

南華大學生死學系

碩士學位論文

一位多次自殺未遂者心路歷程之敘說  
—兼談親友認知

The experiences and thoughts of a multi-attempt suicide survivor :

A narrative analysis—with relatives and friends' cognition toward

研究生：曾家琪

指導教授：紀潔芳 教授

中華民國九十六年十二月

南華大學生死學系

碩士論文

一位多次自殺未遂者心路歷程之敘說  
— 兼談親友認知

The experiences and thoughts of a multi-attempt suicide survivor :

A narrative analysis—with relatives and friends' cognition toward

研究生：曾家琪

經考試合格特此證明

口試委員：張淑美

紀潔芳

李燕蓁

指導教授：紀潔芳

系主任(所長)：釋慧開

口試日期：中華民國 96 年 12 月 20 日

## 致 謝

這篇論文能夠完成真的非常感動，要感謝的人也非常多，感謝天上的父給我的恩賜及庇祐，因著上帝給予我的信心完成這份論文。感謝我親愛的媽咪及姊姊的支持陪伴(我很愛你們，也謝謝你們給我的愛)，還有繼父的照顧。最要感謝紀潔芳教授的指導及信任，感謝紀老師對生命教育的熱愛，勇敢的收下我這個曾經自殺過的學生，還讓我探討自殺議題，希望紀老師永遠健康快樂。也感謝口委張淑美教授、李燕蕙教授的指教與建議，讓這篇論文更為完善。也要感謝南華大學生死所所有的老師、淡大迦南會、周大觀文教基金會，讓我重新明白生命的意義。

另外，要感謝生死所 93、94、95 級同學們給予的溫暖與支持，尤其是戰友雅臻不時的鞭策激勵，還有一起吃喝玩樂，終於完成一起畢業的願望。感謝中山醫院健檢中心的美女同事們(佳穎、禎妹、小君君、珊珊、詩詩、惇)及娟姐，要常常忍受我壓力大暴走或宿醉不來上班的行徑，卻還支持包容著我，你們是我這兩年來快樂的來源(特別是老婆及小妾)。還要感謝好友肥貓、肖仔、愛麗絲的眼淚、安安、阿貴、建中、小卿、瓜子、每位舉杯喝過酒的朋友們，雖然不常見面聯絡，但我需要你們時都會出現。

最要感謝的就是雪玉及雅鈺兩位好朋友，因為有你們一路的陪伴，我才能好好活著，以後有什麼事我一定為你們兩肋插刀。感謝每一位參與這篇論文的人，以及那些曾經參與在我生命中的過客，或許彼此傷過、痛過，但是仍然感激能夠遇到你們。還要感謝我 MSN 上的每個聯絡人，在我寫論文悶到發瘋時被我騷擾，謝謝你們的鼓勵，雖然有些人不會理我，不過我還是要說「有你們真好」。

特別感謝施政佑的包容與照顧，因為你是一個真正活出生命的人，看到你努力的生活態度，也給了我對生命的熱情及前進的動力，謝謝你支持我實現我的夢想。

要感謝的人真的太多，凡是認識我、我認識的，支持鼓勵我、唱衰咒罵我，喜愛我、厭惡我的每一個人，我都衷心的謝謝你們讓我的生命更為豐富，也才有這篇論文！

最後要將這篇論文獻給過世的父親—曾達雄，老爸…我愛你！

家琪 2008. 1. 13

## 摘 要

在自殺事件中，看見的是已逝的自殺者，以及傷痛的自殺遺族，但這都是無法挽回的事實，自殺未遂者的自殺防治是著力點，故本研究目的為：1.透過自我敘說了解一位多次自殺未遂者之心路歷程。2.了解自殺未遂者親友對自殺行為之認知。3.了解親友與自殺未遂者獲救前後的互動、關懷及相互影響。本研究採敘事分析之自我敘說，以半結構深度訪談進行，研究參與者共五人，包括一位多次自殺未遂者與其母親、姊姊、兩位當時在醫院照顧該自殺未遂者的好友。

研究發現採取自殺行為的原因複雜，危險因子與保護因子交互並存，在復原過程中與親友間良好的互動及溝通有助於預防再度自殺，親友對於自殺行為的適當認知也可預防自殺行為的發生。另外，汙名化、憤怒、傷痛、罪疚感則是親人與自殺未遂者間溝通的阻礙，而自殺未遂者的自我療癒與自我開放可幫助其親友互動及溝通。

**關鍵字：**自殺、自殺未遂者、自我敘說

## Abstract

In suicide events, it always shows the death and survivor of suicide. However, the facts couldn't be change. The most important point is how to prevent from suicidal attempt .Proposes in this research are 1.To know the experiences and thoughts from an suicidal attempt who suicide many times from self-narrative method.2.To know cognitive in suicide behavior from this suicidal attempt' s relatives and friends.3.To know the differences ,in interaction, care and interrelationship , between this suicidal attempt before suicide and after suicide survive.This research use the method in self-narrative of narrative analysis, and semistructured interview. Participators are five, includes the one' s mother, a sister, two friends who take care of this survivor of suicide in the hospital.

This research discover the reasons of taking suicide behavior are complicate, risk factors and protective factors are coexist .In the recover process ,good interaction and communication between relatives and friends can prevent next suicide .Within appropriate cognitive in suicide behavior can prevent next suicide behavior. Besides, brakes on communication between Suicidal attempt and his relatives are stigma, angry, grief, and guilty. Self-Healing and Self-Disclosure of Suicidal attempt can help their relatives and friends in interactions and communications.

**Key word** : Suicide 、 Suicidal attempt 、 self-narrative

# 目 次

<b>第一章 緒論</b> .....	1
<b>第一節 研究動機</b> .....	1
<b>第二節 研究目的</b> .....	2
<b>第三節 名詞界定</b> .....	3
<b>第二章 文獻探討</b> .....	5
<b>第一節 自殺相關研究與理論</b> .....	5
壹、生理學.....	5
貳、心理學.....	6
參、社會學.....	8
肆、家庭關係與人際網絡.....	9
<b>第二節 青少年自殺行為相關研究</b> .....	10
壹、青少年自殺者特質.....	10
貳、相關原因與問題之探討.....	13
參、自殺行為的警訊與迷思.....	17
<b>第三節 自殺未遂者發展歷程之相關研究</b> .....	24
壹、自殺未遂者之發展脈絡.....	25
貳、自殺未遂者相關危險因子.....	27
參、自殺未遂者相關保護因子.....	32
肆、自殺未遂者之親友支持系統.....	33
<b>第三章 研究設計與實施</b> .....	37
<b>第一節 研究方法</b> .....	37
壹、自我敘說.....	37
貳、深度訪談法.....	43
參、研究嚴謹度.....	44
<b>第二節 研究設計與實施</b> .....	46
壹、研究參與者與研究者背景.....	46

貳、研究問題	47
參、資料蒐集方法	48
<b>第三節 資料處理與分析</b>	50
壹、資料處理	50
貳、資料分析	50
<b>第四節 研究倫理</b>	52
<b>第四章 kiki 的故事</b>	53
<b>第一節 kiki 的自我敘說</b>	53
壹、國小時期家庭關係的驟變	53
貳、環境多變的國中生活	55
參、專科時期面對喪父之痛	59
肆、開始走向自殺的二技時期	66
伍、從憂鬱走向快樂的研究所生活	83
陸、kiki 生命史與自殺史	98
<b>第二節 家人對 kiki 自殺行為的認知</b>	102
壹、母親對 kiki 自殺行為的認知	102
貳、姊姊對 kiki 自殺行為的認知	113
<b>第三節 朋友對 kiki 自殺行為的認知</b>	119
壹、朋友 A 對 kiki 自殺行為的認知	119
貳、朋友 B 對 kiki 自殺行為的認知	123
<b>第五章 kiki 的故事分析</b>	127
<b>第一節 kiki 生命故事之歸納分析</b>	127
壹、人格特質層面	127
貳、生理層面	131
參、心理層面	133
<b>第二節 自殺經驗之自我詮釋與探討</b>	143
壹、kiki 對自殺行為之認知與反省	143
貳、kiki 自殺經驗之自我詮釋	144

<b>第三節 生命意義與保護因子之探討</b> .....	148
壹、kiki 對於生命意義之認知.....	148
貳、kiki 走出自殺之保護因子探討.....	149
<b>第四節 親友對自殺行為認知之分析</b> .....	159
壹、母親的情緒反應較為複雜.....	159
貳、母親較難面對子女自殺行為.....	159
參、姊姊較能察覺 kiki 的情緒變化.....	160
肆、察覺自殺警訊但不知如何處理.....	160
伍、預防再度自殺的難處.....	161
陸、親友對 kiki 自殺行為認知之比較分析.....	162
柒、親友對自殺行為認知之綜合分析.....	163
<b>第六章 結論與建議</b> .....	165
<b>第一節 研究結論</b> .....	165
壹、kiki 自殺原因複雜.....	165
貳、父母離婚的處理方式給 kiki 很大的負面影響.....	168
參、kiki 走出自殺的復原因子.....	169
肆、親友與 kiki 對自殺認知的差異.....	169
<b>第二節 建議</b> .....	171
壹、加強自殺防治工作.....	171
貳、落實生命教育與自殺及憂鬱症去汙名化.....	171
參、培養對待他人正確的關懷態度及敏銳度.....	171
肆、加強宣導父母處理離婚問題時保持正確的態度.....	172
伍、規範媒體報導自殺事件之方式.....	172
<b>第三節 研究限制與省思</b> .....	173
<b>參考資料</b> .....	175
附件一、訪談同意書.....	181
附件二、訪談大綱.....	182
附件三、kiki2006 年參與自殺防治之自傳.....	183

## 表 目 次

表 1、自殺的徵兆	17
表 2、自殺的迷思	20
表 3、國內以「深度訪談或敘事研究」方法之自殺相關論文	24
表 4、世新大學「大學生生命教育」研究結果	31
表 5、自殺(未遂)個案治療性會談模型之第一階段	35
表 6、研究參與者	46
表 7、資料蒐集方法與次數	49
表 8、kiki 自殺史	101
表 9、kiki 對於自殺行為認知之矛盾心情	147
表 10、kiki 保護因子之分析	158
表 11、親友對於 kiki 自殺行為認知差異比較	163

## 圖 目 次

圖 1、歷年自殺死亡率	10
圖 2、青少年歷年來自殺比率分析圖	11
圖 3、青少年自殺之因素概念模式	15
圖 4、「自殺行為」的形成歷程與各階段的預防	16
圖 5、kiki 畫作「貪婪」	72
圖 6、kiki 惡夢「剪臉皮的女人」2003. 10. 30	75
圖 7、kiki 自殺前一天的畫作 2003. 11. 15	76
圖 8、kiki 畫作 2004. 12. 14	84
圖 9、kiki 畫作「心痛」2004	88
圖 10、kiki 生命史	100
圖 11、kiki 人格特質及負面詮釋之相關性	131
圖 12、個案 kiki 母系之家庭樹	132
圖 13、kiki 心理層面與自殺意念的相關性	142
圖 14、kiki 母親對於 kiki 自殺行為的反應	159

# 第一章 緒論

## 第一節 研究動機

在人類各種社群中，自殺這個名詞始終未曾消失過。一般而言，對「自殺」的認知，通常因自殺者多半會遺留給親屬諸多的問題，而有些問題甚至是難以解決的，如對親屬的心理調適與生死態度恐怕會有相當的負面傷害。

在自殺事件中，看見的是已逝的自殺者，以及傷痛的自殺遺族，但這都是無法挽回的事實，自殺未遂者的自殺防治是著力點，但多數自殺未遂者與親人彼此關係疏離，或被救以後避而不談，反而造成更多的誤解與遺憾。

根據行政院衛生署 2006 年十大死因中發現，與前年比較，除自殺死亡率增加 1.1 %外，其他死亡率都下降。連續七年進入十大死因的自殺，去年奪走 4406 條人命，平均兩小時左右就有一人自殺身亡。其中 15 到 24 歲的青年族群，去年就有 237 人死於自殺，高居該年齡層死因第二位，僅次於事故傷害，25 到 44 歲的壯年人口，自殺也高居死因第三位（行政院衛生署網站，2007）；從目前自殺的研究中可以明確發現，自殺個案的家庭關係及人際網絡是自殺行為主要影響因素，然而多次自殺未遂者往往與家庭成員關係破裂或疏離，所以目前自殺相關之質性研究多以自殺未遂個案為主，鮮少將個案之親友加入研究範疇，故本研究欲了解自殺未遂者之親友反應及認知對自殺個案的相互影響，以利將來在自殺防治上除了幫助欲自殺者，亦可幫助其親友面對家庭成員的自殺問題。

研究者本身具有護理背景，並且為一位多次自殺未遂者，在親友支持與專業協助之下已走出自殺陰霾，因為與研究參與者有類似的心路歷程及相同的護理背景，故觸發此研究的動機，希望透過研究參與者的自我敘說及自身的經驗，能更為貼近且更為深入的探討自殺未遂者的心路歷程與親友對自殺行為之認知。

## 第二節 研究目的

近年來，年輕學生自我傷害及自殺的行為層出不窮，尤其青少年的自殺行為常被親友忽視，被誤認為是叛逆或故意引起關注，故此研究目的在於了解青少年自殺的動機，以及家庭、人際間的相互影響，以及自殺未遂者與其親友對自殺行為的認知，進而了解引發自殺相關之危險因子及走出自殺之保護因子，主要研究目的分述如下：

- 一、 蒐集自殺未遂者生命故事及自殺行為之認知。
- 二、 蒐集自殺未遂者親友對自殺行為之認知。
- 三、 了解親友與自殺未遂者間的關係互動及相互影響。
- 四、 比較自殺未遂者與其親友對於自殺行動的認知差異。
- 五、 根據研究結果做具體的建議，供家庭、學校及社會相關機構自殺防治工作之參考。

### 第三節 名詞界定

- 一、**自殺 (Suicide)**：指所有出自於自願及自為的傷害生命行爲，而導致死亡結果的事件。
- 二、**自殺行爲 (Suicide behavior)**：自殺行爲是指一個人有清楚意圖要以某種方式結束自己的生命(非意外事件)，而該行爲成功的達到目的。自殺是一個人自願且自行結束自己生命的人類行爲，它是人類表現出來的特異行爲，也是一種自我毀滅的行爲表現。
- 三、**自殺意念 (Suicidal ideation)**：指一個人內心有自殺的想法或計畫，但尚未付諸實行。
- 四、**自殺未遂、自殺企圖 (Suicidal attempt)**：指一個人已做到了確實會或似乎會對其生命有威脅的行爲，同時曾有對生命表達厭倦的意念，但這些行爲並沒有達成死亡的結果。
- 五、**心路歷程 (the experiences and thoughts)**：指心中的記憶與經歷經驗，在本研究中，心路歷程是指一位多次自殺未遂之研究參與者，在經歷各種生命事件後採取自殺行動，並在多次自殺未遂獲救的過程中，逐漸走出憂鬱與自殺之生命歷程，所引發的想法感受、主觀經驗、情緒反應、認知改變等心理歷程 (Psychological Experience)。
- 六、**自我敘說 (self-narrative)**：Clandinin與Connelly (1990) 認為敘說就是：「蒐集並說出關於生命的故事，並寫下經驗。」而Polkinghorn (1995) 認為敘說的原意為任何口語或書寫的表達。而翁開誠 (2002) 則偏好簡言為「故事」，當動詞時，就是「說故事」。而生命本身就是故事構成，在本研究中，自我敘說就是說自己的故事。
- 七、**認知 (cognition)**：認知是對知識的獲得和使用，以心智結構來講即是知識如何儲存在我們的記憶中以及儲存的記憶內容為何，以心智路程來說就是知識如何被使用的歷程，然而認知包含知覺、記憶與思考過程的各層。心理學上則是指個體經由意識活動而對事物產生認識與理解的心理歷程。

## 第二章 文獻探討

### 第一節 自殺相關研究與理論

#### 壹、生理學

自傷行爲的產生分別爲與腦啡系統 (opiate system)、多巴胺系統 (dopamine system) 濃度高、血清張力素系統 (serotonin system) 和刺激渴望 (stimulation hunger) 有關 (黃雅玲、林妙容, 2005)。其中血清素 (serotonin、5-HT) 與情緒穩定佔有最大相關性, 在憂鬱症患者中發現, 大多數患者腦中的血清素濃度是偏低的, 也帶出自殺另一相關因素, 就是精神疾病。

吳惠慈 (2004), 提出自殺最常見的因素是精神疾病, 在各種精神疾病中, 只有少數幾種與自殺有特別強烈的關聯, 包括: 情感疾患 (憂鬱症與躁鬱症)、精神分裂、邊緣型及反社會人格疾患、酗酒及藥癮。精神醫學研究指出, 情感性疾患者在疾病恢復期自殺率最高, 可能原因是發作期處於憂鬱狀態, 雖然有自殺意念, 但是因爲缺乏行動力、對事物毫無興趣, 所以沒有自殺的行動; 也有可能是因爲已經坦然接受自殺的決心, 所以看似已經恢復; 然而這似乎也與社會學家涂爾幹提出的季節與自殺率不謀而合, 以重鬱症患者爲例, 重鬱症好發在季節轉換時期, 尤其是秋冬兩季, 因爲冬季日照短、氣溫低, 血清素等內分泌會因降低的新陳代謝而減少分泌, 所以秋冬多爲發作期, 而當天氣漸漸轉爲暖和時, 因爲日常活動及工作的增加, 疾病也漸漸進入恢復期; 而涂爾幹的研究發現自殺率最高的時期恰好是在較溫暖的季節, 但是光憑單一因素仍無法確切說明精神疾病病程與自殺季節的關聯性。另一方面, 林綺雲 (2004) 認爲想自殺的人只是壓力超過身心所能負荷的程度, 不必然是精神疾病。沮喪和壓力是有的, 但精神疾病則很少。

在遺傳方面, 從生理及醫學的角度來看, 自殺也有可能是會遺傳的, 在家族史中有自殺記錄的話, 自殺的機率也會相對較高 (吳, 2004)。雖然自殺行爲有時會發生在同

一家族中，但我們也不能憑此認為自殺是基因遺傳，因為家庭環境也是一個可能因素。就青少年期的自殺行為而言，我們亦不能忽略青春期的生理變化。

在身體健康因素方面，因身體病痛無法康復必須終身接受治療，又無有效資源可協助，促成青少年「絕望」的念頭，故選擇自殺做為「解脫」與「減輕家人負擔」的途徑（蘇素美，2004）。從各年齡層是自殺率來看，老年人口佔了 45%，似乎可以想像生理機能的退化及疾病與自殺的正相關；然而生理疾病引發的憂鬱症也是一個不可忽略的間接關係。

## 貳、心理學

根據以往的學者研究，自殺者有自殺傾向是由於正常心理機制功能的低落，也就是心理能力的低落或是自殺者的人格出現偏差的問題。

### 一、精神分析理論：

佛洛伊德（Freud）在 1920 年的「超越快樂原理」論文中主張自我毀滅性傾向死亡的存在。佛洛伊德（Freud）將死亡視作一種本能（instinct）或是驅力（drive），也就是說所有的有機生命體都展現出自我毀滅的傾向，死亡是生命最基本的目的之一，另一種相對的本能是生的慾望（Eros），這兩種力量不斷地互相攻擊消長。接續著佛洛伊德的理論，Kastenbaum、Farberow、Menninger 等學者都提出了自殺行為是人類的本能衝動（吳，2004）。

### 二、行為及認知發展理論

從認知理論的觀點，著重死亡對青少年的意義，由於知識的發展、文化的態度以及媒體的影響，使青少年對自己有一種不會死亡的全能感，認為死亡是可逆的，且認為死亡對自己來說是極為遙遠的事。Beck 等人認為個體對自己、對未來以及對環境中任何事物抱持負面消極的看法，是產生自殺行為的主要認知因素（國立高雄

師範大學學生輔導中心，2005）。

發展的觀點強調青少年階段的壓力、身心狀態變化、以及過度衝動的反應，當青少年們試圖完成主要的發展工作，解決自我認同的問題，對外界加以探索、冒險以及挑戰，建立權力感與歸屬感時，無可避免的會與自己、他人以及社會產生一些衝突，若沒有適當的因應，則這些衝突將使個體產生壓力、挫折與緊張的狀態，進而影響自殺行為的發生。

### 三、學習理論

學習論者則以學習模式來解釋自殺行為，認為自殺是透過增強學習的過程學習來的。Fester 指出憂鬱及自殺行為與環境中對不可預期事件的增強有關。另外，個體可由增強作用學習到以自殺行為來操控環境（國立高雄師範大學學生輔導中心，2005）。

### 四、家庭系統理論

家庭系統論的觀點強調家庭結構混亂、溝通不良、角色的衝突與混淆、以及無法接受家庭必然發生的改變，這些家庭中的衝突與變動亦將對個體形成壓力，影響自殺行為的發生。

Pfeffer(1986)認為自殺與家庭互動及家庭功能失調有關，國內學者蘇素美(2004)也提出家庭因素與青少年自殺相關因素：

- (一) 無法接受家庭離異，無法面對家變後的事實，因而產生自我傷害的行為。
- (二) 家庭結構的改變，親子關係疏離。
- (三) 不良的家庭關係，常導致青少年內心的痛苦煎熬，故而轉以自傷及自殺來解脫。

## 五、整合性心理理論

有「美國自殺學之父」之稱的史奈德門（Shneidmen）教授，在其臨床治療經驗累積整理的專著中，以一言蔽之，自殺是一種思想上的困擾、也是心靈的疾病（張淑美，2005a）。Shneidmen（1988），以十個與自殺有關的心理因素作為基礎，發展了一個立體方形理論模式，他指出自殺是痛苦（pain）、壓力（press）、和混亂（perturbation）三個重要因素在不同程度上總合的結果（吳，2004）。

## 參、社會學

涂爾幹(Durkheim)反對自殺先天因素的論調，提出四種自殺類型：

- 一、**自我中心式自殺(Egoistic Suicide)**：由於社會散漫、群體團結性低、以及缺乏社會整合所造成。
- 二、**利他式自殺(Altruistic Suicide)**：由於社會高度的凝聚、教條式地接受社會目標、社會過度的整合、自殺者出於高尚的信念，感到有自殺義務而產生的自殺現象，也就是為過度認同與共鳴導致個人之犧牲。
- 三、**脫序式自殺(Anomic Suicide)**：是社會失序、規範崩潰的狀態下引發個人失去自我控制。
- 四、**宿命式自殺(Fatalistic Suicide)**：自殺發生為當有太多的規律及控制，限制了個體的自由，使個體感到沒有存活的未來。

許多的自殺現象是混合了上述的四種類型，因此過度或缺乏社會規律與社會整合對社會中的自殺行為都有著重要的影響。而在涂爾幹之後，有多位社會學家，如：Giddens、Henry、Short、Maris 等學者，都加入其他心理學、社會學、人類學……等學科，試圖以社會學為中心來整合各學科的看法。

## 肆、家庭關係與人際網絡

林綺雲（2003）提出自殺青少年的環境條件中，其中與家庭關係及人際網絡有關因素如下：1.家庭成員或親密朋友的死亡。2.痛苦的生命事件的忌日，例如父母親或重要他人的死亡。3.重大的轉變期，例如父母的離異、畢業後面對真實世界的恐懼、友伴關係的失去、轉到新學校。4.覺得從社會中孤立出來，例如缺乏親密的人際關係。5.身處在複雜的家庭中，例如家中有繼父、後母或異父母的兄弟姐妹。6.與父母、上司、老師或同儕經常發生衝突。7.生活在一個病態的家庭，例如父母親的虐待、亂倫、家庭暴力。8.他人（如父母）刻意且冷酷的強調別人的成就，造成心理上無法達成期待的恐懼。

在家庭問題中可以發現：父母感情失和、父或母另結新歡、與父母爭執、失和、與兄弟姐妹爭吵、父母太忙疏於關心或父母偏心只顧其他兄弟、親人死亡、心情無法紓解、無法承受痛苦……等等，都是可能造成自殺的危險因子。

然而在自殺的迷思中，大部分的人認為：如果孩子想自殺，父母要負最大責任。但其實在家庭關係之下，孩子的自殺，最難過的人往往是父母，他們會自責，自問何處出錯。很多人會認為父母應該負責，反而加深父母的罪惡感。事實上，很多父母是最晚察覺兒女有問題或痛苦的人，他們也很難理解孩子真正的需求，更難為孩子的所有行為負責。

## 第二節 青少年自殺行為相關研究

### 壹、青少年自殺者特質

近年來自殺死亡率增加，連續七年進入十大死因的自殺，去年奪走 4406 條人命，平均兩小時左右就有一人自殺身亡，歷年自殺死亡率整理如圖 1。其中，國內青少年有超過半數曾經有過自殺念頭，其中三成是在最近半年內有過此念頭，有 8% 青少年曾有具體的自殺經驗；而親子關係、師生關係及學業問題都是自殺因素。有自傷者多半有憂鬱傾向，且與父母關係較差，所經歷之家庭衝突與問題較嚴重，所感受之整體家庭氣氛也較不和諧（鄭瑞隆，2002），歷年來青少年自殺比率分析如圖 2。



圖 1、歷年自殺死亡率

(資料來源：行政院衛生署統計資訊網 <http://www.doh.gov.tw/statistic/index.htm>)

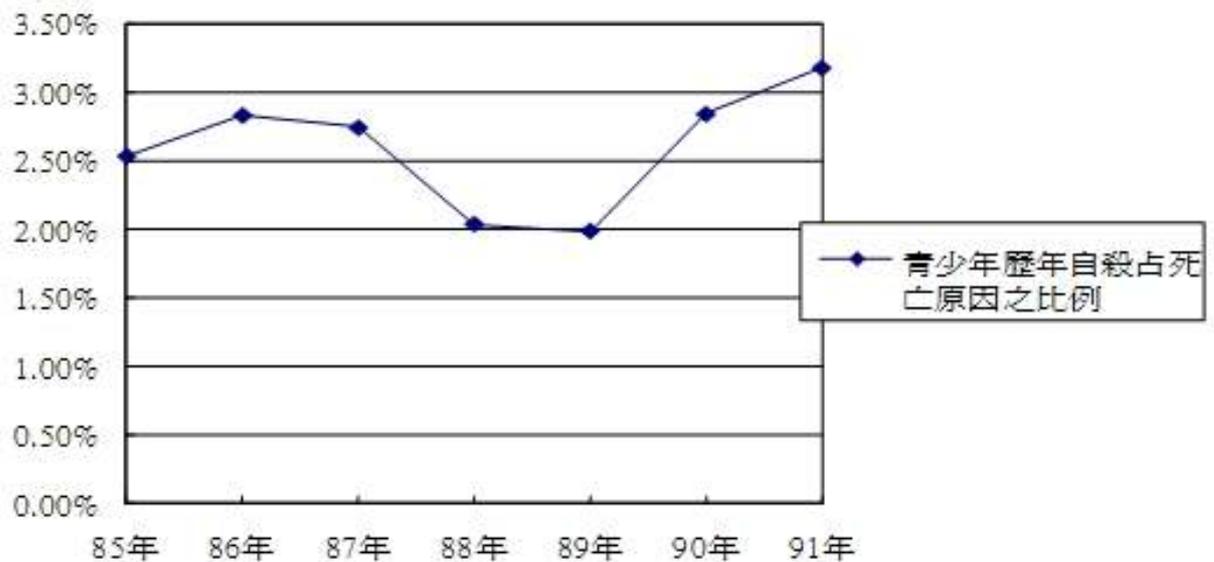


圖 2、青少年歷年來自殺比率分析圖

(資料來源：衛生署統計資訊網 <http://www.doh.gov.tw/statistic/index.htm>)

在統整文獻資料後發現，青少年自殺之一般危機因素如下：

### 一、性別

一般而言，有較多的女性會想要自殺，比男性青少年高 2-3 倍，但因自殺而死亡者則是男性較多。其原因根據研究結果顯示，男性青少年通常會採取較激烈的自殺手段，而女性青少年則傾向於選擇較不易致死的方式。因此，在青少年中女性比男性更易企圖自殺，但男性自殺成功率卻是較高。

### 二、弱勢族群地位

弱勢族群在社會上較常感到無力、無助、被壓迫 (oppression)，這些現象都有礙青少年的成長與發展 (鄭瑞隆，2002)。

### 三、社會處境

與居住在富裕社區的青少年相比，居住在貧窮地區裡之青少年較易從事自殺行為。另外，性取向的差異亦會導致自殺問題，研究指出同性戀者自殺的比率約為異性戀者的兩倍至六倍。原因可能包括同性戀者較缺乏社會支持系統、社會的排斥、現身 (coming out) 的過程中所承受的壓力以及孤立的感覺等 (Popenhagen、Qualley, 1998)。

### 四、家庭功能失調

- (一) 無法接受家庭離異，無法面對家變後的事實，以自殘來因應。
- (二) 家庭結構改變，雙生涯家庭，父母與子女相處時間減少，家庭已不像以往具保護的功能。
- (三) 不良家庭關係，家庭問題多，時常導致青少年內心的痛苦煎熬，因無法以自己的力量解決家庭問題，而覺得自己無用，故轉而以自傷及自殺來解脫。
- (四) 親子溝通的不良：父母疏於管教，未發覺青少年的異常現象；父母過於嚴厲，致使青少年無法對其傾訴。

### 五、物質濫用

藥物濫用與酗酒常與自殺及自殺的企圖關聯密切，扮演一個主要的角色。約有 70% 的自殺者是藥物及酒精的經常使用者。每一個藥物濫用的青少年均應被列為自殺的高危險群 (鄭瑞隆, 2002)。

### 六、精神心理障礙：憂鬱

抑鬱、憂鬱、沮喪在各種因素中，憂鬱症是最受矚目的。專家指出，通常憂鬱症患者中，約有 1/3 的人有自殺意念，10% 的人有自殺企圖。

七、引起自殺的原因尚有：自我懲罰、引起他人注意、報復等動機。

## 貳、相關原因與問題之探討

當青少年自殺後，大部分的成年人都會帶著百思不解的懷疑，問道：「人生還有大好前程等著他，為什麼他要自殺呢？」。成年人口中的大好前程，對這些青少年而言，可能是又長又黑的隧道，他們看不見目標，也看不見光明。當成年人在感嘆青少年看不見的同時，這些成年人們是否也該自問：自己看見了什麼？自己看不見什麼？

青少年自殺是一個值得重視的青少年問題。自殺是一種人與環境相互適應不良的行為表現。為什麼青少年會自殺？導致青少年自殺行為的因素，研究者從四方面來探討，並以圖 3 表示青少年自殺之因素概念模式：

### 一、心理方面：

根據以往的學者研究，自殺者有自殺傾向是由於正常心理機制功能的低落，也就是心理能力的低落或是自殺者的人格出現偏差的問題。例如：佛洛伊德（Freud）在 1920 年的「超越快樂原理」論文中主張自我毀滅性傾向死亡的存在（曾煥棠，2002）。

另外，有關自殺者心理層面的研究，Edwin Shneidman 可說是最傑出的先鋒代表之一，自殺預防中心與美國自殺協會的創立者之一。他在 1985 年以十個自殺行為關聯的心理層面的共通性為基礎，提出一個自殺的革新理論模式，綜合他多年的研究及與自殺者工作的經驗，對自殺者的心理層面描繪具有清楚的藍圖，詳細內容分述如下：（陳芳玲、林清財，2002）

- （一） **自殺者共通的刺激源是無法忍受心理上的痛苦**：這主觀的感受，源於自殺者「不願」或「無法忍受」心理需求的滿足，受到阻礙或阻擾而產生的痛苦。自殺行為被當成是逃離難以忍受情緒的出口。

- (二) **自殺者共通的壓力源是心理需求的挫折**：自殺行為通常源於自殺者重要心理需求受挫。例如：成就需求、自主需求、關愛需求…等等。
- (三) **自殺者共通的目的是尋求解決之道**(自殺者總是嘗試解決一個問題或再解決一個生命課題)。
- (四) **自殺者共通的目標是中止意識(cessation of consciousness)**：自殺者不是真的想死，他們的目標只是要停止他們個人意識或精神上的極度痛苦情緒流動。
- (五) **自殺者共通的情緒是無助—無望感**。另外，自殺者通常也經驗強烈的孤獨感。
- (六) **自殺者共通的內在態度是矛盾**：自殺者被在兩種對立的驅力撕裂—結束所有的渴望與期望被拯救。
- (七) **自殺者共通的認知狀態是僵化的**：對事情的解讀有非黑即白或僅持有一種觀點的傾向。
- (八) **自殺者共通的人際反應是意圖溝通的—以自殺的方式**：自殺是一種溝通行為，自殺當事人是藉著自殺來引起別人對其生活困境的注意，並給予同情和支持。80%的自殺都有跡可循，這些徵兆中，有時是「以哭泣來求助(crying for help)」的方式出現。
- (九) **自殺者共通的行為是視自殺為一種出口**：「出口」意指從沮喪的情境中離開或逃避，自殺是處於困擾中個體尋求永遠解決問題的方式。
- (十) **自殺者共通的一致性是伴隨長期的因應模式**：人類面對各種不同的壓力情境，大部份時間是以一種前後一致的行為模式出現。

## 二、生理方面：

雖然自殺行為有時會發生在同一家族中，但我們也不能憑此認為自殺是基因遺傳，因為家庭環境也是一個可能因素。就青少年期的自殺行為而言，我們不能忽略青春期的生理變化。自殺行為另一方面的因素，就是精神病。

## 三、社會方面：

都市人口移動激烈、社會變遷過大、因為適應不佳而導致自殺率高。此外，影響自殺率的社會因素，尚有戰爭、經濟不景氣等因素。

## 四、靈性方面：

隨著死亡陰霾的逼近，青少年會開始思考和尋找其悲苦人生的意義與價值，常因無法找到生命的意義而感到無力與無助，甚至有自殺的靈性危機（趙可式、胡文郁，2001）。

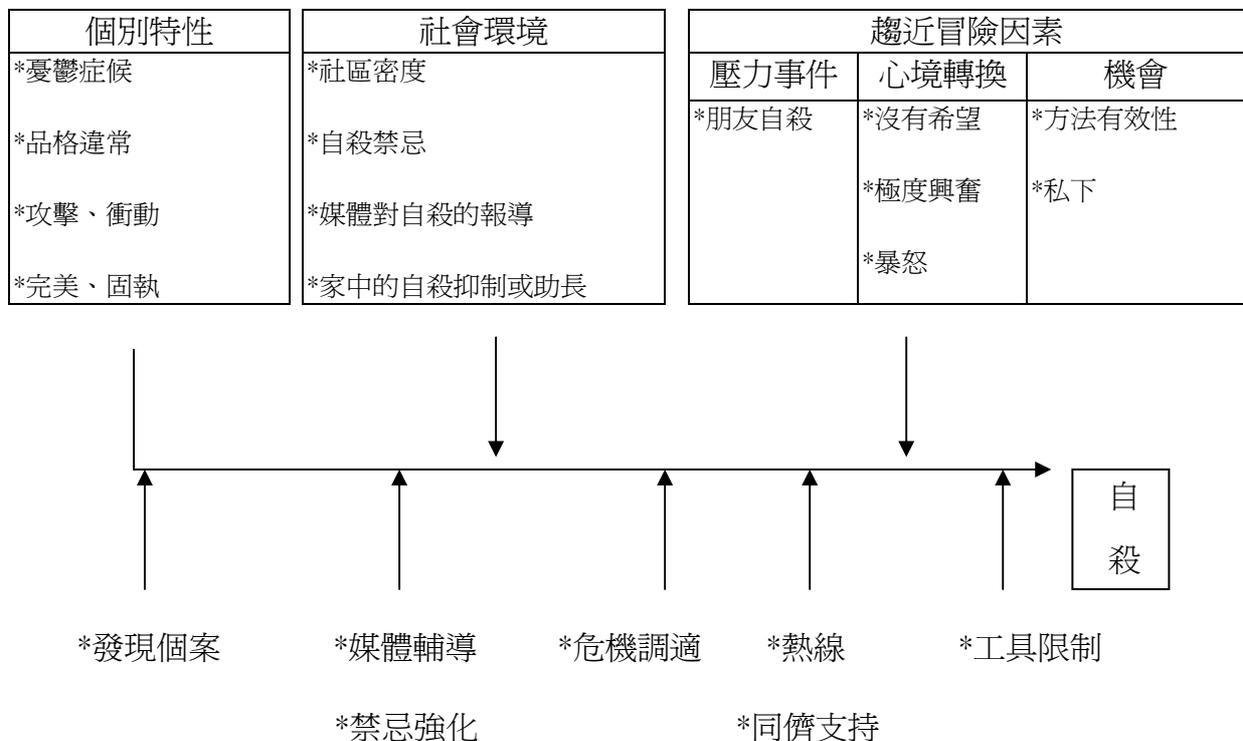


圖 3、青少年自殺因素之概念模式

(資料來源：摘自 Shaffer, D., Garland, A., Gould, M., Fisher P., & Trantman, P. (1988). *Preventing teenage suicide : A critical review*. Journal of the American of Child and Adolescent Psychiatry ,27, 675-687.)

日本精神醫學專家中村一夫的研討自殺傾向模式中發現同樣的外在環境與同樣的遺傳本質下，自殺傾向或自殺意念愈多、愈強者，愈容易導致自殺行爲；如遺傳本質、自殺傾向相似，則環境危機愈大者，其引發自殺之可能性也愈大。自殺者先有脆弱的內在因素，再加上不良之外在因素交相影響才逐漸形成”自殺傾向”（一種比較容易導致自殺之心理狀態），這也是成長危機的產物，這個基因形成之後，只要環境上有重大挫折或不如意之事發生，當事者就容易引發自殺意念（吳金水，1990；張淑美，2005b）。然而，察覺自殺行爲形成之歷程與各階段的預防仍是可行的，以下圖 4 表示自殺行爲的形成歷程與各階段的預防。

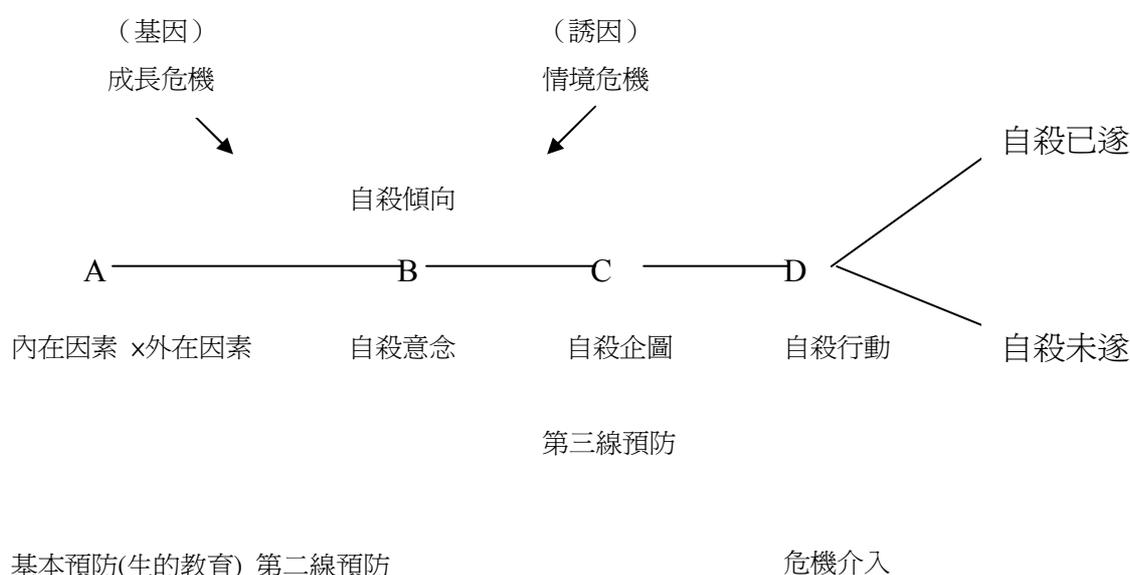


圖 4、“自殺行爲”的形成歷程與各階段的預防

(資料來源：吳金水 (1990)。自殺傾向的探討與自殺傾向試用量表的編製經過。初等教育學報，3 期。)

## 參、自殺行爲的警訊與迷思

### 一、自殺行爲的警訊

Shamoo 與 Patros(1997)認為憂鬱的人不一定會自殺，但是自殺的人必有憂鬱的現象，而有自殺意圖的人會有哪一些行爲表現呢? Shamoo 與 Patros 歸納出自殺的徵兆如表 1：

表 1、自殺的徵兆

<ol style="list-style-type: none"><li>1. 先前的自殺企圖</li><li>2. 威脅要自殺</li><li>3. 憂鬱</li><li>4. 無望或無助的感覺</li><li>5. 談論自殺或令人絕望的事、專注於死亡想法</li><li>6. 感到焦慮或緊張</li><li>7. 從家人或朋友退縮回自己</li><li>8. 暴力或無法控制的行爲</li><li>9. 藥物或酒精濫用</li><li>10. 送走有價值的財產或是作最後的安排</li><li>11. 突然的行爲改變</li><li>12. 在消沉一段時間之後，突然的或沒有預警的亢奮、騷動行爲</li><li>13. 離家</li><li>14. 學校表現的改變</li><li>15. 厭煩</li><li>16. 無法專注</li><li>17. 覺得自己沒有用</li></ol>
--

18. 抱怨身體狀況
19. 睡眠模式的改變
20. 跟他們親近或是熟悉的人在最近自殺
21. 飲食習慣改變
22. 學校出席的突然改變

（資料來源：Shamoo 與 Patros 合著(1997)。溫淑真譯：「我的孩子想自殺?」）

從各種文獻資料中發現，自殺前兆在外表方面可能會出現體重減輕、表情平淡、疲倦、眉頭深鎖、垂頭喪氣、憂鬱、悲傷、退縮、不想動、儀表不整、注意力不集中、有時顯得激動及坐立不安。在思想方面則會時常感到無助、無望、空虛、無能及強烈之孤獨感，有喪失、羞恥、失望之感覺，無價值感、自尊心低落、思考及綜合能力減低、自責感深、仇恨感、憤怒，有時無法控制自己的衝動行為。言語上可發現說話變慢、不願與人溝通、表現出想死的念頭，可能直接用話語表示，也可能在作文、作詩、詞曲中表現出來或身體不適之主訴增加。在行為上亦可發現以下線索：1.突然的、明顯的行為改變。2.憂鬱症狀毫無理由的消失。3.立遺囑，交代後事。4.寫告別信給至親好友。5.清理自己所有的東西。6.將自己心愛之物分贈他人。7.閱讀有關死亡的資料。8.對所有周遭事物失去興趣。9.社會隔離，如少與家人、鄰居、親戚朋友往來。10.突然增加酒精的濫用或藥物的濫用。

## 二、自殺的迷思

一般對自殺不正確的看法（或稱迷思）常常被忽略而造成自殺悲劇，對於自殺行為較常見的錯誤觀念有：

- （一）「他說要自殺只是說說而已，已經說了很多遍了也沒見他採取行動，他不會自殺的！」—很多時候我們就在這樣的疏忽中，讓我們的親人或朋友在

求助無門時輕身了。意圖自殺者有其自殺意念的發展過程，通常在開始時並不容易覺察。慢慢會有一些跡象顯現，諸如在言語（想死的念頭等）、行爲（突然明顯的行爲異常改變）、環境（家中發生重大事件等）以及併發性的線索（顯出憂鬱的症兆、睡眠飲食習慣變得紊亂）等方面。此時，家人或輔導者就應留意並與之交談、輔導。許多人發出自殺的訊息時，通常是在傳遞他們的求助訊息，如果得到適當的關注可能會讓症狀稍緩。但這時更應加以注意，因為症狀稍緩並不代表已經完全沒問題了。隔一段時間徵兆會再出現，這時如果家人煩了而認爲他只是鬧鬧而已，此人就很可能走上自盡一途。所以溫馨地讓有自殺意圖的人知道，只要他有需要可以隨時找你，這會讓有自殺意念者得到安全感，常常就在那一剎那的傾聽與關懷中，我們救回了一命。

**(二)「自殺是一種罪行，因爲十誡中提及「不可殺人」，殺自己也是殺人。」**—現在有這種想法的人較少了，因爲大家慢慢了解到有些人想自殺是因爲活著比死更爲痛苦，而旁人也大多無法爲其減輕痛苦，因而也就同情多於責備了。但這並不代表教會內沒有這樣思想的人。許多家人很害怕讓人知道自己家人自殺，其中一個因素是認爲自殺行爲是一羞恥的行爲，罪的陰影還是籠罩在自殺事件之上。事實上，自殺更是一種「病症」而不是罪行。碰到同樣的困難情境，並不是所有的人都會自殺的，會有自殺念頭的，多數是患有精神疾病者（憂鬱症、酗酒與藥癮、精神分裂症）以及有失落的生活事件者。能針對病症加以治療，自殺行爲是可降低的。教會人士如果視有自殺念頭的人是意圖犯罪，絕大部分的人就不會到教會來求助了，而事實上宗教是一股莫大的助力，我們平白錯失了救人的機會！

**(三)「當某人有自殺念頭時，最好是岔開話題，或是說些積極鼓勵性的話，以免他想太多有關自殺的事。」**—岔開話題或是說些積極鼓勵性的話，是大多數人在面對有自殺念頭的人時的自然反應。但許耀文教授主張「翹翹板

原理」卻有相反常情的獨到見解。他認為當人有自殺念頭的時候，如果你越是跟他講有關活著有多好的話題，另一端想自殺的念頭就會更增強。反過來說，如果你就直接了當的與他談自殺的事情，可能他在談論當中，另一端積極的可以活下去的念頭就會增強。

**(四)「有自殺念頭的人，看法都比較悲觀，情緒也比較消極。儘量勸他們以積極的想法，代替悲傷的情緒，就比較不會有自殺的意圖。」**—我們通常會自然的不願去面對自己的負面情緒，也很難容許別人停留在負面哀傷情緒之中。因此，我們常會以各種方式，勸人要快活起來，不要停留在負面情緒當中太久。事實上，面對一些憂鬱症患者，要他們完全康復，變得積極樂觀的可能性是非常低的。與其要求一個為他們是遙不可及的目標，不如讓他們知道，他們是有權利哀傷的，他們可以學習與哀傷共存。許多人得知他們有權利哀傷時，都領受到一股莫大的釋放感，也因而更有勇氣活下去。

另外其他常見關於自殺的迷思，列如表 2：

表 2、自殺的迷思

迷思	事實
談論自殺的人不會去做。	認真談到自殺的人真的會去做，老是說到自殺、心情沮喪、未來毫無希望等，都是需要嚴肅對待的預兆。另外根據研究指出，有 60% 自殺的人，都曾先有口頭表示想死。這也許是一個絕望中呼救的吶喊 (a desperate cry for help)。
自殺的人在瀕死狀態是一心想死的。	自殺臨終的狀態是弔詭的，他們想死但又很害怕真的去做。大部分的自殺發生在家，且通常在自

迷思	事實
	<p>殺之後會馬上求救，這顯示他在生與死之間掙扎，甚至他們也不確定自殺是否能解決他的問題，所以有自殺想法的人未必真的要去死，經常只是在某一段時間內想死，如果可以在危機產生的同時，得到適度的支持或扭轉，他們未必一定會一直想死。</p>
<p>人只需要看待生命中光明的一面，就會使生活好過些。</p>	<p>對於一個憂鬱或老是想自殺的人，要他看到生命中的光明面是很困難的，事實上他們可能會想到生命中美好的事物但他並不相信它們，因為問題是此時此刻，並非在未來。</p>
<p>自殺的人只是爲了想引起別人的注意。</p>	<p>如果必須透過自殺才能引人注意是相當可悲的，可能他用了許多求救方式都宣告無效，使他別無選擇的用自殺的方式來結束自己的痛苦。換句話說，有自殺企圖的會發出求救訊號，必須去傾聽、回答。</p>
<p>當失意的人顯示進步的徵兆時，危機就度過了。</p>	<p>當一個人的情緒或行爲稍有起色時，可能意味著已經度過自殺的猶豫期，已經結束對自殺的焦慮，其實下一個決定就是去自殺，人們有時卻誤認爲他已渡過危機了。</p>
<p>談論自殺會使這個想法盤據心中。</p>	<p>討論自殺不會產生這種結果，因爲它早就在每個人心中了。討論自殺反而能夠消除人們心中的恐懼，當人們發現大家都這麼想時，心理的孤獨、瘋狂、罪惡感會隨之消失。</p>
<p>兒童不知道如何自殺。</p>	<p>很多證據顯示孩子一旦有自殺的想法，他們將會去思考、計劃並逐步完成自殺的企圖，所以父母要留意且詢問重要的問題。換句話說，事實是孩子不僅會而且也懂得如何自殺，電視提供了仿效</p>

迷思	事實
	的對象、手段和方法。生命中某個重要人物的自殺也會使兒童學到這種解決問題的方式。
想自殺的人精神都有問題。	有精神疾病的人可能會自殺，但有自殺傾向的人未必是有精神或心理疾病。事實上，想自殺的人很怕到醫院或輔導室尋求專業協助，他們很擔心被歸類為心理有病的人。除了情緒上，社會上(人際)的困擾，孩童企圖自殺的理由可能是壓力、失落(失去所愛的人或物)或挫敗的經驗，換句話說，是常因為壓力問題而非心理疾病因素自殺。
如果孩子想自殺，父母要負最大責任。	孩子自殺，最難過的人往往是父母，他們會自責，自問何處出錯。很多人會認為父母應該負責，反而加深父母的罪惡感。事實上，很多父母是最晚察覺兒女有問題或痛苦的人，他們也很難理解孩子真正的需求，更難為孩子的所有行為負責。
物質的揮霍與行為的放縱可以宣洩生氣的情緒，並降低自殺的可能。	許多青少年會使用藥物來減輕生活中的痛苦，但他們不知道這樣只會增加自殺的機率，生氣與激烈的行為顯示青少年不僅在傷害別人，他們也在尋求幫助，這些行為都是調適不良的徵兆，反應出受挫的感覺，而當酗酒、吸毒或其他行為無法平息內在的傷害時，自殺即可能會緊隨而來。
幼童與青少年是一生中麻煩最少的階段，他們只有小問題與適應的需要。	兒童已經不像過去可以免於外界的影響，他們在很小的時候就暴露於嚴酷的現實世界中，承受極大的壓力、漸增的同儕壓力、攀升的離婚率等，因此他們的恐懼和憂慮也在增加。

迷思	事實
一旦人企圖自殺，他們在生命的剩餘階段都被視為自殺未遂者。	當危機度過或導致自殺想法的問題解決後，自殺的念頭就會終止。只要處理的好，自殺就會暫時被壓抑，但如果處理不當，在日後的生活如果遇到其他挫折時，仍很有可能將自殺列為解決問題的手段之一。

(資料來源：Shamoo & Patros (1997)；鄭瑞隆 (2002))

從上表中可以發現，一般人因為對自殺行為錯誤的認知會導致更為嚴重的自殺問題，然而在新聞及網路言論中亦發現對於自殺迷思的存在，對自殺行為的污名化、對死亡的刻意隔離都會造成錯誤的認知而無法及時預防自殺事件，若能加強宣導並正面的看待自殺問題帶來的迷思，就更能有效的預防自殺行為。

### 第三節 自殺未遂者發展歷程之相關研究

國內目前以質性研究方式來探討自殺未遂者生命意義的相關碩士論文寥寥可數，雖然近年來也開始注重自殺遺族的研究，但是卻沒有任何對於自殺未遂者親友的研究，此部分的文獻也明顯不足。從國家圖書館的論文資料庫中以「自殺」為關鍵字作為搜尋，國內碩士論文約有一百一十篇與自殺相關，扣除文學作品、自殺遺族及其他相關性不大的論文著作之後，約有四十五篇左右，但大多為量化研究，僅約十三篇以深度訪談或敘事研究之方式進行資料蒐集及研究（如表 3），且都關注於自殺未遂者自身的經驗，尚無任何加入自殺未遂者親友的相關論文著作，故此研究除了了解自殺未遂者之心路歷程，更可以了解自殺未遂者親友對自殺行為的認知，並作為日後親友協助自殺未遂者之參考。

表 3、國內以「深度訪談或敘事研究」方法之自殺相關論文

	論 文 題 目	作 者	學 校 系 所	年 份
1	「矯正之？協助之？」感化教育少年自殺企圖之探究	賴瑩黛	臺灣大學/社會工作學研究所	2006
2	老年榮民健康狀況,憂鬱,存活的理由與自殺意念之探討	林艷秋	長庚大學/護理學研究所	2006
3	青少年憂鬱症自殺行為與家庭結構相關之研究－以三位憂鬱症青少年的敘事分析為例	吳秋燕	南華大學/生死學研究所	2006
4	青少年知覺之家庭界限與其自殺意念之相關研究	吳昱德	臺北市立教育大學/心理與諮商學系碩士班	2006
5	技職校院學生生活壓力、生命意義與自殺意念之研究	黃秀蓮	高雄師範大學/輔導與諮商研究所	2004
6	一個多次自殺生還者的自殺經驗敘說	吳惠慈	南華大學/生死學研究所	2003
7	服役中憂鬱症患者自殺行為之研究	陳春秀	東海大學/社會工作學系	2003
8	轉換受苦經驗：成年自殺企圖者之歷程分析	蔣秀容	成功大學/護理學系碩博士班	2002
9	自殺意念青少年復原行為之探討：復原力之研究	蔡宜玲	彰化師範大學/輔導與諮商系	2001
10	花蓮縣秀林鄉原住民的自殺現象與社會亂象初探-從洪強森的自殺事件談起	朱慶忠	南華大學/生死學研究所	2000
11	生命不能承受之重？—青少年自殺意念發展之探討	歐素汝	臺灣大學/社會學研究所	1995
12	青少年自殺企圖的影響因素及發展脈絡之分析研究	江佩真	臺灣師範大學/教育心理與輔導研究所	1995
13	自殺企圖患者之社會心理分析研究	秦燕	東海大學/社會工作研究所	1987

## 壹、自殺未遂者之發展脈絡

自殺未遂者乃是有自殺企圖，但未造成自殺成功者；而自殺企圖（Suicidal attempt）則指個人採取嘗試性或急迫性的危害、毒害或傷害自己之行爲，並未造成致命性結果，此行爲通常發生在個人處於情緒不穩定期間（Kerkhof，2000）。Mann（2002）認爲自殺企圖是一種自我毀滅行爲，此種行爲以致命性的方法，來結束自己生命之意圖。

蔣秀容（2003）在研究中提出自殺企圖者之發展脈絡有二類型，在該研究的個案中發現，衝動型自殺企圖之發展脈絡有二位個案，當面臨無法解決之生活事件時，個人在思想反應主題上出現「人生無益」、「自我了斷」之想法爲自殺行爲之助長因子，也同時存在著「難捨親情」、「喚醒自己」之想法，與「向外求援」之行爲是拮抗因子，當導火事件出現時，這些助長因子拉力強過於拮抗因子，促使個人在衝動下採取自殺；而計畫型自殺企圖發展脈絡有五位個案，在面臨生活事件無解困境下，出現「進退無路」、「人生無益」、「自我了斷」之思想主題，在情緒之反應主題有「痛苦挫敗」、「空虛絕望」、「憤恨交加」等助長自殺之發展，雖也存在著「難捨親情」之想法，但相較下這些拮抗力量顯得較薄弱，進而發展出自殺計畫，接著採取自殺行動。

而自殺企圖者經歷醞釀期、動機期、行動期之經驗歷程，分別以思想、情緒、身體及行爲反應主題來呈現個案內心交雜之狀態，藉由自殺企圖發展脈絡的分析，可以提供臨床思索尋找抗衡自殺行爲之因子，如親情力量之強化、提升喚醒自己之能力、尋求外來支援以消緩自殺之衝動；在自殺企圖經驗歷程各階段之思想、情緒、身體及行爲反應主題，可以提供臨床作爲早期評估自殺行爲重要警訊之參考架構，且與自殺企圖者之深度訪談具有正面效應，更有助顯示清楚展現這群自殺企圖者需要有人與他們剖析自殺之心路歷程，以釋放內心積壓已久的掙扎與矛盾。

自殺企圖者爲自殺之高危險族群，其最終自殺完成之機率遠高於一般人口。高比例的重複自殺（自殺未遂者）爲其高自殺完成的重要原因。因此，對重複自殺的個案加以探討，有其必要性。邱震寰（2006）的研究指出，臺北市自殺防治研究發展中心之自

殺企圖者共4102人，其中初次自殺企圖者有3431人（83.6%），重複自殺企圖者則為671人（16.4%）重複自殺者女性比例均較高；在自殺立即原因的分析上，重複自殺企圖者呈現較高的精神科方面問題（42.7% vs. 22.9%）。就精神科的病史上，重複自殺企圖者有74.8%曾在精神科就診，初次自殺企圖者則為43.2%。就診斷而言，兩者皆以憂鬱相關疾患為最主要問題。研究結果顯示，重複自殺企圖個案有較明顯之精神科方面問題，為自殺防治的重要目標族群，應該投注更多處理與治療（邱震寰等，2006）。

衛生署自殺防治措施與策略網站(2003)指出，目前國內的憂鬱症個案確實有增加的現象；並指出百分九十以上的自殺個案，是罹患精神疾病的病人，其中百分之七十為憂鬱症的病人。患者之所以想要自殺，或許是因為腦部的幻覺，一種聲音叫他自我毀滅、怕連累家人、厭倦長期的病痛、擔心再陷入憂鬱症帶來的低潮中或是單純希望引起別人的注意而非真的想死……，不管如何，極大多數自殺者在事後都表示，當時所處的情境壓力很大，使得他們無法客觀的評估自己的選擇，患者在難以忍受的情緒下，自殺的確有相當大的吸引力。

因此，自殺成為憂鬱症患者處境中的一顆不定時的炸彈。正因為受折磨，且看不見止境，讓他們自覺無法脫離而選擇放棄自己。然而外界往往對病症不了解，因為憂鬱症不像高血壓、心臟病一般，有具體明顯的病症，導致患者常常被誤以為是裝病或是無病呻吟，其實他們深受這一個抽象摸不著、卻作用極大的憂鬱症纏繞，大家卻又要他們趕緊振作起來，所以他們往往背負著不振作的懦弱形象；如此內憂外患（內在煎熬及外在不被諒解），情況可說雪上加霜。

患者最後會選擇自殺的原因很難用單一的解釋帶過。只是人們總是困惑，是什麼樣的困境讓患者非得選擇毀棄自己的身體？沒有真正和憂鬱症過交手的人僅能靠臆測來猜想患者的心態；William Styron（2001）在《看得見的黑暗》書中自述：

嚴重憂鬱症所帶來的痛苦，沒有體驗過的人是不會知道的。很多病例造成自殺的結果，因為他們無法再忍受這樣的痛苦。除非大眾對於這一種痛苦的本質有所了解，否則人們還是得繼續阻止許多自殺事件的發生。多數人可以熬過，是憂鬱症唯一可以讓人欣慰的事，但是對於眾多的病患，他們不得不自我毀滅，我們不應該再責備他們，就像不

該責備癌症末期的病患一樣。

崔佛和生命線協會(1999)合作出版的《走出憂鬱，生命依舊燦爛》一書中，崔佛·巴尼在書中提到：自殺者一旦決定要結束自己的生命，他會拒絕所有的幫助。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。正因為如此對疾病的難以忍受，憂鬱症病患自殺率總是高居不下。從以下一段話可以得到證實：憂鬱症最怕的就是嘗試各種方法後都無法使自己康復的絕望感，一旦感覺無望，他們會試圖用最激烈的手段結束自己。自殺者即使獲救，他們會繼續嘗試第二次、第三次……直到他成功為止。獲救後的患者往往覺得罪疚感及氣憤，且有許多研究出，45%~60%的自殺成功的人通常至少自殺過一次以上(Laura & Xavier, 2003)。

許佑生(2002)指出，憂鬱症病人即使走上自盡的絕路，也不代表心中不愛家人，拿這一種撕裂身心的苦，去跟愛做比較，太不公平了。對患者及家屬來說，自殺的陰影如影隨形。其實自殺者並不是真的想死，他們只是很想要從痛苦的情緒中得到解脫。

## 貳、自殺未遂者相關危險因子

許多的研究結果一致的發現自殺行為的發生唯一連續的歷程，且並非由單一因素所造成，而是許多相關聯的因素互相影響所產生的結果。所以欲了解自殺未遂者的相關危險因子（risk factors），就需要從自殺行為發生的因素中著手。

自殺的原因很多，也具有個別差異，下面就常見的四大危險因子來做探討（Beck, Kovacs & Weissman, 1979； Berman & Jobes, 1991； Buchanan, 1991； Leenaars, 1996； Shneidman, 1985, 1993）。

## 一、疾病因子：

### （一）情感性疾患：

所謂情感性疾患，指的就是憂鬱症與躁鬱症的患者，根據研究統計，此類自殺個案大約佔了 50~60%，比例之高，不得不讓人心生戒懼。憂鬱症患者常會陷入「我不如人」的內在狀態，在這樣長期自我否定的狀態中，此類患者若是沒有接受專業人員的協助，又缺乏足夠的正向人際支持，在找不到生存價值的無望感（對未來沒有希望）與無助感（我是孤單的，都沒有人願意伸出援手）下，而選擇結束自我。對躁鬱症（躁和鬱的情緒狀態交替循環）患者來說，長期情緒的高低起伏對其社會功能（如職業穩定度不佳）及人際關係都有極大的影響。此類患者在鬱期的心理狀態，就如同憂鬱症患者一般；而在躁期時，又如同「超人」般，似乎永遠有用不完的精力、源源不絕的「創意」，有些甚至會刷爆信用卡、好與人興訟。試想，如此劇烈的情緒起伏，長期下來是多麼的令人疲於應付啊！

### （二）藥物、酒精濫用：

大約佔自殺族群的 20%，主要原因在於這些藥物及酒精都是直接作用在大腦中樞神經上，長期的、過量的使用會造成腦部損傷，因此有些人在使用後，會產生類似精神疾病的症狀，例如幻聽、幻視、妄想意念等，而在受到這些精神症狀困擾下而結束生命。

### （三）精神分裂：

約佔 10%，其自殺主要是受到精神症狀所困擾，如上述所提到的幻聽（如：我聽見有人「叫」我跳下去，否則家人就會遭受不利）、妄想（如：神明指示我今天一定要跳，這樣就可以上天堂）等。和憂鬱症患者不同的是，精神分裂患者的自殺原因多是在受到症狀困擾下的「非意識」行動，而憂鬱症患者則是在無助

感與無望感下的「放棄自己」，二者雖然在行為上的解釋都是自殺，但是其動機不同。

#### **（四）慢性病：**

「久病纏身」是許多罹患慢性病患者結束生命的理由，不堪長期在病魔的折磨下，無法忍受生活的不便與不願意再繼續拖累家人，而做出令旁人心痛的決定。

二、人格因子：就是指一個人的個性、性格。

#### **（一）凡事求完美：**

這類人格特質常見在許多名校學生或是高成就的人身上。諷刺的是，求完美的個性是締造個人高成就的動力，然而卻也有可能在過度執拗下，無法忍受一點點的不完美。此類的人通常具有這樣的思考問題，「認為沒有第一名或是一百分，就不是完美的人生」，基本上，人生不可能完美，完美」本身就是一個迷思。

#### **（二）挫折忍受度不佳：**

此類人情緒穩定度都較低，一些些生活上的不如意傾向過度災難化的解釋，也較不尋求問題解決方式，易將問題責任歸因於外在環境因素。

#### **（三）負向的思考：**

簡單的說，習慣負向思考的人有個特質，就是凡事只看自己沒有的，而較不懂的珍惜自己所有，也因此會對於所缺少的那部分怨聲載道，甚至出現自我批評的內在聲音。

### 三、外在因子：

個人外在情境所造成的適應問題，例如經濟不景氣、失業、退學等。在這方面的防範上，除社會福利的緊急協助外，主要還是得從平時心理衛生觀念促進做起。

絕大多數的社會、國家、法律和宗教對自殺獲救或自殺沒成功同的待遇通常有：對自殺未遂者嚴加指責，讓他羞愧無地自容、嚴正處罰、更加注意其言行舉止，以防止其再度自殺。這種處理對自殺未遂者生命歷程，在再表明一般人的憂心，都認為自殺會有習慣性，都認為自殺是有違常態，是一種病態，自殺在「生命歷程」中，是很遺憾的意外。然而在自殺者本身來說，這是他的「生命歷程」中所安排的一條路，他自己一個人走，雖然孤獨，卻沒有把別人拖下水。在他的想法來說，他的「生命歷程」應該是完美的。

### 四、靈性因子：

另外，自殺未遂者的生命經驗更是選擇自殺行為的重要因素，自殺未遂者常常思考到底人活著有何價值？生死兩端由生之一端來看，「每活一天就成熟或成就一天」，但是從死亡之一端來看，每個人是「每活一天就每死一天」。然而自殺未遂者對於「生命意義」的定義是什麼？這是很難說清楚、講明白的，例如有人說：「自殺就是自己殺自己，不想活了。」也有人說：「自殺就是自己安排的人生，累了，再活下去沒什麼意思，於是自我了斷。」也有人說：「這是人生的意外或高度發展的社會的一種病態。」也有人說：「自殺是美麗的錯誤。」也有人說：「自殺是爲了教訓人。」

意義治療學之父弗蘭克（Frankle）於書中引用尼采所說：「懂得爲何而活的人，幾乎任何痛苦都可以忍受。」來激勵身處困境絕望的人，有勇氣去面對痛苦，發現生命的意義。弗蘭克也告誡我們：「意義治療並非一種教訓，也非傳道。它

不是邏輯的推理，亦不是倫理的勸誡。」「意義治療者的角色在於放寬及開闊病人的視野，以使他能意識到整個意義與價值體系。」（引用於趙可式、沈錦惠譯（1989）。Frankle 著《活出意義來》。）

目前國內對於自殺研究多以量化為主，其中在世新大學一份取自六所大學，樣本數共 1965 位學生之「大學生生命教育」研究發現結果如表 4：

表 4、世新大學「大學生生命教育」研究結果

題 目	百分比第一位	百分比第二位	百分比第三位
我覺得人生最重要的事項有：	健康（83.1%）	家庭（81.9%）	友情（72.1%）
我認識生命的主要來源有：	父母（71.4%）	同學或朋友（62.2%）	老師（49.4%）
我常常感到挫折。	不符合（35.1%）	符合（34.8%）	不確定/不知道（10.7%）
我常常懷疑自己的能力。	符合（40.3%）	不符合（35.1%）	不確定/不知道（9.6%）
我的理想和實際有很大的落差。	符合（43.9%）	不符合（29.2%）	不確定/不知道（12.0%）
我對自己的未來很茫然。	符合（38.4%）	不符合（32.8%）	完全符合（11.2%）
我很滿意現在的自己。	不符合（45.7%）	符合（29.7%）	不確定/不知道（11.4%）
我的人生方向很清楚。	不符合（34.6%）	符合（31.9%）	不確定/不知道（19.9%）
我很了解生命的意義。	不符合（31.5%）	符合（29.1%）	不確定/不知道（28.2%）

（資料來源：世新大學學務處諮商中心（2007）。「大學生生命教育」研究結果統計。

<http://osa.shu.edu.tw/html/stu/r12.doc>）

從這份研究發現，受試的學生中僅有 29.1% 認為自己很了解生命的意義、僅 31.9% 的學生清楚自己的人生方向，而認識生命的主要來源是父母（71.4%）、朋友同學（62.2%）及老師（49.4%），其中 38.4% 的學生對未來感到茫然、45.7% 的學生不滿意現在的自己，所以更需要以質性研究的方式進一步了解青少年的生命意義觀。

### 參、自殺未遂者相關保護因子

危險因子是指與自殺有關或導致自殺的可能因素，也就是說有危險因子的人有較高自殺行爲的可能性。另一方面來說，保護因子（protective factors）可以減少自殺的危險性。保護因子可以加強人的復原力（Resilience），可以藉以對抗危險因子。危險因子與保護因子都包括了生理、心理、社會、環境、社會文化等面向。

保護因子範圍廣泛，從個人的態度或行爲特質、到環境與文化的影響，劉珣瑛(2005)提出以下自殺相關之保護因子：

- 一、 積極有效的治療精神疾病、身體疾病與酒精與藥物濫用。
- 二、 提供各種臨床治療，加強治療的可近性；強化求助行爲。
- 三、 限制自殺高危險方法的取得。
- 四、 加強家庭支持與社會支持的連結。
- 五、 藉由持續醫療與心理衛生照顧的醫病關係，來提供有效的支持。
- 六、 強化個案的問題解決技巧、衝突解決能力、與非暴力解決爭執的能力。
- 七、 文化與宗教信仰不鼓勵自殺、並能強調自我關照。

在青少年自殺防治上，李明濱（2007）亦提出避免自殺的重要保護因子包括下列三大項：

#### 一、 良好的家庭功能

- （一） 與家庭成員關係良好。
- （二） 從家庭中可得到支持。

#### 二、 正面的認知模式與人格特質

- （一） 好的社交技巧。
- （二） 有自信，對現有處境或成就有信心。
- （三） 面對困難時會求助。

- (四) 面對重大決定時會尋求建議。
- (五) 對於別人的經驗或解答採開放的態度。
- (六) 對於新知採開放的態度。

### 三、文化與人口學因素

- (一) 社交整合佳，例如：透過參與運動、教會活動、社團和其他活動。
- (二) 與同學有良好的關係。
- (三) 與老師和其他成人有良好的關係。
- (四) 有旁人給予支持。

另外，針對自殺未遂之個案其他的保護因子尚有：找尋活下來的理由，例如責任或恩情未了、未來的盼望與未完成的事、或本身信仰宗教的不允許、或者社會道德的禁止、或怕遭受批評、怕死等，也可成為曾有自殺意念或自殺企圖者停止執行自殺而想要活下去的理由。若自殺未遂者能知覺到社會支持的程度，像是知識性的支持、實質性的支持（如金錢支持）、以及情感性的支持（如與家人的親情支持）等也是保護個案不會自殺的因素。若有人陪伴在身邊，也會直接形成保護因子，降低個案執行或完成自殺的可能性。但是，由於保護因子對自殺的遏止並非永久的，因此必須持續支持個案、尋找各種不同的方式來維繫加強保護因子。

### 肆、自殺未遂者之親友支持系統

林昆輝（2007）指出，自殺未遂者獲救返家後，面臨一個非常尷尬的問題，就是天大的秘密被揭穿了一我完全不在乎家裡任何人，不管你們對我多好，多在乎我、多重視我。所以回家後，他當然要悶在房間裡，當然盡量不餓、不渴、不吃、不喝，當然深居簡出，當然不聞不問、不動不語，當然不會一起看電視、不會一起出遊。此時自殺未遂者親友方面的支持系統有以下需求：

## 一、當事人的需求

家屬必須了解當事人的心境與需求，才能給予適當的照顧以及有效關懷與協助。知道為什麼家屬必須這麼做，行事才不會自覺無趣或不情不願。想自殺或自殺未遂者，都會有下列需求，且以「暗示—明講—不講」三階段表出。

- (一) 孤單寂寞：想要有人陪伴在身邊。
- (二) 傷心難過：需要有人談好話給歡顏。
- (三) 無助無力：想要有人支持他、給他依靠給他承諾。
- (四) 懊惱憤怒：想要有人同情，有人接受，充分表達懊惱與憤怒，並能得到適當的發洩與紓解。

## 二、臨床心理師採用之新連帶關係的建立

家屬必須明白的告訴自己—這個家，所有的家人，在當事人心裡一點地位都沒有。他和我們的「家庭角色關係」已經切斷。所以，不要再把他當「父母」或「配偶」或「手足」或「子女」，而要把他當成陌生人—一個住在我們家養病的陌生人。我們在照顧他的過程中，正嚐試著和他建立新的人際關係。用這態度來照顧與相處，就是對當事人最好的協助。

(一) 自殺(未遂)個案治療性會談模型之第一階段，摘列如下，這就是家屬與當事人的相處技巧（表5）：

**表5、自殺(未遂)個案治療性會談模型之第一階段**

階段	目標	作業項目	說明	
一	一般關係之建立  (新的、信任的連帶關係之建立)	全時陪伴→不要抱怨 不要質問	陪	生活起居之陪伴→不厭煩
		生活照顧→不要勸善 不要規過	聽	當事人主動訴說→不插嘴→不問話
		和顏悅色→不要哀求	說	當事人長時間不說話
		溫言軟語→不要責罵		→不問原因 →生活雜談 →增加互動（重新掛上六大連帶，尤其是生活連帶）

（資料來源：林昆輝（2007）。自殺（未遂）者家屬資源手冊。）

(二) 千萬別想去了解他、分析他，勸他、教他，說服他、輔導他，治療他、改變他。家屬只要提供上列援助，即可建構一個保護性的家庭環境。保護性的家庭環境，可以在當事人心中重構一個保護性的心理環境，讓他得以重新建構新的六大連帶關係，這才是自殺未遂者最需要的。

(三) 特別要注意的是以下六大禁忌：

1. 不要勸善：欲說人生有多美好。
2. 不要規過：要求別再做錯事。
3. 不要哀求：責怪你讓（害）我傷心哭泣、生病。
4. 不要責罵：生氣辱罵責備當事人。
5. 不要抱怨：責怪你引起大家生活的不便與困擾。
6. 不要質問：逼問事件發生的原委。

### 三、引導接受專業心理治療

家屬若能提供以上之保護性措施，當事人才會在安全與信任的基礎上，釋放出改變生命的意念與求助動機。這時候當事人才會開口求助，或接受家屬提議—嚐試以電話、書信求助，或接受專業心理治療，或參加支持性治療團體。

### 四、心理與藥物治療

急迫性危機的個案，應送精神科醫師投入藥物治療，強制剝奪自殺行爲。次由臨床心理師主導，展開心理治療作業。已經有自殺動機或意念或行爲或自殺未遂者，一定要接受專業心理治療，否則還會出現二次自殺的行爲。當事人若有精神疾病病史且在用藥之中，務必「重新」接受精神藥物治療，並要求轉介臨床心理師進行聯合治療。

## 第三章 研究設計與實施

### 第一節 研究方法

#### 壹、自我敘說

本研究擬採敘事分析 (narrative analysis) 中的自我敘說 (self-narrative) 方式進行。研究者欲從敘說建構的觀點來看一位多次自殺未遂者的心路歷程，並探討其親友對自殺行為之認知。其方法是使用文獻中有關自我敘說的資料，釐清它的前後脈絡，並且運用設身處地的了解，建構出一個關於一位多次自殺未遂者的生命故事，並且以第一人稱「我」的方式，來表達研究參與者的自我詮釋及理解。基於對一位多次自殺未遂者之心路歷程之了解做為本研究的基礎，更進一步將其生命故事以分析的方式論述，以探討多次自殺未遂之研究參與者在經歷各種生命事件後採取自殺行動，並在多次自殺未遂獲救的過程中，逐漸走出憂鬱與自殺之生命歷程，所引發的想法感受、主觀經驗、情緒反應、認知改變等心理歷程。

Ricoeur (1992) 提出，個人會在他們的生命發生中，創造一種情節，以管理生活的過程，他們會架構一連串的事件、時間表，成爲一種具有故事特性的自我敘說方式。另外，透過自殺未遂者親友之自我敘說，可以掌握自殺未遂者自殺過程中親友認知的發展主題，人的價值、情感與意義，可以從身邊自殺事件之間的關係以及時間序列的編排，形成一個落實於時空之間的脈絡 (周志健，2002)。

Sarbin (1986) 指出敘說 (narrative) 其實就是故事 (story)；Murray 亦曾在人格的探究中談到「有機體的歷史即是有機體本身」(許育光，2000)。由此可見，個人就是歷史，瞭解自殺未遂者親友對自殺行為認知的敘說，可藉由整合過去、現在與未來。

當人們面對自殺親友時，想在生命、生活中找意義 (meaning)，「故事」反而將各思想類型視爲圍繞於一主軸上的不同版本，協助我們做更清楚的思考；自殺環者親友

在敘述對自殺經驗的認知時，在某些問題上能讓人了解癥結的所在，並擬定行動計劃，透過敘說的教育與實際經驗，可以學到解決自殺問題（許育光，2000；Sarbin，1986）。所謂故事性思考其實是一看重脈絡的豐富及複雜性，和以整體而非分割或抽離的方式來探索研究課題，試圖以故事來認識人的經驗，並在回應和重構故事的歷程中達成一致和融會貫通的理解（許育光，2000）。

在敘事研究中，資料的蒐集是以一種故事的方式被蒐集，像是透過訪談所得的生命故事，或是人類學家在觀察中以敘說方式記下的觀察所得皆是，而敘事研究可以作為研究的目的，也可以作為研究的工具。敘事研究是以一種實踐的取向，去展現一個生命的發展脈絡與理解的研究方式，在這之中，敘說者的主觀性與脈絡性是被允許，也是被強調的。

### 一、Riessman 敘事研究歷程

而透過敘說來達到理解的目的，需要經過怎樣的歷程呢？學者 Riessman（1993）認為敘事研究歷程可區分為五個經驗表徵層次，其中包括注意、說出、謄寫、分析和閱讀，茲詳細說明如下：

#### （一） 注意（attending）：

此階段表示意識發揮作用，在注意的過程篩選了原始經驗中的部分，建構某些現象為有意義的真實。也就是自殺未遂者個人與其親友面對自殺經驗的事實，並且將焦點專注於自殺未遂者為何採取自殺行為，以及後續走出憂鬱並停止自殺之保護因子，更進一步的注意到其親友對自殺行為的認知。

#### （二） 說出（telling）：

經驗的敘說需要透過語言，當個人在敘說時已有某種程度的組織，同時還會受到說話當時的脈絡影響（對誰說，什麼情況下說）。自我敘說其實就是自我經

驗的表徵。在研究中，研究者欲透過深度訪談方式蒐集自殺未遂者及其親友對自殺行為之認知。

### (三) 謄寫 (transcribing) :

錄音或錄影是最常用來做記錄的方式，但為了分析的方便，它們都必須被轉譯成文字的文本。故訪談時會以錄音存取訪談過程，並紀錄非語言行為，在將之謄寫為逐字稿，並依序編碼之。在本研究當中，以錄音的方式蒐集資料，並將錄音內容謄寫為逐字稿，依照研究參與者給予代號及編碼，並蒐集自殺未遂之研究參與者的網路日誌做為部份資料。

### (四) 分析 (analysis) :

研究者必須尊重自殺未遂者及其親友建構意義的方式，不將資料剪成碎片，研究者面對文本，從其脈絡中找到其中的關連，聚合成一個整體，並創造出針對自殺行為認知之意義與戲劇張力，決定最後呈現的風格、次序形式，創造一個「後設故事」。故在第四章當中個研究參與者文本呈現皆以第一人稱方式，依時間順序將每一個段落賦予意義標題，並以「整體－內容」之方式呈現。

### (五) 閱讀 (reading) :

研究者所建構的真實只對自殺未遂者親友社群有意義，所有文本的意義都處在變動中，沒有一個永恆的觀點，從批判的觀點來看，沒有人能為另一個個體代言，研究者所說的只代表其個人的理解，而每一個讀者也有依照自己的方式去理解與詮釋的權利。在第五章中的分析也只代表研究者的個人理解，配合各種自殺相關之研究理論給予詮釋，依相同主題之內容分類、歸納在同一標題之下，並以「類別－內容」之方式給予適當標題及意義分析。

在敘事研究中，研究者與研究參與者的對話可以視為故事般的敘事，就像任何故事一樣，每個案例或每一次會談都可能是個開端、終場和結局。對話好像任何故事一樣，是由內容和情節形成的。因此，以敘說取向進行本研究，所代表的意涵是：以故事的角度針對自殺未遂者親友對自殺行為個人主觀的、獨特的、完整的認知與意義。自殺未遂者親友在述說故事時，會出現事件、時空、環境、人物等背景，其中還包括了情節、情緒反應、經驗、個人體會等等，這樣屬於個人獨特、主觀的經驗及經驗對個人的意義與影響，都會反映在我們的故事中。

## 二、Bruner 敘說的十大特徵

另外，學者 Bruner 也提出敘說的十大特徵（陳信英，2001），在本研究中依循著 Bruner 敘說的十大特徵作為資料蒐集的參照。

### （一） 歷時性：

指在時間序列上，對事情的描述，此時間非鐘錶上的時間，而是人類的時間。像是自殺未遂者及其親友欲描述自殺者自殺行為的時間序。

### （二） 特殊性：

敘說中的特殊事物，是用來參照用的。

### （三） 意圖的必要性：

為了與故事中的事件有合理的關聯，主角必須被賦予特定的意圖，以便能說明事件發生的理由而非原因。在研究中透過自殺未遂者及其親友對於自殺未遂者各種行為及互動中所賦予的意圖。

#### **(四) 可構性：**

故事是在部分和整體之間不停的穿梭構造而成，敘說必須具備這種被構造的特性。

#### **(五) 正規性與裂隙：**

敘說的可說性，依賴故事產生中必存的「裂隙」，這裂隙就是故事中不明白的東西。研究者在訪談中提出敘說中的矛盾點，並請自殺未遂者及其親友針對不明確的敘說內容做進一步詮釋。

#### **(六) 參照性：**

指自殺未遂者及其親友敘說部分和整體認知之間的參照，而非對自然、物理世界真實的參照。

#### **(七) 敘說的文類：**

指人們對敘說文本性質的分類，可當成一種理解方式或表達方式，如了解故事是屬於喜劇、悲劇、或高潮迭起的懸疑劇。

#### **(八) 敘說的規範：**

敘說須在正規性中有裂隙，但這規範並非一成不變，會隨時空有所改變，總之，要在一般人理解情況下，規範才能產生。

#### **(九) 脈絡敏感性與可協商性：**

理解敘說者的脈絡，並與之協商，而達到讀者與說者之間的依存與共存。

## (十) 敘說的累積：

不斷地將過去的故事累積下來，及成一個族群的「文化」，「正規性」中「不可言喻」的東西，也因此顯現「裂隙」於其中。所以，敘說的「可累積性」便造成了更多的「大故事」傳承下去。

敘事研究取向所邀請的研究參與者不多，本研究參與者為五位，但能夠提供分析的素材卻相當豐富，且能夠傳達深入的情感及意圖。這樣的資料內涵是量化研究方式所無法獲得的。然而，為使此一研究方法應用在心理學領域裡而仍能盡量符合科學研究精神，在資料分析過程就得注意其分析步驟。而除了強調進行分析之前敘事素材蒐集的重要性之外，Lieblich、Tuval-Mashiach 與 Zilber(1998)也對分析過程提出兩個重要的組織向度，其一為整體相對於類別(holistic vs. categorical)，其二為內容相對於形式(content vs. form)。兩個向度交叉形成四種分析方式，分別為：「整體－內容」、「整體－形式」、「類別－內容」、「類別－形式」等，本研究欲使用的分析方式為「整體－內容」、「類別－內容」。

Cochran(1997)則將敘事研究的重要步驟分兩大階段說明，第一階段是針對敘事文本的建構(Narrative construction)，第二階段則是對敘事文本的分析與評論(Narrative criticism)。在文本的建構部分，Cochran 特別強調對故事資料的訪談或蒐集時，並不是僅止於開放式問句的對答或是對故事的表面述說。故事文本的建構，也可以包括敘說者對文本的思索，並注意文本的開端、結束、以及開端與結束之間的銜接與轉折。而所謂的敘事文本分析評論，則有賴研究者對故事文本做一連串的問題探索。例如：敘述意義何在？從頭到尾整個認知轉變的過程是如何的？敘說呈現出哪些特徵，這些特徵之間的連貫性又如何？整個故事可以如何命名等等。根據類似於此的問題，再配合前述 Lieblich(1998)等人所提出的分析架構，對敘事文本的評論既重視故事的整體，也重視各階段的內容及銜接；既重視內容的涵義，也重視故事發展的形式。因而本研究對資料的分析，兼顧此兩向度。

## 貳、深度訪談法

深度訪談法是指由研究者與研究參與者進行面對面溝通討論的一種方法，以廣泛的蒐集所需要的資料。在此研究中，研究者會儘可能使用最少的提示與引導問題，而是鼓勵研究參與者在一個沒有限制的環境裡，就自殺行為之認知主題自由的談論自己的意見，因此深入訪談法除可增加資料蒐集的多元性外，更能藉此瞭解受訪者對問題的想法與態度。另深度訪談法亦強調透過研究者與受訪者的互動過程，對問題重新加以釐清，以確認受訪者內心的真實感受與行為認知。

訪談法最常見的分類方式為依對訪談內容結構的控制程度分類，而區分為「結構式」（封閉式）、「半結構式」（半開放式）及「無結構式」（開放式）等三類訪談法（陳向明，2002）：

### 一、結構式訪談法（structured interview）：

是提問順序、記錄方式等都已經標準化的訪談法。問題有固定的次序及選項，也有固定的型態，受訪者被求回答一系列事前擬好的問題。並且事先界定情境，不允許研究者依現場狀況或自己的興趣的加以改變。這種訪談法的好處是研究者可以充分掌握訪問內容，也便於進行登錄工作，可以輕易地整理龐大的訪問資料。其所用的調查方式可以是電話訪問，也可以親自面訪；目前的民意調查問卷，大多採用這種方式。不過，結構式訪談的最大缺點是太過僵化，受訪者的回答無法超出問卷之所問的內容，限制了受訪者的選答意見與態度表達，研究過程中也無法修改訪談的內容與題目。

### 二、非結構式訪談法（non-structured interview）：

在決定相關主題後，即邀請受訪者不受拘束的自由發表意見，沒有一套按照既定順序的問題組合也沒有設計一套的問題；同時要求訪談者對受訪者不可以有任何暗示。在訪談過程中，訪談者也可以視情況，採用任何他們所想用的方式去進行訪談。此外，非結構式訪談要求訪談者需瞭解受訪者的語言與文化意涵，並且要用受訪者所能瞭解的語言與文化脈絡進行訪問。

### 三、半結構式訪談法(semistructured interview)：

是事先設定好主題及準備相關問題。在進行訪談之前已先擬妥一份訪談大綱，作為訪談的使用參考；原則上訪談是依順序一致及有系統性的題目進行。但必要時訪談者也可以依據受訪者的情況，離題進行訪談；也鼓勵受訪者對某些主題做更多更詳細的說明，以獲得更多與研究主題有關的資料。亦即，訪員是被期望去探究標準化問題答案之外的情況（Berg，1998）。本研究因研究目的，故採取半結構式深度訪談法。

### 參、研究之嚴謹度

Lincoln 與 Guba（1985）曾指出質性研究的三種基本效度，分別是：

#### 一、可信度(credibility)：

即內在效度，指研究者真正觀察到的希望觀察的。本研究透過以下方式來檢核：

##### （一） 研究同儕的參與討論：

擬找相關領域的人或研究者，一起分析資料中是否有隱藏的意義未被找出，另外，因本研究者有與研究問題相同之背景，甚至研究者必須兼作研究參與者，故整個研究過程中，研究者須找多位相關領域的人作為研究過程中監測者，隨時監測研究內容是否不夠客觀。最後邀請相關領域的資深研究者，及指導教授與論文指導委員作為諮詢對象，指導研究者在資料分析過程中可能遭遇到的困境與因應之道。

##### （二） 適用的參照工具：

本研究徵求受訪者同意配合使用錄音為訪談工具，並於每次訪談完謄寫為逐字稿，藉以呈現完整且客觀之訪談紀錄。

## 二、可轉換性(transferability)：

即外在效度，指經由受訪者所陳述的感受與經驗，能有效的做資料的描述與轉換成文字的陳述，增加資料可轉換性的技巧與深厚描述。即資料的可比較性與詮釋性。

## 三、可靠性(dependability)：

即內在信度，即資料的本身、取得與決策過程必須說明清楚。

爲了提升本研究效度，研究者訪談前會先確認受訪者意願，並選擇適合訪談的空間，以開放式的訪談方式蒐集資料，因爲研究者亦爲研究參與者，故需要時會另請訪談員依照訪談大綱對個案進行訪談。將訪談整理成逐字稿後，交由受訪者親自檢核資料。在研究過程中，研究者隨時自省、自覺，並與研究同儕討論，以保持研究的客觀性。

## 第二節 研究設計與實施

### 壹、研究參與者及研究者背景

自殺未遂之研究參與者選定一位在青少年時期(15-24 歲)有多次自殺未遂經驗者，且願意以自我敘說及提供網路日誌之方式參與研究，其親友之選取符合以下條件並願意接受訪談：

- 一、與自殺未遂之研究參與者同住之家人。
- 二、自殺未遂之研究參與者採取自殺行動後曾參與照護之友人，且目前仍持續聯絡中。
- 三、自殺未遂之研究參與者認定之重要親友。

本研究設定研究參與者共五位，分別為一位多次自殺未遂之 25 歲女性與兩位家庭成員（母親與姊姊），因該自殺未遂之研究參與者生父於 1999 年過世，故家庭成員僅母親與姊姊，友人方面為兩位該自殺未遂之研究參與者大學自殺獲救後，住院期間照顧該自殺未遂者之兩位女性同學。研究參與者整理如下表 6：

表 6、研究參與者

	研究參與者	年齡/性別	學歷與現況
多次自殺未遂者	1.一位多次自殺未遂者 kiki (逐字稿編碼為 K)	25 歲/女性	現護理人員、研究所就讀中
家庭成員	2.自殺未遂者的母親 M	54 歲/女性	退休國小老師，現家管
	3.自殺未遂者的姊姊 W	29 歲/女性	研究所畢業，現資訊工程人員
朋友/同學	4.自殺未遂者友人 A	27 歲/女性	大學畢業，現護理人員
	5.自殺未遂者友人 B	26 歲/女性	大學畢業，現護理人員

研究者本身為有自殺經驗之自殺未遂者，現為護理人員，擁有護理、心理學及生死學專業背景，現加入自殺防治工作，由於研究者本身有過相關經驗，故期盼能對自殺研究做更深入之分析。

## 貳、研究問題

依照研究目的，研究者提出以下研究問題，以了解一位多次自殺未遂者之心路歷程，並了解親友對其自殺行為之認知與感受。

### 一、 針對自殺未遂者著重焦點問題如下：

- (一) 家庭關係的陳述、與親友的互動關係
- (二) 生命經驗與自殺行為之認知
- (三) 每次自殺行為之詳細描述
- (四) 走出自殺之歷程及復原因子
- (五) 自殺未遂後親友之反應及日常生活的相處模式

### 二、 針對自殺未遂者親屬著重焦點問題如下：

- (一) 家庭關係的陳述、與自殺未遂者互動關係
- (二) 對自殺及自我傷害行為的認知
- (三) 家庭成員採取自殺行為前對其行動的察覺
- (四) 得知家庭成員有自殺企圖後的感受、認知
- (五) 面對自殺未遂的家庭成員的反應及日常生活的相處模式

### 三、 針對自殺未遂者朋友/同學著重焦點問題如下：

- (一) 與自殺未遂者的互動關係
- (二) 對自殺及自我傷害行為的認知
- (三) 朋友採取自殺行為前對其行動的察覺
- (四) 得知朋友有自殺企圖後的感受、認知
- (五) 面對自殺未遂的朋友之反應及相處模式

## 參、資料蒐集方法

採質性研究敘說取向，以半結構式深度訪談方法針對一位多次自殺未遂個案及其親友做多層次且開放之訪談，並蒐集研究參與者及自殺未遂者過去日記、網路日誌、參與自殺防治之簡短的自傳內容（附件三），以作為前導性訪談及認知差異比較之依據。其中接受完整訪問過程，並有完整個人資料記錄與錄音（資料蒐集方法與次數整理如下頁表 7）。

研究者先說明研究計畫與目的，獲得研究參與者同意且擬訂訪談同意書（附件一）與訪談大綱（附件二），約定進行實地訪談時間與地點，給予上述資料後再次確認其意願。每次訪談以不超過 120 分鐘為限，視情況決定是否邀約下次訪談，訪談地點以受訪者意願為主，並注重安全、安靜的環境，每次訪談除了錄音之外，還會以紙筆作紀錄，並觀察受訪者非語言行為可能所隱含的意義。

表 7、資料蒐集方法與次數

對象與代碼	方式與次數	日期	地點	時間	主題
kiki (K)	第一次訪談	96.8.30	個案家中	120 分鐘	生命經驗與自殺行為之自我敘說
	第二次訪談	96.9.29	個案家中	100 分鐘	生命經驗與自殺行為之自我敘說
	第三次訪談	96.11.30	個案家中	90 分鐘	生命經驗與自殺行為之自我敘說
	網路日誌蒐集	96.9~96.10	網路	持續進行	過去自殺經驗與認知
Kiki 的母親 (M)	第一次訪談	96.10.20	個案家中	100 分鐘	與 kiki 的互動關係、對 kiki 自殺行為的感受及認知
	第二次訪談	96.10.27	個案家中	30 分鐘	與 kiki 的互動關係、對 kiki 自殺行為的感受及認知
Kiki 的姊姊 (W)	第一次訪談	96.9.15	台中餐廳	120 分鐘	與 kiki 的互動關係、對 kiki 自殺行為的感受及認知
	第二次訪談	96.9.22	個案家中	30 分鐘	與 kiki 的互動關係、對 kiki 自殺行為的感受及認知
Kiki 的朋友 (A)	第一次訪談	96.9.6	台北餐廳	120 分鐘	與 kiki 的互動關係、對 kiki 自殺行為的感受及認知
	第二次訪談	96.9.12	網路文字訪談	30 分鐘	與 kiki 的互動關係、對 kiki 自殺行為的感受及認知
Kiki 的朋友 (B)	第一次訪談	96.9.4	台中餐廳	90 分鐘	與 kiki 的互動關係、對 kiki 自殺行為的感受及認知
	第二次訪談	96.9.8	電話訪談	20 分鐘	與 kiki 的互動關係、對 kiki 自殺行為的感受及認知

### 第三節 資料處理與分析

#### 壹、資料處理

本研究採取半結構式深度訪談蒐集資料，訪談後將錄音檔轉騰為逐字稿，並加入受訪者非語言行爲，例如表情變化、肢體動作、語氣……等，整個過程紀錄以受訪者意願爲原則。

爲便於資料整理及分析，研究者將訪談紀錄編碼。編碼爲第一個英文字母加四位數字，英文字母爲受訪者代號，第一個數字爲訪談次數，後三碼代表該陳述在當次訪談中出現的順序。例如：「K-2-003」代表受訪者 K 在第二次訪談中的第三段描述。

#### 貳、資料分析

進行訪談後，在分析資料之前先進行「逐字稿的建立」；將所有訪談的口語資料、情緒反應及其相關訪談情境付諸於文字表達，建立完整詳細的逐字稿；逐字稿完成之後著手進行資料的分析。質性研究資料分析方法之程序都爲：1.逐字稿之準備 2.仔細閱讀逐字稿內容 3.形成不同類別 4.檢視重複編碼之分類與內容 5.重複修正與再精細分類。

本研究使用的分析方法爲敘事研究中的「整體－內容」與「類別－內容」兩種分析模式：

##### 一、「整體－內容」：

聚焦於個體完整生命故事所呈現的內容，所分析的是自殺未遂者及其親友對自殺行爲敘說中的分段資料，藉由對每一片段內容的理解進而整合出故事的整體意義。從逐字稿中抓取出研究者感受到的重要訊息與意義，再予以「概念分析」，此分析式歸納決定此段重要意義應給予何種「類別」，並在旁加以註明需再了解或澄清之處，進而以自殺未遂者個人與家庭、親友層面之觀點給予具有代表性與符合自殺未遂者陳述內容之主題。

本研究中第四章便是以整體性的文本做為呈現，並以適當的標題分類。因研究方訪採取自我敘說，故在第四章內容當中皆以第一人稱之角度作為文本表達方式，因此不附註訪談代號及編碼。

## 二、「類別—內容」：

如內容分析法，將一些故事的內容作一些區別和界定。以研究參與者對於自殺行為的看法與感受的重要構面作為分析主題，從研究參與者的生命敘說中，找出相關內容，分類、歸納到不同類別裡，加以分析與理解，較不在意故事的整體脈絡。

本研究第五章將文本以類別分類做為詮釋，內容包含自殺未遂者及其四位親友自身詮釋及研究者之詮釋，並在過程中反思研究者自身前理解對詮釋之影響。

## 第四節 研究倫理

研究者遵守研究倫理中「三 R」：責任（Responsibility）、尊重（Respect）、省思（Reflection），並且尊重個人意願、確保個人隱私、不危害研究參與者的身心，以客觀的方式分析。

- 一、**徵求同意**：訪談前徵求研究參與者同意，並簽署同意書，給予保重若不想參與研究可隨時告知，且研究者保證配合。蒐集來的每份資料都徵求研究參與者的同意才將研究文本呈現出來。
- 二、**尊重隱私及保密**：將研究參與者化名為「A、B、K、W、M」，另外研究者將研究參與者文件資料中記載的名字塗掉。
- 三、**公正合理**：慎重考慮資料的詮釋和呈現，並於資料整理後，把觀察、訪談內容、及自我心靈對話紀錄給研究參與者檢視，並於研究參與者同意後，才將研究文本呈現出來。
- 四、**互利互惠**：研究過程中隨時關心並與研究參與者密切互動，與其分享研究內容與研究收穫，研究者適時表達對研究參與者的奉獻與感謝。

## 第四章 kiki 的故事

### 第一節 kiki 的自我敘說

本章節針對研究參與者 kiki 採取自我敘說之方式呈現資料，故文本皆以第一人稱角度呈現，且不加上代號及編碼，以下內容之「我」即指 kiki。

#### 壹、國小時期家庭關係的驟變

##### 一、相依為命的母女三人

我 1982 年 12 月出生，今年準備從研究所畢業，活了 25 年，快樂的日子總是短暫，大部分的時間都在煩惱和憂愁中度過。

記得從小父親就很少在身邊，他是在了姊姊和我出生之後才去國外唸博士，母親是個小學老師，家裡就母女三人相依為命，母女三人的那段日子簡單卻快樂，頂多母親因為課業的要求高，考不好會被揍，亂吵亂鬧也會被揍之外，算是沒什麼煩惱吧！

我記得母親總是很辛苦，國小老師在當時錢並不算多，下課後她總是要幫學生補習多賺點錢，所以回到家的她很累，常常在客廳睡著，我喜歡替她拿床小棉被幫她蓋上。我有一個姊姊，她大我四歲半，在小時候差四歲半的感覺差很多，她長得比較快，比我高大，從小我們就愛打打鬧鬧，每次玩遊戲我總是輸的一方，或是被她一腳踹飛，因為打不贏也跑不過她和稍為年長的鄰居玩伴，所以我總是被叫做「賴皮鬼」。

## 二、 紛爭不安的一家團圓

這樣的記憶就到了我國小三年級，父親從國外回來了，那時候父母常常吵架，父親脾氣很差，一吵架會摔碗筷，甚至用頭去撞玻璃…一整片的玻璃，所以那時候他們吵架，我跟姊姊除了勸架外，就是躲在房間裡哭。就這樣吵吵鬧鬧了兩三年，父母開始談到要離婚。

父親常常會因為吵架離家出走，他們也常常半夜在門口吵架，而母親講話很兇狠，她罵人可以不帶髒字卻讓人想挖個洞把自己埋了，她還曾經幼稚到把父親的照片畫得亂七八糟，在旁邊寫上一些烏龜王八蛋的字眼，把這些照片貼在書房給父親看。

有時候父親離家出走會帶著我去，大概國小四、五年級的年紀，什麼都不懂只覺得帶出門就是出去玩，所以都會跟著父親去住朋友家，但是每次都沒幾天他就會帶我到家裡巷口叫我回家，回到家母親就會開始問東問西，或是說我是笨蛋，幹嘛跟著父親離家出走。就這樣吵吵鬧鬧了兩三年，父母開始談到要離婚，他們那時候爲了爭監護權對我和姊姊很好，我知道這樣說起來很奇怪，但是那是我印象中他們對我們最好的一段時間，連狗都讓我養了。

## 三、 父母離婚

只是那時父親不願意離婚，所以母親決定要打官司並且找我跟姊姊出庭作證，其實當下我們都贊成離婚，可是找孩子去指證父親真的很殘忍，那時我很膽小，所以拒絕了母親，母親覺得我很不支持她，姊姊決定出庭作證，讓父親很傷心，所以決定簽字離婚，這造成了日後我父親跟我姊的心結，我覺得小孩真的好無辜。

其實他們吵架鬧離婚的那段日子真的很恐怖，雙方都會對著我們說對方的不是，甚至把離婚協議書的私密內容都告訴我們，我一直都記得，那些事情我當時不

懂，只覺得好奇怪。

因為姊姊大我四歲多，所以他們離婚時她已經念高一了，而我還只是小學六年級。那時候因為母親工作的關係所以國小四年級升五年級時轉學，就開始適應新的學校跟環境，工課也變得比以前差。

## 貳、環境多變的國中生活

### 一、母親的幸福與我的痛苦

父母離婚後我跟姊姊都跟著母親，就跟以前母女三人相依為命的生活一樣，一直到我國一時，母親交了男朋友，一切又開始改變。

我國一的時候姊姊唸大一了，她在台北唸書，所以家裡剩下我跟母親還有一隻狗，剛開始母親交男朋友其實我們都很贊成，可是當母親約會的時間越來越多，在家的時間越來越少之後，我開始討厭她男朋友，也開始討厭我母親。

#### （一）討厭母親的男朋友

母親的男朋友也是國小老師，太太意外過世，大我母親十歲，有三個小孩，分別都已經結婚生子了，我跟母親的男朋友接觸不多，更別說他的家人了。

當時我真的很討厭她的男朋友，因為他從我身邊搶走了母親母親，所以他來我們家我常常擺著臭臉，當時真的好討厭他。

而且他是來自大家庭的台灣人，講話大聲又財大氣粗，我們家則是連台語都不會講，雖然他是真的對母親很好，但是對我而言相處起來非常不自然。

## （二）哭濕枕頭才入睡

我不清楚母親的想法，只知道常常回家看他留了一桌菜，然後整晚沒回家，那時候就跟一隻狗待在家，常常心情很不好，心情不好就連狗都不餵，晚上睡覺也不敢關燈，總是哭濕枕頭才睡。

我每天很早就起床，坐第一班公車去學校，那時候根本不想唸書，成績也開始越來越糟糕，有時候下課自己會去補習，但是一回到只有自己一個人的家就覺得很難過，也越來越憤怒。

## （三）開始自甘墮落與自殘

所以我開始跟地方小混混交朋友，那時候開始會抽菸、偷東西，也開始拿小刀傷害自己。我因為被學校老師懷疑午休時間偷抽菸，所以被抓到訓導處處罰。然而，這些事情我母親都不知道，她只是罵我成績差又不愛唸書，或是說我沒禮貌，她男朋友來家裡做客我都擺臭臉之類的。

心思無法放在課業上的我，要升國二時從前段班調到次段班了，就在國二開學沒多久，我因為被學校老師懷疑午休時間偷抽菸，所以被抓到訓導處處罰，一直到那次學校請家長來，母親才知道我的狀況，那次回家我母親非常生氣，她轉過身去拿棍子要打我，而我拔腿就往外跑，這是我第一次自己翹家徹夜不歸。那次之後母親幫我轉了學，應該說是被學被逼的轉學，這是我人生中第二次轉學，所以一直到現在，我根本沒有任何相處很久的老朋友，反正生活總是不停的變動。

## （四）被家人排斥的痛苦

還記得有一次我跟姊姊聊天，姊姊也說她不喜歡母親的男朋友，後來我就去跟我母親說：「姊姊跟我都不喜歡他」，我母親問我姊真的有這樣說過嗎？一向精明的姊姊一口否認，於是母親就對我說：「你不要挑撥我跟妳姊的感情」，這話讓

我好難過，我覺得我跟她們不是一家人，我是被排斥在外的。

### **（五）藉著仇恨的力量生存**

其實母親的男朋友沒有什麼不好，只是覺得母親突然被搶走了，一直到現在我也開始交男朋友，才能了解並體諒母親的想法，但是那時候真的是恨透一切了，甚至想死了算了，但是我總是告訴自己要去恨他們，用仇恨的力量讓自己活下去！

## **二、母親再婚**

也就在我轉學的那學期，我母親決定再婚，那時候我和母親商量，希望她等我國中畢業再結婚，因為這樣我也可以去住校，就不用再適應新的家庭，可是母親說人家不會等她那麼久，所以…我的需求就被擺在一邊了。那時候我繼父的大兒子（大哥）和二兒子（二哥）都結婚了，老三是個女兒…大學剛畢業（大姊），所有的人都住在家裡，我在那裡像是一個外人。

### **（一）難以適應新的家庭**

因為在我母親結婚之前，我根本沒見過繼父那邊的家人，因為當時我繼父的小孩也不太贊成他們結婚，他們家是當地的地主，所以也很怕我們這些外來的人，那時的生活感覺很糟，我沒有自己的空間，下課後就在家吃飯，吃完飯就坐在書房看書，但是我什麼都看不進去，大部分時間都在發呆，我自己的房間裡就只有一張床跟衣櫃，房門也不能鎖，我對那段時間幾乎沒什麼記憶，只記得有一次我以前的朋友打電話給我，但是我沒接到，是我大姊接到電話的，大姊說因為我朋友很沒禮貌，所以她不讓我接電話，故意跟我朋說我不在。那時候我真的很生氣，我完全沒有自己的生活。

## （二）轉學的寂寞

那次之後母親幫我轉了學，應該說是被學被逼的轉學，這是我人生中第二次轉學，所以一直到現在，我根本沒有任何相處很久的老朋友，反正生活總是不停的變動。

我國小也轉過一次學，我一直都很羨慕別人有十多年的朋友，而我卻沒有，而且每次剛轉學過去總是會被欺負一陣子，也沒人可以分享這些難過，因為以前沒有自己的電話，所以寂寞也都自己承受。

也在我轉學的那學期，我母親決定再婚。國二下我換了新學校，也搬去跟我母親和她老公的家，也就是我現在住的地方。

## 三、搬去與父親同住

這樣的日子我也不知道過了多久，或許一兩個月吧！後來我決定搬去跟父親住，父親那時候在大學教書，剛好在我唸的國中後面買了一間房子，所以我就搬去跟父親住了。

### （一）我面對父母時的兩難

一開始跟父親住一切都很平順，母親有時候會來學校看我，給我一些零用錢，她常常抱怨父親晚上常打電話騷擾她，或是寫信到學校控訴她的不是，在跟父親相處的時候，父親也常常說母親的不是。

### （二）我是父母衝突下的受害者

在跟父親相處的時候，父親也常常說母親的不是，我總是一貫的回答他們「你們都是我最愛的人，不管說什麼都改變不了我對你們的愛」，只是這樣的回答往往都只是得到一陣臭罵，母親說：「你被你爸洗腦了」，父親說：「你跟你母親一

個樣」，於是我成爲了一個箭靶，我覺得父母都不愛我…因爲我像透了他們憎恨的人！

我對父母的感情又愛又恨，他們是我最愛的人可是又一直傷害我，我常常覺得是他們害我在人際相處上也有這樣的問題，我總是很想跟別人交心，但我又害怕被背叛，就像我覺得我在父母之間只是被利用來傷害彼此的工具一般，所以我也常常質疑我跟他人的互動，跟異性交往也是這樣，這種循環讓我對人生產生恐懼，我打從心底覺得我不會幸福。

### **（三）國中畢業開始打工自立**

吵吵鬧鬧的日子就這樣到了我國中畢業，我從國中畢業那年暑假就開始打工，開始部分負擔自己的生活費，有時候甚至會兼兩分打工，剛上專科護理的我那年 15 歲，因爲早讀的關係，所以年紀總是比同學小一點，很多人認爲我很早熟很獨立，其實我很早就想離開家裡的約束，因爲沒有家的感覺很不快樂。

我很喜歡自由自在，所以經濟獨立是我認爲自立的第一步。國中開始打工之後我也做過很多工作，像是婚禮氣球會場佈置、安親班導師、酒促小姐、文書處理、牛排店、網路管理、網頁動畫…就是不太想跟家裡拿錢，而且在工作上的表現一向很優異，主管都很讚賞我，那是我能得到肯定的唯一方式吧！

## **參、專科時期面對喪父之痛**

### **一、青春期的叛逆風暴**

#### **（一）我與父親之間的摩擦**

16 歲時開始交男朋友，也常常出去玩，也因此跟父親之間的爭執就越來越多了，也就在同時，父親交了女朋友，並且跟我們同住在一起，不知道是我天生

的叛逆或是青春期的風暴，專科一年級的我常常違反校規，所以是訓導處的常客，想當然爾，我爸當然是氣炸了，我也不知道為什麼，那陣子我和他簡直像仇人，常被他罵的我哭得唏哩嘩啦的。

## （二）父親情緒化帶來的傷害

父親交了女朋友，並且跟我們同住在一起。不過那時候我也覺得我爸很糟糕，他每次脾氣一來就拿出當初跟我母親離婚的東西對我發飆，離婚協議書…家裡的存簿收據…什麼都可以拿出來罵，甚至有一次他說他們學校輔導室需要投稿，叫我寫一份兩千字的心路歷程，寫出我國中是如何被母親忽略並且學壞，後來在父親的照顧之下又是如何走出來的，我聽他的話乖乖的寫了，但是某天母親來找我，我才發現我爸是騙我的，根本沒有什麼投稿，他只是想藉由我的言辭來打擊我母親，我很難過，因為我母親也怪我為什麼寫這種東西，我被騙…我很笨…我也不再跟父親爭論任何事情了…因為我心死了。

## （三）父親加諸言語及肢體上的暴力

一直到了專科一年級下學期，我因為下課打工回家很累，只跟父親打個招呼就進房間，他很生氣的找我問說我母親是不是有去學校找我，我告訴他沒有，他對我念了幾句，我也回了嘴，一氣之下我回到房間關起門，他整個人卻抓狂起來，他拿著菜刀猛力的垂著我的房門，房門破了，我一打開門，一把菜刀就架在我的脖子上，我的親生父親…拿著菜刀抵著我…兇狠狠的說著「我要把你殺了！」我面無表情的流下兩行淚，淡淡的回答他「我是你生的…你要殺就殺吧…」，後來在父親女友極力勸阻之下，他總算放下了菜刀，而那晚，我就在樓下以前國中同學的家中度過，也從那次之後，我就搬到學校住校了。

## 二、住校的生活

### (一) 與姊姊的交心

搬到學校住之後就很少在跟父親聯絡，假日就是去母親那裡住，可是我跟母親的互動也不多，那時候生活費就由母親支付，因為姊姊一直都跟著母親，也因此我開始跟在台北念大學的姊姊聯絡，我也才知道她跟父親的心結，她說她高中時父親會去看她，一起吃晚餐，可是父親還是對姊姊當初願意出庭而耿耿於懷，姊姊也很難過…有一次父親拿了一些零用錢給她，姊姊說她當時笑著跟父親說謝謝，父親對她說：「你看…小孩就跟狗一樣，給她一點好處，他就高興的對你搖搖尾巴。」姊姊非常的難過，我也從來不知道原來她也默默承受了許多痛苦。

以前我跟姊姊有種心結，就是我覺得母親比較愛她，她幾乎得到母親所有的愛，因為從小母親就是喜歡比較，常常說姊姊個性很好、功課很好，要我多多學習；而姊姊則覺得我有父親的愛，而且身為老么的我，父母對我的要求標準比較低，所以很少為課業不好或不乖被打，一直到那個時候…我們才比較了解彼此的想法。

### (二) 對父親的釋懷

那段時間只要寒暑假或連假我都會上台北找我姊玩，而父親有時候去台北也會去看看我姊，就在專二升專三的那個暑假，我一如往常的去台北玩，剛好父親也上台北參加朋友的喜宴，就在這樣的機緣之下，我們父女倆度過了一個難能可貴的假日。

父親帶我去逛街、看電影、吃飯…那天我真的好快樂，一直到我們在捷運站分手時，父親突然對我說：「我知道那時候對妳很不好，因為我女朋友有時候會對著我唸妳不好，那時候被她影響才會這樣，我跟她要分手了，那時候對妳很不

好，很對不起…」，煞那間我呆住了，眼淚在眼眶裡打轉，天啊…一個 50 歲的父親對自己的小女兒道歉，真的一切都不重要了…那時我好想抱住父親，告訴他我愛他…，雖然我曾經很怨他…怨他爲什麼想殺了我，不過…不管什麼原因，我怎麼可能會恨他呢…她是最愛的父親啊…他什麼都不用多說…這樣就夠了…一切一切都過去了，可是捷運非常準時的到達了，父親笑著說他要上捷運了，我也笑著跟他說再見，我站在捷運月台邊…就這樣看著他離開…我心裡好高興，想說我們父女的关系可以重新開始了。

### 三、父親驟逝的錯愕

就在回到台中後的一個禮拜，半夜兩點接到姊姊啞啞的電話，她說：「老爸死了！是叔叔打電話告訴我的…我馬上回台中…」。當下我腦子一片空白，我趕緊打電話給叔叔問父親現在在哪，當時我還反應不過來的問：「父親在哪一樓？」，叔叔回答我：「什麼哪一樓！在太平間了啦！」，知到這消息的我瘋狂垂著母親的房門，我大聲驚呼：「老爸死了…老爸死了…我要去看他…我要去看他…」，睡眼惺忪的母親說：「三更半夜的搞什麼鬼啦！你爸死了明天再去看啦！」，「拜託！那是我爸耶！帶我去看他！」我幾乎瘋狂的吼著！

於是母親換了衣服開車帶我去醫院，她的鎮定不知道是不是因爲也還沒反應過來，只是嘴裡念著：「你爸怎麼會死了…」。到了醫院的我們才知道太平間並不是 24 小時開放的，還是要等到隔天一早才能來看，我帶著慌張的情緒整晚沒睡，天快亮了…姊姊也回到台中了…還有她一群大學同學陪伴回來。那一早我們跟老爸的女友約好一起去太平間接父親到殯儀館，那時候還沒信基督教，所以礙於傳統的禮俗，在太平間我們只是在旁邊看著父親，可是我也哭不出來，只覺得父親就像睡著了…安安靜靜的躺在那裡…他根本一點都沒變，就像一個星期前我們約會時的樣子，那年是 1999 年 7 月底，我 17 歲，姊姊剛滿 22 歲。其實…我一直到現在…都還不確定自己是否接受老爸已經死了的事實（眼眶帶淚、哽咽）。

## （一）不被允許的悲傷

那陣子因為擔心觸霉頭，所以我們搬回以前的家，也就是父母還沒離婚前的房子，就沒有住在繼父家裡，一直到出殯之後才搬回去繼父那裡。

一直從父親過世到現在我母親都還是會說父親的不是，還會一直希望我們認同她，如果不講話或不認同，母親就會一直罵人，我跟母親說過他是我父親，她每次這樣罵人我很為難，更何況人都死了，再怎麼怨恨我也沒辦法，所以我跟幾姊從來沒在母親面前表達失去父親的悲傷，因為我們還是得跟著母親過日子。

## （二）複雜的遺產問題

就在辦完我爸告別式之後，開始想到處理遺產的問題，記得國中跟我爸住在一起時，曾經老爸有請過幾個同事好友一起去吃飯，在福華飯店的一間包廂裡，向大家宣稱他們要結婚了，之後我爸又說他們根本沒有結婚，也沒有登記，只是當時懵懂無知的我們，並不曉得怎樣算是結婚，因為對於他們的婚姻沒有人能確定，所以我跟姊姊自然就向戶政事務所申請戶籍謄本並且幫父親除戶籍，我們拿到戶籍謄本後，看到老爸女友的關係上面寫著「寄居人」並非「配偶」，誰知道當天下午我爸的女友帶著那次吃飯的照片及一本結婚證書跑去戶政事務所跟過世的父親辦理結婚登記，所以我們就傻傻的拿著原本那份戶籍謄本辦理遺產的過戶，但是我爸突然出現的妻子則說自己是合法配偶，那些遺產他理應擁有三分之一。

我父親留下了什麼呢？其實我也不太清楚，因為過世後所有的東西都在他老婆那裡，只知道他有一間貸款沒繳清的公寓、一百多萬的學校退撫金、一百多萬的勞保、老家一些分割到只能放雙鞋子的田地、一台十年老車，至於存款那些…我們根本不知道，誰曉得我爸生前還跟同事朋友借了錢、死會…總之加加減減…若是把剩下的錢三個人分一分，一個人大概也只剩不到十萬元吧！所以我們對於

突然出現的那位阿姨感到很無解，身邊的大人們就開始猜測是不是父親有別的遺產是我們不知道的，於是在長輩們的建議之下，我們開始上法院訴訟，跟法院訴請他們的婚姻無效。

在決定告上法院之前，我們也試著去調解委員會、鄰里長、我爸教書的學校…要試圖解決這些問題，但都徒勞無功，只覺得好多事情、好累、好煩又什麼都不懂…

### （三）冗長的訴訟過程

打官司那年我還 17 歲，所以需要監護人陪同，母親幫我們請了律師，在台北唸書的姊姊常常不能出庭，而在台中唸書的我，每次都去，我覺得好恐怖…

那時候身邊的長輩都給我好多意見，甚至要我說謊…可是律師又打包票我說實話沒問題的，就在那兩難的情況下，我選擇了說實話…因為那時候的婚姻只有儀式制，並沒有採取登記制，外加我跟姊姊考慮過要拋棄繼承，而父親的老婆則說如果她是配偶，一定會還大家錢，所以我爸那些同事朋友都在法庭上說他們有結婚，事情是不是如我所想的這般，其實我不知道，但是當下我真得覺得大家都好壞，什麼我爸的好朋友，人過世就變了樣…理所當然的…官司輸了！他們的婚姻是成立的。

### （四）獨自承擔敗訴的壓力

在三年的訴訟之下，父親的婚姻關係成立了，我跟姊姊得到的是父親婚姻無效的敗訴，也因此被對方提出侵占、詐欺、偽造文書的告訴，被判緩刑兩年。

輸掉官司的我們，所有焦點都放在我身上，因為只有我跟父親住在一起過，那次的餐會也只有我去參加，我是原告也是證人，所以當時被母親、姊姊、母親那邊所有的親戚責怪，所有的人都說我很笨，幹嘛說實話，連之前說沒問題的律

師也說是我不會講，那時候壓力好大好大…我也很多年都不敢去母親那邊的親戚家。

我覺得我害了姊姊跟母親，我們常因為這件事情吵架，那段時間我常常在哭，也常常想死了算了，但是我不能把責任丟下來給母親和姊姊，所以我一直努力撐著，於是又在眾人的建議之下，我們繼續上訴到高等法院，然而父親的老婆也不甘示弱地對我們提出告訴，因為她是合法配偶，但是我爸的遺產只過戶給我跟姊姊，她就告我們侵占、詐欺、偽造文書…。

### **(五) 人生總總缺乏母親肯定**

我一直覺得這輩子我就是要活在母親的標準之下，我很努力的想達到她的期望，希望她能以我為榮，雖然我總是頂嘴，但是對於她的要求我都會放在心裡，只是每次做到了，她沒有鼓勵，只是更多的要求，或是說我愛邀功但是做的又沒有多好，我的自我肯定很薄弱，在她的打擊之下我覺得自己是個沒用的人，一個完完全全的失敗者。

如果我跟同學出去玩，她就會質疑我是不是去做壞事，如果我交男朋友，她就會直接說不要像妓女一樣，雖然我很難過，但是我卻很努力。

我考到護士執照、護理師執照，成績從專一的吊車尾進步到專五時的全班第二名，我努力的唸書…認真處理官司的事情…但是似乎我怎麼做都不好，我很羨慕姊姊高中就離家住校，大學跟研究所也都在台北唸書，所以那三年間我常常哭著向姊姊或男朋友抱怨，拿小刀傷害自己的行為也越來越頻繁。

## 肆、開始走向自殺的二技時期

### 一、離開家的新鮮生活

三年後我剛好專科畢業，很努力的考上了護理二技的第一志願，這也是我第一次看到我母親以我為傲的神情，因為從小姊姊總是比較優秀，每次看她跟同事朋友聊到小孩，她總是說姊姊多厲害，現在又唸研究所，說到我的時候就只是快速帶過我在唸護專。

2004年我搬到台北唸書，那時姊姊也在台北唸研究所二年級，男朋友也回台北補習準備重考研究所，所以姊姊跟當時的男友成為我理所當然的依靠對象了。

第一次離家那麼遠的我很開心，總算可以脫離那令人難過的環境，不再被我母親控制，可以擁有自己自由的生活。

因為以前也常搬家，尤其實習每次都在不同的醫院，所以我認為我的適應能力是很好的，而且以前也常常上台北找姊姊玩。剛上台北的我平常住學校宿舍，然而一到假日就到處跑，急著想了解這個地方，也常常在班上辦活動、跟各校聯誼…一直到二技一年級下學期。

#### （一）愛情與課業壓力帶來的挫折

後來因為男朋友家裡出事，要重考研究所的他心情低落卻又不願意跟我分享，所以兩年的戀情開始變的若即若離。同時我也因為課業壓力及感情不順遂而開始失眠。

#### （二）因應不良—抽菸、酗酒

因為這樣的情況我開始喝酒助眠，也開始抽菸紓解壓力，但是卻不知道喝酒只是換來更糟糕的惡性循環，那時候我天天喝酒，也研究調酒，所以有時候會拿

個一大壺調酒跟宿舍的同學分享同樂，其實我是個很故作堅強的人，在同學及朋友面前總是嘻嘻哈哈，明明是在酗酒，就硬說是在學調酒，當時每個月的生活費有一半都花在買酒上面，因為愛玩又喝酒的我，也常常翹課，不過我真的遇到一群很好的同學，在課業上給我不少幫助，不過我對於團體作業很負責，因為不想拖累別人。

### **(三) 童年不堪的回憶**

就在一年級下學期我修了精神科護理的課，有一次老師播放一部電影，是關於同年遭受到性侵害的個案，長大後生活上所受到的影響，就在播放回憶童年的那一段，我整個人突然傻住了，想到一段我以為自己已經忘記的回憶，我讀幼稚園時，母親那時有學生在我們家補習，那學生的哥哥總是在他快下課時來我們家接他，所以我常常和他哥哥玩，有一次他拿著布娃娃玩猥褻我，那時候我好小，不知道那是在幹嘛，以為只是遊戲…但就在電影播放的時候，我完全想了起來，我整個人崩潰了…我衝出教室…在大雨中跑了 20 圈操場…那晚我在宿舍書桌前哭的亂七八糟，我同學都嚇壞了，我打電話給姊姊，告訴她曾經發生在我身上的事情，姊姊跟著我一起哭。

我不知道為什麼這樣的事情會發生在我身上，那時我那麼小，才幼稚園而以，我什麼都不懂啊！為什麼對我做如此猥褻下流的事呢？

### **(四) 痛苦得不到慰藉**

後來這件事情我也告訴了男朋友，因為我希望男友知道為什麼我不喜歡太過於親密，但是換來不是心疼的安慰，而是嘲諷…我也告訴了母親，她說那只是我的幻想，就算是真的那也沒什麼，過去就忘了吧！

可是我要的只是一個安慰或一個擁抱，不是否定曾經發生在我身上的痛苦，

所以我後來也就不再提這件事了，可是它就是這樣的在我心上痛著。

## 二、跌入死亡幽谷

### (一) 為獨立所付出的慘痛代價

到了升二技二年級的暑假，因為沒有抽到學校宿舍，所以自己搬到外面租房住，那時候住的是雅房，隔壁住的是一位唸陽明大學研究所的同學，不過暑假大部分的時間我都是跟我姊住在淡水。

過完了暑假我也正式自己搬到外面住，要開始負擔起水電及網路等生活開銷，生活壓力及幾乎要放棄的補習讓我很煩惱，原來我渴望的自由獨立需要付出如此代價。

### (二) 精神科實習帶來的衝擊

那時候剛好要實習精神科，分配到精神官能症的病房，裡面幾乎都是重鬱症反覆自殺的病患，和病患接觸的時間較少，大部分就是不停的開會討論病患的症狀和情況，第一次對憂鬱症的接觸和了解是從這裡開始的，不過那時候很難體會那種感受。

我覺得很納悶怎麼會有情緒上面的疾病，而且病患身上出現的防衛機轉也令我困惑，尤其對於一個哭泣女孩的行爲分析居然是強烈的 holding 時，更讓我產生強烈的衝擊，而我也發現我有時候跟他們很像。

但是我知道人是質的相同、量的不同，所以那次的實習經驗我沒有再深入的去思考。

### **(三) 夢想與母親期待落差間的衝突**

加上母親叫我不再唸書了，希望我畢業趕快出去工作，有時候還會說我是因為逃避工作才想去念研究所，可是那時繼續唸書真的是我的夢想，所以雖然聽不懂補習班老師教的，但是我還是堅持著，只是這樣的壓力越來越大，煙也抽的越來越兇。

母親老是希望我先去工作，可是為什麼當初就支持姊姊唸研究所，心裡就越來越覺的不平衡。

### **(四) 面對未來的無力感**

實習結束後，我希望畢業後去考生命科學相關的研究所，所以每天坐捷運到火車站附近補習，不補還好，一補才發現原來自己的程度很差，因為補習班坐得滿滿的都是國立大學的學生，整個補習班沒有一個我認識的人。

補習班老師講什麼其他同學都有熱烈的反應，而我卻連聽都聽不懂。很怕我不努力就會變成我母親口中那個只有三分鐘熱度的小孩，也害怕如果出去工作不順遂要怎麼辦。而且母親老是希望我先去工作，可是為什麼當初就支持姊姊唸研究所，心裡就越來越覺的不平衡。

### **(五) 對愛情感到失望**

而男朋友也因為自己家裡的事情情緒低落，幾乎天天沉溺在網路遊戲中，讓我覺得受到冷落，內心常常感到寂寞，就這樣開始幾乎每天哭著的生活。

我交往兩年的男朋友已經有了一定的感情，雖然他對我從體貼溫柔變成冷漠，但是是因為他家裡有事，我怎麼能不陪在他身邊一起度過這困難呢？可是我連自己都幫不了了，看他冷漠對我的態度只讓我一次又一次的受傷，而眼前這位

溫柔體貼的男生，他對我那麼好，跟他相處起來那麼快樂，我又如何放棄他來傷害他呢？

## （六）深感人生是沒有價值的

那個學期剛好學校必修一門叫「生死學」的課，那門課其中一個作業就是要寫遺書，突然間我發現我什麼都寫不出來，才 21 歲的我日子很少停平靜，但是我並不覺得這些體驗讓我很豐富，反而覺得我的人生就像一場空、一個夢，我沒能留下什麼，也沒做好什麼，我就像個廢物一般，我做了很多事情，但是那又怎麼樣，我一直無法得到我心愛人的肯定，我相信以後也必定讓他們失望，我的存在只是讓事情更糟糕。

搞雜官司、唸不好書、個性不好、親子關係差…我每天就這樣想著…可是我又好恨，好痛恨這爛透的人生，所以我在遺書上什麼都沒交代，只對親友說了句”我愛你們”，這是我第一次確信我是個該死的人，也必定了結自己的性命，但是我似乎又不時的求救，我會故意不小心讓同學看到我自殘的傷口、笑著告訴姊姊我想死了算了、哭著跟男朋友說我真的受不了這爛人生了…他們很關心也很擔心，所以就盡量的給我關懷及陪伴，那時候我也主動說過要去看精神科，同學很贊成，但是家人反對，家人很怕我會因此認定自己是個神經病，也怕我藥物成癮，不過我的情況好好壞壞，糟的時候連門都不想出，好的時候又覺得情況還好，不需要看病，但是這樣的循環中，我的狀態還是每況愈下。

當時我的網路日誌是這樣寫的（2003.10.11）：

對不起，下雪了，心像被封在千年的冰層中，冷的我無法呼吸，連一小口的喘息都無力。對不起，我好累，我什麼都作不好，不想再騙自己生命是充滿希望的，我是個沒用的人，什麼都不想做，什麼都作不好，好多要求、好多謊言，我總是讓人失望。

身體有了絕症，可以放棄治療，甚至可以偷偷安樂死，那如果心理得了絕症呢？我能怎麼作呢？我很累，大家也都很累，如果你們知道我活著有多痛苦，如果你們是為了我好，請讓我解脫吧！請你們諒解吧！沒有人幫的了，我也沒辦法幫我自己了，我已經不是我了，我本來就不應該存在的，為什麼要有我？我只是個失敗的作品…

你們不會了解的，我根本不知道我為什麼要活著，活著對我而言一點意義也沒有，如果我死了，下了地獄受苦，我也甘願，至少我知道我為什麼下地獄，至少我知道下地獄是為了受苦，誰能告訴我人活著是為了什麼？我知道我為什麼要死，卻不知道為什麼要活。不要再為生命尋找冠冕堂皇的理由了！

### （七）唯一的希望破滅了

就在一切幾乎走入絕境時，一個之前認識的男性朋友進入了我的生活，他很喜欢我，對我非常的溫柔及體貼，我對他也很有好感，所以慢慢的我的生活有了希望，但也因此邁向絕望及自殺的路。

一開始多了一個人的陪伴及關心的確很快樂，但是隨著感情的付出，我們還是提及了交往的問題，我陷入了我所看不起”劈腿”情況，於是我給自己一個月的時間來好好釐清感情的問題，也逼自己一個月要做出決定，這一個月可以說是百感交集，我仍然不斷回顧自己的人生，當然得到的也是自我否定，再加上感情上的兩難，我越來越覺得自己是個禍害，我交往兩年的男朋友已經有了一定的感情，雖然他對我從體貼溫柔變成冷漠，但是是因為他家裡有事，我怎麼能不陪在他身邊一起度過這困難呢？可是我連自己都幫不了了，看他冷漠對我的態度只讓我一次又一次的受傷，而眼前這位溫柔體貼的男生，他對我那麼好，跟他相處起來那麼快樂，我又如何放棄他來傷害他呢？

我誰都不想傷害，但是這樣下去只會讓我們三個人更痛苦，也或許我很貪心，我什麼都想緊緊抓住不放，可是我好怕失去，因為這一路走來我失去太多了，所以我是自私的，我好自私…好貪婪，我恨透了我自己！我覺得我交出我的心，但是人性始終貪婪…我將這種感覺畫成一幅畫「貪婪」。(圖5、kiki畫作「貪婪」)



圖5、kiki畫作「貪婪」

那時候的網路日誌是這樣寫的(2003.11.10)：

人生，為什麼這麼難呢？總是要不停不停的做決定，然後發現，每個決定都令人心碎。好厭倦，這種模式，在爛方法中，選擇一個比較不爛的方法，為什麼總是這樣？我不認為有這麼難，可是卻難如登天，比死了還難，死亡，反倒是其中最容易的選項。

這個世界是給聰明的人活的，我是笨蛋，不適合活在這世界上，因為這個世界是不容許犯錯的，只要做錯事，只要說錯話，一切就會不可挽回。而且做錯事

的人，沒有權力要求被原諒，那叫做不要臉，都傷害別人了，別人不原諒，是正常的，別人生氣、別人討厭你，也都是正常的。

所以，只有聰明的人才能活著，笨蛋會常常犯錯，犯錯就沒救了，笨蛋注定被討厭，注定讓別人難過生氣，所以笨蛋都該死，這世界不允許不完美。我是笨蛋，我該死。

#### （八）矛盾衝突的自我形象

可是我真的有那麼糟嗎？我國小的過全國畫畫比賽的獎，雖然個性頑皮又愛玩，但事我成功的辦過好多次活動，我國中畢業就開始打工，做過很多工作，我很獨立，我也從專科的吊車尾變成第一名畢業，考上護理的最高學府，在北護我網頁動畫還得全校第一名，官司雖然輸了，但是我保有誠實及純真的心。

我很棒的，雖然我努力給自己肯定，但是似乎都無法建立自己的信心。我一輩子都要活在別人的眼光中及社會價值之下嗎？我真希望大家都死光光，全世界只剩我一個人該有多好，我受夠了這一切發生在我身上的事情，一切都是那麼的不公平…但是呢…我什麼都不能做。

我希望大家都死掉的想法好醜陋，我對自己厭惡極了，我不能殺了別人，我只能殺了自己。

那時候的網路日誌是這樣寫的（2003.10.22）：

我是個廢物！只是個沒用又惹人嫌的人！世界不公平，不知道出了什麼事，為什麼我做的總是錯的？為什麼別人的就是高尚的？我的就是下賤的??

我好想死，我盡量不要讓自己自殺，但是我想一步步加速接近死亡，我想搞壞我自己，我試著慢性中毒，試著抽菸，天天吃辣，看能不能早點得胃癌。

我不想活，真的不想，活著好累，我在任何人的面前，都是沒用的人，除了死，我真的不知道我能幹嘛了！

### （九）求救訊號被忽略了

但是我似乎又不停的求救，我會故意不小心讓同學看到我自殘的傷口、笑著告訴姊姊我想死了算了、哭著跟男朋友說我真的受不了這爛人生了…

他們很關心也很擔心，所以就盡量的給我關懷及陪伴，那時候我也主動說過要去看精神科，同學很贊成，但是家人反對，家人很怕我會因此認定自己是個神經病，也怕我藥物成癮，不過我的情況好好壞壞，糟的時候連門都不想出，好的時候又覺得情況還好，不需要看病，但是這樣的循環中，我的狀態還是每況愈下。

### （十）飽受憂鬱症狀折磨

同時我也因為課業壓力及感情不順遂而開始失眠，因為這樣的情況我開始喝酒助眠，也開始抽菸紓解壓力，但是卻不知道喝酒只是換來更糟糕的惡性循環，那時候我天天喝酒。只是這樣的壓力越來越大，煙也抽的越來越兇。

就這樣開始幾乎每天哭著的生活，但是因為已經開學了，失眠成爲我極大的困擾，常常整晚無法入睡，在床上輾轉難眠到天亮，所以也很少去上課。

那時候失眠很嚴重，就算睡著了也是惡夢連連，常常夢到死亡、血腥的東西，那些夢非常清晰，有時候會在半夜尖叫醒來，印象最深刻就是我夢到自己眼神恍惚的剪著自己的臉皮，在夢中可以感受到剪皮肉的觸感，但是一點都不痛，只見血一直不停的流…後來我把夢境畫了下來…。(圖 6、kiki 惡夢「剪臉皮的女人」2003.10.30)

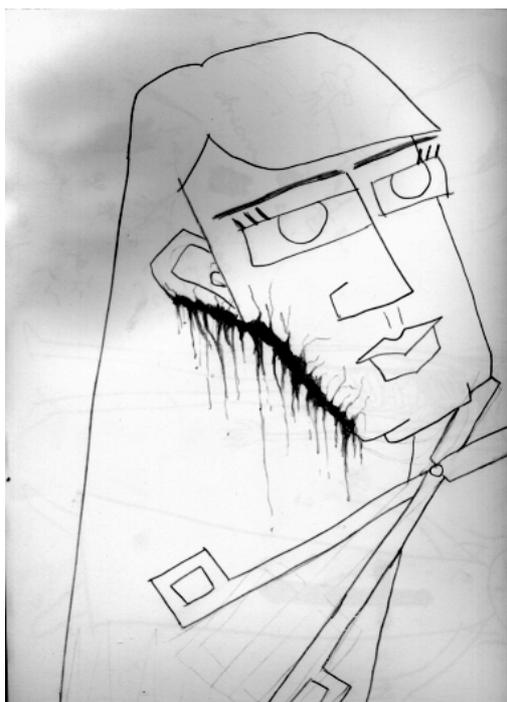


圖 6、kiki 惡夢「剪臉皮的女人」2003.10.30

#### (十一) 下定決心自殺

我真希望大家都死光光，全世界只剩我一個人該有多好，我受夠了這一切發生在我身上的事情，一切都是那麼的不公平…但是呢…我什麼都不能做，我希望大家都死掉的想好醜陋，我對自己厭惡極了，我不能殺了別人，我只能殺了自己，所以我在遺書上什麼都沒交代，只對親友說了句”我愛你們”。

其實自殺沒有想像中的容易，在那天看來，在大家的眼中看來都只是一時的決定而已，但是在那之前的掙扎跟困惑是很冗長的，我上網找很多自殺的資料，我要如何決定時間、地點、方式，自殺不成功怎麼辦，如果成功又會怎麼樣，好多好多的矛盾與痛苦。

那一個月很難熬，我連排隊買自助餐都會掉眼淚，有時候看著微波爐倒數的秒數，我就覺得自己一分一秒接近死亡，其實我很怕死…我也很怕老化…我開始認定，我的存在是個錯誤，如果我不能決定自己的存在，至少我可以決定自己的

死亡！這是我第一次確信我是個該死的人，也必定了結自己的性命。

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，我知道我死了身邊的人會難過，不過反正我都死了，我死之後也不會知道他們的難過，所以要做決定的前兩天我剪掉了自己的長髮，買了一頂假髮，在臉上圖上紅色顏料，拍了幾張裝死的照片，把遺書貼在房間牆上，姊姊似乎感受到我有些不對勁，所以那晚她來找我，並且在我那裡過夜，我們整晚說說笑笑，一直到隔天中午她才離開，姊姊離開後我幫我養的魚換水，就突然一個堅定的意念告訴我自已”是時候了”！

在自殺前一天我畫了一張畫，內容是一隻鳥往黑洞般的窗外飛去，那個黑動深邃無底，但卻有種吸引力，我覺得自己像那隻鳥一樣，那隻斷了脖子鮮血直流的鳥，她空洞的眼神…帶著脖子上的重傷…像是人生遭受到的致命一擊…。(圖7、kiki 自殺前一天的畫作 2003.11.15)



圖7、kiki 自殺前一天的畫作 2003.11.15

當時的網路日誌是這樣寫的（2003.11.15）：

好想死！想要上吊或跳樓！每天都好想！人生是痛苦的，快樂只是短暫的，人終究要面對同樣的結局。

為什麼要活著呢？未來，都已經想過了，就是那個樣子，感覺不到快樂或是希望，未來已經在我腦子裡發生過了！是不是該結束了呢？

為什麼不能自殺？因為會下地獄！我知道，但是自殺是自己的選擇，下地獄也是。為什麼不能自殺？那些倡導不要自殺的人，有什麼好的理由嗎？倡導不要自殺的人，都是活著的人（當然囉），他們又如何能體會想死的感受？那些不希望別人自殺的人，只不過是自私的人，對自殺者而言，其他的人、事、物都已經沒有意義了，覺得有意義的，是那些活著的人，他們不希望失去身邊的人，或許是愛的人，他們想看到、摸到、聽到所愛的人，所以一直倡導不要自殺，這是多麼自私的事啊！他們寧願所愛的人痛苦的活著，也不想失去他們。

這是種枷鎖，我現在活著，也是因為，我身邊的人希望我活著，其實我活的很痛苦，我對自己的未來沒有希望，也無所適從。沒有人願意談，就算講了也不重視我說的，他們都認為人生是很容易的，只要想開一點就好了，我也很希望有那麼簡單，我也想要快樂的過日子，誰喜歡受苦呢？我努力過了…還是很難…

## （十二）燒炭自殺的掙扎

於是我空著肚子、昏昏沉沉的跑去便利商店跑了兩包木炭，又跑去五金行買了個金屬鍋蓋，打算用燒炭的方式結束生命，也結束這永無止盡的痛苦與不安。

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，開啓電扇對著炭火吹，希望能夠燒快一點，漸漸的房間濃煙密佈，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。

我越來越喘也越來越昏沉，我忍不住開了窗戶大口大口的吸了幾口新鮮空氣，我知道如果可以快樂的活著，我並不想死，可是我又告訴自己我不可能快樂。

世上一切美好都不會屬於我，如果我求救，大家只會更看不起我，覺得我只是個鬧脾氣的女孩，所以我又關上窗戶，躺在床上，決定將一切交給命運，我不知道我何時昏睡了過去，更不知道過了多久時間，我沒有感覺…時間空間都停止了…更無法思考…突然間一個意念衝進我腦海，命令式的告訴我「起來！去開門！」，但是我又昏了過去，漸漸的我感到手臂一陣刺痛，我張開眼睛…房裡一片漆黑，我摸索著打開房門，一開門便見到我室友站在門口，瞬間我又倒了下去…不知道過了多久，我在室友的攙扶之下進了急診，我又吐又昏…因為嚴重的耳鳴，幾乎聽不見聲音，如果不在我耳邊講話，我只能聽到迴音，那種感覺是很恐怖的……

### 三、從死裡復活

#### （一）自殺被救的尷尬心情

沒多久在室友的幫忙之下聯絡到我姊，我姊打給家住附近的老師及師母來看我，老師是我姊研究所的老師，也是我姊聚會教會的長老，因為有跟我姊去過教會，所以大概都認識，那時老師跟師母到急診來看我，我不太敢正眼看著他們，因為我絕得自己像個做錯事的小孩，被關心讓我覺得很窘，接著就是一連串的檢查，過了沒多久我姊到了醫院，她哭的亂七八糟，嘴裡一直問著我怎麼了，我很想哭但是忍著，我撇過頭不把眼神聚焦在她身上，我只是淡淡的說…對不起…後來師母為我禱告就先回去了，姊姊在旁邊陪著我，我跟姊姊說不要告訴母親，因為我想我母親一定會罵死我，覺得我不懂事只會惹麻煩，那時醫生說我沒有生命危險，但是因為燒炭 4 個小時，腦部缺氧可能會有些後遺症，但是我並不在乎。

## （二）好友的關懷與照顧

當晚，我姊聯絡了我的同學，一位同學從學校趕來看我，也好跟我姊輪流照顧我，另外一位從台中趕回來看我，那時候我真的很怕別人問我為什麼自殺，尤其我跟同學都是學護理的，對於精神科的了解很多，我好怕被別人說我只是作態性自殺，或是說我根本不是真的想死，只是愛作秀，我想如果有人這樣說，我就更要死掉才行，還好我身邊的朋友都很體貼也體諒我，那時候我身邊有兩個很好的同學，從我有憂鬱傾向開始她們就常常來找我，也會不定時關心我，就像姊妹淘般的感情，到現在也是常常聯絡的朋友，那時候住院就是她們照顧我的。

## （三）姊姊的照顧與陪伴

那次自殺我覺得最難過的是看到姊姊哭到泣不成聲，其實很多時後都是姊姊在照顧我，我知道母親小時候沒有被父母照顧的感覺，所以她也認為小孩不用特別照顧，所以以前專科畢業時我因為椎間盤脫出開刀住院也都是姊姊來醫院顧我，小時候沒錢姊姊還會給我零用錢，雖然我跟她到她唸大學我們還會打架，但是姊姊常是我心裡跟生活上的依靠，自殺住院她因為來照顧我所以期末報告遲交差點被當掉，雖然她因為這件事唸我，可是我真的很感謝姊姊。

## （四）無法接受師長壓迫式的慰問

那晚我姊想說問學校宿舍還有沒有位置，她覺得我出院之後住學校宿舍隨時有同學在比較好，所以便告訴學校教官我自殺了，當然，班導師跟輔導老師也知道了，其實我很不想讓學校知道，因為從以前唸書就被當作問題學生，好不容易換個環境了，我實在不想在被學校監督或關心的感覺，那會讓我覺得自己像個異類，所以當我知道姊姊告訴學校之後，我唸了我姊一番，當然…教官跟班導師都來醫院關心一下，班導師的關心讓我覺得很恐怖，因為那時候的我根本不想談心，我希望能靜一靜，可是班導師很努力的要跟我談心，但是她又根本不知道我

在想什麼或我的背景，更不可能知道我為什麼自殺，所以她只是抓些很空洞的東西跟我談，她臉貼的很近，我整個人倍感壓力…

就在她的攻勢之下…我哭了…可是我是被嚇哭的，因為她一直叫我哭出來，可是我面對她一點感覺都沒有，我知道老師想關心我，可是錯的時間錯的方式，讓我更不想跟她互動，即使我知道她是好心關心我，所以我對學校老師的印象就停留在這次，後來出院輔導老師找我談話我也都拒絕。

### **（五）母親善意的謊言**

住院的第二天我姊突然說我母親要來看我，我有點生氣的怪我姊幹麻跟我母親說，我姊說她認為家裡成員發生事情，當母親的一定要知道，不管有什麼問題，大家要一起承擔，在等我母親來到的時間我很緊張，但是當我母親一看到我，她馬上就說：「kiki 妳出車禍還好吧？」我整個人快哭了出來，母親居然幫我找了個台階下，我們簡單聊了幾句身體狀況，不到十分鐘母親又開車回台中了，姊姊說她有交代母親別讓我感到尷尬…我很感動…她不像是我認識的母親，她好溫柔…

### **（六）第一個轉捩點—面對死亡的恐懼**

住院期間我每天接受高壓氧治療，那時有一個病人也是自殺一氧化碳中毒，他是個中年男子，他昏迷不醒…這給我很大的衝擊，我第一次開始思考，也覺得自殺很恐怖，因為好好一個人昏迷在那裡…生不如生…死不如死…這時我才第一次發現原來自己那麼幸運，也開始想要珍惜自己的生命。

### **（七）憂鬱症的污名化**

就在兩位同學及姊姊輪流照顧之下四天後我出院了，燒炭住院後男朋友也沒再連絡了，住院期間我姊將我的東西打包，讓我出院就搬過去跟她還有她研究所同學同住，剛搬過去我情緒時好時壞，甚至還想休學，我告訴我姊和我母親說想

看精神科，但是她們都反對，母親說吃藥會上癮還會被冠上瘋子的名稱，我姊也這樣認為，而且我姊是個基督徒，她認為依靠上帝就可以了。我的家人認為憂鬱症是很羞恥的事情，就像瘋子一樣，她們不跟我談，也不承認我有憂鬱症。

#### **(八) 關鍵事件－基督信仰的支持**

我姊是個基督徒，她認為依靠上帝就可以了，我姊很有耐心的幫助我也帶我去教會聚會，母親也對我沒那麼嚴厲了，一開始我什麼幫助都不想要，可是在教會得到了很多接納跟溫暖，教會裡面沒有批評也沒有壓力，漸漸的我情緒也開始好轉，我慢慢的陽光起來，每個星期至少去兩次教會，也開始不再抽菸酗酒，21歲那年我受洗成為基督徒，在信仰中我得到很多新的體驗，而且不論如何，上帝總是會愛著我的，只要將盼望放在上帝身上，我就再也不會寂寞。

我開始覺得我的生命不是我能決定的，所以我的死亡當然我也無法決定。

#### **(九) 對生死學產生興趣**

也在二技二年級下學期跟交往 3 年的男朋友合好了，經歷過這些的我開始對生死學感到興趣，我覺得我經歷過生死關頭應該可以幫助其他人，另外我也想更近一步探究生命，所以決定考生死學相關的研究所，我順利的畢了業，也順利的考取到研究所，但是那時候只要情緒低落還是會有歇斯底里的行為，我會又哭又鬧，只是生活還算平穩，所以沒出什麼問題。

#### **(十) 母親不公平的對待**

二技（大學）畢業那年我 22 歲，畢業後我回到台中家裡，等著研究所開學，我母親還是一樣一直叫我出去工作不要念研究所，她說私立的不好，又說生死學相關的研究所很奇怪，但是我說那是我的興趣，可是我母親還是一直反對，還說如果我去唸她不會幫我出學費，我心裡很不好受，每次跟我母親講到這個，我都

會說姊姊唸研究所 4 年也是私立的，爲什麼母親就幫她出學費、房租、生活費，而我一毛也沒有，真是很不公平，而且我至少二技唸國立的，可是我姊從高中、大學、研究所通通唸私立，我沒有花母親那麼多錢啊！可是我母親只說一句：「這個世界本來就是不公平的」，我真的對親情失望透了。

### （十一）來自母親期待的壓力

我母親的標準一直是我很大的壓力來源，但是我母親又很反覆，她常常講過的話自己會忘記，然後來怪我們，其實我一直很在意我母親對我的看法，所以我也很努力，只是當我做好這個時，她就要求我那個，我常常覺得挫折，雖然我都會跟她頂嘴，但是她說的事情我都會牢記在心，我也會把她說的話當成我的目標，也就是因爲把她的話都聽進去，所以我很容易被母親影響，我母親是個口無遮攔的人，我也知道她是刀子口豆腐心，可是還是常常因爲她的話讓我覺得快要崩潰。那年在阿姨們的勸說之下，母親總算願意讓我唸研究所，並且負擔我的學費。

### （十二）開始藉由自殺威脅博取關心

暑假期間有一次我去母親的學校幫她佈置教室，在一旁的她又碎碎念著誰家的小孩考什麼好學校、誰家小孩找到什麼好工作、誰家小孩嫁給好對象…她說著就說出一句：「都怪我當初沒有好好教妳們，所以妳們才會那麼不成材」，我聽到她要表達的不是她怪自己沒教好我們，而是我們不成材，所以我回了她一句：「聽妳這麼說，我真想現在從 5 樓跳下去」，我母親就開始說我這樣就想死，很沒用、拿死威脅她之類的…或許是吧！

我常常用想死來表達我的情緒，因爲不用那麼激烈的方式我覺得沒人會在意我，我總是被忽略的那一個！

### **(十三) 母親無法傾聽、同理**

等研究所開學的暑假期間，母親有時候會故意不經意的說自殺很傻，我很想跟她談我為什麼自殺，可是每次我要說我的想法，她總是逃避，我說我心情差會一直哭，她說我們家沒有人這樣，每當我說起當初為什麼自殺時，她就會說她不想聽，她覺得我贊同自殺很恐怖，我知道我母親是關心我，可是她的方法很強硬，所以幾乎講到最後都會變成吵嘴，我想將過去發生的事情和感受告訴她，她就會說過去就過去了，人不能活在過去，或是否認在我身上發生的事情，我覺得那是對我的再次傷害，所以有時候她找我講，一開頭我就覺得不對勁時，就會趕她走開，我知道我母親因此很難過，可是我要保護自己，我不確定我的情緒是否能夠承受。

## **伍、從憂鬱走向快樂的研究所生活**

### **一、無法適應的研究所生活**

#### **(一) 研究所休學、隻身前往台北**

開學後我搬到嘉義並開始研究所生活，剛上研究所課業壓力很大，而且研究所的同學年齡差異也很大，鄉下的生活也讓我覺得很孤單無趣，我的情緒非常低落，那時我和我母親討論要休學，她說隨便我，所以我就辦了休學，連家都沒回就搬到台北住了。

### **二、揮之不去的自殺意念**

#### **(一) 錯誤的生活重心—男朋友**

22 歲那年住在台北打工，生活其實沒什麼目標，所以常常黏著男朋友，但是男朋友也有自己的事情要忙，所以我們又開始常常吵架，我常常覺得他忽略

我，而他覺得自己也有情緒要處理，我開始察覺將重心跟希望放在一個人身上是很恐怖的事情，但是我又不知道要怎麼改變心中的想法，所以我又開始抽菸喝酒來處理自己的情緒，可是越是抽菸喝酒男朋友越不想理我，這成爲了很糟糕的循環。

男朋友的態度總是令我心痛、難過，那段時期我的一幅畫代表了我的心境，但是我不之用什麼樣的名字形容。(圖 8、kiki 畫作 2004.12.14)



圖 8、kiki 畫作 2004.12.14

## (二) 遲來的憂鬱症治療

到了台北後我開始想認真處理我的問題，所以第一次去精神科求診，醫師診斷我爲重鬱症，我開始按時服藥，我覺得很誇張的是我從燒炭到看精神科整整隔了將近兩年，我自己是護理背景，我的同學也都是唸護理的，而我的家人、朋友都是高知識分子，但是從第一次自殺到求診卻拖了兩年，那時我會覺得…是我不

愛我自己？還是你們不愛我？怎麼沒有人把我抓去看精神科呢？難道沒人把我自殺當成一回事嗎？

剛開始吃藥治療憂鬱症的時候其實情緒還是很低落，一低落就會更絕望，因為想說都已經開始吃藥了為什麼狀況還是沒有好轉，反而因此過度關住自己的情緒反應，雖然我自己知道藥物要吃上一個月情況可能才会有好轉，但是又很怕吃藥還是沒用，一輩子都要在憂鬱中度過會更悲慘，所以反而剛接受治療時更容易想自殺，因為那種挫折感是很難以忍受的。

那時的網路日誌是這樣寫的（2005.2.19）：

我有點寞落，很少人聽的懂我說的話，吃了藥，對我而言，是另一種自殺，殺了一部分的我，於是，頭腦的思緒停止了，我漸漸的像路上的每個人一樣，行屍走肉。

但是如果我不吃藥，我會真的殺了自己，因為追求不到靈魂的真實，與生命原有的天真，即使追尋到，又有什麼意義，因為現實是無法容許人如此生活著的。

吃藥....是一種對現實的屈就，我告訴自己，我已經不再追尋一切生命的美好與真實，我就當個正常的人，過正常的日子，但心底的那份悸動.....仍然不停的閃爍，提醒著我，對生命執著與渴望，對愛的渴求與依戀。

### （三）第二次自殺意念—企圖跳樓

有幾次和男朋友吵架後我整個很想死了算了，所以曾經到頂樓考慮跳樓，我打電話給認識的幾個好朋友，有一個朋友察覺不對勁，就把我勸回了房間。

那時我的網路日誌內容是這樣寫的（2004.11.18）：

靈魂，被身體困住了，人類最大的網綁，是自己。上帝再怎麼伸手向我，不

願意交出雙手的我，終究會沉淪，沉淪在，撒旦的詭計裡。

我們是上帝的寶，上帝多麼的愛我們，可是我不配上帝的愛，我也不愛我自己，我根本不知道什麼是愛，不明白愛的感覺。

這樣…我還算是個人嗎？我是人類嗎？我那人類的外表，只是軀殼，我不知道裡面住的是什麼？像是一種流質…輕飄飄…冷冰冰的……

#### （四）越演越烈的自殺企圖—吞安眠藥與割動脈

剛開始吃藥的時候情緒還是常常不穩定，最嚴重的是在跟母親電話中吵完架，吵完之後想找男朋友抱怨但是他又不理我時，這兩種因素加再一起我就會開始做傻事，一開始我吞很多的安眠藥跟鎮定劑，可是睡個兩三天就慢慢醒了，所以我開始想其他更極端的方法，一次又因為跟男朋友吵架，我吞了安眠藥之後在迷糊中拿刀割開手上動脈，後來男朋友找我發現我反應怪怪的，才發現我又鬧自殺，他幫我壓著傷口止血的同時，跟我說著要分手，我不願意也非常的難過…

在企圖跳樓與吞藥放血後我的網路至日這樣記載著（2005.1）：

我有精神病嗎??可是我沒有想自殺耶！其實是想啦！不過我沒種這麼做啦！昨天坐在六樓陽台牆邊，一直想要不要跳下去，因為吃很多藥，頭很昏，想打電話給朋友，可是一直接錯。

就在想死的煞那間，一些人的臉孔浮現在我面前，原來你們對我而言是那麼的重要阿！別懷疑！就是你們!!!後來就打電話給那些人，希望他們能助我一臂之力，因為我真的不想跳樓，我怕高，又死的很醜。

我還正想著要不要跳下去時，看到一樓有個妹妹叫他爸來看，說樓頂有人坐在那，我就決定趕快閃人，因為我還不想紅阿！到時候記者、警察、救護車、雲

梯車都來很丟臉耶！重點是我沒化妝，上電視哪能看阿!!!

我昨天吃了一堆安眠藥，沒數幾顆，然後戳動脈放血，花拉花拉的...不知道流了多久，被發現後，才看見滿地血，拿大浴巾吸血後，把浴巾丟到大浴缸裡，浴缸放半滿的水，居然也被血染的很紅哩！像個血池一般，好炫耶！很像拍電影喔！我想我大概失血至少有 1000cc 吧！（因此頭昏了一天= = 還喪失部份記憶 2 天 是真的耶 我只記得片段而已）

我鄭重聲明唷！我"沒有"要自殺!!!我只是回台中一趟，忘記帶抗憂鬱的藥，然後發作了一下，不過也因為這次發作，讓我覺得有你們真好!!!另外...因為我那時很恍神，根本不知道自己在說啥，請各位親愛的朋友見諒，謝謝啦！呵呵！感恩內！我會乖乖的以後會隨身帶藥喔！

ps. 美國有統計，自殺死亡之前，平均會有 16 次自殺行為(自殺意圖)，平均在第 16 次才成功，所以阿...如果這次也算，那我還有 14 次耶！免驚啦！還不到那麼多次我就覺悟了啦！感謝主！

## （五）第二個轉捩點—自殺的省思與迷思

這是我第一次發現我再這樣下去，再愛我的人都會受不了而離開我，家人、朋友...沒有一個人應該忍受這樣的我，也沒有誰天生就應該對誰好，所以我更加的想要讓自己好起來，但是這種自我要求讓我過度刻意的注意自己的情緒，每當自己情緒低落就會覺得挫折，也害怕自己會不會一輩子都這個樣子。

那年剛好遇到徐子婷跳樓自殺的事件，那樣一個年輕美麗的女生就這樣死了，我又是惋惜又是羨慕，我惋惜難過她爲了感情輕生，卻也羨慕她可以在那麼美的時候決定自己的死亡，而且她的自殺被媒體炒作的很美好，對一個自殺死者...沒有人想給她過多的批評，偶而在網路上看到大家討論自殺會下地獄，這是

我最討厭的說法，誰都知道自殺要下地獄，我是基督徒…我也知道自殺會下地獄，可是這樣還寧可選擇自殺，就可以想像在自殺者心中，活著是多麼痛苦的事情，也或許是因為…我還沒經歷過地獄吧！總之那時候很想法很悲觀，我也都寫在網路日誌裡面做為抒發。

#### （六）最後一次企圖自殺—上吊

22 歲休學那年生活很苦悶，完全像個迷失的羔羊，日子也過得很混亂，想要調養好身心情緒，卻一直找不到方法，一直到有一次因為我跟異性朋友出去，又和男朋友吵了一架，我半夜拿起童軍繩網外面跑，想找一個適合上吊的地方，我非常不喜歡讓我的家人朋友知道我情緒又失控，我不想成為他們心中的麻煩人物，我男朋友知道我這種個性，所以打電話給我姊和我朋友，要她們勸我回去，男朋友讓我想死…家人朋友讓我想活…我猜我男朋友心裡也很不好受吧！

其實卡在想死與不死之間很痛苦，那種矛盾跟掙扎除非經歷過的人才會懂，我覺得生命總是令人心痛，就像一顆心被緊緊揪著一般，那麼的血淋淋…那麼的令人心痛…我還是將我的感受畫了下來。（圖 9、kiki 畫作「心痛」2004）



圖 9、kiki 畫作「心痛」2004

### 三、走出死亡幽谷

#### (一) 反轉人生的關鍵—心理師的一句話

那次之後我開始想找其他方法，於是精神科醫師幫我安排了心理諮商，這是我第一次接受心理諮商，而感覺和收穫比我想像中的還多，那次諮商心理師簡單的點出我看事情的盲點，我告訴心理師發生在我身上的種種不幸，心理師問了我一句話：「你覺得這些事情和要求是別人的藉口，還是妳自己的藉口呢？」，我當下回答：「是別人」，因為我總覺得我的不幸是別人造成的，心理師告訴我，不論別人說了什麼做了什麼，或許當下的確是他的藉口，但是如果我聽了之後把這些話和事情當做自己的一部分，那就是我自己的藉口了，我赫然發現，我說自己一直活在別人標準下其實是我自己造成的，我讓別人的藉口成為自己的藉口…其實所有的抉擇最終還是在我身上，因為這是我的人生。

就是那短短一個半小時給了我很大的啟發，我發現我的自主性一直都很強，也開始願意面對自己的缺點及操控人的慾望，因為對自己的了解，開始對控制自己有了信心，另外，那時剛好看了《說不出是自殺》一書，讓我知道如果我自殺死了，會給我重視的人什麼影響。

那時候本來跟心理師約好每星期會談一次，但是我也就只去過那麼一次就覺得不需要了，那次與心理師談話後我寫下以下的心得（2005.6）：

今天去跟心理師會談，聊了一下我的生命經驗和人生觀，他直接點出...我一直為了別人而活，呵呵呵...沒錯...我真的覺得自己像個寄生蟲，寄生在別人身上，當宿主不在了，我也就會消失一般。

我告訴心理師我的想法，我希望即使我的 Key person 都不在身邊了，我也可以好好活著，我知道遇到困難跟壓力情緒還是會起伏，但是希望不至於崩潰...

自殺...，心理師希望我能夠學習靜下來，並且找到自己，他一直問我"妳在哪裡？"  
"是阿...我在哪裡？"

因為別人我才覺得活著有意義，因為被別人需要我才覺得存在，心理師說...  
反過來想...因為自己的存在，身邊的人才對自己有意義，只有活著才是一切的  
基礎。好吧！反正又是一個矛盾的圈圈！雞生蛋...還是蛋生雞...這不重要，可  
是我老是往這裡頭鑽，或許試著換個角度想想吧！

慢慢來囉...心理師也說需要時間，所以目前每星期要去報到一次，總之，  
今天的重點發現:1. 要找到自己。2. 我沒有誠實面對自己。3. 靜下來正向思考。  
希望過得了自己這一關...

## (二) 復學展開新生活

23 歲了，休學一年也快開學了，準備回台中好好計畫人生的我開始停藥，  
在台中我在醫院找了份護理工作，我喜歡充實的生活，即使那會讓我很累。

回到台中我開始處理感情問題，一段 5 年的感情要結束不容易，但是都不夠  
成熟的彼此都無力在經營下去了，所以便協議分手，那時候真的很難過，但是我  
知道這都是必經的，我也不想再成為那個為感情自殘的笨蛋了。

剛回到台中跟母親之間的爭吵還是很多，包括她對我休學的不諒解，但是出  
去闖蕩一年體驗了不一樣的人生，心裡卻有種平靜，只是對於我自殺的問題，兩  
個人仍然無法好好談一談，但是姊姊跟我卻能夠侃侃而談，或許是因為同輩份而  
且姊妹本來就比較會談心事，另外就是我們都是基督徒，有同樣的價值信念和態  
度，所以和我姊聊起來輕鬆自在的多。

我的網路日誌寫著這樣的內容（2005.6）：

七情六慾擺一邊，努力的打拼，課業... 事業... 不想依靠別人，不想再受感情影響，不要再哭，我要變強！變強！變強...

### （三）深深感受家人的愛

我姊說，其實在我自殺那時母親有說過，如果 kiki 死了，姊姊跟她可能都會活不下去，聽了讓我很難過又很感動，可是母親卻從未如此感性的跟我說過，我覺得很對不起母親，其實最難過的應該是她，要讓母親跟我討論我的自殺對她很殘忍，她將寄託都放在小孩身上，而這個孩子卻一直吵著要死，這象徵了一個母親角色的失敗，我相信母親心中的矛盾跟痛苦比我想像的還多，所以我開始不強迫母親同理我的心情，反而我講出我對母親的同理，一開始母親還是不太願意談，只是微笑著說我長大了，但是我也不急，我不知道為什麼我那麼想了解家人的想法，也或許我是希望能夠了解彼此吧！

### （四）忙碌卻充實的生活

23 歲正式的唸了研究所，我開始對人展開心房，所以跟同學的互動明顯比以前好很多，適應的也更好了，爲了工作和上課，我每星期開車台中嘉義兩邊跑，雖然忙，但是心情很好。身邊的親友都說我成長進步了，其實我很難察覺自己的進步，我認爲只是想法變了吧！

當時我也記下我的想法在網路日誌上（2005.7）：

最近身邊不少人說我成長了... 說我進步了，但是何謂成長？何謂進步呢？成長與進步的定義在哪裡？其實我不認爲這是成長或進步，只是換個方向思考，只是換條路走。

人生有很多條路，有時候走著走著，你會發現這條路並非想像中的好走，越走越覺得崎嶇不平... 荊棘密佈...，可是已經走了好大一段路，我要回頭嗎？回頭再選另一條路嗎？都走了那麼長一段路，或許已經習慣了，所以即使知道很難走... 還是繼續走下去... 如果現在放棄而換另一條路... 我又如何知道現在這條路盡頭是否有美好風景？換一條路走是勇氣... 也是懦弱...

成長與進步，只是當下看起來比較好的結果，人生並不是早就有特定的目標或結果，就像人類的發展一樣，並不是早就預設好"進步"，只是發現了一些東西，而累積下來的結果罷了！

換了一條路走，我不知道是否會像上一條路一樣，越來越難走... 所謂成長與進步的背後，需要極大的勇氣，但是除了走下去還能怎樣，時間往前跑，我們就只能跟著往前進一步... 成長... 也不過就是老化而已！停不下來的是時間，唯一能夠掌握的是... 你要選擇哪條路？

#### (五) 接觸生死學的正面影響

不知道為什麼我好想把發生在自己身上的事情寫出來，所以我決定將自殺的問題當成論文題目，當然囉... 要寫自己的事情難免擔心被落為不夠客觀，而且要抽絲剝繭的分析自己及身邊的親友是有一定困難的，但是我就是有股傻勁想寫，我有想過... 如果找不到老師願意指導我，我就不唸研究所了，但是意外的遇見了我的貴人—我的指導老師。其實我也遇過一些很好的老師，有些老師只是說過一兩句話就給了我我人生正面的影響，但是也就像我之前說的，老師會讓我有種不敢親近的感覺。

尤其接觸了生死學之後，種種對人生的探索給了我很大的啟發，對我影響最大的是存在心理的議題，讓我從自我存在的一無所有中得到了生存的意義。

那陣子在網路上發表了一篇短篇小說「老爸的最後一堂課」，內容是這樣的（2006.9）：

晚上我跟朋友在回東海的路上，經過了老爸安息的納骨塔，就在高高的山坡上，從山坡往下望去...有著美麗的風景，我想...老爸應該會喜歡吧！

其實每次去東海都會經過老爸的安息地，我也都習慣的朝山上望去，心裡想著老爸...偶而也會開玩笑似的跟他說個話，那晚...我又想起老爸，於是我指著山上的納骨塔，對著朋友說：「我爹在那裡！」我對著山上揮了揮手說：「老爸！你好！」也推著朋友叫他跟我爹打個招呼，他配合著對著山上的納骨塔揮了揮手說：「kiki 爸爸！你好！」

於是我開始回憶起當初如何幫老爸辦後事，那年我 17 歲...姊姊 21 歲...都還是學生(哇！7 年了耶！)因為我爹娘在我們小時候就離婚了，我娘後來也有了另一個家庭，所以我爹的身後事就交給了我跟我姊這兩個小鬼頭(還有一些叔伯的幫忙)，老爸走的很突然...心肌梗塞...沒有任何預兆，最後一次見他是在過世前一個禮拜，我還來不及說愛他...

其實辦一個喪禮好難，要選擇哪一間葬儀社？用什麼樣的儀式？火化還是土葬？要葬在哪？骨灰要放哪？我們有多少錢幫他辦後事？要用哪一個棺材？哪一個骨灰罈？要穿什麼樣的壽衣？要放哪張照片做儀照？告別式什麼時候舉行？訃聞要寫些什麼？訃聞要寄給哪些人？告別式上要用哪一種花？要用多少？生平事蹟要寫些什麼？要用貨車還是凱迪拉克當靈車？骨灰罈上要刻些什麼字？告別式我們要說什麼？他有什麼遺憾我們能幫他完成？好多好多的問題...好多好多的事情要解決...一直到告別式之前...都沒有哭泣的時間。

就在我回想這些事情的同時，我驚覺一個問題，"那時...我爸在哪裡？"很明顯的他在躺在殯儀館的冰櫃裡，我想到的是他的意願，他身後事的一切都是我

們幫他決定的，而他呢？老爸會想要穿西裝嗎?!他喜歡香水百合嗎?!他的生平事蹟是姊姊寫的...他自己是這樣認為的嗎?!那張儀照搞不好老爸不喜歡，因為把他照的太胖了?!好多好多的問題一窩蜂的跑出來...

我突然間對朋友大笑，我對他說...老爸的意願是什麼我真的不知道，但是我自己的意願...我知道，我恍然大悟的發現，原來要知道死亡的意義是這麼一回事，我們可以選擇的不是死亡的方式，而是處理自己的死亡...屬於自己的最後一段路，我要選擇自己的安息地，我要選擇自己的壽衣(我很愛美低)，我要寫自己的生平事蹟，因為那是我的人生，我才不要別人幫我寫，我要挑一張自己喜歡的照片做遺照，因為那是我留在人間最後的影像，我要用自己喜歡的花，我要屬於自己的告別式...

那晚我心情很好，我很感謝老爸在死去多年之後給了我這一課，感謝上帝的恩賜...讓我在活著的時候可以決定自己的最後一段路，對死亡的控制不在於死亡的方式或時間，而在於如何面對死亡...如何決定自己最後一程的尊嚴，當我發現我對死亡有著最完美的控制時，我會怎麼死...什麼時候要死...已經不重要了!

想到以前第一次接觸生死學時，老師就要我們學習寫遺書...原來一封遺書...有著那麼多的意涵...

其實每個人都一樣，我們都會死，沒有意外的話，我們都會面對父母的死亡，每個人都會經歷跟我一樣的過程，你...就是要幫父母辦身後事...或許你一個人要決定一切...或許有人幫忙...或許很多歧見，但是...這是必定經歷的...一個失落卻又完整的人生經驗，這樣的經驗並不讓人懼怕，怕的是...你準備好了沒?!

## **(六) 揭露自殺原由的決心與難處**

所以我決定將自殺的問題當成論文題目，當然囉…要寫自己的事情難免擔心被落為不夠客觀，而且要抽絲剝繭的分析自己及身邊的親友是有一定困難的。

當我決定要將自己的經歷寫成論文並且加入親友的想法時，我母親很反對，我說要邀請她做為訪談對象，她說：「自殺有什麼好談的，反正我不贊成就是了！」，不過我一直覺得不急，我相信只要我過得更好證明給她看，有一天她一定會願意接受訪談的。

## **(七) 老師的信任與支持**

然而我的老師是個很特別的老師，第一次見面我們就很開心的聊起我想做的論文，老師非但不質疑我，還給了我很多鼓勵跟勇氣，這是我開始自殺到慢慢走出憂鬱以來，第一個相信我的人，我覺得經歷過這些事情的我信任是很重要的，因為老師對我的信任，我也更相信自己可以克服憂鬱。

## **(八) 基金會獎學金的鼓勵與支持**

就在老師教導我沒多久，老師推薦我參加基金會的「熱愛生命獎學金」，所以我要交出一篇三千字的自傳，我一直覺得我一定可以面對自己侃侃而談，可是我發現我太天真了，要我寫出自傳還是比我想像的困難，不過趕鴨子上架，也只好硬著頭皮寫了，過程中有些矛盾跟痛苦，我反覆問自己我真的走出自殺的陰影了嗎？我真的有資格分享自己來幫助別人嗎？那時我反覆問著自己這些問題，也在網路上抒發著自己的矛盾心情（2006.11.12）：

1. 我有走出自殺嗎？我頂多學著跟不想活的自己相處。
2. 其實我想炸地球，只是蓋達組織不收我。

3. 我沒有輔導過別人，有人想自殺我會矛盾，不知道要叫他死還是叫他一起行屍走肉過日子。

4. 公益照片？在醫院健檢中心上班，比較像詐騙集團是真的。

5. 我很愛流浪狗，至於人類？我也不知道啦！

6. 我還不想紅，上台不怕，違背良心比較恐怖。

焦慮焦慮焦慮.....

但是我仍然面對自己抽絲剝繭的寫了篇「其實我不想死」(附件)，哪知道寫自傳居然給了我很大的收穫，除了幫助我論文的撰寫之外，回過頭重新檢視自己才發現原來自己擁有的祝福那麼多。很順利的我發表了我的自傳，可是我並不知道會有媒體來採訪，所以這變成我日後擔心的另一個問題—曝光與否？

### (九) 意想不到的驚喜—母親的改變與成長

就在我領完周大觀獎學金那天回到家裡，我跟母親分享領獎的喜悅，母親才說我寫的自傳她都沒看過，所以我把自傳拿給她看，她看了之後嘆了口氣說：「如果早點發表就好了…」。

我察覺事情不對勁接著問發生什麼事情，母親才吱吱嗚嗚的說出她一個 27 歲女同事前幾天上吊自殺死了，她說她不敢講跟我講是怕我聽了會去學，那晚她拿著相簿翻閱著同事的照片，訴說著她對那消逝的年輕生命感到多麼惋惜，就在我認為時機成熟的時候我問母親：「那妳願意參加我的論文訪談嗎？那可以幫助想要自殺的人，我們都不願意再看到這種事情發生。」母親就一口答應了我，也因此我們開始談論她對於我自殺的想法。

## （十）坦承自殺—曝光的後續效應及影響

隔天母親知道我上了報紙很高興的幫我把報導留了下來，可是她還是說她不想跟別人談起我的自殺，我想這是一定的，而且也沒有必要拿著報紙到處跟別人說，我母親說她很擔心報導被認識的人看到，但是很巧的，我母親跟她同事去參加告別式時，一位不認識我的同事看到報導給了我正面的評價，我母親才開始覺得這樣的分享是很有正面意義的。其實我怎麼會沒想過可能遇到的問題跟困難呢？我知道我的分享可以幫助別人，但是也一定會有負面的評價，這條路不好走，但是我決定要走，而且我會堅強的走下去，所以只要不影響家人或者他們願意接受，我都會毫不猶豫的堅持下去。

## （十一）迎向陽光、走出死亡幽谷

我是怎麼走出憂鬱跟自殺的呢？很多人問我這個問題，我常常回答「想通了！就很想活著！」，或許真的就是突然想開了吧！觀念一改變，人生就完全不一樣了，這樣的想法或許是日積月累的，畢竟這條路真的不好走，一路荊棘密布，參與其中的人誰不是傷痕累累，但是一些小小的種子也偷偷在我心中萌芽，像是治療師那句「那些悲慘的事情跟要求，是母親的藉口還是你的藉口？」，每當我怨天尤人想死的時候，就會告訴自己…人生是自己的，人生是掌握在自己手裡的，也因為跟家人逐步的正向互動，成為支持我生存的力量。

尤其唸了研究所之後，種種對人生的探索給了我很大的啟發，另外就是信仰給予的支持，一直到現在我還是會上教會，心情低落就像上帝訴說、禱告，我開始用心去發現我心愛的事物並且用心珍惜，想要留住所愛要用對的方式，不是拿自己的生命威脅，還有我一群很交心的朋友，給我心靈支持和情感宣洩，我覺得我真的很幸運，很多人也過得不好，憂鬱自殺又沒有出路，而我卻能回到陽光下，也因為這樣的經驗我打從心底想幫助心靈痛苦的人，這也是我參與這個研究的目

的，我不為自己保留什麼，就是還原一個自殺事件背後的真相，從中每個人都會得到些什麼，正面、負面…只要讓看到的人開始思考自殺這個問題，對我而言就是一種成功了。

我現在 25 歲，仍就盡情努力的度過每一天，享受每天擁有生命的喜悅，我不是說理論的學者，更不是道貌岸然的聖人，我偶而會翹課、上班會遲到、會去聽地下樂團表演、會跟三五好友通宵唱歌，我深信每個生命的獨特性，但我也跟所有年輕的生命一樣，喜歡所思索死亡、思索存在，我走過死亡幽谷，我希望正在眺望著谷底的生命能回頭看看，陰影的背後，其實陽光正閃耀著。

## 陸、kiki 生命史與自殺史

Kiki 生長在一個平凡的家庭，父母都從事教職工作，有一個大她四歲半的姊姊，父親在 kiki 六歲時離開台灣至美國求學，所以大部分的時間和母親及姊姊生活在一起，因為母親是老師的關係，所以對 kiki 和姊姊都有很高的要求。kiki 國小三年級時父親回來台灣，返台後的父親時常與母親爭吵，父親情緒失控便會出現破壞行為，因此就在 kiki 國小五年級時父母協議離婚。

父母離婚後因為 kiki 的姊姊較為年長，高中時期就開始住校，家裡只剩母親和一隻狗作伴，就在 kiki 國二時母親開始交男朋友，因為母親常常約會不在家，所以 kiki 開始出現偏差行為，抽菸、翹課、自傷、自殺意念，後來因為觸犯校規，所以國二便轉學至其他學校就讀，母親再婚後 kiki 搬去與母親及繼父同住，但是因為無法適應所以又搬去與父親同住。

Kiki 的父親較為情緒化，青春期的 kiki 也較為叛逆也力求獨立，在一次與父親的爭執中，父親拿菜刀抵著 kiki 脖子，之後 kiki 就搬到學校住校了。因為與父親關係的惡化，

kiki 假日就住在母親家裡，那時姊姊在台北就讀大學，kiki 也開始與姊姊有較多的接觸。就在 kiki 專科二年級時父親找她吃飯、看電影，並且對從前偏激的行為對 kiki 道歉，就在那次會面一星期之後父親便心肌梗塞過世了。

父親過世後 kiki 面臨到遺產的問題，所以開始長達五年的訴訟，訴訟過程中承受著母親及親戚的壓力與期望，官司敗訴後 kiki 更是被責難的對象，於是開始興起自殺的念頭。Kiki 從小與母親的關係就很緊張，kiki 認為母親難以溝通，且自己一直活在母親的標準之下，這成爲 kiki 最大的壓力來源。就在官司結束的同時 kiki 考上二技上台北唸書，也開始因爲失眠而抽菸、酗酒，最後因爲感情問題成爲導火線而燒炭自殺，自殺被救後受洗成爲基督徒，過了一段平靜的生活。

考上研究所後，kiki 因爲課業壓力及適應不良辦理休學一年，休學期間隻身前往台北打工，也開始至精神科就診，期間因爲感情因素又自殺未遂四次，後來 kiki 在一次心理諮商中突然頓悟，開始決定好好活著，另外在接觸生死學相關領域後也改變了對生命的認知，在家人、朋友、老師、信仰的支持之下 kiki 走出了憂鬱與自殺陰霾，也開始參與自殺防治工作，家人也因此從對自殺逃避的態度改而面對，目前 kiki 仍在研究所半工半讀中，生活充實而快樂。

研究者將 kiki 的生命事件跟行為反應整理如圖 10，加上底線的部分是主要事件及較激烈的行為反應，。

生活事件	年齡	學制	情緒與行為
父親出國唸書 與母親及姊姊住在台中	6 歲	幼稚園	
父親回國 <u>父母離婚</u> 與母親同住	11 歲	國小	
<u>母親再婚</u> 、搬去與父親同住	14 歲	國中	<u>開始抽菸、自傷行為、自殺意念</u>
<u>父親拿刀抵 kiki 脖子</u> 搬去住校	16 歲	專科	
<u>父親過世</u> 、官司訴訟	17 歲	專科	自殺意念
考上二技、搬去台北住校 <u>官司敗訴</u>	20 歲	二技	抽菸、酗酒
搬出學校在外租屋	21 歲	二技	失眠及哭泣持續半年 抽菸、酗酒、自傷行為
<u>多重壓力、性騷擾回憶、感情問題</u>	21 歲	二技	<u>第一次自殺未遂：燒炭住院四天</u>
<u>受洗成為基督徒</u>	21 歲	二技	戒菸、戒酒、無自傷行為
考上研究所、搬回台中	22 歲	二技畢業	
研究所開學、搬到嘉義	22 歲	研究所	
搬到台北、 <u>至精神科就診</u>	22 歲	研究所休學	抽菸、酗酒、自殺意念
與男朋友吵架	22 歲		<u>第二次自殺未遂：企圖跳樓</u>
與母親及男朋友吵架	22 歲		<u>第三次自殺未遂：服用過量安眠藥及鎮定劑</u>
與男朋友吵架	22 歲		<u>第四次自殺未遂：服用過量安眠藥及鎮定劑、割動脈</u>
與男朋友吵架、 <u>接受心理諮商</u>	22 歲		<u>第五次自殺未遂：企圖上吊</u>
研究所復學、與男朋友分手 搬回台中半工半讀	23 歲	研究所	停止服用抗憂鬱症藥物
<u>領取基金會獎學金</u>	24 歲	研究所	<u>參與自殺防治工作</u>
	25 歲	研究所	

圖 10、kiki 生命史

kiki 的自殺史以表 8 呈現，分別針對 kiki 每次自殺的時間及方法做為整理：

**表 8、kiki 自殺史**

次數	年齡	時間	方法	發現者	如何被救
1	21	92.11.16 (秋冬)	燒炭	隔壁室友	燒炭 4 小時，突然起來自己開門，一開門看見室友站在門口，又昏迷半小時後清醒，室友協助送至醫院急診，住院 4 天。
開始至精神科求診並服用抗憂鬱藥物					
2	22	93.11 月 (秋冬)	企圖跳樓	朋友	自己打電話給一個認識 6 年的朋友，朋友在電話中相勸，從 6 樓頂樓一路勸回房間才掛掉電話。
3	22	93.11 月 (秋冬)	吞安眠藥與鎮定劑 30 幾顆	無	睡了 3 天 2 夜，自己慢慢清醒。
4	22	94.1 月 (冬季)	吞安眠藥 10 幾顆與割血管	男朋友	男朋友察覺有異狀，到 kiki 租屋處找 kiki，發現後幫忙加壓止血。
5	22	94.1 月 (冬季)	企圖上吊	男朋友與朋友	半夜拿童軍繩外出想找地方上吊，男朋友察覺有異狀，打電話給住院當時幫忙照顧的同學，兩個人一直打電話勸回租屋處。
23 歲就讀研究所後開始停藥且無自殺企圖					

## 第二節 家人對 kiki 自殺行爲的認知

本章節針對研究參與者 kiki 之家人（母親及姊姊）採取自我敘說之方式呈現資料，故文本皆以第一人稱角度呈現，且不加上代號及編碼。在「母親對 kiki 自殺行爲的認知」文本當中的「我」即指 kiki 的母親；在「姊姊對 kiki 自殺行爲的認知」文本當中的「我」即指 kiki 的姊姊。

### 壹、母親對 kiki 自殺行爲的認知

#### 一、母親與 kiki 的互動

##### （一）與 kiki 童年時的親密互動

從小跟 kiki 互動，她小時候很好，沒什麼問題，我看過她的個人網頁，國中那段期間是空白的，我想說她國中的回憶應該不好，所以強迫自己遺忘。

她從小是個鬼靈精，很精、很聰明，可是我覺得她專注力不夠、缺乏耐性，有才華、有天份，但是學習不夠持續。她小時候我們很親密。

##### （二）母親眼中脾氣差的孩子

不過從小她個性就差，我想是遺傳她父親的不良基因，她脾氣差，在加上我對她過度容忍、包容跟溺愛，才讓她形成這樣的個性。

##### （三）母親婚變時的失望－忘恩負義的孩子

但是自從他小學四年級暑假升五年級被她父親騙走，跟著她父親離家出走，那時我覺得有種被背叛的感覺，因為我對她比對她姊姊更多的愛與關懷、包容忍耐。

那時候婚變，我覺得 kiki 沒有體諒我，我辛苦養育她，給她愛與包容，而她居然跟她父親走，讓我很難接受，讓我很難過、生氣，我都認為是她父親責任。我覺得她父親沒為她付出什麼，她輕易就跟父親走，有點忘恩負義的感覺。

#### **(四) 追求幸福的代價－犧牲與孩子的相處**

離婚之後跟我住，剛開始 kiki，後來我交男朋友經常約會、出去應酬、吃喝玩樂，而忽略對她的照顧，造成 kiki 對我怨恨不諒解、不滿，我覺得很難過，我覺得照顧她不夠，我很想扮演好母親的角色，但是魚與熊掌不能兼得，我想追求我的幸福，而犧牲了孩子的幸福 (M-1-012)，剝奪跟孩子相處的時間，我相信父母離婚、再婚都會對孩子有影響，尤其青春期。

#### **(五) 供給與需求的不平衡**

但是我常常給她錢作為補償，不希望她像我小時候一樣物質金錢缺乏，不能跟同學一起出去玩，同學生日沒錢買禮物給同學，那是我心理上的傷害，以前我們家很窮，我母親很捨不得給我們錢，造成我在同儕之間的自卑。

kiki 常一個人在家，我都會把飯菜煮好，可是我知道一個孩子還是需要陪伴，家裡有狗、有鄰居照顧他、小時玩伴陪她，我以為這樣就足夠，但是我忽略了她的想法。

她的想法跟我的永遠不一樣，我也認為我的想法跟她想的不一樣，需求差距很大，記得有一次我去約會回來，一大早看到 kiki 在等公車，我跟她打招呼，她用怨恨的眼神瞪著我，後來結婚她們也同意，姊姊住校還 ok，表面上看來沒障礙問題，也或許我不知道而已，但是 kiki 比較嚴重。

## **(六) kiki 拒絕關心、行爲偏差**

我要她他帶入陌生的家庭，組合一個家庭共同生活，再婚的配偶對她接納、關懷、照顧。新的哥哥姊姊也對她照顧關懷，他們年紀比較大，但是她(指 kiki) 心理自我調適方面沒辦法，也不能接受陌生環境，所以她就逃學、轉學，她的問題我很多都不知道，她國二時某天學校通知我她在學校抽菸，還買菸給糾察隊長抽，學校認為 kiki 是罪魁禍首，所以學校叫 kiki 轉學，之後她就吵著要跟她父親住。

kiki 跟父親住之後我偶而會打電話給她，她父親接到電話都不讓 kiki 接，也都叫我不再打電話過去，她父親甚至還會打電話、寫信來騷擾我的生活，所以我開始改成去學校找她。

每次去找 kiki 她都很不耐煩，一直叫我趕快回去，她說我來找她會造成她的麻煩，回家會被她父親罵，其實我也很想關心她。

後來她國中畢業後念護專，我覺得她沒有好好唸書，她父親也不好好教，後來她專科又翹家去偷住學校宿舍。

## **(七) 都是她父親的錯**

不過從小她個性就差，我想是遺傳她父親的不良基因。我辛苦養育她，給她愛與包容，而她居然跟她父親走，讓我很難接受，讓我很難過、生氣，我都認為是她父親責任，我覺得她父親沒為她付出什麼。

我覺得她沒有好好唸書，她父親也不好好教，後來她爸受不了她，就叫我把她接回去住，kiki 她也不想住我配偶這裡，所以就住學校宿舍，一直到她父親過世，還好她父親過世了，不然我可能會被搞得很煩，她父親真的是個很爛的人。

## 二、母親對一般自殺行為的認知

### (一) 沒有不能解決的事情

我認爲自殺是很悲慘事情，一個人要用結束自己生命的方式來解決事情，對自殺者及家人都是很悲慘的，因爲任何事情都有辦法解決，你看像那些遊民都會求生存，所以生命有他自己的意義，不論如何，都不應該用自殺的方式解決事情，我是非常反對自殺的。

我覺得人會選擇自殺的原因很多，我認爲有可能是因爲不如意、逃避壓力，想懲罰對他不夠關懷的人，讓別人終身難過愧疚，也可能是一種報復手段。

我不贊成自殺，不論任何原因，我絕對反對自殺，人生沒有走不出的陰霾，沒有通不過的難關。

像我是個人主義者，我認爲就算這樣自殺來造成人家愧疚、難過，其實很吃虧，如果說我活著，我在將來會有很多不同的機會，縱使我想要得到補償、我想報復，也都有機會，不需要傷害自己或結束生命，這樣很不值得，活的長才能看的更多，最後活著的是贏家。

### (二) 自殺事件令人心痛

在一個自殺事件當中，我認爲大家都是受害者，我相信選擇自殺一定是友很痛苦的原因，所以對自殺不會污名化或歧視，而是感到很同情、很難過，我不會用異樣的眼光去看待自殺的人或他的親友，我覺得家屬很可憐，所以我會選擇不要去過度的關心，因爲人家也是不願意發生這意的事情的。

每當我知道有自殺事件的發生，都會觸發心靈深處的痛，那種痛我不知道該怎麼形容，就是一種打從心底的難過，就像我剛剛說過的，自殺是非常非慘的事

情，如果我知道我所認識的人想自殺，我會盡量激勵積極的給予精神鼓舞，我覺得有自殺意圖的人是因為心靈空虛，無法排解壓力無、法處理事情，每個人看待事情都會有盲點，當事者迷旁觀者清，有時候只是需要有人指引，或許一個人的句話，就會影響有自殺企圖的人的想法。

### **(三) 幫助自殺者的無力感**

其實我也看過很多自殺事件，心裡真的非常不捨，我相信事情很多都有徵兆，自殺也是有徵兆的，不管任何的徵兆都不要疏忽，因為一些潛伏的原因會變成顯性，再變得越來越強烈，等這些情緒跟想法變強烈就很難解決了，到時候就要花費更多的心力和智慧來解決，我覺得說很容易但做很難，真正要去阻止自殺或是預防是有困難的。

說到幫助別人也很不容易，因為每個人都有自己的生活，很難撥出時間和空間去填補別人心靈的空缺，所以身邊的人能做的還是有限，不可能永遠陪在他(有自殺企圖者)身旁。

我覺得一個人還是要靠自己走出來，常常反覆自殺到最後身邊的人都會受不了，而且如果她（指 kiki）真的那麼想死，誰也無法阻止她。

我們都只是普通人，人是很有限的，連家人的愛與付出都無法打動她，身為她的母親也會覺得為她做的一切很不值得，雖然難過，但是一個人的命運還是掌握在自己手上的。

### **(四) 我從來沒有想過要自殺**

我從來沒想過要自殺，不過小時候我二姊曾經邀我一起自殺，那時候我才國小二年級吧！我猜她是情緒障礙或覺得家裡關心不足、貧窮、精神缺少鼓勵及安慰支持所以才想自殺吧！那時候我跟二姊說好，可是最後兩個人都沒有行動，但

是如果一起去真的可能就自殺了，現在想想我覺得這樣很笨，因為那時候根本不懂什麼是自殺，也不懂什麼是死亡、什麼是活著，所以傻傻的就去尋死真的很不明智，我也不知道像我們那時候的小小年紀哪裡知道自殺這件事，那時候資訊也不發達，可能是無意間從長輩那裡知道的，但是並不了解自殺真正的涵義。

### 三、母親對 kiki 自殺未遂的感受

#### (一) 不可置信

kiki 自殺我真的不敢相信，前兩天我才跟她通過電話，那時候我們獅子會去台北玩，我還問她要不要一起來，她說不要，但事情緒跟聲音真的聽不出來他會去自殺。

過兩天後她姊姊打電話給我，她說：「媽媽我告訴妳，kiki 燒炭自殺」，我很驚訝，我問她 kiki 死了沒有，她說還好有被救了，我緊繃的心情才鬆弛下來，我希望 kiki 過得幸福生活，天下父母心，都這樣希望。

#### (二) 憤怒

第一次聽到 kiki 自殺我很驚訝，因為我想以我這樣的人格特質怎麼會想自殺，我的小孩怎麼可能會自殺。

之後我又覺得很痛恨，覺得這個孩子怎麼那麼不珍惜生命，那麼草率、那麼想法不周全、那麼粗糙，這麼輕率就結束自己年輕的生命，我覺得很生氣。

#### (三) 心痛與自責

平靜下來後我開始沉思，想為什麼她要自殺，我感到很自責，應該是我平常疏於關懷、疏於關心，也責怪自己的處境跟選擇，像離婚再婚疏於對子女的關懷跟子女接觸的時間互動，我認為這樣造成子女空虛無助感，才會讓 kiki 覺得人生

了無生趣，而隨便結束生命，這讓我非常很心痛。

#### **(四) 推卸責任與合理化**

在抽絲剝繭的思考之後，我開始找理由、找藉口，想推卸自己的責任，認為她自殺跟我沒關係，這樣的情緒跟想法很矛盾，我告訴自己可能是她個人的情緒障礙，她情緒障礙並非出於我本身，這是潛意識的逃避反應。

我把原因歸咎於兩種可能，第一、子女感情方面受創而一時情緒低潮、失落，而衝動的想要結束幾生命來造成對方心理上愧疚不安，我想 kiki 很傻很不值得，如果那時她男朋友對她不好，她就要讓自己過的比對方更好，而不是去自殺，這樣才能達到報復目的。再來，我認為是遺傳基因的不良，因為情緒障礙、易怒失控、情緒管理有問題，跟遺傳有絕大關係，所以應該是被父親遺傳，她父親就是會自殘、自殺，她父親以前為了逃兵還跳過樓，這樣的行為都是為了達到自己的自私的慾望和目的，而希望博取情、自私自利、不負責任、恫嚇對方，是使對方有心理上的負擔、報復。

#### **(五) 自殺行為是爲了達到自私的慾望和目的**

子女感情方面受創而一時情緒低潮、失落，而衝動的想要結束幾生命來造成對方心理上愧疚不安。

她父親就是會自殘、自殺，她父親以前為了逃兵還跳過樓，這樣的行為都是爲了達到自己的自私的慾望和目的，而希望博取情、自私自利、不負責任、恫嚇對方，是使對方有心理上的負擔、報復。我想 kiki 多少也有這樣，我不是很深入的了解，畢竟要了解一個人很難，自己的子女也是，古人說「身難生心」。

## （六）絕口不提以保護彼此

kiki 自殺後我去台北看她，我覺得要自殺都是一時情緒衝動，但是自殺成功的已經死了來不及後悔，我聽過有人跳樓，著地前感到後悔但是已經來不及了，我覺得這孩子很傻也很可憐，那時候去醫院看她不提她自殺，是因為我認為自殺獲救的人情緒反應應該很複雜、千頭萬緒，也許她已經後悔了，會很難為情，可是如果又指責她，會加重她的罪惡感，所以有時候要給她尊嚴，把一些痛苦的回憶跟事實淡化，要適當忽視它(kiki 自殺的事情)，減輕她心裡的負擔，我也從來不跟別人講這件事情。

## 四、母親對於 kiki 自殺行為的認知

### （一）擔心自殺污名化的負面影響

我不想跟別人談論 kiki 自殺，我因為不知道別人怎麼想，我怕別人認為孩子是缺乏愛或家庭因素，這個責任我要負擔，我不喜歡別人異樣眼光跟議論紛紛，而且我也討厭別人對這件事情下結論，而結論並不是事實，我擔心因為他們的不了解而造成負面影響，對自殺者還有家屬造成一種無法形容的看法…

也許別人會覺得沒有正面意義，我擔心自殺未遂者會失掉一些機會，像是好對象、好工作，別人可能會想是不是情緒有障礙，對未來的婚姻、工作可能會有不好影響，但是也有可能多一些精神鼓勵跟安慰，不過一般人都忌諱談論自殺，家屬也忌諱談論，親友也怕跟家屬談論，怕家屬有心理傷害，再次觸碰到這樣的傷害。

### （二）活著的人比死者痛苦

有人會說那是他(自殺者)選擇的，我覺得那都是安慰，因為前陣子我同事自殺死了，看到她父母很悲傷，所以我這樣講，我在告別式上告訴她(同事)的父母：

「她非常美麗又溫柔善良，氣質很棒，她是天上的仙女，她不是你女兒，只是跟妳們在凡間有一段短短的緣分，現在她回到天上當仙女了。」這是我的安慰。那時候去殯儀館看她(同事)的母親超難過，看起來精神快崩潰了，整個人不停顫動，看到她母親比看到死者遺相還更令人傷心，死的人就死了，活著的人會痛苦一輩子。

### (三) 母女談論自殺帶來衝突

一開始 kiki 不跟我討論她自殺的事情，因為我們想法差很多，她又自以為是，她那時候認為自己想的都對，別人不了解她，我覺得她很難溝通，她也認為我很難溝通，所以剛開始講話沒有交集，無法深入去談，一講起她自殺她就會情緒失控。

我一開始對她說活著很有意義，她就說：「你不懂啦，自殺死掉並不痛苦，選擇自己的路很快樂，痛苦的是活著的人。」我覺得她很自私，我也覺得對她很抱歉。

我覺得自己是禍首，因為嫁給她父親，才生出有這樣遺傳的小孩，但是我這樣講，就是有時候會毫不思索的講出來：「妳就像妳父親」，或許我口氣不太好，但是 kiki 就會很不可理喻的發脾氣，情緒又失控，她說：「不跟你講了！你出去！你出去！」。我很不能接受我的孩子趕我走，我覺得我是非常失敗的母親，以前小孩可以打罵，不敢忤逆父母，我不知道其他家的小孩是否這樣，可是我覺得教育失敗，小孩不能打罵，我怕有衝突的後果會無法收拾，所以我會對 kiki 說自殺死了保險沒有理賠，其實不是因為錢，而是要告訴她自殺死了，一條命就一文不值了。

#### **(四) 身在重組家庭中的難處**

我們是重組家庭，我覺得重組家庭有很多不為人知的困境，我怕母女衝突會造成我配偶的不滿，或是嫌棄我們母女，或是看低我們、厭惡、煩，甚至想擺脫踢掉我們，可能是針對我或趕走我女兒，但是我的配偶沒說什麼，我看他的表情好像應該有些想法，我覺得在他心中應該有給我們打分數，在窮苦家庭中成長要別人尊重你，就要有好形象。

我希望在配偶心中地位好，我怕我配偶怕對我尊重度降低，畢竟每個人都要自尊，如果他不尊重我或我小孩，這種日子會很難過。

我想維護自己子女，希望她們表現好，讓我有面子，我已經退休了，所以就將冀望放在孩子身上。

#### **(五) 擔心孩子再度自殺**

也有人跟我講他們家族有這種傾向或問題，但是我不深入多聊，比較好的朋友才會知道我的女兒是誰，他們沒下斷言，在我面前沒有，只有說一些有正面的意義，一開始我也不想做她的論文題目，我覺得很難跟她談之外，我也會不想再度提起她自殺的事情，我會覺得過去的事情過了就算了，人要向前看。

#### **(六) 反對曝光的無能為力**

kiki 雖然脾氣差，但是我從來沒想過她會去自殺，我知道她以前會傷害自己，可是我認為那是青春期的叛逆行爲，或是想引人注意，漸漸的我發現她只要感情生活穩定情緒就比較平靜，年齡也有關係，想法也漸漸成熟，個性也穩重的多，一開始她決定曝光我無能為力反對，我不鼓勵曝光，我也不反對，但是我拒絕跟朋友談論，我的朋友也不講，即使知道的朋友也不講，也有人跟我談過，但是都說正面的，只是我還是不願意談，現在還是，現在不過退休了，比較少跟同事相

處，因為 kiki 上媒體，我的同事知道就會談起，講是講，她們是沒講不好的，但是不知道她們怎麼想，而且我在學校形象很好，這樣我的形象可能會變差，我的再婚羨慕很多人，我很忌諱這種問題。

### （七）面對自殺的轉捩點—孩子的成長

改變比較大的是她去領基金會的獎學金，那時候我同事剛好自殺死了，我都不敢跟 kiki 說，我怕她會想去學，而且這不是什麼好事，沒有必要去跟別人說，那天她領獎回來給我看，我才看了她寫的文章，我才了解她的成長，但是還是有點不放心，那天我還是跟她說了我同事自殺的事情，也想讓她知道一個那麼美麗優秀的女孩就這樣死了，有多不值得，那次之後我才願意加入她的論文。

那次我有個同事看到 kiki 的報導，她說 kiki 很有勇氣，她那時候不知道 kiki 是我女兒，她說這女孩能夠走出來，站出來幫助別人，很難能可貴，她說她真的很佩服，因為我同事本來就是生命教育工作者，是我才不敢現身哩！因為現身有正面跟負面意義，後來是其他同事告訴她那是我女兒，她才知道。

其實 kiki 曝光之後我們才比較多的討論，因為她很堅定的說要做自殺防治工作，以前她要唸生死學相關研究所我很反對，我怕她念了更是要死不活，可是人總是會成長。

她現在還是很愛吵，每次唸她兩句她就講一大堆，反正也講不贏她啦！哪個做母親的不嘮叨？

## （八）母親認為 kiki 不是真的想死

她自殺幾次我真的不知道，她很多事情都偷偷摸摸的，不然就是先斬後奏。

我覺得她不會再去自殺了，我也覺得她以前不是真的想自殺，她會去自殺，有這種動作是像她父親，做些自殘的手段來達到自己的目的。

我也不把她當作真的想死，我覺得一個人還是要靠自己走出來，常常反覆自殺到最後身邊的人都會受不了。

而且如果她真的那麼想死，誰也無法阻止她，我們都只是普通人，人是很有局限的，連家人的愛與付出都無法打動她，身為她的母親也會覺得為她做的一切很不值得，雖然難過，但是一個人的命運還是掌握在自己手上的。

## 貳、姊姊對 kiki 自殺行為的認知

### 一、姊姊與 kiki 的互動

#### （一）不懂事的妹妹

我妹從小就很鬼靈精怪啦！很聰明、也很皮，常常惹麻煩，我一直覺得她的想法總是很前衛，也很趕流行。我覺得她很不懂事，常跟母親吵架，那時候我在台北念大學，她常常被半夜因為跟我母親吵架打電話來抱怨，我覺得她很煩啦！

她脾氣不好啦！我母親也會打給我抱怨她很不乖，所以我一直覺得是我妹不懂事，可是後來發現我母親真的個性也很怪啦！

## （二）和妹妹的交心

其實跟我妹的互動有一段斷層，所以我們彼此有很多心事都是自己承受，一直到我受洗之後才開始跟家人談心，那時候也開始比較會跟我妹聊天，那陣子也剛好是她情緒比較低落的時候。

後來漸漸跟我妹談到她憂鬱及自殺的原因，慢慢可以體諒她的心情和感受，只是還是會覺得何必把自己搞得那麼痛苦。

## 二、姊姊對一般自殺行為的認知

### （一）自殺既愚蠢又羞恥

其實我覺得用自殺解決事情是一個很笨的方式，尤其像 kiki 居然是爲了感情自殺，那時候真的覺得她很笨。

而且在我們家自殺是一件很羞恥的事情，一開始我都不敢跟親友說到我妹自殺，我覺得這個社會對自殺普遍不接受啦！

在我妹自殺之前其實我也想過死了算了，因爲我覺得家裡很煩，可是我算是選擇逃避吧！

就像一開始我也很怕別人知道我妹自殺過，連我母親都說她是因爲出車禍住院，以前聽到自殺都是來自新聞，身邊沒有真的自殺成功的，頂多聽過想要自殺的例子，可是真的無法想像這樣的事情會發生在家人身上。

### （二）自殺污名化到去污名化的轉變

是後來去了教會發現原來這是可以被接受的，而且教會的態度讓人覺得很溫暖，才開始會談到自殺這件事情。

我覺得她自己本身不在意是最重要的吧！她自己都覺得走出來沒事就好，我們也不會用異樣的眼光看她啊！而且說真的一天到晚有人在自殺，也不算什麼怪事了啦！

後來可能是因為自殺這種事情很多，她自己也不介意去談論，所以反而不會再覺得很羞恥。

而且比起自殺我還比較想殺人哩（笑）！後來漸漸跟我妹談到她憂鬱及自殺的原因，慢慢可以體諒她的心情和感受，只是還是會覺得何必把自己搞得那麼痛苦。

## 二、姊姊對 kiki 自殺行爲的感受

### （一）難以相信

其實她在自殺前那陣子心情真的很不好，有發現她在抽菸啦！也會勸她不要抽啊！可是她也不聽。不過像喝酒…她本來就會喝點小酒，所以沒有很注意。她那個學期住在外面，常常跟我母親吵架啦！因為住外面又要花錢，所以我母親常唸她啦！她都會半夜打給我唉唉叫啊！或是哭得亂七八糟之類的。

她是常常說想死了算了啦！但是不覺得她會自殺啊！那時候偶而會帶她去教會的活動，她假日也會來淡水住，那時候真的不知道她會去自殺，那時候就是知道她心情很不好把頭髮剪掉，所以她自殺前一晚我才去她住的地方過夜，一直到她自殺當天中午才回淡水，哪知道我中午走她下午就燒炭啦！會昏倒啦我！

### （二）驚訝恐慌

她自燒炭那天我是接到她室友傳給我的簡訊，說「kiki 燒炭自殺，在急診室急救」，我真的一整個人都嚇死了，因為這樣不明不白的狀況很恐怖，完全不知

道她出了什麼事，是生是死都不知道，後來我就趕快打電話給我同學，那時候想到李老師跟師母住在天母附近，就是我的指導教授兼我們教會的長老，那時候就先通知她們先去看我妹，我整個人就是一直哭一直哭，我很緊張到了醫院，看她在急診意識還算清楚，可是就是一副很虛弱戴著氧氣罩的樣子，真的很難過。

### （三）矛盾的情緒

我一直想說她爲麼要自殺，她怎麼會捨得丟下家人不管，而且我看她那樣子很自責，覺很歉疚，明明前一晚才去住她那裡，怎麼會沒察覺她要去自殺，也覺得自己是不是沒有好好關心她，如果能多關心她一點，她搞不好就不會去自殺。那時候真的就一直哭，一直問她怎麼了，可是她都不講話，她那時候希望不要跟我母親說，因爲怕我母親會罵人，所以一開始我也沒講，可是我覺得家人發生這麼大的事情，應該要彼此關心，我不知道我們家是怎麼回事，那時候真的覺得我們太少關心家人。

其實那時候除了難過之外我還滿生氣的，那時候會覺得 kiki 你是怎樣？又給我惹麻煩！

她真的很會惹麻煩，這次給我來自殺這一招是怎樣，因爲感情去自殺是白癡喔！那陣子她住院爲了照顧她，我那時候念研究所，剛好期末要交報告，爲了照顧她遲交差點被當，真的會被氣死。

### （四）一個都不能少

我跟我母親說不要講她自殺，所以我母親來就對著我妹說「你出車禍還好嗎？」，我覺得不知道是逃避還是怕尷尬，但是這句話真的讓我印象深刻，後來我母親大概來五分鐘就回台中了，我母親一直表現很堅強，但是我懷疑她可能有偷哭吧！

她住院那時候我她同學就輪流照顧她啊！照顧她是還好啦！她都笑笑的說她只是一時想不開，沒事的之類的，那時候也不敢跟她多談，因為不知道她的狀況是不適合談，而且我們也會怕自己情緒上受不了。

其實那時候我真的覺得啊…如果她死了…我也不知道該怎麼辦？我跟我母親應該都會崩潰…搞不好也會覺得活不下去…畢竟我們母女三人這一路就是這樣走過來的。

### 三、姊姊對於 kiki 自殺行為的認知

#### （一）姊姊認為 kiki 不是真的想死

其實我不覺得她是真的想死，她只是想得到特定的人的關心，就是她男友啦！我也有想過她可能是真的想死，但是應該不是主要原因，不過在當下不能說這種話啦！都跟她說如果你死了我們會很難過，用自殺解決事情很笨之類的話。

#### （二）總是先斬後奏的無奈

其實我妹自殺我們都是事後才會知道，她當下是不會找人說的，而且她會哭哭鬧鬧都還好，她不哭不鬧又神情恍惚才有問題，可是我們真的沒辦法一直在她身邊，她那時一而再再而三的鬧自殺我們也很無奈，每次她鬧完自殺心情好了之後才會跟我說她之前割血管什麼的，我會有種”啊妳又來了”的無奈感，不過看她自己有去看精神科、吃藥、諮商，我會知道其實她也不想這樣，而且她也努力想改變，她自己有在努力我也會放心很多。

#### （三）察覺自殺前兆

她自殺之後會比較關心她的情緒啊…日常舉動啊…只要發現她看起來怪怪的，就會死黏著她，她要去哪都跟著，也會帶她去教會，後來她也受洗，情況變

比較好，不過那時候是反對她去看精神科吃藥啦！因為怕會上癮，或是有被貼標籤的感覺，覺得精神病很不名譽，她後來也是自己去看的。

我發現她心情低落可能會自傷之前神情會不太一樣，就有種恍神但又不是恍惚的狀態，而且會有一些不合理的想法出現。

她會很鎮定很沒情緒的說要自己去醫院餵魚，因為她在醫院有養魚啦！可是是晚上喔！問她為什麼不早上去，她會回答不出來，但是就很堅持，那個眼神口氣一整個就會不對勁，反正就一直待在她身邊，她會趕人走就死都不走，她也沒轍啊！反正就陪她一段時間，看她狀況正常後才離開，我好像還滿能分辨她的情緒耶！以後可以來做自殺防治了（笑）！

#### **（四）走出自殺需靠自己**

我覺得她可能還會去自殺，因為這樣的念頭應該有了就會盤旋不去，只是看她做或不做吧！或是做了有沒有到會死的程度。

我覺得當她遇到挫折或壓力應該還是有可能發生這樣的事情，因為這就是她的因應模式，但是我相信她現在比以前真的好很多了。所以當一個家人，我覺得要常常支持她，了解她的狀況，可能以後就一起多去教會吧！而且沒有誰真的可以照顧誰一輩子，即使是家人也一樣，所以還是希望她能找到自己的出路啦！當然在能力範圍內也都盡量幫助她，希望她能過得好囉！

### 第三節 朋友對 kiki 自殺行爲的認知

本章節針對研究參與者 kiki 之朋友（朋友 A 及朋友 B）採取自我敘說之方式呈現資料，故文本皆以第一人稱角度呈現，且不加上代號及編碼。在「朋友 A 對 kiki 自殺行爲的認知」文本當中的「我」即指 kiki 的朋友 A；在「朋友 B 對 kiki 自殺行爲的認知」文本當中的「我」即指 kiki 的朋友 B。

#### 壹、朋友 A 對 kiki 自殺行爲的認知

##### 一、朋友 A 與 kiki 的互動

###### （一）開心果兼麻煩人物

我是二技跟她同班才認識的，一年級住學校宿舍又在隔壁，同樣是台中人所以就變成好朋友，她是個很活潑外向的人，可是常常惹麻煩，尤其感情方面啦！每次惹一堆麻煩後又丟在那裡不處理，然後開始逃避。

不過跟她當朋友很開心，因為她常常會找活動，到處玩，對朋友也不錯。畢業後我們都有在連絡啊！每年都有同學會，不過今年沒辦啦！但是有空就會約出來吃吃飯、聊聊天之類的。

##### 二、朋友 A 對一般自殺行爲的認知

###### （一）自殺是很不負責任的

我覺得自殺是一件非常不負責任的事情，是一種逃避行爲，把責任和問題丟給活著的人，活著才最需要勇氣，說死就死真的很不負責任，事情一定都有解決的方法啊！我相信她也知道該怎麼解決，只是不敢面對而已，並不是自殺就能解決問題，如果她真的自殺死了，我真的會很難過但是也會很生氣，我想我應該會去她靈前吐口水吧！搞不好她告別式我都不會去哩！我看不起自殺的人啦！

### 三、朋友 A 對 kiki 自殺行爲的感受

#### (一) 故作堅強又自以爲是的 kiki

有時候真的覺得她很任性不懂事，但是又會很擔心她。她那個時候常常在抱怨，抱怨家裡、親人、愛情…好像什麼都不順利，好像全世界就她最可憐，別人說什麼她也聽不進去，就完全活在自己的世界裡面。

那時候有察覺她有自殺的傾向，可是真的不知道該做些什麼，她對她的狀況常常避重就輕，而且她們家的反應也很怪，就非常難接受她憂鬱或自殺傾向的事實吧！

而且她的情緒反應很明顯，一開始會以爲她只是情緒化而已，後來相處久了會發現她的情緒會有個週期，會突然很 high，又突然整個人 down 下來，她的情緒起伏比一般人明顯，尤其在她自殺的那個學期更是如此。

#### (二) 自殺的前兆

她憂鬱的那個學期，真的每天抽菸喝酒，雖然她以前就會喝酒，可是那段時間喝得很兇，而且她一年級還不抽菸的，那陣子也開始抽菸，以前她就會翹課啦！可是那個學期很誇張，應該只有來上三分之一的課吧！

偶而會看見她手上有些傷疤，可是她都會故意掩飾，平常見到她也都嘻嘻哈哈假裝沒事，可是其實我們都會擔心她，所以都會輪流去她住的地方找她，每次問她最近怎樣，她都說還不錯之類的，想幫她她都會笑笑的拒絕，本來想架著她去看精神科，可是如果她不是自願的，就算看了她不吃藥也沒用啊！最明顯的就是她自殺前兩天把頭髮剪掉，剪了一個平頭，隔天還來上課跟同學比誰的頭髮短，就覺得她整個人怪怪的，可是又說不上什麼。

### （三）沒想到那麼快

其實那時候有感覺她可能會自殺，可是沒想到那麼快，而且自殺前一晚她姊才去她租房子的地方住而已。

她自殺那天我接到她姊的電話，那時候我在台中，我真的被嚇到，又難過又生氣，所以我打給另一個同學 B，後來回台北去醫院看她，她也都當作什麼都沒發生一樣，實在不知道要跟她說什麼。

### （四）總是多情惹煩惱

她那時候自殺啊…最主要是因為感情問題吧！就兩難囉…那時候常聽她說跟哪個男生出去之類的，那時候她做抉擇，兩個男生讓她二選一她很痛苦，哪邊都放不下吧！然後考研究所壓力大，又不想出去工作，而且家裡也有事情要處理的樣子。其他的事情我比較不清楚啦！最主要應該是感情問題囉！以前對於她的感情態度很不認同，可是後來自己也交男朋友啦！所以比較能體會她的心情，她花很多的時間在朋友身上，應該說花很多時間在情人之間吧（笑）！爲了感情問題而自殺實在很自私啦！

## 四、朋友 A 對於 kiki 自殺行爲的認知

### （一）因爲不是家人所以感覺還好

其實身邊有自殺過的人喔…可能因爲不是家人所以感覺還好啦！就是不會在大家面前談論這件事，尤其是同學之間問到她的事情，我們都裝傻啊！不過如果是不認識她的人，去談論到我有一個自殺過的朋友，感覺是還好耶！不會覺得很丟臉或羞恥之類的啦！因爲其實現在自殺的問題還挺普遍的，不過我還是非常反對自殺這種行爲。

## (二) kiki 是作態性自殺

她那時候自殺我覺得是作態型自殺耶！真的要死就跳樓啊！

其實我們唸護理，會不會死自己都很清楚啦！我認爲她只是想逃避，讓她男友覺得她真的很無能爲力，而且用死來威脅她男友吧！不過她還算有自覺，像現在跟她聊到這些，她也比較不會逃避問題，也都直接承認她當初的想法，反正她不是真的想死啦！不過我相信她也有可能不小心真的自殺成功，因爲這種自傷行爲真的會一次比一次 over，所以還是會擔心啦！既然不是真的想死，就應該要好好面對問題才是。

如果她真的死了，我會很難過，但是事情真的走到那個地步，我又能怎麼樣呢？能幫助她的就盡量啦！最主要還是看她自己囉！其實是真的很在意她啦！因爲那時候班上還有另一個同學自殺，跟她是接觸啦！但是並不熟，而且我覺得她操弄人的情況很嚴重，所以也不太想理她，如果她自殺死了…我應該沒啥感覺吧！頂多就「是喔！她自殺囉！」這種感覺吧！可是如果 kiki 死了，我就會很難過，就愛之深責之切咩！不然沒感情的連罵都不想罵哩！

## (三) 看到 kiki 願意走出稍稍放心

她自殺之後有比較關心她啊！很怕她再自殺，後來她出院就搬去跟她姊住，有人陪她看著她就比較放心了。而且那時候大家課業壓力都很重，說真的沒有誰能全心全力幫助她或照顧她，最主要還是要看她自己啦！我們都只能盡力而已。

她還會不會再自殺唷…我覺得不會耶！或許她還會想到自殺這件事，可是我覺得她不會去自殺了！我覺得她長大不少，也懂事多了，我覺得自己的心境跟想法很重要吧！一想通就 ok 啦！我看她現在過得很快樂，也知道自己要的是什麼，也很替她開心，我相信她不會再去自殺啦！

## 貳、朋友 B 對 kiki 自殺行爲的認知

### 一、朋友 B 與 kiki 的互動

#### (一) 堅強樂觀的 kiki

我跟她專科就認識了，那時候是一起實習，大概一年吧！可是因爲不同班，所以不是很熟，比較少接觸，那時候對她也沒什麼特別印象。之後是因爲唸二技考上同一所學校，又剛好同班，宿舍又在隔壁，因爲大家都是從中部上台北唸書，所以就比較熟。

我一直覺得她是個很堅強的人，之前她說過家裡的事情，就覺得不管她碰上什麼挫折都可以解決。

她是個很樂觀、活潑外向、獨立的人，以前唸書的時候她也常常跟朋友出去玩、聯誼啊…我們也會一起逛街，她除了同學之外朋友也不少啦！看她也挺常跟朋友出去的，她姊那時候也住在台北，覺得她的支持系統也不錯。畢業後我們都一直有連絡啊！平均一年應該會見四、五次面吧！而且我們又有共同的朋友，所以還算滿常遇到的。

### 二、朋友 B 對一般自殺行爲的認知

#### (一) 尊重自殺者的選擇與矛盾

我覺得自殺喔…感覺還好耶！我沒有特別反對自殺啦！

因爲我覺得如果一個人真的過的那麼痛苦，真的覺得死了比較好，我想我會尊重她的決定吧！畢竟自殺也是一種人生的選擇啊！

但是如果是身邊的親友說想自殺喔…嗯…我想我會很難過吧！如果是我認

識的人我會想阻止她自殺，就陪伴、傾聽、同理吧！真的不行應該會帶她看精神科，當自殺的人不是我認識的，就像看到新聞說有人自殺，就不關自己的事情，沒什麼特別感覺，可是如果是認識的啊…尤其是親朋好友…唉…我應該沒辦法接受而且應該會很難過吧！我對自殺沒有什麼污名化或不名譽的看法啦！

## （二）也想過要自殺但沒有去計畫

如果她真的想要丟下一切…是不是對自己的人生負責喔…沒有特別的感覺耶！其實我也有想過死了算了，是什麼事情我也忘了，很久以前啦！曾經遇到過問題突然想自殺算了，可是那種想法就是一閃而過，沒有想到要去計畫的程度。

我覺得日子就是這樣過啊！如果真的要自殺我會覺得吃安眠藥比較好吧！沒有那麼痛苦也比較漂亮（笑）。

## 三、朋友 B 對 kiki 自殺行爲的感受

### （一）不敢相信

說真的她會自殺我非常意外耶！我真的從來沒想過她會去自殺，我知道她那陣子心情很差，可是我一直都覺得她很堅強，即使遇到問題心情會很不好，但是她都能熬過去，而且那陣子其實她情況有比較好，我甚至覺得她已經走出來了，她每次也都笑笑的說自己沒事、自己好很多了，所以一聽到她自殺我真的嚇到，完全不敢相信。

那時候是她姊姊打電話給 A，A 那時候在台中，所以 A 就打給我，因為醫院就在學校對面，所以就過去看她，看到她，她也都笑著說只是一時想不開之類的，其實那時候情緒很複雜啦！因為真的反應不過來，只覺得怎麼會這樣…其實還挺無奈的。

## （二）自殺警訊難以察覺

她自殺的那個學期是有在抽菸喝酒啦！不過她以前就會在學校宿舍喝酒，還會調酒給大家喝，所以沒有覺得有什麼特別，她是比較少來上課啦！可是她以前也常翹課（笑），所以就感覺還好耶！

啊！那時候最明顯的就是她把頭髮剪掉啦！真的剪得很短！可是她專科也剪過平頭啊！所以很難把這些事情跟自殺連在一起啦！還是我神經比較大條沒想那麼多，就覺得她不會去自殺，事後想想她的確有出現自殺行為的前兆，可是那些行為歸類都是自殺後學者才去歸類的，是因為自殺的人自殺前有那些行為，可是有那些行為不代表就會去自殺啊！所以我覺得這樣的一個反推很難真正讓人去察覺什麼。

## （三）他人關心是有限的

因為她一年級是住學校宿舍，二年級自己搬出去外面租房子，我再想會不會是沒人陪她喝酒才心情不好（笑），她那時候好像是因為感情的因素比較大，再來就是聽她說想念研究所，補習壓力很大，家裡又不太支持她繼續唸書。

其實她那陣子情緒低落，我們幾個朋友也都會輪流去去她住的地方找她玩，有時候會在她那裡過夜，她都表現的自己很 OK 的樣子，她自己也都會說她會去看精神科，但是好像也都沒去，也沒辦法強迫她啊！而且其實那時候要實習又要上課，大家也有自己的事情要忙。

#### 四、朋友 B 對於 kiki 自殺行爲的認知

##### (一) 自殺行爲是種求救訊號

那時候她的自殺行爲我並不覺得她真的想死，我認爲她只是一種想求救的方式吧！

她想告訴別人她過的很糟，她真的很痛苦，讓大家重視她的感受吧！算不算逃避我不知道耶！因爲選擇自殺或許也是解決事情的方法之一吧！而且自殺也需要很大的勇氣。

##### (二) 原來人都會軟弱

她自殺之後喔…很訝異啊！而且覺得原來她也有軟弱的時候，再堅強的人都會有軟弱的時候，而且原來自殺的人就在我身邊，不再像看新聞的感覺一樣，而是活生生的發生在自己身邊。

##### (三) 他人關心不如主動求助

在她自殺後會比較關心的的情況，也會擔心她還會不會再自殺，後來知道她有在看精神科，有吃藥、做心理諮商，就比較放心了。

現在事情過了三、四年，看著她這樣一路走來，過得還不錯，我覺得她以後不會再自殺了，覺得她整個人都活的很不一樣了，所以對她很有信心。最主要是看她自己的態度啦！她沒有把自己封閉起來，我覺得大家也會對她敞開。

其實她自殺之後有一段時間我們會避談這個話題，她一開始也不希望大家問，後來她走出來之後就開始會跟我們談，也會跟我們聊聊那時候的想法，我覺得朋友就是朋友，並不會因爲她這樣就不理她。

## 第五章 kiki 的故事分析

kiki 的故事分析以類別整理為主，依照 kiki 個人經驗之詮釋配合生理學、心理學、社會學、家庭關係與人際網絡等類別依序整理，分析歸納較不在意故事整體脈落，但是因為自殺行爲的形成並非單純的詮釋歸類即可明瞭，所以在內容中仍會有些許重複，研究者在此章節盡量以明確的標題作為區分，以利將詮釋結果作正確的區分並解釋個變相間的相互影響。在故事的詮釋中亦加入親友的詮釋以作為參考及比較。

### 第一節 kiki 生命故事之歸納分析

#### 壹、人格特質層面

##### 一、矛盾衝突的人格特質

##### (一) kiki 對自我人格特質之詮釋

kiki 自認自己是個矛盾的人，對人事物的看法又愛又恨，想法也較為極端、情緒化、固執，與人際相處關係上非常在意他人看法，以活潑主動的表現掩飾內在的不安全感，可望被了解與接納，但是又害怕情感上的傷害或背叛，待人處世也處於破壞及建設的矛盾中，因為這樣的自我防衛使得寂寞孤獨感加重，不敢表達負面想法的壓力轉移至情緒上，導致對事物負面的詮釋方式，演變成憂鬱症狀。

我對父母的感情又愛又恨，他們是我最愛的人可是又一直傷害我，我常常覺得是他們害我在人際相處上也有這樣的問題，我總是很想跟別人交心，但我又害怕被背叛，我也常常質疑我跟他人的互動，跟異性交往也是這樣，這種循環讓我對人生產生恐懼，我打從心底覺得我不會幸福

(K-1-031)。

我知道自己是個很極端的人，事情對我而言不是極好就是極壞，我知道自己思想上的問題，可是很難改變，很多人勸我或給我意見，可是我也不想這樣 (K-3-022)。

內心常常感到寂寞 (K-1-114)。

其實我是個很故作堅強的人，在同學及朋友面前總是嘻嘻哈哈，明明是在酗酒，就硬說是在學調酒，我自傷想讓別人發現好來關心我，但是又覺得這樣很故意，而且不想別人添麻煩。不過我對於團體作業很負責，因為不想拖累別人。

我真希望大家都死光光，全世界只剩我一個人該有多好，我受夠了這一切發生在我身上的事情，一切都是那麼的不公平…但是呢…我什麼都不能做，我希望大家都死掉的想好醜陋，我對自己厭惡極了，我不能殺了別人，我只能殺了自己。

## (二) 家人眼中的 kiki

### 1. 母親認為 kiki 聰明卻自以為是

她從小是個鬼靈精，很精、很聰明，可是我覺得她專注力不夠、缺乏耐性，有才華、有天份，但是學習不夠持續。不過從小她個性就差，我想是遺傳她父親的不良基因，她脾氣差，在加上我對她過度容忍、包容跟溺愛，才讓她形成這樣的個性。

她自以為是，她那時候認為自己想的都對，別人不了解她，我覺得她很難溝通，她也認為我很難溝通 (M-1-069)。

## 2. 姊姊認為 kiki 聰明但不懂事

我妹從小就很鬼靈精怪啦！很聰明、也很皮，常常惹麻煩，我一直覺得她的想法總是很前衛，也很趕流行。她脾氣不好，我母親也會打給我抱怨她很不乖，所以我一直覺得是我妹不懂事。

她很多事情都偷偷摸摸的，不然就是先斬後奏（M-2-026）。

### （三）朋友眼中的 kiki

#### 1. 朋友 A 認為 kiki 想法消極

她是個很活潑外向的人，可是常常惹麻煩，尤其感情方面啦！每次惹一堆麻煩後又丟在那裡不處理，然後開始逃避。過跟她當朋友很开心，因為她常常會找活動，到處玩，對朋友也不錯。有時候真的覺得她很任性不懂事，但是又會很擔心她。

她那個時候常常在抱怨，抱怨家裡、親人、愛情…好像什麼都不順利，好像全世界就她最可憐，別人說什麼她也聽不進去，就完全活在自己的世界裡面（A-1-015）。

平常見到她也都嘻嘻哈哈假裝沒事，每次問她最近怎樣，她都說還不錯之類的，想幫她她都會笑笑的拒絕（A-1-029）。

#### 2. 朋友 B 認為 kiki 活潑又堅強

我一直覺得她是個很堅強的人，之前她說過家裡的事情，就覺得不管她碰上什麼挫折都可以解決（B-1-007）。

她是個很樂觀、活潑外向、獨立的人，以前唸書的時候她也常常

跟朋友出去玩、聯誼啊…我們也會一起逛街，她除了同學之外朋友也不少啦！我一直都覺得她很堅強，即使遇到問題心情會很不好，但是她都能熬過去。

## 二、對事物的詮釋較為負面

我覺得我跟母親和姊姊不是一家人，我是被排斥在外的。那時候真的是恨透一切了，甚至想死了算了，但是我總是告訴自己要去恨他們，用仇恨的力量讓自己活下去！

我打從心底覺得我不會幸福（K-3-012）。

我是個廢物！只是個沒用又惹人嫌的人（K-4-013）！

我的自我肯定很薄弱，在她的打擊之下我覺得自己是個沒用的人，一個完完全全的失敗者。對不起，我好累，我什麼都作不好，不想再騙自己生命是充滿希望的，我是個沒用的人，什麼都不想做，什麼都作不好，好多要求、好多謊言，我總是讓人失望。我本來就不應該存在的，為什麼要有我？我只是個失敗的作品…這個世界是給聰明的人活的，我是笨蛋，不適合活在這世界上，因為這個世界是不容許犯錯的，只要做錯事，只要說錯話，一切就會不可挽回。

個案 kiki 在敘說生活事件過程中便透露出個人人格特質，較為負面的人格特質會導致對事物消極的看法，進而影響生活事件所面臨的決策，且個人對事物的詮釋也顯得消極，但是又刻意以強顏歡笑的方式作為掩飾，所以也使得身邊親友較難以接觸其內心世界，進而又產生寂寞孤獨感，並以負面的方式詮釋，成為一個負向的循環，導致憂鬱情緒無法緩解。kiki 人格特質及負面的詮釋導致憂鬱情緒之相關性說明如圖 11。

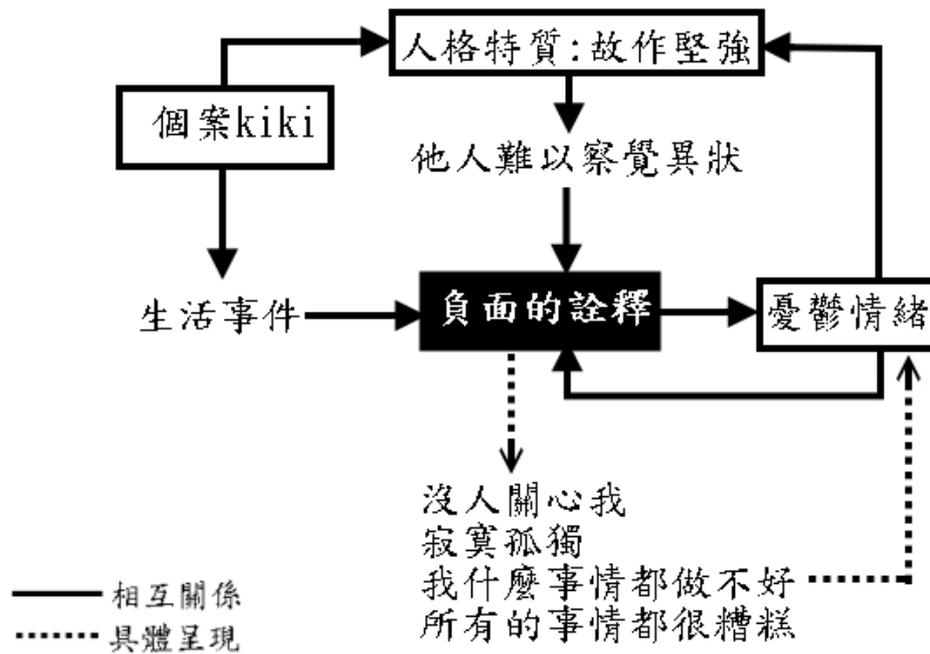


圖 11、kiki 人格特質及負面詮釋之相關性

## 貳、生理層面

### 一、精神疾患與生理病痛

#### (一) 精神疾患

吳惠慈（2004），提出自殺最常見的因素是精神疾病，在各種精神疾病中，只有少數幾種與自殺有特別強烈的關聯，包括：情感疾患（憂鬱症與躁鬱症）、精神分裂、邊緣型及反社會人格疾患、酗酒及藥癮。精神醫學研究指出，情感性疾患者在疾病恢復期自殺率最高，可能原因是發作期處於憂鬱狀態，雖然有自殺意念，但是因為缺乏行動力、對事物毫無興趣，所以沒有自殺的行動；也有可能是因為已經坦然接受自殺的決心，所以看似已經恢復，尤其是秋冬兩季，因為冬季日照短、氣溫低，血清素等內分泌

會因降低的新陳代謝而減少分泌，所以秋冬多為發作期，而當天氣漸漸轉為暖和時，因為日常活動及工作的增加，疾病也漸漸進入恢復期。

研究參與者 kiki 從國中時期就有物質濫用情形，像是抽煙、酗酒，也在精神科醫師診斷之下為重度憂鬱症，歸納整理也發現 kiki 每次自殺多集中在秋冬兩季。

## (二) 遺傳因子

在遺傳方面，從生理及醫學的角度來看，自殺也有可能是會遺傳的，在家族史中有自殺記錄的話，自殺的機率也會相對較高（吳，2004）。雖然自殺行為有時會發生在同一家族中，但我們也不能憑此認為自殺是基因遺傳，因為家庭環境也是一個可能因素。另外如遺傳本質、自殺傾向相似，則環境危機愈大者，其引發自殺之可能性也愈大。kiki 母親家族中外婆與大阿姨有精神疾患，家庭樹關係圖如圖 12：

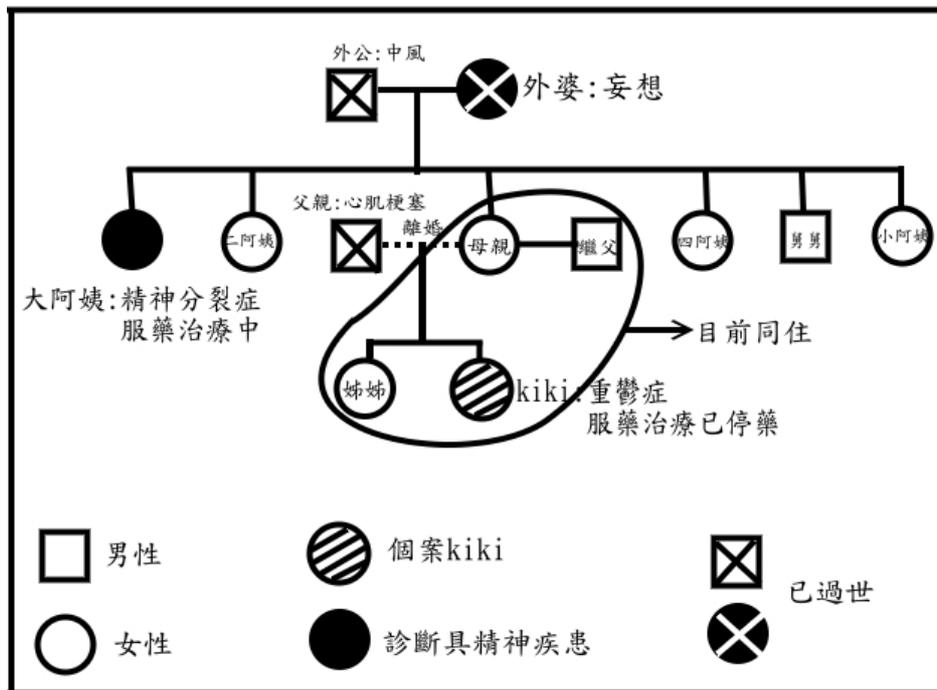


圖 12、個案 kiki 母系之家庭樹

### (三) 慢性病

「久病纏身」是許多罹患慢性病患者結束生命的理由，不堪長期在病魔的折磨下，無法忍受生活的不便與不願意再繼續拖累家人，而做出令旁人心痛的決定。另外，無法忍受病痛的折磨或因病痛而生活行動受限也是引起自殺的原因之一。

其實我有地中海型貧血，那是遺傳疾病，不管怎樣我的身體都處在貧血狀態，有時候會突然暈眩、眼前一片黑，也因為這樣所以我的骨質不好，我19歲就有椎間盤脫出，壓迫到我右半邊坐骨神經，我從屁股到大腿的神經都會痛，小腿和腳掌會痠麻、無力，吃藥也無法緩解，有時候會痛到無法入睡，因此哭得很難過，所以那時有開刀，可是因此我很多運動都不能做，但是我很喜歡運動，我喜歡跑步，以前跑步也得過獎，可是身體上的問題讓我很多事情不能做，現在坐骨神經很少在痛了，但是活動被限制的感覺很不好，有時候我母親會罵我都不去運動，可是她又不能諒解我的身體狀況，我也有種無能為力的無奈（K-3-056-062）。

## 參、心理層面

### 一、父母離異帶來的負面影響

研究指出，子女被硬生生與父方或母方拆離的滋味，不但對孩子心靈造成傷害，而且也是改變孩子部分社交活動的重要成因。但因父母離婚導致的分離，往往代表著永無可能復合的失落感。

失去父親或母親，對孩子的傷害都有同效力。有些青春期的女孩因早年失去父親，無法滿足對父親的渴望，所以會對母親產生不諒解或敵對的態度。一旦離婚，小孩尤其會強烈感受到父或母之中某一方的離去。因此讓孩子多與分開的父親或母

親溝通接近，對孩子更能產生正面的效果。

kiki 的父親長年在國外，所以童年家庭中就缺乏父親角色，而父親回國後就開始與母親吵架，父母皆會在 kiki 面前數落對方，造成對父母又愛又恨的矛盾心理，在父母協議離婚的過程中目睹父母間言語及肢體上的暴力，但又再父母爭取監護權的過程中得到利益及關心，更加重內在對人際的不信任及矛盾衝突。又覺得自己在父母離婚後被夾在中間成為箭靶，並且在父母之間流離徘徊，父母亦不讓 kiki 與對方見面，kiki 描述如下：

在跟父親相處的時候，父親也常常說母親的不是，我總是一貫的回答他們「你們都是我最愛的人，不管說什麼都改變不了我對你們的愛」，只是這樣的回答往往都只是得到一陣臭罵，母親說：「你被你爸洗腦了」，父親說：「你跟你母親一個樣」，於是我成為了一個箭靶，我覺得父母都不愛我…因為我像透了他們憎恨的人（K-1-030）！

我覺得我在父母之間只是被利用來傷害彼此的工具一般（K-1-031）。

kiki 對父母的感情又愛又恨，他們是她最愛的人可是又一直傷害她，kiki 常常覺得是他們害她在人際相處上造成同樣的問題。

## 二、對於自我形象的矛盾

自我形象較為矛盾的人有強烈的自卑感，覺得自己是失敗、無價值、罪惡的。這些人常有過高的道德標準和自我要求，對成就的追求極為迫切，但由於其標準過高，故經常會感到挫敗。對別人的責備和自己的失敗很敏感，同時有過度承擔責備及責任的傾向，而且有認同壓迫者的傾向；也常因為擔心不被認可，而將憤怒埋藏於心，也不敢追求自我的認同與獨立，因而和人的關係常呈愛恨交織的矛盾，若遇成就挫折事件，如：工作、課業上的挫折，則容易發展成「內射型憂鬱症」。另外，

其他也研究指出，無論是哪一型的憂鬱症，其實都源自於個人負面的自我形象。而現今青少年面臨到一個普遍的難題，就是自我形象的低落。

個案 kiki 的自我形象較為矛盾且兩極，對於自我要求標準也很高，自認為是來自母親的影響，將母親視為壓迫者，卻又認為母親的標準而感到矛盾。從以下的敘說中可以明顯看出 kiki 的自我形象上的矛盾：

我考到護士執照、護理師執照，成績從專一的吊車尾進步到專五時的全班第二名，我努力的唸書…認真處理官司的事情…但是似乎我怎麼做都不好 (K-1-088)。

我希望大家都死掉的想法好醜陋，我對自己厭惡極了，我不能殺了別人，我只能殺了自己 (K-1-160)。

Kiki 認為自己沒能留下什麼，也沒做好什麼，就像個廢物一般，做了很多事情，但是那又怎麼樣，一直無法得到我心愛人的肯定，相信以後也必定讓他們失望，自己的存在只是讓事情更糟糕。可是自己真的有那麼糟嗎？國小的過全國畫畫比賽的獎，雖然個性頑皮又愛玩，但事也成功的辦過好多次活動，國中畢業就開始打工，做過很多工作，很獨立，也從專科的吊車尾變成第一名畢業，考上護理的最高學府，在北護參加網頁動畫還得全校第一名，官司雖然輸了，但是自己仍保有誠實及純真的心。

### 三、 缺乏父親的關愛

美國心理學家格賽爾說：“失去父愛是人類情感發展的一種缺陷和不平衡。”心理學研究證明，父親是孩子安全感的泉源，多數孩子在父親的關懷、支持和鼓勵下，能更易迎接未來生活面對的挑戰與壓力。父母親的愛都是孩子成長過程中不可或缺，由於家庭破裂、父母離婚或孩子受棄養，對孩子身心健康的負面影響是非常深遠的。缺乏父母的愛，造成孩子的人格發展出現障礙，更無法建立成長後的親

密、和諧、信任的親子關係。

但是個案 kiki 從小父親就很少在身邊，在她有記憶以來父親就在國外唸書，一直到她國小三年級才回國，回國後父親又因為長跟母親吵架而離家出走，而父母離婚後又是和母親同住，唯一短暫的相處卻又是在叛逆的青春期的 17 歲時父親心肌梗塞過世，所以與父親總是聚少離多。在 kiki 印象中父親是個情緒化的人，與母親吵架會破壞家中的物品，甚至自殘，kiki 的自殘行為當中也可從父親的表現找到脈落，尤其 kiki 再與父親同住的時期常發生口角，進而演變成語言及行為的暴力，就在父親拿刀揚言要殺了 kiki 後父女關係產生極大的裂隙，也導致 kiki 對父親又愛又恨的矛盾心理，當然對於自我形象上也產生了衝突，而父親在過世前主動找 kiki 言和，使得 kiki 肯定父親的關愛，但也因為父親驟逝成為遺憾及對命運的不滿。

Kiki 是這樣描述的：

記得從小父親就很少在身邊，他是在生了姊姊和我之後才去國外唸博士。國小三年級父親從國外回來了，那時候父母常常吵架，父親脾氣很差，一吵架會摔碗筷，甚至用頭去撞玻璃…一整片的玻璃（K-1-010）。

其實…我一直到現在…都還不確定自己是否接受老爸已經死了的事實（眼眶帶淚、哽咽）。有時候我會想到我沒有爸爸而難過，有一次睡前想到我突然胸痛喘不過氣來（K-3-024）。

#### 四、緊繃的母女關係

kiki 與母親的關係總是非常緊張，因為 kiki 的母親格特質較以自我為中心，並且有較高的道德及行為標準要求，在家庭關係當中母親通常是孩子安全感的來源，當 kiki 母親在婚時，kiki 對於母親產生疑慮及感到被遺棄，但母親又是孩子仿效的對象，故投射在 kiki 心中的母親形象及地位變得扭曲，即想順服卻又不從，想從依

附關係中脫離卻又依賴於母親的權威之下。而 kiki 的母親也因為再婚無法兼顧小孩的發展，使得 kiki 覺得人生不公平，也因為母親不一致的管教方式產生矛盾困惑，kiki 的母親也總是用負面的言語企圖激勵她，較缺乏傾聽與同理心，但因為 kiki 自身人格特質較為負面的詮釋方式而導致嚴重的挫敗感。

kiki 形容與母親的關係：「我一直覺得這輩子我就是要在母親的標準之下，我很努力的想達到她的期望，希望她能以我為榮，雖然我總是頂嘴，但是對於她的要求我都會放在心裡，只是每次做到了，她沒有鼓勵，只是更多的要求，或是說我愛邀功但是做的又沒有多好，我的自我肯定很薄弱，在她的打擊之下我覺得自己是個沒用的人，一個完完全全的失敗者（K-1-075）。」

在家庭中，母親的品格及素質是最重要的，如果母親的精神狀況不佳，心理素質不好，孩子的心靈也是最容易受到傷害。對於母親與孩子之間的這種行為關係，《婦女兒童百科全書》中所載錄的調查情況也證明了這一點，有關母親與子女的性格行為關係整理較符合 kiki 的如下：

- （一） 如果母親的態度是支配的，兒童的性格就是服從的、無主動性的、消極的、依賴的和溫和的。
- （二） 如果母親的態度是忽視的，兒童的性格就是冷酷的、攻擊的、情緒不安定的、創造力強的、社會性的。
- （三） 如果母親的態度是拒絕的，兒童的性格就是神經質的、反社會的、粗暴的、企圖引起人們的注意和冷淡的。
- （四） 如果母親的態度是殘酷的，兒童的性格就是執拗的、冷酷的、神經質的、逃避的、獨立的。
- （五） 如果母親的性格是專制的，兒童的性格就是依賴的、反抗的、情緒不穩定的、以我為中心的、大膽的。

## 五、生活事件的壓力

我 1982 年 12 月出生，今年準備從研究所畢業，活了 25 年，快樂的日子總是短暫，大部分的時間都在煩惱和憂愁中度過（K-1-001）。

Kiki 在訪談中第一句話是這樣陳述的，表示出她對生活事件的感受是帶來煩惱跟憂愁的。當然任何的生活事件都可能帶來壓力，而 kiki 除了將之詮釋為壓力來源外，更將壓力當成人生的痛苦，kiki 在自殺前的網路日誌中描述出她的想法，也透露出因為生活事件的壓力而導致自己對壓力變得更為敏感，所以只要感受到壓力便會開始自殘。而 kiki 認為自己總是有遇不完的壞事情，從父母離婚、再婚、打官司敗訴、父親過世、感情困擾、課業與經濟壓力……使得她將生命詮釋為永無止盡的痛苦，並產生對生活的無力感。

在每個人一生中或多或少都會碰到極大的挫折與壓力，或因人際因素（特別是情感事件）、家庭的因素、經濟上的因素、工作或學業的困擾等諸多壓力事件，情緒無法獲得有效的抒解，週而復始一再累積，很快就會產生「憂鬱」情緒，大部分人情緒低落一陣子後，可以再開朗起來，但少數人因為遺傳因子或個性（包括不適當的想法）使然，再加上壓力的累積（日常生活瑣事的所造成的壓力累積或遭逢特別大的壓力事件），而又缺乏適當的情緒調節與良好的社會支持，會將情緒狀態延伸為一種病態，以致於心情與行為都受到影響，於是產生無法脫離的低落情緒。

## 六、手足競爭與手足之情

鄭瑞隆（2002）指出，手足間的情緒失調，與青少年自殺的企圖，有著極密切的關聯。kiki 有一個姊姊，大 kiki 四歲半，從小與 kiki 打打鬧鬧，每次玩遊戲 kiki 總是輸的一方，或是被姊姊一腳踹飛，因為打不贏也跑不過姊姊和稍為年長的鄰居玩伴，所以 kiki 總是被叫做「賴皮鬼」。Kiki 說：以前我跟姊姊有種心結，就是我覺得母親比較愛她，她幾乎得到母親所有的愛，因為從小母親就是喜歡比較，常常說

姊姊個性很好、功課很好，要我多多學習（K-1-045）。

雖然 kiki 與姊姊之間有手足的競爭關係，但是因為同輩份且沒有其他手足所以與姊姊的關係也更為親密，在 kiki 自殺後最讓她不捨的是姊姊的反應。

那次自殺我覺得最難過的是看到姊姊哭到泣不成聲，其實很多時後都是姊姊在照顧我，我知道母親小時候沒有被父母照顧的感覺，所以她也認為小孩不用特別照顧，所以以前專科畢業時我因為椎間盤脫出開刀住院也都是姊姊來醫院顧我，小時候沒錢姊姊還會給我零用錢，雖然我跟她到她唸大學我們還會打架，但是姊姊常是我心裡跟生活上的依靠，自殺住院她因為來照顧我所以期末報告遲交差點被當掉，雖然她因為這件事唸我，可是我真的很感謝姊姊（K-3-110）。

在走出自殺的關鍵中 kiki 認為姊姊佔了很大的助力，姊姊帶著 kiki 去教會並且給予陪伴與關懷，姊姊也是唯一可以察覺 kiki 自殺異狀的人，並且在訪談當中發現只有姊姊認為 kiki 還有自殺的可能，雖然這無關 kiki 是否會再度自殺，但可以顯示出姊姊對 kiki 深刻的手足之情。

## 七、親密關係的轉移與依賴－男朋友

kiki16 歲就開始交男朋友，並且將重心放在男朋友身上當作人生活著的籌碼，從她多次自殺中可以發現，每次自殺的導火線都來自於與男朋友間的感情問題，kiki 自認為是因為缺乏父愛及想逃離破碎的家庭導致，使得親密關係及依賴轉移至男朋友身上。

傑爾文森（2007）提出缺乏父愛的孩子在幼兒園的時候，就明顯地表現出來願意和男孩子在一起玩，其實他們並不是對男孩子玩的項目感興趣，而是覺得和男孩子在一起玩，自己是女孩，男孩子大多數會讓他們幾分，如果有和自己玩的和手的男孩在身邊，一旦女孩自己受欺負了，男孩子就站起來幫助自己。這樣的女孩就是

典型的缺乏父愛的表現，他們從小就感覺到家裡沒有男人來保護她，所以他們在尋覓能保護自己的男人。缺乏父愛的女孩長大之後，在戀愛期間更是極力在情感裡面尋找那種父愛。

Kiki 將男朋友當成生活重心，當與男朋友感情出現問題時就會產生憂鬱情緒及自殺意念，這使得男朋友感到壓力而想逃避 kiki，因此又產生另一個負向的循環，kiki 越是想依賴，男朋友越是想保持距離，然而這樣的距離感又更讓 kiki 感到不安受挫，對男朋友的掌控慾望就更為強烈，使得親密關係破裂，關係一旦破裂又想繼續尋找另一段關係，但是 kiki 仍然用一樣的方式與男朋友相處，所以只是不停的給自己更多失落感。Kiki 的親友也認為 kiki 憂鬱與自殺行為是源自於感情問題。

這段對話顯示出 kiki 在與異性關係相處上的典型問題：

男朋友因為自己家裡的事情情緒低落，幾乎天天沉溺在網路遊戲中，讓我覺得受到冷落，內心常常感到寂寞，就這樣開始幾乎每天哭著的生活（K-1-114）。就在一切幾乎走入絕境時，一個之前認識的男性朋友進入了我的生活，他很喜歡我，對我非常的溫柔及體貼，我對他也很有好感，所以慢慢的我的生活有了希望，但也因此邁向絕望及自殺的路（K-1-133）。

我誰都不想傷害，但是這樣下去只會讓我們三個人更痛苦，也或許我很貪心，我什麼都想緊緊抓住不放，可是我好怕失去，因為這一路走來我失去太多了，所以我是自私的，我好自私，我恨透了我自己（K-1-138）！

## 八、性騷擾的回憶與親友不當處理

kiki 幼稚園時曾遭受性騷擾，其實她自己一直都記得，但是卻假裝遺忘，一直到 20 歲發現自己與男朋友相處時會有厭惡感才願意面對這個問題，她認為最令她痛苦的除了是無法理解自己怎麼會遭遇這樣的事情之外，最心痛的就是來自母親及男

朋友的二次傷害，她認為這樣的傷害不但沒有得到安慰，反而只是換來否認、不信任、嘲諷，所以 kiki 也不敢再提這件事情，到現在她都還無法釋懷，kiki 在訪談中陳述「我認為強姦犯都應該被判死刑 (K-3-055)」。

我不知道為什麼這樣的事情會發生在我身上，那時我那麼小，才幼稚園而以，我什麼都不懂啊！為什麼對我做如此猥褻下流的事呢 (K-1-096)？後來這件事情我也告訴了男朋友，因為我希望男友知道為什麼我不喜歡太過於親密，但是換來不是心疼的安慰，而是嘲諷…我也告訴了母親，她說那只是我的幻想，就算是真的那也沒什麼，過去就忘了吧 (K-1-100)！可是我要的只是一個安慰或一個擁抱，不是否定曾經發生在我身上的痛苦，所以我後來也就不再提這事了，可是它就是這樣的在我心上痛著 (K-1-101)。

葉偉強 (2007) 指出，上述均屬於「創傷後壓力症候群」，患者在幼時遭性侵害或長期處在家庭暴力之下，卻因長期壓抑，在一段時間後演變成情緒障礙或憂鬱症，「創傷後壓力症候群」患者會反覆回想以往痛苦經驗，卻不會向他人透露，且會逃避類似不愉快經驗或人，但類似的事件或人又會不斷出現，因此內心一直處在痛苦狀態，開始對特定事情麻痺，或對人產生不信任感、沒有安全感、悲觀。患者通常在小時候有遭性侵害、家庭暴力等不愉快經驗，卻因年紀小而「無助」，經長時間的情緒反覆影響，而有憂鬱症、過分警覺、焦慮、對人不信任等症狀。

## 九、 媒體過度渲染與自殺浪漫化

陳映燁 (2007) 曾提出，自殺行為是具有傳遞性的 (communicable)，而新聞媒體是當今最重要的信息傳播媒介。國內外自殺防治工作的重要一環，便是請媒體控制報導自殺事件，以預防自殺行為的模仿或擴散。另外，鄭泰安 (2007) 以知名藝人倪敏然自殺事件的媒體報導為例，說明傳媒報導名人之自殺事件後，造成仿效導致自殺率與自殺企圖大幅攀升。由此可知媒體報導與自殺行為是有絕對關係的，個案

kiki 也在訪談中提到她對自殺事件報導的想法，可以明顯看出過度的媒體報導會增強自殺意念。

那年剛好遇到徐子婷跳樓自殺的事件，那樣一個年輕美麗的女生就這樣死了，我又是惋惜又是羨慕，我惋惜難過她為了感情輕生，卻也羨慕她可以在那麼美的時候決定自己的死亡 (K-1-246)。

那時候我還會上徐子婷的網路日誌看她生前寫的文章，我覺得自己可以體會她的感受，可是她可以自殺，而我卻不能，那時候很多人留言在她網路日誌上說她一定會變成天使，我知道自殺會下地獄，可是還是很羨慕她 (K-1-248)。

倪敏然的自殺事件新聞也報導的很兇，我也常在思考他自殺前在想先什麼，真的會想去揣摩他的心境，而且他死後的喪禮辦的很風光，追思會向演唱會一樣，人死了之後那些流言蜚語好像都不重要了，只剩下美好的回憶與思念，這樣好像很自私，不過又有何不可 (K-3-034)。

根據上述的歸納分析，kiki 在心理層面造成自殺意念的相關性整理如下圖 13：



圖 13、Kiki 心理層面與自殺意念的相關性

## 第二節 自殺經驗之自我詮釋與探討

在 kiki 對自殺行為的詮釋及認知上明顯發現強烈的衝突與矛盾，研究者發現 kiki 要決定自殺的過程中經歷很多的挑戰，不論在信念或認知上都不斷的遭受衝擊，故在此依 kiki 個人對於自殺的詮釋分類整理，每一種想法及情緒都並非單一存在的，正反面的拉扯力量時小時大，但為了明確表示出 kiki 個人詮釋，故研究者在此仍依照類別整理歸納。

### 壹、kiki 對自殺行為之認知與反省

#### 一、生命的決定權在於自己

kiki 認為自己無法決定自己的出生，但是至少可以決定要不要死，她認為生命的決定權是在於自己的，但是這樣的想法並不是單純存在的，生存的意義也不斷在其中拉扯，kiki 也將自殺視為罪惡，所以在決定是否自殺的過程中不斷透露出渴望被原諒、諒解的心情，但又希望能掌控自己的生死大事。

身體有了絕症，可以放棄治療，甚至可以偷偷安樂死，那如果心理得了絕症呢？我能怎麼作呢？我很累，大家也都很累，如果你們知道我活著有多痛苦，如果你們是為了我好，請讓我解脫吧！請你們諒解吧（K-4-002）！

Kiki 也將反對自殺詮釋為一種自私的行為，企圖將反對自殺視為行性負面的想法，以合理化自己的自殺行為，kiki 在網路日誌中這樣敘述著：

為什麼不能自殺？因為會下地獄！我知道，但是自殺是自己的選擇，下地獄也是。為什麼不能自殺？那些倡導不要自殺的人，有什麼好的理由嗎？倡導不要自殺的人，都是活著的人(當然囉)，他們又如何能體會想死的感受？那些不希望別人自殺的人，只不過是自私的人，對自殺者而言，其他的人、事、物都已經沒有意義了，覺得有意義的，是那些活著的人，他們不希望失去身邊的人，或許是愛的人，他們

想看到、摸到、聽到所愛的人，所以一直倡導不要自殺，這是多麼自私的事啊！他們寧願所愛的人痛苦的活著，也不想失去他們。(K-4-011)

## 二、基督信仰創造論決定生死

基督教肯定生命的主宰是上帝，不是父母，也不是自己。因為生命的源頭是上帝，生命既是上帝所賜，西方哲學家把人的生存看作一種本分。所以德國哲學家康德說，生存不單是本能，而是一種義務。

kiki 在接觸基督信仰前便認為人無法決定自己的生死，在中國文化中更有「身體髮膚，受之父母，不可毀傷」的敘述，所以 kiki 面對自殺時的兩難及拉扯顯得明顯，更會質疑自己是否真的想死，在接觸基督信仰後堅定的認為生命是上帝所創造，如果愛上地就要愛自己的生命，但是每當 kiki 情緒低落想自殘時便會出現更多的內在衝突，甚至覺得連上帝的愛都救不她，自己一定已經糟到谷底的負面想法，但是也因著信仰所以 kiki 並未作出致命性的自殺行為。

我開始覺得我的生命不是我能決定的，所以我的死亡當然我也無法決定  
(K-1-205)。

## 貳、kiki 自殺經驗之自我詮釋

### 一、取得人生控制權

kiki 透露出認為人生是失控的，她明確說出她恨透世界、被生命背叛，kiki 的自殺行為源自於痛苦與憤怒，甚至懲罰他人及掌控他人，尤其是母親及男朋友，因為 kiki 每次自殺的導因都脫離不了母親及男朋友的關係與反應。kiki 坦承自己並不是真的想死，如果可以她希望快樂的活著，但是每次自殺未遂後都會有隱藏的利益，例如他人的關心、壓力暫時緩解…所以成為習慣性的行為，kiki 的親友也都認為她不是真的想死，只是希望獲取重要他人的關心，kiki 表達自己對於自殺的看法「我其

實不想死，但是活著又很痛苦，如果我自殺別人才會相信我真的很痛苦，如果我真的自殺成功了，就當作賺到…解脫了…（K-2-062）」。

Kiki 也因為自責及愧疚感而決定自殺：我搞雜官司、唸不好書、個性不好、親子關係差…我每天就這樣想著…可是我又好恨，好痛恨這爛透的人生。我希望大家都死掉的想法好醜陋，我對自己厭惡極了，我不能殺了別人，我只能殺了自己（K-1-160）。

kiki 說出自己了解自己的情況，但是卻找不到出口，只好以消極破壞的方式取得人生控制權，內在看來 kiki 表示出她害怕死亡及老化，為了逃避必死的存在所以寧願選擇自殺。

有時候看著微波爐倒數的秒數，我就覺得自己一分一秒接近死亡，其實我很怕死…我也很怕老化…我開始認定，我的存在是個錯誤，如果我不能決定自己的存在，至少我可以決定自己的死亡（K-1-142）！

「選擇」在 kiki 生命中代表著特別的意義，象徵面對人生的無力感以及無法對個人抉擇負責，她在負面的詮釋中預設了一切結果都是最差的，也因為 kiki 的自覺讓她對自己更感到失望。Kiki 投稿的自傳標題為「其實我不想死！」表達了她對人生的矛盾與衝突，也透露人格表現由外射轉為內射的憂鬱症。

人生，為什麼這麼難呢？總是要不停不停的做決定，然後發現，每個決定都令人心碎。好厭倦，這種模式，在爛方法中，選擇一個比較不爛的方法，為什麼總是這樣？我不認為有這麼難，可是卻難如登天，比死了還難，死亡，反倒是其中最容易的選項（K-4-004）。

那年剛好遇到徐子婷跳樓自殺的事件，那樣一個年輕美麗的女生就這樣死了，我又是惋惜又是羨慕，我惋惜難過她為了感情輕生，卻也羨慕她可以在那麼美的時

候決定自己的死亡 (K-1-246)

## 二、不想死卻不得不死之無奈

kiki 認為活著是痛苦的、被命運壓迫的，並且過去失敗的經驗讓她認為自己會拖累他人，她的內在是想活下去、希望被幫助的，但是因為人格特質上的固執，所以較無法接受他人幫助，kiki 總是訴說著她活著的無奈及自殺的無奈，她認為選擇自殺屬於「利他式自殺」、「宿命式自殺」、「自我中心式自殺」類型之混合，kiki 回顧自己的過去，認為「自己所做的決定都讓自己和身邊的人痛苦 (K-2-121)」，或許是想逃避，不過她認為她「死了就不會再有問題了，自己的死是對別人好的，不用再讓身邊的人擔心 (K-2-123)」，她認為死了身邊的人會難過，不過反正都死了，死之後也不會知道別人的難過。

以下透露出 kiki 不想死卻不得不死的矛盾掙扎：

這是我第一次確信我是個該死的人，也必定了結自己的性命，但是我似乎又不  
停的求救，我會故意不小心讓同學看到我自殘的傷口、笑著告訴姊姊我想死了算  
了、哭著跟男朋友說我真的受不了這爛人生了… (K-1-125)

沒有人幫的了，我也沒辦法幫我自己了，我已經不是我了，我本來就不應該  
存在的，為什麼要有我？我只是個失敗的作品…沒有人願意談，就算講了也不重視  
我說的，他們都認為人生是很容易的，只要想開一點就好了，我也很希望有那麼簡  
單，我也想要快樂的過日子，誰喜歡受苦呢？我努力過了…還是很難…  
(K-4-008~012)。

我越來越喘也越來越昏沉，我忍不住開了窗戶大口大口的吸了幾口新鮮空氣，  
我知道如果可以快樂的活著，我並不想死，可是我又告訴自己我不可能快樂  
(K-1-170)。

### 三、kiki 對自殺行為認知之矛盾心情

綜合上述 Kiki 對於自殺行為認知之矛盾心情及正負面影響整理如下表 9：

表 9、Kiki 對於自殺行為認知之矛盾心情

<b>Kiki 對自殺行為之認知－正向影響</b>		
不想死	基督信仰創造論決定死亡	自殺死亡下地獄將永遠痛苦
<b>對自殺行為的矛盾衝突→選擇自殺</b>		
不得不死	生命決定權在於自己	活著就是無盡的痛苦
<b>Kiki 對自殺行為之認知－負向影響</b>		

從表 9 可以得知 kiki 對於自殺行為充滿矛盾，所以在自殺行動的選擇上也較為掙扎，在認知當中她明確的表示自己不想死、基督信仰創造論決定死亡、自殺下地獄將永遠痛苦之正向影響，在負向影響上她認為自己不得不死、生命決定權在於自己、活著就是無盡的痛苦，然而在這矛盾的拉扯之下，因為「不得不死」的想法導致最後仍決定採取自殺行動，kiki 將「不得不死」詮釋為一種利他型的自殺，以降低對自殺的罪惡感並對自殺行為合理化，認為自己的死可以使他人不用再擔心她，也不會再製造他人的麻煩，故最後仍選擇自殺。

### 第三節 生命意義與保護因子之探討

自殺未遂者的生命經驗更是選擇自殺行為的重要因素，自殺未遂者常常思考到底人活著有何價值？生死兩端由生之一端來看，「每活一天就成熟或成就一天」，但是從死亡之一端來看，每個人是「每活一天就每死一天」。然而自殺未遂者對於「生命意義」的定義是什麼？這是很難說清楚、講明白的，例如有人說：「自殺就是自己殺自己，不想活了。」也有人說：「自殺就是自己安排的人生，累了，再活下去沒什麼意思，於是自我了斷。」也有人說：「這是人生的意外或高度發展的社會的一種病態。」也有人說：「自殺是美麗的錯誤。」也有人說：「自殺是爲了教訓人。」

意義治療學之父弗蘭克於書中引用尼采所說：「懂得爲何而活的人，幾乎任何痛苦都可以忍受。」來激勵身處困境絕望的人，有勇氣去面對痛苦，發現生命的意義。弗蘭克也告誡我們：「意義治療並非一種教訓，也非傳道。它不是邏輯的推理，亦不是倫理的勸誡。」「意義治療者的角色在於放寬及開闊病人的視野，以使他能意識到整個意義與價值體系。」

#### 壹、kiki 對於生命意義之認知

##### 一、活著就是無盡的痛苦

kiki 將人生視爲痛苦的循環，生命的意義在於無止盡的痛苦，「人生是痛苦的，快樂只是短暫的，人終究要面對同樣的結局（K-4-009）。」kiki 認爲生命當中總是要不停不停的做決定，然後發現，每個決定都令人心碎。她不知道爲什麼要活著呢？她認爲未來，都已經想過了，就是那個樣子，她感覺不到快樂或是希望，未來已經在她腦子裡發生過了！既然生命無意義又何必繼續下去。

Kiki 並不在意死後的世界，就算死後下地獄會永遠痛苦，她也寧願選擇逃離眼前的痛苦：這是種枷鎖，我現在活著，也是因為，我身邊的人希望我活著，其實我

活的很痛苦，我對自己的未來沒有希望，也無所適從（K-4-012）。

我是基督徒…我也知道自殺會下地獄，可是這樣還寧可選擇自殺，就可以想像在自殺者心中，活著是多麼痛苦的事情，也或許是因為…我還沒經歷過地獄吧（K-1-248）！

## 二、活著才能享受人生

Kiki 也表達她對生命的渴望，她說自己是個熱愛自由的人，也樂於享受人生，她對事物有著好奇心，kiki 認為「雖然活著很多痛苦，但是也是活著才能享受快樂（K-2-125）」，她說自己喜歡逗身邊的人開心，從朋友的訪談中也看出她樂於享受人生的態度：

第一次離家那麼遠的我很開心，總算可以脫離那令人難過的環境，不再被我母親控制，可以擁有自己自由的生活（K-1-089）。剛上台北的我平常住學校宿舍，然而一到假日就到處跑，急著想了解這個地方，也常常在班上辦活動、跟各校聯誼…（K-1-091）。

## 貳、kiki 走出自殺之保護因子探討

### 一、特殊的生活事件

#### （一）精神科實習帶來的自省

kiki 以前無法理解為什麼會有憂鬱症，情感的疾患讓她感到不可思議，但是卻又發現自己的格人特質與重鬱症的病人相似，使她開始內省自己的問題。

我覺得很納悶怎麼會有情緒上面的疾病，而且病患身上出現的防衛機轉也令我困惑，尤其對於一個哭泣女孩的行為分析居然是強烈的 holding 時，更讓我產生強烈的衝擊，而我也發現我有時候跟他們很像（K-1-105）。

## （二） 面對死亡的恐懼

住院期間 kiki 每天接受高壓氧治療，那時她遇到一個病人也是自殺一氧化碳中毒，是個中年男子，kiki 形容當下的感受「他昏迷不醒…這給我很大的衝擊，我第一次開始思考，也覺得自殺很恐怖（K-1-198）」，因為 kiki 覺得好好一個人昏迷在那裡生不如死，那時她才第一次發現原來自己那麼幸運，也開始想要珍惜自己的生命。

## （三） 基督信仰的支持

Kiki 認為信仰的支持讓生命找到出口，一直到現在她還是會上教會，心情低落就像上帝訴說、禱告。Kiki 的姊姊也帶她去教會聚會，在教會得到了很多接納跟溫暖，教會裡面沒有批評也沒有壓力，漸漸的 kiki 情緒開始好轉，慢慢的陽光起來，每個星期至少去兩次教會，也開始不再抽菸酗酒，甚至受洗成為基督徒，在信仰中 kiki 認為她得到很多新的體驗，而且不論如何，上帝總是會愛著自己的，只要將盼望放在上帝身上，我就再也不會寂寞。

我開始覺得我的生命不是我能決定的，所以我的死亡當然我也無法決定（K-1-205）。

## （四） 自殺的省思

kiki 在多次自殺行為中慢慢發現在愛她的人都可能受不了而離開她，她在燒炭住院期間曾經看到一位自殺的中年男子，事後姊姊告訴她那名男子是個多次自殺的人，他的太太跟子女都已經不想來看他了，所以只有他的弟弟來幫她辦理住院，這件事情讓 kiki 開始反省自己的行為，如果要留住心愛的人，如果想要得到重要他人的關愛就必須照顧好自己，而不是用自殺的手段來引起他人注意，kiki 的親友也曾經告訴過她，只有自己幫助的了自己。

所以 kiki 告訴自己「我再這樣下去，再愛我的人都會受不了而離開我，家人、朋友…沒有一個人應該忍受這樣的我，也沒有誰天生就應該對誰好，所以要讓自己好起來」(K-1-244)。

## (五) 基金會獎學金的鼓勵與支持

kiki 在老師的支持下參加「某基金會熱愛生命獎學金」，在寫自傳的過程中面臨很多自我挑戰與掙扎，但也因為這樣的機會可以重新檢視自己的人生，對 kiki 而言這樣的分享是種肯定，也受到他人的鼓勵與支持，成為她開始想要從事自殺防治作的動力。

我面對自己抽絲剝繭的寫了篇「其實我不想死！」，哪知道寫自傳居然給了我很大的收穫，除了幫助我論文的撰寫之外，回過頭重新檢視自己才發現原來自己擁有的祝福那麼多 (K-1-268)。

## 二、專業支持

### (一) 精神科專業治療

kiki 雖然在第一次自殺一年多後才開始就醫治療，剛開始就醫會因為改善的較慢而導致更為憂鬱，但是醫師的專業協助還是給予她信心，因為吃藥的確能夠使情緒穩定，也因為服用助眠劑而改善失眠，良好的睡眠使得生活作息正常，正常的生活作息又進而幫助憂鬱症的治療，形成一個正向的循環，且專業的支持可以增加 kiki 信心，精神科醫師不時提醒改善的狀況可以讓 kiki 更願意配合治療，加上醫師適時的轉借給心理師，使得憂鬱症病情好轉。

## （二） 心理師的諮商

kiki 只接受過一次心理諮商，而感覺和收穫比她想像中的還多，那次諮商心理師簡單的點出 kiki 看事情的盲點，她告訴心理師發生在她身上的種種不幸，心理師問了 kiki 一句話：「你覺得這些事情和要求是別人的藉口，還是妳自己的藉口呢？」心理師告訴 kiki，不論別人說了什麼做了什麼，或許當下的確是他的藉口，但是如果妳聽了之後把這些話和事情當做自己的一部分，那就是自己的藉口了，這使 kiki 赫然發現，自己說一直活在別人標準下其實是自己造成的，是讓別人的藉口成爲自己的藉口…其實所有的抉擇最終還是在自己身上，因爲這是自己的人生。

Kiki 認爲那次心理諮商給了她極大的影響，甚至反轉了她的人生，她說「就是那短短一個半小時給了我很大的啟發，我發現我的自主性一直都很強，也開始願意面對自己的缺點及操控人的慾望，因為對自己的了解，開始對控制自己有了信心。(K-1-250)」

## （三） 接觸生死學領域

kiki 認爲接觸生死學相關領域之後，種種對人生的探索給了自己很大的啟發，對她影響最大的是存在心理相關議題，讓 kiki 從自我存在的一無所有中得到了生存的意義。

Kiki 在唸了研究所之後看事情的角度也跟著改變，她在各種自殺個案的研究中發現，多次自殺未遂者最後與親友的關係幾乎破裂，因爲人都是有限的，然而要保持住與親友間的關係則要真心的交往，而不是運用自殺的威脅來博取關心，另外，她也在一次回憶父親的經驗中她這樣描述著：

那晚我心情很好，我很感謝老爸在死去多年之後給了我這一課，感謝上帝的

恩賜...讓我在活著的時候可以決定自己的最後一段路，對死亡的控制不在於死亡的方式或時間，而在於如何面對死亡...如何決定自己最後一程的尊嚴，當我發現我對死亡有著最完美的控制時，我會怎麼死...什麼時候要死...已經不重要了！

想到以前第一次接觸生死學時，老師就要我們學習寫遺書...原來一封遺書...有著那麼多的意涵...

其實每個人都一樣，我們都會死，沒有意外的話，我們都會面對父母的死亡，每個人都會經歷跟我一樣的過程，你...就是要幫父母辦身後事...或許你一個人要決定一切...或許有人幫忙...或許很多歧見，但是...這是必定經歷的...一個失落卻又完整的人生經驗，這樣的經驗並不讓人懼怕，怕的是...你準備好了沒?!

(摘自：kiki2006.9 網路日誌)

### 三、自我認知的改變

#### (一) 「其實我不想死！」

「我其實不想死，但是活著又很痛苦，如果我自殺別人才會相信我真的很痛苦，如果我真的自殺成功了，就當作賺到...解脫了... (K-2-062)」。

kiki 第一次自殺時很確信自己是想死的，可是在多次的反覆思索及專業的治療之下，開始面對自己的問題，她發現其實自己並不是真的想死，而是希望快樂的活著，只是面對事情及問題的盲點無法釐清所以導致多次的自殺行為，在 kiki 發表自傳之後，她開始告訴週遭的朋友其實她並不是真的想死，如果不是真的想死，她就必須讓自己的生活有所轉變，認清自己不想自殺的事實之後，kiki 也開始尋求改變生活態度的方法。

## （二） 人生是自己的

kiki 認為過去自己一直活在別人的標準之下，從未活出自己的生命，但是在一次與心理師的會談中得到這樣的領悟，她開始發現自己是獨立的個體，無論發生什麼事情都端看於個人的詮釋：

今天去跟心理師會談，聊了一下我的生命經驗和人生觀，他直接點出... 我一直為了別人而活，呵呵呵... 沒錯... 我真的覺得自己像個寄生蟲，寄生在別人身上，當宿主不在了，我也就會消失一般。

我告訴心理師我的想法，我希望即使我的 Key person 都不在身邊了，我也可以好好活著，我知道遇到困難跟壓力情緒還是會起伏，但是希望不至於崩潰... 自殺...，心理師希望我能夠學習靜下來，並且找到自己，他一直問我"妳在哪裡？" 是阿... 我在哪裡？

因為別人我才覺得活著有意義，因為被別人需要我才覺得存在，心理師說... 反過來想... 因為自己的存在，身邊的人才對自己有意義，只有活著才是一切的基礎。好吧！反正又是一個矛盾的圈圈！雞生蛋... 還是蛋生雞... 這不重要，可是我老是往這裡頭鑽，或許試著換個角度想想吧（摘自：kiki2005.6 網路日誌）！

kiki 認為觀念一改變，人生就完全不一樣了，這樣的想法或許是日積月累的，畢竟這條路真的不好走，一路荊棘密布，參與其中的人誰不是傷痕累累，但是一些小小的種子也偷偷在她心中萌芽，像是治療師那句「那些悲慘的事情跟要求，是母親的藉口還是妳的藉口？」，每當 kiki 怨天尤人想死的時候，就會告訴自己... 人生是自己的，人生是掌握在自己手裡的，也因為跟家人逐步的正向互動，成為支持 kiki 生存的力量。

### （三） 活著真好

kiki 認為換個角度想事情一切就會變得不一樣了，也因為受到生死學相關知識及心理學專業的影響，她開始認為活著真好。

「我覺得自己是全世界最幸運的人了，我有很好的朋友、愛我的家人、支持我的老師及男朋友，我自殺那麼多次都還活著，也是因為活著我才能體會生命的美好，換個角度來看，度過了那麼多的苦難，我相信生命有它的意義，我真的覺得活著真好！（K-3-092）」

「我開始用心去發現我心愛的事物並且用心珍惜，想要留住所愛要用對的方式，不是拿自己的生命威脅，還有我一群很交心的朋友，給我心靈支持和情感宣洩，我覺得我真的很幸運，很多人也過得不好，憂鬱自殺又沒有出路，而我卻能回到陽光下（K-3-098）」。

## 四、 家庭關係與人際網絡

### （一） 母親態度的轉變

kiki 與母親的關係一直很緊張，自殺後母親也避而不談，但就在 kiki 發表自傳後母親的態度開始有了轉變，也讓 kiki 開始感受到母親的關愛，她知道母親表達關心的方式就是如此，母親也覺得 kiki 長大成熟了，這樣的一個互相了解與體諒重建了母女之間的愛與連結，母親正向的回應給了 kiki 更多的肯定與鼓勵，這樣的正向循環使得母女打開心房，也幫助 kiki 走出憂鬱。

Kiki 認為最令她感到意外的是段經驗：

我姊說，其實在我自殺那時母親有說過，如果 kiki 死了，姊姊跟她可能都會活不下去，聽了讓我很難過又很感動，可是母親卻從未如此感性的跟我說過，

我覺得很對不起母親，其實最難過的應該是她，要讓母親跟我討論我的自殺對她很殘忍，她將寄託都放在小孩身上，而這個孩子卻一直吵著要死，這象徵了一個母親角色的失敗，我相信母親心中的矛盾跟痛苦比我想像的還多，所以我開始不強迫母親同理我的心情，反而我講出我對母親的同理，一開始母親還是不太願意談，只是微笑著說我長大了，但是我也不急（K-1-303）。

## （二）姊姊的陪伴與支持

kiki 認為她最親密的對象就是姊姊，姊姊在過程中扮演很重要的角色，傾聽、同理、陪伴、信仰…都是姊姊帶著 kiki 的，kiki 自殺住院覺得最難過的是看到姊姊哭到泣不成聲，她認為母親小時候沒有被父母照顧的感覺，所以母親也認為小孩不用特別照顧，所以以前住院總是姊姊來陪伴、照顧 kiki，小時候沒錢姊姊還會給她零用錢，雖然 kiki 跟姊姊到唸大學還會打架，但是姊姊常是 kiki 心裡跟生活上的依靠，自殺住院姊姊因為來照顧她所以期末報告遲交差點被當掉，kiki 非常感謝姊姊，也因此與姊姊交心，成為 kiki 活下去的動力之一。

## （三）好友的關心

kiki 燒炭自殺當晚，姊姊聯絡了她的同學，一位同學從學校趕來看 kiki，也好跟姊姊輪流照顧，另外一位從台中趕回來，那時 kiki 身邊的朋友都很體貼也體諒她，那時候她身邊有兩個很好的同學，從 kiki 有憂鬱傾向開始她們就常常來找她，也會不定時關心 kiki，就像姊妹淘般的感情，到現在也是常常聯絡的朋友，那時候住院就是她們照顧 kiki 的，也因為朋友們的關心使得 kiki 更有走出憂鬱的動力。

我剛自殺被救後有個認識很多年的朋友打電話給我，他結結巴巴的說如果我死了他不知道自己該怎麼辦，那段時間他幾乎每星期都打電話關心我，讓我覺得有人在乎我，我更應該好好活著（K-3-071）。

#### (四) 指導教授的信任

kiki 在經歷過自殺和憂鬱症之後想將自己的心路歷程寫成論文期盼幫助他人，但是學術畢竟有其限制，而且要一位教授收一名多次自殺未遂的學生很不容易，她相信自己可以走出憂鬱，但害怕其他人不與苟同，所以老師收她作為學生讓 kiki 重拾信心。

我的指導老師是個很特別的老師，第一次見面我們就很開心的聊起我想做的論文，老師非但不質疑我，還給了我很多鼓勵跟勇氣，這是我開始自殺到慢慢走出憂鬱以來，第一個相信我的人，我覺得經歷過這些事情的我信任是很重要的，因為老師對我的信任，我也更相信自己可以克服憂鬱 (K-3-112)。

## 五、Kiki 保護因子之綜合分析

綜合以上 kiki 保護因子及其對生命意義認知之改變，以下表 10 整理解釋之：

表 10、Kik 保護因子之分析

保 護 因 子			
生活事件	專業支持	自我認知	家庭關係與人際網絡
<ul style="list-style-type: none"> <li>* 精神科實習帶來的自省</li> <li>* 面對死亡的恐懼</li> <li>* 基督信仰的支持</li> <li>* 自殺的省思</li> <li>* 周大觀獎學金的鼓勵支持</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 精神科專業治療</li> <li>* 心理師的諮商</li> <li>* 接觸生死學領域</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 其實我不想死</li> <li>* 人生是自己的</li> <li>* 活著真好</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 母親態度的轉變</li> <li>* 姊姊的陪伴與支持</li> <li>* 好友的關心</li> <li>* 指導教授的信任</li> </ul>
↓	↓	↓	↓
對 生 命 意 義 認 知 的 改 變			
<ul style="list-style-type: none"> <li>* 人生還是有美好的事物</li> <li>* 與其生不如死，不如好好活著</li> <li>* 生命是上帝創造，上帝愛我</li> <li>* 自殺行為無法解決問題</li> <li>* 我有能力幫助他人</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 了解自我人格</li> <li>* 破除思考上的盲點</li> <li>* 豐富思考方向</li> <li>* 對人生產生新的看法及希望</li> <li>* 我的存活有正面價值與意義</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 誠實的面對自己</li> <li>* 釐清自身與他人的關係</li> <li>* 對自己負責</li> <li>* 活著才能享受人生</li> <li>* 我愛我自己</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 我不是寂寞孤單的</li> <li>* 我的親友是愛我的</li> <li>* 自殺未遂並不可恥</li> <li>* 建立信心</li> </ul>

## 第四節 親友對自殺行為認知之分析

### 壹、母親的情緒反應較為複雜

kiki 母親對於其自殺行為的情緒反應較為複雜，有趣的是研究者在過程中可以清楚看到母親的反應與個人特質息息相關。Kiki 母親自述自己個性較自我為中心，所以在情緒的轉折上也有較多的憤怒或合理化。以下圖 14 解釋 kiki 母親對於 kiki 自殺行為的反應由不可置信、憤怒、心痛與自責、推卸責任與合理化的過程與想法：

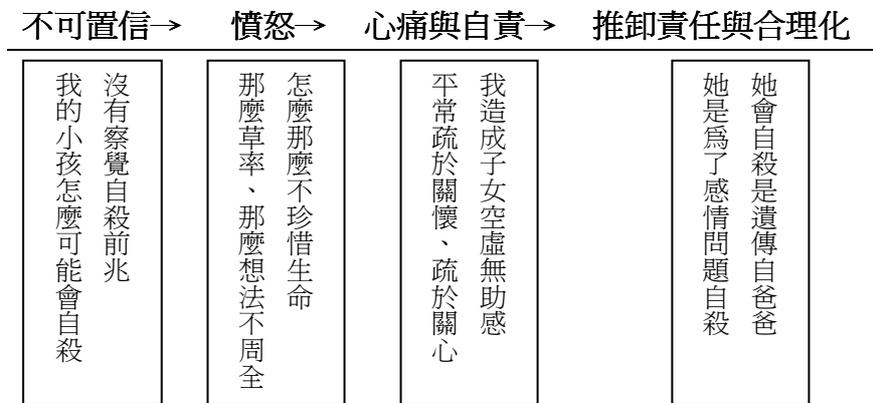


圖 14、kiki 母親對於 kiki 自殺行為的反應

### 貳、母親較難面對子女自殺行為

kiki 的母親認為自殺行為是為了達到自私的慾望和目的，並且絕口不提以保護彼此，母親非常擔心自殺污名化的負面影響，kiki 母親這樣訴說著她的擔心「我不想跟別人談論 kiki 自殺，我因為不知道別人怎麼想，我怕別人認為孩子是缺乏愛或家庭因素，這個責任我要負擔，我不喜歡別人異樣眼光跟議論紛紛，而且我也討厭別人對這件事情下結論，而結論並不是事實，我擔心因為他們的不了解而造成負面影響，對自殺者還有家屬造成一種無法形容的看法…（M-1-062）」。

另外，kiki 母親接觸過他人自殺成功的事件，她認為活著的人比死者痛苦，所以在整體當中研究者發現母親是最難以接受 kiki 自殺事實的，避而不談是害怕孩子會想仿效

學習，可是因為避而不談反而容易錯失幫助子女走出憂鬱的機會。當然 kiki 母親也害怕母女談論自殺會帶來衝突，因為她認為與 kiki 想法差很多，難以與 kiki 溝通，且一開始與 kiki 講起自殺 kiki 就會情緒失控。

### 參、姊姊較能察覺 kiki 的情緒變化

反之，因為 kiki 較願意與姊姊分享心事，所以姊姊最能察覺 kiki 的情緒變化，在 kiki 多次自殺未遂之後姊姊也發展出一套因應模式，姊姊形容：我發現她心情低落可能會自傷之前神情會不太一樣，就有種恍神但又不是恍惚的狀態，而且會有一些不合理的想法出現（W-1-066）。

她會很鎮定很沒情緒的說要自己去醫院餵魚，因為她在醫院有養魚啦！可是是晚上喔！問她為什麼不早上去，她會回答不出來，但是就很堅持，那個眼神口氣一整個就會不對勁，反正就一直待在她身邊，她會趕人走就死都不走，她也沒轍啊！反正就陪她一段時間，看她狀況正常後才離開，我好像還滿能分辨她的情緒耶！以後可以來做自殺防治了（笑）（W-1-068）！

### 肆、察覺自殺警訊但不知如何處理

在 kiki 自殺前的一個學期，姊姊與友人都有察覺到 kiki 的異狀，但都認為是憂鬱情緒所以處理也以多陪伴為主，並未幫助尋求專業協助，朋友 A 這樣認為：

她的情緒反應很明顯，一開始會以為她只是情緒化而已，後來相處久了會發現她的情緒會有個週期，會突然很 high，又突然整個人 down 下來，她的情緒起伏比一般人明顯，尤其在她自殺的那個學期更是如此（A-1-022）。

偶而會看見她手上有些傷疤，可是她都會故意掩飾，平常見到她也都嘻嘻哈哈假裝沒事，可是其實我們都會擔心她，所以都會輪流去她住的地方找她，每次問她最近怎樣，她都說還不錯之類的，想幫她她都會笑笑的拒絕，本來想架著她去看精神科，可是如果

她不是自願的，就算看了她不吃藥也沒用啊！最明顯的就是她自殺前兩天把頭髮剪掉，剪了一個平頭，隔天還來上課跟同學比誰的頭髮短，就覺得她整個人怪怪的，可是又說不上什麼（A-1-024）。

其實那時候有感覺她可能會自殺，可是沒想到那麼快，而且自殺前一晚她姊才去她租房子的地方住而已（A-1-028）。

## 伍、預防再度自殺的難處

kiki 的母親也看過很多自殺事件，她相信事情很多都有徵兆，自殺也是有徵兆的，不管任何的徵兆都不要疏忽，因為一些潛伏的原因會變成顯性，再變得越來越強烈，等這些情緒跟想法變強烈就很難解決了，到時候就要花費更多的心力和智慧來解決，kiki 母親認為說很容易但做很難，真正要去阻止自殺或是預防是有困難的。

說到幫助別人也很不容易，因為每個人都有自己的生活，很難撥出時間和空間去填補別人心靈的空缺，所以身邊的人能做的還是有限，不可能永遠陪在他(有自殺企圖者)身旁（M-1-038）。

我覺得一個人還是要靠自己走出來，常常反覆自殺到最後身邊的人都會受不了，而且如果她（指 kiki）真的那麼想死，誰也無法阻止她（M-2-010）。

另外，kiki 的友人也是這樣形容的：其實她那陣子情緒低落，我們幾個朋友也都會輪流去去她住的地方找她玩，有時候會在她那裡過夜，她都表現的自己很 OK 的樣子，她自己也都會說她會去看精神科，但是好像也都沒去，也沒辦法強迫她啊！而且其實那時候要實習又要上課，大家也有自己的事情要忙。如果她真的死了，我會很難過，但是事情真的走到那個地步，我又能怎麼樣呢？能幫助她的就盡量啦！最主要還是看她自己囉（A-1-055）！

## 陸、親友對 kiki 自殺行爲認知之比較分析

### 一、自殺警訊之察覺：

在自殺行爲的覺察方面，青少年時期的朋友比家人有更多的覺察，因爲此時其正在發展與同儕之間的認同關係，也因爲年紀與生活型態的相仿所以有較多得覺察，但是相對的朋友對於個案自殺的情緒反應比家人較爲冷靜，因爲與個案的親密度會直接影響對自殺行爲的感受。

### 二、面對 Kiki 自殺未遂後的反應：

在自殺未遂後的相處上，個案 kiki 與母親有較多的衝突，因爲兩帶之間本身存在的隔閡以及母女的人格特質差異，所以導致溝通不良，甚至吵架的問題，其中個案 kiki 認爲母親不想與她談論自殺，而母親則認爲 kiki 無法溝通，但是從故事敘說中不難發現母女兩人的溝通方式與技巧都不夠成熟，所以從中產生誤會，然而在朋友與姊姊同輩中就沒有發生此問題。

### 三、對於自殺汙名化的反應：

在污名化方面，因爲個案 kiki 本身較不在意污名化的問題，所以在研究中只發現母親對於污名化有較大的反應，可能因爲年代的差距、身分角色的不同導致看法會有所不同，也因爲朋友與姊姊接觸現代社會的自殺消息較多所以有見怪不怪的想法。另外，在此研究中直得一提的是，因爲個案 kiki 並沒有自殺成功，反而走出憂鬱幫助他人，所以在獨特的案例之下無法以該親友的想法或感受作爲主要認知依據。

#### 四、對於預防 kiki 再度自殺的無力感：

在親友的反應中發現，不論是家人或朋友，親友對於身邊自殺事件都感到無能為力，即使有所察覺也不知該如何預防，其中一位朋友甚至更覺得自殺警訊是無法查覺的，而在後續的處理上，親友多半處於被動的態度，因為害怕尷尬或是手足無措，所以多半是給於陪伴及關心，較少與個案討論自殺的原由，也不會向個案表達內心的感受，研究中的四位親友皆認為走出自殺最主要還是要靠自殺未遂者本人，若是自己能夠以開放的態度或積極的處理問題，才能使親友放心並一同面對。

#### 柒、親友對自殺行為認知之綜合分析

在親友對自殺行為認知上的綜合分析以整理如下表（表 11）：

表 11、親友對於 kiki 自殺行為認知之綜合分析

問題反應 \ 對象	母親	姊姊	朋友 A	朋友 B
對 kiki 憂鬱情緒的察覺	無	有	有	有
認為 kiki 是否會自殺	否	否	是	否
認為 kiki 自殺的原因為何	感情問題	感情問題	感情問題	感情問題
對 kiki 自殺行為的反應－震驚	有	有	有	有
對 kiki 自殺行為的反應－難過	有	有	有	有
對 kiki 自殺行為的反應－憤怒	有	有	有	無
對 kiki 自殺行為的反應－害怕汙名化	有	有到無	無	無
對 kiki 自殺行為的反應－避而不談	有到無	無	有到無	有到無
對一般自殺行為是否認同	否	否	否	是
對 kiki 的自殺行為是否認同	否	否	否	否
認為 kiki 是否真的想自殺	否	否	否	否
是否有具體行動或措施預防 kiki 再度自殺	有	有	有	有
現在是否認為 kiki 會再度自殺	否	是	否	否

在表 11 中「黑底」的部分是四位親友當中反應「不同者」，若「四人反應相同」則連同「問題反應」一起反為黑底，從表中得知以下結果：

- 一、 只有母親沒有察覺 kiki 的憂鬱情緒。
- 二、 在 kiki 自殺前只有朋友 A 認為 kiki 有自殺可能。
- 三、 母親最為在意汙名化問題，姊姊則是一開始在意，但因為教會的接納及自殺事件頻傳而去汙名化。
- 四、 對 kiki 自殺行為的反應－憤怒方面只有朋友 B 沒有此相反應，因為朋友 B 認為 kiki 會採取自殺行動一定是非常痛苦，所以較無憤怒與責怪之反應，且朋友 B 對於一般自殺行為也較不反對，但在訪談中也提及若是身邊親有自殺仍會感到相當難過，說明朋友 B 本身對自殺行為的認知就存有矛盾。
- 五、 在 kiki 自殺後唯一不會避而不談的是姊姊，因為姊姊與 kiki 的互動與交心與其他三位親友多，又在與 kiki 有共同信仰的情況下較會主動與 kiki 談論自殺的原由，也因為對 kiki 的了解較其他親友深入，所以也是唯一認為 kiki 有可能再度自殺的人，在此透露出姊姊對 kiki 的關心與情感。而姊姊對於汙名化的反應是從有到無，除了信仰的支持及 kiki 的自我開放之外，最特別的在於姊姊認為媒體報導自殺事件的頻繁所以對自殺行為感到司空見慣，媒體在自殺去汙名化的角色中扮演的不是正確的知識，而是過度報導導致對自殺事件的淡漠。
- 六、 其他四位親友共同呈現的反應有：認為 kiki 自殺原因是感情問題、對 kiki 自殺行為的反應－震驚、對 kiki 自殺行為的反應－難過、不認同 kiki 的自殺行為、認為 kiki 不是真的想自殺、有具體行動或措施預防 kiki 再度自殺。

## 第六章 結論與建議

### 第一節 研究結論

本研究主要針對一位多次自殺未遂者之生命經驗與心路歷程為主，研究中進一步加入其四位親友對自殺行為認知的差異，做為完整呈現自殺未遂者生命經驗之輔助，也可以透過親友的詮釋來了解親友認知與自殺未遂者之間的相互影響。本研究以敘事與詮釋分析為主，分析中輔以心理學、生理學、社會學、家庭關係與人際網絡進一步做為討論。本研究中個案 kiki 遭遇過較多的生活壓力事件，又因人格特質對事物的負面權勢產生無望感，以導致憂鬱症狀與自殺企圖，然而在多次自殺未遂經驗後非但走出憂鬱，更參與自殺防治工作，故研究者企圖了解 kiki 是如何選擇自殺，以及如何走出憂鬱的內心歷程與動力，再與親友的認知相互對照試圖找出整體脈絡，故研究結果分別以下列說明之。

#### 壹、kiki 自殺原因複雜

在親友的認知中發現，親友皆認為 kiki 自殺是因為感情問題，但是在 kiki 的敘說與分析當中發現，引起自殺企圖並非單一因素，只是過去生命經驗絕望感的導火線，kiki 將自身的遭遇以負面的方式做為詮釋，然而在 kiki 身上發現有關導致自殺企圖的原因相當複雜且多樣，幾乎從其他研究及文獻中發現的危險因子都在 kiki 身上呈獻，kiki 雖然以自殺的方式呈現，但是可以發現他的生命是充滿活力與創造力的，所以在逆境中不斷的尋求出口，但因為童年缺乏能力而無法突破，故在心理動力上產生強烈的矛盾衝突，其中的相關結論分述如下：

##### 一、父母離異

Kiki 在 10 歲時父母離異，在家庭關係中產生無望感，年幼就試圖獨立脫離家庭，所以國中畢業就開始打工自力更生，使得生活要承受較大的生活壓力，kiki 將父母離異視為自卑的來源，但又因為人格特質導致緊抓著父母離異的是件來型塑自怨自哀的可憐形象，企圖以與眾不同及弱者身分來獲取他人注意及關心，然而母親的再婚使得關愛被分散，讓 kiki 自覺關愛變少，進而開始自我墮落與自殘來獲取新的關愛，所以文本中研究者發現 kiki 從不

避諱談論家庭關係，甚至樂於與他人分享。

在自殘行為上更透露出「不小心被他人看到」的刻意表現，但是在迂迴的表現及曖昧的溝通方式無法得到關愛的情形下，使得 kiki 開始感覺寂寞孤獨，使得自殘行為越來越為激烈，最後終於以自殺的方式來表達內心對人生的種種不滿。

也因為父母的離異使得 kiki 較早開始尋求異性的關愛，並將生命的希望與寄託全盤托付於男朋友的角色上，也因為過度依附與依賴，所以在與異性交往的關係中顯得敏感易怒，當對方無法察覺或忽略時，kiki 便將過去的失落投射在男朋友身上，而導致感情不順遂就開始產生自殺企圖，但是所有的自殺企圖仍就源自於對他人關愛的渴望，在人際相處上顯現出一種強烈的掌控。

## 二、 重要他人的死亡

任何一種失落都可能導致憂鬱情緒的產生，kiki 在 17 歲時面臨父親的意外死亡，又因為父母離異所以只能與姊姊處理父親後事，在危機出現時他又必須擔當承受責任，所以形成另一種壓力，然而因為家庭關係特殊及母親對父親的恩怨，使得 kiki 在悲傷情緒的處理上無法獲得滿足，對於父親死亡的悲傷權利被剝奪，甚至為了與母親維持關係不得不與母親一同謾罵父親，導致 kiki 內在的衝突與對母親的不諒解。

## 三、 童年的性騷擾

Kiki 對於童年性騷擾的反應十分典型，她以刻意遺忘的方式將性騷擾的回憶埋藏，但其實她並未忘記這件事，也在內心一直有著憤怒與傷痛的情緒，也因為性騷擾的回憶使 kiki 在與異性相處上有著排斥感，但是異性的關愛又是安全感的來源，所以又產生另一種矛盾衝擊。

在機緣下 kiki 對性騷擾的回憶開始無法置之不理，但是在向重要他人傾訴後得到的反應卻不如預期，母親以否認試圖要 kiki 遺忘，母親或許因為感到自責或害怕 kiki 會因此而自殺所以刻意忽略，而男朋友則是以嘲諷的方式

來面對，只有姊姊能給予同理及安慰，這也使得在 kiki 人際後續發展上將姊姊視為唯一的寄託，因此與姊姊有較多的交流互動，也使得姊姊教了解 kiki，在 kiki 有自殺企圖時最能察覺並且有所預防。

#### 四、 缺乏重要他人的肯定

由於 kiki 生長在書香世家，父母給予的要求與壓力也較大，由其母親的人格特質較少給予子女正向肯定，所以常常造成 kiki 的失落感，所以 kiki 也不斷要求自己希望能達到母親的標準，雖然母親仍就以否定的態度對待，但是 kiki 還是努力上進，她認為自己不停的學習就能得到母親的肯定，然而只是一次又一次的挫敗感，但是又因為與母親的依附關係所以無法在心理層面上將自己與母親脫離，她形容自己像寄生蟲，若失去宿主自己也會死亡，呈現出 kiki 自我與他人界線的混淆，也較在意他人對自己的看法。

在與父親同住的過程中，因為與父親的爭吵及父親情緒化的反應導致 kiki 對親情的失望，kiki 的父親也很少給予肯定，反而將與母親離婚的種種經過發洩在 kiki 身上，想反抗卻又無能為力的 kiki 只好以冷漠及回嘴表達無奈及不滿的情緒，但是在一次父親情緒失控之下，父親拿刀揚言要殺了 kiki，使得她開始對親人感到愛恨交加的矛盾衝突，也開始質疑自己存在的意義與價值。

另外，kiki 在與異性相處上或得較多的肯定與關愛，所以對異性的依附關係就變得更為緊密，然而一旦遭受到男朋有的否定時，情緒反應就顯得更為激烈，甚至在思想上產生謬誤，才會導致一旦與男朋友感情不順就失控的情緒反應。

#### 五、 自我形象矛盾衝突

因為上述的原因導致 kiki 對於自我形象產生衝突與矛盾，使得 kiki 開始鑽牛角尖，將事情想的越來越糟，並且開始怨天尤人、自暴自棄，讓樣的一個負向循環導致憂鬱症狀的出現，像是失眠、哭泣、情緒低落、無助感、無望感…，另外，kiki 也有物質濫用的情形，像是抽菸及酗酒，在她身上可以

看出很典型的憂鬱症診斷。

在此研究中也發現自殺並非想像中的容易，kiki 表示要自殺前是很多掙扎的，並不是像大家看到的就去死而已，自殺方式的選擇、地點、時間…都充分顯現出自殺行爲對於個案的意義，kiki 自殺前會上網蒐集資料，地點多數是在家中或住處，並且會透露訊息讓身邊的人察覺，由此得知 kiki 的目的並不是結束生命，而是讓別人知道她很痛苦，甚至做爲報復威脅的手段，然而這樣的自我覺察反而使 kiki 覺得自己想法醜陋，可能造成真正的自殺企圖。

另外，媒體的報導也讓 kiki 產生矛盾衝突，她指出當時兩件自殺新聞的炒作讓她覺得自殺很美好，但是又看見報導中自殺遺族的悲痛所以無法採取自殺行動，所以媒體的效應在 kiki 心裡成爲一種自殺的驅動力，並且美好多過於痛苦。

## **貳、 父母離婚的處理方式給 kiki 很大的負面影響**

父母離異在 kiki 生命中產生最大的影響，她認爲一切的不如意都從父母離異開始，由其父母討論離婚時的爭吵、暴力在 kiki 心中成爲陰影，也將父親的暴力自殘行爲當成日後仿效的依據。然而另 kiki 產生矛盾跟衝突的第一個重點在於父母離婚爭取監護權時的態度，kiki 形容當時是父母對她最好的一段時間，也因此 10 歲的 kiki 就開始質疑自己的存在與生命的意義，她認爲自己只是父母用來傷害彼此的工具，甚至在父母離婚後也是如此，但是自己卻又對人生充滿期待，所以努力脫離家庭企圖獨立。

父母離婚後都會在 kiki 面前抱怨對方不是，可是父母是孩子的行爲標準與仿效對象，她努力維持愛父母的理念，但是卻換來父母的責備與不諒解，使得 kiki 開始覺得自己沒有人愛，在情感上嚴重的失落，也懷疑自己存在的價值而開始對事物出現負面的詮釋方式。

### 參、 kiki 走出自殺的保護因子

在研究中不難發現 kiki 本性是活潑外向，充滿生命力及熱情的，也因為這樣的拉力使得 kiki 並未用極端的手法自殺，從多次自殺中可以發現 kiki 的自殺行為偏向作態性自殺，因為擁有護理背景的她都選擇看似激烈但不易致死的方式，在訪談過程中她也坦承自己並非真的想死，而是希望快樂的活著，這樣的人格特質使得她對自己較多的自覺，在她呈現生命力的面向中會積極努力的解決問題並且處理憂鬱症，但是也因為矛盾衝突所以遇到困難仍會用自殺或自殘的方式解決，但是當她發現這樣的方法行不通時，便開始想要改變自己。

在 kiki 的保護因子當中發現她個人的自我認之佔很大的因素，如同她的行動力一般，只要對事情的信念堅定牢固時，行為就會產生改變，也因為 kiki 的思緒清晰且推理論證較強，所以當她遇到心理師一語道破她的盲點時，馬上能夠舉一反三的做出結論。

在復原的過程中她也不斷反思及質疑自己的狀況，但是因為 kiki 很在意他人的看法，所以當他人給予肯定及鼓勵時她也能獲得較多的動力，然而 kiki 也隨著自我覺察開始在心理上與母親分離，所以母親的責難與負面的看法她也能適時化解，不至於造成太多的壓力與挫折，另外，在復原的過程中因為姊姊及指導教授的信任與支持使 kiki 開始寫自傳，也對自己的人生開始省思，在獲得周大觀熱愛生命獎學金之後，kiki 更是重新肯定自己並重新定義存在的價值。

### 肆、 親友與 kiki 對自殺認知的差異

在親友的談中發現，親友都認為 kiki 並非真的想死，且 kiki 的自殺是因為感情因素造成，也因此給予的關心與支持稍顯不夠，研究者無法推測自殺傷亡者的自殺意念，但是因為疏忽而導致自殺成功是令人惋惜的。

在親友中發現嚴重的矛盾，親友們皆表示不想失去 kiki 或是失去 kiki 會非常難過，但是對於預防 kiki 再度自殺的行動卻很薄弱，大多以無力感表示，尤其 kiki 的母親與姊姊接從事過教職，友人則是受過護理及助人的專業訓練，但在面對 kiki 自殺意念時卻缺少具體行動，只有姊姊會給予陪伴，這顯示出親友對自殺事件仍有

排斥及隔離的反應。

因為對於自殺認知的落差導致 kiki 認為親友不在意她，所以對親友的態度會更為疏離，另外，也因為 kiki 習慣故作堅強的人格特質也較難讓人察覺異狀，甚至難以與她交心，以至於容易錯過 kiki 自殺警訊。

從研究中可以發現只要 kiki 的親友及時出現制止，kiki 都可以停止自殺及自殘的行為，所以親友在此個案的自殺行動的預防上有著重要角色。

## 第二節 建議

本研究主要目的除了解一位多次自殺未遂者的心路歷程與親友認之外，最重要的是能夠在自殺防治工作上給予具體的建議，依照研究結果給予以下建議：

### 壹、加強自殺防治工作

在研究中發現，學校沒有積極的處理及追蹤，只有給予一次的關懷，但是剛自殺獲救的人通常會避而不談，所以應該繼續給予後續的關懷，另外，師長關懷的態度必須溫暖包容，避免以壓迫的方式要求自殺未遂者陳述自殺原由，應給予耐心及時間來面對。

研究中也發現個案除了求助精神科之外並沒有尋求其他專業協助，心理師也是由精神科醫師轉介而來，然而近年來自殺防治工作的投入與宣導似乎在此研究中並未呈現，是否該改變自殺防治工作的宣導與方式，以將資源發揮最大效應，也能提高自殺防治工作的成效。

### 貳、落實生命教育與自殺及憂鬱症去汙名化

研究中個案一直到第一次自殺後一年多才尋求專業協助，延遲的主要原因是對精神疾患的汙名化，不論在個案身上或親友認知上都可以看出端倪，尤其個案及親友都屬於高知識分子，甚至有生命教育及精神科護理背景都是如此，更何況一般社會大眾，所以應當在學校方面加強生命教育的課程，養成對他人及自己的關懷與敏銳度，並且強化心靈支持。

### 參、培養對待他人正確的關懷態度及敏銳度

任何自殺事件都並非單一因素造成，身邊有自殺事件發生時應給予陪伴、傾聽，不要過快下結論或給予定義，以免錯失對個案整體情形的了解及後續的處理，若個案願意說出事情緣由，更應該以接納不批判的態度對待，在研究中個案便經歷過性騷擾，但是說出後卻被否認及批判。

親友若發現身邊有人出現憂鬱症狀或自殺意念時，應該盡快給予協助，任何的徵兆都是自殺的警訊急求救訊號，除了給予關懷及陪伴之外，應盡速幫助

個案尋求專業協助，並且以不批判的態度面對個案。

研究中的個案經歷過不少生活事件帶來的壓力，隨著社會的發展，社會問題隨之變多，不論是哪一種壓力，對於青少年應該多給予關懷及溫暖，較少的責備與怪罪，年輕的生命都應該給予機會，避免讓青少年在衝動之下結束生命。

#### **肆、加強宣導父母處理離婚問題時保持正確的態度**

因為離婚率的攀升，所以青少年面對父母離婚時所帶來的負面影響也越來越明顯，在研究中發現父母離異的處理態度會給孩子較大的傷害及影響，故建議若遇到離婚事件的父母，對孩子應該給予關愛及保證，保證父母對孩子的愛是不變的，也要避免在孩子面前數落對方不是，以免讓孩子產生內在的矛盾衝突。

另外，處理離婚件的專業人員應提供雙方正確的知識與觀念（例如：律師、婚姻諮商人員…），讓離婚對於家庭及小孩的負面影響降至最低。

#### **伍、規範媒體報導自殺事件之方式**

媒體對於自殺的報導應該給予生命啟發而不是聳動或浪漫化，因為個案在訪談中明確指出媒體報導讓她覺得自殺很美好，然而媒體對自殺事件的陳述問題已經在諸多研究中討論過，要如何真正的改進才是後續的重點。

另外，媒體報導自殺事件讓個案姊姊對自殺去除汙名化，但原因並非因為正確的報導，而是因為過多的報導而導致習以為常的心態，故在媒體方面對自殺的報導應該多提性大眾自殺的負面影響，而不是導致社會大眾對自殺事件的麻木。

### 第三節 研究限制與省思

在此研究中的限制就是客觀性，因為研究者本身也有多次自殺未遂經驗，所以爲了保持客觀，在研究中必須不斷的與老師及同學商討，另外，研究中的個案因爲已經走出憂鬱及自殺，所以在自殺經驗的陳述上較少負面的情緒，在這部分研究者是以個案過去的網路日誌做爲彌補，而在親友方面也因爲個案已經走出自殺並且從事自殺防治工作，所以對於自殺行爲的認知陳述也較爲表淺，也較難以回憶當時面對個案自殺的心情，所以研究仍著重於多次自殺未遂個案的生命經驗。

究竟一個人爲什麼會選擇自殺？研究者相信沒有人可以說出一個確切的答案，但是自殺是任何人都不願意見到的悲劇。我們都無法經歷別人的生命，所以研究者深信且尊重個人的差異與特別性，每個人所經歷過的人生都是獨一無二的，當有人訴說痛苦的經驗時都應該給予尊重及傾聽，也要學習對苦難的自我調適及因應，透過此研究的進行，研究者深信生命絕對會找到出口，人生一定會經歷苦難和挫折，但上帝的恩典絕對夠用，也絕不會讓我們匱乏。

雖然在整個研究過程中，研究者本身信念價值受大及大的考驗，尤其在撰寫 kiki 逐字稿時更是常常影響情緒，但也因爲這樣的撰寫讓研究者釐清很多自身的盲點與問題，除了幫助他人之外也幫助了自己，kiki 也在自我敘說的過程中與自己和解。另外，在與 kiki 親友的訪談中發現她們與個案的情感及關係意外的親密，她們可以毫不避諱的說出對 kiki 的批判，也在研究過程中的交流使得 kiki 與其親友關係更爲親密，甚至也幫助親友抒發對 kiki 自殺帶來的壓力，過程中看到的是 kiki 與親友的笑容，讓研究者知道活著的意義及可貴，也因爲還活著才能有這份研究，最後套一句 kiki 的話「活著真好」！

## 參考文獻

### 中文

- 王家麟 (2001)。自殺與自我傷害的前兆。大紀元：9月16日訊。
- 吳惠慈 (2004)。一個多次自殺未遂者的自殺經驗敘說。南華大學生死學系碩士論文。
- 吳金水 (1990)。自殺傾向的探討與自殺傾向試用量表的編製經過。初等教育學報：3期，頁343-441。
- 李明濱主編 (2007)。青少年心理衛生與自殺防治。行政院衛生署自殺防治中心出版。
- 周志健(2002)。敘事治療與現實治療之比較。諮商與輔導：200期，頁23-32。
- 林綺雲 (2004)。青少年自殺與防治的迷思。哲學與文化：31期，頁75-91。
- 林昆輝 (2007)。自殺(未遂)者家屬資源手冊。中華民國自殺防治協會。
- 林綺雲、曾煥棠 (主編) (2002)。社會上死亡議題。生死學。台北：洪葉出版。
- 林妙容、黃雅羚 (2005)。青少年自傷經驗發展歷程之分析研究—以五個個案為例。立  
高雄師範大學輔導與諮商研究所諮商輔導學報：12期，頁101-126。
- 林清財、陳芳玲(2002)。青少年自殺預防與諮商。國立彰化師範大學通識教育中心及共  
同科主辦：防治青少年自殺與生命教育研討會，12月14-15日。
- 邱震寰、郭千哲、陳映燁、陳喬琪、李明濱、林俊宏、黃蒂、林純綺 (2006)。初次  
自殺企圖者與重複自殺企圖者流行病學特徵之比較。北市醫學雜誌：3期，頁59-66。
- 施志雄 (2005)。青少年為什麼要自殺。師馨：15期。

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期，頁 23-69。

陳向明（2002）。**社會科學質的研究**。台北：五南出版社。

陳信英（2001）。**青少年單親經驗中的悲傷與復原：生命故事敘說之研究**。花蓮師院國民教育研究所碩士論文。

陳映燁（2007）。**媒體協助防治自殺座談會紀要**。台灣憂鬱症防治協會。

許育光(2000)。**敘說研究的初步探討—從故事性思考和互為主體的觀點出發**。輔導季刊：36期4卷，頁 17-26。

許佑生（2002）。**聽天使唱歌**。台北：心靈工坊。

張淑美（2005a）。**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**。高雄師大教育系—教育研究：5期，頁 33-40。

張淑美（2005b）。**加強推動生命教育才是自殺防治根本之道**。學生輔導：96期，頁 132-141。

葉偉強（2007）。**幼時遭兄長性侵害，長大患憂鬱症**。自由時報。

趙可式、胡文郁（2001）。**生死學**。臺北：空中大學。

蔣秀容（2003）。**轉換受苦經驗：成年自殺企圖者之歷程分析**。國立成功大學碩士論文。

劉珣瑛（2005）。**自殺的危險因子與保護因子**。馬偕紀念醫院自殺防治中心：週年紀念專刊。

鄭瑞隆（2002）。**青少年與自殺**。轉載於91年9月14、15日社團法人嘉義縣生命縣協會「生

命教育宣導活動—自殺防治研討會」。

鄭泰安 (2007)。 **媒體協助防治自殺座談會紀要**。台灣憂鬱症防治協會。

蘇素美 (2004)。 **青少年自殺課題之探討**。學生事務：43 期，頁 6-20。

趙可式、沈錦惠譯 (1989)。弗蘭克 (Frankle) 著。 **活出意義來**。台北：光啓出版。

溫淑真譯(1997)。Shamoo、Patros 著。「 **我的孩子想自殺?**」。台北：商智文化出版。

江正文譯(2001)。William Styron 著。 **看得見的黑暗—走過憂鬱症的心路歷程**。究竟出版。

楊素真譯(1999)。崔佛·巴尼、生命線協會著。 **走出憂鬱、生命依然燦爛**。晨星出版。

魏嘉瑩譯 (2003)。Laura Epstein Rosen & Xavier Francisco Amador 著。 **當所愛的人有憂鬱症—照顧自己，也好好照顧自己**。台北：張老師文化。

行政院衛生署統計資訊網 (2007)。 **青少年歷年來自殺比率**。

<http://www.doh.gov.tw/statistic/index.htm>。

世新大學學務處諮商中心 (2007)。「 **大學生生命教育**」研究結果統計。

<http://osa.shu.edu.tw/htm/stu/r12.doc>。

傑爾文森 (2007)。 **新浪全球新聞網—新浪女性**。<http://news.sina.com>。

國立高雄師範大學學生輔導中心 (2005)。 **自殺的理論**。

<http://www.nknu.edu.tw/~counsel/plan/004-02-006.htm>。

衛生署自殺防治措施與策略：醫事處 (2007)。<http://www.doh.gov.tw/ufile/Doc/20040910>。

## 英文

- American Association of Suicidology (2000) . *The Pathoformic Lie and Pseudologia Fantastica in Suicide*. [Http://www.afsp.org](http://www.afsp.org).
- Bruner (1986) . Actual minds, possible world. Cambridge, MA : Harvard University Press.
- Berg, B.L. (1998) . *Qualitative Research Methods for the Social Science*. Boston, Allyn & Bacon.
- Beck, A. T., Kovacs, M. & Weissman, A. (1979) . *Assessment of Suicide intention : The Scale for Suicide Ideation*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 47 (2) , 343-352.
- Berman. A. L., & Jobes, D. A. (1991) . *Adolescent suicide assessment and intervention*, Washington, DC.
- Buchanan, D. M. (1991) . *Suicide : A conceptual model for an avoidable death*. Archives of Psychiatric Nursing, 5 (6) , 341-349.
- Clandinin, D. J. & Connelly, F.M. (1990). *Stories of experience and narrative inquiry*. Educational researcher, 19(5), pp2-14.
- Cochran, L. (1997). *Career counseling: A narrative approach*. CA: Sage.
- Durkheim, E. (1951). *Suicide: a study in sociology*. New York: the free press, a division of Macmillan Publishing Co. Inc.
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1985). *Naturalistic inquiry*. New Bury Park, CA: Sage.
- Leenaars, A. A. (1996) . *Suicide : A multidimensional Malaise*. Suicide and Life-Treatening Behavior, 26 (3) , 221-236.

- Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R., & Zilber, T. (1998). *Narrative research*. London: Senge.
- Kerkhof, A. J. F. M. (2000). *Attempted suicide: Patterns and trends*. In K. Hawton & K.V. Heeringen (Eds.), *The international handbook of suicide and attempted suicide* (pp.49-64). New York: John Wiley & Sons.
- Mann, J. J. (2002) . *A current perspective of suicide and attempted suicide*. *Annals of Internal Medicine*, 136 (4) , 302-311.
- National Strategy for Suicide Prevention (2004) . *Suicide and Substance Use Disorders*.
- Polkinghorne, D.E. (1995). *Narrative configuration in qualitative analysis*.
- Popenhagen, M. P., Qualley, R. M. (1998) . *Adolescent Suicide: Detection, Intervention and Prevention*. *Professional School Counseling*, 1(4), 30-36.
- Paul Ricoeur (1992). *The self and narrative identity*. *Oneself as another*.
- Riessman, C. K. (1993). *Narrative Analysis*. *Newbury Park, Calif: Sage Publications*.
- Rhode Island Suicide Prevention Planning Team (2002) . *A Suicide Prevention Framework For Rhode Islanders Ages 15-24*. [Http:// www.healthri.org](http://www.healthri.org).
- Tonia K. Shamoo Philip G. Patros (1997) .*Helping Your Child Cope with Depression and Suicidal Thoughts*, Jossey-Bass Publishers · San Francisco.
- Shneidman, E. S. (1996) . *The suicidal mind*. New York: Oxford University Press.
- Shneidman, E. S. (1993) .*Suicide as psychache*. *The journal of Nervous and Mental Disease*, 181 (3) , 145-147.

Shaffer, D., Garland, A., Gould, M., Fisher P., & Trantman, P. (1988). *Preventing teenage suicide : A critical review*. Journal of the American of Child and Adolescent Psychiatry ,27, 675-687.

Sarbin, T. (Ed.).(1986). *Narrative psychology: The storied nature of human conduct*. Westport, CT: Praeger.

## 訪談同意書

我 \_\_\_\_\_ 同意接受訪談者進行我個人經驗之訪談，以供訪談者從事相關研究之用。我以了解此研究的目的與性質，而且我完全出自於自願而加入。

在訪談過程中，我願意接受錄音，錄音帶內容可以被謄寫成文字稿以供研究者分析。我同意研究者引用我的部分訪談內容於其碩士論文內容中，在我個人隱私權益被保護的條件下，所有足以辨認，我個人身分的資料將被藏匿。

在研究過程中，我對研究及個人權益有任何疑問，我有權利要求研究者提出更詳盡的說明。

研究參與者 \_\_\_\_\_ (簽名)

論文研究者 \_\_\_\_\_ (簽名)

中華民國 年 月 日

## 訪談大綱

### 一、 自殺未遂之研究參與者 (K)

1. 請你談談你的家庭關係的、與親友的互動關係。
2. 請你詳細描述你的生命經驗與人生際遇。
3. 你對於自殺行為有什麼看法？
4. 請你敘述每次自殺的原因、經過及想法感受。
5. 你認為什麼是讓你走出自殺的復原因子？你是如何走出自殺歷程的？
6. 在你自殺未遂後親友有什麼反應？
7. 你為什麼想要從事自殺防治工作？

### 二、自殺未遂之研究參與者的母親 (M)、胞姊 (W)：

1. 請你談談你們家的家庭關係、平常與 K 的互動關係。
2. 你對自殺行為有什麼看法？
3. 你對於 K 自殺行為前對 K 行為有什麼察覺？
4. 得知 K 有自殺企圖後的感受、看法？
5. 面對 K 自殺未遂後平常日常生活的相處模式？

### 三、自殺未遂之研究參與者的好友/同學 (A)、(B)：

1. 請你談談與 K 的互動關係。
2. 你對自殺行為有什麼看法？
3. K 採取自殺行為前對 K 行為有什麼察覺？
4. 得知 K 有自殺企圖後的感受、看法？
5. 面對 K 自殺未遂的反應及平常生活的相處模式？

## 「其實我不想死！」

「其實我不想死！」2003年11月16日下午兩點，這是躺在租來的房間床上燒炭的我心裡所想的。

「我不想死，但是不得不死」，這念頭在我選擇自殺前半年就一直在腦中打轉著，那年我正逢「畢業即失業的壓力」，思考間理想的研究所或是衝進那大家口中「護理是條不歸路」的白衣天使行列，加上感情上的受挫，讓我覺得一切都變得好難，沒有目標、沒有信仰，所有自認為已經釋懷的悲痛一股腦的全跑了出來；在懵懂無知的幼稚園時期曾經被國中生猥褻、國小父母離異、國中時大我四歲的姊姊離家求學、相依為命的媽媽開始尋找第二春、媽媽再婚進入一個陌生的家庭、搬去跟爸爸住的我正值青春期的我，時常頂嘴的我被爸爸拿菜刀架過脖子、1999年爸爸心肌梗塞辭世，之後一連串遺產的問題，17歲的我開始打官司，持續了4年，雖然官司敗訴了，但所有的產權問題也解決了……就在這一切已經風平浪靜的同時，過往的一切卻一幕幕的在眼前不斷上演，「我是怎麼了？我現在應該很幸福了。什麼都解決了不是嗎？可是為什麼我的心好痛？我的人生出了什麼問題？一連串的痛苦是不是因為我做錯了什麼？人生是不是一步都不能錯？一旦錯了就永遠無法挽回？我的人生是不是毀了？為什麼我要經歷這些？不公平！好不公平！怎麼辦？他們都是壞人，壞人都該死！不！是我！是我什麼都沒做好！我該多關心爸爸，他身體一直不太好，以前怎麼會跟他頂嘴呢？我應該堅強一點、努力一點，這樣官司就不會輸了！我應該支持媽媽再婚的決定，她有權利追求自己的幸福，我當初怎麼會任性的吵著反對呢？我以前一直都在做錯，以後也做不好什麼！我沒用！我只會變成別人的負擔！我該死…我該死…」我每天對著自己說著一樣的話，漸漸的我上課次數越來越少，每天抽煙、喝酒，在失眠中反覆的折磨著自己，吃不下、睡不著，只有流不盡的眼淚和身體上的自我虐待。

偶而去上課的我，總是會透露出一點「我很不好」的消息給同學，讓她們知道我需要幫助，其實我好希望有人能讓我知道我不用死，一串的安慰、一串的「不要想太多」在我耳邊叮嚀，我講不出我的想法，因為只要看到同學們關心的神情，就更一次加重我的罪惡感，「你看你失敗算就了，還要惹人麻煩，讓人替你擔心，你真的很沒用耶！這麼沒用的人，死了算了！」這樣的想法打住了我求救的意念，漸漸的我也不想和人談話了，只露出「我還可以」的笑容面對身邊的人，然而一些關心我的同學，仍舊會不定時的來我的住所探望我，每次見到她們我總是好高興、好溫暖，但心裡那份不要給人添麻煩的念頭又一直讓我拒絕她們的關心。

半年後的2003年11月16日，睡到中午醒來，招呼剛在我家過完夜的姊姊回淡水，清理了一下我的魚缸，非常突然的一個意念飛進腦裡「時間到了，今天就該死」，我輕飄飄的走到便利商店買了兩包木炭，回到房間，關起所有窗戶、塞緊了門縫，開始生火…煙霧漸漸瀰漫在房間中，呼吸有點喘…越來越喘…好喘…好暈…躺在床上…睡吧…睡吧…「其實我不想死」，這想法讓我躺著躺著哭了出來，「我知道沒人會來救我，可是…我也好想被救，不可能，我是被世界放棄的人……我真的要死了…真的要死了…」就這樣，我沒有了時間感、空間感，我漸漸睡去…昏迷過去…時間不知過了幾個世紀，不知自己身在何處，突然一個意念衝進腦海「起來！」，我張開雙眼依稀記得四週一片黑暗，漸漸的我又失去知覺……突然我被手臂上的一陣灼熱燙醒（跌倒在炭火上），「起來！開門！」或許是本能性的求生意念，我打開了上了三層鎖的門，隔壁室友正站在我的門前，我又無力的昏了過去。

半個小時後我漸漸醒來，心悸、呼吸急促、頭暈目眩、噁心嘔吐、嚴重耳鳴幾乎聽不見聲音……，各種一氧化碳中毒的症狀全部出現，室友送我進了急診，通知了也住在台北的姊姊，最先來探望的是姊姊教會的老師及師母，我看不清也聽不到，只知道她們握著我的手禱告，後來姊姊也到了醫院，我幾乎沒有看著她，因為我根本不敢正視著她，

我羞愧、我不知所措、我不知該如何面對自己及親友，姊姊哭了……，我只是撇開頭，用盡力氣說了聲「對不起」，強忍著眼眶中的淚，我的心好痛好痛……。

後續接著而來的就是不停的治療，以及老師、朋友的探望，唯一讓我堅持的就是不要讓媽媽知道，我一直覺得媽媽不愛我，或許認知中我存在於一個不健全的家庭，所以我心裡一直無法接受媽媽的一言一語，也只認為媽媽總是不了解我、不支持我，讓他知道我自殺，一定是得到一頓臭罵。就在住院的第二天，媽媽出現在我的床前，我傻了眼，頭腦一片空白，什麼也說不出口，媽媽開口就說「你出車禍還好嗎？」，一聽我的眼眶紅了，我恩恩啊啊的回答了幾句話，媽媽並未久留，停留了五分鐘之後他又趕回了台中，姊姊說發生這樣的事情，媽媽必須知道，姊姊知道彼此難以面對自殺的事實，所以也請媽媽當做不知道，我沒有責怪姊姊偷偷通知媽媽來看我，反倒是媽媽的反應讓我深深感動，我不知道她是不想承認我的自殺還是避免尷尬，但是那一刻我感受到了媽媽是愛我的。在姊姊、同學、朋友的輪流照顧之下，四天後我出院了，自殺未遂的我很怕別人用異樣的眼光看我，怕別人覺得我只是一時想不開、故意引人注意搞自殺、把我當成問題寶寶過度關心之類的，內心面臨的是一種窘境，希望什麼都沒發生過，也覺得自己很傻，也下定決心不再傷害自己，那時我不認為自己有什麼問題，所以也並未求助精神科。

自殺之後我搬去跟姊姊住，在姊姊的介紹之下我開始接觸基督教，教會非常的溫暖，在禱告之中彷彿一個大型心理治療團體，我認為一切都很好，也在自殺後的一個多月受洗成為基督徒，但是這樣的求助幾乎都是被動的，曾經跟姊姊和媽媽討論過想去精神科就診，姊姊認為信仰就是良藥，媽媽則認為一旦吃藥就會上癮，更何況只是一時想不開，只是心靈的軟弱，哪來的病呢？所以我也就一直沒去精神科就診，也沒嘗試過任何的心理諮商，而平順的生活過了半年，因為這樣的生命經驗我努力的充實自己，考上了生死學相關研究所，希望未來能幫助像我痛苦過的人，然而事情並未想像中的順利，護理系畢業回到了台中等待研究所開學的期間，那種莫名的空虛感又突然出現，因為過

去的經驗讓我對負面的想法更覺得恐懼，也更無法面對，「天啊！我又發作了嗎？又要像之前一樣了嗎？我是不是又會自殺？」，當我越是抗拒，就越覺得痛苦，於是我又開始喝酒、抽煙的生活，嘗試能不能麻痺自己。就在開學後的一個月，我和家人討論想要休學，一來是因為自己情緒的問題，二來我認為我還沒有準備好面對生死學的挑戰，這並不只是一個學術的挑戰，對我而言更是一個自我的挑戰，就在辦理休學之後我搬到了台北，找了份打工，2004 年 12 月也開始至精神科就診，醫師診斷為重度憂鬱症，但是身邊認識我的人一致認為，只要我沒說，根本看不出來我有憂鬱症，然而這就是憂鬱症可怕的地方，靜靜的吞噬靈魂、默默的傷害肉體，所以從自殺到求診，整整有一年之久，就在休學的一年之中，朋友總是不定期的關心我，媽媽也令人意外的給我時間，雖然偶而還是嘮叨著不好好唸書，休學浪費時間；在台北姊姊總是跟我談心，帶著我一起去教會，漸漸的我開始接受身邊人的關心與幫助，我承認自己需要幫助，我知道自己會軟弱、會痛苦，當我心情低落想傷害自己時，也開始會找人說話，依著醫師的指示乖乖吃藥，雖然偶而還是會忍不住傷害自己來感受自己的存在，但是我相信這也是需要時間、需要耐心的，因為有著護理背景的我知道憂鬱症是不能急的，在這期間南華生死所同學也不時的關心我，推薦我一些新書、一些生命教育的活動，透過親友的幫助、專業的治療、自我的成長，我的情況漸漸的好轉，我面對自己，將過去所發生的一切與媽媽和姊姊討論，要和家人討論不是一件容易的事情，對媽媽尤其殘忍，因為女兒的自殺對她而言，象徵著一位母親的失敗、一個家庭的失敗，媽媽是位傑出的國小老師，她的態度總是有點反抗，有時候會直接說她不想討論，也叫我不要告訴別人，但是我知道她的擔心及關愛，因為當她察覺我較沉默時，就會問一句「你心情不好啊？」，我必須承認他的口氣聽起來就像老師在教訓學生，但是對我而言這已經是媽媽最甜蜜的安慰了，而同樣學教育的姊姊則是和我無話不談，陪伴著我一同走過，其實父母在我國小就離婚了，姊姊大我四歲，她從高中就不住在家裡，而媽媽在我國中時再婚後，我也就跟著爸爸，直到專科一年級跟爸爸頂嘴，爸爸拿著菜刀頂著我脖子說要殺了我之後就開始住

校，這樣流離失所的我，一直覺得跟家人不親、沒有親情，但是血濃於水的愛在一言一行中得到體會，過去所發生的一切也得到了諒解，就在這樣的支持環境下，服藥半年的我開始漸漸停藥，2005 年 7 月我完全停藥了，也搬回台中等待復學。

目前我半工半讀，除了在研究所就讀之外，也在醫院的健康管理中心工作，在研究所充實了很多自殺相關的專業知識，也因此決定統合過去個人經驗，希望未來能在青少年自殺防治工作上有所貢獻，雖然青少年自殺研究及自殺文獻相當豐富，社會政策也對於自殺防治付出不少心力，但在這瞬息萬變的環境下，自殺問題仍層出不窮，甚至更為嚴重且承受著污名化，自殺背後的原因千百種，心理學、社會學、人類學……，或許我們永遠無法還原自殺的真相，但可以從自殺倖存者及其親友或自殺遺族身上試圖找出自殺相關原因，以及自殺個案走出自殺陰霾的歷程，如此一來，有助於自殺防治相關策略的訂定，有效的利用社會資源，以達自殺防治的目標。

自殺事件不會因為我的發聲而消失，但是或許可以幫助「其實我不想死」的人們勇敢活著。我記得曾經在一次生命教育的演講中聽到紀潔芳教授說：「人都會犯錯，生命可以有第二次的機會，更何況是年輕的生命。」也曾聽過林綺雲教授在課堂上說的：「誰沒想過要死，我忙起來也想死了算了，可是我沒有這麼做！」我今年 24 歲，是個七年級生，我活過，也在死裡復活過，我知道活著不容易，但也體會生命的可貴，我不是說理論的學者，更不是道貌岸然的聖人，我偶而會翹課、上班會遲到、會去聽地下樂團表演、會跟三五好友通宵唱歌，我深信每個生命的獨特性，但我也跟所有年輕的生命一樣，喜歡所思索死亡、思索存在，我走過死亡幽谷，我希望正在眺望著谷底的生命能回頭看看，陰影的背後，其實陽光正閃耀著。

（資料來源：2007 年發表於《某文教基金會》熱愛生命獎學金重生勇士自傳）