

自殺防治叢書系列三

好好說再見

－ 分手的情緒管理

～深深感謝～

因為有您無私的貢獻，本書才得以順利集結出版：

文化大學心輔系助理教授 郭士賢

Cheers雜誌 吳琬瑜

臺北縣立醫院特約諮商心理師 利美萱

台北市生命線協會資深康老師

務實法律事務所律師 蔡鴻斌、施昱孝

台北市生命線資深網路義工、文字工作者 鄧榕茜

銘傳大學輔導中心老師 簡杏桂

耕莘醫院心理衛生科臨床心理師 簡玉坤

台北市社區心理衛生中心輔導員 林俊宏

台北市立療養院臨床心理師 周鉦翔

廣和國際法律事務所律師 蘇衍維

花蓮師範學院兼任輔導老師 李冠泓

（以上名單依文章順序排列）

本書承 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，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

上天賜給人們最好的禮物之一，就是遺忘與原諒。原諒別人，也原諒自己。再椎心刺骨的痛，相信有一天我們仍可以微笑的說出。人們總說「天涯何處無芳草，下一個或許會更好」，此似乎並非完全沒有它的道理。或許過去那位曾經狠狠在我們心上劃下深可見骨傷口的人，才會讓我們珍惜感謝眼前這位蹲下來幫我們繫鞋帶的伴侶。與其傷害對方或自己，不如讓自己學會對自己負責任，讓自己的生命多一點選擇，在情緒低落時，旅遊、多做運動或是會讓自己開心的事，轉移注意力，看看這世界不同的人、事、物，相信都是避免自己陷入思考盲點或是負面情緒的好方法。

根據衛生署安心專線（0800-788-995）和台北市生命線（1995）分析去年兩專線13條話務量、共11,875通的自殺意圖來電者電話發現，這些有自殺意念、具自殺計畫或正在自我傷害的民眾當中，因精神疾病、憂鬱症自殺最多，家庭因素佔第二，工作和感情則名列三、四名。由此可見，因為感情因素而自殺或自我傷害者，仍具相當的數量。因此，分手的情緒管理，益形重要。

如果愛的反面是傷害，那麼傷害的反面，就是愛。談戀愛的過程，是一段學習付出與接受愛的練習，也是一門學習被拒絕與傷害療癒的功課。從心理學的角度來看，兩個人的交往，可說是一種彼此建立依附關係與情感連結的過程，當兩個人共同經歷過一些時間、空間與重要的生命事件，這種依附與連結都會在每一次的相處中逐漸增強，情侶間難依難捨的濃郁戀情，可說是典型的代表，會讓兩人間產生深厚的

互賴與情誼。然而，有朝一日如果因為某些因素造成分手或別離，這種依附與連結關係的突然斷裂，一時間將會帶給當事人情感上難以承受的失落與傷痛，並造成不同情緒及行為反應。此時有些人可能會與對方惡言相向、想讓對方痛苦、不願意原諒對方、想要報復對方，有些人則是自我貶抑，認為自己沒有價值、不值得被愛、表現不好甚至委曲求全等；在部分較極端的例子中，則會出現傷害對方，或是自我傷害的舉動，造成難以挽回的遺憾。

為了協助分手的當事人，以正面的情緒管理，度過難關，重新站起來，社團法人台北市生命線協會用心投入而出版本書，令人感佩，臺灣士林地方法院檢察署本於公益關懷之精神，加入贊助者之行列，以本署之緩起訴處分金提供經費補助，希望本書的讀者能將生命中的快樂經驗及正面積極的力量散播給周遭的朋友，協助自殺或自我傷害的朋友們走出生命幽谷，讓這個社會能夠充滿關愛、信任與和諧。

臺灣士林地方法院檢察署

檢察長  謹誌

中華民國101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 自殺防治

生命線上

- 10 談失戀自殺／郭士賢
- 13 了解孤獨，就不寂寞／吳琬瑜
- 22 脫離單戀俱樂部／利美萱

26 關於自殺

- 27 ◎他想自殺，我該怎麼做？
- 29 ◎我想自殺，如何自救？

30 電子郵件協談服務

第二章 模擬個案

- 34 分手
◎專家回覆／康老師
- 39 失戀輕生
◎專家回覆／蔡鴻斌、施旻孝
◎法外情／鄧榕茜
- 43 愛人 礙人
◎專家回覆／簡杏桂
- 47 煉鏈情人
◎專家回覆／簡玉坤

- 52 <心情驛站> 不甘心又如何／鄧榕茜
- 54 鄰居的孩子
◎專家回覆／林俊宏
- 57 為什麼男人都打我
◎專家回覆／簡玉坤
- 60 先成家再立業
◎專家回覆／周鈺翔
- 64 伯仁之憾
◎專家回覆／蔡鴻斌、施旻孝
◎法外情／鄧榕茜
- 68 <心情驛站> 是愛還是習慣？／鄧榕茜
- 70 我的工作是警察
◎專家回覆／康老師
- 74 不放棄的前妻
◎專家回覆／蘇衍維
- 78 一無所有
◎專家回覆／李冠泓

附錄

- 84 你可以尋求的協助—相關資源連結
- 89 台北市生命線協會簡介
- 93 愛心捐助支持台北市生命線協會



1

自殺防治



談失戀自殺

文化大學心輔系助理教授 郭士賢

當你閱讀這篇文章時，農曆新年已經過完。緊接著農曆新年之後來的還有一個「西洋情人節」，這些具有特殊意義的日子，對分手的情人或離異的夫妻來說，格外難過，也格外難度過。過年時，往往有人感到年關難過，的確，當一年的某一天被賦予特殊意義時，這一天就是一個關卡，是對人的考驗。

在大學當老師的日子中，我曾經遇到不只一次年輕學子爬上樓頂，準備要縱身往下跳。這樣的舉動當然驚動校內許多師長，第一個趕到樓頂的值日教官總是要費盡心思，終於將這位游走在死亡邊緣的學生暫時勸離樓頂，再由學生輔導中心的老師陪同一起詳談。在這同時，班導師、系主任、班上同學、甚至於家長都會被通知或詢問，大家都想弄清楚事情怎麼會這麼嚴重？也想在短時間內找到一個可行方法讓這個人不再陷入危險情境。自殺的方法有很多種，但是一個想尋短的念頭帶來

的是許多人的忙亂與擔心，若已經造成傷害或是自殺成功，那這個舉動更留下許多的傷痛給關心自己的親友，也留下連自殺者都難以想像的負面衝擊給周邊朋友。

有句話說：人是群居動物。除了家人之外，親密的伴侶對自己的意義格外重要。就心理學的觀點來看，在成年之後，人生的重大任務之一就是為自己尋得一位可以一輩子共同生活的伴侶。談戀愛，就是整個追尋過程的前半段，在談戀愛的經驗中，我們學習付出與接受愛，甚至於學習被拒絕的功課。許多人就在被拒絕的當下難以釋懷，在分手時感到整個人被否定，人生的意義就此消失。這樣的失落與傷心是旁人難以理解的，正因為付出過愛，所以失去愛侶的痛也特別深！正因為失戀的痛難以承受，所以在失去的初期更需要有人了解、有人陪伴。

兩性的結合與分離的過程是一件複雜的事，我們很難用簡單的理由說明這一切的分分合合，為了減輕失戀的傷痛，避免有人因失戀走上自殺的路，我們能做的是利用機會，教導年輕的學子們思考男女關係的本質，也坦誠與家人朋友討論「自殺」這件事。當人對一件事情有較多的了解，當事情臨到自己身上時，也會比較能夠承受與應付。無論是談戀愛或是自殺，這些生命中的重

大議題都不是長大後自然而然就會懂的，而是需要學習、需要思考。

在教育部的支持之下，生命教育課程已經在國中小學逐漸在推動，我看到有一群志工默默的在社區的學校貢獻自己的心力，自殺的初級預防工作已經開始上路，但還需要逐步推廣到社區。另一方面，關於兩性關係的相關課程，極待政府及民間各界繼續投入資源，針對就讀高中、大學、以及剛踏入社會的青年這幾個年齡層，持續提供多樣化的學習機會。

生命線上

了解孤獨 就不寂寞

Cheers雜誌吳琬瑜

叔本華說，孤獨是卓越心靈的命運，其實孤獨是生命的本質，要懂得經營自己，學會和自己相處的能力，你可以做自己最好的朋友，即使獨自一人，你心仍有歸屬，面對滿空星辰，你擁抱浩瀚宇宙的豐盈圓滿。CHEERS總編輯吳琬瑜與國立藝術學院教授何懷碩，與你分享孤獨的本質。

什麼是寂寞與孤獨的本質？

寂寞和孤獨不一樣。自古以來的寂寞，都是比較負面，因為沒有人願意寂寞，沒有人認為寂寞有一種正面價值。寂寞常常是和他人有關。你被孤立起來，或是被大家排擠、拋棄，所以感到寂寞。孤獨不同，孤獨不是因為人們不要我了，所以我孤獨了，孤獨和他人無關，而是每一個生命的本質就是孤獨。

比方說，你的牙齒痛，就是你一個人痛；你死掉，

就是自己一個人死掉。生命的本質就是個體存在的不可取代和不可轉移，孤獨感沒有什麼好壞，每個人的生命都是這樣子。這種狀態我們不能不接受，因為本來就是如此。

但是孤獨是很重要的，是成就一個獨立、完整個人的必要條件。很多人活得並不完整，很多人活在他人的影子、社會習俗、流行文化之下，活得相當模糊。他可能有一個身體、一個姓名或一個戶口，他具備了社會學中所講一個人的條件。但是從精神上、從心靈上來講，相當多人並不是一個很清楚的、獨立的個人，就這樣糊裡塗塗過了一生。

為什麼孤獨可以成就獨立的個人？

因為每一個人都有孤獨的一面，而且是不可避免的，所以應該善加利用孤獨。一個喜歡思考的人，一定比較懂得利用並享受孤獨，進而產生許多新的想法。當你和他談的時候，他並不孤獨，他是合群的，他可以和你互動。

我們與人家相處的時候，拿什麼東西去和別人交流呢？就是每個人的獨特性。一個真正獨立的個人，一定

把自己生為人的價值考慮得很清楚：為什麼做這樣的人？為什麼不做那樣的人？為什麼會有這種作風？都是在孤獨的情況下，靠自己的反省和思考，建立想法、理想和主張。

如果只是一直不停地講話或是應酬，思考會非常表象。

人為什麼會害怕孤獨？

因為人不了解孤獨的本質，把它跟寂寞、疏離和可憐這些字眼連在一起，人都害怕無依無靠、被遺棄。怕孤獨是因為只看到孤獨的表面。

現在網路發達，很多人透過網路可以快速與他人連結，但是上BBS站，卻具體而微看到一個非常寂寞的世界，網路上的語言非常直接，欲望也非常直接。你怎麼看溝通工具愈進步，但卻呈現更深的寂寞？

人性永遠是不變的，不管你這個時代變遷有多大。

人一方面有很強烈的欲望，當這些欲望很快被滿足的話，會感受到莫大的空虛。所以人類幾千年的文明，也是建立在許多欲望之上，但是過去的人不會完全集中在感官上的欲望，因為他們瞭解感官欲望是很快達到飽

和而厭倦，因而追求精神上的滿足，寫出那麼好的詩及小說。

現在這個世界的溝通工具太發達，人與人之間的互動變得非常廉價而容易，對精神方面的追求沒有耐心，也缺乏深度。赤裸裸的人恢復到原始的狀態，人生反而變得平淡無味。現代年輕人在性方面的滿足，真是太容易了，但是又能怎麼樣呢？

我常常感覺到，這個世界讓我感到陌生。我覺得這個世界變壞了，輕薄短小，卻很庸俗。速度的進步，對人生的價值來講並沒有成正比。

我這幾年採訪許多成功的人，工作上的表現非常的好，但是面對工作以外的時間，就手足無措。因為他不知道怎麼面對孤獨或處理孤獨，我覺得這件事情在台灣還滿嚴重的，你怎麼看這個現象？

孤獨在人生的定位，是成就一個人。一個完全的人，是獨立的、自我的，完成自我的獨特性，和工具人是相對的。如果真有人覺得賺很多錢，人生就會圓滿，那這種人也不必對他們多說什麼。

但是身為一個人，除了有能力參與團隊的工作，有所貢獻、有所報酬以外，我們應該去做一個完整的人。

完整的人就是對於天地、生死、愛情、藝術、知識，都想參與、嘗試，而且都想去建立一套個人的想法，來完成一個完美的生命。

我不願意我的一生只是能工作、能賺錢，當我脫離了工作和社會上的事務以外，我還是一個高級的生命，考慮該怎麼樣去過我的一生才是值得的。人都想追求完美，但是完美的人不是模範生，因為模範生是做給人家看的，我們應該要有很高欲望做自己想做的人，去嘗試人一切的喜怒哀樂，去追求人一切的可能性。

在這個前提下，孤獨就變得太重要了，孤獨就是你和你自己在一起，你個人和他人完全沒有干涉，就是個人在天地之間去漂流、去探索、去觀察、去思考，來建立對自己生命的一種觀點，一生都在找人生的答案。這才是做為一個人最重要的部份，現代人很大問題就是喪失了自我的追求。

因為我們的教育偏差很大，只教人家會做事，但不會做人。從小，語言、數學這些科目最重要，如何思考人的價值和意義，這樣的科目非常少，這是教育所嚴重疏忽。今天我們有相當多有能力的年輕人，但是就作為一個人，他們非常殘缺。他們的工作能力、競爭能力可

能不錯，但是對於活出人生價值這方面是非常差的，甚至是接近一片空白，所以今天很多人都像罐頭，變得標準化，每個人都差不多，品管不錯，但都不是完整的人。

理想中的獨立個人是異類。異類並不是我所謂標新立異，我的意思是，每個人做為人的普遍素質之外，都有很多差異性，都是一個小異類，他的嗜好、他的偏向，都應該不同。

可是現在我們在這一方面，都變得非常模糊，我們看不到不同的部份，只看到相同的部份，所以我們看到外面的年輕人，幾乎是多少歲就是穿什麼樣的鞋子、染什麼樣的頭髮、說什麼樣的語言，可以說是生命的空洞化，那些屬於人自己獨立的價值都被抽掉。

但是人不可能一個人活著，最明顯的例子，就是男女彼此需要。你怎麼看孤獨與親密，尤其是在婚姻之中，彼此之間的涉入是非常深的，可是很多人發現即使結了婚，人還是非常孤獨？

俄國文學家契訶夫不是說過，如果你害怕孤獨，最好不要結婚。歷史上多少第一流的人，在處理男女愛情、關係、欲望、婚姻，一塌糊塗，可見愛情是沒有常

規可尋。

我只能說一句，你要不要非常好的愛情，不是兩個人互相依賴、在一起吃飯、那種形同室友或是合夥人的愛情？如果你要很好的愛情，你要付出很慘痛的代價，要不然你有的只是平凡的男女關係。

平淡、平靜的婚姻是長久的，沒有風浪。好的愛情，非常驚濤駭浪，你可以享受到生命最高的甜美境界，但是你也要接受毀滅性的災難。人生就是如此。

比方說拼死吃河豚這件事，我們要冒著生命的危險，去吃世界上最好吃的東西。要平平庸庸，你就吃饅頭和菜脯。

為什麼在婚姻中感到孤獨？回到前面的那句話，如果你害怕孤獨，就不要結婚。言下之意，人生已經很孤獨，結婚後就更孤獨了。因為孤獨是生命的本質，生命個體是不可取代的。比方說吃飯，我真的很愛你，你也很愛我，但是我不可能替代你吃飯。睡覺時最多只是睡在一起，而不可能一起睡，分享同一個睡眠。

因此，孤獨不可避免。兩個人之間，對同一件事情，你的感受和他的感受不同，即使是再親密的人，還是會有不同的看法。所以，人與人之間的差異，造成人

與人之間瞭解的困難，親密關係可以讓彼此更瞭解，但是磨擦也更多。

兩個人住在一起，再偉大的人，久了你也會膩或煩，因為人是複雜、不完美的。假設你看到一個人不合你意的部份，或是他的弱點，你對這個人的評價就會不一樣。

所以，人與人之間要做到心心相印、完全融洽，是不可能的。對於愛情和婚姻，寄望過高，就會失望很深。人會痛苦，是沒有看到人生的本質。如果你要婚姻長久，就要接受平凡的感情；如果要精彩的愛情，就要準備承受動盪不安的人生。

那麼人要怎麼正面地享受孤獨？

面對孤獨，用比較積極的態度來看，可以讓我們自我追求。自我追求是要在孤獨裡面完成，建立目標，讓我們的心有所屬。哲學家羅素也說過類似的話，如果沒有孤獨的話，世界上大部份的成就都不能產生。

孤獨可以让你更敏銳地感受自然、世界或是歷史，就像梭羅寫出的湖濱散記，就是與大自然融會一體。我們也可以和歷史連結，和古往今來的創作者做心靈的交

流，那時孤獨並不等於寂寞，因為太多東西等待我們學習。我們也需要孤獨來獨立思考、發掘自我，盡量去發現我是誰，因為我們對自己的瞭解都是不夠的。

我們並不一定知道自己最可貴的東西在哪裡。我們愈瞭解自己，就能夠愈發掘自己。所以孤獨並不可怕。像叔本華說，孤獨是卓越心靈的命運。那些每天在酒吧晃的人，為了逃避孤獨，卻更寂寞。真正享受孤獨的人，是能在孤獨中完成自我，也能發展獨特性，與人合群。

※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！

脫離單戀俱樂部

臺北縣立醫院特約諮商心理師 利美萱

在校園中，普遍都會聽到「戀愛學分」這個名詞，大家都說戀愛是一門重要的必修學分。的確，在戀愛的過程中，年輕人學習和他人發展親密關係，學習相處之道，更為了未來的組成家庭而做準備。既然談戀愛是必修學分，年輕人對於所心儀的對象，使出渾身解數自我表現，就是想吸引對方的注意，並且展開追求，向來都是一件正常的事。不過，有一些到了交往年齡的學生及成人，對於追求感情出現一些困難，對自己喜歡的對象卻始終裹足不前，明明喜歡卻停滯不前，因此而喪失了進一步發展的機會，或是常讓別人捷足先登，常常僅陷於單戀的狀態。

造成單戀的原因，有時是因為個性過於害羞，喜歡卻不敢表達，只敢偷偷放在心中，甚至寫了很多匿名信，或是偷偷送了很多禮物，對方都不知道是誰送的。這類的人通常都很容易錯失良機，當終於鼓足勇氣的時候，

意中人早就被別人追跑了，剩下的只能祝福對方，然後自我安慰說「只要他幸福就好」。有的單戀是因為缺乏自信所造成的，在喜歡的人面前，反而覺得自己配不上對方，因此而打了退堂鼓，只敢偷偷地喜歡對方，為對方付出。另外有些單戀則是因為害怕破壞關係，怕「如果做不成情人，反而連朋友都做不成」，因而不敢冒險行動，這類的人通常非常珍惜與對方的友誼關係，不敢輕舉妄動，最後也只得陷入單戀的狀態。

戀愛原本是雙方共同享受的過程，但是卻變成了單方面不能表達的愛戀，因此單戀基本上是屬於痛苦的過程。雖然有些單戀者會說「偷偷戀著一個人也是一種幸福」，我敢說，如果能夠跟喜歡的人共同享受戀愛的滋味，不是更幸福的一件事嗎？要如何告別單戀，能夠享受兩人戀愛的滋味，提供以下幾個秘訣供大家參考：

首先，要先調整好自己的心態，如果確認這個是你所喜歡的對象，錯失了這次，你可能不會再有機會。或許你會說也許錯失這個還會有別的，但是錯失了這個，你難道一定可以把握下一個嗎？這就是心態的問題。「下一個」的心態其實是「鴛鴦心態」，要把握每一個，才是最忠誠地對待自己。

調整好心態後，就開始要勇於表達。當然，並不是隨便表達，表達的時機必須要掌握得剛好，運用你的觀察力，找到最適當的時機勇於表達。不要害怕失敗，說出對對方的真實感覺，雖然所獲得的不一定是「Yes, I do」，但是，至少你把握了機會說出自己真實的感受。如果不說出來，不要認為對方一定知道你的心意，或者以為透過自己的想像就可以知道對方不會接受你的這種假想。有些人常常活在自己的想像中，想說「他一定不會接受的」「追他的人一定很多」「我怎麼比得上他週邊的那些人」等等。沒有表達的勇氣，你永遠不會知道他到底喜不喜歡你，你也永遠沒有辦法代替他回答他的意願。當表達你的情感之後，雖然不一定成功，但是，起碼對得起自己，才不會遺憾。

另外，如果你是因為對自己缺乏信心而成為單戀者，那就得從多方面提昇自信。或許你知道自己有很多缺點，但是誰不是呢？通常我們都會展現好的一面給別人看到，而你看到的也是別人好的一面，畢竟每個人都有優缺點，只要你是真誠的，如果對方能夠欣賞你的優點，也能夠包容你的缺點，自然就會接受你的感情。所以，建議大家一定要嘗試去找到你自己的優點，並且多去展現自己的優勢。即使你沒有很出色的外表，那並不

是最重要的，我相信，如果你能找到自己的優點，且多去展現你的優勢，自然會找到懂得欣賞你的人。

還有一種單戀，是「愛上一個不該愛的人」，也就是對方可能另有對象，這種愛戀會讓人無法表達。通常這種單戀都會到了對方感情受挫時，你才有機會將自己深藏已久的情感表達出來。這樣的過程通常是非常痛苦的，因為你必需眼睜睜地看著對方在另一段感情中浮沈，然後將心痛的感覺放在心中。有些人會享受這種付出的感覺，將這種痛苦視為「吃苦當作吃補」，只因為想要堅持自己的愛。也有人無法忍受這種痛苦，也會選擇結束這種單戀。不管接受與否，繼續堅持也好，決定結束也好，只要是自己想清楚的決定，也就選擇了即將面對的未來，為自己的選擇負責。

如果你無法脫離單戀，而造成很大的痛苦，也不妨找朋友商量，聽聽他人的建議。另外，找專業人員談談也是一個不錯的選擇，藉由跟專業人員談談，以釐清造成自己單戀的原因，是否有哪些部份是可以改善的，或是有些是需要自己去接受的，早日脫離單戀的苦海。喜歡一個人，其實是一件美好的事，希望大家都能夠享受這種美好的感覺，能正常發展友誼關係，然後進展到愛戀關係，擁有健康的心態，才能夠談一場好戀愛。

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。如果你認為他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，但是也有可能會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

台北市生命線協會電子郵件協談(E-Mail)服務

生命線輔導信箱的設立是希望透過E-Mail的方式，與您共同一起面對及解決問題。因為作業程序的關係，我們可能需要7-10天回覆您的信件，也因為我們只有透過文字去了解您的問題，所以希望您可以盡量詳細的陳述事件以及您的想法及感受，讓我們在回覆上更能切合您的需要，並為您提供可能解決問題的方式或尋求適當的協助機構。若您的問題是較為迫切的，可以改撥協談專線(02)2505-9595與我們協談輔導員直接對談。

信件處理：

- 內容與資料保密：信件僅由本會相關輔導人員處理，在安全上，您可以不用擔憂。
- 回信時間需一週：由於作業程序的關係，回信時間約為7～10日，若您的問題有時間迫切性，請改撥協談專線，讓我們為您做更即時的服務。
- 提供更詳細的資料：因為來信的文字或資料上的限制，有時我們將請您做更詳細的陳述及說明，讓輔導員更能針對您的問題回覆。
- 請寫輔導員代號：若您是再次來信，請填寫輔導員代號，以加速作業時間。

填表說明：

- 稱呼：讓我們可以初步認識您！
- 身分證字號：因系統需要，希望您配合，且絕對保密。
- 職業與性別、婚姻情況、出生年次、教育程度、居住縣市、第幾次寫信、回信方式，這些項目是為了讓輔導員對您有基本的認識。
- 您的困擾：為了讓輔導員能有效的協助您，您的來信請盡量詳細陳述，包括您目前面臨的困擾是什麼？什麼時候發生及狀況為何？發生後您的想法及感受？曾經做過什麼樣的努力去解決問題？希望生命線提供您那方面的協助？

以上是E-Mail輔導信箱的使用說明，有些規定及資料是為了讓我們更能清楚與了解您的問題，與您一起面對及解決，謝謝你的合作。

台北市生命線協會電子郵件協談：

<http://www.lifeline.org.tw/consult.asp>

2

模擬個案



實例改編

失戀自殺



豆子，今天是我们認識的十週年，我沒想到你送我的禮物是與我分手，看著你決絕的臉，你知道我的心碎了嗎？豆子！

豆子，我們在一起不是一天兩天了，我知道這幾年你的心早已不在我這，我不是傻子，你的理由及藉口我一直是知道的，我曾想過要不要揭穿你，但我想了想，我知道我自己做不到，我是個懦弱的女人，為了你，我願意活在謊言中。

現在，你連讓我活在謊言中都不肯了，豆子，我不懂為什麼我的存在對你而言是如此的不堪，你知道嗎？我可以什麼都不要的，真的，我可以不要自尊，可以不要自己，只要你讓我留在你的身旁，求求你不要一直推

開我好嗎？豆子！我不要活在沒有你的世界，如果沒有你，那我活著也沒有任何意義了。

豆子，求求你不要把我丟下！我知道我不夠好、我知道我很傻，但是…但是我真的沒有辦法自己走下去了！誰能幫幫我？老師，你能幫幫我嗎？

小鴨

專家回覆

親愛的小鴨，你好：

看著你的來信，感覺你就把自己困在豆子的世界裏了，似乎也不給自己出路，令人心疼、更令人擔心！不知道你這幾天是怎麼生活的呢？應該吃不下、也睡不好吧！

我好像看到一棵纖弱的蔦蘿，纏繞著「豆子」樹生活了十年，而今「豆子」樹抽身離去，蔦蘿雖然努力地想要攀住「豆子」樹，但是原本就是嬌弱的蔓草，如何能拉回強壯的大樹，似乎也無力可回天了！小鴨，雖然你看起來像那棵蔦蘿，但是你畢竟不是一棵蔓草，我

相信在你的人生中，還有更多人認識你比豆子認識你更久、關心你更多，只是你忘了、你看不到、你沒時間去注意。

或許你覺得豆子曾經付出關懷、熱情，帶給你很多快樂、甜蜜，讓你難以忘懷，讓你難以割捨。但是相對地，他也對你冷淡、無情，帶給你痛苦、難堪；我瞭解你想要留住的是快樂、甜蜜，但是，對於現在僅剩的痛苦與難堪，難道你也想要永遠擁有嗎？感情，就像生命中的所有際遇一樣，無論是幸與不幸，都有改變的可能，也都有結束的時候。

現在你再想一想，不管是父母、同學還是朋友，身邊是不是還有很多關心你的人？甚至你再想一想，你在認識豆子之前是個怎樣的女孩？你曾有過怎樣的生活？是不是也有過對未來的夢想？那是怎樣的夢呢？那還是你可以繼續追求的夢吧！

從來信中雖然看不出來你幾歲，但我想你應該還年輕，只是既然你與豆子交往也有十年了，想必也有一定的社會經驗，也應該有獨立的判斷能力了。你應該記得當你假裝豆子在你身邊的時候，其實他是不在的，但你確實是可以過下去的，不是嗎？而雖然你認為可以活在

謊言中，但其實還是孤獨的，我個人覺得這種孤獨，是比真正一個人獨處還要孤獨，不是嗎？可以告訴我，你認為自己選擇的到底是什麼？是謊言嗎？還是謊言加孤獨？因為除了這兩者，我實在看不出來你的選擇到底還剩下什麼！

小鴨，你有沒有發現，其實你已經在過沒有豆子的生活了？也許，你會覺得你只是要看到他、只要他在你身邊，但仔細想想，在你早知他心已離開的這幾年，你每次看到他都真的很開心嗎？真的覺得一切都值得嗎？我想應該不是真的吧！因為你自己都承認想過要拆穿他，我相信在你心深處，其實是痛苦的，不論拆穿與否都是痛苦，只不過你選擇了包著糖衣的那一個「長痛」，而不是苦的「短痛」！你覺得我說的對嗎？

小鴨，如果你願意，回頭看一看，過去幾年的日子是你要的嗎？真的是你要的嗎？你希望未來就是這樣的日子嗎？活在謊言中的你，難道不是孤獨一個人嗎？而如果你相信，也請你再看一看，其實你是有能力活在「沒有豆子的世界」的，要相信自己，我也相信你可以過得很好，因為你已經做到過了，小鴨，你知道嗎？你願意來信、向陌生人說出心事、請求協助，其實你已經非常勇敢了！而且我也會一直陪著你，再相信自己一

次，好嗎？讓我陪著妳、讓我們一起渡過這段時間，好嗎？我會在這裡等著你，等著你再跟我分享你每一天、每一個階段的心情故事！

忘了告訴你，你知道嗎？雖然大家都用蔦蘿代表纖弱，但它只是看起來枝細葉小，其實它生性強健，只要排水良好、日照充足、並有足夠的生長空間，它是不需要「豆子」樹的喔！

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

失戀輕生



我住在這棟16層大樓的8樓，跟12樓鄰居的吳家夫婦很要好，他們家有個19歲的男孩，吳家夫婦總是跟我說很擔心這個太宅的兒子，太沉靜又愛鑽牛角尖，不過去年交了個女朋友，似乎才開朗一些。沒想到，今年大學考試沒考好，這男孩就在家準備重考，前些日子又聽說他女友順利考上大學後卻移情別戀了，讓這宅男更沉默與封閉，讓吳家夫婦不知如何是好。

我勸吳家夫婦趕緊尋求諮詢輔導機構，免得出問題，話才說完沒幾天，這宅男真的因為受不了失戀的痛苦，趁吳家夫婦不在家，引爆瓦斯自殺。幸而大廈內的消防系統自動啟動室內灑水功能，吳宅男被救了出來，身上有80%的燒燙傷，有生命危險。但是，因這場爆炸，同時也造成同樓層鄰居牆壁龜裂、燻黑，部分家具

毀損；並且波及上下樓層住戶的門窗震破損毀。我除了關心這男孩的生命狀態，更為吳家夫婦難過跟擔憂，這對夫妻是做工的老實人，經濟上過得去而已，現在大樓管委會跟鄰居都要向吳家夫婦提告求償，他們該怎麼辦啊？

擔心的鄰居

專家回覆

刑事責任：

- 一、吳宅男19歲，依法已有刑事責任能力（刑法18），而得受刑事處罰。
- 二、16層樓之集合住宅，住戶集中稠密，吳宅男在自己居住的12樓住宅內引爆瓦斯，極可能影響毗鄰住戶之公共安全。所幸消防自動灑水功能啟動，僅造成鄰居牆壁龜裂、燻黑及部分家具毀損，房屋並未喪失原有功用，吳宅男之行為觸犯刑法第176條「以其他爆裂物炸燬現供人使用之住宅未遂罪」（刑法

176、173），最高可處一年有期徒刑。

- 三、因吳宅男也可預見引爆瓦斯之行為，可能毀損鄰居房屋，本件也可能觸犯刑法第353條之「毀損建築物未遂罪」，最高可處有期徒刑五年。
- 四、如吳宅男因而死亡，法律已無法加以刑事制裁，但其生存家人，仍應負民事賠償責任。

民事責任：

- 一、吳宅男引爆瓦斯，造成鄰居房屋牆壁龜裂、燻黑、家具、門窗毀損等財產權之損害，房屋所有權人得請求吳宅男賠償損害。
- 二、如宅男於引爆瓦斯時不幸身亡，因引爆瓦斯造成鄰居之損失，依法屬遺產，依民法第1148條第1項規定，應由宅男之繼承人負賠償債務。
- 三、因吳宅男於引爆瓦斯時意識清楚，有識別能力，其法定代理人（父母）依民法第187條第1項規定，應與宅男負連帶損害賠償責任，即鄰居得同時請求法定代理人對其損失負賠償責任。

其他類似案例

並不是只要不在自己家自殺就沒事，如選擇旅社燒炭自殺，會使旅社房間成為凶宅，並影響旅社之整體營收，旅社老闆依法可向自殺者、其法定代理人或繼承人求償。（務實法律事務所蔡鴻斌律師、施旻孝律師）

法外情

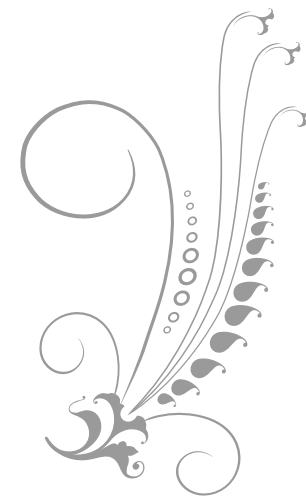
失戀是人生情感世界一種普遍卻會有椎心之痛的挫折，有人可以成熟理智的處理，也有人深陷悲傷、不甘心、憤怒等情緒中而無法自拔，若沒有適時的尋求協助化解情傷，很可能做出令人遺憾的舉動，本案吳宅男即是傷人又傷己的例子。

吳宅男的「傻」，令人心疼而不忍苛責，只要是曾有失戀經驗的人必定都能同理體諒；然而，吳宅男的「不負責任」，卻不值得同情。他對自己失落的戀情與破碎的心，選擇了「死」來逃避，就是沒有對愛情負責；對生命的輕視與無顧父母養育之情，不知感恩就是對親情不負責；衝動而為的危險舉動，就是沒有對社會負責；無能自我負責才會搞得「人、財、心、情」俱失。

有「責任感」才能給人安心與信心，而這正是成功愛情不可或缺的元素啊！（台北市生命線協會資深網路義工鄧榕茜）

實例改編

愛人 礙人



我是一個19歲的女生，暑假過完就要升大二。我和現在的男朋友是高三就在一起的，剛開始他追我追了好久，對我十分的好，本來我不大喜歡他，還跟朋友說我這輩子絕對不會跟他在一起，可是沒想到日子久了，竟然慢慢被他的誠意感動，好不容易才點頭，之後就跟他在一起了。

剛開始的日子真的很甜蜜，因為我覺得他對我很體貼，事事都以我為主，把我捧得高高的，再加上雖然上了不同的大學，分隔兩地，可是我們依然很親密，一切都很美好。沒想到，隨著日子增加，我對他越來越好，他卻漸漸把我對他的好視為理所當然，越來越不在乎我，甚至嫌我煩他、黏他，寧願和朋友在一起，也不願意花一些些時間陪我，簡直跟當初追我的態度有180度

大轉變。

我試著把我的感覺告訴他，可是現在的他，已經不會為我心疼，甚至覺得我都在無理取鬧，不論我再怎麼的生氣、難過，他還是無動於衷。我心中當然很難過，但是我也很清楚的知道，他已經不是以前的他，而我也不願再為他苦苦的付出、等候了，只是割捨不下這份感情，很難下定決心不理他，跟他分手，畢竟他也曾經給我一段很美好的日子。就這樣，事情就一直懸在那裡沒解決，拖了有兩個月之久，在這兩個月中，我天天都以淚洗面，希望他能回到原來那個體貼的他，可是他卻依然故我，情況越來越遭。

直到最近，我在打工的地方認識了一個人，我覺得他給我的感覺很不錯，很幽默，很穩重，很有安全感，跟我現在的男朋友是完全不同的類型，而且他大我八歲，在社會上歷練過，和我男朋友相較之下，我男朋友真的很幼稚，衝動，我發現他對我也蠻有好感的。

我現在已經不想跟我現在的男朋友再糾纏下去，而且眼前又有一個不錯的機會，我該跟我現在的男朋友分手，把握這個機會，還是繼續跟現在的男友在一起呢？當然，在這分手的過程我也很怕別人說我水性楊花或是

我之前的男朋友會向我報復或採哀兵政策(因我是個很容易心軟的人)，那我要如何做才會比較好呢？

筱卉

專家回覆

親愛的筱卉：

由您來函中的描述，深深的體會到您現在所面臨的衝突與壓力，也為您在感情中的煎熬感到疼惜，很高興您願將您的困擾與我們一起討論，讓我們一起成長！

在人生的旅程中能找到一位志趣相投的親密伴侶同行，是許多人的夢想。然而在愛情的追尋上，異性的相處與選擇卻也是我們要學習的一大課題。在尋覓的過程中，當我們有機緣碰到投緣的伴侶時，戀愛中種種甜蜜的感受，相信是人生最大的幸福與快樂，在此時我們可能會期盼時間能永遠停留，讓我們能終生保有這種美滿幸福的感受。

然而人生唯一的選擇就是必需面對人生中必然的改變，隨著時光的流逝與個人的成長，我們會有不同的視

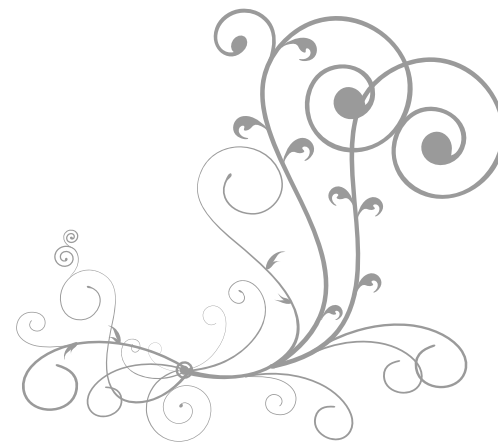
野，生活的重心也會有所改變；感情也是一樣，會隨著我們的成長，而有不同的觀點與感受。你與男友間的相處，可能正是面臨這種變化的考驗。因此如果彼此能面對問題，尋找出能相互接納的共識，那麼也許兩人的感情有可能更進一步。然而如感情走到了盡頭，雙方的交往變成一種負擔，分離也是成長的另一種型態。一封委婉的信函、冷靜平和的對話、甚至讓時間沖淡一切，都是可行的方式；運用一些理性，讓彼此的交會，留下最美的回憶。

「擇己所愛，愛己所擇」，感情的成長是需要學習的，異性交往宜多花些時間觀察，讓自己在交往的過程中，瞭解自我及對方的個性、價值觀，審慎考慮對方是否合適做為未來的終生伴侶，並由平常的活動聚會中增進彼此的瞭解與溝通，讓自我在感情的世界中更成長成熟。目前的你正面臨一個抉擇的關卡，先停下腳步沉澱心情，給自己時間空間，讓我們在感情這條路上珍惜所有，學習付出。感情的處理需要智慧，期望您能排開陰霾，迎向晴天，為自我開展更寬更廣的未來！

銘傳大學輔導中心 簡杏桂老師

實例改編

煉鏈情人



你好!!我有些問題想請教，希望你可以給我一些指引和意見，謝謝。

我和我的男朋友交往近三年多了，我一直很猶豫是否要和他繼續交往下去，因為他的性格不是那麼讓我信賴他是個可以依靠一輩子的人，但我又不知該如何跟他提分手，因我對他也是很有感情的，我擔心自己會拗不過他的哀求而心軟跟他繼續拖著，但我已不再年輕，若再這樣子沒天沒地的跟著他，我的幸福就沒了。

我的家庭環境不好，我從小就外出討生活，我的家人所能提供我經濟上的資助幾乎是沒有，甚至我還得拿錢回家，所以我從小就培養獨立、自主、積極、學習性強的性格，而我的男友從小就被家裡寵愛（家中唯一

的男孩子)導致性格懦弱又依賴,我和他的性格可以說是一南一北,也或許是這樣一開始他只是找到另一個可依賴的港口,而我也很習慣獨立或照顧他人,所以也沒差,也不覺得哪裡不對,但日子久了,我發現我也有被照顧的需要,且長久照顧別人也是蠻疲累的,外加自己的工作上壓力頗大,已無法再負荷一個長不大的孩子。

對他,真的已很難忍受他的胡鬧,雖然他對我真的很好,常常耍寶討我開心,但這不是我要的伴侶更不是我想要的結婚對象,外加上他的情緒不穩,常會撕毀我心愛的物品(如衣服、照片等等)讓我傷心欲絕,且每一次跟他說我內心的感受時,他都說那是他撫平情緒的方法,我不該阻止他這樣的行為,我只好讓自己沒有感覺,才不會太難過。

但這不是我,我也不想再偽裝下去,我想要自由,一個可以自由的哭、自由的笑、自由玩耍的權利,我不想再看他的臉色討好他過日子了,因我真的過的很累..很累..生命線的老師您可以告訴我怎樣向他提出分手,同時也可以兼顧我的東西不被他破壞(目前我和他是一起分租房子)或不讓他傷害我的方法?(因他常對我說如果我離開他就要傷害我全家,或是讓全世界的人都知道我和他的關係,我很怕他這麼做,但我實在也不想再

受威脅了,所以我雖然很愛他而他也是我的初戀,但我倦了)又如果他求我回去我要如何拒絕?而我要如何度過沒有他的日子(因從小雖獨立但卻缺乏被愛,而有個人愛是我長久的渴望,這也是我無法斷然離去的理由之一)?

小蓮

專家回覆

小蓮,你好:

這一陣子下來,相信你真的非常辛苦,同時陷在無法解套的感情糾結中,也同時萌芽一些些自我追尋的力量,這像極了雙頭馬車似的累人。你的獨立及照顧者天性是如此盡責,而他的依賴與情緒化又顯得那麼自由,當你的盡責遇到他的自由,真有些母子關係的縮影。有許多的母親總是以孩子的需求為需求,未曾喊過累,直的驀然回首,才發現自我都消失殆盡了。而你這段路下來,想必也是如此犧牲你的自我、壓抑你的情緒。

改變與分離對我們這種習慣付出的人,並不是太容

易，所以我要你在做最後決定之前，考慮一些你未曾想過的部份。首先，你靜下來，問問自己：他什麼地方吸引著你？三年多的日子中他給了你些什麼是你需要的？還有你在他的日子中享受擁有過些什麼？這些問題會幫助你整理你對他的需要，以及這樣的需要是否現在還在、也還能從他身上獲得等重要課題。

帶著以上的整理，如果你決定仍與他共處，那你得再問問自己下面幾個問題：有那麼不好經驗後，什麼是我留下來的主因？我這個需要他能給我嗎？如果他一樣不能給予，你願意再與他共度日子嗎？如果願意，你要如何自己滿足這個需要？一旦過一陣子同樣倦怠感又出現時，你要如何因應？是否又會陷入兩難？

當然，如果你的整理結果，決定跟他分手，那你得學習下面幾個事情：你得面對自己獨處的時刻，以及你得設法在過渡時期照顧自我情緒。這樣說，不是分手或不分手那個好，而是兩者都有你必須面對的成長課題。

要告訴你的是，分手的難並不在他的破壞或傷害，而是在你自己是否選擇好了要作好完全保護（比如：明確告之或請家人陪同告知你的決定，必要時可以向警務單位備案請求協助）；同樣地，如何分手與如何拒絕他

的複合要求，重點並不在技巧或他的想法，而是在你自己是否相信你是有能力去照顧好自己，以及有能力去拒絕他及真的想拒絕他；簡單的說，你愈清楚你的決定，愈相信你是可以獨立處理面對生活及挫折，你愈能清楚地向他說個「不」字。一旦你很難說出口，那就再問問自己：你的背後仍在擔心什麼？

最後要提醒你的是，在感情的過程中，辛苦與兩難是必然的，但成長與代價也是同時的，不管你決定如何，你的決定並不能改變你的自我價值所在，你並不會因此沒有自尊，沒有能力，或抹掉你曾付出的，這些都會一直留在你心中，成為你未來成長重要的動力。

凡走過必留下痕跡，有人說：「走過一段感情，留下一段刻骨銘心，也留下對自我的肯定。」所以，正在解套與萌芽的你，帶著你的自我價值與肯定，做你自己想做的決定。祝福你。

耕莘醫院心理衛生科 簡玉坤臨床心理師

心情驛站

不甘心又如何？

鄧榕茜

朋友總會找我談感情事，但有些人想不開就是想不開，搞到最後連我都悶了起來。

悶的是，已經分手的卻苦苦糾纏，不肯放手，寧願惡性循環的繼續彼此傷害.....

悶的是，已經協議要離婚的，卻在過程中表現出令人心痛或是心寒的處理態度....

說穿了，就是「不甘心」三個字。

不論分開的理由為何，如果一對怨偶的分離，可以造就兩個快樂自在的人生或是兩對佳偶，不就是彼此的福氣嗎？

這些人為何不饒了自己呢？

把自己沉浸在不甘心的泥淖中，不是苦了自己嗎？對方也許早就放下、早已經不在乎了，但是自己呢？

已經分手了，就無所謂誰對不起誰、是非對錯自有定數；更何況感情的事情，怎說個是非對錯呢？

既然已經決定分手，不就應該放下一放下對方，也放下自己；放下，才能心更寬.....

既然已經到了水火不容的地步，何不放下自己，也放下對方；放下，才能路更長.....

回首過去，何不努力未來？

不甘心，又如何？

實例改編

鄰居的孩子



隔壁李媽媽的孩子李寶生，是跟我們一起長大的玩伴。但是他自從失戀之後，整個人就變了！也不去上學，也不去工作。整天都打扮的怪里怪氣的，在街道走來走去。可是他最近會開始攻擊留辮子的女生，抓頭髮，撕衣服…等。就連我們叫他，他好像也認不得我們！

李媽媽有送寶生去看病，但是藥物控制，似乎對他愈來愈無效。因為寶生會有更激烈的攻擊行動，例如丟石頭、拿棍子、潑水，於是街坊鄰居要求李媽媽送寶生去精神病醫院。李媽媽不斷跪著懇求大家，不要將寶生送走，因為寶生是他唯一的兒子。大家都在李媽媽的哭求中，不忍心堅持。

一日，寶生終於闖下了大禍，他將一個鄰居三歲的小女孩給抓走後，可能是因為小女孩的哭鬧，而被寶生給勒死。小女孩的媽媽痛罵李媽媽跟寶生，但寶生卻恍若未聞，只留李媽媽一個人承受著痛苦。如果當初大家都狠下心來，堅持將寶生送進醫院，是不是就可以化解今天的不幸呢？

專家回覆

親愛的敬啟者：

看到你的來信，對於自己當初沒有將寶生送往醫院接受住院治療，而導致不幸事件的發生，想必你一定對此感到內疚，整件事情結果並非是大家所期望的，李寶生事件只是社會上的冰山一角，在我們的生活裡有許多人跟寶生一樣，未接受完善的醫療照護，而使類似的事件不斷地重覆上演。

在華人社會裡，人情是擺在第一位，由於寶生是自己小時候的玩伴，並且接受藥物治療，因此大家對寶生的行為會有諸多的容忍，雖然寶生接受藥物治療的成效不佳，依舊有一些攻擊行為存在，但大家也就睜一隻眼

實例改編

為什麼男人都打我



老師您好：

年輕的時候，曾交了兩個男友，可是都是以打架收場；朋友都說我太任性了，講話又得理不饒人，才會損傷男友的自尊心。後來我又認識了上任男友，他對我很好的，我也有跟他結婚的打算，就極力修改自己的脾氣，盡量忍氣吞聲，可是我這樣飽受委屈的求全，還是沒有善終，最後還是跟他吵了一架、兩人大打出手後告吹。

朋友就說，我交往的男友性子都太烈了，最好找個忠厚老實型的，比較能夠包容我的個性，我也不用這麼委屈。經由相親，我嫁給現在的老公，他真的就是那種

閉一隻眼。事情的演變是超乎大家原先所想像的嚴重，並不是把寶生擺在一邊問題就會解決，才會導致悲劇的發生，其實這一切都是可以避免的，沒有人會預先知道未來會如何的發展，若能防微杜漸的話，相信很多事件的演變，可能會有所不同。

其實在寶生有一些攻擊行為時，我們可以採取一些預防措施，可向衛生所或相關醫療院所連繫請求一些協助，或是可以向警局報案，請警方幫忙處理。在院方的醫療體系當中，有針對類似寶生這類在社區中的人士，提供到府的醫療服務，醫療人員會依據當事人的精神狀態作出最適當的處理，若只需要藥物治療的話，院方人員會提供適當的藥物和相關的衛教，如情況不適合一般的藥物治療，就會視情況請求相關的醫療協助或強制就醫，如此不但可以使當事人受到良好的醫療照顧，並可使社區民眾生活在免於恐懼之中，亦可避免悲劇的發生。這一切都需要透過相關單位不斷的宣導，使民眾對精神方面的疾病建立起正確的觀念，知道在什麼情況之下提供適當的協助，或求助於醫療人員，而非把他擺在社區當中，成為一個不定時的炸彈。期望我們能從此事件當中，學到一些寶貴的經驗，讓我們共同營造一個安全的生活環境。

台北市社區心理衛生中心 林俊宏輔導員

鄉下傳統的顧家男人、沒什麼脾氣的好好先生，婚後有一段還不錯的甜蜜生活；可是半年前，為了家族的一些事情，我們開始有了爭執，原本都是我在大聲、他都悶不吭聲，我實在氣不過，就開罵得越兇。上星期，他竟然在我公婆面前打了我一巴掌，說我目無尊長，應該要好好教訓。一氣之下，我就回娘家，到現在他都沒有來接回我的意思。

我覺得自己真是個命苦的女人，為什麼都會碰到這種會打人的男人呢？我太據理力爭也不對、委曲求全也不對，我到底該怎麼做？

玲玲

專家回覆

給努力想跳脫輪迴的玲玲：

看來你這些年來，不可抑止地在壓力下，選擇了一種遊戲方式，我們叫它做「共同依賴」或「愈來愈...」的名字。說它是個遊戲，是因為玩起來有點刺激，但也會付出代價；說它是個輪迴，是因為你愈玩愈起勁，即使不想玩卻又不知不覺「再玩一次」。

在親密關係相處中，每個人面對壓力的情緒處理方

式不盡相同，你常常得理不饒人，試圖期待男友更加懂你的用心，但勢必引發他不應不睬、與你爭辯覺得煩亂，但不管他回應怎樣，都可能不是你期待中的回應，於是你更加挫折，更加以得理不饒人方式回應他的煩亂，就這樣一來一往，像是二個準確發球接球的乒乓國手，雙方漸有默契，打得愈來愈準，打得愈來愈快，也打得愈來愈累，好像彼此「依賴」著彼此的球來讓自己的球有地方發出，沒有你的球他的球便無意義，沒有他的球你的球也發揮不了作用；我看到從你的早期男友到現任婚姻，你與男人間均在重覆這種輸贏遊戲。

也許，每份親密關係多少都在玩這種遊戲，但當玩得過火過久時，是會兩敗俱傷的。因此，當你自問「男人為什麼都打我」時，也許可以把這句改成「為何我總是習慣與對方玩共同依賴遊戲，我是否在這個遊戲中也得到某種程度的滿足，我一定得靠這種致命玩法才能得到滿足嗎？是否還有其他方式可以獲得同樣的滿足？當下次他再度發球時，我可否選擇另一種方式接球？而我是是否也可選擇不同的方式發球？」

記住，這不是你的錯或他的錯的問題，而是雙方共同得停止習慣現在的互動模式，願你在關係中更能照顧自己的需要，也更能了解你與所愛的人的相處模式。

耕莘醫院心理衛生科 簡玉坤臨床心理師

實例改編

先成家再立業



老師您好：

我和女友交往有四年了，原本關係甜蜜穩定，在她告訴我懷孕一個月以來，我們的關係已達水火不容。事情是這樣，我是南部人，北上求學，家境小康，但父母對我期望很大，而且我也清楚，依現在時機，一個大學生是多麼沒錢途，所以我繼續唸研究所，希望將來可以找個好工作，至於結婚生子，這都要等我安定下來才考慮，以上都是我早就為自己規劃好的生涯。事情一發生，我真誠好言相勸女友，希望她在胚胎未成型時同意中止，對她對我都算是正確的決定，沒想到她反而生氣的和我爭吵，更不可思議，她竟回去和她家人訴苦，這下好了，她爸爸、媽媽都來找我談判，要我家人出面解決，事到如今我不禁要懷疑我和女友的關係，原來是這

樣的脆弱，她根本沒有替我想想，我盡一切的努力，難道要為一個不受期待的小生命所破壞。現在的我有點混亂，想不通如此單純的事，為何變得如此複雜，我女友的條件很好，我不希望失去她，但我還是希望有一個解決之道，你能幫我找到什麼樣的說詞說服我的女友嗎？

不知所措的人

專家回覆

不知所措的人，你好：

與女友交往長達四年，相信彼此一定很在乎對方，事情弄得這麼僵，相信不是你我樂見的。在這種情緒下，千萬不能慌張亂投醫，不要因一時衝動造成終身遺憾。記住：「要先能安自己的心，才能安對方的心。」

給你建議之前，希望你能好好反省這段感情對你的意義為何？理想上，感情跟生涯規劃應該是相輔相成的，實際上卻窒礙重重。畢竟，四年感情不算短，在你心中一定有很大的份量。重新思考對方、愛情與自己三者的關係，對於釐清自己的心態是很有效的。先摸清楚

自己，才是考慮下一步的時候。

首先，很高興你對於未來有明確的生涯規劃，這是時下年輕人所缺乏的。不過，希望你能思索讀研究所的意義為何？聽起來，你是希望穩定後再考慮結婚，是為了未來家庭、職涯而準備；如果是，建議不妨調整計劃，四年的愛侶不算短，感情經營不易，先考慮結婚再完成學業未嘗不是一個解決方法。多彈性一點，少鑽牛角尖一點，一定可以走出困境。

接著，你該體認到整件事情並不單純，更非「墮胎」就能解決，倘若真的考慮對方，斷不會輕易提出此要求。墮胎，雖是最無後遺症的選擇，心理上卻會造成陰影，對母體更是傷害。以你們的狀況，皆已成年，家境小康，墮胎應該不是最後考慮才是。

一般而言，未婚懷孕可以有四種選擇：一、人工流產：也就是墮胎，需考慮到年齡、身體狀況、心理成熟等因素，未經考慮，貿然墮胎會造成許多後遺症。二、結婚：需考慮經濟能力、生涯規劃、心理成熟等狀況是否適合。三、單親撫養：單親家庭所面臨的壓力更大，除了上述問題外，要考慮到家人是否願意支持，更需斟酌是否有時間可以細心呵護小寶寶的成長等問題。四、

出養：需做好親子分離的心理準備，懷胎十月一定會很不捨，需慎防雙方心理陰影產生。各種選擇都不是最好的方法，各有利弊，建議你能正視問題，與另一方好好討論上述方法及利弊，達到共識。

相信女朋友告知父母這件事，一定令你難堪非常。冷靜想想：在這麼無助的狀態，深愛的男友如此，有什麼可依慰的對象呢？只要想通了，便不會被情緒牽著走，也不會懷疑自己的愛情為何如此脆弱？希望你能審慎考慮你的決定，或許邀請雙方家長談談可以更客觀，但是尋求專業機構協助，誠實以告，接受專家協助，更能安全地保護彼此。你是聰明人，相信一定可以好好處理難題。

台北市立療養院 周鈺翔臨床心理師

實例改編

伯仁之憾



我跟她從高中就開始交往，至今已經八年了。去年我退伍回來之後，她就說家人一直逼她要我去談婚事，我父母親都是公務人員，家庭經濟還算不錯，將來父母也有退休金，也就是說現在跟將來，其實我都不太有經濟負擔，可是我覺得自己工作還不夠穩定，至少也先打拚個幾年再說。

偏偏她跟她家人卻因此都認為，沒有負擔那就該結婚了，我緩和了幾次之後，不知道是她家人給的壓力太大還是怎樣，她就開始吵鬧不休；然而越是吵鬧，我越煩，越不想結婚，我自己也覺得兩人感情已經逐漸破裂了。

前幾天，我們兩人再度又為了結婚問題爭執不下，已經歇斯底里的她竟然以死相逼，我也忍耐到極點了，

毫不思索的就情緒激動的脫口而出：「那你就去死吧！」沒想到……她真的就轉身衝出陽台，從五樓縱身跳下樓去。雖然緊急送醫，保住性命，可是目前卻是昏迷狀態。我真的好自責又後悔說出那樣的氣話，不過她這樣逼婚，我也真的快搞瘋掉了，她家人說要告我，我真的有法律上的責任嗎？

專家回覆

刑事責任：

- 一、女方以死相逼時，縱有自殺之意，但尚未確定。因男方說出：「那你就去死吧！」，致女方決意自殺，跳樓身亡，男方可能被認定觸犯刑法第275條第1項之教唆自殺罪，最高可處7年以下有期徒刑。
- 二、即使罪證不足，男方亦可能一輩子承擔心理折磨，故說話不可不慎。

民事責任：

- 一、男方鼓吹女方自殺之言語，直接導致女方跳樓身亡之結果，依據民法第194條規定，男方應對女方之父

母負民事上之損害賠償責任（民194參照）。

二、若男方未成年，上開賠償責任依法應由男方之父、母連帶負責（民187參照）。（務實法律事務所蔡鴻斌律師、施旻孝律師）

法外情

很多人都聽過「我不殺伯仁，伯仁卻因我而死」這句話，卻不見得知道其由來典故。

《資治通鑑》晉書卷周顗列傳中記載，晉中宗重臣王敦起兵作亂，其弟王導及家族受牽連；王導請周顗（字伯仁）為其說情。周伯仁雖然表面不加以理睬，但積極上書為王導請命，然王導不知，而懷恨在心。後來王敦握有大權，詢問王導要不要殺掉周伯仁，王導一言不發，最後導致了周伯仁的被殺。後來王導得知實情後，痛哭流涕，說之：「吾雖不殺伯仁，伯仁由我而死」。

歷史殷鑑，如今成了「無心之過」的代名詞。

社會上屢見雷同本案例的事件：夫妻吵架，一方按捺不住激動的情緒大罵對方去死，另一方轉身就衝去跳河、或是隨手拿起菜刀自殘傷人；也有聽見親友感嘆人生無趣時，毫不在意的隨口說：「死了就一了百了！」的玩笑話，或是未能同理的充耳不聞、未能警覺的協助，直到幾天後對方不見蹤影，才知事態嚴重。甚至又如學生比膽識「看誰不怕死」，在高空彈跳或是窗檯

邊懸掛，一旁的同學可能鼓譟、可能言語激將又或沒有適時阻止，最後該學生墜樓身亡……。

這些人都不是真的有意輕生者，那些人也都不是真的想要看到不幸的事情發生，但偏偏情緒高張下的話語，難以理智、傷人自傷於無形，當下卻難以控制；或是該出善言好話、強力勸導的時刻，又未能體察對方心意、或輕忽了後果。

無心之過，易成大錯；言語可為刀，不言語也可為刃。「伯仁之憾」是一條寶貴的生命，這代價也太大了啊！（台北市生命線協會資深網路義工鄧榕茜）

※情緒管理是人生必修的大課題，很多憾事往往發生在情緒未能適當控制之下；突發的衝動意外，僅能靠當事人智慧與修養的處理。但是對於一些可預期或可防範的狀況，希望大家都能對週遭的親友多一點同理心與關懷心；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。發現任何徵兆，請幫助他尋求專業諮商協助或主動緊急通報。

心情驛站

是愛還是習慣？

鄧榕茜

有個女孩叫做葉子，跟叫做樹的男孩一起長大，樹對葉子很好，葉子也很喜歡樹，可是樹總是遲遲不肯開口對葉子說愛她；葉子幫樹想了好多好多的理由，好讓這些理由來自我安慰、來支撐自己對樹的感情，可是，樹始終沒有表態，葉子覺得自己愛樹愛得好辛苦，儘管如此，葉子還是割捨不下對樹的情感依戀。

後來，葉子認識了風，風的開朗、風的直接、風的追求，慢慢化解了葉子的心防，最後葉子終於決定，不再等待樹的回應，選擇跟風在一起。而樹此時才驚覺葉子的離去，問著葉子：『為什麼？』，葉子輕輕的回答說.....

葉子的離去

是因為風的追求

還是樹的不挽留

我很喜歡這則網路上流傳的小故事，作者的原意也許是要大家及時珍惜身邊所擁有的幸福，而我卻還有另一番思考解讀。

愛是一種習慣，但是習慣卻不一定是愛。就好比兩人在一起，會相互關心體諒，是愛；只是希望身邊有人陪伴依賴，是習慣。兩人要分開，是希望對方更好或是不造成彼此的痛苦遺憾，是愛；若只是捨不得、放不下，是習慣。

不可否認，愛與習慣，有灰色地帶，有轉變與還原的化學反應空間，當分子穩定的時候，是不需要傷腦筋的；但偏偏人們常常無法釐清愛與習慣之間的關係、無法割捨那究竟是愛還是習慣的情感依戀，因此將自己的心綑綁，無法開放，也可能飽受委屈與傷害，卻執著於「愛」的藉口。

對於傷害你的他，你究竟是愛？還是習慣？

葉子的離去

不是因為風的追求

無關樹的不挽留

是為了

解放自由 心的自由

實例改編

我的工作 是警察



我的工作 是警察，一般社會大眾和媒體對我們的關心大多是打擊犯罪的績效（有時是指責我們辦案不力），但對於我們長期處在高工作壓力下的問題卻甚少關懷。在進入職場前，學長就告訴我這個行業的工作負荷很重，當我真正投入職場後才發現我們的勤務很雜，不但要巡邏、值班、查戶口還要承辦專案，除了這些外還要應付民代的關說、組織內部的稽查，總之，事情多到怎麼做都做不完，以至於我每天回到家，就累到倒頭就睡，什麼都不想做。

最近，我老婆要求要離婚，那個女人告訴我家裡有我沒我沒什麼差，況且她已有別的男人了，不管我同不同意她都要走。我不知道我每天這麼辛苦是為了什麼，我在外面出生入死，她在家裡搞七捻三，給我戴綠帽，

越想就越氣。最近朋友看我心情不好，常找我去喝酒，我也知道喝酒對身體不好，但自己又忍不住，唉！

阿勇

專家回覆

親愛的阿勇：

警察的工作千緯萬端，的確是一個高壓力的工作，壓力不僅來自警察的內部系統，更因為民眾常有過度期待，以為警察是萬能的，是人民的保姆。可是大家似乎都忘了，警察也是人，體力、精神和工作的負荷能力，畢竟有其極限，因此就如你說的事情多到做不完，永遠是體力透支心力交瘁。

工作和家庭很難兼顧，長期處在蠟燭兩頭燒的狀況，內心的焦慮和疲憊是不難理解的。本來家人應該是你很重要的支柱，如今太太卻不能體諒你的辛苦，反而讓你雪上加霜，成為痛苦的牽絆。你的焦慮和不平，我很能體會。

我不知你們交往多久才結婚，感情的基礎深不深厚？對這段婚姻還有什麼期待？你給我的資訊很有限，我很難給你具體而有效的建議。在這裏我或許可以試著給你幾個思考的方向，讓你可以做出對你最有利，最合宜的選擇。

如果你還想留住這段婚姻，你可以和她再做一次懇談，表明你很在乎她，和辛苦建立起來的家，瞭解太太的需求，看看彼此還有什麼改善的空間，另外你還可以請你們的父母、長輩、長官或共同的友人，出面幫忙協調，建立你的支持網絡。太太的無理取鬧要求離婚，已經嚴重影響到你的工作情緒，你也可以向你長官說明你眼前的困境，請長官暫時調整你的職務，減輕你的工作份量，好讓你有較充裕的時間，挽回這段婚姻。或許你覺得讓長官、同事知道這件事，面子上很難堪，如果你的目標是希望留住她，這種小難堪其實是值得的。

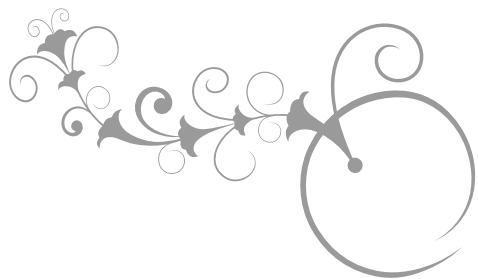
如果你覺得你的努力是無效的，而她也堅決求去，或者你也覺得破鏡難圓了。這個時候你倒是可以轉換一個想法，與其一直鬧下去疲於應付，就不如放手，雙方都得到解脫。你畢竟還年輕，還有很長的未來，將來心情調整好了，一切都準備好了，寒冬過後，春天一定會再來，下一個一定會更好。

但是，在這裏要提醒你，我們的學校教育都沒有讓我們修到足夠的「分手」學分，在夫妻或情侶分手的過程中，因為任一方的失控，常造成無可彌補的悲劇。感情的事是不能強求的，如果她的心已經不在你身上了，緣份已盡，勉強維持夫妻的名分，彼此都痛苦，不如輕輕放下，和平分手，早點脫離這個痛苦的深淵。更何況錯並不完全在你，你可以坦蕩蕩心無愧疚，只是你當初選到一個不對的人而已，你仍有你的未來。有人說「離婚」是拆散一對怨偶，成就兩對佳偶，仔細想想是有幾分道理的。你以為如何？

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！

不放棄的前妻



我跟我先生已經結婚了三年，一天深夜，他的前妻突然來訪，要我把先生還給他。當時的情形，真是令人哭笑不得，而她的吵鬧，也引起鄰居的抗議和抱怨。我們只得把她請入家門，好好勸解和開導她。

不料我們和善的對待，讓她食髓知味，經常夜訪我們家，讓大家無法好好休息，而影響白天的工作。我和我先生都束手無策，不知該如何是好？有一天，我因為白工工作的錯誤，讓上司修理了一頓，因此遷怒在我先生頭上，不識趣的前妻又在這時登門拜訪。

我先生憤而將門鈴的電線剪掉，任憑她在外面按門鈴。一會兒之後，不再聽到她的聲音，我們以為她離開了。不料，她不知從哪弄來的鐵鎚，大張旗鼓的猛敲我

們的房門。當時我真是氣瘋了，把門打開，就以不客氣的口氣，要她從此不要再來騷擾我們。她竟然拿起鐵鎚，就往我身上猛砍過來，我忙著躲避，而使得家具遭殃，被劃花了好幾道，還好被我先生即時搶下鐵鎚。

而我先生的前妻，因為沒有其他的親屬可以聯絡，所以我要我先生送她去精神科治療，這樣下去會搞得大家都崩潰。數周後，她又出現在我家門口，這次帶了把刀。她臉上帶著滿意而狡黠的微笑，告訴我她有醫生證明，她是精神病患，殺人不用去坐牢，頂多被送到醫院。但是我先生將會永遠屬於她，她亮亮手上銳利的刀就揚長而去。

而我整天就生活在她不知何時何地，會冒出來捅我一刀的恐懼中。但是因為工作的關係，短期間不可能調職，也不可能搬家，這樣的暴力威脅，到底要熬到什麼時候？

專家回覆

我們從「不放棄的前妻」一文可得知，要以法律上的方法來完全解決婚姻的問題是有困難的。因為婚姻涉

及感情即變的複雜，作者先生的前妻（以下稱乙女）對於作者的先生在感情上無法釋懷，進而做出非理性的情緒上行為。

依法律而言，作者可於乙女上門擾亂時報警處理，或於事後至警局備案。如因此受傷或東西遭毀損時，也可向法院提出傷害或毀損告訴，但以上做法並不能避免乙女繼續前來騷擾。

作者與先生需要更大的耐心及愛心來面對乙女，尤其是作者的先生，可以出面以朋友的態度安撫乙女。畢竟作者的先生是為關鍵人物，透過他來使乙女冷靜下來，以避免發生悲劇。因為悲劇常在未能及時處理的情況下發生，且作者並未說明她先生為何與乙女離婚？乙女的動機及心態並無法了解，但無論如何，乙女的內心極度不穩定是確定的。在此，建議作者一方面發揮耐心及愛心鼓勵先生繼續與乙女溝通，另一方面幫乙女求助心理諮商或治療，藉此回復乙女的正常生活。千萬不要產生怨恨心或不予理會，如此，只會使情況更加的嚴重而已。

在生命中有些事不是我們可以依自己的意思去解決的，但我們可以用更寬容的心，讓事情影響的程度降到

最低，甚至不起任何影響。希望作者在生活中展現您的智慧，讓您的婚姻更加圓滿，也讓乙女走出失婚的傷痛。如此，您的婚姻才有真正的幸福可言，您說是嗎？

廣和國際法律事務所律師 蘇衍維 律師

※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！

一無所有



拖著疲累的步伐回到家裏，只剩下泡麵的力氣。環顧四週，冷冷清清的家具，那一口熱麵，卻怎麼樣也送不進嘴裏，又是一個孤單的夜晚。

我離了婚，帶著簡單的行李，租了這麼一間小套房。就這樣開始，我的新生活。所有的房子、車子、錢，甚至我的孩子，都在前夫跟那個女人的設計下，什麼都沒有了！他們還惡意的不讓我看孩子，甚至不惜對孩子說謊，說我是壞女人，我跟別的男人跑了，所以不要他們！

偏偏他是個公務員，有穩定的收入、有不錯的學歷。在騙走了我所有財產後，跟那個女人結婚，另築「幸福美滿」的家庭。我怎麼跟他爭監護權？我一個

人，在這麼簡陋的房子裏，要養活自己都很辛苦了，怎麼養兩個孩子？兩個孩子也在他們的洗腦下，告訴法官，他們要跟爸爸，不要跟媽媽！

太不公平了！真的是太不公平了！孩子還那麼小，你們怎麼忍心這樣騙他們？忍心這樣的將我們分開呢？

我打不贏監護權的官司，至少我有探視權吧！你們總不能不讓我看孩子吧！但是！一審、二審、再審，一次二次的折磨中。我在孩子的眼睛裏，看到了恐懼，看到了不安，看到了多少的不忍和辛酸。大人的戰爭，何忍牽連到孩子呢？他們是如此的害怕跟我說話？我想，在他爸爸和後母光鮮亮麗、道貌岸然的外表下，他們到底給了孩子什麼樣的教育？什麼樣的生活？

我放棄了！我宣佈放棄這場戰爭了！我告訴他們，只要你們好好對待孩子，我不爭了！即使我一無所有，即使只有我一個人！我再也不來吵了！求求你們好好對待孩子，不要再教他們說謊，不要再為難他們！不要再因為我，而使得他們受責罰了！

天啊！這到底是一個什麼樣的世界？也許在法律的探視權之下，我可以看到孩子，可是我看到的孩子是害怕的，是回去要面對爸爸嚴厲指責的。我怎麼忍心？這

樣不是把我對孩子的思念，變成了孩子的包袱嗎？可是我怎麼辦？看他們，我捨不得他們被罵！不看他們，我又是那麼那麼的想念他們！看著別人溫馨熱鬧過好年，而我呢？我真的不知道，我還能怎麼辦？我還能怎麼辦？請你們告訴我，一個無助又心碎的母親，她到底能怎麼辦？

小琪

專家回覆

小琪：

看完你的信件，可以感受到妳的辛酸與無助。回想起曾經與自己相愛的丈夫，不但背棄了自己，還奪走了心愛的兩個孩子，更令人心疼的是在一次又一次的爭奪孩子監護權的過程中，孩子那無助與害怕的眼神，小小的年紀就要被迫接受大人的戰爭。而在信件中，我也看見了你對孩子的思念與不捨，即使你選擇放棄爭取孩子的監護權，但是我知道你對孩子的愛不會因此而減少，而你最在意的是只希望孩子們不要再受傷了。

我能夠瞭解那樣的為難，一方面想要爭取孩子的監

護權是因為你希望能夠與孩子相處，給予他們妳對他們無私的母愛；另一方面妳又擔心孩子在這一連串的過程中，受到傷害，看見他們眼神中的不安與恐懼，是你最難過的事情。

對小琪而言，我想此課你最擔心的就是孩子的教育問題吧！你好擔心孩子在被教育的過程中，會因為上法庭而被爸爸要求要說謊，是嗎？我想問問小琪的是，在這過程中，我看見妳為了孩子據理力爭的勇氣，但是我也看見了妳的孤單，有沒有什麼樣的資源是你可以運用的？例如：妳的家人或是朋友，在这一切的經歷中，可以陪伴妳或是支持妳；看見一個人孤單的承受這一切，真的很令人心疼與不捨。此外，妳有探視權，那表示妳還有機會可以和孩子相處，在與孩子相處的過程中，妳有何感覺與想法？孩子曾經與妳相處過一段時間，我相信孩子即使小，都可以感受到母親對他們的愛，或許他們現在都還小，無法分辨是非，但是我相信妳對他們的付出，他們會瞭解的。

此外，我比較擔心的是妳，感覺到妳的難過與無助，真希望妳能夠為自己做些什麼，讓自己快樂一些，我想在與孩子的互動過程中，若妳是帶著快樂的心情與他們互動，也許他們會很享受與妳在一起的感覺，久而

3

附錄

久之，我相信孩子最終會瞭解妳之所以無法天天陪在他們身邊的原因。

現在的妳或許覺得自己什麼都沒有，但是真的希望妳能夠先把自己照顧好，有一份穩定的工作，一個穩定的住所，等一切的狀況都比較OK了，再好好重新過自己想要的生活，還有很重要的是，在生活中有機會可以認識一些新的朋友或是尋找一些可以支持妳的親朋好友。

我想小琪妳不是孤單的，在生命線還有許多的義工，亦是陪伴妳渡過低潮的人，只要妳願意，我們都在這裡等著妳喔！

祝福妳

平安

花蓮師範學院兼任輔導老師 李冠泓

※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！



你可以尋求的協助

自殺防治相關資源

* 各縣市生命線：電話直撥1995

* 衛生署安心專線：0800-788-995(24小時全天候服務)

* 其他自殺防治熱線

法鼓山人文社會基金會 『關懷生命專線』	02-2311-8585 週一至週五09：00-17：00
牧愛生命協會『小太陽專線』 (青少年自殺防治)	0800-222-911 週一至週六19：00-22：00
天使專線 (6-15歲兒童及青少年自殺防治)	0800-555-911 每日16：00-22：00.

* 全台各縣市衛生局自殺防治業務聯絡代表號

宜蘭縣	TEL：03-9322634、FAX：03-9362317
基隆市	TEL：02-24300193、FAX：02-24303173
臺北市	TEL：02-1999 # 8858、02-33936779 FAX：02-33936588
新北市	TEL：02-22577155# 1036、FAX：02-22579398
桃園縣	TEL：03-3340935#2316、FAX：03-3370885

新竹縣	TEL：03-6267138、FAX：03-6567139
新竹市	TEL：03-5244725、FAX：03-5263684
苗栗縣	TEL：037-332565、FAX：037-332631
臺中市	TEL：04-23801180#536~7、FAX：04-25157807
彰化縣	TEL：04-7123369、FAX：04-7124557
南投縣	TEL：049-2222473#538、FAX：049-2231016
雲林縣	TEL：05-5370885、FAX：05-5344076
嘉義縣	TEL：05-3620603、FAX：05-3620604
嘉義市	TEL：05-2338042、FAX：05-2341186
臺南市	TEL：06-2679751#3202、FAX：06-3358161
高雄市	TEL：07-7134000#205、FAX：07-7243588
屏東縣	TEL：08-7370123、FAX：08-7386617
臺東縣	TEL：089-336575、FAX：089-348887
花蓮縣	TEL：03-8233251、FAX：03-8236509
澎湖縣	TEL：06-9272162#232、FAX：06-9269051
金門縣	TEL：082-337521#127、FAX：082-335692
連江縣	TEL：0836-22095#213、FAX：0836-26643

心理諮商/諮詢相關資源

台北張老師分事務所輔導專線	02-8509-6180 全國簡碼1980
台北市中山區大直街20巷18號	
平安線協談中心(馬偕醫院)	02-2531-0505
台北市中山區中山北路2段92號9樓	

佛教觀音線協會協談專線	02-2768-7733
台北市松山區南京東路五段251巷46弄5號7樓	
觀新心理成長諮商中心	02-2363-3590
台北市羅斯福路三段125號3樓之5	
宇宙光輔導中心	02-2363-2107
台北市和平東路二段24號8樓	
呂旭立心理諮商中心	02-2362-8040
台北市羅斯福路三段245號8樓之2	
懷仁全人發展中心	02-2311-7155
台北市中山北路一段2號9樓950室	
臺北市社區心理衛生中心	02-3393-6779#10
台北市金山南路一段五號	
新北市社區心理衛生中心	0222572623
新北市板橋區英士路192號	

家庭、婦女福利相關資源

全國婦幼保護專線	113
全國未成年懷孕諮詢專線	0800-257-085
台北市政府24小時婦女保護中心婉如專線	
02-2706-2495(家暴及性侵害緊急救援、諮詢轉介)	
台北市政府社會局台北婦女中心	02-28321173
台北市士林區忠誠路2段53巷7號7-8樓	

台北市家庭教育中心 885(幫幫我)專線	02-2541-9690#20 02-2541-9981
台北市中山區吉林路110號5樓	
台北市家庭暴力暨性侵害防治中心	02-2396-1996
台北市中正區新生南路1段54巷5弄2號	
台北市單親家庭服務中心(西區)	02-2558-0170
台北市單親家庭服務中心(東區)	02-2768-5256
台北市大同區迪化街一段21號7樓(永樂市場) 台北市松山區南京東路五段251巷46弄5號7樓	
勵馨基金會台北服務中心	02-2369-0885
台北市大安區羅斯福路二段75號8樓 (不幸少女中途之家、未婚懷孕、家暴性侵害相關服務)	
婦女救援基金會電話諮詢專線	02-2555-5915
台北市大同區民生西路240號10樓 (婚暴婦女、家暴目睹兒少諮詢與輔導)	
婦女新知基金會 婚姻家庭免費法律諮詢服務專線	02-2502-8934
台北市龍江路264號4樓	
現代婦女基金會	02-2391-7133
台北市羅斯福路一段7號7樓之1 B室 (家暴、性侵害及性騷擾之被害人)	
中華民國紅心字會	02-2370-9191
台北市中正區重慶南路1段43號5樓之2 (單親家庭、受刑人家庭、高風險家庭服務)	
基督徒救世會協助專線	02-2729-9923
台北市信義區基隆路一段420號7樓 (家暴、性侵害、未婚懷孕、外籍配偶之諮詢輔導)	

彭婉如文教基金會台北辦公室	02-2521-6196
台北市中山區民生東路一段70號8樓 (家事管理、老人幼兒居家照護、學童課後照顧)	
台北市晚晴婦女協會	02-2708-0126
台北市瑞安街135巷4號 (婚姻危機傾訴團體、婚姻法律諮詢)	
新北市家庭暴力及性侵害防治中心	02-8965-3359
新北市板橋區中正路10號3樓	
新北市家庭教育中心	02-2272-4881
新北市板橋區僑中一街1-1號4樓	
新北市馨園單親家庭服務中心	0226846332
新北市樹林區保安街一段7號3樓 (泰山、新莊、林口、五股、土城、樹林、三峽、鶯歌)	
新北市馨和單親家庭服務中心	02-8911-5527
新北市新店區中正路263巷16號4樓 (新店、深坑、坪林、烏來、石碇、中和、永和、汐止、雙溪、瑞芳、貢寮、平溪)	
新北市馨樂單親家庭服務中心	02-2956-8750
新北市板橋區民族路219巷23號 (板橋、三重、蘆洲、八里、淡水、三芝、石門、金山、萬里)	

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。

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

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，您也可以是救人於一線的「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 新台幣 (小寫)	仟	佰	拾	萬	仟	佰	拾	元				
通訊欄 (凡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										戶名 社團法人台北市生命線協會		寄款人		姓名		通訊處		電話		經辦局收款戳	
※ ☐ 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。										虛境內備供機器印務用請勿填寫		收款帳號戶名		存款金額		電腦記錄		經辦局收款戳			

◎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

台北市生命線自殺防治叢書系列三
好好說再見—分手的情緒管理

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
插 畫 姜柏任
封面設計 陳郁雯
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
出版日期 2012年12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。