

結合家庭、學校、社區

——共同防治青少年自殺

張耐

一、前言

近年來青少年學生自殺事件頻傳。自殺在現今社會中似乎不再只是成人一種無法承受壓力的表現方式，它已經快速地在青少年、甚至兒童中出現。此一低齡化的現象可由國內外統計數字證明。在過去的卅年間美國青少年自殺率增加了三〇〇% (Grimier, 1988) 躍居青少年死亡之第二大原因。而台灣校園自戕事件也是接二連三地發生，根據八十二年統計，自殺死亡亦已成爲二十歲～二十四歲青年的第一大死因，十五歲～十九歲青少年第二大死因，尤其令人憂心的是青少年自殺有不斷增加的趨勢，且有感染作用。事實上想自殺、自殺未遂、甚至被以爲是意外事件的青少年更不知有多少。許多研究指出，自殺企圖與自殺成功之比例 (suicide attempter: suicide completer) 約爲五〇·一～一〇〇·一，可見實際上企圖自殺的青少年絕對不止這個數據。面對社會越來越高的青少年自殺比率及其低齡化與嚴重性，我們不能再以平常的社會事件冷眼旁

觀、坐視不管了。尤其是與青少年有密切關係的家庭、學校、及社區三方面都難辭其咎，函待積極的防治。如何輔導及幫助有輕生念頭的青少年走出情緒的死胡同，自然成了大眾關注的問題。在青少年自殺事件發生、各界嘩然之後，青少年自殺背後的原因及未來的防範之道，的確需要社會大眾共同來關心。有關此現象的原因及防治的探討在國內已很受矚目。本文特別呼籲由學校輔導老師出面協調，將家庭、學校及社區三者密切結合來建立一個有效的青少年自殺防治網絡。

二、結合家庭、學校、社區 防治網絡之優點

由每次青少年自殺事件的報導中，可深深了解家長的震驚與悲慟，導師的惶恐與心疼，班上同學更是無法承受此一重大變故與創痛，而全校都籠罩在濃厚沈重的悲傷中，甚至整個社區都感到惋惜與遺憾。除了當事人的預後要細心處理外，當事人周遭的家屬、親友、尤其是同學，即所謂的 Suicide survivors 格外需要謹慎處理。因此青少年自殺不只影響其家庭父母、學校師生、更影響整個社區。如今在政府一再強調「社區整體經營」的理念下，學校應結合家庭與社區組成一個完整有效的防治網絡。學校社區化的概念是期許學校能與社區融合的互助中發揮互通資源、服務青少年的功能。

根據近年來美國有關的青少年自殺防治模式，是以學校爲主

體，由學校輔導人員帶領及協調，結合家庭、學校及社區整體資源與人力。將學校及社區有關之行政人員、社工員、心理衛生與醫護人員、警政、法律、甚至宗教人士共同組成一個防治團隊小組(team)，形成一個防治網絡(network)，共同商議並訂定青少年自殺防治的政策、方案、與實施辦法(policies, program & practices)來事前預防、危機調適、及預後處置(prevention, intervention & postvention)。最早提出此種青少年自殺防治模式的是一九七四年由Ross在加州San Mateo進行，廿年來許多實證研究及防治經驗顯示此一模式的確具體可行且成效良好。

家庭、學校與社區結盟合作(liaison)，根據研究(Smaby, 1990)指出具有許多實質上的方便與優點：

(一)首先使社區大眾，而非僅僅當事人的家庭和學校，可以共同來面對此一重大問題，把自殺問題的歸屬權交給青少年實際生活的大環境，足以顯示(Joint ownership of the problem)這是社會問題，而不只是個人事件。

(二)三者結合可共同負責及主持專業訓練及哀傷輔導等活動，也可減少互相推卸責任及彼此競爭較量。

(三)三者通力合作可以共同規劃方案、訂定目標，並充實服務及防治內容，由社區專家指導後，可經由學校輔導員及社工員再傳達到學校學生及家庭成員。

(四)由於三者共同參與、推動、及督導，加上廣泛的社區人力與資源，可影響政策立法，且有較多的財源經費，有助於青少年自殺

防治之整體實施。

所以成立團隊小組、結合三方力量可以儘早辨識、預防青少年自殺，同時合作後成員會有較寬廣的觀點(perspective)、較優秀的專才(experts)以及較多樣的資源(resources)。

三、以學校主導由輔導人員帶領之優點

一些美國學者(Kalafat, 1990; Smaby, 1990)主張由學校主導，以輔導人員帶領的模式(counselor-led, school-based community team)最為可行。因為學校是整個社區中最重要的資源，也是學生、家長、教職員等眾人出入頻繁的場所。在公共設施較貧乏的地區，學校可能是社區中唯一擁有較多教材、活動等軟硬體設施的機構，並與整個社區的人文歷史、自然環境及生活習慣息息相關。因此學校是介於家庭及社區之間最佳主導及協調的組織。而一般學校的輔導老師則具有較多的專業背景、了解學校狀況、認識學生身分、並與家長父母方便聯絡，且熟悉社區資源與地方人士。加上具有專業知能，擅長團體動力，熟悉諮商技巧、善理危機調適、及解決問題與做決策等專業技巧。因此學校輔導人員最方便辨識青少年，可直接與當事人接觸，可立即就在校內給予支持、協助與輔導，並且可立即通知家長、校方及社區，所以輔導人員可以超越只對青少年本人的服務而更廣泛地結合與利用社會資源。

四、自殺防治三個階段

由家庭、學校及社區結合的防治網絡可以共同商議擬定青少年自殺防治方案，並在社區中確實推展。其步驟可就事件發生之前、當時、及事後三個階段予以適當的處置，即所謂防治系統中之預防、急難、及預後處置。

(一) 事前預防

學校輔導人員應於平日讓所有教職員及與學生有關的人員，包括校車司機、宿舍管理員，甚至餐廳工作人員都對青少年自殺有所警覺，並釐清他們在自殺防治計畫中的角色，這些校內的「守門人」往往與學生接觸較多，可以偵測出一些有自殺傾向的學生，而可能成爲「救生員」。因此他們平日對自殺青少年的徵兆及求助管道應有所認識，以便事發前後可作有效的應變與通報。輔導人員與社區中的專業人員對於青少年自殺的原因及流行要加以研究分析，同時共同訂定自殺防治課程之主題內容、授課要點、及上課對象等最新資訊提供給校內教職員工。

輔導人員也可協助導師在學生平日上課或輔導時間，一方面將「生命」、「死亡」，甚至「自殺」等相關主題融入課程中，一方面使用社會計量 (Sociometry) 或同儕評定 (Peer nomination, rating, and ranking) 等技巧，在活動中找出班上特別的孤立者、憂鬱者。並讓接觸學生最頻繁，在第一線的導師了解，在現在社會中討論自殺及鼓勵有自殺企圖的青少年尋求協助的重要性。輔導人員更應掌握學校中所謂高危險自殺傾向的群體，例如藥物濫用者、

逃家者、受虐者、非語言性學習障礙者等等，針對這些青少年組成團體，帶領「情緒紓解」、「壓力調適」、「人際關係」、「生涯規劃」、「兩性關係」、「同儕互助」、「解決問題技巧」等等不同性質的小團體，培養青少年正確的人生觀，並鼓勵青少年尊重生命，有責任好好的活著。社區或學校也可由年輕人自己組成防治中心，設置專線 (hotline) 提供諮詢服務、活動設計、加強青少年最需要的疏通管道與支持系統。

(二) 急難調適 (危機處理)

當不幸的自殺事件發生時，即危機處理的階段，輔導人員應儘快與家長、校方及社區聯絡，約見關鍵人物，立刻依據防治小組的計畫採取有效行動。中國人的「危機」隱含著「改變與成長」的「轉機」，所以當此危難時刻要格外善加處理。尤其是家長及師生因承受過大的震撼，他們需要專業協助。許多人不願面對事實而壓抑、憂鬱，甚至逃避現實，並且對心理治療往往有所顧忌。但如果沒有專業介入，有時可能引發更大的悲劇。根據美國多年經驗顯示，防治小組及專業心理衛生人員的介入與合作是有效的方式，尤其是青少年對於外來的支持較易接受，但也較易受到感染。因此輔導人員得提醒媒體的報導，以減少有自殺傾向的青少年因模仿而密集自殺 (parasuicide)，防治小組不可掉以輕心，以免不幸再度發生。

(三) 預後處置

防治小組要明訂預後計畫來協助自殺未遂的青少年，並隨時追蹤這些有自殺危險及易受自殺影響的青少年。但如果不幸青少年自殺身亡，則事後輔導人員及防治小組得立刻慰問家長，表示關懷與弔慰，並將青少年的遺物整理歸還家長，且提供必要之協助，與之討論及安排善後事宜及追悼方式。也要到青少年的班上正式宣佈此一不幸事件，但須格外小心反應過度的學生，並儘力安撫情緒，儘快恢復班級之正常運作。通常自殺事件的陰影可能長達數月到兩年期間，還有可能會影響其他學生的情緒，因此導師和輔導人員要小心後遺症，以免不幸因此發生。同時直接處理事件的輔導人員本身在經歷這段過程中可能有很多內心感受與挫折，甚至可能產生反移情現象(countertransference)，因此也需要支持、疏解與澄清。輔導人員是否因介入太深而感情用事，是否仍能保持理性客觀，都可透過網絡中的成員予以支持與督導。

五、結語

近年來整個社會，尤其是教育界已對青少年自殺的嚴重性有所警覺及關注。教育部已推動校園自我傷害防治計畫、編印校園自我傷害防治手冊，並且希望導師在學生心理衛生引導上擔負起責任。而輔導老師則能進一步協助師生與外界社區合作建立防治網絡。但似乎家長較少參與的管道，其實為正視整個大社會環境環環相扣的現象，就應將家庭及社區共同納入防治系統。其實青少年自殺事件是可以公開討論、釐清存疑、表達感受的重要人生課題，這些死亡

教育也是對社區民衆的教導工作。此外傳播媒體應有所約束，勿大肆渲染或挖掘隱私而擔當起社會教育的責任。總之亡羊補牢猶未晚，如果每個學校都能與家庭、社區結合，預期將對青少年自殺防治與全民心理健康有更積極正面的效果。

(本文作者現任靜宜大學青少年兒童福利系教授)

參考書目：

1. 林蔚芳 學校的自殺防治策略 諮商與輔導 第八十六期 八十二年二月十五日 第五—十二頁
2. Carter, B.F. and Brooks, Allan, "Suicide Postvention: Crisis or Opportunity?" The School Counselor, May 1990, Vol.37.
3. Kafafat, J., "Adolescent Suicide and the Implications for School Response.", The School Counselor, May 1990, Vol.37.
4. Siehl, Peterann M., "Suicide Postvention: A New Disaster Plan-What a School Should Do When Faced With a Suicide." The School Counselor, May 1990, Vol.37.
5. Smaby, M.H. et al., "School-Based Community. Intervention: The School Counselor as Lead Consultant for Suicide Prevention and Intervention Programs", The School Counselor, May 1990, Vol.37.