

中國文化大學教育學院心理輔導學系
碩士論文

Master of Education Thesis
Graduate Institute of Counseling Psychology
College of Education
Chinese Culture University

飛躍死亡的幽谷—自殺未遂者復原歷程之探討

Through the deep valley of death:
The resilient process of suicidal attempters.

指導教授：管貴貞 教授
Advisor: Associate Professor Kuei-Chen Kuan

研究生：辛宜娟
Graduate Student: I-Chuan Shin

中華民國 103 年 12 月
December 2014

中國文化大學

碩士學位論文

飛躍死亡的幽谷— 自殺未遂者復原歷程之探討

研究生：辛宜娟

經考試合格特此證明

口試委員：

柯綺雲

管貴貞

何英奇

指導教授：管貴貞

所長：何英奇

口試日期：中華民國 103 年 12 月 29 日

致謝辭

「自殺未遂者的復原歷程」是我從報考文化心輔所時，就在心中醞釀的題目，研究所讀多久，這個題目就跟著我多久，耗時三年半的時間，感謝一路陪伴在我身邊，給予我支持與關懷的人們！這篇論文的產生，首先最要感謝的是我的指導教授管貴貞老師，如果沒有管老師在一旁鼓勵跟支持，我想這篇論文是難以繼續寫下去的，真的非常感謝管老師在這一路上不斷的包容與肯定，包容我面對論文時所散發出的焦慮與不安，發現我的能力並給予肯定，讓我對自己更加的有自信。我也要感謝兩位口委林綺雲老師及何英奇老師，謝謝他們對於這篇論文的建議與肯定，使我對於這個主題有更多的了解與認識，也使我的論文內容更加的完善。謝謝和平醫院楊志賢主任，謝謝您從兼職實習開始，就給予我這麼多的溫暖跟關心，只要看到您，就會感到滿滿的幸福感跟被療癒的感覺！也非常謝謝我的諮商師趙慧香老師，謝謝老師一路陪著我走過許多議題與考驗，讓我可以陷於任何逆境時，可從中看見自己的價值與意義，使我得以繼續往前走下去！

這篇論文的誕生，除了上述所要感謝的老師以外，還必須特別感謝參與本研究的受訪者們，如果不是他們願意分享那段生命中令人痛苦不已的故事，這篇論文絕對無法完成。真的非常謝謝你們，謝謝你們願意如實的跟我分享你們的故事，使我有機會能夠藉由你們的故事展現自殺未遂者在復原之路上的艱辛與不容易，相信這對於助人工作一定會有很大的助益，真的非常的感謝你們！

在寫論文的痛苦道路上，感謝生命中這麼多人願意在我最需要的時刻裡，提供我所需要的一切。謝謝安英，在我對於論文題目苦惱不已時，你的那句「做論文都是痛苦的，那你為什麼不選個自己喜歡的題目去做」讓我下定決心要跟這個我最愛的主題奮戰下去；謝謝我的協同編碼者秀媚，謝謝你在編碼過程中的包容與幫忙，對我來說真的是最大的幫助；謝謝桑兒，在論文英文題目與英文摘要上，給我莫大的幫助；謝謝亭如與文慶，寫論文的路上，因為有你們所以我不孤單，因為有你們讓我可以順利度過寫論文的苦悶與壓力的生活；謝謝孝帆與佳瑜，

謝謝你們願意相信我，相信我是有能力可以寫完論文，相信我在這過程中所做的每一件事情都是有價值與意義的，讓我不再徬徨與迷惘；謝謝年嘉、永富、富盛、孟栩和子賢，謝謝你們與我一同共築夢想，如果沒有你們，我想自己一定不會有那麼大的動力可以完成自己的夢想，謝謝你們一路上陪著我、幫著我和鼓勵著我，因為有你們做我論文寫作的後盾，使我不會畏懼論文的挑戰；謝謝怡萱主任、偉伶、惠安、甄君、明璇、佩純這些致理的好姐妹們，謝謝你們讓我有個可以讓心靈放鬆與休息的地方，讓我在最後跟論文奮鬥的半年裡，不被壓力所擊垮；謝謝義張的夥伴黃健、詠茵、晏如和妙慧，謝謝你們這段時間的包容與陪伴，讓我可以值班時，可以盡情的傾訴論文與生活上的壓力；謝謝鐘瑩老師帶領我接觸上帝，讓我知道與發現在生命的道路上，是有上帝的存在與陪伴的；謝謝我的逐字稿大隊欣倪、晴嵐跟允中，因為有你們，讓我可以不用煩惱於打逐字稿，可以將心力花在論文的寫作上；謝謝世明、豬豬、恬恬、妙妙以及很多的朋友，不斷的關心論文寶寶的情況與進展，讓我這個媽咪在生產過程中不會太孤單。

謝謝我摯愛的家人們！謝謝哥哥岱倫，總是默默的給予我溫暖與關懷，讓我們可以一同在求學的道路上，彼此扶持與支持；謝謝表妹佩欣，總是帶給我歡笑，每一次的聊天，都讓我可以放鬆心情，繼續努力下去。而最要感謝的兩個人，就是我的父母！謝謝我的父母在我一路的求學過程裡，給予我這麼多的支持與協助。如果沒有你們，我想自己可能無法這麼安然自若的享受學生生活，讓我可以無需煩心的情況下，完成我的學業與論文。真的非常感謝我的父母給予相信、支持、鼓勵與肯定，謝謝你們相信我是有能力能夠在三年半的時間完成碩士學業，謝謝你們願意在我論文寫作遇到瓶頸時，給予我無私的幫忙與協助。平時因為害羞而無法說出口的話，透過我的論文我要告訴我的父母「謝謝你們！我愛你們！」。

最後，我要謝謝我自己，謝謝自己不被壓力所擊垮；謝謝自己面對困境時能夠不斷的前進；謝謝自己願意相信我是有能力與價值的；謝謝自己找到信仰，讓上帝住進我的心理，使我在論文的這條路上，能夠不斷的透過禱告來突破難關！

宜娟 謹誌 2015. 01

中文摘要

本研究主要探討自殺未遂者的復原歷程，針對自殺未遂者在自殺前後對於的自殺事件及生命的想法，以及復原歷程中的復原力做討論與整理。以詮釋學為方法論，採質性研究的方法，研究對象採用立意抽樣，以半結構式訪談大綱對四位一年以上未曾再企圖自殺的復原者進行深度訪談，訪談次數皆為兩次。

研究結果根據訪談的文本資料進行閱讀、理解，分析所得「自殺未遂者的生命歷程圖像」之共同主題包括：自殺行動的逆境與困境、生命意義的蛻變等兩大主題；「自殺未遂者的復原之路」之復原歷程為：惡化階段、適應階段、彈回階段、成長階段等四個階段。依據自殺未遂者的復原歷程，整理出各研究對象的保護因子與危險因子，並從個體因素、家庭因素、社會環境因素等三個方向做討論。

透過對自殺未遂者復原歷程之探討，提供實務工作者面對自殺未遂者時，能有更全面的思考，協助自殺未遂者順利邁入復原的道路；以及針對未來相關之研究，提供研究限制與建議，以期能使自殺未遂者的復原歷程之資料與內容能夠更加豐富與完整。

關鍵字：自殺未遂者、復原歷程、復原力

Through the deep valley of death: The resilient process of suicidal attempters.

I-Chuan Shin

Abstract

The purport of this study is to analyze of resilience of suicidal attempts. To explore suicide attempts whose thinking of suicides and life's meaning before and after. Following that, resilience of resilient process will be discussed. The research adopts qualitative method, hermeneutics method and purposeful sampling. The researcher utilized semi-structured interviews with in-depth perspective for two times to four participants who didn't suicide more than one year.

According to the content of interviews, this study analyzes the image of life course which is divided into two themes, "adversity of suicide" and "change of life's meaning". The resilient process of suicidal attempters are divided into four phases, "deteriorating", "adapting", "rebound" and "growing". Through the resilient process of suicidal attempters, the protective factors and risk factors of each participants are considered from individual factors, family factors, and social-environmental factors.

Based on the result of this study, the research expects to provide social workers holistic thought which allows prompt suicide attempts to enter the resilient process more successfulness. On the one hand, this study proposed several limitations and suggestions for the future research which contributes more information refers to the field of resilient process of suicidal attempts.

Key words: suicide attempters, resilient process, resilience

目錄

第一章 緒論

第一節 研究動機與目的	1
第二節 研究問題	6
第三節 名詞解釋	7

第二章 文獻探討

第一節 自殺未遂者之定義與內涵	9
第二節 復原歷程之相關研究	19
第三節 自殺未遂者復原歷程之研究	38

第三章 研究方法

第一節 研究取向與設計	43
第二節 研究對象	46
第三節 研究工具	47
第四節 研究步驟與流程	52
第五節 資料分析	54
第六節 研究嚴謹度	58
第七節 研究倫理	60

第四章 研究結果

第一節 自殺未遂者的生命圖像	63
第二節 自殺未遂者的復原之路	88
第三節 綜合討論	107

第五章 結論與建議

第一節 研究結論	123
第二節 研究建議	129
第三節 研究限制	132

參考文獻

壹、中文文獻	135
貳、英文文獻	143

附錄

附錄一	研究邀請函	147
附錄二	訪談大綱	148
附錄三	訪談暨說明同意書	149
附錄四	研究札記	150
附錄五	錄音檔逐字稿謄寫須知	151
附錄六	逐字稿謄寫保密同意書	152
附錄七	檢核表	153



表目錄

表 3-2-1	受訪者資料簡表	47
表 3-5-1	逐字稿範例	55
表 3-5-2	劃記編碼範例	57
表 3-6-1	受訪者檢核回饋一覽表	59
表 4-1-1	受訪者基本資料一覽表	64
表 4-3-1	受訪者於各復原階段之重要因素表	115
表 4-3-2	復原因子整理表	117



圖目錄

圖 1-1-1	歷年蓄意自我傷害(自殺)死亡率	2
圖 2-2-1	Patterson & Kelleher(2005)復原力的循環	20
圖 2-2-2	Richardson(2002)的復原力歷程模式	22
圖 2-2-3	危險性因子、保護性因子、傷害性因子與復原性適應之關係	23
圖 2-2-4	Patterson & Kelleher(2005)復原力的架構	28
圖 2-2-5	三種促動復原力的模式	32
圖 3-4-1	研究步驟流程圖	52
圖 4-2-1	自殺未遂者復原歷程	88
圖 4-3-2	南玉芬(2011)自殺企圖者復原歷程	113
圖 5-1-1	自殺未遂者的生命圖像	124
圖 5-1-2	自殺未遂者的復原之路	127



第一章 緒論

本章說明本研究動機與目的，以及研究問題，並界定本研究相關名詞解釋。本章分三節，第一節為研究動機與目的，第二節為研究問題，第三節為名詞解釋。

第一節 研究動機與目的

在面對許多生命中的壓力與挫折裡，有時人們會不知道該如何面對與處理，也找不到任何的內在資源以及外在資源協助自己，因而陷入一個無止盡的痛苦與壓力之中。在面對困境時，人們可能會感覺到絕望、無助、對生命感到沒有價值與無意義，因而選擇以自殺的方式來解決，逃離無法解決與處理的困境。但在這過程中，仍有許多力量試圖拉住人們往繼續奮鬥的道路上邁進，像是難以割捨的人際關係、責任感以及不願向困境低頭的想法等，面對這兩端的拉扯，使得人們在活著與死亡的選擇上游移與擺盪著（Jobes & Mann, 1999）。然而，當在最後的抉擇裡，人們選擇以自殺的方式讓自己遠離痛苦與難以解決的困境，這樣的狀況將會是多麼令人感到惋惜與遺憾。

世界衛生組織表示，目前每年世界各地將近有約一百萬人死於自殺行動中，而在 1998 年時，自殺佔死亡因素中 1.8%，預計在 2020 年時，自殺的比率將上升至 2.4%，儘管自殺率在人口統計學中的統計結果可能各不相同，但在過去五十年當中，這項數據的總體數上升約 60%，由此可看出自殺為全球急需討論與思考的社會及公共衛生問題（World Health Organization[WHO], 2012）。且根據世界衛生組織的資料顯示，全世界每 4 秒鐘就有 1 人自殺未遂，每 40 秒鐘就有 1 人死於自殺，每年大約有 100 萬人死於自殺，因此自殺是世界性的公共衛生問題（康翠萍，2009）。

根據衛生福利部所公佈的十大死因統計資料裡，自民國 90 年開始至 98 年，「自殺、蓄意自我傷害」已連續九年名列國人十大死因排行榜內，並且自民國 76 年開始，自殺人數不斷攀升，在民國 95 年死亡人數高達 4,406 人，顯示出國人自殺的嚴重性（衛生福利部，2014）。民國 99 年國人自殺死亡人數為 3,889

人，居國人主要死因之第 11 順位；而民國 100 年國人自殺死亡人數降為 3,507 人，繼 99 年後再次退出十大主要死因排名第 12 順位（衛生福利部，2014）。依據衛生福利部（2014）民國 102 年死因統計年報之數據，整理出我國自民國 75 年起迄今歷年蓄意自我傷害(自殺)死亡率的圖表（圖 1-1-1），可看出於民國 95 年時，自殺死亡人數達到高峰，並於之後五年裡人數日漸下降，但於民國 101 年又再度攀升，這些數據顯示出自殺問題的嚴重性與重要性。

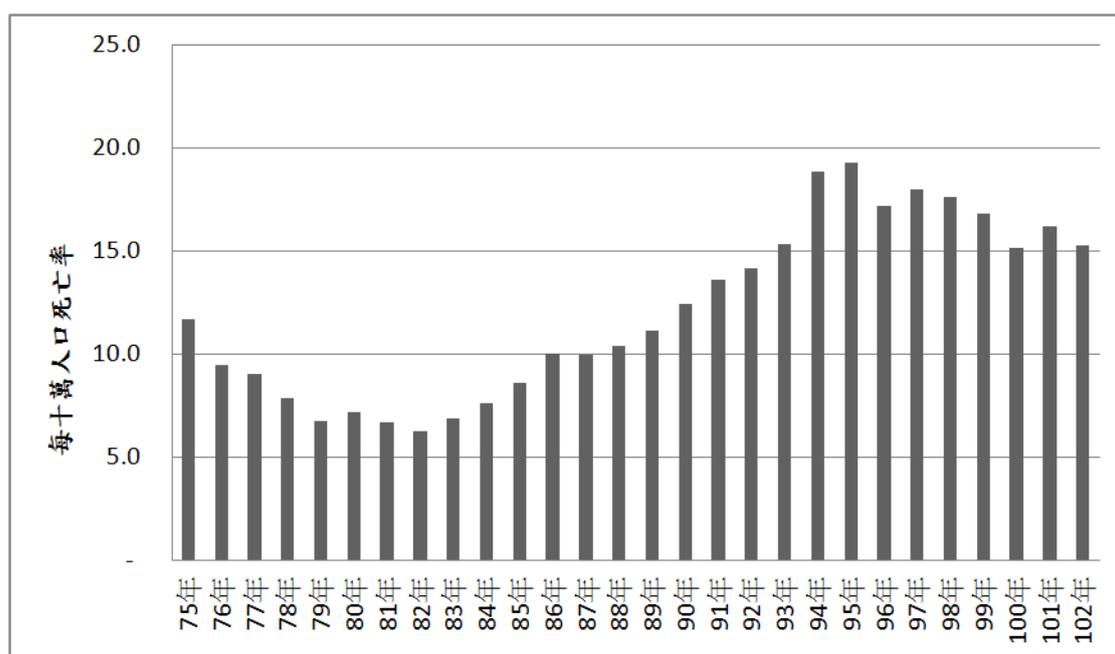


圖 1-1-1 歷年蓄意自我傷害(自殺)死亡率

雖然自殺完成比率可從統計資料裡看到有微幅的下降，但根據全國自殺防治中心分析顯示，自殺通報未遂人次攀升，顯示出自殺完成人數的下降，不足以表示我國自殺危機的解除。截至 2014 年 6 月 10 日統計，2014 年 1 至 5 月全國自殺通報數為 11,510 人次，較去年同期比增加 2.7%（社團法人臺灣自殺防治學會暨全國自殺防治中心，2014）。在 2012 年，自殺占全世界死亡人數的 1.4%，為死因排名第 15 名，每自殺身亡 1 個個案，估算就有 27 人企圖自殺（社團法人臺灣自殺防治學會暨全國自殺防治中心，2014）。可見儘管自殺死亡人數的下降，但自殺通報的人數卻逐年上升，顯示出自殺防治以及相關議題的重要性。在世界

各地官方的自殺死亡統計上，常會將自殺當做意外死亡，因此實際的自殺死亡人數應該高於官方的死亡統計資料（孫凡軻、洪淑君，2006）。值得思考的是，自殺完成數的下降，是否能表示自殺行為的減少。

在過去的通報中，因未能即時介入與協助而發生憾事的情形層出不窮，像是已故藝人張國榮、倪敏然及精神科醫師陳國華等人，而自殺未遂者則有藝人馬國畢與蕭淑慎等人，媒體皆曾報導其自殺行為。其中有不幸逝世者，也有存活者。自殺完成者，令人感到遺憾；自殺未遂者，難保不會再有自殺的行為。已逝世的女星陳寶蓮為例，媒體多次報導其數次的自殺行為與過程，但卻沒有機構針對其自殺原因加以探討，因而喪失了即時協助的機會。同時，媒體對於自殺事件的報導潛藏著一個極大的隱憂，此隱憂即為模仿效應。在媒體報導自殺事件後的一個月內，約有5%至9%的青少年會因受到影響而出現自殺意念與自殺行動，半年後仍有3%至6%的青少年受到影響，可見媒體對於自殺事件的報導，其對於自殺細節過度的詳細描述與渲染，具有引發模仿效應的疑慮（潘玲菁，2005）。由此可見，在媒體對於自殺事件報導的同時，若無法能同時有效的找出該自殺事件的主因以及可協助與預防的策略與方式，那麼在面對因模仿效應而出現的自殺行動，將無法即時且有效的介入與處置。因此，對於每一個自殺行動與事件的深入探討及討論，有其絕對存在的必要性。

對於自殺事件與個案，除了相關領域的專業人士能夠對自殺個案與事件有其一定的敏感度，並藉此評估其自殺危機從中介入與協助，以降低自殺行動的完成。除此之外，其他非相關人士，對自殺行動與事件常會因其對自殺的迷思，而導致錯失協助與介入的時機，因此使得許多自殺憾事一再的發生。常見的自殺迷思有談論自殺的人不會去做；一旦人自殺未遂，表示危機已過，且將終身為自殺未遂者，不會再輕易自殺；想自殺的人精神都有問題；自殺的人只是為了想引起別人的注意；自殺者很少尋求醫療協助；只有心理衛生專業人員可預防自殺等（林綺雲，2004）。而這些對於自殺的迷思，往往容易造成自殺者在尋求協助時，難以被重視與關注，因而錯失正確處理問題的時機。

多數人在真正採取自殺行為前，常會存在著多次的重複性自殺行動或持續性的自殺意念（柯誼楨，2007）。根據生命線「102年個案統計分析」資料顯示，全國求助個案中，協談過程自殺意念的評估，有93.33%被視為「沒有自殺意念」；5.7%的人是「有意念無計畫」；0.67%的人則是「有意念有計畫」；0.18%的人表示「準備自殺中」；已經自殺者占0.12%。依據生命線臺灣總會統計，有1,600多位有自殺意念的民眾，仍願意在產生自殺的意念時、或是生命緊要關頭撥打協談輔導專線，讓生命線得以在危急之際提供協助，提供協助，以搶救寶貴生命（生命線，2014）。由此資料中可看出，許多人在其萌生自殺意念與自殺計畫時，是會主動透漏其自殺訊息，以尋求外界協助的，由此可見其求助意願。

當不幸自殺身亡時，每位自殺身亡的人，周遭約有七至十位親密的親友會受到很大的影響（楊淑智譯，2004）。一旦發生自殺事件，對於家人和朋友，在其心理上的衝擊是無可避免的，自殺者留給親人的是一種特殊的悲傷，這些悲傷與失落的情緒，將不斷的湧上心頭，除了愧疚與憤怒之外，往往還會令周遭的親友感到錯愕、惋惜、自責與難過，甚至還會相互指責與憤怒，有時甚至因羞愧感，認為這是一個嚴重的家醜，因而避而不談（張美惠譯，2006）。自殺行為不但會奪走自殺者個人的生命，同時也會造成親友們無數的痛苦。而自殺未遂者在其自殺行動獲救後，所要面臨的衝擊與考驗也將會不斷的接踵而至。當自殺未遂者被周遭的人知道其自殺行動與事件時，多數人會是以負向的評價去評論與批判其自殺行動，甚至會認為他們的行為是愚蠢與自私的，面對這些批評與責罵，自殺未遂者難以再去向他人傾訴其內心的失落與無助，因而持續陷在失落的幽谷中，難以走出陰霾，重新撰寫新的人生。然而，如何從這些困境及幽谷中找到力量，重新展開人生，往往是這群自殺未遂者最大的考驗。自殺未遂者對未來的正向期待降低會影響其自殺之危險性，而導致其正向期待降低的主要因素為資源的流失（許文耀、王德賢、陳喬琪、陳明輝，2006）。若能夠加以協助並增強其復原力，或許此種憾事將不會發生。因此，儘管目前自殺死亡人數的下降，仍不可小覷自

殺意圖及自殺行為的發生。如何預防與減少自殺事件，以及如何協助自殺未遂者從其困境中脫離與增強其復原力，將會是我國必須持續努力與探討的重要議題。

在我的生命經驗裡，曾有多次接觸自殺事件的憾事，每一次自殺事件的完成，帶給自殺遺族的是無限的惋惜與傷痛；而自殺事件的未完成，除了自殺未遂者本身以外，家人所承受的打擊也不容忽視。由於種種的經驗，讓我開始對於自殺議題的重視與關注。而在實務經驗裡，曾接觸過幾名自殺個案，其中最印象深刻者，甚至深深的影響與改變我對於助人專業的理念與想法。由於該機構主要是以電話晤談進行服務，因此在服務過程中，曾以電話與該名個案作晤談。該名個案為重度憂鬱症患者，在電話晤談中，主要與個案談論其生活狀態以及精神疾病所帶來的困擾等情緒抒發的主題與內容。在與其最後一次的晤談裡，個案談論到因為腿部受傷而對生活所造成的影響等內容，經詢問後才知道個案因受不了重鬱症所帶來的痛苦，而選擇從高樓跳下，造成腿部骨折。當下接完那通電話時，我的心情非常的沈重，這種沈重是很深的焦慮、擔心與不安，而這些情緒皆源自於害怕與恐懼。記得當時在與督導討論時，「我們可能就要失去他了」這樣的恐懼與害怕，在這句話裡表露無遺。而在不久後，當我再度回到機構服務時，便聽到該名個案自殺行動完成的噩耗。對此，我感到相當的難過與沮喪，認為在這過程中，自己除了傾聽與同理外，無法再為該名個案作些什麼。經歷過這名個案的事件後，讓我重新檢視與釐清自己對於助人工作的想法與理念，「只要個案活著就好」便成為我助人工作中的首要條件。為達到這個理念，期盼能以質性研究的方式，探索自殺未遂者其復原歷程以及影響其復原的相關因素，做更深入的探討與理解，並希望能藉此研究發現應用於助人專業上，以減少自殺行動的完成。

經過這樣的實務歷程與反思後，發現自殺除了是社會大眾所關注的議題外，也是學術界極為重視的研究領域。在防治議題上，之所以會認為自殺未遂者為重要之族群，是因為多數研究都證實先前之自殺企圖為自殺死亡的重要預測因子（李明濱、廖士程，2006）。目前國內對於自殺議題之研究，主要著眼於自殺防治、自殺事件之危機處理模式等（吳秀琴，2008；吳珮瑤，2007；呂欣芹，2006；

呂欣芹、方俊凱、林綺雲，2007；林幼喻，2008；孫凡軻、洪淑君，2006；蔣秀容，2003），且研究對象鮮少有針對自殺未遂者為研究對象。以「自殺」為關鍵字，檢索國內相關碩博士論文主題，檢索結果截至2014年12月約有295篇，相關期刊約有968篇，於兩者中以「自殺未遂者」為研究對象者共有約73篇。但以自殺未遂者作為研究對象，探討其復原歷程的論文不到10篇，顯示同時探討自殺未遂及復原歷程之研究議題極少。

綜合上述理由，引發欲對自殺未遂者之復原歷程作深入探討。對於諮商實務工作而言，瞭解自殺未遂者的狀況，實為後續協助工作，和預防自殺工作上很重要的部分。因此，探討自殺未遂者其復原歷程有其重要的必要性。故本研究主要在探究自殺未遂者在經歷自殺未遂行為後，其復原的歷程與脈絡，同時也針對支持其繼續生活下去的動力與力量之因素做探討。據此提出本研究之目的及研究問題，本研究之研究目的：

- 一、 瞭解自殺未遂者在自殺前後對於自殺事件及生命的想法。
- 二、 瞭解自殺未遂者復原歷程中的復原力。

本研究依據上述研究目的提出研究問題進行研究，並將研究結果整理與歸納，找出影響自殺未遂者其復原歷程的因素，進而提出具體建議，以提供其他研究者與實務工作者做為之後服務自殺未遂者之個案的參考。

第二節 研究問題

根據以上研究動機、研究目的參考相關文獻，提出以下研究問題：

- 一、 瞭解自殺未遂者在自殺前後如何思考其自殺事件及生命。
- 二、 瞭解自殺未遂者的復原力如何在復原歷程中展現。

第三節 名詞解釋

一、 自殺

自殺(suicide)亦即個體以自己的意願與手段來結束自己的生命(賴念華、鄭鈴諭、許維素、王雨薇,2013)。自殺為直接或間接導源於受害者自身主動或被動的行為,並且受害者知道這一行為的後果將導致自身的死亡(李美媛,2007)。本研究所謂「自殺」是指個體所有出自於自我意願及意志的傷害生命行為,進而導致死亡結果的事件。

二、 自殺未遂者

自殺未遂者(suicide attempter)又被稱作自殺企圖者,亦即個案企圖傷害自己,以達到死亡的目的,但卻沒有死亡(邱震寰、李明濱,2006)。依據世界衛生組織參考O' Carroll等人所下之定義,自殺未遂者係指個體是有意圖地殺死自己,且為一種潛在的自我傷害行為但未導致死亡的結果(錢靜怡,2006)。本研究所謂「自殺未遂者」是指個體已做到了確實會對其生命造成威脅的行為,同時也曾表達對生命感到厭倦的意念,但這些行為並沒有達成死亡的結果。

三、 復原力

復原力(resilience)又被稱作韌性、韌力。亦即個人具有某些特質或能力,使其處於危機或壓力情境時,能發展出健康的因應策略(蕭文,1999)。個體因具有或習有某種特質與行為,使其在困境中與之互動,能發展出保護個體不受挫折壓力情境的影響,並且使其重新獲得自我控制的能力,為發展出健康的因應行為之動力過程(蔡素妙,2002)。本研究將以「復原力」一詞,來探討個體在其自殺未遂事件後,影響其繼續生活下去的因素與原因做整理跟歸納。

四、 復原歷程

復原歷程亦即個體在面對壓力及創傷事件時，會因時間與情境的改變而有所變化，而此一歷程是個體如何透過正向且積極的方式去面對及因應危機情境的過程 (Rutter, 1993)。在復原歷程中，個體可能經驗到復原力、失落、失功能以及自我狀態的重整 (Richardson, 2002)。復原歷程是一種循環模式，這個過程並非是直線進行，而是可能會出現復原的逆向循環，因而呈現反覆不定的動態變化 (Patterson & Kelleher, 2005)。本研究所謂「復原歷程」是指個體在自殺未遂事件後，藉由個人的特質、觀點及能力，與外在環境的交互作用下，受復原力因子所影響的因應過程。



第二章 文獻探討

於本章，研究者針對自殺未遂者之復原歷程相關文獻做整理與回顧，分為三節，第一節為自殺未遂者之定義與內涵；第二節為復原歷程之相關研究；第三節為自殺未遂者復原歷程之研究。

第一節 自殺未遂者之定義與內涵

一、 自殺之定義與類型

在臺灣，自殺現象自民國九十年開始至九十八年，已連續九年名列國人十大死因排行榜內，從中可看出自殺問題在臺灣的嚴重性。而自殺之動機、目的、方式、致命程度皆因人而異，因此不同的學者對自殺的定義與分類有著不同的解釋與看法。自殺是指個人主動且有意的結束自己生命的一切活動，且可依程度的不同而分為自殺意念 (suicide idea)、自殺企圖 (attempted suicide)、完成的自殺 (completed suicide)、不完成的自殺 (aborted suicide) 四大類 (孫凡軻、洪淑君, 2006)。社會學大師 Emile Durkheim 在其大作「自殺論」(Le Suicide) 表示，自殺是一種社會因素導致的現象，並反映社會的混亂狀況，所以自殺行為不能以單一個人因素來做探討，而應該以社會學的角度將自殺視為一種客觀的社會事實，將社會環境因素列入考量，即使自殺行動在每個個體上有著不同的差異，但個人終究是受到社會脈絡的形塑與影響所產生的 (馮韻文譯, 2013)。Durkheim 依照社會結構及其擴散功能來將自殺分為四大類，分別為自利型自殺 (egoistic suicide)、利他型自殺 (altruistic suicide)、迷亂型自殺 (anomic suicide)、宿命型自殺 (fatalism suicide)，分述如下 (林綺雲, 2010；曾家琪, 2007；蔡松芬, 2005)：

(一) 自利型自殺 (egoistic suicide)

發生於較少與社會聯繫的人身上，且其社會整合度較低。由於個體孤立於社會之外，缺乏社會的約束與聯繫，只在自己的天地中，個體的行為呈現我行我素及自由自在的狀況。由於此類型的個案難以依賴與他人之間的關係來克服其危機，

因此當個體越疏離、感受越孤獨，自殺率就越高。

(二) 利他型自殺 (altruistic suicide)

個體來自於高度凝聚力的社會，且該社會具有高度的約束力，這種高度的社會整合度會出現高自殺的現象。個體因感受到某種責任與義務或追求某些目標，而扮演著某個社會角色，為遵守這些行為規範而產生自殺行動。亦即這類型的自殺者常為了完成大我而犧牲小我，忘卻自身生存之意志。

(三) 迷亂型自殺 (anomic suicide)

此類型源自於社會規範本身出了問題，使得個體沒有可遵守的規範，因而無法與社會規則作協調。這通常與社會變遷有關，在社會快速變遷時，原有的規範喪失其約束力，而新的規範尚未出現或尚未成熟，個體會因此對與社會固有的聯繫被破壞感到不知所措，使得個體無法用理性的方式處理危機，而選擇以自殺的方式來解決問題。

(四) 宿命型自殺 (fatalism suicide)

當個體認為自己與團體的團結感做密切的結合時，會視自己與團體的利益合而為一，而在生活上難以將自己與團體做分割，此時會認為自己的天賦使命，會使其自動的奉獻生命。同時，個體也會覺得自己在外界強大的規律與控制下，感覺到即使付出任何的努力，也根本無法控制自己的生命。在此情況下，個體會視生與死為同等的價值與意義，甚至認為自我毀滅會是自願與盡責的，此種情形常發生於過度壓迫的社會中。

Weiss(1966)將自殺分成五種類型，分別為自殺致死(Committed suicide)、自殺企圖(attempted suicide)、自殺姿態(suicide gesture)、自殺危險(suicide threat)、自殺意念(suicide idea)；Kreitman (1977)提出所謂的假性自殺 (parasuicide) 一詞，在意義上和自殺企圖相近，但範圍更廣，認為各種意圖的自傷行為方式 (self-harming behavior) 都稱為假性自殺，其最主要的目的都不是死亡，並將自殺企圖分為以下三種類型(引自王韻齡,2003;吳惠慈,2004;蔣秀容,2003;錢靜怡,2006):

(一) 假性自殺

指非致死性的、深思熟慮的自我傷害行為。假性自殺者會以自殺作為與外界溝通的方式，希望藉此引發他人注意，使其所遇到的問題與困境能夠得以解決。

(二) 矛盾型自殺

對自己採取自殺行為的後果抱持矛盾的想法，常不確定自殺是否為最佳選擇，因此通常選擇不會立即致命的方法。

(三) 執意尋死者

面臨生活的艱苦難熬，以及難以解決的痛苦與壓力，希望藉由死亡來逃離無法忍受的困境。執意尋死者相較於其他二者，在其尋死意念上最為強烈，若順利獲救則會再度採取其他方式來結束生命。

Beskow (1979) 根據自殺意圖及自殺方法致命性之嚴重程度兩個向度，來區分自殺意念、自殺企圖及完成自殺，分述如下(引自王淑美, 2008; 錢靜怡, 2006):

(一) 自殺意念(suicide ideas)

個體表現直接與間接意圖結束自我生命徵兆或暗示，但尚未採取行動，且沒有出現傷害生命的行為。

(二) 自殺企圖(suicide attempt)

個人表現出任何意圖威脅自我生命的行動，但未導致死亡之結果。

(三) 完成自殺(completed suicide)

個體表現意圖終結自我生命的行動，並導致死亡之結果。

Freeman & Reinecke (1993) 依照自殺的動機與行為將自殺分成四種類型，各類型分述如下(引自林素菁, 2013; 陳秀蓉, 2002):

(一) 無助型自殺(hopeless suicider):

此類型的個案時常感到無助與有壓力，對生命充滿矛盾，認為自己沒有選擇權、無力改變一切以及對未來不確定與不舒服，其情緒除了憂鬱之外，還會帶有生氣、罪惡、害怕、孤寂等情緒，認為與其繼續活在無止盡的痛苦裡，較願意選擇以自殺的方式來結束痛苦。

(二) 做作型自殺 (histrionic suicider)

此類型的個案常會出現操控關係、想引起注意或報復他人而做出自殺行為，而為了滿足其情緒上的需求，甚至會將自殺行動當做刺激的來源。

(三) 精神症自殺 (psychotic suicider)

此類型個案會因為幻聽或妄想的指使而自殺，且除了受到這些症狀干擾而導致自殺行為外，個案還會因為對於長期治療所導致的對未來失去信心與希望，而選擇自殺。

(四) 理性自殺 (rational suicider)

此類型最常見於癌症病患，其自殺之行動與決定，常因為難以繼續忍受長期症狀或化療所引起的劇烈疼痛，最後選擇以結束生命的方式來免除疼痛。

綜觀各學者對於自殺的不同定義，可以得知自殺是個定義豐富的概念，是一種極為複雜的人類行為。整體而言，可將自殺之概念定義為「個人有意的結束自己的生命」。雖然自殺之類型與型態，依不同學者的分類而有所不同，但由於本研究著重於探究自殺未遂者的復原歷程，因此不強調自殺未遂者的自殺類型與型態，主要希望透過自殺未遂者的敘說，探討其自殺之復原歷程與復原因子。因此本研究在招募受訪者時，不以自殺方式與類型作為篩選之條件，而是強調受訪者的自殺行動需為「以死亡為意圖採取行動，以終止自己生命之自殺未遂者」為條件之一。

二、 自殺未遂之內涵

有些自殺行動並不一定會造成死亡，而在此自殺行動中存活下來的人，被稱為自殺未遂者或自殺企圖者。自殺未遂者乃是有自殺企圖，但未造成自殺完成者；而自殺企圖 (suicidal attempt) 則指個人採取嘗試性或急迫性的危害、毒害或傷害自己之行為，並未造成致命性結果，此行為通常發生在個人處於情緒不穩定期間 (曾家琪, 2007)。多數的自殺未遂者不會死於自殺，而有些則希望能存活下來。針對自殺意念與行動的複雜性，需要一個可供預測的方式與防治方法，以

及足夠的醫療服務，才能防止自殺行動的發生(Vatsalya, Chandras, Srivastava, & Karch, 2009)。

(一) 自殺成因

檢視許多文獻與報章資料，發現自殺企圖者的長期壓力遍布於家庭、感情、經濟、疾病等問題，而在長期壓力的累積之下，在無法繼續承受心理與身體的折磨下，不得已而採取自殺的行為。生命線於民國 102 年接獲求助個案中，其主要問題以個人關係中的感情、人際、夫妻、與家庭問題等共占 33.32%為最高；精神心理問題次之，占 24.86%；其他問題，包含性困擾、經濟、法律、學業、職業、健康醫療、人生/信仰、政治、藥酒癮等問題再次之，共占 14.77%(生命線，2014)。

從生理學的角度來探討自殺行為的可能原因，發現腦脊髓液中的血清素濃度與自殺率呈現負相關，而血清素與情緒穩定度及衝動控制度有關，亦即血清素濃度低，則情緒容易不穩定與衝動，甚至會出現攻擊他人或自傷等行為(吳惠慈，2004)。自殺有生物、心理、社會與文化之成因與背景，常發生於疾病之早期，發生在憂鬱症急性期比在恢復期要多(李明濱、廖士程，2006)。在憂鬱症與自殺意念的研究中，針對年齡與生活安排做為變項進行研究，其結果指出多達 17.1%的人有憂鬱症的風險，而其中有 8.6%的人有自殺的念頭，可見憂鬱症與自殺意念的關聯性(Mojs, Biederman, & Samborski, 2012)。自殺是個複雜的行為，雖然憂鬱症與人們的自殺行為有高度的相關，但從其他的風險因子也可看到與自殺行為的關聯性，像是酒精濫用、藥物濫用等皆會影響人們的自殺行為(Kohyama, 2012)。研究指出，酒精濫用合併精神疾患的患者其自殺風險最高，而從藥物濫用患者的生命史中發現，其合併重鬱症且有自殺企圖的比率極高(Evren & Evren, 2006)。國內鄭泰安教授整合相關研究，找出互為獨立的五大自殺危險因子分別為，罹患憂鬱症、有物質濫用現象、人格疾患、一級親屬中有自殺史以及一年內有失落事件(吳珮瑀，2007)。鄭泰安(1996)針對臺灣花東地區進行自殺死亡研究，結果發現在精神患者中，以憂鬱性疾病與酒精使用障礙患者的自殺危險

性最高。

Williams 與 Pollock (2002) 從心理層面探討對自殺行為的發生歷程之發現指出，自殺行為是個體因挫折與缺乏脫困能力的交互作用下的行為反應，當個體面對壓力時，如果無法認清問題，並產生問題解決的策略，就會開啟「無助的脚本」(helplessness scrip)，增加自殺行為的發生機率。許多的因素都會增加自殺的風險與危機，包括憂鬱情緒、絕望感、缺乏社會支持、不良的因應技巧以及社會的疏離，都會增加人們自殺的可能性 (Jones & Maynard, 2013)。絕望感 (hopelessness) 意指對未來悲觀與負向的想法，在過去的研究裡一致認為是自殺行為的有力預測因子，當個體將所遭遇到的負向事件作內在歸因時，個體在認知上會因習得無助感而對將來不抱有任何希望，因而形成絕望感 (陳浩銘，2006)。

(二) 自殺行動之階段與歷程

在自殺行動的醞釀上，不同學者依據其研究結果，將自殺行動之歷程分成不同階段。Baumeister (1990) 認為自殺未遂者雖然其自殺行為未能成功，但其執行自殺行動的瞬間便達到與完成自殺者相同的效果，同樣都是藉由自殺來逃避面前的困境，在其自殺逃避理論裡，將自殺行為分為六個階段，第一階段，個體感受到其期待無法在目前的境遇中獲得滿足；第二階段，個體對於這些經驗產生負向的內在歸因，而對自己產生自責或負向評價；第三階段，個體因自責與負向自我評價，而出現高自我覺察的不滿狀態，過度自覺自己是個無能或有罪的人；第四階段，個體因過度自覺以及現實的自我無法達到理想的目標，而產生負向的情緒；第五階段，為了逃離與種負向情緒狀態，個體進入認知解構的麻木狀態；第六階段，個體因認知解構而逐漸有自殺意念，因而增加自殺的可能性。

以質性研究方式探討青少年自殺意念之發展，依據其研究結果將自殺意念發展分為醞釀、發生、持續、增強及減弱五階段 (歐素汝，1995)。青少年自殺企圖形成歷程分成七個階段，第一階段，感覺到他人所給予的標準和期待，形成壓力情境；第二階段，為達到期待而忽視自我的情緒與需求；第三階段，因為感覺

自己無法達成外在的期待而產生自責與反抗；第四階段，外在環境出現新的壓力事件，使其情緒漸感難以承受；第五階段，導火事件使其感到憂鬱、憤怒，出現自殺意念；第六階段，認知窄化及缺乏彈性使其對未來覺得無望；第七階段，期待從目前的痛苦中逃離促使自殺行動（江佩真，1995）。自殺行為的產生是個體經過一段時間的思考、情緒的轉變與社會互動等因素所產生，其過程分述如下（李選，1993）：

1. 挫折期：當個體的需要無法獲得滿足或遭到重大的打擊時，將產生極大的挫折感。在此階段裡，個體需要被接受、被重視、被信賴等人際關係的建立。
2. 自責期：當挫折感無法紓解時，則將憤恨轉向自身，導致強烈的罪惡感、無助、無望、無能等感覺。
3. 敏感期：於徬徨無助挫折不斷時，個體會變得極為多疑、敏感、激動、不安，甚至常會因為誤解他人的建議及批評，而導致退縮與孤立。
4. 無望期：個體於此階段會出現猶豫性的行為，當個體無法從自身及他人得到生命的希望、肯定與支持時，會意圖結束生命，以達到逃避或報復的目標。
5. 行動期：當個體無法獲得滿足或遭遇困境時，因無法藉由任何方式與管道獲得紓壓，而將憤怒等情緒轉向自身，採取自殺意圖或自殺行為。

綜合上述文獻可知，自殺者一旦決定要結束自己的生命，他會拒絕所有的幫助，不是他不在乎別人的痛苦，而是在那一種心境之下，別人的痛苦根本就不存在，唯一存在的，是他自身的痛苦（曾家琪，2007）。無論是何種類型之自殺，自殺意念、計畫或徵兆在整個自殺歷程中，都是較難以被察覺到的，一旦自殺行動開始，均有可能造成死亡的結果，因此自殺成因與自殺歷程中各階段之概念的重要性不容小覷。多數研究都證實先前之自殺企圖為自殺死亡的重要預測因子，且過去若有自殺行為會提高自殺死亡的危險性，特別是在企圖自殺行為後的三至六個月內，再一次自殺的危險性極高（李明濱、廖士程，2006；康翠萍 2009）。從上述概念讓我們了解到，若能在自殺意念萌生初期就能給予一定程度的協助，使其不會進入自殺歷程下個階段，那麼將能夠有效的減少自殺完成的可能性。因

此，本研究將以自殺未遂者對其自殺歷程之敘說，探討在自殺歷程中可提供協助的部份以及增強生存意願之因素，以期能有效防止自殺行動的發生。

三、 自殺未遂者的特質

Williams 與 Pollock (2000) 整理歷年來有關自殺研究的心理學文獻，發現衝動性、二分法、思考固著、問題解決能力不足、自我沉溺、無望感以及對未來悲觀等因素是自殺者容易出現的特徵。許多自殺者的認知較非自殺者來的僵化、固執與缺乏彈性，且認知模式較趨近於二元化的極端方式，使其在功能上較缺乏改變、調整與解決問題的能力，而在認知上則對自己及他人會用好或壞這種非黑及白的認知方式作思考 (吳秀琴，2008)。自殺者的認知情況較為壓抑，常會將注意力集中或縮小於其個體意識僅在某個小範圍裡，使其在面對事情、困境等因應上，會出現除非問題解決，否則就以死作結束的選擇，通常他們的情緒大多會是憂鬱、無助、挫敗與絕望的 (李美媛，2007)。而自殺未遂者在其個性的特質上，則以外向、倔強類型居多，內向、自卑類型次之，多疑、孤僻類型的性格以及傾向憂鬱、無望、焦慮、衝動也是為其重要的特質，這些特質會使得自殺未遂者在面對被拒絕、生存等需要因應之技巧時，會顯得較為欠缺 (蔣秀容，2003)。

在女性自殺未遂者的特質上，女性自殺未遂的比例高於男性，但自殺完成率較男性低，原因在於女性傾向使用較低致命率的自殺方式，男性所採用的自殺方式通常都是致命性較高的方式，而女性多數將自殺作為溝通的手段，希望藉由自殺的方式，讓問題與困境能夠解決，透過自殺的方式讓自己與環境作互動，以達到求救之目的 (吳秀琴，2008)。女性自殺未遂者的特質可分成「痛苦呼喚，企望溝通、呼救」與「生死邊緣，矛盾掙扎」兩種類型，前者的求死意願低，主要希望藉由自殺行動作為與外界溝通的方式，想藉此解決自己的問題與困境，並取得資源，所以通常所採取的致命性不高的自殺方式，而這類型的人格屬操縱型居多，且依賴性較強；後者的內在想法是較為複雜且矛盾的，不確定自殺是否為最佳選擇，因此這類型的人在採取自殺行動時，為了有較高機會可以獲救，因此在

自殺方式上，較不會以高致命性的自殺方式為主要考量，而在男性自殺未遂者的特質上，男性自殺未遂者的再自殺率是女性自殺未遂者的 6 倍，所採用的自殺方式通常是致命性較高的方式，其中又以獨居且患有慢性疾病的男性為高危險群，且超過 75 歲的男性為更需要關切的自殺高危險群（李美媛，2007）。

在青少年自殺未遂者的特質上，自殺者多半有憂鬱傾向，且與父母關係較差，其所感受之家庭氣氛較差，以及家庭衝突等家庭功能失調問題較為嚴重；有些青少年利用自殺行動來獲得自我懲罰、引起他人注意或報復等目的，但也有一些青少年是因物質濫用及精神障礙所影響；而當出現自殺行動時，青少年較青少年會採取較激烈的自殺手段，且自殺完成率是高的（曾家琪，2007）。由於青少年處於發展階段中的轉換期，也就是「風暴期」，個體在此階段裡，最容易發生個體內、外的衝突，導致個人在與社會關係的發展與建立上容易產生困擾，因此當在此階段中，若青少年經歷危機事件且有不良結果時，可能會導致自殺念頭（張嘉玲，2007）。而青少年的自殺警訊，可用感覺、行動或事件、改變、威脅這四個向度作觀察與了解，在感覺上，青少年會有無望感、無助、失控感等較負向的感受；在行為或事件上，則會出現物質濫用、失落事件與困境等；在改變上，相較於以往，在人際互動上會顯得更為退縮、冷漠與猶豫不決，或是無法專心、睡眠困難等生理上的轉變；在威脅上，則是會在其言語上開始透露與死亡有關的訊息，像是自殺計畫與安排等（林美芳，2013）。

在高齡族群的自殺行動上，由於老人面臨到身體健康、喪偶、家庭關係疏離或緊張等多重因素，使其覺得自己無存在的價值與意義，導致其容易採取自殺行動來結束生命。生命線於民國 102 年個案統計分析資料顯示，60 歲以上的服務使用人數在 102 年為 8,818 人次，較 101 年增加 2,262 人次，占總服務人數的 5.3%（生命線，2014）。由此可看出，高齡族群的自殺危機不容小覷。而在自殺未遂者老人之特質上，自殺未遂的老人在五年內再次出現自殺行為的比率超過 25% 以上，顯示出自殺未遂的老人為再次自殺的高危險群，且自殺未遂者與自殺身亡者的比例為 4：1，相較於青少年的比例為 200：1 來得高，原因可能為老人

較為孤立而使得獲救機會降低，且其較弱的求生意志、更周詳的自殺計畫與自殺決心、採取較易致死的自殺方式等因素，使得老人的自殺完成率更加來得高（陳瑞金，2009）。

綜合上述自殺未遂者具有下列之特質，傾向憂鬱、無助與絕望，且在其認知想法上，較卻乏彈性與僵化，也較缺乏問題解決之能力。雖然女性在自殺行動上的未遂比例較男性高，但男性所採取的自殺方式較多以致命性高的方式；青少年在其發展階段裡，容易因家庭及人際等外在因素而萌生自殺意念與自殺行動；而老年人的自殺完成率也因其周詳的自殺計畫與決心，而容易導致自殺行動的成功。由此可見，不管哪一族群與群體，其自殺之危機都不容忽視。故希望能藉由本研究之探討，了解他們的自殺徵兆與自殺相關因素，將可增加即時介入處置的機會，採用有效的對應介入方式，以有效防止高危險群再次自殺，並降低自殺死亡人數。

綜觀上述觀點，自殺行為背後有許多複雜的成因，其中夾雜與交織著不同的因素，像是個人特質、面對困境的因應方式、家庭因素、罹患精神疾病的痛苦等，長期在這些困境與逆境下生活，使得個人承受著許多不同的壓力。這些壓力並非只有個人內在因素所導致，有時外在的不被諒解與理解，也常會是壓死駱駝的最後一根稻草。面對這些壓力情境裡，個人會因而產生與增加其自殺意念進而採取自殺行動。由此可見，自殺為我國社會所需關注的焦點之一。但其實在面對各種困境與逆境時，人們還是會對活著抱持某種期待與希望，希望自己能夠從困境中獲得解脫，而這也是自殺未遂者在其面對如此重大的逆境與壓力時，極為重要的力量與能量，能夠藉此使其增加解決問題的能力或是活下去的希望感。為此，本研究將以個人確實以死亡為意圖，並以任何方式造成生命威脅之行為，而此行為並未造成個人死亡結果之自殺未遂者來探討其自殺復原歷程。

第二節 復原歷程之相關研究

一、 復原歷程之內涵

Johnson與Wiechelt (2004) 指出復原歷程是一個動力的過程，復原的過程並不是線性歷程，而是可能呈現上升或下降。許多學者認為，復原力是個體與環境交互作用因應的過程，這些歷程強調個體與環境在動態的交互過程中產生作用。因此，復原力是一個動態的過程，透過個人特質與環境的互動及連結，進而產生力量。若是要了解個人復原的整體歷程，必須以動態的視框及觀點來從時間的縱貫面、空間的橫切面著手（顏郁心，2002）。針對復原歷程，不同學者提出不同的模式及階段。

Patterson與Kelleher(2005)提出「復原力的循環」(the resilience cycle)，認為復原力的循環開始於個體遭遇逆境，之後個體依循著惡化(deteriorating)、適應(adapting)、恢復(recovering)及成長(growing)這四個階段的循環，從原本因逆境而跌到谷底的狀態，逐步往上回彈至下一個階段，使個體從逆境中存活，逐步回到原本的健康狀態，如圖2-2-1所示。此復原歷程中所經驗到四個階段分述如下：

(一) 惡化(deteriorating)

在遭遇逆境打擊的初期，個體可能會拒絕、自責、憤怒，且會有受害者的角色認同，這樣的狀態是不健康的，此時個體便進入惡化階段。在這樣的情況下，若個體能在短時間藉由具建設性的方式控制憤怒與挫折，便可從此階段慢慢回升恢復至健康的狀態。多數人在惡化階段的時間通常是短暫的，很少有個體惡化到一個不正常的狀態，但若個體長期處於不正常階段時，便會陷入失功能階段中。

(二) 適應(adapting)

在經歷惡化階段後，許多個體藉由減少憤怒、正視自己的負向情緒，並減少讓自己陷入受害者的角色中的行動，來適應逆境，使自己彈回到適應階段。而適應階段是個體要變得更好所需要的轉換步驟，亦即個體在逆境的打擊下從谷底離

開而回到求生存的狀態。但若是個體停頓在這個階段裡，其復原力便會結束於存活階段中，所以求生存在恢復階段中是個重要的步驟，但卻不是最終的步驟。

(三) 恢復 (recovering)

恢復階段亦即回到並維持原有狀態的路徑上。若是以恢復逆境之前的狀態作為目標，而持續停留在恢復階段，則個體僅能持續原有的功能，而失去了可以從逆境中學習與成長的機會，因而陷入於現狀階段中。

(四) 成長 (growing)

從恢復階段跨到成長階段，藉由從逆境中的學習，以強化復原能力。當個體的狀態優於原先狀態與功能時，就可從苦痛中獲得成長與恢復，並增進自我心智與情緒。因為這些危機，使個體開始成長，而這些成長是個體傾向以合理的樂觀態度來面對並學習，使其知道何時該奮鬥或順應，也知道何時該放棄或是持續下去。在遭遇逆境時，若能到達此階段，就能強化復原的能力，因而邁向強化復原力階段。

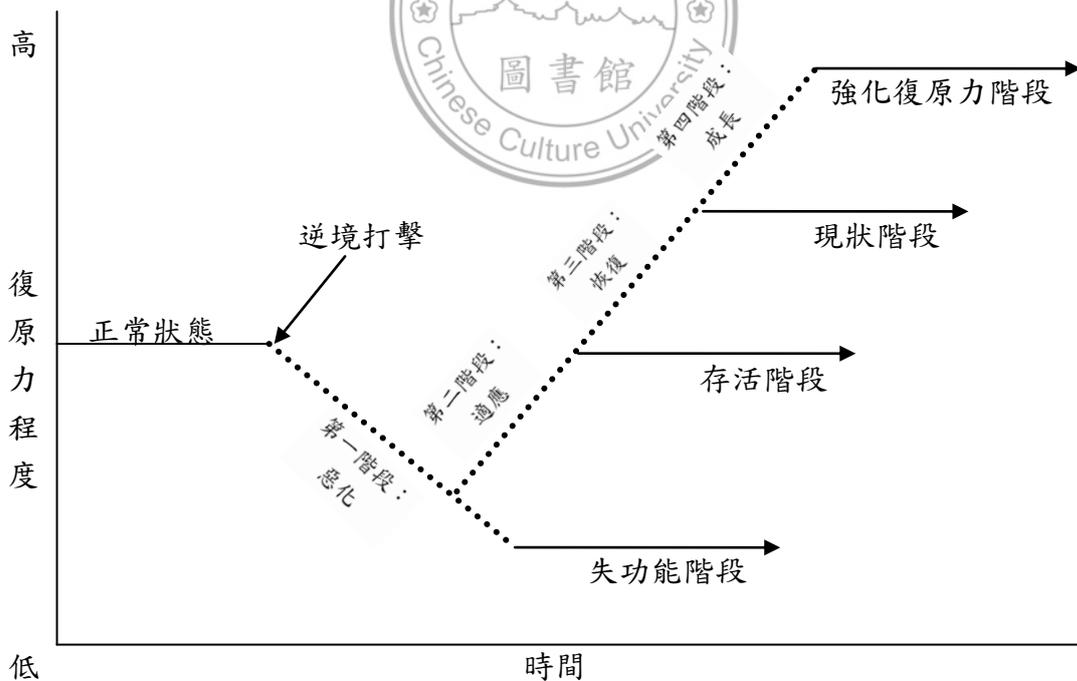


圖 2-2-1 Patterson & Kelleher (2005)復原力的循環

資料來源：*Resilient school leaders: Strategies for turning adversity into achievement* (p.12), by J. L. Patterson & P. Kelleher, 2005, Alexandria, VA: Association for supervision and curriculum development.

Richardson (2002) 提出「復原力歷程模式」(the resiliency model)，說明復原力如何運作於個體上，如圖2-2-2所示。當個體在生活中遭遇到壓力源、逆境及生活事件等衝突時，其身心靈恆定狀態 (homeostasis) 就會受到影響，若個體沒有足夠的保護因子來調適與因應時，個體的身心靈恆定狀態就會遭到破壞，之後便會經歷「斷裂」(disruption) 的歷程，產生一連串的自我責備、害怕與情緒低落等內心的糾葛與掙扎，於是個體便開始自省，並尋找出路，進入「重整」(reintegration) 的因應階段。個體在思考因應外在困境與衝突的策略時，會在重整與斷裂的之間不斷地反覆來回，直到產生足以因應與應付困境的新想法、新技能或態度為止，之後再進入重整後的四個階段，分述如下：

(一) 復原力的重整

個體能從困境中，獲得正向的學習、成長及因應的經驗，並促使復原的能力能夠被辨識出及增強。

(二) 回到恆定狀態的重整

個體重整分裂的內省經驗，讓這些刺激及影響成為新的訊息、新的經驗或感覺，使個體恢復到舒適平衡的心理狀態。

(三) 失落的重整

個體遭遇困境而放棄希望或失去動力，缺乏健康及良好的因應策略，自我價值感低落，對自我有很多的懷疑，此時內心感受多處於失落的狀態中。

(四) 失功能的重整

個體企圖運用物質的濫用或是毀滅性的行為，像是自殺等方式來因應困境，這些負向結果皆是屬於失功能的重整。

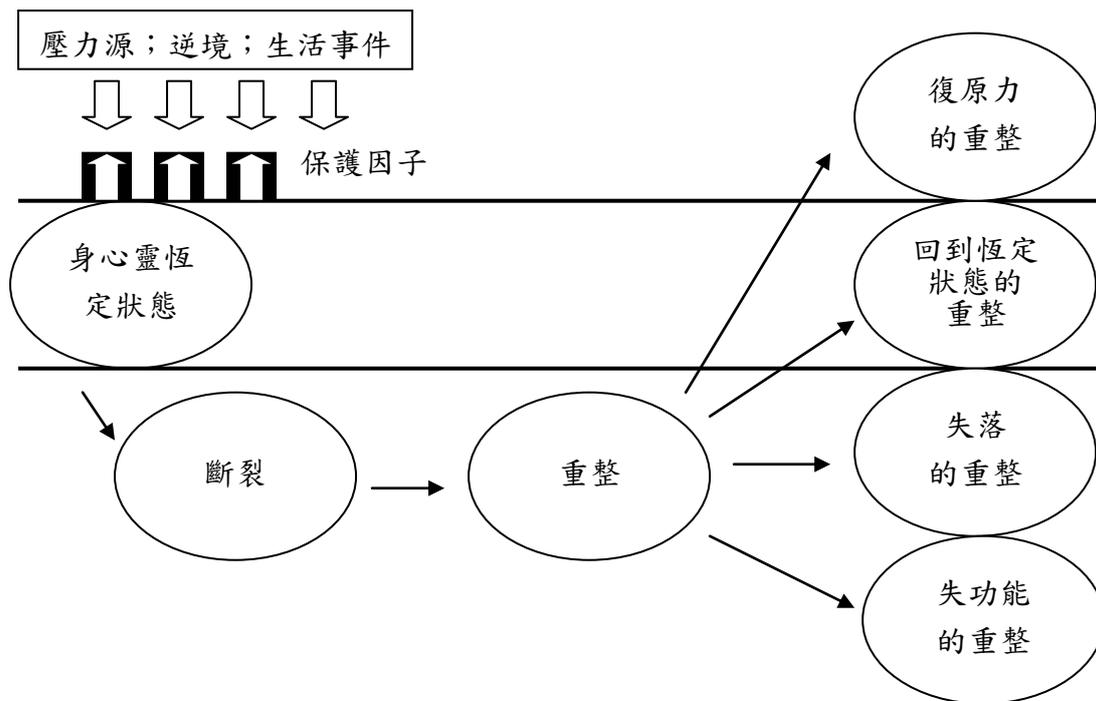


圖2-2-2 Richardson(2002)的復原力歷程模式

資料來源：”The metatheory of resilience and resiliency” by G. E. Richardson, 2002, *Journal of clinical psychology*, 58(3), 311.

陳金定 (2006) 將復原力結合危險因子、傷害因子、保護因子之間的互動呈現其動態的復原歷程，並在逆境中可以達到良好適應的意涵，而其動態的復原歷程如圖2-2-3所示。從此一概念可知，當保護性因子越多，或為危險性及傷害性因子越少，則個體復原的可能性越高。傷害性因子 (vulnerability factors) 係指會讓逆境更加惡化及負向影響的因子，使得個體在逆境中更容易受到傷害。不同個體在遭遇到逆境時，會出現不同的保護性因子、危險性與傷害性因子，但因子間的劃分並非絕對性，可能因人、因情境而異。當保護性因子的影響與作用力大於危險性與傷害性因子時，個體便朝向復原性適應。但此復原性適應，並非等同於保護性因子，而是個體藉由保護性因子來緩衝危機與逆境的影響，使個體有機會邁向適當的發展，此復原性適應乃適應的結果。

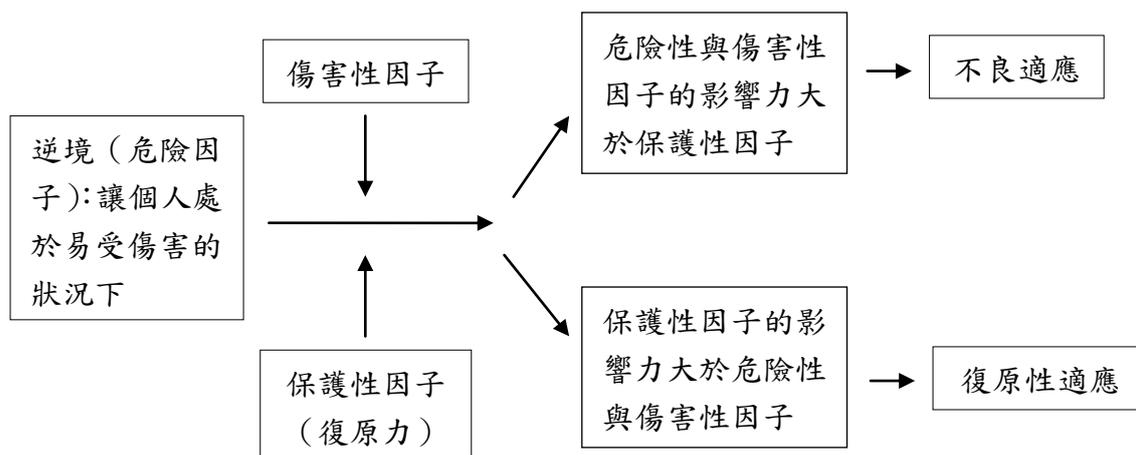


圖2-2-3 危險性因子、保護性因子、傷害性因子與復原性適應之關係

資料來源：陳金定（2006）。「復原性適應：復原性適應與各類相關因子之動力關係（一）」。*輔導季刊*，42（3），6。

綜合上述文獻可知，復原力的建構是一個很複雜的歷程，而復原歷程並非是單一線性的路徑，而是可能因不同的因素而往上或往下的路徑前進，呈現一個波動的狀態。當個體遭逢困境時，能運用內、外在資源做奮鬥與對抗，使個體從困境中彈回，進而朝向成功的適應過程，因此唯有從歷程的觀點，才可看出個人的復原力如何在不同的環境下展現（李亦珍，2009）。且自殺未遂者在經歷自殺行動後，於復原歷程中有哪些重要的關鍵因素及因子，是相當值得探討的，能夠作為日後協助自殺未遂者復原的重要關鍵。因此，本研究將以Patterson與Kelleher(2005)所提出的「復原力的循環」作為主要理論架構，整理與歸納出自殺未遂者在其復原歷程中，能夠將整個復原歷程區分成哪些階段，而在不同的階段裡，又會有哪些因素在該階段中作用並影響著自殺未遂者的復原。

二、 復原力之定義

復原力 (resilience) 源自於拉丁文的「resilire」為彈回、彈性或恢復力的意思（許秀雲，2008）。國內有許多學者將resilience一詞翻譯成耐撞性、堅毅力、自我韌性、韌力、復原力等（李俊良，2000）。而其中「復原力」之翻譯較受多數學者肯定，因此本研究將resilience譯成「復原力」。復原力是個體適

應的重要概念，指個體在危機（risk）或逆境（adversity）中，正向適應的特質或行為；意指個體即使經歷顯著的逆境，卻能成功的正向適應及展現能力之一種動力過程，而其中的主要概念為「個體必須暴露於重大的逆境」以及「即使在逆境，個體能維持正向適應」（曾文志，2006）。

Masten (1999) 提到，復原力的研究大約從1970年左右開始，起初研究的對象為「處於逆境中或患有精神官能症的兒童卻能維持正向適應者」，復原力崛起的原因為人類對於正向適應系統所產生的預防、介入、政策與未來研究討論（引自Masten & Reed, 2002）。復原力在早期被視為正向適應的「結果」；中期被視為生活適應的「過程」；近期被倡導為「人與環境動態互動的過程」（董秀卿，2009）。復原力早期主要研究協助個人克服逆境的個人特質和因子，當時復原力的概念遭受許多人批評和質疑，認為復原力只是特質論的一種昇華概念，且早期的研究對象多以兒童和青少年為主，之後復原力受到後現代思維的影響，強調不同的背景、架構來瞭解不同脈絡下個人的復原力（郭珮婷，2007）。

McEwen (2012) 表示復原力的定義，大多為一種涉及恢復的能力，且能夠承受與克服逆境與困境所帶來的影響，並達到良好的適應。Garmezy (1985) 和 Brook (1994) 從人格成長的觀點，認為復原力應包括三個層面，分別為「良好的自尊」、「和諧的家庭成長經驗」與「良好的社會外在支持系統」。Rutter (1987) 認為復原力是個體在面對壓力與創傷事件時的一種正向積極反映，並非是一種固定的特質，而是一種如何面對危機與逆境情境的歷程，強調復原力是個人與環境互動的過程。Masten (1990) 認為復原力為個人在面對挑戰性的環境與危機時，能夠成功地去適應與因應的能力、歷程與結果。Graugaard (2012) 表示復原力是社會生態系統的主要特徵，能夠對環境與系統的改變做有效與彈性的因應。復原力乃個人所具有的某種特質或能力，使個人處於危機或壓力情境之中，能夠發展出健康的因應策略（蕭文，2000）。Garmestani 與 Benson (2013) 認為復原力是一個複雜的系統，人們透過復原力讓自己在面對外在的干擾或內在改變時，能夠有效地適應與因應。Masten & Reed (2002) 將復原力定義為「為一種能在逆境下

保持正向適應的現象」，認為復原力的標準應包括，良好的內在適應(包括：情緒健康、福祉等，而這部份的爭論較大，且較難測量)以及良好的外在適應(包括：家庭、社區等)，並認為復原力的產生必須有下列兩個主要條件：

- (一) 個人有高於或等於一般狀態的期望表現。
- (二) 在可允許的逆境下，有正向適應結果。

有些學者將復原力定義為兩種，一為個人特質，二為一種與環境互動的過程，並認為復原力的展現與個體所處的外在環境、社會關係及社會互動有著相當大的關係，在面對生活中的困境與創傷時，能夠以積極性的反應，使自己迅速回復到正常生活，此種復原能力與個人的能力、性格有關，同時也需要後天環境的支持(謝欣純，2009)。Gonzales (2003)認為復原力是個體與環境動態交互作用影響下所自我調節的過程(引自董秀卿，2009)。復原力可被定義為一個有系統的能力，能夠運用自身的力量去因應外在環境的改變(Thomas1, Keegan, Barry, Layte, Jowett, & Charles, 2013)。復原力的概念來自於良好適應(invulnerability)，易受傷害性(vulnerability)，因應和抗壓力(stress resistance)的研究逐漸形成對復原力的理解，亦即從危機因應的觀點所發展(楊智凱，2009)。Luthar 與 Cicchetti (2000)將復原力定義為個體雖然在一個顯著的困境、逆境或災難的情境下，卻能表現出正向適應的一種動態歷程。

Garcia 與 Calvo (2012)表示，復原力是創傷後成長的概念，且為個體在面對困境時常會出現的普遍現象，能夠使個體在面對困境時能夠以良好的適應方式面對，其中較常見的態度為正向與積極樂觀。有些研究指出，復原力與某些能力特性有關，如個體研究中，多認為具樂觀、幽默、內控、自我效能、解決問題能力等特性者較具有復原力(蔡素妙，2002)。Gu 與 Day (2013)復原力常涉及個人特質以及外在環境因素，其中的個人特質並非是單一種特質，而是多樣且複雜的特質所影響的。擁有復原力個體在其失落事件中面對內在失落，會展現世界觀、自我增強、對自我有較具體的認識、管理負向情緒與增加正向情緒、接受死亡的觀念和與逝者保持連結等面向(涂冠如，2008)。同時，復原力也是危險因子加

上保護因子所產生的（林秋燕，2004）。

綜合以上觀點，各學者對復原力之定義多數為復原力為一種特質、能力與信念；復原力有助於個體在面對困境與危機的情境時，能夠產生有效的因應方式；復原力並非為單一因素所產生，而是由個人特質與環境互動交互反應所產生。綜觀上述，可知復原力為個體遭逢逆境時的重要關鍵，能夠影響個體因應或復原的程度。據此，研究者在本研究中將復原力定義為，自殺未遂者在面對其自殺事件的危機與困境的情境下，能運用其內在與外在資源以及內、外在調適與保護的機制，減少個人受負向情境的影響，使其能在復原歷程中能夠學習與發展出新體會或新認知。本研究將整理出自殺未遂者，運用哪些復原力的要素於整個復原歷程當中。

三、 復原力之形成

Henderson & Milstein (1996) 認為要幫助個體發展復原力，必須建立一個足以促進復原力的環境，並提出「復原力輪」的概念，認為藉由「增加利社會連結」、「設定清楚且一致的界線」、「教導生活技巧」這三個元素來緩和危險因子的衝擊，促使個體朝向復原力的發展；之後藉由「提供關懷與支持」、「設立高的期待」、「提供有意義的參與機會」這三個元素讓個體能夠從危機與逆境中反彈回來（引自張昀，2009）。Chok Hiew (1997) 將復原力的展現分成四個階段，第一階段為力求生存期，此時個體的目標為在逆境中解除危機，並且能不斷地釐清自己的價值觀；第二階段為奮鬥期，此時的目標為個體具有我有 (I have)、我是 (I am)、我能 (I can) 的態度；第三階段為適應良好期，目標為藉由選擇與連結能力適應良好；第四階段為達成期，於此階段的人身心健康與和諧，達到一個整合狀態，且個體具有堅強的自我信念與清楚的價值觀（引自張妙如，2006；劉菀玲，2008）。

Grotberg (1997, 2000) 提出，個體為了克服逆境，其復原力的形成需具備三個「我」，分述如下（引自許秀雲，2008；顏郁心，2002；Kearns & McArdle, 2011）：

（一） 我有（I have）

指的是個體的外在支持和資源，用以增進個人的復原力。在了解自己是誰（我是），以及能做什麼（我能）之前，透過外在的支持與資源，讓個體感到安全感以及被保護的感覺。亦即當個體面對負向情境時，會尋求或運用資源，使自己獲得幫助。此部份包括具有可信賴的關係、擁有角色模仿與學習的對象、教育與安全等。

（二） 我是（I am）

指的是個體的內在優點與力量，包括感覺、態度與信念，亦即透過自我概念的部份協助自己在遇到負向情境時，能夠較為減緩所受的衝擊與影響。此部份包括以自己為傲的、自主與負責的、充滿信心與希望等。

（三） 我能（I can）

指的是社交及人際關係，亦即個體在學習社會互動技巧的方式，是藉由與他人互動或是從教導他們的人身上習得，並藉此獲得解決問題的能力，使其獲得個人能力與掌控感。此部份包括能解決問題、能和人互動與溝通，以及能找到可信賴的關係等。

Patterson 與 Kelleher (2005) 在對學校領導者提出復原力的概念及策略的架構說明中表示，個體過去曾經成功解決困境的經驗，能有效類化及延伸至當前相似的困境中，使個體能順利地因應困境，如圖 2-2-4 所示。

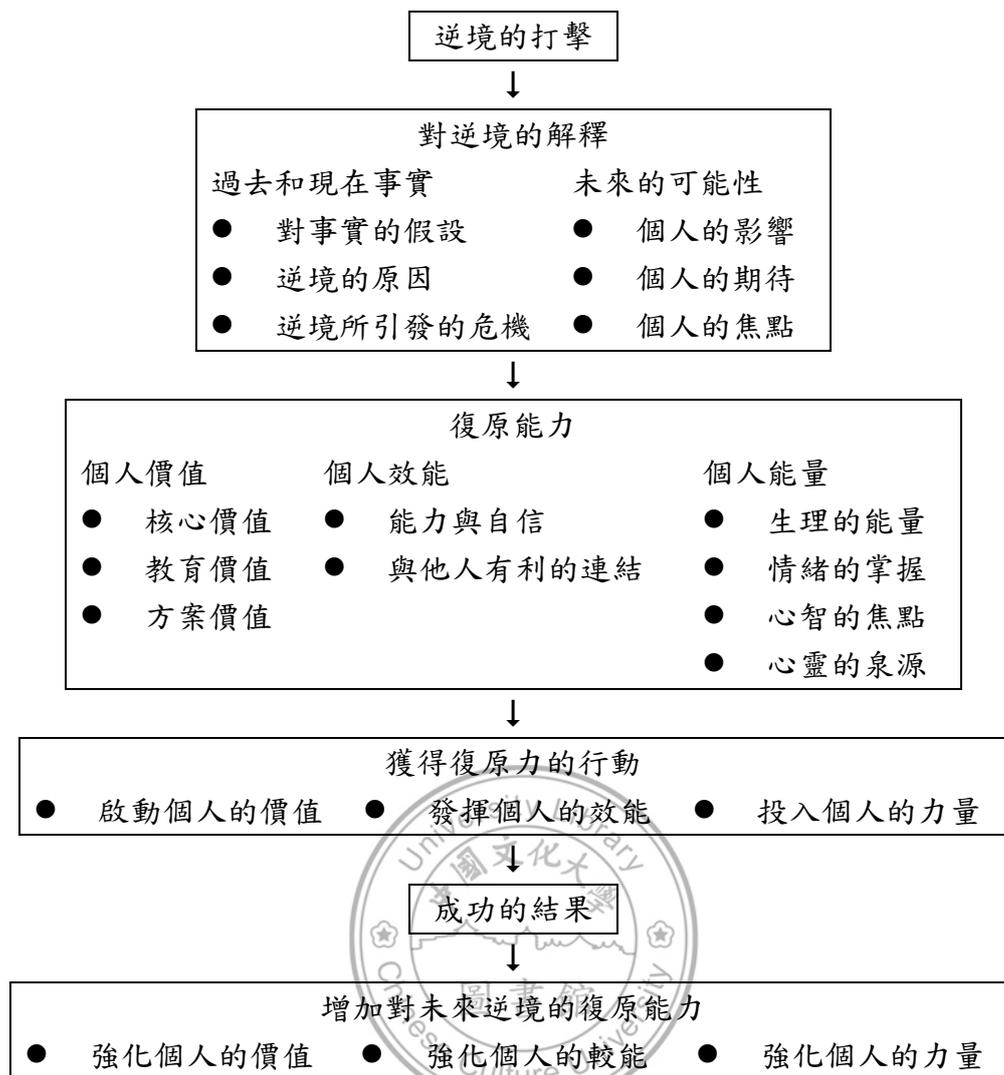


圖 2-2-4 Patterson & Kelleher (2005)復原力的架構

資料來源：*Resilient school leaders: Strategies for turning adversity into achievement* (p.4), by J. L. Patterson, & P. Kelleher, 2005, Alexandria, VA: Association for supervision and curriculum development.

從此架構可了解在個人遭受逆境的打擊後，依照個人的過去經歷及判斷，來擬定因應策略及行動，並獲得結果，而這個結果若是成功的，則會增強個人的復原力，以面對未來相似的逆境。因此復原力的形成架構共有六個階段，分述如下 (Patterson & Kelleher, 2005)：

(一) 逆境的打擊

包括個人所遭遇的各式各樣的困境、難題及挑戰。逆境可能是因長久的危機事件所引起的，以自殺行動來說，其所可能面臨的困境可能為家庭因素、人際關係因素等壓力源所引起的，而這些危機常會衝擊及挑戰個人的復原力。

(二) 對逆境的解釋

指個人受到過去和現在的事實影響，像是對事實的假設、逆境的原因、逆境所引發的危機等，並考量個人對未來的各種可能發生的逆境做出解釋及下定論。當逆境突然出現時，個體會運用知覺來知道引發逆境的原因、這個逆境可能帶來的危機，以及這個逆境可能會導致什麼樣的結果後，個體會選擇所要做出的反應。

(三) 復原能力

在復原的過程中，驅動個人復原力展現的核心即為復原能力。在逆境出現時，個體自身的復原能力將決定個體如何反應。當你從逆境中成長，你就會從「個人價值、個人效能與個人能量」這三個部分來拓展你的復原能力。以下將分述這三個部分：

1. 個人價值

在個人價值中有核心價值、教育價值和方案價值這三個層次，核心價值為普遍的倫理原則，是有關個人價值觀對錯的最高指導原則；教育價值為一種特定的專業價值；方案價值則是在組織中對特定方案的主張所賦予的意義與方向。由於個人價值能幫助個體界定其個人的特質及特色，因此在遇到逆境時，個人會依據這三個層次來決定因應的行為，並不會受到事件的影響。

2. 個人效能

個人效能是指個體有信心能完成挑戰逆境的能力，影響個體目標的設定及追求目標所採取的行動。個人效能是由個體的能力與自信，以及與他人之間的連結這兩個部分所組成的。能力與自信是相連的，經由過去經驗的累積轉變成現在的自信，並影響現在的成就及未來的自信；而與他人之間的連結，則是當個體不夠

有能力處理事情時，可以往外尋求協助的資源。個人效能使個體在逆境出現時，透過自己的方式去尋求支持及協助，來因應逆境的發生。

3. 個人能量

個人能量是由個人的身體、精神及心靈狀態所決定，並以生理、情緒、心智與心靈這四種形態呈現，其為一潛在的資源，讓個體在面對逆境時能隨時準備好，當個體累積越多能量，越能面對外在的挑戰。在生理上，有良好的身體健康，才有體力面對挑戰；正向的情緒會增加能力及對挑戰的熱情；心智的焦點能夠讓個體在面對壓力的情況下能夠保持專注；心靈的泉源代表個人內心的強韌可轉變成支持的力量。

(四) 獲得復原力的行動

行動是個體外顯的具體行為與表現，亦為個體與外在溝通的機制。行動來自於個體對價值的澄清與堅信，也來自反應個人效能的狀態，同時亦是個人能量的展現。透過個人能量的外顯與外在彼此互動著。因此前一階段的復原能力為此一階段的基礎，而復原能力也會因為行動所產生的結果而影響復原能力的成長。

(五) 成功的結果

為個人經由行動後，發覺能有效解決難題而產生的成功經驗。

(六) 增加對未來逆境的復原能力

為個體經由行動而對解決難題後所產生的成功經驗，藉以增加個人的復原能力，以面對未來的逆境。

Garmezy (1987) 提出了三種促動復原力的模式 (圖2-2-5)，分述如下 (李佳容, 2002; 林佳儀, 2009; 張昀, 2009; 許智傑, 2007; 曾文志, 2004; 蔡素妙, 2002; 謝欣純, 2009; 顏郁心, 2002):

(一) 免疫模式 (immunity model)

亦稱為「預防模式」，係指個人經由經驗所學習到的高低不同層次的保護或易受傷害特質，會促使個人面對壓力時的反應不同。且能夠幫助個體在逆境之中度過危機，邁向復原的歷程。若過去個人曾成功地解決相類似的壓力，則能將其

成功經驗延伸至之後的壓力與困境中，讓自己能夠較為順利地面對與抵抗壓力所帶來的影響。意即透過過去的正向成功經驗與學習，來降低壓力經驗所造成的潛在傷害。此概念是以「疫苗」的概念來描述預防心理社會介入，認為過去成功經驗如同疫苗一般，一旦個人身上帶有疫苗，就代表著已具備面對困境的能力與信心，能夠具有對困境與危險情境的抵抗力。在危機影響個體發展的過程中，可藉由具有保護作用的涉連因子，來降低危機對個體的傷害。涉連因子係指在平常情境下並沒有被表現出來，但當個體遇到事件或危機時，會出現並降低個體受到傷害的可能。同時，此模式強調的是個人特質如何與逆境中的危機因子產生互動。

(二) 補償模式 (compensatory model)

補償模式係指內在的保護因子(如：個人特質)或是外在環境資源保護因子(如：家人的支持)，可以緩衝或阻斷危險情境、壓力事件所帶來的負面影響。意即個人特質與環境資源能對抗壓力的負面影響。處於危機中的個體，如果能同時擁有一些「資產 (asset)」，則可直接影響個體的發展與結果，此時復原力的展現就有可能產生，而資產係指個人和環境等可增加個體達成正向適應的因子。此模式強調的是逆境和復原力因子之間的關係。

(三) 挑戰模式 (challenge model)

壓力事件有可能促動復原力，有時當個人面對壓力或困境時，只要壓力程度不要太高，反而會激起內在的鬥志，使其想要繼續奮鬥下去，增加了個人問題解決的能力，並激發個人潛能的提升。此時的壓力事件反而是有助益的，個人能夠因此而更加熟稔某些技能，或是因而開發其他的能力。當個體在危機中，除了資產以外，還可藉由一些具有保護性質的中介因子 (mediator)，來緩衝因危機所帶來的傷害。而中介因子係指依危機的情境與情況，來增加個體達成正向適應的可能，與資產不同。意即在壓力與危機的困境中，反而會激發個人的因應技巧與新資源的發現與發掘。因此，反而有時壓力事件也可能會促成復原力的增加。

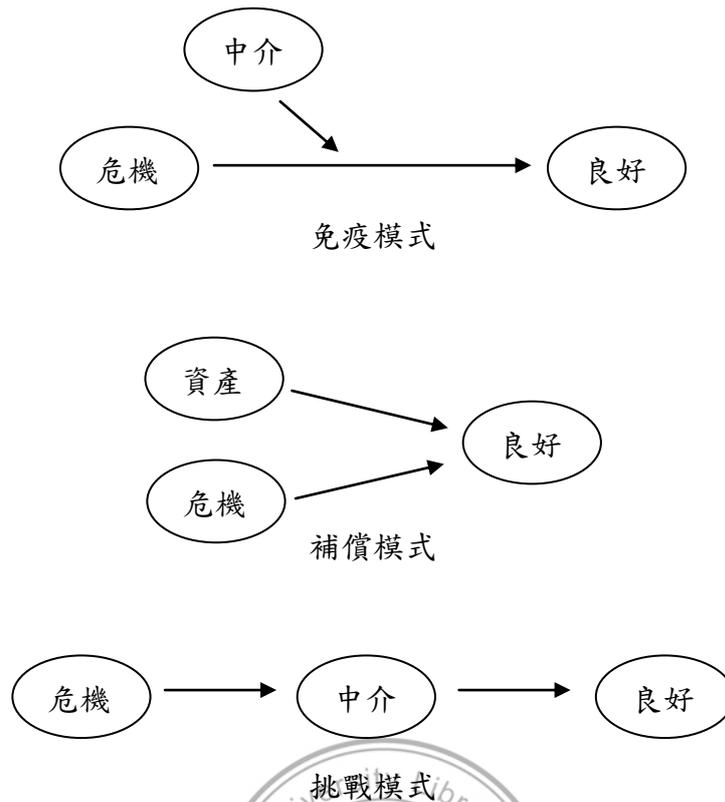


圖2-2-5 三種促動復原力的模式

資料來源：曾文志（2004）。「如何和孩子談復原力」。師友月刊，448，62。

個體能夠以七個向度看出其如何運用內外在資源來解決困境的復原力展現，依序為「具幽默感並對事件能從不同角度觀之」、「雖置身挫折，卻能將自我與情境做適度分離」、「能自我認同，表現出獨立和控制環境的能力」、「對自我和生活具有目的性和未來導向的特質」、「具有向環境或壓力挑戰的能力」、「有良好的社會適應技巧」、「較少強調個人的不幸、挫折與無價值感或無力感」(蕭文，1999)。

促成個體復原力的展現大致可分為三個向度，分別為「個人向度」，指個人的特質和能力，如高自我效能、自信、高自尊與成就取向等，皆為引發復原力的個人因子；「家庭向度」，為能夠提供溫暖與支持的家庭，使個體能夠從小學習解決問題的能力，並藉助家庭的力量使自己能夠在逆境與危機中產生良好的適應；「社會向度」，為個體與家人外的力量，像是社區、學校與宗教團體等，皆能促進個體復原力的發展（王淑女，2011）。

Brooks 與 Goldstein (2003)提出發展個人復原力的十個步驟，依序為「改變生活的戲碼，改寫自己的負面生活腳本」、「對於壓力具有抗壓性，而不是感到緊張」、「藉由他人的觀點來看待自己的生活」、「有效的溝通」、「接納自己與他人」、「與他人建立歸屬感並具有同情心」、「有效的處理錯誤」、「增強能力以提高成功的機會」、「發展自我管理與自我控制能力」、「維持復原力的生活型態」(引自洪慧芳譯，2004)。

而復原力的強化與提升，可透過正向心理學角度去發現個體的優點與長處；提供個體多元嘗試的機會以獲成功經驗；鼓勵青少年多方參與公益性的團體活動；建立不同發展階段中個體的休閒文化區域；教導個體於遭遇困境時的有效因應策略；為父母規劃並舉辦親職教育課程方案(林志哲，2007)。

由上述文獻可知，復原力並非是一種絕對的能力，且擁有復原力並不代表個人就能抵抗所有的壓力。復原力的形成與運作，與個體及其所處的外在環境之相互影響有關，復原力的改變或增加與否，端視其個人與環境的互動結果而定，亦即促發復原力的顯現，乃透過個體與環境的互動歷程。因此，本研究將著重於，自殺未遂者在面對其自殺事件後的生活時，哪些因素促發與引動其復原力的展現與發展。

四、 復原歷程之復原因子

Murphy (1987)認為復原力是從嬰兒時期就逐漸發展而成，但因個別差異，使得每個人的復原力因子有所差異與不同，且在不同的時間、環境與事件中，所展現出的復原力因子亦可能不同(余瑞宏，2005)。由於復原力是一種複雜的現象，所以無法以單一指標來表示，許多研究都有其不同的描述與論點。不同學者，依據其復原力相關之研究結果將復原力因子做不同的分類與歸納，其結果與分類如下：

復原力因子有七個部份，分成「個人的天生氣質」、「正向解讀的思考習慣」、「抒解情緒的能力」、「具未來導向的特質」、「外在支持系統」、「宗教因素」以及

「過往經驗」等七項復原力因子（李佳容，2002）。復原力因子有「減低負向關注」、「正向積極的思考」、「正向積極的行動」、「性格堅毅」、「性格樂觀」、「與更不幸者比較」、「樂於助人」以及「參與支持性團體」，共八項的復原力因子（蔡素妙，2002）。復原力有七大因子有洞察、獨立、關係、進取心、創造力、幽默與道德感（郭珮婷，2005）。燒燙傷者的復原力，包含支持與接納的外在環境，及責任意識、視框轉移與涵轉賦義的個人思維，再加上個人因應生活所產生的生活控制感與處於逆境下的內在趨力（黃小芬，2007）。

至於復原力共包括哪些因子，許多學者有不同的意見。像是有學者將復原力因子分成保護因子、危險因子及傷害性因子，而傷害性因子是指，不利於個體本身復原的條件，同時也會增進危險因子所帶來的負面影響（許智傑，2007）。而從相關文獻與研究裡發現，在復原力因子中以保護因子及危險因子這兩個因子常被學者加以提出做討論與探討。

（一） 保護因子（protective factors）

保護因子指的是，在危險或是逆境的情況下所能預測出正向結果的因素。McCubbin和McCubbin（1988）所提的復原因子的概念，融入危機情境的考量，屬於生態系統觀點對復原力的看法，並將復原因子區分為保護因子與復原因子兩個類別，「保護因子」即為有助於壓力調適的內外保護因子；「復原因子」則是有助於面對危機與逆境適應的內外復原因子。保護因子是指個體在面對生活壓力時，能夠預防其出現危險之行為，並能有效降低個體出現適應不良反應的因子，亦即能協助個體提升其抗壓力與正向因應環境的能力（余瑞宏，2005）。亦即在個體遇到危機與困境時，可用來協助個體避免負向影響的優勢（assets）與資源（resources），而「優勢」為個體內在的正向因子，如能力與自我效能；「資源」則是存在於個體之外且能協助個體克服危機的正向因子，如家人的支持或師長等（劉菟玲，2008）。

在復原歷程中，使個體得以克服與因應壓力，且能緩衝負向影響的正向特質，被稱為保護因子，即為建構復原力的因素（林瑞嬌，2012）。兒童在其抗壓能力

的保護因子可分成三類，分別為「人格特質」，包括自主、自尊以及正面的社會導向；「家庭因素」，包括凝聚力、和諧與溫暖；「外在支持系統的獲得」，可增進兒童因應逆境的力量（蕭文，2000）。保護因子可分成三種類別，分別為個人保護因子、家庭保護因子、社區保護因子（曾文志，2006）。但其實有助於個體在逆境中維持正向適應的保護因子是多種且多變化的，而其中多是以個人特質、家庭因素或者是透過外在系統來獲得支持。

Waller (2001) 指出強化保護機制的影響在於個體內在或外在資源，亦可為內在與外在兩者資源的結合。保護因子可分為「內在保護因子」與「外在保護因子」兩個系統，其作用主要是使個體在面對危險因子的影響時，得以緩解或調節，藉此降低其問題行為增加的頻率，並增進成功適應的結果。「內在保護因子」主要以個體特殊心理能力、人格特質和生活態度，亦即個人資源，像是社會能力、問題解決技巧、自主權、目標與對未來的信念等，社會能力主要包含同理心、幽默感與溝通技巧，問題解決技巧主要為抽象思考與反思的能力，自主權較以個人對自我的認知能力以及對環境的掌握為主，目標與對未來的信念多是目標與成就導向以及對未來懷抱期待與希望；「外在保護因子」主要存於環境脈絡中，為個人所屬家庭、學校及社區、同儕環境的外在環境資源，能降低或排除危險因子的影響，其中又以家庭成員關係、家庭環境的支持與氛圍，最能影響個體在面對危機時，能否有效地減緩危機所帶來的負向影響之關鍵，而其中的保護因子來自關懷與支持、高度期待以及參與的機會這三個部分，當個體在充滿關懷與支持的环境下，以及所處的環境脈絡是以高度期待來鼓勵與支持達到目標，同時又提供個體學習權力與義務的參與的機會，將能夠減少其偏差行為的產生，並增加其對抗負向事件所帶來的影響之能力（張妙如，2006；張昀，2009）。

（二） 危險因子 (risk factors)

在過去復原力研究對逆境的評判標準，多數用在許多復原力研究中成為逆境指標的稱為危險因子，且多與個人或環境的特質或事件等的適應不良結果有相關存在，在真實生活中許多的危機因子常會共同發生，使得適應不良的結果往往不

是單一因素所造成(曾文志, 2006)。早期有關復原力的研究多從危險因子的角度切入,認為危險因子多是來自於個體自身因素、家庭因素以及社會環境等不良條件所產生,其研究多是假設危險因子與復原力處於兩者不同的極端中,若環境中的危險因子越多,對個體的發展就越不利(張昀, 2009)。Carlson、Cacciatore與Klimek(2012)表示危險因子常會出現在失去父母、與家人分離、頻繁地搬家、暴露於多種創傷事件、種族歧視與戰爭等。而危險因子又稱為風險因子,是一種評估指標,評估個體在團體中或是情境裡,可被預測到在特定結果中的負面結果,其主要概念為,逆境常會是隨著時間堆疊而形成的總合,亦即當危機因子數量越多,逆境程度越高,並且因時間的推移而使得多個危險因子彼此結合與堆疊,進而產生「累積性危險(cumulative risk)」(Masten & Reed, 2002)。

有研究者以危險因子來測量逆境,但逆境的判斷沒有絕對與必然的標準,過去研究中較常將逆境涵蓋壓力與負向的生命事件做討論,而危險因子多具有普遍性、不隨時間改變、遞變性或是一體兩面的特性,通常危險因子可區分為個人內在特質以及外在環境,個人內在特質的危險因子較多以過度活動、較差的社交技巧與傾向發展犯罪行為的方向做呈現,而外在環境的危險因子則多為家庭與學校環境的忽略、拒絕、不公平與不一致等(南玉芬, 2011)。

由上述文獻可知,復原力為一種成因複雜且涵括各方面與面向的動態展現與過程。可見個體不是環境中被動的受害者,而是能主動調適與改變的,甚至能在面對生活中的壓力與挫折時,以積極面對的方式作因應(李俊良, 2000)。在面對不同情境與困境中,個體能夠以不同的方式做因應,而其中所展現的復原力因子也並非只會出現一種,透過不同因子之間彼此的互動與溝通,才能妥善的因應與發展良好的策略。本研究將以自殺未遂者對其自殺歷程之敘說,探討在自殺歷程中影響其復原的保護因子與危險因子為何,透過對其保護因子與危險因子的深入探討與了解,將有助於助人工作者服務自殺議題的個案時,協助個案增加保護因子並減少環境中的危險因子,進而引發復原力的產生,藉此減少自殺完成的比率。

綜觀上述觀點，復原歷程為一個動態的歷程，於歷程中經由個體與環境的互動而觸發復原力的展現。而復原力被視為人的資源，且是與生俱來就有的特質，因此每個人都有自我復原的能量，讓自己活得更好，能夠更加積極地面對未來的挑戰，只是當逆境來臨時，許多時候人們不知道該如何應用其復原力，也不知道有哪些復原力因子與資源能夠協助人們度過難關。因此本研究將以減少危險因子與增加保護因子兩個面向做為主要目標，希望透過對自殺未遂者其復原歷程之探討與整理，歸納出自殺未遂者其復原歷程的階段。探索自殺未遂者於復原歷程的各階段中，如何將復原因子運用其中，並針對復原因子加以討論，整理出有哪些保護因子與危險因子影響著自殺未遂者的復原。希望能藉此使自殺議題的個案在接受助人專業的幫助與協助時，能夠快速地自我調整並湧出能量，使其能從生命的幽谷中爬起，並展開新的人生。



第三節 自殺未遂者復原歷程之研究

本節依據研究方法及研究結果等二個部分將相關文獻進行整理。復原力的研究大多著重在協助受創的個案，使其藉由建構復原的歷程，離開生命的幽谷，走向良好的生活，亦或是從自殺未遂者當中找尋邁向復原歷程的個案，分析促使其復原的因素。研究者在蒐集自殺未遂者之復原力相關文獻的過程中，發現我國以自殺未遂者為對象，針對其復原歷程進行探討之研究甚少，截至 2014 年 12 月，在中文文獻上不到 10 篇的論文（吳秀琴，2008；林瑞嬌，2013；南玉芬，2011；柯誼楨，2008；曾家琪，2007；齊美婷，2011；鄭吉村，2012；韓惠萍，2014）針對自殺未遂者其復原歷程進行探討，可見目前我國對於同時探討自殺以及復原力之研究極為缺乏。

一、 在研究方法方面

在國內的碩博士論文中，以自殺未遂者之復原歷程為探討皆使用質性方法及深度訪談法進行研究與資料蒐集。大多針對自殺成因、自殺未遂者對死亡的想法、生命的價值與意義、自殺前後對死亡及存在的想法差異以及促進復原的因子進行探討與研究；也有研究針對探討自殺未遂者對於當時的危機事件於自殺前後的解釋風格有何差異、自殺未遂者求助經驗、自殺未遂事件後所造成的影響等進行研究（林瑞嬌，2013；南玉芬，2011；柯誼楨，2008；曾家琪，2007；齊美婷，2011；鄭吉村，2012）。

其中有學者認為敘說研究，能夠使當事人透過說故事以及回溯過去的經驗，重新賦予不同的意義與價值，並有新的領悟與成長，因而選擇「敘說方法」進行研究（曾家琪，2007）；也有學者透過「現象學」進行研究，認為現象學方法是在一個沒有預設立場與期望的前提下，針對當事人的親身經驗與體驗進行研究，於研究中將儘可能自然完整的呈現當事人之本質，並透過存而不論、還原的概念，使研究者以一個接納、開放，且不預設假設與立場的態度，並運用歸納分析及描述方式進行研究（林瑞嬌，2013；柯誼楨，2008）。

此外，也有學者認為「詮釋現象學」強調研究者與研究對象之間互為主體性的理解，以及透過詮釋的循環，能夠更加瞭解與探索現象的真實，而詮釋現象學能夠從研究對象其主觀世界中獲得其經驗與資料，進而能對於此研究主題有更深入的瞭解，並增加對社會現象的理解（南玉芬，2011）；也有以「紮根理論」為方法的研究，當研究者認為此主題有一些尚未被研究的領域或針對某議題在特定族群之情況尚未有深入探討時，均可使用紮根理論研究法，有研究者認為目前在自殺未遂者的復原力探討上，尚未有許多待研究與探討的內容，因而選用紮根理論做為研究方法（齊美婷，2011）。

但目前國內尚未有以詮釋學為方法，針對自殺未遂者其復原歷程進行研究。研究者認為透過詮釋學的先理解、詮釋循環、視域的融合這三個概念，有助於研究者於研究進行中，能夠保有個人的開放性與透明度，並持續不斷地對於研究者的先理解與個人立場進行反思。據此，本研究採用詮釋學做為研究方法。

二、 在研究結果方面

依上述整理可知，自殺未遂者的復原歷程的研究與相關文獻有限，從有限的文獻中，仍可看出復原力對於自殺未遂者的重要性。大多研究皆針對自殺成因、自殺未遂者對死亡的想法、生命的價值與意義、自殺前後對死亡及存在的想法差異以及促進復原的因子進行探討與研究；此外，也有研究針對探討自殺未遂者對於當時的危機事件於自殺前後的解釋風格有何差異、自殺未遂者求助經驗、自殺未遂事件後所造成的影響等進行研究（林瑞嬌，2013；南玉芬，2011；柯誼楨，2008；曾家琪，2007；齊美婷，2011；鄭吉村，2012；韓惠萍，2014）。

（一） 復原因子

在文獻中，較多研究將復原歷程中促成個體復原的因素進行整理與探討，像是在針對一位多次自殺未遂者其心路歷程之敘說研究中，認為其復原歷程中的保護因子為其活潑、外向且對生命充滿熱情的特質，且在面對問題上擁有能夠積極面對與處理的能力，而他人的支持與鼓勵也是促使其復原的關鍵（曾家琪，

2007)。

針對燒傷自殺未遂者的復原經驗的研究結果中，將復原歷程中有助於調適的內外因子做整理，認為「豐厚的社會支持」及「得心自在」能夠使其克服人生困境。「豐厚的社會支持」又可分為「家庭的支持」、「傷友的相聚與陪伴」以及「社會團體的支持」，從這些陪伴與支持中，能夠滋潤身心的創傷，且其他傷友的共同燒傷經驗，讓彼此能夠共同打拼，使其可以勇敢且有自信的走出去，並透過社會團體的支持，使傷友們獲得許多資源與協助，讓他們更能夠面對燒傷重建所帶來的壓力與負擔；而「得心自在」可分為「釋放糾結的情緒」、「展現成熟彈性的個性」、「建立正向的能量」以及「主宰自己的生活」，讓傷友透過情緒與想法的被解構與重新建構，使其揮別過去，讓自己不被情緒束縛，而其成熟與彈性的個性特質以及內在正向能量，使其能夠拓展視野，突破過去的框架，重新面對生活中的挑戰（林瑞嬌，2013）。而在以焦點解決導向為處置策略，運用於自殺企圖青少年的研究裡，其研究結果裡「自殺的轉念」、「改變的了悟」、「牽引的力量」、「情緒的調節」與「未來的展望」等五個概念，為青少年藉由個人內外資源與因子克服自殺企圖的重要因素（韓惠萍，2014）。

另外，在針對自殺未遂之士兵進行危險因子與保護因子的探討研究中指出，其「危險因子」包括罹患精神疾病、心理因素（如，人格特質、氣質因素、神經認知因素）、曾有過自傷行為、精神疾病家族史、童年逆境以及充滿壓力的生活；而「保護因子」包括社交網絡的支持、心理保護因素（如，自尊、正向情緒、希望感、復原力、感恩）與心理治療（Nock, Deming, Fullerton, Gilman, Goldenberg, Kessler, McCarroll, McLaughlin, Peterson, Schoenbaum, Stanley, & Ursano, 2013）。

（二） 復原歷程與階段

有研究針對個人特質之復原力因子與逆境危機交互作用的歷程做探討，並將其分為十個向度，依序為「親友的關懷與支持」、「正向思維的轉化」、「情緒管理與調適」、「宗教信仰」、「建立正向自我概念」、「自我鼓勵與肯定」、「對未來的渴

望與盼望」、「因應策略的轉變」、「家庭正向功能」、「人格特質」與「能力的覺察」（柯誼楨，2008）。

此外，也有研究主要探討自殺未遂者之復原歷程階段，像是針對自殺未遂之青少年復原力的探討中，研究結果將復原歷程分為四個歷程與階段，第一個階段為「社會歷程」，認為當個體缺乏人際網絡與支持時，會感到孤單與沒有歸屬感，因而導致其自殺的可能性，若能增加家庭系統、同儕以及家人以外的成人（如，教師、諮商心理師）對自殺未遂者的協助與介入，將能有效的使自殺未遂者克服其所面對的困境；第二階段「情緒歷程」中表示，若能透過學習面對困難的感覺與情緒、向他人表達自身的感覺與書寫，將能協助自殺未遂者增進其自我覺察，使其有機會讓情緒的抒發與宣洩；第三階段「認知歷程」裡，透過視角的轉變、承認與接受個人的控制權及選擇，使其能夠以不同的視野重新面對與思考自身的經歷與際遇，並意識到其生命的主控權在其自身，而非他人所主宰與掌控的；第四階段「目的與目標導向的行動」表示，透過採取行動的過程中，能夠建立與培養獨立性，使其在面對選擇時能夠有自我的想法與主見，並透過自尊與自信的建立，在遇到挑戰時能夠用其自身的因應方式做處理，而在這樣的行動中，將能夠創造其想要的未來，並找到人生的目標與意義（Everall, Altrows, & Paulson, 2006）。

在自殺企圖者之復原歷程研究中，同樣將自殺未遂者之復原歷程做階段的區分，將其分為五個階段，分別為第一階段為「自我警覺期」，包括責任感的甦醒、畏懼感的喚醒；第二階段為「求助期」，包括求助醫療專業人員、求助社會環境支持；第三階段為「反覆期」，包括壓力重現、症狀干擾；第四階段為「調適期」，包括修正自己、宣洩情感、轉移注意力、壓力調適；第五階段為「接受期」，包括接受現實、重拾人生目標（齊美婷，2011）。

針對自殺未遂者的復原力循環進行討論，認為復原力的循環可分為「陷入自殺循環」、「調適」、「彈回」、「復原」與「重生」等五步驟，在「陷入自殺循環」步驟中，自殺未遂者對於逆境與困境的負向感受強烈，有被拒絕、沮喪與無奈的

情緒，甚至會有不健康的感受與認知，使其陷入自殺危機中；在「調適」步驟裡，自殺未遂者試著進行心態或情境的轉換，於此階段中自殺未遂者會來回擺盪，形成對生死的掙扎；在「彈回」步驟裡，自殺未遂者能夠理解死亡無法解決痛苦情境，因而選擇繼續活著，但尚未能找到活著的意義與價值；在「復原」步驟裡，自殺未遂者回到並維持自殺未遂前的狀態，藉由在自殺事件上的學習，累積復原的能量；最後在「重生」步驟裡，自殺未遂者從痛苦情境中學習，並隨著時間的遞增，逐漸找到其生命的意義與價值，並發展出不同的存活型態(南玉芬,2011)。

這樣的復原力循環過程，是相當不同於過去的研究，讓研究者更深切地看到反覆自殺的人，可能面對的狀況及辛苦。同時，也有研究針對影響自殺未遂者求助行為的因素進行探討，其研究結果認為影響的因素有對問題或困擾的覺察、對自身需求的覺察、覺察資源的存在、社會支持系統、對求助的態度以及與助人者的互動(鄭吉村,2012)。

隨著臺灣社會自殺的增加，儘管自殺完成比率的減少，但對自殺未遂者的服務與統計卻增加許多來看，自殺議題仍舊是我國需注重的議題之一。其中，針對自殺未遂者進行協助，以降低其再次自殺以及自殺完成的比率，將是我國仍需積極努力的部份。關於自殺已經有許多不同領域進行研究，有的研究著重於自殺未遂者的自殺歷程、自殺死亡者的心理、自殺階段等，但卻缺乏對自殺未遂者復原力的探討，若能探討促使自殺未遂者復原的因素，將能夠有效地將其運用在實務工作中，以減少自殺完成的可能性。由上述文獻中可知，探討自殺未遂者復原歷程的研究不多，且其中探究復原歷程之復原因子的研究甚少，而從相關文獻中可知，復原力的運作，需透過多個因子的交互作用才能產生，學者們希望透過對於復原因子的探討，使個體在面對不同困境與逆境時，能藉由不同因子間的互動，發展出良好的因應策略。據此，研究者期望能夠繼續更深入的探究復原力如何作用與展現於自殺未遂者身上，以及在其復原歷程中，有哪些因子能夠促使復原力的展現，以期能供類似經驗個案、相關助人工作者或後續研究參考。

第三章 研究方法

本章分七節，並將本研究在整個研究過程中所使用的研究方法、研究工具以及資料分析等做說明。第一節為研究取向與設計，第二節為研究對象，第三節為研究工具，第四節為研究步驟與流程，第五節為資料分析，第六節為研究嚴謹度，第七節為研究倫理。

第一節 研究取向與設計

一、 質性研究

質性研究是一種不是經由統計程序或量化方式而產生研究結果的方法，且是一種動態過程，用來瞭解人們的生活，針對人們的生活、故事、行為、社會運動或互動關係進行研究（胡幼慧，1996）。在未知的場域中，捕捉此場域中個體最鮮明的經驗，並將其經驗轉化成意義的過程，為質性研究者在一場未知的旅程中，所欲探究的珍貴寶藏（鈕文英，2012）。質性研究強調在自然發生的情境中，直接的與個人接觸，並透過對研究參與者外在可觀察之行為與內在狀態，進行深度探究並對其主觀世界有更詳實與豐富的描述（吳芝儀、李奉儒，1995）。透過對於自然主義典範之遵循，假設研究者與研究參與者或現象有其互動的關係；而量化研究則是遵循實證主義的觀點，透過對客體的研究，以及一致且客觀的標準化程序所得到的結果，且其現象間具有因果關係的存在（黃元亭，2000）。質性研究的主要目的便是注重整個過程的發展，認為研究需接近人們的日常生活，且重視整個事件的歷程而非最後的結果（胡幼慧，1996）。且質性研究致力於對於現象全貌之探討，認為對研究參與者的全面性瞭解，以及透過其所處之脈絡，所得到與研究參與者相關的資料才有其意義存在。質性研究具有下列五項特徵（高敬文，1999；翟智怡，2001）：

- （一） 質性研究以自然情境為資料的重要且直接的來源，研究者為主要的研究工具。
- （二） 質性研究重視文字的描述性資料。

- (三) 質性研究對於過程的關切甚於結果。
- (四) 質性研究傾向以歸納的方式進行資料分析。
- (五) 質性研究者對於資料中最基本的關切在於「意義」。

本研究目的欲探討自殺未遂者其復原歷程與內涵，首重於受訪者個人的主觀經驗與看法，並希望能針對受訪者的自殺未遂經驗，透過深入的描述與理解，呈現出自殺未遂復原的整個歷程，以及自殺未遂者的知覺與感受。而質性研究善於對現象的描述、意義以及能掌握研究參與者的主觀意義，同時在其資料上也能夠獲得豐富且詳盡的資料，正符合本研究所要探求的目的，故本研究採取質性研究的取向。

二、 詮釋學

詮釋學 (hermeneutics) 一詞源自於希臘神話中天神赫密斯 (Hermes)，赫密斯為傳遞宙斯訊息的使者，扮演神與人媒介的角色，有主動詮釋宙斯訊息的意思，亦即透過解釋神諭 (oracle) 與人事現象的關係，以尋求真實的顯現，詮釋學就是由此概念所發展、衍生出來的學術(范幸玲、卓紋君, 2004; 簡宇卿, 2010)。詮釋學的理論與方法特別強調「語言」的作用，認為每一個言詞都與語言總體性和原作者的整體思想有著雙重的關係，除了需對原文的理解進行語法上的解釋外，還須對原作者的思考與想法進行心理學上的解釋 (黃光國, 2001)。詮釋學強調「解釋」的過程，而此過程需仰賴研究者的藝術技巧，沒有規則可言，從解釋的情境脈絡中得到意義，亦即說者與聽者間協商與折衝的結果(引自曾永富, 2011)。詮釋學的重要概念有默會知識 (tacit knowledge) 與默會素養 (tacit literacy)，默會知識為人們於一生中所學習到的知識與技能，都已潛移默化於日常生活中，並於適當時機仍可自然的表現出來的顯性知識 (explicit knowledge)；而默會素養則是在於典範性的學習重於規則性的學習，強調學習對象的重要性，以及培養能夠不需經由言語的傳遞，即能默會的去領悟的感受力 (高淑清, 2008a)。

詮釋學的研究觀點重視先前理解 (pre-understanding)、詮釋循環

(hermeneutic circle) 與視域的融合 (fusion of horizons)，分述如下 (李佩怡，2003；黃光國，2001；楊明磊，2001；管貴貞、連秀鸞，2005；趙可式，2009；簡宇卿，2010)：

(一) 先前理解 (pre-understanding)

詮釋學認為人們絕對沒有一種純粹的洞見與理解，文本與詮釋者各有其自身的傳統 (tradition)，並由此傳統構成由特定角度所看見整個視野的視域 (horizon)。因此當研究者在進行研究時，難以完全不帶價值的想法與態度進行研究，會因人的理論架構、文化價值觀以及個人生活經驗等，使其在進行詮釋前就可能已存有偏見，而難以客觀的看見世界的原貌。當我們進行詮釋時，並非從零或是無的狀態開始，而是承接過去的見解與想法來進行的。唯有透過當下存在的意識，我們才能觀察與理解。在詮釋文本的過程中，詮釋者也在重新建構自己的歷史，原先的先前理解會不斷的改變與更動。因此在詮釋的過程裡，需不斷的對先前理解做反思，並適時的修正與了解，以達到了解文本的意義。

(二) 詮釋循環 (hermeneutic circle)

詮釋循環為，在持續理解的過程中創造現象意義，並透過對部分意義的了解，促成對整體意義的了解，整個過程是在「整體-部分-整體」的理解中持續循環著。亦即對文本的整體意義的了解，不能離開文本的部份意義。在過程中，部分必須至於整體中才能被理解，而對部分的理解又會加深對整體的理解，詮釋循環牽涉著部分與整體的互動，而其中的關係為詮釋學重要的特色與原則。透過如此反覆且持續來回於整體與部分之間的循環，使詮釋越加深入，文本意義的全貌也越發顯而易見。在部分與整體互為前提、相互促進，形成理解的循環裡，意義將不斷的延伸與再建構。

(三) 視域的融合 (fusion of horizons)

視域是從一特定角度所看見的整個視野，詮釋學認為要人們完全跳脫自己的立足點與觀點進入他人的視域是不可能的。然而雖然視域是有限的，但也是開放流動的，能夠透過詮釋者的成見與被詮釋者的內容融合在一起時，產生出意義，

而此時真正的理解也才會出現。視域的差異是由於彼此的位置不同，而非真理上的差異。詮釋成功的視域融合，是讓原本有所差異的兩個視域，消除彼此差異而趨近統一，最後融合成一個新視域，因為要完全理解對方，必須將自身與對方所處的解釋情境連結在一起。在詮釋者與文本的互動過程中，當視域能夠完全融合時，第三個語言就形成，新的意義將會產生。

綜合上述，詮釋學的態度與精神可幫助本研究的進行。本研究主要探討自殺未遂者其復原歷程與內涵，詮釋學的理解可幫助研究者在進行研究時，面對受訪者經驗及文獻等，皆能保有一個開放的態度；且研究者運用詮釋學方法能夠保有個人的開放性與透明度，並對於研究者的先前理解與個人立場不斷的進行反思；詮釋學並沒有忽略掉存在於人身上難以免除的先前理解狀態，而是透過先前理解的存在，提醒研究者在進行研究時，能夠隨時檢視自己的先前理解對研究的潛在影響與限制。據此，能夠讓研究者在進行研究時，在視域融合的過程中產生新的理解與詮釋自殺未遂者的復原歷程。因此，本研究採取詮釋學的研究方法。



第二節 研究對象

質性研究著重於探討現象場的意義與現象，並且根據研究的進行研究樣本的抽選，藉由研究者對受訪者其複雜世界的觀察及描繪，將資料加以分析與歸納，得到其生命脈絡的價值與意義的探討。因此本研究旨在探討自殺未遂者在其復原歷程中影響其復原之助力與阻力，為獲得更深入且豐富的資料，故本研究採取立意抽樣的方式，進行受訪對象的邀請。在蔣秀容（1993）的研究中提到，自殺未遂者於一年內再次發生自殺之危險高。本研究欲探討影響自殺未遂者復原之因素，在樣本的選擇上欲以資料的深度與廣度為主要標準，故本研究選擇自殺未遂者最近一次自殺行為滿一年以上者為受訪對象。據此，界定以下條件之受訪者：

- 一、 年滿 18 歲之成年人，並具有正常的口語表達能力。
- 二、 曾有自殺經驗者，但未導致死亡結果。

- 三、最近一次自殺行為已經滿一年以上。
- 四、受訪者表示已從自殺危機事件中好轉，且能維持正常日常生活。
- 五、須在訪談暨說明同意書上簽名，同意成為訪談者。

若受訪者於訪談過程中出現心理不適情形，研究者將確實尋求資源並予以轉介，以協助受訪者處理心理不適的狀況。

在尋找受訪者的過程中，研究者透過電子信件以及於社群網絡發佈研究邀請函（附錄一），最後有七位自殺未遂者主動與研究者聯繫，表示願意接受訪談。其中兩位在評估自己的情況後，覺得自己目前的狀態似乎還沒準備好要面對自己自殺未遂的議題，因而決定不參與研究；另一位受訪者，於訪談結束後的資料檢核中發現，該位受訪者至今仍持續有多次自我傷害的情況，且其自我傷害的嚴重程度並非如受訪者自述的輕微，在與指導教授討論後，認為該受訪者的情況不符合研究資格，而放棄這位已完成的訪談資料。因此總計採用四位受訪者之訪談內容，作為本研究之整理與分析（表 3-2-1）。

表 3-2-1

受訪者資料簡表

代號	暱稱	性別	出生年	最近一次自殺行動時間	訪談時數
A	阿大	男	1984	2000 年	4 小時
B	阿萍	女	1987	2013 年 1 月	3 小時
C	阿佑	女	1987	2007 年 10 月	4 小時
D	阿飛	男	1956	1982 年 5 月	4 小時

第三節 研究工具

本研究旨在探討自殺未遂者在其自殺事件後之復原歷程，並嘗試透過本研究整理與歸納出影響自殺未遂者復原之因子與因素。並透過深度訪談的方式，來蒐集資料。而在深度訪談的過程裡，不是訪談員去挖掘受訪者過去記憶的過程，而是透過受訪者與訪談員之間的互動再建構（to reconstruct）過去經驗的過程（葉何賢文，2003）。面對自殺未遂的重大經驗，必須透過受訪者的觀點來理解與探

討，進而對受訪者的內心世界做更深入的瞭解。據此，本研究採取質性研究的深度訪談法為收集資料的方法，並在研究者蒐集資料的過程中，除了使用本研究預先擬定的半結構式訪談大綱為主要詢問問題外，再視受訪者的實際回答內容加以探問及修正。因此，研究工具主要有：研究者、協同研究者、訪談大綱、訪談暨說明同意書、研究札記、錄音設備、逐字稿謄稿員及檢核表等，以下將分別說明運用的方式與目的。

一、 研究者

在質性的研究中，研究者是最主要的研究工具，故研究者在訪談過程中，扮演著積極的傾聽者、支持者與引導者，營造安全的受訪環境。研究歷程的真確性與研究結果的可信性，絕大程度取決於研究者是否具有豐富的想像力、敏銳的觀察力和高度的親和力，能隨機應變以及對受訪對象之背景、經歷的了解，是整個研究能否成功的關鍵（葉何賢文，2003）。

（一） 研究者之專業背景

研究者大學畢業於世新大學社會心理學系，目前為中國文化大學心理輔導研究所之碩士班研究生。在助人專業領域相關知能部分，研究者於大學及研究所修業期間，針對諮商輔導相關專業知能與技術有更多且深入的學習與實務經驗，透過諮商輔導理論、諮商理論與技術、社會學、心理學、社會心理學及個案工作管理等課程，逐步累積與學習專業知能與技術，使研究者能夠以不同的角度與面向探索與了解事件的本質與樣貌。大學畢業後迄今於臺北義務張老師以及內政部男性關懷專線擔任電話晤談及網路晤談服務的志工皆達兩年以上的時間，以及透過專業諮商實習在醫療院所以及大專院校的實務經驗裡，經歷上述之學習階段與歷程，使研究者已逐步建立訪談所需之傾聽、專注、反映、澄清、同理等技巧之能力，足以應付訪談之所需。

而在研究工作上，於大學及研究所修業期間修習過社會科學研究法以及質性研究等研究方法相關課程，並於大學修業時期實際進行量化研究與質性研究之報告。在量化研究上，曾編製問卷瞭解大學生飲食狀況；在質性研究上，進行速食

店顧客的消費型態，也運用質性訪談的方式，進行大學女生的購衣情況。由上述可知，研究者對於質性研究方法進行研究已具備基礎之知能，且在實際的研究工作上也有其相關經驗，可見研究者的質性研究相關知能，足以讓研究者使用質性研究方法進行研究。並於 2013 年以自殺未遂者為主要探討議題，參與由國際心理治療研究學會臺灣分會所舉辦的第三屆地區性學術研討會之論文發表。

（二） 研究者之角色

於本研究中，研究者扮演著研究之撰寫者、訪談者及資料整理分析者之角色。於訪談者角色中，研究者將親自與每位受訪者進行個別訪談二至三次，每次訪談時間為 90 分鐘至 120 分鐘，以確保訪談品質之一致性，降低偏誤。而在資料整理分析者角色中，請逐字稿謄稿員轉謄資料後，將由研究者親自對訪談資料進行整理與分析。

二、 協同研究者

本研究邀請一位協同研究者，協助受訪者之訪談逐字稿分析工作，並於分析工作達到分析共識之後，其餘之訪談逐字稿再由研究者獨立完成。本研究協同研究者為國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系博士，曾修習行為科學研究法、衛生統計與實驗設計及衛生教育學方法論研究等相關科目。研究者透過與協同研究者反覆對逐字稿之編碼的討論，降低資料編碼時之主觀性，增加研究之嚴謹度與可信性。

三、 訪談大綱

研究者依據本研究目的，擬定半結構式訪談大綱以提供訪談時的基本架構，並確定訪談方向能切合研究目的。其編製程序如下：

- （一） 根據相關文獻，以及指導教授的建議，擬定初步訪談大綱。
- （二） 將此訪談大綱，運用於前導性的研究上（在正式訪談前，預先實地訪問一位符合研究目的的受訪者），藉以瞭解正式訪談時可能遭遇到的問

題，以及訪問時應注意的細節。

(三) 依據前導性的研究訪談心得與受訪者所提供的回饋，修改與擴充初步的訪談大綱。

(四) 將修訂後的訪談大綱交由指導教授審核，作為正式訪談的大綱（附錄二）。

四、 訪談暨說明同意書

在受訪者正式進入研究前，研究者將以訪談暨說明同意書（附錄三）向受訪者詳細地說明研究目的、研究程序、保密原則、研究倫理之具體做法與資料使用等資訊，在受訪者充分了解並簽署訪談暨說明同意書後，始能進行訪談與研究。

五、 研究札記

研究者於訪談時，為獲得最完整的資訊，因而使用研究札記（附錄四）。研究札記主要是記錄研究者訪談過程中的細節，或是訪談後針對訪談情境所做的補述，如：時間、受訪者、訪談次數、訪談地點，以及於訪談中研究者對訪談過程中的自我覺察與反省的部份等都會紀錄於其中。研究札記之內容將作為研究者反思的重要輔助，以供資料分析、討論或撰寫報告時的參考。

六、 錄音設備

本研究擬以訪談逐字稿為資料分析之來源，因此需要對訪談做全程錄音，故錄音器材如錄音筆等，可協助研究者將訪談資料文字化並做如實的呈現。在使用錄音器材前，會運用訪談暨說明同意書並在充分告知的原則下，徵求受訪者的同意，待其同意後，研究者才開始使用錄音器材。

七、 逐字稿謄稿員

研究者為掌握研究進度與保密原則，故委請一位逐字稿謄稿員，請其依照錄

音檔逐字稿謄寫須知(附錄五)將錄音檔轉錄成逐字稿文本，為求逐字稿品質與保密原則，研究者與逐字稿謄稿員簽署逐字稿謄寫保密同意書(附錄六)一式兩份，研究者與逐字稿謄稿員各執一份，以確保研究倫理及研究品質之執行。

八、 檢核表

於錄音檔內容轉謄為逐字稿文本後，研究者搭配訪談錄音檔重新審閱訪談逐字稿，確認逐字稿文本內容與錄音檔內容一致後，將逐字稿文本交給受訪者，並請受訪者在閱讀完逐字稿文本後，依據文本內容做確認與核對，並記錄修正的意見於檢核表(附錄七)中。



第四節 研究步驟與流程

研究者根據本研究的動機與目的，參考文獻資料提出本研究之研究步驟與流程，茲就本研究之研究步驟與流程如下圖所示：

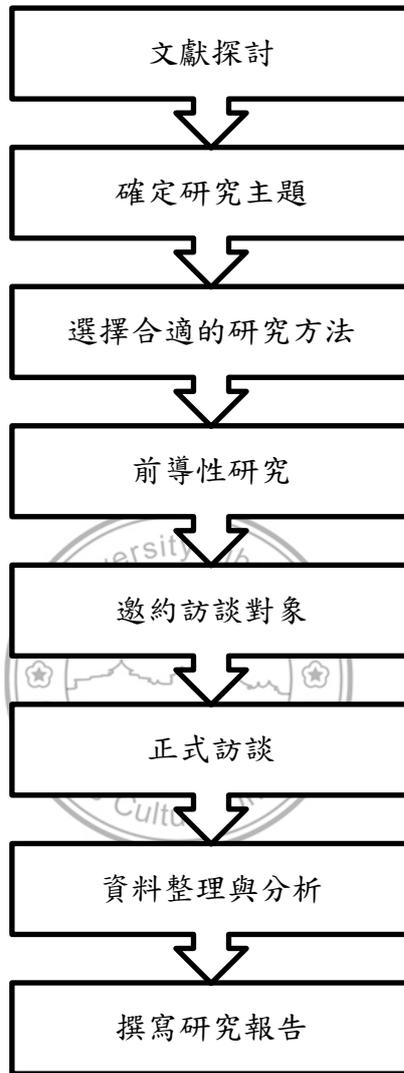


圖 3-4-1 研究步驟流程圖

根據圖 3-4-1，茲就本研究之研究步驟與流程說明如下：

一、 文獻探討

從網路及圖書館蒐集與研究主題相關的國內外文獻，並在每個階段中持續地進行著；在蒐集研究資料的過程中不斷地閱讀及整理文獻，且同時對目前的研究成果作瞭解，在報告撰寫時亦微幅修正文獻探討。

二、 確定研究主題

根據本研究的研究動機與目的，參考文獻資料並和指導教授討論，以確定本研究的正式主題，並擬定研究計畫、研究進度、確定研究大綱。

三、 選擇合適的研究方法

根據研究動機與目的的討論，結合文獻探討，並與指導教授討論後，確定研究方法。

四、 前導性研究

在正式研究進行之前，訪問一位符合研究設定的受訪者，以便了解正式訪談時可能遭遇到的狀況，以及訪談時該注意的細節。並根據訪談結果與受訪者的回饋，修訂初步訪談大綱為正式的訪談大綱。於2014年1月進行前導性訪談，邀請自願參與本研究的一名大一女學生，進行2個小時訪談。研究者於訪談前先向受訪者說明本研究的目的、進行方式、研究倫理等相關事宜，並請受訪者簽署訪談暨說明同意書。整理本次前導性訪談資料後，透過受訪者對其自殺復原歷程之分享，深入理解其對於自殺未遂行動後的想法與感受，以及在其復原歷程中，影響與促成其復原的助力與阻力為何。研究者針對此前導性訪談，調整訪談大綱的題目、問法及順序，做為正式研究進行修正之參考。

五、 邀約訪談對象

在正式研究部分，計畫從各大專院校學生輔導中心、專業輔導機構、社福機構及心輔相關網站等張貼徵求受訪者的研究邀請函，以及透過研究者通訊錄中之人脈進行書面或口頭邀請，並於2014年4月進行正式研究。在與受訪者進行聯繫時，會先以電話作聯繫，說明研究目的、意圖以及研究進行方式，並說明保密原則與受訪者之權利與義務，徵求受訪者同意全程錄音和記錄，在受訪者皆同意與了解後，再約定訪談時間及地點。並於聯繫過程中，透過與受訪者電話聯繫的

方式，確認與核對受訪者是否符合研究所須知條件。

六、 正式訪談

訪談地點選擇一個舒適且安靜不會受干擾的談話空間進行訪談，本研究於2014年6月至2014年8月租借中崙諮商中心之諮商室作為訪談之場所。同時於訪談開始前，針對訪談暨說明同意書內容加以解釋並請受訪者簽署。並在整個訪談的過程中，研究者須避免涉入個人主觀的經驗於其中，且研究者須尊重受訪者當時的情境、思維、情緒等，引導受訪者論述與研究主題相關的經驗。

七、 資料整理與分析

在整個訪談結束後，研究者將正式訪談的錄音帶內容逐字謄寫，包括重要的非語言訊息也謄寫於其中。並根據逐字稿做來回的檢視，逐步發展成共同主題，確定分析時的編碼架構，並參考研究札記，以進行分析。

八、 撰寫研究報告

根據資料分析的結果，撰寫研究報告。潤飾研究報告內容，完成正式的論文。

第五節 資料分析

本研究採取質性研究的深度訪談法為收集資料的方法，並在研究者蒐集資料的過程中，以訪談大綱為主要訪談內容，採取半結構式的深度訪談。並在資料蒐集完畢後，進行資料整理與分析，包括訪談逐字稿的謄寫和資料編碼分析等，詳述如下：

一、 資料整理

於每次訪談結束後，研究者先重覆聆聽錄音內容以及回顧現場訪談情境，並進行訪談內容謄寫為逐字稿。在謄寫逐字稿時，研究者及逐字稿謄寫員需嚴格遵

守研究倫理，包括錄音帶不可隨意放置、謄寫時不可讓他人聽到、不與他人討論逐字稿內容、不可外洩逐字稿資料等。將錄音檔轉謄為逐字稿時，要求謄稿員對於受訪者之非口語行為註記於括弧（）內，如說話音調、停頓時間、沉默時間、表情及動作等皆於以記錄；方頭括號【】之內容，表示研究者簡短的語句、停頓時間、肢體動作與支持性語助詞回應。

為便於資料整理及分析，研究者將訪談紀錄編碼，編碼為一個大寫英文字母、一個小寫英文字母加上三位數字。大寫英文字母代表受訪者標號，如A、B、C、D、E等編號，R表示為訪談者；小寫英文字母代表進行第幾次訪談，a表示第一次訪談，b表示為第二次訪談；三位數阿拉伯數字代表談話段落之流水號，如001、002等，以此類推。舉例說明，R001代表訪談者第一句話，Aa001代表受訪者A於第一次訪談中的第一個說話段落。如表3-5-1所示：

表3-5-1

逐字稿範例

編號	訪談逐字稿
R151	所以你是要防身？
Aa151	沒有啊，我拿傢伙啊（臺語）【嗯】，因為肉搏我打不贏啊，就拿傢伙（臺語）
R152	就至少擋一下嗎？
Aa152	我那其實，有、有（結巴）有衝動想要把他就幹掉算了

二、 資料分析

研究者於研究之過程盡力保持中立客觀的態度，方由研究者進行資料分析工作，並將內容交予受訪者進行內容檢視。以詮釋學方法的資料分析並無公式化的進行方式，其分析的主要概念與架構為「整體-部分-整體」的詮釋循環

（hermeneutic circle）及主題分析法（thematic analysis）做解析（高淑清，2001）。本研究參考畢恆達（1995）、高淑清（2008b）、簡宇卿（2010）與蕭玉潔（2010）等分析方式將資料分析分成九個步驟，分析步驟如下：

(一) 文本的整體閱讀 (整體)

仔細聆聽訪談錄音，以獲得內容的整體性了解，將錄音檔之訪談內容逐字謄寫成逐字稿，將每份文字記錄仔細閱讀數遍，並做整體性的閱讀，以獲得受訪者生活經驗的原始資料。在本研究中，由於研究者親自訪談每一位受訪者，因此在文本裡，研究者會依照在訪談中受訪者的非語言訊息詳細加註其中，成為之後資料分析內容的參考依據。

(二) 發現事件與脈絡視框 (部分)

將文本原始資料做整體性的閱讀，並將所謄寫的逐字稿內容依先後順序做排列，找出有意義的句子，成為分析的基本資料。在本研究中，會有八份文本，在閱讀文本時，會依照同一位受訪者的全部文本作瀏覽，在閱讀之後將有意義的句子找出，並依循同樣方式閱讀其他位受訪者的文本。藉由重複閱讀不同位受訪者的文本，讓研究者能夠對其自殺因素、狀態以及其復原歷程有更多及深入的思考及發現。

(三) 再次閱讀文本 (整體)

透過重複閱讀文本的過程中，使研究者能夠以「整體-部分-整體」的不同角度與視框，再次對文本內容產生新的見解與詮釋，藉此加深本研究在文本的意義詮釋上的廣度。

(四) 將文本內容劃分成原始意義單元 (部分)

將文本中所有呈現重要訊息的內容做劃記與編碼，並將編碼劃記的片段做個別命名，形成意義單元，以表3-5-2為例。在本研究中，透過將意義單元作編碼及命名，找出受訪者在其自殺事件、復原歷程中的重要關鍵與因素，並運用在之後的步驟中形成下一階段的概念。

表3-5-2

劃記編碼範例

編號	訪談逐字稿	編碼
Ab036	<p>嗯，就是慢慢的啦（停頓9秒）因為<u>也不是突然這樣改變，就是慢、慢、慢、慢調適這樣</u>（Ab036-1），還花了滿長一段時間這樣【<u>嗯</u>】然後後來就是因為剛好出來讀軍校，就是剛好都不在家的狀態【<u>嗯</u>】對呀，啊反而這種狀態就是...對我家的親子關係反而是（停頓一秒）比較好的（Ab036-2）。</p>	<p>Ab036-1 慢慢調適</p> <p>Ab036-2 不在家裡對親子關係反而比較好</p>
Bb059	<p>也、也不是【<u>嗯</u>】（停頓四秒），（哽咽）<u>其實我現在的心情也是、也是、也是矛盾的</u>（Bb059-1），就是，其實我是很、很希望說，可以就是，我也<u>不敢說講到呃可能結婚這一塊的，因為我覺得這個真的有點困難，但是我是（擤鼻涕）希望說可以很、很久，就是在一起很久這樣子</u>（Bb059-2）【<u>嗯</u>】，但是（擤鼻涕）但是因為我其實本，本身就是對，痾（停頓一秒），我本身就是、<u>都是每、每天都是覺得未來是未、未知數這樣子，然後【<u>嗯</u>】，就是，其實我是不敢對未來有什麼期、期待什麼的</u>（Bb059-3），因為我覺得（擤鼻涕）<u>人生就是很多的變數</u>（Bb059-4）啊什麼的。</p>	<p>Bb059-1 對於跟男友交往的心情是矛盾的</p> <p>Bb059-2 希望可以跟男友在一起很久</p> <p>Bb059-3 覺得未來是未知數，所以不敢有期待</p> <p>Bb059-4 覺得人生變數多</p>

（五） 再次閱讀文本（整體）

進行完意義單元的劃分後，研究者再回到文本的整體性閱讀，對於文本之內容與脈絡重新理解與省思。

（六） 彙整意義單元，找出研究子題（部分）

將相關意義的句子聚集起來，給予分類名稱，形成概念，並加以歸納，以產生共通的主題。在本研究中，透過意義單元的組合，將具有相似與相同概念之意義單元做組合以形成研究子題。透過研究子題的整理，找出與本研究相關的重要內容。

(七) 回到文本的整體閱讀 (整體)

研究子題彙整後，再次回到文本的整體性閱讀，重新思索各研究子題於文本中的意涵。

(八) 彙整相關研究子題，訂出核心的研究主題 (部分)

將研究子題進行歸納與整理後，再次群聚有相關性的研究子題，訂出核心的研究主題。透過研究主題的整理，試著回應本研究之研究問題，以期能了解自殺未遂者對生命的圖像以及復原歷程。

(九) 進行研究結果之整體深度描寫 (整體)

將相關的主題放回原始資料中，於文本中做整體性描述，以確認有無任何鑑別上的遺漏。透過此步驟，使研究者再次對文本有更精細的閱讀，並反覆思考是否有哪些重要資訊、概念及內容有所遺漏。



第六節 研究嚴謹度

本研究參照Yardley提出評鑑質性研究的三項原則，為本研究之嚴謹度檢視方式。此三項原則分別為，第一項原則「脈絡的敏感度(sensitivity to context)」；第二項原則「承諾程度(commitment)、嚴謹性(rigour)、透明度(transparency)及連貫性(coherence)」；第三項原則「影響力(impact)及重要性(importance)」(引自丁興祥、張慈宜、曾寶瑩譯，2006)。分述如下：

一、 脈絡的敏感度

關於脈絡敏感度的培養，可運用對於所欲探討的主題，及所欲使用之研究方法等內容加以學習，增進相關知識與知能，才能進入該主題的領域脈絡中，做資料的分析與研究。對於研究議題的敏感度，研究者本身對於自殺議題感興趣多年，且蒐集及閱讀許多相關資料與文獻，對於自殺議題的內容有一定程度的認識與了解。因此，研究者對於本研究的議題有足夠的敏感度。

二、 承諾程度、嚴謹性、透明度及連貫性

在評鑑質性研究的第二項原則裡，「承諾程度與嚴謹度」為研究者在進行研究過程中，是否有表現出長期關注此議題與資料的承諾，以及能否徹底與完整的進行研究的程度；而研究的「透明度與連貫性」，則可透過研究的進行方式以及資料分析的步驟與形式做詳細的描述，以達到研究的透明度與連貫性。於本研究的資料蒐集部分，研究者會進行多次的深度訪談及補充性的訪談來獲得資料，並將訪談逐字稿交由受訪者做比對與確認，亦邀請受訪者檢核資料內容與自身經驗的符合程度，並記錄修正的意見於表3-6-1。同時，於本研究裡透過與協同編碼者一同編碼的方式，使研究能夠較具客觀性與中立性。

表3-6-1

受訪者檢核回饋一覽表

受訪者	符合經驗程度	研究參與者之修正建議、感想或回饋
A	100%	謝謝有這個機會讓我再次回顧這些回憶，雖然已走出這些痛苦，但能夠有個管道讓我再次抒發也讓我再次省思很多東西，不管是對未來子女的管教方式，或是碰到挫折時的觀念，都是能夠讓我更進一步深思的部分。
B	90%	很開心接受這次的訪談，感覺其實像是一次心情的抒發。
C	100%	重新檢視自己過去想自殺的整個過程，和自己如何轉變想法的過程，讓自己能夠藉由這個過程，重新省思自己走過的歷程，並更能增加自己想生存的動力。
D	95%	1. 只作錯別字訂正。 2. 有療癒的感覺。

三、 影響力與重要性

研究的影響力與重要性，為此研究是否能夠對於該領域中既有的研究做出更多的說明，或是能夠以不同的思維來討論進而有了新的研究結果發現。雖然本研究

不以開發新的理論與模式，但由於目前針對自殺未遂者討論其復原歷程的研究甚少，因此透過本研究的內容與結果，能夠使更多人了解如何協助自殺未遂者的復原。

第七節 研究倫理

研究倫理旨在保障受訪者之權益，為此，研究者會先與受訪者溝通，獲得其對本研究的認同。本研究相關之研究倫理分述如下：

一、 知後同意

研究者在研究開始前，會先向受訪者詳細地說明所有與研究相關的訊息與事項，包含研究目的、研究進行方式以及可能產生的風險與收穫等，受訪者亦有機會選擇與決定是否參與本研究，以及在受訪過程中自我揭露的深度與廣度。所有研究將在受訪者的同意與自願下進行，並清楚讓受訪者知道，受訪者有中途撤銷及退出的權利，整個研究於受訪者簽署訪談暨說明同意書後才正式開始。

二、 隱私及保密

在整個研究過程中及論文發表時，受訪者的身分及資料將被保密，且為顧及其隱私，在資料處理上將以匿名及代號的方式作呈現。在訪談過程中，受訪者有權利拒絕敏感性的訪談議題與決定訪談內容選擇性的公開，以受訪者不受到傷害為最高原則。研究中所收集之訪談資料，將訪談資料整理為逐字稿後撰寫成文，交由受訪者親自檢核後才能成為資料分析的依據，其資料與內容僅作為本研究之用，不會轉作其他用途，且所有相關資料，將於研究完成後皆於以銷毀。

三、 提供轉介之服務

對於因受訪而引發激烈情緒者，研究者除了立即性的同理等即時因應外，將視受訪者的意願與情況，協助轉介相關單位提供後續服務。

四、 資料取用同意權

研究者於研究開始前告知訪談所獲得研究資料的用途，在充分告知受訪者擁有處理資料的權益，可決定錄音與否或有權修改、刪除其認為不適合提供的部份，並徵求受訪者同意研究者可在研究過程中運用這些資料與結果。錄音檔與逐字稿將於研究報告完成後，由研究者進行銷毀。





第四章 研究結果

本研究有四位受訪者參與訪談，本章依據研究目的，將訪談文本進行資料分析，歸納與整理出四位受訪者共有的主題概念與相異的個別概念，將分為三節做討論：第一節為自殺未遂者的生命圖像；第二節為自殺未遂者的復原之路；第三節為綜合討論。

第一節 自殺未遂者的生命圖像

「活著」對一般人來說，是再自然不過的事情，但在你遇到逆境的折磨與痛苦時，會開始對於生命存在的價值與意義感到質疑，因而可能為了從逆境中解脫，而開始在生死邊緣遊走與掙扎著。面對死亡的抉擇。是沒有人會主動且願意就這麼簡單的向死亡靠攏，怕死是正常與必然的，對於死亡的未知，加深了人們對於死亡的恐懼。但對自殺未遂者來說，生命的關卡始終無法度過，面對殘破的心靈，「死亡」似乎是走出迷霧人生的唯一方式。但真正在鬼門關前走過後，對於生死的體悟及對於生命的態度，似乎都在那一刻開始，有了些微的轉變，開始對於生命有了與過往所不同的新的詮釋。本節整理與歸納受訪者的背景資料，並將自殺未遂者的生命歷程圖像的概念分成「自殺行動的逆境與困境」與「生命意義的蛻變」兩部分做討論，於下文中做詳細說明。

一、 受訪者資料概述

研究者將此次受訪者的背景資料以及特性等整理成表 4-1-1，並在其後詳細說明。本研究共訪問 4 位自殺未遂者，其中男性與女性各有 2 位；受訪年齡落在 27-58 歲間，其中僅有 1 位已婚；受訪者的教育程度集中在大學以上的學歷。

表 4-1-1

受訪者基本資料一覽表

代號	暱稱	性別	出生年	婚姻	教育程度	自殺原因	自殺方式	自殺次數	初次自殺年齡	最近一次自殺行動時間
A	阿大	男	1984	未婚	大學	原生家庭關係	割腕、吞藥	2	14 歲	2000 年
B	阿萍	女	1987	未婚	大學肄	原生家庭關係、親密關係、工作壓力	吞藥	2	25 歲	2013 年 1 月
C	阿佑	女	1987	未婚	大學	原生家庭關係、憂鬱症症狀影響	吞藥	2	18 歲	2007 年 10 月
D	阿飛	男	1956	已婚	研究所	當兵時的壓力	咬舌	1	26 歲	1982 年 5 月

(一) 阿大

阿大表示自小就不受父母的喜愛，父母對待自己的管教方式總是比管教其他手足的方式來的更為嚴厲與高壓管控，當阿大的行為表現不如父母所期待時，父母會用負向的語言及肢體暴力的方式對待阿大，讓自小在這樣環境下成長的阿大，對於家庭關係是沒有任何渴望與憧憬的，且對於人生是感到無奈與絕望的。父母的離異，讓阿大決定要大聲的說出對於這個家的看法，但卻換得父母冷漠的回應。在一次被母親趕出家門開始，原先對人生就沒有多大目標與期待的阿大，開始過著行屍走肉、暗無天日的生活。離家的那一年，無力照顧自己的阿大，為了討生活而加入幫派，過著任人使喚的小弟生涯，直到阿大在路邊被警察盤問送回父親家。在父親家的日子裡，阿大同樣的感到痛苦與對未來感到絕望，因而在 14 歲的某個失眠的晚上，進行第一次的割腕。

在第一次自殺行動後，父親便把阿大送至母親家。此時，阿大與家人的關係依舊沒有改變，阿大每天只能過著混吃等死的生活，毫無目標與意義的活著，也沒有能力讓自己離開逆境。對阿大來說，雖然死亡令人感到害怕，但阿大深知除了死亡以外，無其他方法能夠讓自己脫離現況，因此阿大在 16 歲時，依據第一次自殺行動的經驗，決心要加重自殺行動的致死率，在進行第二次割腕時也服用

母親的安眠藥。在第二次自殺行動後，阿大發現母親的態度開始有所轉變，因此阿大決定給母親、自己以及母子關係一個機會。目前阿大與母親的關係是良好的，儘管阿大表示在心理距離上仍舊是無法非常的靠近，但整體來說彼此的互動是尊重與關心的。雖然目前仍舊不願意修復與父親的關係，但阿大表示不管遇到什麼樣的事情都不會再用自殺的方式去因應。因為阿大在經過不斷的嘗試與練習下，開始學會用不同的角度及正向思考的態度去看待每一個人、事、物，並且對於人生充滿期待，想要珍惜與善用生命中的每一個時刻。

於訪談的一剛開始，阿大以一派輕鬆的態度告訴研究者自己之所以願意受訪，是因為看到研究者在網路上發送的研究邀請函，覺得此研究一定相當難招募到受訪者，在比對自身的情況後，決定主動參與研究。從阿大的態度看來，感覺再次談論當時促成其自殺行動的逆境一事，對阿大來說並非是件難以說出口的事情，而是像是經由一段時間的咀嚼後，從痛苦中做轉化及昇華的感覺，因而得以用一種輕鬆的態度去面對並接受訪談。而在整個訪談裡，阿大的回應呈現出其對於逆境及復原過程經歷過一段時間的思索，在受訪的過程裡，能夠很快的針對研究者的訪問進行回應。於訪談過程中，研究者不免流於一般世俗的眼光，針對阿大處於逆境中加入幫派一事有著相當大的疑惑與質疑，認為加入幫派者大多都是不學好的人，因而好奇阿大如何在處於幫派中，仍保有潔身自愛的部分。經過訪談後，研究者了解到，身處於逆境時，就如同阿大所說一般「為了生存什麼事情都得做」，儘管阿大的處境逼得他不得不加入幫派以獲得生存，但仍舊必須清楚自己能為與不能為的事情為何。

(二) 阿萍

阿萍從小就覺得自己是手足當中最差勁的一個，不管是課業上、工作上、人際關係或是親密關係等都認為自己比不上其他的手足，因而感到沒自信與自卑。對於手足的優秀，阿萍除了嫉妒他們在人生道路上的順利與安逸外，不甘心與不服輸的心情正暗自潛伏著，認為同樣是手足，自己一定也可以比他們優秀，而在

不甘心之餘，阿萍同時也羨慕著手足所擁有的一切，包括緊密的親密關係、經濟的穩定以及良好的人際網絡等。除了手足所帶來的壓力外，母親極欲全面掌控的管教方式與態度，也讓阿萍備感壓力。在種種的壓力下，除了阿萍自身對於手足的嫉妒與羨慕的心情，再加上父母對於家庭關係的觀念以及家庭氣氛的影響，使得阿萍與手足以及父母之間的關係是疏離的。在這樣的家庭中成長的阿萍，還經驗到感情上的受挫、學業及工作上的不順利等困境。

每次遇到壓力與困境，都會讓阿萍萌生輕生的念頭，但因為怕痛的緣故，使得阿萍希望能夠找到沒有痛苦的死亡方式。在阿萍 25 歲那年，因為工作壓力導致身體出現狀況，使得阿萍求助於診所，所拿到的藥物，便成為阿萍第一次自殺行動的工具。但因過去的情況依舊持續著，使得阿萍不想要再繼續看到這些人，想要遠離所有的人，因此在 26 歲時進行第二次的自殺行動，雖然在吞藥前阿萍沒有把握是否能夠完成死亡，但阿萍依舊希望能夠藉由自殺的方式來遠離痛苦。在第二次自殺行動後，阿萍開始思考與周邊人際網絡的關係，決定自己要有所轉變，因而嘗試做一些練習與改變，在這過程中阿萍也找到了自己生命的價值與意義，使阿萍對於自己的人生有更多的期待。

在訪談前，阿萍表示願意受訪，是因為家人對其自殺行動是採取避而不談的態度，這讓阿萍感到難過，很希望可以訴說自己的生命故事，因而答應受訪。在整個訪談過程裡，阿萍的狀況是最讓研究者擔心的一個，因為在訪談後，研究者自行評估其支持系統，發現阿萍的支持系統依舊是薄弱的，儘管於其第二次自殺行動後，阿萍與家人的關係以及與現任男友的關係是逐漸有轉變且良好的，但依舊在同儕支持與人際網絡的部份是較為匱乏的。

由於阿萍距離訪談前最後一次自殺行動是一年前，為四位受訪者中時間最短的一位，因此研究者有些擔心阿萍於自殺行動後的復原情況。在訪談過程裡，阿萍提及影響促使其自殺行動的因素之一為與「前任男友」的感情問題，而在其復原過程中扮演著相當重要的因素為「現任男友」的支持與陪伴，針對此部份，研究者發現到一個很特別的關鍵。對阿萍來說，雖然前任男友與現任男友為不同人，

並非分手後再次復合，但同樣在其生命過程中扮演著極為重要的角色，影響著阿萍的選擇與行動。由此讓研究者思考到，對阿萍來說，「男友的陪伴及支持與否」似乎同時具有將阿萍推向逆境，以及拉出逆境的影響力，因而促使研究者思考復原因子是否能夠同時具有正向與負向的功用及影響。

(三) 阿佑

阿佑自小生長在一個充斥著言語暴力及肢體暴力的家庭中，父母的管教方式，讓阿佑不知道什麼才是父母所期待與想要的，而手足的冷漠，也讓阿佑難以在家中找尋到絲毫的溫暖；在家中得不到關懷與溫情的阿佑，在其求學過程中，也不斷遭受到同學的霸凌。因為如此的境遇，讓阿佑於國中時，開始出現自殺意念及憂鬱的傾向，並從 16 歲那年於精神科醫生確診後，持續服用憂鬱症藥物至今。

在 18 歲那年，阿佑因為升學問題而與父母意見相左，而父親也一再的因為此事而用言語攻擊阿佑。在與父母發生衝突，以及對於學業成績自我貶抑的情況下，阿佑吞下手邊所有的藥物，採取第一次的自殺行動。家庭所造成的傷害，讓阿佑腦中常會出現家庭衝突的創傷畫面，進而影響阿佑的生活與表現，這讓阿佑相當後悔當初沒有因為兒童虐待的部份被通報並安置。在不喜歡的學校中遭受同學排擠與欺負，這些的不順利都讓阿佑感到相當的無奈與絕望，認為都是家庭害的自己無法有喜歡的生活與好的前景。面對這些痛苦，讓阿佑想以自殺的方式來遠離陽世間所有的折磨，在 20 歲那年阿佑寫完充滿著對家人控訴的遺書後，便採取第二次自殺行動。在第二次自殺行動後，恩師的一番話敲醒了阿佑，讓阿佑開始決定要朝著自己的目標與理想去努力。並透過宗教的力量，讓阿佑充滿信心與希望，能夠無所畏懼的繼續前進。儘管現在阿佑仍舊會受到憂鬱症症狀的干擾與影響，出現自殺意念與自我貶抑的聲音，但這些都不足以阻止阿佑向其目標與理想邁進。

於訪談的過程裡，最讓研究者印象深刻的一句為「窮的只剩下信心與希望」。雖然在乍聽到此句話時，會因為感覺阿佑除了信心與希望外，已沒有任何可以協

助，因而感覺這句話聽起來令人感到難過。但在訪談結束後，研究者深刻的體會到阿佑這句話的涵意與重要性。對於一個處於逆境下，欠缺資源與協助的人，擁有目標是能夠讓人看見希望與未來的，因此重新從逆境爬起，對他們來說是有其可能的；但當一切的方向都看不見時，一切都只剩下絕望。對阿佑來說，過去曾因為對未來欠缺希望而選擇放棄生命，但現在儘管實踐夢想的可能性不高，但擁有夢想與期待卻能夠讓阿佑有著繼續往前努力的動力。透過與阿佑的訪談，讓研究者看到，曾經身處於逆境的阿佑，如何慢慢的爬起並追尋夢想。

(四) 阿飛

大學畢業後直接入伍的阿飛，在擔任預官期間，由於長官挪用公款，導致負責監督的阿飛在當兵期間肩負起龐大的壓力。對於一位剛大學剛畢業的社會新鮮人來說，社會的黑暗面是過去從未接觸過的，當遇到時，也不知道該如何處理。阿飛的個性正直且固執的，遇到錯的事情就必須要處理與導正，但面對軍營中長官給的壓力，以及擔心自己可能因遭受牽連而延後退伍，這些擔憂與壓力都讓他無法在這件事情上做些什麼，此時「結束生命」的解決方式便在阿飛的心情逐漸醞釀。這樣的無能為力與無助，讓阿飛在即將退伍的前幾天，覺得自己無顏見親友，因而決定採取激烈與致死率極高的自殺方式，來結束自己的生命。在自殺行動後，家人的反應出乎阿飛意料之外，沒有責備和埋怨，只是協助讓阿飛順利退伍，並處理好軍中的相關事情。離開軍營後，阿飛對於先前在軍中所發生的事情進行反思與思考，覺得自己應該要有更多的開放與彈性的思維，讓自己在面對事情時，能夠有更多的選擇與行動，才不會痛苦與壓力壓垮阿飛的最後一根稻草。

在訪談過程中，阿飛的自殺事件是四位受訪者中距今時間最長者，研究者以為在談論其事件的經過時，阿飛的情緒反應可能為四位受訪者中情緒較不激動者。但當訪談到阿飛咬舌自盡的事件時，阿飛的情緒反應讓研究者感到驚訝，阿飛在聲調或表情上並沒有特別的明顯表達出其情緒激動的部份，但從其訪談過程中數分鐘的沉默，以及雙唇緊咬著舉動推測，儘管事件已過了多年，想起此件事時，

仍舊讓阿飛感到情緒的震撼，此事對阿飛來說，是一件令人難以忘懷又印象深刻的事情。當詢問到阿飛願意受訪的原因時，阿飛表示這樣的訪談，也是讓自己可以重新整理、檢視自己與自我覺察的機會，因此願意參與本研究。儘管阿飛多年來絕口不提此事，甚至連妻兒都不知此事件，他仍願意為本研究接受訪問，重新面對生命中的大事件，讓我既感動又感謝他的付出。

二、 自殺行動的逆境與困境

自殺行動並非是一朝一夕所突然發生的，而是由許多不同的因素，相互交織並牽引而產生的。對自殺未遂者而言，在現實生活中所遭受到的這些傷害，都是他們難以承受且沈重的痛苦。這些痛苦，可能是家人鎖上的鎖鏈，也可能是親密伴侶所銬上的腳鐐，也可能是其他我們所難以料想到的原因所帶來的刑具，把人們囚禁在逆境的牢籠中，不提供任何的養分，只提供無止盡的苦難來餵養。這些無法擺脫的枷鎖，就像無期限的徒刑一般，讓自殺未遂者不管怎麼倒數，永遠都無法等到離開牢籠的那天。在牢籠裡，自殺未遂者想擺脫一切痛苦跟苦難的想法，逐漸醞釀並幻化成實際行動，最後選擇以自殺的方式來逃離牢籠。本研究歸納受訪者在自殺行動前的逆境與困境的概念有下列幾點：「壓力源的累積」、「支持系統的匱乏」、「逆境中的抉擇」。

（一）壓力源的累積

人們總是期盼，在人生旅途的航行中，能夠無所窒礙的一路順利向前行，順利抵達目的地。因著這樣的期待，當人們在航行中碰到一些風浪時，或許能夠將其視為是抵達目的地前的小試煉與考驗，讓我們能夠停下腳步去思考與沈澱這些風浪所要帶給我們的課題是什麼。但當在航行中一再的遇到大風大浪，甚至是狂風暴雨、驚濤駭浪時，再怎麼對旅程的期待、再怎麼對目的地的美好想像，都無法抵擋過這些現實的折磨所一再帶來的攻擊和打擊，使得船身不斷的受損與解體，甚至到最後可能讓我們無法在旅程中繼續航行，而沈入無窮盡的大海中。對自殺未遂者來說，在他們的人生旅途中遭遇到太多的驚濤駭浪，使得他們的身心被一

再的攻擊，最後變得殘破不堪，難以繼續往前航行。歸納受訪者在壓力源的累積的概念有下列幾點：「得不到親情的家」、「關係疏離的手足」、「負向悲觀的自我」、「欠缺目標的生活」。

1. 得不到親情的家

家庭是孕育人們成長以及提供庇護的地方，提供成長所需的養分，使我們日漸被滋養與茁壯，但家庭卻也可能是禁錮我們的地方，讓我們從小就被囚禁在名為「家庭」的牢籠中，日夜被家庭所帶來的壓力給擠壓著。每個家庭皆有專屬於他們的教養風格與規範，而這些專屬於每個家庭的風格，卻也往往帶給孩子們不同程度的壓力。

從小，阿大就在父母的高期待中成長，母親期待他能夠跟自己一樣考上公職，因而用像是培養接班人一樣的方式來對待阿大。

…所以我媽就覺得說考公務員很穩定啊… (Aa072)

對，就是叫我死讀書考一個好高中好大學，然後考公務人員，然後就這樣 (Aa073)

然後就變成說我媽，有點像是他要把我培育成他的【接班人之類的？】他的夢想之類的… (Aa074)

父母採用高壓管控以及負向言語攻擊的管教方式，來迫使阿大達到他們的期待與理想。

不是...呃...然後我媽就是因為他對我的教育就是非常嚴厲啊，可能為了讓我不要像爸爸一樣，就是他非常的嚴厲嚴格，像我那時候國小而已吧，我每天補習補到十一點才回家，【好晚喔】補數學補英文啊，假日都要去欸 (Aa064) 而且變成說他已經是到有點是太偏激了，就是他不跟你講理了【嗯】就是照著他的話去做，標準很高 (Aa066)

因為我媽也不聽啊【嗯，然後你也沒辦法】他就是以長輩來壓你，然後就是我是你媽我講的都是對的，然後這個家是我賺錢在養的，你就要聽我的，就出錢是老大的那種感覺【嗯】，就不講理啦 (Aa080)

面對父母的管教方式，阿大覺得自己無法接受與繼續忍受這種強制與逼迫的方式，因而與父母產生衝突。除了爭吵以外，阿大選擇「離開家」這種直接遠離的方式去逃離這個令阿大痛苦不堪的家。

…國二【國二】我翹了一整年（Aa033）

因為那個時候就是叛逆期，然後他也覺得他管不動【嗯】然後我跟他個性其實很像，就是拗起來之後就很硬，就絕對不可能示弱，然後我算是有點被趕出家門【嗯】然後我也就是，好啊那我就回來這樣（Aa035）

我後來回去就跟我爸整個鬧翻了，差點打起來啦，我連菜刀都拿出來了（Aa149）

後來就是因為我媽真的拿我沒轍吧，我書都念不好啊，我也沒有一技之長，我媽可能就想說，他可能擔心我未來吧，啊剛好我一個表哥去讀軍校，他好像混得還不錯，我媽就問我說那我要不要去，我想說能離開家當然好啊，就去念了軍校，然後念了（Aa333）

而阿萍也是生長在一個高期待的家庭中，儘管知道自己的成績不好，但因為父親對自己的期待，因此只好繼續選擇求學這條路。

嗯，就是從、從小就是沒有事情，就是覺得，從、從國中考高中的時候，其實從那時候我就、就並不想要念，因為我其實覺得自己，不是很會念書【嗯】，然後那時候本來想要念、高、念個高職之類的就好，就是壓力也不會那麼大，但是、但是，因為我那時候後來，念的那所高中，因為離我家很近，大概只要5分鐘就到了，所以就是因為我姐也是念那間學校，然後我爸他也是，就跟我們講說，痾，一定要念高中念大學，畢業之後才会有出路【嗯】，如果去念高職啊什麼四技二專，之後出來比較找不到工作什麼的【嗯】，然後因為我小時候就是很、很乖，然後很聽父母的話，然後自己其實也不敢爭取什麼東西，然後，所以，我就還是去考高中，然後，就是考上就去念這樣子【嗯】，然後其實從高中，念書就是很不開心，然後就是因為自己也不是很會交朋友，然後在班上也是都很安靜，然後沒有、有很多朋友…（Ba042）

由於母親的個性強悍且希望家人們都能夠順從自己、被自己掌控，因此常會用逼迫與強制的方式介入家人的生活。而母親這樣的管教方式，令阿萍無法尋找一個自由與彈性的生活。

嗯，我、我爸媽的話，我是覺得，因為他們就是之間、之間感情沒有很好，然後以前住家裡的時候，他們很常會吵【嗯】，然後我媽個性比較強、強勢，然後我爸比較，就是好好先生那一種，然後，我媽她就是，我覺得我媽是個，很、很喜歡，就是很、掌控，很喜歡掌控整個，就是她希望家人都聽她的啊…（Ba019）

阿佑自小生長在一個充斥著言語及肢體暴力的家庭中，父母親的毆打與嘲諷的言語，已成了阿佑兒時的唯一記憶。

（沉默三秒）重考的時候是想前三志願【**嗯**】對，然後那一次是爸爸不給重考，然後就是罵了很多很難聽的話【**嗯**】，然後就會覺得說怎麼會又考不好，高中也考不好大學也考不好，這樣子【**嗯哼**】，對，然後就覺得，就講，然後就半夜可能就覺得很不好，然後就、就、就吞藥（Ca018）
對，打的很嚴重，然後後來其實學校老師有跟他說如果你再打他的話，可能就是妳女兒要送走怎樣（Ca186）

2. 疏離的手足關係

在一個家庭中，除了父母是孕育與照顧我們的重要他人以外，自小與我們一同生長的手足，也是同樣在我們成長的過程中，扮演著極為重要的角色。

阿大自小就感覺不受父母所喜愛，父母對待自己的方式，總是較管教其他手足來的嚴厲，這讓阿大感覺自己生長在一個偏心的家庭。

對，然後像我爸對我弟就是（停頓兩秒）已經（停頓兩秒）就是溺愛的（停頓兩秒）他非常的疼他【**嗯**】對，可是家暴我（Aa004）
因為會覺得說，如果兩個都打可能就算了【就變得比較平淡一點】就變成說，他好像喜歡弟弟不喜歡我，啊我留在這邊是不是沒有用【**嗯**】對啊，之類的（Aa018）

雖然父母對待阿大與手足的方式極為不同，讓阿大深刻的體會到父母的偏心，但阿大卻不會因為父母這樣的行為，而仇視或憎恨手足，認為手足是無辜與無奈的。

...他也是會很怕【**嗯**】他也不知道該怎麼辦，因為還小嘛（Aa009）
對呀，覺得沒有必要讓他知道啊，他是無辜的，我覺得跟他無關啦（Aa 137）
儘管對於手足不會有憎恨或是不滿的情緒，但阿大認為與手足之間的距離及情誼，卻無法如普通手足般那麼樣的親近。

但是怎麼講我跟我弟的關係，跟外面看到的那種感情好的，不太一樣，就有些兄弟會互相打鬧或是私底下會一起出去（Ab124）

在我來講我看到好像人家說兄弟感情好都是那個樣子【**嗯**】，但其實我跟我弟私生活其實沒有什麼交集，我們不太會，就除非是家族旅遊，不然我們私底下不會約他出去…（Ab125）

(沉默三秒)就是(停頓四秒)欸怎麼講...他跟我的應對就是，有點像是刻意在保持禮貌的那種的感覺 (Ab133)

自小就覺得各方面比不上手足的阿萍，除了在求學期間深刻的感受到自己與手足在人際關係上的差異外，也在出了社會後，體認到手足在求職上的順遂與自己在職涯上的挫敗等等部分都呈現出極大的對比。因為這些對比及差異，都讓阿萍在心中難以跟手足靠近。

有，就是從小就是都會覺得說，ㄟ，他們兩個，就是很優秀，然後在學校就是有什麼，如果沒有講，人家都不知道我是她們的姐姐這樣子【嗯】，然後就是知道，都會很驚訝，因為覺得我跟他們不像【嗯】，然後，後來那個，他們兩個畢業之後，就是都，都有很快都有工作嘛，啊就是，小妹就是，很穩定都一直在牙醫診所這樣子，然後也就是感覺，各自有各自的生活，算是家人，但是也是很，偶爾就是可能有一起回家，回宜蘭的家之後，才會相聚，然後平常比較少，就是會，不是那種感情很親密的那種姐妹這樣… (Ba073)

阿萍跟手足之間的關係，因為母親自小灌輸的觀念，使得彼此對於對方的生活漠不關心，呈現出各自過各自生活的狀態。

嗯，因為、嘖、因為、因為我覺得我們家的人就是，我總是會有一點點覺得，就是都還是，各自過自己的生活比較那個，比較多，就是，也不是說我們的感情都很不好，但是、但是我覺得我們家、家庭他們從小就是都有一個觀念都覺得，像、像我媽媽從小也是都會灌輸我們一個觀念說，雖然我們現在是親姊妹，但是將來長大了就是各自努力，然後各自過自己的生活，就是、就是再好的兄弟姊妹也不可能，就是、就是永遠在你身邊，就是將來都有各自的生活這樣子【嗯】，就像現在就是、就是有點明顯的可以感覺到，就是、就是都各自過各自的這樣子 (Bb033)

在一個缺乏父母關愛的家庭裡，阿佑唯一可期盼與依靠的手足，卻成為了迫害阿佑的其中一位劊子手。

就是他會欺負我【喔】，就他會打我這樣子，會把情緒發在我身上 (Ca024) 因為他們就是對哥哥比較嚴啊，啊對他比較嚴然後哥哥就會覺得不公平，然後就會、就會來就是弄我啊、就欺負我啊這樣子 (Ca025)

3. 負向悲觀的自我

人有各種的樣貌與型態，每個人的特質都會有較為偏向正向與負向的，隨著不同時間、地點與事件，人們會很自然的用某些特質去因應，而這些特質的使用，未必是我們所能選擇與控制的，所以這些特質的出現有時也未必是我們所期待與預期的。

阿大覺得自己的個性有許多面貌，但在遭逢困境時，似乎只能看到自己的負向人格特質，就算其他的較為正向的人格特質出現，也難以將阿大從憂鬱與低落的情緒中拉出，唯有悲觀與無奈的心情才足以陪伴陷入幽暗的自己。

…(沉默十秒)因為我記得好像就晚上突然睡不著失眠，就會東想西想【嗯】那個時候的想法就是都很負面悲觀，可能越想越、越想哭之類的【嗯】就是夜深人靜在想自己以後到底要怎麼辦，我未來能幹嘛 (Aa101)
個性就是 (停頓兩秒) 很負面吧！很悲觀啊 (Ab020)
比較消極【嗯】然後 (停頓 13 秒) 比較易怒吧！沒耐性【嗯】然後不負、不負責任 (Ab021)

工作的不順利、人際關係的匱乏、沒有讀完的大學等等，這些都讓阿萍感覺自己是矮人一截、低人一等的，甚至覺得自己的存在對家人來說是種拖累與負擔，自卑與悲觀的負向特質緊緊抓著阿萍不放，不願意讓阿萍看到富有彩色的世界。

因為都會一直覺得說，我那時候一直覺得說，我如果繼續活下去的話，好像、好像還是每天重蹈覆轍，因為我覺得我應該一輩子，都不會找到真的很適合我的工作【嗯】，然後，就是很悲觀，沒有自信說一定會找到一個好的對象，然後跟他組成一個美滿的家庭，那時候也有覺得說，好像也有帶給家裡人負擔還是什麼的 (Ba099)

因為那陣子沒工作嘛【嗯】，那就不能拿錢回家，然後覺得自己就是，很像一個廢人還是什麼之類的【嗯】，就是，就是覺得沒有存在感，就沒有什麼【嗯】 (Ba100)

受到憂鬱症症狀的干擾與影響，使得阿佑無法穩定出席工作並維持生活，這些的不順利與挫敗感，都讓阿佑體認到自己的沒用與無能，腦海中一再迴盪著自我貶抑的聲音。

生活中的挫敗【嗯】，因為你、因為其實我會有受那個症狀的干擾【嗯】，所以我會很難出門或者是難做一些事情，然後就是工作出席率很重要，然後就是我會因為出席率丟工作這樣子，啊我就開始就丟工作之後，我就會覺得對他們抱歉，然後自己怎麼那麼沒用然後開始擴大，從小到大都不順就開始、就開始從小到大不順利，現在又這樣畢業還是做不好，就覺得很恨自己生病啦【嗯】，然後就覺得都他們害的啦，乾脆死了算了，就、就會開始擴散(Ca318)

個性正直與正義的阿飛，在面對軍中的事情時，卻因為無法靠自己的力量解決問題而感到自己是沒用與無能的。

就是（停頓）自己在當兵，居然這個事情都處理不好【嗯】，自己是沒有能力的嘛，這麼小都處理不好（Da103）

對（停頓一秒）無顏見江東父老（笑聲）的感覺（Da104）

4. 欠缺生活的目標

人生的意義在於目標的追尋，當生活失去目標時，也象徵著失去活著的動力。許多人在失去目標及方向時，一種力不從心的挫敗感、存在的虛無與空虛便在心中越發延伸，甚至蔓延至全身，使人無法動彈，讓人只能終日虛無度日。

身處在高壓管控家庭的阿大對他來說，他的人生沒有目標與期待可言，因為那些自幼所知道的目標，都是父母強加在阿大身上，並非是阿大所期待與渴望的。

…就有點像行屍走肉啊，活一天是一天【嗯】就沒有目標啦，我也不知道要幹嘛，所以那時候就開始有開始認真思考過自殺這回事，就死了會不會好像還輕鬆一點（Aa062）

（沉默五秒）就、就其實一直都有這個想法，但是就是真的做的時候就覺得（停頓六秒）就是很、活著很無聊，很痛苦啦！沒有目標啊！（Aa098）

生涯遲遲未定向的阿萍，在大學肄業後的求職之路並不順利，總是無法找到令自己滿意的工作，更不知道自己感興趣的工作領域為何，生涯目標在哪裡。但為了經濟來源，阿萍只好盲目的求職與工作，只為求一頓溫飽。

因為我，就是沒有、沒有，大學沒有畢業，然後出、出來其實也不知道找什麼工作【嗯】，然後但是、但是，又不可能就是，不工作然後但是也沒有一個想法，就是沒有特別想做什麼，那因為沒有學歷什麼的話，也、也沒有很年紀，就專長，就是只能找可能服務業，或是像診所這種，比較不要求學歷

的【嗯】工作…然後自己住外面就是壓力也是很大【嗯】，就是我工作，不喜歡，然後也不順利什麼的，然後平常可能也沒有什麼聊天的對象【嗯】，就是本來就跟以前的朋友都沒有什麼連絡這樣子【嗯】，所以可能壓力大，什麼也不知道怎麼去紓解（Ba018）

造成自殺未遂者壓力的主因，大多與家庭因素以及人格特質有關，其中又以家庭因素最具影響性。除了父母的管教方式外，手足之間的競爭與關係也同樣影響著自殺未遂者。同時，缺乏對生活的目標與方向，也同樣會影響人們對生命的期待與盼望。在種種壓力源的堆疊下，自殺未遂者難以輕易的逃離龐大的逆境。

（二）支持系統的匱乏

人們的關係就如同是一塊布匹，因著不同的原因而經由織布機的運行，將每個獨立的絲線與個體，交錯編織成各種花樣的布匹，而這些布匹所代表的，小至核心家庭，大致整個國家與社會。在這些代表不同人際網絡的布匹中，每條絲線相互堆疊與交錯著，緊緊依靠著彼此，形成一個彼此依靠與扶持的狀態。而在織布的過程中，可能會因為機器的老舊或是損害，使得布匹的製作速度有快、有慢，也會因為每條絲線的品質有所差異，使得布匹的品質有優劣的分別。在劣質的布匹裡，其絲線的編織可能是鬆散與漏針的，使得絲線與絲線間無法緊密依靠與相互扶持著，甚至造成絲線從布匹中脫落。對自殺未遂者來說，他們就如同是那脫落的絲線般，無法在布匹中找到可相互依靠的絲線，只能獨自的掉落在一旁，暗自期盼織布機再次將其與其他絲線編織成布匹的時刻。歸納受訪者在支持系統的匱乏的概念有下列幾點：「徬徨無依的生命」、「不熟悉使用資源」。

1. 徬徨無依的生命

人之所以為「人」，是因為彼此相互依靠與支持的。「人」的筆劃是由一撇和一捺所構成的，意味著彼此的相互扶持。因此當隻身一人時，便失去了依靠與支撐，最後可能會因而倒下。就像是本研究裡，有多位受訪者在其生活中缺乏支持與陪伴的力量，使其在遭遇逆境時，難以倚靠他人協助度過難關。

對阿大來說，心中最大的傷害就是那與自己緊緊連結在一起的家人所造成的。要獲得他人的協助與依靠都極為困難，更何況是要尋求傷害自己的家人的支持與協助。

因為我爸就是（停頓三秒）我爸個性就是也是（停頓五秒）嗯，就很強勢啦【**嗯**】然後就（停頓三秒）有點像流氓那種個性，就阿公阿嬤出、出、出面了也沒、沒轍那樣（Aa014）

對啊，啊我媽就會那時候就是比如說逃避，那自己、她自己會翹家，就是她會逃開，就等於把我丟在那邊，我會覺得有一種被（停頓兩秒）被遺棄【**被遺棄**】的感覺，對啊（Aa019）

高中時於課堂中播放過的憂鬱症衛教影片內容，深深刻劃在阿萍的腦中。因此當阿萍深陷於憂鬱與低落情緒時，期待家人能夠協助自己，去尋找輔導資源；同時，也希望家人能夠如同影片中的內容一樣，主動來關心與協助自己走出低落的情緒。但現實是殘酷的，家人並沒有如阿萍所期待的那般伸出雙手，使得阿萍只能獨自一人面對這些殘酷的考驗。

我覺得雖然他們都也是很關心，可是他，**嗯**（停頓三秒）因為以前就是之前念書的時候，好像之前念高中的時候，就學校也是會，利用某些課的時間就是會放那個什麼，董氏基金會的什麼影片，痾，短片給同學看然後，那個影片裡面，也是、就是我記得，我有印象、很深刻，他都會拍的，好像是裡面的那個，有、有得到憂鬱症的那個主角嗎【**嗯**】，然後家人都是會什麼，很關心他啊【**都會關心啊，鼓勵啊，幹嘛的**】，什麼每天陪他去運動，然後帶他走出去，然後就是很陽光，**ㄟ**，怎麼跟我感覺就是不一樣，我們家人其實好像，都會採取當做沒有發生什麼事情【**嗯**】，然後就是好像，我那時候都會，一直覺得說，我好像是反而是我自己，靠著自己每天告訴我自己說【**嗯**】，不要去想那個事情什麼的、什麼的，然後後來才、才走出來，我覺得家人那邊，就是、就是屬於淡淡的關心，但是他們不像是【**嗯**】，好像是影片裡看到的家人啊，都會很積極的去幫你，可能陪你去找輔導老師好像什麼之類的那種（Ba086）

對於沒有朋友的阿萍來說，家人是他僅有的期盼，因為身邊唯一能聽自己傾訴與協助自己的，只有家人，但家人卻無法回應的阿萍期盼。在某段時期因工作

而讓阿萍與昔日同學同住，那段有人可傾訴與分享的時光，是阿萍期待中的生活，但隨著與同學感情的破裂，這樣令人期待的生活便沒有再出現過。

對，其實我媽媽跟爸爸，就是都會有說，你這段期間就是休息啊，不要找工作也沒關係，就是，因為一方面在家裡也不知道要幹嘛，然後也沒有、也沒有朋友，可以說什麼出去聊聊什麼的，所以後來想說過一陣子就是，休息一陣子，也好像身體也沒什麼大礙，就想說開始找工作【**嗯**】，就想要用工作去忘記前面的不愉快這樣（Ba085）

在阿佑的生活圈裡，唯一會接觸到的就是家人、師長與同儕，偏偏這些人卻是帶給阿佑痛苦不已的根源。面對家人的暴力相向與同儕的霸凌欺負，沒有任何人能夠幫助阿佑脫離這些困境，在這樣的狀態裡，阿佑唯一能做的就是被迫與無奈的接受這些無情的傷害。

是不會到排，就是同學還是會欺負，還是會有書包被倒水啊、被抓衣服、被潑紅墨汁、書包被潑紅墨汁，那些就是、就是常常你一回去我東西都濕了，就常常我書包被倒水（Ca140）

對啊，就沒有辦法講【**喔**】，（停頓三秒）我以前就是會狀況不好比較容易講到人際就會退縮，看到人也會躲【**嗯**】，然後也連跟人家講電話，就你要跟陌生人講電話也沒辦法（Cb109）

在軍旅的生活裡，剛成為社會新鮮人的阿飛，沒有能力也不知道有誰可以幫助自己處理事情，只能一個人獨自承受這些痛苦與壓力。

對、對、對（音量漸小）就有這種擔心，會覺得好累，我一個大學畢業的孩子，然後來當一個一個連輔導長竟然要承受這麼大的痛苦，滿無奈的（Da017）

對、對，一定會害怕的，不曉得怎麼辦，那要賠、要跟家人拿錢也說不出口啊（Da018）

2. 不熟悉使用資源

當自我及親友都無法提供協助的時候，多數人在知道有哪些可用資源的情況下，大多會尋求專業人士的協助。但對於這些資源不熟悉的人們來說，如何運用資源以及找尋適合的資源對他們來說是一大挑戰，且有時所運用的資源是無效時，反而會加深求助者的挫敗感。

在阿大的經驗裡，有著「去輔導室的都是壞學生」以及「臺灣的輔導都是照本宣科」的兩個印象，因著這兩個印象使得阿大在面臨困境時，不會想要尋求輔導相關專業的協助，不想讓自己被貼上標籤。

因為其實臺灣的輔導真的就都那樣，很制式，沒有什麼，因為臺灣的教育就這樣，大家都照本宣科啊（Aa381）

其實也不知道，因為我們那時候國中高中的輔導中心都等同虛設，就被抓進去就等於你是問題兒童，都會被貼標籤（Ab276）

在求學階段裡，阿萍就知道助人專業與輔導領域的存在，因著對輔導資源的認識及了解，阿萍在自己陷入低潮時主動求助於醫療單位，卻因為醫療單位的協助不如阿萍的期待與預期，也因為家人的反對只好放棄使用資源。

沒有，因為我那時候就是、是，都會跟這個醫生跟他聊一聊，然後覺得好像，沒有什麼幫助，所以又去掛別的醫生（Ba092）

…有一個醫生就是建議我去住院【嗯】，我媽還是就是，很反對、很反對，也是，反正她的反應很激動，就是什麼，就說，為什麼要鬧到要住院這樣子，你根本就沒有、沒有必要啊、什麼啊，就是說，就是說你就是住在家裡，我就會照顧你，我就會煮好吃給你吃什麼的，你就會沒事什麼、什麼的（Ba111）

對自殺未遂者來說，在其經驗逆境的打擊時，「支持系統的存在」有其絕對的重要性。但令人惋惜的是，通常在自殺未遂者身旁，可運用的資源與支持系統似乎都不多，有些是自殺未遂者對於資源的不熟悉與不理解，而無法使用，也有些是自殺未遂者本身就缺乏人際網絡以及支持系統，因而出現支持系統匱乏的情況。

（三）逆境中的抉擇

在面對生命中長久的苦難、痛苦及壓力的堆疊時，「尋求解脫」對自殺未遂者來說，又何嘗不是選項之一。在解決這些問題上，似乎是無解的，否則有誰會願意持續沉浸在逆境之中，讓自己深陷於痛苦中而無法自拔。儘管自殺未遂者期盼這些讓他們受盡折磨的逆境，可以在其生命中消失的無影無蹤，但在一再的嘗試與等待的結果是，這些折磨似乎是要與人們對抗一般，頑強且固執的存在，沒有要消失。面對這樣無止盡的折磨，使得自殺未遂者的身心都無法再負荷，只能

希望透過死亡的方式，來解除眼前的痛苦。歸納受訪者在逆境中的抉擇的概念有下列幾點：「無能為力的自己」、「尋求解脫的選擇」。

1. 無能為力的自己

在無法被自己掌握與選擇的生活中，人們只能像個陀螺般，任別人恣意的將自己拋出去並激烈的旋轉著，在一番天旋地轉後，無能為力的自己，只能癱軟在那，等待著下一次被人拋出並旋轉的時刻。

原本應該是最緊密的家人，卻變成傷人的主角；原本應該是可依靠的海港，卻逼的阿大迷失在大海中。每個孩子都期待被父母疼愛，但阿大卻被身邊的人給重重的推開，對於當時年幼的阿大來說，無非是把他推進無底的深淵之中，而阿大的無能為力，讓自己無法順利的逃開那令人絕望的生活。

就我也沒地方去啊，我未滿十六歲，我連童工都當不成啊（Aa061）

你要說我壞嘛，我覺得我只是走投無路，我只是求一條生路啊【嗯】，我也是逼不得已啊，我以前根本也沒想過我會跑去混幫派啊（Aa264）

我就還是覺得，因為我對家庭沒有什麼憧憬，我那時候也沒有什麼一技之長，我也沒有什麼謀生能力，我其實我也知道，我每天就是在混吃等死浪費生命，我也知道啊，可是我就是沒辦法，我沒有能力啊（Aa287）

面對無法掌握的生活，使得阿萍原本就很微弱的自信，更加被折磨的快消失殆盡，甚至開始對自己有很多的懷疑，就連是否能夠自殺成功，都讓阿萍懷疑不已。

嗯（停頓三秒）其實那時候，就那一陣子壓力非常大的時候【嗯】，就是會一直覺得自己就是什麼都做不好這樣子嘛，然後，就是，會覺得說，怎麼甚至連，就是，要解脫這種，這種事情，都、都、都做不到這樣子【嗯】，那一陣子就是，會很沮喪（Bb013）

（停頓三秒）就是（停頓三秒）就是那時候，就有、就有感覺就是，好像自己都沒有辦法，就、就是支持自己什麼的，然後，就、就真的覺得自己很、很、很無能那時候（Bb014）

「選擇決定命運，環境造就人生」，如果可以選擇，阿佑一定會希望自己的環境是最富足與滋養的，如此一來，阿佑就可以有一個美好與充滿希望的人生。

但偏偏上蒼卻像是在考驗阿佑一樣，給予阿佑一個極為困頓與貧瘠的環境，在這樣的環境裡，阿佑除了「生病」以外，無法再為自己做些什麼。

其實我後面我覺得，我那時候被打到這麼嚴重，我覺得我已經有點習得無助感，就是會覺得說，這就跟之前一樣打一打就、就停了、就沒事啊，沒想到打的這麼嚴重（Ca191）

我自己憂鬱症（停頓三秒），其實那些是，希望自己從來沒生病過【嗯】，因為覺得自己沒生病，一定表現得比現在更好，然後一定可以好好的上班怎麼樣，在社會上的成就也會更高【嗯】，可是後來就是生病這件事情，就是覺得說，因為以過去的背景來講，可能是壓垮駱駝的身上最後一根稻草，以我生長的环境，不可能不生病【嗯】（Cb186）

就覺得它是反映出，真的撐的已經夠了，就是反映出我的內心真正的，他們在跟我的抗議說真的是已經壓力大到受不了【嗯】，所以就生病了（Cb187）

好不容易鼓起勇氣跟長官攤牌的阿飛，卻被長官輕易的就責任撇除掉，讓阿飛無法也不能再繼續針對這件事情做些什麼。

氣的是自己，因為我知道他已經把責任撇的那麼乾淨，根本再怎麼講他都沒事【對】，那我自己就感到無奈【嗯】，居然沒有辦法來對付這種人（Da119）

2. 尋求解脫的選擇

生活中的痛苦與折磨，已讓自殺未遂者沒有任何一丁點的餘力去思考死後的問題，多活的每一分鐘，都是對自己的殘忍。此時此刻，「死亡」對他們來說，是對於困境無能為力的自己，唯一能逃離的方式。他們願意捨棄所有的東西，只為能夠讓他們遠離這些苦難，就算是「自殺」這個令人喟嘆不已的選項，他們也會毫不遲疑的選擇它。

儘管阿大對於死亡會感到害怕，但除了死之外，已經沒有任何的辦法可以讓阿大離開這些痛苦與折磨，所以阿大選擇用自己可以掌握與決定的方式，來開啟死亡的解脫之門。

不開心啊，就是經過那一年我覺得就是（停頓四秒）生命沒有什麼，就是活著沒有什麼好留戀的啊（Aa047）

對，因為其實基本上我是很俗辣的一個人啦，就是我其實很怕死，但是除了死我找不到可以讓我脫離這個現況（Aa303）

有啦，因為就是從以前到現在家裡的教育就是比較傳統啦，反而可能想要激勵的方式，就會說怎麼什麼事都做不好之類的，自己就會想說我連這種自殺這麼簡單的事情都做不到，就會覺得自己很沒用這樣（Ab004）

面對這些痛苦的生活，阿萍想要逃離開這些讓他難受不已的人、事、物，希望能夠就這樣的獲得解脫。

（停頓十秒）好像沒有，那時候就是很想要，遠離所有人這樣子【嗯】，就覺得不管誰，都不想再看到他們的感覺【嗯】（Ba062）

…就是壓力很大的時候，就是有、就是會有很，很天真的想法，想說，就是想說睡覺的時候用棉被蓋住頭想說【嗯】，會不會，就是、就是第二天會不會就，就是醒不來了這樣子…（Bb002）

當身邊只剩下痛苦與折磨時，活著與死亡對阿佑來說並沒有多大的差異，因為「生不如死」正是阿佑生活的寫照。既然生與死並沒有太多區別，那麼死亡或許是個不錯的選擇。

就是，其實想要結束那一切吧，因為那一切都太痛苦了，你睜開眼睛就是很痛苦啊，那你想要解脫，就是覺得死亡就是可以完全的（停頓一秒）不論什麼宗教，包括什麼啦，就是覺得死了就是可以脫離陽世間的痛苦（笑）（Cb001）

被迫禁錮在令人痛苦的軍旅生活中，而無法自由離開的阿飛，此時能夠自由掌握與選擇的，似乎只剩下自己生命的走向。

沒有，因為如果今天我要離開、我要走，「為什麼不讓我死」的那個力量在掙扎【嗯】（停頓一秒），我想解脫嘛【對】，想要離開這個不舒服的環境嘛（Da225）

雖然自殺不是唯一的辦法，但卻是自殺未遂者在無助與絕望的逆境中，唯一能夠自行決定的行動。對於死亡的懼怕，人人都有，自殺未遂者也不例外，儘管對死亡有著未知的不安與懼怕，卻不及逆境打擊所帶來的痛苦還要讓人畏懼。因此，自殺未遂者常會在生命的抉擇中，選擇用死亡的方式來遠離這個讓人憂傷的世界。

由上述可知，自殺行動的產生，絕非自殺未遂者一人的一意孤行，而是在多種的逆境打壓下，使其不得不做的決定。儘管自殺行動於社會中並非能夠被大眾所接受，但縱使此舉令眾人感慨萬千、百思不得其解，卻是缺乏資源的自殺未遂

者所能用來逃離困境的唯一方式。而自殺未遂者歷經多樣的打擊，使其負向的人格特質較為突顯，也因此使人對其特質中，僅有負向人格特質的謬誤。因此，透過本研究結果之呈現，使眾人得以對自殺未遂者有更進一步的了解。

三、 生命意義的蛻變

受盡逆境摧殘的人們，只能像個蟬蛹般緊緊的蜷曲著身體，作繭自縛的把自己關在看似脆弱卻又緊密的繭中，只希望能在繭中得到一絲絲的平靜與一絲絲的安全。別人總是會嘲笑他們是怯懦與懦弱的，將其待在繭中的行為視為一種逃避與抗拒。但相較於繭外的花花世界，又有誰會願意孤獨的處在了無生趣的繭中呢？不是他們不願意破繭而出，而是對於花花世界的未知，讓他們膽怯、退縮；不是他們不願意破繭而出，而是羽化的過程耗費太久、太久的時間，使那些等待破繭的人們其對於生命的期待與渴望逐漸被消磨殆盡。幸運者，破繭而出，蛻變成蝶；不幸者，淪為死蛹，永遠深陷於囹圄之中。對自殺未遂者來說，他們就如同蟬蛹般，獨自在繭中等待著，當其從逆境中順利破繭而出時，此時等待他們的，就是蛻變與重生，並開啟人生新的一頁。本研究歸納受訪者在自殺事件前後對於生命意義與價值的頓悟與轉變的概念有下列幾點：「幽谷的逃離」、「飛躍幽谷的重生」。

（一）幽谷的逃離

當人們陷入人生的幽谷時，刺眼的陽光對他們來說是都是不可多得的恩賜。陷入谷底的人們，只能從極深的谷底中抬頭望向那因距離的遙遠而變成狹小的天空，為了碰觸那溫暖的陽光，只能不斷的用力往上伸手，期盼能感到受一丁點的溫暖。無論人們如何的努力掙扎想要逃脫，卻也離不開幽谷，因為這個幽谷是多麼的深。就算你用盡全身的力氣想往上攀爬，也無法爬出那深不見底的幽谷。只能獨自待在那暗無天日的谷底中，而雨水似乎也在嘲笑著你的痛苦，無情的打在毫無遮蔽物的你的身上。當面對困境又無力解決時，在身心俱疲下，似乎唯有一死，才能終結所有的苦難，此時對於「死亡」只存在著美好的形象。對於遭逢苦

難的人們來說，生亦何歡？死亦何苦？死亡不過是靈魂在夜晚中深深的睡去，在睡夢中遠離一切痛苦而已。

1. 希望自己的死亡是對人有影響的

在困境之中，阿大試著找尋離開這苦難的出口，唯一找到的，就是通往死亡的解脫之門。儘管對阿大來說，死亡是一個出口，是一個完全能夠讓自己脫離現況且可行的方式。但阿大還是會期盼著，當自己開啟了死亡之門後，還會有人因為自己的離世而感到難過。

就可以讓我解脫、輕鬆一點的一條路（Aa099）

對，然後如果說人死後真的有靈魂的話，還會有人為我傷心我可能還會欣慰一點之類的（Aa366）

就說不定也有可能我死了也沒有人會難過啊，通常會自殺的人都會這樣想啦（Aa367）

在廣大的壓力下，對阿萍來說，只要是能夠讓自己得到解脫或是逃開的方式，他都願意去嘗試。只是會希望哪一天，當自己真的要選擇死亡的解脫之路時，能夠有人來制止自己。

其實很、很不常會選擇用這種方法，我如果之前壓力大，我會想、想要輕生我通常都是，其實我還蠻可能怕痛的還是怎樣，我都會很希望說有沒有不痛的方式【嗯】，所以之前就會想說吞、吞藥這樣子（Ba012）

我，其實我，那時候好像也有一點覺得說，ㄟ，這樣不知道是不是可以有點釋放壓力的感覺【嗯哼】，我也不是很清楚【嗯】，反正就當下我也、我也已經忘記，為什麼會有那樣的衝動【嗯】，可能有一點就是會希望說，ㄟ，有人發現然後來關心，還是什麼之類的【嗯】，可是後來、後來，就是也、也沒有人發現【嗯哼】（Ba014）

當生命中的一切都是這麼的令阿佑痛苦不已時，與這個生命所相連的這個世界，似乎都不再令阿佑感到留戀。儘管對這個世界不再留戀，但阿佑還是會期盼過去曾傷害過我的人，能夠因為我的死亡而嘗到痛苦與折磨。

就是覺得有點要報復他們吧，就覺得我死了然後就覺得可以讓他們難過或是去思考一些事情（Ca304）

2. 死亡是唯一能解決方法的方式

在倒下的那一刻，阿飛腦中所想的是，要如何跟家人解釋與說明這一切。一想到要跟家人承認自己的無能與無用，就讓阿飛羞愧的無地自容。此時羞於見人的阿飛，或許死亡是此時此刻阿飛唯一能做的。

沒有，很短時間做的決定【想法】，這樣出來怎麼跟家人交代（Da105）

（二）飛躍幽谷的重生

自殺者往往不是想藉著自殺行動來結束生命，而是想要結束目前令其苦不堪言的心情。在生命的逆境中，無能為力卻又希望能離開幽谷的人們，只要能夠解脫，任何方式都會令他們躍躍欲試，就算那個方式是死亡，他們也會義無反顧的去嘗試。但在經驗過瀕臨死亡的時刻後，「大難不死，必有後福」這句話，似乎能夠讓那些經驗過逆境而存活下來的人們相信，他們的存在必然有其應當存在的價值與意義，但這些價值與意義，似乎是當人們陷入逆境的泥淖時所無法看見的。

1. 生命有著新的可能與希望

當阿大選擇將過去的那些傷痛放下，重新展開新的人生與新的生活時，原本停滯的生命之輪便開始啟動，讓阿大可以重新去經驗生命的美好。

應該說就是當會選擇自殺，就是因為我看不到生命中有什麼是值得讓我留戀或者是（停頓兩秒）的東西啊，或者什麼美好的東西，很少【嗯】，啊現在就會覺得生命好像，就活著也不錯，還有很多美好的東西還沒有去體驗過（Ab097）

（沉默十四秒）我覺得就要放下啊（Ab200）

過去，有兩次用自殺方式來試圖擺脫痛苦的阿萍，在自殺未遂後發現，過去的這段痛苦的經驗，不過就是人生的過程而已，不需要完全的否定掉自己，既然上天讓自己可以繼續活著，那麼自己的人生應該就可以有些改變。

（停頓二十三秒）嗯，嘖，我覺得那好像我就把它當作生，人生的一個過程這樣子（Bb038）

…像、像我當初沒有真的成功的自、自殺成功，然後可以活到現在，應該、應該可以說，算是，我覺得，嘖（停頓兩秒），痾，怎麼講我（停頓一秒），

我、我覺得我（停頓一秒），我的人生應該也是可以有一些改變什麼的，就是，嗯，因為、因為我以前非常的沒有自信嘛，那雖然我現在也不敢說，就是已經完全變成一個非常有自信的人，但是至少我有、我有、有、有，至少有一些改變，而且我有學到說（停頓一秒），痾，至少，痾（停頓一秒），要生活，每天生活要往比較樂觀比較好的地方想，至少就是有強迫自己不要去想不好的事情，而且，其實我現在（停頓一秒），會覺得說，應該將來，不敢說會變得更好還是怎樣，但是我覺得、我有覺得應該不只有這樣…但是現在覺得、會覺得說，嗯、嗯，就是、就是，人就是，你根本不用去想說，一定要、一定、一定每天一定活著就是要對社會，就是要有什麼幫助，就是會覺得，嗯，我會告訴自己說，就是要，嗯，接受自己吧（Bb089）

在自殺事件後，恩師的一番話重重的敲醒了阿佑。恩師讓阿佑知道，每個生命都有其隸屬之處。在通往隸屬之處的道路上，當直走無法通行時，轉個彎未必是不可行的。因著恩師的話，阿佑開始著自己該如何轉個彎，繼續往前走。

…教授講的話我永遠一輩子都記得，他就說，你自殺，世界上現在的人世界上的人事情那麼多，你自殺我們頂多難過一年，其實最難過的應該是你的家人，我們一年以後會把你淡忘掉，因為人的事情實在太多了，你今天你自殺之後，（停頓一秒）不能實現最終最吃虧的是你自己，不能實現你的願望，他就說今天每個人人生到這個世界上，一定都有他適合的地方，他就說我覺得臺灣不適合你，你要不要去就是去國外看看，就是去他說一定有你適合的地方，然後就是去其他國家找你就是覺得比較 OK 的那個…（Ca303）

2. 多元的態度與視野

離開死亡關卡與軍旅生活的阿飛，過去所遭受的痛苦和折磨，似乎也成為阿飛個性轉變的一個契機，讓阿飛開始學習如何用不同的角度去看待與處理事情。

對（沉默六秒）所以想說死不了就是有一些事情要做完（笑聲）（Da140）
嗯，所以如果整個想起來也應該好像也應該感謝之前那個事情吼（笑聲）【很難講】，曾經發生過那一段然後放在心裡頭（停頓兩秒）好像是一個苦果有時候拿出來嘗一下，拿出來臥薪嘗膽一下也不錯（笑聲）（Db150）還是很難去評論啦【嗯】，所以後來想他好像也是一個動力吧【嗯】，嘿，有時候會讓自己處理事情靈活一點多元化一點（Db151）

由上述可知，自殺未遂者在經驗其自殺行動後，原先對於生命的絕望及失落，已做了轉變與修正，由負向的態度與思維轉為正向的思考方式。縱然在自殺行動

前，難以看到生命存在的價值與意義，但在自殺行動後，卻能夠體悟到生命的可貴，所以不需要擔心人們看不到生命的價值。因為生命的意義一直都存在，只是需要時間與機會讓人們停下腳步好好的思索，生命的重要性才能夠被體會與理解。

綜觀上述，自殺未遂者的生命圖像，就如同拼圖一般，由不同的小拼圖組合而成。當此組拼圖缺少了某些片的時候，拼圖將無法構成圖畫，就像是自殺未遂者的生命中欠缺了提供支援的支持系統以及其中許多重要的東西；然而，當此組拼圖多出了幾片不屬於此組拼圖的小拼圖時，此組拼圖將變得四不像，無法構成原有的美好圖畫，就像是自殺未遂者的生命中出現了許許多多的壓力源一般。當此組拼圖無法構成完整的圖畫時，僅能選擇丟棄或是放棄，就好像自殺未遂者遭逢逆境時，無法因應與改變，只能選擇死亡一樣。在自殺未遂者的生命歷程圖像裡，可以發現自殺未遂者在經驗壓力事件時，會因為壓力源的不斷累積與堆疊，使其難以承受與負荷，而在此時又因為支持系統的匱乏，造成自殺未遂者難以向外求援並獲得援助，再加上處於逆境時，負向人格特質的活躍，使得自殺未遂者開始對於生命存在的價值與意願開始思索，最後選擇以死亡的方式來結束一切痛苦。而在與死亡擦身而過後，自殺未遂者開始對於存活的價值及意義有了與採取自殺行動當下有著不同的詮釋，當對生命新的詮釋是富含意義與價值時，自殺未遂者便會拋開過去舊有的對於逆境的因應方式，開始用嶄新的方式去過其嶄新的人生。

第二節 自殺未遂者的復原之路

本節整理與歸納受訪者的生命故事，參酌 Patterson 與 Kelleher (2005) 提出的「復原力的循環」(the resilience cycle) 做為主要架構，修改為本研究所發現的自殺未遂者之復原歷程，並依照各復原階段做詳細的討論。於本研究中發現，受訪者的復原過程並非如同 Patterson 與 Kelleher (2005) 提出的「復原力的循環」一樣，為單一往前進的路線，而是會因為逆境的持續存在或是其他因素，而促使受訪者的第二次自殺行動，因此本研究依據訪談資料的內容整理成新的復原歷程階段與路徑 (圖 4-2-1)。本研究結果的復原歷程可分為「惡化階段」、「適應階段」、「彈回階段」、「成長階段」，將於下文中做說明。在本研究的受訪者裡，阿飛的復原歷程路徑為路徑一「惡化階段→適應階段→成長階段」，而阿大、阿萍、阿佑這三位受訪者的復原歷程路徑為路徑二「惡化階段→適應階段→彈回階段→適應階段→成長階段」。

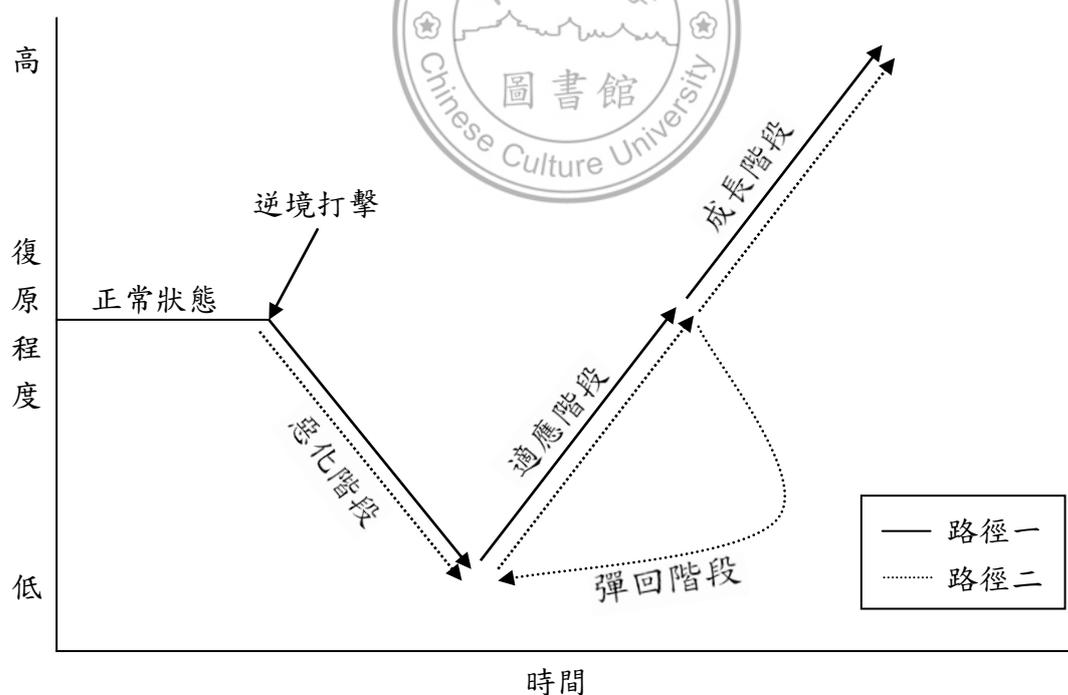


圖 4-2-1 自殺未遂者復原歷程

一、 惡化階段

「林花謝了春紅，太匆匆，無奈朝來寒雨晚來風」，春花雖美，卻還是會凋零，難以自由且無止盡的綻放。就如同人們無法恣意的掌控想要的環境與生活，更無法控制風雨的來襲一般。當原本平靜的生活狀態，在自己無法控制與掌握之下，因為逆境的打擊而變了顏色時，此時的人們只能無奈的接受痛苦與折磨席捲而來。對身處在痛苦之中的人們來說，一切的苦難都太過於真實，一切的傷害都太過於殘忍。對自殺未遂者來說，陷入生命的幽谷，讓他們對於人生是感到絕望與無助的，到最後只能迫於無奈的認命與放棄，對於生命感到絕望的他們，甚至不想繼續活下去，心如死灰的人們，形如槁木，對生命將不再有所期待。因此，陷入生命幽谷的人們，常會在此階段裡，選擇以自殺的方式來面對逆境的打擊，本研究中的四位受訪者也在此階段裡，選擇用自殺的方式來因應與面對。

(一) 行屍走肉，活一天是一天

對阿大來說，只要還待在那備感折磨的家裡，繼續與造成自己痛苦的家人有所關係，他的人生將無法從黑暗之中看到微弱的亮光。

對呀，可是我又...也沒有能力【自己自力更生】對，就是還是要受制於父母啊，可是我又不是很出於自願想待在那邊 (Aa104)

也不是欸，就是我覺得我自己的存在很空虛，可能就是痛會讓我比較有...【活著的感覺】對 (Aa112)

反正就是一想到未來就是，越想越賭爛 (臺語) (Aa290)

對於生活毫無目標的阿萍來說，活著唯一要做的，就是不斷的為很多事情所苦，不管是因母親的強勢而無法獲得的自由，還是因對職業興趣的未知而盲目的做不喜愛的工作，還有很多、很多的事情都讓阿萍無法在生命中找尋到一絲絲的喜樂。

(停頓四秒) 痾，(停頓四秒)，就是，一直從小到大沒有，就、就沒有自信，然後就、就一直覺得說，痾，活著也沒有什麼特別的目標啊，什麼的【嗯】，之類的，就覺得那，為、為什麼還要這麼辛苦這樣【嗯】 (Ba041)

（二）所遭受到的痛苦無法結束

曾經一度對於未來感到希望的阿佑，認為只要長大後，就一定能夠脫離痛苦。但卻因為家庭與學校一再帶來的傷害而感到疲憊不堪，讓阿佑失去希望，因而決定不再為那看不見的希望繼續努力與奮鬥下去。

自殺之後喔【嗯】（停頓三秒），不知道耶，就會覺得有什麼東西都用死來搪塞，一點挫折就覺得，就是比較沒有，更沒有挫折容忍力吧，就覺得（停頓兩秒）就是自殺或者是，就是拿這來當解的方法，啊以前可能還是會忍啊，像國中的時候能看見希望，就是為那個，可能後來可能就是沒有看見希望，反而覺得死是比較快的，如果還要去做什麼努力來那太累了，死反而是比較快的（Ca300）

（三）問題找不到解決方法

一想到事情無法處理和解決，阿飛的心中由然升起一股想離開與逃脫這個世界的念頭，希望死亡能夠讓自己不用再去面對這些令人痛苦不已的事情。

就是暈倒之後然後去想到這個事情解決不了【嗯】，那（停頓一秒）有點想要去，就是羞於見人想要咬舌自盡的想法就出現（Da102）

在「惡化階段」裡，自殺未遂者其原本平靜的生活遭受到逆境的打擊，使得自殺未遂者在無法處理與因應的情況下，感到無助與無力，由於缺乏資源與協助，只能使用其最可取得的方式來面對。此時，「自殺」會是自殺未遂者最容易取得，且也最常會被選擇來使用的方式。

二、 適應階段

「相風使帆第一籌，隨風倒施更何憂」，在逆境難以更動的情況下，人們為了脫離逆境，讓如同煉獄般的生活回歸到過往的平靜生活，人們只能在痛苦的傷害下，日漸適應與習慣這個逆境，然後逐步的從生命的幽谷裡爬起。在往上爬的過程裡，並非是快速的就可離開谷底的，而是可能需要很長的時間以及耗費相當多的力氣才有機會可以脫離這個深不見底的幽谷。在歷經了許多的付出與辛苦後，幸運者，成功離開幽谷，往新的生活邁進；不幸者，則回到谷中，繼續經驗那令人痛苦不堪的考驗。若在本階段中，能夠成功適應者，將可繼續前往成長階段；

若是適應失敗，則可能會因無法承受現況與壓力，而落入彈回階段。本研究歸納受訪者在其復原歷程的適應階段裡的概念有下列幾點：「成功的適應」、「失敗的適應」。

（一）成功的適應

「人有悲歡離合，月有陰晴圓缺，此事古難全」，人世間的事情，往往難以盡如人意，既然人們暫且無法改變現況，那麼就試著去順著現況的變動來跟著改變。對自殺未遂者來說，有時他們所經歷的困境是難以改變的，也因為難以改變，所以常會使人們一旦陷入了，就無法再度爬起。面對這樣無法改變的情況，當看到情況有小小的改變時，跟著情勢做改變，這小小的改變未必不會變成一個大大改變的契機。當把握這個契機，且適應情況也良好時，將能夠順利的繼續前往復原歷程的成長階段。

1. 不住家裡讓親子關係變好

於第二次自殺行動後，由於在外讀書的關係，讓阿大有機會可以跟家人保持一些距離，而這個距離也讓阿大有機會可以去檢視和思考與家人的關係。

嗯，就是慢慢的啦（停頓九秒）因為也不是突然這樣改變，就是慢、慢、慢、慢調適這樣，還花了滿長一段時間這樣【嗯】然後後來就是因為剛好出來讀軍校，就是剛好都不在家的狀態【嗯】對呀，啊反而這種狀態就是，對我家的親子關係反而是（停頓一秒）比較好的（Ab036）

2. 任何人能給予的幫助有限，還是要靠自己

經歷過第二次自殺行動後，阿萍發現到家人無法提供太多的協助與幫助，因而決定靠自己的力量及方式，將自己拉出逆境中。

（停頓六秒）我本來其實真的有，就是那陣子是有、有、期待啦【嗯】，是會以為說，就是、就是，他們可以更、再更、更幫助多一點【嗯】，但是、但是，就是也會覺得說，有些，那時候還是覺得說，好像到最後還是只能靠自己，就覺得，不管是你親、自己最親的家人或是再好的朋友就是，能給你的幫助好像還是有限，對我來講，所以我覺得，基本上我覺得還是靠自己比較多的（Bb030）

3. 夢想很多

在阿佑的第二次自殺行動後，恩師的一番話燃起了阿佑的希望與夢想，讓阿佑開始找回消逝許久的對生命的希望與期盼。

老師講的話也有一些作用，然後就是點燃以前的夢想呀【嗯】，因為以前就有想要出國念書【嗯】，然後後來的時候是說，對齣，就是有在思考，如果要跟死亡的念頭掙扎，還有這些東西，這些東西考試應該比較簡單【嗯】，對，然後我就會想說，反正就試試看，也不一定那個，反正去了說不定又是另外一個世界（Cb227）

4. 親友的出現，讓我覺得很有安全感

原先因為擔心自己會受到牽連，而不敢將連長貪汙的事情講出來的阿飛。在其第一次自殺行動後，家人的出現，使其感受到有後盾、靠山及被保護的感覺湧上心頭，讓阿飛決定勇敢的將事情說出來。

嘿，就慢慢醞釀出來【嗯】，只是家裡人出現，可能也有慢慢說出一些東西啦，家人講說你這樣做對嗎？那也沒有多少錢幾十萬而已啊，真的有事賠一賠了事啊，家人就這樣講啊，那就可能就比较比較放心，既然有人可以出面來處理，那大概就可以出去（Da111）

（二）失敗的適應

「唯彼窮途哭，知余行路難」，在嘗試適應逆境過程裡，並非如人們所想的那麼順利與簡單。由於過往在經驗此困境時，常以較為負向的方式去面對與因應，且因為長期處於該困境中，因而難以想出與過去所不同的因應策略及方法，使得人們難以在此狀態裡順利前往復原歷程的下個階段，只能往下掉落至彈回階段，持續承受與經驗著逆境所帶來的痛苦。

1. 依然故我的困境

在阿大的第一次自殺行動後，父母對待阿大的態度依舊如往常般的嚴厲與冷漠，讓阿大無法從此困境中脫離。儘管阿大的行動與過去不同，但仍就無法改變與適應現況。

對啊，因為我覺得大不了就這樣啊，因為我也曾經什麼都沒有過啊！再來一次也就那樣而已啊，不會再慘了啦（Aa229）

由於沒有人知道阿萍曾有過第一次的自殺行動，因此其身邊的人對待阿萍的態度依舊沒有轉變，且阿萍的職涯生活依然不順利，種種因素都使得阿萍覺得自己的情況每況愈下，難以有所轉變。

因為我後來就是回家以後，可能問了爸，我雖然不喜、不喜歡工作，因為我覺得工作都會帶給我壓力【嗯】，可是我也沒有辦法一直在家裡，就是都沒事那樣子（Ba081）

2. 都是家人的錯，使我無法更好

於第一次自殺行動後，阿佑在新的學校裡也同樣受到同學的欺負與罷凌。阿佑認為自己的這些痛苦，都是因為家庭的傷害，使其無法有更好的狀態去考取更加合適的學校，因而導致自己必須持續經驗被罷凌的痛苦。

爸媽就說怎麼報，為什麼我念夜間部，他就說我去夜間部會被欺負【嗯】，就真的被欺負（Ca221）

對啊，就被罵或是之類的（Ca222）

上課【嗯】就是會上課的時候、報告的時候就弄你（Ca223）

好像有寫耶，遺書【有寫】，我想，可是情緒都比較，都是你們害的，都是害我上這間學校，其實我可以更好的什麼、什麼的（Ca267）

在「適應階段」裡，會因為自殺未遂者能否成功的調整其狀態去因應既有的逆境，而決定將會前往復原歷程的哪個階段。成功適應者，將會前往成長階段，其對於逆境的態度與因應方式，將變得更加能夠有要的面對及處理；不成功的適應者，則會落入彈回階段，繼續經驗逆境所帶來的痛苦，直到能夠有效且成功的適應後，才能往成長階段邁進。

三、 彈回階段

「其間旦暮聞何物？杜鵑啼血猿哀鳴」，自殺未遂者在逆境中所遭受到的苦楚，就如同杜鵑晝夜的悲鳴，就算不斷的啼叫也無法止住，必須得讓自己傷的遍體鱗傷、傷痕累累後，才有機會得以解脫。但對自殺未遂者來說，逆境的持續存在，使其難以從痛苦的處境中離開，只能持續的陷入絕境中。因此，在適應階段無法成功適應者，將會落入於此，繼續承受無情的打擊與傷害。而在持續的打擊

與傷害下，人們可能會再次選擇以自殺的方式來離開此種讓人絕望的處境。本研究歸納自殺未遂者在其復原歷程的彈回階段裡，有下列幾點概念：「持續存在的逆境」、「對人生的再次絕望」。

（一）持續存在的逆境

「創巨者其日久，痛甚者其愈遲」，在困境的持續打擊下，再怎麼身強體健、神采奕然者，也會因為長期處於逆境的傷害下，而變得形容枯槁、鳩形鵠面。如果可以，沒有人會願意繼續待在痛苦之中，但令人感到無奈的是，無情的逆境卻是像是在考驗人們一般，佇立在那深不見底的幽谷中。

1. 家人忽視自殺行動

原先與父親同住的阿大，在其第一次自殺行動後被丟回母親家，而母親似乎也沒有因為阿大的自殺行動而在態度及行為上有所改變，使得阿大的家庭關係在其第一次自殺前後並無差異與改變。

就常常就關係一直不好啊，唯一真的會講最多話的時候就吵架，平常沒有什麼（Aa173）

（沉默五秒）我可能是覺得是，我覺得父母虧欠我，所以就是（停頓一秒）他們（停頓一秒）我就算不去打工他們要養我之類的，要讓他們補償這樣（Aa189）

在阿萍的第一次自殺行動後，家人的態度與反應依如往常，關係是那麼的疏離，彼此的互動是那麼的冷漠，且在職場上也無法找到令阿萍滿意與喜歡的工作，這讓原先期待生活能夠有所轉變的阿萍，因為擔心未來失去信心，而決定採取第二次的自殺行動。

因為會覺得說，這、這一次沒有成功的話，感覺之後一定還會再碰到就是，很、很沮喪、很痛苦的時候，我覺得，就是【嗯】，會覺得說，應該就，還是會在將來還是，一定還有可能再去嘗試這樣子（Bb008）

2. 受到症狀影響與挫折時，產生自我貶抑

因為家庭所造成的傷害與影響以及憂鬱症症狀所帶來的自我貶抑，讓阿佑在承受不住的情況下進行了第一次自殺行動，然而這些傷害卻沒有因為阿佑的自殺

未遂而有所變動，因此這些傷害再一次的壓垮了阿佑，讓阿佑進行了第二次的自殺行動。

很多啊，就是會覺得，就是說、就是（拉長音）只要在學校受到什麼挫折或者同學，或是因為、都是因為他們當初這樣子，我才會、才會進這間學校，不然我可以考得更好這樣子（Ca249）

就是、就是、就是如果他們又生氣的話，有衝突，然後我哥就說你為什麼不去、就是不去那個，去找阿佑的麻煩，要找我的麻煩，然後他就說你以為我可以動你妹嗎（語調上揚），就這樣子（Ca287）

（二）對人生的再次絕望

「尋尋覓覓，冷冷清清，淒淒慘慘戚戚」，不管如何找尋，過去的平靜生活似乎都尋不見、覓不回了，眼前只剩下那令人心碎的一切。這些讓人痛徹心扉的景象，深深的烙印在自殺未遂者的心中，而無法改變的狀態與生活，一再的啃噬著其殘破不堪的心靈，讓他們已經破碎的心靈，更加的變成七零八碎。

1. 看不到生命中值得留戀的而自殺

與家人關係維持在惡化情況的阿大，這樣的沒有改變與進步的狀態，讓阿大覺得這個世界，似乎也沒有什麼好值得自己期待與留戀的。

對，其實我一直都是在，只是想而已，然後想到就覺得（停頓一秒）會怕，但是我也沒有什麼好留戀的，我也不是說留戀什麼東西怕死，我就可能只是想到那些情景所以覺得恐怖（Aa304）

因為一直無法脫離困境與逆境，讓原本已經對人生感到絕望與失望的阿佑，持續的陷入泥淖中，無法離開那令人絕望的幽谷。

都會ㄟ，就是有時候突然情緒起來的時候，就會這樣子說，為什麼我要在這邊念，為什麼不能念自己喜歡的學校【嗯】，然後或者是，就是有時候情緒突然就會起來，或者是有的時候是同學互動不好，或者是一些事情就會（Ca254）

對啊，就覺得都很受挫啊，都不能做自己想做的事情（Ca270）

2. 自認問題很大

在阿萍第一次自殺行動後的靜養時間裡，阿萍更加的看到自己無用與無能，無法成為家人的依靠，也不被任何人需要，讓阿萍無法看到自己存在與活著的價

值及意義，因此選擇了第二次的自殺行動，想藉此來離開這個令人痛苦的世界。

而且覺得，其實都是我在，就是、就是帶給家人困擾啊什麼的，然後好像就是自己活著也不可能讓家人有依靠【嗯】，然後他們也不需要我啊，什麼、什麼之類的【嗯】，就是、就是那時候就很悲觀、很悲觀、很悲觀【嗯】(Ba101)

由於造成自殺未遂者採取自殺行動的逆境持續存在，使得自殺未遂者在其復原歷程中無法繼續往前直行到成長階段，因而落入「彈回階段」。在此階段裡，自殺未遂者的狀態與惡化階段相似，皆對人生以及逆境的處理感到絕望與無助，且同樣會以自殺行動來因應現況。

四、 成長階段

「見山是山，見山不是山，見山還是山」曾經你以為看到了山，但事實上卻未必，就像人們遭遇到了逆境，卻只能夠看到其中的一個面向，然而這個面向往往令人感到挫折與絕望，因為只看到單一面向，而忽略掉從其他角度所能看到的不同景象。必須經歷過見山不是山的階段，經驗痛苦與磨難後，才能從對於逆境的困惑與懷疑，仔細的推敲與思考，才能在最後看到問題的核心與關鍵，也才能夠開放自己視野，全盤的觀察逆境本來的面目，最後才能夠見山還是山。在此階段裡，自殺未遂者開始嘗試與練習，讓自己用不一樣的角度看待自己的生命與整個讓深陷不已、難以自拔的幽谷，允許自己開展一個新的人生。本研究歸納受訪者在其復原歷程的成長階段裡的概念有下列幾點：「壓力源的重新框架」、「支持系統的重新連結與改變」、「嘗試學習的正向思考模式」、「允許人生的多樣選擇」、「生命的期盼與實踐」。

(一) 壓力源的重新框架

「橫看成嶺側成峰，遠近高低各不同」，原先將人推入絕境的那些壓力，當人們換個角度重新去思考的時候，或許會發現這些壓力未必只是單純的帶來痛苦而已，而是有可能會帶來許多原先我們在逆境中所察覺不到的影響與驚喜。曾經我們以為，這些人、事、物會是壓垮駱駝的最後一根稻草，但這根稻草也可能是

我們在遭逢絕境時，讓我們絕處逢生的重要關鍵。

1. 發現媽媽的改變，自己也想改變

家庭的不溫暖，使得阿大在其生活中過的非常的痛苦，而這些痛苦的折磨，卻在其自殺行動後，母親態度的明顯轉變，讓阿大看見了過去他所沒有看到的那些溫暖，並開始學習如何去看待每個困境的另外一面。

因為也看到我媽慢慢在調適他的觀念啦，就他開始有比較、有比較開明，比較能接受新事物，但是有時候他脾氣一來也還是會，但那時候我就是會避開，但基本上就是他比較能接受不同的看法（Aa361）

（沉默八秒）後來我發現可能媽媽也有在改變之後，就變成說（停頓兩秒）就想說我也讓自己改變一下，一開始也是有點自己強迫自己的方式啦【嗯】有點像是培養習慣那樣子的感覺（Ab023）

2. 不能一直期待別人幫你

一直以來，與手足間的差異、求職上的不順遂、疏離的家庭關係等等，都讓阿萍倍感壓力、無法喘息，甚至到最後選擇以自殺的方式去面對這令人難以逃離的絕境。而在過去令阿萍感到壓力的手足競爭，卻在自殺未遂後，使得阿萍因為期待自己能夠過著與手足一樣的生活，因而讓阿萍開始對人生有所期待，並因此學習用不同的角度與方式，看待過去那些令其痛苦不已的壓力。

嗯（停頓四秒），就是可能是，因為有受、就是有受到自己，就是姊妹的影響，就是因為，就是他、就是看自己姊妹的生活感覺都過得很好，然後他們好像對未來也都會有一些目標啊，然後，每天也都是，嘖，很正向，很快樂的去過生活，然後有時候也是會【嗯】想說，自己雖然可能不見得可以像他們那麼好，可是，也是可以，就是、就是、就是試試看，就是、就是讓自己的日子變得比較，就是盡量不要再去想一些不快樂的事情這樣子（Bb022）

（停頓三秒）嗯（停頓三秒）會覺得，就算有再多不開心的事情，但是也可以不必要想到這麼的極端負面（Bb103）

一直受苦於憂鬱症以及家庭所帶來的傷害與影響的阿佑，在其自殺行動後，「既然無法改變，不如就來接受他」的聲音一直迴盪在阿佑的心中，面對這些一直以來難以改變與變動的苦難來源，阿佑開始試著用不同的角度來思考這些過去讓他難以承受的痛苦。

也不是神的，因為其實就是以前就會覺得說，我好像長大了一點，我就可以離開這個環境，再來就是好像考上好學校，就可以認識、就是可以比較好，就是有一直比較有一個希望在存在著【嗯】，對啊（Ca316）

就覺得，因為我有試圖的去想要跟我家人，就是要道歉或者是要什麼，可是我發現就是，他們就是沒有那個，沒有那個 sense 啊，然後就是，沒有那個 sense 吧，就覺得自己都沒有做錯這樣子、就這樣子，然後，就覺得是說，就還是會恨一些事情說什麼現在變成這樣，可是後來又覺得恨也沒必要啊，反正他們，就把自己過好啊（Cb281）

3. 用不同方式面對，會有不同的結果

在過去資訊較封閉的年代裡，阿飛因為不知道有哪些可用的資源和管道、個性固執以及礙於面子問題無法向他人求助等因素，使得阿飛無法有效的處理其在軍中所遭受到的壓力與痛苦，只能默默的獨自承受著。但在其自殺行動且退伍後，阿飛開始思考若是當時可不那麼固執與愛面子，或許事情就會有所改變。

看到當時的我（停頓一秒），也滿拗的，怎麼會那麼固執，怎麼會那麼在乎所謂的面子問題呢【嗯】，那如果當時我能夠比較勇敢的去找人去談的話，甚至於回學校去找老師談的話，可能不會壓抑那麼久【嗯】，或許在面對後來的一個爸爸在借貸這個事情，不需要拖那麼久【嗯】，嘿，可以在爸爸比較事業正當紅的時候，來勇敢的跟他提，可能比較好吧【嗯】，嘿（Db132）

（二）支持系統的重新連結與改變

「獨柯不成樹，獨木不成林」，失去與他人連結的人們，就如同斷了線的風箏，迷失在看不見邊際的藍天之中。身處在社會中，形單影隻的人們，就算再怎麼努力的想從困境中爬起，在攀爬的過程中，也會因為孤立無援，而在自己沒有力氣繼續攀爬時，就這麼無力的墜落回谷底，消失於黑暗之中。一人不為眾，一花不是春，曾經覺得自己單絲難成線的人們，卻沒有發現到，過去與我們分離與斷絕關係的絲線，似乎也正逐漸在轉變。但當我們看見他人所伸出的那隻手，主動的牽起或靠近時，從逆境爬起的過程中，終究不會是孑然無依的。

1. 感受家人關心

對親情渴望的阿大，卻在一個不溫暖的家庭中成長，疏離的親子關係，讓阿大感到痛苦不已。曾經以為只有在朋友中才能找到歸屬感的阿大，因著家人的轉

變，而讓自己開始願意開放心胸，給家人與自己一個重新開始的機會。

因為他就是怕可能又在驚動什麼，驚動我的情緒吧，就變得很溫柔，就是百依百順那種感覺（Aa401）

對啊，就會想說試著再給他一次機會啊，就試著重新再相處看看（Aa402）

在關係不是很緊密的家庭中成長的阿萍，一直以為家人就如同母親所灌輸的觀念一般，關係那麼樣的鬆散與獨立，不會關心彼此的生活。但在自殺行動後卻發現，家人的關心並非是完全沒有的，而是用較微隱的方式去表現對彼此的關心。雖然家人這種隱微的關心方式，不如阿萍所期待的那般溫暖，但卻讓阿萍知道在這家中，自己並非孤獨一人。

對，然後，但是他們，他們也都是會關心啦，是、只是，那種關心不是會一直問你說，你有沒有什麼需要幫助的地方，就是可能只是，淡淡的講說：「ㄟ，有需要幫忙可以講啊、什麼的」，但是不會、不會說，每天一直問你說，你今天怎麼樣、怎麼樣【嗯】（Ba079）

他們好像會有一陣子就是，比較不想再給我什麼壓力【嗯】，然後就【嗯】，比較，就是，都還是、都是各過各的就是，上班、上班啊，然後，就是、就是其實，我自己好像他們都當作沒有發生這件事情這樣【嗯】（Ba080）

退伍後的阿飛，在經驗到家人對於事件的協助處理，以及軍中長官的聯繫與關懷後，覺得自己當初其實並不需要因為擔心及害怕自己會因為去揭發貪汙事件而被懲處，而是可以勇敢的揭發並處理的，因為大家都會知道阿飛只是事件中的一位受害者。也因為阿飛對於和家人及長官關係的重新認識與理解，使得阿飛在之後遇到困難時，會勇於向他們尋求協助。

我是覺得（停頓六秒）如果當時能夠有一些，能夠冷靜的去想說不同的處理方法的時候，應該不至於有那種結果啦，不至於（停頓兩秒）把、一直把他一直放在心裡頭，如果真的當時了解說，阿兵哥原來是不會主動跟家人談這一塊【嗯】，或者說根據了解說，如果今天跟營輔導長講他能夠去公然處理、公開處理的話，你根本是沒事的，沒有去取得這塊的資訊嘛，如果你知道的話你就是，比較不會焦慮那麼久害怕，就比較敢說，ㄟ我們連上發生這種事情，那長官們是否能協助我，嘿（Da129）

2. 男友的存在是種心理的陪伴

在感情上，一直不是很順遂的阿萍，在其第二次自殺行動後，遇到了生命中的重要他人。這個重要他人的出現與存在，讓原先對於感情失望與絕望的阿萍，開始相信自己是值得被愛、被在乎與被需要的。

對，就是、就是我覺得他的、他的出現跟他的存在其實都（停頓一秒）痾，有很重要的一個影響（Bb047）

痾，因為，其實、其實我一直以來都覺得，一個人就是活、就是活在世界上應該是每個人應該都除了，人跟人就是互相是需要的，那除了自己你，除了自己需要別人，就是需要依靠別人，需要別人幫助什麼的，那也會希望說，有一個人他是需要你的那種感覺，就是人好像是，至少我覺得我是，很希望有一種被需要，就是有人需要我的那種感覺【嗯】，那，就是，他、他有給我這樣子的感覺…（Bb054）

3. 相信神會給我

過去只有同學、朋友及師長為其支持系統與資源的阿佑，在經歷過自殺行動後，「宗教」開始成為阿佑另一項重要的支持與力量，讓阿佑在復原之路上可以多一份力量來支持著與陪伴著。

我都這樣跟人家講啊，人家就說你就這麼信祂，我就說啊，不信祂我幹麻當基督徒（笑聲）（Ca332）

對，我就跟人家說，啊我就相信祂啊，啊不行喔，起碼我、起碼就是相信有希望【嗯】，就我跟人家說就我跟你講的窮到只剩下相信而已，其他生生活週遭一切都非常匱乏，要錢沒錢，要工作，沒錢哪，工作又不穩定，又沒對象啦，什麼都沒有啦（笑聲）（Ca333）

（三）嘗試學習的正向思考模式

「山高自有客行路，水深自有渡船人」，沒有前不進的道路，只有找不到過去的方法。面對逆境，我們只能不斷的想出各種方式去抵擋排山倒海而來的猛烈攻擊。當用錯方式時，不僅會無法順利對抗這來勢洶洶且咄咄逼人的苦難與折磨，更會使自己陷入於困境中，而無可自拔；但當用對方式時，將能夠勢如破竹般，將所有的困難都迎刃而解。

1. 往好的地方思考

過去對於逆境採取「放棄」態度的阿大，在決定重新開始人生的那一刻起，便開始練習與學習過去所不習慣使用的正向思考的方式，儘管耗費許多時間的練習，但卻使阿大從這令人絕望的逆境中脫離，這一切的辛苦練習全部都是非常值得的。

對，就可能明明知道（停頓一秒）不是真的，就還是強迫自己有這個想法，久了之後自然而然，就會倒不如用那樣的思考模式【嗯】，就不管是安慰自己也好，就比較不會一直在那邊鑽牛角尖，往負面的方向去（Ab026）

對，就是不管你在外面碰到什麼挫折，有人對你不好【嗯】都一直想辦法換一個角度想，啊之後可能當下就比較不會那麼（停頓一秒）氣憤或是不愉快這樣子（Ab027）

當遇到無法掌握與改變的時候，阿萍在過去較會使用自我傷害的方式來逃離一切，但現在阿萍想要重新一段與過去不一樣的新的人生，因此開始練習與學習如何讓自己的想法變得較為正向。

（停頓兩秒）嗯，現在、現在會覺得就是，每天、每天可能就試著就是強迫自己要往樂觀一點的地方想這樣【嗯】，然後，就，很少去想，之前的事情【嗯】，然後每天就是、就是，照、照樣的過日子這樣（Bb017）

過去和現在，造成阿佑如此痛苦的主因，似乎並沒有因為時間的遷移而有所改變。雖然這些壓力的來源沒有變化，但阿佑的心境與想法卻改變了，阿佑開始試著學習用另一個角度去思考這些痛苦的來源，思考著這些因素所帶來的意義與價值是什麼。

價值喔，以前就會覺得怎麼命這麼差，或者是怎麼這麼慘之類的，啊現在就會覺得是說，好像那一些東西都有他的意義在，然後就是（停頓兩秒），就是一種淬鍊吧，就是一種、就是一種修行（Ca390）

2. 當做自我覺醒的機會，有機會面對自己

雖然在過去那段的軍旅生活中讓阿飛吃盡苦頭，但這段經驗卻也讓阿飛有機會可以重新思考如何讓自己變得彈性一些，同時也開始學習用多元的角度來思考與面對所有的事情。對阿飛來說，這次的經歷是一段寶貴的經驗。

我是覺得有一些影響，我在處理後來在處理一些事情的時候會嘗試著用多元的角度來來面對，而且當自己有一些想法的時候也會找人來談（Da262）
現在來回溯當時其實（停頓兩秒），當時是有點不愉快的經驗，但是整個講起來還也是一個難得的經驗，這麼一個過程【嗯】，讓自己能夠在後續一些生活的過程裡面，在處理事情比較願意說出來，也嘗試用不同角度來面對，我覺得這、這個事件會對我有正面的啟示比較多（Da269）

（四）允許人生的多樣選擇

「譬猶以管窺天，詎知天之闊狹」當人們被痛苦的折磨給蒙蔽雙眼時，只會以為窗外的景色就如同被蒙蔽的雙眼所看到的那般黑暗，令他們不敢也沒有勇氣去打開窗戶，擔心窗外的世界也會是另外一個折磨。當自己鼓起勇氣，從窗縫去窺探這個世界時，會發現窗外的世界並非如同想像中的昏暗。對自殺未遂者來說，在過去他們所看到的世界就只有單一的色彩，對人生毫無任何的期待。但當他們為自己打開窗，允許窗外有藍天，也允許溫暖的陽光照進已被傷的遍體鱗傷的孱弱心靈時，「自殺」將不會是唯一的選擇，對人生新的期待、新的發現與新的選擇便會由然升起。

1. 換個方式思考

重新檢視過去那段令人痛苦不已的時光，許多當時所採取的方式跟選擇，似乎都不會是現在的阿大所想要使用的。過去在面對逆境時，阿大採用的方式，讓自己及家人傷的遍體鱗傷，現在阿大決定要找尋新的方式，讓所有人都能夠免於傷害。

可能看到書上類似的東西，變成說用另外一個角度來看，原來那麼不一樣，就發現可能之前的思考方式太單一了，太執著了（Ab205）

重新反思過去所遭遇過的困難，阿飛覺得若是自己再重來一次，那麼自己一定會採取跟過去不一樣的方式去保護自己。也因為這樣的思維，讓阿飛在之後的人生道路上，遇到困難時都會用多樣化的思維去思考能夠如何保護自己並解決問題。

嗯（拉長音）過去當之前碰到一些生活困頓的時候，自己也會低潮，（停頓一秒）最近這幾年來（停頓兩秒）嘗試著會把它往正面的角度來看…（Db154）

2. 期待人生重新開始

過去對生活沒有任何目標與期待的阿萍，在自殺未遂後反思自己的人生，覺得一切都無法如自己原先所預期與計畫的那樣進行。但這樣不受控制的生活，他不會是人生的全部，而只會是人生的某個片段，在這個片段無法活的精采，那就在下個階段裡重新開展一個精采的人生。

（停頓五秒）因、對我來說當然是，就是很重要的，但是，就是（吸氣），
嗯（停頓四十五秒），因為、因為我其實在現在，真的很少去回想以前的事情【**嗯**】，就是會想說，就是，重、重新開始一個人生這種感覺（擤鼻涕聲）
（Bb039）

（停頓三秒）一句話，（停頓五秒）嗯，（停頓二十七秒）我、我會覺得（停頓一秒）可能就是人生，可能就是人生就是會，我真的一直都覺得，很多事情都，預、預料不到【**嗯**】，我的人生其實一直，很多事情都沒有在計劃當中這樣子，
（Bb095）

（停頓五十八秒）
（Bb096）

3. 目標變得實際

在恩師的當頭棒喝下，阿佑開始思考人生的目標，儘管這個目標的達成是那麼的艱鉅、那麼的不容易，但都不比對抗自我貶抑與自殺意念來得困難，因此阿佑決定朝這個目標前進。

…我覺得我有被敲醒【**嗯**】，我覺得我現在死了我真的好像留不下什麼，然後人家，你覺得人家會很難過或者一輩子記得你，好像（停頓）好像也沒有到這樣子，對，然後我就說好像帶給人家傷害，然後其實那出國呢，那人家只是覺得是說那你就出國了，就是跟，人家老師也說聽到你出國（停頓一秒），跟聽到你自殺那是不一樣的【**嗯**】，雖然兩個都離很遠（笑聲），然後就我就有認真的去想過，或許後來我就以出國為目標，因為其實很傻吧，尤其為了老了以後會過的更好那個東西，或者是為了這個東西去努力，因為其實留學是一個很困難的東西【**對**】，英文什麼、什麼那些錢啊那些都很複雜【**嗯**】，可是我覺得說，那一些東西拼起來，再怎樣也沒有再去對抗死亡這個念頭辛苦，然後後來至此之後，我就不把、不把自殺當第一順位，就把出國當第一順位（Ca306）

(五) 對生命的期盼與實踐

「山重水盡疑無路，柳暗花明又一春」，人生的道路，就如同山巒般的重重堆疊，如同流水般的迂迴曲折。面對這些人生的不順遂，人們會感嘆自己蹉跎了多少生命的美好時光，卻不知道在人生的下一處，正有個嶄新的氣象正等著他的到來。「誰道人生無再少，門前流水尚能西」，有誰說人生老了就不能再年少，時間流逝了就不能再精采。經歷過這些艱辛，只要繼續往前邁進，總會有遇到仿如柳樹茂盛、繁花似錦美好景象的一天。

1. 想讓人生更充實

那些讓人伸手不見五指的痛苦歲月，讓阿大看不見生命的美好，也看不見生命中的光亮。但當阿大帶著一個忐忑不安、膽顫心驚的心情嘗試著繼續往前走去時，卻發現人生的一切並不如過去所想像的那般黑暗，而是充滿著無限可能的精采，讓阿大開始對其人生感到期待。

就覺得現在好像真的，就先苦後甘的感覺（Aa364）

我只想讓我的人生充實吧！不要浪費時間（Ab114）

曾經對長大懷抱期待的阿佑，卻因為長大後的生活一如既往，而讓阿佑不再對未來懷抱任何希望。恩師的一番話，讓阿佑重新燃起對未來的希望，並積極設定目標，努力朝這個目標前進。

對，然後或者是（停頓兩秒）那個就可以解決痛苦，可是後來的時候（停頓兩秒）他也其實有講說你真的死後，可以真的可以脫離痛苦嗎，這誰也不知道【嗯】，因為靈魂往哪裡走或者是靈魂會不會受到那更大的痛苦不知道，他，可是他就說其實這世界上你來到這世界上一定有目的，他又講說你一定有適合的地方【嗯】，我就聽到這句話，就仔細的想一想，我就說好像是這樣子，只是會讓他們難過，就算他們有些也不會覺得是說真的很愧疚怎樣，可能你一年就淡忘你了，那我就覺得是說，那就真的不值嗎，可能就是人家一年就淡忘你了，或者是只是造成人家的傷害，也不是留給人家什麼，或者是自己有達成什麼東西【嗯】，那我就想說出國，我本身就很想要就是，就之前就是有想要留學，或者是就是小時候有想要留學，就往這方面走，然後就想說，那要不要就即時去完成自己的夢想…（Ca305）

2. 在狀態許可下幫助更多人

過去對於人生絲毫沒有任何目標與方向的阿萍，在自殺行動後，開始思考生命對他的意義與價值。同時，也透過對於生命價值的思考，讓阿萍開始對自己的人生有了新的期待。

…去當義工這種，這樣子的行為會讓我覺得自己好像很棒很有價值這樣子【嗯】，所以我覺得，嗯，我會、我現在都會，有時候，心情不好的時候就會告訴自己說，欸，我將來有機會可以做這樣子的、這樣子的好事，因為說，不是說每個人都有這樣子的想法【嗯】，有些人他可能一生他就是追求就只是賺錢啊，然後物質上的享受什麼的，就不是每個人都，嗯就是會想到要去做這樣子事情（Bb091）

（停頓九秒）我會覺得，我的生命如果更有些可能，痾（停頓一秒），我、我（停頓四秒）我會覺得我現在應該要好好活著（Bb102）

在自己經驗過軍中如此壓力龐大的事件後，阿飛決定在自己狀態許可且良好的情況下，也投身到助人專業裡，希望能夠協助有需要的人，讓大家都能夠有一個正向的思維與力量。

對、對，發揮一點自己正面的力量啊【嗯】，所以也是由於這麼一個想法，能夠在專線甚至於目前也投入家庭教育專線裡面去【嗯】，去接線嘛…覺得我今天一切OK的狀況之下我可以幫助更多人哪，讓自己活出活的更好才對，你要幫助別人要自己能夠正面才能影響到別人嘛【嗯】，對啊（Db155）

「成長階段」為自殺未遂者復原歷程中，最能探究自殺未遂者是否邁向復原的重要指標。於此階段裡，自殺未遂者透過不同面相的改變與影響，促使自己能夠以正向的態度看待原先的逆境。因此，儘管逆境仍持續存在，自殺未遂者仍可用嶄新的角度及視野從中找到生命的亮點，並用不同於自殺行動的方式來處理跟面對。

綜觀上述，自殺未遂者的人生就像是一套多系列的書籍，各個生命事件與階段都被編撰成不同的篇章與單元中，而故事的主角就是自殺未遂者自己。在其平靜的生活中遭逢逆境的打擊，使其開始一連串對於逆境的奮鬥故事，雖然在此篇

章中，主角可能因為各種不同的因素和難題而暫時落敗，因而持續一段令人痛苦的幽暗時期，但在此篇章後，又有誰能夠篤定主角不會有新的體悟與發現，並展開新的人生。故事的主角亦是叢書的作者，他的套書，也只有他本人能夠自行決定方向與結局。在自殺未遂者的復原歷程裡，復原力的展現始於自殺未遂者在遭逢逆境時，對於死亡做出回應後，經驗瀕臨死亡的過程，並在自殺行動沒有完成後，開始對其生命歷程反思。在其反思的過程中，透過對於造成逆境的主因以新的框架重新去檢視後，會發現原先所預期的沈重壓力與破碎的支持系統，似乎都因著自殺未遂者的自殺行動而有所轉變，無論此種轉變是由自殺未遂者啟動或是由他人所啟動的，都能使其開始思考，能夠如何改變與過往在面對逆境時，所不同的因應策略及方式。在自殺未遂者自身的改變以及周遭環境的改變下，自殺未遂者開始經驗一個嶄新的生活，並獲得重生。



第三節 綜合討論

本節依據四位受訪者的故事，進行自殺未遂者其自殺經驗與復原歷程的綜合分析並對照相關文獻來進行討論，分成「自殺未遂者對生命的解讀」與「復原歷程之建構」兩個部分。

一、 自殺未遂者對生命的解讀

「人生如風燈」，短暫而微弱，如同風前的燈一般隨時都可能被熄滅。在人們短暫的生命中，隨時可能被突如其來的風雨給襲擊。而在面對風雨無情的打擊時，能夠因應者，可以有效的面對與處理逆境的攻擊，順利的離開困境的牢籠；不能因應者，只能被困境的枷鎖給關住，一再的經驗痛苦的打擊。對自殺未遂者來說，逆境的打擊就如同突襲的風雨般，令人措手不及，難以掌控與處理。雖然自殺未遂者在遇到逆境時，無法即刻的因應及處理，但他們絕非不能因應者，而是暫時無法找到解決的方法及因應的方式。但當他們能夠度過逆境與難關時，對他們來說，生命又何嘗不是值得期待與期盼的呢？據此，研究者將針對自殺未遂者在其自殺行動前後對於生命的看法，分成「自殺是當下的生命出口」與「生命的無限可能」兩個部分做討論。

(一) 自殺是當下的生命出口

在本研究的研究結果中可看到，自殺未遂者在進行自殺行動前，會將自殺行動視為在其生命與逆境中唯一且僅存的解決辦法，認為自殺是當時在面對困境時，能遠離痛苦的方式，此研究結果與過去自殺未遂相關文獻，有關於「自殺行動前」的看法與圖像相同(吳惠慈，2004；李美媛，2007；南玉芬，2011；柯誼楨，2008；洪毓婷，2008)。認為在面臨困境時，由於長期處於低落情緒及難以解決的情況裡，自殺未遂者會順應其低落的情緒，在其情緒低點時採取自殺行動。於本研究的受訪者裡，皆在其面對困境時，覺得所處之逆境無法逃離與解決，因而對其人生與生活感到絕望，且對未來不抱有任何希望，對人生的態度消極與悲觀，因而

長期陷入低落的情緒中，於此種狀態裡，會將自殺行動視為唯一可選擇與考量的方式，此研究結果與蔣秀容（2003）的研究結果相同。

南玉芬(2011)的研究結果裡發現，從自殺未遂者的自殺發展歷程中可看到，自殺行為的產生很少是衝動的，而是長年累積的強化朝向死的意圖，才進行自殺行動的，且企圖透過自殺行動來換取對等的商討機會，此點與本研究之結果相似。於本研究中，四位自殺未遂者的自殺意念為長期的逆境累積而成，因而使其在情緒低落的狀態裡，思考到自己的無助與無能以及對人生的絕望，而決定採取自殺行動。但此自殺行動並非經由長時間的計畫，而是多為自殺未遂者當下的情緒所促成，因而所使用的自殺工具，較多是以自殺未遂者唾手可得的物品或工具為主。以阿飛為例，在其因為身體不適的狀況下昏倒時，在倒下的瞬間其腦中浮現出「無顏面對家中父老」的想法，因此當下決定以咬舌的方式結束其生命。由於其自殺行動為瞬間的決定與選擇，因此在自殺工具的運用上，僅會從其手邊容易取得的工具與方式做使用。於本研究受訪者裡，有兩位使用吞藥的方式，一位為吞藥結合割腕，一位為咬舌的方式。從這些使用工具上，可看到皆屬自殺未遂者身邊的可運用之工具。

自殺意念的引發與自殺行動的脈絡因人而異，於本研究的四位受訪者，其自殺意念也因各自所處的場域與自殺次數而有所差異。分述四位受訪者其自殺意念與行動的脈絡：

1. 阿大

阿大在其 14 歲採取第一次自殺行動前，長期的與家人關係差、父母的高壓管控方式以及生活缺乏目標等因素，讓阿大覺得活著很痛苦與無聊，便開始思索死亡所帶來的輕鬆感，在某個夜晚裡，阿大想到自己的未來渺茫以及自己無力處理困境，便決定採取第一次自殺行動。在第一次行動後，阿大覺得自己每天只能混吃等死浪費生命，但也沒能力能夠讓自己脫離現況，雖然害怕死亡，但阿大認為自己除了死亡找不到其他可以脫離困境的方法，因而採取第二次自殺行動。

2. 阿萍

長期處於與家人關係差、手足競爭以及感情問題的壓力下，面對這些壓力，阿萍常會出現自殺意念，但因為怕痛的緣故，使得阿萍希望能夠找到無痛的方式輕生。在 25 歲那年，阿萍因為工作壓力大，導致身體出現狀況，而求助於診所。當阿萍拿到醫生給的藥後，便想嘗試用吞藥的方式來解脫，因而採取第一次自殺行動。而在第二次自殺行動時，阿萍沒有把握自殺是否能夠成功，但因為想要遠離所有的人，不願意再繼續看到他們，因而決定再次吞藥。

3. 阿佑

從小生長在一個充斥著家暴的家庭中，使得阿佑從國中開始出現自殺意念與憂鬱傾向。阿佑 18 歲那年為了重考的事情與父母發生衝突，在與父母衝突以及自我貶抑的情況下，阿佑覺得自己一切都很不順利，認為與其這樣倒不如就此死亡，遠離這個不值得留戀的世界，因此阿佑採取第一次自殺行動。而在第二次的自殺行動前，阿佑覺得生活的一切都太過於痛苦，使得阿佑想用自殺的方式來解脫陽世間所有的痛苦，因而在對家人的憤怒情緒寫於遺書後，便吞藥自殺。

4. 阿飛

當兵時，由於長官的貪汙，使得負責監督的阿飛，可能因此而遭受牽連被迫延後退伍。在這樣的壓力下，阿飛曾與長官攤牌，但在長官的要賴下，阿飛也無法再繼續為此事做些什麼，因而持續感到鬱悶與擔憂，「結束生命」的解決方法便在阿飛心中逐漸醞釀著。在阿飛退伍的前幾天，由於對於解決事情的無能為力與無助，讓阿飛感到羞於見人與愧對親友，因而決定咬舌自盡。

(二) 生命的無限可能

於自殺行動前後，自殺未遂者對於生命的圖像有明顯的不同與差異。在本研究結果裡可看到，四位受訪者在經驗自殺行動後，經過一段復原歷程與時間，開始能夠思考其生命的價值與意義，且其思考的方向明顯看出傾向於正面的內容，此部份的研究結果與自殺議題相關文獻，對於「自殺行動後」的概念大多為相呼應(吳秀琴, 2008; 李美媛, 2007; 南玉芬, 2011; 柯誼楨, 2008; 洪毓婷, 2008)，

認為自殺後的人生有著與自殺前所不同的多樣化選擇，且在遇到困難的關卡時，可以嘗試用不同的思維做思考，讓自己的人生可以有更無限的可能。相較於自殺行動前，死亡對自殺未遂者來說是唯一的解決之道，生命的價值與意義是難以在當時所能體會與發現的；但在自殺行動後，自殺未遂者找到活著的價值及重要性，可分為「對人生與生命的期待」以及「協助需要幫助的人」，此部分與吳秀琴(2008)研究結果中所提到的，自殺未遂者在自殺行動後找到「為自己而活」以及「為他人而活」的兩種力量支撐其繼續活下去的概念相近。

本研究的四位受訪者，在經驗自殺行動後，開始對其生命有著不同的看法。阿大發現生命的可貴，因而相當珍惜人生的有限，積極的把握機會充實自己與竭盡自己所能的協助他人；阿萍則是開始相信自己的人生是可以有許多可能性的，因此對人生有所期盼，並參與志工活動；阿佑從對人生的失望轉變為對人生的期待，努力於實踐自己的夢想與理想；阿飛則是開始相信自己是具有價值與重要的，因而致力於志工服務。而在自殺行動後，自殺未遂者在「領悟到不再需要期待改變他人」與「勇敢表達自己」的部份，與韓惠萍(2014)之研究結果相同。認為除了多把握機會充實與表達自我以外，也須了解現實的情況，對於難以改變的事實，需採取放下與另做打算的想法，以避免自己持續陷入泥淖中而無法自拔。

由上述可知，自殺未遂者對於生命的解讀並非一成不變的，而是會隨著所處之情境的差異以及行動的前後而有所改變。在自殺行動前，由於所處之情境將其困住而難以逃脫，因此對於生命的態度與想法顯得消極與悲觀，認為自己只有死亡一途；而在自殺行動後，隨著時間的遷移與周遭人事物的轉變，自殺未遂者開始能夠體會生命存在的意義，此時不同於自殺行動的選擇便在其腦中逐漸浮現，開始相信自己的人生是被允許多樣且多元的。

二、 復原歷程之建構

「天下事非一蹴可幾者」，自殺未遂者的復原之路也同樣如此。對自殺未遂者來說，造成其痛苦不已的逆境絕非一朝一夕所產生，而是經由事件日積月累的

堆疊所產生的。面對如此龐大的痛苦，想要離開這個困境，從萬底深淵中爬起，那是多麼不容易的事情，在這過程中必須經驗重重的關卡與困難，才能順利逃脫。而這過程似乎也不如人們所預期般的容易，幸運逃脫者，可謂微乎其微，停留在原地者不勝枚舉。而在復原的艱難過程中，復原因子的展現將會影響自殺未遂者其復原之路的走向。當能夠增進復原的因子產生時，人們將能夠順利往前行，甚至是脫離逆境與困境，邁向康莊大道；但當會削弱復原的因子出現時，將使得人們滯礙難行、停滯不前，繼續停留在那令人痛苦的泥沼中。據此，研究者針對自殺未遂者在其復原歷程中之構築要件及要素，分成「復原歷程之階段」及「復原因子之展現」兩個部分做討論。

(一) 復原歷程之階段

本研究根據受訪者訪談內容，整理與歸納復原歷程（詳見圖 4-2-1），將其復原歷程分成四個階段，依序為「惡化階段」、「適應階段」、「彈回階段」以及「成長階段」，並區分成兩條路徑，路徑一為「惡化階段→適應階段→成長階段」，路徑二為「惡化階段→適應階段→彈回階段→適應階段→成長階段」此研究結果與 Patterson 與 Kelleher(2005)提出的「復原力的循環」(the resilience cycle) 以及南玉芬(2011)的研究結果大不同，在復原歷程的階段性以及路徑上有所差異。

Patterson 與 Kelleher (2005) 的復原歷程（詳見圖 2-2-1）裡，將復原歷程分成四個階段，依序為「惡化階段」、「適應階段」、「恢復階段」及「成長階段」，且當個體在該階段的狀態無法改變時，便無法進入下個階段，則繼續停滯在該階段中，像是個體在惡化階段中，長期處於不正常階段且無法離開時，便會陷入失功能階段中。此復原歷程的停滯階段，依序分為「失功能階段」、「存活階段」、「現狀階段」及「強化復原力階段」。本研究結果與此研究差異之處在於，本研究受訪者多數在第一次自殺行動後，逆境依舊沒有改善或消失，因而持續處於逆境之中，促使受訪者採取第二次的自殺行動。因此，並非如 Patterson 與 Kelleher 研究所述，能夠從逆境的狀態中逐步回到原本的健康狀態，而不再跌入谷底中，

也並非是在狀態的維持下，重新的進行復原循環。且由於在本研究中，較難看出受訪者是否如同 Patterson 與 Kelleher 的研究所述，於復原歷程中停滯於某個階段而無法繼續前進。僅能看出受訪者的復原歷程，呈現出一個持續動態的歷程。因此，此研究與本研究結果對於自殺未遂者在復原歷程的路徑與階段上有所差異。

本研究與南玉芬（2011）的研究結果相同之處在於，皆認為自殺未遂者的復原歷程裡有「彈回」階段，認為自殺未遂者在自殺行動後，由於無法立即離開逆境，且負向情緒依舊存在，使其尚未能找到存在的價值與意義，因而可能持續陷入於逆境所帶來的負向經驗與感受中，而可能再次引發自殺行動，落入自殺的循環中。於南玉芬（2011）的研究結果裡，將復原歷程（圖 4-3-2）區分成五個步驟，依序為「陷入自殺循環」、「調適」、「彈回」、「復原」及「重生」，且認為自殺未遂者可能會陷入自殺的循環中不斷擺盪著，因而進入不同的階段裡。其中「陷入自殺循環」、「調適」與「彈回」三個步驟與本研究結果的「惡化階段」、「適應階段」、「彈回階段」三個階段相呼應，認為自殺未遂者的復原歷程是一段不斷擺盪的歷程，並非是一條直線只能不斷的往前行，而是可能因為逆境的再次打擊或逆境的持續存在，而退回至初始階段中。

而本研究與南玉芬（2011）的研究結果不同之處在於，在復原能量的累積與實踐的概念有所不同。在本研究結果的「成長階段」裡，研究者認為受訪者的復原，並非絕對需要經由復原能量的累積與儲存，才能得以學習與反思，進而找到生命的價值與意義，認為自殺未遂者持續透過在相同逆境中，經過不一樣的嘗試與練習，並針對該實行的結果做反思與改變的循環過程中，以漸進的方式逐漸改變與成長。而南玉芬（2011）的步驟「復原」與「重生」裡，認為自殺未遂者於階段四的「復原」裡，為了回到並維持自殺行動前的狀態，因而從其自殺行動上學習，並儲存復原的能量，進而進入階段五的「重生」，使自殺未遂者藉由過去在逆境中的經驗加以學習與磨練，得以在自殺行動後，隨著時間的遞增而逐漸找到生存的意義與價值，並發展出不同的生存樣貌。由上述可知，本研究在復原階

段的部份裡，僅將復原歷程分成四個階段，並將受訪者邁向良好狀態的部份稱為「成長階段」，此部份與南玉芬（2011）研究中，將復原能量詳細的區分為復原能量的累積與實踐的研究結果不同。

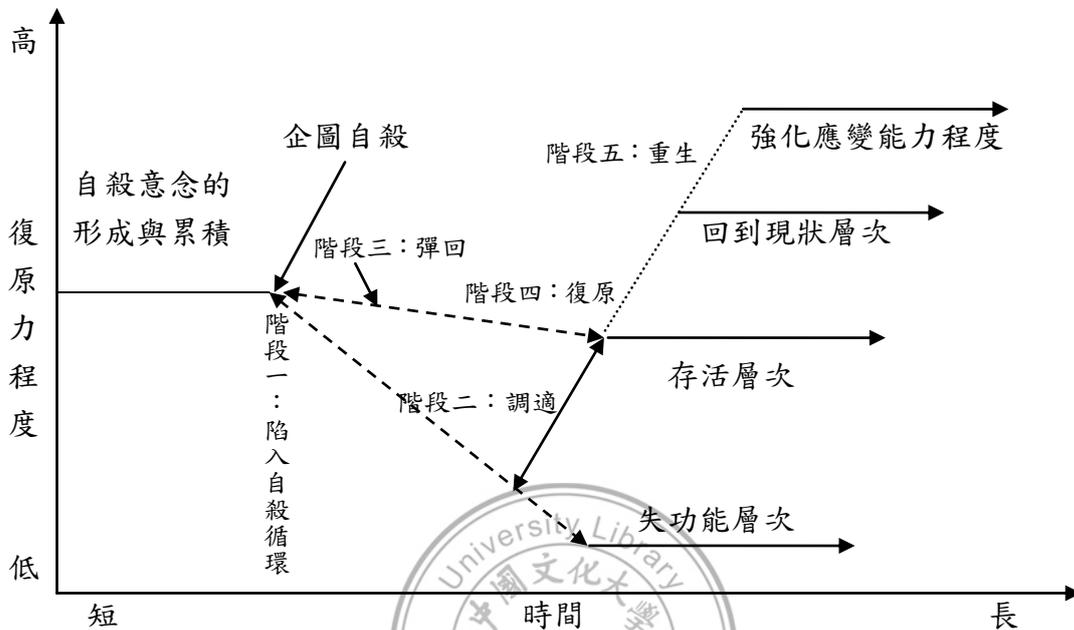


圖 4-3-2 南玉芬（2011）自殺未遂者復原歷程

資料來源：南玉芬（2011）。致命的試煉～自殺企圖者之復原分析（未出版之博士論文）（頁 171），東海大學，臺中市。

自殺未遂者的復原歷程與階段，依據不同的個體而有所不同，以下將針對本研究受訪者的復原歷程與路徑做討論，分述如下：

1. 路徑一「惡化階段→適應階段→成長階段」

於本研究中，僅阿飛為路徑一的復原歷程。在「惡化階段」裡，阿飛因為當兵時期的事件所導致長期的壓力，於該情境中，阿飛欠缺可用的資源與支持系統，使得阿飛以自殺的方式做因應；在「適應階段」裡，由於阿飛自殺行動後退伍，離開造成逆境的場域，使得阿飛得以在安全的環境裡重新思考逆境以及其自殺行動，順利的進入「成長階段」。

2. 路徑二「惡化階段→適應階段→彈回階段→適應階段→成長階段」

於本研究裡，阿大、阿萍及阿佑三位受訪者為路徑二的復原歷程。在「惡化階段」裡，阿大、阿萍及阿佑同樣主要是因為家庭因素而造成其逆境的產生，阿大的家庭因素則為父母的高壓管控、父親的家暴以及手足關係的疏離。除了家庭因素以外，阿萍與阿佑還有其他因素促成逆境的產生。阿萍除了家庭因素裡的與家人關係疏離，以及手足間的競爭以外，還有人際疏離、感情問題以及生涯未定向等促成逆境的要素；而阿佑則是父母的家暴以及手足關係的冷漠之外，還有同儕的霸凌與憂鬱症狀的影響。在「適應階段」裡，阿大、阿萍及阿佑三人在第一次自殺行動後，由於無法離開逆境所在的場域，且面對逆境仍採用過去的態度與方式做因應，而在此階段裡無法成功的適應。在第二次自殺行動後，雖然三人仍持續處於逆境所在的場域中，但由於三人各自有不同的因素影響其復原情況，因而使得三人在第二次自殺行動後，得以進入成功的適應中。阿大的成功適應因素在於母親態度的轉變，使得阿大決定給予彼此機會，並練習正向的思考方式，以及閱讀勵志的書籍；阿萍則是在現任男友的關懷與陪伴下，找到自己活著的價值，並練習用正向的態度做思考，學習相信人生是有希望與可期待的；而阿佑則是因為信仰、輔導資源以及師長的一番話點醒了阿佑，使其找到夢想與目標，產生希望感。

在「彈回階段」裡，阿大、阿萍及阿佑三人皆是因為無法離開逆境所在的場域，以及無法解決困境，因此在此階段裡仍舊感到無助與絕望，因而採取第二次的自殺行動，但三人在醞釀自殺行動的情緒與狀態皆有所差異。阿大在此階段裡，主要是因為覺得自己的生活如行屍走肉，每天都在混吃等死，覺得這樣的日子毫無意義，只能用自殺的方式逃離，此時阿大的主要情緒為無奈與絕望的；阿萍在其主要情緒為擔心的情況下，沒有把握是否可以完成自殺行動，但為了想遠離所有的人，而決定採取吞藥的方式自殺；阿佑則是覺得生活的一切都太過於痛苦，因此在遺書中謾罵完所有的家人後，以吞藥的方式來遠離陽世間的痛苦，此時阿佑的主要情緒為憤怒的。在「成長階段」裡，雖然三人主要透過正向思考的練習，

以及對生命的期待這兩者為主要復原要素，但其內涵卻有些為的差異。在「正向思考的練習」裡，阿大除了強迫自己練習正向思考以外，也透過工作上的磨練讓自己學會看到事物的不同層面，使想法變得較為開闊與多元；阿萍的正向思考練習，則是先從強迫自己不要想不好的事情開始，之後開始學習接受與接納自己；阿佑則是接納憂鬱症狀的影響，以及自殺意念與自我貶抑的出現。而在「對生命的期待」裡，阿大為珍惜生命的每個時刻，抓緊時間來充實自我；阿萍是相信人生有無限可能的；阿佑則是針對明確的夢想與目標做實踐與追尋。

(二) 復原因子之展現

在自殺未遂的復原歷程中，可看到整個復原歷程是由不同的因子所組成，且其中有部分因子是彼此相互影響，並牽引著自殺未遂者們走向不同的復原之路。從本研究結果裡，可看到四位受訪者在其各自的復原階段中，有著不同的重要因素（表 4-3-1）。

表 4-3-1

受訪者於各復原階段之重要因素表

受訪者	階段一-惡化	階段二-成功適應	階段三-彈回	階段四-成長
阿大	與家人關係的疏離、父親的家暴、父母的高壓管控	帶外地念書、母親態度的轉變	與父母親的關係持續惡劣	與母親關係上的改變、正向思考的練習、把握時間充實自我
阿萍	親友關係的疏離、職場的不順利、缺乏生涯目標	對於他人無法提供協助的醒悟、決定依靠自己的力量	與親友的關係依舊疏離、尚未找到生涯目標	覺察親友的關心、正向思考的練習、相信生命的多樣性
阿佑	父母家暴、手足言語暴力	師長的點醒、夢想的重新燃起	家人的言語暴力、憂鬱症狀的影響	宗教力量的支持、學習接納憂鬱症狀的影響、正向思考的練習、夢想與目標的追尋
阿飛	長官的貪污	親友的支持、奮力的嘗試		練習多樣化與彈性的思考方式、投入助人工作

在「惡化階段」裡，由於自殺未遂者在經驗逆境的打擊後，原有的平靜生活開始受到轉變，因而使其陷入不良的生活狀態中。阿大、阿萍與阿佑主要皆是因為家庭因素所帶來的痛苦長期累積所導致，而阿飛則是因為當兵的壓力所造成。在「適應階段」裡，自殺未遂者為了面對逆境打擊後的惡劣狀態，開始做些嘗試與改變，以期能回到原先的平靜生活。在適應階段裡，阿飛因為離開導致其困境的場域，而得以獲得解脫，於本階段裡為成功適應者；但阿大、阿萍與阿佑，則因為逆境持續存在，且難以離開與脫離造成逆境的家庭，因而在其第一次自殺行動後，僅能進入失敗的適應階段，雖然在其第二次自殺行動後，仍舊沒有離開造成逆境的家庭，但因為於此過程中有不同復原因子的加入，使得阿大、阿萍與阿佑三人得以進入成功的適應階段。而在「彈回階段」裡，由於逆境的持續存在，自殺未遂者在感覺到逆境無法解決，痛苦無法得以解脫，因而決定採取第二次自殺行動。當阿大、阿萍與阿佑三人的適應失敗時，痛苦與絕望的感受讓他們決定再次採取自殺行動，以逃離困境。最後在「成長階段」裡，則是主要是以正向思考的練習、多元角度的思考方式，以及對生命的期待等為主要復原要素。

依據上述研究結果與討論，整理本研究受訪者於其復原歷程中所出現的復原因子（表 4-3-2），可整理為增進復原的「保護因子」，以及削弱復原的「危險因子」。於本研究結果中的兩種類型之復原因子，與過去復原力相關文獻，有關於復原因子的研究結果大多為相呼應（古世博，2008；何介邦，2012；林秋燕，2004；梁嘉琳，2014；陳金定，2006；楊馨華，2008；蔡亞彤，2011；簡華正，2014）。保護因子及危險因子又可各自細分為個體因素、家庭因素及社會環境因素（張昀，2009；曾文志，2006）。「個體因素」為自殺未遂者的人格特質，以及面對事情的態度與行為；「家庭因素」為自殺未遂者所屬之家庭系統之親友；「社會環境因素」為自殺未遂者所處之生態系統，除了小系統外的中系統及大系統皆包含在內。以下，將分述保護因子以及危險因子之內容：

表 4-3-2

復原因子整理表

復原因子	阿大	阿萍	阿佑	阿飛
保護因子	母親的支持、 同儕的歸屬感、 正向思考的練習	男友的陪伴、 家人的關懷、 正向思考的練習	同儕的陪伴、 師長的協助、 長期的個別諮商、 穩定的就診、 宗教帶來的希望 感、 明確的生涯目標	親友的支持、 學習彈性與開放
危險因子	家人關係的疏離、 社會資源的匱乏、 消極與悲觀的個 性	自我貶抑、 自信心的欠缺、 人際關係的匱乏、 不熟悉輔導資源	缺乏夢想與希望、 家庭暴力、 家人關係的疏離、 憂鬱症的影響、 自我貶抑	固執的個性、 社會資源的匱乏、 擔心親友的負向 評價

1. 保護因子

在本研究結果的保護因子裡，「家庭因素」為最主要的因素，透過家人與親友的協助，原本感覺孤獨與沒有存在感的自殺未遂者，能夠得以感受到自己存在的價值，並獲得歸屬感。「個體因素」為次要因素，在其復原歷程中，強迫自己練習正向及多面向的思考方式，能夠讓自殺未遂者逐漸從負向且悲觀的想法與信念中，學習到如何用不一樣的方式去思考事情，有助於自殺未遂者開展其狹隘的視框及視野。居於三者之末的「社會環境因素」，於本研究結果中，以同儕的支持與協助較為居多，醫療與輔導的相關資源網絡顯得較為貧乏。

在研究結果裡，「家庭因素」的影響最為重要，阿大、阿萍與阿飛三位受訪者在其復原歷程中，家庭因素扮演著極為關鍵的因素。在阿大的復原歷程中，「母親態度的轉變」為開啟阿大轉變的關鍵。過去母親採取高壓管控的教養方式，但在阿大因就讀軍校而離家時，母親的態度開始轉變成彈性與開放，從原本的高期待轉變成關心，母親態度與行為上的轉變，讓阿大感到不適應，認為母親的態度並非真誠與真心的，但在一段時間的相處與觀察後，逐漸開始相信母親的轉變，阿大開始嘗試調整自己與母親互動的態度及方式，重新檢視與調整原先所帶來逆

境的家庭關係。而在阿萍的家庭中，原先感到疏離的家庭關係，在阿萍的第二次自殺行動後，手足間淡淡的關心與母親積極的照顧與關懷，讓阿萍覺得這樣的互動方式就是家人表達關心與關懷的一種方式，只是這樣的方式並非如阿萍所預期與期待的，雖然家人的關心無法達到自己的期待，但仍舊讓阿萍感受到與家人間的關係並非完全疏離與冷漠的，因而試著用不同的角度重新解讀家人傳遞關懷的行為。在阿飛的家庭因素裡，原先擔心家人會因自己的無能而給予負向評價，但當實際與父親及叔叔接觸後，家人的支持與提供後盾的安全感，讓阿飛覺得不需要擔心家人會輕蔑自己，因而決定向家人袒露逆境的經過，讓家人協助自己處理問題。

此外，「個體因素」也同樣為本研究受訪者裡的重要因素，本研究四位受訪者在其復原歷程中，「自救」為其復原的主要關鍵，除了家庭因素及社會因素的支持與協助之外，態度與思維的轉換以及對於逆境的重新框架，皆為四位受訪者在復原歷程中最主要的復原因素。在阿大的個體因素裡，除了母親態度的轉變促使阿大對於壓力源的重新檢視外，勵志書籍的閱讀以及強迫自己練習正向思考的方式，讓阿大在面對任何事物時，皆能夠以樂觀與正面的態度做因應，同時也珍惜與妥善運用時間，把握每一個可以學習的機會，以充實自己的人生。對阿萍來說，無法全然的期待家人與他人協助自己脫離困境，因而在體認到這樣的時候，決定靠自己的力量走出困境，從一開始強迫自己練習正向的思考方式，而後接受與接納自己的狀態與能力不如他人，允許自己相信人生是有其不同的可能性與機會的。在阿佑的復原歷程裡，由於憂鬱症狀長期所帶來的自我貶抑與自殺意念，讓阿佑除了借助同儕支持與輔導資源(如，輔導專線、個別諮商以及精神科就診)的協助外，運用自己的力量度過自我貶抑與自殺意念的來襲為首要關鍵。當自我貶抑的聲音來襲，進而衍生出自殺意念時，阿佑學習允許與接納自己的這些情況與意念，並找尋當下適合的資源，協助自己度過當下的時刻，並透過夢想與目標的訂定，讓阿佑產生希望感，使其努力實踐夢想，有動力與動機繼續與自我貶抑與自殺意念做對抗。在阿飛的部分，透過對於逆境的重新檢視與思考，使其發現

個性中固執與缺乏彈性的部份，藉由多元的思考方式，讓阿飛在面對任何難題時，皆能以開放與彈性的態度做因應，而不再是以單一的角度及方式做處理。

2. 危險因子

在本研究結果的危險因子裡，「家庭因素」為自殺未遂者其造成逆境的最主要因素。以本研究來說，幾乎每一位受訪者的自殺成因皆與家庭或是親友有關，不管是因為與家人關係的疏離，或是欠缺親友的支持與協助，種種的相關原因都足以壓垮自殺未遂者們的最後一根稻草，造成憾事的發生。而「社會環境因素」為次要因素，由於資源的匱乏，使得自殺未遂者在其面臨困境時，無法獲得適當的資源做介入與協助，因而使其對人生與生命感到無助與絕望，因而促成自殺行動的實行。在危險因子中的最後一項是「個體因素」，自殺未遂者大多具有負向人格特質，在想法上較為悲觀與絕望，且通常這樣的人格特質較難以做變動與更動，固執且欠缺彈性的人格特質居多。

於研究結果中，「家庭因素」對於逆境的產生，其影響最具主要，本研究四位受訪者中，每一位皆因為家庭因素而直接或間接的促使其逆境與自殺行動的產生，其中三位受訪者為直接受到家庭因素而感到壓力者，因為來自於一個親子關係疏離的家庭，而長期感到壓力；另一位受訪者，則為家庭因素的間接壓力者，因擔心家人對自己的評價而感到壓力。在家庭因素直接影響者裡，有阿大、阿萍與阿佑三人，在阿大的家庭因素中，主要有父母的高壓管控、父親的家暴以及家人關係的疏離，讓阿大長期的處於壓力中；阿萍則是父親的高期待、母親的權威式管教方式以及手足間的競爭與情感上的疏離，為阿萍家中長期存在的問題；阿佑的家庭因素，則為父母的家暴以及家人間的感情疏離，為其主要逆境所在。阿飛為家庭因素的間接影響者，雖然軍中的困境為促使其自殺的主因，但自小父親的高壓管控方式與長子的身分及個性，讓阿飛在面對困境時，會因擔心家人認為自己無能與無力解決問題，而給予負向評價，因而引發其自殺行動。

依據上述討論，發現「家庭」為復原因子中極為重要的關鍵因素，可具有促進復原的保護因子功能，削弱復原的危險因子功能，而其因子功能的顯現，全憑

該因素以何種樣貌與狀態呈現，進而影響個體逆境的產生與復原歷程。於本研究中，有三位受訪者其家庭因素皆具有保護因子與危險因子的功能，以下將分述家庭因素對於受訪者的影響：

1. 阿大

對阿大來說，「母親支持的有無」既是讓阿大陷入痛苦打擊的最大主因外，也是讓阿大願意給予自己及家人機會的契機。阿大因為家庭的冷漠、疏離與傷害，而採取兩次的自殺行動。在自殺行動後，母親態度的轉變，讓阿大決定嘗試給予彼此機會，因而開始嘗試與練習調整和家人之間的關係及距離。因此，可見「家庭的支持與否」，為阿大復原之路的重要關鍵。

2. 阿萍

促使阿萍第一次自殺行動的因素之一為「欠缺親友的支持」，與親友及男友在關係上的疏離也是造成阿萍自殺的原因。但在其第二次自殺行動後的復原歷程裡，「男友的陪伴」與「家人的關懷」又是促使其邁向復原的重要關鍵，其中又以現任男友的支持與陪伴最為重要。可見，「親友的支持與否」為阿萍復原歷程的重要因素。其中，將阿萍推入逆境的親友之一為阿萍的前男友，而將阿萍拉出逆境的親友之一為現任男友，同為「男友」身分，卻因不同人於彼此感情的態度與行為，而對阿萍有極大的影響。

3. 阿飛

在阿飛的逆境中，除了軍中的事件外，家人對自己的觀感也是造成其壓力的來源之一，在採取自殺行動的那一刻，「家人的評價」為促使阿飛決定自殺的主要關鍵。但在自殺行動後，家人的出現與協助，使得阿飛得以在毫無顧慮的情況下離開軍營，這使阿飛重新體認到親友的存在與支持對自己有何等的重要。可見，「親友的支持與態度」具有讓阿飛陷入困境以及拉出困境的影響性。

由上述可知，自殺未遂者的復原歷程並非是單一的直線，而是一個動態的過程，非所有自殺未遂者都能在復原歷程中，如風雨無阻般的往成長的階段邁進。在復原過程裡，會因為各種因素而導致自殺未遂者往前進，或是掉入另一個低落

的狀態中，而這些因素可能是原先造成打擊的逆持續存在，或是資源的匱乏等，都可能影響自殺未遂者的復原。因此，對於自殺未遂者，除了關注其復原歷程中的各階段外，也須了解其復原因子有哪些，才能適時的協助自殺未遂者往復原的成長階段前進。

綜觀而言，自殺未遂者的自殺行動與復原歷程，因著不同的情況與際遇而有所不同，彼此所走的路徑不盡相同。雖然同樣都是在自殺行動前後對於生命的態度與看法有所改變，皆是從負向的態度轉變為正向的思考，但所著重的生命意義與價值以及採取的行動，則是因著各自的理想與期待而有所差異。同樣的，在復原歷程中，影響復原的保護與危險的因子也因人而異，但復原因子的主要類型則多為個體因素、家庭因素與社會環境因素。由此可知，雖然自殺未遂者的態度、思維與復原因子大致相同，但個別的差異性仍舊是值得關心和注意的。





第五章 結論與建議

本章將針對整個研究中所發現的結果做統整性的呈現，共分成三節做討論：第一節為研究結論；第二節為研究建議；第三節為研究限制。

第一節 研究結論

本研究主要探討自殺未遂者的復原歷程，並從中探究自殺未遂者於自殺行動中對於生命的圖像，以及整理自殺未遂者於復原歷程的復原因子。經過文獻資料整理與訪談資料分析，將自殺未遂者復原的經驗、觀點，歸納如下，並試圖回應研究者的兩個研究提問，提問包括：「自殺未遂者對其自殺行動及生命之看法」以及「復原力於復原歷程的展現」。以下，分別以「自殺未遂者的生命圖像」與「自殺未遂者的復原歷程」兩部分，分別說明本研究之結論。

一、自殺未遂者的生命圖像

本研究依據訪談資料，針對自殺未遂者對於生命的圖像做探討，整理出「自殺行動的逆境與困境」以及「生命意義的蛻變」兩大主題，其內容架構整理於圖 5-1-1。在「自殺行動的逆境與困境」裡，分成「壓力源的累積」、「支持系統的匱乏」及「逆境中的抉擇」三個主題，整理與討論促使受訪者自殺行動的逆境與困境為何，並針對受訪者選用自殺方式因應逆境的因素做討論。而在「生命意義的蛻變」裡，分成「幽谷的逃離」與「飛躍幽谷的重生」兩個主題，討論受訪者在自殺前後對於生命的看法，以及在自殺行動後受訪者的轉變。當受訪者面對難以解決的困境時，會覺得死亡是唯一的方法，而在自殺行動後，受訪者開始學習與練習，如何以嶄新的角度與方式看待生命。

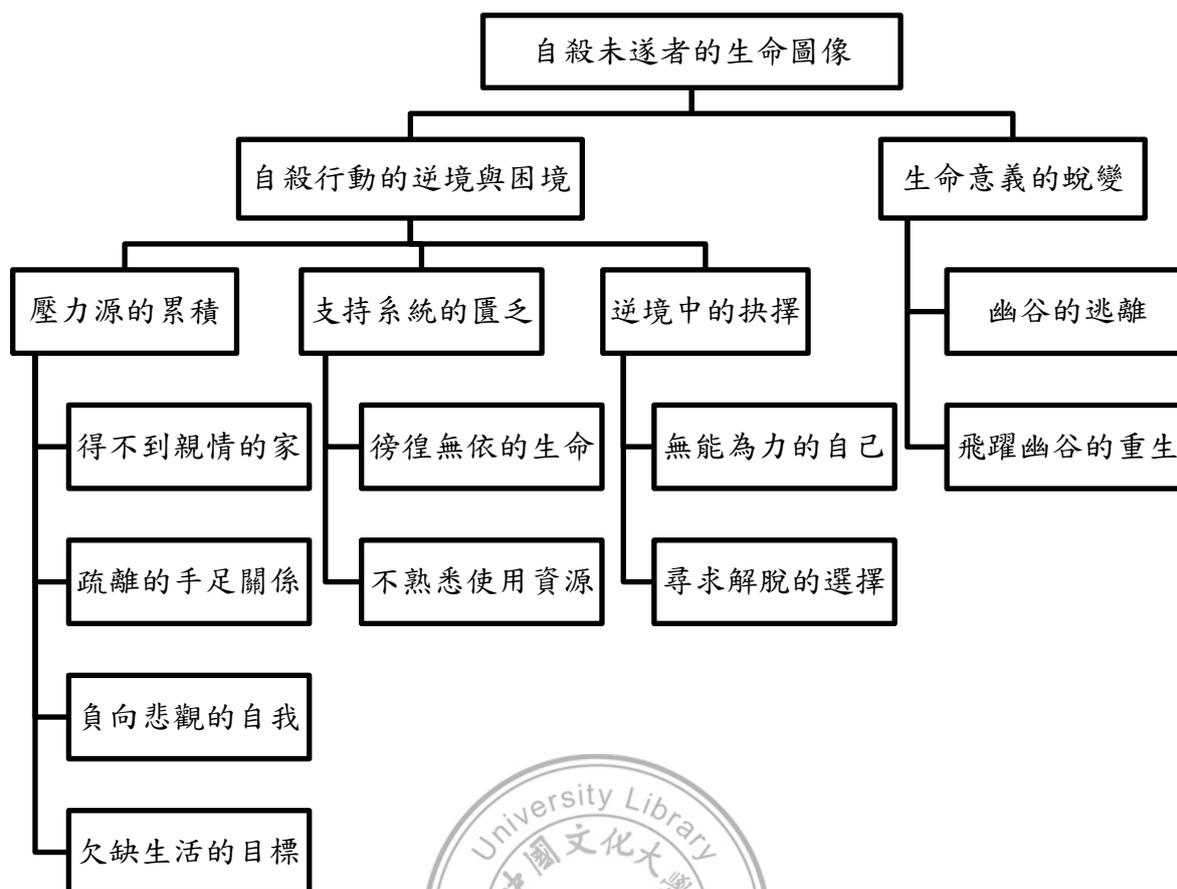


圖 5-1-1 自殺未遂者的生命圖像

本研究發現自殺未遂者的生命圖像，包含了「自殺行動的促成」以及「生命圖像的轉變」兩個部分，分別詳述如下。

(一) 自殺行動的促成

於本研究中，受訪者的自殺行動與「長期處於逆境」以及「困境的無法解決」有關。其中又以「壓力源的累積」、「支持系統的匱乏」以及「無助與絕望感」三者最具影響性。在壓力的因素裡，以家庭因素以及人格特質最為具影響性，在本研究的受訪者裡，其中三位受訪者皆來自於一個親子關係疏離的家庭，為直接受到家庭因素而感到壓力者；而另一位受訪者，則是由於擔心家人對自己的評價而感到壓力，為家庭因素的間接壓力者。由上述可知，不管是直接或是間接受到影響，家庭因素都是促使人們自殺的主要因素之一，且通常「家人」會被視為支持系統的主要來源，若是缺乏家庭的支持，可能使得人們陷入無助的處境中。於本

研究中，缺乏家庭系統的支持，為其中三位受訪者之共通點。本研究發現，當家庭為主要壓力來源，加上缺乏家庭支持時，人們比較容易在遇到逆境時選擇以自殺做為因應困難的方式，由此可見家庭因素的重要性。而在人格特質裡，於研究中發現自殺未遂者於自殺前，其人格特質較屬悲觀與負面，面對事情時，就容易有無助與絕望感，覺得事情無法處理與解決，因此在遭逢逆境時，較容易選擇放棄與離開。

面對逆境的存在，人們大多會選擇以較負向的方式面對，像是隱忍、逃避、抗拒或是自殺等，由於逆境的長期存在，使得人們的自殺意念逐漸醞釀與成形。然而，雖然自殺意念為逐步累積而成，但自殺行動卻非長期計畫而來，而是多為瞬間的決定。對自殺未遂者來說，當情緒跌至最低點時，所有失望與絕望的想法便傾巢而出，佔據人們的整個心靈，覺得自己沒有任何存在的價值與意義，而決定死亡以離開這個世界的想法，也在此時驟升至最高點，促使其決定運用手邊可取得的工具進行自殺行動。此外，於本研究發現，逆境的持續存在將促使自殺未遂者的再次自殺。以本研究受訪者阿大、阿萍及阿佑為例，造成其採取第一次自殺行動之主因為家庭因素，但在自殺行動後，家庭的屬性與情況皆無改變，使其再次陷入逆境的打擊中，因而促使第二次自殺行動的產生。據此可知，逆境是否持續存在，將影響自殺行動的促成。

（二） 生命圖像的轉變

本研究結果顯示，自殺未遂者在經驗自殺行動前與後，對於生命的態度與想法有著不同的思維及改變。本研究受訪者於自殺行動前，由於受訪者長期處於逆境的狀態裡，對於逆境的處理跟解決感到絕望與無助，認為繼續活著沒有其必要性，因而決定採取自殺行動。此時，其對於生命是感到沒有意義與價值的，認為唯有死亡才能讓自己逃離困境，獲得解脫。當下，死亡所代表著是一個遠離痛苦的美好圖像，而人們對死亡的未知並未能阻擋自殺行動的產生。在自殺行動後，自殺未遂者的狀態開始逐漸好轉，且進到復原歷程的成長階段後，由於經歷了復

原過程的洗滌，使得自殺未遂者得以用不同的角度與思維重新檢視生命的價值與意義。

但並非所有在復原階段的人，在自殺行動的前後都能對於生命的圖像有所改變。像是在本研究中，由於受訪者於第一次自殺行動後，仍舊無法離開困境的關卡，而從復原歷程中的不成功適應階段進入彈回階段，繼續經驗長期的困境中。此時逆境尚未能從他們的生命中解除，因此還無法以開放的態度去看待生命意義的轉變。於自殺行動前認為生命沒有價值與意義，自己不值得存在，但在自殺行動後，覺得生命是相當珍貴與寶貴的，是有其價值與意義存在的，並認為自己的生命具有很多的可能性，但必須要持續的堅持下去才能夠看到不同的可能。於本研究的受訪者，為了展現其自殺行動後生命的價值與意義，因而開始從事志工、助人專業等志願服務中，透過將自身正向態度的傳遞，讓更多低潮或有需要的人能夠因而獲得能量與支持。

二、 自殺未遂者的復原歷程

本研究依據訪談資料，針對自殺未遂者的復原歷程做整理，將復原歷程分成四個階段，依序為「惡化階段」、「適應階段」、「彈回階段」以及「成長階段」，其內容架構整理於圖 5-1-2。在「惡化階段」裡，由於長時間處於逆境中，使受訪者對於困境的終結感到絕望，進而對人生失去信心與希望，因而在這樣的狀態裡採取自殺行動。在「適應階段」裡，可分為「成功的適應」與「失敗的適應」，「成功的適應」是指受訪者能夠成功從逆境中獲得調適，讓自己跟著逆境的情況去做行為或態度上的改變；「失敗的適應」是指長期處於困境中，難以採用與過去不同的因應策略與方法，無法調整自己的狀態跟著逆境作改變，因而持續陷於逆境中。在「彈回階段」裡，由於受訪者難以離開逆境所存在的場域，且無法成功適應困境，因而只能持續處於困境中，在絕望與無助之下，多數受訪者於此階段採取再一次的自殺行動。在「成長階段」裡，受訪者在逆境中成功的調適後，學習採用不一樣的角度重新檢視壓力源及支持系統，並練習正向的思考方式，使

其能夠用彈性與開放的態度去面對人事物，重新找回與實踐自己對於生命的希望與期待。

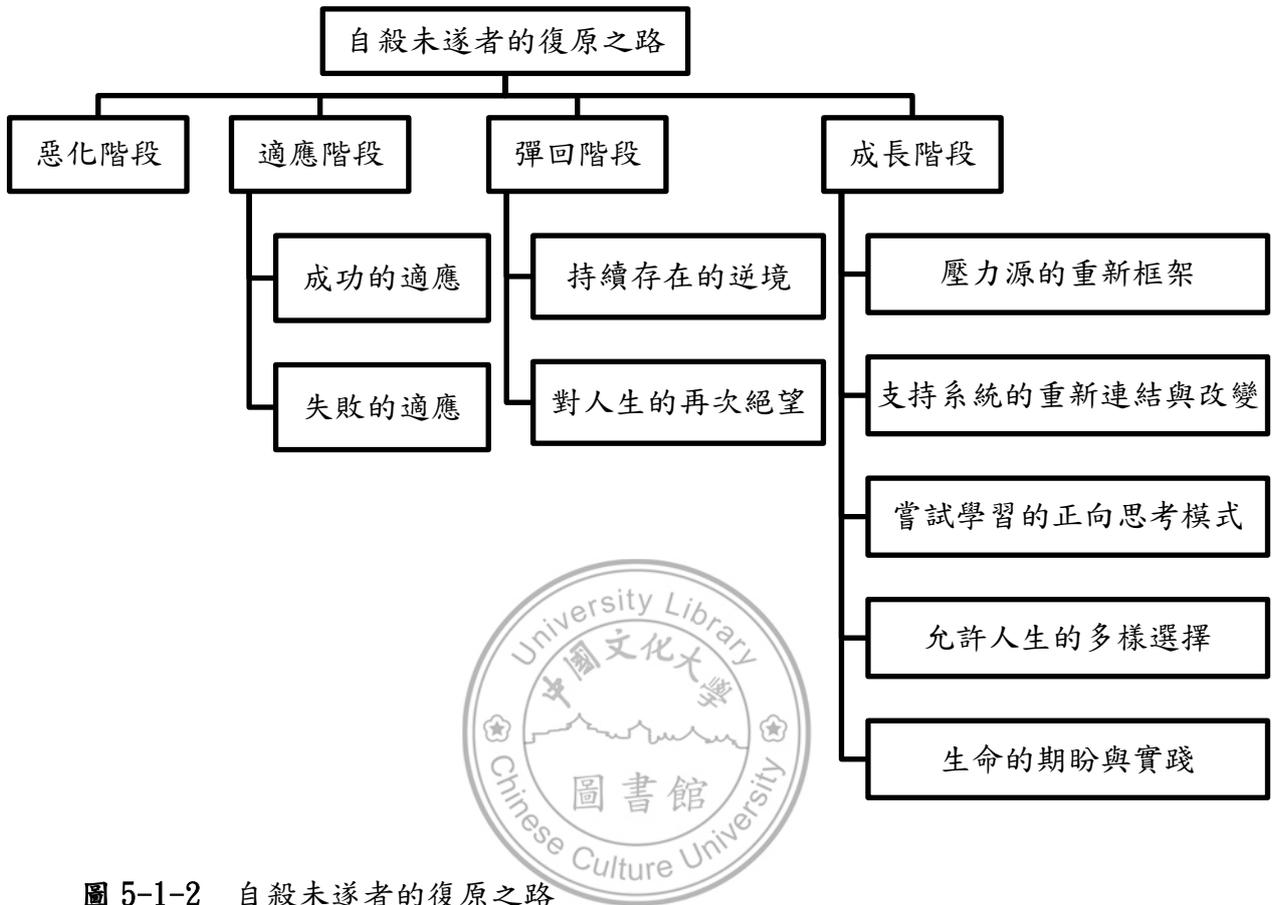


圖 5-1-2 自殺未遂者的復原之路

本研究發現自殺未遂者的復原歷程，包含了「復原歷程為動態路線」以及「復原因子的存在」兩個部分，分別詳述如下。

(一) 復原歷程為動態路線

人們總是會期待在其復原歷程中，能夠毫無窒礙的往前邁進，但並非所有人皆是能夠已如此順利的方式進行，而是因其各自的復原狀態與周遭環境的影響，而有著不同速度與路進的復原歷程。本研究結果將復原歷程區分為四個階段，依序為惡化階段、適應階段、彈回階段以及成長階段。於「惡化階段」中，主要為人們原先平靜的生活受到逆境的打擊，而在長期無法解決的情況下，選擇以自殺來因應的階段。「適應階段」可分成成功的適應與不成功的適應，於本研究中成

功的適應多為家庭關係的轉變以及對於現況的覺察等因素，促使人們得以進入成長階段；但不成功的適應，則由於逆境的沒有改變以及無任何助力的注入，使得人們的處境持續惡劣，因而落入彈回階段中。在「彈回階段」裡，由於逆境的持續存在，使得人們因而再次對人生感到絕望，而促使自殺行動的再次產生。在最後的「成長階段」裡，自殺未遂者從視框的轉變以及正向思考模式的練習，使其發現與覺察其自身的成長與支持系統的改變，讓他們對重拾對人生的希望與期待，允許人生可以有多樣的選擇與可能性。由此可見，復原歷程並非為單一的靜態路線，而是會因著不同因素與情況而有所更動的動態歷程。

（二） 復原因子的存在

於復原力的相關文獻中可知，復原因子的類型很多，於本研究中主要整理與討論的復原因子為「保護因子與危險因子」，其概念相近於助力與阻力，於復原歷程中彼此拉扯著，影響著人們的復原歷程與行動。於本研究之保護因子，主要為家庭的支持、親友的支持以及正向思考的態度等因素，而危險因子則為缺乏家庭與親友的支持、資源的匱乏以及負向的人格特質等因素。每個因素不一定只出現單一階段中，且於同一階段可能出現不同保護因子及危險因子，此兩種因子彼此拉扯影響著人們是否前進下一個階段或是退回前一個階段與狀態中，因此不可小覷此兩種因子的重要性。

綜合上述，本研究發現，自殺未遂者在其自殺行動的前與後，經歷過整個復原歷程後，會對生命的態度及想法有所不同及轉變，從負向悲觀的態度轉變為正向積極的態度，且能夠以開放與彈性的視野看待整個世界，並多以夢想的追尋以及志願服務的方式來實踐其生命的態度。而在復原歷程裡，每個階段都有著不同的復原因子從中影響著人們進入到哪個階段，其中最為影響人們能否順利進入成長階段者，為逆境是否持續的存在。縱使因為逆境的持續存在而無法立即順利的進入成長階段，但仍舊能引發人們思考與覺察如何運用不同的復原因子來幫助自己與他人脫離逆境，前往成長階段。

第二節 研究建議

自殺問題的嚴重性，為世界各國所關注的，但儘管再怎麼樣滴水不漏的預防，依舊難敵逆境的驟然來襲，將人們打入幽谷的深淵中。為能有效減緩自殺行動的成功率，以及自殺未遂者的再次自殺，研究者針對本研究之內容提出以下幾點實務應用的方向與建議，供助人者在未來針對自殺未遂者所提供服務的參考；以及根據本研究過程與結果提出建議，提供欲探討與本研究主題相關之研究者作為後續研究之參考。

一、對實務工作者之建議

(一) 家庭因素的重大影響

於本研究受訪者裡，可知造成其逆境的產生，以及在復原歷程中難以脫離困境的主因皆以「家庭」的影響最為主要。家庭為每個人最初且持續的團體，從各發展理論中可知，家庭對人們的影響甚大，除了孕育與教化的功能之外，同時也影響著人格的養成及思考的脈絡，可見家庭對於每個人的重要性。於本研究四位受訪者裡，幾乎每位都因為家庭而與其自殺行動有所關連，其中有兩位造成逆境的主因長期處於家人關係疏離與父母家暴的環境裡，一位為長期處於家人關係的冷漠與疏離之中，另一位則是對於親友評價的擔憂間接影響其自殺行動的促成。由此可知，長期處於家庭危機中，導致自殺的可能性甚大，因此建議助人者在發現個案有長期的家庭議題與危機時，需儘早提供協助處理其家庭所帶來的傷害與影響，以避免家庭促使自殺行動的產生。

(二) 逆境是否持續存在，將影響復原進展

於本研究結果中可看到，在自殺未遂者的復原歷程裡，並非只有能夠促進其復原的保護因子存在，而是還有危險因子的存在，「逆境的存在」即為危險因子之一。於本研究中發現，促使自殺未遂者再次採取自殺行動之原因，多數為造成其打擊的逆境仍舊存在且難以消除，使得自殺未遂者難以在此種環境裡有效的做改變與行動。據此，希望助人者在協助自殺未遂者的過程裡，需檢視其所處場域

與情境裡，是否持續存在著逆境與困境。若是持續存在，則考慮是否協助其離開該場域或接受安置。唯有讓自殺未遂者離開逆境的場域，復原歷程才有可能會前進至成長階段。

（三） 輔導資源的推廣及宣導

當人們遇到問題時，不管是哪種類型的問題，尋求專業的協助已成為目前社會之趨勢。當然，在人們的心有狀況時，尋求輔導資源的協助也是必然的。人們之所以尋求專業協助，無非是因為協助者受過專業訓練，具有專業的技能與素質，使人在求助時，能夠因其專業性而感到安心與放心。以本研究來說，有一位受訪者長期接受個別諮商與精神科的就診，使其能夠於陷入困境中，欠缺家庭支持的情況下，能夠有人從旁協助，覺察與練習如何用不同的方式與角度脫離逆境，由此可見，輔導資源對於自殺未遂者的重要性。

但在本研究裡，另外三位受訪者，不清楚輔導資源的使用，且對於資源的使用有些誤解，因而使得輔導資源難以在其復原歷程中成為主要的復原因素。依據本研究受訪者對於輔導資源的使用情況可知，儘管我國的諮商輔導專業發展多年，但仍舊有許多民眾不清楚輔導資源的使用方式，以及哪裡可以獲得資源的協助，因此期待能繼續透過初級預防的宣導，讓社會大眾更加了解如何使用輔導資源，以期能夠藉此讓潛在的自殺未遂者，了解此種資源與方式並主動求助，讓專業的助人工作者來協助他們度過痛苦的關卡。

（四） 正向思考的練習

在本研究的結果裡，四位受訪者皆認為在其復原歷程中，「正向思考的練習」有助於改變其負向的思維以及對生命的絕望。儘管在練習初期，可能對於想法與態度上的轉變有些不習慣，但隨著練習的時間逐漸增多，原先的刻意練習，也將變成自然而然的自動化思考，取代原先慣用的負向思考方式。當自殺未遂者習慣於使用正向思考方式去看事情時，其視野與視框將會被展開，能夠看到與過往不同的景物，進而對其生命的價值與態度有著不同於往的觀點。使其能夠在日後面

對困境或難題時，能以此種嶄新的方式及思維做出與採取自殺行動所不一樣的選擇與因應方式。

二、對未來相關研究之建議

(一) 復原因子之討論

本研究根據訪談資料整理出自殺未遂者之復原歷程與因子，主要將復原因子分成保護因子以及危險因子，但從相關文獻上可看到復原因子的種類與類型甚多，絕非只有本研究所整理出兩項因子。但由於本研究於訪談中，在復原因子的呈現上，以保護因子以及危險因子此兩項因子較為突出與明顯，因此本研究主要以整理此兩項因子之內容為主。未來欲研究相關主題之研究者，可於訪談過程裡，針對各個不同的面向與內容多加探問，以期能整理出更多不同類型之復原因子。

(二) 自殺未遂者之復原歷程的長期追蹤

由於本研究與受訪者進行訪談數小時，難以對其整個復原歷程做全面性的了解與觀察，因此僅能憑藉受訪者當下的回應做討論，在復原歷程的資料蒐集上較只能了解受訪者從自殺事件後至受訪之間的變化。但復原歷程並非為靜態且短暫的，而是動態且可能延及一生的漫長歷程，因此建議未來研究相同主題之研究者，能夠針對自殺未遂者進行長時間的觀察與了解，據此將能夠整理出更為詳盡的復原歷程與階段。

綜觀上述，自殺未遂者透過專業的助人工作者之協助，能夠較為有效率的走過其復原歷程。但從中仍舊有許多因素為助人者難以介入與改變的，像是自殺未遂者的人際網絡以及自身可運用的資源有限等，這些因素都將影響其復原的速度與時間。當助人者在協助自殺未遂者經驗其復原歷程時，不需要因為無法介入與改變這些影響其復原的因素就感到挫折與無力，對自殺未遂者來說，助人者的協助無疑就是一個寶貴的保護因子，能夠促使復原的產生。助人者的存在，對自殺未遂者來說，有其存在的必要性。而在未來研究部分，由於我國針對自殺未遂者

探討其復原歷程的研究甚少，且多為受訪人數較少的質性研究，使得研究結果較難以代表所有自殺未遂者之特性與復原歷程。因此，期盼有更多研究能夠針對此一主題做探討，讓自殺未遂者的復原歷程以及復原因子之資料與內容能夠更加豐富與完整。

第三節 研究限制

本節針對「研究對象之背景特性」、「資料還原的困難」以及「復原程度較為主觀」，共三點研究限制，分述如下。

一、 研究對象之背景特性

本研究的受訪者分別為兩位男性與兩位女性，雖然在性別上為同比例，但在年齡上，兩位男性皆較兩位女性年長，在人生歷練與經驗上，較為豐富，看待事件的觀點及視野也較為寬廣，因此在研究者的背景條件上，較為不平均。且由於其中一位男性受訪者，其最近一次自殺行動距今已達 32 年之久，其他兩位受訪者則距今 7 年以上，唯一只達 1 年以上者只有一位。在最近一次自殺行動的時間上，可明顯看出，距離時間越長者，其復原情況越好，越能夠以不同於自殺行動時的思維去看待事物，並採取合適的行動。反觀時間距離僅有一年以上的受訪者，其復原狀態相較於其他三位受訪者較為不穩定與緩慢。由於本研究之整理，以四位受訪者之共同主題與內容做整理並討論，較無探究個別差異，因此本研究結果，較難全然的推論與套用至其他自殺未遂者身上。

二、 資料還原的困難

由於四位受訪者其自殺行動距今皆達 1 年以上，對於自殺行動與復原歷程的記憶，可能會因時間的因素而有所影響，較難完整呈現於自殺行動當下的情緒與想法。且由於其復原歷程已歷經相當長的時間，對於自殺行動時的狀態與情緒，可能會因受訪者於自殺行動後對於事件加以賦予解釋與意義，此種以回溯的方式

所取得的資料，難免會有些失真，比較像是受訪者目前的自我詮釋，跟當時狀態有些出入。

三、 復原程度較為主觀

在本研究招募的研究對象條件裡，設定為「受訪者表示已從自殺危機事件中好轉，且能維持正常日常生活」，其中所謂「好轉」之界定，主要為受訪者自行主觀之判定，認為自身情況能夠維持正常生活達到復原之條件。由於研究者認為，受訪者主動參與研究並接受訪問，已是願意面對過去的痛苦經驗，願意重新整理過去，並邁向復原之路的表現。因此本研究不使用量表工具加以評估受訪者的復原程度，作為研究對象的篩選。但也因此較為缺乏正式的客觀工具的評定，在對於本研究受訪者目前的復原程度較難評估。





參考文獻

壹、中文部分

- 丁興祥、張慈宜、曾寶瑩（譯）（2006）。**質性心理學-研究方法的實務指南**（原作者：J. A. Smith）。臺北市：遠流出版社。（原著出版於 2003 年）
- 中正大學教育學研究所（主編）（2000）。**質的研究方法**。高雄市：麗文文化公司。
- 王淑女（2011）。**國中教師自我復原力、教師效能感與幸福感關係之研究**（未出版之碩士論文）。國立彰化師範大學，彰化縣。
- 王淑美（2008）。**企圖自殺通報個案憂鬱程度自殺意念及其生活品質之相關性探討**（未出版之碩士論文）。國防醫學院，臺北市。
- 王韻齡（2003）。**以「壓力-素質」的觀點探討中學生的「自殺危險性」之影響因子**（未出版之碩士論文）。國立政治大學，臺北市。
- 古世博（2008）。**家庭環境中的力保護因子與危險因子對新臺灣之子口語能力影響之研究**（未出版之碩士論文）。國立屏東教育大學，屏東縣。
- 江佩真（1995）。**青少年自殺企圖的影響因素及發展脈絡之分析研究**（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 何介邦（2013）。**臺中市高年級學童受霸凌之壓力反應與因應策略之研究—以保護因子與危險因子為調節變項**（未出版之碩士論文）。中國文化大學，臺北市。
- 余瑞宏（2005）。**一位國小一年級喪親兒童在遊戲治療中復原力與悲傷調適歷程之研究**（未出版之碩士論文）。屏東師範學院，屏東縣。
- 吳秀琴（2008）。**自殺未遂之女性憂鬱症患者及其伴侶於自殺事件後的生活經驗剖析：修復生命烙印**（未出版之碩士論文）。國立成功大學，臺南市。
- 吳芝儀、李奉儒（譯）（1995）。**質的研究與評鑑**（原作者：M. Q. Patton）。臺北市：桂冠。（原著出版年：1990）

- 吳珮瑤 (2007)。自殺未遂者之心理介入措施，**諮商與輔導**，260，27-30。
- 吳惠慈 (2004)。一個多次自殺生還者的自殺經驗敘說 (未出版之碩士論文)。南華大學，嘉義縣。
- 呂欣芹 (2006)。自殺者遺族悲傷調適之模式初探 (未出版之碩士論文)。國立臺北市護理學院，臺北市。
- 呂欣芹、方俊凱、林綺雲 (2007) 自殺者遺族悲傷調適之任務-危機模式初步建構。**中華輔導學報**，22，182-221。
- 李亦珍 (2009)。後天失明者復原歷程之敘說研究 (未出版之碩士論文)。國立屏東教育大學，屏東。
- 李佩怡 (2003)。助人者與癌症末期病人關係歷程之質性研究 (未出版之博士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 李佳容 (2002)。個人面對親人死亡之事件心理復原歷程之研究 (未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化縣。
- 李明濱、廖士程 (2006)。自殺原因與防治策略。**臺灣醫學**，10 (3)，367-374。
- 李俊良 (2000)。復原力對諮商的啟示。**輔導季刊**，36 (3)，32-36。
- 李美媛 (2007)。女性自殺企圖者生命經驗之研究 (未出版之碩士論文)。高雄師範大學，高雄市。
- 李選 (1993)。新編精神科護理學。臺北市：永大。
- 林幼喻 (2008)。自殺外籍配偶在臺生活經驗之探討 (未出版之碩士論文)。中國醫藥大學，臺中市。
- 林志哲 (2007)。發現復原力～一個來自心理脈絡的觀點。**輔導季刊**，43 (1)，1-8。
- 林佳儀 (2009)。婚姻暴力目睹子女復原力之研究 (未出版之碩士論文)。臺北市立教育大學心理，臺北市。

- 林秋燕 (2004)。失戀歷程及復原力展現之分析研究 (未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 林美芳 (2013)。一次單元諮商在自殺處遇上之應用 (未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化縣。
- 林素菁 (2013)。低自我控制與自殺之關聯性研究--以藥物施用者為例 (未出版之碩士論文)。國立臺北市大學，臺北市。
- 林瑞嬌 (2013)。燒傷自殺企圖者之復原經驗 (未出版之碩士論文)。輔仁大學，新北市。
- 林綺雲 (2004)。走出青少年自殺與防治的迷思。哲學與文化，31 (9)，75-93。
- 林綺雲 (2010)。個人與社會的關係—從涂爾幹的自殺論談起。諮商與輔導，293，55-60。
- 社團法人臺灣自殺防治學會暨全國自殺防治中心 (2014年6月)。2014年1-5月通報個案特性分析。自殺防治網通訊，9 (2)，8。取自 http://tspc.tw/tspc/upload/tbepaper/20140704091908_file1.pdf
- 社團法人臺灣自殺防治學會暨全國自殺防治中心 (2014年9月)。自殺防治全球串連。自殺防治網通訊，9 (3)，2。取自 <http://tspc.tw/tspc/uploadfiles/File/issuu9-3.pdf>
- 社團法人國際生命線臺灣總會 (2014)。102年個案統計分析【原始數據】。未出版之統計數據。取自：http://www.life1995.org.tw/download.asp?code_type=1&nowPage=2
- 邱震寰、李明濱 (2006)。自殺未遂者的特徵。臺灣醫學，10 (3)，339-342。
- 涂冠如 (2008)。已婚婦女經歷失去胎兒之復原力 (未出版之碩士論文)。國立新竹教育大學，新竹市。
- 南玉芬 (2011)。致命的試煉～自殺企圖者之復原分析 (未出版之博士論文)。東海大學，臺中市。

- 柯誼楨 (2008)。自殺企圖者的解釋風格與復原力歷程之研究 (未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化縣。
- 洪毓婷 (2008)。企圖自殺青年之生命經驗探討，(未出版之碩士論文)。國立臺北護理學院，臺北市。
- 洪慧芳(譯)(2004)。挫折復原力：在人生中找到、平衡自信與能量(Robert Brooks & Sam Goldstein)。臺北市：天下雜誌。(原著出版年：2003)
- 胡幼慧 (1996)。質性研究：理論、方法及本土女性研究實例。臺北市：巨流圖書公司。
- 范幸玲、卓紋君 (2004)。一位受暴婦女的內在信念與生命轉換歷程：詮釋學的觀點。中華輔導學報，15，61-96。
- 孫凡軻、洪淑君 (2006)。護理系進修部二技學生自殺意念及其相關因素探討，大仁學報，29，31-45。
- 高淑清 (2001)。在美華人留學生太太的生活世界：詮釋與反思。本土心理學研究，16，225-285。
- 高淑清 (2008a)。質性研究的 18 堂課：揚帆再探之旅。高雄市：麗文。
- 高淑清 (2008b)。質性研究的 18 堂課：首航初探之旅。高雄市：麗文。
- 高敬文 (1999)。質性研究方法論。臺北市：師大書院。
- 康翠萍 (2009)。精神衛生護理人員對自殺行為的態度與自殺處置實務能力之相關性探討 (未出版之碩士論文)。國立臺北市護理學院，臺北市。
- 張妙如 (2006)。婚姻暴力受虐婦女復原力的展現 (未出版之碩士論文)。東吳大學，臺北市。
- 張昀 (2009)。戶外冒險教育對參與者復原力之影響研究 (未出版之碩士論文)。國立體育大學，桃園縣。
- 張嘉玲 (2007)。不同發展階段個體避免採取自殺行為的保護性信念差異研究 (未出版之碩士論文)。國立新竹教育大學，新竹市。

- 梁惠茹(2009)。癌症末期病人生命意義之探討(未出版之博士論文)。國立成功大學，臺南市。
- 梁嘉琳(2014)。金門縣老年人憂鬱症狀與自殺意念的危險因子與保護因子之探究(未出版之碩士論文)。玄奘大學，新竹市。
- 畢恆達(1996)。詮釋學與質性研究。載於胡幼慧(主編)，質性研究-理論、方法及本土女性研究實例(27-46頁)。臺北市：巨流圖書公司。
- 許文耀、王德賢、陳喬琪、陳明輝(2006)。影響自殺企圖者的自殺危險性發生路徑之檢驗，中華心理學刊，48(1)，1-12。
- 許秀雲(2008)。大專生參與社群服務活動對復原力的影響(未出版之碩士論文)。慈濟大學，花蓮縣。
- 許智傑(2007)。復原力在貧窮大學生生活經驗中之歷程探究(未出版之碩士論文)。國立暨南國際大學，南投縣。
- 郭珮婷(2005)。復原力理論的介紹與應用。諮商與輔導月刊，231，45-50。
- 郭珮婷(2007)。基督徒母親面對發展遲緩兒死亡之復原力歷程研究(未出版之碩士論文)。中國文化大學，臺北市。
- 陳秀蓉(2002)。自殺的預測因子與衡鑑。學生輔導，80，84-95。
- 陳金定(2006)。復原性適應：復原性適應與各類相關因子之動力關係(一)，輔導季刊，42(3)，1-11。
- 陳浩銘(2006)。大學生自殺意念之探討-絕望自殺理論相關變項的檢視與延伸(未出版之碩士論文)。中原大學，桃園縣。
- 陳瑞金(2009)。自殺未遂老人家庭之適應研究(未出版之碩士論文)。國立臺中教育大學，臺中市。
- 曾文志(2004)。如何和孩子談復原力，師友月刊，448，60-65。
- 曾文志(2006)。復原力保護因子效果概化之統合分析。諮商輔導學報，14，1-35。

- 曾永富 (2011)。生命中不能承受之輕 — 三位男性直接服務社會工作者生涯抉擇與實踐歷程之敘說 (未出版之碩士論文)。國立臺北大學，臺北市。
- 曾家琪 (2007)。一位多次自殺未遂者心路歷程之敘說—兼談親友認知 (未出版之碩士論文)。南華大學，嘉義縣。
- 鈕文英 (2012)。質性研究方法與論文寫作。臺北市：雙葉書廊。
- 馮韻文 (譯) (2013)。自殺論 (原作者：Emile Durkheim)。臺北市：五南出版社。(原著出版於 1897 年)
- 黃小芬 (2007)。成年燒燙傷患者之家庭復原歷程研究 (未出版之碩士論文)。國立花蓮教育大學，花蓮市。
- 黃元亭 (2000)。不要破壞我的家—被認定為施虐父母之當事人對強制處遇介入經驗之探討 (未出版之碩士論文)。東吳大學，臺北市。
- 黃光國 (2001)。社會科學的理路。臺北市：心理。
- 黃怡禎 (2011)。國中中輟高關懷學生中輟危險因子影響模式與中輟保護因子調節效果研究 (未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化市。
- 楊明磊 (2001)。資深諮商工作者的專業發展—詮釋學觀點 (未出版之博士論文)。國立彰化師範大學，彰化縣。
- 楊淑智 (譯) (2004)。難以承受的告別：自殺者親友的哀傷旅程 (原作者：C. Lukas & H. Seiden)。臺北市：心靈工坊。(原著出版於 1997 年)
- 楊智凱 (2009)。找尋家庭韌力：以三個罕見疾病兒童家庭為例 (未出版之碩士論文)。東吳大學，臺北市。
- 楊馨華 (2008)。一位生涯轉換成功者之復原力 (未出版之碩士論文)。國立臺中教育大學，臺中市。
- 葉何賢文 (2003)。悲傷調適歷程及生命意義展現之研究—以喪子(女)父母為例 (未出版之碩士論文)。南華大學，嘉義縣。
- 董秀卿 (2009)。一位遲緩兒父親復原力之研究 (未出版之碩士論文)。臺北市立教育大學，臺北市。

- 管貴貞、連秀鸞(2005)。詮釋學方法在質性研究中之探究。輔導季刊，41(3)，1-10。
- 翟智怡(2001)。高中職女性校長生涯發展歷程之研究(未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 齊美婷(2011)。自殺企圖患者之復原歷程(未出版之碩士論文)。義守大學，高雄市。
- 劉苑玲(2008)。兒少時期經驗雙重家庭暴力者之復原力探究(未出版之碩士論文)。國立臺中教育大學，臺中市。
- 歐素汝(1995)。生命不能承受之重？—青少年自殺意念發展之探討(未出版之碩士論文)。國立臺灣大學，臺北市。
- 潘玲菁(2005)。媒體自殺報導對青少年學生心理健康影響之研究—以某個藝人自殺事件為例(未出版之碩士論文)。臺北市立教育大學，臺北市。
- 蔡素妙(2002)。九二一受創家庭復原力之變化分析研究(未出版之博士論文)。國立彰化師範大學，彰化縣。
- 蔣秀容(2003)。轉換受苦經驗：成年自殺企圖者之歷程分析(未出版之博士論文)。國立成功大學，臺南市。
- 衛生福利部(2014)。民國102年死因統計年報【原始數據】。未出版之統計數據。取自：www.mohw.gov.tw/cht/DOS/Statistic.aspx?f_list_no=312&fod_list_no=5150
- 鄭吉村(2012)。如果可以，我想活下去：自殺行為者求助過程的訪談研究(未出版之碩士論文)。世新大學，臺北市。
- 鄭泰安(1996)。臺灣地區自殺死亡的個案對照研究。生命科學簡訊，10(12)，2-4。
- 蕭文(1999)。災變事件前的前置因素對心理復健的影響：復原力的探討與建構。測驗與輔導，156，3249-3253。

- 蕭文 (2000 年 5 月)。災變事件的前置因素與復原力在創傷壓力症候反應心理復健上的影響。吳英璋 (主持人)，九二一震災心理復健學術研討會，國立彰化師範大學。
- 蕭玉潔 (2010)。高中青少年知覺父母長期衝突的因應及其影響之質性研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 賴念華、鄭鈴諭、王雨薇、許維素 (2013)。大學校園自殺防治工作之挑戰：以諮商中心的經驗為本。中華輔導與諮商學報，39，1-33。
- 錢靜怡 (2006)。自殺企圖者人格特質與希望感之研究 (未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 謝欣純 (2009)。與加害者共同居住之受虐婦女的婚姻暴力調適歷程-韌力觀點 (未出版之碩士論文)。朝陽科技大學，臺中市。
- 韓惠萍 (2014)。焦點解決導向處置對自殺企圖青少年之成效探討 (未出版之碩士論文)。國立臺北護理健康大學，臺北市。
- 簡宇卿 (2010)。諮商師宗教信仰與助人專業的衝突與因應經驗探討 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 簡華正 (2014)。家庭危險因子與保護因子對國中生施用物質行為之研究-以桃竹苗地區為例 (未出版之碩士論文)。玄奘大學，新竹市。
- 顏郁心 (2002)。中輟復學生復原力建構歷程之分析研究 (未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化縣。

貳、英文部分

- Baumeister, R.F. (1990). Suicide as escape from self. *Psychological Review*, 97, 90-113.
- Brooks, R. B. (1994). Children at risk: Fostering resilience and hope. *American Journal of Orthopsychiatry*, 64(4), 545-553.
- Carlson, B. E., Cacciatore, J., & Klimek, B. (2012). A risk and resilience perspective on unaccompanied refugee minors. *Social Work*, 57, 259-69.
- Everall, R. D., Altrows, K. J., & Paulson, B. L. (2006). Creating a future: A study of resilience in suicidal female adolescents. *Journal of Counseling & Development*, 84, 461-470.
- Evren, C., & Evren, B. (2006). The relationship of suicide attempt history with childhood abuse and neglect, alexithymia and temperament and character dimensions of personality in substance dependents. *Nordic Journal of Psychiatry*, 60(4), 263-269.
- García, G. M., & Calvo, J. C. A. (2012). Emotional exhaustion of nursing staff: influence of emotional annoyance and resilience. *International Nursing Review*, 59, 101-107.
- Garmestani, A. S., & Benson, M. H. (2013). A framework for resilience-based governance of social-ecological systems. *Ecology and Society*, 18(1), 9-20.
- Garnezy, N. (1985). Stress resistant children: The search for protective factors. In J. Stevenson (Ed), *Recent research in developmental psychopathology* (pp. 213-233). Oxford: Pergamon Press.
- Graugaard, J. D. (2012). A tool for building community resilience? A case study of the Lewes Pound. *Local Environment*, 17(2), 243-260.
- Gu, Q. & Day, C. (2013). Challenges to teacher resilience: Conditions count. *British Educational Research Journal*, 39(1), 22-44.

- Jobes, D. A., & Mann, R. E. (1999). Reasons for living versus reasons for dying: Examining the internal debate of suicide. *Suicide & Life-Threatening Behavior*, 29, 97-104.
- Johnson, J. L., & Wiechelt, S. A. (2004). Introduction to the special issue on resilience. *Substance Use & Misuse*, 39(5), 657-670.
- Jones, D., & Maynard, A. (2013). Suicide in recently released prisoners: A systematic review. *Mental Health Practice*, 17(3), 20-27.
- Kearns, S., & McArdle, K. (2011). 'Doing it right ?'-Accessing the narratives of identity of newly qualified social workers through the lens of resilience: 'I am, I have, I can'. *Child and Family Social Work*, 17, 385-394.
- Kohyama, J. (2012). Sleep, serotonin, and suicide. *Journal of Behavioral and Brain Science*, 2(4), 471-478.
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policy. *Development and Psychopathology*, 12, 683-698.
- Masten, A. S., & Reed, M. J. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 74-88). Oxford: Oxford University Press.
- McCubbin, H., & McCubbin, M. A. (1988). Typologies of resilient families: Emerging roles of social class and ethnicity. *Family Relations*, 37, 247-254.
- McEwen, K. (2012). Building personal resilience as a geoscientist. *Applied Earth Science*, 121(4), 155-162.
- Mojs, E., Warchol-Biederman, K., & Samborski, W. (2012). Prevalence of depression and suicidal thoughts amongst university students in Poznan, Poland, preliminary report. *Psychology*, 3(2), 132-135.
- Nock, M.K., Deming, C. A., Fullerton, C. S., Gilman, S. E., Goldenberg, M., Kessler, R. C., ... Ursano, R. J. (2013). Suicide among soldiers: A review of psychosocial risk and protective factors. *Psychiatry*, 76(2), 97-125.

- Patterson, J. L., & Kelleher, P. (2005). *Resilient school leaders: Strategies for turning adversity into achievement*. Alexandria, VA: Association for supervision and curriculum development.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology*, 58(3), 307-321.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316-331.
- Rutter, M. (1990). Psychosocial resilience and protective mechanisms. In J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein & S. Weintraub (Eds.), *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (pp.181-214). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Rutter, M. (1993). Resilience: Some conceptual considerations. *Journal of Adolescent Health*, 14, 626-631.
- Thomas, S., Keegan, C., Barry, S., Layte, R., Jowett, M., & Normand, C. (2013). A framework for assessing health system resilience in an economic crisis: Ireland as a test case. *BMC Health Services Research*. Advance online publication. doi:10.1186/1472-6963-13-450
- Vatsalya, V., Chandras, K., Srivastava, S., & Karch, R. (2009). Efficiency of diagnostic model to predict recurrent suicidal incidents in diverse world communities. *Journal of Biomedical Science and Engineering*, 2(7), 516-520.
- Waller, M. A. (2001). Resilience in ecosystemic context: Evolution of the concept. *American Journal of Orthopsychiatry*, 71(3), 290-297.
- Williams, J. M. G., & Pollock, L. R. (2000). The psychology of suicidal behavior. In K. Hawton & K. V. Heeringen (Eds), *The international handbook of suicide and attempted suicide* (pp. 79-93). New York: John Wiley & Sons.
- Williams, J.M.G., Pollock, L.R., & Van Heeringen, K. (Eds.) (2002). *Understanding suicidal behavior*. New York: John Wiley & Sons, LTD.

World Health Organization (2012). *Public health action for the prevention of suicide: A framework*. Geneva: WHO Document Production Services.



附錄一：研究邀請函

親愛的朋友您好：

我是目前就讀中國文化大學心理輔導學系碩士班的研究生辛宜娟，在管貴貞教授的指導下，正在進行「飛躍死亡的幽谷—自殺未遂者復原歷程之探討」論文研究，想邀請「曾有自殺經驗，且最近一次自殺行為已經滿一年以上，認為自己目前已從自殺危機事件中好轉者」成為我的研究對象。

當人們遇到逆境時，有時會選擇以自殺或者是以其他的方式來面對這些困境。而在這些過程中，除了逆境、壓力、痛苦以外，其實還有許多因素跟原因支持人們能夠對抗這些困境。在目前我國的學術文章裡，較少討論到自殺未遂者在其自殺行動後復原歷程中影響其復原之助力與阻力。因此本研究希望能夠透過訪談的方式，藉由您的經驗，提供專業助人工作者在未來面對自殺未遂者時，有更多的瞭解與協助。

本研究將藉由訪談的方式，每次訪談時間為 60-120 分鐘，訪談次數依研究需要而定，訪談時間、地點，依您方便為主。為了後續研究過程的反省，整個訪談過程需要錄音，待研究結束，將會銷毀錄音檔案，保護您的隱私。於訪談過程中若您出現心理不適情形，將會提供您相關的諮商資源做協助。

為了呈現訪談結果的客觀與中立，在資料分析的時候，我會將內容分析結果請您協助核對與釐清，之後才會把分析的結果呈現在研究裡。最後，我會遵守保密原則，絕不公開您的隱私，務必做到保護您的目的。

為感謝您的參與及協助，在研究結束後會送小禮物。歡迎有興趣參與研究的您與我聯繫，我的 E-mail 是

最後誠摯的邀請您成為我的研究的受訪者，共同參與此研究，謝謝。

敬祝 平安喜樂

中國文化大學心理輔導學系碩士班
指導教授 管貴貞 博士
研究生 辛宜娟 敬上
中華民國 103 年 4 月

附錄二：訪談大綱

一、自殺事件	<ol style="list-style-type: none">1. 請談談您的自殺次數，以及最近一次自殺經驗。2. 當時發生了什麼事情，使得您決定以自殺的方式因應？3. 您當時如何看待死亡？4. 在最近一次自殺未遂被救活後，您的想法與感受是？5. 您如何看待自己自殺未遂的結果？6. 在最近一次您自殺未遂後親友有什麼反應？7. 您和親友之間的關係是否與自殺未遂前有所差異？8. 親友對待您的態度與行為如何影響你？
二、復原歷程	<ol style="list-style-type: none">1. 在自殺未遂後，您的個性與想法是否與自殺前有所不同？2. 這件事情對您目前生活狀況有什麼樣的影響？3. 在自殺未遂後至今，這段時期以來發生哪些令您印象深刻的事件？4. 自殺未遂後到現在，過程中有哪些因素會加強死亡念頭？5. 您如何看待這些會加強死亡念頭的因素？6. 在自殺未遂後，您如何決定不再自殺？7. 您是如何走出自殺歷程的？8. 自殺未遂後您是否有過尋求幫助的經驗？9. 您認為什麼是讓您走出自殺的復原因素？10. 您如何看待這一段復原經歷？11. 在最近一次自殺經驗後，發生這段經歷對您而言的意義與價值是什麼？您目前覺得最有價值、最值得追求的是什麼？12. 在自殺未遂前後，您在看待自己的生命意義上，有何差異？

附錄三：訪談暨說明同意書

親愛的朋友您好：

我是目前就讀中國文化大學心理輔導學系碩士班的學生辛宜娟，在管貴貞教授的指導下，正在進行一項研究，題目為「飛躍死亡的幽谷—自殺未遂者復原歷程之探討」。當人們遇到逆境時，有時會選擇以自殺或者是以其他的方式來面對這些困境。而在這些過程中，除了逆境、壓力、痛苦以外，其實還有許多因素跟原因支持人們能夠對抗這些困境。在目前我國的學術文章裡，較少對於自殺未遂者在其自殺行動後復原歷程做探討。因此本研究希望能夠透過訪談的方式，來瞭解經歷過自殺事件後，您對於您的生活有什麼樣的想法，以及是什麼因素支撐著您繼續面對您的人生等。希望能藉由您的經驗，提供專業助人工作者在未來面對自殺未遂者時，有更多的瞭解與協助。

在研究期間，為保障您的權益，以下幾點內容說明，請您詳細閱讀，若是您願意參與本次研究，在閱讀之後，煩請您簽名以表示同意。

- 一、若是您對本研究之進行有任何覺得不瞭解之處，歡迎隨時提出討論。
- 二、本研究採用面對面的訪談方式，一人約訪談二至三次，每次時間約 90 至 120 分鐘。
- 三、訪談過程中將會全程採取錄音，並搭配簡單的筆記方式紀錄您的經驗，以利資料的分析。在研究結束之後，錄音檔與文字資料皆會以銷毀的方式處理。
- 四、在訪談過程中，您有權決定或選擇自己回答的問題，及開放程度。且若有任何疑慮或是不舒服的狀態，可自由選擇退出研究，而您也願意讓研究者知道您退出的考量。
- 五、在研究過程中，所有研究程序都遵循保密原則，足以辨識您個人身份的部分將被隱匿，以保障您的權益與隱私。
- 六、在研究過程中，若有引發情緒上的波動，屆時可詢問研究者相關的諮商資源。
- 七、本研究說明暨訪談同意書一式二份，簽名之後由您與我各自保有一份，使彼此可以隨時核對訪談過程是否已確實保障您的權益。

您的參與對我的而言深具意義！若是您願意參與本研究訪談，提供您寶貴的經驗，請在下方簽名，我會再和您確認您方便的時間與地點以進行訪談，再次衷心感謝您的協助！

受訪者：_____（簽名）

研究者：_____（簽名）

時 間： 年 月 日

附錄四：研究札記

時 間		訪談次數	
受訪者		訪談地點	
訪談過程及摘要：			
訪談觀察及特殊事件：			
訪談者的自我覺察與省思：			
自己的檢討與提醒以及對於下次訪談須注意之處：			
備註：			



附錄五：錄音檔逐字稿謄寫須知

- 一、逐字稿謄寫員於謄錄期間請務必遵守研究倫理與保密協定，妥善保管錄音檔案與逐字稿文件。
 - 二、請使用 12 號字、中文為標楷體、英數為 Times New Roman，以及全形標點符號謄寫。
 - 三、錄音檔內容請詳細地逐字填寫，不要省略任何字(包括語助詞及狀聲詞，如：哇、啊、嗎、唉、哈、呵等)，情緒表達(如：笑聲、哭泣聲、嘆氣聲、驚訝等)、非口語訊息、不完整的說詞、語調變化(如：音量提高、音量變小、語調急促、插話、憤怒、變快、變慢等)，請以 () 標註。
 - 四、若其中一人在對方的陳述過程中，有非常短暫的回應(如：嗯、呵(笑聲)等)，則插入在陳述句當中即可，如：對於這件事情【**嗯**】我覺得非常的焦躁不安。
 - 五、沉默請以「……」記錄，並用 () 加秒數表示，停頓則直接加秒數表示即可，如：……(沉默八秒)、(停頓五秒)。
 - 六、反覆聽了幾次仍無法清楚辨識而猜測的字詞，請註明時間[時/分/秒]，並以紅色粗體字加灰色網底標明；若完全無法猜測，請以問號表示。
 - 七、簡稱代號：大寫英文字母代表受訪者標號，如 A、B、C、D、E 等編號，R 表示為訪談者；小寫英文字母代表進行第幾次訪談，a 表示第一次訪談，b 表示為第二次訪談；三位數阿拉伯數字代表談話段落之流水號，如 001、002 等，以此類推。舉例說明，R001 代表訪談者第一句話，Aa001 代表受訪者 A 於第一次訪談中的第一個說話段落。
 - 八、請於交付期限內完成，並完成初步校稿工作。
- 再次感謝您，若有問題，請與研究者聯絡確認！

附錄六：逐字稿謄寫保密同意書

我_____，協助中國文化大學心理輔導學系碩士班研究生辛宜娟謄寫研究訪談之錄音檔逐字稿，為能保障研究參與者的權益並遵守研究倫理，我願意遵守以下約定：

- 一、在謄寫錄音檔逐字稿期間，我會善盡保管錄音檔及逐字稿文字檔之責任，任何人不得聽取、觀看或取得其內容。
- 二、在謄寫錄音檔逐字稿時，我會在隱私之處使用耳機，並注意在不被他人看到與知道錄音檔內容的環境下進行。
- 三、謄寫後的逐字稿文件或電腦檔，我會確保在謄寫的期間內，不會讓他人透過任何方式閱讀到。
- 四、我願意確實遵守研究倫理的保密原則，於謄寫期間內以及工作結束之後，絕不在任何情況下向他人透露並討論錄音檔之內容。
- 五、在錄音檔逐字稿謄寫完畢，且研究者確認無誤之後，我會把所有相關的檔案全部交予研究者，絕不留下備分。
- 六、如果我發現我認識受訪者，我會馬上停止謄錄，將錄音檔與逐字稿檔案交還給研究者。

若有疑問之處，我會隨時與研究者保持聯繫並討論，以保護研究參與者的權益為準則，並確實協助研究者做到保密的研究倫理及態度。

謄寫員：_____

立約日期：____年____月____日

研究者：_____

立約日期：____年____月____日

本同意書一式兩份，由謄寫員與研究者共同簽署並各執一份。

附錄七：檢核表

您好，非常感謝在研究訪談時您的協助與分享。目前研究者依訪談過程轉為文字稿、且進一步將資料分析與整理。

為了確保研究資料的真實性與準確性，仍須您的協助。請您依據研究者整理的文字稿內容閱讀後，若有不符合您所要表達之處，請直接修改或註記，同時寫下您的回饋或建議，以作為後續撰寫之參考。再次感謝您的協助！

敬祝 平安喜樂

中國文化大學心理輔導學系碩士班 敬致

一、 閱讀內容後，我欲調整陳述或說法的部份：



二、 關於研究訪談，我還想說的是（訪談過程的感受、建議或收穫等）：

三、 閱讀內容後，對於逐字稿所敘述的部份，我認為符合受訪內容的程度大約是 _____ %

受訪者：_____（簽名）

時間：_____年_____月_____日