

走出生命的幽谷—談導師對青少年死亡失落之輔導

崑山技術學院 曾仁美老師

近年來隨著社會急速變遷，現代人的生活環境愈來愈遠離自然，加上社會價值混淆，發生於校園內、外危及師生安全之危機事故與日俱增，如白曉燕事件、國中學生集體凌虐同學致死事件、學生自我傷害、溺水、車禍、遭受性侵害等，另外目前週休二日休閒旅遊盛行，出遊者常是全家、同事等，故不少家庭在意外事件中喪失了自己的孩子、配偶、父母及多年好友，形成永遠無法彌補的遺憾。國泰醫院精神科主任張景瑞(楊明，民 87)指出，個人面對朋友或親人死亡的重大傷害，百分之八十至八十五的人都有自我療傷的能力，但仍有百分之十五至二十的人需要協助，醫學上發現這類"重大精神創傷症候群"，往往是事發後半年才顯現出來，因此適當處理此類沈痛的創傷，其重要性不容忽視。

面對這些層出不窮的校園危機問題及壓力，顯現學校對於處理相關方面的人才需求若渴，然而在有限的輔導資源下，除了請專業輔導老師協助處理之外，學校老師也必須面對並處理死亡事件對學生產生的影響，因此協助學生處理失落的悲傷，成為學校教育及諮商人員養成課程中的新課程。學校老師參與處理有許多益處：一、教師得以學習面對死亡的正確態度；二、引起教師注意學生有關死亡教育的課題；三、引起教師注意學生發生失落的問題；四、教師可以成為轉介學生接受諮商的人物(吳秀碧，民 87)。因此身為學校老師，特別是班級導師，不僅對同學於事發之後需加強輔導，也有義務預防類似事件再次發生。當學生發生朋友或親人死亡之重大傷害時，班級導師應如何因應?如何協助青少年及其父母面對事實呢?本文之重點即在提供導師協助青少年面對死亡失落之悲傷處理策略。

一、死亡失落與悲傷處理

從存在的架構來看，悲傷是個人試圖去維持生命永續的信念，以及了解死亡已打斷此信念的歷程(Rmdo, 1984)。在悲傷的過程中，青少年將重新檢視死亡的本質及生命的意義，面對悲傷，痛苦的知覺死亡的真實性，並開始尋求某些方式來重建生活，以極力地去修補這段差距。因此誠如 Engel(1961)所說，人因失去所愛形成心理創傷，其嚴重程度相當於一個受傷或燒傷的人在生理上所承受的創傷，悲傷代表脫離健康與幸福的狀態，如同身體需要復原，悲傷者亦需要一段時間回復平衡狀態、接受失落，它不僅是一種知性的接受，也是一種情感的接受，青少年可能在認知上了解失落終結性，卻要很久之後才能在情感上完全接受這個事實，因此一個人在承受失落之後，為了重建平衡並完成悲傷的過程，必須要完成某些特定的悲傷任務，因此「悲傷」被視為調適失落的必要過程，不完全的悲傷可能損害更進一步的成長。

二、青少年悲傷的反應特徵

青少年因為死亡事件可能產生的悲傷反應，其個別差異很大，以心理發展來

說，青少年時期已能了解死亡存在的可能，但一般會因人格、先前的哀傷經驗、心理健康情形、發展因素、與死者的關係、死亡的形式、社會支持系統、環境的改變、種族、宗教因素、年齡、性別等不同因素受到影響(黃意涵，民 81;陳增穎，民 87)。瞭解青少年對死亡的自然反應，可協助從事青少年悲傷工作者在重要的時期給予最必要的支持與協助。

雖然青少年能了解死亡的現象，然而此時期由於生理、認知、及社會角色的改變，其情緒狀態常是不穩定、好動、情緒化、複雜敏銳、喜怒無常、悲歡不定的，也是感受最脆弱又最豐富的時候(吳意玲，民 82;李雲禎，民 85)。在尋求自我認定、獨立自主的過程中，任何一種重要關係的失落，皆會干擾青少年認知、情緒、心理的成長。因此處理青少年悲傷需要一套適合其發展階段的模式，並非套用成人的模式。以下從情感、生理感覺、認知、及行為四方面分析其悲傷反應(WolMt, 1990;李佩怡，民 87;陳增穎，民 87，李開敏等，民 85):

(一)在情感反應方面

青少年可能會出現愧疚自責、低自尊、恐懼、憤怒、哀傷、羞恥、焦慮、孤獨、疲倦、無助、驚嚇、長期沮喪、認同、指責、思念、解脫、輕鬆、麻木等感覺。

(二)生理現象

在生理上，青少年可能感覺胃部空虛、胃部緊迫、喉嚨發緊、對聲音敏感、出現一種人格解組的感覺、呼吸急促，有窒息感、肌肉軟弱無力、口乾、缺乏精力。

(三)想法

在想法上青少年可能突然覺得失去人生方向、不相信、困惑、感到逝者仍然存在、沈迷於對逝者的思念，甚至產生幻覺。

(四)行為

在行為方面，青少年可能出現嘆氣、坐立不安、在某些活動中過於活躍，如瞞藥、酗酒、打架、不適度的冒險行為、性氾濫等，另外還有哭泣、失眠、食慾障礙、注意力不集中、退化、社會退縮、尋求與呼喚、舊地重遊及隨身帶遺物、珍藏遺物等行為。

青少年對悲傷的反應，除了具備悲傷過程的特徵外，這時期更容易出現延遲悲傷的情形(陳增穎，民 85;吳秀碧，民 85，李佩怡，85)，其原因分析如下(李佩怡，85):

1. 親友及師長不與當事者談到死亡，避免觸及痛處，卻使青少年感覺自己是孤單、被遺棄的，找不到人可以訴說，於是壓抑自己的悲傷情緒。
2. 在家庭成員死亡事故發生後，社會期待悲傷的青少年「長大」「成熟」，以擔負成人的責任，使青少年的悲傷感受被家庭照顧的責任壓抑下來，於是青少年只能延緩悲傷。
3. 部份家庭結構改變，許多青少年在家庭中缺乏支持對象，造成悲傷延緩的現

象。

4. 青少年階段正值與其父母爭取獨立，發展個人價值觀，脫離對父母依賴的時期，若父母在此時期離開，青少年容易產生罪惡感，造成發展階段的危機。

三、處理悲傷的主要任務

一般而言，處理悲傷有四項主要任務：

- (一) 接受失落的事實。青少年可能會逃避現實否定失落的事實及意義，藉否定死亡的可逆轉性而阻止自己接受死亡的事實。
- (二) 經驗悲傷的痛苦。拒絕悲傷痛苦最直接的方式即是使自己斷絕感覺及否定痛苦。即中止思想，想逝者愉悅的一面，將逝者理想化，到處遊走，不允許感受痛苦，然而若第二項任務無法充分完成，日後可能需要再治療，屆時重新經驗曾逃避的痛苦會更難，其治療處理的過程亦往往比失落當時及時處複雜，而在失落發生當時，可能的支持系統，後處理時也可能較缺乏，因此應把握時機，協助者經驗悲傷。
- (三) 重新適應一個逝者不存在的新環境，重心介定生存目標。
- (四) 將情緒活力重新投注在其它關係上，建立新的認同。

四、導師幫助學生面對死亡失落之處理原則

針對青少年面對死亡失落可能產生的徵兆，以下即將完成悲傷的任務應用於導師對青少年的輔導上，其原則如下：

- (一) 認真以待，謹慎評估學生的狀況
- (二) 相信自己觀察及覺察學生的直覺與感覺。
- (三) 協助學生渡過悲傷：
 1. 協助學生瞭解自己的悲傷處境。
 2. 以具體的方法來減輕悲痛、壓力。
 3. 找尋可以提供支持的重要他人。
 4. 用對自己有意義的方式宣洩悲傷。
 5. 不斷自我鼓勵，用不同的想法思考。
- (四) 保持冷靜的處理態度，預防青少年自我傷害：
 1. 用自然的語言對話，反應適時。
 2. 直接表達關切及情緒支持，不害怕沈默。
 3. 不評論、不討論事件的對或錯。
 4. 明白解釋可以保護其隱私，不會公開討論事件本身，但必要時亦不把事件祕密化。
 5. 運用其它有助資源，不讓學生單獨離開視線。

6. 視需要通報校園危機處理小組協助處理相關事宜。

五、導師幫助學生面對死亡失落之輔導策略

班級導師在學生面對親人或朋友死亡的創傷時，可在學校輔導老師的協助進行班級輔導，另外亦與其家長建立更緊密的連絡，從多方面共同著手，幫助學生渡過危機。以下即從這兩方面加以說明：

(一). 對學生之班級輔導

1. 目標：

- (1) 了解學生對死亡的感覺和想法
- (2) 找出需要個別諮商的人，轉介至輔導室
- (3) 學習事發之後如何處理
- (4) 重新凝聚分散的心

2. 對象：包括全體學生、導師及輔導老師

3. 內容：

- (1) 說明全班共聚於此的原因，說明生與死的本質及生命的意義。
- (2) 引導學生談過去到現在曾經經歷的他人死亡事件，並談其對此經驗的想法、困惑或感覺，當時如何處理，適時給予情緒支持。方式：
 - A. 角色扮演：

請學生冥想生命中已過逝的人，如果沒有，就想一位有些話想對他/她說但一直沒有機會說的人，把想說的話寫下來，並假裝他/她坐在對面的椅子上，將寫下的話對其說。角色對調，將自己換成是對方，假想對方可能反應。請學生覺察此時自己的情緒
 - B. 情緒垃圾箱：

將自己的情緒寫出來投到情緒垃圾箱中，投入之前說「對. …(事件). …我覺得(情緒字眼). …，因為(原因). …」，投下之後說：「某某人，再見」。藉著讓學生與死者說再見為接受其死亡的開端，去經驗對死者之死彼此間此時此地的反應。
 - C. 心靈加油站：

全班互相給予支持，打開親密述說的可行之道，及探討在此情境中建設性的調適方式。
- (3) 導師及輔導老師做適度的情緒支持及自我開放，讓學生了解師長的想法及感覺。
- (4) 腦力激盪，討論有什麼方法可以幫助自己渡過悲傷，同時建立同儕幫助系統。
- (5) 討論若再遇到類似事件的處理方式，練習如何面對。

有些學生可能在班級輔導的過程已經處理好大部份的情緒，但必須留意受創較深的孩子，視需要給予進一步的幫助，特別是認同死亡亦是解脫及解決事情方法的孩子，及團體中的沈默者、只談想法不談感覺的學生，與死者交往較深或最後與死者連繫的同學，以及高危險群學生，例如經常有機會觸及吸菸、喝酒、藥物濫用等行為之學生亦值得特別留意。若發現可疑的異狀，應儘速與輔導室、家長、醫院、警力、及社區支持資源做連繫，以因應隨時的需要及做必要的轉介。

(二)對家長的處理方式：

當學生發生的自我傷害事件或意外事件，可能不僅當事人的家長會極為關切這個問題，其他同儕的家長可能也會感到疑惑，甚至陷入維護其安全的無助與恐慌，擔心處理不好，會造成另一樁自我傷害或意外事件，產生更大的遺憾。家長擔心自己的孩子受到影響，甚至表示不滿、指責、質問、批評，導師亦應協助處理。基本上可以下列方式與其溝通：

1. 以禮相待：用和藹的態度，不卑不亢，誠懇面對問題。
2. 發洩情緒：先聽完家長之不滿情緒、質問及批評。
3. 冷卻情緒：積極傾聽、接納，使家長覺得被尊重。
4. 使用同理心溝通技巧：如「我能了解您對這事真的很關心. . .」「你對孩子的關心我很了解. . .」
5. 澄清：情緒發洩完之後，再做澄清式發問，了解學生對家長所提問題的看法、了解程度，說明自己的看法及意見，及提出說服對方的有力理由。
6. 聚焦：聽完對方的意見之後，問家長：「感謝您的關心，對我們今天的討論，你希望我怎麼做. . .，」導引問題至建設性的問題解決上。
7. 設限：若時間有限，告訴家長：「在我回教室上課之前，我們有二十分鐘的時間可以談，讓我們看看這二十分鐘可以解決多少問題，若您須要更多時間，我很願意和你另外約時間再談。」
8. 鼓勵：對方所言正確，視其內容予以讚美，鼓勵與感謝。
9. 善用特定資料：事實勝於雄辯。將說明事實的資料呈給家長看，讓其更了解狀況。
10. 問題解決方案：教師適時提出計畫，讓家長了解教師可能的處遇之道，及其在家中可以協助青少年防犯意外事故或自我傷害事件發生的方法，得到家長之支持與了解後，可以化家長的阻力為導師協助學生的助力。

五、結語：

「當死亡降臨時，除了接受，還要復原。」檢視我們每日的社會新聞，血腥與暴力充斥著大部份的篇幅，「死」似乎變成一種平常的事，但是對當事人的親屬及關心的朋友而言，卻是莫大的傷害，事後復原工作通常是交給「時間」來淡化，真正心靈創痛的處理總是被遺忘，甚至被忽略。身為教育與輔導工作者，不禁感嘆身處於這種環境中，「死亡教育」「悲傷輔導」多麼缺乏。青少年是我們未來的希望，教育及輔導工作者應在扮演更極積主動的角色，協助他們面對死

亡，過渡悲傷，學習處理自己的情緒，進一步體認生命的意義及珍惜生命。

參考書目

Rando, T. A. (1984). *Grief, dying and death*. Illinois: Research Press Company.

吳秀碧(民 87): 死亡教育與悲傷諮商之人員訓練。學生輔導雙月刊, 54, 62-69。

李佩怡(民 87): 失落的自我調適—如何運用創意治療悲傷。學生輔導雙月刊, 54, 84-99。

李開敏等譯(民 82): 悲傷輔導與悲傷治療。台北，心理出版社。

候素棉(民 83): 兒童的哀傷反應及其對諮商與輔導的啟示。輔導季刊, 30:3, 40-44。

陳增穎(民 87): 青年的哀傷反應及其對諮商與輔導的啟示。學生輔導雙月刊, 54, 70-83

楊明(民 87): 當死亡降臨時，親友除了接受，還要復原。中央日報，8月24日第24版。

黃慧涵(民 81): 青年學生對父母過世的哀傷反應、調適行為與家庭關係之研究。國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文。

文章提供：《班級學生輔導手冊—問津與渡口》。(民 87) 曾仁美，走出生命的幽谷—談導師對青少年死亡失落之輔導。國立台南師範學院學生輔導中心出版。