

自殺防治叢書系列一

窗外有藍天

-自殺防治模擬個案

～深深感謝～

因為有您無私的貢獻，本書才得以順利集結出版：

國防醫學院臨床教授 楊聰財

耕莘醫院精神科心理師 簡玉坤

台北市生命線協會資深輔導志工群 康老師

務實法律事務所律師 蔡鴻斌、施旻孝

台北市生命線資深網路義工、文字工作者 鄧榕茜

台北市立聯合醫院松德院區臨床心理組心理師 吳孟璋

諮商輔導自由工作者 吳健豪

政治大學心理系教授 許文耀

廣和國際法律事務所律師 蘇衍維

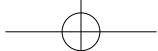
諮商心理師 林玟玲

台北市生命線協會心理師 江文賢

中崙諮商中心臨床心理師 郭若蘭

（以上名單依文章順序排列）

台灣士林地方法院檢察署緩起訴處分金 贊助



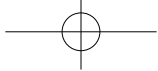
出版序—關於自殺防治叢書系列

台北市生命線協會在民國58年以兩支電話開線，利用電話從事心理諮商輔導與自殺防治的工作；24小時不打烊的台北市生命線，每年服務平均超過二萬人次。四十多年來，協助百萬台灣民眾走過生命中最黑暗的日子，對許多人來說，生命線等於自殺防治救助專線，這樣的連結難以取代。

隨著資訊科技發展，使用網際網路人口快速成長，藉由網路義工團的協助設計，於86年7月12日正式啟用本會官方網站「生命線Lifeline網站」。民國88年7月另設「救命網站」；96年獲行政院研考會優質民間非營利網站計畫補助，重新改版，建置資料庫系統。

SOS網站目的在提供一個心靈交流、自我成長、自我救助的DIY空間。十多年來，SOS救命網站不斷地充實、豐富網站內容，已有超過200篇的模擬個案、文章和書籍內容、百萬字的資訊，可說是目前中文網路世界心理健康資訊最豐富的網站之一；同時，每月發行電子報方式分享最新文章及即時的心理健康資訊，並提供免費線上訂閱等服務。此外，因應時代潮流所需，本會亦提供e-mail線上網路信箱輔導。

正因累積如此豐富的模擬個案、專家建言與專業文章等資料庫，本會一直期能將之整編付梓、廣為傳閱，必能



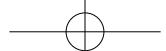
幫助更多需要幫助的人找到生命的出口；惜礙於經費，遲遲無法付諸實行。如今，終於能獲得有心單位的贊助出版部分叢書，雖然仍有不足、無法概括所有出版計劃，但總是一個好的開始，實為慶幸與感恩；深深期待未來能有更多的單位團體或是企業提供經費，與我們一同耕耘這塊生命救助的書香園地。

自殺防治系列是本會重要的叢書出版計劃之一。將系統化的整編收錄歷年來求助者來電（函）之真實案例改編個案解析，以及系列主題相關之專家建議，讓讀者能在故事中有所省思：能夠主動關心他人一發現並幫助週遭親友在困頓失望的瞬間，度過生命的難關；也給自己一個喘息的機會—在閃過生死念頭的剎那，知道如何尋求救援資源、能夠勇於尋求協助。

自殺防治需要大家一同關心與努力，
請跟我們一起愛惜生命、尊重他人！

社團法人台北市生命線協會

第23屆理事長李翼文

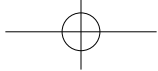


檢察長序言

自殺是當代心理衛生工作之重要課題，台北市生命線協會長期投入自殺防治之宣導及預防工作，令人欽佩，而世界衛生組織(WHO)從2000年起制定自殺防治策略，其中一項工作重點即是「減少自殺事件之報導」，並訂定報導自殺新聞之「六要」與「六不」原則，事先做好查證工作，即時向自殺防治相關單位或精神醫療專業人員諮詢以避免過度渲染，適時傳遞「自殺防治」之概念等，即能減少民眾受到自殺新聞之衝擊。

我們常在自殺新聞報導中看到這樣之標題：「繳不出房租夫妻燒炭亡」、「房貸壓力大 失業想不開」、「疑久病厭世 獨居漢棉繩上吊」...等，如未深入了解，很容易就將自殺原因歸因為單一因素。其實不然，其危險因子包含個案之精神病理、性格特質、社會經濟、以及文化等多重因素之影響，這些因素的交互作用，才導致了自殺行為之產生。

然而自殺防治工作可謂是人人有責，因此當民眾在關懷遭遇相似問題之親友時，亦應從多面向去思考如何幫助對方，自殺防治守門人-1問2應3轉介，其核心意義即在於「用心傾聽」；當然，人人都可以是自殺防治守門人，然而在關懷親友之同時，亦要關心自己之情緒健康，切莫給自己太大之壓力，適時轉介相關資源，尋求專業資源之協助，都是關懷他人、保護自己之小撇步。

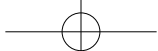


本署檢察官依據刑事訴訟法第253條之1、253條之2規定，得命被告支付緩起訴處分金，並依據法務部訂頒緩起訴處分金運用原則及本署相關規定，核准台北市生命線協會申請運用緩起訴處分金，印製「窗外有藍天-自殺防治模擬個案」1書，廣為大眾宣導，期能降低自殺死亡率，防治自殺發生，保護上天所賦予生命之意義。

臺灣士林地方法院檢察署

檢察長  謹誌

中華民國100年12月31日



目錄

- 02 出版序—關於自殺防治叢書系列
- 04 推薦序

第一章 認識自殺的成因與救助

10 關於自殺

- 11 ◎他想自殺，我該怎麼做？
- 13 ◎我想自殺，如何自救？

15 生命線上

- 15 自殺是警訊，並非命不好 / 楊聰財
- 18 從縱觀與橫貫面看中年自殺 / 簡玉坤

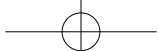
第二章 模擬個案

22 攜子自殺

- 23 實例改編個案之專家回覆 / 康老師
- 25 相關法律模擬個案—人倫悲劇 / 蔡鴻斌、施旻孝、鄧榕茜
- 28 專家論述
 - ◎遠離經濟風暴的連鎖效應：
協助父母渡過危機，避免攜子自殺 / 吳孟璋
- 32 ◎從倫理的角度反思親攜子自殺事件 / 吳建豪

32 燒炭自殺

- 38 實例改編個案之專家回覆 / 康老師



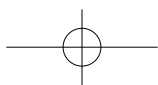
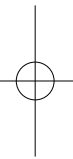
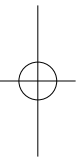
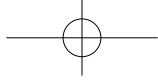
- 41 相關法律模擬個案—謀財害命 / 蔡鴻斌、施旻孝、鄧榕茜
- 44 專家論述
◎燒炭自殺 / 許文耀

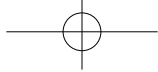
49 經濟問題

- 49 ◎被解雇 / 康老師
- 55 ◎失業債務 / 康老師
- 61 ◎破產 / 康老師
- 66 ◎投資失利 / 康老師
- 70 ◎退休金被騙光 / 康老師
- 74 相關法律模擬個案—跳樓悲劇 / 蔡鴻斌、施旻孝、鄧榕茜
- 78 專家論述
- 78 ◎中年失業 / 蘇衍維
- 82 ◎談金融海嘯、經濟破產與自殺意念 / 林玟玲
- 87 ◎經濟危機 / 江文賢
- 90 ◎在生命的挫折處，轉彎 / 郭若蘭
- 93 ◎被騙走的是你的退休金、
你的希望還是你的一切? / 江文賢

附錄

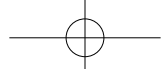
- 98 自殺防治相關資源連結
- 103 台北市生命線協會簡介
- 107 愛心捐助支持台北市生命線





第一章

認識自殺成因與救助

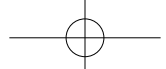


關於自殺



自殺行為的形成相當複雜，涉及生物、心理、文化及環境因素，非常難以用一、二個因素來歸納他人自殺的原因。然而，自殺卻是可以預防的，只要周邊的人對於他人自殺行徑有更多了解，就可以預防這種無法挽回的非理性事情之發生。

在社會環境因素中社會的脫序現象---暴力、犯罪、毒品、離婚、失業等，以及個別情況因素中的家庭問題、婚變、失落、遷移、失業、身體疾病、其他自殺事件的影響與暗示等，都是影響自殺的成因。研究顯示任何單一因素都不是自殺之充分條件，只有當它們和其他重要因素合併發生時才發生。



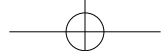
在認知上錯誤地覺知或解釋外界的刺激，在思考上有不合邏輯的推論形式，而令個人形成負向的感受、較低的自尊、甚至形成罪惡感或無助感。

在自殺行為發生前，於腦海中圍繞著對死亡的看法，是不會動了、是不會回來了、是愉快的、不愉快的、是可逆的、不可逆的等，影響對自己、對未來、對社會的判斷，是有價值的、無價值的、是有希望的、無希望的等，並會以文字、語言、或行為來表達「想死」的企圖。

他想自殺—我該怎麼做？

當有人談及自殺念頭時，你要認真考慮相信他的話，因為他可能有了麻煩，他正發出求援訊號，他也可能正打算把這想法付諸於行動，所以你不要忌諱，一定要做些什麼。首先，你要對他……

- 建立關係：對他表明你真誠的關切，主動關心他、鼓勵他。
- 聆聽：一個想自殺的人最需要有人聆聽他的心聲、聽出他的感受，這就是一種支持的力量。
- 求援：當有立即的危機可能，請不要拋下他，你可



與任何可諮詢的機構或信賴的人尋求支援，或報警處理。

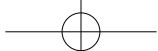
緊急的危機訊號

1. 他說要自殺或是說他想要死，例如“不想活了”
2. 他試圖取得自殺的工具或方法？
3. 他會很莫名奇妙的提到死亡或自殺的事

如果你身邊的人有以上三種情況「之一」，請你務必跟生命線聯絡，讓我們一起想想辦法。或者你可以直接帶他到醫院就醫或與心理師諮商。請盡量不要讓他獨處，找人陪他，或是跟他聊聊了解他的想法，同理他對問題的絕望。如果你認為她有可能隨時自我傷害，你應該立即與專業心理衛生人員聯繫，協助安排住院或其他危機處置。

如果你身邊的人並沒有以上的情況，表示沒有立即性的危機，但是也有可能有其他沒注意到的警訊，請繼續觀察他有以下的警訊嗎？

1. 他酒喝得更兇或持續使用毒品
2. 他沒有活下去的意願或理由
3. 他很少睡或是一直睡

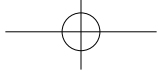


4. 他好像被困在問題裡面，跳不出來
5. 他感覺未來沒有任何希望
6. 他越來越退縮，不跟家人朋友打交道
7. 他脾氣越來越暴躁，要找人報復
8. 精力旺盛，做一些不假思索的危險活動
9. 他心情變化很大

如果你身邊的人有上述任何一種情況，他可能需要更專業的心理諮商服務，你可以撥打02-2505-9595讓生命線提供你更詳細的資料，以及恰當的醫師或心理師推薦名單，或者你可以直接帶他去尋求專業的協助。

我想自殺，如何自救？

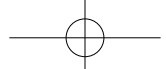
- 所有發生於我，對每一個人來說它都會是相同不愉快的經驗。
- 我沒有任何理由需要獨自扛下全世界的重擔。
- 我心中的痛苦與恐懼只要說出來，就會像放下重擔，讓我鬆口氣。若有需要，可以向我的家人與朋友尋求協助。



- 經由電話與危機中心的諮商員、牧師，或學校的輔導員談話可以幫助我紓解情緒、提供救援。

求助單位（專人輔導）

- 台北市生命線24小時協談專線：02-2505-9595
- 台北市生命線面談預約：02-2502-4242
- 衛生署24小時安心專線：0800-788-995
- 全省各地生命線：1995
- 全省各地張老師：1980



生命線上

自殺是警訊並非命不好

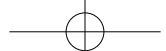
國防醫學院臨床教授 楊聰財

有些人經常感嘆自己的命不好，在覺得無法戰勝命運的困境下選擇自殺；有些人在選擇自殺之後，身邊的人只是搖搖頭、嘆口氣，無奈的說：「都是他的命不好！」。自殺真的只是一種無法跳脫的宿命嗎？

一位原本積極進取、活潑開朗的年輕女性病患，罹患嚴重憂鬱症，在她的好友自殺之後選擇去找算命師，希望可以讓自己知道怎麼面對現有生活中的困境？然而算命師卻告訴她：「妳的命和妳那個自殺的朋友一樣不好」、「她不是自殺的，是有人拉著她跳樓；她還會拉你去，所以妳必須要立即改運！」

在算命師這樣的「指點」之後，她生活反而陷入更多的不安與驚恐...。幸好透過親友和上司協助，明瞭生活以及工作的困境，適當的調整職務，並接受精神醫療的專業診治並調養建議；經過一個半月大家細心、愛心的照護，病情康復，重拾歡顏。

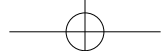
窗外有藍天 - 自殺防治模擬個案 15



一般而言，一個正遭遇困頓、感覺諸事不順，或者正走在人生的十字路口、面臨抉擇的人比較會去算命，希望藉由掌握更多的未知，來改變現況或做出正確判斷。相對的，許多算命師的目的往往只在於要前去算命的人花錢消災，不斷的提醒「災難是理所當然、一定會發生的」。這些話像可怕的一把刀，具有無形的殺人效果；正如前面所提的那位罹患嚴重憂鬱症的年輕女性，在聽了算命師的話語之後，不但沒有得到迷津指點，她的心思意念反而被「我與我的朋友命相同，共赴黃泉才有伴」的想法給深深禁錮。

事實上，自殺的個案中，九成以上與精神障礙有關，其中又以憂鬱症佔大多數。造成憂鬱症的因素有許多，包括體質、心理、和環境因素；經過專家對於腦科學的研究指出，憂鬱症發生的時候，腦部的內分泌血清素會產生失衡低下的情形。這種失衡目前已有相當好的藥物經服用後獲得改善，同時搭配心理輔導治療，憂鬱的症狀一定可以減緩進而痊癒，自殺的危機便可化解。

當一個人的生活出現一些困境時，更是要提醒自己切莫掉入「屋漏偏逢連夜雨」的效應——屋頂漏水便趕快找出漏水的地方進行修補，還可以慶幸尚未



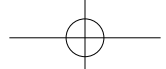
下雨，若是一昧哀聲嘆氣兼埋怨，真碰到梅雨時節，損失豈不更大！

問題不幸的發生主要有三點原因，第一個原因在於對問題的本質沒概念，其次是對問題的早期訊號缺乏敏感度，第三就是對問題使用了不恰當的處理方法。也就是說，只看到表面的問題，而沒有細究造成問題的真正原因，或者是在問題出現徵兆時不以為意，沒有適時處理面對，最後，只好急病亂投醫，忘了要對症下藥。

身體的器官都會有生病或障礙發生的時候，腦部的內分泌也不例外，尤其憂鬱症是如此普遍的「心靈感冒」，很容易被誤解，也很容易因為忽略而引發悲劇的產生。在慌亂的情況下尋求算命的指引，更容易讓自己陷入宿命的悲情。

其實，只要平時多養成運動的好習慣，培養處理負面情緒的好方法，建立正確的保健概念；察覺自己有明顯憂鬱、失眠、焦慮情況時，儘速尋求正確的醫療專家診治，要面對憂鬱並不困難。

自殺，並非命不好，更不是無法跳脫的宿命！



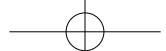
生命線上

從縱觀與橫貫面 看中年自殺

耕莘醫院精神科心理師 簡玉坤

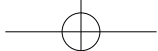
自殺行為在每個年齡層都有可能會出現，並非只有出現在中年時期。但每個年齡層自殺原因與狀態卻有其特異性，例如：青少年時期許多自殺者與其課業壓力或自身的人際技巧缺損有關；老年期比較多是因為老人家對身體病痛或空巢期的挫折。而每個年齡層自殺多數與失落的議題有關，那麼中年自殺者的失落是什麼呢？

從時間的縱觀面而言，中年的意義乃是一個人生命歷程的「中」點，代表著前瞻與回顧兩個部份。對一個中年人而言，常常會往回過頭去看看自己的已經有的成就，或未曾有過而留下來的遺憾，這是回顧；但也同時不由地往還沒到來的壯年甚至老年期看過去，想著自己的未來會是怎樣的光景，這是前瞻。有許多人會在回顧過去時感到失落，覺得自己什麼成就都沒有，青春歲月就這樣浪費掉，而出現許多自我肯



定的懷疑；當然相對地，也有人開始擔心起自己的將來，覺得前途茫茫，有種不知何時出頭天的慌張，因而陷入一種莫名其妙的焦慮，甚至無可自拔的憂鬱起來。這二個過程常常會在同一個中年人身上反覆出現及咀嚼，影響心情。所以，若要去了解中年人的憂鬱與自殺心情，就得去了解他在生命歷程的脈絡中，自信心失落這個主題對他的意義。

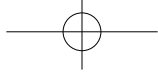
就壓力的橫貫面來說，中年自殺對男女似有不同面向的壓力來源。就男生而言，中年失業的確是個常見的成就失落；可能出現在一個長期穩定工作的人身上，突然被裁員，或者原本他便有斷續工作不穩定的情況，但是於中年後失業時距更加延長，甚至漫漫無期。有些極低落的情緒不是來自於突然的失業，而是漸進式的對生活感到倦怠，慢性化地開始對生命議題出現許多負面的沉思，困惑於自己的成就或與人比較，這便是有名的「中年危機」。對女生而言，親密關係的轉變與衝突，則是形成輕生念頭常見的因素；可能包括婚姻關係中的角色衝突，比如說：因為家庭因素（如孩子長大、家中經濟因先生失業）造成雙職角色的改變、在自我向外尋求生活價值（如外出工作）與留在家庭犧牲之間的兩難等；如果這些轉變再



加上另外一半或家族的不支持與爭執，可能會雪上加霜，情緒累積，一發不可收拾。當然，也有些突如其來的生命流會導致自殺念頭，比如突然喪偶或喪子。

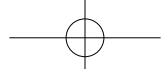
生命其實是個不斷變動的過程，在中年期間，是否能夠看到生命脈絡的起伏性與不完美性（亦即生命的無常與無絕對性），進而體驗到，不管外在生命如何的變動，內在自我是可以重新找到平衡與安靜的。別忘記，中年是個危機，也是不一樣選擇的轉機。

※當你有生活上、經濟上、工作上或感情上的困擾與壓力的時候，台北市生命線協會24小時不打烊的自殺防治專線（02-25059595），以及本會承辦之衛生署安心專線（0800788995），提供輔導諮詢與各種資源轉介服務；千里一線，關懷無限，你必能發現生機再現！



第二章

模擬個案



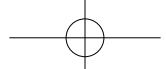
實例改編

攜子自殺



孩子，對不起，原諒我的無能，讓你今天必需陪我走上這條路，如果不是情勢如此逼人，相信我，我真的不願意用這樣的方式來結束我們的生命。

看著你純真的臉龐，我不禁回想到你出生時，當時我們全家滿懷幸福與喜悅的情景，而如今...我無法再想了，孩子，原諒我，我是個沒有用的父親，沒辦法照顧你、保護你，我已走投無路了，看著你一日比一日瘦弱的模樣，我和你母親的心有如刀割，對不起，對不起，相信我，如果我還有路走，我不會做這樣的選擇，現在我唯一能做的，就是讓你及你母親沒有痛苦的走，這是我答應她的。



原諒我啊，孩子！請你原諒我沒有能力讓你幸福的長大。

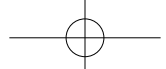
無能的爸爸

專家回覆

無能的爸爸：你好

從來信中感受到現實的生活壓力真是把你逼的走投無路，也感受到你的無助與絕望，甚至絕望到想要帶著老婆與孩子一起共赴黃泉路。我相信當你在寫這封道歉與絕別信時，眼淚濕了衣襟，心是在淌血的，因為從字裡行間中表達出一位為人夫為人父的無奈與不捨。但我也感受到你想要突破現況的勇氣，因為在現實環境中的你，願意承認自己的無能，這真不是一件容易的事呢！所以謙卑之後的捲土重來是很有爆發力的，我相信你只要抓住現實環境中一絲的希望，你是不會輕易放過的，你會願意為你的家人再努力的，因為你是一位愛老婆的先生，一位愛孩子的爸爸。

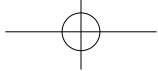
從來信中你並沒有告訴我，你的孩子今年幾歲？



感覺上應該還是在需要哺育的階段，因此你會擔心自己與老婆離開人世之後，沒有任何一個人可以比你們夫妻會更細心的照顧這個寶貝，所以這個孩子沒有父母是可憐的，是孤單的，因此為了他的最大利益考量，你們要帶著他一同共赴黃泉路，是這樣嗎？乍聽之下，似乎可以感受到身為父母的你們，是願意為這孩子負完全的責任，做最好的安排，但是這決定真的是這孩子他所要的吗？他所願意走的路嗎？

我看到你為父的無奈，絕望與想到要替這個孩子做最後一個好的「生死」決定，殊不知這孩子是老天爺托付給你們父母的一份寶貝產業，而不是給你們父母的一件附屬的物品，這個孩子從受孕的那一刻起就是一個獨立的個體，被憲法所保護的個體，雖然身為父母的你們給了他一個生命，但是卻不能因此有權可以任意取走他的生命，因為此時的他已經被政府的兒童福利法所保護著，所以基於專業的立場，我需要通報也必須一再的提醒你，攜子一起共赴黃泉路，這不僅是一件人倫悲劇，更是一件違法的行為，請慎思！

我相信現階段老天爺給你們夫妻的一個大考驗，而且是一個難以突破的困境，所以我是否可以請你讓我們一起來想想辦法，甚至加上政府機關的協助，好



嗎？你可以利用我們的協談電話(02)25059595會有專人24小時的陪伴你或是到本中心直接來面談。

還有，你可以答應我嗎？在我們還沒有接觸或談話之前，所有會傷害自己及家人的行為都先暫時擱置下來，可以嗎？再給寶貝的孩子，再給心愛的妻子以及辛苦的自己一次機會，好嗎？期待你的回音

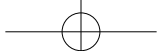
祝福你 勇於突破自己

台北市生命線協會資深康老師

【相關法律模擬個案】

人倫悲劇

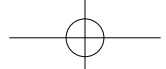
林無工離婚後卻又遭到公司裁員，經濟陷入困境，對人生感到絕望；因不想獨留兩個孩子在人世間受苦，於是先餵食了9歲與4歲的孩子吃安眠藥，然後一起在自用轎車內引排放廢氣自殺。9歲的孩子在危急時突然清醒，虛弱的爬出了車外求援，路人發現後趕緊將其送醫並且報警處理。警方趕到現場，4歲的



孩子已經氣絕身亡，林無工尚有氣息，經送醫獲救。
問：林無工將面臨怎樣的法律責任？

專家回覆

- 一、父母雖給予子女生命，但並無權剝奪，林無工餵食子女吃安眠藥，並於轎車內引排放廢氣自殺，致4歲小孩死亡，已觸犯刑法第271條第1項之殺人罪，依法最高可處死刑。
- 二、9歲小孩雖獲救，林無工仍觸犯刑法第271條第2項之殺人未遂罪，依法最高亦可處死刑。
- 三、另依兒童及少年福利法第30條第14款規定：「任何人對於兒童及少年不得有下列行為：...十四、強迫、引誘、容留或媒介兒童及少年為自殺行為」，林無工殺害子女之行為觸犯兒童及少年福利法第30條第14款，社福機關除得強行介入安置外（兒童及少年福利法第36條參照），法院並得宣告停止父親之親權或監護權之全部或一部，或另行選定或改定監護人（兒少法第48條參照），極可能導致骨肉長期分離之結果，嚴重影響兒童之身心健全發展。



四、離婚配偶亦得依民法第194條規定，請求林無工賠償喪子之慰撫金。（務實法律事務所 蔡鴻斌律師、施旻孝律師）

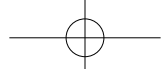
法外情

本案林無工因經濟困境而生自殺念頭，又心疼兩個孩子、不願獨留孩子受苦才欲帶著一同共赴黃泉的動機，雖其情可憫，但最終結果卻反而造成更深痛的人倫悲劇；比起自己觸法所要承擔罪責，傷子之過，更是一輩子最大的懲罰與最苦的懊悔。

且孩子無辜，何忍讓他來不及長大？倖存的孩子也將終身帶著難以撫癒的悲痛陰影。

自殺，不能解決問題，更不能一了百了，無法預期的後果，將深深影響自己、孩子、親人與社會。

珍愛孩子，就更該將「自殺的勇氣」轉化成「身為父親之愛的生存動力」！（台北市生命線網路義工 鄧榕茜）



專家論述

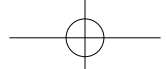
遠離經濟風暴的連鎖效應：協助父母渡過危機，避免攜子自殺

台北市立聯合醫院松德院區臨床心理組心理師 吳孟璋

近年來因為政治及社會經濟變化快速，經濟結構的改變，社會貧富差距越來越大，中年失業、長期失業的狀況屢見不鮮，社會新聞中，常可以看到父母親因為長期失業或是經濟壓力下求助無門，而攜帶子女一同自殺的新聞報導，再在令人感到震驚與遺憾。

為什麼會想到自殺？是一時興起，亦或是絕望之下，不得不為之的選擇。每當有駭人驚悚的死亡手法，或無法理解的死亡之謎，透過現代媒體的推波助瀾、渲染，往往會興起一陣的自殺浪潮，挑動原本脆弱的心靈，促使他們下定決心，依循類似的模式尋求解脫（像藝人、名校學生或家庭成員集體自殺等報導影響甚大）。

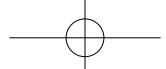
為何要自殺？有時是因為覺得不被喜愛，認為自己是多餘的，也不知道如何疼愛自己。曾經碰過前來求助的個案，剛從一場神秘的死亡約會中僥倖脫逃，



與幾位素未蒙面的網友相約自殺，選擇用燒炭方式結束生命，結果僅一人實現其自殺企圖，即使如此，她依然未曾打消念頭，只因仍覺得自己是多餘的，找不出活著的理由。

父母之所以會帶著自己的小孩共赴黃泉路，一方面是因為自己對生命已生無可戀，身感絕望與痛苦，認為「活著」就是一種痛苦；另一方面也不忍孩子獨自痛苦的存在，於是就代替孩子決定其生命的去留。這是非常殘忍與不公平的，因為父母親並不知道孩子們的未來究竟會如何？悲慘或者會有轉機？以父母做決定當時的心智狀態來看，通常是處於憂鬱狀態，以這樣的狀態面對生命，通常只能看到黑白的世界，而沒有其他的可能性。他們並不知道到底孩子們是怎麼想的？活著的權利，其實掌握在個體本身，而非他人，國人的觀念中，把兒女視為自身財產，走了也要帶走，但連在母體內的胎兒都有法律賦予的基本生存的權利，更何況是已有自主意識，能表達想法的孩子呢？

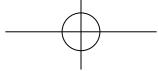
以下一則新聞報導，令人省思：有一位小朋友因雙親生意失敗，只好以卡養卡為生，隨著銀行催債的電話經常響起，看父母神情憔悴，讓她非常擔憂自己



會成為下一則卡奴攜子自殺新聞的主角，而寫信給媒體說：「我不要被迫陪著大人死！」。因經濟壓力採取自殺行動的父母親，通常也沒有太好的社會支持系統，所以才會因為感到舉目無親，且求助無門，而做出如此決定，但是如果在那個當下，能夠有機會提供情緒性與工具性的支持，結果可能會是不一樣的。

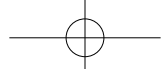
在長期挫折的情況下，人們容易產生對於自己的質疑以及各種負面的想法及情緒，也就會有「算了，怎麼做都不會改變」、「再努力也不會成功」、「我一定會再失敗」……等這類的想法，而自殺行為也肇因於此類情緒的累積，如果這時有人能夠適時的傾聽，同理及支持，對其自殺行為的避免應該會有很大的幫助。經濟壓力的情況下，除了情緒性的支持（提供其往前進的動力）外，實際及訊息方面的支持，如提供金錢救急、提供安身立命的住所、或尋求協助的資源管道，實際帶領父母往前一步一步的走，是非常有幫助的。

最後要提醒大家的是，沒有哪一個單一的疾病或事件狀況會導致自殺，也必然沒有人完全知道自殺背後的動機（僅僅是因為經濟壓力嗎？那不就有一大堆受經濟壓力之苦的自殺者了嗎？），但是精神病理始



終存在，而且極為致命（這是 夜，驟然而至：瞭解自殺 一書的作者對我們的深刻提醒），特定的人格及精神狀態，如憤怒、憂鬱都與自殺非常有相關，若您發現周遭的人同時有經濟壓力以及處於特定的危險精神狀態，記得趕快伸出您的援手，那怕只是打個電話給專業的助人機構或鼓勵他尋求協助，都有可能挽救一條甚至更多的生命。

※台北市生命線協會24小時不打烊的自殺防治專線（02-25059595），以及本會承辦之衛生署安心專線（0800788995），提供輔導諮詢與各種資源轉介服務，請讓我們協助您與孩子共度難關；也期盼社會大眾多關心您週遭有類似困境的單親家庭，告知其可尋求支援的管道，一同預防人倫悲劇的發生。



專家論述

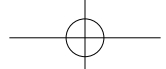
從倫理的角度反思親攜子自殺事件

諮商輔導自由工作者 吳健豪

正值我苦思生命線邀稿談「親攜子自殺」議題該如何下筆時，恰巧就從報上見到一則標題名為「父輸光燒炭自殺，帶9歲子陪葬」的新聞(中國時報2208/2/23，A16版)。一般或許從當事人是否患病失業，珍惜生命，自殺防治，或是人倫悲劇等角度來議論該類事件。然而在本文中，我想從另一個角度來談，以親/子的關係形式談人在倫理中的處境，進而回頭反思親攜子自殺這樣的事件。

若要進入倫理的討論，我們就不得以一種超然、置身事外的方式來觀看，反而要以一種進入理解，所謂同理(Empathy)的角度來體味思索，否則極容易陷入集體丟石頭的道德性評議，對當事人不但不公允，也是一種自身對於陰暗面的恐懼投射。

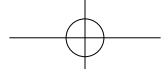
因此在這類親攜子自殺的事件當中，我通常更關心「對於『親攜子自殺』的行動？當事人如何看待？他的孩子如何看待？他們周圍的親人如何看待？」此



外，該對親子或家庭絕非憑空存於世，因此「社會如何看待他們？」勢必也會影響這對親子的行動抉擇，而這所謂的社會，至少又涉及民情輿論和法律規範兩個層面。

試想，如果我們是該事件的當事人，暫且撇開人有沒有權利自殺的另一項倫理議題，如果當我們選擇以自殺的方式來對待生命時，我要如何面對我有孩子的這個事實？幾項揣測與提問：如果我自己離世留下孩子，他們的生活該怎麼辦？是否有人會照顧他們長大成人，即使有，他們做為一個喪父/母的孤兒，他們心靈上要遭受怎樣嚴酷的挑戰；但如果我帶他們一起走，這又是否替他們決定了人生？如此的話，假使我詢問他們的意見，他們會如何回答呢？而我作為一個個體，在選擇這樣的行動時，我有可能不考慮孩子，僅做「自己」的選擇嗎？

如果我是當事人的孩子，當父母親要採取這般激烈行動時，我有多少的自主權可以行使我「自己」的決定？如果父母問我的意見，我除了在父母思索的兩極化脈絡裡(跟/不跟；死/活)以是非或選擇題的方式回應外，我又有多少空間可以提出申論般不同脈絡的回應。這樣的處境，其實擺在自殺以外的議題，依舊

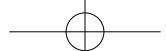


存在。當父母兩造欲離婚時，當父母以教導孩子為名體罰時，甚至當一所有幼院或學校要孩子選擇服從規範和離開之間時，孩子能擁有多少的自主權？於是在回應親子關係的倫理處境上，孩子很難滿足其個人最大利益。(例如：孩子希望的是彼此都活下來且活得快樂，或是雙親不要離婚，或是我想做我自己但不希望被拒絕。)

因此單就親/子這組關係的討論裡，我想反映的是其中複雜的兩難處境，以及，在我們社會的關係界定裡，「子」所擁有的權力永遠是小於「親」，甚至整個「社會」的。

我們接著轉向看社會如何看待「親子關係」。隨著諸如「兒少法」的訂定，國家機器接管了某些親的權力，卻也增加親的教養責任。例如規範了未成年人不得抽煙、喝酒、閱讀情色書刊、觀賞限制級影片等，我當然相信這些法律的訂定是希望未成年人擁有「健康」的成長環境，然而卻未曾進一步省視法律規範對親子關係中權力強弱的影響，以及如何界定了親子關係在倫理上的可能性。

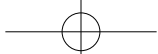
某個角度，這些法律強化了親管教子女行為的權



力基礎，然而實質上，法律也代替父母行使了判斷的權力，相對削弱父母所能擁有的權力。例如，喝酒是否就會造成健康上的影響？喝酒是否就會酗酒？是否大年夜全家團聚喝一點小酒助興會傷害未成年孩子？！甚者，父母成為法律的執行者，否則便會遭受處罰。例如，兒少法當中許多規定父母應禁止兒童及少年行為的罰則，又如針對處理義務教育的中輟生，父母每日會被罰三百元。

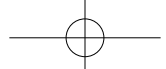
表面上，這些法的訂定是希望增加子所能有的「權益」(健康、就學、被照顧等...)，但實質上，孩子的「權力」亦隨之減弱(無法判斷自己的健康，不想上學，需不需要被照顧等...)，親子這組關係更被強化為彼此制約的連結。進一步分析，這些法律的界入，使親子關係中教導監督的性質提昇，而情感的成份卻未必因此增加，使子的行為更被視為親的責任，親所能擁有的資源限縮，親子關係失去傳統社會脈絡中擁有的支持系統。

拉雜的議論思辯，我只是想擺脫一種單就該不該帶孩子自殺的角度來思索此類事件？而是就倫理來說明，無論當事人做何種選擇(除了放棄自殺此一途徑外)，終究像父子騎驢的故事一般，都將遭受指責。

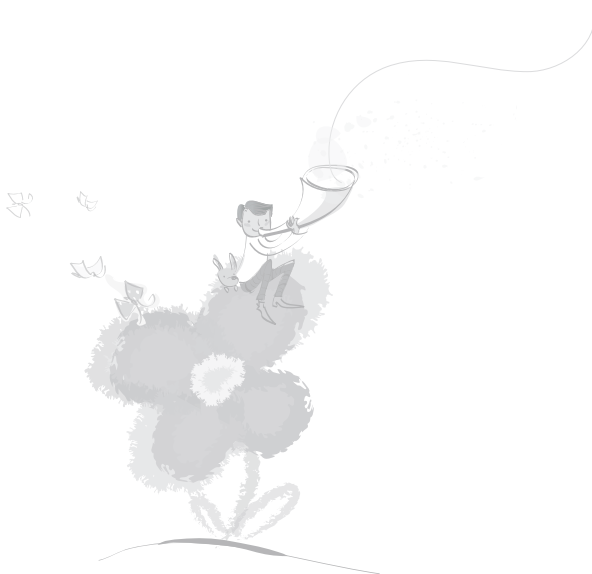


而我也想指出，我們現今社會雖然提倡孩子是獨立個體的概念，卻訂定更多的法律以照顧之名來限制未成年人的發展，這兩者之間的自相矛盾性，正反映我們社會不自覺以核心家庭價值觀，將親子關係綁在一塊同時「孤立」於社會其他倫常中，親無形中成承擔了子在成長中必須面對的挑戰與責任，難將子的表現與自己脫勾，也更難伸手求援，因為親子關係背後反映的是個別的事件，是對親這個個體表現好壞的評估。吊詭的是，這是用整個國家機器規範出的親/子倫理，也就是用集體的力量限縮個人選擇的可能性。

於是，面對這類的新聞事件，我們不妨回頭省思，是我們建構了一個怎麼樣的社會，而這個社會建構出怎麼樣的親子關係，又是怎樣的社會條件使一對親子走上自殺之路。

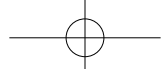


實例改編 燒炭自殺



人生只有輸贏，如今我生意周轉失靈代表我思考欠周密。自己十年前風光的樣子，真讓我無法面對今日落魄的我，龐大的債務壓的我喘不過氣來，我對不起妻子也對不起孩子，因為我的「無用」讓一直是千金小姐的她淪落為幫傭，我也對不起我的孩子，我連學費及營養午餐錢都付不出來，我想我唯一能補償她們的就是用死來換取保險金，讓她們過較好的生活。

我很怕死，但我已被逼的走投無路了，親戚朋友看到我就如同看到鬼一樣，逃到來不及，沒有任何人能幫我，妻子及孩子已幫我很多我不能再拖累她們，我收集了一些自殺的方法，燒炭自殺是最好的方式，據說不會有很大的疼痛，它會讓你在睡夢中



不知不覺的死亡，其它方式似乎都會死的很悽慘，活到這樣我已沒什麼尊嚴，我想至少自己死的時候不要太難看。

我也想過，若讓保險公司查到我燒炭自殺家人可能領不到保險金，這樣問題還是會存在，唉，我是不是該帶著家人一起走，但又覺得不應該這麼做，不燒炭我又想不出其他好的方式，現在的我好矛盾，左也不是，右也不是，整個思緒亂成一團，想不出什麼解決的方式，唉！

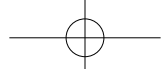
不過就算領不到保險金，我這個累贅死了，兒子只要拋棄繼承，至少可以過比較好的生活吧。

走投無路的人

專家回覆

先生您好：

看了你的來信與你的暱稱不禁令人為你的不幸遭遇感到難過，由於自己經商失敗之後讓家裡的經濟陷入前所未有的困境，處於人生低潮的你，想必讓你感



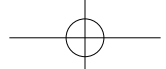
到相當的自責與絕望，甚至有了輕生的念頭。

在你痛苦不堪瀕臨絕望之時，你會發現你的妻子願意放下身段做幫傭賺取微薄的薪水貼補家用；而你們的孩子正處於需要父母親一起關心呵護的關鍵時期，他們都在陪你一起努力度過這個艱難的處境啊！

你自己也想到就算自己結束生命也未必對整個家庭的經濟有所幫助，更何況你的放棄將會使他們更加的失望與傷心，因為他們不僅要面對經濟的困頓並且要承受失去你的悲傷，金錢不見得是你們家人快樂生存下去的唯一條件。

不知道你是否知道社會有一些急難救助的資源，或許你可以由村里長或社會局得到一些必要的協助，當然我們也很樂意提供相關的聯絡電話給你參考，請參考下列網址！http://www.lifeline.org.tw/Resources/OrgCat_Show.asp。

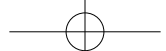
不知道你事業失敗迄今已有多久了？你的父母親或兄弟姊妹他們知道你的經濟發生了問題嗎？他們的態度如何？可以提供你一些支持和協助嗎？前陣子有一則社會新聞報導藝人楊采妮經商失敗也想過輕生，或許他的故事可以提供我們一些啟示與參考：『楊采



妮遇到了人生極大的波折，她說，自己當時與男友一起經營商界形象設計公司，希望能在商界大展拳腳。然而卻遇到了人生最大的挫折，7年苦幹，楊采妮先在公司碰上經濟問題，後來遇到員工衝擊公司要債事件，還在最困難時被人欺騙，甚至還與相戀7年的男友分道揚鑣。最痛苦時，楊采妮曾有過輕生念頭，她稱在那段經商的時間裡，自己差點「尋死」，「當時我真的有過這種念頭，幸好只是一閃而過，後來想想為什麼非得這麼做？如果我放棄，不但會讓家人朋友傷心，支持我的人也會失望。所以現在我常對自己說，永遠要記住不能做傷害自己的傻事，因為那會傷害到愛我的人。」楊采妮笑稱自己內心有一個天使一個魔鬼，後來天使戰勝了惡魔：「魔鬼可能叫我去死，但天使把我拉了回來。」』

我們很關心的現況，讓我們共同來想辦法面對此況境，請你繼續與我們保持聯絡，聯絡方式你可繼續選擇E-Mail方式或是直接撥台北生命線協談電話（02）25059595，祝平安。

台北市生命線 資深康老師



【相關法律模擬個案】

謀財害命

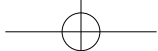
李姓婦人因一氧化碳中毒死亡，死亡前有投保鉅額壽險，所以李婦的丈夫與17歲的女兒各領取了600萬及900萬的理賠金。後來警方發現事有蹊蹺，經深入追查才發現，李婦因欠下數百萬賭債被追討，而想出的自殺佯裝意外死亡的詐領保險金案件。問：

- 一、李姓婦人的丈夫若事先知情，有無法律責任？
- 二、李姓婦人17歲女兒若事先知情，有無法律責任？
- 三、保險公司除了追回理賠金之外，是否有其他損害賠償請求權？

專家回覆

刑事責任：

- 一、按刑法第275條第1項規定：「教唆或幫助他人使之自殺，或受其囑託或得其承諾而殺之者，處一年以上七年以下有期徒刑」。而所謂幫助自殺，



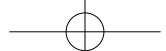
係指對於已決定自殺之人予以精神上或物質上的助力，包括共同謀議，予以鼓勵、贊同其自殺之決定，或指示其自殺之方法，或提供自殺之工具、藥品等態樣，以促成或便利其自殺而言。本案李姓婦人之丈夫及17歲女兒倘若事先知情，並實施上開幫助李姓婦人自殺之行為，自應成立刑法第275條第1項加工自殺罪之共同正犯。

二、次按刑法第339條第1項規定：「意圖為自己或第三人不法之所有，以詐術使人將本人或第三人之物交付者，處五年以下有期徒刑、拘役或併科一千元以下罰金」。承上述，本案李姓婦人、丈夫及女兒等三人共同佯裝死亡意外之詐術，使保險公司陷於錯誤而為理賠金之給付，均應成立刑法普通詐欺罪之共同正犯。因刑事責任各自負擔，縱使李姓婦人已自殺身亡，同案共犯（丈夫、女兒）之刑責並不會因此解消。

三、但李姓婦人之女兒因未滿18歲，依刑法第18條第2項規定，得減輕其刑。

民事責任：

一、保險公司得主張受詐欺（民92）而撤銷給付理賠



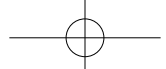
金之意思表示，並依不當得利規定（民179）請求李姓婦人之丈夫、女兒返還理賠金。

二、另外，倘若保險契約訂有詐害保險之懲罰性條款（罰則），保險公司除得主張解約外，併得向相關當事人（李姓婦人）請求給付違約賠償。縱使本案李姓婦人業已自殺身亡，上開債務依據民法第1148條第1項規定，仍須由李姓婦人之繼承人在所繼承遺產之範圍內負賠償責任。（務實法律事務所 蔡鴻斌律師、施旻孝律師）

☛ 法外情

以命來詐領保險金的新聞時有所聞，其因不外乎是「賭」與「毒」。「賭（毒）」已經害得自己走投無路，最後竟然還要連命都賠上去？不論是自殘，還是殺害父母、配偶或子女來換取金錢，「賠本」的都不僅僅是一條寶貴的生命而已，更是家庭、甚至家族的破碎；更何況，以現今醫學與刑事鑑定科學的進步、保險公司的精明算計，如此謀財害命的手段又豈能輕易得手？最終只是賠了夫人又折兵的大輸家。

錢沒了，可以再賺；人死了，卻無法復生啊！（台北市生命線網路義工 鄧榕茜）



專家論述

燒炭自殺

政治大學心理系教授 許文耀

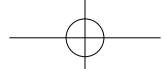
依衛生署自殺防治中心的統計，於民國89年至94年之間，「其他氣體及蒸汽自殺」已成為自殺方法的第二位，「燒炭自殺」是其中的一種。

何謂「燒炭自殺」？

自殺者會將自己困在密室內燃燒木炭，燃燒過程中會消耗密室內的氧氣，其後，碳和氧會結合成一氧化碳，一氧化碳便與血液內的血紅蛋白緊密結合，使之失去氣體交換能力；自殺者最終因一氧化碳中毒，缺氧而死（香港明報，2003）。就自殺防治的觀點來看，採用「燒炭自殺」的個體，其自殺意圖是相當高的，亦即採用此種自殺方法的動機就是想求死，並不想活下來，換句話說，「無望感」是相當強烈的。

何謂「無望感」？

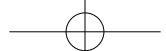
無望感指的是一個人認為未來的結果均是負向的、不好的，並且沒有任何方法可以扭轉這樣的結



果。過去的研究發現，自殺企圖者之所以無法有效地發展出解決問題的方法，乃是因為他感到無望所致。

為何一個人會感到無望呢？學者威廉斯（Williams）提出「自殺是一種痛苦的哭訴（cry for pain）」之觀點，他認為自殺行為是一個人嘗試脫離被困境束縛的反應，因為這些困境（如失業、工作壓力、不良的人際關係等）帶給人們挫敗感，並且使人感受到無法控制的傷痛，此種狀況稱為「身陷囹圄」。假如此種挫敗感達到極限時，這個人就會放棄努力，使得受困的感受愈加深重。此刻，一個人是否具備逃脫此困境的能耐，便會影響他是否想要自殺。因為一旦這個人覺得無法脫困，那麼他的自殺危險性就會提升。如果這個人覺得他既無法脫困，又預期無法於未來獲得轉機或援救時，就容易發生自殺行為。

另一學者包梅斯特（Baumeister）提及「自殺是一種自我逃避的方法」之觀點，他認為有下列步驟影響一個人的自殺行為，第一是因個人不切實際地過高期待或困境造成的嚴重壓力；第二是個人面對這樣的壓力時，由於其不當的歸因，造成個人自責或對自我產生負面的評價；第三是由於此種自責使他覺得自己是一個不恰當、無能、無吸引力或有罪的人；第四是



這些種種負面的看法使他產生極強烈的負向情緒；第五是面對如此的負向情緒，他不再有建設性的思考，甚至讓自己麻木；第六是這種麻木狀態若持續下去，個人發生自殺的行為就增加。

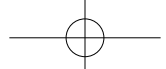
由上述兩位學者的觀點來看，當一個人預期他的困境在未來不會改變或變好時，就容易發生自殺行為。

過去的研究指出「無望感」比「憂鬱」對自殺的影響來得更顯著，因此心理學者對於如何消解一個人的無望感，對於自殺防治就有其重要性。

究竟無望感是如何產生的？

如要回答這項問題，就應試著回答無望感的成分有哪些。過去的學者認為無望感含有兩種成分，一種是對未來負向結果的預期，另一種是預期未來不會發生正向結果。有些國外的研究指出，一個人之所以會有無望感，乃是因為這個人對成功的期待是低的；有些研究甚至指出自殺企圖者是因為他無法產生正向預期的經驗所致，而非過高的負向預期所影響。

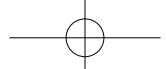
筆者於民國95年進行一項研究，結果指出，國內的自殺企圖者因為對未來的正向期待降低，才使得他



的自殺危險性提升，而非這群人對未來的負向期待增加所致。另外，筆者亦發現面對困境時，採用「逃避」的方法，也會增加個人的自殺危險性。

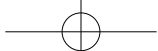
由此看來，對未來希望的喪失及採用逃避策略時，會直接提升自殺危險性，那如何預防呢？學者威廉斯認為，處理具自殺企圖者之治療方式乃在鼓勵這些個案產生正向事件，並且這些正向事件是在近期幾天內可看得到及完成，如此便可增加個案受拯救的感受，而不會陷入無望。其他不少學者亦認為，正向思維（positive thinking）對人類的適應具有相當大的影響力，此種思維如同中國的成語—「心想事成」。有研究指出，一個人若對目標採取積極的態度，那麼他的思維、自我評估及注意力選擇均會著重於情境中有利於完成目標的刺激或線索，相對地，若是對目標採取逃避或消極的態度，他就會選擇環境中失敗的線索來進行思考及處理。威廉斯認為，自殺企圖者的注意力歷程會自動地選擇失敗、失落有關的刺激。因此如何訓練這些自殺企圖者保有正向思維，可當為未來治療的參考方向。

另外，有不少學者以「認知行為療法」提升憂鬱症患者的正向及酬賞經驗，而減少其憂鬱程度，這是



因為憂鬱症患者無法於現實上體驗到正向經驗，而使其產生憂鬱。因此如何增加自殺企圖者在動機上願意對目標行動、規劃、執行，便成為未來在治療上需加強之處。

另外，如何更能有效地提升這些自殺者的正向思維？威廉斯建議強化這些個案於回憶過程中提取（retrieval）訊息的歷程，使更具體及仔細，因為他們整理有關自殺企圖者的記憶歷程研究發現，這些個案對於過去事件的回憶是很籠統、不清楚的。雖然此種仔細提取的過程會迫使個案必須面對情緒的湧現，但卻可讓個案更清楚過去事件的脈絡，而能知曉問題的所在，有利於產生不同的詮釋及新觀點，進而產生問題解決的方法。此種論點如同包梅斯特所言，若能改善自殺者的不當認知，則有利於提升個人的價值感，因為自殺是一種逃避自我（escape from self）的方式。



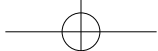
經濟問題



實例改編：被解雇

「天有不測風雲，人有旦夕禍福」，沒想到金融風暴如此嚴重，公司在這個月宣佈裁減人力100人左右，而我就在這次的名單中。我無法想像公司怎麼可以這樣對我，我為公司付出這麼多，可是老闆說裁員就裁員，一點都沒有預警，也毫不考慮員工家庭生計，更罔顧企業社會責任。

我了解組織人力精簡對企業利潤的影響，我也知道，在這樣惡劣的國際金融情勢下，公司為自保，不得不縮減成本因應，這我可以理解。但節省成本



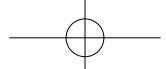
有許多方式，公司一定非得裁減人力嗎？

我覺得資遣應是下下策，不得已的做法，可是我們公司卻把這樣的政策列為優先考慮的政策(方案)，完全不顧我們這些人的死活，那些高層可曾想過，他們的決定不是影響我一個人而是整個家庭，我是家裡的主要經濟來源。我真的很絕望也覺得自己很愚蠢，公司這樣對我們，讓我不知自己過去為公司這樣賣命究竟為何？

現在的我不敢跟我家人說我失業了，我每天依舊假裝出門上班，我已努力在找工作了，可是因自己是中高齡了，根本沒有公司要用我，這件事已快一個月了，坐吃山空的我越來越害怕，我也告訴自己如果找到新工作，我不會再像以前一樣認真工作了。

但現在的我不知如何再撐下去，有時真想一走了之，就可以不用再煩惱了。

芝芝



專家回覆

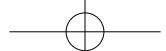
芝芝妳好：

這次巨大的金融海嘯，席捲了全世界，你工作的公司也無倖免，因應成本，大幅裁員，而你萬萬沒想到居然是其中一員，回想多年來，一直認真努力，為公司打拼，沒想到公司面臨困難，第一就是資遣你們，沒有念及你們昔日的付出，也沒有顧及你們家庭的負擔，雖然你了解公司的難處，但想到公司不考慮其他方法，就資遣你們，我可以了解你心中的抱怨與無奈，想到家人更是加上惶恐。

事件已發生一個月了，你不敢跟家人說，每天假裝出門上班，我想出門的那一刻是多麼的心酸跟無奈，到了外面更是茫茫然不知何去何從，真是辛苦你了！

只是在這個時刻，生氣怨懟無助於事實的改變，我們更需分些時間來思考如何面對自己的低潮，及培養再站起來的條件與勇氣，也許更實際有幫助些。

失業的事情我想你大概是不希望家人擔心而不敢說，但是事情可以瞞多久呢？當他們知道後心境感受

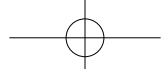


會如何？畢竟他們也是家庭一份子，他們也許也很想為家盡一份力，說出來，讓全家一起同心協力共度危機，雖是辛苦大家嚐但也是讓家更有凝聚力的時機，同時多一點人力，多一點點子，說不定可以激盪出不錯的方案。

經濟是重要支柱，不妨估算一下，目前的存款可讓你撐多久，如何開源與節流，譬如家中開銷有什麼地方可以省，社會福利有哪些可爭取的？孩子在唸書嗎？政府有助學貸款，至於開源，就靠你們的腦力激盪了，多觀察生活的週遭，商機與生機說不定就在你身旁，當然事前的評估非常重要，多一分準備可減少一分失敗危機。

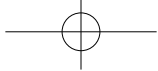
知道了經濟可撐多久，在這期限內，可積極找工作，年齡是個限制，但相對的智慧的累積也是你的資產，目前不景氣可能不好找，有退而求其次的方案嗎？有人說危機就是轉機，在這空檔也可利用時機再去學習，政府有職業訓練所，訓練第二專長，是免費的而且還有生活輔助費。準備好自己的能力，當機會來臨時，不會因沒準備好而錯失良機。

最重要的，是照顧好自己的心情，已經發生的事



我們無法去改變，但我們可以改變想法，換個角度看事情，看我們能在事件中得到什麼？也許這是上天給我的另一個機會，學習新的東西不管是技能、知識，一個新的人生在面前展開；譬如，之前人生總是匆匆忙忙，有些夢想缺乏時間去完成，現在難得空閒，正是圓夢的時機。做些之前喜歡、想做卻沒時間做的事，或是外出走走，聽聽音樂，偷得浮生半日閒。當然情緒是來來回回的，有的時候低落的情緒像氾濫的洪水，一發不可收拾，找人說一說，像你寫這封信來，讓水有地方宣洩，再不然強迫自己暫時不再去想，像串葡萄拿把剪刀把不好的顆粒給剪掉。

有了平靜的心情，我們再來談一下你內在的另一部份。這次公司的處理方式讓你心冷，回想之前為公司拼命得此下場，不禁覺得自己愚蠢，那麼你覺得哪裏愚蠢呢？如機會再來，你要如何去改變？此外，在家庭中，當你失業，獨自挑起苦楚，你覺得在公司中的你與家庭中的你有共同處嗎？我看到的是你似乎承擔了過多的責任，在日常生活中是不是也有類似狀況，不自覺擔起所有責任，好辛苦阿！那麼你覺得旁邊的人有沒有能力也可以做到呢？如果分一些出去給別人共同承擔，你會想到什麼？擔心別人做不好？還

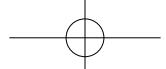


是認為自己就不夠負責？或是不習慣要求別人？你願意趁此機會想想看嗎？

台灣有句諺語：跌倒順便抓把石頭，人生難免摔跤，摔的你很痛，但也可從跌倒中學取些東西，讓這個跤沒有白跌。祝福你，並希望能盡快速度過風暴，如洪水又氾濫的時刻，我很願意陪伴你一起度過，歡迎來信。

台北市生命線協會資深康老師

※當你有生活上、經濟上、工作上或感情上的困擾與壓力的時候，台北市生命線協會24小時不打烊的自殺防治專線（02-25059595），以及本會承辦之衛生署安心專線（0800788995），提供輔導諮詢與各種資源轉介服務；千里一線，關懷無限，你必能發現生機再現！



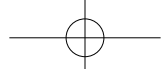
實例改編：失業債務

生命線，康老師：

最近遇到以前的朋友，說我變老了，不再是他印象中的那個人，我想我的確是變了，變的退縮、死氣沉沉，這幾年經濟的壓力，壓的我無法喘過氣來，我也不再是從前的自己。我不是個懶惰的人，但這幾年景氣的低迷奪走了我所擁有的一切，從小辛苦所打拼出來的成果，全都在這五年賠光了。

我是個農村長大的小孩，因以前家境貧苦，所以從小我就比其它人還要努力，為的只是想為父母親及自己爭一口氣。我也如自己所願，在事業上獲得了不錯的成績，自己累積了一筆小財富。我想著等我四十五歲，小孩也剛好唸完大學時就準備退休。誰知道人算不如天算，這幾年國家經濟會跌到這種程度，以前年輕時的努力在這幾年已賠個精光。

看著電視新聞所報導的，我就越絕望，政府一點能力也沒有，這已經失去了公平與正義，那些當權者過的是什麼生活，我們過的是什麼生活？以前只

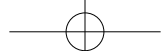


要你努力就會有成果，但現在不是，就算努力也賺不到錢，有時甚至會賠錢。錢已借到沒得借了，親戚及朋友看到我變冷淡了，不像以前自己意氣風發時那般熱情，我猛然發覺以前的交情都是假的，只有錢才是真的。今天就算我們死了，這世界也不會有什麼改變，我們只是死亡率上的一個數據罷了。

三年了！失業及之前經商所留下的債務，我無力去償還，我不想欠人錢不還，可是我沒有能力，我是個沒用的人，讓自己的老婆及小孩陪著我受苦，我一直期待著轉機，一直告訴我自己總有一天經濟會好轉，但這樣的一天卻一直沒有到來，我已撐的很累了，這樣的日子我實在是過不下去了。

我累了，我也絕望了，最近死亡的念頭一直浮現在我腦海裡，除了死我真的別無他路。老婆也支持我這樣的決定，我們已想不出任何辦法來養我們的小孩，我不願意她們成為沒父沒母的孤兒，只有帶著她們走，我才能放心，我已想好最不痛苦的方式——燒炭，不會讓妳們受太多的苦，親愛的孩子，到了另一個世界我們就不用再受這樣的折磨了。

正雄



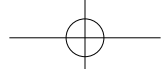
專家回覆

正雄你好：

看了您所寫來的這封信，可以瞭解您現在絕望的心情，很累～很累，唯一支撐著您的，是仍然有的一絲希望以及對於小孩跟老婆的不捨與心疼，所以你才會在即將決定放棄的時候寫了這封信，而您提到希望能將老婆及小孩一起帶走，免得他們受苦，就連死亡也選擇不那麼痛苦的方式，以上皆可以看出您對他們的愛，以及那還有的一絲絲的驕望。

就某個程度上來講，這樣的愛，或許是您在這個狀態下的解讀：「認為帶著孩子走，對孩子們較好，活下來只是痛苦而已」，殊不知生命的無窮可能，就像您小時候的信念：「只要努力就會有機會，就有可能成功」，這是您曾經相信的，而您也將這樣的信念教導給了您的孩子，但如今您卻不容許自己的孩子去驗證這樣的信念及可能性，對他們來說，或許太殘忍了點，而且也不甚公平。

畢竟每一個生命都有權決定他們的未來，不管是生或是死，或許您覺得孩子們太小，沒有決定的能力，那麼也請不要代替他們決定自己的生死，試著陪

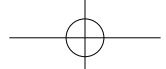


伴他們到有能力決定的那一刻，直到他們真的能理解生命到底是怎麼一回事的時候，再來討論生死的問題也不遲，您能說您已經看透生死的意義了嗎？就連達賴喇嘛也經歷數世的輪迴，千百年的領悟，才慢慢抓到其中的奧妙，你我凡夫豈能如此透徹？

也許您會說，現在都活不下去了，哪還談得到未來，說實在，我不認為真的有什麼情況，會是讓您真的不能活下去的，即便是過去所有的努力都化為烏有，甚至欠了一屁股債，但是這也不表示您沒有生存下去的權力或能力；從原點，甚至是從負債開始，也可以是一直往前走的。

曾經有一位朋友跟我說過，他一點都不擔心在台灣會餓死，即使到了最後沒了工作，他也可以去乞討過生活。當然不是要您跟他一樣，只是要您試著想想，活著是不是那麼困難的一件事情，生命有不同的選擇，但唯有活著才有嘗試的可能。

不知道你曾經找過專業的法律顧問或者金融方面的專家，評估破產或是協商償還的可能性？或許你會認為永遠沒有機會了，說真的，我不知道您有沒有翻身的可能性；但我知道對您的孩子而言，機會是存在

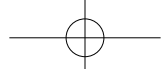


的，就像您小時候一樣。

建議您目前可以試著將目標稍做修改，暫時不要以先前的功成名就為標準，這離現實狀況是遠了點，試著想一想，您不也是從無到有慢慢開始的？相較之前的無，你現在擁有更多的優勢—過去的挫敗經驗及豐富的人生歷練。

更何況你現在應該尚未四十歲（或大一些？），年紀也不算大，要尋找新的契機，以現在整體經濟狀況而言，雖然不那麼容易，但也並非完全不可能，想想，經濟的起起伏伏不也在一、二十年間嗎？縱使沒有大成功，暫時維持現狀，慢慢往前，累積向上的動力，堅持下去也就夠了。

不知道您是否曾經找人（我是指真正關心你的朋友、親人）談過您的狀況？如果都沒有人可找，我會建議您尋找專業的助人者協助你渡過這一關，至少在心理壓力及情緒的抒解之後，你會找回之前解決問題的能力。俗語說：柳暗花明又一村，我們永遠不知道下一刻會如何，成功者不見得能力非常的強，但總是能堅持到最後一刻，相反的失敗者常常倒在門前，渾然不知契機就在開門之後，放棄了也就喪失了機會。

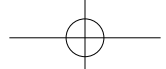


我相信您從小養成的信念，不是那麼容易被打倒的。

試著回想以前一無所有的自己，心態上與心情上是如何？有時候放下一些無謂的堅持與面子，才能得到真實的本性與自我，快樂不一定是在生活物質層面上的，您看「美麗人生」裡的主角們，即使生活在那麼困苦的環境（希特勒佔領家園，無止境的屠殺，猶太人不知下一刻會不會被抓去槍斃？還看不看得到明天的太陽？），卻仍然保有積極正向的生活態度，因為他們知道，雖然無法改變環境，但他們可以決定以快樂、積極的生活態度來迎接未來即將來臨的救贖。

希望您能早日渡過生命中的困境，找到生命中的桃花源。有需要時非常歡迎跟我們聯繫！祝福您！

台北市立聯合醫院松德院區 吳孟璋臨床心理師

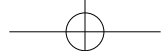


實例改編：破產

我不知道每天的努力是為了什麼？從小我嚐盡了貧窮的卑微，每天工作都超過二十個小時，好不容易在十年前，有了一點事業，也置了些房產。為了不讓自己再回到沒飯吃的情境，我都努力的工作，我不是個懶惰的人，為什麼上天還是如此對我？前幾年的不景氣，讓我所有的積蓄都消失殆盡，有時我真的覺得上天是要絕我的路，我以為過幾年會更好，沒想到每況愈下，我已借到沒錢可以借了，銀行及親戚朋友都不可能再借我錢了，不得已我只好申請破產。

我不知道接下來我該怎麼做，銀行查扣了我所有資產，但很多親戚朋友是將他省吃儉用的錢借給我的，我真的很想還她們錢，我很想努力爬起來，但卻四處碰壁，辦法我已想到沒法可想了，究竟要怎麼做才能讓我脫離目前的窘境？

阿強



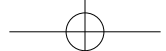
專家回覆

親愛的阿強：

知道你目前的處境，我也很為你抱屈。像你這麼努力的人，結果竟是如此的困厄，我也不禁要為你抱怨，上帝何其不公，竟要如此待你。換了任何人，也會像你一樣的覺得難過、怨懟和強烈的無力感。可是事到臨頭，我們在抱怨之餘，畢竟也無可逃避，只能面對它、接受它，想辦法解決它。

正如你說的，銀行的部份，因為有設定抵押，可以暫不處理。倒是向親友借貸的部份，會讓你有較大的壓力，也不得不去面對它。親友應該很清楚你目前的困境，有些人固然急要回欠款，我相信也有大部份的人，在乎的反倒是你的態度和未來的償債誠意。

時至今日，不管那一類的債權人，我們都應該誠懇而低姿態的和他們協談，協商出一個未來具體可行的分期償債辦法，要讓他們看到和感受到你的誠意，讓他們體會到你的青山猶在，薪柴自然仍能源源而來。記得僅答應你能做到的事，千萬不要只圖安撫他們一時的情緒，信口開河而最終卻無法兌現，那樣後續的反彈，喪失對你的信任感，恐怕會讓你永無寧

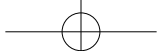


日，影響你後續的償債計劃。

在你過去奮鬥的過程中，家人一定分享了你的成功和榮耀，現在在你人生最灰暗的階段，我卻沒聽到你談到你的家人。你親愛的家人，知道你現在的處境嗎？他們是抱持怎樣的態度？現在的擔子，似乎已到了你無法負荷的程度，如果家人也能和你同心協力，就算不能在財力上給你什麼協助，至少在情緒支持上也可以給予你一些幫助，不會讓你自己一人獨力扛起孤立無援。

現階段你很需要擴充你的情緒支援系統，不只是家人，任何可以聽你訴說苦悶的人，都是你可以求助的對象。在這個階段，你的鬱悶應盡量多找到適當的出口，讓心情好過些，這樣才有足夠的能量，支撐自己長期抗戰下去。

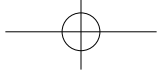
對你來說，現在最重要的一件事，是照顧好你的身心狀態。現在如果你垮了，就真的看不到未來了。我的意思是說，雖然處境很困難，你一定要正常的吃喝拉撒睡，注意自己的身體健康。健康的身心是你僅剩的資源，有了它才是未來可靠的「青山」。否則就算未來有了天助人助，自己的身體卻無法負荷，也等



於零。

你曾經努力過，有了事業，也有了房產。如今只因為大環境的不景氣，而陷入逆境。在哀嘆之餘，有沒有注意到，其實你還是有一些可貴的能力，是你將來再起的重要資源。例如就如你說的「你不是個懶惰的人」，一個肯幹肯做的人，老天是不可能永遠不給他機會的。處在現在的逆境中，也有很多事可以做的。可以找就業服務機構、職訓單位，充實自己再就業的技能。例如學會電腦的基本技能，或培養第二專長。在這暫時蹲下的灰暗日子裡，蓄積充實更多的能量，當機會來臨時，就能跳得更高，找到更多的出路。

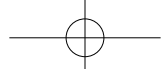
如今外在的環境如此的困窘，短時間內也無法改變你負債的事實，但是自己的心情和想法，倒是可以改變的。俗話說「虱多不癢，債多不愁」，當你負債太多的時候，常是債主更擔心，你能不能撐得下去。這個時候選擇適當的放下，債主為了未來能拿回欠款，反而不得不做某些退讓和配合，你的壓力也因此減低了些。當然我這樣說，不是要你不負責的放手不管，而是希望你在逆境中，換個角度思考，就能找到正向的意義和力量。



外在的困擾已經到了無法負荷的時候，與其硬背在身上，卻無濟於事，就不如學習適當的釋放壓力，讓自己平靜下來，上帝關了你的大門，一定會給你留下一扇窗。機會還是會有的，只是如果你一直焦躁不安，負面情緒圍繞不去，反而無法捉住機會，看到未來的一些出路。

台北市生命線協會資深康老師

※當你有生活上、經濟上、工作上或感情上的困擾與壓力的時候，台北市生命線協會24小時不打烊的自殺防治專線（02-25059595），以及本會承辦之衛生署安心專線（0800788995），提供輔導諮詢與各種資源轉介服務；千里一線，關懷無限，你必能發現生機再現！

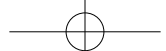


實例改編：投資失利

前幾年經朋友介紹告訴我幾支保證會賺錢的股票，一開始我不敢投太多錢，結果那幾支股票都大漲，為了能賺更多錢，我就把房子拿去融資，再將融資的錢投入股市。我萬萬沒想到股票會狂跌，自己資金不足被套牢，不得已我只好賣掉房子填補資金缺口，但是現在房市低迷，房子賣不到好價錢，我只好四處跟親戚、朋友、同事借錢。一開始他們還願意借，但到後來就擺臉色給我看，甚至不借我就算了還消遣我一番。

我越想越不甘願，以前我是如何幫這些人的，但現在我有困難了他們卻不肯伸出援手。有時想想人真現實，好時大家都沾過來，自己慘時大家都閃過去，現在我吃也吃不好，睡也睡不好。這幾天夜半無人時，自己腦裡經常跑出一個念頭，想說自己真想死一死算了，免得拖累在東部的妻兒。

小張



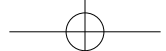
專家回覆

張先生你好：

收到你的來信知道你為了股票的損失而忙著籌措資金，對於人情冷暖有很深的感慨。這陣子相信有很多人跟你一樣，面對景氣低迷、股市瞬間急跌，有著沮喪與著急的心情。

原本期望能在投資上有所獲利，沒想到反而面臨不增反減的壓力，與預期的結果或規劃有著相當的差異。而此時妻兒又不在身邊，面對自己一個人的時候，特別感到孤單茫然與無助，又擔心拖累家人，有著一死百了的念頭。我可以瞭解你的失望、疲累與不甘心。在如此壓力與困頓下，你願意停下來思考並寫信給我們，這是值得肯定的，相信在你的心裡一定有一股力量，讓你堅持到現在，不知道這個力量是如何產生的？

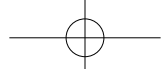
即使過去所有努力與投資都化為烏有，從零開始，甚至負債了，但別忘記我們仍有生存的權利或能力，只要活著，就有改變的可能。雖然慘痛，但藉此機會，可以停下腳步，好好思考理財規劃，也學習投資與風險管理的經驗，讓自己獲得停損與再生。



來信中可以感覺你想照顧家庭的責任心，不知道你是否與家人談過自己的狀況？家人的態度是什麼？如果可以共同商討，或許也能多一份支援管道。此外，找個傾訴的對象，紓解情緒，避免獨自默默承受壓力。另一方面，不知你有否找過專業的理財顧問或者金融方面的專家，評估財務或是借貸機制，以及償還的可能性等等？不妨多蒐集資料，了解有哪些紓困的方法。

生活上，難免都會遭遇到一些起伏，在你的生涯裡，或許曾經不只一次碰到逆境或挑戰，可以想想以前遭遇困境時，是如何面對的？曾嘗試過哪些方法解決問題？從以前的處理經驗，找出對自己有助益的資訊，幫助度過眼前的困難。

除了面臨經濟壓力外，也感受到在你需要幫助的時候，朋友卻無法像當年的你一樣，伸出援手協助度過難關，甚至還給你難堪，讓你很生氣與不甘心。經濟環境已經冷颼颼了，沒想到人情讓人感到更冷，這或許是你無法吞忍的一口氣。當初大方地替朋友解難，或許當時自己能力可及，或許你也重視朋友，願意幫忙，這是你對朋友的熱情與義氣。

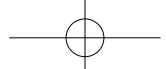


當然，有些人可能有心幫忙但礙於自己也有困難無法答應請求，也有人個性較自我，也比較不顧朋友的感受，我們不知朋友無法借錢或再次借款給你所考量的或困難處是什麼，其實這也是無法勉強的，也沒有非借不可的道理。但藉著此時，反而可以釐清哪些朋友在你困境的時候給你溫暖，即使他們無法提供你金錢的援助；哪些人的態度是自私而現實的。我們可以選擇值得交往的朋友，同樣地，也可以選擇以寬闊、正向及積極的態度來面對現在及未來。

另外，你因為壓力，使得飲食、睡眠與生活受到了影響，這種生、心理的相互影響有時也不容忽視，如果能先照顧好自己，才有精神與體力思考該如何解決，並付諸行動。必要時也可以尋求心理諮詢或醫療機構的協助，讓自己緊繃的情緒與身體能得到一些緩解。

面對困境有時需要多給自己一些時間、空間，問題也往往會出現轉圜的契機，希望你能渡過生命中的考驗，找到力量。有需要時非常歡迎跟我們聯繫，我們可以一同探討具體的解決方法！祝福你愈來愈好！

台北市生命線協會資深康老師

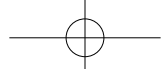


實例改編：退休金被騙光

前年我的專科同學來找我，告訴我一個可以投資賺錢的方法，當時我想說錢放著也是放著，於是就將退休金的1/3拿來投資他朋友開的公司，剛開始公司一直賺錢，所以在短短的三個月我就拿回本金的1/2，之後我同學說要擴大投資，我想說他朋友那麼會賺錢，於是我開始將我的積蓄全都投進去。

投入我所有的退休金後，他又告訴我公司營運遇到瓶頸需要周轉，於是我又向家人及朋友周轉了五百萬來給我同學，但自從拿了五百萬後，他就消聲匿跡、人間蒸發。自此我開始過著生不如死的生活，一個月十幾萬的利息壓的我快喘不過氣來，我四處去拜拜，想請神幫助我，可是情況一點都沒有改善。我萬分懊悔，我恨自己，恨自己當初為什麼那麼貪心，我真的覺得自己無法再繼續走下去，誰能告訴我要如何走下去。

明華

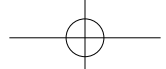


專家回覆

明華：

你和我們大部份的人一樣，會積極進行投資理財，不外乎想要增加財富，為自己和家人帶來更優質的生活。看到你來信表示，好不容易辛苦大半輩子，存下退休老本，原來可以是安安穩穩的過日子，因為對同學的信任，前前後後不但自己老本有去無回，連當初借來的五百萬都變成你的負擔，這種像是跌到地獄般的生活一定讓你非常悔恨、痛苦、憤怒。尤其這位讓你生活整個大亂的人又是相識30年以上的老同學，換作誰都無法接受，換作誰都猜想不到。

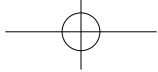
一個月十幾萬的利息真的很重，尤其你負債的金額頗大，而我對你的情況不是很清楚，如果你自己的損失不算，假設單以周轉來的五百萬就產生每個月十萬利息來看，你的年利率是超過24%的，我真的很替你擔心，因為超過20%可算是高利貸了，透過地下錢莊只能解燃眉之急，卻讓你的問題更加複雜、棘手，只會讓負債如雪球般越滾越大，甚至有可能危害到你的人身安全，千萬要跟他們劃清界線，也希望你的情形不是我所擔心的這樣。



現階段理債是比較重要的，誠懇的讓周轉錢給你的家人朋友知道，你有誠意解決問題，只是金額大，需要時間，理性的人會理解，我們都沒有魔法棒，不可能手一揮，問題就變不見，事情變沒發生。以現在低利率時代，其實可以向銀行詢問個人信用貸款或不動產抵押貸款，以房屋貸款來說，若年利率2.5%向銀行借500萬，一年利息是125000，差不多是你現在一個月要支付的金額，這樣你的負擔會降低很多，就算是個人信貸，目前利率大約在4%~12%，都比你現狀要輕鬆得多，真的可以多找些銀行的相關資訊，合法又安全。

另外要提醒的是，財富累積有個重要因素是「時間」，退休人士理財最需要考慮風險，自己沒有研究、投入的領域或金融商品最好不要投資，正因為無法透過長時間分散風險，這樣的族群是比較沒有機會重來的，如果真的是很心動的商機，也千萬不能拿自己退休階段食衣住行所需的生活費冒風險、開玩笑，這個部份一定要保留下來，其餘的才能運用，如此不論景氣如何，才不致影響自己退休生活品質。

我現在比較關心的是，事情發生這段時間，你的日子一定很不好過，不知道你是如何撐過來的？家



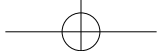
人對這件事的態度如何？你的基本生活開銷還能應付嗎？時光不能倒轉，過去發生的事已成既定事實，我看到你因為反省所以後悔，因為面對所以自責，這都是你負責任的態度，更是你咬牙撐下去的寶貴力量。

祝福你困境能獲得改善，也歡迎你有困難再寫信或撥打協談電話進來。台北市協談專線：（02）25059595或直撥1995轉在地生命線。

台北市生命線資深康老師

※當你有生活上、經濟上、工作上或感情上的困擾與壓力的時候，台北市生命線協會24小時不打烊的自殺防治專線（02-25059595），以及本會承辦之衛生署安心專線（0800788995），提供輔導諮詢與各種資源轉介服務；千里一線，關懷無限，你必能發現生機再現！

窗外有藍天 - 自殺防治模擬個案 73



【相關法律模擬個案】

跳樓悲劇

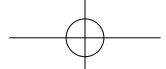
A男是某科技大廠的作業員，某天夜晚留下遺書一封寫著：「因被公司欺壓剝削，無法忍受工作壓力...」等等云云，就爬上員工宿舍12層頂樓跳樓自殺；落下時先撞壞了位於二樓的遮雨棚，沒想到又壓傷了剛下夜班的同事B女，造成B女脊椎損傷、恐有癱瘓之虞，而跳樓的A男經送醫後仍不治。

- 一、A男家屬可否根據遺書向公司索賠？
- 二、無辜受波及的B女又該如何尋求損害賠償？

專家回覆

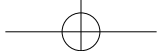
有關A男家屬得否對公司索賠部份：

- 一、按「為規定勞動條件最低標準，保障勞工權益，加強勞雇關係，促進社會與經濟發展，特制定本法；本法未規定者，適用其他法律之規定。雇主與勞工所訂勞動條件，不得低於本法所定之最低



標準。」、「違法保護他人之法律，致生損害於他人者，負賠償責任」、「不法侵害他人致死
者，被害人之父、母、子、女及配偶，雖非財產上之損害，亦得請求賠償相當之金額。」、「甲之行為與乙之死亡間，縱有如無甲之行為，乙即不致死亡之關係，而此種行為，按諸一般情形，不適於發生該項結果者，即無相當因果關係，自不得謂乙係被甲侵害致死。」及「損害賠償之債，以有損害之發生及有責任原因之事實，並二者之間有相當因果關係為其成立要件。」勞動基準法第1條、民法第184條第2項前段、第194條與最高法院23年上字第107號、30年上字第18號判例分別訂有明文。就本案而言，需A男任職之公司（即雇主）有欺壓剝削A男等違反勞動法規之情形，且其情節與A男之自殺有相當因果關係，雇主始需依上開規定對 A男自殺之結果負責，對A男之父、母、子、女及配偶負撫養費及非財產上之損害賠償(精神慰撫金)責任。

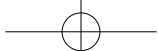
二、相對而言，倘若雇主確實遵循勞動法規之各項勞動條件，並無任何違失，A男因己之故，無法承擔壓力自殺致毀損雇主廠房二樓遮雨棚，依民法



第1148條:「繼承人自繼承開始時，除本法另有規定外，承受被繼承人財產上之一切權利、義務。但權利、義務專屬於被繼承人本身者，不在此限。繼承人對於被繼承人之債務，以因繼承所得遺產為限，負清償責任。」之規定，應由其繼承人負賠償責任，雇主得依民法第184條第1項前段、第1148條規定，請求A男之繼承人賠償。

有關B女如何尋求損害賠償部份：

- 一、按「不法侵害他人之身體或健康者，對於被害人因此喪失或減少勞動能力或增加生活上之需要時，應負損害賠償責任。前項損害賠償，法院得因當事人之聲請，定為支付定期金。但須命加害人提出擔保。」民法第193條定有明文。本案B女既因A男之跳樓行為受有脊椎癱瘓之損害，依法自得向加害者（即A男）請求因此喪失或減少勞動能力(通常計至退休)或增加生活上需要(例如看護、醫療等費用)之損害賠償。
- 二、惟因A男已死亡，依民法第1148條規定，應由其繼承人負賠償責任，B女得依民法第193條、第1148條規定，請求A男之繼承人賠償。



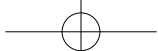
綜上可知：

A男雖跳樓身亡，惟因其自殺行為造成他人之損害，依法應由其繼承人繼受賠償責任，A男家人一方面需承擔喪失親人之痛，另一方面又要面對他人之鉅額求償，造成家人沈重之經濟負擔。（務實法律事務所 蔡鴻斌律師、施旻孝律師）

法外情

在媒體上曾看到某個國家發生過類似的幾起案例。好事者不免流言說，是因為該廠知名度高，又有高額的傷亡補助費，所以讓一些經濟狀況較不佳的中低階層作業員，想要「用命換錢」……這說法其實不夠厚道。但若屬實，也真是傻念頭了！就如同有人異想天開的想用命來換取保險金一般，都是「賭注」，都有「不確定性」，甚至是「不可能的任務」，小命是不見得能換大錢的，更遑論在「捨命」的一瞬間，錢沒落袋，卻已經先落給了親人一輩子難以抹滅的傷痛。

命只有一條，錢卻可以再賺；這是很老套的自殺防治規勸說詞了，可是無法否認的，有很多絕地逢生、努力打拼，而最後大富大貴的實例，不也證明了只要「還有一口氣，就能爭大氣」，畢竟生命充滿無限的可能啊！（台北市生命線網路義工 鄧榕茜）



專家論述

中年失業

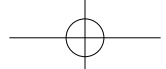
廣和國際法律事務所律師 蘇衍維

近幾年因為全球經濟景氣的變化，再加上大陸經濟發展迅速，國內企業為求生存及覬覦大陸廣大市場，紛紛調整經營策略。不但大部分傳統產業縮編業務或結束工廠作業遷移大陸，連其他非傳統產業，如高科技產業等也至大陸設廠。

而企業為降低營運成本，首當其衝的便是人事成本，尤其，年紀屬中年且位處中級主管的人，或年資較深的人，多屬薪資較高的階層，企業通常會以資遣或逼迫員工離職，作為降低營運成本的方式。

此外，94年7月1日開始適用勞工退休新制，企業中興起了另一波資遣、退休或逼迫員工離職潮。而如何面對企業非法解僱及中年失業的困境，以下是可以參考的幾個建議：

- 一、如是遭到公司非法逼退，而你尚未填寫離職申請書時，千萬不要填寫。因為填寫後視為自動離職

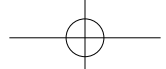


（自願），企業無需給付資遣費。此時，請不要同意簽署任何文件，等待企業提出合法或合理或優惠的離職條件時，再考慮簽署離職同意書。

二、如是遭到公司違法解僱，即公司通知你不用來上班，但又不給資遣費的情形，或者違法調動職務企圖逼你離職。此時請在違法解僱起30天內，寄發存證信函，依勞基法第14條第1項第6款，雇主違反勞工法令，侵害勞工權益之規定，終止勞動契約，並依同條第4項請求資遣費。違法調動職務者（即藉故減薪或無調動必要或非能力所及，也無施以訓練者），可以在接到違法調動通知後，先向公司表明不同意接受不合理調動。

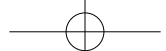
如公司仍堅持調動的話，可以在知道違法調動起30天內，寄發存證信函，依上述勞基法第14條第1項第6款之理由，終止勞動契約，並依同條第4款請求資遣費。於同時間向各地方政府勞工局請求協調或調解，如公司仍拒絕不願給付時，直接向法院起訴。

三、如你目前已經失業，則請先接受失業的事實，因為人生是無法預期的，我們必須學會接受人生的



變化，然後調整心態，放下身段，尤其，在中年失業前，你可能是位主管或是高薪階級，有一些權力或經濟能力，一但失業，你可能礙於面子或自尊或生活中失去成就感的種種因素，而不願去面對你的家人、同事、朋友。但這些想法只是會讓你更加悲觀而已，對你的生活並沒有幫助！其實，換個角度想，在長年累月的忙碌下，你可能從來沒有機會好好休息，也沒有時間沉澱及充實自己，藉此機會剛好可以做自己想做的事情，也可以趁此機會學習新的事物，也許，機會一來，就可遇到好的工作。或者，你的家庭負擔很重，需要工作收入來支持。沒關係，你可以照常生活作息，利用報紙或網路上的求職方式，寄發履歷表尋找工作，先找一些可以每月立即有正常收入但你不一定滿意的工作。先求生活安定，再進一步充實自己，繼續尋找你可接受的工作。

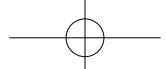
四、待業中的生活作息一定要正常，千萬不要自怨自艾或怨天尤人，每天睡到中午才起床，如此，會讓你的精神與心情更差。換個角度想，雖然暫時沒有工作，但你也暫時不需要看老闆臉色而受氣，你所擁有的，一定比貧窮落後地區的人們來



的幸福，他們有的三餐不濟，甚至沒有衣服穿，也沒有房子住，但他們仍然樂天知命，繼續堅強的生活下去。我們有甚麼理由不繼續努力下去？所以，我們更應該惜緣！惜福！才對。因此，當你的人生遇到轉折時，正好是一個轉機，有如動物脫殼蛻變的道理一樣！一個更成熟的人生即將誕生，反而是個人生的踏腳石。

五、事情有兩面，樂觀的人會往光明面想，一方面積極學習新事物，一方面以平常心面對失業，如此一來，不但增加生命的深度及廣度，自己更獲得了成長的機會，連家人與朋友也都能安心而共同度過待業期間。所以，痛苦與快樂只在一念之間，如同光明與黑暗一樣，如果你選擇打開內心的電燈，則你就在光明底下；如果你不願打開，就如同在身處在無助的黑暗中，進退不得。朋友，如果是你，你會如何選擇？相信你會選擇光明的一面，不是嗎？

以上的幾項建議，提供給面臨失業或待業中的朋友參考！希望失業能轉換成為你生命中的踏腳石，以樂觀的態度，勇敢、堅強的生活下去！並祝福你有一個美好的現在及未來！



專家論述

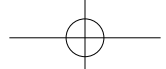
談金融海嘯、經濟破產與自殺意念

諮商心理師 林玫玲

98年國人十大死因近日出爐，十大死因中，自殺排名從第十名回升到第九名！且廿五至四十四歲壯年人口，自殺死亡率較前年增加八％，增加幅度居各年齡層之冠。廿五歲至六十四歲中壯年自殺三千餘人，占有自殺人口的七成，這個年齡層人員的流逝，造成社會與家庭重大損失。

這些需要肩付家庭經濟重擔的男性自殺死亡人數高達女性的二十二倍。人們不經懷疑這是否與去年下半年開始的金融海嘯有關？不景氣導致個人經濟困境、甚至破產、家庭失和等困擾，確實反映在生命線求助電話上，近來談失業煩惱的民眾的確有增多的趨勢。

不可否認的，自殺率與失業率確有正相關，但整體來說，自殺是多因性的，將之歸因於單一因素可能有失偏頗，另外可能的原因還包括情感型疾患如憂鬱、躁鬱症、其他精神疾病、或是此人久病厭世、經

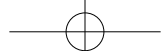


歷重大失落、藥物酒精濫用等等，這些都值得重視及探討。更深層的議題則可能包括：家庭價值的崩解、親人的死亡、社會的混亂與人際的疏離、感情受挫、個人成就肯定的危機、法律的糾葛等等。

雖然男性自殺死亡率高於女性，但根據生命線「1995」去年接獲的電話顯示，男女求助比例是四比六，而男性多半受傳統觀念及文化背景影響，較不習慣對人吐露心情，即便打了生命線，往往較容易感到不好意思。男性往往被教育為強者，刻板印象是不應該在他人面前示弱，開口求助成了難以啟齒的事。而女性則較習慣向別人傾吐心事，這位朋友找過了，再找另一位朋友吐苦水。許多女性表示只要講出來心情就好多了。

面臨經濟危機的人常出現的心理歷程包括：抗拒、抱怨自己或外在環境、鬱悶、退縮逃避、接受、再出發、再度生涯轉換、進而轉換成功。提醒經濟受困者必須先成為自己的貴人，願意幫助自己，為自己尋求專業幫助。

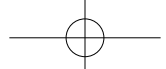
家人親朋好友應多給予情緒支持、協助個案正向思考、協助個案尋找資源、從錯誤中學習、藉著生涯



轉換的過渡時期培養第二甚至第三專長、檢視並修正自己的求職態度等等，這些都是待業中的人可以在生涯轉換時做的。

筆者訪問一位因為金融海嘯而房地產生意被套牢導致破產的中年男士，「自殺意念的確常常出現在腦海中，來來去去的。因為實在是太痛苦了，今天付了這筆錢，明天要交的貸款和利息還不知道在哪裡。我常會想自己是個失敗的父親，沒有辦法提供給孩子一個安定的經濟環境。我要拿什麼養他？」「但我不會真的去死啦。在困難時會比較想了結自己，但這一關過了，自然而然又不會想了。我想我應該還算有毅力吧，好像屢次被打倒，屢次又爬起來。我就有一位朋友受不了債務的催逼，在借酒澆愁的情況下，酒醉駕車出車禍身亡了。唉，也算是間接的自殺吧！」問他有沒有什麼特別的原因幫助他走過來，他說：「還好我有信仰，而且想到無辜的孩子，若我走了，他怎麼辦？」

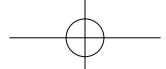
根據統計，自殺身亡的人當中50%-70%生前曾向他人表示過自殺念頭，三分之二的人曾在死前一個月左右求助於專家或助人機構。這樣的數據讓人聽了覺得遺憾。但要怎麼判斷自己身旁的親友是不是打算走



上自殺的不歸路，成為自殺者之一呢？其實只要多用點心，每個人都可以成為自殺防治的守門人，不難察覺出他們的自殺意念而給予關懷和進一步的協助。

一些企圖自殺者可能出現的徵兆：

- 滿腦子求死的想法（話題常繞著死亡打轉）
- 無能的聲明（自責、述說自己的無能，覺得這個世上有沒有他的存在都無所謂）
- 抑鬱（可能連續兩週每天都很低落且有尋死念頭）
- 男性可能出現異於平常的高漲情緒，如莫名的憤怒
- 安排後事（遺書、遺言）
- 把珍貴的東西送人（例如將寵物、藝術作品、財產分贈給人）
- 與重要他人或重要物品失去連結
- 冒險的行為或意外事件頻繁（例如危險駕駛、酒醉駕車）
- 內心突然異常的平靜（原本可能躁動不安）
- 明確的自殺計畫（例如已準備好繩子，買了碳，決

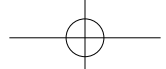


定日期去海邊跳海等）

若發現身旁的親友有以上情形的話，應盡量陪伴並鼓勵他們尋求專業協助。甚至陪著他們去找醫療、專業資源。

在這個被勞工局定為史上最難求職年的2009年，民眾除了必須做好長期經濟抗戰的準備之外，心理、情緒的抗戰也同時展開。如果民眾能在週邊親友身上多付出些心思、時間給予關懷的話，相信可以避免許多自殺事件的發生，減少家庭與社會的重大損失。
（部分參考資料和數據：6月18日中國時報）

※當你有生活上、經濟上、工作上或感情上的困擾與壓力的時候，台北市生命線協會24小時不打烊的自殺防治專線（02-25059595），以及本會承辦之衛生署安心專線（0800788995），提供輔導諮詢與各種資源轉介服務；千里一線，關懷無限，你必能發現生機再現！



專家論述

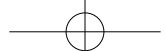
經濟危機

台北市生命線協會心理師 江文賢

幾個月前在電視上看到周杰倫新歌『稻香』的音樂錄影帶，裡頭描述一位中年男子被公司解聘，之後他開始陷入無形的壓力中，找不到工作讓他漸漸喪失生命的活力，面對太太與小孩，他顯得不耐煩，家庭衝突日漸高漲，終究太太無奈地帶著孩子離開那每日躺在床上喝酒的丈夫。

故事到此，正是生命線許多中年男子來電的狀態，失業以及家人的離去，讓他們在真實的世界裡，感受到無比的傷痛，這傷痛包含著無奈、失落、憤慨、絕望、悲傷、羞愧等等情緒，如此地傷痛往往讓他們對生命失去希望，走向一條令人惋惜的路途。

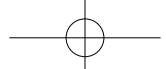
然而，在這首『稻香』的音樂錄影帶中，卻並非如此地結束，相反地它給了我們另一條道路，這名中年男子離開都市獨自回到他鄉下的老家，年邁的老母親看到兒子的歸來，開心地與他擁抱，這名男子從這個最熟悉的家中，慢慢地找到自己的定位，他開始在



田裡工作，拋開他過去身為企業菁英的角色，當起一名日出而做日落而息的農夫，也就在這個時候，他看到他的妻子與小孩回到這個家來。

在這次的金融危機中，不少民眾被迫遭受解聘或是休無薪假，面對這種環境的壓力，或許心理學中的壓力反應模式(General Adaption Syndrome)能夠讓我們更了解自己或周遭親人的反應變化。當人們面對這經濟壓力的衝擊下，人們會立刻出現警覺反應，身體和心理都會變得緊繃起來，以防衛自己並抵抗這突如其來的壓力，接著人們會進入抵抗期，長時間且持續地對抗這經濟壓力，當這壓力沒有任何改變下，人們的身體或心理漸漸地出現某些徵狀，進而走向耗竭的狀態。另外，當人們在面對這樣的壓力中，若有其他的壓力源加入，例如家庭關係破裂，那麼人們可能會更快地走向耗竭的狀態。

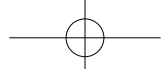
面對這樣的金融壓力，想法上彈性與否往往扮演一個舉足輕重的角色。當人們陷入二元化的想法之際，常常認為要不是找到過去一樣薪水或階級的位子，那麼他們寧願繼續尋找也不願意屈就，或許對於部分沒有經濟壓力的人們來說，這樣的想法可以被接納，但是當經濟壓力已經是你的困擾時，讓自己轉



念，也是你可以調整的方向。

過去的工作角色往往會替人們塑造一個形象，漸漸地這個形象變成你所認識的唯一自己，當你失去了這個工作角色，你也以為你失去了你的全部。錯！人們可以轉念，如同周杰倫的音樂錄影帶中的男主角，願意提起勇氣拋棄過去既有角色的概念，重新去認識自己，允許自己可以擁有不同角色的彈性。至於身旁的家人，也需要了解在這個階段中，失業者容易變得焦躁不安與情緒波動，這時候家人可以做的除了提供他們支持外，更重要的是，不要讓他們焦慮也影響到你自己的心情，當你越能靜靜地陪伴他們，對他們就是最佳的資源。

雜誌上登出冰島發生全國性的金融危機，許多銀行家因此失業，但是也看到許多人可以坦然地面對，卸下西裝回到漁村，扮演起漁夫的角色。人們的角色是多變的，扮演不了公司的中階主管，你還有許多許多的角色等著你去演出。



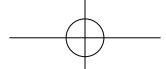
專家論述

在生命的挫折處，轉彎

中崙諮商中心臨床心理師 郭若蘭

1月20日的下午，我著手準備104人力銀行求職客服自殺防治的教材，這群求職客服即將在啟動的專案中大量接聽失業者打來的電話。我瀏覽了網站上新近的自殺新聞：1/10北縣失業男子，在家中燒炭自殺...；1/16失業壓力大，丈夫殺妻再跳河亡；1/19失業加上健康有問題，男子刺頸自殺，印象中那時媒體達成默契，一天不報導超過兩則自殺新聞，但我還是很輕易地找到了失業自殺的網路新聞。在心中一幕幕體會著每個新聞中，人在最後選擇自殺那刻的心境和思考，那是怎樣的絕望和心痛，未來一片黑暗，無計可施，於是以自殺作為問題的解決！

時序回到現在，我看著網路跳出的新聞：5/15無薪假通報人數持續減少；5/20台積電召回800裁員員工；5/26 4月失業人數較上月減少5000人；5/27景氣領先指標，連續3月回升...。不禁想到，在這短短的幾個月中，有多少人曾經隨著景氣或工作的枯榮，動

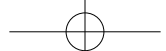


過自殺的念頭，但現在又再度發現眼前似乎還有路可走？

想到古老的故事：一位中東的國王，因為情緒起伏太大，如同總在乘坐情緒雲霄飛車般。終於國王再也受不了，想找一個方法減輕這樣的痛苦。他找到了位開悟的智者，智者最後為國王帶來了一個戒指。在內部刻了一句話「這，也會過去」。當國王問：「這句話有什麼意義？」智者回答：「無論發生什麼事，在你決定它好壞之前，觸摸這枚戒指並讀一遍這句話。如此一來，你就會永遠維持平和的心境。」

失業的大挫折迎面襲來，讓人覺得老天爺彷彿開了自己一個大玩笑，卻很難笑得出來。如何在這個當下深吸一口氣，回到自己的呼吸，並靜靜體會自己過去也曾遭逢難過的關卡，留級、落榜、失戀、被羞辱、失落重要的東西、親人離去...，當時或許如臨大敵，然而，自己卻也度過了，仍然能站在此地迎向生命新的挑戰！這就是一個難得寶貴的人為自己過往挑戰做的見證！面對失業，他也再次有機會見證自己的度過和成長。

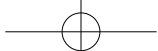
在失業到度過的階段中，我們可能不時有情緒起



落，會想要有了解的人傾聽我們，如果身旁有這樣的家人或朋友，那真是一份幸福，但如果家人朋友讓你覺得無法傾聽，你仍然會有好的傾聽夥伴——各地直撥1995的生命線，24小時的志工願意陪伴傾聽你，很榮幸可以陪伴身為生命勇者的你，細細訴說你的生命經歷，失望和渴望。

面對失業的挫折，請記得生涯不是一直線的平順，25、35、45、55、65歲也好，本就各有不同任務和面臨的關卡，景氣會壞當然也會好起來，但能否把握這個時期當做是自我歷練、充電的階段呢？當景氣復甦時，機會將給一直準備成長的人！請找出你適合的領域與空間，投入你充滿熱情之處，帶來的或許是你在狂風暴雨前無法預見的機會與璀璨！

別忘了，在困境中轉個彎，告訴自己：「這，也會過去」，並且積極或靜靜地體會困境中浮現的學習，那就是挫折送給你的最佳禮物！



專家論述

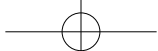
被騙走的是你的退休金、你的希望還是你的一切？

台北市生命線協會心理師 江文賢

今年聽了許多關於投資連動債後來全部化為烏有的故事，也就讓我從這樣的故事開始說起吧。

有三位民眾在奮鬥25年之後，都存了一筆積蓄，想存放在銀行賺點利息，當他們到銀行之後，行員告訴這些民眾，現在錢放在銀行根本沒有利息，還不如買銀行的債券等投資風險低的產品，不但保本還可以投資，行員很有誠意地告訴三位民眾，說這些風險低的產品，通常都很有保障，行員本身也有投資，利潤比利息多出許多，況且銀行本身也買有許多這類型的產品，而且如果有任何損失，銀行也會立刻收手，不會讓自己還有銀行的客戶傷害太多。民眾們聽了也覺得頗有道理，就在這樣的情境下也買了這些債券。

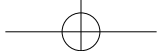
結果大家都很清楚，不只是一般老百姓，包括銀行行員甚至是銀行本身，都因為無法預期的金融海嘯，全部都受到牽連。



第一位民眾終日怪罪銀行的心狠手辣，責備政府監督不周，如此光景似乎沒有讓他能夠發洩夠心理的怨氣，他便著手與一些同樣受害的民眾組織一個團體，開始研討如何向銀行提出告訴，並且在網路上以簡單的文字，發表當下投資理財的正反訊息，預防被商業行為不當傷害的文章，以利其他人在投資理財上的參考。

第二位民眾在得知退休金減少大半之後，回頭跟家人，決定搬離原來居住的地方，在鄉下找一個比較便宜的房子居住，由於小時候曾經跟父母種過田，他開始在附近農家找臨時工做，並且也做起資源回收，雖然沒有過去的生活物質享受，這家人反而有時間陪伴彼此，也讓他跟他的家人開啟一段不一樣的退休生活。

第三位民眾得知200萬退休金只剩下20萬之後，將剩餘的錢萬全數贖回，難過、驚嚇與憤怒數天之後，他帶著僅剩的財產，一個人獨自去環島各廟宇朝聖，在回到自己住處的前一晚，他躺在旅館的床上，細數他自己現在擁有的全部東西，配偶已經過世、兩個孩子都到海外打拼，他想想他隻身來到世上，當然也應該兩手空空地離開這世上，何必讓這些惱人的退



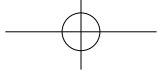
休金讓自己更加失望呢。回到住處，他加入社區志工行列，開始他退休的志工生活，並且在必要時向兩個小孩要點錢來貼補生活所需。

在面對一生的積蓄被耗盡之後，或許更需要智慧去問自己，到底我失去的是我的金錢、我的希望還是我的一切？透過上述的三個故事，希望讓讀者知道，失去之後每個人都有自己獨特的復原方式，重點是你必須知道失去財物就只是失去財物，不代表你必須放棄希望、放棄家人甚至你自己。

後記：

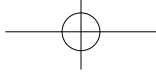
為了寫這篇文章，我自己試著讀了關於金融海嘯的相關文章，包括連動債、延伸性金融商品、金融體制、銀行道德等等議題。真所謂隔行如隔山，在網路專業與非專業的期刊文章搜尋關於金融海嘯的相關議題，發現要了解這個複雜的投資問題，絕非像過去許多人所說，不要貪心你就不會被騙的樣貌。

在如此強調理財的年代，除非你可以心如止水般地像過往農夫那般，日出而作日落而息，否則在當今社會風氣的鼓吹下，多數民眾往往會有積蓄放在投資上。在21世紀起，投資標的物更是五花八門，民眾能



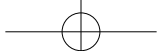
聽到的訊息往往也有限，能夠清楚了解這些投資風險的高低更是難上加難，可以預期，在連銀行本身都會被如此投資標的給拖累甚至倒閉的情況下，如何要一般民眾不被拖累是很困難的。經濟體制如此般地運作下民眾財物的損失，就如同家族治療觀點所謂家庭中的病人，亦即代罪羔羊，病人往往被其他人唾棄，然而其他人甚至是整個體制往往是讓病人無法翻身的基本原因。





第三章

附錄



■ 相關自殺防治熱線電話

衛生署安心專線

0800-788-995

每天24小時服務

小太陽專線(牧愛生命協會) 0800-222-911

青少年自殺防治 (周一周六19:00-22:00)

天使專線(兒童青少年自殺防治) 0800-555-911

針對6-15歲兒童(16:00-22:00)

法鼓山人文社會基金會

4128-853

(周一至周五9:00-17:00)

■ 各縣市生命線服務電話或手機直撥1995

基隆市生命線協會

02-24319595 02-24318295

klla.k1995@msa.hinet.net

新北市生命線協會

02-89669955

tplla1995@gmail.com

台北市生命線協會

02-25059595

lifeline@lifeline.org.tw

桃園縣生命線協會

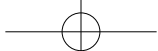
03-3019595

ta1006@seed.net.tw

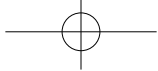
新竹縣生命線協會

03-5964433

mail.life@msa.hinet.net



新竹市生命線協會	03-5249595 03-5240995 life.line@msa.hinet.net
苗栗縣生命線協會	037-329595 asdf.life@msa.hinet.net
台中市山海屯國際生命線協會	04-25269595 t1158728@ms26.hinet.net
台中市生命線協會	04-22289595 tcll9595@ms14.hinet.net
彰化縣生命線協會	04-7259595 life1995@ms43.hinet.net
南投縣生命線協會	049-2239595 nat935@ms33.hinet.net
雲林縣生命線協會	05-5329595 yunlin.lff@msa.hinet.net
嘉義縣生命線協會	05-2267995 chiayi.lff@msa.hinet.net
嘉義市生命線協會	05-2349595 s199566@yahoo.com.tw
南瀛國際生命線協會	06-6329595 warm1995@yahoo.com.tw
台南市生命線協會	06-2209595 06-2219595 tn9595@ms95.url.com.tw
高雄市大高雄生命線協會	07-6258546 kp1995.ks@msa.hinet.net
高雄市生命線協會	07-2319595 kLLa.kh@msa.hinet.net



屏東縣生命線協會 08-7369595 08-7363995
pt1995@kbronet.com.tw

宜蘭縣生命線協會 039-329595
lifeline@anet.net.tw

花蓮縣生命線協會 038-339595
hlife@ms33.hinet.net

台東縣生命線協會 089-339595
ll.t1995@msa.hinet.net

澎湖縣生命線協會 06-9266049
phxi.jie@msa.hinet.net

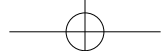
■ 台灣省衛生局自殺防治業務聯絡資料表

臺北市 TEL: 02-1999 # 8858 02-33936779 FAX: 02-33936588
110臺北市金山南路一段5號 hsw735@health.gov.tw

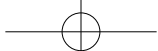
高雄市 TEL: 07-7134000 FAX: 07-7242966
802高雄市苓雅區凱旋2路132號 tjchen@kcg.gov.tw

宜蘭縣 TEL: 03-9322634 FAX : 03-9362317
260宜蘭縣宜蘭市聖後街141號
mei0323@mail.e-land.gov.tw

基隆市 TEL: 02-24230181 (局) 02-24300193-95(心衛)
FAX: 02-24277024(局) 02-24303173(心衛中心)
204基隆市信義區信二路266號(局)
基隆市安樂區安樂路二段164號5樓(心衛)
lily4808@klchb.gov.tw



新北市	TEL: 02-22577155	FAX: 02-22579398
	220新北市板橋區英士路192-1號	
	ag6525@ms.tpc.gov.tw	ak2445@ms.tpc.gov.tw
桃園縣	TEL: 03-3340935	FAX: 03-3370885
	330桃園縣縣府路55號	tyhtiger@tychb.gov.tw
新竹縣	TEL: 03-5518160	FAX: 03-6567139
	302新竹縣竹北市光明七街1號	2912038@hchg.gov.tw
新竹市	TEL: 03-5244725	03-5226133 FAX: 03-5263684
	300新竹市中正路128號	h71112@hcchb.gov.tw
苗栗縣	TEL: 037-332621	FAX: 037-332631
	360苗栗縣苗栗市國福路6號	mlh100@tcmail.doh.gov.tw
臺中市	TEL: 04-23801180	FAX: 04-23801141
	408臺中市南屯區向心南路811號	
	tccangle@tcmail.doh.gov.tw	
臺中縣	TEL: 04-25155148	FAX: 04-25157807
	420臺中縣豐原市中興路136號	
	320@mail.hbtc.gov.tw	
南投縣	TEL: 049-2222473	FAX: 049-2231016
	540南投縣南投市復興路6號	candy@mail.ntshb.gov.tw
彰化縣	TEL: 04-7115141	FAX: 04-7124557
	500彰化縣彰化市中山路二段162號	
	ling@mail.chshb.gov.tw	
雲林縣	TEL: 05-5370885	05-5373488 FAX: 05-5344076
	640雲林縣斗六市府文路34號	yls329@ylshb.gov.tw
嘉義縣	TEL : 05-3620600	FAX : 05-3620604
	612嘉義縣太保市祥和二路東段3號	
	wen@cyshb.gov.tw	
嘉義市	TEL: 05-2338066	FAX: 05-2341186
	600嘉義市德明路1號	kwei@mail.cichb.gov.tw



臺南縣 TEL: 06-6357716 06-6357156 FAX: 06-6354501
730臺南縣新營市東興路163號
notatami@mail.tnshb.gov.tw

臺南市 TEL: 06-2679751 FAX: 06-3358161
701臺南市東區林森路一段418號
mho05@mail.tnchb.gov.tw

高雄縣 TEL: 07-7331038 FAX: 07-7332355
833高雄縣鳥松鄉澄清路834之1號
420104@khshb.gov.tw

屏東縣 TEL: 08-7370002 08-7370123 FAX: 08-7386617
900屏東縣屏東市自由路272號
pth1234@ksmail.doh.gov.tw

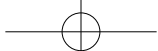
臺東縣 TEL: 089-331171 FAX: 089-342082
950臺東縣臺東市博愛路336號 mclee@mail.ttshb.gov.tw

花蓮縣 TEL: 03-8227141 03-8351885 FAX: 03-8236509
970花蓮縣花蓮市新興路200號 inshalla@ms.hlshb.gov.tw

澎湖縣 TEL: 06-9272162 phh232@ksmail.doh.gov.tw
FAX: 06-9275994 06-9269051 phh310@ksmail.doh.gov.tw
880澎湖縣馬公市中正路115號

金門縣 TEL: 082-337521 FAX: 082-335692
891金門縣金湖鎮中正路1-1號2樓
congocatcat@gmail.com

連江縣 TEL: 083-622095 FAX: 083-626643
209連江縣南竿鄉復興村216號 chs@matsuhb.gov.tw



台北市生命線協會簡介

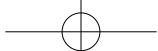


台北市生命線協會是一個國際性的電話輔導機構，服務宗旨在於透過全天候的電話輔導，向求助者伸出關懷、鼓勵的雙手，並以有效的行動使企圖自殺者重新面對生活的勇氣；引導徬徨無助者，重點希望之光。

源起

台北市生命線於1969年3月，將馬偕紀念醫院原設立的自殺防治中心擴充為生命線，由台北北區扶輪社捐贈了兩部專線電話，開啟了國內電話輔導與自殺防治的服務工作。1975年9月，社團法人台北市生命線協會正式成立；1979年5月，遷離馬偕紀念醫院獨立成長。2004年導入電腦客制化系統「台灣esos個案處理系統」，簡化危機個案通報與處理流程、強化救護功能效率，以及後續的關懷

窗外有藍天 - 自殺防治模擬個案 103



及輔導，大大提升了求助者的來電比率與接通率，有效預防自殺事件發生。我們珍惜感謝每一份資源，期望有更多的人投入義工行列、支持活動與贊助經費，讓愛與關懷不斷點燃生命的希望之光。

自殺防治熱線服務

02-25059595（我領我 救我 救我）生命線自殺防治熱線

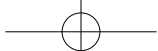
提供24小時危機介入及心理輔導。自殺防治熱線每年平均服務近二萬人次，針對自殺高危險個案，經當事人同意，本會提供後續電話關懷服務，同時接受安心專線轉介；另針對具高、中自殺危機個案，致力幫助服務對象重建求生的信念，鞏固他們應付危機的能力。

0800-788-995 衛生署安心專線

安心專線由衛生署成立之全國自殺防治熱線，2006年由全國六大醫院負責承辦此項業務；2009年開始，由台北市生命線單一機構負責，配合本會「台灣esos個案處理系統」，以及專線訓練有素之義工投入，10線免付費專線，24小時提供全國民眾自殺危機即時介入、評估、轉介及第三者通報等自殺防治相關服務。

生命線心理諮商所

本所為政府立案心理諮商所，成立於2010年，由具專業執照之諮商心理師、臨床心理師及心理師督導之實習人員提供面談服務。



面談服務說明

- 1.自殺防治服務：為具自殺危機人士，提供自殺危機評估、危機處理、情緒支援服務，及為受親友自殺困擾人士提供心理教育與諮商服務。
- 2.一般心理諮商服務：為一般民眾或具情緒困擾者，提供個別心理諮商、婚姻諮商、家庭諮商等服務，以增進社區民眾之心理健康。

面談服務費用

1. 自費方式

計次	個別晤談	婚姻或家庭晤談
心理師	800~1600元	1200~3000元

2. 方案補助

本會定期向政府與民間單位申請面談方案補助，提供特定境遇個案之免費或部分費用減免之面談服務。

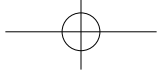
面談預約方式

請直接來電(02)25024242，與本會專責人員洽詢預約面談時間。

網路服務

1997年正式啟用「生命線Lifeline」官方網站；開辦email網路信箱輔導。

1998年，設置「SOS救命網」，提供閱覽者一個心



靈交流、自我成長與自我救助的DIY空間；超過百萬字的資訊，提供e化社會教育與資源，開放大眾查詢及運用，是目前中文網路世界心理健康資訊最豐富的網站之一。

主動發行電子報；舉辦網路生命徵文與票選活動等。

社會教育服務

義工培訓：定期開辦義工訓練及不定期之成長團體。

生命教育：每年舉辦教育講座、電影賞析會、社區宣導等活動。

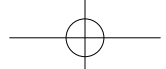
企業方案：協助企業解決員工在工作上、生活上所遭遇的各種問題與困擾，以提昇員工身心健康。

支持及贊助

台北市生命線協會是一個社會公益團體，其經費一向來自熱心社會公益人士的贊助；竭誠邀請您共同參與，長期支持這份社會關懷的工作。愛心捐助或參與義工服務，詳情歡迎來電洽詢，或上官網查看。

場地租借

本會訓練教室及團體教室開放公益或相關團體教學活動租借使用。



社團 台北市生命線協會
法人 TAIPEI LIFELINE ASSOCIATION

地址：104台北市松江路65號11樓

Tel：(02) 2502-4242 Fax：(02) 2502-4343

本會捐款收據核准字號(70)財北國稅台字第33121號。

感謝您願意贊助本會心理輔導及自殺防治工作經費！謹提供下列捐款方式，

1.填寫個人資料，務必使用真名。

2.捐款金額、方式：A.選擇固定年捐、月捐、不定期捐款、指定項目捐款。

B.定期定額捐款請填寫捐款期限，固定捐款金額。

C.月捐者另可選擇每個月或每幾個月捐款一次。

3.選擇轉帳方式：A.信用卡捐款—自行列印信用卡捐款授權書，填寫完資料及簽名後請傳真至本會即完成。

B.銀行帳戶捐款—自行列印銀行轉帳授權書，填寫完資料並蓋原開戶章後，寄回本會（影印無效），經銀行核章後即完成。

註：a本會收到授權書後，指定銀行核印後開始扣款。

b.若授權帳戶存款不足，將於下月補扣。

c.取消或更改授權，請於作業日前10個工作天以書面通知本會。

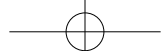
4.核印完成後於每月25日固定扣款。

5.如遇退款事宜，本會確定收到捐款後，經查核屬實，始退回原捐款人原帳戶。

6.如蒙捐款，直接填寫本表郵寄或傳真至本會，或請來電索取表格。TEL(02)2502-4242

一、捐款人資料（*必填寫） 填表日期： 年 月 日

*捐款人姓名		捐款人編號	
*身分證字號 (公司統一編號)		*出生年月日	年 月 日
聯絡電話	(O)	(H)	(行動)
*通訊地址 □□□-□□			
E-mail：			
*捐款收據抬頭			
*收據開立方式	□開立年度收據 □開立單次收據		
*收據郵寄地址	1.同上 □ 2.地址：□□□-□□		



二、轉帳方式

信用卡捐款授權書

信用卡別	☐ VISA	☐ MASTER	☐ JCB
信用卡卡號	_ _ _ _ _ - _ _ _ _ _ - _ _ _ _ _		
卡片有效期限	_ _ / _ _ (月 / 年)	卡片背面末3碼	_ _ _
本人同意提供上述信用卡帳號，做以下捐款 ☐ 每年一次 於 _ _ 月開始捐款，新台幣 _ _ _ _ _ 元整 ☐ 每 _ _ 月一次於 _ _ 月開始捐款，新台幣 _ _ _ _ _ 元整 ☐ 擔任守護天使 每年捐款 2000 元 ☐ 不定期捐款。本次捐款新台幣 _ _ _ _ _ 元整 由發卡銀行代撥捐款金額，捐贈台北市生命線協會，並依照信用卡使用約定，一經使用均應按所出示之全部金額付款於發卡銀行。 持卡人簽名 _____ (請與信用卡背面簽名欄簽名相同) 本表使用方法：傳真至本會 (02) 2502-4343 或寄 104 台北市松江路65號11樓 台北市生命線協會收			

銀行轉帳授權書

銀行轉帳	本人同意提供下列銀行帳戶，□□□-□□□□□□□□□□□□□□□□ (銀行代號) 授權本人往來之銀行，自本人指定銀行帳戶轉帳扣款。 ☐ 每年一次 於 _ _ 月開始捐款，新台幣 _ _ _ _ _ 元整 ☐ 每 _ _ 月一次於 _ _ 月開始捐款，新台幣 _ _ _ _ _ 元整 ☐ 擔任守護天使 每年捐款 2000 元 捐贈台北市生命線協會 請蓋原開戶印章 捐款人簽名 _____ 本表使用方法：影印本表一式 2 份，印章或簽名須為正本。 寄至台北市生命線協會 104 北市松江路 65 號 11 樓
------	---

三、其他捐款方式

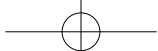
郵政劃撥	戶名：社團法人台北市生命線協會 郵政帳號：0106188-6
銀行電匯	1.戶名：社團法人台北市生命線協會 華南長安分行 008-145200437995 2.戶名：社團法人台北市生命線協會 中國信託城東分行 822-071540192575

四、相關資料

我願意參加義工行列	☐ 免費訂閱電子報
☐ 輔導義工 ☐ 網路義工 ☐ 行政義工	☐ 禮物一份 (年捐達 5000 元者)
☐ 我願意收到生命線的活動消息	☐ 我願意參加生命線課程

~台北市生命線協會感謝您的支持與幫助~

◎提醒你，以上資料若有變更請記得通知我們！◎



親愛的朋友...
 無論是工作家庭課業，
 你是否也感到有些壓力？
 當人際疏離，緊繃的情緒無處可宣洩釋放時，
 我們常看到很多人以傷害自己或他人的方式，
 來逃避內心的挫敗與失落...
 看人受苦，與其不忍！
 不如伸出關懷的手，溫暖他們受苦的心，
 為他們重新找到生命的桃花源，
 台北市生命線在這座城市裏扮演著「守護天使」，
 透過24小時的電話熱線散發關懷與溫暖，
 讓求助者重回生命的軌道中，
 只要您心中有愛，您也可以成為救人於一線的「守護天使」，
 期待您加入我們的行列，
 幫助求助者將心中的烏雲，
 化為晴空萬里的藍天！



祝 平安順利

台北市生命線協會敬上

守護天使任務

- 一、推廣健康心理活出生命意義
- 二、自殺防治宣導
- 三、散播愛心服務人群
- 四、每年捐助貳仟元以上擔任生命線守護天使

溫馨的心意

- 一、守護天使徽章一枚
- 二、溫馨生日卡祝賀
- 三、贈閱每期電子報
- 四、團體課程八折優惠
- 五、參加社會教育講座免費
- 六、參加生命線春節年終各項聯誼活動
- 七、一張可抵稅之捐款收據

98-04-43-04 郵政劃撥儲金存款單									
帳號	0	1	0	6	1	8	8	6	金額仟佰拾萬仟佰拾元
									新台幣(小寫)

通訊欄(限與本次存款有關事項)

歡迎您加入生命線為會員

- 個人
 榮譽會員 ☐ (年捐)10,000元以上
 一般會員 ☐ (年繳)2,000元
 入會費1,000元
 贊助會員 ☐ (年捐)1,000元以上
 團體
 榮譽會員 ☐ (年捐)50,000元以上
 一般會員 ☐ (年繳)10,000元
 入會費3,000元
 贊助會員 ☐ (年捐)5,000元以上

※ ☐ 不定期捐款 _____ 元
 凡為捐贈本會之費用，本會於收款後即寄上收據以茲徵信，捐贈者可依(70)財北國稅台字第33121號函規定減稅，營利事業可列為費用。

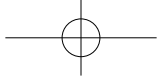
戶名	社團法人台北市生命線協會	
姓名	寄款人	
通	□□□-□□	
訊		
處		
電話	經辦局收款戳	

虛線內請供機器印錄用請勿填寫

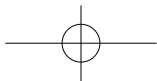
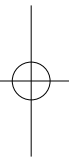
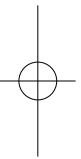
◎寄款人請注意背面說明
 ◎本收據由電腦印錄請勿填寫

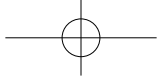
郵政劃撥儲金存款收據

收款帳號戶名	
存款金額	
電腦記錄	
經辦局收款戳	

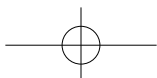
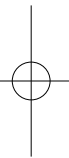
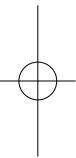


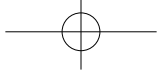
MEMO





MEMO





台北市生命線自殺防治叢書系列一

窗外有藍天一自殺防治模擬個案

作 者 社團法人台北市生命線協會

系列總編暨執行主編 鄧榕茜

美術編輯 陳郁雯

封面設計 姜柏任 高秋月

出版者 社團法人台北市生命線協會

發行人 李翼文

地 址 (10455)台北市中山區松江路65號11樓

電 話 02-25024242

傳 真 02-25024343

官 網 <http://www.lifeline.org.tw>

SOS救命網 <http://www.sos.org.tw>

排版印刷 唐楷設計印刷有限公司

新北市中和區中山路三段170巷6弄19號

TEL: 02-8226-6301

FAX: 02-8226-6378

w3382328@ms52.hinet.net

ISBN ISBN-978-986-88100-1-3

出版日期 2012年02月初版一刷

建議售價 200元

◎版權所有 翻印必究

◎本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本會調換。