

## 找尋生命中的愛與希望—談生命教育與自殺防治

導師能引導同學覺察每個人的生命並非十全十美，若同學在人生路上，發生不慎跌倒、意外受挫等不完美事件時，導師能協助同學學習幫助自己、也幫助別人尋找生命中的愛與希望，讓挫折成為生命的養份，讓蹲下的自己聚足下一次跳得更高的勇氣。

### 前言

上個月下旬，花蓮某大學發生男大生自縊輕生意外事件，讓生命教育與自殺防治的議題在校園引起熱議。根據衛生福利部 2017 年死因排名統計資料顯示，蓄意自我傷害（自殺）已成為國人死因排名第 11 名。由此足見自殺防治與生命教育推廣在大學輔導工作的重要性。

以下將就自殺意圖的成因、自殺的警訊及自殺防治的方法進行討論，提供導師參考與運用，防微杜漸，幫助同學在無望或絕望的困境中，重新點燃生命的希望。

### 自殺意圖的成因

自殺意圖(意念)的形成大多並非單一因素所造就而成，它很可能是社會文化；價值觀；媒體渲染；生理(例如：久病不癒、腦部腫瘤導致精神違常……等)；心理(例如：認知、情緒、精神疾患……等)；家庭；人際；壓力等多重因素交互影響而成。然而，大部份的人或新聞媒體的報導通常會將自殺歸咎於單一原因，這其實很容易使該項原因污名化、標籤化，例如：家庭失和恐致死、失業酗酒釀自殺……等。因為，家庭不睦的挫折事件，很可能會引發當事人的情緒反應、認知改變，甚至同儕之間的比較也會影響當事人的自我存在價值。此時，若能適時引導，讓輔導資源介入，並聯結社會資源，或許就能避免憾事的發生。

一般而言，外在的刺激、壓力事件會使人產生情緒，而情緒會引發行為。舉例來說，小琪因男友要和她分手而揚言跳樓輕生。所以，分手對小琪而言是一個刺激的壓力事件，它讓小琪情緒崩潰、難過、傷心、焦慮……等，甚至引發小琪的輕生意圖。不過，我們能說：「因為小琪男友要跟小琪分手，所以小琪想跳樓，都是男友害的。」試想：這樣的說法是 OK 的嗎？這樣似是而非的言論很容易出現在一般社會大眾的輿論裡。若按照這樣的邏輯思考，我們能推算：因為分手，所以自殺。可是，我們不禁要再問：「是否全天下分手的人都自殺了呢？」如果答案是「NO」，那麼，我們便能做出以下字句的陳述：「自殺只是負面情緒所引發的其中一種行為反應。」換句話說，自殺只是一種個人行為的選擇。很顯然地，

它不是最好的選擇。因為，自殺並無法解決問題，只有積極尋求協助才有機會找到最好的出路。

## 自殺行為的警訊

每一個人在從事任何行為之前，都會在日常生活的言談、思考、一舉一動中，或多或少透露出徵兆或警訊，自殺行為當然也不例外。

導師能透過班上同學的互動聯繫網絡、輔導股長的關懷、其他授課教師的反應……等，觀察班上同學是否已出現以下警訊：

### 1. 離群索居

若同學的性格突然變得和以往不一樣、變得不愛與人互動、變成獨行俠而獨來獨往、不來上課、不參與作業的分組討論、不參加班上同學的聚會或活動……等，這些離群索居、遠離人群的表現，都是不能輕忽的徵兆。

### 2. 透露負面訊息

有些同學會在臉書、IG、line 等社群，用文字傳達負面訊息，甚至是想死的念頭。也有一部份同學會在日常談話中，透露出生命的無望或絕望感。這些都是導師不能輕忽的自殺警訊。

### 3. 生命中難以承受的重大挫折或壓力事件

若有同學或同學的重要他人(如：父母手足等)近期的生活發生重大挫折、壓力事件，例如：意外車禍、突然生重病、重要他人生命驟逝、失戀等，這些壓力事件都可能導致同學引發負面情緒，長期累積可能會演變成輕生的導火線。

### 4. 精神疾患

精神疾患的同學通常較一般學生有更多的負面思考、想法或訊息，導師能加強關懷、適時轉介，結合其他輔導資源來幫助同學面對精神疾患。

## 自殺防治的方法

根據自殺防治中心「自殺防治守門人 123」的技巧，導師能運用「一問二應

三轉介」的步驟，有效地提供同學適時協助：

### 1. 問

導師能主動關懷自殺高風險學生，並積極傾聽他/她所遇到的難題。

### 2. 應

導師能適當回應自殺高風險學生所陳述的遭遇或過程，給予適時的支持與陪伴。

### 3. 轉介

導師除了能將同學轉介至校內文興 4 樓的諮商暨健康中心(諮商輔導)，讓身心科醫師、心理師、社工師提供專業的輔導協助外，導師還能幫助同學連結以下資源：

※ 24 小時自殺防治諮詢安心專線：0800-788995

※ 生命線協談專線：1995

※ 張老師專線：1980

※ 反霸凌專線：0800-200-885

此外，持續關懷自殺高風險學生，發揮班級支持網絡，亦是非常重要的。導生共同協助自殺高風險學生看見生命中擁有的愛(同學之愛、朋友之愛、手足之愛、父母之愛、師生之愛等)，以及未來人生路的光明與希望，這樣能讓自殺高風險學生更有勇氣面對生命的挫折與磨難。

## 結語

自殺無法解決問題，求助才是找尋生命之愛與希望最好的路。諮商暨健康中心和導師站在一起，共同協同學勇於面對生命中的挫折與挑戰，幫助暫時蹲下來的同學，積聚下一次跳得更遠、更高的能量，邁開大步走向光明人生路。