

# 自殺企圖者的死亡意涵探討

南玉芬\*

## 摘 要

以自殺結束自己的生命，已經成為現代人常見的一種死亡因素，但目前公告自殺死亡人數也僅限於自殺成功的人，並未包含檯面下許多自殺企圖者與自殺意念者。從文獻與研究資料來看，自殺意念的發展與自殺企圖及個人的死亡概念有關，自殺企圖者對死亡有獨特的自我詮釋，採取死亡的作為對自殺企圖者而言是極富意義。然而，自殺的作為卻不一定要有死亡的目的，自殺行為背後隱含了多元的死亡動機，將在以下的文章中逐一討論。最後提出幾點省思與建議，期能更貼近對自殺企圖者的服務。

**關鍵字：**自殺企圖者、死亡概念、死亡態度、死亡動機

---

\* 亞洲大學社會工作學系專任講師。

\* 東海大學社會工作學系博士候選人。



## Explore the Meaning of the Death of Suicide Attempts

Nan, Yu-Fen\*

### Abstract

People end their lives by suiciding; suicide has been among the top ten causes of for seven consecutive years. However, the death statistics showed now only limited to the number of people who have committed suicide. This number did not include people who have suicide attempt and suicide ideas. Based on the literature and research data, the development of suicidal ideas and suicide attempt were related to personal death ideas. Suicidal attempt people have unique self interpretation on death. There is a special meaning to suicidal attempts that did death behavior, but who did suicidal behavior may not have a death purpose. There are multiple motivations behind suicide behavior. Finally, a few suggestions and recommendations were provided.

**Keywords:** *Suicide Attempts, the Concept of Death, Attitude toward Death, the Motive of Death*

---

\* Lecturer, Asia University

\* Doctor Candidate, Department of Social Work Tunghai University



## 壹、前言

以自殺結束自己的生命，已經成為現代人常見的一種死亡因素，如徐明、應采靈之女徐子婷為情自殺，立委藍美津之女疑似憂鬱症而斷然的結束自己的生命，倪敏然的自縊死亡、檢察總長黃世銘的新銳作家女兒的自殺，到最近引起社會譁然的被母親帶著一起自殺的曹小妹、富士康的自殺事件等等，都令人感到不勝欷歔。國內衛生署（2010）公告的十大死因中，自殺死亡排名位居第九名，死亡人數4,063人，即每十萬人中有17.6人死於自殺，較97年略減1.9%，但仍超過世界衛生組織所定義的高風險自殺標準，即每十萬人中有15人死於自殺。然而自殺問題的嚴重性，比起公告的死亡數字，還要驚人。自殺企圖者是自殺死亡者的二十倍（WHO, 2004），國內的自殺企圖者比自殺死亡者高出很多（鄭泰安，1996）。目前的公告僅限於自殺死亡者，並未包含檯面下許多自殺企圖者、自殺意念者。

自殺死亡的人口當中，各年齡層都呈現下降的趨勢，而且大多是男性。值得注意的是十五至二十四歲青年自殺死亡人數位居青年死因第二位，更占青年族群死亡人數的13.9%，自殺未遂而住院者最多的也分布在二十至二十九歲（張瑋庭，2010）。自殺死亡的年輕化、男性化，對社會是一項耗損，需要嚴正面對。生命的起落自有其定律，這是亙古不變的。一般而言生命的殞落，是人體器官自然的衰敗或是無常的捉弄的結果，但對於自殺企圖者而言，生命結束是一種自我的選擇，是違逆天命的舉動，且這樣的狀況持續惡化中，自殺對國家、經濟、家庭的衝擊，猶如骨牌效應一般，影響層面廣泛。

從事自殺防治的工作是本著「生命誠可貴」的理念，希望能夠



對在生死邊緣遊走的人，盡一份心力，讓他們可以重新燃起對生命的熱情。但無奈的是，有些自殺企圖者卻是不斷地向死神挑戰，直到達成死亡的目的。根據Dickstra（1993）的研究結果顯示，自殺死亡個案，高達40%個案之前曾有自殺未遂；自殺企圖者十年內有4-14%會自殺成功，其自殺危險性是一般人口的一百倍。這違反常態向死亡靠攏的行徑，與人類要「努力活著」，「延續生命」的求生本能相左。雖然「向死的本能」亦同時存在於生命當中，因生與死的本能運作也都是由潛意識所驅使（李茂興譯，1995：117）。即使生命的經營是充滿著各種的挑戰，但活著時張口呼吸似乎是理所當然。叔本華認為人最根本的欲求是生命，此項欲求最大的阻力就是死亡（簡旭裕，1999），生存是人最基本的需求。怕死是正常的反應，對死亡的未知加深人類對死亡的恐懼（fear of death）、死亡的憂慮（death anxiety），但對自殺企圖者而言，似乎無懼於死亡，甚至是主動迎向死亡。自殺企圖者的行為象徵著求死本能的勝利，生存的力量不足以支撐生命延續，原始的自我毀滅能力浮現。藉由過去的文獻與研究資料探討，自殺企圖者有著什麼樣的死亡觀點？為什麼能讓人有勇氣超越對死亡害怕，一再地主動選擇死亡呢？人會自殺動作背後透露出什麼樣的訊息？死亡對自殺企圖者的意義為何？最後提出幾點省思與建議，期勉有更貼近自殺企圖者的服務。

## 貳、自殺傾向與死亡概念

談起死亡，每個人的反應不一。有的人認為「有生即有死」，死亡是人生所不可避免的終點；有的人則會對死亡貼上「負向標籤」，使得「死亡」成為一個不可說的禁忌，鮮少會主動與旁人「談生言死」。除了有害怕的感受或逃避的態度面對死亡外，「死



亡」甚至會被當成「工具」使用，用來作為問題解決或是達成目的的方式。對死亡感到害怕又要運用它，顯見人們對死亡是充滿矛盾的情感與認知（吳慧敏，2001）。自殺企圖者就是處在這股矛盾的糾葛當中，有時面對死亡仍會產生害怕感受，有時又對死亡持有正向、吸引的態度（Campbell & Collinson, 1988），當死亡是對其具有誘因，對存活感到排斥，就可能產生向死的動力。自殺企圖者既期待又擔心的思緒是複雜的，與常人的「貪生怕死」態度相反，而自殺企圖者的死亡概念又是如何使其忽略了對死亡的恐懼與焦慮？實值得深究。

### 一、死亡態度誘導自殺

人的行為是受到社會、心理交互的影響，因此對於自殺行為的探討也是多面向的，自殺行為的發生很難歸咎於單一原因。從時間列來看，自殺不只是當下的決定，而是有歷史脈絡的發展故事（Michel, Maltzberger, Jobs, Lena's, Broach, Staler, Dey, Young, Valach, 2002）。對自殺行為的探討，橫切面可見多種導致自殺行為的因素，縱切面又涉及時間發展的議題。吳英璋與許文耀（1995）認為自殺的發生主要經由慢性歷程（chronic process）和急性的歷程（acute process）互動而成的，慢性歷程談的是自殺是逐漸累積而來的舉動，急性歷程則是指壓垮駱駝的最後稻草，在自殺行為的動態過程中會有不同的危險因子與保護因子在拉扯，兩大拉扯的力量一旦失衡，就會產生自殺的結果，其中死亡態度就是一種自殺行為的危險因子。

自殺的起心動念，會受到根深蒂固的價值觀或道德傳統的影響。因此，要知道中國人為何自殺，就需先瞭解中國人的生死觀（王雅玄，1997）。對生死的價值觀點，深深影響自殺行為。過去的人會將周邊親人的觀感與需要放進個人生死的考量，演變迄今，



傳統上人們「類我化」的人生觀已被現代人「個我化」的人生觀所取代（鄭曉江，1999），生死觀的改變似乎也反映在當代的自殺現象，想自殺時只看重個人的需要，無暇思及旁人的感受。除了生死觀外，死亡概念與自殺意圖也是有關連的。研究發現，生死態度的確對大學生（王彩鳳，1999；劉震鐘、鄧博仁譯，1996）及青少年、兒童（Orbach, Feshbach, Carlson, Glaubman, Gross, 1983）的自殺意念產生影響。

吳麗玉（1997）、陳錫琦等（2000）以護理學校學生作為研究對象，發現曾有自殺意圖者有較低的「死亡害怕、瀕死」等特質。面對生死的態度，是自殺意念萌芽的危險因素，而真正影響採取自殺的行動，則是與死亡概念有關（劉震鐘、鄧博仁譯，1996；Normand & Mishara, 1992；劉德威，1997；江佩真，1995），尤其是存有不明確的死亡概念（Phillips, 1980；張淑美，1996），於是「死亡概念」成為預測自殺高風險者的有效指標。因此，生死態度會促成自殺意念的發展，影響人看待生命的角度，經營生命的作為；而死亡概念是會導致自殺行為，是對高風險自殺企圖者一個重要的評估面向。

## 二、活著的負向情感勝過於死亡的恐懼

死亡具有不可逆的特性，使人們對於死亡常伴隨著恐懼的心理，但自殺企圖者似乎不同於常人。研究顯示，通常有自殺意圖的青少年有較低的死亡恐懼（Orbach, Kedem, Gorchover, Apter, and Tyano, 1993），也就是較「不怕死」。雖然生命開始時，死亡已經隨侍在側，但對死亡的期待是自然而然的終止（鄭曉江，2001），而非藉助外力來加速死亡。對一般人而言，死亡比什麼都可怕。即使對自己的人生感到厭煩、難以忍受的情緒再怎麼高漲，死亡恐懼還是儼然存在。人怕死，卻又會自殺，在心思與思維的閃動中，可



能互相矛盾，互相抵銷，可能理性、可能感性，但感情爆發的力量就可能打倒恐懼心，逼人選擇死亡（達賴喇嘛，1997）。生與死之間一線之隔，決定在一念之間，在那一瞬間，面對死亡就無所懼了。

活著是痛苦的、活著是難以承受之重的、活著感受不到自我價值，相較於面對死亡的恐懼，對現實生活中的負向感受是大過於對死亡的恐懼，生、死思維來回擺盪，逐漸使想自殺的人邁向死亡之門。自殺企圖者kiki描述自殺過程中的生死掙扎歷程，真實展現面對死亡的恐懼卻又害怕活著的心態，「回到房間裡，我燃起了木炭，關緊了窗戶，房門反鎖也用報紙塞住門縫，開啟電扇對著炭火吹，希望能夠燒快一點，漸漸的房間濃煙密布，我流著淚開始覺得呼吸很噎，心裡矛盾又掙扎，死亡好近好恐怖，我希望有人來救我，可是我又不知道該怎麼活著（曾家琪，2007），不想死卻又不知道怎麼活的痛苦，迫使人採取自殺。在Payne和Range（1996）研究發現高自殺傾向的青少年有較低的「死亡排斥」與「生命吸引」。也就是高度想死的青少年對死亡的恐懼與焦慮是比較低，也不認為活著是件令人感到愉快的事。尤其青少年若處於憂鬱的痛苦之中，死亡不再是可怕而是有吸引力的，就會將死亡視為處理痛苦的方式之一（葉寶玲，2005）。不想活是對「此在」的否定，可終止個人對此世的意識，遠離痛苦。想死這股可怕又難以抗拒的吸引力，「美國自殺學之父」史奈德門教授，稱其是一種思想上的困擾、也是心靈的病痛（Shneidmen, 1993, 1996）。想活，內在在心靈卻又感受到痛苦；想死，是解除心靈痛苦的對策，卻又違反求生的本能，內在是相當衝突與矛盾的。但當活著是痛苦萬分又苦思無出路時，死亡便成為唯一的選擇。



### 三、「死亡」的意義化、工具化

有些想死的人會認為「死亡」是具有功能的，甚至放大其效果，認為死亡可以解決一切的困擾，卻忽略了死亡可能帶來的負向影響。這種存有美化死亡的想像會加速對自殺的嘗試（Curran, 1987; Fremoun, Perczel, Ellis, 1990）。「死可以解決問題、死可以卸下負擔、死可以不再感受到痛苦」，對自殺企圖者而言，死亡似乎是任何困境的特效藥、萬靈丹。實證研究中訪談到自殺企圖者，她認為自殺是一個可以解除痛苦情緒的方法，因為每天要受痛苦情緒的煎熬是很難以忍受的（吳惠慈，2004）。將死亡高度意義化、工具化，顯示出自殺企圖者的死亡認知扭曲。

影響青少年自殺行為的危險因子之一就是「內在扭曲的死亡概念」（單延愷，1994；劉德威，1997）。死亡概念愈正向，青少年的自殺傾向愈低（胡淑媛，1992）。相對的，死亡概念愈負向，自殺傾向愈高。青少年對於死亡所建構的樣貌是相當表淺的，認為自殺不會死、只是與世暫別、會被救的。甚至有青少年存有不成熟的死亡概念，將死亡視為具有可逆性的，死了可以再活過來或者無法瞭解死了就失去所有的身體機能，希望一切可以重新開始（張淑美，1996；Koocher, 1973）。對死亡的錯誤認知，影響著個體的行為。有80%的青少年對死亡沒有清楚的概念，因此當遭遇到困難時，就會選擇以死亡來因應或逃避（張淑美，1997）。活著無法解決所遭遇到的難題，就死吧！讓「死亡」成為問題解決的工具、管道，來為所遭遇到的困境做解套。

### 四、死亡想像的美感化

想自殺的人本身就有認知方面的狀況，如絕望（hopelessness）、僵化思考（cognitive rigidity）、問題解決技巧不





足 (poor problem-solving skills)、二分思考 (Weishaar & Beck, 1992)。這些認知特質常會因為情緒的起伏而變得更加扭曲，表現出「絕對化」和「概括化」的傾向，不是二分選項，就是以偏概全，過度沈浸在自我的困境，忽略了自殺以外的解決方式，只認定死亡是唯一的解決之道。一般而言，情緒的低落和絕望感是自殺行動之前普遍的狀態 (吳惠慈，2004)，其他自殺高危險群常見的心理感受包含：毫無價值感、極度否定自我價值、暴躁易怒、心理性的視野狹隘、放棄、幻想自殺能萬事皆解 (高橋祥友，2007：87-91)。但死亡真能解決困境嗎？人都不曾真正的死亡，只好賦予死亡各種美好的想像，而「死亡」是通往美好想像的途徑。

對於美化死亡的想像，是古今皆有的現象。蒲慕州 (1999) 從墓葬形制的變化分析中國古代死後世界的轉變，隨著死後陪葬品的日常生活化，如實反應出想像中死後世界的生活情景，認為死後的去處也和生前相似。時至今日，以傳統民間信仰辦理的喪葬儀式，甚至會焚燒象徵昂貴品的各種紙製品，如賓士車、樓房、鑽石等，以讓死者在死後的世界過得比此世更好的生活。這些流傳民間的文化，深深影響著社會大眾，包含自殺企圖者。

至於死的真諦，自殺企圖者很少會思考，通常是先做了再說。如，青少年很少思考死亡，甚至對死亡存有扭曲的概念，或是充滿淒美和浪漫的想法 (Noppe & Noppe, 1996) 或英雄式的行為 (巫珍宜，1991；胡淑媛，1993；陳惠萍，1994)。柏木哲夫 (2000：31-32) 認為人們對死亡存有不實的幻想，形成一種「虛擬的死亡現象」。自殺企圖者勾勒自己死亡後的一切，「假如我死了，就可以……」，但這並不是真實的，而是虛假的、自我編劇性的死亡結果，將自殺死亡所帶來的好處無限放大，也對死亡的認知嚴重扭曲。俗諺云：人死不能復生。所謂死後的美好是無法預知的，也無



法在真實情境中傳頌的。對於死亡有美化或浪漫憧憬的心理者，也容易因為情感或崇拜的偶像自殺而效法其自殺行為。而媒體的競相報導，讓自殺換來一場莊嚴肅穆的喪禮及眾人的詠讚，更強化了自殺企圖者對死亡後的美好想像。

### 參、自殺企圖者對死亡詮釋

對自殺企圖者而言，死亡的意義大過於生存的意義，這種意義可以讓他們「離苦得樂」。雖然目前尚無實證資料顯示死後真的比較快樂，但對他們而言，這樣的期盼就足以使他們產生謀害自己的力量。自殺企圖者採用自我了結的方式邁向死亡，自殺行為對於自殺企圖者有其獨特的意義，而他們是如何詮釋這樣的自殺行為，筆者參酌海德格（1979）對死亡的分析，如：死亡是最本己的；死亡是不可取代的；死亡是解除所有關連的；死亡是無法踰越的；死亡是一種確知的不確定（陳嘉映、王慶節，2002：325-346），參酌研究及文獻，討論自殺企圖者的對死亡的詮釋。

#### 一、死亡是自己的事、所造成的衝擊只有自己

人雖具有群居的特性，但牽涉生命之事，也只能回歸自我。生與死是無法與他人分享，生時，孑然一身；死時，亦同。生、死都是要獨自承擔的。佛說：「各人造業，各人擔；各人生死，各人了。」（正施，2008）。自殺就是自己殺死自己，就生理機制來說，就是自己生命終焉、結束，對他人的生命起迄並沒有影響。曾家琪（2007）的研究對象如是說：「我不能殺了別人，我只能殺了自己」。社會學家涂爾幹（Durkheim）對自殺現象進行分析，其中利己型自殺（egoistic）就是因為個人的社會隔離感增加，過度的個人主義，我行我素，對於外在情境中的一切漠不關心所導致的結果



(黃丘隆譯, 1990)。人是宇宙中孑然獨行的旅者, 每個人都有自己的生死時間, 生死是自己分內之事。李美媛(2007)研究對象依依說明選擇自殺, 是因不想連累他人而做的選擇。因此, 即使是自殺身亡, 自殺企圖者也不認為會給他人帶來困擾, 畢竟影響的是自己的生命, 對旁人存活的權益都不會有影響。

但自殺企圖者卻忘了, 人所在的生活情境就是一個系統, 系統當中的各個單元是會相互影響的。自殺發生時, 人與人的複雜關係、緊密關係顯得格外明顯, 自殺會擴及、延伸至家庭和更大的社群, 不但會引起立即的波動, 甚至影響好幾世代。根據「自殺學之父」愛德溫史納曼的估計, 每一人自殺死亡, 估計至少就會影響六個「自殺者親友」(呂欣芹, 2007), 或是有七到十位的親友受到衝擊」(Lukas & M. Seiden, 2001; 引自楊淑智譯, 2001), 就像石頭投入湖面所引起的漣漪, 不斷向外開展, 每一個自殺身亡的人周圍都是自殺行為衝擊的範圍, 絕不只有當事者。像是曹小妹死亡事件所帶來的衝擊, 除了影響其家人外, 也影響著自殺防治的直接或間接系統, 甚至是社會大眾(林綺雲, 2010a)。死亡不僅是自殺企圖者個人的事, 也是其家庭、社區、社會的事。

## 二、死亡象徵付出代價高, 以珍貴生命來償還

人類最寶貴的大概只有生命了。俗諺云: 覆水難收。生命也是, 即使科技再進步, 也還無法令死亡的人起死回生。死亡是件重大的事件, 當處在過度壓迫的情境下, 人們會有想要死亡的慾念, 涂爾幹提出宿命性自殺(Fatalistic suicide)的觀點(黃丘隆譯, 1990)。當人們無法回應現實生活中的壓力, 那就拿命來換, 不論自殺成功者或自殺企圖者都透露出這樣的訊息。北縣一名冷凍肉品老闆疑躁鬱症發作, 竟砍殺員工後自刎, 臨死前對妻子說: 「殺人就要償命, 我一命抵一命!」(黃楷棟、潘志偉, 2004)。一位長



期照顧身心障礙孩子的婦女，在服用農藥自殺未遂後回想起自殺的經過，有這樣的描述「那天我才從廟裡回家，先生又指責我沒照顧小孩跑出去，還說乾脆離婚好了！就可以長住在廟裡。你知道嗎？照顧兒子都只靠我，沒人幫忙！連出去走走都被責怪……我覺得很委屈，乾脆死了算了！」（林慧雯、周繡玲，2007）。以自殺回應壓力情境的反應，可能是在反應個人在壓力管理方面的無力感，尤其在瀕臨崩潰時，藉由它來傳達情緒、控制人或換取某種利益，更可能是為了逃避內心深處的罪惡感及無價值感（黃有志，2001；張盈婷，2002）。不想讓身旁的人再受苦，或為了自己的存在而有負擔，自殺就是最大的償還。就像是自殺企圖者kiki，「回顧過去，我所做的決定都讓我和身邊的人痛苦，或許是想逃避，不過我知道我死了就不會再有問題了，我死是對別人好的，不用再讓身邊的人擔心我」（曾家琪，2007）。

生死都是大事，是無法代替他人生或死的。對自殺企圖者來說，自己做的事自己擔當，以自己不可取代的生命來交換，彷彿意味著個人已付出極大的代價。生命是一連串的抉擇過程，個人同時也承擔了自己所抉擇的一切後果。所以死亡象徵所有的苦惱、負擔、錯誤、失敗，都將隨著生命的殞落而償還、煙消雲散。但自殺企圖者似乎忘了生命是無法對價的，即使用生命也無法完全償還人世間的各種有形或無形的債務，死亡反而對存活著的關係人，憑添許多實質上與情感上的負擔。

### 三、死亡是一種解脫（Death is freed）

「解脫」意味著煩惱或痛苦的去除。對於在今世承受著較多苦難的人而言，死亡似乎是唯一逃離這情境的唯一出口。所有的紛紛擾擾、愛恨情愁、龐大的債務、糾纏的關係、肢體的碰觸，都將隨著自殺企圖者的死亡而塵埃落定、解除關連。韓國藝人朴容夏在遺



書上留下「好想解脫」的字句後上吊身亡（陳穎，2010）。Shneidman（1993）認為自殺企圖者在心理上有無法忍受的痛苦，會選擇終止意識來停止極度痛苦的情緒，視自殺為出口。這樣的觀點也與我國的實務研究呼應。陳瑞金（2009）研究中有一位自殺未遂老人自陳，自殺是想要趕緊結束生命，避免拖著病體，痛苦活著，又連累家人。某位自殺未遂的外籍配偶，也是透過自殺作為脫離困境的一種方式（林幼喻，2008）。不論是老人或是外籍配偶，面對逆境都不約而同的選擇自殺以求解脫。雖然人生中的喜怒哀樂是共存的，但是煩惱對多數的人是具有負向意義的，大部分的人會想盡辦法除去它（慧廣法師，1991）。心理學的觀點也認為，個人面對超過負荷的生命危機時，常有「一了百了」、「就此解脫」的想法。對於無法再負載任何情緒的自殺企圖者而言，自殺似乎就成了解脫的選項。在吳惠慈（2004）研究中的一個多次自殺生還者，其自敘自己多次自殺的理由，是認為唯有死才可以解脫。這與涂爾幹的脫序型（*anomie*）自殺相對應，認為自殺可以擺脫人間債務，迎向另一嶄新人生（黃丘隆譯，1990）。為了避開這世的苦難，選擇死亡似乎會比活著要好，畢竟未知的世界中的美好，會勝過已知世界的苦痛。

以宗教的角度而言，死亡是去到另一各國度、空間，這是目前科技無法驗證的。但以佛法的觀點，自殺是沒有辦法得到真正的解脫，因為自殺成功者，心念是負向、痛苦的，這種痛苦會延續到死後，乃至於下一生，痛苦不會因自殺而終止，只是會招致更大的苦難（惟覺和尚，1997；轉引自林玉芳，2002），帶給自己及親人是更大的痛苦、煩惱。生命是隨著善惡業報而一再相續不斷的，佛教的善終，只有善終，才能往生善道，才能真正解脫（星雲大師，2004）。佛教思想目標尋求「解脫」，是指離「苦」得「樂」，獲



得「真正的自由」，這是因覺悟生命的本質，而進入涅槃的境界（金明求，2001）。因此，以逃避的態度面對生命是無法真正解脫，進入真自由的境界。更何況自殺是解脫，還是引出更多的問題呢？商業週刊曾報導過的水蜜桃阿嬤<sup>1</sup>（成章瑜，2007），或許可以讓想自殺者在行動前謹慎省思。解脫是滿足個人的感覺，但必須要活著才能體驗它，而自殺成功者解脫了，周邊的人未必是解脫。

#### 四、死亡可以提早進入輪迴獲得重生

我國社會深受佛教與道教的影響，認為死亡是通往極樂世界的方法，愈早進入生命的輪迴，也愈早達到極樂的涅槃世界。佛教認為生命包括生與死，生是一種存在，死也是一種存在，生是死的延續，死是生的延續，生生死死，死死生生，生死構成無始無終的輪迴。巫珍宜（1991）發現國中生、高中職生半數以上具有輪迴、因果報應的觀念。也有研究發現對於輪迴說較持肯定態度的，其面對死亡態度之恐懼較低（黃琪磷，1991）。採輪迴觀點的自殺企圖者，藉由死亡來解脫此世的痛苦，盡快獲得來世的重生，開啟嶄新的人生。因此，輪迴觀點對其而言，死亡不是結束，而是開始。自殺企圖者相信死後的世界是此世的延長，有的自殺企圖者志在與死者續此世之緣，或執著此世之倫理，往往寄託此世未竟之志於死後的世界（王雅玄，1997：60）。將所有的不愉快留在此世，在來世當中盡情享有幸福。

但佛教的觀點認為，人到世間投胎為人，都是帶著「業」而來，現世所受的，都是前世、今生行為所造作的結果，要承擔才能「隨緣消業」（星雲大師，2004）。且佛教中談論「業」會影響

---

<sup>1</sup> 水蜜桃阿嬤的兒子、兒媳、女婿相繼自殺身亡，留下七個內外孫與兩位年邁的老人，也留下死亡的陰影在這幾位年幼的孩子心靈。



「輪迴」（宋光宇，1983），但自殺企圖者已經不管是否會累積下「業障」，只想早日進入輪迴，趕緊投胎轉世，換得一個「新」的開始。若就佛教的論點，自殺企圖者死後非但無法消業，且會將此世的業帶入下一世，落入無窮無盡「業」的循環。西方神學之父聖奧古斯丁在《天主之城》裡明言，無論為了任何原因而自殺，天主都不會在天國裡為他們保留座位（南方朔，2009）。故就宗教觀點，自殺是不可取的行為，也無法有重生的美好。

## 五、死後可以進行報復

早期社會存有神秘的靈物崇拜風氣，認為死亡是靈魂不再回到身體，變成一種鬼魂，我國民間道教就有種招魂的儀式（簡旭裕，1999），鬼魂可能轉附於新生命或是依附在此世的事物上；另一種說法是，鬼魂可自由來去此世或另一世界，影響著人世間的一切。西方的基督教也強調靈魂不死、死後復活。蘇格拉底視死亡為靈魂從肉體中釋放，肉體有死而靈魂不朽（劉見成，2001）。因此，鬼神、靈魂之說都存在普羅社會中。

我國的傳統文化中，不論是書籍或是圖像，一直都存在將鬼神作清楚的描繪，也使得多數人對鬼神之說深信不疑。墨子在《墨子明鬼》中，列舉了許多鬼神存在並賞善罰惡的例證，認為鬼是擁有超能力的，可以賜福降禍於人，而且其地位崇高（余英時，1983；蕭登福，1986；劉見成，1996）。宋文里與李亦園（1988）針對新竹市民眾所做的調查研究亦發現，對於「人死後有靈魂」有42.9%的人持贊成態度（轉引自蔡明昌、歐慧敏，2008）。死後身體軀殼雖無法帶走，但會幻化為無形的魂魄，在另一空間中做此世無法做到的事。這些藏身在市井小民之間的流傳，雖然隱而未說，卻深深影響著人們，也包含自殺企圖者。

報復是自殺動機之一，希望藉由死亡來化身為鬼魂，加害於今



生所怨懟的人。因為看不見，初民社會對死亡的鬼魂特別恐懼，因為他們都是帶來疫疾災禍的厲鬼，甚至有報復之超能力，像是在左傳中提到「匹夫匹婦強死，其魂猶能憑依人以為淫厲（王雅玄，1997：58）。另一種報復是感受上的剝奪，是一種可以間接傷害別人的或是令關係人感到愧疚的一種報復（黃盈彰，1999）。如吳惠慈（2004）研究中的自殺企圖者就是憑藉著「我要讓你們一輩子不好過」的想法而自殺。而在李美媛（2007）研究中，個案蘭蘭就是因為飽受婆婆虐待十餘年，用自殺來報復婆婆讓其失去面子，以表達不滿。不論是化為鬼魂的報復或是感受性的報復，自殺企圖者都希望死亡能達到報復的效果。幾則自殺成功的新聞實例，也都在其遺留的書信中，找到以自殺死亡化為鬼魂來報復某位對象的字句，如韓星張子研（吳康寧，2010）、租屋糾紛的婦人（張協昇，2010）、曹小妹的媽媽（俞泊霖，2010）等。

現實生活中每個人都是獨立的個體，很難被操控，當無法改變欲報復對象的觀點或行為時，自殺企圖者或是自殺成功者就採用民間信仰中的終極手段，試圖來達到改變的目的。這種「死後鬼神說」的觀點，是以一種更強烈的報復心態來逃避此世的不公平、不滿意，以死明志，操控他人，希冀能化為另一世界的人，來對這個世界中傷害他的人執行一些報復的手段。報復的期待是否被實踐，也難以驗證，但人死不能復生，也無法親眼見到報復的結果。

以上這五點是自殺企圖者或自殺成功者對死亡詮釋的論述，這些論述也反應出其內在存有強烈的無望感（hopelessness），無望感是預測自殺行為與意念的重要指標（Smith et al., 2006）。學者整理出無望感的定義特徵有四：一、感到無能力解決現在的問題；二、表現出負向的情緒，包含口頭與肢體語言；三、表達出對未來悲觀的看法；四、主觀的認為無法控制來的情況（蘇清菁、陳玉敏，





2009)。這些認知和行為的特徵與自殺企圖者接近，當面對外在壓力無力解決，也不認為未來會有改變時，不論自殺死亡是自己的決定權、是償還、是解脫、是重生、還是報復，都難以抗拒向死的決心。

## 肆、自殺行為的意義，是真的要死？

自殺的終極目標是結束生命，但採取自殺行為卻不一定是想要「死亡」的結果。此種說法，也反映出自殺企圖者，內在心靈的衝突與拉扯。藉由死亡的手段展現出對現實生活的反抗，使得自殺具有某種內在的意義，是藉由死亡所獲得的意義。在吳惠慈（2004）的研究中一個有多次自殺經驗的生還者，在最接近死亡的第五次自殺經驗中（上吊），感到「自己好像死過一次」，反而對懷有恨意的對象和世界感到釋然，而情緒比較平靜。俗諺說：鬼門關前走一遭，必定會對人生有所體悟。還有什麼比「死」還嚴重、還需要在乎的呢！這就是一種死亡的意義。藉著死亡的過程來體悟此在的意義，也讓自己脫離死亡的循環。因此，在自殺企圖者的世界中，欲導致死亡的行為有著不同的意義。

### 一、自殺是問題解決的慣性行為

有個女童，連續救了已經自殺的媽媽四次（聯合報 2010.05.31），不斷的自殺彷彿像是童話故事中的狼來了的情節，讓自己與身旁的人疲於奔命，以危急生命的舉動引起注意。各種意圖的自傷行為（self-harming behavior）都稱作為假性自殺（Parasuicide），絕大多數的假性自殺者，其最主要的目的都不是死亡（Kreitman, 1977）。一般人都誤以為採取自殺行為就是想死，其實不然，在實務過程中常發現，採取自殺行為者背後都有其



個人獨特性的目的，「死亡」雖是目的之一，卻不一定是終極的目的。死亡可能是他們解決生活困境，化解心靈痛苦的手段，未必是失去了求生的意志，而是藉由死亡動作使身旁的人回應他們的需要。當自殺變成是一種手段、一種面對問題的「習慣」，對當事者而言，有時還真的是不明所以，像掉入漩渦般，無以自拔（林綺雲，2002：114、267）。在吳惠慈（2004）研究中多次自殺未遂的P，即是越來越容易使用自殺來面對壓力或是逃避難以面對的情境和情緒。一再企圖嘗試自殺者，就像是上癮般，他們在結束生命的剎那，會有股解脫的快感。因為生命是無價的，藉自殺以彰顯所陷困境的嚴重性，引起他人注意，並獲得問題的解決，久而久之，也就習以為常。因此，對他而言這是一種有效的問題解決方法，雖然危險，也會一用再用。

## 二、自殺是對現實情境的一種逃離

導致死亡的自殺方式雖有殊異，但自殺者有一些共通的特質，其一便是藉著死亡為他們生活的問題尋找出路（林綺雲，2000：463）。還有像是逃離無法承受的痛苦，如失敗、分離、喪親等；尋求解脫某個問題，如常出現在新聞版面的負債、病痛（楊淑智譯，2001：275-8）。也有自殺者想要表達個人失去希望、發洩內在攻擊的心理狀態，尋求痛苦的解脫（曾文星、徐靜，1994）。李美媛（2007）研究中的蘭蘭就是一想到只要死了，就不用去承擔一切，拉向死亡的力量就會增強，而認定自殺是唯一的路。自殺企圖者面對死亡時的逃離或解脫的心態，與Wong、Recker與Gesser（1994）提出的五種死亡態度之一的「逃離接受」吻合。其意指「當生活充滿痛苦和悲慘，無法有效因應生活中的問題時，死亡成為受歡迎的一個選擇。」在國內研究中也顯示出自殺行為與逃離導向的死亡態度是有相關。陳瑞珠（1994）研究臺北市472名公私立



高中生其死亡態度，發現曾經有自殺意圖的學生，其死亡態度是以逃離導向較高。吳麗玉（1997）、陳錫琦等（2000）以護理學校學生作為研究對象，發現曾有自殺意圖者有較高的「逃離導向的死亡接受」與「中性的死亡接受」。當生命充滿痛苦與不幸，死亡成為受歡迎的選擇。對於某些生活於痛苦與不幸的人，對生的恐懼更甚於對死亡的恐懼，當苦痛的感覺凌駕一切，而沒有舒緩的可能性時，死亡似乎是唯一的出口，因此逃離接受對死亡的接受並不是立基於「死亡的美好」（goodness of death），而是「活著的不好」（badness of living），選擇逃離的接受死亡，是因為無法有效的因應存在的苦痛與問題，而視死亡為今生痛苦的解脫之道（吳慧敏，2001）。逃離導向的死亡接受並不是著眼於死亡的善，而是著眼於活著時的惡。當人們表現出逃離導向的死亡接受時，是因為他們無法有效地處理痛苦及存在的問題。

### 三、自殺是在示警

既然自殺企圖者不一定是想死，採取自殺行為背後的動機就值得探討。除了精神疾患之自殺狀況稍有不同外，多數陷入苦惱中的自殺企圖者都希望藉由自殺行為傳遞待救援的訊息，以獲得別人的幫助（林憲，1983：103-104；徐震、李明政、莊秀美，2000；Davison & Neale, 2001）。像是屈原的離騷、九歌也算是自殺前的心情告白，只是當時無人發現他的求救訊號。自殺的行為不僅是要傷害自己，同時還想用自殺行為來示警（warning），使得周遭的親友能正視自殺企圖者所面對的困境，適時的伸出援手。研究顯示百分之七十五自殺身亡的人，在自殺前三個月曾找過醫生幫助、大部分想自殺的人心中都很矛盾，他們想死，可是他們也想活（孫宇斌譯，2000：36-40）。因此，在決定要自殺的過程中，仍會以不同方式拋出訊息。正因為以自己的生命當成求助的訊號，相較於生



命是相當可貴的說法，更加凸顯自殺企圖者所置身困境的嚴重性。

#### 四、自殺是在表達溝通

自殺企圖者會採取不同的方式來明示或暗示身旁的親友，常見的像是留下遺書、傳送簡訊、分送心愛的物品、交代一些未來會發生的事情、沒有未來及希望的陳述等等。有學者指出45%的個案會說出自殺意圖國內外的研究皆指出，自殺者在自殺身亡前的一個月，有一半以上曾至一般醫療院所求醫（鄭泰安 1993）。甚至還有60-80%的自殺個案都曾直接或間接的提到想死一事，此即所謂的自殺溝通（suicide communication）（林憲，1983：103-104）。這是假定自己會自殺成功，而以死亡為前提的溝通。這樣的自殺溝通，訊息可能被接收，也可能不被接收。因為一般常人缺乏對自殺危機辨識的敏感度，也對自殺存有錯誤的迷思，以致於可能形成單向的溝通，導致訊息的接收者產生資訊解讀的落差，以致於錯失許多搶救的時機。為何會有自殺前的溝通發生？對於自殺企圖者而言，整個自殺歷程是充滿著死亡與存活的掙扎、矛盾，一方面死亡對自殺企圖者具有某種程度的吸引力，另一方面，死亡是可怕的，又想解脫，有想向他人求助。自殺溝通在自殺歷程是個相當關鍵的時間點，更是搶救生命的重要契機。Lester等（1971）強調自殺企圖能否預防的關鍵即在於此（林憲，1983：104）。這是自殺企圖者的一線生機，也是助人工作、周遭親友提供協助的一線希望。自殺企圖者會希冀周遭親友能幫助他解決他所面臨的問題（林憲，1983：103-104）。但不知如何表達或是羞於求助，只好採取自殺來表示自己的需要。

#### 五、自殺可以證明自己的存在

存在，不僅是呼吸之間，存在，還是一種個人的知覺，失去自



我，也會失去存在的理由。活著，只是一個軀殼，不再是自己，只有自殺能證明自己的主控意識，證明自己的存在（王雅玄，1997：62）。害怕失去自我生命的控制權，而選擇自殺來彰顯對安排自己人生的力道。一份對於醫學生的死亡概念研究中發現，醫學生在看待死亡時，最在意的是對死亡的選擇權，或是控制權，強調個人有權決定自己的生死，或導致生死關鍵的決定（洪栩隆、鍾秉穎、張利中，2006）。這股控制感對自殺企圖者而言更具有不同的意義。許佑生（2002：76-78）在其《聽天使在唱歌》一書中寫到主觀的自殺經驗，對於死亡概念及態度的形成過程，是一種「寧願死在自己手裡，也不要被死神蹂躪」的邏輯，影響了自己的自殺行為和態度。

存在就是對自己生命有強烈的主宰意識，要緊緊握住自己生命的控制權。因為當下的自己是最重要的，自己的感覺也是最真實的。自殺企圖者一旦決定要結束自己的生命，不是他不在乎別人的痛苦，而是在那一種心境之下，別人的痛苦根本就不存在，唯一存在的，是他自身的痛苦（楊素珍譯，1999）。Kastenbaum指出青少年的死亡心理，是一方面想脫離過去兒童時期什麼都不是的感覺，又避免去思考遙遠的未來的矛盾心理（劉震鐘、鄧博仁譯，1996）。存在是需要角色、需要一個人生的位置、更需要向前行的目標。曾家琪（2007）研究中的kiki相當在意母親對自己的看法，他認為母親只在意姊姊，自己總是被忽略那一個，便開始藉由自殺威脅去博取關心，表達情緒，如果我不能決定自己的存在，至少我可以決定自己的死亡。當一切失落、迷失，「我死，故我在」的想法浮現，可能會導致死亡，以死亡來體驗目前存在的認同、證明自己存在的價值（劉震鐘、鄧博仁譯，1996）。海德格（1979）強調死亡是屬於此有，本來就存在的，而這此有是往盡頭的存有，故只



要存有在，它即接收了死作為存有的方式，是一種向死亡的存有（汪文聖，2002：118-119）。既然死亡是此世的存有，迎向死亡也能彰顯自我對存在的價值。想自殺的人會有以死亡來證明自己存在價值的念頭，但人已經不在此世了，又如何知悉自己的存在價值。

## 伍、若干省思與建議

本文的目的是希望能透過對自殺企圖者對死亡的理解與詮釋中，找出可以介入的可能，以不放棄的態度面對自殺企圖者，從文中的討論中發現，自殺防治宜從建立正確生死觀念以及生命意義與價值觀著手，並提升生存的資源與因應策略，才是自殺預防的根本之道！因此，提出若干省思與建議，希望對自殺防治的規劃與處遇有助益。

### 一、「樂活」，落實生命教育

從報章媒體中獲知自殺者的故事，除了因憂鬱症狀外，常因為生活中挫折的累積，導致自殺或殺子後自殺，無法因應生命的困境，顯見對生命的意義缺乏積極、健康的態度與認識。然而生命意義的追尋、體會，不單是成人的生命課題，更應向下紮根。林宜平、李蘭、吳文琪（2002）研究一般青少年對自殺的看法，大部分的學生均不知如何回答有關生命意義的問題。生命意義是個抽象的概念，若無法在生活中實踐與體會，便會無法掌握其形貌，而任意的毀損自己的生命。

自殺防治之最根本、究竟之道，應該就是更全面落實推廣「生命教育」。吳金水（1990）引進日本精神醫師中村一夫的自殺傾向模式，提出防範自殺除了危機介入外，還包含三級的預防，對於成



長性的危機要及早發現，及早緩解，這「基本預防」的功夫，即生的教育。對自殺議題的研究，學者們提出以生態觀點來進行全面性的探討（歐素汝、余漢儀，1997；賴淑珠，1999），因此對自殺的防治也應從生態觀點來思考。以生態系統來看，介入的面向除了個體外，還包含不同的系統，如家庭、學校、機關、社區、社會等，找尋適切的機會正確地指引不同的個體建立積極健康的生死觀念，追尋自己獨特的生命意義與價值。曾有社會心理學者認為對青少年的自殺預防宜看重個人與社會環境的問題，包括個人、生理、家庭、學校與同儕（引自Jurich & Collins, 1996）。

在面臨問題或生命挫折時，能夠有積極正向的生命信念，而不隨意有輕生的念頭與舉動。這是需要學習的，但黃禎貞（2002）的研究指出，有57.2%的國中生認為學校的相關學習無法讓他們有能力面對死亡與失落的相關事件情境，或是根本不清楚學校是否提供死亡與失落的相關學習。因此，可透過各級學校「生命教育」或「生死教育」的實施，讓學生瞭解生死的真相及生命的意義與價值（張淑美，2002），增加對生命的吸引，降低對死亡不正確或扭曲的認知與憧憬。若可進一步直接針對自殺防治做教授，還可增加青少年之因應策略能力，降低憂鬱狀態及自殺意念（林玉春，2007）。好好活、怎麼活，這樣的課題，是個人、家庭、學校、社會都應背負的重擔。

## 二、「善終」，推動死亡教育

中國社會對於死亡存有某種禁忌，規避去談論死亡，間接影響自殺防治推展。黃禎貞（2002）研究青少年的死亡教育，取35名學生為研究對象訪談，發現青少年對於死亡有許多負面的聯想，認為死亡是恐怖的、毀滅的、黑暗的，甚至是醜惡的、罪惡的。人若對死亡存有錯誤的認知與想像，將難以遏止自殺的熱潮。



死亡教育的本質是要建立快樂生活的，當思考死亡時，也正在思考生命的意義。故Levition（1999）主張以死亡教育來建立人的好活觀（well-being），以及從預防性、發展性的角度探討自殺防治，若能落實在各層面，瞭解與探討死亡與生命教育，卻除對死亡或自殺等不當的觀念或態度，進而建立正確而積極的人生觀與價值觀，才是積極的防治之道（張淑美，1997）。如果事先教育大眾學習談論死亡、使用死亡語言和接受死亡事實；面對危機時，就不會使用過多的精力在恐懼和逃避上，反而更能珍惜生命和洞察生命的意義（Frelund, 1977; Klass, 2000）。雖然死亡是人生必經的歷程，死亡也是每個人會面臨的課題，但每個階段對死亡的看法會隨著認知的發展不同而有所改變（Speece & Brent, 1984）。目前殺子後自殺案件頻傳，對社會造成負面影響甚鉅。因此，應讓兒童、少年從小就培養正確的死亡觀，勿模仿大人以死結束生命的作法，讓死亡教育向下紮根。而持續對成人推展死亡教育相關課題，便是相關單位如社區心理衛生中心、或是生命線、張老師等民間非營利組織不可推卸的職責。

### 三、理解死亡的意涵，把握搶救生命的契機

與自殺企圖談論自殺行為，是一種對其重視與關注的展現。從上述討論中可以發現，自殺行為背後隱含不同的意涵，死亡不一定是最終的選擇，但需要被理解為何用此手段來達成死亡。自殺企圖者其自殺危險性是一般人口的一百倍，自殺死亡的個案中，高達40%個案之前曾自殺未遂（Diekstra, 1993）。Marris研究發現：70%自殺成功者是自殺一次便死亡，13.8%是自殺兩次死亡，4.8%是自殺三次才死亡的，自殺四次以上死亡者則占10%。顯然約三成的自殺成功身亡者在自殺死亡之前曾有過自殺不成功的紀錄（引自黃永順，2001）。死亡是種結果，不可逆的結束，對於有自殺傾向





或曾採取自殺行為的人而言，死亡的意義是勝過於其他，與其去討論可不可以死，或是迴避此類議題，不如直接瞭解死亡行為對其的意義。

若生命是神聖的，死亡是邪惡的，我們都有責任支持與維護生命，減低死亡，甚至有消除死亡的行動（Daniel, 1986；張至璋譯，1999：86）。生命的形成是如此可貴與難得，每一個人的生命都值得被維護、被挽留，不該輕易的結束。自殺企圖者的死亡具有獨特意涵，這是身為第一線實務工作者必須小心探索的，也是挽救自殺企圖者的重要契機。自殺死亡也許是一種主動選擇、一種一勞永逸的方式，是對生命的一種掌控。但生命的本身就參雜著喜、怒、哀樂的各種成分，唯有改變其面對死亡的觀點，才能改變其面對生死的态度，遏止日益上升的自殺率。人們對死亡的知覺、概念、看法，甚至會影響一生的思想與行為，也是生命中重要的組織原則，對人格的形成、情緒、心理與認知的發展等，均有深遠的影響（Gartely & Bernansconi, 1967）。因此反向的思索，與其一味的要自殺企圖者活下去，不如去瞭解死亡對其所代表的意義。直接談論自殺並不會使想死的人更想死，反而會使想死的人有機會向他人表達困境，擴充搶救的機會。

#### 四、媒體宜善盡社會責任，勿渲染

媒體大量報導自殺事件對自殺率上升的「維特效應」（the Werther effect）、「扣扳機」的效果，已引起學界的注意及研究。林宜平、李蘭、吳文琪（2002）研究一般青少年對自殺的看法，對自殺事件的描述，多半來自媒體報導。曾家琪（2007）研究中的kiki看到徐子婷自殺的新聞報導，很羨慕他能選擇在最美的時候死去，而且自殺死亡沒有被人批判，反而是被緬懷。知名的名人自殺死亡，事後親友以音樂會、追思會方式哀悼，使得認知能力尚未成



熟的人，認為自殺身亡是一件可被接受的事。

媒體報導對自殺的影響已經有許多實證研究證明，最嚴重的是媒體報導會提升自殺率（曾麗伶，2008），使自殺的模仿效應提升5.27倍（Stack, 2005）。再細究其原因，發現媒體報導會誘發自殺是因：(1)自殺新聞會強化負向情緒，催化自殺行為，原本的負向情緒，如憂鬱，會因自殺報導更加被挑動而引起自殺行為（陳琳臻，2006；潘玲菁，2008；林宜樟，2007）；(2)自殺新聞會提供模仿管道，就行為學派的觀點，人類的行為是經由學習而來的，媒體大量報導自殺事件，甚至是鉅細靡遺的描述自殺歷程，正巧提供想自殺的人一個學習、模仿的管道，如「自殺的方法」、「自殺的地點」（陳琳臻，2006；邱思華，2007）；(3)自殺新聞會加強錯誤的死亡概念，認為是自殺也是問題解決方法，尤其是看到名人自殺，產生比較心理，認為名人都過不了這一關，更何況是我，加深其自殺意念，就連小學生都經由電視認為死亡是睡覺，會再醒來的（陳琳臻，2006；曾志朗，1999；潘玲菁，2008）。

世界衛生組織（WHO, 2000）就對媒體如何報導自殺事件給予許多建議，並限制媒體對自殺新聞做過度的報導。讓自殺對社會的衝擊降到最低。媒體報導或宣傳也是自殺防治工作中重要的一環，無論是自殺之前的社會教育或自殺之後的報導方式，其影響力是不容忽視的，媒體工作者也應對自殺防治負起社區守門人的重責大任。

## 五、建立多元求助管道，架設自殺防治網

自殺者很少是為了單一因素而自殺，引發自殺行為常混雜許多因素（鄭凱譯，1991），可能涉及生物、心理、文化以及環境的因素（Lester, 1987），自殺者有高比例罹患憂鬱症（鄭泰安，1996；鄭凱譯，1991）。自殺企圖者對此世存有無望的感受，面對生活的



困境也會有走不下去的茫然，向死，不是無懼死亡，而是對現實生活困境無奈的掙扎。因此，若能多加以宣傳求助的管道，讓有需要的民眾找到困境的出口，多一點解決之道，那麼生命就有延續的可能。林宜平、李蘭、吳文琪（2002）研究一般青少年對自殺的看法，因應壓力的方式包括逛街、看電視、打電動、向同年齡的朋友求助，沒有人將諮詢機構列為優先求助的對象。自殺防治不是個人的問題，是整個社會的責任，過去自殺防治一直被鎖定在個體行為層次來處理，忽略此現象嚴重威脅到社會整體的人口數量或生態發展（林綺雲，2010a）。因此，政府、社會大眾都需要意識到，自殺防治的重要性，才能架設自殺防治網，有機會接住每一個輕生的人。

既然自殺背後是有多元的複雜因素，因此不單是心理衛生單位要注意，各種與人民生活有關的組織、機關，都應具備自殺防治的知能。臺北市自殺防治推展的經驗，是運用公私部門協力合作，織起綿密的社會關懷網（林綺雲，2010a）。政府與民間企業、公益團體等各種資源，共同來推動自殺防治工作，才能徹底展現在對自殺危機者的關懷力量與行動力。要擴大自殺防治的效果，政府單位就必須正視自殺不是個人問題，而是社會的議題，制訂相關政策，並將預防的層級拉高，宣示對自殺防治的決心，落實在各項政令的當中，並設有稽核指標，而基層單位要將自殺防治教育納入員工的教育訓練當中，增加自殺守門員的辨識能力，有效的搶救生命。



◆ 參考文獻 ◆

- 王彩鳳 (1999)。〈大學生自殺意念的多層面預測模式〉。臺北：國立臺灣大學心理學研究所碩士論文。
- 王雅玄 (1997)。〈中國社會自殺未遂者生死觀及其性格分析〉。《訓育研究》，36 (2)，56-64。
- 正施 (2008)。〈解脫要靠自己〉。《慈音雜誌電子報》，258。擷取日期2009年6月22日，網址  
<http://blog.roodo.com/cthci/archives/5244317.html>。
- 成章瑜 (2007/06/18)。〈水蜜桃阿嬤〉。《商業週刊》，1021。擷取日期2011年3月16日，網址  
<http://www.businessweekly.com.tw/webarticle.php?id=27338>。
- 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〉。臺北：臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 行政院衛生署 (2010)。「中華民國98年死因統計」。擷取日期2010年9月30日，網址  
[http://www.doh.gov.tw/CHT2006/DM/DM2\\_2.aspx?now\\_fod\\_list\\_no=11397&class\\_no=440&level\\_no=4](http://www.doh.gov.tw/CHT2006/DM/DM2_2.aspx?now_fod_list_no=11397&class_no=440&level_no=4)。
- 余英時 (1983)。〈中國古代死後世界觀的演變〉。《聯合月刊》，26，81-89。
- 吳金水 (1990)。〈自殺傾向的探討與自殺傾向試用量表的編制經過〉。《初等教育學報》，3，343-441。
- 吳英璋、許文耀 (1995)。「軍隊自我傷害防治專案計畫執行報告」。臺北：國防部。
- 吳惠慈 (2004)。〈一個多次自殺生還者的自殺經驗敘說〉。嘉義縣：南華大學生死學研究所碩士論文。
- 吳寧康 (2011/03/07)。〈父母忌日陪睡，自殺韓星張慈妍：變厲鬼報復〉。擷取日期 2011 年 3 月 17 日，中央廣播電，網址  
[http://news.rti.org.tw/index\\_newsContent.aspx?nid=284323](http://news.rti.org.tw/index_newsContent.aspx?nid=284323)。
- 吳慧敏 (2001)。〈死亡態度研究及其在生死教育上的應用〉。《臺灣地區國中生死教育教學研討會資料手冊》。彰化縣：國立彰化師範大學。
- 吳麗玉 (1997)。〈護理學校學生死亡態度、安樂死態度之研究——以耕莘護理學校為例〉。臺北：國立師範大學衛生教育碩士論文。
- 呂欣芹 (2007)。〈陪伴學生走過親友自殺的傷痛〉。《諮商與輔導》，



260, 23-26

- 宋光宇(1983)。〈中國地獄罪報觀念的形成〉。《省立博物館科學年刊》，26，1-36。
- 巫珍宜(1991)。〈青少年死亡態度之研究〉。彰化縣：國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文。
- 李美媛(2007)。〈女性自殺企圖者生命經驗之研究〉。高雄市：高雄師範大學輔導與諮商研究所碩士論文。
- 汪文聖(2002)。〈自我超越與生死問題間的弔詭性：胡塞爾與海德格對生死問題論述之比較〉。《國立政治大學哲學學報》，9，99-130。
- 林憲(1983)。《自殺及其預防》。臺北：水牛出版社。
- 林幼喻(2008)。〈自殺外籍配偶在台生活經驗之探討〉。台中市：中國醫藥大學護理學系碩士研究所碩士論文。
- 林玉春(2007)。〈自殺防治教育介入對改善青少年壓力因應策略、憂鬱狀態及自殺意念之成效探討〉。臺北：國防醫學院護理研究所碩士論文。
- 林宜平、李蘭、吳文琪(2002)。〈少年對自殺的看法：國中生焦點團體質性資料分析〉。《醫學教育》，6(2)，136-146。
- 林宜樟(2007)。〈自殺新聞報導與青少年自殺傾向研究——以臺北地區國高中生為例〉。臺北：中國文化大學新聞研究所碩士論文。
- 林綺雲(2000)。〈安樂死、協助自殺與自殺〉。林綺雲主編，《生死學》。臺北：洪葉。
- 林綺雲(2002)。〈從社會建構論談國人憂鬱與自殺現象的隱憂〉。《新世紀宗教研究》，1(2)，109-128。
- 林綺雲(2010a)。〈編織自殺防護網——以社區為基礎的自殺防治模式〉。《諮商與輔導》，290，49-54。
- 林綺雲(2010b)。〈自殺防治守門人的困境與自我照顧〉。《諮商與輔導》，295，49-55。
- 邱思華(2007)。〈媒體自殺新聞暴露頻率、大學生憂鬱嚴重度、及自殺強度之關係〉。台南市：成功大學行為醫學研究所學位論文。
- 金明求(2001)。〈《三言》故事中佛教死亡思惟探索——超越因果輪迴後的涅槃世界〉。《中華佛學研究》，5，441-463。
- 南方朔(2009)。〈自殺，有時是一種生命的禮讚！〉擷取日期2010年11月5日，聯合知識庫，網址<http://udndata.com/library/>。
- 林玉芳(2002)。〈師院生面對死亡之態度及其相關因素之研究〉。屏東



- 市：屏東師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 林慧雯、周繡玲（2007）。〈照護一位有機磷自殺婦女病患之護理經驗〉。《護理雜誌》，54(5)，104-110。
- 俞泊霖（2010/04/19）。〈報復外遇男 母女穿紅衣燒炭自殺〉。擷取日期2011年3月17日，網址  
<http://n.yam.com/tilt/society/201004/20100419639246.html>。
- 星雲大師（2004）。〈佛教對「自殺問題」的看法（滿義紀錄）〉。《普門學報》，23，273-311。
- 柏木哲夫（2000），曹玉人譯。《用最好的方式向生命揮別》。臺北：方智。
- 洪翔隆、鍾秉穎、張利中（2006）。〈醫學系學生之死亡概念〉。《醫學教育》，10(3)，215-224。
- 胡淑媛（1993）。〈青少年自我傷害行為的探討〉。《輔導季刊》，29(5)，92-98。
- 徐震、李明政、莊秀美（2000）。《社會問題》。臺北：學富。
- 高橋祥友（1997）。《自殺心理學》。臺北：吳氏圖書有限公司。
- 高橋祥友（2007），陳柏勻譯。《我好想死？：求生與求死之間的掙扎》。臺北：唐莊。
- 張協昇（2010/7/14）。〈租屋糾紛，婦穿紅衣自殺報復〉。擷取日期2011年3月17日，自由時報，網址  
<http://www.libertytimes.com.tw/2010/new/jul/14/today-so16.htm>。
- 張盈婷（2002）。〈生命之歌〉。《諮商與輔導》，198，51-52。
- 張淑美（1996）。死亡學與死亡教育：國中生死概念、死亡態度、死亡教育態度及相關因素之研究。高雄市：復文。
- 張淑美（1997）。〈從兒童與青少年的死亡概念與態度談死亡教育與自殺防預〉。《教育研究》，5，33-40。
- 張淑美（2002）。〈生死教育就是善生善終的生命教育〉。收錄於王珍妮譯，《生與死的教育（導讀）》。臺北：心理出版。
- 張瑋庭（2010）。〈自殺死亡與自殺住院者之流行病學特性分析〉。臺北：國防醫學院公共衛生學研究所碩士論文。
- 許佑生（2002）。《聽天使唱歌》。臺北：心靈工坊。
- 陳惠萍（1994）。〈高中學生適應情形、制握信念與自殺傾向關係之研究〉。高雄市：高雄師範大學教育研究所碩士論文。
- 陳琳臻（2006）。〈媒體自殺報導之內容分析及對特殊閱聽者自殺行為的影響〉。



- 響——以某演藝名人自殺報導為例〉。臺北：國立臺灣師範大學衛生教育學系碩士論文。
- 陳瑞金（2009）。〈自殺未遂老人家庭之適應研究〉。台中市：國立臺中教育大學諮商與應用心理學系碩士論文。
- 陳瑞珠（1994）。〈臺北市高中生的死亡態度、死亡教育態度及死亡教育需求〉。臺北：臺灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。
- 陳穎（2010/07/01）。〈冬季戀歌男配角朴容夏「好想解脫」32歲上吊身亡〉。《蘋果日報》。擷取日期2011年3月16日，網址[http://tw.nextmedia.com/applenews/article/art\\_id/32627073/IssueID/20100701](http://tw.nextmedia.com/applenews/article/art_id/32627073/IssueID/20100701)。
- 陳錫琦（2000）。〈佛教與生死〉。林綺雲主編，《生死學》，頁155-183。臺北：洪葉。
- 單延愷（1994）。〈青少年自殺行為危險因子與危險警訊之探討〉。桃園縣：中原大學心理學研究所碩士論文。
- 曾文星、徐靜。（1994）。《青少年的心理衛生》。臺北：水牛出版社。
- 曾志朗（1999）。〈生命教育——教改不能遺漏的一環〉。《聯合報》，88年1月3日第四版。
- 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〉。嘉義縣：南華大學生死學研究所碩士論文。
- 曾麗伶（2008）。〈媒體報導名人自殺新聞與自殺死亡人數間之關連性探討〉。桃園縣：長庚大學醫務管理學研究所碩士論文。
- 游振昇（2010/05/31）。〈救媽4次，女童：媽帶小孩燒炭〉。擷取日期2010年8月30日，聯合知識庫，網址<http://udndata.com/library/>。
- 游振昇（2010/05/31）。〈縣府人盯人 怕媽再尋死〉。擷取日期2010年8月30日，聯合知識庫，網址<http://udndata.com/library/>。
- 黃丘陵譯（1990），Durkheim原著。《自殺論》。臺北市：結構群文化事業。
- 黃永順（2001）。〈刑事羈押被告自殺傾向危險因子之研究〉。嘉義縣：國立中正大學犯罪研究所碩士論文。
- 黃有志（2001）。〈正是日益流傳的自殺行為〉。《健康世界》，304，22-24。
- 黃盈彰（1999）。〈生命教育與情緒教育——從青少年自殺問題談起〉。《臺灣教育》，19-24。
- 黃琪璘（1991）。〈臺北市立綜合醫院醫師對死亡及瀕死態度之研究〉。



- 臺北：臺灣師範大學衛生研究所碩士論文。
- 黃楷棟、潘志偉（2004/07/14）。〈老闆斬員工後自刎雙亡：「我真想死」「一起去死好了」〉。擷取日期2011年3月16日，《蘋果日報》，網址 [http://tw.nextmedia.com/applenews/article/art\\_id/1078543/IssueID/20040713](http://tw.nextmedia.com/applenews/article/art_id/1078543/IssueID/20040713)。
- 黃禎貞（2002）。〈青少年死亡概念、失落經驗及其教育需求之研究〉。《學校衛生》，41，48-68。
- 楊素珍譯（1999），英國生命線、Trevor Barnes原著。《走出憂鬱、生命依然燦爛》。台中市：晨星。
- 葉寶玲（2005）。〈死亡教育課程對高中生死亡態度、憂鬱感及自我傷害行為影響效果之研究〉。《諮商輔導學報》，13，83-119。
- 達賴喇嘛（1997），江支地編，大谷幸三譯。《生命之不可思議：揭開輪迴之謎》。臺北：立緒。
- 蒲慕州（1999）。〈從墓葬形制的變化看中國古代死後世界的轉變〉。《歷史月刊》，139，74-78。
- 劉見成（2001）。〈論柏拉圖的死後生命觀及其道德意含——從蘇格拉底之死探討起〉。《宗教哲學》，7(1)，35-49。
- 劉德威（1997）。〈青少年生死態度與自殺危險程度關係之研究〉。桃園縣：中原大學心理學研究所碩士論文。
- 劉震鐘、鄧博仁譯（1996），R. Kastenbaum著。《死亡心理學》。臺北：五南。
- 劉見成（1996）。〈鬼神、魂魄與不朽：氣論的觀點〉。《宗教哲學》，2(3)，55-68。
- 慧廣法師（1991）。〈什麼是解脫？解脫道雜誌〉。擷取日期2009年11月30日，網址<http://a112.com/1.htm>。
- 歐素汝、余漢儀（1997）。〈生命中不可承受之重——青少年自殺意念發展初探〉。《國立政治大學社會學報》，27，147-180。
- 潘玲菁（2008）。〈青少年學生所知覺媒體自殺報導對心理健康影響之研究的相關因素探討——以某個藝人自殺事件為例〉。《教育心理學報》，39(3)，355-376。
- 蔡明昌（2007）。〈我國大學生來生信念初探〉。《中華心理衛生學刊》，20(3)，235-260。
- 蔡明昌、歐慧敏（2008）。〈本土化大學生來生信念量表的建構與發展〉。《生死學研究》，7，7-88。





- 鄭泰安 (1993)。〈精神疾病與自殺之預防〉。《中華精神醫學》，7，123。
- 鄭泰安 (1996)。〈臺灣地區自殺死亡個案對照研究〉。《生命科學簡訊》，12，2-3。
- 鄭凱譯 (1991)，Hyde, M. O., & Forsyth, E. H. 著。《自殺：潛伏的流行病》。臺北：方智。
- 鄭曉江 (1999)。〈中國古代的自殺模式及其現代沉思〉。《孔孟月刊》，37(9)，40-46。
- 鄭曉江 (2001)。《生命終點的學問》。臺北：正中。
- 蕭登福 (1986)。〈先秦冥界思想探述〉(上)。《鵝湖月刊》，92，34-44。
- 賴淑珠 (1999)。〈家庭系統研究中之性別議題〉。《應用心理研究》，2，125-139。
- 簡旭裕 (1999)。〈面對死亡：死亡態度的歷史演進〉。《歷史月刊》，139，40-46。
- 蘇清菁、陳玉敏 (2009)。〈無望感之概念分析〉。《長庚護理》，20(4)，456-462。
- Campbell, R. & Collinson, D. (1988). *Ending Lives*, pp. 21-24. New York: The Open University.
- Corey, G. (1995). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 李茂興譯，〈諮商與心理治療的理論與實施〉。臺北：揚智文化。
- Curran, D. K. (1987). *Adolescent suicidal behavior*. New York: Hemisphere Pub. Cop.
- Daniel, C. (1999). *The troubled dream of life: in search of a peaceful death*. 張至璋譯，〈生命中的懸夢——尋求平和死亡〉(原作1986出版)。臺北：正中。
- Davison & Neale (2001). *Abnormal psychology* (8th Ed.). New York: John Willy & Sons.
- Diekstra, R. F. W. (1993). The epidemiology of suicide and parasuicide. *Acta Psychiatrica Scandinavica Supplement*, 371, 9-20. 2008/12/01, down load from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8517187?dopt=Abstract>
- Fredlund, D. J. (1977). Children and death from the school setting viewpoint. *Journal of School Health*, 533-537.
- Fremoun, W. J., Perczel, M. D., & Ellis, T. E. (1990). *Suicide risk: Assessment*



- and response guidance*. New York: Pergamon Press.
- Gartley, W., & Bernansconi, M. (1967). The concept of death in children. *Journal of Genetic Psychology, 110*, 71-85.
- Gesser, G., Wong, P. T., & Reker, G. T. (1987). Death attitudes across the life-span: the development and validation of the death attitude profile (DAP). *Omega, 18*(2): 113-128.
- Heidegger, M. (2002). *Being and Time*. 陳嘉映、王慶節譯，《存在與時間》（原作1973出版）。臺北：桂冠。
- Jurich, A. P., & Collins, O. P. (1996). Adolescents, suicide, and death. In C. A. Corr & D. E. Balk (Eds.). *Handbook of adolescent death and bereavement* (pp.65-84). New York, NY: Springer Pub. Com.
- Klass, D. (2000). Good counsel, date theory. *Death Studies, 24*(3), 255-261.
- Koocher G. P. (1973). Childhood, death, and cognitive development. *Development Psychology, 9*, 369-375.
- Kreitman, N. (1977). *Parasuicide*. London: John Wiley & Sons.
- Leviton, D. (1999). Death education: its status and potential. *Taiwan Hospice Organization: Taiwan Hospice Care Magazine, 14*, 3-19.
- Lukas, Christopher & M. Seiden, Herry (2001). *Silent grief: living in the wake of suicide*. 楊淑智譯，《難以承受的告別：自殺者親友的哀傷旅》。臺北：心靈工坊。
- Marjorie E. Weishaar & Aaron T. Beck (1992). Hopelessness and suicide. *International Review of Psychiatry, 4*(2), 177-184.
- Michel, K., Maltzberger, J. T., Jobes, D. A., Leenaars, A. A., Orbach, I., Stadler, K., Dey, P., Young, R. A., Valach, L. (2002). Discovering the truth attempted suicide. *American Journal of Psychotherapy, 56*(3), 424-437.
- Noppe, I. C. & Noppe, L. D. (1997). Evolving meanings of death during early, middle and later adolescence. *Death Studies, 21*, 253-275.
- Normand, Claude L., Mishara, Brian L. (1992). The Development of the Concept of Suicide in Children. *Journal of Death and Dying, 25*(3), 183-203.
- Orbach, I., Feshbach, S., Carlson, G., Glaubman, H., & Gross, Y. (1983). Attraction and repulsion by life and death in suicidal and in normal children. *Journal of consulting and clinical psychology, 51*(5), 661-670.
- Orbach, I., Kedem, P., Gorchover, O., Apter, A., & Tyano, S. (1993). Fears of



- death in suicidal and nonsuicidal adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*, 102(4), 553-558.
- Payne, B., & Range, L. M. (1996b). Family environment, depression, attitudes toward life and death and suicidality in elementary-school children. *Death Studies*, 20, 481-494.
- Phillips, S. (1980). The child's concepts of death. Unit for child studies. (ERIC Document Rproduction Service ED204036).
- Shneidman, E. (1993). *Suicide as psychache: A clinical approach to self-destructive behavior*. Northvale, N. J.: Jason Aronson Inc.
- Shneidman, Z. S. (1996). *The suicidal mind*. New York: Oxford University Press.
- Smith, J. M., Alloy, L. B., & Abramson, L. Y. (2006). Cognitive vulnerability to depression, rumination, hopelessness, and suicidal ideation: Multiple pathways to self-injurious thinking. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 36, 443-454.
- Speece, M. W., & Brent, S. B. (1984). Children's understanding of death: A review of three components of death concept. *Child Development*, 55, 1671-1686.
- Stack, S. (2005). Suicide in the media: a quantitative review of studies based on non-fictional stories. *Suicide Life Threatening Behavior*, 35(2), 121-133.
- Wong, P.T., Reker, G. T., & Gesser, G. (1994). Death Attitude Profile-Revised: A multidimensional measure of attitudes toward death. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Death Anxiety Handbook: Research, Instrumentation, and application*. Washington: Taylor & Francis.
- World Health Organization (2004). Main causes of death. 2008/11/20,down load from  
[http://www.euro.who.int/eprise/main/WHO/Progs/CHHFRA/sum/20041125\\_24](http://www.euro.who.int/eprise/main/WHO/Progs/CHHFRA/sum/20041125_24)

