

自殺防治系列 **10**

# 陪你渡過傷慟—— 給失去摯愛的朋友



衛生福利部



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心

# 目錄

給「失去摯愛的你」的一封信

原書序

自殺者親友故事

- ◎ 走過傷痛的記憶
- ◎ 悼摯友－願你依舊陽光、燦爛
- ◎ 今夜星光燦爛
- ◎ 當她走了之後……

為什麼會自殺？

- ◎ 自殺行為是複雜的

哀傷的旅程

- ◎ 自殺者親友的哀傷歷程

走過傷痛！

- ◎ 該從那裡開始？
- ◎ 能做些什麼？
- ◎ 是否需要接受心理治療？
- ◎ 支持團體－與相同經驗的朋友互相扶持
- ◎ 學習原諒，也釋放自己
- ◎ 走出陰影，邁向未來

## 陪伴與支持自殺者親友

- ◎ 如何與孩子解釋自殺
- ◎ 照護自殺者親友

## 國內現況與相關資源

- ◎ 國內自殺者親友服務現況
- ◎ 相關組織
- ◎ 相關書籍
- ◎ 相關網頁
- ◎ 相關影片



# 給「失去摯愛的你」的一封信

親愛的自 者親友們：

很高興你拿起了手邊的這本冊子開始翻閱，希望這本冊子能陪你渡過親友自 的傷慟。

這本自 者親友手冊主要是編譯自美國自 預防基金會(American Foundation for Suicide Prevention )所出版的資源手冊「從自 失落中重生——一本具有療癒的資源手冊」(Surviving a Suicide Loss : A Resource and Healing Guide)。自 防治中心非常榮幸可以獲得此基金會的首肯，取得了編譯的版權，在此深表感謝。此資源手冊乃由外國自 者親友根據自身的悲傷歷程撰寫而成，希望能夠陪伴具有相同失落經驗的親友們渡過喪失所愛之痛。

本中心將此手冊命名為：「陪你渡過傷慟——給失去摯愛的朋友」，希望透過這本手冊的改編、印製與發送，可以讓更多的自 者親友在傷痛時，有所憑藉，瞭解發生在自己身上的事情以及自身的悲傷反應。因此我們真誠地希望你在翻閱這本手冊時能獲得幫助。

這本冊子主要分成六大部分：第一部分為自 者親友的故事，我們希望透過親友們的故事，讓你悲傷的心得到撫慰；第二部份呈現自 者的心理，希望能讓你瞭解親友為何會選擇用自 的方式離開這個世界並原諒自己；第三部份希望讓你知道失去親友時一般人會有的情緒與感覺，藉此我們希望你的感受找到出口，得以舒緩；第四部份提供你一些實

際上的導引，希望你因傷慟而無法思考時，可以做一些事情來幫助自己復原。第五部份與第六部份我們提供了陪伴與支持自 者親友的方法及國內現況與相關資源，希望在你需要的時候，能夠幫得上你的忙。

另外，本中心也特別針對剛因自 事件而喪失摯愛的人準備了一本工具書－「自 者親友關懷手冊」，提供自 者親友在事件發生的第一時間內能做些什麼的建議，例如處理喪葬事宜及財產托管；而本手冊－「陪你渡過傷慟—給失去至愛的朋友」則是給所有關心自 者親友的伙伴，也包括自 者親友或相關的專業人員，適合在事件發生過後，心情平靜，想瞭解「為什麼」的人來看。

最後，不管你已經承受了多少年因親友自 所產生的傷慟，我們都希望你在悲傷的旅途中，有著許許多多人的陪伴與支持，不管是有形或者無形的，都能夠越走越堅強、越走越勇敢。

李明濱 謹識

行政院衛生署 自 防治中心主任

(李明濱主任同時擔任台大醫院精神部主治醫師、台大醫院精神科教授、台灣自 防治學會理事長、中華民國醫師公會 國聯合會理事長、台北市醫師公會理事長、及台灣失智症協會理事長)

中華民國九十七年十一月

## 原書序

親愛的朋友：

這是一封寫給失去親友的你信。我們是一群來自世界各地跟你有相同遭遇的人。我們有些人才剛剛變成自 者親友，有些則是在幾年前失去了摯愛的親友，還有一些人很早就是自 者親友了。其實，我們每個人都曾獨自在親友自 的失落痛苦中掙扎過。

其實，我們都是美國自 預防基金會(American Foundation for Suicide Prevention)重生者團體的成員，藉由自身的經歷，編寫了這本資源手冊(「從自 失落中重生——一本具有療癒的資源手冊」(Surviving a Suicide Loss: A Resource and Healing Guide)，希望它可以陪伴你渡過復原旅程。

雖說自 者親友們的相遇是一種痛苦，但卻有相濡以沫的感覺。在分享經驗的過程當中，你會發現你感受到的種種沉重且複雜的情緒，諸如失落與孤獨、痛苦和哀慟、憤怒與疑惑、罪惡感，都是大家所共有的。你可以透過他人的眼睛，看到自己的痛苦或者未來的樣貌。這樣的體驗將有助於你從創傷中復原，也會讓你有繼續活下去的希望與勇氣。

我們都需切記復原不是一蹴可幾、按部就班的過程。我們一路走來，跌跌撞撞，曾因太過心痛而無法感受別人的支持，或者因心情難過而無法接受他人的好意，因無法止住淚水，而不能閱讀卡片中的祝福話語。然而這一切總會過去，

當我們驀然回首，便會發現這一路走來，很多力量在支持著我們。我們痛苦但又感激地聆聽著關於親友們的故事。這些故事給了我們力量，讓我們走出痛苦的深淵。

同為自 者的親友，我們期待你可以將以下字句謹記在心：

你並不孤單。

許多的力量和人們支持著你。

復原雖然不是一蹴可幾，但你一定可以向前邁進。

我們願你勇敢且堅強地走過哀慟與復原的旅程。

祝安好。

AFSP 存活者團體





對於你摯愛的親友而言，他的痛苦已然結束

而現在，也是你學習平復痛苦的時候了！





# 自殺者親友故事-

願你從中得到撫慰



## 走過傷痛的記憶

母親選擇在此一躍而下，每當我經過那個地方，都會感到不自在，希望能夠繞過這個傷心地……

母親在居住的大樓一躍而下，我再也不敢經過那個地方，即使那是我每天必經之地，我還是會繞道而行。

母親走了之後，我整整哭了兩年，常常會想起與母親相處的點點滴滴。與其他手足相比，我跟母親的關係較為矛盾：母親總是把我捧在掌心護，然而我卻恃寵而驕，非常叛逆且常常頂嘴。母親走了之後，我才發現她對我來說真的很重要，但是一切都已經來不及了…。我非常難過自己從沒有關心過母親的需求。

母親走了之後，兄弟姐妹們再也不提起母親的事情，好像人走了，就不需要再追究什麼，但是大家卻好像都怕引起傷痛，沒有人願意掛起母親的遺照。我回想母親的人生，覺得她真的很辛苦，感覺她背了很多沉重的包袱，還因此罹患憂鬱症。

母親自 讓我很害怕自己會和她一樣。她自 後，我跟弟弟都很害怕抬頭看到高樓，彷彿母親自 時的情景會映入眼簾似的。在快經過事發地點時，我就不敢張開眼睛， 身會很緊繃，腦海中會一直出現負面的想法。這種

情況持續了四年。在精神科醫師長期的陪伴以及提供我專業的心理治療的過程當中，我慢慢地渡過我的哀傷歷程，覺得自己可以去做一些改變。所以，在二年前的自 者親友團體裡，我下定決心要走過那個地方；我覺得自己不去突破不行，但是要面對這樣的轉變，還是很辛苦，內心相當的煎熬。

那天要走過事發地點，其實是不得不去的。母親生前居住的房屋出了問題，兄弟姐妹沒有人願意出面解決，均仰賴八十歲的老父親處理，我於心不忍，覺得必須要有年輕人出面解決才行，不能再拖延下去了。所以為了解決問題，也覺得經過了六年，該是我突破的時候了，我就把這個決定跟我的精神科醫師討論，我說：「我決定今天看完診之後就直接開車到那邊去」，醫師鼓勵我並做了事前的演練。我先在醫院吃了一顆鎮定劑，到那邊的時候，我心裡就默念阿彌陀佛，然後心情很平靜地走進那棟大樓跟管理員講話並進入了母親的房間，我當時的心境就如同母親在世一樣，沒有任何的恐懼跟傷心。我離開時想像了一下當時的情景，一霎那就覺得母親彷彿臥躺在地上。當時的感覺是，這就是人生，就這麼結束了。我心裡覺得非常的不捨與心酸。

我很感慨，母親這一輩子沒有為自己選擇過任何事情，唯有這件事情是她自己選擇的。最後她終於為自己做一件她想要為自己做的事。不管好或不好，都是她為她自己做的。

當我真的走過事發地點，我很高興自己突破了，也感到很自在。現在我每天都會經過那裡，然而已經不像以前那樣抗拒，也不需要靠鎮定劑來穩定我的情緒了。我現在甚至已經能夠以平常心進到那個屋子。雖然有時經過還是會悲傷或者談起時，還是會難過落淚，但我已經能夠趕快從悲傷的情緒中抽離出來。

我想，時間對於撫平親人自 的傷痛真的很重要，面對的過程很辛苦，但還是要多給自己一點時間去克服，甚至在很低潮的時候需借助醫師的力量，進行一些專業的心理治療。另外，也由於母親選擇用自 的方式結束生命，使得我們兄弟姐妹無法如親人因病死亡一般，能跟人說一說來宣洩情緒，且我們還得背負不孝順之名，所以我們療傷的過程更是漫長且煎熬，甚至不知道有沒有復原的一天。

然而，當我真的嘗試走過之後，會發現心裡的重擔放下了，也不再害怕自己的人生會跟母親一樣。現在站在事發地點回首過去，生活的點點滴滴如電影般地一幕幕放映，我沉浸且享受這有著淡淡哀愁的過往，心想或許這無傷大雅的哀愁應會陪伴我一生，畢竟這是我母親留給我最深的回憶，我會接受的。

### 後記：

1. 受訪者訪談中有提及媒體報導自殺的新聞，她認為每重覆報導一次，就好像又有一個人死了，腦海會一直不斷地複製、複製、複製那個影像，傷害很大。
2. 受訪者期望每年的某一天，自殺者親友們都可以勇敢地站出來，手上拿著一根白蠟燭，用健康無懼的心態，來面對自殺的人，尊敬他們，懷念他們。
3. 受訪者期望能夠有一個自殺者親友組成的家屬互助團體，來協助他們走過傷痛，可以產生一種歸屬感，有一種同病相憐，互相撫慰的感覺。

## 悼摯友－願你依舊陽光、燦爛

親愛的同學，

我不知道要怎樣面對你的離去？無論我怎麼做，似乎都難以接受你已經離去的事實。為什麼感覺那麼不真切？你陽光的笑容，老懸在我的腦海中，彷彿要告訴大家，人生總要豁達的些好。沒想到，你卻早先遭遇人生苦難的毒，你必沒料想到，人生有時真會如此殘酷地背叛我們。

你決絕而殘忍地跳進了那團熊熊烈焰，讓那把熾熱而無情的大火，燒灼你單薄的身軀、吞噬你絕望的心靈。究竟是怎樣的苦？讓你必須用如此極端的方式，來凌遲你自己？來傷害所有在乎你的人？你知道嗎？其實我很想罵你，罵你對父母不孝，罵你對朋友無義，罵你對自己不仁，然我卻又逐漸能理解你在最後的時日，著實已過著魂不體的生活，已變得不是那個我們原先熟悉的意氣風發的你，才會令你用更劇烈的苦痛，來結束這痛苦的一切。

我翻出去年你剛到西雅圖交換學生時寄給我的明信片，字跡猶新，你最後一句話：「有機會一定要來走一走，最好是我還在的時候啦！」卻成了永無法實現的絕跡。你走了，走得這麼痛苦，走得這麼令人不敢相信，走得那麼令人悲傷。我納悶的是，為何我們所有人，都在

你走後才聽聞你曾與一位女生交往呢？為何你不願與我們分享戀愛的喜悅與哀愁呢？在台灣，有太多愛戴你的人，你從未深刻地感受寂寞，所以，我更心疼你在網誌上抒發的，人身處他鄉異地、舉目無親的孤寂，真的令你受太多的罪。

親愛的朋友，我捨不得你，更捨不得罵你，但仍忍不住氣憤、嘆惋著為何所有人，包括我自己，都未能早點去覺察你的痛楚，在大錯鑄成前，帶著你去呼吸點新鮮的氣息，讓你著魔似地頭腦醒轉呢？只是，我知道，再多的怪責，也都無法再見到你燦爛的笑容，再多的怒吼，也都無繼於事。

告別式在即，只願，你一路好走，在另一世界裡，不再受苦，依舊陽光、燦爛。我情願只當作，你不過早先我們大家一步，返抵一個你我都將前往的國度。往後的人生，或許會因為少了你的身影而顯得遺憾，不過你開朗的笑聲，你意氣風發的模樣，都將長存我的心中，伴隨著我的人生。

## 今夜星光燦爛

那晚來得多麼的..不怎麼樣。跟朋友一陣閒扯蛋之後，對方突然跟我說：「你們系上有人自 耶」。當時，還未有多大的心情起伏，只是愛八卦的好奇心頓時充塞整腦袋，趕緊去了同學的寢室，想要問個究竟。

我們在 裡知道是你的？在搜尋那沒有感情的電子新聞裡。你的名字赫然映入我的眼簾，發出震耳欲聾的聲響。「是你？真的是你嗎？」我眼前一片黑暗。你居然沒有一絲眷戀，就這樣一聲不響地走了。好奇心溢瀉的同時，卻迅速地讓不敢置信的震驚之感取而代之。好吵雜的「為什麼」，卻落得滿室寂寥。

我開始了我拼湊的旅程，心情跌跌落落，久久無法平靜。死亡三天你才被發現。怎麼被發現的呢？發出惡臭。「天丫，你就這麼捨得遺棄跟著你二十多年的身體，任其腐敗？好歹它也曾苦撐過你這找不到出口的靈魂多時，沒功勞也有苦勞」。死亡原因判定呢？燒炭自 。猶記得從小到大我最怕的兩件事情就是鬼跟死亡。說到底是死亡，因為鬼是死亡後飄流的靈魂。「這下可好，你戰勝了我的心魔，應該說你勇敢的，但如此勇敢的你，卻沒有勇氣活下來。」這讓我無從得知生與死的勇氣究竟孰大孰小了。



怎麼會自呢？話說有憂鬱症。我討厭這種歸罪的方法，好一個用來平息自我罪惡感的合理化理由，但不這麼做，我們又該怎麼辦呢？畢竟我們沒有來得及將你留下。生前狀態呢？焦躁不安、發抖、極度憂慮。這當然是事後拼湊出來的結果，卻成了最要不得的輕忽，鑄成大錯。

時日更迭，已過一年多，回想過往，你的離別，諷刺地，似不曾離開過我的腦海，每每想起，不勝歎噓。一直認為你留下的是無解難題的我，卻在這一年多的人生經歷裡，也經驗到了你的無望感。那個無解的問題，我似乎曾有過答案，但終究我留下了我的生命，給自己找尋其他可能的機會，這是你所失去的，現在我要要回來。

別了，我的朋友，若不是你的離去，我不會每每在困頓的生活裡，感受到星光的燦爛，希望此時此刻在彼岸的你，正在遙想生前的光陰，身心一切安好。



## 當她走了之後……

「小敏已經離家好幾個月了，一個月前因為缺錢用有找過我拿，之後就再也沒有消息了！」電話那頭小敏的媽媽繼續惆悵無奈的說：「小敏國中交了壞朋友，畢業就沒再唸了。之前還住在家裡時就常拿刀割自己，喝酒後用酒瓶傷害自己並出現欲跳樓行為，一切脫軌的行為讓家人受到困擾及痛心，多次離家出走又回家鬧事的經驗，這一次沒再阻止她離家……………」

18歲的小敏已經在自 通報系統上出現第2次了，遲遲都無法聯絡上，與案母訪談後瞭解小敏的一些狀況並取得聯絡電話。終於小敏接電話了，訪談過程中，小敏對生命是那麼的無所謂，死是最後的路。因為「愛」她選擇離家，選擇現在的生活，以為只要與相愛的人一起就可以生活下去，沒想到 心去相信一個人居然得到的是背叛。男友結婚了，身邊沒錢，朋友不再是朋友，家人不再為她的離家著急。情人的背叛、朋友的背叛以及家人的背叛，生命還有什麼值得相信？活下去了除了痛苦還有什麼？

因為環境、人際以及家庭種種因素讓小敏有許多的負向思考，但是在4個月裡多次的訪談，讓小敏與母親對話，了解家人對她的不捨與痛心，終於小敏接受建議到精

神科門診，並與母親討論再回學校的可能。一切好像都在改善當中，我卻再也聯絡不上她，不再接聽電話，搬離原住所，連母親要找到她都有困難。4個月之後在自 通報系統上再看到她的名字出現，居然是“自 死亡”四個令人震驚不已的字眼。

怎麼會是她？這段期間到底發生什麼事？為什麼不打電話給我？為什麼不跟家人連絡？為什麼中斷精神科門診？是我少做了什麼？還是 裡做不夠？一堆的問號要去 裡找答案？「案母！對了案母的情緒呢」？但是身為個管師的我要如何再與案母討論往生的她呢？

有著多年護理背景的我看過了多少的死別，那好像是人生中不得已的循環。但是她才18歲，如果我有再多做一些什麼，今天她會不會不一樣？心裡有許多糾結的情緒及聲音，讓我慎重的思考我真的有能力去幫助她(他)們嗎？我真的準備好了嗎？這過程我想我也成了她的遺族，於是鼓起勇氣與案母連絡聊起往生的她，「她要走之前確實改善許多，也有提起你對她的影響，但一切似乎注定好的，她在剛租的新家不到一星期，家人及朋友都還來不及過去……。這是她所選擇的，愛她就放她走，不要讓她有牽

掛，雖然她那麼年輕，但她不快樂。」其實剛開始小敏的媽媽也無法接受，不過透過宗教的信仰讓家人尊重小敏的選擇並學習放下，「放下」讓她及家人得到心靈的解脫。

而我也在這次的晤談後逐漸釋懷。但是其實辦公室的前輩、主任及副主任才是我最大的支柱，每每在與個案訪談中或著與相關資源系統連結出現問題時，總能在他們身上得到最大的支持及鼓勵(常有一鼻孔出氣的快感)，同時能一起討論處理方式，所以當我陳述此個案時，當下的他們沒有一絲絲的責備，只有關心，這是我感到最溫暖，也是我到目前對此工作抱有熱忱與動力的原因。在這一年多的學習中讓我深刻的體會，自 無法 面的預防，但是只要有機會努力就會有希望……



# 為什麼會自殺？

## 自殺行為是複雜的

### 學習釋懷

人的自 行為其實是很難了解的，一來逝者已矣，無從得知其內心的想法，二來人對於他人的自 行為也很難理解。因此，親友們往往在得知親友自 的消息時，非常的錯愕。自 隨之而來的衝擊與負面的影響甚鉅，親友們往往在第一時間會急於尋求問題的原因，來舒緩不安與痛苦的情緒。由於無法置信，會一再地詢問：「為什麼？」或者迫切地想要找到任何的蛛絲馬跡。許多親友也會一再地回想逝者生前的最後時光。有些親友，甚至會出現強迫行為，導致其無法渡過哀傷過程。

在此，我們希望你在追尋答案時，將以下話語牢記在心：

儘管我們都希望可以協助親友們做出不同的選擇，  
但你得學會釋懷，  
畢竟那是你的親友們為了結束自己的痛苦所做的一個決定，  
而我們永遠都不會知道到底事情會不會有轉圜的餘地

## 自殺的原因

自 者其實處在一種多重壓力長期累積的心境之下，而造成其自 的導火線，可能只是這多重壓力中的一個原因，如同壓垮駱駝的最後一根稻草。究竟自 者處在什麼樣的痛苦心境之下，導致他們做出結束生命的決定呢？以下為美國自 學學會(AAS)所出版的自 遺族之自助手冊( A Handbook for Survivors of Suicide)—書中對於人自 的原因所提供的解釋，希望有助於你尋找屬於自己的答案。

- **精神疾病**: 超過70%的自 身亡者，在生前都承受著精神疾病之苦。有些嚴重的精神疾病甚至會導致大腦功能失常，讓人在思考、情緒跟行為上產生極大的痛苦，進而導致自 。人會自 就如同人會死於心臟病一樣，人也會死於精神疾病(通常是重鬱症跟躁鬱症)。
- **扭曲的想法**: 對死亡感到好奇或者對未來不抱希望、認為困境無法解決、生病可以不用面對現實的世界、自 為解決問題的永久方法。
- **對痛苦極度敏感**: 無法忍受「痛苦」，即使是他人的痛苦、容易將痛苦放大，使自 成為唯一解決痛苦的方法。

- **強烈的控制慾望:**處心積慮地想要去控制自己的生活，好讓痛苦跟不幸減到最低，即使得犧牲生命也在所不惜。
- **自殺未遂：**由於無法忍受痛苦，自 者往往已經出現一些傷害生命的行為，卻常被誤認為是莽撞的行為。
- **與有自殺傾向的人接觸或者有家族自殺史:**研究指出自身亡的青少年與有自 傾向的人有較多的接觸，且有家族自 史的精神疾患有較多的自 企圖。然而絕大部分因為自 而起的悲慟反應並不會讓人出現自 企圖，因此自 者親友的自 風險尚待進一步的釐清。





翻閱本書至此，你是否已經多少了解到摯愛的親友為何會選擇用自殺的方式離開這個世界了？「沒有一個答案是令人滿意的」，當你不再追尋「為什麼」時，就代表了你已經越過了悲傷歷程的第一階段，得到了可以治癒你受傷心靈的鑰匙。接著，請你握著這把鑰匙跟著我們的步伐，來觀看一段與悲傷共舞的歷程。





# 哀傷的旅程

「我整整哭了兩年」

「我很害怕自己會和她一樣」

「心裡有許多糾結的情緒及聲音」

「一切都已經來不及了」

「沒有人願意掛起母親的遺照」

「自殺的情景會映入眼簾」

## 自殺者親友哀傷歷程

### 獨特且深沉的痛苦

如果有人選擇用自 的方式結束生命，其親友的人生也因此會有重大的改變。這事件加諸於其身上的哀慟，夾雜了很複雜的情緒，包含罪惡感、壓抑、憤怒等等。雖然許多自 者生前即曾多次自 ，但自 身亡仍會讓親友感到震驚。自 死亡通常是猛烈且血淋淋的。當親友們發現所愛的人自 ，通常都會出現做惡夢、焦慮、侵入性的記憶與其他創傷後的症狀。而有些親友會認為自 者是想切斷與他人的關係，而深覺自己被拋棄或拒絕，甚至讓自 者親友不敢再信任他人或建立另外一段關係。這些感受其實都是很難令人接受的且可能會伴隨親友一輩子。

## 缺乏社會支持

親友自 身亡通常會帶給自 者親友永無止盡的羞恥與難堪，因此自 者親友無法獲得較多的社會支持，且相較於親人其他的死亡方式，自 者親友會經歷較強烈的自責感。同時因為社會上對於自 的禁忌，經常讓朋友間的討論顯得尷尬及不舒服，這樣的污名化會讓自 者親友更退縮。結果就是讓自 者親友缺乏一般人在面對死亡時，所需要的情緒及實質上支持。

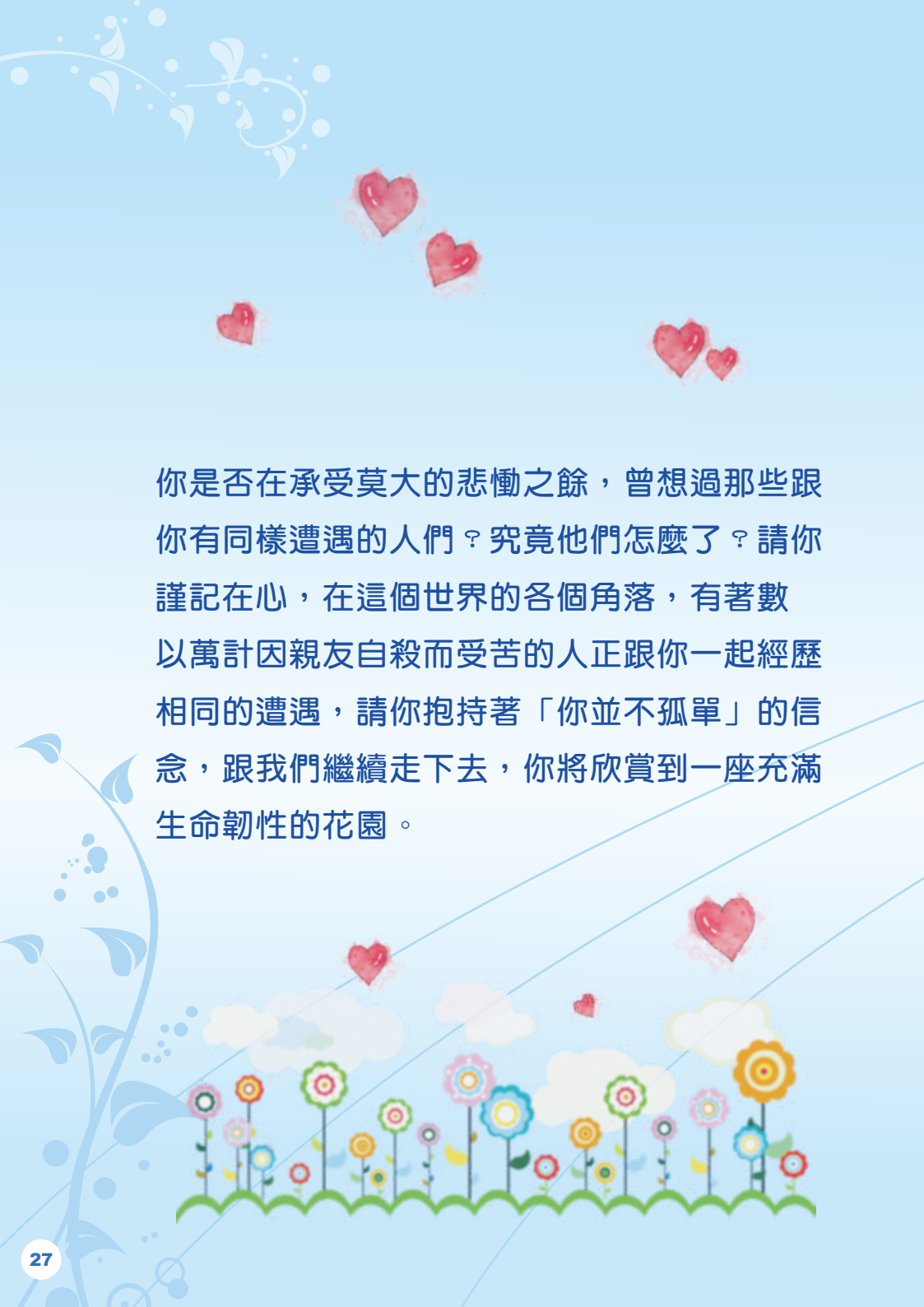
## 複雜的情緒

至於如何才能走出傷痛呢？每一位親友走過傷痛的歷程跟時間長短都不盡相同，每個人都按照自己的節奏和步調來處理悲傷，而過程是非常獨一無二的。自 者親友可能會出現以下幾種情緒：

- **震驚**：在悲劇發生後的第一 間，一個人會感到茫然、麻木或混亂。這實際上是心靈的第一道防線。震驚會隔絕你去感受到整件事情，而不影響到你的日常生活功能。
- **否認**：死亡是所有事實中最難被接受的。人們常常會覺得那是不可能，或者扭曲為只是一場噩夢而已。否認是可以的，保護人先不要崩潰；慢慢的，人的心靈將能用更

合理、更實際的方法去面對這個悲傷事件。

- **罪惡感**：罪惡感產生的原因是因為自 者親友會抱持著「我們應該可以防止自 」的信念。事實上，我們必須承認人不是萬能的，無法預測未來，也無法改變已發生的事情。
- **憂傷**：自 者親友們常會睹物思人或者觸景傷情。當親友們逐漸學會接受失落感並且擁抱過往的回憶時，情緒就會好一點。
- **憤怒**：憤怒其實是哀慟反應自然的過程，但自 者親友常常無法接受。如果你覺得憤怒，請別壓抑它，要讓憤怒宣洩出來，這是邁向復原過程當中很自然的反應。你不會永遠憎恨自 者，相反的，一但經歷過這段憤怒期，你會比較容易擺脫憤怒，然後開始擁抱正向的想法與快樂的回憶。
- **接受**：這是哀傷歷程最後的階段。親友們若能接受這個悲劇是無法預防的且無法改變，生命才得以繼續前進。

The background is a light blue gradient. At the top left, there are white decorative swirls and leaves. Scattered across the upper half are several red hearts of various sizes, some with a soft glow. At the bottom, there is a row of colorful flowers in various colors (pink, yellow, blue, green) with green stems and leaves, set against a white scalloped border. There are also some white clouds and a small red heart floating above the flowers.

你是否在承受莫大的悲慟之餘，曾想過那些跟你有同樣遭遇的人們？究竟他們怎麼了？請你謹記在心，在這個世界的各個角落，有著數以萬計因親友自殺而受苦的人正跟你一起經歷相同的遭遇，請你抱持著「你並不孤單」的信念，跟我們繼續走下去，你將欣賞到一座充滿生命韌性的花園。

# 走過傷痛！

## 該從那裡開始？

### 你並不孤單！

世界每40秒就有一人因自 身亡。根據Edwin S. Shneidman (cited in McIntosh,1996)的估計，每一人自 身亡可能就會影響週遭的六位親友(Neary,2000)。這些因自 事件而遺留下來的親友，或者曾經和自 者有接觸的專業人員，都可以稱為自 者親友。可見，自 者親友為數眾多。如果你因為親友自 而失去所愛的人，我們想要告訴你：「你並不孤單」，同時有數以萬計的人跟你一樣正在承受同樣的痛苦。

## 能做些什麼？

### 減少罪惡感

罪惡感之所以產生，是基於我們對親友的同理與愛，而不忍責備他們，所以我們怪罪自己沒有來得及搶救親人的生命。這種罪惡感是一種責任上的迷思，可以透過瞭解罪惡感的真相或進行減少罪惡感的練習，來協助自己降低罪惡感。

## ■ 罪惡感的真相：

- **結局不一定會改變：**人們時常無法理解，即使能回到從前，做出不同的決定，結局不見得會有所改變。
- **接受自己沒辦法阻止自殺：**人們會下意識的抗拒一個事實：「人非萬能」。因此，我們習慣自責，而非接受自己本來就沒有能力防止悲劇的發生。
- **破除別人指責的迷思：**自 者的父母及配偶常會害怕自己被貼上標籤，認為是因為自己所扮演的角色不夠稱職才會造成自 的。除了少數眼光短淺的人會有這樣的言語指控外，多數的人是不會這樣想的，所以不要認定別人會有這樣的批判性思考，也不要認為自己被他們判了罪。
- **不可能每個人都有錯：**每一個自 者親友都會自我責備，不管親疏遠近。如果是死者最親的人，他會說：「我早該知道他是這樣想的」；如果跟死者關係較疏離的人，他會想：「如果我跟他親近一點就好了…」總不會所有人都有錯吧？也許沒有人是需要負責任的。

## ●破除不同角色而來的罪惡感：

- ◎**父母**：父母在面對自己的孩子自 身亡時，通常得面對額外的罪惡感。做為父母應該要知道，雖然自己對孩子的生命影響遠大，但孩子並非每一個層面都被父母所決定，他們也會受到外界形形色色的影響，遠超過父母所能控制。即使是孩子也必須為他們自己的行為負責。
- ◎**配偶**：當夫妻約定要彼此照顧一生，也無法認定一方就得對另一方的自 負責。有些配偶甚至會有一種被拋棄的感覺，甚至因為對方的離去而質疑這段婚姻關係。如果將來自 者的配偶再婚了，罪惡感仍會重新浮現。其實，真正導致自 悲劇的是憂鬱、情緒狀態、和其他無法控制的因素，而非先生或妻子的缺點，因為自 警訊有時確實很難察覺。
- ◎**手足**：一個人自 身亡通常會令其他手足感到痛苦，然而卻無法像父母，孩子或配偶一樣得到相同程度的同理與支持。雙親可能會在失去某個子女後過度關心剩下的子女或者反而疏離他們，因為不知道還可以給他們什麼樣的關心。因此，家庭成員們應該要開放地分享彼此難過的心情，來渡過這個傷痛的歷程。

## ■ 減少罪惡感的練習

- 寫下一張清單，列出你曾為你失去的摯愛所做的、幫忙他的和讓他感到舒服的。你會發現這張清單遠比你之前所意識到的還要長。
- 你不需要為你所愛的人自殺而擔負任何的責任。將上面這句話寫下來，並且反覆唸給自己聽（儘管有時你會感覺這句話是錯的），將這句話刻印在你的腦海中，因為它才是事實。

## 為回答他人的問題做好準備

自 者親友時常需要面對其他人不經意提出讓你覺得不太舒服的問題，像是「他怎麼了？」。若你能事前做好回答他人詢問的準備，就可以減少心理的衝擊。

當有人想要瞭解這件事時，你可以自由的選擇回答的方式；像是告訴他們「他結束了自己的生命」、「因為生病…所以…」，或是你也可以直接回答「他自 了」。若你害怕別人突如其來的問題會讓你不知所措，你也可以事先將想要回答的內容寫下來，做為將來回答相關問題的依據。




## 保持身體健康

在適應悲傷的過程中，不能忽略照顧自己的身體健康。雖然你可能會有失眠和食慾不振的反應，但這是正常的，切記一定要補充豐富的營養及保持充足的睡眠，才能有好的體力去適應悲傷所帶來的衝擊。但請記住，若您持續的有睡眠障礙或飲食困擾，你應該尋求專業人員的協助。

## 對未來保持樂觀，相信自己一定可以渡過這個傷痛

以下有幾點原則可以幫助你：

- 有些自 者親友對於告訴別人親友是因為自 死亡而感到掙扎，但事實上承認自己的親友自 並沒有想像中困難。
- 試著主動去和其他的自 者親友談談你的想法與感受。
- 若您痛苦時，請不要封閉自己。
- 每個人都有自己哀傷的方式，有些人會去墓前哀弔，而有些人卻痛苦到無法在親友墓前哀弔。請試著接受自己的哀傷方式
- 遇到特別的紀念日你會特別難受，這是正常的，而這也是哀傷反應的一部份。

- 
- 有些自 者親友可以從宗教信仰中獲得安慰。
  - 注意自己的身心狀況，有必要時請向專業人員求助。
  - 悲傷的時候對自己要更好一點，等你準備好了，再回歸原來的生活。這不是你背叛死者，而是你已經逐漸恢復。
  - 最好避免在第一年內做出重大的決定，因為你可能會後悔。

#### 以下還有一些建議：

- 你一定可以渡過這個傷痛，也許你並不這樣想，但是你一定可以做得好
- 不必執著於尋找「為什麼親友會自 」的原因
- 也許你會覺得自己快要崩潰，但這是正常的感覺
- 憤怒、罪惡感及疑惑都是正常的反應
- 你可以對別人、世界、老天爺感到憤怒
- 你可能會對你所做或所想的產生罪惡感，但請寬恕自己
- 若你有自 的想法並不代表你真的會這麼做
- 偶爾讓自己喘口氣
- 找個人談談

- 盡情地哭
- 給自己一些復原的時間
- 請記得自 是你親友的選擇，而不是你的選擇
- 情緒像潮水，有時會有起伏
- 不要急著做重大的決定
- 必要時尋求專業的協助
- 請不要忘記你的其他家人及朋友也可能在傷痛中
- 對於無法理解你傷痛的人要有耐心
- 學會說「不」
- 避開想要告訴你該怎麼做或如何去感覺的人，像是他會告訴你「不要想那麼多」、「那麼傷心也沒有用…」等的话，但對你卻沒有任何幫助
- 支持團體對你是有幫助的
- 信念可以支持你渡過難關
- 頭痛、食慾不振和失眠會隨著你的哀傷出現
- 和別人一起大笑吧！這有助於你的復原
- 讓你的困惑、憤怒及罪惡感遠離吧！但這不表示你會忘記一切
- 你一定要知道，你的心情不會一直那麼低落

## 對特殊紀念日的安排

記住去做會讓你覺得舒服的事，而你每一次都能選擇以不同的方式讓自己好過一點

- 想一想你和家人或朋友在休假時都會做些什麼，考慮你是否想繼續這麼做或是想做些別的事情。
- 記得你的親友們可以用不同的方式去過現在的生活。試著以開放的態度與其他親友討論對未來的計畫。
- 考慮今年你是否想要和家人或朋友一起渡假，還是想一個人出外旅行。
- 你可能會對假期的到來感到不安。
- 假如你發現談論你愛的人是舒服的，請讓你的家人和朋友知道，告訴他們不必害怕提及你愛的人。
- 有些自 者親友認為在逝者生日時和家人、朋友一起渡過是舒服的，但也有人比較喜歡私下去思念他。
- 在某些假期或懷念他的時候，點燃兩支蠟燭，然後吹熄其中一支。那支熄滅的蠟燭代表我們所愛的人已經離開，而另一支繼續燃燒的蠟燭則代表我們這些自 者親友，就算所愛的人離開我們，仍然要繼續接受失去和痛苦。

- 請記住，處理假期、週年紀念日或生日並沒有所謂「對」的方法。你和你的親友可以嘗試用各種不同的方法來渡過這些特別的日子，直到找到最適合的處理方式。


## 是否需要接受心理治療？

### 心理治療的時機

不是每一個自 者親友都需要心理治療，也不是每位治療師都應該要治療自 者親友。每個人的需求不一樣。有些自 者親友在面對死亡時，會立即尋求治療師的協助；而有些人則需要一段長的時間哀悼並且慢慢的復原。有些自 者親友會有身體不舒服的狀況，而當這些身體症狀不尋常且無法緩解的話，就必須要接受心理治療。由於自 者親友缺乏來自他人的支持與關懷，所以可能會產生嚴重的憂鬱症狀，強烈的罪惡感、自我指責，甚至會出現自 的想法或行動。治療師必須以不批判的態度來看待自 身亡者之前接受過的任何治療，並且不指責家庭成員以及自 身亡者自 的行動。

### 有效的心理治療

最有效的心理治療是能促使自 者親友去學習接受並



了解他們對於自 的負向情緒例如罪惡感、自責等等。另外，很多自 者親友也可以在助人的過程中減輕自己的痛苦。

## 心理治療的方式

心理治療可以以個人、團體或是家族的方式來進行。當自 的事件影響了整個家庭並瓦解了家庭的功能，造成家人間相互指責與分裂時，家族治療就是必要的。而團體治療則是最常使用的治療模式，可以讓自 者親友在一個可分享的氣氛中去發覺、討論彼此的感覺，並且相互照顧與支持。從團體經驗的交換當中，親友們可以學習到各種因應策略，且互相幫助的感覺常常可以舒緩他們因無法幫助自 者所產生的憤怒與挫折感

## 支持團體-與相同經驗的朋友互相扶持

你可以在自 者親友的支持團體中與真正了解自 的人坦率地談論自 ，且與有相同經驗的伙伴談論你的心路歷程，將有助於你渡過悲傷。

對大多數的自 者親友來說，與其他的自 者親友分享他們的悲傷，能夠得到一種支持及連結的感受。而這可以

在自 者親友的支持團體中獲得。

在Carla Fine(1999)所撰之沒時間說再見 (No Time to Say Goodbye: Surviving the Suicide of a Loved One) — 書內，說明了自 者親友支持團體的模樣，以及對自 者親友的幫助：

我們圍成一個圓圈坐著，每一個人做簡短的自我介紹，包括你(妳)的名字、是你(妳)的誰自殺、那是什麼時候發生的、又是如何發生的。

我會從第一次加入的成員開始問起，因為他(她)們通常都有急迫的需求去說話。這團體的其他成員會對新成員伸出友誼的手，藉由他描述過去的經驗及感受，新成員會發現在惡夢中他(她)並不孤單，靠著與其他人的情況去比較，開始瞭解他(她)們並不是唯一傷心的人。

有一部份的自殺者親友在發生事情後很快地就參加了支持團體，一部份則等了幾年後才參加；有的人會先參加個一、兩年，之後只是偶爾來而已，特別是在周年紀念日、假日或會讓他想起對方的日子。你(妳)也許會發現，你(妳)在這個團體之中能感到舒服自在，或者你(妳)會發現這個團體並不是十分地適合你(妳)，但參加團體仍然是遇見其他自殺者親友的最好途徑，因為他們都了解自殺對你(妳)所帶來的衝擊及悲傷，所以他們可能會成為你(妳)新的或一生的朋友。

## 學習原諒，也釋放自己

當你摯愛的親友是以自 的方式離開你，你可能會因為還沒準備好要和他分別而受到極大的衝擊，你可能會覺得與他失去某種聯繫，你和他美好的回憶已經不存在了，因為他選擇了一種在我們心中無法接受的方式結束自己的生命，因此在這種狀況下，我們可能會去責怪他做出這樣的選擇。

接受並不是一件容易的事情。所謂的「接受」，不單純是接受自 的現實，而是要對所有導致此事件的原因有所了解，並誠實的去面對，不需要用任何正面或是負面的想像來模糊整個事件。

也許對大部分的自 者親友來說，原諒他或原諒自己都是一件很難做到的事，也許要花很多的時間，也許會很痛苦。但我們一旦接受並原諒他做出這樣的選擇時，我們也等於釋放了自己。





## 走出陰影，邁向未來

當你親愛的人離你而去，地球依然會運轉、日子一樣會過去。你要相信，時間會撫慰你的傷痛，每一天都會是新的一年。也許當你還沒有準備好要接受事實時，你會覺得這些話聽起來格外刺耳，因為你可能會覺得獨自活著好像就是對不起我們死去的所愛。

若你漠視自己的哀傷，只會延長不舒服的感覺，並無法真正的去治癒及面對它。有一些自 者親友可能可以在數個月之後就接受和原諒死者的選擇，但大部份的人可能需要一年的時間才能走過最痛苦的時候，也許還需要再花一年才可以真正開始過新的生活，不過這些時間及反應會因人而異。

不管你準備好了沒，時間總是逼著我們不斷的往前進。有時候這些新的事物會讓我們覺得無法跟已經逝去的人分享，就好像我們已經將他們遺忘。就算他們已經離開了我們，但是他們還是會永遠留在我們的記憶之中。

所以親愛的親友們，在你準備好的時候就用力開心的大笑，你將會珍惜那些過去和他共同擁有的美好回憶。當你能這麼做時，你就已經走出傷痛，迎向新的生活。

# 陪伴與支持自殺者親友

## 如何與孩子解釋自殺

孩子在面對自殺事件時，特別容易產生罪惡感，或感覺到被拋棄。我們必須聆聽他們的問題，並用簡單、誠實且符合其年齡的答案回答他們。

小孩與大人一樣都會對自 事件產生困惑，但孩子會根據他的想法很自然的詢問問題，因此和小孩談論自 的議題時，必須要誠實的與他們分享感覺。

謊言並不能保護孩子不受傷害，謊言被拆穿後將造成更大的傷害。因此我們必須根據小孩的年齡，選擇告訴他事實的方式，這需要小心平衡。我們要注意，不能讓孩子認為自 者是壞人，並讓孩子瞭解自 的想法並不正確，並非所有人都會因生病或心情不好而自 ，這種選擇不是唯一，而是可以透過醫師、朋友或自己，來幫助生病或感到憂鬱的人解決問題。

### 與孩子解釋自殺的建議：

- 在可行的情況下，儘量在孩子能感到舒適的地方與他們討論自 的事情。
- 不斷的向他們保證他所愛的人的死並不是他們的錯。

- 向孩子解釋他們所愛的人是死於一種疾病，像是說：「爸爸有點像是心臟病發作，只不過是大腦中的疾病發作」。
- 不要因為害怕小孩學習死者的行為就將自視為秘密，應該把這件事視為像有高血壓、糖尿病或心臟病一般，教育孩子應注意早期的病徵與預防。因為有親友自的家庭更需要去瞭解憂鬱和其他精神疾病的早期症狀，以便能即早獲得適當的診斷及治療。
- 向孩子保證其他的親友一定會照顧他。
- 讓孩子知道，若他們想找人談論有關自的事，隨時都能找你。
- 孩子可能透過哭、冷漠、笑或憤怒來表達情緒，但有些孩子卻不會有太大的反應。請讓他們知道，若他們需要你時，你可以隨時的協助他。
- 儘可能恢復並保持孩子的常規生活。
- 你能給孩子最好的禮物是你的愛、支持和保證。你能安的讓他們表達自己的情緒，回答他們的問題，並給他們足夠的愛。

## 如何照護自殺者親友

若你的朋友遇到親友自 身亡，你可以用以下的方法來幫助他。

當親友自 死亡後，活著的人將經歷一段哀傷的歷程。這段時間他可能會感到無助，你需要去尊重並關心他。首先，你應該先問他需要你什麼樣的協助，一些自 者親友會想要獨自面對傷痛，也有一些親友可能想要倚賴朋友或其他家人給予他支持與意見。

自 者親友需要有人關心及協助他們，也許您並不知道該如何協助他們，以下提供一些方法幫助你照護自 者親友：

- 誠實的回應他所問的問題。
- 給他們體諒與愛。
- 給他們一些私人時間，不要讓他們覺得無法喘息。
- 不控制他們的思考及行為。
- 鼓勵他們說出自己的想法，因為多數時間他們只需要有人聽他們說話，並不是在尋求建議。

- 鼓勵家人一起做決定，而不是讓他一個人做決定。
- 哀傷過程相當艱苦，因此他們將容易疲倦。
- 提供你的看法，但要讓他們自己做決定。
- 為他們留存電話的目錄，包括那些曾經給予他幫助的人，以方便將來他要和對方連絡。
- 幫他們打電話給想要聯絡的人。
- 為他們保留郵件、追蹤賬單、留存卡片、報紙等事項。
- 協助他們處理工作上的事（像是請假或申請相關的補助事宜）。
- 為他們留存服用藥物的清單。
- 協助他們處理保險的相關事宜，像是提供死亡證明書的影本等。
- 在葬禮上和接下來的數個月內，特別關心且注意他家庭的其他成員。
- 鼓勵他們表達當時得知親友自 身亡時的感受以及哀痛的感覺。

- 鼓勵他們談論已經失去的親友，包括他的特別之處，以及他令人懷念的地方。
- 寫下一個有關於他們所愛的人的故事，最好是那個故事他們並不知道。完成後可以交給他們，讓他們在準備好的時候可以閱讀這個故事。
- 不要害怕說出他們所愛的人的名字，不要擔心這會讓他們哭泣。因為當人們刻意不去談論時，才最讓人感到悲傷。



# 國內現況與相關資源

## 國內自殺者親友服務現況

### 自殺者親友服務的特殊性

從事自 防治工作與自 者親友服務是有衝突的，自 防治所訴求的是自 不是解決問題的方法，但是對自 者親友溝通時，反而是要讓他們知道親人選擇自 是自由意志的展現，家人要學習去接受與理解。所以助人者會面臨兩難的矛盾，因此語言使用上更要特別的小心跟注意，才不會明明是想幫對方，結果卻幫了倒忙。

有別於家人意外或自然過世的家屬，自 者親友的悲傷歷程大約是事件發生後兩年才正要開始，在剛開始的表現都是相同的，若不一開始在處理後事時，就與自 者親友建立關係，之後便很難建立；目前可能有一些從事服務的人會把焦點放在收集研究資料，但是蒐集資料的時機與場合必須注意，要以當事人的立場為優先，讓自 者親友覺得被尊重，這之間有很多倫理的議題牽涉其中，所以需要好好的斟酌跟拿捏。

## 自殺者親友服務之重點

### 1. 擴大助人者的範圍

目前國內協助自 者親友的管道並不健全且尚未建立起來。很多個案都是到某種疾病狀態才到精神科求助，但為時已晚。在國外，若家庭有問題，如考慮要離婚的話，都得依法接受輔導。此外，當有人自 時，警察機關裡就備有專業的助人者會到現場協助家屬處理後事，一方面陪伴家屬，另一方面在第一時間內就建立起關係，如在兩、三週後專業的助人者才介入的話，關係就很難建立。

目前台灣急需專業助人者，但是資源卻有限、人才不足，所以應該要擴大助人者的概念，將教育工作者也納入服務資源當中，提早讓小孩在求學的過程當中，就可以吸收到一點求助的資源。雖然台灣在助人服務這一塊上至少已經開始在運作了，但是還是要擴大助人者的範圍，像是擴展「人人都是守門人」的觀念，其實學生自己也是同儕的守門人，提早預防總是勝於治療。

### 2. 轉介管道必須通暢

在從事自 防治或是自 者親友服務上，醫療體系是台灣目前最發達的系統，所有問題都在這體系處理。教育體



系跟輔導體系其實還有很大的進步空間，尤其輔導的體系是我覺得目前在三級預防中最弱且混亂的一環，好像人人都可以做，但是卻欠缺專業的技巧，這是很不尊重專業的。

很多人都反應不知道心理師/諮商師都在 邊執業，所以想求助也不知道要去 邊求助，像諮商心理師就沒有固定的執業場所，進不到醫院或學校系統，因為體系沒有建構好，當然轉介管道就不順暢。

目前台灣自 防治很大的問題就是多頭馬車及不尊重專業，例如教育部管校園，而衛生署管醫療體系。現今許多學校都會以資源中心的方式聘請心理師及醫師駐診，在校園內引進專業的人處理學生的問題。但是目前很多都以計畫案的形式進行，不是籌不到經費，就是進行個幾年就結束，這樣人才的培育無法生根，也導致沒有專業人才可以使用。

### 3. 教導孩子面對生命課題

就生命教育而言，許多專業人員要從事時都會產生問題，主要原因在於他們自己還沒處理好自己的生命課題，所以會害怕碰觸。老師在校要有所準備才能進行生命教育課程，任何單元都需要培訓，像是情緒管理，挫折訓練等。醫療體系已經是第三級防治了，然而一、二級的教育與輔導的防治還是應該要好好的進行，才能治本。

現在很多孩子是從媒體那邊學習，很多老師接受了生命教育培訓卻沒有回到學校教給學生，因為他們沒辦法將生命教育課程融入教學當中。事實上應該要在課堂上教「什麼是憂鬱症」，還有「自 想法與意圖是什麼」、「求助管道有 些」。生命教育大部份的主題都是放在「自我概念」、「欣賞自己」，其實是不夠的，也要告訴孩子面對失落的時候，要怎麼處理悲傷，甚至在出現自 的想法時，該怎麼辦。

#### 4. 重視文化差異

在國外，遇到親人過世的個案，警方會主動告知之後會安排諮商人員與之接洽並必須接受多少時數的心理會談，因此國外的配套管道是很順暢的，但是國內還是很零散，也沒有人力進行。

目前國內做的比較好的應該是**113**專線，但它也碰到了文化上不適用的問題。相關工作者認為安排受虐兒寄養是在解決問題，但是施暴者也認為自己是在解決家庭的問題，所以並無法認同小孩寄養的處理方式。雙方常會處在僵持不下的情況。

我們常常學習西方的東西只學到表面的處理方法，而沒有考慮到文化與本土化的問題。我們的文化不談論悲傷，在事件發生時，常常會希望家人要節哀順變，所以自 者親友根本不知道要怎麼去談或者該從何談起，或是好不容易找到一個開始的出口，但是情緒卻很容易崩潰，到最後就會保持沉默，因為社會的污名化程度相當嚴重，讓他們不得不選擇緘默。


## 對自殺者親友服務的未來展望

台灣的心理輔導太重視個案成長的歷程，習慣使用個案以前的經歷來說明現在的情況。對於自 者親友來說「Here and Now」（此時此地）是很重要的，就算親人是3年前自 的，對於自 者親友來說就好像是剛發生而已。

以下提出三點對自 者親友服務的未來展望，希望做為將來政策設定及參考的依據：

### 1. 警消的協助

當有人自 時，警政或消防等相關的單位可以提供一些相關資源給面臨親友身亡的家長，像是宣傳單或宣導手冊，讓自 者親友可以閱讀，了解自己的情緒跟將隨之而來的悲傷歷程為何。若國家能提供多元的輔導資源以及更通暢



的求助管道，就能讓求助的行為更為容易，也更能為人們所接受。

## 2. 自殺者親友自組團體

在台灣，目前專門協助自殺者親友的服務單位並不建，因此還需要繼續努力。而國外的研究指出，自殺者親友認為能得到幫助的都是來自另一個自殺者親友，因此建議自殺者親友可以參加專門辦給自殺者親友參加的團體，如馬偕醫院舉辦的「說故事團體」，或是找相關書籍來看，如「說不出是自」或「我是自殺者遺族」等【後面國內相關資源部份有詳細介紹】。

應該訓練一群同性質的人，願意帶頭分享、幫助跟自己同樣遭遇的人，提供一個安穩的環境讓他們知道悲傷或難過時可以去的地方，在那裡可以分享自己的心情，理解自己的情況是不是和別人相同。這些人就算是志工也好，可以陪伴、同理自殺者親友的心情。而且這些接受訓練來幫助別人的親友們對其自身也會產生被需求的意義感，反過來撫慰/豐富自己的心靈。

因為自殺者親友會認為有相同經驗的人才能了解自己，尤其是在語言使用上面。自殺者親友是非常敏感的，他

們不喜歡被認為是需要接受幫助的，所以助人工作者在語言的使用上要特別注意，否則可能會引發一些非預期的效應。

自 者親友需要照顧與陪伴，否則就有可能成為下一個自 者。若讓一些願意出來的親友們經過志工培訓，陪伴這些相同經歷的人，也讓社會大眾知道有這樣的一個地方，當他們有需要時，就可以跟這個地方連絡，獲得資源。

### 3.專業人員的悲傷輔導及訓練

未來推動自 者親友服務，首要之務應讓多一點的專業人員懂得悲傷輔導。國內大專院校的輔導或心理學課程很少提及「悲傷」的主題。而醫生的培育教育與精神科醫師的養成教育中，也很少會觸及這個議題。因此要從專業人員開始訓練起，包括心理師、社工師、醫師、護理人員等，因為這些悲傷對他們來說也是「不能說的秘密」。

自 者親友的服務在將來是必然的趨勢，但在實際運作之前，要有很多的訓練，而目前的社會環境還未準備好，許多專業人員自己都不懂得如何處理悲傷，甚至於會選擇不處理或逃避。如果專業人員連一般的悲傷都不能處理了，又怎麼能處理自 者親友複雜的悲傷呢？所以，針對專業人員進行悲傷輔導及訓練，應該是最迫切需要進行的。可以透過

相關的訓練或工作坊讓專業人員體驗悲傷及學習如何處理悲傷，並讓專業人員與親友們互動，彼此學習及相互衝擊，才能去學習何謂白者親友「複雜的悲傷」。

整理摘要自

自 防治網通訊第三卷·第二期-

方俊凱 醫師－國內遺族的現況

林綺雲教授－人物專訪



## 相關機構（按筆畫排列）

### 1. 牧愛生命協會

自 防治專線電話：0800-222-911

網址：<http://www.call.org.tw>

e-mail: [love.farming@msa.hinet.net](mailto:love.farming@msa.hinet.net)

◎ 自 者親友服務項目：

自 者親友悲傷輔導與生活重建

### 2. 馬偕自殺防治中心

網址：<http://www.mmh.org.tw/taitam/sudc/index.htm>

馬偕協談中心的秘密花園<http://www.wretch.cc/blog/mmhcc>

e-mail: [mmh1087@ms1.mmh.org.tw](mailto:mmh1087@ms1.mmh.org.tw)

◎ 自 者親友服務項目：

提供自 者親友心靈照顧計畫、自 者親友關懷團體

## 相關網站/部落格（按筆畫排列）

### 1. 水蜜桃阿嬤官方網站

<http://blog.pixnet.net/atwn2face2007>

### 2. 水蜜桃阿嬤—關於一個守護孩子至十八歲的承諾部落格

<http://www.wretch.cc/blog/lovefarming>

### 3. 自殺遺族的哀傷旅程

<http://mypaper.pchome.com.tw/news/luhsinchin>

### 4. 自殺遺族～呂欣芹~自殺者遺族

<http://tw.myblog.yahoo.com/luhsinchin/>

### 5. 穿過月光之前—HoKai

<http://blog.roodo.com/yuhokai>

## 相關書目(按出版年排序)

### 1. 夜，驟然而降：了解自殺（第十章傷痕未癒-生者之痛）

作者：凱·傑米森 譯者：易之新

出版年：2000 出版地：台北 出版社：天下文化

**書摘：**作者凱·傑米森博士在一次刻骨銘心的自 經驗後，開始走進臨床和科學對自 的研究，企圖為塗炭的生靈請命。書中，她追蹤自 的原因，也呈現了最新的預防措施；深刻描繪自 個案人物生前的苦楚，也道盡自 者親友內心的惶恐；最重要地，她為人 的自 行為，挹注了一股不可小覷的對抗力量。（節錄自博客來網路書店<http://www.books.com.tw/exep/prod/booksfile.php?item=0010128456>）

### 2. 難以承受的告別－自殺者親友哀傷旅程

作者：克里斯多福&亨利·賽登 譯者：楊淑智

出版年：2001 出版地：台北 出版社：心靈工坊

**書摘：**本書作者，同時也是自 者的親友，訪談許多同樣經歷的人，記下他們所有被遺棄的傷痛以及經歷。這本書是為兩種讀者而寫：想知道更多其他死者自 者親友的經驗，學習如何改善自己生活的人，以及其他想了解死者自 者親友如何度過煎熬的人。（節錄自博客來網路書店<http://www.books.com.tw/exep/prod/booksfile.php?item=0010170213>）

### 3. 說不出是自殺

作者：自 遺孤編輯委員會 譯者：陳寶蓮

出版年：2003 出版地：台北 出版社：先覺

**書摘：**十一位自 遺孤，娓娓道出親人自戕在他們的生命中提早烙下的印記，寫下他們的懊悔、社會的歧視與不公、對親



人選擇的不解與失望，以及心中無法抹滅的傷痛。說不出是自我，是如此難以承受的深沉壓力，讀來令人潸然淚下。他們的告白，沒有累贅的理論，沒有忸怩做假，真真實實見證了生命的殘酷和挫折。(節錄自博客來網路書店<http://www.books.com.tw/exep/prod/booksfile.php?item=0010233898>)

#### 4. 找回生命的答案—自殺者親友的重建書

作者：蕊塔·羅賓森(Rita Robinson) 譯者：胡洲賢

出版年：2003 出版地：台北 出版社：麥田出版社

**書摘：**這是一本當所愛之人自 身亡時，協助其身後家人及朋友的入門書。此書深入探討自 的細節，以及派得上用場的協助。打破環繞在自 周圍的迷思，同時提供了支持、理解與安慰給自 者的親友。(節錄自博客來網路書店<http://www.books.com.tw/exep/prod/booksfile.php?item=0010217975>)

#### 5. 解剖自殺心靈

作者：愛德溫·史奈曼(Edwin S. Shneidman) 譯者：李淑琚

出版年：2006 出版地：台北 出版社：張老師文化

**書摘：**自 宛若羅生門，究竟真相為何？要相信誰的觀點？有人能說出故事的 貌嗎？證人有多少可信度？心理剖析即在探詢這些問題。作者訪問了亞瑟的七位親友以及心理治療師和精神科醫師，並諮詢了八位自 學專家的意見，抽絲剝繭完成這部心理剖析的最佳著作。無論亞瑟之死有無明確的解釋，但作者的訪談打破了自 必須隱諱的禁忌，為家人開啓原諒亞瑟的大門，也讓每個遺屬開始療傷。(節錄自博客來網路書店<http://www.books.com.tw/exep/prod/booksfile.php?item=0010326425>)

## 6. 水蜜桃阿嬤繪本

作者：郝廣才      出版年：2007

出版地：台北      出版社：格文化事業股份有限公司

**書摘：**生命中有無數的難關要面對，大人都不免有軟弱的時候，我們又該怎麼教孩子堅強，勇敢面對生命的挑戰？水蜜桃阿嬤在高高的山上種植水蜜桃，他的下一輩相繼因故放棄生命，留下七個孫子。雖然種水蜜桃一年的收入不到十萬元，但阿嬤下定決心，不管有多困難，一定要讓這七個孩子好好長大、讀書。什麼能讓失去父母的孩子們重新找到快樂，發現生命的美好？愛，是最大的力量。七個孩子在阿嬤溫暖的羽翼下，漸漸展露微笑，有了面對未來的力氣。有阿嬤的愛，這些孩子一定能像果樹一樣，把生命的風霜化成養分，在將來結成最大、最甜、最晶瑩剔透的果實。(節錄自博客來網路書店<http://www.books.com.tw/exep/prod/booksfile.php?item=0010370836>)

## 7. 我好想死？：求生與求死之間的掙扎

作者：高橋祥友      繪者：巫麗雪      譯者：陳柏勻

出版年：2007      出版社：唐莊

**書摘：**自 發生之前，有辦法和當事人有交集嗎？這是本書作者高橋祥友努力想在這本書做到的。他從自己碰到的自 案例開始，剖析這些自 當事人的自 真相、原生家庭的影響，以及治療者的工作重點。另外，一旦身邊關係親密的人自 了，留在世間的親屬的心境一定不是「悲傷」兩個字就能道盡的，因此作者特別在第四章仔細分析自 當事人留在世間的

親屬的心境。(節錄自博客來網路書店<http://www.books.com.tw/exep/prod/booksfile.php?item=0010370425>)

## 8. 為什麼要自殺？Why People Die by Suicide?

作者：喬伊納(Thomas Joiner) 譯者：朱侃如

出版年：2008 出版地：台北 出版社：立緒

**書摘：**在自 事件後緊接著會出現的最麻煩、最難回答問題就是：我們事先如何知道？我們可以預先做什麼？以及心中止不住的疑問：為什麼？為什麼？為什麼？本書作者是深受親人自 之痛的臨床心理學家，因此本書也更能針對「為什麼有人會選擇結束自己的生命」這個議題，提供當前未有的清晰說明。(節錄自博客來網路書店 <http://www.books.com.tw/exep/prod/booksfile.php?item=0010394542>)

## 9. 我是自殺者遺族

作者：呂欣芹、方俊凱

出版年：2008 出版地：台北 出版社：文經社

**書摘：**這是一本很特別的生命教育書籍，圖文並茂，感人熱淚。作者是馬偕紀念醫院自 防治中心的醫師與管理師，身兼自 者親友與專家的雙重角色，要告訴你許多不一樣的生命故事；這是台灣第一本以自 者親友立場，探討生命價值的書。自 ，是一種選擇；自 者親友，是沒得選擇。生命的存在，是沒得選擇；生命如何存在？則是有所選擇的。(節錄自博客來網路書店<http://www.books.com.tw/exep/prod/booksfile.php?item=0010414430>)

## 10. 自殺防治網通訊【說不出的秘密—遺族關懷】（第三卷 第二期）

發行人：李明濱      總編輯：陳碧霞  
出版年：2008.6      出版地：台北  
出版單位：行政院衛生署 自 防治中心

### 相關影音資料

#### 1. 醫生

導演：鍾孟宏    資料 型：紀錄片(DVD)    片長：92分鐘

**內容簡介：**這部紀錄片是鍾孟宏導演的第一部紀錄片。紀錄片內容講述溫碧謙醫師如何面對摯愛的兒子-溫昱和自 身亡的事實及其深藏心理的傷痛。本片從一段溫醫師的兒子溫昱和學刮鬍子成年禮影片開始，帶到溫醫師治療一位罹患癌症的小朋友**Sebastian**，敘述**Sebastian**的爸媽如何從秘魯過來美國求醫。而**Sebastian**跟溫醫師兒子一樣愛畫圖、喜歡蛇、聰明伶俐，才慢慢切入溫醫師深藏心理的傷痛。（節錄自[http://www.wretch.cc/blog/imagelight&article\\_id=4924398&tpage=1](http://www.wretch.cc/blog/imagelight&article_id=4924398&tpage=1)）

#### 2. 水蜜桃阿嬤紀實片

導演：楊力州    版權所屬：城邦文化藝術基金會

**內容簡介：**在海拔1360公尺的新竹尖石鄉泰岡，必須穿過雲霧才能到達...去年七月...水蜜桃阿嬤一肩扛起了七個小桃子的未來...2007年，商業周刊找到了永不放棄的《水蜜桃阿嬤》，期盼把勇氣傳送到每個人心中。

水蜜桃阿嬤在高高的山上種植水蜜桃，他的下一輩相繼因故放棄生命，留下七個孫子。雖然種水蜜桃一年的收入不

到十萬元，但阿嬤下定決心，不管有多困難，一定要讓這七個孩子好 好長大、讀書。(節錄自<http://blog.pixnet.net/atwn2face2007> & <http://www.books.com.tw/exep/prod/booksfile.php?item=0010370836>)

## 期刊論文 (按時間順序排列)

1. 賴美合(1999)。安寧照顧團體工作--遺族輔導團體實務分享。安寧療護。12。頁32-36。
2. 閩嘉娜、周玲玲、邱泰源、陳慶餘、姚建安、蔡兆勳、尤雅芬、聶華明、胡文郁 (2005)。中老年人遺族悲傷與社會心理調適。安寧療護。10:1。頁24-38。
3. 蔡佩真(2007)。喪親遺族追思活動之挑戰。安寧療護。12:3。頁298-311
4. 楊雅亭(2007)。羅多索的眼淚--專訪「自 遺族說故事團體」方俊凱與呂欣芹。張老師月刊。355。頁52-59
5. 呂欣芹 (2007)。陪伴學生走過親友自 的傷痛。諮商與輔導。260。頁23-26
6. 呂欣芹、方俊凱、林綺雲 (2007)。自 者遺族悲傷調適之任務--危機模式初步建構。中華輔導學報。22，頁185-221
7. 呂欣芹、方俊凱 (2008)。案主自 後治療者的失落與悲傷。諮商與輔導。266。頁39-41



## 陪你渡過傷慟-給失去摯愛的朋友

發行人：李明濱

主編：李明濱

編審：吳佳儀、陳俊鶯

執行編輯：吳恩亮、詹佳達、陳宜明、楊凱鈞、廖士程

編輯群：全國自殺防治中心同仁

出版單位：社團法人台灣自殺防治學會暨全國自殺防治中心

地址：10046臺北市中正區懷寧街90號2樓

電話：(02)2381-7995

傳真：(02)2361-8500

E-mail：tspc@tsos.org.tw

網址：tspc.tw

出版日期：2018年1月再版

I S B N：978-986-016481-7

(珍愛生命，敬請多加推廣)



珍愛生命 · 希望無限

