

自殺防治與生命教育掛勾？生命中不可承受之重！

蕭雁文

臺北市立大學師資培育及職涯發展中心助理教授

一、前言

近年我國國小學童至大學生族群的「自我傷害」人數有增加趨勢。根據 2019 年衛生福利部「自殺通報系統」資料，0-17 歲因自我傷害被通報之人次增幅為 145%（從 1381 人增加到 3,390 人）；而 18-24 歲之通報人次增幅為 51%（從 3,932 人增加到 5,938 人）；同年，據教育部「校園安全暨災害防治通報」資料，學生因自我傷害被通報的人數隨著學制增加，小學、國中、高中職和大學於 2019 年的自我傷害通報數分別達到 353、1,344、1,376 和 1,402 人，整體的自殺身亡人數是 107 人。各學制的自傷通報人數以及自殺身亡人數，在 2018-2019 年有明顯的增加（衛生福利部，2021）。20 年來，臺灣自殺率一直高於全球平均，近年甚至「逆勢上漲」（張子午，2019），整體來說，15-24 歲族群之自殺死亡率已來到 20 年以來數據的最高點（衛生福利部，2021）。值得注意的是隱藏於此數字背後的巨大影響，包括自殺者遺族，造成立即及長期生活適應、精神健康的影響。自殺不會只是單一個體的議題，自殺是重大的社會和公共衛生問題。自殺有渲染力，每一次的自殺事件會引發更多的人企圖自殺。自殺者顯現的不僅僅是個人心理脆弱，還包括社會不公、貧富不均、性別歧視、失業等等大環境的社會文化議題（World Health Organization, WHO, 2021）。

鑑於居高不下的自殺率，臺灣於 2006 年開始試辦自殺防治計畫，並於 2009 年成立自殺防治中心，擬定自殺防治策略並建置通報系統，由各地方政府委託醫療單位聘雇「自殺關懷訪視員」，以類似個案管理員的方式，追蹤有自殺意念與行為的高風險個案後續狀況，提供心理支持或轉介資源等必要協助。2019 年臺灣通過首部自殺防治法，明文規定各級學校應配合中央及地方政府主管機關推行自殺防治工作。2021 年底教育部師資培育大學主管聯席會議中，明確指出重點政策包括將自我傷害、自殺防治納入生命教育中（教育部，2021a，pp.13）。孫效智（2015）曾提及推動生命教育的社會脈絡包含自殺議題，但不該將生命教育窄化成自殺防治。2021 年教育部委辦「校園心理精神健康促進與自殺防治手冊編製計畫」第一次專家會議中亦有專家提出生命教育與自殺防治結合的困難（教育部，2021b）。生命教育該在自殺防治中扮演何種角色？本文從生命教育對自殺防治的效益、實施現況及自殺議題的特性進行探討，以論述生命教育納入自殺防治的疑慮。

二、自殺防治與生命教育結合的疑慮

（一）自殺防治只是生命教育的邊際效益

首先從三級預防的概念來看，學校教育屬於初級預防。初級預防以增加個人保護因子，降低環境危險因子為目標。以自殺防治而言，凡能提升身心健康知能都可視為增加保護因子，例如：養成良好的生活作息、學習壓力管理策略等；而降低環境危險因子，包含防止學校暴力、家庭暴力、兒童虐待等。

生命教育探索生命的根本課題，包括人生目的與意義的探尋、美好價值的思辨與追求、自我的認識與提升、靈性的覺察與人格的統整。生命教育的學習主題涵蓋了「哲學思考」、「人學探索」、「終極關懷」、「價值思辨」與「靈性修養」等五大範疇，其實質內涵則以「人生三問」為核心，其中「人為何而活」乃是對於人生終極關懷問題的思考，「人應如何生活」則反映對於價值思辨的不斷淬煉，「如何能夠活出應活的生命」是知行合一的問題，而知行合一則是靈性修養的目標（教育部，2019）。

從生命教育的根本課題、學習主題與實質內涵來看，無一與自殺防治直接相關。生命教育的主軸在於對生命終極意義進行探索，其志向遠大，意義深遠，但它並非針對自殺防治而推動的教育。或許有人說，生命教育的終極目標在於引領學生追求幸福人生與至善境界，人若能感受幸福，便不會去自殺，這似乎有助自殺防治。但自殺防治只是生命教育帶來的邊際效益之一，不是生命教育的主要目的。就好像我們去爬山，順便也運動到筋骨一樣，但你不會把爬山簡化成運動，因為爬山還包括接觸大自然、感受山水之美、呼吸清新空氣等等。

若將生命教育的終極目標「追求幸福人生」視為能有效防治自殺的一道關卡，則須面對兩個問題，其一、很多教育議題都有助於提升人的幸福感，例如：生涯規劃教育，甚至更務實且短期見效的理財教育，或與自殺議題更相關的家庭教育，何苦局限於生命教育？其二、生命教育是一長遠涵養的歷程，非一蹴可幾，而自殺防治刻不容緩，生命教育的成效對應自殺防治的急迫性，緩不濟急。

（二）實施現況難與自殺防治掛勾

教育貴在實踐。我們從《十二年國民基本教育課程綱要議題融入說明手冊》（教育部，2019）及生命教育的實施現況檢視。首先將關於生死、生命意義、生命價值有關的實質內涵獨立出來看。以小學階段來看，相關的內涵僅有「生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值」，其教案多聚焦在了解及如

何面對老化死亡。有關生命價值與意義的探討，涉及後設認知與哲學思辨的能力，即便對高年級學生來說，多有困難，實際課程設計也未多作著墨。

以國中階段來看，相關內涵包括「生 J3 反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。」及「生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係」，課程設計包括透過健康教育探索生命的變化與發展歷程；透過語文課程、社會科目探討生命的意義與存在的價值。現行國中辦理生命教育活動，如：體驗飢餓、懷孕、身障、幫父母洗腳、製作感謝卡等，透過活動觸動學生內心，進一步引導學生反思。這些教學活動都有助於全人的發展，但無一直接觸及自殺議題。

以高中階段來看，普通高中生必修一學分的生命教育，綜合高中及高職則列為選修課，相關內涵包含「生 U3 發展人生哲學、生死學的基本素養，探索宗教與終極關懷的關係，深化個人的終極信念」及「生 U4 思考人類福祉、生命意義、幸福、道德與至善的整體脈絡。」前者著重在個人人生信念的深化，後者則著重在社會責任的承擔，課程設計透過新聞案例、閱讀文章、影片賞析及體驗活動，探討「人為何而活？」、「人應如何生活？」、「如何能夠活出應活的生命？」這樣的探討立意良善，但也面臨兩個問題：一、教學成效深受生命經驗與人生歷練影響，對生活無虞的青少年來說，可能淪為表淺的探討。二、這些問題的探討著重在哲學思辨的訓練，而非給予既定的標準答案。「人是否有權決定自己的生死？」、「自殺是人生的一種選擇嗎？」試問這類問題的探討適合納入自殺防治嗎？可能也有誤導之虞。

排除生死、生命價值、生命意義的議題，綜觀整個生命教育實質內涵，國小階段「生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力...」可以用於營造友善校園。紀櫻珍（2008）曾指出避免學校暴力有助於自殺防治，從這觀點來看，協助學生同理關懷同儕，營造友善校園或許是生命教育在自殺防治中可著力之處。

（三）自殺問題的複雜性，非理性思辨能解決

要有效防治自殺，需要先了解影響自殺的因素。綜觀臺灣自殺趨勢，第一高峰期出現在 1960 年代，推估是因為戰後的遷徙潮導致，到了 1980 年代後期經濟起飛，自殺率快速下降，1993 年達最低點。1997 年後又逐漸上升，連續 13 年自殺列入國人十大死亡原因之列，2006 年達到第二高峰。1990-2000 年的自殺死亡率與失業率、離婚率連動。綜合分析，經濟、失業、失婚因素影響自殺行動甚深（張子午，2019）。自殺不僅受大環境政治與經濟因素影響，WHO 調查顯示青年族群自殺的危險因子包括使用酒精、遭受兒童虐待、求助被汙名化、無法順利取得醫療服務及網路霸凌（World Health Organization, WHO, 2018）。其他報導顯

示自殺工具的易取性、自殺的救治率、天氣變化、節慶中的孤單感等等都會影響個體自殺意願及行動。因此，自殺議題複雜性高，每一個自殺事件都沒辦法用單一因素解釋（張子午，2019）。我們想問的是生命教育可解決促發自殺的因素嗎？很顯然，生命教育絕無法直接撼動經濟發展、或處理失業、失婚等問題。

但這還不是生命教育套用在自殺防治中真正的問題。目前規劃的生命教育有兩層面，包括「方法與基礎」及「人生三問」。方法與基礎係指哲學思考及人學圖像，哲學思考的細目包括：思考的知識與技能、思考的情意與態度、後設思考；人學圖像則包括人是什麼？我是誰？在關係中的人（教育部，2019）。方法與基礎貫穿整個生命教育，意即現今生命教育的主軸是一思辨的訓練過程，但是自殺議題複雜性高，且是非理性的！自殺議題的處理需要更多的是同理、傾聽、情緒接納及陪伴，實質上的協助，例如：解決失業問題也有助於緩解自殺企圖，所以，不要對企圖自殺者講道理是基本認知。

另外，孫效智（2015）曾提及透過生命教育的思辨歷程協助學生對人生有深刻的看法，以理解成功與幸福的內涵；培養人格修養以因應生命的醜陋與黑暗。這樣深刻的人生探討，其實質內涵有別於自殺防治。生命教育中對人生深刻的探討是否有助防治自殺呢？這沒有確切的答案，或許有、或許無益於自殺防治。我有位學生告訴我：「零加零加零加零……加了無數個零……最後還是等於零，人最終一死，何必活得如此辛苦……」當他在與我討論這個議題時，正面臨人生極大的困境，深刻的探討一時之間似乎無助於自殺防治，更何況自殺意念與身心狀態極為相關，這些哲學性的思辨不見得能減少自殺者的自殺企圖與行動。綜上所述，自殺議題複雜且非理性思辨能防止人自殺。

三、結論

自殺防治可以無遠弗屆的從振興經濟，降低失業率做起，然而這樣的計畫空泛且不切實際，我們都知道經濟、失業議題牽涉甚多，並非我們努力就能一蹴可幾的。當然我們也可以仿效中國與韓國，用非常具體的政策，例如禁用劇毒農藥，藉以防治自殺。而事實證明該政策確實大幅降低中國與韓國自殺死亡率。

但自殺防治的終極目標不應該糾結於死亡人數的下降，我們應該藉機思考如何幫助人有盼望、有尊嚴的活著。筆者認為這需要從短期見效及長程防治兩方面思考。短期見效的自殺防治計畫，應鎖定有自殺危機之高危險族群，去汙名化，給予積極的醫療介入、溫暖的心理支持、提供實質解決困難的方法；若是針對學生族群，則需特別給家長正確教養觀念及方式，這些都是較務實且易立即見效的。

長程防治則需從國家政策及學校教育著手。苦難是化了妝的祝福，自殺議題

就像照妖鏡，協助我們細看政策的缺漏、社會不公不義、不符時代需求的價值觀等。國家政策應從政經、社會、文化等議題大處著手，全面性的探討不利人幸福生活的因素，進而修正改革。而學校教育一方面因應國家政策的推動給予國民正確的觀念與態度，例如現今積極推動的人權教育、性別平等教育、多元文化教育等，教導學生尊重多元異質，營造友善環境；另一方面，學校教育應強化個人應變能力，包括教導壓力管理或情緒調適技巧，甚至理財知識、生涯規劃策略等等。廣義而言，所有有助於全體人類幸福生活的教育，都可視之為隱藏版的自殺防治計畫，當然，生命教育亦包含其中。

生命教育在自殺防治計畫中雖非主角，但也能稱職的擔任陪襯的綠葉，綠葉長青，在漫長的人生道路上持續影響發酵，協助學生成為一個完整真實的人，讓整個大環境進入一個正向良善的循環。

綜上所述，生命教育宜走向原本預設推動的全人教育路線，無須陷入自殺防治的泥沼，更不要想方設法與自殺議題掛勾，承受生命中不可承受之重。

參考文獻

- 紀櫻珍（2008）。青少年自殺防治策略。《**北市醫學雜誌**》，5(3)，320-328。
- 孫效智（2015）。生命教育核心素養的建置與十二年國教課綱的發展。《**教育研究月刊**》，251，48-72。
- 教育部（2019年12月）。十二年國民基本教育課程綱要議題融入手冊說明。取自 <https://cirn.moe.edu.tw/WebContent/index.aspx?sid=11&mid=7318>
- 教育部（2021a）。教育部師資培育及藝術教育司教育政策宣導及業務報告。臺北市：教育部。
- 教育部（2021b）。教育部110年委託辦理「校園心理精神健康促進與自殺防治手冊編製計畫」第一次專家會議紀錄。臺北市：教育部。
- 張子午（2019年10月9日）。全球自殺率降低，台灣卻年增3%——我們的自殺防治網還缺了什麼？**報導者**。取自 <https://www.twreporter.org/a/suicide-prevention-in-taiwan>
- 衛生福利部（2021年8月4日）。自殺死亡及自殺通報統計。取自 <https://dep.mohw.gov.tw/domhaoh/cp-4904-8883-107.html>

- Hunt, J., & Eisenberg, D. (2010). Mental Health Problems and Help-Seeking Behavior Among College Students. *Journal of Adolescent Health, 46*(1), 3-10. doi:10.1016/j.jadohealth.2009.08.008

- Liu, F., Zhou, N., Cao, H., Fang, X., Deng, L., Chen, W., Lin, X., Liu, L., & Zhao, H. (2017). Chinese college freshmen's mental health problems and their subsequent help-seeking behaviors: A cohort design (2005-2011). *PLoS ONE, 12*(10): e0185531. Retrieved from <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0185531>

- World Health Organization (2018). *National suicide prevention strategies: progress, examples and indicators*. World Health Organization, Geneva. Retrieved from <https://apps.who.int/iris/handle/10665/279765>

- World Health Organization (2021, June 17). *Suicide*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>

