

談學校面對經歷自殺創傷性失落者的 危機處理機制與悲傷輔導

黃燕女

(三民家商教師/高雄師範大學教育系博士生)

壹、前言

國內自殺問題日益惡化，據教育部2006年6月公布統計資料，近三年來僅學生自殺死亡事件，已由三年前平均每5.2天，縮短為每3.6天就有一名學生自殺死亡（韓國棟，2006）。各年齡層的自殺人數節節攀升，而年齡層急速下降，據牧愛生命協會提供輔導個案，自殺危機者從七、八十歲到國小一年級學生都有，導致學生無預警地面臨自殺事件衝擊的機率提高許多。

家住高雄市的小偉，父母感情不睦，經常在他面前吵架，媽媽在他小一時，在他面前結束生命，小偉受到重大的衝擊與驚嚇，而在半年後竟以成人的口吻，私下鄭重跟老師說「我想去死」。牧愛生命協會執行長吳美麗分析，小偉目睹母親自殺後，雖行為較退縮，但無明顯的悲傷或情緒反應，可能是年紀太小，不知如何讓情緒有適當出口，加上家人的忽略後續的適切輔導，孩子成了自殺事件的終極受害者（林倖妃，2006）。面對朝暮相處的親友，一句再見也沒有就從此消失，沒有機會與死者道別，斷裂的記憶，因而沒有機會完成分離，順利繼續過自己的人生。

死亡如此無預警地逼近生命的猛烈衝擊，需要有人傾聽、陪伴，才能健康順利地走過生死交關（李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯，1999）。此類創傷性的失落與悲傷，亟待校方發動有效的處理機制及迅速地介入輔導，除預防自殺外，是現今生命教育聚焦於積極探尋生命的意義，另一不可疏視的課題。因為此一創傷性的死亡及其所帶來的失落與悲傷，若沒有妥善的處理，可能會造成長期且深層心理障礙，造成擴散性負面影響，阻礙健全人生觀及價值觀的建立。因此，學校面臨日益頻繁的創傷性失落與悲傷，須有完善準備及資源，在第一時間作出最有利、最有效的危機處理及輔導。

自殺問題已經受到社會及政府單位相當的關切，另一方面對自殺者親友所受的創傷，應同時投入相等的關注。本文旨在介紹「美國安寧照顧基金會」(the Hospice Foundation of America)與「死亡教育與輔導協會」(the Association for Death Education and Counseling, ADEC)針對親友突發的死亡，所提出危機處理機制及創傷性失落與悲傷輔導內涵與技巧，作為學校處理經歷自殺事件學生心理危機之參考。

貳、學校如何建立危機處理機制以因應自殺事件

學生面對高自殺率的社會環境，當所愛、所識或所認同的人自殺身亡後，成為自殺創傷性失落者的機率升高許多。因此，學校因應此一創傷事件的課程已迫切需要，協助學生應付自殺失落、哀悼最有效的方法就是一在自殺事件發生之際立即提供有效支援（黃惠美、李巧雙譯，2001）。如學校能為可能發生的自殺創傷性失落做好準備，在危機時期，學校的方案能在第一時間立即運作、發揮功能，可減輕失落與創傷的痛苦。

以下提出的具體作法，供學校因應自殺事件之參考（林方皓譯，2002；楊筱華譯，2002）：

一、整合父母、教育工作者和社區資源人力，成立危機系統委員會

由上列人力資源組成委員會，建立危機反應系統。學校成立危機反應系統是非常重要的環，學校和社區的關鍵人物均須納入系統的一部分。一個明確清楚的指揮系統一旦建立，妥當安排教職員生的角色，則學校社區人員都能明白掌握可利用的支持系統，以及獲取這些資源最迅速的捷徑。

二、所有教職員應接受訓練，以便協助學生應付自殺事件的失落

因這個危機任務無法交由一或二人去執行，即使最有能力的人，也不能很

快地同時協助眾多學生的需要。況且並非任何人都能提供協助給受影響的學生，也並非所有教育工作者在自殺事件中，自我都已能面對修通。學校應提供相關輔導知能研習，使全校教職員具備協助學生面對自殺事件的失落與悲傷，學生在安全支持與信任接納的校園人際網絡中，較易重建生命意義。

三、提供專業輔導資訊

主動提供專業輔導資訊給有興趣的教職員，及父母和社區團體代表，即第一點的危機系統委員會；這些資訊應使參與者提昇以下的能力：

- 1.了解悲傷過程的構成要素。
- 2.認識具有破壞力或複雜化悲傷的症狀。
- 3.具備有效溝通技巧（如主動的傾聽、特殊的需求、情緒的支持，必要時適當的忠告和轉介等等）。
- 4.瞭解並有效運用學校和社區資源。

四、營造一個開放溝通的環境

自殺事件引發失落之後，所有相關的人際間，須持續支持溝通。就算是善意的沈默，也會使人產生孤立感，造成進一步的傷害。失落之後的溝通可能是痛苦的，但在一個支持信任的環境中，容許情緒和恐懼表現和外化，將可協助其復原。

參、學校如何協助學生完成創傷歷程

Neimeyer主張一種關注於高評價的個人悲傷模式，須把悲傷擺在較大的社會學校和家庭脈絡中，有助於悲傷歷

程，重建有意義的生活(Neimeyer, 2001a, 2001b)。失落經驗與悲傷過程是復原的起點，協助學生完成悲傷歷程，讓學生了解、經驗悲傷、紀念回憶後才能成功地復原生命力，繼續朝人生目標前進。

Randa提出照顧者可協助有自殺事件中具創傷壓力的人完成下列各項（林方皓譯，2002）：

1.將創傷經驗帶入意識層面，重複回顧、重新建構、重新經驗及消散經驗，直到經驗的威力減輕。幫助體認創傷性失落的有效方法是鼓勵學生談論失落，自殺事件在那裏發生？如何發生？是親自目睹或誰告訴你的？大家怎麼談論這件事？葬禮怎麼舉行？接受失落的事實是需要時間的，因它是兼涵知性及情感的接受。

2.指認、調和、表達、修通並掌握創傷經驗的影響。逃避創傷經驗的人遲早會崩潰或導致憂鬱，鼓勵學生健全地經歷悲傷，完全經歷生理及情緒上的痛苦，否則痛苦會以其他的病痛或偏差行為的形式來呈現。協助學生去認知、了解及體會無助感、震驚焦慮、愧疚等感覺，談論逝者或自己的死亡，使學生解開無助與焦慮；另支持學生表達悲哀和哭泣，使其內心釋放壓力。

3.從創傷經驗找出意義，並將創傷和創傷意義融入預設世界，放置於個人整體的過去、現在及未來心靈連線上。面對自殺事件可能使學生的基本生存哲學和信念被挑戰，失去人生的方向感；此時，須協助他們在生活變遷中尋求意義，使其重新肯定及掌握自己的生命。

4.建立一個反映個人由創傷經驗中重生，及反映出將特殊經驗結合個人生

命的新認同。無須促使學生放棄與逝者的關係，或期待其完全復原，重要的是讓學生明白，可以在心中為逝者保留一個適當的空間後，繼續往前進入另一個新的關係。

5.重新投入愛、課業與遊樂，重新和他人聯繫並確保生命，及因創傷經驗而停滯的發展，能夠重新啟動且持續流動。激發學生內在的能量，重獲生命力，將情緒和生命的活力，重新投注在其他的關係上，使其能持續開展有意義的生活。

在人生的旅程中，如因他人的自殺事件，使生命陷入牢籠或藩籬，唯有勇敢地重新與生命對話，澄清自己的內在控訴，找到自己與死者之間新的連結與意義，才有可能解套與跨越。

肆、校園實施失落與悲傷輔導的具體要領及有效技巧

每個學生都有個人的人格特質及成長背景，這些因素對其面對失落與悲傷有重大影響，自殺事件引發的創傷性失落都和這些事件互動連結。因此，允許並接納每個人獨特的悲傷反應及重建過程(Neimeyer,2001a)。對於有意協助學生適應自殺創傷性失落的教職員，須具備此一尊重與包容的態度，於輔導現場靈活運用下列各項具體要領及有效技巧（葛書倫譯，2002）。

一、校園實施失落與悲傷輔導的具體要領

(一) 開放時間心胸

如上所述，允許每個學生的獨特性與差異性，將學生的需求放擺在第一

位，而非固定統一的輔導時間或模式。營造一種完全接納的氛圍，隨時告訴學生：「我很高興現在你和我一起在這裏。」

(二) 尊重學生特殊感受

輔導者可直接詢問學生：「你現在感覺如何？最想要處理什麼？」使其有探索各種選擇的釋放感，學生才能一步一步地釐清他對每一事件所賦予的意義。

(三) 積極主動傾聽

「只要有一位充滿愛心，願意傾聽的大人，便可以救活一位小孩。」可見傾聽在悲傷輔導中的重要。全神貫注地聆聽學生所要表達的感受，掌握其內在訊息，而非急迫地提供答案，深入瞭解學生因自殺事件所帶來的創傷，才能提供最適切的輔導。學生可能以強勁的言語和眼淚，傾洩出大量的情緒。輔導者則回應同理的聆聽和注視，再適當地利用點頭和情緒反應等肢體或語言訊息，在這種情感交流所建立的信任關係之下，真正的情緒療癒才能開始進行。

(四) 連接過去成功經驗 肯定自我能力

與學生討論並記錄其過去經歷的失落與悲傷經驗，藉由回憶成功挑戰挫折和面對失落的歷程，讓他相信以前的自己可以面對悲傷事件，現在更可以應付此一悲傷事件。

(五) 協助學生釐清引發失落的焦點因素

引導學生將看清造成失落的關鍵原因，分辨實際的失落或預期的失落。瞭解其究竟是關心過去和現在失落的影響？擔心無法面對事實的改變？抑或更關心未來可能發生的失落？焦慮未來自己或重要他人的死亡？將失落聚焦才能給予有效及直接的輔導。

(六) 提供無條件的接納

學生經歷此一創傷性失落的歷程中，如期待有人能予以協助，清楚地讓他瞭解，一切的需求都可以被接受的；肯定地告訴他：「你有這樣的感覺是可以理解的。」、「你的反應是遇到自殺事件時的正常反應。」或「哭泣、憎恨、愧疚甚至罪惡感等任何情緒反應都是沒關係的。」

(七) 學校與家庭間須達成共識

學校與家庭於處理自殺死亡事件時，須建立密切的溝通管道，保持一致的輔導態度，如果二者給予不同的訊息和對待，將會使孩子的失落與悲傷更複雜，重建意義的路更艱難。

(八) 因應學生的年齡和發展階段給予支持性的作為

年齡愈低的孩子，愈需要開放和親密的感受，如國小階段的孩子，可利用各種時機，分派他協助老師工作，或安排孩子坐在老師最近的地方，藉此多予老師近距離的相處，產生被關愛的安全感。而國高中的孩子，卻可能希望他們與失落相關的溝通，能以隱密的方式進行；與悲傷相關的接觸，能被個別地抒解與保留。

二、校園實施失落與悲傷輔導的有效技巧

(一) 藉哀悼儀式正視失落與悲傷

協助學生於葬禮儀式或哀悼會場中宣洩悲傷、認知失落，葬禮是協助生者真實經歷失落與悲傷，極有價值的重要管道。並可藉此讓學生說出對自殺者正面或負面的感受。

(二) 提供釋放情緒的安全環境

客觀條件允許之下，學校可設置一個抒發情緒的安全處，如「火山室」或「吶喊室」等，讓學生尖叫、哭泣或怒喊，並得以塑膠棒球棍，打地板、牆或椅子等，或放一個大型的枕頭，讓學生可用力的打它或踢它，使學生可以安全無慮地抒發壓抑的情緒。

(三) 引導學生於隱密處與自殺者開放的對話

依學生的發展階段及特質，在家中或學校隱密處，讓學生錄音或寫信給自殺者，也是一種有效的方式（張淑美、吳慧敏譯，2003）。引導學生毫無禁忌地表達內心的感受，並於諮商一段時間後，適時將錄音帶或信件內容與其一起討論，可達更深入之效果（李佳容，2002）。

(四) 製作回憶錄將失落重新整合

可以全班或全家一起做一個有關逝者的回憶錄，這個記錄包括班級或家庭的故事或重要生活記事。這個活動可協助學生去追憶逝者更真實的形貌。另外，更能幫助學生藉回顧記錄，將失落重新整合建構，進入他們不斷改變成長的生命中。

(五) 引導想像對話

協助學生閉上眼睛想像逝者坐在空椅上，然後鼓勵學生對逝者談談心中的話，或表達內心的情緒。這是一個有力的技巧，除了當下的存在感外，與逝者對話的效果遠勝於單方面談論逝者。

以上所提供的技巧，選用的切入時機非常重要，輔導者需充分掌握適當的處理時機，假如學生心理尚未成熟或未準備好，所運用的技巧都將無法使他表

達真正的情緒。

面對自殺事件創傷性失落，切勿只聚焦在創傷歷史，或透過學生喪失功能的眼光來看待（楊大和、呂宏曉譯，2004）；有效的處理策略，須將學生的看法、感受及行為連結到他們的人際與環境背景網絡中，實施全面有效的悲傷輔導，讓學生於生活上能與悲傷共存，並重新詮釋與建構生命的意義。

伍、結語

突發、未預期的自殺事件，引發錯綜複雜的情緒反應與壓力，關注重點在於避免經歷自殺創傷性失落者受困於焦慮和混亂中，以致於造成不同程度的崩解和解離。如何填補斷裂的記憶、完成未竟之事、經歷失落與重建意義，除了特殊的因應策略、整合組織人力資源及具體協助要領外，整個危機處理及輔導過程中，無條件的愛、支持與鼓勵，仍是亟需灌注的最佳「藥方」。

參考文獻

- 成蒂（譯）(2002)。D.G.Cable著。創傷性失落遺族的悲傷輔導。載於李開敏主編，**與悲傷共渡**（頁137-148）。台北：心理。
- 李佳容(2002)。**個人面對親人死亡事件心裡復原歷程之研究**。國立彰化師範大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，彰化市。
- 李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫（譯）(1999)。J. W. Worden著。**悲傷輔導與悲傷治療**。台北：心理。
- 林方皓（譯）(2002)。T.A. Randa著。**創傷性死亡的複雜性哀悼**。台北：心理。

- 林倖妃(2006)。小一生想去死 小五生寫遺書。中國時報，A7版。
- 張淑美、吳慧敏（譯）(2003)，A. Kennedy著。生死一線牽：超越失落的關係重建。台北：心理。
- 黃惠美、李巧雙（譯）(2001)。B. R. Wainrib & E.L.Bloch著。危機介入與創傷反應—理論與實務。台北：心理。
- 楊大和、呂宏曉（譯）(2004)。V. M. Folltte等編。創傷的認知行為治療。台北：心理。
- 楊淑智（譯）(2001)。C.Lukas & H. M. Seiden著。難以承受的告別—自殺者親友的哀傷旅程。台北：心靈工坊。
- 楊筱華（譯）(2002)。C. R. Figley著。創傷性死亡：治療的運用。載於李開敏主編，與悲傷共渡（頁105-119）。台北：心理。
- 葛書倫（譯）(2002)。R. G. Stevenson著。校方及教師之應對。載於李開敏主編，與悲傷共渡（頁237-252）。台北：心理。
- 韓國棟(2006)。平均3.6天1名學生自殺死亡。中國時報，A7版。
- Neimeyer, R. A. (2001a). The language of loss. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Meaning reconstruction and the experience of loss*. Washington, D. C.: American Psychological Association. °
- Neimeyer, R. A. (2001b). *Lessons of loss: A guide to coping*. Philadelphia & London: Brunner Routledge. °