

自殺防治系列 **9**

自殺者親友 關懷手冊

Survivor of Suicide Handbook



Suicide Prevention Education Awareness Knowledge



衛生福利部



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心

自殺者親友的權利

- 我有 免於罪惡感的權利
- 我有 不必對自殺死亡有責任感的權利
- 我有 表達個人感受和情緒的權利，即使這些可能是令人難以接受，但只要不影響他人的權利即可。
- 我有 要求權威人士與家人誠實回答問題的權利。
- 我有 不因他人認為可以免除悲傷加深而欺騙我的權利。我有保持充滿希望感的權利。
- 我有 獲得安祥與尊嚴的權利。
- 我有 對自殺身亡家人正向想法的權利，不論是在事件發生之前或最終死亡當時。
- 我有 不因自殺死亡而被評斷，仍保有個人特性的權利。
- 我有 尋求輔導路商和支持性團體的權利，以讓我能真實的探索自己的感受，促進接納的過程。
- 我有 得到接納的權利
- 我有 重新開始的權利

我有這樣的權利

經 Wellness in the valley 同意再版

序

根據 Edwin S. Shneidman (cited in McIntosh, 1996)的估計，每一人自殺死亡可能會影響週遭的六位親友(Neary, 2000)，而研究顯示自殺者親友自殺的機率比一般人高出百分之八十到三百；目前廣泛使用自殺者親友(Survivors of Suicide ; SoS)來形容因自殺事件而失去所愛之人。Survivor 若用來形容疾病存活者，是泛指其個人本身，但這裡使用的 Survivor 是指因為自殺事件，而遭受痛苦及悲慟之人。所以 Survivor 可以是自殺者的家人、朋友，甚至於只是和他有接觸的人們。

Doka(1989)在研究中比較自殺、意外及自然死亡對自殺者親友的影響，發現自殺者親友比意外及自然死亡者的親友承擔更多的責任感、罪惡感、羞恥感及污名感，他們會不斷的去尋找親友為何自殺的答案，因此容易產生創傷後壓力疾患(post-traumatic stress disorder)及缺乏正常哀悼的能力(Lukas,2001) ；因此，自殺者親友的關懷必須秉持「CARE」的理念去提供協助，也就是 Care(關懷)、Accept(接納)、Respect(尊重)、Educate(教育)，透過關懷、接納與建立一個尊重及信任的環境以協助自殺者親友走出傷痛，找出新生力量，迎向陽光。

為了關懷自殺者親友，讓更多自殺者親友瞭解自己並不孤單，本中心及台灣自殺防治學會特與 SPEAK (Suicide Prevention Education Awareness Knowledge)合作，獲待其同意發行中文編譯版「自殺者親友關懷手冊」，希望能透過手冊的發行，喚醒國人對自殺者親友的瞭解及關懷，重視自殺者親友之需求，並提供專業之協助，共同支持自殺者親友走過生命中的低潮，迎向新希望。

全國自殺防治中心計畫主持人
李明濱謹誌
中華民國 112 年 12 月

編譯者序

據自殺學之父 Edwin Shneidman 的估計，每個自殺的人，至少會影響身旁 6~10 位親友，包括：父母、伴侶、子女、兄弟姊妹、好友、同事、老師等，甚至治療者。Shneidman 並以「自殺者親友(自殺者遺族) (Survivors of Suicide)」的名稱，稱呼因自殺死亡事件而遭受痛苦的人，強調這些人本身也是自殺事件的受害者 (victims)。

多數自殺者親友在哀傷期內遭受情緒困擾，如：感到孤單、憂鬱、失落、悲傷等心靈上的煎熬，也會有頭痛及肩背痛等身軀上的不適，甚至，會因家人自殺而感到羞恥。有鑑於此，本中心的工作人員，特別搜尋國內外有關自殺者親友關懷資源，選擇精簡而實用之版本，翻譯及編寫成這本手冊，希望幫助有親友自殺的人士渡過艱困的哀傷期，並提供實用之資訊，如：妥善處理身後事，安排喪葬事宜，處理法律與財務問題等，期待透過簡明的介紹，協助了解因自殺而帶來的哀傷問題，進而減輕自殺者親友的精神痛苦，協助他們克服悲傷，揮別陰霾積極投入生活，重拾對生命的希望，有助預防其他自殺悲劇的發生；此外，簡述因自殺帶來之哀傷反應和問題，亦可提供第一線社工或醫護人員等參考，讓大家認識和了解自殺者親友在哀傷期內受到情緒困擾及協助處理治喪時的須知。

若您需要進一步的資訊，本書最後介紹相關的資源，讓您獲得更多相關機構、書籍及網站、部落格的訊息。

請您相信，

哀傷濃霧終將散盡，

請和我們共同努力！

譯者：陳碧霞、吳貞儀、李碧蕙、傅小青、鄭琬蓉

編審：陳碧霞

目錄

序.....	3
編譯者序.....	4
目錄.....	5
當您摯愛的親友自殺身亡.....	6
事件發生後之緊急處置.....	8
妥善處理身後事.....	11
克服悲傷.....	19
揮別陰霾積極投入生活.....	28
相關資源.....	30

當您摯愛的親友自殺身亡

雖然哀傷排山倒海而來，但您會堅強活下去的。眼前的事今人難以置信。在一段時間後，您將會走出陰霾。

短期內有助您因應的事

對自殺事件的情緒反應是非常強烈且衝擊極大的，瞭解可能出現那些反應會讓您比較容易因應。

瞭解可能出現那些反應

大部分的自殺者親友發覺無法清楚的思考。好像腦筋麻木般，無法記憶事情，可能會在腦中不斷的重演自殺事件，也會覺得自己無法停止詢問「為什麼？」，覺得極度哀傷，身體不適與憤怒、壓抑是很常見的，您可能會覺得羞恥與罪惡感，請記住您不必自責，這是很重要的。有時，自殺者親友本身也想要自殺，如果您有自殺的想法，請與諮商人員談談如何因應此種情況與如何確保您的安全。

上述的反應是正當的，其他強烈的感受，您也可能會有。您並非喪失心智——您只是哀傷您的失落。

讓他人來幫助您

因混亂的感覺如此之大，以致剛開始是很難因應的，所以，請讓其他人來幫助您，他們會應付人群，作一些決策並幫您記憶那些您需要知道的事，同時，他們可陪伴您、傾聽您的述說。

向他人吐露

說些什麼

您可能會面對的一項挑戰是告訴他人有關自殺的事，雖然您會覺得難以公開談論自殺的事，您的親友應被告知事實，這樣可以讓每個人互相幫忙調適哀傷，也可以幫助自己渡過哀傷。只需簡單的說他／她自殺身亡，並不需要深入死亡的細節，當有人不知道分寸，問了讓您不舒服的問題像是孩子是如何死的，您可以選擇如何回應。

除了告訴家人與親密的友人外，也需要聯繫任何與死亡者曾有定期接觸的人，這些人包括：學校人事人員、雇主、同事、家庭醫師與房東等，可以請一位親友協助您處理此事。

告訴孩子們

- 告知事實

孩子們需要被告知事實，孩子們如被隱瞞，他們會感覺得到，這樣也會產生不信任、害怕與孤獨的氛圍，詳細的解說請參考第 33 頁(當孩子們悲傷時)。

- 展露您的哀傷

讓孩子們看到您的憤怒、無助與困惑是沒關係的，這樣可幫助孩子瞭解他們本身的感受是自然的而且表達出來是沒關係的，向他們確定他們並不需要為您的情緒表現負責的，他們需要知道把家中的事弄得更好，並不是他們的工作。再次向他們保證您和其他人仍會好好的照顧他們。

事件發生後之緊急處置

自殺事件發生後緊接而來的是要處理各種事情及辦理相關手續，會引發親友的極大焦慮，如果您瞭解將會發生哪些事，將有助減低壓力，您週遭親友的支持也會幫您渡過，您的心智可能無法處理所有接收到的訊息，請人為您紀錄下來，並讓您的問題稍後能得到解答。

緊急呼救的回應

當猝死事件發生並報案後，警察與緊急救護人員(119)會趕抵現場處理。

急救人員

急救人員進行醫療急救與判斷是否發生死亡事件，或護送自殺者至醫院做進一步醫療處置，然後由醫院接手照護。

警察

警察的協助有很多的方式，他們對急救人員或現場人員提供安全保護，維護現場之完整，調查死亡事件，並收集、保管與調查相關的辨識證件、財物與其他物品，也會在現場拍照，並對辨識者或報案者做筆錄。同樣會要求發現者或之前曾與死者談話者做筆錄。

因為是命案現場，警察或檢察官會進行現場管制，直到完成調查且初步死因確定為止。做這些事是保護您及其他人的安全。您可能會覺得無力感、憤怒、罪惡與其它負向的情緒。

檢察官與法醫

一般而言，自然病故只要醫療機構醫生開具「死亡診斷證明書」即可(稱為行政相驗)，非自然死亡案件就必須檢察官與法醫到現場相驗，但若家屬無異議，且初步勘驗無他殺嫌疑，則開具「相驗屍體證明書」(此稱司法相驗)。

如對死亡原因或方法有存疑的話，檢察官會授權法醫做屍體解剖，並不需要親屬提出要求。若解剖時，有一些文化上的禁忌，可事先告知法醫。解剖包括完整的實驗室檢查，通常在死亡後數週才會得到結果。如果是死因很明確的個案是不需要解剖的。

你可能會收到可聯絡資源的小卡片，可讓親友來負責聯絡，並將這些卡片放在方便取用的地方。

事件調查

為查明自殺的情況會進行調查，包含往生者的身份、死亡日期、時間與地點以及死因和死亡方式，調查通當包括過往醫療史的審查，死亡現場的檢查與屍體的檢查。

現場物品的收存

檢察官保存現場與自殺有關的證物，包括遺書等。這些物品在調查後會還給近親，但必須提出要求。遺書只會還給遺書中所提到的人，警察會收集與保留有價值的物品，這些在近親提出書面申請後會歸還，如未申請，警察所收集的財務會被拍賣或銷毀，法醫所收禁的證物，親屬如未申請將與調查報告一起保存在政府機關的檔案保管處。

調查後的現場

如果死亡案件是發生在家裡，近親需負責清理現場。有時家人雖然選擇自己來清理場地，不過當屍體的組織液已滲出，最好是由專家來執行清理工作，可以跟殯葬處聯繫進一步的資訊。

死亡證明

為了處理死者身後遺產，可以申請死亡證明書，有兩種形式：「死亡診斷證明書」或者是檢察官開具之「相驗屍體證明書」。

死亡證明書是多數機構都可以接受的官方文件，內容包括了死者的名字、死亡地點與日期、婚姻狀態、居住地點、性別與年齡。然而並未註明死亡的原因與方式。若需死亡證明書可申請並付費，可多申請幾份以應需求。

檢察官開具之相驗屍體證明書通當在家屬寫下同意書之後即會免費提供給家屬。內容包含了死亡原因與方法的細節說明。保險公司通常用此種證明書取代死亡證明來做為處理壽險之用。

- 註：為確保所有的自殺案件檢驗僅由法醫進行，所以只有法醫可以核發死亡證明書並於上面簽章，家庭醫師或者醫院等相關機構都不能核發任何的死亡證明文件。

死因偵查

檢察單位有時可以進行一些死亡調查，但是這在自殺案件中是很少發生的。若自殺者在死亡時剛好是關進監獄裡，則一定要進行公開的審理。通常死亡調查是由地方的法官執行的，審查過程將決定死者的身分、死亡日期、時間與地點。法官對於相似的案件會提出防範的意見。然而這樣的公開死亡審理案件對於任何的法律責任或論是不可變更的。

妥善處理身後事

安排喪葬事宜

喪禮對於自殺者親友是一個很重要的儀式，藉由親友間的相互支持來緬懷與追悼逝者，讓親友們有機會向逝者道別並開始悲傷的歷程。

另外，大人也需要讓小孩參加喪禮，讓他們有宣洩悲傷的管道與機會，亦須提早告知小孩在喪禮時會發生什麼事情。另外，如果小孩不想參加喪禮的話，要確定他一個人獨處是沒有問題的，或者可以讓他有其他的哀傷管道。

往往當大人們在悲傷時，都會忽略掉小孩的感受。如果無法好好照顧小孩時，要確保有親友可以隨時提供支援照顧小孩。

殯葬服務

殯葬事宜可洽各地殯儀館或喪葬服務禮儀公司辦理，在一般的喪禮儀式當中，多半會在殯儀館或在教堂裡進行，形式可以是公開的或不公開的。通常會在喪禮結束之前安排追悼話語。

在軍方或榮民服務機構方便辦理軍方的喪禮儀式。追思典禮與喪禮是類似的，差別在於死者的遺體是否在現場供人瞻仰。如果不舉行喪禮，可以請葬儀社處理遺體。談論自殺在喪禮時可以談論自殺，不過要確定對死者不要有任何批判或不敬的言話，亦可訴說死者生前的痛苦並追憶其生前的點點滴滴。可以「任何具體可行方式追思死者，讓人們互相分享哀傷。

處理法律與財務問題

遺產處理

通常遺產的處理方式都是依據死者的遺囑，內容詳細列舉一個人亡故之後，其財產或不動產分配的方式。而在當事人身亡的同時就應立即通知遺產管理者。

若有預立遺囑

遺囑的效力是由法院認定的。如果遺產很少且為共同擁有，即不需要認定。任何共同擁有的財物(如不動產、銀行帳戶或者是債券)都可移轉到親友或者個人的名下。如果有巨額的財產移轉且非為共同擁有的話或者為了其他的理由，銀行會要求進行遺囑效力的鑑定。

如有親筆遺囑便條

有時寫有財產分配的手書遺囑(包含遺書)也是有效力的。然而有時候在法庭上其效力會因死者可能是在精神喪失情況之下寫出來的而有所爭議。可請律師進一步處理或撥打法律諮詢專線查詢各縣市政府機關或民間公益團體法律諮詢資源。

若沒有遺囑或者情況複雜時

如果未留下任何遺囑時，尋求公認的託管人協助，請洽各地方法院。倘若情況很複雜或者有其他的原因例如分居或同居關係，即需要有律師的幫忙。

家屬可以用逝者之名成立紀念基金會，尤其當死者是英年早逝時可以替他們捐款。基金會的收益可捐給死者生前關心的慈善機構或者心理衛生機構。

保險事宜

家屬需要告知所有的保險公司(不論是房屋險、車險或者壽險)，如果有問題請洽保險業務員了解實際情況。然而也有可能會在法庭上會引起爭議，所以必要時可先與律師或保險業務員洽談相關事宜。

其他財務問題

當一個人死亡一之後，家屬會需要處理一些死者的財務，可以請家族其他人或者是好友在這非常時期幫助你處理這些事情。最好家屬在做出重大決定時，可先尋求專業的協助。

文件收集：

在顧問或者遺囑執行者處理相關的資產之前，必須先收集好死者生前相關的文件，以文件夾將所有的私人文件或者是法律與財務的紀錄都收集起來。內容包括：

私人文件

死亡證明

在取消、轉移或申請救濟或者是債務款項之前，都需備妥死亡證明文件

出生證明

駕照

結婚證書

護照

遺囑

身份證

勞健保卡

重大傷病卡

銀行及財務方面的文件

銀行帳戶的號碼、存摺及相關文件(支票及存款證明)

銀行及信用卡

投資記錄(股票、債券、契約、就單等) 租賃契約

借貸同意書(欠借款單) 抵押設定的文件

保險箱的號碼及鑰匙

財產證明文件

- 房地產所有權狀
- 私人物品(包括藝術品、珠寶)
- 車輛登記文件

其他文件

- 員工福利手冊
- 保險證明(保單)(壽險、醫療險、房屋險、車險、勞保、抵押契約)
- 會員資料卡(運動、休閒俱樂部、職業公會、圖書證)
- 相關補助金之實料
- 退稅資料
- 各種帳戶的號碼(電話、瓦斯、水電費)

你必須收集所有的相關文件，按實際的情形做取消、移轉的動作，也可以按情形申請相關的福利或津貼，並根據法律規定做相關的處理，並注意辦理這些事項可能會產生費用。

需要取消的項目

- 若有使用金融卡，請連繫銀行取消金融卡的使用
- 老人年金申請停止
- 有關逝者之前所領的補助金或津貼的問題可以使用電話詢問或取消，須提供名字、地址、身份字號等資料，因為這些補助金或津貼可以領到過世之前。
- 連絡信用卡的銀行，取消逝者的信用卡。
- 若為身心障礙者，必須取消其殘障津貼與福利
- 連絡保險公司處理給付事宜，並連絡其雇主來取

消勞保相關事宜。

- 逝者可能有使用自己的名義進行租賃，記得去變更租賃契約。
- 註銷逝者會員資格(運動、休閒俱樂部、職業公會、圖書設)，或是轉換成其他人的名字。
- 若有未過期的護照時，須至護照核發單位辦理註銷，並附上死亡證明。
- 若具有榮民身分的話，可至退輔會辦理撫恤金或喪葬補助金等相關津貼。

需要資格移轉的項目

- 有一些共同的帳戶要進行移轉，可以請財務管理顧問或銀行帳戶管理者協助處理，詢問移轉這些帳戶的相關事宜。
- 請向地政事務所辦理房地產所有權等相關事宜。
- 辦理股票或債券的移轉問題。
- 若有以逝者的名義申請電話、瓦斯、水電等支出時，請記得去做移轉的動作。
- 若登記在逝者名下的車輛，記得去移轉車輛所有權人之姓名，而律師可以協助你處理這個問題。

需要申請的項目

- 喪葬補助：低收入戶親友——殯葬管理處；低收入戶家屬——
——往生者戶籍地區公所社會課；退輔會的喪葬補助
- 兒童與青少年福利：請洽各縣市社會局
(如台北市困苦失依兒童生活補助、機構安置與家庭寄養服務)。
- 在國中小及高中就學之學生，可申請教育部學產基金，請洽學校詢問。
- 在大專院校以上的學校就讀之學生，可依情況申請各大專院校之急難救助，請先詢問班級導師或學務處。
- 法律諮詢：各縣市政府、區公所、地方法院等均提供免費法律諮詢服務(北市各區公所：每周一至周五上午 9 時 30 分至 11 時 30 分有免費法律諮詢服務)。

其他財務及法律問題

其他必須處理的財務問題有貸款及個人債務、所得稅以及民事相關的訴訟。

借貸及個人債務

確認逝者是否有以個人名義或與他人共同具名向銀行、公司或其他機構之借貸

個人之間的借貸情況

所得稅

若有相關稅務問題，請洽稅務單位。建議可以申請財產證明，以方便進行財產分配事宜。

雇主

聯繫逝者的雇主詢問有關工作薪資發放的問題，以及員工福利申請等相關問題。

民事訴訟

有關於他的遺產及繼承的問題，可透過代書或律師來處理。

克服悲傷

當你的親人突然的死亡，你的悲傷是很複雜的，因為你並沒有機會和他做最後一次的告別。自殺會造成非常強烈的情緒反應，包括痛徹心扉、憤怒以及感到羞恥，這讓你的悲傷變為更為複雜。自殺者親友通常會對親友的自殺而感到罪惡感，但你必須記得，你不該因為你所愛的人死亡而遭受責備。罪惡感對自殺者親友來說，是相當常見的反應。而罪惡感也是自殺者親友最大的敵人，因為那是錯誤的指控！你必須一再的告訴自己，你不需要因你所愛的人自殺身亡而負任何責任。

自殺是一件非常複雜的問題，它包括了生物的、心理社會方面以及靈性方面的因素。自殺最大的原因是未經治療或治療中的憂鬱症。接下來有兩個實例告訴我們自殺者親友在親友自殺後的自責反應。

「如果我曾經…」—兩個母親的真實故事

有兩名同齡的年輕女孩，皆是在與憂鬱症對抗一年之後自殺身亡。之前兩人都有數次的自殺企圖。在藥效將發揮效用之初，她們都拒絕接受治療且自行停藥。

第一名個案的母親由於擔心她的生命安全，即使她不願意仍然帶她至精神科就醫。儘管該處有防範自殺監控，但她仍然以床單自殺。

第二位個案的母親經當督促她女兒就醫，卻又擔心會因此加重女兒的憂鬱病情，所以不強迫女兒住入任何治療機構。某天，她女兒服藥過量身亡。

之後，兩位母親都因自己未能預防女兒自殺而自責不已。最諷刺的是兩位母親自責自己沒能做到的事情，正是另外一位曾做的事情。

第一位母親覺得如果自己沒讓女兒住院治療，她便不會死。第二位母親覺得如果強制女兒住院就醫，她便可以活下來。我們時常無法理解，即使時光倒流，做出不同的決定，結局不見得會有所改變。

你的悲傷是獨特的

每個人的悲傷過程皆不相同。悲傷在某些方面是可預測的，但悲傷反應是不會依階段性的順序發生，每個人的悲傷過程變化都不相同。以下為當見的悲傷反應：

麻木與震驚

自殺者親友在第一時間得知自殺訊息的反應通當是麻木和震驚，這種感覺就在您的生活周固縈繞不去，但不會實際加入生活中。曾有自殺者親友感受自己好像脫離了肉體來觀看此悲劇的重演。因此，震驚的感覺是有其目的，它緩衝了事件發生所帶來的痛苦。

失落與生活失序

當您哀悼時，您會有很多的想法以及非常強烈的情緒感受。自殺者親友通當會感到憤怒、哀痛、寂寞或罪惡感。您也許會覺得自殺好像從未發生，在那一段期間生活中的一切似乎無意義。您可能會被您或許能防止自殺發生的想法佔據了心思，以致影響睡眠及飲食。

哀傷需要時間

哀悼需要時間，其時間長短因人而異。哭或笑都沒關係，最重要的是接受自己的感覺。自殺者親友有時在哀傷的過程當中會停滯不前，表示您壓抑了悲傷和不允許自己向前走。如果這樣的話，您可以尋求專業的協助。有時自殺者親友會崩潰和出現憂鬱症狀。如果您擔心憂鬱症的話，請與您的醫生聯繫。

當孩子們悲傷時

孩子的情緒－反應與大人不同，有時他們看起來好像並未受死亡的影響。他們也許會哭一段時間，然後繼續玩耍，不是因為他們不難過，而是因為他們的言話及行為無法表達他們的感覺。

您也許可以從遊戲中看出他們的悲傷。他們或許會與其它孩子談論自己的感覺，而不是與成人。孩子的悲傷會晚一點才開始。甚至在自殺事件後好幾年，他們才會對死亡有不同的感覺及反應。在成長的過程中，他們時常會問不同的問題，並且對死亡會有更成熟的看法。所以當孩子有需要時應隨時能和他談論相關問題，或是讓他們可以和信賴的人談論。

如何跟孩子談論自殺

跟成人相同，孩子們對於自殺死亡會有不同的反應。當您在與孩子討論時，應留意孩子的年齡與成熟度。也許您孩子會有以下的反應：

- 被遺棄—去世者不再愛他了。
- 認為死亡是他們的錯——假如自己能夠多愛他或是有不同的行為表現，死亡就不會發生了。
- 害怕自己也會死掉。
- 擔心其他所愛的人也會死掉。
- 擔心誰來照顧他們。
- 罪惡感—因為他們曾期待或想要那個人死掉。
- 悲傷。
- 羞窘—遇到其他人或是重新回到學校時
- 困惑。
- 憤怒—對於死去的人、上帝、或是每一個人。
- 孤單。
- 否認—假裝沒發生過任何事情。
- 麻木—對於任何事情均沒有感覺。
- 希望一切不愉快能通通消失。

請記得當您的孩子們有任何情緒感受時，他需要您無條件的支持。孩子們需要瞭解逝者是愛他們的，但由於逝者生病而無法傳達對孩子們的成情。孩子們需要一再被保證，自殺不是他們的錯，而且不是他們說什麼或做任何事就可以改變。向他們解釋大腦就如心臟、肝臟和腎臟是人體的器官之一，若大腦無法正常運作，人就會生病，甚至死亡。假如孩子出現憂鬱症狀時，請您一定要向他說明只要好好治療就可以痊癒。

有些孩子也許會問關於自殺的道德問題，如果可以的話請注意避開這個問題，因為自殺沒有是非對錯，而是當人們嚴重憂鬱且無法適當調適時，就可能發生自殺。

讓孩子知道他可以向您尋求支持或安慰，您可以隨時誠實地回答他們的問題，再次向他們保證，隨著時間的過去，無論發生什麼事情，還是會有人愛他們和照顧他們的。

長期而言，有助療癒的方法

瞭解傷痛可以逐漸減輕是很重要的。

癒合並非遺忘。它意味著悲傷和其他的感覺不會像剛開始的時候會妨礙您的生活。您的悲傷會隨著歲月流逝而有所改變，並呈現不同的樣貌。

持續敘說

某些自殺者親友會尋求自殺及療癒的相關資料；有些人則對這樣做會感到不自在。許多自殺者親友說他們以敘說的方式來渡過悲傷。當在悲傷療癒的過程中，去談論您對逝者的回憶是極為重要的。找一、二個信賴的人，他們不一定要有相同的經驗，但是這些人會讓您在訴說痛苦時，感到舒服一些。

保留自殺的秘密，只會讓您更難癒合。然而，當您願意敞開心胸談論自殺時，您也會允許其他人去談論它。會有比您想像中更多的人會因此而受到感動。

有時您得從哀傷中分心去做其他事，這是沒關係的。對於您仍需處理生活瑣事，請不要覺得有罪惡感。

保留您的回憶

通常自殺者親友，包括成人和孩子，他們會藉由保留親人的傢俱、衣物、首飾或是珍愛的物品來得到慰藉。您也許會喜歡將逝者的照片彙集成冊。您也能請求其他人述說關於逝者的故事並將故事記載在筆記本上，建立對逝者的追憶收藏。同時，您也能在葬禮的時候做為追悼死者之用，或是在家中請朋友及家人將他們的回憶記錄下來。

去做對您有益的事

有時朋友和家人想要幫忙，但不知道怎麼做。他們對於談論自殺感到不自在，因為自殺被污名化。他們也許擔心提出這個議題時，會令人痛哭。他們也許會有奇怪的舉動或完全不提及自殺的字眼。當您需要談論自殺，不要讓這些行為去阻礙您。你可以告訴大家自殺是可以談論的，並且讓他們知道單純的傾聽就能幫助您，大多數的人是會在乎的。

記得選擇去做您感覺對的事，而不是取悅他人。當別人要您做您還沒有準備好的事時，您可以說「不」的。

哀傷的矛盾

- 為獲得獨立，可容許您本身先依賴。
- 您也許不想與他人在一起，但您卻也不想獨處。
- 哀傷並非龐大如山會折損您，它只是打擊我們的小事件。
- 哀傷不容易，它需要身體和心理的力量，請聆聽您身體的聲音。
- 過程中您可能會前進然後後退。請記得像嬰兒學步，蹣跚前進。

之後的反應

在籌辦葬禮與處一理完財務與法律事務，以及朋友和家人表達他們的慰問之後，接著各自回到他們的生活中。有些自殺者親友甚至會在死亡事件後的幾個月感受到更多的痛苦及空虛，對此須有準備，在您有需要時，仍可向他們請求協助。

在您失去親友之後，也許有些朋友及家人的態度和支持令您感到失望。並非每個人對自殺所產生的傷痛深度都可以掌握的很好，請您試著不要生氣，並多與能讓您感覺比較好的人相處。哀傷要花費很大量的精力，不要浪費在無益的關係上。

艱困的日子

在因應失落的過程中，處理失落會變得越來越困難，像是逝世週年、生日與節慶。在接近這些節日時，您的情緒會常常處在臨界點。若您能事先規劃並與家人商談將如何度過這一天，這對您會有所幫助。這樣做能讓每個人有機會相互支持與討論悲傷，像是寫張卡片給過世的親人、點燃一支象徵回憶的蠟燭、寫一首詩、翻閱相簿，或者僅僅是追憶。

尋找答案

您可能永遠都不知道「為什麼？」，自殺者親友常會誤將一些事件，像是關係的破裂，認為是「引爆點」。在大部分的案例中，人們會因此長時間處於極端的情緒或身體痛苦中。在您調適悲傷的過程中，對於「瞭解原因」的渴望會逐漸減輕。

隨著時間消逝，您可能會發現與其他自殺者親友談論自殺是有助益的。分享經驗的療癒力量是相當強大的，而且與同樣也是因為自殺而喪失親友的人談論能幫助您調適悲傷。以下是其他可供參考的資源。

好好照顧自己

在能幫助別人之前，您必須要學習自我照顧。悲傷會在您身上造成極大的損傷，您需要時間休息並恢復。

- 用餐時間要固定，並且選擇健康的食物。
- 如果在晚上入睡有困難(這是非常正當的)，建議您可以去看醫師接受藥物治療。夜晚有良好的睡眠能幫助您在白天時有更多的精力。
- 做些日常的運動來強壯您的身體與心靈。
- 允許自己緩步地進行擺在眼前的許多工作。
- 做自己覺得對的事。有些人可能會告訴你什麼應該做或不應該做，記得自己作主。
- 容許自己去感受你所經歷到的感覺。
- 如果您需要協助處理日常活動，儘管向人詢問。
- 善待自己，給自己尊重與愛，應避免自我懲罰，不要因事情的發生而認為自己是罪有應得。

這裡有一些放鬆自己的簡單建議：

- 使用舒壓的精油泡個溫暖的澡。
- 放鬆身心的散步。
- 看一場電影或到餐廳用餐。
- 聽喜歡的音樂。
- 與寵物玩耍。
- 試試瑜珈或冥想靜坐課程。
- 身體按摩。

揮別陰霾積極投入生活

- 瞭解自己能活下去，也許你不這麼認為，但你的確可以。
- 努力瞭解為何發生此事，直到你不再需要知道原因或您已經對部分答案感到滿意。
- 瞭解你可能會被強烈的情緒感受淹沒，但是你所有的感受都是正當的。
- 憤怒、罪惡感、困惑與遺忘都是常見的反應。你並沒有喪失心智，只因為你正在悲傷中。
- 留意你可能對人、對工作、對老天爺或對自己會有適當的憤怒感覺，你可以表達出來，這是沒關係的。
- 你可能會對自己所想的、所做的感到罪惡。經由寬恕，罪惡感會轉為惋惜。
- 有自殺的念頭也是很平常的。那不代表你真的會因此去做。
- 記得這時應該要休息一段時間或一整天。
- 找一個好的聆聽者並與之分享。如果你需要人談談時就去找合適的人。
- 不要害怕哭泣，淚水有療癒作用。
- 給自己時間去療癒。
- 切記，這不是你的選擇。沒有人能對他人的生命有唯一的影響力。
- 預期情緒會倒回，如果情緒像浪潮一般的重返，您可能只經歷了悲傷的殘留部份，一個尚未緒束的片段。
- 試著延緩重要的決策。允許自己可以尋求專業協助。
- 留意家人或朋友的痛苦。

- 對自己及其他可能不理解的人保有耐心。
- 設定自己的限度以及學會說不。
- 注意要避開那些想告訴你應做什麼或應如何感受的人。
- 知道有些支持團體是可以有幫助的，如果不知道的話，可以尋求專業人士的協助並著手加入一個團體。
- 重拾您個人的信念來幫助您渡過這段日子。
- 因為悲傷而有生理上的反應是很常見的，像是頭痛、
- 沒有食慾、無法入睡。
- 願意對自己與他人展開笑容是一種療癒。
- 直到您能放手，您的疑惑、憤怒、罪惡感或其他感受才會逐漸消逝，放手並不代表遺忘。
- 曉得自己今後不會再是這樣了，而您不僅是存活而已，甚至可以揮別陰霾，積極投入生活。

相關資源

相關機構

馬偕紀念醫院自殺防治中心

網址：<https://www.mmh.org.tw/departmain.php?id=68>

馬偕協談中心的秘密花園：<http://mmhcounselor.blogspot.com/>

遺族服務項目：自殺者遺族說故事團體

牧愛生命協會

自殺防治小太陽專線：0800-222-911

網址：https://www.facebook.com/love.farm/?locale=zh_TW

e-mail: love.farming@msa.hinet.net

社團法人台灣失落關懷與諮商協會

網址：<https://www.facebook.com/TACCLinTW/>

e-mail: caring.for.loss@gmail.com

社團法人台灣自殺者親友遺族關懷協會

網址：<https://www.facebook.com/SoS510>

e-mail: tafcfsos@gmail.com

相關書目(按照出版年排序)

自殺防治網通訊【說不出的私密—遺族關懷】(第三卷第二期)

發行人：李明濱 總編輯：陳碧霞

出版年：2008.6 出版地：台北

出版單位：台灣自殺防治學會暨全國自殺防治中心

自殺防治網通訊【自殺新聞報導之保護自殺者及其遺族】(第四卷第三期)

發行人：李明濱 總編輯：廖士程

出版年：2009.8 出版地：台北

出版單位：台灣自殺防治學會暨全國自殺防治中心

自殺防治網通訊【專業遺族的角色認同與調適】(第十三卷第四期)

發行人：李明濱 總編輯：吳佳儀

出版年：2018.12 出版地：台北

出版單位：台灣自殺防治學會暨全國自殺防治中心

夜，驟然而降：了解自殺(第十章傷痕未癒-生者之痛)

作者：凱·傑米森 譯者：易之新

出版年：2000 出版地：台北 出版社：天下文化

書摘：作者凱·傑米森博士在一次刻骨銘心的自殺經驗後，開始走進臨床和科學對自殺的研究，企圖為塗炭的生靈請命。書中，她追蹤自殺的原因，也呈現了最新的預防措施；深刻描繪自殺個案人物生前的苦楚，也道盡自殺者親友內心的惶恐；最重要地，她為人類的自殺行為，挹注了一股不可小覷的對抗力量。

(節錄自博客來網路書店

<https://www.books.com.tw/products/0010128456?sloc=main>)

難以承受的告別-自殺者親友哀傷旅程

作者：克里斯多福&亨利·賽登 譯者：楊淑智

出版年：2001 出版地：台北 出版社：心靈工坊

書摘：本書作者，同時也是自殺者的遺族，訪談許多同樣經歷的人，記下他們所有被遺棄的傷慟以及經歷。這本書是為兩種讀者而寫：想和道更多其他死者遺族的經驗，學習如何改善自己生活的人，以及其他想了解死者遺族如何度過煎熬的人。(節錄自博客來網路書店

<https://www.books.com.tw/products/0010170213?sloc=main>)

說不出是自殺

作者：自殺遺孤編輯委員會 譯者：陳寶蓮

出版年：2003 出版地：台北 出版社：先覺

書摘：十一位自殺遺孤，娓娓道出親人自戕在他們的生命中提早烙下的印記，寫下他們的懊悔、社會的歧視與不公、對親人選擇的不解與失望，以及心中無法抹滅的傷痛。說不出是自殺，是如此難以承受的深沉壓力，讀來令人潸然淚下。他們的告白，沒有累贅的理論，沒有忸怩做假，真真實實見證了生命的殘酷和挫折。(節錄自誠品網路書店 <https://www.eslite.com/product/1001124181276829>)

找回生命的答案—自殺者親友的重建書

作者：蕊塔·羅賓森(Rita Robinson)譯者：胡洲賢

出版年：2003 出版地：台北 出版社：麥田出版社

書摘：這是一本當所愛之人自殺身亡時，協助其身後家人及朋友的入門書。此書深入探討自殺的細節，以及派得上用場的協助。打破環繞在自殺周國的迷思，同時提供了支持、理解與安慰給自殺者的遺族。

(節錄自博客來網路書店

<https://www.books.com.tw/products/0010217975?sloc=main>)

解剖自殺心靈

作者：愛德溫·史奈曼(Edwin S. Shneidman) 譯者：李淑琄

出版年：2006 出版地：台北 出版社：張老師文化

書摘：自殺宛若羅生門，究竟真相為何？要相信誰的觀點？有人能說出故事的全貌嗎？證人有多少可信度？心理剖析即在探詢這些問題。作者訪問了亞瑟的七位親友以及心理治療師和精神科醫師，並諮詢了八位自殺學專家的意見，抽絲剝繭完成這部心理剖析的最佳著作。無論亞瑟之死有無明確的解釋，但作者的訪談打破了自殺必須隱晦的禁忌，為家人開啟原諒亞瑟的大門，也讓每個遺屬開始療傷。(節錄自博客來網路書店

<https://www.books.com.tw/products/0010326425?sloc=main>)

為什麼要自殺?Why People Die by Suicide?

作者：喬伊納(Thomas Joiner) 譯者：朱侃如

出版年：2008 出版地：台北 出版社：立緒

書摘：在自殺事件後緊接著會出現的最麻煩、最難回答問題就是：我們事先如何知道？我們可以預先做什麼？以及心中止不住的疑問：為什麼？為什麼？為什麼？本書作者是深受親人自殺之痛的臨床心理學家，因此本書也更能針對「為什麼有人會選擇結束自己的生命」這個議題，提供當前未有的清晰說明。

(節錄自誠品網路書店

<https://www.eslite.com/product/1001118971759986>)

我是自殺者遺族

作者：呂欣芹、方俊凱

出版年：2008 出版地：台北 出版社：文經社

書摘：這是一本很特別的生命教育書籍，圖文並茂，感人熱淚。作者是馬偕紀念醫院自殺防治中心的醫師與管理師，身兼自殺者遺族與專家的雙重角色，要告訴你許多不一樣的生命故事；這是台灣第一本以自殺者遺族立場，探討生命價值的書。自殺，是一種選擇；自殺者遺族，是沒得選擇。生命的存在，是沒得選擇；生命如何存在？則是有所選擇的。

(節錄自博客來網路書店

<https://www.books.com.tw/products/0010414430?sloc=main>)

你值得好好悲傷：我們都是自殺者遺族

作者：高璿圭 譯者：馮燕珠

出版年：2022 出版社：春光

書摘：本書與您一起守護最隱密的傷痕，書衣採雙面設計，閱讀時不必擔心旁人的眼光，使用繁花似錦背面書衣，即可放心啟程。

(節錄自博客來網路書店

<https://www.books.com.tw/products/0010919800?sloc=main>)

一百零一個活下來的理由：如何面對自殺情結

作者：杜秀娟

出版年：2023 出版社：健行

書摘：這是臺灣第一本自殺者遺族公開親身經驗的全書，期許本書能夠喚起社會大眾對這議題的重視，更希望能感動被卡在暗黑世界的受傷靈魂，能夠找回對生命說「是」的勇氣。

(節錄自博客來網路書店

<https://www.books.com.tw/products/0010962085>)

相關影音

自殺遺族的療癒_方俊凱(111年9月)

網址：<https://www.youtube.com/watch?v=FZH4fIG9cTY>

期刊論文

賴美合(1999)。安寧照顧團體工作——遺族輔導團體實務分享。安寧療護。12。頁 32-36。

閔嘉娜、周玲玲、邱泰源、陳慶餘、姚建安、蔡兆勳、尤雅芬、聶華明、胡文郁(2005)。中老年人遺族悲傷與社會心理調適。安寧療護。10:1。頁 24-38。

蔡佩真(2007)。喪親遺族追思活動之挑戰。安寧療護。12:3。頁 298-311。

楊雅亭(2007)。羅多索的眼淚——專訪「自殺遺族說故事團體」方俊凱與呂欣芹。張老師月刊。355。頁 52-59。

呂欣芹(2007)。陪伴學生走過親友自殺的傷痛。諮商與輔導。260。頁 23-26。

呂欣芹、方俊凱、林綺雲(2007)。自殺者遺族悲傷調適之任務——危機模式初步建構。中華輔導學報。22，頁 185-221。

呂欣芹、方俊凱(2008)。案主自殺後治療者的失落與悲傷。諮商與輔導。266。頁 39-41。

林綺雲、陳聖文(2021)。自殺者遺族複雜性悲傷反應與關懷因應之道。諮商與輔導。423。頁 10-14。

本手冊所提供的訊息都是以「現況」為基礎。我們已盡力確保內容的準確性，惟不提供任何形式的明示或暗示。如本手冊有錯誤時，將於再版時修正。

使用本手冊時，請您瞭解並同意內容所記載或提供的資料僅作為一般的理解和教育之用，並非要取代專業的醫療或法律意見。在你可能因自殺事件而失去所愛的人，以致出現生理徵狀而尋求治療與解答之前，請教您的醫生、精神科醫師、心理學家、護士或其他合格的衛生保健人士。

本手冊並不作為醫療的建議、診斷或治療之用，也不提供作為法律依據。

未經同意而複印全部或部分的內容是禁止的。

自殺防治系列手冊

- | | | | |
|----|--------------|----|-------------------|
| 01 | 自殺防治 | 24 | 重複自殺個案之關懷管理 |
| 02 | 自殺防範指引 | 25 | 老人自殺防治 |
| 03 | 青少年心理衛生與自殺防治 | 26 | 殺子後自殺事件之防治 |
| 04 | 老人心理衛生與自殺防治 | 27 | 雨過天晴心希望 |
| 05 | 精神疾病與自殺防治 | 28 | 擁抱生命逆轉勝 |
| 06 | 物質濫用與自殺防治 | 29 | 自殺防治概論 |
| 07 | 女性心理衛生與自殺防治 | 30 | 自殺風險評估與處遇 |
| 08 | 職場心理衛生 | 31 | 重複自殺個案關懷訪視指引 |
| 09 | 自殺者親友關懷手冊 | 32 | 自殺風險個案追蹤關懷實務 |
| 10 | 陪你渡過傷感 | 33 | 政府跨部會自殺防治手冊 |
| 11 | 珍愛生命守門人 | 34 | 自殺關懷訪視員教育手冊 |
| 12 | 心情溫度計 | 35 | 輔導人員自殺防治工作手冊 |
| 13 | 怎麼辦我想自殺 | 36 | 媒體從業人員自殺防治手冊 |
| 14 | 失業鬱悶怎麼辦 | 37 | 醫院自殺防治工作手冊 |
| 15 | 關懷訪視指引 | 38 | 關懷訪視實務與督導手冊 |
| 16 | 提升人際支持遠離自殺 | 39 | 網路與自殺防治 |
| 17 | 以醫院為基礎的自殺防治 | 40 | 長期照顧者自殺防治 |
| 18 | 珍愛生命義工 | 41 | 自殺數據判讀指引 |
| 19 | 全國自殺防治策略 | 42 | 保護服務與自殺防治 |
| 20 | 矯正機構與自殺防治 | 43 | 警消與第一線救援人員之自殺防治指引 |
| 21 | 基層醫療人員與自殺防治 | | 醫院自殺防治指引(隨身版) |
| 22 | 孕產期婦女之情緒管理 | 44 | 影視劇從業人員自殺防治手冊 |
| 23 | 社會福利工作人員 | 45 | 警察人員自殺防治手冊 |

歡迎至全國自殺防治中心網站瀏覽 <https://www.tsos.org.tw/>

自殺者親友關懷手冊

發行人：薛瑞元

主編：李明濱

編審：陳俊鶯、吳佳儀

執行編輯：吳恩亮、詹佳達、陳宜明、楊凱鈞、廖士程

編輯群：全國自殺防治中心同仁

出版單位：衛生福利部

地址：115204 台北市南港區忠孝東路 6 段 488 號

電話：(02)8590-6666

傳真：(02)8590-6000

網址：<https://www.mohw.gov.tw/mp-1.html>

出版日期：2024 年 03 月

I S B N: 9786267461051



珍愛生命 · 希望無限



Survivor of Suicide Handbook