

面對驟然消逝的生命～ 意外死亡的班級輔導

洪雅鳳（台東大學教育系教師兼學生輔導中心諮商心理師）

壹、前言

因死亡事件而進行的危機性班級輔導在文獻上多為學生自殺事件(洪雅鳳, 1999; 賴念華, 2004), 意外死亡雖不像自殺死亡的事件來得震撼與複雜, 然意外死亡的突發性及高比率也著實需被重視。本文將以校園學子的意外死亡事件的危機介入與班級輔導做一闡述。

貳、意外死亡事件及危機介入考量

在思考進行危機性的班級輔導時, 需考量幾個層面: 1. 當造成的死亡是群體性的往往衝擊較大, 影響的範圍也較廣, 所以在危機介入時考量的層面較廣, 例如畢業旅行發生的交通事故, 常是同年級幾個班的同學在現場共同經歷的, 自然在做危機性的班級輔導要將同年級的同學皆列入實施的對象。2. 意外死亡若為個體的死亡, 則多是對該班級的同儕有較大的衝擊, 危機性班級輔導的介入也以該班級為對象。3. 進行危機性的班級輔導主要的考量點是該班級至少有一半以上的人受到該事件的衝擊, 因而需要以班級為單來進行輔導, 如果只是少數幾人或個別性的衝擊或需

求, 則可採取小團體或個別會談的方式進行。4. 在考慮協助的對象的同時, 也需考量是否有共同經歷意外事件的人或目睹意外事件的人, 以能主動提供協助。

參、意外死亡之危機性班級輔導

一、危機性班級輔導目標

有關意外死亡之危機性的班級輔導介入應包含幾個目標:

1. 共同澄清及了解事實, 以杜絕不必要的猜測及流言帶來的恐慌或情緒。
2. 協助宣洩及表達情緒。
3. 普同化悲傷的反應及了解悲傷的歷程。
4. 形成相互陪伴及協助的支持網絡。
5. 初步評估並了解是否有特殊的情感反應, 以提供心衛單位做後續介入的參考。
6. 提供相關資源, 以協助班級及個體因應壓力。

以下將提供一實例來說明意外死亡之班級輔導如何達成上述的目標。這個意外事件是因大學社團戶外活動過程中

發生的個體意外死亡，該事件中有同行的同學目睹意外的發生，相關單位已針對目睹者提供危機介入與支持。而考慮該意外事件對同班同學將造成頗大的衝擊，而決定施行危機性的班級輔導。

二、班級輔導實施前的準備

1.了解事情發生的原委、最新的訊息及該班級目前對事件的了解及反應
了解事情發生的經過以能推論及掌握相關人員的反應，包含同行者及其關係；另外也了解意外發生後至今的安排及處理為何，有那些相關的人涉入；最重要的是目前該班級對此事件了解的程度及反應，尤其是與逝者有特殊關係的同儕，包含室友、密友及親近者的反應。

2.邀請導師務必能一同參與班級輔導
筆者邀請導師能出席班級輔導，有三個目的，1.由於諮商師對班級而言是一陌生的人，導師是最好的引介者，2.在面對如此沈重悲傷的事件中，有一位班級學生熟悉的「大人」(導師)在場，不僅能安定心情，也提供情緒的表達與示範，3.班級輔導是導師和學生共同表達悲傷的最好時機，在這過程中也能很快促進師生的情感聯結。

3.個人的生理心理準備：

筆者雖然已有多場帶領悲傷的班級輔導經驗，但再面對這樣的氣氛仍是有些抗拒，也許這就是人們本然地抗拒死亡的議題吧！所幸有幾個小時能讓自己安定及轉換情緒。同時構思班級輔導的進程序及可能運用的相關媒材。

三、意外死亡之班級輔導實施流程

1.自我介紹、說明來意

介紹自己的角色及身份外，也表達個人的震撼及心情，再聯結到班級輔導的目的。內容表達對年輕生命隕落的不捨，也指出班級中的每個人都是重要的一分子，任何一人的離開及死亡對班級都帶來相當大的衝擊，而此時需要班級一起來渡過及面對。

2.聯結彼此、表達理解

危機性的班級輔導是一進行時間相對較短的團體輔導，帶領者需要在更短的時間內與班級建立聯結。在觀察到班級同學在進到教室後，有不少人著手折紙鶴，筆者的開場白即從此處開始做聯結，表達對同學的理解。而在最初幾分鐘進到班級在等待同學來到的過程中，也聽到幹部聯繫未到同學的電話中隱約透露害怕參與班級輔導會哭成一團，於是接著表達「要面對這樣的事真的很不容易，所以有時會很想逃避不要聽不要想也不要接觸，這都是可能發生的，就像折紙鶴也是可以減少觸碰情緒」，同學們抬頭看了看我，像是被了解般。接著再連結到今日聚在一起的目的「面對這樣悲傷的事，不是不要談它，悲傷就會減少就會不見，就是因為很困難去面對，才更需要透過聚在一起的力量來彼此協助」，「透過分享及表達將更能幫助你渡過難過的過程」。同時也表達尊重，想分享與否或要分享多少可以由個人決定。

3.說明事實

在進行班級輔導前請導師能協助陳述事實及分享心情。導師從其被通知發生意外開始，到整個事情的處理和自己

的參與狀況及被引發的情緒做陳述，同時分享一個為人母親的立場對應到逝者的家屬心境等等，陳述過程中也一度熱淚盈眶。這個過程也提供了情感表達的示範，協助班級同學的情緒宣洩。

4. 普同化同儕的反應及協助了解悲傷的歷程

在導師陳述完後，筆者略做摘要，即聯結到同學，同時邀請同學分享何時及如何知道意外的發生，當時的想法或心情如何，筆者主動邀請一位男同學詢問是否願意分享(也再次表明如果真的很難分享也可以表示暫時無法分享)，有一位好的示範者，接下來幾位同學也都願意分享最初的震撼和兩三天來的心情，筆者最後歸納這些反應正是失去親愛的人會有的悲傷反應。這個過程主要在聯結彼此情緒的相似性，也在普同化其反應，接著更做一小部分的心衛教育，指出悲傷的反應會有那些歷程、悲傷表應的表現及時間長短有其個別差異，來協助同學理解自己及他人可能的反應。

由於感受到幾乎皆是悲傷與不捨的情緒，筆者也順隨分享繪本「小魯的池塘」，來結束這個段落。「小魯的池塘」(伊芙邦婷，2002)描述一個小女孩在面對同學(小魯)死亡的情緒反應歷程，從覺得不公平到希望只是一場夢，到後來的不得不接受、淚水無法止住之悲傷，最後在心中為對方找一個適當的處所(小女孩在寫給小魯的詩中寫道：「小魯是我的好朋友，他一直都會是我的好朋友，永遠永遠都是。」)，故事最後再透過一些兩人曾共有的回憶及活動(做為儀式)來紀念這段友誼，而這段友誼在小女孩心中是不會消逝的。運用繪本呈現的隱喻

來協助理解悲傷的歷程，及肯定會有的情誼會延續下去不會消失。

5. 表達祝福與分享共有的回憶

說完上述的故事，也鼓勵大家表達情感，提供每人卡片及蠟筆，邀請寫下或畫下想給逝者的祝福或還來不及說的話。也鼓勵可從曾有一些交集及回憶來分享。同學在創作的過程中都很專注，有些想到有趣的回憶也會與鄰座同學咯咯笑，筆者藉此提醒情緒原本就是起起落落的，有難過也會有歡笑是正常的。不需讓自己一直都得在表現難過的情緒中，有時有歡笑也不代表不悲傷。

在同學創作完時邀請分享其作品，這個部分除了讓大家對死者有更多的認識外，也聯結彼此的經驗。同學在分享的過程中也嚐試邀請用第二人稱來唸出想對逝者說的話或分享其畫作。由於逝者在班上的形象相當正向，與多數同學也有相當好的情誼，因此分享過程有歡笑也有淚水，當然也有同學難過的無法表達只想默默將畫作獻給逝者，其意願也都獲得尊重。在整個班級共同參與和分享的過程中，現場的凝聚和支持的氣氛也交織出無形的支持網絡。

同學分享完也告一段落後，筆者統整大家的分享，同時指出悲傷是需要一段時間來完成的，在未來仍會持續一些歷程，在需要的時候，同儕間可如何協助及陪伴。最後也提供學輔中心可提供的個別會談及團體會談的服務。

由於逝者在班上的人際關係頗好，從同學的口語表達或畫作中都未發現特殊情緒或情緒衝突者。意外死亡帶給人無限唏噓，而遺憾及悲傷的情緒反應是最主要的，相較自殺所引發的死亡，情

緒上較不會那麼複雜。不過在結束班級輔導後還是請導師特別留意與逝者關係較親近的同學及未參與班級輔導的同學。

四、結語與反思

帶領與死亡主題有關的班級輔導是需要耗費相當多的能量的，從事前的心情準備到進入現場與班級的情緒同步，筆者也感受到自己的情緒變化。從一進入現場感受到的焦慮、到悲傷難過，再到後來分享逝者有關的回憶時的難過和歡笑交織。整個班級輔導的歷程大體而言很順暢，從同學的參與及反應中可以感受其心情變得輕鬆些，連筆者自己也覺得心情輕鬆許多。

整個歷程中唯一讓筆者覺得有些不妥的地方是在第五個流程中，邀請同學分享想對逝者說的話時，原本同學們習於用第三人稱，而筆者當下嚐試邀請用第二人稱來唸出想說的話，當時的考慮是這樣的表達方式較直接有張力，但這個介入的方式值得再商榷，雖然在當下如此的介入也頗順暢，並無負面的反應，但在事後的反思中，發現這樣的方式顯現筆者的著急，因為悲傷的歷程與

工作是需要一段時間的，班級輔導只是一個初步開啟及正視悲傷工作的起點，可以讓同學們用自己的方式及速度來進行(第三人稱的方式較能保持一些安全的距離)。不過再從更大的脈絡來了解自己當下的直覺與選擇是其來有至的，因為逝者的身後事處理得相當快，隔日就將進行告別式，於是乎感受到時間的壓力。這個事後的整理和省思也提醒筆者在進行實務工作中得更清明地洞察各種內外在地影響力量，尤其是此類有時間壓力和情緒張力的危機介入。

參考文獻

- 伊芙·邦婷(2002)。《小魯的池塘》(劉清彥譯，原書出版於1999)。台北：三之三。
- 洪雅鳳(1999)。在悲傷中學習成長—學生自殺的班級輔導。《諮商與輔導》，158，43-45。
- 賴念華(2004)。大學校園自殺事件後的處遇策略。載於《自殺危機處理與輔導研討會手冊》，37-42。教育部南區大專院校輔導知能研習，大仁技術學院主辦。