、自殺遺族悲傷反應層面

Edwin Shneidman 曾說：「我相信自殺的人把他心理的骨骸，存放在生者情感的衣櫥中。他讓生者帶著種種負向的情緒，並深深為他們是否導致自殺或未能預防自殺而困擾，這是一個沈重的包袱。」(引自 Worden，2004)。由於自殺死因的特殊性，

自殺遺族會經驗到複雜性的悲傷，而且每個人的悲傷反應是獨特、具個別化，感受、悲傷程度、復原時間都不盡相同。

整理近十年的相關文獻，自殺遺族悲傷反應可歸納為心理狀態、生理狀況及生活改變三方面，在心理狀態上會因無預警發生遺族會感到震驚、說不出話來、壓抑情緒，對自殺原因感到困惑，或對自殺者感到憤怒，甚至責怪自己未發覺異狀而產生罪惡感，遺族也常出現強烈的孤獨感，認為被自殺者拒絕或拋棄、不再信任人、刻意不談論親友的死亡、社會支持低落，若遺族與自殺者關係親密，遺族易出現無意義感(吳宏仁，2013)。生理狀況，易出現恐慌症，頭昏、頭暈、胸口悶、喉嚨哽咽、心跳加快、手腳發麻等，特別是在特殊情境、時間或地點(方俊凱，2008)。生活改變，像是探究自殺事件的細節、補償、輟學、失業等生活型態改變(呂欣芹，2006)。

貳、青少年自殺遺族悲傷反應

Workman 等(1981)的研究發現，親密朋友的死亡是青少年的第二大壓力來源，因為死亡的事實凸顯了自己的弱點與必死性，他們容易想到自己的死亡，也擾亂自我認同的形成(引自陳增穎，1998b)。青少年也會因無法阻止自殺的發生而有強烈罪惡感，導致批評自己、與人疏離、發展出消極的自我概念。

當青少年無法從自殺事件中發現生命意義時，會對生活感到空虛、無趣，認為自殺也是他們的命運，因而產生自殺念頭。因同學的輕易拋棄，而認為不再有人能信任，擔心再次失去朋友，一次次的自我懷疑與責備產生失落、空虛、否認等情緒。

青少年時期面臨同儕自殺死亡常遭遇到「延宕性悲傷」，因為死亡在學校與家庭常被認為是一個禁忌話題，青少年缺乏與人交流、參與哀悼儀式，刻意避諱談死亡，使青少年覺得自己是孤單、被遺棄的，也擔心他人對其悲傷情緒的看法，因而傾向壓抑，社會上也常認為經歷同儕死亡只是短暫性悲傷，或期待青少年承擔成人的角色，期許照顧他人而隱藏其悲傷、表現的過度成熟。青少年因正值獨立階段，在展出個人

價值觀及自我認同時常與父母衝突，故悲傷難以向他們討論，而現代社會因家庭結構的改變，青少年在家族的支持對象相對少，又因同儕自殺而感到同儕不可信任(李佩怡，1998)。

未解決的悲傷將可能導致長久心理健康問題，藥物濫用、身心症、學業失敗，甚至成年期的沮喪、憂鬱。在經歷事件後，他們會認為人要尊重自己的生命，有問題可以找朋友一起解決，走上自殺之路要為家人想，會出現宗教觀，認為死後會反覆做這種工作，他們是以較消極的態度看待死亡，不相信死後能過得更美好或解脫(陳增穎，2000)

第四節、自殺遺族悲傷調適

整理近幾十年的相關文獻，自殺遺族常見的悲傷調適可歸納為心理、心靈、行為、社會四個層面，在心理層面會出現尋找代罪羔羊、漫長的道別、隔離冷漠、補償心理、與死者對話、自殺意念與企圖、找東西發洩、紀念死者等(呂蕙美，2005)，在整理親人遺物時，找到其意義，有些人會透過自我覺察、閱讀與學習或書寫發展正向的轉變，當自殺遺族開始同理、諒解自殺者的選擇時，將能釋懷與放下對自殺者的萬般情緒，逐漸能夠對自殺者充滿感謝、接受現狀與知足(吳宏仁，2013)，也會開始對死亡、自殺看法的改變；在心靈層面會出現尋求宗教信仰、慰藉，多數研究顯示遺族多會透過宗教信仰獲得支持與撫慰(吳宏仁，2013；呂欣芹，2006)；行為層面會出現自我照顧、墓地探視、出外活動；社會層面會出現尋求陪伴與支持，家庭與社會支持對遺族來說是最重要的調適方式(吳宏仁，2013)，投入學習新事物或工作有助於情緒的緩和，也可能會尋求專業協助、參加遺族團體。

然而，自殺遺族與自殺者的關係、遺族本身對自殺行為、社會烙印、生死觀、生命態度、個性及內外資源，皆會影響遺族的悲傷反應與調適歷程。

第五節、自殺遺族悲傷調適歷程

壹、自殺遺族悲傷調適模式

一、階段論、時期論、任務論

在 1960 年代學術界及實務界主要是以階段論(stages)、時期論(phases)來了解悲傷的過程或哀悼(李佩怡, 2000), 階段論與時期論對悲傷調適的看法類似, 學者們認為個人的悲傷會隨著事件發生的時間演進, 而悲傷反應會有不同時期的內涵、改變, 其悲傷調適歷程是有先後順序, 會經歷類似倒 U 形的歷程(蔡松芬, 2005), 當喪慟者能依序走過各階段, 逐漸回到原有的生活常中時即是表示完成悲傷調適(李開敏等譯, 2004; 引自蔡松芬, 2005)。以 Kubler-Ross 提出的否認、憤怒、討價還價、沮喪、接受五階段論最為有名。針對階段論, 許多學者認為僅以時間、個人被動經歷當作個人調適的因素, 而無其他可以影響哀傷反應的轉變(引自李佳容, 2002), 易造成標籤化及通則化(陳淑惠, 2009), 故另一派學者提出任務論。

任務論是以更積極的角度來看待個人的悲傷歷程, 認為個人可以主動採取行動進行「哀傷工作」(grief work), 無須受時間的限制(Woeden, 1991), 悲傷一種流動的過程, 任務不會自動完成, 強調須由個人親自體驗, 然而只要達到悲傷的任務, 不一定要經過各個階段就能邁向復原之路(呂蕙美, 2005)。以 Woeden 任務論接受失落的事實、經驛悲傷的痛苦、重新適應一個逝者不存在的新環境、將對逝者的情感重新投注在未來的生活上, 最常被學者提出來討論。研究者依照陳淑惠(2000)所整理, 將常見悲傷調適歷程的理論依各年代統整如下表 2-1。

表 2-1 悲傷調適的階段論、時期論與任務模式理論統整表

理論學者	年代	主要階段、時期與任務
Kubler-Ross 階段論	1969	(1)否認、(2)憤怒、(3)討價還價、(4)沮喪、(5)接受
Parkes& Bowlby 時期論	1971	(1)震驚、麻木；(2)渴念；(3)解組絕望；(4)重組回復
Kavanaugh 時期論	1974	(1)震驚、(2)解組、(3)反覆無常的情緒、(4)罪惡感、(5)失落與孤單、(6)解脫及、(7)重組
Raphael 階段論	1983	(1)震驚、麻木、不相信；(2)痛苦；(3)心理的哀悼過程；(4)整合
James 階段論	1988	(1)自覺、(2)負起責任、(3)確認該做的溝通、(4)採取行動、(5)超越失落
Sanders 時期論	1992	(1)震驚；(2)覺知失落；(3)保留－撤去；(4)轉捩點；(5)重生
Ward 階段論	1993	(1)震驚與不相信；(2)否認；(3)增加覺察；(4)接受
Rando 6R 任務	1995	(1)覺察認識失落；(2)對分離反應；(3)回憶及重新經歷；(4)放掉、解除與逝者舊有的依附，以及原有的預設世界；(5)重新適應世界；(6)重新投注生活
Worden 任務論	1991	(1)接受失落的事實；(2)經歷悲傷的痛苦；(3)重新適應一個逝者不存在的新環境；(4)將對逝者的情感重新投注在未來的生活上
呂欣芹 任務－危機	2005	表達－壓抑、放手－尋找、同理－怪罪、告別－憂鬱、超越－絕望、祝福－孤獨

資料來源：陳淑惠（2000）。同儕自殺遺族悲傷反應(未出版之碩博士論文)(頁 24)，中國文化大學，台北市；李佳容，2002

二、雙軌擺盪模式(dual process model)

Stroebe 和 Schut(1999)的雙軌歷程模式(Dual-Process Model, DPM)，說明了悲傷調適歷程的複雜性與多面性，也開始強調性別差異、文化等因素造成的不同悲傷反應。雙軌擺盪模式認為個人在調適悲傷會有兩方面的壓力源，分別是失落取向(loss-orientation)與復原取向(restoration-orientation)的壓力，而悲傷歷程經歷兩邊擺盪過程。

失落取向(loss-orientation)是個人需處理失落方面的經驗，尤其是面對死亡事件本身的經驗，與逝者之間關係、情感連結的處理、正向和負向的失落意義。在歷程初期，負向的效應佔據了主要的部分，非預期的情緒如痛苦、憤怒會反覆來去，不受個人本身的控制。但是隨著時間的流逝，正向的效應會逐漸增加。

復原取向(restoration-orientation)與任務與適應、開啟新的生活有關，從自我照顧、生活技能和個人成長，以恢復生活的平衡與存在感。有別於以往的哀傷理論將之視為是適應的結果，Stroebe 認為此是個人必須因應、處理的任務之一，所以也是壓力。此向度的任務和 Worden 所提的任務論相似，接受事實、經歷痛苦、重新適應逝者不存在的世界、重新定位逝者並繼續生活。

擺盪過程 (Oscillation) Stroebe 認為個人會在失落與復原二個取向間不斷的擺盪，強調良好的調適並非是線性的過程，固著於任一邊，容易造成悲傷調適的困難 (陳淑惠，2009)：擺盪的過程中，個人進行著哀傷工作，隨著工作逐漸完成，上述二個取向的壓力也逐漸減少，個人慢慢形成新的日常生活經驗，找到新的規則 (李佳容，2002)。

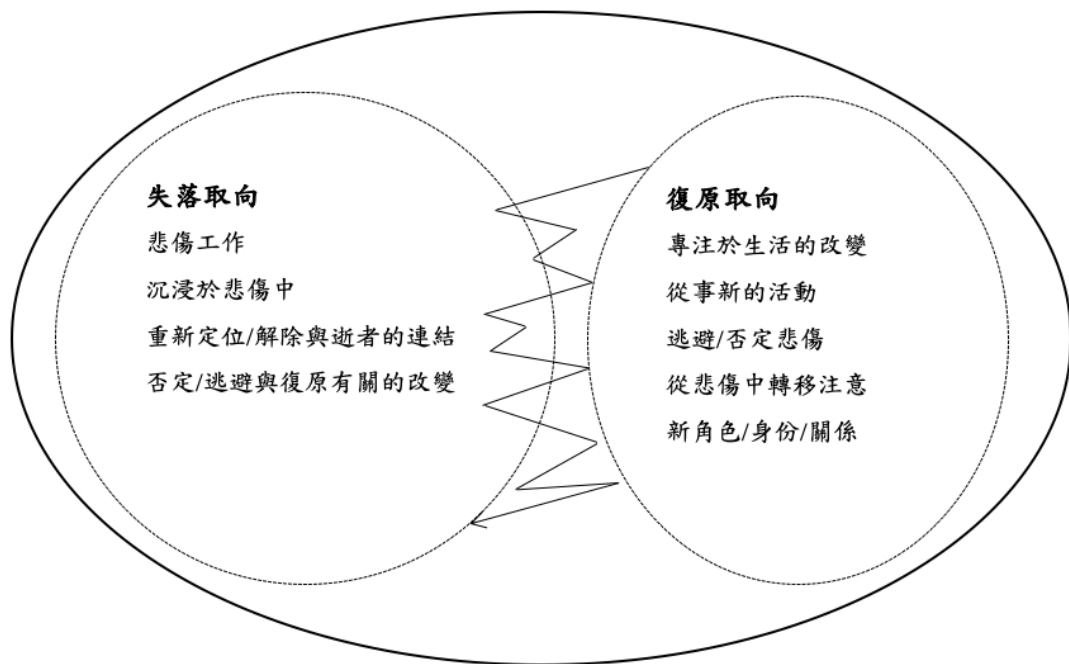


圖 2-2 悲傷調適之雙軌擺盪模式(Stroebe & Schuttm,1999)

貳、青少年自殺遺族悲傷歷程

Mauk 與 Weber(1991)曾指出青少年面臨同儕自殺死亡的反應，可分三個時期，初期幾小時至約兩周內，會出現震驚、否認、麻木、沮喪等反應；第二期約二至六個月，反應有自責、罪惡感、生氣、困惑等；第三期在一年至兩年後，仍有孤單、難過、恐懼，也開始思考人的必死性、接受同學死亡的事實等問題。(引自陳增穎，1998a)

第六節、遺族經歷自殺後的悲傷三角模型

一、自殺悲痛三方模式：意義建構及與逝者的關係

(A Tripartite Model of Suicide Grief: Meaning-Making and the Relationship With the Deceased)

自殺悲痛三方模式是 Sands(2008)從 16 位參與三個月 30 小時自殺遺族悲傷團體之經歷分析並擬訂出的意義建構取向悲傷諮商工作模式，以協助我們理解自殺遺族在整合悲傷的過程會出現的關鍵主題，同時強調並非所有喪親自殺遺族都會經歷每個主題，主題間的進展也「非線性」過程，悲痛意義建構的過程，從思考自殺故意性的意義、重建與逝者的故事，到重新定位自殺對逝者生命中的痛苦。Sands 學者用試穿鞋子、穿鞋和脫鞋的比喻標定每個主題，每個主題下皆包含三個關係領域，悲傷者與自己的關係、悲傷者與逝者的持續性關係，及悲傷者與悲傷團體內或外重要他人的關係。

(一) 了解關係：試穿穿鞋

試穿逝者的鞋子目的是為了理解逝者選擇以自殺這樣刻意的方式結束自己生命的原因，自殺遺族常會提出各種對逝者或自己的疑問，例如：「為什麼這樣選擇？」、「為什麼我不知道？」、「為什麼我看不出來？」等一連串對自殺這個行為不理解的疑問，這些問題是難理解解讀的，然而透過各種「為什麼」的討論，就是在嘗試理解、試穿穿鞋的過程(Sands, 2008)。

(二) 重建關係：穿鞋走在路上

透過對逝者當時選擇自殺死亡心境的理解，有助於自殺遺族意義製造，促進遺族與逝者關係的連結與失落的整合，然而在重建的過程遺族很容易沈浸在逝者的經驗

中，認同逝者覺得活下去是無望的選擇，因而有自殺的想法，如果無止盡的陷入逝者的思維中，遺族很可能會被困住，所以在遺族團體中透過說故事的方式表達自殺意念、對創傷細節的敘述，成員的回饋與支持會使遺族不覺得孤單，而協助遺族關注自身悲傷失落經驗，有助於找到與逝者對活下去不同的觀點，是重要的分化過程，遺族所創造的意義不一定要非常全面的，而是讓遺族能在生活中找到繼續生活、關注自己的能量(Sands, 2008)。

(三) 重新定位關係：脫鞋

當自殺遺族能將焦點從理解逝者選擇自殺的原因轉向理解逝者生前的痛苦，同時也開始經驗自己對逝者的想法、悲痛，重新定位彼此的關係主題就將之開始，在協助遺族時，促進遺族回憶起與逝者積極正向的記憶、重建遺族與逝者持續性的連結，有助於修復破碎的信任感並提高自我效能感，重建世界的秩序與安全感，遺族與逝者的關係從適應不良到具適應性，通常這時候遺族會感到平靜，並且可以原諒自己、原諒逝者以自殺的方式離開，內疚與自責感減少，也不再陷入死亡事件當中(Sands, 2008)。

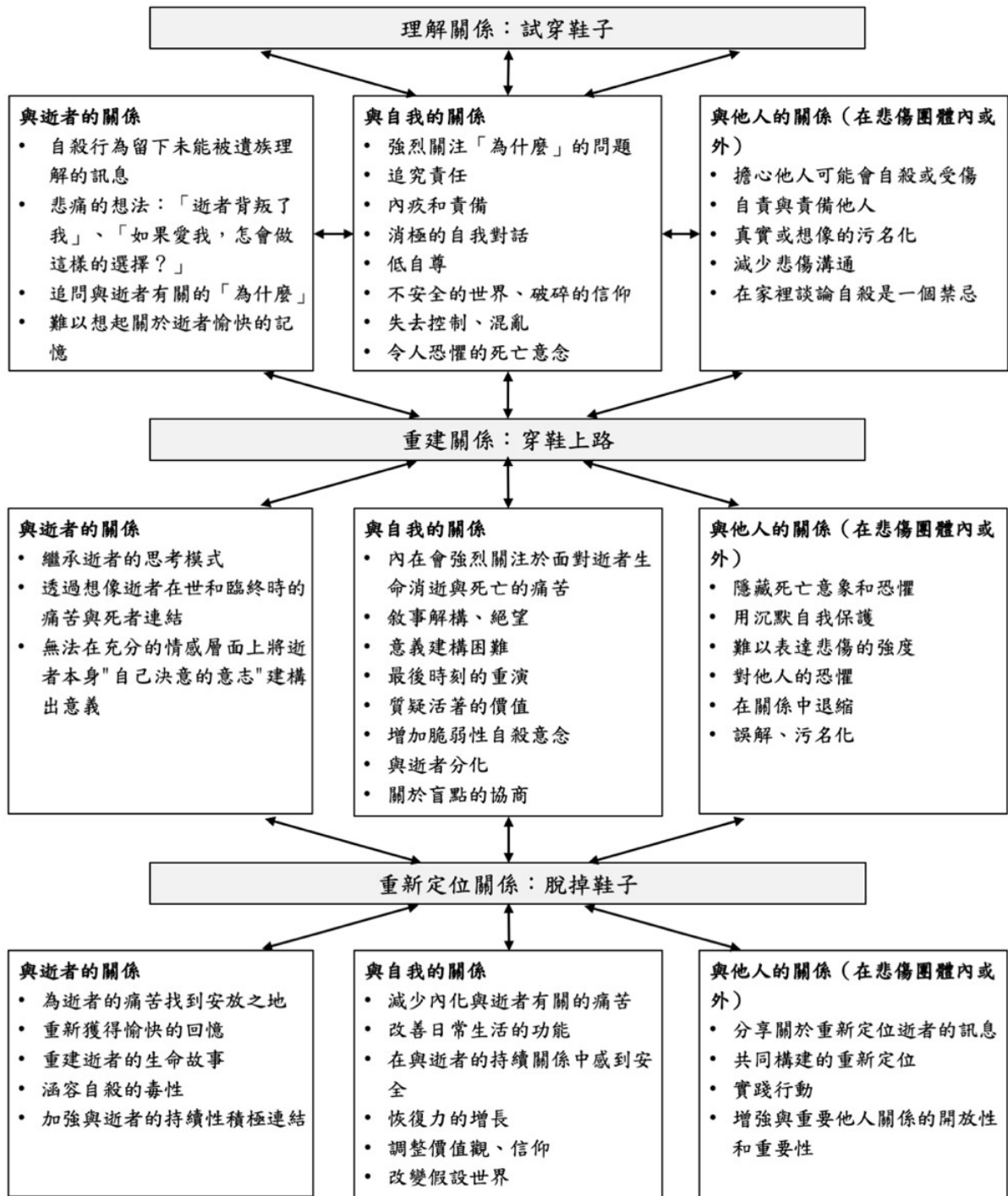


圖 2-3 自殺悲痛的三方模式

資料來源：”A tripartite model of suicide grief: Meaning-making and the relationship with the deceased.” by D. Sands, 2009, *Grief Matters: The Australian Journal of Grief and Bereavement*, 12(1), 10.



第三章、研究取向與方法

第一節、研究取向

壹、敘事研究

敘事分析，主在透過探究對象建構關於個人生命故事或敘事（narrative），來找尋描述個人的經驗所含有的意義。敘事分析的主要的形式有：（一）生命史（life histories）、傳記（biography）與自傳（autobiography）；（二）口述歷史（oral histories）；（三）個人的敘事（personal histories）。這些取徑都預設了故事的敘說（story-telling）乃是理解生命意義不可或缺的要件，而且毫無例外的，每個人一生當中都在從事著敘事的建構（Catherine Marshall & Gretchen B. Rossman, 2006）。在本研究中主要參照的是 Lieblich, Tuval-Mashiarch, & Zilber (吳芝儀譯, 2007) 等人所撰寫的敘事研究專書，依照其所發展出的「整體—內容」與「整體—形式」分析法來進行整體文本的探究、了解與研究發現的撰寫指引。

所謂的「整體—內容」分析法，乃著重分析個體完整生命故事的內容，不分割生命為細部，而是把生命視為整體；強調生命的內容，將生命故事的片段至於整個脈絡中，以理解其整體意義，此分析取向很類似「個案研究」。

至於「整體—形式」分析法，則著重故事情節的分析，或清楚分析出整個生命故事的結構，例如此敘事發展是喜劇或是悲劇？敘事者是朝向現在的時刻或是退回過去的時光？研究者必須找出故事的轉折點或高潮，以強調整個故事的發展。

貳、自我敘說

研究者以自我敘說的方式作為研究取徑，而 Clandinin 與 Connelly (1990) 給敘說一個簡單的定義：「蒐集並說出關於生命的故事，並寫下經驗。」本研究除了採自我敘說的方式外，同時也訪談共同歷經的同儕，對於同儕的訪談資料，將以「整體—內容」呈現進行敘說分析。試圖去理解另一位室友如何調適這樣的悲傷歷程，與自身對於生命的看法又是如何？由於小花自殺是發生在研究者就讀大學期間，於是研究者找出大學一路到現在的日記與文本，將分散在各處的文字碎片蒐集起來，將這些與我生命有關的故事更細節的描述，透過更深度的書寫而創造出不同以往的意義。本研究採自我敘說的方式，並在書寫的過程中與共同歷經的同儕討論，試圖去理解其他人是如何調適。

翁開誠 (2002) 把 narrative 翻譯為「故事」，若是動詞則翻譯為「說故事」。我想每一位自殺遺族對同儕的自殺，經驗到的是一種很複雜的悲傷，有時也難以言喻，悲傷反應是很個別化，感受到的悲傷程度及復原時間等都不盡相同，透過不斷的寫故事、說故事，更能展現出其獨特性與生命史。研究者以自我敘說的方式反覆敘說、書寫，也將自己浸泡在過往的時光裡，透過意識流的方式讓文本帶領著我去書寫，而再回看那時所經歷到的心境、感受，從中找出前後呼應的脈絡與主軸，試圖到對生命有新的理解與體會。對於 Michele L. Crossley 則認為到當我們在敘說自我生活故事的同時，便會對生活產生出一種責任感，而此責任正是 Ricoeur 所稱的「敘事的身分認定」，正因為在敘說生活故事的過程自我才得以存在 (Michele L. Crossley, 2006, 頁 93)。

第二節、研究參與者

壹、前導研究參與者

表 3-1 研究參與者的基本資料表

受訪者化名	性別	與 B 室友的關係	訪談時間	備註
小叮噹 (A 室友)	男	大學同寢室室友	2018/4/22	作為前導研究

在前導研究的部份，研究者也訪談共同經歷室友自殺的另一位室友，也試著從不同室友的視角來看事發多年後又是如何去調適悲傷。

貳、研究參與者

一、小叮噹

台中人與小花一樣是離鄉到台北念書，大學主修資訊工程。小叮噹、小花與我都是入學前就認識的朋友，在高職繁星計畫階段時期就認識，直到現在我仍會與小叮噹聯絡，我們曾經在小花自殺後一起在校外積極籌劃繁星家族的活動，那是個幫助透過繁星計畫升學的高三學生們，能有個平台能互相交流，甚至教導他們該如何準備面試以及未來的大學規劃。

二、小蜜蜂

小蜜蜂是小花的好朋友，高中的時候常玩在一起，上大學後因地緣關係聯繫漸漸變少，但小花環島時仍有去找他，小花過世後小蜜蜂無意間看到書桌上的手寫名片，直覺可以從這名片上的人找到小花，於是打電話給研究者，因此與研究者聯繫上。

三、小花

自殺過世的室友正是小花，會取名為小花是源自於高中時期的一場失戀。他就讀高二時曾有一位關係很好的人，不確定是否為男女朋友，但小花說因為自己做了一件

對方無法原諒的事情而對方離開他，對他而言那個人就是他生命中的大樹，而自己是依偎在樹上的一片小花。

小花是東部人，因繁星計畫的緣故北上到台北來念書，學期中我們有幾次談到課業壓力很大，他跟不上其他同學的進度。在期中考過後我們在宿舍的樓梯間長談，那是我們熟悉的空間，小花跟我說他想騎摩托車環島，從台北慢慢騎回花蓮，大約是兩週左右的行程，預計跨年後的一月四號就會回到宿舍，等到一月八號小花都還沒回來，打電話到他家中才得知，他已經自殺身亡，巧合的是告別式當天也是他的生日，他的青春永遠停留在 18 歲的這一年。

自殺風聲傳開之後，我曾經在網路上 google 搜尋過小花的名字，將近有三十篇網誌都提到小花，紛紛悼念他是很優秀的學長，捨不得他離開等。

第三節、研究工具

壹、研究者本身

我出生在彰化的鄉下，畢業於台北 T 大學的電機工程學系，同時也到 N 大學跨修心輔系的相關課程約 20 學分，畢業後在高職任教，為了增進輔導諮商相關知能曾經在 C 大學進修輔導 40 學分班，取得輔導科教師證。目前就讀南華大學生死學碩士班，期間則修習過有關生死學基本問題、質性研究方法、超個人意識專題、存在心理分析專題、悲傷輔導與表達性藝術治療，以及諮商心理師應考相關課程 21 學分，也在 P 醫院完成一年的諮商心理師實習。

貳、知情同意

前導研究的部份，有訪談 A 室友，於是在邀請研究對象時，除了告知他們關於研究目的與計畫外，需充分讓研究參與者了解敘說訪談中可能會遇到的情形，像是在敘說過程中可能會因回想起悲傷經驗而產生負向之情緒或影響。在確認研究參與者了解後，取得其同意才進行訪談。

參、研究問題與訪談大綱關係圖

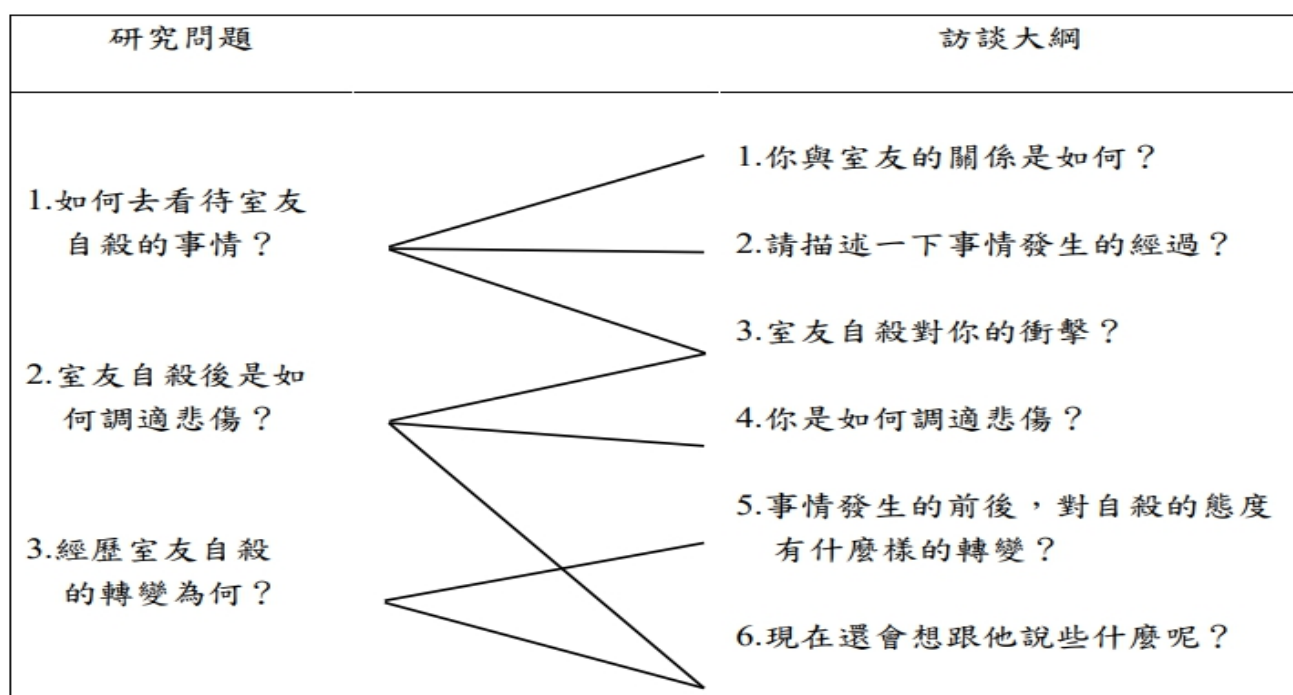


圖 3-4 研究問題與訪談大綱關係圖

肆、錄音設備

除了研究者的自我敘說外，對於訪談的室友則是採取深度訪談法作為蒐集研究資料的主要來源，希望能清楚紀錄研究者與研究參與者的對話內容，以方便訪談後轉為逐字稿分析。

第四節、研究步驟與程序

研究者依據本研究動機目的、研究問題並蒐集相關文獻，與指導教授共同討論後擬定研究題目及訪談大綱，進行前導研究來訪談研究參與者，建立訪談逐字稿，進行資料整理、意義編碼、分析整合，前導研究後研究者決定以自我敘說的方式作為研究，之後進行自我敘說的書寫並不斷的書寫反思，不斷的修改後再進行文本整理與分析，同時也持續進行相關文獻蒐集並探討，之後進行結果撰寫並完成論文。如下列研究架構及流程圖所示(圖 3-1)：

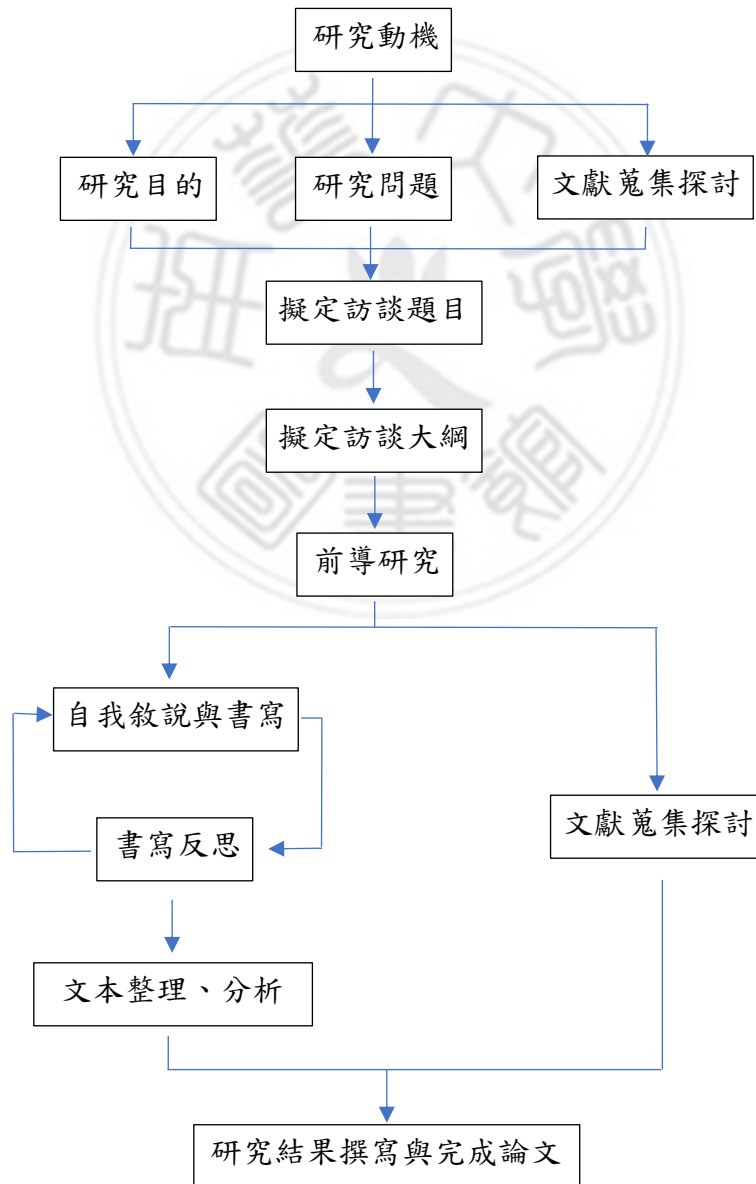


圖 3-5 研究架構及流程圖

第五節、資料整理與分析

壹、前導研究的部分

訪談內容採半結構式訪談指引。研究者與研究參與者進行深入訪談並輔以錄音來收集資料，逐字稿為文本，抽取概念，進行概念排序，作統整歸納分析，與研究主題及重要概念進行詮釋對話，收集與研究主題相關資料及其重要意義，作為之後研究結果。將訪談音檔轉騰為逐字稿並做編碼。此次訪談研究者代號為 R，預試訪談對象其代號為 A，編碼方式以 R-002 為例，第一碼「R」代表研究者說的話，第二碼「2」代表逐字稿第二句話，以此類推。

貳、自我敘說的部份

對於自我敘說的研究來說，研究者本身是重要的資料蒐集來源，而得仰賴過往的日記、雜感、夢、課堂筆記與研究者曾記錄下的各種文本，因此研究者翻出從大學一路到現在的所有文本，將四散在各處的文本匯集起來，再挑出與本研究相關或間接相關的文本做以後續分析之用。

此外也透過電話的或見面等方式與曾共同經歷過小花自殺的室友或朋友對談，這些也作為研究者書寫文本的背景，透過不斷的對談中激盪更深度的思考。完成深度自我書寫後，便針對相關的主題做編排，將有相關連的內容編排在一起，而再分析文本內部的意義性。

第六節、研究倫理與嚴謹度

研究歷程中謹守研究倫理，隨時反思，珍惜研究對象所提供的經驗、意見與想法，以把關研究品質。對於倫理議題的關注，知情的同意和保護人類對象是傳統以來就形成的研究規定。儘量在邀請研究對象參與研究前，以書面同意書說明以下要點：

如研究的目的與程序、研究對象參與或退出研究的自由意願與權利、參與研究時可能的風險與利益、確保個人隱私與資料處理的保密措施等。(高淑清, 2008)

壹、研究倫理

本研究的內容由研究者的生命故事文本，與文本中所衍生出的覺察所組成，本身就可自行斟酌揭露資料之深度與廣度，然而故事內容尚提到我從小到大生活中所接觸到的對象，甚至是室友與其家人。為保護當事人之隱私，我所撰寫之內容將使用親屬稱呼或改為化名代替，並將可辨識其身分的背景資料加以隱匿。我所撰寫之人物及事件皆由研究者所建構而成，透過敘說這個主觀的程序，便能理解個體如何經驗外在世界-所謂的「現實」必須要先經過「認知」這道程序而被產生(Huang, 2009)。因此本研究所呈現的內容，僅代表我所經驗到的事實，不能完全代表真實情境。

貳、本研究嚴謹度之反思

從學術研究的角度來看，本研究存有諸多限制，例如不客觀、不中立、沒得對照一致性、無法類推到他人身上、無法檢驗訊息來源是否真實、無法被重複試驗、無法請另一個人鑽進研究者的腦中，或變成研究者重新活一次來驗證。就算由研究者本人重複同樣的研究，很有可能每次的過程和結果不一樣，但這正是自我敘說的可貴之處，一般質性研究雖與自我敘說研究一樣是要探討獨特的經驗，但一般質性研究通常會訪問數位類似經驗的受訪者，然後尋求共識，以取得研究的可信度與有效度。然而，自我敘說研究卻特地要尋找個人獨特的經驗，並非追求「可以說服別人」，而著重「對敘說者本身的意義」以及「與他人分享這個意義是這樣建構與轉變的」。因此我認為自我敘說的難說服他人之處，正是其能使得上力、傳達力量和訊息的地方。

敘說論文，尤其又以研究者本身也是被研究者的自傳式自我敘說論文經常受到多方抨擊，認為這樣的書寫方式根本不能稱作研究或論文，只是一個人在自說自話、自圓其說，但仍有許多文獻指出自傳式的自我敘說仍對研究者本身與學術界有所貢獻(丁興祥等譯，2006;列小慧，2009;呂佩佩等，2005;呂宿菁，2006;邱惟真、丁興祥，1999;洪嫻琳譯，2010;袁明孝，2008;張敏如譯，2000;黃馥珍、高琇鈴、賴幸瑜，2008;詹朝旭，2002;蔡麗芬，2006)

第七節、前導研究結果

訪談 A 室友後發現他對於 B 室友的自殺打擊並不大，反倒是我受 B 室友自殺的影響較深遠，一是碰觸到我曾經想自殺的過往，二是同寢室的五位室友中就我跟 B 室友關係最好。對於 A 室友來說影響沒這麼深刻可能有兩個原因，其一是他對於自己的情緒感受力並不是很高，他這麼說：

「我...我很難知道我自己有情緒，就是悲傷情緒或是怎樣都好，我很難知道，因為我...我不知道為什麼我很難...我舉個例子，像有人看到出車禍或某個人得了什麼成就會很開心或很難過，我都會需要一點時間去反應，去想說我到底是因該要怎樣的心情？」(A-015)

其二他對於自殺的議題曾認真思考過，訪談時提到，即使壓力再大也不應該自殺，他會想到那些因為他自殺而難過的人，A 室友是這麼說的：

「...因為我曾經有想過自殺，是在高中，但過了那個之後，我告訴我自己說就是即使再怎麼自殺會有人比你更難過，所以因為這樣子所以就是再怎麼樣都不會去自殺，自己告訴自己這樣子，對! 然後所以以後遇到任何事情我是覺得就小事情阿!...也可能是因為這樣子就很早就對於自殺這個看法...對! 然後所以後來就是說

改變什麼自殺態度或看法，我是覺得沒有，沒有影響，對！也沒有想過這個問題，恩！（A-032）」

由於 A 室友對於情感的表達能力不是很好，且情緒流失的很快，所以需要花更多的時間才有辦法談關於感受的部分，提到自己並沒有也不須要調適悲傷，這也讓我感到蠻不可思議，此外訪談中 A 室友曾一度想哭但沒有再深入的談，這部分是較為可惜之處，也因 B 室友自殺的那一天到訪談 A 室友也間隔快十年，對於 A 室友來說也有許多部分需要時間去回想或醞釀才能想起當初的狀況。這訪談對我寫自我敘說提供一個不一樣的觀點，我把 B 室友自殺看的太重，對 A 室友來說那只是他生命中的一頁。

於是這次前導研究的訪談讓我更想透過「自我敘說」的方式，來疏理室友自殺經驗對我的影響，如果對於 A 室友的影響性不高的話，那或許該問自己的是什麼影響著我，讓我這麼想做關於小花的研究，也迫使我不由外往內看，是我內在的什麼部分被小花的自殺給勾動到，那麼我該如何去調適與面對，這也是我透過自我敘說的方式想要努力的，也期望能對有相似經驗的讀者給予一些貢獻。

第四章、暗藏自殺的心

第一節、離開大樹的小花

壹、初次遇見小花

那年的春天，我收到來自 T 大學的信，是封新生說明會的通知書，上面寫著說明會的日期 5 月 3 號，而那天也是我第一次遇見你—小花。

我很興奮的一個人獨自搭著車前往那嚮往的城市，比起還在準備大考的同學，我的春天已經開始，就這樣第一次踏上了名為台北的城市，那個讓我又愛又恨的台北。那天是個大太陽的天氣，我搭著捷運到了公館捷運站，一出捷運我看著陌生的羅斯福路，我不知該往哪裡走才到了學校，站在路標上看了許久，還是看不明白，就這樣跌跌撞撞穿後看到了學校的的門口，隔著一條馬路我望著門口拍了一張照，心想終於到了我高中心心念念的學校。還記得高一的我每天都說我要念 T 大學，就連高一入學的資料卡上我都寫著這所學校，沒想到我真的如願以償。

站在門口，我看著學校的名稱彷彿我像是在做夢，一切都這麼的不可思議，我抬頭往上看著天空，是這麼的藍這麼的寬廣。踏進校園的那一步，眼前的世界都亮了起來，我深深的吸一口氣，原來這就是大學的味道，在這裡好像有各種可能性，我的心也隨著那天的好天氣飛向天際。大門口往右的轉角，我到了說明會的國際大樓，我路上耽擱太久，說明會已經快要開始，經過門口學長姐的引導後，只剩下後排的位置可以坐，那是個大型的國際會議廳，遠遠的我看不到最前排教授們的臉，只知道是穿著黑色西裝的大人們。在這場下午即將開始的說明會，我坐在後排，那椅子柔順的觸感與摸著木頭製的桌面，整個人都高級了起來，不知怎麼了我好希望趕快開學，趕快開始人生會很不一樣的大學生活。教務長、系主任及各班導師的介紹後，中間有個休息，我看到前排有一群人在聚集著，期待認識新朋友的我急忙的湊了過去，而那也是

第一次看見小花。我看著他感覺挺斯文但在一旁不太說話，笑容有點靦腆，是身旁的介紹我才知道他是小花。「你好我是孟龍」我拿了張手寫的名片給他，但那天我們沒太多交談。沒想到未來的我會因為這張名片而認識他高中的朋友—小蜜蜂。

貳、我們都是繁星的孩子

當時有個很新的大學入學管道，原本是專給高中生的繁星計畫，為了縮短城鄉差距，落實高中社區化的理想，每間高中都能有額外的繁星名額來升大學，於是這個原本專給高中生的計畫不知怎麼了高職也學了起來，於是有了高職版的繁星計畫。那時高職一校只有兩個名額，但不能同時錄取同一間大學，不只校內要一場廝殺，到了校外更是刺激，除了要評比在校成績、個人的書審資料外，還要來場全台所有繁星生一起的面試，於是從十二月學校推薦後，一路折騰到三月底才放榜。我這一屆也才第二年舉辦，大家都不知道該怎麼準備起，於是在網路上的我們就想說來創個群組，試著串連起全台各校的繁星們，在那個沒有 Facebook 沒有 Line 群組的年代，有的只是奇摩家族與即時通的我們，就這樣開始一個一個的聯絡起大家，我也是當時的奇摩家族的管理員之一，我們想盡辦法將全台兩百多間綜合高中與高職的繁星生們聯繫起來。同時在網路上有幾位跟我一樣，對於繁星計畫很熱心也很有想法的繁星們，小花就是其中一位，而其他的幾位像是小叮噹、小叮鈴、小玉後來也都成了我大學的同學。

參、同住的 905 房

雖然與小花早就認識，但在網路上的我們並不熟絡，是直到開學後的我們才有更多的接觸。對於戶籍不在台北的孩子，學校很貼心的提供大一新生能住宿舍的權益，那時候的我原本被分配到 908 房，但小叮噹跟我說小花想跟大家住在一起，他不想跟不認識的人住，於是我們幾個就這樣東換西換的，全都湊到 905 房，他就成了睡在我隔壁的室友。剛上大一的我很愛到宿舍的不同房間串門子，就這樣拿著水杯一間一間的敲門，進去就是找人聊天。我可以從 930 房一路聊到 901 房，或許是一個人在台北

念書總感到孤單，是每晚這樣的串門子，讓我在這陌生的城市分散了一點鄉愁。印象中大多時間的小花都是自己一個人，獨來獨往的他也很少跟誰比較熱絡，晚上總會自己戴上耳機跟著某個女生聊 skype。偶爾我會約他一起吃飯、閒聊，漸漸我們熟了起來。總記得每次跟他聊完天後都會有種不同的收穫，彷彿他看世界的角度很不一樣，也覺得他心思很細膩，總會注意到一些小細節。室友裡就我跟他很聊得來，或許是因為覺得我們有點相似但說不上來是為什麼。因為他常宅在宿舍，偶爾我會拜託他幫忙我一些事情，個性隨和也不吝嗇的他，總會答應我。

肆、那台載著我們回憶的小黑

剛上大學的我還沒有摩托車，不想晚上還要擠捷運的我，總會拜託他載我一程，如果沒事他就會答應我。那時我在南陽街上的補習班打工，下班都已經十點多快十一點，而他會騎著小黑，那台黑色光陽 125 來公園路接我。遠遠的他騎著車而我隔著一個十字路口外就能認出他，那樣的晚上公園路其實沒什麼車，他載著我騎回 T 大學的路上，我的孤單好像就也輕了一點。

有一次，我趕著要去台北車站搭車，眼看時間就快來不及了，看到你還在宿舍裡宅我就拜託你載我去搭車，就這樣你又成了我救火隊。雖然你在台北有車，但我不知道其實台北的路你並不熟，就這樣在應該右轉到羅斯福路的那個路口忘記轉彎，而直直的騎上福和橋到了永和，在路上我們兩個人大笑，因為我們都不知道怎麼騎到台北車站，在那個沒有導航的我們，雖然在台北迷了路卻很開心。我沒怪他因為迷路而沒趕上那台南下的客運，反而想起來我很感謝曾經有這段回憶，我們都笑了，在那個總讓人悲傷的台北，那個容易讓人迷失的台北。

還有一次班上同學約一群女生要去陽明山看流星，我很想去但沒有摩托車的我又開始動小花的歪腦筋，其實我知道他不太願意借摩托車給同學，都還是窮學生的我們，大一就能有台摩托車是多奢侈的事情，我就苦苦哀求小花「拜託～為了我的幸

福，可以借我車嗎？」語帶撒嬌的我這麼說。他猶豫了一下後說「好啦、好啦！」就把鑰匙丟給我，可惜的是，那天台北的夜晚開始飄起了小雨，我的陽明山夜景也就泡湯了，不知道那天小花有沒有覺得鬆一口氣，彷彿我好像聽到他說「這場雨下的真好。」但我很感謝他為了我破壞他的原則，那就好像在說我們的關係比朋友再更好一點。可能也是這一次過後，當我趕不及去 N 大學上課時，他就會借我摩托車騎。

也許小花跟我相似，他跨越了中央山脈從花蓮來台北就讀，而我也叛逆的從彰化北飄上來，對於台北的我們就像身在異鄉的遊子。碰巧的是我們都是獨子，卻沒能感受到來自父母的溫暖或手足的陪伴，好像那時的我們跟家人的關係是疏離的。雖然我們在大學沒有一門課是同學，他主修的是資管而我卻是電機，修課完全不同的我們，命運卻讓我們相遇。

伍、離開大樹的小花

正因為我們的床就在彼此旁邊，轉過頭就能看到他的臉，好像也因為這樣室友中我與他的關係比較好，如果他有空我就會找他在房間外的逃生樓梯聊天，那是個三樓與四樓的交界，不太有什麼人經過，躺在階梯上的我們，就這樣看著那老舊的天花板與那一條條歲月的裂痕，在這我們互說心事，而他有個自己取的綽號叫小花。

那是個平常的一天，我們習慣的躺在樓梯上聊天，我問他說為什麼你綽號叫小花？他卻說了一個我永遠都不知道原因的故事。「那是我高中的時候，認識了一個人，他跟我很好、很好，漸漸的成為了我生命中的那棵大樹。他很堅強而且有很多想法，我覺得我就像是他身上的一朵小花，那大樹上的小花，從此我有了依靠。」我開玩笑的說：「這樣很好，那你也可以叫大樹阿！」他接著說：「但有一次我做了一件他永遠不會原諒我的事情，從此他就離開我。」「他的離開讓我就像是一朵從大樹上掉落的花朵，只能慢慢等待枯萎。」當下的我不知道該怎麼回他，總覺得這事件

有點悲傷，很想化解氣氛的我開玩笑的說：「那不是叫小花，以後應該要叫你乾燥花才對摟！」他苦笑說：「對！乾燥花。」

第二節、掉落在我心底的花—小花自殺

壹、那場該死的火災

我們閉上眼睛想像一下在未來的某一天，那時候的你擁有一個幸福美滿的家庭，上有爸爸媽媽下有兒子女兒，以及與你相愛的伴侶，全家六口住在一起，你們每天都過著和諧的日子，直到有一天你在半夜醒來，忽然發現家裡深陷大火之中，火災來的太突然，時間緊迫的你會先救誰？爸爸、媽媽、妻子、兒子、女兒，優先順序是怎麼樣的呢？

那天晚上我們走在操場上，小花問了我這樣的一個假設性的問題，我好像就陷在這樣的問題裡，沿著那個不大的操場打轉著。每當我講起小花的故事時，總會從這個故事開始問起：「如果是你，你會先救誰呢？」十幾年過去了，我聽過許多回答，有人說會先救媽媽，因為從小到大是媽媽養大的；或有人說是另一半因為那是他深愛的人，也曾有人說乾脆就一起死好了，誰也不要救，當然也有人會開玩笑說：「要先救火！」可無論是哪一種回答都是困難的。漸漸的當我長得比較大了，也或許是這個問題纏在自己的腦海裡夠久了，我在想說不定有些問題根本就沒有答案，人生中有太多的問題根本就沒辦法被回答。

貳、你懷疑的問著我，心理師不都在猜對方想什麼？

期中考後的某一天小花約我到老地方聊聊，一開頭他跟我說「考試壓力好大，書好像怎麼讀都讀不完，可是其他同學都好厲害，我好像都跟不上他們。」我安慰他說，「沒關係，你看我物理期中考都零分也沒在怕，就慢慢跟上就好。」但有種自信心被擊碎的他說「可是我期中考每一科都不及格。」不知怎麼說起，忽然小花提到很

羨慕小叮鈴跟小叮嚕電腦很好。但我說「你也是阿！你不是也考很多電腦證照。」有趣的是我們這一寢的電腦能力都蠻好，小花反駁我說「那不一樣，我也想跟他們一樣寫程式，念資工系。」大一的我們除非很明確的想念什麼科系，不然在全校不分系的制度上，其實只要大二下決定你的主修就可以，學校很寬容的給了我們兩年的時間探索。那時候的小花還捉摸不定到底主修要「資訊管理」還是「資訊工程」，或許是擔心改修資工系的主修程度上會跟不上，但現在在資管系修課的他好像也遇到困境，同時跨越兩種不同類型的科系，電機與心輔的我好像能體會他的左右兩難，或許是心輔系待久了，本能的反應就問他說「你要不要考慮去諮商？學校有免費的諮商師可以預約，而且我也諮商過很多次了，還不錯，要不要約看看？還可以推薦你某幾個心理師，還不錯。」

小花卻跟我說「阿～可是我對諮商印象不好，我有個朋友她因為犯法的關係，法院判她要被強制心理諮商，但她跟我說諮商的感覺不好，好像諮商師都在猜對方在想什麼，而不是真的想了解妳。」「如果人家不願意說，為什麼卻要從對方的隻字片語中去猜，猜他內心在想什麼呢？」小花問。「一下子去看自己不願意看到的那一面，究竟有什麼意義？是幫他？還是害他。短期下的結果是怎樣？而長期下的結果又是怎樣？那如果並不是對方所想要的，而是輔導員自己的，那該怎麼辦？」小花一口氣問了我好多問題，但當下我不知道怎麼回答他，反而有點挫折，想幫他但又幫不上忙，於是我說「不然有機會我回心輔系上課，再問老師看看好了。」就這樣的結束了那次對話，而小花的提問也一直放在我心中。十幾年後再回想這段對話，對於那個剛踏入輔導這領域沒多久的我來說是困難的，可現在對我來說是可以理解的，只是我再也沒機會回答他這個問題。

那麼現在的我會怎麼回答？我說這其實是兩個不同的問題，一個是你朋友的諮商經驗，另一個則是在想你是不是需要別人的幫忙，說不定找心理師聊聊會有很不一樣的感受。你有提到這樣猜有什麼意義，如果是以前的我可能會說那不是猜，可是現

在的我可能會問說，那你害怕什麼呢？是怕被心理師猜中之後不知該如何是好嗎？好像有一種擔心是怕會去看到那些不堪的一面是嗎？也許這一份擔心可以多說一點。而關於你朋友的經驗很真實，卻也有他的限制，那是在法院配合的心理師可能有他的侷限，但我想在學校的心理師情境並不相同，說不定會有不一樣的感受。我想我會這樣的回答他，或許關鍵不在那個問題的答案是什麼，而是那個害怕需要被承接，承接那個害怕看見自己不想面對的一面。

參、你說你想環島，我說我也想陪你去。

我們在一樣的老地方聊天，忽然我覺得有點感嘆：「你不覺得我們十八歲的這一年，發生好多好多事情？從一開始的高中校內繁星，要從全校中脫穎而出，成為那個全校的第一第二名，再經歷校外全台繁星計畫的選拔後，才能如願繁星到T大學。還記得面試的那一天是我生日，而再一個月就繁星放榜，沒想到大學提前兩天放榜，我們在網路上多開心的查著自己的紅榜。」我接著說：「可是轉眼間我們已經是大學

生，你看現在都快要期末考了，十八歲這一年真的經歷好多改變。」你好像沒有回應我什麼，只是跟我抱怨說，「好煩喔！怎麼會有這麼多做不完的事。」我想你正在消化期中考的挫折。我說：「你要不要找時間出去走走，散散心？感覺你心情不是很好。」忽然你好像想通了什麼，眼睛閃亮的對我說：「對！就是該出去走走，就是要出去走走。」接著你說：「好，決定下禮拜就要出發。」

我說：「你確定嗎？不去上課阿！就快要期末考了，你不是才說期中考考不好壓力很大？」但小花堅定的說：「對！我想騎車去環島，然後一路騎回家，從台北沿著西部幹線一路往南騎回花蓮，也順便看看朋友。」我跟你說：「那好，就去外面走走！總比在這裡悶壞的好。如果要去的話要跟我說，我也想跟你去！」「好！」我記得你是這麼說的，那天就這樣結束了這次對話，我們走回房間後就各忙各的，而我也繼續苦惱著即將到來的期末考。

肆、你那沒能逃出來的火場。

回到宿舍，迫不及待的想跟你分享我新買的衣服。我走到你的書桌旁問你：「你看，我新買的襯衫好不好看？」那是一件有點緊身的黑色襯衫，有著一條條直紋，黑色的鈕扣與右肩上繡著一個紅色的 logo。你跟我說：「你把第一個扣子扣起來。」我扣起來後，你說點頭說：「好看多了。」跟我這麼說完後，你說想找我聊聊。「好！還是我們出去操場走走？」我這樣回你。

記得那是剛參加完班聚後的夜晚，回到宿舍已經十點多了，但我還是想說陪你聊聊，就當做飯後運動走走操場也好，就這樣不到五分鐘，我們走到了學校的操場。晚上的操場並不暗也許是在台北，即使再晚仍可以感受到一點亮光，除了我們還有一些人也在操場走著。我們就在這不大的操場，邊走邊聊。已經十二月了，但那個夜晚卻不冷。我們一邊走一邊漫無目的的聊著，我蠻喜歡這樣走在操場上聊天，雙腳不停的走著但心卻是很靠近，讓人很放鬆。稍微漆黑的夜晚我們看著前方，原本擱在心底想說的話都變得容易起來。

你說：「我覺得，我好像是個外表理性內心卻是感性的人。」我接著說：「那我跟你相反，我是個外表看起來感性，但骨子裡卻是個理性的人。」如今我回想起這一段話，我反而覺得，我無論是內在或外在都一樣感性，太感性了。

我問你說：「當初說的那個大樹，是你的女朋友嗎？」你卻搖頭說不是，「但，那到底是發生什麼事情？你可以說嗎？到底是做了什麼她不願意原諒你的事情呢？」你沒有回答我，反而你說了一個故事。「想像一下你一家六口住在一個房子裡，很不幸的有一天發生火災家中只有你醒過來，如果當下要救出你的家人的話，你的優先順序會是怎麼樣的呢？爸爸、媽媽、妻子、兒子、女兒，你會先救誰？」

第一次被問到這種尖銳的問題，我說：「可以不要回答這個問題嗎？因為這會讓我對我的家人有預設的想法，我不喜歡。」那時我想了很久，但不管我怎麼排序都不對，好像我真的這樣排序了，他們在我心裡的份量就開始改變。你拗了很久後說：

「不然我告訴你我的答案好了。」如果是我，我的順序會是先救妻子、女兒、兒子、媽媽最後是爸爸。因為陪伴你最久的是妻子不是嗎？」聽到你這麼說也讓我經思考起來，那我的優先順序會是什麼，想了一會後，我說：「好像我的順序也跟你類似，妻子會是我第一個想救的人。」我也被你說服了，因為妻子是陪伴你一生的人，父母或許能陪伴你前半生，但接下來的日子得自己度過，而孩子則是能陪伴你後半生，最終他們也會有自己的歸宿。

你卻又接著說：「可是當你好不容易救出另一半，卻發現火場最後的出口只能讓一個人出去的話，那麼你怎麼辦？是選擇自己逃生呢？還是讓另一半出去呢？」關於這一點我們的答案是一致的，會讓另一半出去，而自己選擇犧牲。

當時的我不知道為什麼你要講這麼殘忍的故事，是不是你開口講這個故事的同時就已經在說，失去生命中的大樹的你，心已經死了，在你的生命中已經沒有人值得你去拯救，是不是這樣嗎？於是你把自己困在這該死的火場裡，無論外界的人多麼用力的呼喊，你卻已經放棄逃生的動力。

伍、是不是繼續聊你就不會走。

像是時鐘悄悄的被撥快了指針，跟你聊天總是會忘了時間，還有好多都沒能聊到，但我看了一下時間快要五點了。回想這也是我們聊最久的一次，兩個人從晚上十點聊到早上五點。雖然我很享受跟小花聊天的時光，但這次真的聊的比較久，不免覺得有點奇怪，於是在這次聊天快進入尾聲時，我開口問了他：

「你為什麼今天這麼想跟我聊天？」我說。

小花笑著回我：「你以後就會知道！」

我反回他一句：「少來，我現在就知道。」

那時候的我以為的知道，是在猜小花因課業壓力大想休學，又或者有其他打算，只是我不知道是什麼打算。我想繼續問小花卻也沒再繼續講這個話題，反而跳到上次的話題，覺得受不了學校的壓力，想騎摩托車環島，從台北沿著省道一路騎回花蓮的家，他想出去散散心順便去找各個縣市的朋友，預計兩個禮拜後就會回台北了。我跟小花說，我也支持你去散散心，只要一路上平安就好。只是這一次我就沒說我也想跟你去，因為我知道如果我翹兩個禮拜電機系的課，不只是物理，恐怕其他科目都要被當掉。

看著手機上顯示，再過幾分就是五點，抬頭一看天空絲毫沒有天亮的跡象，但我有點想睡了。「明天早上我好像還有事情，還是我們先回去睡覺，好嗎？」我這麼對你說，你說「好，就先回去睡吧！」在走回去宿舍的路上，我一直想著，似乎有哪裡不對勁，但又覺得是不是自己多心了，可是我內心的小雷達總覺得哪裡怪，一直走到房間我才決定鼓起勇氣要跟你說我內心的話。那時你已經躺在床上，準備要睡覺了，我開了口說：「欸！答應我可不可以不要做傻事？」但你沒有回答我，只是給了我一抹微笑，你轉過頭，睡了。那是你習慣式的笑容，我分不清你那是苦笑還是不失禮貌的笑，又或者是一種不想被看穿心思的笑。我天真的以為你答應我了，我也就不再繼續追究了，心想「反正明天再問你就好」我就轉過頭去睡了，不知道的是，這一次我跟你卻是永別了，而那個笑容也是我最後一次看你。

隔天當我醒來時，轉頭一看，你已經不在身邊了，我摸了一下床卻撲了空，坐起身只看到你的床已經將棉被摺好，我馬上打手機給你，你接了起來，只是電話那頭的你說已經去了板橋，正準備要環島。

陸、答應我，別做傻事好嗎？

沒想到這一笑，竟是最後一次看你的臉龐，往後的每一次，我好努力的回憶起你的面貌時，卻再也想不清你的臉，有的是你嘴角的笑意，與那從操場走回宿舍的背

影。諷刺的是，我再怎麼努力找都找不到我們的合照，有時我不禁問自己「我們真的是好朋友嗎？怎麼連一張跟你的合照都找不到。」我說我也想陪你一起去，可是到了最後我卻食言了，有好長一段時間我很懊悔沒跟你一起去旅行，跟你一起坐在你常載我回宿舍或去台北車站搭車的小黑上，可或許你根本就只想一個人出發，是吧？小花。如果，你還能回來告訴我一句話，我希望你告訴我，我們不是朋友，那麼我這些年就不用再為你難過。

但我知道這是氣話，如果還能再重來一次，我想陪你一起旅行好嗎？多年後的我才漸漸明白，你那看似跟好友告別的環島，其實是在找一個讓自己活下去的理由，只是最終還是沒能找著，是這麼樣的吧？不然你怎麼什麼都沒留下，就這麼走了呢？每一次的自責都會讓我想起這個多不想天亮的夜晚。但我好感謝那時候的我真的開口問了你：「答應我，別做傻事好嗎？」是這一句話，讓我每一次想到你時內心的負罪感能減輕一點，我知道我真的盡力了。

或許，我每一次、每一次、每一次的在講著你的故事，就像是回到那天夜裡，我們一起聊著，是不是這樣你就不會走，是不是這樣我內心的愧疚就會少一點，是不是這樣我就會一直記得你。如果說沒能逃出那場火警的是你，那麼沒能走出那個操場的是不是我？

我必須得承認，我真的很脆弱、很易感、很容易沈溺在過往的一切，彷彿這樣我就不需要面對現實的無常，未來的每一刻我都是不確定的，可是過往的每一天卻是如此肯定。即使過的再怎麼不順遂，我仍然可以只選擇回憶起那些幸福的時刻，於是生與死不再二分，這些所有錯過的、遺憾的都不再會失去。在這我悼念的不僅僅只是小花，也有許多是我與初戀女友的曾經，他們兩個人就像是我大學時期的大樹，讓在台北飄蕩的我有了依靠，而這些與他們交織的種種也讓我明白，即使他們已不在我身邊，無論是生離或是死別，在我的胸口仍有個位置在感受他們。

柒、來自花東縱谷的風說「小花走了。」

你離開台北的那一天，是08年聖誕節前的星期六，在那之前我們總是期待著，期待著從平安夜一路放到跨年後的連假，好讓即將期末考的我們能稍微喘息，而那也是我第一次在台北跨年，看著信義區的101，心底總有說不出的憧憬。總還記得跨年的火燒101，仰看101煙火賣力的燃燒著，與那人擠人的台北街道，倒數完後一路走到凌晨三點我才回到學校宿舍。對於從鄉下來台北念書的我來說，什麼都是新鮮的，台北的街道是新鮮的，晚上不睡覺跟一群人去跨年是新鮮的，被擠在人群裡移動是新鮮的，跨年前的那一刻大家拿起手機猛打簡訊，直到新年來的那一刻按下送出，是新鮮的。與一群陌生的人跨著同一個夜，倒數著同一個數字也是新鮮的，於是這樣的台北夜晚，好像就沒這麼冷了。

我心裡想著再過幾天你就回來了，我也好想聽你分享環島環的怎麼樣？因為我已經打不通你的手機，但我好想跟你分享這些在台北夜裡的新鮮，記得你剛出發的頭幾天都還會接的，不是嗎？第一個夜晚你說你在桃園淋了雨，有點小感冒，另一個夜晚你說你在台南要住朋友家，再過幾天打給你卻已經是語音信箱。

等到跨年後的第四天你還沒回來，我心想不是說好今天要回來的嗎？還是因為什麼耽擱了？但手機怎麼打都是語音信箱，你到底在哪裡？還是過幾天你就回來了？同時被期末考弄的焦頭爛額的我，也沒太多心思煩惱這些。就這樣第五天過去了，你還沒回來。第六天過去了依舊沒看到你。一直到了第七天的中午剛好去找你的導師聊天，她是應外系的老師，也是我偶爾會跑去取暖的老師。我說你去環島兩個多禮拜都還沒回來，不知道是怎麼了？如果明天還是沒回來再請老師幫忙看怎麼聯絡家人，就這樣讓我有點擔心，卻不知道該怎麼聯繫上你花蓮的家。

在走回宿舍的路上我心想，不然我去看看你電腦裡有什麼蛛絲馬跡好了，說不定有你家裡的電話號碼。可我打開宿舍的門一看，小叮鈴已經坐在他習慣的二樓說「你不覺得小花都還沒回來，是不是有點奇怪？」而小叮嚙正用著小花的電腦，小叮鈴又

說「電腦裡面的檔案已經被刪的一乾二淨。」不只是我，原來他們也察覺到小花的不對勁，在我動手調查前，他們已經搶先一步了。

令人失望的是，找來找去都沒有任何有關小花家裡電話的號碼，小叮噹與小叮鈴繼續找著，但我只能死馬當活馬醫的準備物理期末考，先前零分的期中考讓我期末倍感壓力。「有了！」小叮噹說。他們找到當初學校給我們每位新生學生系統的帳號密碼。「說不定小花沒有改密碼。」我們三個人擠在他的電腦前，試著進入小花的學生系統，「成功了！」小叮噹接著說。順利登進去學生系統的頁面，仔細一看我們卻發現小花的課表是空白的。我心想不對勁怎麼沒有選下學期的課，一定發生什麼事情才是，就這樣我們找到小花的家裡電話，那時已經是晚上十點多，我說還是我明天打電話過去問好了，現在太晚了。就這樣他們不死心的繼續挖小花電腦裡的任何資料，而我繼續抱頭苦讀我那岌岌可危的物理。

沒過多久其他房間的同學跑來說，他聽說「小花走了」，他說是另一位同校繁星說的。坐在位置上讀著物理的我，聽到這突如其來的消息後，腦袋像是被撞了一下，念了一整晚的物理全都不見了，這消息像是對我的腦袋按下「Delete 鍵」，腦海的一切刪的一乾二淨。我當機許久才慢慢回神過來，瞬間沒有心情想準備明天的考試，內心的我只是想著「拜託可不可以是意外。小花如果你真的走了，是車禍也好、山難也好，可不可以不要是你自己...」

隔天，考完要命的期末考後，疲累的我走回到宿舍，那時已經快要中午，我鼓起勇氣打電話到小花家，心想還在想著要用什麼藉口開頭。「喂～您好，請問小花在家嗎？」我對著電話那頭的人這麼說。電話傳來的是位年輕男性的聲音，帶著一點欲言又止的口吻。「我是他的家人，昨天他自殺了。」這一句話打亂了我所有的思緒，心中的我不停的在想「你為什麼要這麼傻，總覺得在大學好不容易交了一個好朋友，可是你怎麼一句話都不說的走了，你叫我該怎麼辦？」

那天的我非常冷靜，我沒有哭而是在想著該怎麼處理接下來的事情，在謝謝家人的回答後，我掛上電話。我知道沒有什麼事情比你還重要，瞬間的我背負著重要的使命，就在那一刻，我看出去的世界不太一樣了，被迫得去面對人世間的殘酷，從此我再也見不到你。可是我一想到學生自殺對學校是一件重大的事情，還來不及收拾自己的情緒，我就趕快跑到小花班導的辦公室，跟她說小花發生的事情，我一說完老師就哭了，她說最怕遇到學生這種事情，沒想到還是遇到了，原先的她並不太願意接導師，總覺得責任太重，但系主任的拜託才願意幫忙擔任導師。老師馬上撥電話到系辦公室，沒過多久系主任也打電話找我，想要了解到底發生了什麼事情？於是我又趕到另一棟大樓，又再跟系主任說了一遍。

原以為這樣就好了，沒想到快五點時電話又響起來了，系主任說再找我一趟，只是這一次是到了行政大樓二樓。我從沒去過行政大樓的二樓，一進去辦公室就能感覺到氣氛很不太一樣，多了好幾位教授，他們示意我坐下，那是張白色牛皮的高級沙發，一開始我還坐錯位置，我再起身坐到一旁。過沒幾分鐘又有一位穿著黑色西裝的教授走進來，直覺氣場就不太一樣，系主任說這位是副校長，於是我又再說了一次事情發生的經過，彷彿那一整天全世界的人都在找我。在聽完整個脈絡後，副校長問我說：「那小花有沒有什麼心願是學校可以幫忙？或是他主修什麼，我想學校至少可以給他畢業證書。」副校長看著系主任，系主任說「可以」他跟系秘書討論著該怎麼做這第一張畢業證書。那時候的全校不分系還沒有畢業生，而我們是第三屆。我說：「小花當初是想資管雙主修資工，或許畢業證書上面的主修可以這樣寫。」我接著說：「明天我想去他家看他最後一面，我打算自己搭火車去花蓮。」原本是系主任要陪我一起去，畢竟台北到花蓮有一段距離，但後來學校主管決定明天一早教官陪我去一趟花蓮，也是代表學校去學生家裡慰問。

捌、踏上花蓮的土地，潰堤了我對你的思念

早上五點天還沒亮，天空看起來是有點暗暗的藍，我走下樓從宿舍緩緩的朝學校大門前進，只記得清晨的風有點刺骨，遠遠的就看到教官站在門口等我。記得昨晚教官一直叮嚀我不要遲到，飛機是不等人的，明早五點在大門口等。睡前我看著隔壁空蕩蕩的床鋪，想著我明天就去看你，拿起手機設了好幾個鬧鐘，深怕自己不小心睡過頭。在門口教官叫了一台計程車，就這樣我們兩個人坐上車，我打開後座的門一人一邊，連早餐都還沒吃的我有點緊張。教官跟司機說「去松山機場。」就這樣空蕩的基隆路上有台計程車直奔松山機場，在車上我聽著計費里程跳錶的聲音，心裡跟著數著。教官拿了一張機票給我，提醒著我一定要收好，回來的時候要報帳。坐在後座左側位置的我，手緊緊握著那張機票，我不知道該想些什麼，只希望這十幾分鐘的車程能趕快過去，氣氛尷尬的我不知道該跟教官說什麼，只能讓計費的畢畢聲將時間消磨過去。

下計程車後，我看著松山機場，空氣總帶了點陌生，這是我第一次看到機場，裡面的一切我都覺得很新鮮。教官先拿著機票去櫃檯報到，而我站在那，看著陌生的一切，不斷的在想「是不是還在做夢？」我緊緊跟著教官，怕一個不小心就在這裡迷了路。那一刻，我應該要像是個很興奮的小男孩，期待著第一次搭飛機，期待著那種終於能飛上天空的喜悅。當我坐上飛機椅墊的那一刻，我的內心好複雜、好複雜，那是一種我不可以開心的感覺，可是大家第一次搭飛機，不都是開開心心的出去玩嗎？在鄉下長大的我，從來沒想過我有搭飛機的一天，內心總有一種矛盾，好不容易可以搭飛機，卻是去看好朋友的最後一面，又有一種愧疚，我因為小花的死反而賺到一張來回機票。

「這艘飛機搭載著我對你的思念，是不是上了天空就能觸碰到天上的小花。」我心裡頭這麼想著。

當飛機開始加速，機長拉起方向盤，我看著窗外飛機遠離地面的那一刻，我很興奮，那是種人能夠像老鷹一樣在天空中飛翔，是一種人能透過科技突破物種的限制，那是應該要很開心的一刻，可是我怎麼都開心不起來。這是我第一次搭飛機也是我第一次面對好友的死亡，如果可以我能不能不要這樣的第一次，真的太痛苦了。

就這樣我看著淡藍色的天空，飛機不斷往上，一個瞬間銀色的亮光照亮整片雲海，我已經飛躍雲層看著還沒黎明的太陽，我覺得好美、好美，坐在窗戶旁的我看著原本陌生的台北市，隨著飛機不斷的升高它越來越小、越來越小，漸漸飛向一望無際的太平洋，就這樣順時鐘的從台北繞了一圈直達花蓮。「登！本飛機準備降落在花蓮機場。」看著原本蔚藍的海平面上開始出現一點點陸地，漸漸越來越大，跟那密密麻麻蓋滿建築物的台北不同，花蓮的土地好美。

踏上花蓮土地的那一刻，再也控制不住我的眼淚，我一直哭但又怕明顯的被教官發現。也許是眼淚潤濕了鼻腔，又或是對你的思念潰了堤，走下飛機吸著第一口花蓮的空氣，明明是陽光高照的晴天，卻聞到了下雨天才有的潮溼與心碎。

玖、1月7日 13點15分，多重器官衰竭

走出機場的大門，看到對面不遠的地方停了一輛廂型車，直覺告訴我，那應該是小花的爸爸。

小花爸爸的車子已經在外面等了一會，不像台北的機場這麼大，花蓮的機場小小的沒有多少航班，就連機場大門也小小的。就這樣搭著爸爸的車一路往小花家前進，路上小花爸爸跟教官簡單的聊著，而我安靜的坐在一旁，那是輛銀色的廂型車。過了不久小花的爸爸說到了，而我也解開安全帶順勢的打開車門，才拉開車門就已經聽到不斷傳唱的曲調，往外看，棚子已經搭好，往前走了一小步，就看到小花的照片高掛在上方，還沒看清楚視線又開始模糊。原以為在來的路上我已經哭夠了，沒想到那一刻完全崩潰，所有那些以為還在做夢的幻想，現實的這一刻將我喚醒，那張靈堂上的

照片打碎了所有小花還活著的可能，我一直哭一直哭一直哭，都沒發現站在那裡的還有小花的阿嬤跟小花的媽媽。當我稍微回過神再看一次小花，那是張理著平頭的大頭照，不哭不笑帶點尷尬的表情，我心想怎麼會挑這張照片？也是這張照片，又再次勾起我與小花的相處的時光，也想起我曾經在小花的電腦裡看過這張照片，這應該是他國中的照片才是，高中的他剪了一個刺蝟頭，而大學時期的他又是另一種髮型，但我在想，是不是對小花的爸爸來說，小花是不是還停留在那個沒長大的樣子呢？

小花爸爸拿給我兩柱香，我接了起來，對小花的照片拜了起來，心裡想著「小花阿～你怎麼這麼傻，你不是答應我回來後要一起弄繁星家族嗎？你在電話的那一頭是這麼答應我的，如今你卻先走了一步。但是小花，如今你就一路好走，如果心裡對人世間還有罣礙的話都要放下了。」我鞠完躬拜了三次後將香插在靈堂上。上完香後爸爸問我說：「要進來看小花最後一面嗎？」小花的身體躺在靈堂後面的冰櫃裡。我搖搖頭對小花爸爸說「不用沒關係，謝謝小花爸爸。」我心裡知道，你從樓上跳下來一定不美，我想對你的回憶，就只停留在那一個微笑就好。

之後，小花爸爸邀請我們到棚子旁邊的家裡坐坐，進門後我坐在教官旁邊，而爸爸坐在對面。教官拿出學校準備給學生家長的慰問，表達一種關心，同時拿出了一張畢業證書給爸爸，也是學校最後能為小花做的事情，雖然最後學校只給了小花一張印有主修資訊管理的畢業證書，看著這張畢業證書，我也想到底這張畢業證書還有什麼用呢？當他們寒暄的時候，我看到小花爸爸手上有一張紙，上面寫的字讓我很努力的將它背起來「1月7日，13:15分，多重器官衰竭。」那是張小花的死亡證明書，從此之後每年的1月7日就成了我開始思念你的日子。

過沒多久小花的阿嬤也進來，她拉了一張椅子坐了下來，緊接著很激動的問著我：「小花到底在大學發生什麼事情？為什麼他的金孫會發生這種事情？為什麼？」面對阿嬤激動的提問，我不知所措，也只能簡單的回答說：「我們也不知道為什麼會發生這種事情，平常他在學校也都蠻正常的，他也都沒有跟我們說。」面對年邁的阿

嬪，我其實無力招架，每天我也一直在想到底小花怎麼了？我想對於小花的家人，小花的阿嬪更是如此，從小他們也沒讓小花餓到，也沒有讓他過過一天苦日子，只是怎麼也沒想到未來的某一天卻是白髮人送黑髮人。

後來聽小花的爸爸說才知道，從小小花跟阿嬪住在一起，在家中小花跟阿嬪比較親。在家裡阿嬪是最不能接受自己的孫子自殺的事情，總認為一定有別的原因。可是我感到意外的卻是小花的媽媽，直到我離開，小花的媽媽什麼話都沒有說，只是安靜的在一旁，完全沒有想跟別人互動。

後來我跟小花的爸爸說：「想去小花的高中一趟，看看小花的弟弟還好嗎？如果可以想跟弟弟聊聊。」當時的我出於一種對弟弟的關心，總覺得忽然經歷自己的哥哥自殺這件事情，應該是很需聊聊才是，但回想起來可能更多的是我自己的需要，對於弟弟來說我顯得格外突兀。當時小花的爸爸也沒想太多，就這樣小花爸爸載我去了一趟學校，要離開家裡前，爸爸站在門口看著兩棟相連的透天房子說：「房子蓋這麼大也不好，是不是因為房子大了，反而跟孩子的距離變遠了，孩子上樓上做什麼我們也不知道。」看著爸爸落寞的眼神，我也不斷的想著他說的話，是不是真的因為空間大了而彼此的距離變遠了？

沒多久就到了學校的門口，小花爸爸跟大門的警衛說明完來意後，學校的老師就出來門口接我們，她的老師帶我走到學校的圖書館。我走進去圖書館時，看到小花的弟弟已經站在一旁等我，我就跟她說我是她哥哥的大學室友，不知怎麼我卻一鼓腦兒的就問了一堆問題，但弟弟其實也不知道為什麼哥哥會自殺。原本想去安慰小花的弟弟我，不但沒安慰到，還嚇了對方一跳，想起來我真的很冒失。有次小蜜蜂就跟我說，他弟弟其實什麼都不知道，兄弟倆並不熟平時互動也不多，而且覺得我很莫名其妙。

一下子就快中午，教官也完成他所被交代的任務，這時教官把我拉到旁邊說：「我想還是不要耽誤太多時間，原訂我們搭五點的飛機，但我看中午還有一班回台北

的飛機，還是我們提早回去好了。」就這樣我們婉拒一起吃午餐的好意，直奔花蓮機場。

第三節、小花的自殺觸發我的憂鬱

壹、無止盡的淚水，在我開啟諮商室的那一刻又侵襲了我

出發去花蓮的前一晚，我接到了一通來自學校打來的電話，電話的另一頭是我的心理師，她跟我說「等我從花蓮回來之後再去諮商中心找她，她有特地留一個時段給我。」跟心理師的緣份或許要從暑假談起，剛搬到大學對於學校的一切都還不熟悉，當我安頓好我的宿舍後，第一個找的地方就是輔導室，只是大學不叫輔導室而是諮商中心，我就很直接走進去想跟裡面的老師認識，好像是一種習慣，就像是高中時期的我，三天兩頭的跑輔導室取暖，彷彿那裡才是我的教室，不過高中的輔導主任只要有空就會陪我聊聊，即使她在忙仍然會一邊做著手邊的工作一邊聽我說，也是這樣的陪伴支持了我高中三年。

大學的諮商中心與高中的輔導室不同，沒辦法想去找輔導老師就可以陪你，反倒是心理師邀請我每週一次的諮商，而那也是我第一次踏入了心理諮商的領域。一開始只是談感情上的困擾，但漸漸的越談越深，我們也就繼續維持一週一次的頻率，但這次的諮商跟以往的不同，不是每週的例行公事，而是一種我回家後有人在家裡等著我回來，就像是孩子放學回到家後知道媽媽會在家裡等他，期待著跟媽媽分享今天在學校發生的各種新奇。

因為提前搭了中午回程的飛機，到了學校還不算太晚，學生餐廳裡的店家還沒休息，教官說：「既然提早回來了就一起吃個飯。」到了餐廳後教官問我想吃點什麼？他請客。我看了一下後跟教官說「我想吃小火鍋。」就這樣教官稍微跟我小聊一下，記不清楚到底聊了什麼，但我仍然能感受到教官的關心，或許他也不知道該怎麼安慰我，於是就請我吃頓飯吧！

吃完飯後我休息了一會，沈澱了一下自己的情緒後，我走到了諮商中心，辦公室裡的其他老師跟我說心理師已經在房間裡面等我，我站在門口等了一下，那是間我熟悉的諮商室，以前的我們都在這裡談著，裡頭擺著兩張紅色的沙發椅，中間有隔著一個小方桌，房間裡的一面牆擺滿了許多大大小小的沙遊物件，而另一面牆有著一個小門，只要輕輕滑開就能走到隔壁的會議室。

深深的吸了一口氣後，我緩緩敲了門。「請進」心理師說。我打開那扇我熟悉的門，一眼就看到心理師坐在房間的深處，那個瞬間我眼淚又滴了下來。只是這一次我真的停不下來，我走到沙發旁坐下來卻什麼話都說不出口，我一直哭、一直哭，心理師就坐在我的斜對面陪著我，一句話也沒說，靜靜的在那裡等著。其實諮商室應該是開著燈的，但回想起來當我打開門進入到我眼裡的卻是一整個漆黑的房間，往內走去知道裡頭有人，並不是空蕩蕩的房間，而是心理師穩穩的坐在那裡，她等著我，直到我平撫自己的情緒已經哭了快半小時。那種哭就像是全世界都拋下我的哭，那也是我第一次知道，原來眼淚沒有極限，天真的我還以為在花蓮已經哭的夠多了，至少我在踏上台北的土地上沒哭，沒想到打開門的瞬間，再多的淚水都不夠，或許是眼淚才能讓我們直視悲傷時不這麼刺眼。

往後的每一次，當我碰觸到悲傷時，無論是個案或是自己的，我都明白就好好的哭一場吧！因為再多的眼淚也未必能訴清所有的悲傷，卻能因為眼淚而讓自己更貼近自己一點，眼淚就像是有種神奇的魔力，有時候總是先哭了才發現原來自己在哭，是身體先提醒了自己是不是該好好心疼自己，無論是最後的自己太過勞累，或是最近累積太多的情緒，正是那次心理師的陪伴讓我明白，只要在旁邊靜靜的陪伴就很令人安心了，我也是哭夠了，眼睛才有辦法開始看到身旁的風景。

貳、好好喔！離開了卻有這麼多人在悼念你。

回到宿舍，我伸手沿著門邊打開了房間裡的燈，燈亮了，卻怎麼也照不到我位置裡的角落，我走到書桌前坐下，感覺房間裡沒有其他人的聲音，我想應該是回家了，此時宿舍只有我一個人。打開電腦看著即時通上小花的帳號顯示著灰色，我好想跟你聊聊，點開跟你的對話框還停留在去年的聖誕夜前，忽然我在想是不是搜尋你的名字，就能夠知道你在哪裡？於是我打開 Google 在搜尋欄上打下你的名字，按下送出，出現的是整整三頁有關於你的搜尋結果，好多篇無名網誌都在寫著對你的思念，有你的老師、你的同學與你的朋友，在他們的心目中你是個老師喜愛的學生、是個熱心的同學與許多人心底的遺憾。每網誌的開頭都是對你自殺的震驚，緊接著是回顧你過往的美好，結尾也都是對你無盡的思念。

「好好喔！」我嘴巴忽然說出這樣的話，當我聽到時才意會到我怎麼說了這句話，可緊接著卻是巨大的悲傷席捲而來，視線又模糊了。哽咽的說：「我好羨慕你，死了都還有這麼多人記得你，如果今天是我，一定不會有人記得我！」這個夜晚我在電腦前大哭了起來，只是這一次我哭的是我自己的落寞，那一刻不只是我對你的思念，還有另一種滿是對你的羨慕，我知道我沒有你的好人緣，沒有人會記得我，我只是孤單的一個人。

因為你我開始明白內心的寂寞，從此你的死跟我扯不開關係，後來的日子，我就像著了魔般打理著有關你在學校的一切，而你的死讓我在這沒有目標的大學裡，有了不一樣的意義，也開始幫自己貼上了一個自殺遺族的標籤，如今十幾年過去了，我對於當初這樣的執著也越來越模糊，或者說我能算是嗎？雖然我總是跟別人說，在室友裡面我跟你的關係比較好，說穿了我只是在這找不到意義的校園裡，做一件讓我覺得我有價值的事情，作為你的室友。

曾經我思考過我是不是在利用小花的死，來讓我活的有些不同？我從一位默默無名的大學生，變成經歷過室友自殺的遺族？是這樣子的嗎？對於這樣的感受我有種愧

疚，但每當別人問起我說，我怎麼從電機轉到心輔，如此不同的領域時，我總會說起「小花的故事」，但真的是因為你才讓我跨領域的嗎？其實不然，我真正在找尋的是我自己，我不知道我為什麼要讀電機，我只不過是搭著繁星升學的順風車就來到這裡。大學畢業後的幾年我總是在掙扎，掙扎在電機與心輔的這兩條截然不同的道路，迂迴前進，就像是在節拍器的兩端「答、答、答」的來回擺盪。

對於小花那種複雜的愧疚感，曾經某一任的心理師跟我說過，那都已經是你後來的感覺了，但你當下最直接的感覺是什麼呢？我回答的是悲傷，可是再往內挖掘卻有太多醜陋的一面。當我第一個知道他自殺後，整個學校忽然都在找我時，內心的我在這無意義感的校園中，我抓到一個浮木，是這樣的東西，讓我對他的自殺賦予了一個神聖的意義。痛苦卻也在那一刻發生，內心總有一塊指責自己的聲音，我怎麼可以消費小花的死，怎麼可以這樣的羨慕你，即使到寫成論文的當下我仍然在面對內心的質疑、不安與痛苦。那麼小花，你呢？你會不會怪我。

參、打破了室友之間的沈默

那時的我們都在經歷期末考的轟炸，室友間聚在一起的時間也不多，也因為我們的主修不一樣，除了晚上睡覺會碰面外其他時間都遇不到，也是那個救援電腦的夜晚後，我們就不再提起有關小花的事情，可能室友們也不知道該怎麼面對。

似乎大家也都有默契的用著期末考的忙碌來忘記房間裡已經少了一位室友，大家假裝沒事的過著自己的人生，就這樣一天、兩天的過去，沒人想提起小花的事情，我開始在想是大家都害怕提起小花，還是自殺這句話太沈重，大家說不出口，大家明明都住在一起卻只能獨自的處理悲傷，可是我不要，我明明知道大家都很難過，為什麼沒人想說出口？

過了一個禮拜還是沒人主動提小花的事情，我再也受不了這樣的氣氛，明明房間中還瀰漫著一股哀傷，大家卻寧願埋頭在自己的電腦前，連說話都只用 MSN 互相傳

訊息，整個房間裡是這麼安靜，我們不是住在一起嗎？但心的距離卻是這麼的遙遠，遙遠到必須得用上一條網路線與無數個路由器才能試著接通彼此的訊息。直到睡覺前我看著大家都洗完澡，我走到房間可以看的到大家的的地方，我說「我們可以談談小花的事情嗎？我知道他已經走一個多禮拜了，但我總覺得是不是可以聊一下大家是怎麼想的？」

就這樣我邀請大家來談談小花走後的悲傷，雖然我是這麼說著，但內心卻十分不安，比起小花我跟其他幾位室友沒這麼多接觸，我們也不會像跟小花那樣深聊到這麼晚，又加上遇到這件事情後大家的關係又變得疏離起來，可是當我這麼主動的邀請大家說一說時，卻有了意想不到的變化。

小叮嚀先說話了：「那幾天總感覺心臟撲通撲通的跳，但不知道為什麼，可是只要每次有這種感覺就是有事情要發生。從跨年前就有這樣的預感，只是也不知道會發生什麼事情，是後來小花一直沒有回來才覺得奇怪，果然事情就發生了...」說到這裡小叮嚀開始哭了起來。小叮鈴也卸下心防跟我們說他的想法，他說小花是室友裡心思最細膩的人。最後是蜘蛛，在我們室友裡面他最少跟大家互動，可是當他講到小花的事情也哭了起來。我在想雖然他跟小花不熟，平常也沒太多互動，可是忽然跟死亡這麼靠近時總是讓人措手不及。那時的我們也都還只是剛上大學不久的孩子，才滿十八歲的我們怎麼有能力去面對這突如其來的自殺。

那天，那個夜晚，我們幾個室友的關係開始變得靠近，可能把那個壓在心底的石頭扳開了，淚水也充當著彼此關係的潤滑劑，我們一起說著對小花的感受，在死亡面前我們是如此的渺小。回想起來我還是很珍惜那個夜晚，雖然我們再也沒有像這樣聚在一起聊小花的事情，可是經過那個夜晚彼此之間的隔閡也消失了，我很感謝那時的我主動談這件事情，不然恐怕到畢業都沒機會談了。

肆、收拾著你的遺物，卻好像怎麼也收拾不完。

是贖罪，也是想解開心中的謎，我當起了福爾摩斯，不斷想調查著你自殺的原因，從花蓮回來後腦海裡佔據著你的事情。回到宿舍我走到你的位置，看著你離開前整理乾淨的書桌，以及一旁擺放整齊的書，它們都在跟我說你離開前都已經計畫好了，托家人的要求要來整理你的位置，只是看著空蕩蕩的位置我還沒能習慣過來，上一個月我還跟你在這有說有笑的，那時你還送我一本洪蘭的書，那是學妹給你但你沒時間看的書，想說我念輔導可能用的到就把它給了我，但我不知道的是，那時的你已經在分送一些你的東西，全都在你的計畫當中。我打開你的衣櫃，需要打包的衣服並不多，而抽屜也能感受的到你已經都整理過一遍，我想你也是怕麻煩人，連身後的這些東西你也都考慮進去，只要將這些東西放進幾個紙箱就大致可以完成，不會佔用到太多時間。盤點完你的遺物後，我一箱箱的開始打包，也聯絡好你住在台北的叔叔，約好晚上會來學校載你的東西。

說真的，你留在宿舍的東西並不多，可是我卻整理的好緩慢，緩慢到都過了十幾年，總還是覺得有些東西遺留在我心底沒還給你。

伍、那輛滿載遺憾的廂型車，漸漸消失在我的視線裡。

我站在宿舍門口等了一會，那是個抬頭就能看到月亮的夜晚，這時有輛廂型車開了過來準備要停在宿舍門口，我想那應該就是小花的叔叔，我走了過去而他也正準備下車，他看了我一下對我打招呼「你就是小花的室友對吧？」我揮揮手，看著叔叔的身影似乎比小花的爸爸年輕一些，緊接著我們就進到宿舍裡面，沿著樓梯往上到了那間在最角落的905房，我跟叔叔合力將那些打包好的紙箱搬了下去，就這樣一箱箱搬走小花在這房間裡的痕跡。

後來跟叔叔聊天才知道，他非常的懊惱，當時一月四日是小花說好回台北的日子，應該打個電話給他確定有回來台北，每次小花要從花蓮回到台北叔叔總會關心一

下到台北了沒，偶爾小花也會先去叔叔家跟小侄子玩，之後才回到學校的宿舍，只是那一天叔叔在忙就沒打這通電話，看看小花是否已經平安到宿舍了，叔叔總是在想會不會那時候多注意一點，或提早發現他還沒回台北，這些事情就不會發生？

關於小花，我們這些身旁的人總會覺得「是不是多做一點，事情就不會發生？」為了打包小花的行李，這段時間時常跟叔叔聯絡，但好像也因為這樣，對我也好或是叔叔好像都有個對象可以說點對小花的悲傷，對叔叔來說小花是他從小看到大，每年的過年或來到台北總會見到叔叔，叔叔一家人對小花也是感到不捨，在那段時間跟叔叔通好幾次電話，聊了許久，才知道小花小時候來過台北念書，只是那次的經驗不算太好，他跟不上台北孩子的進度，最終還是轉回花蓮的學校就讀，所以這次再來台北念書，心中難免有些疙瘩，只是我們想不到的卻是以這樣的遺憾收尾。

看著那輛滿載小花包裹的廂型車，叔叔在回去前塞了一包紅包給我，他說很感謝我這段時間的幫忙，我拒絕不了叔叔的好意，畢竟這也是我能為小花做的最後一件事情，但叔叔還是塞給了我，拿著叔叔的紅包我做了一個決定，我想就用這份錢再去花蓮一趟，我想好好的跟小花說再見。

陸、書桌前的小窗戶

看著手上的紅包與叔叔漸行漸遠的廂型車，我緩慢的走回到寢室，似乎這一切都發生的太快，我們不是才剛從操場走回來嗎？我還不想這麼快就面對你的離開，即使我走的再慢最終還是走到了你的位置，看著上鋪的床已經空蕩蕩了，剩下的只有木頭床緣印著藍色 905-4 的標誌，往下看你的書桌也什麼都沒有了。在宿舍裡只有我們的書桌是相對著，曾經我們還開玩笑說乾脆就把書桌中間做個小窗戶好了，如果想找對方就把窗戶打開，那麼就能看到你，是不是我們曾說好要這麼做，是不是...

這段打著打著我卻又忍不住淚水哭了起來，曾經那是個玩笑話卻是我們彼此的連結，如今的那扇窗在哪裡？曾經有朋友問我說如果你有多啦 A 夢的口袋，你最想要什

麼東西？我說「時光機」因為我人生有太多好想重來的時刻，但她卻跟我說，如果是她，她想要「任意門」只要一打開門就能到最想去的地方，多好？我想或許是因為疫情的關係，必須得天天待在家裡的她嚮往著任意門，但當我打下這扇只有小花跟我才有的小窗戶時，想起了這段對話與多啦 A 夢的口袋，如果可以我也好想要有任意門，是不是一打開門就能看到小花？那麼小花，現在的你好嗎？有挽回你的大樹嗎？有沒有習慣新的生活呢？

柒、鬼訊

鬼訊，這是小花在大學修通識課的小組期末作業，課程的最後要小組合力完成一部影片，也因為這個作業才能記錄下最後小花的身影。其實它早已被我遺忘在隨身硬碟裡許久，放在名為小花的資料夾裡，有很多年我都不想再打開它，不只是生活的忙碌，更多的是打開這個資料夾時，過往的回憶都會湧上心頭，於是我很少打開它，但最近一次跟高二學生分享到小花的故事時，他們很認真的聽我講了兩堂課，下課後忽然有學生說他想看小花長怎樣？這才讓我打開這個塵封已久的硬碟，也因為找出這硬碟才看到這個影片，坦白說我早就忘記他有拍這麼一個短片，或許是短片的內容跟他戲劇性的結束生命有點雷同，我才會選擇遺忘吧！

這個作品是跟他同組的同學傳給我的，當小花自殺的事情傳到他們耳裡時，忽然跟他同組的同學跑來問我小花到底怎麼了？也因為他知道我們是室友就給了我影片的完整版。那部影片的最終小花應該是沒能看到，因為同學傳給我的那天就是小花告別式的當天中午，又或許祂也已經看過了，但我們在他殘破的電腦檔案中，仍有找出一些影片的片段，只是不曉得那是什麼樣的影片，可是當我仔細看這些檔案時發現了驚人的巧合，那天我跟小花聊到五點的晚上，我們一起回到房間，可是小花卻不是直接去睡覺，而是又再看了一次那個影片的半成品，但不知道想了什麼後才去睡，因為檔案上的時間戳印明確寫著那一天的凌晨你編輯過它。

簡單說鬼訊是一部以鬼來電的恐怖電影為題材的影片，場景發生在大學，劇中有位男學生劈腿，當他厭倦原本的女友後決定打電話跟她分手，但女友受不了這樣的打擊覺得被背叛，半夜跑去學校的大樓跳樓，隔天有個路過那大樓的男學生撿到她遺留的手機，男學生想說拿去給教官，沒想到明明已經轉交給教官，但手機仍然出現在他的身上，此時手機傳來一封簡訊說「她被背叛了，想要男學生借她身體幫忙她」於是男學生被附身後進行一連串的復仇計畫，大致上是這樣的劇情。

我反覆看著這個影片總在想「會不會太巧合？」雖然劇情不完全相同，但都在敘說著一段無法挽回的感情，劇中男主對女主的背叛讓我想到小花曾經說過的「大樹」，而也在他做了不可能被原諒的事情後，大樹離開了他，這是巧合嗎？還是在構思拍這部影片的時候，小花的潛意識就已經在作用著呢？正因為這部影片中的關鍵是女主角跳樓，更讓我聯想到小花最終也是走向跳樓結束他的生命。還有另一個巧合是學長曾害怕說，如果真的住在小花家一晚會不會被附身？他內心有這樣的直覺，如果又拿這部影片來思考，那麼就更印證影片中的劇情，當然有可能是我過度解讀了這部影片，可是當小花在拍這部影片的時候，是不是內心也經歷過無數次的預演呢？

捌、遊盪在校園裡的我，怎麼都開心不起來

走在校園裡，來來往往的學生從我身旁擦肩而過，可我卻感不到擁擠也不覺得熱鬧，他們都離我好遠好遠，一切都變得疏離，好像有種看不見的玻璃罩把我罩住，跟外界隔離開了。

本來的我是學校裡的熟哥，走到哪裡都能跟人到處打招呼，我很喜歡到處去串門子，尤其晚上在宿舍時，我常拿著水杯一間一間的敲房找人聊天，或者約大家一起吃宵夜，可是在小花走之後我就不再到處聊天，好像這一切都變得沒有意義。以前的我總是把時間分散給很多人，卻沒有陪小花吃過幾次飯，認識了很多點頭之交，但能交心的卻沒幾個人，只記得有那麼一次，我剛準備從宿舍下樓去吃晚餐，在樓梯中間碰

到小花，我看他總是一個人去吃飯，那時的我就問他說「要不要一起吃飯呢？」他說好，就這樣我們一起在學校餐廳吃飯，其實很平常沒什麼特別，可是就是連這麼平常的事情我卻沒能多陪一點，而是都把時間浪費在沒意義的社交上，回頭想想畢業後真的沒有聯絡的，除了這群室友外還真的沒幾個人。

每天的我都把課程塞的很滿，一下的我在 N 大學或 U 大學跨校修課，有時我又去南陽街的補習班打工，最後才又回到 T 大學宿舍，就這樣四處跑，但我同時又是學校的校隊跟山地服務社的成員，我用事情把所有的時間填滿，這樣好像就不用再去想這些事情，一旦閒下來有種憂鬱就會侵襲而來，可是總有那種怎麼填也填不了的時間時，我就獨自在校園裡遊盪。

遊盪時的我總想著，小花是不是也是這樣呢？是不是對學校裡的一切都感到疏離，一切都只能獨自面對？我總看到小花一個人的身影，一個人在宿舍裡戴著耳機跟不知名的女孩聊天，一個人去吃飯，一個人去上課，我也沒聽他分享過跟誰特別好，我也在想是不是小花早已陷入在某種疏離憂鬱的氣氛裡，於是在大學的他不想跟別人有太多社交，靜靜的扮演著「乾燥花」的角色？這一切在上學期的我都不明白，我也曾好幾次熱心找小花跟大夥一起吃宵夜，但他從沒答應過，那時的我不知道為什麼，或許這樣大夥人的瞎聊對他來說顯得浪費時間，所以就不想參加。

於是大一下的我在一個很憂鬱的狀態，每天在學校裡遊盪，在排滿緊湊行程中的空閒時間像無主遊魂一樣，飄蕩在校園裡，怎麼樣也不開心。那時的我沒有女友，有太多時間得自己去面對，雖然我到處上課，卻沒有一起學習的夥伴，那時候的我覺得好孤單，曾經我跟 N 大學的老師聊到這樣的困境，我好羨慕 N 大學的同學們，他們感情好好，但我卻永遠是個「局外人」無法融入他們，但老師安慰我說「這的確是你的限制，跨校生確實就是沒辦法融入，你得接受這一點。」跟老師聊完後，只記得那一天我哭著從教育大樓的五樓走著樓梯離開。

上下學期的我其實是有很大的反差，上學期的我覺得大學裡的什麼事情都很新鮮，而且我很愛認識人到處去交朋友，可是下學期我就不太主動聊天，忽然覺得這一切都沒有意義，我怎麼不多花一點時間陪小花呢？有時又覺得，這樣想的我仍然是很自以為是，人家真的需要我的陪伴嗎？其實我不知道。

我自己一個人是憂鬱的，而又在這令人憂鬱的台北城市裡，同時又得獨自消化小花的離開，這些都讓我不想再跟別人攀談，以前的我是走在校園裡就可以跟很多人打招呼或者是瞎聊，彷彿我在學校很熟、很吃得開，但其實我只是在「浪費時間」大多數這些自以為認識的人，在畢業後都不會相遇，我到底是為了什麼浪費這麼多時間在他們身上呢？

那時候的我整個人都沈溺在那樣的感覺，我好像在模仿你的憂鬱，但也可能是我本來就有的憂鬱，我分不出來，可能也是失落或在調適著你的離開，我好像是用這樣的方式在處理自己的悲傷外，也在跟你靠近，是不是用沈溺在像你的世界後就能明白你的心情，甚至是知道你為什麼要離開？一直持續到大二上我遇到了我的初戀女友後，才漸漸脫離這種狀態。

玖、雖然從此之後生活蒙上一層灰，但沒關係你還有一年的大學生活。

多年後，那是堂 N 大學心輔系的課，即使是在星期五早上八點，但修課的人數相當多，不少人是慕而來，尤其是 V 老師開的課，還是講性教育與輔導。看到這麼熱門的課我也跟著大家一起來聽課，大四的我不缺學分但我很想旁聽這們課，雖然我很習慣穿梭在 N 大學與 T 大學之間，但這麼早的課再加上路程，仍然要有很大的毅力才能維持旁聽的熱忱，可是我很感謝當時的我去聽了這門課。

學期中講到分手的那個章節時，剛好提到老師處理過類似的案例，而有時會遇到個案想自殺或對方用自殺威脅等等的情況，接著說如果真的自殺過世，那麼自殺的人怎樣的死法是有代表著不同的心理意涵，如何進行、在什麼地點或時間都有其意義，

畢竟那是往生者的最後一次行動，通常是思考很久的結果了。聽到這裡的我，腦中像被按下了什麼開關，開始回想起小花當時的種種，於是我鼓起勇氣想多問一點關於自殺的事情，但又覺得自己是旁聽生，總不好意思佔用老師太多的時間。

下課時我站在旁邊等老師，而前面圍了一群學生在問老師問題，等到他們都離開後我才跟在老師後面說「想請問老師，如果自殺的人是用左手割右手是怎麼樣的心態呢？我記得他不是左撇子。」老師看著我這麼問，好像警覺到什麼，她跟我說不然跟她回辦公室或許可以多聽我講一點，不過老師的辦公室在另一棟大樓，也要等他一下處理事情，大約可以跟我聊個二十分鐘。我點頭說好就這樣跟在老師後頭。

我站在門口外等老師忙完後，老師開了門讓我進來，那個房間是漆滿白色的牆感覺是木頭製的，很柔和似乎有種自然的療癒力，這房間也是老師的研究室，就這樣我坐在前面的小沙發椅上，老師則坐在我斜對面。

短短的二十分鐘內，我重新描述了那段時間所發生的場景，及小花如何自殺等等的經過，但我印象最深刻的是V老師對我說：「我很遺憾才大二的你就要經歷這些失落，本來大學生活應該是多采多姿的，而你才要開始的大學生活，卻從此有了灰色的基調，好像從眼睛看出去的都是『灰灰的』似乎被蓋上了一層什麼東西。I'm so sorry. 但沒關係你還有一年，你還可以好好的去過你的大學生活。」

被V老師這麼一說後，內心有種模糊或說不清楚的東西被辨識出來了，也是那一刻才比較明白這些年的我到底是怎麼了，總覺得生活裡總帶著些哀傷。雖然這次談的時間不長，但每次想來仍感謝老師當時的二十分鐘，雖然我不是N大學的學生，但他仍然用心的看待這件事情，而不是隨便的跟我聊個幾句。還記得那天離開老師的辦公室後，忽然覺得世界亮了起來，老師的這段句話似乎有種魔力，雖然老師是講著我看出去的世界有一層灰，但當我真的能意識到那層灰時，它好像就可以被我收在某個內心的小盒子裡，當我可以識別它後，它就不再是無以名狀的感受。

多年後我回想起這段對話，或許就是發生在這個時候，我看出去的世界才有機會能少一點灰，也才能消化這種感受，如果沒有前幾年浸泡在失落裡，與好幾年的諮商陪伴，只是跟我說那你要去好好過你的大學生活，我想是困難的。

第四節、向外在世界尋找答案

壹、再一次的花蓮之旅

混亂的我度過了兵荒馬亂的期末考，物理也在教授大發慈悲的補考中低空飛過，可我仍然惦記著要再去一趟花蓮，但我在想什麼時候去才不會打擾到小花一家人呢？想了很久後乾脆打通電話給小花爸爸，電話另一頭的爸爸說：「過完年後的那一週有空，要過來前講一聲就可以。」於是敲好去花蓮一趟的日期，我也找了高中跟我最要好的學長陪我去，很感謝他陪我，不然我一個人也不敢貿然的到他們家，我那時也不過是個滿十八歲的孩子，要去這麼遠的一趟旅行還是需要很大的勇氣，但我沒想到的是，學長反而是另一個故事的插曲。

我們先在高雄住了一晚，搭隔天一早七點的火車到花蓮，看著沿路的風景越來越美，一眼望去的太平洋稍微撫平我的不安，這次我聞到花蓮這塊土地的味道時不再這麼潮溼，雖然沒有去玩樂的心情，一路上也開心不太起來，至少有學長陪在身邊感覺安心一點，很快四個多小時的火車就到了知本火車站，跟小花爸爸約好的地方，火車站跟花蓮機場一樣小小的沒什麼人，一出站就看到那輛熟悉的廂型車，那是小花的爸爸的車，而他靠在車邊好像等了一會兒，我走過去跟爸爸打聲招呼，也跟他介紹這是我高中的學長，就這樣我們兩個人搭著爸爸的車前往小花的家裡。

沒多久就到了小花的家，這次我下了車卻覺得陌生，彷彿我沒有來過這裡，它是一個有很大庭院的房子，中間有兩棟相連一起的透天厝，我第一眼看著門口左前方的空地，有種直覺好像他就掉落在那裡，但我沒有說出口，就這樣我再次進入了小花的家，這一次只有爸爸一個人，看到小花爸爸穿著一個黑色的護腰，我問爸爸說怎麼了

嗎？他說：「老毛病了，可能是長期搬重物的關係腰有點受傷。」看著小花的爸爸即使是面對這樣的打擊，仍然要保持著堅強，如同穿著堅硬的護腰來忍受著身體的不舒服。我不禁在想我的到來就像是再一次的提醒爸爸，小花走了，或許是爸爸也很想知道在大學發生了什麼事情，所以我這麼無理的要求，仍然歡迎我去他們家一趟。

仔細回想起來，那時的我很殘忍也顯得莽撞，但小花的死就像是一題怎麼解都解不開的題目，小花也沒留下任何提示，於是我請爸爸描述一次，到底那一天發生了什麼事情？小花爸爸詳細的描述發現當天事情的經過。

那天下午小花爸爸回到家就發現兒子已經跳樓了，平常小花跟弟弟待在家裡的時間比較長，而小花一回到家就會關到自己的房間裡面，平常互動不算太多。爸爸是確定小花要回台北後才出門，中間隔了兩三天沒回家，爸爸猜應該是有溜回來躲在家裡面，不然早該回到台北。第一時間警察有過來處理也做了筆錄，也拍一些照片，最後以墜樓結案，排除他殺的可能。小花爸爸疑惑的是小花割腕後跑去跳樓？似乎他有喝酒？更奇怪的是他為什麼是割右手？整起事件有許多令人不解的地方，不只是小花爸爸，我聽到也覺得的困惑。

小花的爸爸很自責說，事情發生前的某個晚上，他曾跟小花大吵了一架，因為小花想要休學，可是爸爸不同意讓他休學，總覺得好不容易都上T大學，為什麼要放棄？

此時我看到了一個好挫折的爸爸，我也在想「難道爸爸錯了嗎？」爸爸希望自己的兒子可以更好，錯了嗎？我知道小花的爸爸看起來很堅強，也很理智的在處理小花自殺的事情，可是心裡頭的苦又能對誰說呢？誰又能明白呢？小花爸爸接著說：「是不是當初讓他休學，這一切都不會發生？」看著爸爸落寞的眼神，我也不知道該怎麼回應。

正準備走樓梯上二樓時，學長跟我都不約而同的感受到一種氣場，這也是後來學長跟我說才知道。當我要從樓梯往上走時，有種很深的悲傷朝我擁了過來，我好想

哭、好想哭，就這樣我握著手把沿著樓梯緩緩走上二樓，但學長卻是跟我有截然不同的感受，他覺得非常的不舒服，似乎是不歡迎他走上來，就像是有人在上面瞪著他。

爸爸帶我們進去小花的房間，我看著那些從學校搬回來的行李，四散在各處眼前有一台桌上型電腦，小花的爸爸希望我能從他的電腦裡找出什麼線索。「電腦這東西我不懂，也不知道到底平常他到底在電腦前面看什麼東西？」爸爸無奈的說，接著又拿了一盒光碟給我看「還是你看看，這些光碟是不是有什麼東西？」

仔細看著他的房間，不只是小花爸爸，我也好想知道為什麼小花要自殺？翻著這些光碟，一片一片的放進電腦裡讀取，卻都只是一些日常照片，實在看不出太多與自殺有關的線索，我也只能遺憾的搖搖頭說「沒什麼太特別的東西。」這時爸爸忽然想起，小花剛回來時有帶了一疊光碟回來，但現在卻找不到那些光碟。

沿著樓梯上去時一樣的悲傷又再次出現，在頂樓小花爸爸跟我說那天發現的過程，講到一半時學長低聲的跟我說他頭很暈很想離開，但我不知道為什麼，於是就沒在頂樓逗留太久，事後學長才跟我說他八字很輕只有二兩多，從小就常遇到一些靈異事件，甚至小時候還被附身，是費了一般功夫才化解，而當他走到頂樓時，就感覺到有人在瞪他，有一種敵意，那個地方就是從三樓樓梯旁的小房間出來的。

可能是為了緩和氣氛，小花爸爸說帶我們去花蓮的景點走走，想說大老遠都來到花蓮，就去附近的景點逛逛，路途上有經過小花另一個家，不遠我就看到那台熟悉的小黑，那台黑色光陽 125，隨著小黑許多跟小花的回憶也被喚起。「那台是小花的摩托車吧？」我說。小花爸爸說是，但看著停在田邊的小黑，爸爸說起有關小花的往事「有次要他來農地幫忙，他不要，還是把他載過來，結果他直接走路回家，脾氣真的很硬，說不要就是不要。」也是那次之後就沒有要小花來農地幫忙。

在路上，小花的爸爸有說等一下見到奶奶可能會有點激動，家裡最不能接受小花過世的就是奶奶，從小小花是奶奶帶大的，所以這件事情對奶奶的打擊很大。到了目

的地後看到了小花的奶奶與媽媽，媽媽在一旁沒有說話，似乎在想著什麼，跟我們沒有任何的互動，而奶奶則是很激動的問我很多事情，很想知道到底小花在大學發生了什麼事情，才會導致今天的悲劇發生，我卻也不知道該怎麼回答奶奶，我也好想知道為什麼，後來奶奶有想留我們住一晚，原本的我是想答應但學長顯得猶豫，於是我跟奶奶說不然讓我們考慮一下好了，也覺得一直打擾你們有點不好意思。

對於奶奶來說，他可能很想多了解一點小花在大學的生活是怎樣的？所以想要我們多留一點，但學長則是擔心小時候被附身的事情重演，陷入兩難的我們想說不然就來擲硬幣決定吧！沒想到三次都是「正面」這下我們兩個都嚇到了，這麼巧合的事情讓我們更不敢留下來，於是我們還是決定先離開好了。於是小花爸爸就帶我們去看一些花蓮的著名景點後就送我們去搭火車，在回程的路上小花的爸爸很感嘆的說：「從小什麼事情都答應小花，想改名字就讓你選你想要的名字，說想買基金就讓你買，如果要想騎摩托車環島也沒關係，但可以騎一小段後再搭車回來，不是不讓你做你想做的事情，爸爸也是會擔心你的安全。只是沒想到這次不支持你休學後就這樣，說真的爸爸並不懂到底發生了什麼事情？」

轉眼間就到了火車站，跟小花爸爸道別後結束這趟花蓮之旅，回程中我認真反省，說來還是很慚愧這一趟是真的打擾到小花一家人，原本的我是想好好的跟小花告別，我才這麼希望能再去小花家一趟，但反而是一直在探究小花離開的原因，也因為去了第二趟才讓我更了解一點事情的脈絡，或許永遠都不會知道小花自殺的原因，至少面對小花離去的悲傷，我是踏出了重要一步，謝謝小花爸爸與小花一家人。

貳、尋找生的可能

回程的路上我一直在想，小花爸爸說找不到的光碟，會是有怎樣內容的光碟呢？多年後，我還是會想起這個問題，直到有天我好像明白了，或許那趟環島之旅並不只是意義上的環島，也不會只有小花跟好友道別這麼簡單，內心深處的他也在尋找著

「生的可能」，他可能也期盼著在這趟環島之旅中能遇見另一種生命的風景，讓他放棄自殺的念頭，於是那些光碟其實是備份著那些他電腦裡面刪除的檔案，在環島中期待著「生的可能」或是在這場環島的冒險之旅中打消他「死的計畫」，那麼他再將那些檔案給還原到電腦裡面，而開始過著他的小花 2.0 的生活，遺憾的是，他沒能找著那「生的可能」，於是在最後一刻選擇用戲劇性的方式結束了他的十八歲，也在他精心安排下生日的當天也正是他的告別式。

坦白說，第二次去花蓮並沒有真的讓我好好告別，只是讓我對小花的死有更多的疑惑，越是知道細節就越覺得離奇，這也讓我想起小花爸爸曾忽然說到：「會不會是被附身，才做出這些事情？」我也在思考這件事情的可能性，說實在話是我並不了解，對於小花的事情有太多謎團了，總有些什麼被遮蔽住，好像只能等到某些機緣的到來才能被開展，但到了那個時候，就算真的知道小花是為什麼自殺，又還能做些什麼呢？

就像是曾經的那篇網誌，在我還沒出發去花蓮前我曾看到小花的無名網誌上有著這樣的一篇文章，他拍了一張在墾丁鵝鑾鼻看出去的海景照片，然後說他終於來到台灣的最南端，他是這麼期待著，這也是他第一次騎摩托車來到這裡，快環島完了準備往上騎回花蓮。我想將那篇網誌找出來給小花爸爸看，但卻怎麼也找不到了，有著只是他無名小站的站名「迷濛小屋~」與他的小標題「燦燦陽光錯落於霧之間縫折散的光芒使我迷濛」，我看不到任何一篇網誌。

不知不覺間我們一群人也跟著走入他的迷濛小屋。

參、我們不是好朋友嗎？為什麼你不認識我。

我往前走了一步，你卻又往後退，我再往前你又後退，為什麼？

我整個慌了，你怎麼會一直退，會不會你根本不想見到我...

2011.03.12 家庭系統排列的記錄

有天在上中醫課的時候，一起上課的塔羅牌老師忽然接到一通電話，他有一位學生在台北海寧格機構學習，課程結束時需要實際演練一位個案，那是家庭系統排列的課程，他問老師說有沒有適合的人可以推薦？那個時候我剛好人在旁邊，老師當時沒有什麼困擾想去做家族排列，就問起我想不想去體驗系統排列？我說好阿，我很想排我跟小花的關係，為什麼這事情過了這麼久，我心中還是放不下這件事情。在老師的介紹下我跟他的學生約好時間，就這樣我一個人準時到了台北海寧格機構。

家庭系統排列有點類似心理劇，但是負責引導的人被稱為排列師而不是導演，通常排列師會有一群熟悉系統排列的成員一起在團體裡面，他們會在團體的外圍看著排列的進行，當需要的時候也可以邀請他們進來擔任演員，但比起心理劇似乎系統排列更強調演員的自發性，在那個當下演員感受到什麼就很直接的展現出來，所以有很多突發的情況都仰賴團體的信賴度以及排列師本身的臨場反應，這點跟心理劇相比差異較多，心理劇仍是很依賴導演與案主的合作，透過替身、角色交換等作法來進行，但系統排列則是讓每位扮演者展演當下最直覺的反應，透過這些互動來讓案主達到洞察的效果，當然也有排列師相當強調家庭系統排列的靈性面，或是處理前世、祖先等這些看不見的靈魂議題，但就我初淺對家庭系統排列的認識，更傾向是當下排列過程中的洞察來達到對案主的幫助。

我走進陌生的大樓後按了電梯向上，當電梯的門一打開就看到來接我的姐姐，她穿著白色的衣服帶著我進入會場，那是個地板木頭製的大教室，裡面圍著一群人，因為這是場考試所以時間只有一個小時就得結束，結束後他們會討論這場排列進行的如何。我站在場地的中間，穿著白色衣服的姐姐在我旁邊，也就是這場考試的排列師，她問我：「你想排什麼？」我說：「大一的時候有位跟我很好的室友自殺，可是這幾年我還是很在意他，我想排跟他的關係。」就這樣排列師指派了一位站在外圍的人請他擔任我的「感受」，我先退到外圍而是讓「感受」先進到場內移動，這時候只看著他在場地裡四處移動，四處飄蕩但找不到任何停留下來的的位置，大概就這樣維持的幾分鐘似乎陷入無限循環，而我內心在想「他找不到位置，似乎是不願意去面對這件事情，這是指我內在的感受嗎？」

看著飄蕩的「感受」排列師指著外圍另一位成員說：「你來扮演他的室友。」於是他也從場外走到場中央，緊接著「室友」找了一個靠近場地中間偏右的位置躺下，就這樣一動也不動的「躺著」而在外面飄蕩的「感受」依然四處飄蕩，但可以感覺的出來他有意避開躺在那裡的「室友」，保持著一個距離的四處移動，就這樣又繼續維持了幾分鐘，沒有更多的進展。

此時排列師覺得要多做介入，於是他要我邀請在外圍的人找一位扮演我的「爸爸」，再一位則是扮演我的「媽媽」，我掃視了外圍的人後我找了兩個人，邀請他們扮演我的爸媽，而他們也都沒有拒絕，於是他們就進來到場地中，這時在四處飄的「感受」停了下來轉過來看著我以及扮演我的「爸媽」，似乎爸媽的進場讓飄蕩的僵局打破，而扮演我爸媽的人站在我身旁，「媽媽」摟著我的手緊緊不放，「爸爸」則是靠在我身旁，這樣的接觸讓我覺得相當安心。因為爸媽的進場才讓我看見原來爸媽是這麼的愛我，深怕我會因此受傷，平常跟爸媽互動時總感受不到他們對我的愛，原來他們都站在我的背後默默支持著我，只是嘴巴不說而已，可接下來的這一幕卻是深深烙印在我的心裡許久。

此時場景如果扣掉我的「感受」只有四個人，分別是「爸爸、媽媽、室友跟我」，爸爸貼在我身旁而媽媽緊拉著我不放，他們沒有說話但能感受的到不想要我離開他們，我想往前移動卻被緊抓著不放，在我眼前躺著的是我的室友，我好想走過去跟他說說話，但我的母親就是不肯，當我越想往前她就抓的更緊，這時我跟媽媽說：「我想過去看他」，但是媽媽搖頭、摟著我的手不讓我過去。家排師看到這個情況，走過來要我跟媽媽說：「妳放心，我會回來。我只是有句話想對他說。」我照著排列師的話對著媽媽說，沒想到才剛說完媽媽就願意鬆開手。

我往右前方走去，一步步的靠近我的「室友」，但他卻往後挪，我越想靠近但他卻挪的更遠，我整個慌了，心想為什麼你一直退，會不會你根本就不想見到我，可是我好不容易可以見你一面，怎麼會是這個樣子？我的內心開始自責起來「會不會你根本就不想見到我。」在那一刻我陷入了兩難，是不是到這裡就好？不要再更深入？等著排列師來拯救我，打破這個僵局？還是我要繼續再多做什麼。最後我蹲了下來，看著躺在地上的他，我口中模糊的含著一句「對不起！」可是躺在地上的「室友」沒有任何反應，甚至連正眼都不看我一眼，似乎他在生氣，但我整個情緒都湧了出來，我知道如果不說我心底的感受，那麼以後就更沒有這個機會了，我想這一次要對自己誠實，我接著說：「對不起！其實是我自己緊抓著你不放，我好羨慕你，甚至我想取代你，對不起...你願意原諒我嗎？」一股腦兒地說出我心底的感受，看著你躺在那裡卻不理我，我好害怕，是不是被你看穿我的心思後，你在對我生氣？那一刻我覺得好「赤裸」就像是脫光光的被一群陌生人看著，可是我又好害怕你是不是因為這樣而討厭我，所以才故意躺在那裡不理我，縱使才過了幾秒鐘內心卻無比的煎熬，而你終於開口說話了。

室友：「你是誰啊？不要煩我。」

「對不起、對不起、對不起...」蹲在旁邊的我大哭了起來。內心無比的愧疚，我怎麼可以有這些想法呢？怎麼可以羨慕你甚至還想取代你，可是每當我再更挖掘自己的內心時，這些想法就會冒出來啃食著我的心，我根本就不善良，我只不過在利用你，這樣的我怎麼配當你的「好朋友」。一句從你口中說出的「你是誰？」彷彿那些我所偽裝的假象全被拆穿，你根本不認識我，那些在外圍看著這場鬧劇的人是不是也在想，你們根本就不熟怎麼會覺得室友影響你很深呢？會不會覺得我在欺騙他們呢？我腦海裡閃過無數個這樣的念頭，無論是對躺在我面前的「室友」或是圍繞在周圍的「觀眾」，甚至是我心底的「惡魔」都在嘲笑我，你看你多麼的「無恥」，這只不過都是你編織出來的「謊言」，他根本就不認識你，你怎麼好意思站在這裡，冒充著「自殺室友的好朋友。」我蹲在你面前卻覺得你好陌生，只是這一刻我除了說對不起我不知道還能對你說什麼，就這樣僵持了好幾分鐘，而我眼淚一直停不下來，我一直哭，內心的我不知道該怎麼面對這一切。

「夠了！」排列師說。

這時有一個聲音出現叫醒了我，是排列師在我頭上敲了一下，是她大聲的說了這句話。這個時候我才真的回過神來，那個畫面讓我看見了一個不斷循環的迴圈，我在那裡面轉啊轉啊，我看不到外面的景色，那一幕我身陷在愧疚、自責與無止盡的自我懲罰裡，整個人沉溺在裡面，我視線的周圍都暗了起來，就像是房間裡的燈被關掉，我只剩下眼前的一點點視野，是那躺在地上陌生的室友，可他的眼睛卻直視著天花板一點都不想理我。是排列師的「夠了！」敲醒了我，她讓我回頭看看我的「爸媽」，我才漸漸覺得視野變亮了，原來在我身後有著如此愛我的爸媽，所以媽媽才不願意鬆手，她深怕我陷入在那個深淵裡無法自拔，於是我慢慢退回到爸媽的身旁，媽媽又再一次緊緊摟著我的手，我感受到他們在後面很擔心我，於是當我退回到他們身邊時他

們馬上就靠了過來，很怕我再受到傷害，我的心也因為他們的安撫漸漸的放鬆下來，於是結束了這一小時的家庭系統排列，排列師送我到電梯口後就請我離開，他們則繼續討論剛剛排列的過程，我也結束這奇幻的一個小時。

每當我想到這次排列的經驗，總覺得當初頭被敲了一下是一種提醒，不要一直陷入自我批判的迴圈裡，似乎經過這次排列後，背在我身後的小花輕了一點。

第五節、思念花兒的蜂飛入了我的世界

壹、小蜜蜂—你的高中好友

這十幾年來我很感謝小花的高中好友小蜜蜂，是他讓我更了解小花的生活，雖然我們平常的生活圈完全不同，但因為小花而認識，也知道小花有個這麼好的朋友。在大一下學期的某個一天接到了一通電話，「喂～你好，請問是孟龍嗎？我是小花的高中朋友。」這樣的一通電話開啟了因為小花而認識的友誼，我們彼此聯絡了很多年，有次他跟我說是怎麼找到我的聯絡方式。

寒假那個時候颱風天

想說去他家找弟他聊

他弟很不願意提起他哥的事情

他們之間生活圈是分開的

並不是很熟悉

還是想說他可能還在

看到他的畢業大頭貼在桌上

想說他可能在他房間

也進去翻了翻

電燈開始在閃爍

其實感覺他回房間了
我只是想看看你房間
燈就不閃了
想說或許有甚麼東西可以讓我找到你
找到一張特別的手寫名片
我也不知道該怎麼說
就是想打電話聯絡
但是我該怎麼說
我是誰 我為什麼要打電話
我只記得我說
我是小花的朋友
心理認為你可能知道他在那裡
只是這樣
雖然當時我沒直接問你
我也覺得很奇怪為什麼看到那個手寫名片要打給你
後來你有時候會在他的生日打電話給我
或是突然想到他打給我或是前陣子你的論文需要資料跟我聯絡
這樣不斷的敘述他走的事情
也逐漸相信他走了
在心情平穩的時候是懷念曾經一起的回憶
心情低落的時候
但有時候感覺他永遠不會再連絡了

2017.08.11 小蜜蜂訊息

離上次聊天又過了一段時間，我們一樣在那跨年後的日子彼此寒暄，可這次你卻說了一段讓我印象深刻的話。

其實你對我來說

你是一個很矛盾的存在

最初是我找你

我是真的想知道他在台北怎麼了

隨後其實我也沒那麼想他

或許他在忙或許他已經告別

各種麻痺自己

我也講過我真的無法面對他的離開

但是每次與你的交談都是他已經消逝的內容

到上次你說你要去花蓮找他

這個過程其實我真的有點無力

因為你讓我逐漸認清他已經消逝

你也像毒藥

我沒辦法停止與你的對談

不斷談論著他

但是談論完後又有什麼...

最近我想放棄這些

甚至前些日子想直接把你封鎖

怕你又突然提起他

因為我真的疲憊了

但昨天夢到他

我哭了一個下午
我真的很想他...
我知道是他在我夢裡
但是我崩潰是因為
他好陌生
我不知道為什麼我們不認識了
我什麼都可以不要不奢求什麼
我只是想要可以陪伴
或許他還在的話
我真的無法停止這種幻想
我也已經厭倦
但真的捨不得放下

2018.01.18 小蜜蜂訊息

沒過多久你卻又接著說「你呢？還要傷心多久，我覺得其實你很了解，只是不想結束這一切，但我想讓你也一起走出悲傷。」那時的我從南華開車回橙舍的路上，沿路彎彎的爬坡我想著，這九年來就像是這條山路般彎彎曲曲，總是經過了許多歲月的痕跡，是該放下好好往前。看到小蜜蜂這樣打，我心裡想著，到底是誰的悲傷走不出來？

小蜜蜂繼續問我：「為什麼你悲傷這麼久？」那時的我直覺的回了她兩個答案：「一個是我好希望他能好好活著，我們會是很好的朋友，可以聯繫到現在的朋友吧！是一種遺憾我想。另一個是一種對自己的悲傷，經歷小花的事情讓我覺得在大學生活中好像缺了一塊，說不上來。但說不定我本來就放大這件事情對我的影響，內在真實的我就是蠻憂鬱、悲傷的人，可能是對環境、人際都相當敏感，所以那種人際的

孤寂感就特別容易感受到，所以憂鬱、悲傷其實是我人生的基調。或許小花跟我都是很像的人，所以大學相遇的時候就很可以深談，只是我們兩人選擇了截然不同的道路，也為彼此不同的選擇承擔些什麼。」

貳、原來我一直記錯你離開的日期。

我一直以為一月七號是小花離開的日子，每年的那一天我總會想起小花，也會在 Facebook 上寫點對你的思念，直到有一天我人在南華大學上課時，小蜜蜂（小花的高中朋友）傳了一封訊息給我時，我才覺得哪裡不對勁。

9:40 小蜜蜂：

三天前是他的忌日

三天後是他的生日

今天是得知消息的第八年

也是開始不喜歡過聖誕節跟跨年

2017.1.8 小蜜蜂訊息

每當小花生日快到的前後，有時候是你先有時候是我，總會彼此聊上幾句，好像這是每年都必須得做的事情，可是這一次小蜜蜂的訊息卻讓我覺得困惑，我跟他核對後才發現，原來我一直記錯你死亡的那一天，我看到的只是你的死亡證明。小蜜蜂詳細的跟我說那幾天他經歷了什麼：

2009/1/4(日)晚上跟小花通完電話，他那時跟別人在逛夜市。

2009/1/5(一)凌晨喝酒後割腕跳樓，但沒被人發現。

2009/1/7(三)下午被發現消息才傳開，我晚上才接到老師關切的電話。

2009/1/8(四)接到別人的簡訊通知。

2009/1/11(日)頭七出殯。有問過他弟為什麼是這一天？法師說不能用 1/7 來算走的時間，所以 1/11 才會很尷尬的變成喪禮與生日同一天。

2017.01.08 小蜜蜂訊息

我竟然是過了八年才知道小花真正的死亡的日期，如果我連你死亡的日期都會搞錯，那到底還有什麼我是能確定的呢？那天的我陷入自我懷疑，也開始動搖過去對你的認識，每當我多挖掘你的事情一點，我得到的卻是更多的不了解。

第六節、終究我怎麼追，就是碰不著你的身影

壹、我試著在靈性圈裡尋找救贖

小花離開後的那一年，我又得獨自生活在這寒冷的台北，有一次學校的諮商中心請來塔羅牌老師來演講，主題是認識自己的塔羅靈數來跟異性互動，那一場很多人參加，我也在台下聽的津津有味，結束後我陪老師去門口搭公車，那時我跟老師說如果未來想學塔羅牌的話怎麼跟老師聯絡呢？她給了我一張名片，於是開啟了我學習塔羅牌的起點。

我跟老師學塔羅牌其實是一對一的教學，常約在公館附近的簡餐店，記得附近有一間就是你的名字「小花」不知道現在還在不在？我第一次上課時就跟老師說起了你的事，老師聽完後就問我說「那我想怎麼問呢？」我想了一下後我說「我想問小花有沒有什麼話想對我說？」於是我看著桌面上的攤開的塔羅牌，我抽了一張，我一翻開是「寶劍七」，我不太懂這是什麼意思，為什麼是張寶劍系列的牌呢？感覺很不舒服，但老師跟我說：「他想要你轉移重心，不要放太多心力在他身上，好好的過你自

己的生活。」後續到底說了什麼我不太記得，但這張「寶劍七」我印象非常深刻，可是我卻沒聽你的話，還是把你看的太重了。

塔羅牌老師曾經跟我說，當你開始學習塔羅牌後，很多相關的身心靈領域就會隨之被開啟，就像原本是個麻瓜而開始進入到哈利波特的世界裡，確實我也因為這樣開始走進了台北的靈性圈，開始學靈氣也就是能量醫療的一種，又因為老師推薦而接觸了SRT，簡單說是一種通靈工具，使用靈擺跟你的守護靈工作，一聽說到這麼神奇的工作，讓我也去嘗試看看。

我一樣問了室友他是否有什麼話想對我說時，諮詢師擺動著她手上的靈擺說有兩句話：「Take care. I'm so sorry.」第一句是對我說的，而另一句則是對他的父母親。我想我能了解，曾有一度我將自己化為你去感受你的悲傷，彷彿在這樣的過程中你才不曾從我生命中離去。

以前我的文本都是這樣寫著，那一次做SRT的經歷，但因為寫論文而重新再整理這段故事時，我想找出了當時與諮詢師對話記錄：

他有話跟他父母說：I am sorry and I love you. 也有話跟你說：Happy, Please take care. 至於為何離開，好像是因為有憂鬱傾向，讓他既羨又妬快樂的朋友。已請他的高我把他送入光中。他要你快樂，照顧自己。我是用英文字母問，一字一字拼出來的。每個人都有自己預定的人生課題，而遇到關卡，有人過關了，有人過不了關，都是選擇，沒有對錯，而我相信他身邊的人多少都有從他的早逝學到東西，或許是在他生前多一點關心，或許在他逝去之後學會原諒自己等等。

2010.12.13 SRT 記錄

我發現有趣的事情是，竟然忘記了原句其實是「Happy, Please take care.」他要你快樂，照顧自己。只記得他跟我說要「take care」，我卻忘記了要「Happy」，看到這

裡我又再次的笑了，為了寫這篇論文反而翻轉了好多我以前的記憶，我太悲傷了卻一直都忘記要快樂。

最後則是「光的課程」，在當時的台北這是很熱門的靈修課程之一，因為靈氣老師的推薦也開始了我的光課之旅，沒想到就這麼一上六年半過去了，我也把整套光的課程全部上完了。在台北每週一次的光的課程，就像是每週一次的溫馨聚會，也是這樣的聚會讓我在台北有了一點溫暖，而每次下課前的冥想，總是能好好釋放一週累積的壓力，老師溫暖的家就像是個避風港能稍稍靠岸，在這令人忙碌的台北，喘口氣。

有次的聚會我說起了那次家庭系統排列的經驗，我問了光課老師，為什麼小花躺在我面前卻不認識我？光課老師說：「他有他的天使好好照顧他，當時家庭系統排列在我面前的人並不是他，躺在那裏的是我的愧疚。」

在聽到光課老師這麼說確實讓我釋懷許多，我重新回想也覺得我眼前的人好陌生、好陌生，他躺在我面前，卻是這麼冷冰冰的看也不看我一眼，那一刻我非常懷疑的問自己「我們真的是朋友嗎？」如果躺在那裏的是我的愧疚，那我就能明白為什麼會是這樣，而且我也很高興當時的我非常坦承的說：「對不起，我不應該想要取代你。」

每當回想整個歷程我總會記得，當小花自殺傳聞之後我 google 著你的名子，有整整三頁都是寫著紀念你的無名，當下的我內心第一個想法是「我好羨慕你，如果今天是我走了，會有人紀念我嗎？」我內心這麼懷疑著，而那一天我也沒能睡好。不知不覺那段時間我為你的事情做了好多，也一直去聯絡你身旁的朋友等等，到底我是想幫你的最後做點事呢？還是其實是我內心的補償，當時的我並不清楚，但我知道搭著你的死碰觸到了我的死。

這其實是三段在台北的故事，也是我在靈性圈裡尋找小花的故事，漸漸到了故事尾聲我回憶起這些時卻覺得深感意義，都是我不同的時期再試著消化小花的事。曾經我很投入在靈性圈的學習，彷彿就能獲得一絲救贖，但遺憾的是有更多時候是迷了路

甚至是上癮了，會讓我誤以為世界上只有光亮的部份而忽略了陰暗的部份，但真實的世界是光明與黑暗並存，希望與失望也是同時存在，漸漸我也不依賴這些東西，而是更深入自己的內在，直視著自己的陰影，接納自己。

貳、洗掉小花的夢，或許是該讓你從我的生命中離開了。

我進入到一個漆黑的房間，眼前有張桌子擺了一台電腦，螢幕是亮著，這時小玉從旁邊走了進來，正用著這台電腦，我看著螢幕上跑出一個正在刪除檔案的視窗，裡面顯示著目前刪除的進度。這時我才意識到，原來小玉要把電腦裡面有關小花的任何檔案刪除掉，可是我站在旁邊卻怎麼也阻止不了，我在一旁很著急，只能看著那個進度條一直增加，刪除的進度快到一半時，忽然跳出了一個終止執行的視窗，原來是這刪除檔案的舉動被系統管理員發現，於是他在遠端停止了正在刪除檔案的動作，而我也被這突然跳出來的紅色視窗給驚醒，醒來的我馬上思考著這個夢，是不是無意識的訊息在告訴我「該讓你從我的生命裡離開了，我已經緊緊抓著你九年了。」

(20180706 洗掉小花的夢)

對於這個夢我有很多聯想，那台漆黑房間中的電腦存放著你記憶，就像是那台在宿舍裡你位置的電腦，是你在離開前刪除了所有檔案，而我們這些室友多努力的一個磁區一個磁區的掃描，多希望能找回一點蛛絲馬跡。小玉是我們一起念大學的同學，怎麼會是他把你的檔案刪掉，反而讓我想起小蜜蜂曾經傳訊息跟我說「但我想讓你也一起走出悲傷。」那時的我從南華回宿舍的路上，看到這訊息時我笑了出來，心想「到底是誰的悲傷走不出來？」沿路看著彎曲的山路時我心想，九年多的歲月就像是開在這條崎嶇的山路，無論是小玉—我大學的室友，或者是小蜜蜂—小花的高中好友，我們都互相陪伴的走著，走在這趟還看不見終點的悲傷之旅，或許小玉刪除檔案的動

作是夢在提醒我「該放手了」，如同滿被回憶佔據的電腦硬碟，再不騰出一點空間，該如何去迎接新的人生呢？

那位突然冒出來的「管理員」看不到他的臉，也不知道他的形象如何，而是隱身在電腦的另一端監視著這一切，也許是我內在的愧疚，他察覺到不對勁，急忙的阻止這一切，我也在這一刻給驚醒，是愧疚讓我這個夢無法再進行下去，可是卻也能將此視為一種提醒，提醒著我「如果再不把你的故事好好記錄下來，我可能就要忘記了。」不書寫下來，那些曾相處的美好時光會漸漸的被日常生活的瑣碎給沖淡，留下的只有那些難以消化的悲傷情緒。





第五章、轉化為追尋自己的內在世界

第一節、回觀那寂寞的童年與拼裝的自我

壹、大樹底下的夢

在我很小的時候，記得這樣的一個畫面，我在一顆很大的榕樹底下，樹枝很茂盛陽光都被遮住，只有我一個人在那裡玩耍著，應該是還沒上小學的年紀，這時有個女生跑過來，畫面中我看不清楚那女孩的面容，對我來說畫面都模糊的很，像是一張張黑白相片般，只記得小女孩跟我說「我們做個約定，不可以跟別人說喔！以後長大你就知道。」接下來發生的什麼我就不記得了，只知道那是我小時候很努力回想國小三年級以前的回憶時，我僅存的那麼幾個我所記得的畫面裡，最早的畫面，其他的我都不記得了。唯一還能指認的出來的是那是發生在國小校園的場景，而那顆很大很大的榕樹就在當時的合作社前面，但那到底是小時候的模糊記憶呢？還是其實是夢？又或者孤單的小時候所幻想出來的女孩？這些我都無法肯定，而是隨著我在寫這篇論文的那段時光，有一天這個畫面忽然出現在我的腦海裡，當我想起那是小時候的畫面時，嘴巴也脫口而出的說：「阿，這是大樹底下的夢阿！」

當別人都可以說出自己幼稚園或國小一二年級時所發生的事情時，我都覺得很佩服，因為我一點都記不得了，除了曾被國小低年級導師公開罷凌外，其他的我還真的一點也沒印象，常覺得我的人生是從小學四年級才開始，也是從那時候，記憶的連續感才慢慢出現，也比較能回想起在那之後所發生的事情，但我知道小時候的我肯定是一個被人討厭的孩子，因為我也很討厭我自己，又矮、又胖、又戴著厚厚的眼鏡怎麼看都不討喜，脾氣又遺傳我爸非常的壞又沒耐性，動不動就生氣，上課又很愛跟老師頂嘴或跟同學講話，無論是誰都不會喜歡的，或許就是很多事情都忘記了，我才能順利

長大，我只知道我唯一的優點就是睡一覺就不記得了，原本很生氣的事情好像睡醒就沒這麼生氣。

貳、破破碎碎的我

我印象中小時候的我並不快樂，只是我沒真的瞧過到底小時候是多麼不快樂，直到有天我翻出一張我跟父親的合照，那是張坐在石頭旁的照片，照片裡的我沒有笑容，坐在另一側的爸爸依舊沒有笑容。

我常以這是「小時候的職前訓練」來調侃自己，在我開始學沙遊治療時才發現並不陌生，因為小時候我沒有什麼玩伴，常常一個人在家門口前的小水溝玩沙子，每次我都會築起一道道的水壩，確定沒問題後我會打開水龍頭讓水一整個沖刷下來，看著那些水淤積在那裡，慢慢的越來越高，直到溢出水壩，然後一層、兩層，直到沙子築成的水壩潰堤，我的這個遊戲就結束了。

這是我小時候的娛樂，我的姐姐因為都比我大太多又加上性別上的不同，不太會跟我玩，我就只能一個人在屋子外玩沙子或是一個人在客廳裡看著電視，玩著別人不要的玩具箱，就這樣一個人長大。父母的怕麻煩讓我從小都不能去別人家裡玩，更不用說別人來我家裡玩，都不可能的。

曾經有次我跟同學約好禮拜三的下午要去他家玩，但我知道爸媽不讓我去，於是我趁午休時想自己偷溜出去，就在我正打算偷溜出去時被我媽發現，於是被抓回去床上午睡，沒過多久我又再一次偷溜出去，只是這一次我打開門時發現我媽在外面沒有午睡，而是很生氣的說「你為什麼就是要偷跑出去？」那時候的她哭了。那是我第一次看我媽媽哭，我很愧疚。

我媽這句氣話讓我想起了我大三的那一年。「媽～我下學期交換生有申請上廈門大學的中醫系，原本沒有這個科系，是後來拜託對方讓我申請。」得知消息的那天我很開心，終於在大學裡有件開心的事情。沒想到我媽一聽到要出國立刻破口大罵「你

為什麼一定要出國！」忽然間，這兩件事情被連結起來了，我從來沒這麼思考過，但原來困困著我不讓我長大的是我的爸媽，而他們只是把我當做是家裡的一份家具，不可以自己出逃，只能被好好擺在家中，每天細數著家具有沒有不見。可是卻沒有任何一絲關愛，有的只是吃飽沒、洗澡沒，快去睡覺，這種我自己就會照顧好自己的小事。

有次我在客廳裡面玩耍，那天媽媽很開心的從菜市場回來，買了一本很厚的小叮噹漫畫書給我，我很開心的收下媽媽送給我的第一本書，我一開始還以為是本有趣的漫畫，打開一看原來是透過小叮噹在說著「十萬個為什麼」的科普書，雖然不是真的漫畫書讓我空歡喜一場，但我還是將這本書看完。很多年後我不小心的想起這個故事時其實我有點氣憤，因為小時候的我真的沒有什麼娛樂，就連玩耍，也都要有目的性，連這本十萬個為什麼的漫畫書，都在告訴我得要好好學習。但當我慢慢長大，有機會可以出去探索時，卻硬生生的將翅膀給折斷。我曾經很恨沒機會出國，但這就是老天爺的玩笑吧！不只是大學出國交換的機會，國手選拔也是。

我一次又一次的準備技能競賽國手選拔，夢想著要選上國手來出國比賽，就這樣比了九年，最後因為年齡限制，在我最後一次選拔時，原以為能順利代表國家去巴西比賽，但老天爺還是不忘對我開玩笑，那一年因為裁判長的關係決定不派國手比賽。

還記得高職三年，我因為選手培訓每天總是要練習到晚上十點才能到家，六日也都回學校練習，但那時候的爸媽並不支持，而是覺得每天練習這麼累好嗎？總勸我不要再練了。終於三年的努力總算有了一點成果，繁星計畫的放榜，我如願推上第一志願T大學時，開心的我回家跟爸媽說這件事情，但我爸只是冷冷的說了一句：「一定要到台北這麼遠的地方念書嗎？不能中部隨便一間大學念一念就好嗎？」我心中的雀躍瞬間被無情話語給澆熄。我常在想，為什麼會有這樣的爸爸？我真的不懂。

從我第一次到台北念書，到我大學畢業離開台北，我爸一次都沒有來台北看過我，只因他覺得太遠、太麻煩，後來的每一次搬家，唸研究所他也從來沒看過我，而

我也習慣自己打理自己的生活，自己整理行李、打包宿舍，就這樣無論是因為工作或者是進修，每一次都是孤身上路，我來來回回台北無數次，但他這一輩子都沒離開過他的長大的地方。

多年後當我已經是一名老師時，我總會跟學生說，如果經濟允許可以冒險一點離開你熟悉的故鄉，不要怕離家太遠，無論是台北或高雄，給自己一個機會去體驗離開家的生活，開始練習照顧自己，當你離開家，才有機會看清楚家的面貌是什麼？念大學就是一個很好的機會，在還不用立即面對社會的壓力時，有一點時間可以探索。現在的我很感謝那時候的我，感謝那時候的叛逆，如果我是個聽話的孩子，或許會放棄當選手，放棄念 T 大學，在中部隨便唸一間大學就好，那麼我就沒機會去台北看看這個世界是如此的不同，也不會接觸到心理治療或精神分析，也更沒機會遇到那群讓我大開眼界的室友，而是跟我爸爸一樣，每天看著電視對罵，抱怨著這世界是多麼的不公，渾渾噩噩的過每一天。

參、那支 T 大學的筆

忽然想起高二補習時，電子學老師送我的那支筆，第一堂課老師的節奏就讓我很喜歡，板書也相當的工整與漂亮，讓我很期待上老師的課，把起前我聽不太懂的內容給說清楚。對我來說電子學並不陌生，因為高一還什麼不懂的我，就已經上過一整年了，到了高二又得重新上兩次，一次是學校的進度另一邊則是補習班的進度。

有次老師上課說有沒有人自願要當班長？老師是北中南的補教名師，他教的每一個班都會送出一支「T 大學的筆」，這隻筆只有在 T 大學才買的到，以往拿到老師送的這隻筆的學生，未來都會考上 T 大學，不知道為什麼我自告奮勇的說我要當班長，說實話還真佩服高中時的勇氣，我明明不是第一志願的學生，卻得到這隻筆與「班長」的稱號，從此我補習不遲到，而且很認真的聽課，用心的抄筆記，我成為班上電子學最強的學生，學期總成績還拿了 100 分。如果說我高中電子學為什麼可以考這麼

好，真的多虧我遇到很多厲害的老師，他們很會教學也很會解題，我只是認真上課把老師教的每一題弄懂而已。

回頭想想是高中遇到很會教學的年輕老師，再加上補習班老師的鼓勵，以及我聽了好幾個不同老師的版本後的結果，說實話我沒有這麼喜歡電子學，我喜歡的是聽很厲害的老師解題，把困難的題目變得簡單起來，而我只是將老師解題的方式學習起來而已，從此我在專業科目上是全校頂尖的學生，但我並不特別認真，比起認真算題目的同學來說我偷懶得很，可能真的有一點小聰明吧！我想。

可是如果問我是什麼時候這麼確定我要念 T 大學，那麼就是拿到這支筆的瞬間，到現在它仍然放在我的書桌上，我拿著他算過無數個題目，考過大大小小的考試，說穿它就只是一支普通的飛龍牌不鏽鋼自動鉛筆，可是當電子學老師這麼說它時，它彷彿就有了魔力，讓拿到這隻筆的人，就像是戴上魔戒一樣擁有了無比的信心，我就在那快一百人的教室裡，舉起手說我要當班長，在其他人都還來不及反應時我已經出手，我當然知道有不少人實力在我之上，甚至是第一志願的學生，但我還是鼓起勇氣的舉手，而老師也看出了我的膽識，就讓我當上班上也給了我這隻傳說中的筆，就是這樣的機緣牽起了我與 T 大學的緣份，我也就很努力的想考上這所學校，無論用各種方式包含比賽保送，同時我也不想辜負了 T 大學的期望，就這樣一路到高中畢業我電子學一直是班上領先的同學，真的要好好感謝當時的補習班老師，以及那個鼓起勇氣舉手的我。

我還記得拿到筆的那一天我好開心，回到家拿給我媽媽看，她正坐在裁縫機前縫衣服，我跟她說：「今天補習班老師送我一支筆，那是支未來會考上 T 大學的筆。」我媽看著我這麼開心也笑著回我說：「那要好好收好，不要弄丟了。」直到我真的到 T 大學報到的那一天，我還特地跑去學校的書局找這支筆，我在彰化的文具店都買不到，果然在 T 大學裡被我給找到，一支 85 元，補習班裡跟我還不錯的同學也很想要

這支筆，於是我買了一支筆送他，跟他說我們一起念 T 大學，沒多久他果然成為我電機系的同學，看來這支筆真的有神奇的魔力。

看著這支筆時，其實是想起了那位補習班老師，身材不高但很喜歡穿吊帶褲，講話有一種風趣，看起來像四十多歲的中年爸爸，因為班長的緣故，老師有給我他的手機號碼，雖然只是補習班老師但我偶爾會打電話跟老師閒聊，是回想到這個舉動讓我想把這個故事寫下來，因為在高中時期他是少數賞識我的老師、會這樣接學生電話聊天的老師，雖然次數沒有太多，我也怕打擾老師，可是他卻是這樣陪伴了我一段時間，雖然上大學後因為補習班的壓力而鬧翻，但想起來卻特別珍惜那段補習的回憶，那支筆我也一直留著，可這也凸顯出學生時期的我好需要師長的關愛，好像我從沒被愛過而到處去討愛。回想起我從小到大的求學過程，其實是個到處討愛的孩子，我很喜歡黏老師來彌補家裡欠缺的關愛，就這樣自己慢慢拼裝的長大。

第二節、童年以至於青少年的自殺意念

壹、國小那張寫給老師的卡片

對於國小的記憶我總是特別模糊，那是個在糖廠旁邊的學校，理當是個甜蜜的回憶，但或許是不想憶起那段每天獨自上學與放學的日子。唯一記得是製糖的季節與小學四年級的導師。當甘蔗開始採收時，滿載甘蔗的火車，一車車的經過。

嘖、嘖～～，起湊、起湊。不時會穿插在校園中，而我望著窗外的天空，是一點淡淡的粉紅，連空氣都膩了起來。

四年級時的導師是個還沒結婚的大哥哥，記得他人很好，兇起來很可怕但大多時間都是笑臉跟我們相處，反觀我是個調皮搗蛋的孩子，總是會在上課不斷的發言或講話，換做是現代肯定會落個過動兒的診斷。胖胖的我不高又戴著矯正遠視的眼鏡，時常鬧的全班哄堂大笑來吸引別人的目光，雖然在家中排行老么又是獨子，但總覺得沒人愛我。

雖然他只當我一年導師，卻是我在國小最喜歡的老師。只是我做了一件我當時也不明白事情，那年的五月是老師的生日，班上的孩子都會寫卡片給老師，老師桌上總會是滿滿的卡片。不例外的我也送給老師一張生日卡片，但卡片的背後寫了一個大大的死，雖然我是帶著開玩笑的心，其實我不明白為何要這麼做。但深刻的回想時才發現，這個玩笑的背後是在說，這樣子的我，老師你還會不會愛我。可老師看了背後的字還是收下了這張卡片，即使再調皮或搗蛋，老師還是很包容我，升上高年級後他不再是我的導師時，我中午仍會去找他聊天，哪怕只是哈啦兩句也好。

可那僅僅只是一個惡作劇或是測試這麼簡單嗎？二十多年後的我再回想，我想那是個埋藏在嬉皮笑臉後的我，是一個想死的念頭，只是我也不明白死是什麼，於是它被放在一張生日卡片的背面，那個大大的死，它被用紅筆寫著。

貳、國中，意外曝光的想死

國一的班長給人的感覺很活潑，講話也蠻直接的，常跟班上一群女生打成一片，會這樣一群一群的聊天、裝可愛等等。放學後我總會藉機問她聯絡簿寫些什麼而打電話給她。她並不是我喜歡的女生，那時候的我喜歡的是一位家中開中藥行的女孩，但我卻很喜歡跟她聊天，我想可能是一種陪伴，可以從問聯絡簿的一兩句話到後來可以聊上半小時之久。升上國中的我生活很苦悶，沒什麼目標，好像每天都是渾渾噩噩的過。直到有一次我跟她說「我很想死，不知道活著要幹嘛！」記得她還跟我有說有笑的，隔天我就被導師叫去辦公室。導師沒有罵我讓我覺得意外，她很關心的問：「我是不是生活中有發生什麼事情？」我覺得她很把我當一回事，老師的表情有一種嚴肅但也有一種格外的關心，我只說「沒什麼，就開玩笑而已。」但班導師說昨晚我的這句話把班長給嚇了半死，一早就跑來跟他說這件事情。導師確定我真的沒自殺這個意圖後，他跟我說會打電話到我家裡講這件事情。就這樣我放學回家後就一直守在電話旁邊，等著老師打電話來。

下午六點多，電話響了，我媽過來接電話。我聽不到電話的那一頭老師在講些什麼，但我媽只是看了我一眼笑著說「不會啦，他很乖（台語）」在身旁的我看著媽媽對老師的回應，內心深處的我，只感受到媽媽真的不了解我在想什麼，只是表面的敷衍而已。掛上電話後她沒有問我發生什麼事情，就去廚房忙她的事了。從此這件事情在家裡消失了，就這樣爸媽沒有絲毫的關心，繼續忙他們的事。遺憾的是從此班長就不跟我講話，很可惜就這樣少一個朋友，我想對於才剛國中的她來說，死亡太過沈重了，不知道該怎麼處理的她，只好離我遠一點，這是我想到最早與自殺有關的記憶。

十多年後我當實習老師時，有特地去找當年的國一導師。當初國二的她因為進修變成科任老師，只教我們歷史，直到國中畢業後她也因為結婚而調走，再也沒機會看到她了。回到國中打聽她的消息，才知道她在桃園的某國中教書，有次回台北的路上我就順道過去找她。

那時還是升學主義掛帥，國中開學前的暑假，有一整天能力分班的考試，除了考國英數外還有智力測驗，但暑假貪玩的我並沒有把分班考試當一回事，隨便亂寫就交卷，沒想到開學就被分配到後段班，卻也因為這樣才遇到國一的導師。她有種很俐落的感覺，班上大小事情都打理的很仔細，身上有種氣場讓學生不太敢放肆。印象深刻的是開學沒多久的教室佈置，她約我們禮拜六到學校將佈置完成，真的來幫忙的差不多有十位同學，而導師一早就到教室，還帶了一些素材、紙張與一些教你如何做佈置的雜誌，就這樣老師帶著我們討論怎麼做教室佈置，我們還用藍色的油漆將牆壁漆成一條條的波浪，到了中午，老師請我們吃飯跟飲料，那一天過的很開心，也是我覺得很被滋養的一天，老師跟我們合力完成一件事情，讓教室不再陌生，也跟老師的關係變得更靠近。

我走進了陌生的國中，跟警衛大哥說來找老師後，他告訴我教室在某棟大樓的四樓，我帶著一點興奮的心情往樓上走去，就這樣我一間間的找，直到我看到老師班上的教室，老師也坐在裡面處理東西。一開始她有點認不出我來，畢竟國中畢業後也快

九年。她說怎麼會想要來找她，於是我說起了當年國一的事情，以及現在的我在往教職的這條路上。她說沒想到自己的學生也當了老師，大學的她唸的是師大社教系，有修一些社工跟輔導的課程，或許是這樣給你們的感覺比較親切，只是後來覺得光靠輔系歷史就教國中歷史有點不太夠，才又去彰師大進修歷史所。沒聊多久我就離開了，可能也覺得有點生疏，但我仍很感謝當初國一老師的關心，雖然那個想死的念頭沒能被理解，至少也是被認真的對待過。

關於這國中的想死還有個意外的插曲，是直到國中快畢業前我才知道。她是個一頭金髮帶著粗框眼鏡的獅子座女孩，個子不高但兇起來倒是挺可怕的。她的身上有一種淡淡的中藥味，很溫和，彷彿聞久了，心情都能平靜下來，她就是我國一喜歡的女孩，那個中藥行的女兒。我們的認識是因為座位在隔壁，個性直接又白目的我常常跟她吵起來，好像吵久了就變成歡喜冤家，也就喜歡上她的那種直率。那是個網路才剛從撥接變成寬頻的年代，「安安」是我們上即時通的必備開頭，有次她忽然傳說「我喜歡你」，還在打電動的我嚇的差點從椅子上跌下來，我想是很開心的那種驚嚇，我馬上回「我也很喜歡你」，然後我還在開心的想說「怎麼辦？這是我的初戀，那接下來該怎麼辦呢？」沒想到這個擔心太多餘了，過沒多久她就說「騙你的，她剛剛才被另一個同學騙而已。我沒有喜歡你，你不要當真。」忽然間我單戀許久的心思被拆穿了，而她也拒絕的讓我沒有餘地。後來的她就不再跟我說話，不知道是因為她知道我喜歡她而對我感到厭惡，還是她對她的惡作劇感到愧疚，結局就是國中的那幾年我們很少說話。直到國三那年的聖誕節，她給了我一張卡片，是她的主動我們才又閒聊幾句，而我打開那卡片，裡面寫著：

孟龍：

很高興跟你同班三年，也很謝謝你讓我知道被愛的感覺是什麼，雖然我常常傷害你，但我還是希望你我還是永遠的好友。

後來她問了我一個問題，我才知道原來卡在我們之間的還有一個天大誤會。原來我國一那個想死的念頭悄悄的傳開了，但不知道是誰的惡作劇竟然將我的想死與跟她告白失敗給扭在一起，於是傳到她耳裡變成了是「我想用自殺來威脅她跟我在一起。」我從她口中聽到這荒謬的說法時，我一直大笑，這也太跨張了，還真的很佩服這個人的想像力，我連忙跟她說「真的不是妳聽到的那樣，而且時間點完全對不上。」她才鬆了一口氣，而這個誤會讓我們同班兩年都沒有說話，畢業後我們就不再有聯絡，但每想到這件事情還是覺得挺荒謬的。

參、高中，別人跳樓的預演

高一時候的我就開始在補習，通常幾間不同學校的學生會一起唸書。其中一位念S高中的同學，在下學期的第一次期中考過後，就沒有來補習了，但我們沒有特別去想說是怎麼了，只是想說也許是有事情沒有來補習，直到有一天去補習的時候忽然聽到隔壁的同學在說「誒！我聽說他跳樓了。」聽到這個消息的我覺得有點震驚，我就去問補習班的班導師是不是真的發生這件事情，她才跟我說確實他最近不會來補習，就這樣大家其實蠻避諱談這件事的。

後來聽說他好像是因為期中考考第二名，因為以前的他都是考第一名，所以想不開就從宿舍往下跳。坦白說這不一定是真的，只是那個時候的補習班私底下是這樣在講他，好像也在笑說他怎麼抗壓性這麼差。那個時候教我們專業的補習班老師，剛好是我高工的學長，他從大學就一直在補習班教書到現在。老師他對我們蠻好的，會因為我們是他的學弟就額外幫我們在期中考前上課，幫我們額外複習電子學，雖然我看我那些同學都不是很認真，但我是很感謝老師額外花時間幫我們複習，我能感受到那是一種，為學弟好而恨鐵不成鋼的感覺。我記得每次在補習班下課的時候，我都會陪

他走到火車站，會跟他聊很多事情，然後他也會跟我分享以前唸書的情形是怎樣，他也会說一些老師之間的八卦，所以在補習的那段時間我跟他的關係還不錯。在發生跳樓這件事情，老師有打算去醫院看他，我跟老師說我也想一起去看他，坦白說我跟那個同學並沒有這麼熟，只是不知道為什麼就想陪老師一起去看他。有聽說他是從宿舍的頂樓往下跳，宿舍很高有七層樓，直接往下跳坦白說應該是活不成，但是他似乎運氣很好，跳下來的時候壓到電線，電線變成緩衝，因此掉到地上後反而沒死，只是骨盆破裂而已。當老師跟我們說這件事的時候，他想要勸我們不要這麼衝動，這麼年輕骨盆就碎裂了那以後的人生怎麼辦？然後我就跟老師約好某一天的禮拜天早上去看他，我記得是我在火車站等老師，然後我們一起搭接駁車到醫院去看他。

那一天的天氣蠻好的，我們快到醫院的時候差不多是中午，老師說就看一下沒有要待太久。我記得老師的手上拿了一束花，我們走進醫院的大門，搭著電梯我們到了病房的那一層樓，老師問病房大廳前面的護理站，誰誰誰的病房在哪一間，然後我們走到了他的病房房門口，打開門的那瞬間，我看到他躺在那裡，老師一進門就跟他說「阿你怎麼這麼傻，不要給自己那麼大的壓力呀，還好沒事。」老師就把那個花放在他的病床旁，而我站在旁邊一句話都沒有說，他躺在那裡他也一句話也沒有說，我可能不知道要說些什麼吧！至少看到他躺在那裡沒死，好像這個事情沒有這麼嚴重了，沒多久老師跟我就離開了。

差不多十幾年後，我跟一起補習的高中同學聊到這件事情，他跟我說他們是室友，是那一天早上點名的時候沒有看到他，全宿舍的人都在找他，才發現他人躺在宿舍後面，那是一個很少人經過的地方，才知道說他跳樓了。不過他也說，那件事情之後他們也沒有什麼聯絡了，所以到底之後發生了什麼事情其實他也不清楚，只知道後來他休學一年之後有再回來唸書，但就不清楚怎麼樣了。我有聽補習班的人說他有回去唸了一個學期，但因為老師好像有不小心的透漏了這件事情，導致他在學校裡唸書壓力很大，所以他又休學。

沒有想到的是，我竟然在高三快畢業前見到他，我因為已經考上大學，就被老師抓去當公差，負責的工作是收報名表，國中選填志願分發到高中的作業，結果我忽然看到他，我跟他說「誒你還記得我嗎？」他一眼就認出我，你還記得嗎？我是那個時候補習的同學。那我就問他說你怎麼會出現在這裡？他說他後來就重考了。我問他說那你接下來要去哪個高中？他說應該是高商。跟他一起來的是她媽媽，他們繳完了志願卡後就離開了。看著他的背影我心想沒事真的是太好了，至少他沒死，只是比別人晚了三年而已。

現在回想，那其實是我第二次遇到跟自殺有關的事情，第一次是我自己的玩笑話，但那一次並沒有被我爸媽認真的當一回事，直到第二次遇到自殺卻有了一個不一樣的結局，是別人真的跳樓了，但沒有死，第一次的自殺有著一種困惑，而第二次的自殺沒死成，直到我快畢業還被我給遇上，這說來也真的是巧合，恐怕當時補習班的人知道他後來重念高商的人不多。說實話這件我早就忘了，要不是重新探索有關自殺的這個議題時，它才浮現在我的腦海中。

我印象很深刻的是他躺在病房，那是一個窗戶很亮，房間很白的畫面。可是我卻一句話都說不出來。沒過多久在我高二的那一年，我爺爺過世了，還記得他那個時候躺在加護病房裡面，昏迷指數三，穿上簡單的防護衣後我走了進去，看著他躺在病床上，旁邊擺滿了很多儀器也插滿許多管子，而他閉上眼看起來不太痛苦，那一刻我也是說不出話來。原先還沒進去前，腦海裡反覆的練習著等一下要跟阿公說什麼話，可是真的看到的那一剎那，我除了很想哭我什麼都說不出來，沒幾分鐘探訪就結束了，我也默默的離開了。

肆、那些隱微在我生命中的曲調「關於死亡」

從小時候的孤獨開始，漸漸的覺得這個世界沒什麼意義，可是不知道該怎麼辦的我日子一天一天的過，在國小有了這樣的衝動，但那個「死」是在一種怎麼樣的狀態

下寫出來的呢？我在想那時的卡片是一種對老師的惡作劇，可是那後面有一個相信是老師會收下那張卡片，而那是我沒有過的經驗，因為如果是我爸只會把我打個半死，我其實是把小四的國小老師當做是我重要好爸爸的形象，只是我內在太多的恨、太多的死不知道該怎麼消化，我丟給老師，期待他能消化，而他接下來了，那是個從沒有過的經驗，說來慚愧在寫下這些小時候做的事情時真覺得抱歉，肯定是給當時的老師帶來許多困擾，那個國小還不知道該怎麼消化的死至少能喘口氣。

當升上國中，面對一連串的升學歷力時，那種無意義的感覺又再度席捲而來，這原本隱藏的死亡又再度出現，雖然嚇跑了當時的國中同學，卻又意外的被國一的導師給關注到了，仍然不是換來責罵，而是認真的問我是不是發生什麼事情，雖然消息傳回到家後不意外的被漏接了，但沒關係我知道學校老師可以給我一些我沒有的關愛，我不再去「五金行買牛奶」而是看哪裡可以討愛，即使是下課十分鐘都好，到了國三成了校內最愛下課問問題的學生，雖然成績不到頂尖，但我仍然得到許多老師的認可，這也開始了我的拼裝之旅。

如果細細的想，從國小、國中、高中到大學遇到小花，好像有一種關連都與自殺有關，曾經小蜜蜂問我說「你到底在執著什麼？」一開始的我講不清楚，但漸漸隨著一年一年的過去，也跟著論文不斷的推進後，我發現有一條脈絡，而這其實跟小花無關是我自己也對這好奇，我想這就是那些隱微在我生命中關於死亡的曲調。

第三節、感到孤單的台北時光

壹、回想在台北的生活

在台北孤獨的我，總透過每天的忙碌來麻痺那份孤獨。為了寫論文而不斷翻閱大學時期的文本，那些是散落在不同筆記本上的殘章片語。一開始的我不斷驚訝自己，大學時怎能這麼用功的寫下各類不同的課程，如工程數學、生理學、人格心理學、輔導原理、電路學、小說文學、自我覺察與家族治療等等。滿滿將老師上課內容呈現在

筆記上，無論是 T 大學電機系或是 N 大學心輔系，甚至是通識課與講座，每一本筆記都寫的密密麻麻，每天的行程也都塞的滿滿。那時的我念的是全校不分系，但我修課的種類或參加的活動，早已越出校內的不分系。可是這些筆記中偶爾會夾雜一兩篇心情，有的是生活的反思，有的是台北浪子的孤獨與不滿，如這一篇：

在社上看著大家越是開心，心中卻越是難過，好像在說我不屬於這裡。但每次我都告訴自己，沒關係是我不夠付出、是我沒有花時間在這，會這樣是我的問題，反而該問問，我為了大家做了什麼？我為社上又做了什麼？不應該要求別人來關心我。半年過去了我在這裡還像是個新生，而我還在騙自己，我很好、社團很溫暖。「一個缺乏愛的小孩，怎麼會體會到愛，體會溫暖...」室友常說我不在房間，並不是我很愛出去，也不是我不喜歡宿舍，可是...在房間裡，我感受不到，這是我的房間，感覺不出那份溫暖，在台北我連家都沒有。 2009.8.17 我的日記

那時的我已經在台北待了一年，是個即將大二的暑假，社上指的是山地服務社，我是其中的一名社員，即使社上的活動相當多，每週都有兩到三個晚上待在社團，我仍感到孤獨，而這份孤獨不僅僅是在社團，回宿舍裡也是。或許我是個孤單的靈魂，命運讓我在台北又碰到另一個孤單的靈魂—小花。

貳、N 大學的溫暖對比於 T 大學的疏離

不知道是不是在以理工科系為主的大學的關係，總覺得人與人的關係沒這麼親近，老師跟學生的關係就好像只有學分與成績的關係，更多的就沒有了，大多數的科目也都是相當理論，運用著不同的數學方式與模型來解題，我不是在我高中時每天夢寐以求的大學裡念書了，可是內心總有一個聲音在問自己，我喜歡嗎？我真的喜歡電機嗎？未來我真的要成為一名工程師嗎？可是我不敢想太多，萬一這個答案是否定的那我該怎麼辦？我只能咬著牙繼續念下去，但我卻很迷惘。

反觀我在 N 大學心輔系上課的感覺截然不同，同學彼此間的感情很好，不僅僅是上課很認真的聽課，也很常聽他們下課之後要去哪裡的事情，教育大樓的五六樓都是教育心理與輔導學系的位置，整個佈置給人的感覺很溫暖也很令人放鬆，而我第一門在 N 大學修的課就是 L 老師的輔導原理，也是那一門讓我深深愛上輔導這個不同以往理工的領域，在課堂中花了很多時間在自我探索，也有很多與同學互動的機會，老師很喜歡打散同學讓彼此互相去分享內心的感受，每一次的作業老師也都會花很多時間看跟給予回饋，可以說在那一門課裡面很被當人看，因為在電機系的課程比較是被訓練成一台考試機器，所以我是很喜歡在 N 大學上課的時光。

因為上學期的好經驗讓我下學期修了兩門心輔系的課，L 老師的輔導員的自我覺察與 Z 老師的人格心理學。下學期的某一天我人在 T 大學校園裡遊盪時遇到一個陌生人，他找我搭訕說要找某個人或許是那時候的我太孤單就真的幫起他的忙來，沒想到越來越多，而他也編了一些故事讓我漸漸信任他，結果我那天被騙了不少錢，最終發現是被詐騙後還去警察局備案，我很自責自己怎麼會這麼天真的相信別人呢？可是我又不知道該跟誰訴苦，在我還來不及消化這件事情時隔天我就在 N 大學上著人格心理學，下課時我問老師說可以跟老師聊聊嗎？Z 老師說可以到辦公室聽我講十分鐘，就這樣我講到自己被騙的事情，以及在 T 大學念書覺得挫折等等。

那時老師跟我說：「即使是心輔系的老師也可能會被騙，這並不是你的問題，而是那個人存心就是要騙人，今天就算不是遇到你也會遇到另一個他能騙的人。」好像被老師這麼一說那種自責的心情就緩和了一下來，而對於在大學的挫折老師說：「你們在高中都是人中龍鳳，但都到了同一所大學後，當然也有大龍跟小龍，挫折是很正常的事。」不知怎麼，這麼簡單的道理我卻被安撫了。

第四節、愛恨交織的台北孕育了我

壹、用肉身去承載苦痛的學姐

那個時候我大四，我正準備要去 F 大學上 S 老師的課，在上課前還有一點時間，我就溜到附近的碩博士的研究空間，看看有沒有其他的人可以玩耍。我打開門看到那是個研究所的學姐，好像是之前有一起上身心靈研究的課，正好我沒事想說問學姐要不要玩塔羅牌，好像是這樣就聊開了。聊著聊著忽然學姐說了一個她在實習發生的事情，她的個案是位年輕的女性，卻在她們諮商關係還沒結束時自殺了。

聽到這悲傷的事我不知道該怎麼辦，於是就說「說不然來算看看塔羅牌，看看有沒有什麼是她想告訴你的？」算著算著不知道什麼靈感，我忽然說出一句話，原本我是想安慰學姐的但當我說出：「這不是你的錯，是我自己的選擇。」學姐忽然暴哭了出來，她說這就是她說話的口氣。其實我也不知道為什麼會說出這樣的話，但那一刻我就這麼說了，而後來我們聊了許久，我也聊了當初大一時小花的事情。我想學姐的個案是很感謝諮商時的陪伴，我知道學姐也是這麼想的吧！只是還是太悲傷了。

後來那天晚上是要到校外去上課，而我就沒有跟著去，等著學姐離開後我自己慢慢的消化剛剛發生的事情。學姐曾說不知為何，她對這位女個案有種莫名的喜歡，之前有過幾次自殺未遂的紀錄，但沒想到這次真的走了。那一次我看到學姐哭的這麼難過，總會讓我想起當初小花自殺後我也是哭的一塌糊塗，彷彿怎麼哭都哭不完。也讓我感受到生命的沈重，以及心理師這個行業真的是太難了，那就像是學姐用肉身去接那個從高樓跳下的女孩，接不住是理所當然，但即使接住了自己也將粉身碎骨。

貳、在 C 大學課堂上我講著小花的故事。

大學畢業後我沒有成為一名工程師，而是成為了一名高職老師，但我還是放不下對諮商輔導的喜愛，我又到 C 大學進修了高中輔導四十學分班，因為學生輔導法的關係，輔導老師的缺額變多了，輔導第二專長班的進修也變得熱門起來，很幸運的我有

擠進這個窄門，在 2015 年的夏天我又回到台北，這是我第二趟搬回台北生活，在密集的一年又兩個暑假的課程，讓我重新複習了以前在心輔系修的課程，只是這一次跟我在 N 大學不一樣，我不再是個「外校修課的學生」而是真的能取得高中輔導科教師證的證明，我常覺得我在心理諮商投入的程度與遠大於電機，但我總被諮商領域的教授認為是「非本科生」，對我來說這一次到 C 大學修課是為了圓一個「本科生的夢想」，但那時候的我對自殺這個主題太著迷，不管什麼科目的報告只要跟自殺主題相關我都搶著報告，直到有一次的報告，主題是自殺遺族時我講起了「小花的故事」，我在報告裡頭是這麼說的：

就這樣

一路跌跌撞撞的走到現在

即使再想起彷彿是昨天才剛發生那樣

還記得嗎？我們聊到了五點。

我說我想睡了，

閉上眼之前問了你一句，答應我不要再做傻事好嗎？

你只給了我一抹微笑。

快七年，七這個數是個靈性的超越與嚮往

如今我們都知道，我們走過了。

謝謝你小花

2015.10.14 自殺遺族研究投影片

我經歷了一個歷程，是在尋找他離開的答案，而到後來的轉變卻跑回到我身上，成了我一個特別的經歷與一個生命的出口。小花離開後我很積極的參與他的後事也想

做些什麼，我們室友曾有一次很深刻的會心一談，彼此取暖，那個晚上我們幾位室友都哭了，那已經是事情過後快一個禮拜，可是我們卻停留在那一天。之後我開始尋找他離開的原因與理由，也想給他爸爸一個理由或交代，踏上不同尋找的路程，從命理中想抽絲剝繭尋找個解釋，如同命中註定般他必會走向彼岸，漸漸我也能試著放下，我無能為力的重擔。

因緣際會下的家族排列讓我更具體的看見，是我不願放手，躺在那的是我的愧疚與自責。我想我能了解，曾有一度我將自己化為小花，去感受你的悲傷與傷痛，彷彿在這樣的過程中與你產生了一個連結，我知道你在。就這樣一路跌跌撞撞的走到現在，漸漸的走了過來，即使再想起彷彿又是昨天發生那樣，我們聊到清晨五點，但我知道我們都走過了，謝謝你小花。

參、自殺遺族團體，我們「憶起走過」

因為諮商實習的關係，三度回到台北，我很懷念 L 老師的課，於是我請問老師可以去旁聽一下嗎？L 老師說既然都要來了，就乾脆來跟學弟妹分享實習的一些經驗，就這樣我回到熟悉的 N 大學的教室裡分享。

沒想到這趟回 N 大學的分享，開始跟小 C 的緣份，也開始了後來的自殺遺族團體。除了分享在 P 醫院實習的經驗外，我也分享了小花的故事，沒想到下課後小 C 跑來跟我要聯絡方式，他也曾經遇到同學自殺，就這樣認識了小 C。過了一段時間後來他找了一起念諮商所的同學，也都是經歷朋友自殺的經驗，雖然他身邊也有一些是自殺遺族的朋友，不過是親人的自殺，思考很久後覺得親人跟朋友的自殺似乎還是不太一樣，就這樣我們四人自己開啟了兩個月的自殺遺族藝術治療團體，我們在裡面分享，一起創作，那段時間的我，讓我覺得原本陌生的台北，稍微有了點溫度。「憶起走過」這是我們當時團體的名稱。

肆、即將離開這讓人傷心的台北

回想起在 P 醫院的實習生活，過程中相當享受，每天浸泡在心理治療與精神分析的世界裡，讓我深深愛上了這個領域，對我來說精神分析更像是一種生活態度，讓我想事情的眼光豐厚了起來。當我要結束這一年的實習時，開始不捨起來，尤其是我跟手上的所有個案結案的那一天，那天是我第一次這麼討厭心理諮商。

從醫院走下山的路上，我又開始哭了。每次離開台北都在哭，如今 P 醫院實習也是。這是我當時的日記：

不知道為什麼，這一次的我非常抗拒打個案記錄，個案會談完之後，完全不想寫任何的回憶稿，有種我無法消化的悲傷，淡淡的在心中醞釀。離開醫院後我默默的回到 T 大學吃飯，走去公館看書，有點晚了才回到我住的民生社區，開始整理房東讓我暫住的房間，因為房東的臨時整修讓我從五樓的房間搬到四樓的房間。我走到五樓去看著我原本的房間，可是出現在眼前的卻是殘破不堪的場景，內心的我也變得跟五樓的廢墟一樣，一磚一瓦的被拆毀。

現在是週二早上，正當我準備去吃早餐時，總覺得內心有種感覺需要被記錄下來，於是我又打開了電腦，將這種無法消化的感受先打了下來。原本的我要去吃早餐，就在剛剛完成個案的回憶稿時，坐在書桌前擦拭著我電腦的螢幕，內心卻不斷的在想「為什麼我變得不喜歡心理治療了呢？如果說當初離職，不教電機而跑去念諮商是因為太喜歡心理治療的話，那為什麼現在卻喜歡不起來了？我真的像我自己說的，非常享受跟個案工作的歷程嗎？但為什麼現在的我，一絲絲都感受不到快樂？我好悲傷、我好難過。」當我這樣去想我的感受時，口中忽然吐出一句話是：「好可怕，這是什麼東西？有種好深的絕望瀰漫著。」忽然讓我想起 P 小姐最後一次晤談時，我曾說了好幾次這個空間中瀰漫著一種失落、甚至

是絕望的味道。到底那是什麼？為什麼我在現在的房間，也深深感受到這種味道。

到底是個案投射在我身上的呢？還是反過來是我內在的絕望與失落，瀰漫在最後一次的治療，甚至瀰漫在我現在的房間裡，坦白說我好不舒服。回到自己身上，我怎麼了？

想起了曾跟某位老師說過的話，我跟他說：「教書的時候我不快樂，真的跑去念諮商所的時候我還是不快樂，但老師你呢？怎麼會轉行去當心理師呢？」他回我說：「那你要好好想想，因為他無論是教書或做心理治療都是很開心的。」那位老師原本是公立高職工科的正式教師，博士班畢業後辭職工作，全心投入心理師的領域。

2019.06.18 反思

這段我與這位老師的對話，是發生在我剛離職沒多久，全職踏入研究所念書的時期發生的，我參加過他舉辦的諮商訓練的研習長達兩年，因為他的背景跟我相似，從原本理工科系的老師轉行到諮商輔導的領域，我也很好奇他的生涯轉變，所以當他這麼跟我說「無論是當老師或是心理師都很快樂時」，我就會常問自己「那現在的我快樂嗎？」

伍、如果可以，傷心台北不要再悲傷。

決定要離開台北的那天，我改了我 LINE 的 ID 叫「傷心台北」，可是那天卻有許多人密我，連大學導師都密我說：「我很喜歡台北，台北一點都不傷心」我看到這笑了出來。

於是故事的結尾我想不再悲傷，在生命中最青春的那十年獻給了台北，有時候會誤以為台北才是我的故鄉，有太多熟悉的場景、熟悉的故事，可是對台北的情感卻是

又愛又恨。如今我們都長大了，那個承載著我們大一許多回憶的老宿舍也拆掉了，取代的是全新高聳的大樓，我想它會在那看著每一個青春的故事，無論是心碎的夜晚，浪漫的約會，轟炸的期末考，或對隔壁女生宿舍的深情告白，它將會在那看著年輕的生命在這繁華的台北探索著。

最後我想說的是我沒這麼孤單了，我知道身邊有許多人愛著我、陪伴著我，有老師、有朋友、有我的家人、有曾經的室友，與那些相愛相殺的研究所同學們。

再見了，台北。



第五節、誕生出自我的反思與體悟

壹、為何我還要如此在意？

這個論文我必須要回答一個問題「為何我要如此在意小花自殺的事情？」我訪談過當初一起經歷的室友，但他們並沒有像我這樣難過到需要寫一篇論文，甚至跑去念生死所，那麼為何我要這麼做呢？說穿的是我自己想念，跟小花未必有那麼大的關係，只不過是揭開了原本我蓋在上面的那一塊布罷了。是曾經的我很想死，但又不知道該如何去死，於是這樣的困惑從小就帶到大，只是上了大學什麼都變得很新鮮很有趣，讓我可以暫時不去看那對生命的無意義。

小花只是早比我在高中就經歷那種巨大的失落，幸運的我比你晚了幾年。因此我們有太多相似。我曾見過你的爸媽，也稍微聊過，我可以體會出他們為了賺錢忙碌而忽略關心你的內在需求，於是漸漸你得靠自己長大。彷彿我可以明白你那獨自長大的辛苦，也可以明白為何你會是高中的風雲人物，老師心目中貼心的學生，因為我也是，我也是那靠著自己努力長大的孩子，我也是那個撿拾每一個老師的關懷，而拼裝長大的孩子，如果不是這樣，我們怎能透過繁星計畫如願上所謂的第一志願呢？

但內心總有一份空缺，那空缺即使老師再怎麼關愛都無法填滿的，而你在高中遇見那個對你生命中重要的異性，是她填補了你內心中的空缺，你在那個我好希望天都不要亮的夜晚是這麼跟我說的，那是個在你生命中重要的大樹，是她填補了你內心的空缺。

只是，你沒說的是，她的殘忍。因為她，讓你了解什麼是被愛的感受，也因為她讓你開始學習如何去愛。但也她的離開硬生生的將你好不容易長出來的自我給徹底打碎，而我也從你那其中一塊碎片中照見自我，於是我的手緊緊的握住那塊碎片不放，直到現在即使我的手已經被碎片劃破了無數的傷口，仍不肯鬆手，因為我想更了解自己一點。

那場你跟我說的火災，說的並不只是一場火災，更不只是在講你願意為了她而犧牲自己。你想說的是你的人生陷入了一場找不到起火點的災難，你在說的是好希望有人能夠把你從火災中給救出來，而不是你去拯救那些其他正在裝睡的親人，對吧小花！十幾年後我還是想跟你說聲：「對不起，我沒發現其實是你著火了。」

貳、是不是只要整理好了，就不用再打開它？

真要說我為什麼想寫這個論文，可能是我想好好的把這段回憶好好打包好，我就不再被這件事情給影響。就像是我打開了一個塵封已久的箱子，那裡面放著我們合照的相框，於是我將它拿起來，好好擦掉上面的灰塵後，仔細的看著它與那曾經的美好後，最後將它好好的收起來，放到某個只專屬於他的抽屜後，繼續過我的日子，不再為了像誰或想取代誰而愧疚。

「打開、擦拭、觀看、收好。」我想是這樣的動作，雖然這個故事我說了上百遍，但我卻常覺得怎麼說都說不清楚，就像是你很熟的一條曲子，你怎麼哼就是少了一個旋律。後來的我才明白，我的悲傷其實有太多與他無關，而是我本來就是個悲傷的孩子，我從小到大經歷過太多應該悲傷的事情，只是我忘了悲傷了，是他才讓我學會該為這該死的前半生好好的哭一場。我好像寫完這個論文之後就可以不用再提這件事情了，曾經我常拿小花的死來當做我念諮商的起點，但我現在不想了，我就是喜歡諮商、喜歡心理治療、喜歡精神分析的那種深度看待事情的方式，而這些都不需要因為有小花的事情才能發生，而是我就只是喜歡。

是他讓我開始了追尋生命意義的向度，然而十幾年過去了，也覺得可以好好的說再見。曾經我好想知道他為什麼自殺，我蒐集了各種跟他有關的資料，甚至跟他在花蓮的好友見面，我都只是想拼湊出那個我不知道的他，可是十幾年過去了，漸漸他的臉龐模糊了，而那一塊為何自殺的原因卻怎麼拼都拼不起來。其實，我害怕承認的是我並不了解他。在學校知道他自殺的那一刻起，全世界的人都在問我，小花怎麼了？

到底發生什麼事情？我不斷的說我怎麼得知他自殺的消息，以及那個我們曾深聊到五點的夜晚，但無論我再怎麼說，我總是不明白到底你怎麼了，只是身為在大學跟你最親近的室友，我必須得回答外圍這些大人們的提問，一次又一次，於是那一天我被迫成了小花專家。

可是～我不是小花，我真的不明白你為何要死，我連你真正死亡的日期都搞錯。直到你自殺後的第八年，我人在南華大學上著課，那時小蜜蜂（小花高中好友）傳訊息給我，小聊一下後我才恍然大悟，一月七日並不是你的忌日，那只不過是你被發現的日期，而真正你死亡的那一天是一月四日，碰巧的是頭七那天正好是你的生日，於是，你的生跟死都在你精心安排下給完結，彷彿你想把這一切都還給你爸媽，你，不曾出生。

參、從不知道為何念電機，到現在來到生死所諮商組

不知道為何讀電機，我只是搭著升學的順風車就來到這，如果對自己坦白確實是如此，就像前面所說曾經羨慕小花的好，讓我對於他的死太執著了，後續學校的事情幾乎都是我在處理的，雖然說在室友裡面我跟他關係比較好，其實是我在這找不到意義感的校園裡，唯一讓我覺得我有價值的事情。

曾經我思考過我是不是在利用小花的死，來讓我活的有些不同？從一位默默無名的大學生，變成經歷過室友自殺的遺族？是這樣子的嗎？對於這樣的感受我有種愧疚，但每當別人問起我說，我怎麼從電機轉到心理這麼不同的領域，我總會說起小花的故事，但真的是因為他才讓我轉職的嗎？其實不然，我真正在找尋的是自我，我不知道我為什麼要讀電機，我只是搭著升學的順風車就來到這裡。所以畢業後的這幾年我總是在掙扎，在這兩條截然不同的路上來來回回，迂迴前進。

於是這份論文也是我想把自己看清楚，想整理出一個小花與我的脈絡，從此我也不必再跟別人說我後來改念諮商輔導是因為小花，而是我就是喜歡心理治療，或許在

大一的時候有因為他緣故，但漸漸是我被這個領域給迷上了，於是雖然我搭上了升學的順風車來到台北，但也因此才能到 N 大學、U 大學與 F 大學的心輔系修課，以及現在到了南華的生死所念書。

第六節、反思著爸爸的身影

那天我看著小花爸爸的身影，那樣的背影烙印在我腦海了，或許那也是無數挫折爸爸的縮影。可是當我再次打下這些我深藏已久的記憶時，我忽然看見那樣的身影不也是我爸爸的身影嗎？

那種有著勞動的身影，不知道該如何與孩子互動的爸爸，盡力滿足著孩子的溫飽卻在情感上不知道要如何去關心孩子。期待著自己的兒子有更好的未來，就讀更好的學校，到台北去競爭、去學習，去豐厚自己的羽毛，卻無形中給了孩子無法承擔的壓力，十幾年前的我這麼貼近小花的家庭時，我卻看見的是另一個平行時空的我，這未必是我室友的故事，很有可能更是我會發生的故事，如果今天是我沒熬過期末考呢？是我承受不住外在的壓力呢？是我無法承擔這第一志願的光環與師長們的期待呢？那麼今天一躍而下的不是小花，而是我。

彷彿我看見了我爸落寞的身影，與那故做堅強的繼續過著每一個不再日常的一天，十三年後正是這篇論文才讓我明白什麼是白髮人送黑髮人的無奈。

第二趟去花蓮的回程，小花爸爸在說從小就很順著小花的心意，他想改名字就改，想買基金就買基金時，我聽到這段話覺得真好，小花有個很疼他的爸爸，因為我爸並沒有這麼的支持我所做的許多決定，但我再重新寫下這一段故事時，忽然覺得對小花來說，比起爸爸給他的東西，會不會他更想要的是爸爸的認同與支持。以小花爸爸的立場來說，會覺得自己並沒有做錯什麼，但怎麼會是這樣的結果？當我比較長大之後才能明白，身為外人的我其實只能看到冰山上的一角，冰山下面到底是怎麼運作，我還真的不懂，根本沒辦法這樣比較，對我爸也顯得不公平。

可是那時候的我是很羨慕的，也才会有那種想取代小花的想法，我想，那是一種很渴望有一個能注意到我需求的爸爸，而不是每天只是在那裡喊叫「下來吃飯」的爸爸，好像他人生只有吃飯重要。如今再想起來，可能他們是類似的爸爸，比起陪伴更多的是用物質來試著滿足孩子的爸爸，但對於情感上的支持與陪伴卻不知道該怎麼做。而另一個我想取代他的部份，國小老師更是提醒我，那是個想死的我。於是當我在家庭系統排列的場合上，看著躺在地上的小花，我說我想取代他，其實是在說有一種想跟他一起去死的想法。我想我不否認小時候的我是這麼的想過，這也是我當初會緊抓著小花的故事不放的其中一個原因吧！

或許我跟小花其實是很像的人，而我們的家庭也很像，我的爸媽跟小花爸媽很像都是勞動階級的工作，沒接受過太多教育，難免會覺得都上第一志願怎麼不唸完？坦白說，比起他的爸爸，我只能說是幸運的，我在心理學的道路上仍有一些陪伴，可是對於小花爸爸呢？並沒有。我聽說後來他們搬家了，也再也不提這件事情了。這個兒子，他們當做沒有出生過的過著日常的每一天。這是我後來聽他叔叔說我才知道，但那也已經是我畢業的那一年，如今十年了

必須得說，小花就像是替我死了一次，可是這樣說太自戀了，而是看他死就像是看我死了一次，是一樣的，正是這麼貼近死亡過後，我才明白自殺並不是一條可行的道路，於是我對自己說：「好吧！那就繼續走下去，或許柳暗花明又一村。」因為小花而轉到我，我也因為這樣轉化了自己曾經想自殺的念頭，可能還多了一點對爸爸的體諒，就像小花曾對我說過的話「你以後就會知道」，是阿！我已經在很久很久的以後了，然後我也知道我們都盡力了。

謝謝你小花，永別了。

第六章、研究討論、結論與建議

第一節、研究討論

第一次聽到 Shneidman(1987)試圖剖析自殺者的行為，提出了自殺三維模式(The cubic model of suicide)，也就是人在三個面向的強度，如心理痛苦(psychological pain)、壓迫感(press)與煩亂/激躁(per-turbation/agitation)的痛苦指數達到最高時，那個頂點時刻，往往就是執行自殺的時刻，這讓我不斷思考我所認識的小花是不是也是面臨這樣的時刻，最終才選擇在 18 歲的這一年選擇結束他的生命。

十多年來我總是找不到一個最直接有力的答案告訴我，為什麼小花會自殺？可是當我明白一個人是真的被逼到絕境，如同那個立方體的最頂點，承受不住各方面的壓力後的掉落，或許他也是在那個瞬間成為他一躍而下的原因。於是我也開始釋懷沒有單一的原因，而是累積了各種的壓力後，在那個花蓮最寒冷的冬天，內在他想活下去的火苗熄滅了，於是不留下任何蛛絲馬跡，就這樣悄悄的離開人間。

研究者剛經歷小花自殺後的那段時間，生命的無意義感隨之而來，李佩怡(1998)提及因同學的輕易拋棄，而認為不再有人能信任，擔心再次失去朋友，一次次的自我懷疑與責備產生失落、空虛、否認等情緒，開始懷疑原本建立的友誼是否可靠，陷入自責與懷疑之中。不僅是研究者，小蜜蜂也是如此的感受，而我們雖因為小花的死而相識，但過程中彼此陪伴與面對失落，從中尋找一絲的意義，曾經小蜜蜂也提及研究者是個矛盾的存在，既想傾訴對小花的思念，可一旦聯繫卻又是證實小花已不在人世，但就是這樣多年的來來往往，漸漸我們才能接受小花已經離我們遠去。

十多年研究者與小蜜蜂間歇的往來中，總能感受到與 Stroebe(1999)所提出雙軌擺動模式相似，在調適悲傷中仍會在兩個面向的擺盪，失落取向(loss-orientation)與復原

取向(restoration-orientation)，而並不是隨時間或線性式的慢慢降低對逝者離去的悲傷，有時仍會困在過往的回憶中，彷彿只要留在裡面，小花就不曾離去。

研究者在大學時期不斷尋找能與死者連結的機會，正是呂蕙美（2005）在悲傷調適的心理層面中提及的與死者對話，在家庭系統排列的經驗對研究者影響深遠，因此面對小花說「你是誰？」時才會打擊這麼大，在當時對於研究者來說無法分辨躺在那裡扮演小花角色的人，究竟是內在愧疚感的投射，或是小花真實透過扮演者來說話，選擇完全相信正是與死者對話，是多年後的思考與師長的提醒，才能客觀思考內在的投射遠大於小花真實來到現場。

文獻上提及自殺遺族會經歷不同時間長度的悲傷調適（陳增穎，1998a；呂蕙美，2005），漫長的告別也是研究者所經歷的過程，有趣的是「十年」似乎是個神奇的時間，在相隔十多年後與小蜜蜂以及小花其他好友談及「小花的自殺」時，我們漸漸都能釋懷，尤其是在過了十年之後，或許是記憶漸漸淡了，也可能是給自己一個十年的有效期限，我們也從中尋找出屬於自己的意義。

在整理文獻或試圖跟文獻對話的過程中是矛盾的，談到悲傷與失落最常被提及的就是 Kubler-Ross(1969)的階段論，或是 Stroebe(1999)的雙軌擺動模式，近年來也有不少悲傷調適的與模型如 Sands(2008)自殺悲痛三方模式(A Tripartite Model of Suicide Grief: Meaning-Making and the Relationship With the Deceased)。就自身的經驗來說確實可以找出不同的意義階段或模式來作為理論上的契合，但內心仍有一種掙扎是如果完全貼合理論模型，那麼是不是我與小花的故事就不再獨特？這也是我在自我敘說的過程中，試圖跟理論保有一個距離，雖然研究者能力有限，但仍試圖盡力將故事好好說清楚。

最後不得不說在書寫的過程中，深刻感受到什麼是書寫治療(writing therapy)的魔力，當我每晚固定的某個時間、某個地點並播放著某一首背景音樂時，當我坐在電腦前打開我的論文時，彷彿真的開啟了穿越時空的任意門，當我輕輕敲下鍵盤上的字，

腦海就開始浮現當時的場景，即使有不少畫面已經過了十多年了，但就像是回到那個時刻，也就在此刻療癒的力量便就此展開。

第二節、研究結論與建議

壹、研究結論

自我敘說的文本有兩條明顯的故事線，一開始是與小花相遇、相惜到他驟然離世，此後分成兩條故事線，一條是往外不斷的追尋小花為何自殺的原因，無論是去小花家裡或是與小蜜蜂的聯繫，甚至是後來的身心靈的工作等等，都是向外的尋找，找尋各種蛛絲馬跡。

另一條則是往自己的內在去探索，因為浸泡在諮商與心理治療的領域，總被強調治療師的內在工作更顯重要。這條往內在不斷探尋的故事線，迫使自己得揭露從童年不斷拼裝長大的自我，到處的尋求師長的認同，一塊塊將自我黏貼起來，但生命的無意義感卻也如影隨形的出現，於是從國小一路到高中，總不時冒出與死亡相關的主題出現，只是不這麼被我所關注，因為我仍可以當個好學生來掩蓋過去，光是讓自己成為老師關注的學生就忙不完了，也就不去思考這麼複雜的問題，就這樣生命的無意義與想死的心被掩蓋到大學。

只是到了大學，過去那套讓自己成為老師喜愛學生的方法已經不管用了，大學教授與學生的關係如此疏遠，課業上也看不到自己的成就，就在此時小花的出現，甚至是後來小花的自殺，才碰觸到我內在曾經想死的心，這些壓抑許久的東西都被勾引了出來，只是我關注的不是自己而是躺在我身旁的小花，沒想到這麼一繞十多年過去了。

貳、試著回應研究問題

因為小花讓我深刻體會到，即使是友情也能可以是如此深刻，才認識短短半年，卻花了十多年在追尋他的故事，說起來真覺得不可思議，就像是指導教授問我的問題：「到底是什麼讓你重要到要寫一本論文？」我也試著透這篇論文來回答這個問題，雖然作為自我敘說的論文，要能好好回答這個問題並不容易，但我仍試圖嘗試看。從第四章跟第五章節的自我敘說文本，如果依照時間的順序可以分成五個階段：

1. 室友自殺的衝擊
2. 碰觸內心憂鬱的心
3. 不斷向外在尋找答案
4. 轉向碰觸內在的自殺意念
5. 最終誕生自我的反思與體悟

在這五個階段中，隨著時間慢慢的過去與不斷追尋的過程，心境上也開始有了轉變，過程中並不像是簡單的線性關係，而總是來來回回的擺盪，或有時往前走兩步卻又退後了三步，但值得注意的是「轉向碰觸內在的自殺意念」這個部分，也是研究者不得不從外在世界，往內在去調適與探索，這也是轉向自我後才開始能有所轉化，甚至有新的意義產生。

一、我是如何去看待室友自殺的事情？

在文本中的前兩個階段，1. 室友自殺的衝擊與 2. 碰觸內心憂鬱的心，正是在回應這個問題，但那時候的眼光仍是朝向外在，要不斷的替死者做些什麼來安撫內在愧疚的心，但也因為自殺不得不面對自己，於是過往被掩蓋的自己慢慢的開顯出來，也才試著去處理與面對過往的不堪。

當然在前導研究中訪談的 A 室友確實就沒有太多描述這部份，而是以覺得這樣的行為很遺憾，應該要想到家人等等的道理，來搪塞自己遭遇室友自殺的事情，就再回到自己既有的人生軌道上。

對當時的我來說，發生的一切都太突然了，原本我也以為我們可以是一路到大學畢業的好朋友，也是當他自殺後才驚覺我在台北是如此的孤單，於是我開始將他背在身上，是贖罪也是懺悔，當我越是深入挖掘時卻碰觸到自己曾經想死的心，於是從他身上看到了渴望被愛的自己。

二、歷經室友自殺後是如何調適悲傷？

文獻上有不少的悲傷調適的理論與模型，以我自身的經驗來說確實能找出不同的意義階段或模式來作為理論上的契合，但我最終沒有使用這樣的使用模型來套在文本上，或許是想保留自己與小花的經驗是獨一無二的慾望。仍然在閱讀理論的過程中，對自身所處的位置是相當有幫助，如同在無止境的悲傷裡有張地圖告訴你可以往哪裡去，於是在最後在自我敘說的文本中歸類出的五個階段：「室友自殺的衝擊、碰觸內心憂鬱的心、不斷向外在尋找答案、轉向碰觸內在的自殺意念、最終誕生自我的反思與體悟。」

仍可以視為在不同階段中都在調適悲傷，只是開始從外在要做些什麼，而慢慢收回到內在我到底在做什麼，慢慢的才能體會出一點屬於自己摸索出來的意義。

在靈性的追尋上的那個時期，我不斷的在問他為什麼要走，可他早就跟我說「你要快樂」，是我的悲傷讓我看不到他。於是好好的哭，好好面對悲傷，或許是調適悲傷最好的方法。雖然在深度書寫時總覺得我怎麼都在哭，雖然不同的時期哭的原因都不同，可就是因為都好好的哭過，反而變成滋養我的水份。

除了好好正視自己的情緒與好好宣洩外，如同這本論文一樣，自我書寫是個相當不錯的方式，也是能跟自己好好獨處的時光，這也正是我不斷往外尋找，卻怎麼都找

不著時不得不往內，如同伊底帕斯王的故事，當伊底帕斯知道自己弑父娶母的時候戳瞎自己的雙眼，從那一刻不再是看向外在世界，因為即使他有眼睛卻是看不清楚，而正是那一刻他才知道自己是誰，知道真實身分，但也是那一刻知道自己犯下大錯，開始他的流亡人生，但那樣的流亡與瞎眼，正是開始自省，開始與自己的內在接觸、相遇。自我書寫正是一種與自己相遇的歷程，開始用的是「內在之眼」來寫下這些原本生活中遭遇的人事物，以及遭遇後內在的感受、想法與反思等，這些都是調適悲傷相當好的方式。

三、歷經室友自殺後的轉變為何？

正因為貼著小花的死亡很近，我好像也跟著他一起死了一遍，才深刻感受到自殺對身旁的親友是多麼的痛，這十幾年來的挖掘慢慢消融了我曾經想死的心，也明白我們其實不是想死而是渴望被理解與渴望被愛。

於是在文本的「轉向碰觸內在的自殺意念、最終誕生自我的反思與體悟」這兩個階段，也正是碰觸後最明顯的轉變，如果不是小花的自殺，我可能也不會這麼認真的看待自己對於自殺對於死亡的態度，更不可能將過往的這些經驗挖掘反芻好幾次，也因為經歷這些與內在搏鬥的日子後，能漸漸區分哪些是屬於小花的又有哪些其實是我自己的，內在憂鬱的心，其實是很難簡單的二分說哪些是我在哀悼小花的死，又有哪些是我自己的憂鬱，或是我所認同小花的憂鬱而變成我自己的憂鬱，這都是交織而成的部份，但經歷過這麼長時間的消化後才知道，小花並沒有我以為的這麼令人難過，我其實是透過哀悼他在哀悼自己，或是說可憐自己，當能明白這個部分後也就試著自己把自己撿起來，對著自己那個很難過的自己說，沒關係即使外圍的人都不愛你，重要的是自己得先愛自己，於是開始牽起那個內在哭泣的小孩，陪伴著他往前邁進。

參、研究建議

一、對於同儕遺族的建議

經歷同儕自殺的初期，我們會花很大的力氣與時間想知道為何死者為何要這麼做，甚至是終其一生都在思索到底為何自殺，尤其是在沒有留下任何線索或遺書的同儕。於是過了十幾年後我比較能想通了，既然死者沒有留下任何明確的原因，那麼無論找到怎樣的原因也都只是自己的猜測，

正是小花在跨年後經歷的多重的壓力與痛苦，而在那個清晨內在也還處在相當混亂的情況下，最終承受不住選擇結束自己的生命，並非只有單一的原因能歸咎，或是當時有誰陪在身邊就能安然度過，如果內在的這些痛苦、壓力與煩躁沒能消化或處理，也只是延緩自殺的發生，對我來說 Shneidman 所說的立方體理論模型，或許是一種能試著溶解內在愧疚的方塘，讓遺族們能知道真的自己盡力了，而逝者也是。

此外當面對同儕自殺難免會有自責與愧疚，或者是不知道該如何因應與面對，往往最習慣的方式是沈默、忽略或以為自己不受影響，這麼做只是延宕悲傷的發生，遺憾的是悲傷並沒有消失不見，但在我與室友的經驗中，正因為我開口與室友們一起討論小花的死，反而讓彼此的悲傷有了出口，也因此彼此的關係更靠近，以上或許這是從我的經驗中，能給讀者的一些經驗與建議。

二、對於未來的研究者建議

對於研究方面的建議，曾經我有想過是否要一起訪談同時經歷小花自殺的朋友們，多數的研究是針對不同的自殺遺族所做的訪談，較少是針對有共同經歷的遺族所做的研究，或許這也是可以探討的主題。

不過這樣的研究仍有其困難與限制，對於經歷家人自殺的家庭，就像是一棟被龍捲風所侵襲的小木屋，早已經面目全非，光是要重建就是不容易的事情，更何況是要再深入的研究與訪談，確實有其困難，但這也是未來仍然可以努力的方向，不僅僅只是研究，對於曾經歷親人自殺的家庭，我們能給予的資源與協助也有待努力。

三、對於大學機構的建議

曾經研究者與室友們怪罪是不是教育體系的壓迫所造成，正因為大學沒有給繁星的學生足夠的配套，讓學業成就跟不上的學生有所補救，才會造成小花自殺。那時的我們仍在找尋代罪羔羊，直到更深入小花的世界後才明白，在大學看不到自己的學業成就，只是壓死他的其中一根稻草，小花的自殺是多重壓力累積下的結果。

對於不同升學管道入學的學生，或許能多給予不同的資源來銜接大學的課程，由於繁星計畫學生的來源是全台各地成績優異的學生，這些學生原本在高中成績都是頂尖，或是備受關注的學生，但城鄉差距讓這些學生聚集在同一所大學時面臨程度落後的打擊，建議未來大學能多給予這些學生一些資源或關懷的管道。

第三節、研究反思

雖然小花的故事已經完結，但我每次不停的說，或者是不斷的寫，總能開展出不一樣的結果，似乎每一次提及小花，他就不曾離開在我身邊，縱使過了十多年，有許多回憶也漸漸淡忘掉了，這就像是努力的要抓住手中沙，最終都會從指縫溜走，於是這是一篇好好說再見的論文，也試著將那些片片斷斷的記憶透過文字串連起來，終於可以好好做個完結。如同那個洗掉小花的夢一樣，但我可以不再害怕電腦裡的檔案會被刪除，不用再緊緊抓住與你共有的那些片段，而是隨時間的流逝該忘記的就忘掉吧！人生本該就是如此，就像是閱讀一本書總要翻頁才能閱讀新的故事，只是我不會遺忘的是曾經有過這麼一位要好的室友，對我來說那就足夠了。

當我站在分析者的角度上來看敘說的文本時，能感受到寫作的過程中，是很努力的想還原當時的情境，與那時的心境是如何，期待能帶領讀者穿梭到那個時空中一起經歷。可以看見對於小花的故事來說，其實是有偏重在情感的側面，讓失戀成為小花的核心，而親子衝突埋下了最終的結局，於是從離開大樹的花、無可挽回的火災、孤

身上路的旅行到最後的化為塵土，試著以核心的失落作為小花的生命主軸，遺憾的是最終沒能轉化他的失落，而是他自己也認同了那個失落，迷失了自己。

是他讓我碰觸到死亡的邊界處境，彷彿昨晚還有說有笑，如今卻天人永隔。曾經我也跟他一起迷失，只是我努力的掙扎，試著去消化他所無法面對的失落，似乎我比他幸運了一點，有著其他的目標可以讓我轉移重心，無論是去N大心輔系修課，或者是跑社團、校隊，或到處找人聊天，甚至是每週回母校指導學弟比賽，似乎都在支撐著我消化那些挫折與失落，就算消化不了至少還能轉移一點重心，仍有一些些成就感來滿足自己。

於是在小花自殺周圍打轉的我，就像是站在事發現場，以小花為中心往外一直不停的順時針徘徊，彷彿只要走的夠久，我就能夠有勇氣去直視著他，直視著死亡。

即將在這論文的尾聲，我開著車一路往南，就像是當年我們說好的要一起環島，只是這一次我晚了一點時間出發。就這樣已經下午五點我才從彰化出發，在路上我用訊息跟小蜜蜂聊著你的往事。漸漸的天色越來越暗，到了南迴公路迎接我的是沿路上的大雨，傾瀉而下的大雨彷彿是當年停不下來的淚水，獨自一人前行的我只能緊緊握住我手上的方向盤，小心翼翼的過著每一個彎道，如同我進入了靈魂的暗夜。無數後悔的念頭在這漫長的一個小時排山倒海的過來，終於我開過了那段崎嶇蜿蜒的山路，來到了台灣的東海岸，就在那一刻進入到我眼簾的是海水映照著今年最大的滿月，不禁我落下淚來，在這不斷拷問靈魂的暗夜，卻被來自東岸皎潔的月光給撫平了，沒過多久，我也到了你從小長大的故鄉。

忽然間我懂了為什麼要突然跑去東部，不僅僅是當年的承諾，也是我想要把這個故事的最後留在你的故鄉做個結束，路上的我才明白這一點。原來潛意識已經先做了這個決定，是我車子開到半路也才明白過來。如果這個故事是從這裡開始，那麼也該讓這個故事在這裡做個結束。

親愛的小花，轉眼間這麼多年過去了，不知道你是不是已經釋懷了？當年那些困擾你的、使你糾結的是否也已經放下了？今天我有去看你，也留了一份論文給你，應該有收到吧？最後我想點播一首歌送給在彼岸的你，我想當年的你還沒能有機會聽到這首歌，如你的名—〈花〉。

雨 我是大雨

降落在你身上 卻弄壞衣裳

我只是想和你玩耍

待在你身旁 欣賞你的光芒

但你不願 你不再 你不願再想起

有我的過去 有我的記憶

你曾說 曾經你說過我藏著秘密

我不夠透明 我不夠真心

花 請聽我說話

在無意中 我踩壞你的衣裳

花 請原諒我吧

在無意中 我讓你那麼受傷

雨 我是大雨

想和你玩耍

待在你身旁

Hello Nico、詹宇庭〈花〉《浮游城市》

參考文獻

- 王郁惠 (2013)。一位諮商學習者自我追尋之自我敘說。國立臺中教育大學諮商與應用心理學系碩士班碩士論文，台中市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/ebtm9u>
- 白寶鳳 (2008)。存在位置的追尋之旅~與自殺生還者繼續諮商而開啟的旅程。國立臺北教育大學教育心理與諮商學系碩士班碩士論文，台北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/4722th>
- 朱秀英 (2009)。自我敘事探索存有模式之研究。南華大學生死學研究所碩士論文，嘉義縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/89dtu3>
- 朱儀玲、康萃婷、柯禧慧、蔡欣志、吳芝慧 (譯) (2006)。Michele L. Crossley 著。故事心理與研究—自我、創傷與意義的建構。濤石文化。
- 江佩真 (1996)。青少年自殺企圖的影響因素及發展脈絡之分析研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，台北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/6zs3qq>
- 江秉謙 (2021)。自殺者同儕遺族的悲傷剝奪經驗研究。國立臺中教育大學諮商與應用心理學系碩士班碩士論文，台中市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/m549a4>
- 何端容 (2015)。終須一別——一場在喪友之後展開的探尋之旅。淡江大學教育心理與諮商研究所碩士班碩士論文，新北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/ks5nee>
- 吳宏仁 (2014)。新竹縣自殺遺族心理現狀與心理調適方式研究。國立新竹教育大學教育心理與諮商研究所碩士論文，新竹市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/6nn88f>
- 吳芝儀 (譯) (2008)。敘事研究：閱讀、分析與詮釋 (原作者：Lieblich, A., Rivka Tuval-Mashiach, & Zilber, T.)。嘉義市：濤石文化。(原著出版年：1998)

- 吳美麗 (2017)。目睹雙親自殺之遺族青少年生命故事之敘說研究。國立屏東大學教育心理與輔導學系碩士班碩士論文，屏東縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/98ggm4>
- 吳晨梵 (2013)。漠然與哀愁的交疊：自殺者家屬之生命敘說。國立臺北教育大學心理與諮商學系碩士班碩士論文，台北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/2rn9jy>
- 吳惠慈 (2004)。一個多次自殺生還者的自殺經驗敘說。南華大學生死學研究所碩士論文，嘉義縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/2w8fd4>
- 吳碧秀 (2008)。影響校園之死亡事件處理。《學生輔導》，58，20-29。
- 呂欣芹 (2006)。自殺者遺族悲傷調適之模式初探。國立台北護理學院生死教育與輔導研究所碩士論文，台北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/za957m>
- 呂蕙美 (2005)。自殺遺族悲傷反應及調適之研究。東海大學社會工作學系碩士論文，台中市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/9c88c6>
- 李佩怡 (1998)。失落的自我調適--如何運用創意渡過悲傷。《學生輔導月刊》，54，84-99。
- 李佳容 (2002)。個人面對親人死亡事件心裡復原歷程之研究。國立彰化師範大學輔導與諮商系碩士論文，彰化縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/5786cx>
- 李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫 (譯) (2004)。悲傷輔導與悲傷治療。(原作者：Worden, J.W.)。台北市：心理。(原著出版年：2004)
- 阮靜玟 (2022)。自殺遺族的持續性連結之經驗歷程敘說研究。臺北市立大學心理與諮商學系碩士論文，臺北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/7uza9j>
- 周吟樺 (2012)。自殺者遺族運用沙盤探究的哀傷經驗之研究。國立嘉義大學輔導與諮商學系研究所碩士論文，嘉義市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/dpq2x6>
- 周志建 (2012)。故事的力量：故事、隱喻、自由書寫。台北：心靈工坊。

- 林秀瑾 (2012)。說故事團體經驗對自殺遺族影響之研究。亞洲大學心理學系碩士班碩士論文，台中市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/q8c675>
- 林皓敏 (2012)。在黑暗中追尋微光：當助人專業學習者亦為自殺者遺族。國立東華大學諮商與臨床心理學系碩士論文，花蓮縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/925nat>
- 林韶怡、蔡敦浩 (2013)。自我敘說的再回觀：經驗、書寫與批判。應用心理研究，第 57 期。
- 洪雅臻 (2008)。沉痛的旅程—自殺者遺族走出悲傷之探討。南華大學生死學研究所碩士論文，嘉義縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/gy7c98>
- 洪瑞斌、陳筱婷、莊騏嘉 (2012)。自我敘說研究中的真實與真理：兼論自我敘說研究之品質參照標準。應用心理研究，56，19-53。
- 孫惠麗 (2017)。經歷母親自殺的心理歷程之自我敘說。玄奘大學應用心理學系碩士班碩士論文，新竹市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/6dngd7>
- 翁開誠 (2002)。覺解我的治療理論與實踐：通過故事來成人之美。應用心理研究，16，23-69。
- 陳伶君 (2007)。從說再見開始：覺解我和大哥共譜的一首「協奏曲」。國立新竹教育大學教育心理與諮商學系碩士班碩士論文，新竹市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/yx54mv>
- 陳奕成 (2017)。來不及說的再見-同袍自殺遺族悲傷調適之敘說研究。國防大學政治作戰學院社會工作碩士班碩士論文，桃園縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/rafmt3>
- 陳淑惠 (2009)。同儕自殺者遺族的悲傷反應。中國文化大學心理輔導研究所碩士論文，台北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/ua5257>

- 陳增穎 (1998a)。青少年的哀傷反應及其對諮商與輔導的啟示。《學生輔導》，54，70-84。
- 陳增穎 (1998b)。同儕死亡青少年的哀傷反應。《諮商與輔導》，153，10-13。
- 陳增穎 (2000)。協助校園自殺的受害者—學生。《學生輔導》，70，112-119。
- 曾家琪 (2007)。一位多次自殺未遂者心路歷程之敘說—兼談親友認知。南華大學生死學研究所碩士論文，嘉義縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/8xg32m>
- 游賀凱 (2007)。孤獨行者朝向麥田捕手：自殺者遺族的敘說與實踐。輔仁大學心理學系碩士論文，新北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/dgtvgd>
- 黃德祥 (2000)。青少年發展與輔導。台北市：五南。
- 楊雅婷 (2012)。自殺遺族倖存經驗之研究。國立暨南國際大學社會政策與社會工作學系碩士論文，南投縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/498tv8>
- 蔡佩娟 (2007)。自殺與烙印—自殺遺族生活經驗之探究。南華大學生死學研究所碩士論文，嘉義縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/2ztsvj>
- 蔡松芬 (2005)。自殺遺族復原歷程探討—以一個經歷多重親人自殺個案為例。東海大學社會工作學系碩士論文，台中市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/h8tbxm>
- 蔡敏玲、余曉雯 (譯) (2006)。D. Jean Clandinin、F. Michael Connelly 著。敘說探究：質性研究中的經驗與故事。心理出版社。
- 蔡敦浩、王慧蘭、劉育忠 (2011)。敘說探究的第一堂課。台北市：鼎茂圖書。
- 鄭淑惠 (2005)。自殺遺族適應之研究。高雄醫學大學行為科學研究所碩士班碩士論文，高雄市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/3k37n8>
- 鍾珮甄 (2018)。從敘事治療看書寫的療癒力量。《諮商與輔導》，(390)，48-51。
- 鍾曉菲 (2017)。書寫的療癒力量及自我轉化經驗探究。國立嘉義大學輔導與諮商學系研究所碩士論文，嘉義市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/436znpj>

- 魏淑婷 (2010)。自殺者遺族失落經驗的意義重構。高雄醫學大學心理學研究所碩士論文，高雄市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/3fya3q>
- 羅玉容 (2005)。學校經驗對大學生自我認同發展影響之探討。東海大學教育研究所碩士論文，台中市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/48t4cb>
- 蘇素美 (2000)。青少年同儕自殺事件的悲傷輔導。《學生輔導》，71，84-91。
- 蘇碧玉 (2008)。像空氣一樣的關係：自殺遺族的民族誌研究。國防醫學院護理研究所碩士論文，台北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/927pm5>
- Levine, H. (2008). Suicide and Its Impact on Campus. *New Direction for Student Service*, 121, 63-76.
- Worden, J. W. (2008). *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner* (fourth). New York: Springer.
- Sands, D. C. (2008). A tripartite model of suicide grief: Meaning-making and the relationship with the deceased. ” by D. Sands, 2009, *Grief Matters: The Australian Journal of Grief and Bereavement*, 12(1), 10.
- Shneidman, E. S. (1987). A psychological approach to suicide. In G. R. Vanden Box & B. K. Bryant (Eds), *Cataclyms, crises, and catastrophies: Psychology in action* (pp. 147-183). Washington, DC: American Psychological Association.

附錄一、研究參與同意書

親愛的朋友您好：

我是南華大學生死所研究生陳孟龍，目前在蔡昌雄教授的指導之下，進行《一位大學生室友自殺後悲傷調適歷程的自我敘說研究》。本研究的目的，是希望透過學術研究的方式，來探討大學時期的學生經歷室友自殺後的心路歷程，於是您的經驗對研究來說將會是相當寶貴。

本研究將採質性研究的方法，會以訪談形式進行，過程將需要錄音，之後謄寫成逐字稿，方便研究者記錄及整理資料，此部分也會邀請您檢核，確保資料能忠實呈現。您提供的資訊對我們而言非常寶貴。

最後，非常感謝您的幫忙，有任何疑問，請歡迎您與我聯繫。
如果您同意接受訪談，請在虛線下方處簽名，誠摯感謝您！

研究生 陳孟龍 敬上

本人_____願意參與《一位大學生室友自殺後悲傷調適歷程的自我敘說研究》，受訪過程中接受全程錄音。本人了解所有分析後的資料都以匿名方式處理，不會呈現可辨識個人的資訊。

在錄音過程中，本人如有任何疑慮或顧慮，皆可隨時中斷錄音，假如在錄音事後覺得不妥，請聯絡研究者，將無條件去除有關本人的錄音資料與研究資料文本，本人也保有隨時中止資料作為研究使用的最後決定權。因此，本人同意接受訪談與錄音。

- 同意接受訪談
- 同意訪談過程錄音

研究參與者簽名：

研究者簽名：

日期：