

南 華 大 學
生死學系
碩士論文

青少年憂鬱症自殺行為與家庭結構相關之研究
— 以三位憂鬱症青少年的敘事分析為例

The relationship among family structures and suicide
behavior of depression adolescence
—the narrative analyses of three depression senior high school
students

研 究 生：吳秋燕
指 導 教 授：魏書娥博士

中華民國 96 年 6 月 15 日

南 華 大 學
生 死 學 系
碩 士 學 位 論 文

青少年憂鬱症自殺行為與家庭結構相關之研究
——以三位憂鬱症青少年的敘事分析為例

研究生：吳秋品

經考試合格特此證明

口試委員：

魏書娥
紀潔芳
蔡品雄

指導教授：魏書娥

系主任(所長)：蔡明忠

口試日期：中華民國 96 年 06 月 15 日

謝誌

論文終於完成了，衷心感謝！回顧就讀南華生死所這段時日，可稱得上是我生命中充滿無常、悲歡交集的奇蹟之旅。

考上南華生死所迄今論文完成的數年之間，親人因病或意外往生者，竟達五人之多！我和女兒分別嚴重車禍、死裏逃生，我是車損人安然，女兒則腦裂昏迷急救開刀，奇蹟似復原，先生開車被撞亦有驚無險。而惦掛在心的三位研究參與者也有兩位完全康復，一位正邁向痊癒之中…。這一切事件，讓我養成凡事「感恩」「祝福」的習慣，也讓我深刻體會到「無常即是平常」的心境，同時也真正開啟我將生活經驗與生死學理論印證、對話的探索之路。為此之故，我已能自在地接受因緣的流轉，滿心歡喜感恩這無常的禮物。

論文的完成，首先感謝魏書娥老師溫厚耐心的指導與支持，難得的是她氣度恢宏地放心讓我自由地發揮，我們之間亦師亦友的互動關係，更彰顯出她謙沖儒雅的學者風範。同時也感謝蔡昌雄老師和紀潔芳老師，在論文中精要的指點、教導，與精神上溫暖的鼓勵，讓我能暢所欲言、充分表達，真的讓我如沐春風、銘感肺腑。

此外，最最感謝的是三位研究參與者，完全坦誠、信任、無私地相助，提供了論文的研究素材；而最大功臣是我先生，沒有他在背後默默支持、鼎力協助，論文是很難堅持下去的；也感謝女兒、兒子以平靜的青春來體貼忙碌的我；最後感謝侄女淑菁、表妹瓊薇費心盡力地幫忙文獻資料的蒐集；呂玉枝小姐熱誠地協助我辦理繁冗的休復學和考試手續，真的感激在心！

這一趟求學的奇蹟之旅即將到站的此刻，我再次感謝成就這本論文的一切因緣，也祝福這一切因緣！下一階段的旅行，我將把以上眾人給予的支持能量，轉換成「Life is for-giving, not for-getting」的信念去分享給有緣之人。

2007/6/20 吳秋燕于南灣

中文摘要

本研究之目的在於瞭解憂鬱症青少年的生命故事，並試圖找出憂鬱症青少年因家庭結構之衝突事件，影響其罹患憂鬱症與自殺行為之可能關聯。根據上述研究目的，本研究欲探討之研究問題如下：

- (1) 探討憂鬱症青少年如何建構他們自己的內心世界？
- (2) 家庭結構的變異與青少年憂鬱症自殺行為的相關性與影響如何？

基於研究者對於輔導實務工作的興趣與實務經驗，以及對研究方法論的省思，本研究採質性研究，生命故事的敘事 (narrative) 方式呈現，以詮釋研究參與者的生命歷程、家庭、願景等多重對話，深入剖析其發展進程，期待能發現青少年產生憂鬱、自殺行為和家庭結構背景的影響，以期能提出具體之諮商策略及方向建議，尋求走出憂鬱陰霾的途徑。

本研究結果發現：

- (1) 婚姻衝突導致家庭結構鬆動、解構，是影響青少年罹患憂鬱症，或企圖自殺的主因之一。
- (2) 自殺行為是青少年憂鬱症負向認知統合的呈現，也是其因應負向感受的一種方式。
- (3) 青少年憂鬱症、自殺行為可藉由敘說生命故事、隱喻使用而得到敘事治療之效果，而這正是量化實證研究所難以探索呈現的領域。
- (4) 青少年的憂鬱症可因社會支系統介入而減輕其症狀，同時也可減少自殺行為之發生。
- (5) 「導師」、「輔導老師」是憂鬱症青少年極重要的社會支持系統。

關鍵詞：憂鬱症青少年、敘事、自殺行為、家庭結構、隱喻

ABSTRACT

This study aims to investigate the relationship among parental marriages, family functions and structures in adolescence with depression through narrative research. Three interviews of senior high school students in southern county of Taiwan have been conducted.

This study also attempt to explore the inner world of depression adolescence, and the relationship between abnormal family structures, the depression and suicide behavior of adolescence. In addition, the path of relieving depression situation has been analyzed with narratives, life stories and metaphor method. A digital recorder was used during interviews with parents and adolescence.

The result showed that the factors of abnormal family structures influence the depression and suicidal behavior of adolescences. Some findings suggest a new approach of suicide prevention of depression adolescence. In addition, this study has also found that social support systems can indeed help to dismiss from the depression and suicide behavior of adolescence.

key words : depression adolescence, narratives, suicidal behavior, family structure, metaphors

目 錄

| | | |
|------|---------------------------|-----|
| 第一章 | 緒論 | 1 |
| 第一節 | 研究背景與動機 | 1 |
| 第二節 | 研究目的 | 3 |
| 第三節 | 名詞釋義 | 4 |
| 第四節 | 研究的重要性 | 6 |
| 第二章 | 文獻探討 | 9 |
| 第一節 | 青少年憂鬱症之相關理論 | 9 |
| 第二節 | 青少年自殺行為之相關理論 | 14 |
| 第三節 | 青少年憂鬱症、自殺行為與家庭相關之理論 | 19 |
| 第三章 | 研究方法 | 25 |
| 第一節 | 質性研究與敘事研究法的選擇 | 25 |
| 第二節 | 研究設計 | 31 |
| 第三節 | 研究參與者 | 38 |
| 第四節 | 研究之嚴謹度與研究倫理 | 41 |
| 第四章 | 研究分析與討論 | 45 |
| 第一節 | 圓圓的生命故事 | 45 |
| 第二節 | 捲毛的生命故事 | 55 |
| 第三節 | 阿聖的生命故事 | 67 |
| 第四節 | 綜合分析與討論 | 82 |
| 第五節 | 研究參與者的省思 | 94 |
| 第五章 | 結論與建議 | 99 |
| 第一節 | 青少年憂鬱症、自殺行為與家庭結構的關係 | 99 |
| 第二節 | 研究限制 | 104 |
| 第三節 | 研究者的省思與啟發 | 105 |
| 第四節 | 建議 | 110 |
| 參考文獻 | | 113 |
| 一、中文 | | 113 |
| 二、英文 | | 115 |
| 後記 | | 123 |

| | |
|----------------|-----|
| 附 錄 | 125 |
| 附 錄（一）研究參與同意書 | 125 |
| 附 錄（二）受訪者檢核回饋表 | 126 |
| 附 錄（三）訪談記錄表 | 127 |
| 附 錄（四）訪談札記 | 132 |
| 附 錄（五）圓圓訪談文本摘錄 | 133 |
| 附 錄（六）捲毛訪談文本摘錄 | 136 |
| 附 錄（七）阿聖訪談文本摘錄 | 138 |
| 附 錄（八）圓圓相關資料 | 140 |
| 附 錄（九）捲毛相關資料 | 142 |
| 附 錄（十）阿聖相關資料 | 149 |

表 次

| | |
|-----------------------------------|----|
| 表 3-1 訪談次數/時間紀錄表 | 34 |
| 表 3-2 研究參與者基本資料表 | 39 |
| 表 4-1-1 圓圓生命故事內容分析之主題類別：憂鬱症前 | 48 |
| 表 4-1-2 圓圓生命故事內容分析之主題類別：憂鬱時期與自殺事件 | 50 |
| 表 4-1-3 圓圓生命故事內容分析之主題類別：走過憂鬱 | 53 |
| 表 4-1-4 圓圓的隱喻圖像與分析表 | 54 |
| 表 4-2-1 捲毛生命故事內容分析之主題類別：憂鬱症前 | 58 |
| 表 4-2-2 捲毛生命故事內容分析之主題類別：憂鬱時期與自殺事件 | 62 |
| 表 4-2-3 捲毛生命故事內容分析之主題類別：走過憂鬱 | 65 |
| 表 4-2-4 捲毛的隱喻圖像與分析表 | 66 |
| 表 4-3-1 阿聖生命故事內容分析之主題類別：憂鬱前 | 70 |
| 表 4-3-2 阿聖生命故事內容分析之主題類別：憂鬱時期與自殺事件 | 75 |
| 表 4-3-3 阿聖生命故事內容分析之主題類別：與憂鬱共處 | 80 |
| 表 4-3-4 阿聖的隱喻圖像與分析表 | 81 |
| 表 4-4-1 家庭系統變化與研究參與者狀態整合表 | 85 |
| 表 4-4-2 隱喻圖像綜合分析比較表 | 90 |
| 表 4-4-3 隱喻圖像象徵意義綜合分析表 | 92 |

圖 次

| | |
|------------------------------------|----|
| 圖 2-1 自殺行為發生歷程模式圖 | 18 |
| 圖 3-1 訪談進程圖 | 35 |
| 圖 4-4-1 圓圓家庭結構變異進程與生命故事曲線對照圖 | 87 |
| 圖 4-4-2 捲毛家庭結構變異進程與生命故事曲線對照圖 | 88 |
| 圖 4-4-3 阿聖家庭結構變異進程與生命故事曲線對照圖 | 88 |

第一章 緒論

2000年春，某日中午，平靜和樂的校園，突然傳來惡耗：一位優秀的男老師在學校眷舍二樓自殺身亡，頓時全校籠罩在一片驚嚇哀戚的愁雲之中。校方立即成立危機應變小組，派數位女老師去守護著驚魂未定、無法接受事實的男老師太太。輔導室亦立即派員到男老師任教的導師班，為哀泣的學生做悲傷輔導。最後檢察官才由他太太的口述中，得知他已被憂鬱情緒困擾一年多了，當時未能意識到憂鬱症可能引發自殺行為的嚴重性，延誤就醫時機，才造成無法彌補的遺憾！而這也是本論文寫作的緣起。

事後不久，輔導室轉介一位重度憂鬱症且多次企圖自殺的學生，尋求研究者協助輔導。面談幾次，彼此建立良好互動和信任關係之後，才漸漸理解憂鬱症青少年內心世界的苦楚，猶如陽光照不到的陰暗深谷。後來研究者自己接任導師，班上也出現兩位多次自殺未遂的憂鬱症學生，在不斷的諮商輔導和家庭訪問之後，這三位被學校列為重要輔導案例的學生，皆是出身於父母婚姻失和、衝突不斷的家庭背景。

他們生理上呈現出失眠、頭痛、體力不濟、健忘的現象；心理上則充斥著沮喪憂鬱、孤獨無助、憤怒無奈、恐懼絕望、逃避現實的負面情緒。經就醫之後，症狀略有改善，但內心深沈的創傷，來自家庭衝突解構的憂鬱情緒，依舊起伏不定，似乎永無療癒的希望。眼睜睜看著善良單純的孩子，他們大好的青春歲月，竟被憂鬱症噬咬成失血蒼白的印記。身為陪伴輔導者的研究者，心疼之餘，遂興起為他們憂鬱的青春歷程，作一個生命故事的紀錄，祈冀這首不甚明快的生命樂章，透過他們自己的敘說過程，也能重新建構出悠揚的旋律。

第一節 研究背景與動機

為什麼會得憂鬱症呢？從文獻的閱讀中發現引發憂鬱症的因子相當多而複雜，包括遺傳、生物性因素（如腦神經傳導物質、生長激素、

賀爾蒙、不飽和脂肪酸等)、心理因素(如自我概念、自覺能力、因應模式等)、社會因素(如社會支持、家庭結構、社經地位)等(Birmaher et al., 1996),特別是探討青少年的憂鬱疾患時,青春期的影響究竟是來自於生物影響,或是由隨之而來的社會性因素所造成,或是兩者之間的交互作用仍無定論(Angold and Worthman, 1993)。不過,已經有許多的研究證據顯示,憂鬱症的青少年比正常的青少年分泌較少的生物胺(腎上腺素或血清素),而遺傳因素也和憂鬱症有所關聯。就心理因素來說,有研究指出負向的身體意象、低自尊以及焦慮皆有可能導致青少年的憂鬱。認知因素方面,在青少年階段可能由於產生負向認知基模或將負向事件做錯誤歸因,而導致憂鬱的產生(李昱,2000)。以家庭因素而言,青少年憂鬱可能從其雙親處遺傳下來。此外,許多研究也指出,未能得到父母的關愛、親子互動關係不佳、雙親婚姻關係不和諧、家庭凝聚力低、家庭解構衝突、雙親離婚、家中經濟狀況等都會引起青少年的憂鬱,甚至自殺行為。此外,當青少年面臨生活重大的改變或挑戰等的壓力事件時,亦會增加其憂鬱的情緒,這些重大的改變或挑戰包括父母離異、進入一個新的學習環境等等(陳昌蘭,2001)。

總之,針對憂鬱症多病因的觀點,目前對憂鬱症的解釋較傾向為「體質——壓力論」(Diathesis-stress),強調個人體質神經傳導物質的不平衡,或是認知與人格形態(Helmes, 1997),再加上環境的壓力,兩者可能共同形成憂鬱症。

研究者從事青少年諮商實務工作經驗二十多年,深深覺得每一個個案所呈現出對某些困擾事件之反應模式,他(她)們選擇如何感覺,選擇如何解釋與思考以及選擇如何行動?皆有其潛在生命歷史脈絡的影響,也就是說個體會以其熟悉或習慣的因應模式來過目前的生活,習慣或熟悉的因應模式不會與生俱來,通常是受到經驗的塑造與影響而來,然而經驗不外乎是環境與人際所形成,而個體最早接觸之環境與人際互動,莫過於家庭了。家庭會塑造人,它可以是安穩的避風港,然而家庭也可能會是傷人最深的地方。個人特質中的認知或人格型態,有可能在個體與家庭互動中型塑而成,因此家庭的影響力往往在諮商或心理治療過程中,佔有舉足輕重的角色與地位。

家庭經驗對於個體因應行為模式有其一定的影響程度，這是許多學者的共識，不管是阿德勒（Alder）個體心理學中提到的「生活型態」、或溝通分析學派提到的「生命腳本」概念，皆認為家庭生活，影響其日後如何因應生活；個人的態度、知覺、價值與情緒皆源於原生家庭經驗（Canfield, Hovestadt, & Fenell, 1992），這在家族治療的許多理論中均有闡述。再加上研究者與憂鬱症青少年接觸經驗中，發現每一個人症狀背後隱藏著許多從幼年至現今怨與苦的生命故事，往往令人惻動且印象深刻，而這樣的理解讓研究者開始思考，憂鬱症青少年與家庭生活之關聯為何？他們如何使用這些經驗，形成他們對所經歷生活壓力事件的因應方式，因而促使了憂鬱症狀和自殺行為的產生？因此研究者除了想記錄憂鬱症青少年的生命故事之外，更想進一步探索結構鬆動或失調的家庭生活事件，與青少年罹患憂鬱症和自殺企圖行為之相關脈絡。

第二節 研究目的

國內雖有研究指出個人在面對世界時，其歸因與認知型態皆對憂鬱症的形成有一定的影響力（曾光佩，1993；盧美凡，1994），然而，對憂鬱症的解釋大都偏重在認知的觀點，然而病人如何形成負向認知，導致憂鬱之生命經驗及歷程，較少探索，以致無法完整解釋研究者所好奇的問題。

因此，憂鬱症青少年在面對重大事件之因應方式是如何形成，而導致憂鬱甚至企圖自殺？與其家庭系統結構失調的關聯為何？這是研究者想要探討的主題，希望透過此生命故事敘說的研究，更瞭解有自殺企圖的憂鬱症青少年內心世界，可以作為青少年憂鬱症輔導諮商與心理治療界的參考。

基於上述之研究動機，本研究之目的在於瞭解憂鬱症青少年的生命故事，並試圖找出憂鬱症青少年因家庭結構變異之衝突事件，影響其罹患憂鬱症與自殺行為之可能關聯，以期能提出具體之諮商策略及方向建議，協助憂鬱症青少年走出憂傷、遠離自殺風暴之心理復建工作。

根據上述研究目的，本研究欲探討之研究問題如下：

- 一、探討多次自殺憂鬱症青少年如何型構自己的內心世界？
- 二、家庭結構的鬆動與青少年憂鬱症自殺行為的相關性與影響如何？

第三節 名詞釋義

茲對本研究所用到的重要名詞界定如下：

一、憂鬱症青少年

青少年 (adolescence) 從發展的觀點來看，是指個體從兒童轉變為成人的過渡時期。依據少年事件處理法第二條之規定：「青少年，謂十二歲以上，十八歲未滿之人。」本研究的青少年則界定為十五至十八歲，處於高中職就學階段者。

根據精神疾病診斷準則手冊 (DSM-IV) (孔繁鍾、孔繁錦編譯，1998) 之定義，本研究中之憂鬱症青少年係指經精神醫師診斷為憂鬱症的青少年，包含重、輕度及慢性且不能歸類之憂鬱症，並排除器質性及身體疾病所導致之憂鬱症。

二、敘事

Clandinin and Connelly (1999) 為敘事下了一個定義：「收集並說出關於生命的故事，並寫下經驗。」廣義而言，敘事包括個人和社會的歷史，可以是書寫的或是口語的形式，在生命的故事中，事件和行動會被組成一整體並賦予情節意義。另外，根據 Lieblich, Tuval-Mashiach 和 Zilber (1998) 對「敘事研究」(narrative research) 所下的定義是：「任何研究只要是使用或分析敘事的資料則可稱之」。亦即舉凡使用或分析敘事素材的研究中，資料的蒐集是以一種故事的方式蒐集，像是訪談的生命故事，或是人類學家在觀察中以敘事方式記下觀察所得。

據此，本研究所謂的敘事 (narrative)，指採用敘事方式收集研究參

與者的生命故事，亦即，研究參與者透過自己關切的事件，敘說自己的故事，對於事件的順序和情節，以及對於故事的感受和詮釋，以自己的結構來呈現他個人理解世界的方式，這是在訪談互動中所建構出的真實。本研究中所採用的是一種回溯性的敘說資料，由研究參與者回憶敘說經歷過的家庭事件、自殺經驗，以及自我對過往經驗的理解和詮釋。

三、自殺行為

各界對自殺的定義有多種說法，根據犯罪學辭典中對自殺的解釋是：「以各種方法毀滅自己生命之行為」。Shneidam (1985) 則以心理學觀點認為自殺是人類為達成其死亡願望意圖所採取的行為。Durkheim, Emile (1951, 44) 對自殺的定義有如下的看法：「自殺係指受害者本人，在明知其後果之下，直接或間接的經由積極或消極的行動所導致死亡事件」。然而 Pfeffer (1986) 認為兒童或青少年可能沒有正確的死亡概念，以及有關自殺方法致命程度的知識，因此她將孩子的自殺行為定義為：「個體任何企圖嚴重的傷害自己或造成死亡自我傷害行為」。

綜合各界對自殺定義說法，以及基於預防保護的觀點，無論是為了結束自己生命的動機或是操控的目的，都可能使個體遭受死亡的威脅。因此本研究中將自殺行為定義為：「個體企圖結束生命或以此企圖為手段，所採取的自我傷害行為」。

四、家庭結構

根據歐仁榮：「家庭環境、家庭結構對高職生學業成就影響之研究」(2004) 所定義如下：

「家庭結構係針對家庭組成人員完整與否加以分類，大致可分為完整家庭、單親家庭、隔代教養家庭、寄養家庭及領養家庭等。」

本研究家庭結構型態僅牽涉完整家庭（與親生父母及兄弟姊妹共同生活的家庭型態）、單親家庭二類型態（單獨扶養子女的父親或母親所組成的家庭型態）。

五、隱喻

隱喻 (metaphor) 最大的特色在於以間接、較不具威脅性的方式協助個案，幫助個案在隱喻的脈絡中與自己的問題產生意義接觸 (meaning accessing)，刺激新的思考方式。可多元選擇或重新定義 (reframe) 對事情的看法得到洞察。個案可在抽離表層意識，安全地藉隱喻說出真正的內在感受，如此有時更可完整地看待自己的問題。(Goncalves & Craine, 1990; Barker, 1985)

本研究因訪談過程中，研究參與者對於關鍵性事件、人事，情緒跌宕起伏甚大，為避免造成研究參與者再度受到傷害，並減低痛苦壓力，因此研究者採引導方式，讓研究參與者自發性地說出隱喻，並自我詮釋隱喻，表達出自己真正的感受與觀點。

因此，本研究所指的隱喻，著重於研究參與者將身邊接觸的人事物，以真實的事物或概念，以投射性的方式傳達出來，賦予研究參與者對人物、事件與內在感受的關連性。

第四節 研究的重要性

世界衛生組織 (World Health Organization, WHO) 指出，西元 2002 年以後，憂鬱症將是心血管疾病之外，造成人類失去功能 (disability) 的第二大原因。不僅在高度開發且高壓力的西方國家如此，甚至在貧窮的國家當中更嚴重，因而被稱為「二十一世紀的癌症」(Holden, 2000)。美國國家心理衛生研究院 (National Institute of Mental Health, NIMH) 前主席 Lewis Judd 亦指出「憂鬱是新世紀的黑死病」(depression as the plague of the modern era) (周桂如, 2002)。根據估計，單單在女孩中，美國每年就有將近一百萬位 15 至 19 歲的青少年深受重鬱症之苦 (Bureau of the Census, 1997; Lewinsohn et al., 1993)。不幸的是，罹患憂鬱症的青少年具有相當高的致死率

(Birmaher et al., 1996)，許多兒童及青少年的流行病學的研究一致指出，13 歲之前的憂鬱疾患相當少見，而 13 歲之後其累積發生率 (cumulative incidence) 大幅提高，在 15 至 18 歲之間達到高峰 (Burke et al., 1990; Fleming & Offord, 1990; Fleming et al., 1989; Hankin et al., 1998; Oldehinkel et al., 1999; Steinhausen et al., 1998)。最近由「美國兒童及青少年精神醫學會」(American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, AACAP) 對青少年重鬱症所做的綜合估計，得到其盛行率 (prevalence) 約介於 4-8%，而 18 歲之前的累積發生率可達 20% (AACAP, 1998)。憂鬱症的頻率似乎也在年輕世代中增加 (Leon et al., 1993; Prosser & McArdle, 1996)，且疾病之初發年齡亦逐漸下降當中 (Fombonne, E 1998; Kessler & Walters, 1998)。由此可知，許多人在青少年期便經歷生平第一次的憂鬱疾患發作 (episode)，甚至復發 (recurrence) (Kovacs, 1989; Lewinsohn et al., 1994 引自楊浩然，2002)

青少年的憂鬱症會影響認知及社會功能，並且似乎會貶損學業表現，甚至復原後持續很久仍是如此 (Kovacs & Goldston, 1991; Puig-Antich et al., 1993)，這對於青少年過渡至就業生活有長遠的負面影響。由於早發性的憂鬱疾患是一種較嚴重的疾病型態，預後較差 (Lewinsohn et al., 2000)，並且可能變成終生憂鬱及使其他精神疾患更加惡化 (Harrington et al., 1990; Kovacs et al., 1984; Petersen et al., 1993)，對未來婚姻適應問題、逃學、失業、嗑藥、違紀行為、犯罪、車禍等也有影響 (Carson & Strober, 1979; Gotlib et al., 1998; Kessler et al., 1997; Newcomb & Bentler, 1988)。而不少研究也指出，青少年憂鬱疾患與自殺之間有著極密切的關連，七至八成以上有自殺傾向的青少年患有重鬱疾患 (Brent et al., 1988; Robbins & Alessi, 1985 引自楊浩然，2002)。由此可知憂鬱疾患對自身健康及安全造成的影響相當大。除此之外，青少年憂鬱症會造成家庭生活的缺損、自我知覺能力的降低、以及社會的負擔，這些結果都將使整個社會成本大大地提高。

基於上述憂鬱疾患對社會所造成的負面影響，如果能在青少年時期憂鬱症形成初期立即介入輔導，則有防範未然的積極成效。因此，我們

對於青少年期的憂鬱生成機制有必要作深入的探究，其中家庭系統中結構變異期所產生的影響又是重要的因素，由於研究者累積多年實地輔導的經驗，因此本研究的結果將可提供輔導諮商者參考，釐清家庭與青少年憂鬱症的實際關連和影響程度，進一步針對產生憂鬱的成因加以抒解並進行適切輔導，以實際作為有效地協助憂鬱症青少年走過憂鬱症的陰影和自殺的風暴。

第二章 文獻探討

質性研究典範認為文獻的回顧與探討，將有助於研究重心之確立，但是也可能讓研究者產生偏見而影響實地研究進行時的觀點、態度、作法和程序，因此須要謹慎用心於文獻的蒐集方向和探討。如此文獻將視為協助研究者理解現象參考的助力，並且可與實地研究的資料，作交互的印證與對話，而不只是單向透過理論來檢視研究現象而已！

本章除了探討國內外有關青少年憂鬱症、自殺之相關理論研究文獻，同時也針對認知學派與隱喻、家庭系統與青少年憂鬱症、自殺行為的相關理論研究與文獻作討論。分敘如下：

第一節 青少年憂鬱症之相關理論

由於本研究的主題，側重於憂鬱症青少年的內心世界與其自殺行為和家庭結構的關係，所以憂鬱症的生物醫學上的因素就不再贅述。有關青少年憂鬱症之相關理論，只針對心理學和家庭系統做探討。

一、青少年憂鬱症與心理動力學相關理論

(一) 自我心理學

在心理動力學派的自我心理學中，Bibring 認為憂鬱症的產生，源於自我衝突所經歷的無助感與無力感，這種衝突往往會導致自尊的崩潰。而導致憂鬱相關的個人三大目標是：1、希望有價值感、被愛和被重視。2、希望成為堅毅優越和有安全感的人。3、希望成為愉快和仁慈的人，而憂鬱來自於這種高度期望又明知無法達成目標的精神緊張。

(二) 客體關係理論

客體關係理論探究的是心理結構（指的是自體與他者，或客

體之內在影像)的早期形成與分化，以及這些內在結構是如何於人際情境中呈現。這些理論家所著重點是早期生命的種種遭遇，對後來的關係造成持續的影響力，亦即個人心靈裡面的一個陰影或餘跡，這些內在客體關係，形成了個人的知覺感受方式和其他人的互動關係，所以個人不只是和一個實際的他者互動，還和一個內在他者互動，這個內在他者是一種心理再現 (psychic representation)，它可以是某個實際人物的一個扭曲版本 (St. Clair, Michael, 1996)。客體關係理論是當代精神分析理論的主要脈絡之一，Melanie Klein (1998) 認為當一個人經驗到某個失落時，感覺像是自己失去了「全部所有」一樣，以致於將來會以此失落否定相關客體，她認為成人面對分離的反應與童年時面對失落的反應有關，當人可以其從其失落得到修復，失去的客體便能重新不扭曲地存活於其心裡；當一個人無法從其失落得到修復時就會造成憂鬱心理。

綜合上述理論，自我心理學提到導致憂鬱的三大目標之一是希望被愛和被重視，客體關係理論談到憂鬱原因，是來自個體早期失落經驗無法修復所造成的，皆說明個體與人互動的結果有關，而個體與人最早之接觸來自於家庭，因此家庭因素在此理論觀點下，佔有一定的影響力。

二、青少年憂鬱症與認知相關理論

(一) Beck 認知治療理論

最常被提到的憂鬱症認知理論就是 Beck 在 1976 年所提出的認知治療理論。

1、憂鬱的認知三元素 (cognitive triad)

個體會系統性錯估當前與過去經驗，對事件產生扭曲的思想 (distorted thinking)，導致：

- (1) 自認是失敗者。
- (2) 世界是充滿挫折的。
- (3) 未來是悲觀絕望的。因此人在感情上、動機上以及行

為上會產生憂鬱現象 (Beck&Rush, 1979)。

2、負向的認知基礎 (negative schemas)

Beck (1976) 認為憂鬱的人有負向的自我概念，在其輸送與處理個人訊息時，容易選擇只接受負面的、不好的或是不利己的訊息。

3、憂鬱的錯誤認知

Beck (1976) 等人認為個體之所以有錯誤的訊息處理來維持其基模，乃是因為他們有系統性的邏輯謬誤，而導致推理錯誤、扭曲思考，包括有六項錯誤認知：

- (1) 隨意推論 (arbitrary inference)
- (2) 選擇性斷章取義 (selective abstraction)
- (3) 過度概化 (overgeneralization)
- (4) 擴大與貶低 (magnification and minimization)
- (5) 個人化 (personalization)
- (6) 二極化思考 (polarized thinking)

由此可知，認知理論強調不當的認知基模，在面對事件時產生的扭曲思考，進而形成負向的認知三角，會形成憂鬱的現象，而大量的研究亦支持 Beck 的假設。

(二) 修正模式的習得無助論

Seligman (1975) 歸納以下四個前提同時發生就足以形成憂鬱症：

- 1、個體認為嫌惡的事件很可能發生。
- 2、個體認為他對於上述狀況無法做任何改變。
- 3、個體持有不良的歸因型態。
- 4、當個體認為嫌惡刺激的發生率以及不可控制性越高時，個體動機與認知缺陷越嚴重，而事件越重要，他的情緒及自尊受損就越嚴重，可見歸因型態的習得無助論會催化憂鬱症發生。

(三) 無望感型憂鬱症

Abramson, Alloy, & Metalsky (1989) 強調對負面生活事件的解釋是穩定、永久且具一般性，並且認為自己無力去改變時，這種無望感會引發無望感的憂鬱症。另外 Miler, Norman, & Dow (1988) 亦提出當事件發生時，對於負向事件做內在歸因（歸因於自己），而正向事件做外向歸因（歸因於外在因素）的歸因型態會使個體容易罹患憂鬱症。認知治療相關學派對憂鬱的解釋觀點一向是憂鬱的主要概念之一，國內也有較多之實證研究採取認知治療之取向來進行憂鬱症之心理治療。

(四) 認知學派與隱喻

隱喻是一種有效的認知思考策略，它可能被選擇而明確地表達以輔助個體的心智操作，透過新舊事物或概念與概念之間彼此的相似性，由一方類推另一方的學習過程（李永吟，1998）。林建平（1992）則認為，隱喻是依據一組熟悉的特徵，去和另一組新奇的特徵相對照、比較，其目的是藉由映射（mapping）二組特徵間事物、屬性、和關係的符合一致，以說明兩領域間的相似和不同點。實用上，人們常將類比和與其相似的名詞如隱喻、模型或例子混合或是等同使用而沒有加以區分（高淑芬，1997）。其實隱喻、類比在認知心理學應用者心中並不明顯區分，大致看成相近的概念，主要涵意為「一件事物將其部分的意義，以相似的屬性轉移至另一件事物上」。綜言之，隱喻（類比）是一種兩個不同領域的知識系統，藉由彼此間「某種關係」的相似性或差異性，由已知的知識系統推衍到欲學的知識系統，從而獲得或理解知識的過程。

認知學者 Vosniadou (1987) 認為個體間及同儕間對不同隱喻的了解有差異，因為隱喻能力是以能察覺客體間相似的能力作基礎，此種能力對譬喻的產生很重要。依據林建平（1992）的看法，隱喻具有下列功能：1. 隱喻法使用比擬的方式，告知我們新奇事物和我們所熟悉的事物間，有何相似及不相同。2. 隱喻法具誘發性，促使我們在新的參照架構上去考慮現象。使我們注意及

探詢二事物間相似的關係及依新架構法重新包裝舊的信念，促進了建構和發明的思考 (constructive and inventive thinking)。

3. 隱喻使用了象徵的及豐富修飾的語言，使隱喻方式的表達充滿了有趣、美妙及幽默。4. 隱喻法對超越經驗或難以描述的行動、事件和現象，提供通俗性的表達，具溝通的功能。

由以上認知學派的觀點，隱喻具有超越語言的溝通效果，也可引發另一個層次的思考，重新界定主體與客體間的對應關係，在避開情緒的干擾和語言的限制上，對憂鬱症者之治療有莫大的助益。因此在憂鬱症青少年不願直接坦露的人事、情境上，提供了間接表達卻能揭露真實感受的途徑，效果卓著，且可避免訪談時研究參與者靜默不語或無法表達痛苦經驗再現的壓力。但隱喻在使用上也有其限制，如完形心理學 (Gestalt Psychology) 所主張的部分不等同於全體，也可說明隱喻在認知上雖有其指涉替代的功能，但也無法完全取代整體概念。本研究在敘說過程中使用隱喻是為避免對已罹患憂鬱症的研究參與者再次造成傷害，而在研究過程中加入的研究方式，實際的使用也發現對訪談過程具有正面的效果。因此，本研究乃以隱喻作為補充敘事的不足，同時也增添生命故事的豐富性和完整性，但對隱喻的解讀並不能完全權充生命故事的內涵。

三、青少年憂鬱症與自我貶低相關理論

Becker (1964) 的「自我貶抑理論」(self-derogate theory) 將憂鬱的形成歸因於三個機制：

- (一) 侷限的行動選擇 (limited range of possible action)
- (二) 僵化的行動模式 (rigid action pattern)
- (三) 偏低的自我評價 (low self-esteem)

基於上述三種機制，Becker 指出當個體行動選擇愈限制、行為模式越僵化和自我評價越低，其憂鬱會越高或越嚴重。

從上述認知學派與青少年憂鬱症相關之文獻探討發現，不管從 Beck 的負向認知三角、Seligman 的習得無助論或無望感、Miler 等負向內在歸因、Becker 的自我貶抑理論等，都可以發現負向認知對青少年人格發展及面對生活之態度及因應方式形成無望感的影響力，佔有舉足輕重之地位，也是使青少年罹患憂鬱症的重要相關因素。

第二節 青少年自殺行為之相關理論

一、心理分析理論

- (一) Freud (1917) ——認為心理機制中包含著一種自我攻擊傾向，在潛意識中對自己產生敵意（引自 Berman&Jobes, 1991）。
- (二) Tabachnick (1971) ——認為 Freud 所提出的死亡本能 (dead instinct) 與自殺的發生有所關聯。
- (三) Holinger 和 Offer (1982) ——從心理分析的觀點加以研究，則認為自殺是用以處理因為被拒絕與剝奪而導致缺乏愛與支持所出現的失落感。
- (四) Adler (1958) ——視自殺為人際取向的行為，通常是由於缺乏社會興趣，因此藉由傷害自己的行為以傷害他人。
- (五) Sullivan——認為自殺通常是人際破壞行為，反射出對他人的恨及敵意結合的型態。
- (六) Ammon (1974) ——認為自殺行為可能是用以做為對抗因被拋棄而帶來的分離與沮喪的防禦工具。

由於心理分析理論對自殺行為的研究文獻非常豐富而且數量

極多，在此不欲一一陳述臚列，本研究較偏向社會家庭結構，只將其與青少年憂鬱症相關之重點整理簡略敘述，以符合本研究之需要。

二、發展理論

發展理論學者特別強調青少年時期非常獨特的發展主題，青少年時期的個體無論在生理、心理、人格、情緒等各方面的發展均極不穩定，而這一代所受的壓力又更為劇烈，使青少年每天都需面對許多挑戰（張春興，1991）。正如 Berman（1991）所提到的，青少年生活在兩個相互矛盾的世界，自主及依賴需求的矛盾及想要獨立又想成為家庭中的一份子的矛盾。當矛盾與挑戰累積過多，形成衝突、壓力，又無力解決，此時無適時外援介入或不願求援時，自殺行為就有可能產生。

三、行為和認知理論

Ferster（1973）認為自殺行為與偶然的環境增強有密切關連；Frederick 和 Resnick（1971）則應用學習理論的原則來說明自殺行為。因此他們認為行為治療取向用於企圖自殺者的治療是有效的（Berman&Jobes, 1991）。Beck 提出「認知的負向三角」（cognitive triad），意指對自己、他人及未來三方面的負向思考，可以說是關於自殺的認知理論之中心。其他認知理論，見上一節之「認知相關理論」。

四、社會學的觀點

社會學的理论是以整體社會特性來看社會中的自殺行為，即以社會整合度、社會關係來解釋此種現象。因此其主要是強調社會紊亂、疏離、退縮、孤立以及喪失社會接觸對自殺行為的影響。社會學家涂爾幹（Durkheim）指出了自殺率與一些社會因素有關，並描述了四種不同的類型（Durkheim, 1897/黃丘陵譯，民78）：

(一) 自我中心型 (egoistic)

過度的個人主義造成社會約束力薄弱，此類自殺是個人對社會漠不關心或不當捲入社會問題的結果。一般因經濟困難、親人喪亡、及因身體或精神疾病而自殺者均包括在內。

(二) 利他型 (altruistic)

在社會約束力太強而個人主義太弱，人為了負責任、或在自認犧牲小我完成大我的前提下自殺。常見於原始社會中，為了避免自己的年老、疾病纏身拖累了家人及社會而自殺者；又如歷史上殉夫的烈女及日本武士的切腹等。

(三) 脫序型 (anomic)

由於社會混亂、解構而個人的行為無所適從的狀態稱之為脫序 (anomic)，其中因素包括宗教信仰的減低、職業及婚姻約束力的寬縱等。在脫序的狀態下，社會關係混亂以致個人對自殺的免疫力降低。社會、家庭的變化、離婚男女的自殺皆屬之。

(四) 宿命型 (fatalistic)

此類類自殺常出現在傳統社會，社會約束力太強、社會的規定限制太多且缺乏個人思想而引起的自殺現象。例如傳統社會中的奴隸或低下社會階層人民的自殺；又如古代的陪葬，自殺者認為此行為是與生俱來的命運，寄望於來生，可以解除現世的痛楚。

許多自殺現象是混合了上述的四種類型，因此，過度或缺乏社會規律與社會整合，對社會中的自殺行為都有著重要的影響 (單延愷, 1995)。Elkind 和 Wodruski 及 Harris 便提出，青少年自殺就像 Durkheim 定義的脫序型自殺，是因其主觀的社會秩序、社會急遽變遷所造成的。Jacobs 認為青少年期的自殺原因之共同特色為「從有意義的社會關係漸趨孤立」。

青少年自殺並非孤立事件，而是在許多因素共同交互影響，

但是上述每一個理論卻也都缺乏相當統整性的看法，因此，朝向建構自殺行為的綜合理論是許多自殺學者的重要目標。綜合以上的理論再加上 Pfeffer (1986)、Davis&Sandoval (1991) 的自殺個案認知特性，吳英璋與許文耀提出自殺行為的模式，他們將自殺行為的歷程分成慢性歷程與急性歷程兩部份，慢性歷程指的是個體在日常生活當中不斷的累積不利於自己身心發展的因素，一旦個體遇到某些生活上的變化，感受到壓力與情緒上的波動，自覺陷入無法解決的困境中，即進入自殺行為的急性歷程，使得個體採取自殺行為的可能性增高（見圖 2-1）。在這個模式中，家庭因素為個體在日常生活當中不斷地累積不利於自己身心發展的因素之一，使得個體產生易罹患的特質（vulnerabilities），影響到自殺行為的發生，青少年自殺行為自然也符合此種模式。

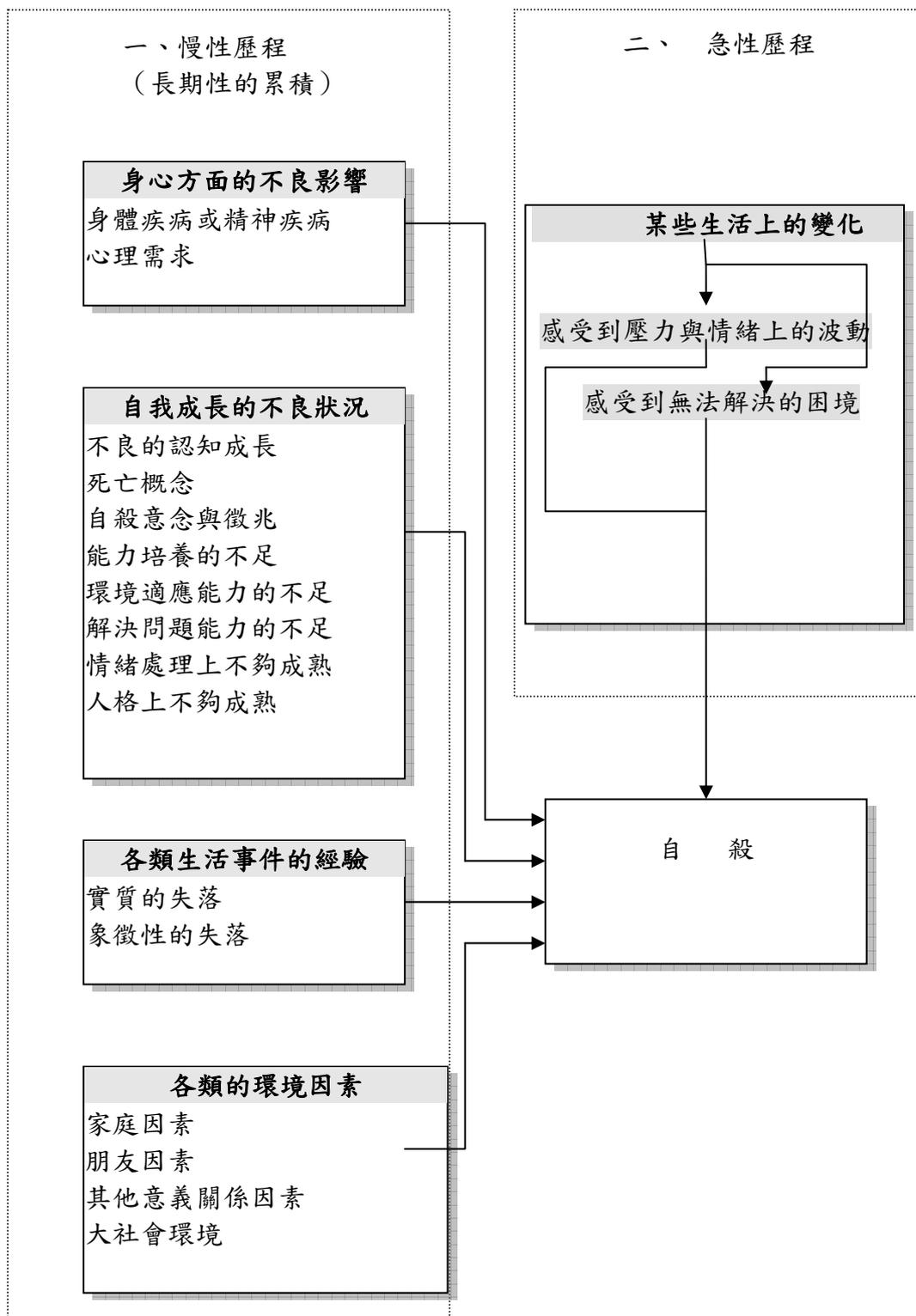


圖 2-1 自殺行為發生歷程模式圖 (摘自吳英璋與許文耀, 1995)

第三節 青少年憂鬱症、自殺行為與家庭相關理論

一、憂鬱症自殺行為與家庭因素相關理論

(一) 阿德勒學派

阿德勒認為家庭在早期人格形成時扮演著相當重要的角色，個人的一生中，生活在家庭的時間比任何其他場所多，因而個人的行為、態度、及價值觀念上，深受家庭的影響 (Hurlock, 1978)。因此不論是憂鬱或自殺行為都可能在青少年人格成形的階段，經由家庭的互動模式而形成。

(二) 依附理論

Bowlby 研究母親和小孩之間的關係，發現依附聯結對人類功能運作很重要，而且分裂 (disruption) 使得個體容易憂鬱或絕望 (Bowlby, 1973)。因此 Bowlby (1980) 提出對憂鬱的看法，認為個體在憂鬱時最常感覺到的是無望與無助，而這關乎個人缺乏維持情感關係的能力。這種無助的感覺和原生家庭中的幼年經驗有關。

二、家庭系統理論

1950 年中期，心理治療界提出以家庭為觀點，提供一全新角度去思考人的問題，認為一個心理不健康的人，可能實際上代表著他的家庭系統功能不健全或正處於失衡的狀態，而他只是一個背負著症狀的發病者，這種把家庭視為一個有機系統的觀點，統稱為家庭系統理論。本研究所謂之家庭結構，亦是家庭系統之一環，由於家庭結構性的因素，對家庭系統的健全與完整性產生直接和間接的影響，而家庭系統的變化，又回過頭來影響青少年成員的身心及人格發展，因此有必要針對家庭系統如何影響青少

年的憂鬱和自殺行為，在文獻上加以探討。

Yapko 認為某一家庭系統的各個組成之間不斷的互動，可以產生不同的結果，有時憂鬱症不巧正是其中之一。一個家庭是動態而不斷在改變的有機體，每個家庭都要面對很多的挑戰，且要成功的克服很多成長的課題，而憂鬱症通常會反映出個體以及家庭無法成功面對改變的無力感；當有個人被安插在家庭中某個不斷會受到傷害，或是受到束縛的位置上，而他卻又感到無力改變現狀時，結果就經常是憂鬱症的罹患者，甚至產生自殺行為。有關家庭系統理論之相關國內外文獻，分述如下：

(一) 國外部分

家庭系統是一個自然的社會系統，系統的觀點源自生態學 (ecology)。German (1978) 指出「系統是一些在界線 (boundary) 內彼此有互動之部分所組成之集合體，在這界限內所有存在的實體，都可以視為一個系統」，所以家庭系統乃指它將各個與家庭有關的部分，組合成為一個系統；而這些組成因子包括：家庭成員、互動型態、家庭結構、關係、溝通方法、態度…等，其中某部分的改變，都不可避免地會牽動另一部分的對應關係，同時亦會影響了整個家庭系統的運作與平衡狀態。所以，一旦家庭系統不平衡而帶來緊張與壓力時，家庭會做某些改變，例如形成家庭失功能狀態、家庭結構改變、家庭成員行為的偏差等，來達到系統的再平衡 (Goldenberg, I. & Goldenberg, H., 1991; Minuchin, 1974)，此與國內相關研究相同。

Shagle & Barber (1995) 在青少年自殺相關研究中發現，青少年在衝突的環境中會相信他們是家庭問題的來源，並且會內化為自我衝突，自己則會感覺到邪惡、被拒絕及不被喜愛。此時如果青少年不能有效處理情緒上的痛苦時，加上社會支持未能及時介入，他們會認為自殺可能會是解決問題的方法。

Barbara (1983) 以家庭系統取向對自殺傾向青少年的研究中，發現這類青少年較易陷入家庭系統的困境，接續上一代未完成

的願望，使其必須為家庭表現而非為自己表現，往往成為父母未完成願望的投射，最後以選擇自殺來企圖改變自己在父母心中的地位，改變其與家庭系統形成的困境。Arnold (1983) 的研究指出，青少年的家庭系統內代罪羔羊傾向愈明顯，其適應問題也就愈多。Stutman (1985) 的研究指出，當家庭系統為失功能、形成三角關係時，對 13~18 歲青少年的適應影響愈大。Jekins 等人 (1989) 的研究結果指出，介入父母爭吵與兒童的困擾成正相關，過度介入父母關係的兒童會比未介入者較易呈現行為症狀。Sabatelli & Anderson (1991) 的研究則指出家庭系統分化、同儕支持與青少年晚期焦慮與沮喪憂鬱有密切的關係。

家庭系統理論將青少年的自殺視為是家庭功能失調的症狀 (Molin, 1986)。企圖自殺的青少年和青年人成長在結構扭曲的家庭的比例較其他一般同輩的比例更高 (Weiner, 1992)，有相當多的研究指出青少年企圖自殺者之父母親經常都是分居或是離婚狀態 (Hawton, 1982)。青少年企圖自殺者有 22% 都自陳家庭中亦有人曾發生自殺行為。Garfinkel 等人 (1982) 則調查發現青少年企圖自殺者，其家庭中有過他人自殺的比例較其他一般家庭高出 7 倍，而有 60% 的完成自殺者也曾有一個兄弟姐妹或朋友企圖自殺。

(二) 國內部分

從幼兒階段過渡到青年階段，人與人的關係可說是人格發展的基礎，於是在這段時期中與個人發生關係最密切的團體莫過於家庭，所以家庭即成為形塑青少年人格特質的重要場域。透過家庭，個人接觸到屬於家庭的各種特質，包括社經地位、家庭結構，以及父母的期望、態度、行為方式、自我觀念、和價值取向等特質，逐漸塑造出自己的價值體系和行為型態，這些都將影響到個人人格的發展及日後適應環境的方式。因此，家庭被認為是影響青少年生活適應的重要因素 (王沂釗，1994；楊雅雯，1994；吳虹妮，1999)

廖清碧 (1991) 研究發現：在父母婚姻關係不穩定或家庭遭受類似離婚、喪親等家庭結構重大變故下成長的孩子，容易造成因

失去依賴、安全感而產生挫折心理，及缺乏親情關愛的孤獨感受，同時擔心、害怕、驚慌、恐懼等情緒感受，甚至自卑的心理都容易在此時發生。江睿霞（1994）探討兒童所覺知的父母婚姻衝突對其生活適應所形成的影響，研究結果證實父母婚姻衝突不利於兒童的生活適應；即覺知雙親衝突程度愈高的兒童，憂鬱程度愈高、個人適應與社會適應愈差，所以，父母的婚姻衝突應可以有效預測兒童的適應行為，青少年自然也有類同的模式。

實際的現象是當家庭系統出了問題，例如夫妻溝通不良、婚姻失調、父母角色不當、親子溝通不良造成親子疏離等，家庭中的某個份子便會顯出「病症」，例如輟學、憂鬱症、離家出走、自殺傾向或各種生理病症等。因此甚至可以說，當家庭系統健全時，其中成員也會很健全；當整個家庭系統陷於困擾狀態時，則家庭成員會顯出病症，且通常是家庭成員中的某一個體會有較明顯的病症，病症的種類從生理的疾病、行為的偏差到精神疾病等不一而足（曾端真，1996），此時成員將會成為家庭系統內所謂的「代罪羔羊」，吻合國外的相關研究結果。

由上述國內外家庭系統理論，可以發現家庭系統的健全與否對青少年身心發展影響極大，尤其是因父母婚姻失調、衝突，造成家庭結構失衡的家庭系統問題，更容易造成青少年成為家庭系統失衡之下的犧牲者與受害者，輕則影響青少年的思想、行為、價值觀，嚴重者甚至發生憂鬱、自殺等行為，這也是本研究所關切而想要探討的問題。

綜合本章青少年憂鬱症、自殺行為和家庭結構系統因素相關理論與實徵研究文獻，可得知大部分偏向理論比較分析或是實證科學量化方面的研究，這對於研究風暴期憂鬱症青少年的生命歷程和內心世界而言，似乎較不易深入場域研究，而且可能失去人多面向的豐富性，有鑑於此，質性研究和質量並行的研究正方興未艾地發展起來。

教育部訓委會委託台灣大學流行病學研究所，在 2005 年 04 月 09 日發佈調查發現青少年學生重鬱症盛行率是 8.66 %，被調查的 11833 名學生

中，竟有 14.41 %有過自殺意念，3.04 %曾有自殺行為（陳為堅，2005），可見憂鬱症自殺行為指數節節升高，二者之間有緊密關係，且台灣自殺身亡的青少年又往往是資質較高取向的學生，採取如此激烈的方式結束生命，對家庭社會皆是一大損失。因此對於青少年的憂鬱症與自殺行為的研究顯得格外重要。本研究乃針對三位多次自殺未遂之憂鬱症青少年為研究對象，想探討他們的內心世界，以生命故事敘說的型態來深入呈現他們罹患憂鬱進而企圖自殺的歷程，喚醒成人世界的注意力，不再只當它是一般社會事件而已，讓家庭、學校、社會的支持系統能真正契入，有效地協助他們走過憂鬱情緒的痛苦和自殺的風暴。

第三章 研究方法

本研究採質性研究中的「敘事研究」，以下分別就研究方法的選擇、研究工具與研究程序、研究參與者、嚴謹度與研究論理等節說明：

第一節 質性研究與敘事研究法的選擇

本研究採質性研究法，是基於研究問題的性質，和研究參與者樣本的限制，以及研究者本身的訓練背景。為了讓當事人能陳述主觀的經驗，以便能深入描繪問題的情境與脈絡，並整理出三位罹患憂鬱症青少年多次自殺行為的生活背景與心理感受的過程。研究者採取質性方法（Qualitative method）作為研究方法。在資料的收集與分析上參考敘事（Narrative）的理論概念，因為敘事所關注的是個體的生命故事（Life story），而一連串的生活事件組成了生命故事的事由，這就是我們對現在我們之所以為我們的自我解釋。而敘事分析的焦點為改變的過程，同時可以解釋個體如何改變、為何改變以及改變成什麼樣子（Bearman & Stove, 2000, 引自李易臻，民 90）。為此之故，本研究以敘事研究、生命故事為本研究的核心架構。

一、質性研究

廣義的質性研究定義係指「以文字的形式來描述人們說的話、寫的字和可觀察的行為。」此種研究者重在過程的描述與結果的歸納分析（Bogdan&Biklen, 1992）。本研究採取質性研究的典範（paradigms），所謂的典範即是研究者對於這個世界的信仰體系和詮釋，這個信仰和詮釋使研究者選擇不同的方法來接近研究對象。因為質性研究的典範認為現實世界是一個非常複雜的現象，此現象受到環境及其中主角主觀的解釋所影響而不斷地變動，所有的社會事實建構都是無數解釋行動的結果（引自李易臻，民 90）。因為沒有了客觀的真實存在，因此研究關切的重點，就在於某種生活現象的經驗捕捉，以及意義的探索，特別是一個個體在和外界環境及他人不斷的互動的過程中，所發展出的對於整個世界的解釋。因為世界是主

觀的真實，建構的真實，那麼每一個人在相同的情境之下，所認知到的世界很可能是迥異的。研究的目的是在於探索或發現，以及歸納邏輯（吳芝儀、李奉儒，民84），也就是瞭解研究對象如何經驗生活，而他們又如何用這些生活經驗來理解並詮釋這個世界。在研究的過程中，要完全能夠瞭解研究對象所感受到的世界也是不可能的，因為研究者也有自己解釋世界的方法。既然研究者無法自外於這種理解世界的過程，就應該要將它當作一種反省的對象，反省研究者自己的主觀性，是不是阻礙了研究對象將他的詮釋呈現。（吳惠慈，2004）

在本研究中，研究者所關切的是憂鬱症青少年的自殺行為背後的家庭結構相關因素，以及他們主觀建構的真實世界。簡言之，就是要從憂鬱症青少年的生命敘說故事中，來探索憂鬱症青少年如何理解並詮釋他的生活內心世界，並從中發現意義來。

國內有關憂鬱症青少年與青少年自殺行為的研究，大都採用實證研究中的量化分析方法，而其目的在於瞭解因果關係，透過理論的建立，就能達到預測與控制的目的。這是建立在直線因果關係的前提下的看法，它預設了因果關係是不變的狀態，瞭解事物過去的因果，也就能推測未來的因果關係，但這套運用在自然科學的方法，套用在人類生活層面，就容易發生偏誤，因為人是一個具有主觀意識的主體，並會自行建構事物的意義（侯南隆，2000）。

而意義的建立是建構的結果，意義的理解乃是詮釋的歷程。對於意識主體的尊重及意義建立的重視，是研究者依據敘事建構理論與詮釋學（hermeneutics）來看事物之間的關係與演變，本研究也將根據此觀點導引的方法論基礎，來進行研究問題的探討。因此實證研究的量化分析並不適合本研究主題憂鬱症青少年的生命故事，故採行質性研究法為宜。

二、敘事研究法

根據 Lieblich, Tuval-mashiach 和 Zilbe (1998) 對「敘事研究」(narrative research) 所下的定義是：「任何研究只要是使用或分析敘事的資料則可稱之」。亦即舉凡使用或分析敘事素材的研究中，資料的蒐集是以一種故事的方式蒐集，像是訪談的生命故事，或是人類學家在觀察中以

敘事方式記下觀察所得。敘事研究可運用的範圍很廣，因為它是經由真正故事的主體以第一人稱說出他們實際的真實感受，所以敘事研究方法被視為「真實世界的度量器」(Bickman&Rog, 1998)

Cochran (1990) 將敘事研究的方向分為兩個基本類別。第一類是發展一個良好的故事，也就是敘事建構 (narrative construction)。第二類是從故事人描述出意義、情節或解釋，這類被稱之為敘事評論 (narrative criticism)。

敘事建構的取向著重在它的真實性 (truth)。在真實的建構過程中，只要是與事實真象有關的資料都是有用的資源，只是敘事建構的真實是個人的、是主觀的，因此在本研究中並沒有從其他人的訪談中去求證參與的憂鬱症青少年所說的真實性，因此本研究中對真實將採取的是主觀的，較偏向現象學的觀點。

敘事評論，或是敘事分析 (narrative analysis)，依 Lieblich 等人 (1998) 的看法採文本形式的兩個組織向度，一為整體 (holistic) 對類別 (categorical)，另一個向度是內容 (content) 對形式 (form)。兩個向度交叉形成四種組織方式，分別為：整體—內容、整體—形式、類別—內容、類別—形式。茲分別說明如下：

(一) 整體—內容的敘事分析法

以整體—內容為取向的敘事分析看的是整個生命故事，不把生命分割成細部，而是從整體和內容來看，這種分析和「個案研究」頗為類似。

(二) 整體—形式的敘事分析法

此一取向看的是整個故事的情節或結構。這個「形式」是生命中的十字路口、轉捩點、生命旅程、留在原地等，而舉凡事件發生的時間順序、故事情節或結構、故事引出的情感，還有敘事風格，所指稱的是故事結構面，而不是內容面。

(三) 類別—內容的敘事分析法

類別—內容取向的敘事研究分析比較像是許多人熟悉所謂的「內容分析」，其中，有關研究主題的類別已被清楚的界定，代表

各內容的類別的文本從整體文本中被摘取出來，類別的取向可以是狹窄的，也可以是寬廣的，是比較不在意故事的整體脈絡。

(四) 類別—形式的敘事分析法

類別—形式的取向是看重故事的形式，不做整體脈絡的追尋，也不重故事的內容。這部分看的是敘事的特定風格或語言特徵。例如，敘說者使用的隱喻、敘說者被動或主動說話，敘說者在敘說生命重要事件中如何呈現出感情。

在本研究中將採用以上四種敘事分析法，試圖將每一位參與者的個別生命故事，以他們生命的旅程中的不同階段來劃分，本研究進一步將根據訪談結構，以憂鬱前、憂鬱時期與自殺事件、走過憂鬱或與憂鬱共處的三個重要階段性事件，來敘說他們的生命故事，同時也針對研究主題來發問，並針對研究主題的類別「家庭結構」「憂鬱自殺」表分析，並在其不想直接面對的人事或情境時，引導研究參與者主動使用隱喻間接表達的方式，避免壓力與不適，然後並聚焦於其主動敘說的隱喻語言特色作分析說明。

三、敘事研究——生命故事 (Life Story)

說故事的最重要功能是讓自身被他人知道明白。哲學家 L. Wittgenstein 與 K. Gergen 強調故事不僅是經驗或是資訊的呈現，更是一種社會與人際互動的形式 (McLeod, 1997)。所以我們是生存在一個「故事的世界」中 (MacIntyre, 1981)。

(一) 生命故事的意義

透過故事敘說，通往瞭解人類內在世界的管道，這種瞭解人類世界的管道，是一種「敘事的知識」(narrative knowing) (Bruner, J. B. 1986)，這種知識是來自人類敘說自身經驗的故事組織而成的。Bruner 將故事當作世界的一個模型 (the story as a model of the world)，他試圖要強調說故事的核心特徵就是傳遞意義，對 Bruner 而言要瞭解故事的知識關鍵問題是：故事如何運作以致於成為一個建構實在 (reality) 的心智工具 (an instrument

of mind)。他認為敘說作為表徵世界的型式包括了幾個重要的核心特徵：

1. 連續性 (sequentiality)

故事是由一連串連續性的事件所組成，在故事中可以瞭解只有行動或情緒狀態，而不能知道其中的意義，唯有把每個事件放在全盤順序與情節中，意義才得以獲得。為了使故事有意義，聽故事的人必須要把故事的情節，從這些情況因素中抽取出來。這就是敘事溝通 (narrative communicate)——分享經驗意義的過程。

2. 從不平凡的地方說起 (accounting for departures from the ordinary)

這是經驗和敘說 (或故事) 的最根本不同點。每天的生活主要是由「平凡」或「視為理所當然」的經驗事件所組成的。就整體而言，這些事件並不足以成為「好的」或「有意思的」故事。Bruner 主張故事經常被說成是在預期或標準的範例中去處理或解釋變異。故事的本身就是問題解決的方式，在調解例外和預期間的張力。

3. 主體性的溝通 (communicating subjectivity)

故事就是傳達故事敘說者的內在世界資訊。一個故事不僅是事件的編年史，也包括個人的意圖、情感和信念的陳述。因此每一位研究參與者的生命故事都是獨一無二的，都是以他為主體的自我溝通。

4. 模糊性 (ambiguity)

故事的指向大都是特定具體的事件。但這些事件中有些確實發生過，有的時候是想像，有的時候則是結合真實和想像，要區分真實的故事或想像並不容易，也沒有任何語言所形成的文法可做區分。Bruner 將故事中所具有的意義模糊性稱為假設法的設置 (subjunctivising device)。這個假設所意指的是故事的意義往往是隱藏在故事中，故事敘說者經常

在說故事時，並不直接描述所發生的事件，而得由讀者或聽者自己來推測事件所發生的前因後果。本研究中，參與者有時會故意隱瞞事實，以投射他人或用隱喻方式來表達，多次訪談之後，事實就漸漸清晰成形。

(二) 生命故事的價值

在生命故事的價值方面，主要是從故事敘說者本身的立場來看生命故事，對敘說者有什麼特別的價值和助益？

1. 經由敘說來溝通

生命敘說者經由敘說可以用來溝通他（她）們的感覺和情緒。有關情緒理論的趨勢，Sarbin (1989) 提出一個辯證，他認為目前一般心理學家與其他科學觀察者所認為的情緒是一種自發無意識的被經驗反應。以這種方法來進行情緒的理解，就是將抽象的感覺化成真實的物體，來符合情緒是一種「自發且被束縛之自我」的觀念。但 Sarbin 認為確實在每天生活中被使用來反應情緒狀態的卻是屬於字和片語的敘說。

2. 生命故事與治療

在心理治療的領域中，敘事可以提供治療者一種有力的診斷素材（林美珠，2000），像 Cramer, P. (1996) 將敘說這項概念運用在投射測驗上，他認為投射測驗是一種有系統的說故事，由投射出來的故事，可以說就是故事者的本身的重要生命課題。其次是敘說包含意圖、希望、害怕、認識、動機、計畫等等，而一個人能有那些方面的敘說，就會對敘說者有很大的影響，所以 Fredman 和 Combs (1999) 在「敘事治療」(narrative therapy) 一書中，將敘事（故事）的解構與發展作為心理治療的脈絡（易之新譯，2000）。由此可知，生命敘事的過程中，生命的敘說者，就必須去思考他（她）的生命經歷，而重新組織他（她）的故事，藉由這些過程，可以強迫他（她）去面對、去思考，而出現新的洞見和治療

的契機之間的可能性。

在本研究在進行訪談的過程中，將故事陳述的主導權，儘量交由對象決定，除了家庭結構演變與自殺經驗為主題之外，並未預設問題和敘述的重點，由三位參與者的敘說，帶領研究者去瞭解他們的生活世界，因此，藉透過憂鬱症青少年主觀建構的生命故事，他們得以重新面對自我世界，若同時也能帶領讀者走入憂鬱症青少年悲情歲月的內心世界，而產生體恤之情，果能如此，就達到本研究的目的和意義了。

第二節 研究設計

研究者在進行研究之前，與研究參與者之間已經建立輔導者與被輔導者的師生關係，為了研究主題的凸顯，恐怕談話互動方式會流於漫無邊際的聊天，因此研究者事先稍加設計了針對主題的半結構式訪談綱要。本研究所採用的工具為數位錄音筆，並直接轉入電腦儲存，隨即進行文本逐字稿的謄寫與分析。以下針對研究設計，分別以研究問題、資料蒐集方法、資料分析程序、以及隱喻的使用等方面進行說明。

一、研究問題

本研究要探討的是三位青少年在青春期罹患憂鬱症，經歷多次自殺未遂的過程，聚焦於「家庭結構」與「憂鬱自殺經驗」的敘說，包括了以下幾點：

- (一) 童年時光。
- (二) 父親外遇的感受與想法。
- (三) 父母婚姻衝突。
- (四) 家庭結構改變。
- (五) 憂鬱的感受和處理憂鬱的方式。
- (六) 自殺經驗的陳述和感受。

- (七) 自己對憂鬱自殺經驗的解釋及父母的看法。
- (八) 對自殺未遂的生活和想法的影響。
- (九) 生活的人際角色與情境的隱喻。
- (十) 參與研究之後的改變。
- (十一) 走過憂鬱、與憂鬱共處與未來的展望。

敘說是回溯性的，但是並不表示研究對象已經從憂鬱症或自殺情境中脫離境中脫離。事實上，在本研究訪談的過程中，其中一位研究對象還有兩度自殺行為發生。本研究並不是將憂鬱自殺視作一個病態的行為而談論復原過程，因此並沒有預設能夠找到所謂的超越自殺威脅的方式，而純粹希望由研究參與者個人的觀點，藉由生命故事敘說來看待自身的憂鬱和自殺的經驗歷程。這些生命經驗和研究參與者對自己生活世界的解釋，也都是還在進行發展之中的。

二、資料蒐集方法

資料蒐集的方法是採用敘說的訪談方法。雖然每一個人的經驗與感受是無法用同一個標準來衡量的，但是透過研究者與研究參與者互動的過程，讓研究者去發現或瞭解受訪者的主觀世界，並融入研究參與者所談論的情境之中，進而更瞭解研究的現象。

訪談的時間進行了約一年多，整個訪談的分為兩個階段：

(1) 第一階段，所採用的方法為「敘事訪談法」(narrative interviewing)，主要的特色就是在訪談的過程中，由於三位研究參與者個性較內向安靜，不會主動表達感受，幸好之前研究者與他們建立深厚的信任，因此，為了研究主題的凸顯，研究者事先設計了半結構式的訪談綱要，以利訪談進行。為了多方蒐集資料，也訪談了研究參與者親近的人，如母親、女友（其中一位）、與醫生。在訪談進行的過程中，也有憂鬱病發和自殺事件的發生，甚至母子嚴重衝突，研究者也應研究參與者母親、導師之要求前往探視，和介入調解，除了多次訪談之外，在校時間隨時觀查並關心研究參與者情緒動態。

(2)第二個階段，則是「平衡」和補充性訪談的部分，在所有的故事陳述完畢之後，經過研究者的整理，整理出問題或覺得需要澄清的部分，做有結構的補充性訪談，內容為生命史、病史、家庭生活結構等背景資料，以及對於生命、憂鬱、自殺的態度和看法。並且把整理完的逐字稿或筆記，交給研究參與者做確認的動作，研究參與者也會在閱讀之後做修改或補充。在逐字的文本分析之後，會將文本中所出現的經驗陳述重新建構成一個完整的故事，除了與研究參與者的母親、醫生、女友做確認，也會不斷地與研究參與者做確認和澄清，因為資料的分析畢竟包含了研究者的主觀詮釋部分，需要一再地相互確認才能避免過度詮釋或誤解。

訪談次數/紀錄如表 3-1：

| 訪談日期 | 訪談時間 | 地點 | 訪談內容主題 |
|-------------------------|---------------|--------------|--------------------|
| 一、圓圓 | | | |
| 1、2002.09.19 | 19:30 ~ 21:00 | 導師室 | 背景 |
| 2、2002.11.06 | 17:25 ~ 19:30 | 導師室 | 家庭背景、憂鬱期、自殺行為 |
| 3、2003.01.18 | 14:20 ~ 16:10 | 週六的教室 | 隱喻圖像與象徵 |
| 4、2003.04.14 | 17:10 ~ 18:30 | XX 咖啡屋 | 談家人和自我的期許 |
| 5、2003.06.12 | 14:50 ~ 16:30 | XX 飯店 | 畢業後和未來的夢想、參與研究後的心情 |
| 6、2003.02.10 (圓圓之醫生) | 17:10 ~ 18:00 | XX 省立醫院 | 圓圓憂鬱、企圖自殺病情 |
| 7、2003.02.17 (圓圓母親) | 09:40 ~ 11:10 | 圓圓家 | 家庭與圓圓 |
| 二、捲毛 | | | |
| 1、2002.09.13 | 19:30 ~ 21:00 | XX 餐廳 | 家庭背景、憂鬱期、自殺 |
| 2、2002.11.05 | 17:00 ~ 19:30 | 導師室 | 家庭背景、憂鬱期、自殺 |
| 3、2003.01.19 | 17:10 ~ 18:45 | 教室 | 隱喻圖像與象徵 |
| 4、2003.04.02 | 15:00 ~ 16:30 | XX 咖啡屋 | 家庭現狀、自我的期許 |
| 5、2003.06.10 | 17:30 ~ 17:00 | XX 飯店 咖啡廳 | 畢業升學、未來展望、參與研究後的心情 |
| 6、2003.01.29 (捲毛母親) | 10:00 ~ 11:20 | 捲毛家 | 捲毛憂鬱、企圖自殺、父親生病 |

| | | | |
|-------------------------|--------------------------------|--------------------|----------------------|
| 7、2003.03.03 (捲毛之醫生) | 16:30 ~ 17:30 | XX 省立 醫院 | 捲毛憂鬱、企圖自殺心情 |
| 8、2003.04.03 (捲毛女友) | 12:15 ~ 13:20 | XX 咖啡 屋 | 與捲毛感情的分合、捲毛憂鬱 心情 |
| 三、阿聖 | | | |
| 1、2002.09.14 | 12:00 ~ 13:20 13:30 ~ 15:30 | XX 餐廳 阿聖家 | 家庭背景、憂鬱、企圖自殺 |
| 2、2002.11.07 | 18:00 ~ 19:30 20:00 ~ 21:15 | XX 餐廳 研究者 家 | 家庭、父母、憂鬱期、企圖自 殺 |
| 3、2003.01.21 | 12:00 ~ 13:40 13:50 ~ 15:30 | XX 咖啡 餐廳 輔導室 | 隱喻圖像與象徵 |
| 4-1、 2003.06.10 | 20:00 ~ 21:30 | XX 飯店 | 第九度自殺未遂心情 |
| 4-2、 2003.06.10 | 22:30 ~ 23:20 | 阿聖家 | 母子衝突，母子敞開談心事 |
| 5、2003.09.20 | 13:30 ~ 15:30 | 教師辦 公室 | 參與研究心得、未來展望 |
| 6、2003.01.3 (阿聖之醫生) | 15:30 ~ 16:00 | XX 省立 醫院 | 阿聖憂鬱、企圖自殺病情 |
| 7、2003.02.27 (阿聖母親) | 16:20 ~ 18:20 | 圖書館 | 阿聖憂鬱時期與多次企圖自 殺的歷程 |

表 3-1 訪談次數/時間紀錄表

每一次訪談結束後，研究者將錄音帶謄寫成逐字稿，並記錄自己在訪談中的想法、感受，以便與研究對象做確認，並且研究者的筆記在分析的時候也當作參照的補充資料。

三、資料研究歷程與資料分析

(一) 研究歷程

訪談是本研究主要的資料蒐集方法，為獲得資料的豐富完整性以及飽和資料的可信性，本研究採半結構性分別以不同的方式進行多次的訪談，以增加訪談資料的深度，而且，最後再與訪談參與者的母親、醫師、朋友，

並輔以訪談參與者一些生活事件所留下的蛛絲馬跡（例如參與者的網路貼文、週記…），從家庭和醫療的角度，來呈現訪談文本的廣度與客觀性。訪談文本包括基本資料如：同意書、醫療診斷書、個人自傳、個人情緒抒發短文、個人錄音記錄、研究訪談記錄。

研究歷程是仿「螺旋式對進歷程」方式進行（王郁琇，2006），不斷反覆蒐集、閱讀資料內容及透過訪談過程來撰寫報告內容，其步驟如下：一、初步界定問題方向；二、蒐集並閱讀資料，勾勒研究問題及架構；三、進入研究現場；四、蒐集資料並分析；五、解釋與詮釋；六、討論與初步報告；七、形成新的問題；八、重新進入現場；九、再次循環（加入隱喻、他人訪談等）；十、退出現場。在研究過程中將不斷進出研究場域及收集資料，力求研究主題之資訊「飽和」（saturated）。其過程如圖 3-1：

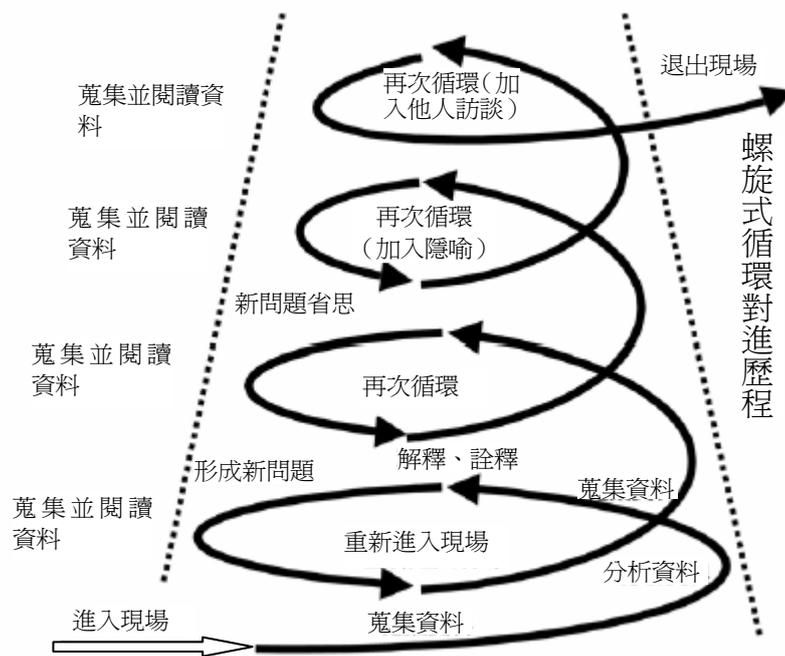


圖 3-1 訪談進程圖，參考（王郁琇，2006）

因此，為了訪談資料的完整與飽和，能兼具廣度與深度，三位研究參與者皆分別進行 5~6 次的訪談，其中還包括影響三位研究參與者身邊重要的人，如母親、朋友、醫師等的訪談。

(二) 資料分析

質性研究中對於資料的分析方式，是透過研究者與資料不斷互動，而在不停修正中漸漸清晰。本研究從聲音與文字兩種資料同步進行雙重分析，並經由融合的過程重新建構研究參與者的生命故事：

1. 聲音資料：不斷聆聽訪談的錄音帶，以不同的主題作為聆聽的重點，包括：故事的內容、敘說者的語調變化或情緒的反應、同一題材的前後矛盾之處、以及研究者自身的反應。區分這些不同的關注主題，可以讓研究者更敏感地發現在敘說內容之外的更多訊息。
2. 文字資料：也就是將錄音帶的資料轉錄成逐字稿以進行文本分析。逐字稿的內容除了將語言轉換成文字之外，也記錄停頓、笑、嘆息等等非語言的訊息。從文本中所要解讀出的，是敘說者的生活觀，他如何看待自己和家庭、社會的互動，以及敘說者的認知系統是如何形成，和轉化的過程。
3. 輔助資料：研究者在每次訪談後所做的筆記，以及敘說者在閱讀過轉錄的逐字稿之後所書寫的回饋和補充資料。

本研究採用生命敘說回顧研究參與者的生命故事，找到其中與憂鬱自殺行相關的家庭事件。並瞭解研究參與者是在什麼樣的成長背景、家庭結構、社會文化脈絡之下成為一個憂鬱症、多次自殺的青少年，並且自己如何看待自己的生命故事。

◎ 研究資料處理程序、方式及過程如下：

- (一) 擬定研究及訪談大綱。
- (二) 文獻蒐集、整理、研究與回顧。
- (三) 向學校說明研究目的、研究參與者的選樣標準，徵求同意與確定第一次訪談日期。
- (四) 確定符合研究目的之研究參與者進行選樣。
- (五) 徵求研究參與者與其母親、醫生同意，進行訪談及錄音，研究

參與同意書見附錄（一）。

（六）實際進行訪談，蒐集研究資料。

（七）撰寫研究日誌與訪談札記。

將所蒐集的資料依時間先後、類別、主題、書面、錄音作整理，並於訪談後當天，撰寫研究日誌與訪談札記。詳見附錄（三）「訪談記錄表實地訪談日誌」和附錄（四）「訪談札記」。

（八）謄寫訪談逐字稿。

一個月內將錄音資料逐字謄錄。

（九）進行資料分析。

將錄音資料轉謄為文本，以利整理與分析。

（十）資料回饋檢核後，結束研究。「受訪者檢核回饋表」見附錄（二）。

上述文字資料，摘見附錄（五）至附錄（七）的「訪談文本」摘錄，及附錄（八）至附錄（十）的「研究參與者相關資料」。

四、隱喻的使用

本研究從第二次訪談後，研究者思考為了避免再次去挖掘研究參與者的痛處，造成研究參與者二度傷害與情緒波動，因此第三次訪談即改採部分使用隱喻的敘事方法。並把隱喻內容置於生命故事之後列表分析，以豐富故事內容。研究者採用隱喻手法的心理轉折，請見附錄（四）訪談札記：「對於研究倫理的省思與檢討」。

本研究之所以採用隱喻的敘說方式，是透過認知學派的觀點，認為隱喻是可以用來重新定義（reframe）個案的非理性自我內在，達到認知重建的目的（David, 1897）。而且本研究的參與者，對過去的家庭憂鬱自殺等事件，仍有自我抗拒和防衛的情緒，而隱喻正好可以幫助個案以比較不威脅性的方式接觸自己的內在，減少個案的抗拒與焦慮（Bubbenzer, 1986; Satir, 1991）。另外，Barker（1985）也提及隱喻中可以鋪陳一些想法、選擇性，可以幫助個案對已了解的事物上可以思考更多，也可以重新定義對事物的看法。所以多一些角度來認知自我，看待原生家庭的結構變異，然

後重構自己的生命故事與藍圖，總比一再陷溺在過去痛苦的記憶裏，更具正向的意義。因此，研究者在訪談結構上作了如此的選擇與改變。隱喻分析表格請見表 4-1-4 (圓圓)、表 4-2-4 (捲毛)、表 4-3-4 (阿聖)。

第三節 研究參與者

一、研究參與者的選樣

Patton (1990) 曾提及「理論抽樣」(theoretical sampling) 或「立意抽樣」(purposive sampling) 是質性研究者所常用的抽樣方式，此方法主要是根據研究問題的特性、相關倫理的需要及研究者資料的豐富性……等原則來選擇研究對象 (吳芝儀、李奉儒譯，1995)，高敬文 (1996) 所提的學者 Goetz 和 Lecompte 的主張「效標參照選樣」，意即研究者事先設定一個選擇規則或基本清單，再去尋找合宜的案例。

根據以上的質性研究抽樣方式，本研究參與者選取的標準條件為：

- (一) 青少年——高中職生。(南部某綜合高中在校學生，輔導室列為重要輔導案例)
- (二) 憂鬱症患者——經精神科醫生診斷，有就醫記錄者。
- (三) 曾有自殺企圖——自殺未遂一次以上者。
- (四) 自願參與研究者——

本研究為了豐富研究參與者所敘說的生命故事角度，亦徵詢三位研究參與者的母親與精神科醫生之同意，對每一位研究參與者的母親，進行一至二次的訪談，也對每一位研究參與者主治醫師進行一次訪談。訪談同意書格式見附錄(一)「研究參與同意書」。

二、研究參與者基本資料

三位研究參與者圓圓、捲毛、阿聖的基本資料列表如表 3-2：

| 代號 | 001 圓圓 | 002 捲毛 | 003 阿聖 |
|--------|--------------------------------|----------------------------|--------------------|
| 性別 | 女 | 男 | 男 |
| 年齡 | 17 | 17 | 17 |
| 身份 | 婚生子女 | 婚生子女 | 非婚生子女 |
| 高中職 | 高職三年級 | 高職三年級 | 高中二年級 |
| 就學狀況 | 原學籍 | 自外轉入 | 降轉一年 |
| 初次罹病就醫 | 高三 | 國三 | 國二 |
| 就醫狀態 | 目前暫停服藥 | 目前暫停服藥 | 持續就醫服藥 |
| 企圖自殺時間 | 國三、高二 | 國三、高一、高二 | 國一~國三、高一、高二 |
| 企圖自殺方式 | 吞普拿疼、割手臂、上吊 | 溺水、安眠藥、跳樓 | 割腕、安眠藥、跳樓 |
| 家庭結構 | 單親家庭 (父母離異) | 雙親家庭 (父臥病在床) | 單親家庭 (父歿) |
| 目前同住者 | 母親及其男友、 姐姐、弟弟 | 父母親 | 母親 |
| 父親職業 | 工人(待業中) | 公務員 | 工人 |
| 母親職業 | 飯店服務生 | 美容美髮 | 因病無法工作 |
| 家庭經濟來源 | 母親和自己打工 | 母親 | 社服機構、宗教團體、低收入戶補助 |
| 家庭重大事件 | 父親外遇、家庭 衝突、分居、離婚、 母親自殺未遂 | 父親不斷外遇、 父親重病住加護 病房半年 | 父親外遇、家暴 父罹癌症、死亡 |

表 3-2 研究參與者基本資料

本研究的三位研究參與者目前一位已就業，二位目前仍就學中，皆仍與研究者保持聯繫，每半年聚會一次。



第四節 研究之嚴謹度與研究倫理

一、研究之嚴謹度

本研究乃針對校園列為緊急且優先處理的認輔個案，經由輔導室正式轉介給研究者進行諮商的背景模式。研究者在輔導的過程中，與個案建立良好的人際互動與信任機制，且取得個案與其監護人的同意，並在其主治醫師認可下，邀請個案參與研究。主要探討研究參與者罹患憂鬱症採取自殺行為的心理歷程與家庭結構的關係。而蒐集資料的過程聚焦在影響青少年憂鬱症、自殺行為的家庭結構變異的特定人事因素上。在本研究中，研究參與者不斷回溯與家人互動的情景，和家庭事件、結構變異的狀態，以敘說生命故事的方式，來呈現父母婚姻衝突衍生家庭結構變異造成痛苦情境的資料等，過程中研究者均藉由不斷有意識的反省歷程，尋求分析文本的確實性、可轉換性、可靠性和可確認性（胡幼慧、姚美華，1996）。

（一）確實性（credibility）：即研究所蒐集資料之真實的程度，及真實觀察到所希望觀察的。為有效達到此目的，本研究採用方法為：

- 1、研究情境的控制：訪談地點選擇隱密性餐館、咖啡廳或下班後的辦公室等場所為主，避免受到其他人干擾，盡量使情境同質達到最高。
- 2、再驗證資料的一致性：本研究者採三種驗證方式(1)訪談過程中，以相同或不同問題多問幾次，檢視對方所言是否一致；(2)從訪談筆記中，重覆驗證訪談者之內容是否一致。
- 3、與搜集所得的書面資料（參與者的生活札記、週記、作文、個別輔導檔案）作比對。

（二）可轉換性（transferability）：即經由受訪者所陳述的感受與經驗，能有效描述及轉換成文字，以增加其資料之轉換性。本研究藉由研究參與者的訪談內容從錄音檔轉成逐字稿，將訪談資料與文獻觀點聚焦，將研究參與者表達出來的行動意義、意圖、觀點，整理成有組織

系統的文字資料，以連結分析文本與文獻上既有的概念與論點。此外，排除研究參與者之外的受訪者訪談內容，使之成為暫時隱晦的文字資料，作為文字資料可靠性的內在參照。

(三) 可靠性(dependability)：乃指對研究過程進行可靠性的稽核，也就是受訪者個人經驗的重要性與唯一性。本研究過程中，不斷地反省三位研究參與者各次訪談之間的差異性。最主要是想呈顯研究參與者家庭結構變異、缺損的生活歷程，是否成為影響其罹患憂鬱症、企圖自殺的重要因素。訪談過程中，如本章第二節第三項所述研究歷程是仿「螺旋式對進歷程」方式進行（如圖3-1訪談進程圖），不斷地作訪談的修正與確認，並佐以身旁重要影響人的訪談交叉比對求証，以確保資料的可靠性。

(四) 可確認性(confirmability)：對研究結果進行稽核，本研究針對各種不同的資料形式相互比對，也參照其他受訪者（醫生、母親、女友）的訪談資料，確認受訪者的表達方向與研究者尋求理解的方式是趨向一致，並未相錯、偏離，增加其可確認性，整理成周詳的文本加以備查。另外，為確認錄音轉換訪談文本資料未偏離，資料整理告一段落後，也請研究參與者就研究者所整理的內容，評估它與本身真實經驗的符合程度，並敘述檢閱後的感想（如附錄（二）受訪者檢核回饋表），這都可提高研究的可確認性。

本研究即是基於上述的尋求分析文本的確實性、可轉換性、可靠性和可確認性，確保本研究維持於研究的高嚴謹度。

二、研究倫理

社會研究，有關以人類為對象的研究「倫理」(ethics)，傳統上會有兩個官方主導的規範議題：「知情的同意」(informed consent)和「保護對象免於遭受傷害」(the protection of subject from harm)。這些規範的目的在確保：

(一) 研究對象是自願地接受研究，理解這項研究的性質，以及所包含的

危險和義務。

(二) 研究對象不能暴露於那些比研究收穫更大的風險當中。

(Robert C. Bogdan, Sari Knopp Bikle, 黃光雄主譯, 2001)

本研究根據以上的規範來進行研究，由於研究參與者乃未成年，且罹患重度憂鬱症，並多次自殺未遂，因此研究者低調審慎地以公文程序向校方申請核准，經研究者與其監護人同意，簽署同意書（見附錄（一），研究參與同意書），並徵得其主治醫師的認可後，才進行訪談。由於參與者特別的身份與病症情緒，本研究的研究倫理特別著重以下四點原則：

(一) 對研究參與者情緒的尊重

由於研究參與者當時仍在憂鬱治療期間，因此將訪談期拉長到一年，因參與者有時憂鬱情緒嚴重，訪談必須一再延宕，而研究者也必須立即放下研究，扮演輔導者的角色，先處理其憂鬱情緒，待其情緒平復，再恢復訪談工作。其中一位研究參與者在訪談間隔中自殺未遂兩次，因此在訪談地點的選擇與訪談情境上，研究者都特別費心安排，使研究參與者舒適、放鬆、自在為原則，而提問過程也更慎密細心，以減少不必要的情緒傷害。

(二) 匿名與保密

研究者以完成蒐集資料之後不暴露研究對象的身份來保護隱私權，這有兩種形式，不過都要把個人身份及其答案分開處理：匿名與保密。由於目前社會上對「憂鬱症」、「自殺」、「單親家庭」有污名化的偏見，而本研究中三位研究參與者都背負著這二至三種身份，對他們而言，實在是難以承受之重。因此，基於尊重與保護原則，匿名與保密更形重要，這也是研究者極其隱密低調進行研究，並予以匿名的原因，因為一有不慎，易造成嚴重傷害，甚至再度自殺之意外。因此研究者除了必須負起這道義責任之外，並必須承擔終身保密避免傷害的義務。

(三) 權力與信任

本研究的研究參與者是研究者的認輔學生、與導師班學生（其中兩

位)，這種師生關係置入研究，自然形成權力與信任的對應關係。因此，在進行研究時，研究者時時自我提醒要抽離老師的身份，扮演研究者或朋友的角色，絕不容許有施壓勉強研究參與者之言行，才能尊重並維護研究參與者的主體性，避免造成研究參與者當下或日後的傷害，甚至加重其病情，違反研究倫理與研究者個人的信念與原則。

（四）協助與互惠

進行研究時，一般人關心較多的是如何從研究對象那裏得到研究資料，而較少給予（Whyte, 1992）。誠然，任何人都可以從一種關係中受益，研究參與者也從他們接受的時間和注意中受益。但是本研究中，家庭溝通、憂鬱情緒、經濟困乏…，皆隨時可能形成研究參與者致命的問題。因此，研究場外，在研究參與者緊急求援的前提下，研究者得提供必要且實質性的協助，如母子衝突的協調、情緒崩潰時的安撫與支持、陪伴就醫、經濟支援等等，俾使研究參與者能安心就學、正常生活，減少情緒低落與自殺衝動，避免不幸發生，或研究無法繼續的情況，以達到協助、保護和互惠的研究倫理原則。

第四章 研究分析與討論

在走進三位憂鬱症青少年的生活世界方面，由於研究者身兼老師的角色，在平日可直接觀察研究參與者的情緒變化，所以較能掌握研究參與者的心理轉折，也較能緊扣研究參與者在訪談文本及各項資料的分析呈現，但同時也由於對研究參與者的生活介入較深，在研究分析上，難免失之主觀，有時在研究參與者憂鬱症嚴重企圖自殺的急性期的情緒處理上，較偏重於安撫、關懷、抒解等行為，這是研究者在研究分析上，有時較不易達到完全客觀和超然的限制。

本章為了探討青少年憂鬱症、自殺行為，與父母婚姻失調、家庭解構相關的過程，以生命故事呈現主觀的詮釋與敘事風格。第一節到第三節依 Lieblich, Tuval-Mashiach & Ziber (1998) 所發展的「敘事研究」(Narrative Research)，以整體內容 (Holistic-Content) 方式分析研究三位研究參與者的生命故事的整體意涵；以類別內容 (Categorical-Content) 方式，呈現研究參與者的發展歷程，分析憂鬱前父母婚姻失調家庭解構之主觀經驗、憂鬱期自殺行為與家庭相關事件、面對或走過憂鬱自殺風暴的心境等三大主題；以整體形式 (Holistic-Form) 的方式分析研究參與者生命故事的類型、演進與凝聚性，並呈現其敘事風格；最後，以類別形式 (Categorical-Form) 的方式分析研究參與者的認知風格、與情緒狀態、及隱喻圖像分析。第四節則針對三位研究參與者的生命故事作綜合跨案分析與討論；第五節則是呈現研究參與者的省思。

第一節 圓圓的生命故事

圓圓是位善良厚道早熟脾氣溫和的十七歲少女，五官端正漂亮，短髮中性打扮，聲音低沈，常被誤認為「大男孩」，又因體型壯碩略胖，故同學暱稱她「圓圓」。剛接觸時，幾乎不太答腔，防禦性頗強。問及家庭狀況、

父母婚姻、情緒狀態，尤其涉及憂鬱症、自傷、自殺事件，常低頭不語許久或考慮再三才簡短回話。隨著訪談次數累積的信任度，與研究者訪談加入隱喻方式的轉變和訪談氛圍的設計，她覺得較有安全感，漸漸能像朋友自然侃侃而談，後期甚至期待透過訪談來多瞭解自己，和修正自己的認知結構。持續一年的訪談過程，看到圓圓從抗拒談論自己深層的情緒經驗和憂鬱症、自殺行為，到接受它，最後慢慢脫離憂鬱自殺的風暴圈的生命故事，讓研究者以驚喜、讚歎的心情與她互動建構出她的一段生命歷程。

一、圓圓生命故事的整體意涵：接受現實、展望未來

對於圓圓生命過程的整體印象，可以發現早熟的她，表面上接受父母婚姻失調、家庭結構改變，卻造成她罹患憂鬱症，進而採自殺行為的主因。這背後呈顯著圓圓內心一直希望他們復合，期待家庭完整的失落。藉由敘說過程她漸漸看清父親的不負責任，也正視母親面對情感失落憤怒衝突的不理性，圓圓慢慢接受父母分開較好的事實。因此圓圓不再想扮演家庭結構修復者的角色，反而轉向關注自己的當下生活情境，發揮讓人快樂的潛能，廣結善緣，盡好讀書本分，展望未來。

二、圓圓生命故事的發展歷程

首先將研究參與者的敘事內容保留，依故事時間順序編列，剔除無關故事主題的冗贅之語，拼寫成連貫可讀的故事，再依據故事情節分段命名，圓圓的生命故事可分為三大部分，依時間順序呈現主題與類別，列示於表 4-2-1（憂鬱症前）、表 4-2-2（憂鬱中自殺事件）及表 4-2-3（走過憂鬱）。藉由第一人稱「我」為主詞，重現研究參與者敘說罹患憂鬱症自殺行為和家庭解構相關的臨場感，協助感受其境，同時呈顯出生命故事的主體性。

（一）憂鬱症前——快樂童年時光

小學二年級以前住在彰化最快樂了，每天都在玩，雖然爸爸不准我們（姐、我弟）到外面去玩，最多只在前院玩。小學二年級，

爸媽可能因被討債怕被追殺，緊急從彰化搬回鄉下老家來。爸爸媽媽都採取打罵管教的方式，但媽媽是很疼小孩那種人，剛搬回來兩人感情好的時候，也會帶我們三個小孩出去玩，但是也會吵架！我媽在我五、六年級時就常為了錢或因爸爸有外遇而常吵架，我那時都想他們甘脆離婚算了，反正常搬家，反正做什麼生意都不好！我也都有幫忙，做超商生意不好，我看店還被搶過，賣擔仔麵也不好，賣鹹酥雞雖然賺蠻多了，但事業心強的媽媽很累，爸爸都不幫忙，還常常去喝酒，開車去撞電線桿，氣得媽媽都不想理他。

國中之後，爸爸外遇對象固定，兩人愈吵愈兇，常互罵髒話，互丟東西，有幾次互毆，當我們的面爸爸打媽媽，我和姐姐幫忙勸架，每次都媽媽輸，結局都是爸爸走人，媽媽一面哭一面收拾東西，後來不哭了，情緒不好就喝酒，自殺好幾次，我看到的有兩次，一次可能是用剪刀「割腕」，一次是吃大量安眠藥！她自己還打電話叫爸爸回來處理。

大約國三時，爸爸媽媽分居了，爸爸跟那女人住在一起，姐姐在飯店工作，我和弟弟住外婆家，媽媽交了一個很恐怖的男友，為了躲那個男人，媽媽自己一個人就搬來搬去，換了很多地方，都記不清楚了。那個人還騷擾我外婆，好像有備案，我媽媽交的男友都很像流氓，現在這個也是。反正我爸媽他們兩個人因外遇互相傷得很深，也傷害我很深，有時我覺得自己情緒低落，是受這些事影響。

高一下，爸媽已分居一、二年了，兩人都沒錢辦離婚，後來好像是爸爸的女友受不了了，拿錢給我爸爸去離婚。爸爸不喜歡姐姐，以前常打她，甚至公然在她男友面前打她一巴掌，而且她已滿十八歲了，所以她歸自己或媽媽。我從小就勤快乖巧，爸爸還蠻喜歡我，而弟弟是家裏唯一的男生，所以共同監護（離婚時媽媽有哭），我和弟弟必須跟爸爸阿姨住，他才供給吃住和學費，其實我想跟媽媽住，可是又怕增加媽媽負擔（因為當時她沒有工作又開刀），所以一直很忍耐，也努力跟阿姨和平相處。

高二上，弟弟受不了阿姨的言語虐待，搬到媽媽那兒去住，我一個人受不了住在那兒，就上吊自殺，沒成功，因為曠課被導師知

道自殺的事，老師家訪後，也搬去跟媽媽住，當時爸爸在老師面前有答應幫我繳生活費和學費，根本都在騙人，一毛也沒有，反正他就是那種耍嘴皮子，不務實愛享受的人，我不敢也不想期待他會幫忙，幸好我有在書店打工（導師介紹的），省一點，媽媽也會幫忙一些。姐姐自身難保，不可能幫我的。現在和姐姐、弟弟住在媽媽這兒好多了，但是我討厭那個阿伯——媽媽男友，他不太尊重人，所以我都不想跟他講話，故意把他忽視掉，當作沒有這個人。還有些擔心他一發飆打我媽！也擔心姐姐她好像也有憂鬱症，不過她只要有男朋友就好了，她和我媽一樣，蠻需要有愛情。

表 4-1-1 圓圓生命故事內容分析之主題類別：憂鬱前

| 主題 | 類別 | 故事內容 |
|---------------|---------|---------------------------------|
| 憂鬱前 (童年時光) | 小時候很快樂 | 每天都在家玩 爸爸不准到外面玩 |
| | 全家出去玩 | 爸媽感情好時 |
| | 爸爸打罵教養 | 他想打人就打人 姐姐常被他打 |
| | 媽媽疼小孩 | 她是很疼小孩那種人 |
| | 緊急搬家 | 欠債怕被追殺 |
| | 常常搬家 | 生意做不好 |
| | 貧賤夫妻 | 常為錢吵架、超商生意不好、被搶 媽媽能幹很忙、爸爸不幫忙 |
| | 爸媽疼愛 | 會幫忙做家事、看店 |
| | 藉口生病不上學 | 成績不錯 不喜歡老師偏心 |

(二) 憂鬱時期與自殺事件——灰暗無望感時期

小時候幾乎每天都在玩，蠻快樂的，小學成績還不錯，在家會幫忙做家事，偶爾貪玩被打，但都還好！直到他們兩人一直吵架以後，我就沒什麼快樂的事了（除了打籃球），五、六年級遇上一位我不喜歡的老師，他很偏心，所以我有時會藉口生病，二、三天不去學校，我五、六年級就會騎機車，下課幫忙送東西、幫忙看店（曾

被持西瓜刀、假槍的人搶劫)，炸鹹酥雞…等。

國中，他們兩人一直為錢吵，尤其爸爸有女人，吵得更嚴重，家裏的事（爸爸外遇引起衝突）讓我很難堪，我那時候個性很悶，心事都放在心裏，不會跟別人講，也沒有寫下來的習慣，而且情緒很奇怪，跟某人好一陣子，就突然會討厭他、不理他，過一陣子又好了，反正很怪。小學的死黨也一直沒聯絡，就成了陌生人，不過人際關係還好！只是爸媽吵著要離婚讓我很煩，後來他們愈演愈烈，互相打架嚴重辱罵，彼此傷得很深，我也幫不上忙。媽媽總是輸，我去勸架拉開他們，心裏很難過！他們竟然當著孩子的前面打起來。爸爸常不回家，媽媽幾次自殺沒成功，也挽不回她的婚姻。分居後，我和外婆住，看不到他們兩人，擔心他們會離婚，這種家庭環境，再加上升學也沒有很順利，覺得看不到未來，心情不好就想死，一次吞十幾顆普拿疼、用美工刀割上臂很多次，一有壓力我就割，覺得流一點血可能會好一些，割上臂是怕別人看到或家人發現，有四、五條像小指頭一樣寬一樣長的疤痕。

高一下，爸媽終於離婚了，爸爸的女友拿錢給他們辦離婚，我和弟弟跟爸爸住，他提供基本需求——吃、住、學費，其他不關心，有時我整天沒去上學他也不知道。本來有一度希望爸媽能復合，因為離婚是很遺憾的事，也很沒面子，讓我擡不起頭來！但離了婚，他們仍一再互相傷害，連朋友也做不成。我心裏很痛苦，當時一直想死，一直想離開這裏（爸爸和阿姨處），更強烈想離開這個世界，覺得吃藥、割手臂都沒有用，就決定上吊，心理準備了一個星期，買好繩子在自己房間綁好繩子，下面放張椅子，但是不太穩，也可能我太胖了，沒吊好，我自己摔下來，沒有成功，感覺很不好，好像我做什麼事都不會成功。

沒去上課被導師發現自殺未遂，通知爸媽要求強制就醫，他們有點被嚇到，爸爸同意我搬去媽媽那裏。老師帶我去看醫生（沒有健保卡），說是什麼重度憂鬱症，有開藥，但沒有用。後來有吃些中藥，老師叫同學多陪我，有時心情仍然會不好，在家就吃東西、看電視，心情會好一些，不過一年胖了十三公斤。姐姐說我一直胖，

很噁心，我有時會覺得自己是「農莊裏面的豬」，媽媽要我減肥，但是我沒毅力！

表 4-1-2 圓圓生命故事內容分析之主題類別：憂鬱時期與自殺事件

| 主題 | 類別 | 故事內容 | |
|------------------------|------------------|--|--|
| 憂鬱時期與自殺事件 (家庭解構的失落) | 爸爸外遇時間 | 國小五、六年級 爸媽不斷爭吵 | |
| | 爸爸外遇嚴重處理失控衝突 | 常當著小孩的面互毆，媽媽總是打輸，我覺得很難堪丟臉，甘脆離婚算了。 | |
| | 媽媽自殺的難堪 | 媽媽因爸爸外遇自殺不止兩次，我看到二次，吞安眠藥、用剪刀割腕，她還打電話給我爸爸。 我都悶在心裏，對我有影響。 | |
| | 分居——被遺棄的失落 | 國三爸媽各自走人，我和弟弟住在外婆家，早上五點得起來做家事，怕同學知道爸媽離婚，封閉自己。 | |
| | 第一次企圖自殺 | 心情很差，看不到未來 | |
| | 吞普拿疼 | 不會吞藥，只吞十顆普拿疼 | |
| | 多次美工刀割臂（自傷） | 沒來由就情緒不好，一直想死，流點血心情好一些。 | |
| | 怕別人看到 | 割右上臂（四條小指粗的疤痕） 家人不知道 | |
| | 沒錢離婚 | 爸爸女友拿錢給爸爸辦離婚 高一下離婚 | |
| | 離婚的監護權 | 爸媽共同監護 我和弟弟跟爸爸同住 | |
| | 媽媽沒錢 | 爸爸只提供基本需要 | |
| | 住處的不適應 | 阿姨酒後羞辱，爸媽繼續互相傷害 | |
| | 企圖二度自殺 上吊自殺未遂 | | 恨爸爸外遇，怕別人知道離婚，心裏痛苦一直想死，想離開住處，強烈想離開這個世界 |
| | | | 準備一週，太胖摔下來，沒成功，感覺不好，做什麼事都不會成功。 |
| 導師介入 強制就醫 | | 遲到被發現，家訪告知爸媽要求強制就醫，搬到母親住處，父親承諾給付所需。 | |
| 心情偶爾不好 | | 吃和看電視 | |
| 胖十三公斤 | | 一年的成果，沒毅力減肥 好像農莊的豬 | |

(三) 走過憂鬱——重見曙光時期

高一下，開始在書店打工，我還蠻喜歡，因為很輕鬆。睡眠的時間變少了，還有看電視的時間也變少了。但多了一些人際關係吧。有時候…多了一份責任心吧！喔，還有比較不會那麼悶啦！因為住在爸爸那裏，心情仍然常不好，經濟上還好，因為都是我自己花掉，所以對家裏也沒有什麼影響…喔，比較少跟媽媽拿錢，減輕她的負擔吧。自己感覺比較獨立，就是自己賺錢自己花啊，比較不用跟人家伸手拿錢，感覺比較好，比較有尊嚴。

高二下的時候，有比較適應那個環境，然後到高三又有比較開朗，然後心情上也比較輕鬆吧。我跟那些同事相處都還不錯！老闆…他還好，不會給我們壓力，只不過他這個人比較愛唸，在唸的時候覺得比較煩一點，其他是還好。我跟老闆和同事的相處都…和平相處…

高二下以前還好，就是都維持一個固定的體重。高二下不知道也…就是一直想吃啊…就是晚上吧，如果有看電視就吃得更多…有時候心情好也會吃很多，心情不好也會吃很多。

我也會希望自己也成為蠻溫暖、也能關心別人的人，我喜歡看偵探小說，一些較高層次的文學小說我也喜歡，一般網路小說我就不喜歡。心靈成長的書比較少。高中畢業後，我想待在家裏，寫寫東西，類似作家，如果能力可以的話。

我也想升學，以後也可能走自己目前學的資訊的路，到竹科、南科工作。基本上我也希望能升學，將來有一份穩定的工作。我基本上不怎麼喜歡我自己，但現在有比以前喜歡一點。而且自己也比較不那麼「ㄍㄨㄣ」。如果以一百分來講，我目前 60 吧。希望自己達到 100，不然就 99、98。

假如我現在 25 歲，如果能像現在的輕鬆自在環境，我想我不會那麼慘。我會希望那時成為大家都喜歡的人，能力強的人。我希望自己瘦一點，可能穿著高級一點，化點粧，上班，有規律一點生活。

嗯…我覺得外表不是問題，所以不太在乎，但是有時候也會覺得自己胖超過那麼多，有時候也會想要減肥，但是…自己懶得減啦…
（笑）我姐姐說我好噁心，怎麼一直胖，我媽媽叫我不再吃了，我弟弟也說我怎麼這麼胖，這樣子。他們這樣講的時候，我吃更多！
（大笑）

同學對我這樣的接納度很高！他們有時候也會餵我吃，他們有時候會取笑我胖，但是他們好像也不在乎吧！好像也有同學說我圓圓的很可愛，現在比較開朗，或許和體重多多少少有關係，有時候我也不知道自己有什麼感覺。班上最近一個月有做人緣和人氣的調查，我是最受歡迎的人，對這個結果訝異，我想再怎樣也不會是我，如果是前幾名我還會相信，但是第一名就…但是結果就是這樣啊！我接受啊！（大笑）

以前國中的時候，國三吧，那時候人緣很差。那時候就是放不開吧，就有點…不知道怎麼講…就好像有種…姿態吧，就是不知道為什麼，不太想跟別人接觸吧。那時爸爸媽媽吵著要離婚的時候，吵得很兇。所以那一段時間有點想把自己關起來，不想跟別人接觸，我還是喜歡像現在這樣子！

所以現在對父母的事情比較能釋懷，其實現在的我比較像本來該有的樣子。所以整個來講，從以前到現在，目前是我人際關係最好的時候，也最開心。

現在快畢業了，也考上二專了，如果將來碰到新環境，我想我我不知道會不會再回到以前種較陰暗的情緒，…但是我會避免吧。有感覺自己好像已經走出來，以後不會再用那樣的情緒來面對吧！我現在儘量不去在意家庭和人際關係，因為太在意是不好的。現在每天都很開心！像這樣開心大概從高三開始就這樣了！

表 4-1-3 圓圓生命故事內容分析之主題類別：走過憂鬱

| 主題 | 類別 | 故事內容 |
|----------------|-----------------|---|
| 走過憂鬱 (接受事實) | 正視離婚事實 | 爸媽分開少吵架，維持現狀就好 不期待他們復合，心中仍有些遺憾 |
| | 接受單親事實 | 單親沒什麼不好，現在單親蠻多的 |
| | 外遇會遺傳? | 爸爸外遇、爺爺外遇、姨丈外遇。 |
| | 不指望爸爸 | 怨他外遇打我們，自私只顧享受， 沒責任感，耍嘴皮、不務實，沒付 生活費給我。 |
| | 對母親男友的看法 | 我媽交的男友都像流氓 很討厭她現任的男友 反正會碰到，故意把他忽視掉 擔心發飆打我媽 |
| 懷疑姐姐有憂鬱症 | 手機上有顯示，日記上也有寫 | |
| 走過憂鬱 (自我肯定) | 情緒調適 | 常跟開朗的人在一起 跟死黨談一點 寫劇本、演出、白雪胖公主 (註) 演出「新灰姑娘」英文劇 |
| | 打工的價值感 | 父親食言沒給錢 為減輕母親經濟負擔 自食其力、多份責任 不必伸手、有尊嚴 心情比較不悶 |
| | 開心多了 | 高三以後較不在意人際關係 |
| | 被票選班上最受歡迎 的人 | 覺得驚訝，但很能接受 |
| | 感謝 | 感謝老師的鼓勵和關心 感謝好友的支持 |
| | 考上二專 | 很爽! 努力沒有白費 比較有信心 |

註: 「白雪胖公主」劇本見附錄 (八) 圓圓相關資料第 (二) 項

三、隱喻與分析

表 4-1-4 圓圓的隱喻圖像與分析表

| 人物 | 隱喻圖像 | 研究參與者隱喻說明 | 研究者隱喻分析 |
|---------------|-----------------|---|------------|
| 爸爸 | 寵物狗 | 他很喜歡嚐鮮，只要換主人他就往那邊跑。個性是蠻活潑幽默的，但是可以說是實用性不大。喜歡新鮮但是比較不念舊情 喜歡要求回報的那種感覺。 | 見異思遷、不可倚賴 |
| 媽媽 | 紅螞蟻 | 她的事業心蠻強的。她很勤勞，而且疼愛小孩，只是對小孩的方式有一點放任，而且她是蠻需要愛情的那種女人的感覺。她就好像紅螞蟻一樣會叮人。 | 責任感重、愛小孩 |
| 姊姊 | 猴子 | 屬猴、聰明、懶惰、偶爾耍小聰明、小手段 | 聰明不務實 |
| 弟弟 | 青春期的羊 | 傻傻的、善良、沒主見、容易受影響 | 善良、自信不足 |
| 家 | 豬窩 | 熱鬧、亂亂的、自在、放鬆、溫暖 | 安全、放鬆 |
| 學校 | 牧場 | 餵養知識、提供遊樂、關心、玩耍 | 溫暖、輕鬆 |
| 同學 | 一群羊咩咩 | 他們是很善良、可愛，但是有時候會被人家牽著鼻子走。 | 善良、沒主見 |
| 導師 | 牧羊人 | 親切、溫暖、關懷、好像牧師娘 | 善意、信任、愛 |
| 好友 | 麻雀（小白） 牛（公主） | —溫暖聒噪、聰明但腦容量不大 —關懷、溫吞、踏實、固執有時轉不過來，思想上有時候有點孩子氣。 | 同儕、溫暖、支持 |
| 心理醫生 精神科醫生 | 狼 | 他們不管怎麼親切，或扮相如何，他們總有要把人分解的感覺。 | 狡猾、敵意 |
| 醫院 | 屠宰場 | 覺得自己像待宰的肥豬 | 危險、恐怖 |
| 自己 | 大象 | 基本上是蠻溫馴的，而且有群居性。 | 內外形象（胖）、溫和 |
| 自己 | 大樹、大地 | 大樹可以提供小鳥棲息。大地可以種樹種花草，動物都活在大地上。 | 存在的價值 |
| 自己評 | 60分 | 希望達到100，不然就99、98。 | 完美主義 |

| | | | |
|---------|-----------------|--|------------|
| 喜歡自己 | 俠氣 | 我對朋友還蠻挺的。我覺得眼睛還可以吧。成為大家都喜歡的人，能力強的人。 | 重情義 |
| 二十五歲的自己 | 上班族(最好當主管) | 希望自己瘦一點，可能穿著高級一點，化點粧，上班，有規律一點生活。大家都喜歡的人，能力強的人。 | 未來的願景 |
| 畢業後 | 升學 | 待在家裏，寫寫東西，類似作家，也可能走自己目前學的資訊的路，到竹科、南科工作。 | 未來的方向 |
| 憂鬱期 | 黑色、深灰 | 就是很陰暗的感覺。 | 無望感 |
| 現在 | 綠色、土黃 | 大樹、大地的顏色、很舒服 | 喜悅、重生 |
| 訪談後 | 心情輕鬆、比較放的開 | 比較自在、自信、覺得有用處、情感較獨立 | 生命的自信 |
| 走過憂鬱的助力 | 導師(80%)、同學(20%) | 覺得被關懷、支持、被愛、被肯定 | 溫暖、接納、支持系統 |

第二節 捲毛的生命故事

捲毛是位帥氣俊美的十七歲大男孩，因小時候常被從事美髮業的媽媽燙髮，燙得捲捲的，所以暱稱他「捲毛」。捲毛的家境算是小康，自小由祖父母撫養，受盡寵愛，剛接觸時，捲毛有些頹廢、不在乎，人際疏離，但在故作輕鬆的外表下，隱藏的是因家庭失調、父母因外遇爭吵，長期倍受煎熬的憂鬱心靈，一次次藉由不斷的沈迷網咖、自殺事件，以引起注意。隨著訪談次數累積，與研究者刻意安排同儕的支持，漸漸能建立起自己的定位和自信，也較能認真的感受親人的愛和關懷，最後慢慢脫離憂鬱氛圍，以下是捲毛的生命故事。

一、捲毛生命故事的整體意涵：尋求認同、定位的憂鬱心靈

對於捲毛生命過程的整體印象，可以發現童年幸福的他，接受爺爺奶奶及父母的溺愛，又由於生活較優渥，生活無虞，養成較不必擔負責任又好面子的個性，在經歷父母婚姻失調、父親不斷外遇後又重病、生命垂危、加護病房半年、癱瘓的變故，引發憂鬱症，因孤單採自殺行為以爭取注意和關心，這在捲毛故作輕鬆的態度表層底下，隱約顯露出捲毛內心希望一個完整家庭的期待，和尋回小時候三千寵愛於一身的幸福感覺。父親的不斷的外遇，母親的強勢能幹，和爺爺奶奶的溺愛及管教方式不同，造成捲毛個性上自我衝突、卻又無行動力的缺點，在遭遇家庭的各項變故之後，以憂鬱的心靈埋藏真正的自我，以致一直未能在家庭和學校中有自己確切的定位和認同。

二、捲毛生命故事的發展歷程

首先將研究參與者的敘事內容保留，依故事時間順序編列，剔除無關故事主題的冗贅之語，拼寫成連貫可讀的故事，再依據故事情節分段命名，捲毛的生命故事可分為三大部分，依時間順序呈現主題與類別，列示於表 4-3-1（憂鬱症前）、表 4-3-2（憂鬱中自殺事件）及表 4-3-3（走過憂鬱）。藉由第一人稱「我」為主詞，重現研究參與者敘說罹患憂鬱症自殺行為和家庭結構不全、父母婚姻衝突等相關的臨場感，協助感受其境，同時呈顯出生命故事的主體性。

（一）憂鬱症前——快樂童年時期

我在六歲以前還沒有上小學，只記得小時候常常燙頭髮和喝養樂多、吃乖乖。我不會不喜歡把頭髮燙的捲捲的，但是因為媽媽要把我頭髮燙卷，所以要我乖乖的坐在那邊。小學一年級到六年級那段時間，家裏買了一輛新車，爸爸外遇很嚴重。我爸爸有外遇的時

候，在我的印象中是我小學三、四年級的時候，雖然已經是七、八年了，直到三、四年級的時候才比較有印象。

爸媽他們是戀愛結婚的，有時他們也會很恩愛。到我出生之前聽說他們感情都還很好，因為我出生那個時候，是我們家最有錢的時候。到了上國中之前家裏的環境都還算很好，為了錢吵架大概都是我上國中之後，小學的時候有時候是為了感情吵。大概是我小學三、四年級吧！那時候我跟爺爺奶奶住。爸爸媽媽他們睡在二樓，我跟阿公阿媽睡在一樓。媽媽在做美容美髮，爸爸在公家機關上班。曾經在 X 電廠、X 郵局，到後來到 XX 局。

爺爺他很早就退休了。他們很疼我，現在也一樣。我小時候是爺爺奶奶誰帶大的，小時候從出生到國小五年級都是爺爺在帶的。嗯…他是很不錯的一個人。我爺爺以前當過國小老師，後來當過國小校長。爺爺很少發脾氣吧，修養很好。我覺得他很愛我，跟他相處不會有壓力。我奶奶是比較會碎碎唸的那種人，說話比較不真實吧。有點誇張，說的有時不是事實。她會問我需要什麼，有沒有什麼東西想買的，她會關心我們的日常生活。我不喜歡她說一些不真實的事情。例如我知道那不是真實的，然後她又要去說別人的壞話或把別人醜化。

我印象中我媽媽因為她做美容美髮，她會先洗頭然後化妝，打扮的整整齊齊漂漂亮亮，然後才開始工作，家裏都是爺爺奶奶的煮晚餐，我們在家裏先吃飯，媽媽他們都在店裏吃飯。我覺得我媽媽非常厲害。應該是很能幹吧，我覺得是她對人這方面蠻強的吧！她人際關係不錯，個性比較熱誠。她有很多朋友，但是比較知己的是自己的姐妹。

我媽媽如果對我很不滿意的時候她會罵我，也曾打我。她如果對我很滿意的時候她會買禮物給我。

她對我不滿意的時間比較多，因為常常跟別人比。我小時候覺得沒有什麼記憶。我爺爺奶奶帶到我小學四、五年級的時候才交給她，她會說一些很難聽的話，非常生氣的時候她會講髒話。

我覺得我媽媽可能是因為她自己的婚姻不愉快吧！如果老公讓

他不能夠寄託，他會把希望寄託在孩子身上，希望孩子比較貼心吧！

我姐姐國中開始就著外面讀書了。我爸爸對我不滿意的時候他會罵我和打我。但是當他很高興或很喜歡我的時候他也是買禮物給我。他常常帶我去玩。

表 4-2-1 捲毛生命故事內容分析之主題類別：憂鬱前

| 主題 | 類別 | 故事內容 |
|---------------|---------------------|--|
| 憂鬱前 (童年時光) | 上小學前 | 常燙頭髮 喝養樂多 買新車(開心) |
| | 爸爸外遇 | 父親外遇持續 7~8 年 三、四年級時知道 開始為感情吵架 國中時為錢吵架 |
| | 爺爺奶奶帶大 | 爺爺修養很好，少發脾氣 奶奶說話誇張、不真實、碎碎唸 他們都很愛我 |
| | 媽媽能幹、厲害、熱誠、愛比較、不滿意我 | 每天打扮整齊漂亮，美容美髮工作 生氣會罵髒話 婚姻不愉快 把希望寄託在孩子身上 |
| | 姊姊 | 國中在外地讀書 |
| | 爸媽待我方式 | 高興就買禮物給我 不滿意罵我打我 |

(二) 憂鬱時期與自殺事件

因為我爸爸是獨子，傳統的家庭觀念是重男輕女，爺爺奶奶比較相信我爸爸說的。我爸爸長期外遇。我奶奶有點想保護我爸爸，就傷害我媽媽。像我爸爸如果外遇回來，爸爸媽媽吵架，我奶奶都站在我爸爸那一邊。可是她也知道我爸爸是錯的，只是要求我媽媽要忍耐、包容。我爸爸這樣長期外遇，到他出事(緊急重病開刀)之前都一直這樣，他對象蠻多的。就是一直換一直換，不過其中有幾個是比較固定的。是我媽說的，到他出事後，我才慢慢知道。我

爸爸好像是腦出血（頸動脈剝離）吧。他腦出血後加上一連串的併發症，幾次病危，一直住院住很久，他現在沒有自己行動的能力，都需要別人的照顧。臥床快一年了。這對我們家的影響蠻大的，我們家的生活作息都改變，因為多了一位病人。

我覺得在國三那時候很不喜歡上學，然後大姑姑就帶我來 xx 醫院看門診。醫生建議我去 xx 醫院住幾天。那時候診斷是慢性憂鬱症。那時候的原因是突發性的，因為國三的壓力很大，然後我覺得那時候在學校已經學不到什麼了，所以我就很不想去。那時候老爸還是在外遇，他們常常吵架，很煩！

他們很少在我面前吵，大部份都是在深夜，在我們睡著了之後才吵。我覺得那是他們的事情，跟我沒有什麼關係。他們這樣子吵，我雖然很煩（表情不屑），但是我並不會不高興，他們吵並不會影響我的心情，因為他們吵自己的，不會說拿我出氣什麼的。

我老爸還沒有外遇之前，他們是很努力工作的。之後，好像家裏的環境開始好一點之後，我老爸就開始外遇了。他們是戀愛結婚，媽媽其實很像並沒有我們想像中的那麼難過耶！因為她很強勢，她很想把我爸爸的心抓回來，然後會做一些類似傷害我爸爸的行為，或是一些讓他難堪的行為，希望他回頭。譬如說我爸爸和那個女人約會，她為了要當場抓到他們在約會，或他們做哪些事，她會想盡辦法去跟蹤，或是從別人那裏得到一些消息，她曾經請徵信社的去跟蹤我爸爸，大概一、二個月吧，也曾帶著我雇計程車追蹤，還追丟了，真丟人！那時候我是不太知道，我是到國中之後才慢慢清楚。他們吵架會讓我很煩，因為他一年吵架大概要十幾次跑不掉。他們也會冷戰，冷戰我們都會知道。我高中的時候有一次他們激烈吵架，當時我在場。

我高一的時候。高一我在念 XX 高工，有一次我回家的時候，嗯…是過年吧！是寒假的時候。好像是我爸爸在外面聽到什麼，然後回來就對我媽媽動粗。他就把要拜拜的桌子弄翻。他很生氣，在二樓有打架。我就在旁邊，我看得很清楚。那時候我爺爺、奶奶、爸爸、媽媽和我姐姐六個人都在那裏。我姐姐有過去阻止，我姐姐

也被打到。(生氣地說)，然後我選擇在旁邊了，我不要管這件事了，其實我去了又能怎樣，常常我去了，他們又說那是我們大人的事，我們不要管(無奈)，我那時候還蠻生氣的，因為是我第一次看到他打我媽，然後還打到我姐姐，而且我爺爺奶奶在那邊，還打得下去！

最後他把車子開走，然後一個禮拜沒有回家。基本上我對我爸爸印象小時候不錯。後來知道他長期外遇之後，他對我們說的話，他自己又沒有做到。好像是我小學二、三年級就開始吵了，可是我小時候還不知道外遇是什麼，他這樣好像也有七、八年吧。

我認為引發我憂鬱的狀況應該是升學所帶來的壓力吧(表情不自在)！因為學校已經沒有辦法再教我們什麼東西了。那時憂鬱症我去住院住了五天左右。我開始就醫之後，就有一陣子變得心情非常低落。可能是因為面臨段考吧，段考前一個禮拜心情都很差。我有壓力的時候，我都想…，不去做它，逃開它。我的習慣好像會逃避。我會上網啊！玩些遊戲，就會忘了這些事情。打完之後我會覺得時間過得很快，然後我就心情會平靜一點。他們認為我其實沒有那樣的病，我是裝出來的。我覺得自己並沒有那麼嚴重到慢性憂鬱，只是有時候心情很不好，但是找不到讓我心情好的方法。其實我不認為我自己是憂鬱症呢！因為我只有少數的時間會變得心情很不好，大部份的時間只要過了某一段時間心情就會再好起來。就是每天的某一段時間，而我只要熬過那一段時間，我的心情就會好起來。

心情很差很差，沒有來由的，是我國三那陣子了，幾乎沒有運動。國二都打羽毛球。運動完有流流汗，心情好像會覺得好一點。高中二年級下學期，我爸爸出事之後。那一陣子，應該是我爸爸出事，我一個人在家吧，自己一個很不習慣。不是很害怕。是覺得家裏變成一個空殼子，而自己每天還要回家，沒有人可以講話，蠻無聊的吧！然後那時候我也沒有女朋友啊，也沒有人可以跟我在家可以聊。中、晚餐要自己一個人吃，然後，生活就變得有點不正常。如果有放假啦，我一個人醒來就開始打電腦，一直到晚上十點以後才會吃飯，一天只吃一餐。那時晚上大概都晚上一、二點睡覺，早上睡到十一、二點。開學以後身體變得不好，有一陣子還頭痛、胸

悶。我後來有再去 XX 醫院看一、二次，但是醫生都沒有跟我談，我就沒有再去了。那我沒有吃藥，因為他只是照以前的處方開藥給我吃。

我覺得國三的時候不是憂鬱症（表情不自在、嘴角抽動），只是情緒有點低落，但不知道為什麼會情緒低落。那時候就不知道為什麼，我有時候前一分鐘還在跟人家開玩笑，但突然就變得情緒很低落，不想講話。我覺得是突發的。莫名其妙就這樣子！

情緒很低落的時候，腦筋會變得比較遲鈍。就是做什麼事好像都慢半拍這樣。那段時間，曾經有一晚吞了一罐不知名的藥。那是在就醫之後大約有一個月的時間，我的情緒突然變得很差很差，不想去上學，希望自己睡久一點，因為總是覺得自己很累很累。我就在家裏隨便拿一罐不知道什麼藥，我就開始吞。結果沒事，還是被抓去學校，只是頭痛而已！我媽她不知道我吞藥的事，那一次她不知道。我吞了二次，我第一次吞了十幾顆沒反應，第二次才吞了一整罐。二次的時間距離大概三、四天吧！

我碰到事情都會選擇逃避的方式，像上網、打電玩這樣子發洩一下。除了吞藥之外，沒有嘗試傷害自己，割腕、跳樓都沒有，因為我覺得會痛，萬一痛了又沒死呢？那會覺得很不成熟，我想過死得最舒服的方式，就是吞安眠藥吞得很多自殺！我覺得我這樣的個性，就是碰到事情不去面對，這和家庭可能有影響吧，因為我們從小都是被教說碰到事情不要和別人爭吧，所以我們就變得比較不會那麼積極，發生事情，我們就會看看會不會有人去做它啊！我覺得我媽媽的那種方式不是很好，有點不理性的方式。例如說我老爸如果跟那個女人約會，她就會請計程車跟蹤他。

第一次他們知道，他們也沒有很緊張，他們就是把我所有的藥物統統沒收而已。我那些藥物都是去住院之後，他們開了一個禮拜的藥給我，其中有些是鎮定劑，有些我不知道是什麼功用的，我就把它吃掉，我覺得吃了會讓我睡到不知道…希望睡到死掉不要醒來，結果又醒來我覺得那藥還真沒用，大概是那時心情太差了吧！

就是心情不好的時候都會有點想自殺吧。譬如說睡死啦！所以

有一陣子因為我都要想一些事情把門鎖起來（頭更低，聲音很低）。那時候我媽媽把我的門踢壞。（頭抬起來，瞪大眼睛，聲音變大）她在外面用力踢！我覺得她非常的粗魯！（握拳捶大腿，生氣地說），其實根本不用那麼生氣好不好。那時她好像硬要我做什麼吧，喔！她要我吃她用藥燉補的，那我跟她說我不要，她就一直要我吃，我就不太理她，我就沒有說話了，我就在我的房間裏面，她就生氣來踢我的門。

後來高二下我有再到 xx 醫院再看醫生，那醫生診斷是憂鬱症。因為我媽媽都在旁邊。我媽媽都會說一些不是事實的事情。所以他才會覺得我其實是沒有什麼。因為他和我聊，講來講去並不覺得我是那種有什麼病狀的那種人，只是我有時候有情緒不好。

我情緒好像有一陣子很想休學，尤其是靠近月考的時候，因為我覺得我如果再這樣子下去，沒有學到什麼，然後我又要畢業了，那我以後要怎麼辦？所以我就很想要休學。因為那時候真的莫名其妙的就會胸悶、頭痛，那種痛都不是很舒服。我那個時候一個人如果情緒很不好，真的會想要去死。（低頭）

表 4-2-2 捲毛生命故事內容分析之主題類別：憂鬱時期與自殺事件

| 主題 | 類別 | 故事內容 |
|--------------------------|------------------|--|
| 憂鬱時期與自殺事件 (家庭結構隱形的失落) | 父親長期外遇 媽媽處理方式 | 外遇對象一直換 不常回家或很晚回家 較固定的對象中有一人是母親好友 母親為此爭吵不斷 奶奶站在爸爸那邊 母親想抓回父親的心，強勢作為找徵信社的方式不是很好 曾跟著母親搭計程車跟蹤，卻追丟了，覺得難堪 一次嚴重吵架，在全家人面前打媽媽和姊姊 |

| | | |
|---------------------------------|--|--|
| | <p>慢性憂鬱症</p> <p>第一次企圖自殺</p> <p>第二次企圖自殺</p> <p>以自殺要脅轉學</p> | <p>國三身體常不適，情緒突發性低落，不想上學</p> <p>升學壓力大，又沒有運動流汗，流汗心情比較好</p> <p>父母覺得我沒病裝病</p> <p>我只是情緒不好，不認為自己是憂鬱症</p> <p>爸爸還在外遇，父母常吵架，很煩</p> <p>但應不是我罹病原因，因為我不在乎</p> <p>國三晚上吞十顆藥，沒反應，只好去上學</p> <p>隔3~4天再吞一大罐藥</p> <p>姑姑帶我看醫生，到XX醫院住院，診斷為「慢性憂鬱症」</p> <p>把一週份的抗憂鬱藥全吞了（想睡死）</p> <p>也在浴缸放滿水，想溺死自己（母親補述）</p> <p>這種遇事就不想面對，想死又怕痛的逃避模式和家庭可能有影響吧！</p> <p>高一下在外地適應不良，以跳樓要脅父母轉回家中附近高中</p> |
| <p>憂鬱時期與自殺事件 (家庭結構實質失落)</p> | <p>父親病危家中無人</p> <p>二度憂鬱 (擔心父親安危，不願承認)</p> <p>第三度企圖自殺</p> | <p>高二下，爸爸出事，突然住加護病房3個月</p> <p>我一個人在家，很不習慣，生活作息不正常</p> <p>打電腦、頭痛、胸悶、身體不適、情緒低落</p> <p>看1~2次門診，醫生只開藥，沒有跟我談，不去了</p> <p>我常把自己關在房間，不去上學，有一次媽媽回家，我不開門，她把門踹壞了，我很生氣</p> <p>月考到了想休學，情緒很不好，真的想去死（家中刀子都藏起來）</p> |

(三) 走過憂鬱——曙光初綻時期

現在回顧我的過去，在高中最不好的那一段，那現在我來看待那一段，我覺得浪費生命！也不能做什麼，然後也不知道在想什麼。現在我頭腦比較清楚，也比較正向積極了。現在我如果碰到同樣的問題，我會出去叫一叫好了。到海邊看海，也會告訴特定的人，像

我女朋友。

還有我會打成文章貼在網路上面。他們會給我一些支持和鼓勵，然後還有一些建議，比起以前好很多。

我覺得，爸爸媽媽應該都要為自己的家庭做一些努力吧！然後有些爭吵的話，自己要有能力去解決，然後不要去影響到小孩子啊！然後不要把自己弄得很難堪啊，讓小孩子覺得他們生活在這樣子的環境會有壓力。小時候對爸爸沒有什麼印象，長大後發覺他的一些行為之後，覺得他是很不好的一個壞榜樣。我阿媽阿公對我爸爸出事這樣的事情，他們應該蠻絕望的吧！因為我爸爸才四十幾歲就出了這樣的事情，等於以後沒有什麼成就了，他們就認為他們這個孩子已經失去了，他們就把他們的希望都寄託在我身上。我覺得我以後不要這樣子做，因為他是錯的，而我不會去學習那些錯的。我覺得我的觀念、感情要專一。

像我前陣子高二下，不想來學校，他們（媽媽、姐姐、爺爺、奶奶）就說就是因為我晚睡所以早上爬不起來，他們就不會想說是不是我身體不舒服才這樣子。其實他們也都是很愛我的，愛我的人其實蠻多的，姐姐其實也蠻愛我的，有一陣子她還特地回來陪我。可能是到了三年級吧！我覺得自己應該跟以前有點不一樣。跟二年級的時候比起來好很多。臉皮比較厚一點，比較不在意別人的看法。

我如果能夠從高中順利畢業，我最想升學吧！以我現在所學，沒有辦法找到好的工作。在 25 歲的時候我希望自己成為有用的人。

我覺得那個時候要可以承擔家裏的責任，可以為家人和朋友解決一些事吧。經過這幾次的訪談，我覺得我已經從憂鬱症慢慢走出來。變得比較會替別人想。我覺得憂鬱的狀況有改善，除了自己的努力之外，我覺得受到家人、朋友、老師和女朋友都有影響。

如果遇到不愉快的事情會先離開那個地方吧！再找人聊一聊或上網。就比較知道自己要怎樣，先置身事外再想要怎麼處理，不要給自己太大的壓力，如果有時間的話，多做一些自己想做的事，瘋狂一點的事情。可以放鬆自己，而且在做那些事情的時候，我就比較不會去想那些讓我有壓力的事情或東西了。現在在網路上我認識

的很多青少年有憂鬱症，他們都會想說找個人談一談，有一些比我小的，他們都會想自殺。就跟他們說：「我以前憂鬱症的時候，有自殺過，我知道那種感覺很不好，但是你應該還不到那個程度，所以沒有必要去選擇這樣的方法，可以有別的方法。」

反正那些事爸爸生病後都過去了，現在已經都沒有問題了，而且我現在也比較會想了，不會逃避了，覺得實在沒有必要那麼笨了。

表 4-2-3 捲毛生命故事內容分析之主題類別：走過憂鬱

| 主題 | 類別 | 故事內容 |
|----------------|------------------------------|--|
| 走過憂鬱 (看清事實) | 參與訪談後憂鬱症有改善 | 我覺得從憂鬱症慢慢走出來。臉皮比較厚，比較不在意別人的看法比較會替別人想，頭腦比較清楚、正向、積極了。情緒低落時，出去叫一叫，看海，找人講，上網貼文章。(註) |
| | 感謝 | 憂鬱改善除了自己努力，家人、朋友、老師、女朋友都有幫忙。愛我的人蠻多了，包括姊姊有一陣子特地回來陪我。 |
| | 父母言行影響孩子 (願意正視父母婚姻衝突的傷害性) | 父母應該要為自己家庭做一些努力。有爭吵要有能力去解決，不要去影響小孩子。不要使自己很難堪，孩子會有壓力。父親的行為是壞榜樣，我認為人的感情要專一。 |
| 走過憂鬱 (展望未來) | 未來的期望 寬恕 願面對現實 | 高中順利畢業升大學，25歲成為有用的人 在網路上分享我憂鬱的過程，協助別人，就像上次英文劇反串灰姑娘的仙女，幫助別人。 過去的傷害隨著爸爸生病後都過去了。我比較會想了，不再逃避，也沒必要那麼笨了。 |

註：見附錄（九）捲毛相關資料第（二）項「捲毛網路文章」。

三、隱喻與分析

表 4-2-4 捲毛的隱喻圖像與分析表

| 人物 | 隱喻圖像 | 研究參與者隱喻說明 | 研究者隱喻分析 |
|---------------|-------------|---|--------------|
| 爸爸 | 逐水草而居的狐狸 | 我的家就像水草一樣，有的時候他才會回家，那裏有水草他就到那裏。 | 現實、不可信任 |
| 媽媽 | 守在山頭的母老虎 | 我家就像是山頭，她就守在家裏。她蠻兇的但是也蠻有責任感的。 | 責任感重、兇悍、衝動 |
| 姊姊 | 剛出世的小狐狸 | 有點像還不太成熟，但是又有點耍詐的樣子。 | 稚氣、狡猾 |
| 家 | 旅館 | 大家只有回來睡覺這樣。 | 疏離、沒有溫暖 |
| 學校 | 遊樂園 | 在學校會比較快樂。 | 輕鬆、自在 |
| 同學 | 一群沒有見過世面的小狗 | 沒有什麼攻擊性而且是善良的吧。 | 溫暖、善良 |
| 導師 | 紅螞蟻 | 有點像是扮演媽媽的角色。代表還蠻勤快工作，但是偶爾會叮人。 | 有愛心、也有要求 |
| 女友 | 需要被哄和撫摸的小貓 | 她蠻可愛的，很能跟她聊天的。感覺很溫暖，很支持我，讓我很能信任，做事很負責任，很善良可愛。 | 熱戀中 |
| 心理醫生 精神科醫生 | 披著羊皮的狼 | 為了工作而不是為了出於真心，像是要把你所有的事情都挖出來看清楚這個樣子。 | 專業、制式、無情 |
| 醫院 | 令人窒息的密閉空間 | 那是令人窒息的密閉空間，有點喘不過氣來。 | 厭惡、壓力大 |
| 自己 | 一隻腦震盪的豬 | 會比較常發呆。腦震盪之後變得笨笨的。 | 空白、遲鈍 |
| 自己 | 石頭 | 冷冷硬硬的 | 堅硬、不妥協 |
| 自己評分 | 60~70分 | 保持這樣不要往下掉就好了。愈靠近滿分愈好。 | 內在要求完美、不滿意現況 |

| | | | |
|---------|------------------|----------------------------------|----------|
| 喜歡自己 | 誠實 | 蠻誠實的吧。眼睛的雙眼皮。 | 誠實統一 |
| 畢業後 | 升學 | 以現在的條件，找不到工作 | 現實考量 |
| 二十五歲的自己 | 成為有用的人 (上班族) | 成為有用的人。可以承擔家裏的責任，可以為家人和朋友解決一些事吧。 | 未來的責任與期許 |
| 憂鬱期 | 灰灰的黑色 | 陰暗 | 無望、無助感 |
| 現在 | 淡淡的黃色 | 看得見光(早晨)，曙光 | 看到新的希望 |
| 訪談後 | 憂鬱改善 | 變得比較會替別人想。 | 設身處地、不自 |
| 走過憂鬱的助力 | 家人、同學、 老師、女朋友 | 支持、都有影響。 | 支持系統的效益 |

第三節 阿聖的生命故事

阿聖是位身世坎坷、心思纖細、多愁善感的大男孩，由於父親外遇、早逝，又因父病散盡家財，以致家境窮困，阿聖與媽媽長期相依為命，媽媽又重病纏身，若非依賴救濟，無以為生。但其實阿聖平時行為彬彬有禮、氣質出眾，且在校功課名列前茅，自小表現一直很出色，但因為成長的背景和貧窮家境的因素，使得容易受傷的阿聖養成自我貶抑的個性，對生命、生活喪失安全感，對未來也無法有所冀望，母子、家庭、個人身心都陷入絕境，阿聖也因長期的自卑，個性較為敏感封閉，人際嚴重疏離，沒有任何一位朋友，憂鬱的傾向非常明顯。研究者探索阿聖閉鎖的憂鬱心靈，有時像剝開厚實堅硬的核桃，有時又像掀開層層易碎的蛋殼一般。由最初的抗拒，漸漸建立互信，到最後深入家庭完全信賴，能像朋友自然侃侃而談，對研究者也是一種挑戰。持續一年多的訪談過程，看到阿聖從抗拒談論自己深層的情緒經驗和憂鬱症、自殺行為，甚至又兩度企圖自殺，最後慢慢能接受自己的現狀，雖然仍在就醫服藥中，也想努力走出去，憂鬱自殺風暴的生命故事。

一、阿聖生命故事的整體意涵：超越身世、迎向希望

對於阿聖生命過程的整體印象，可以發現多愁善感的他，對於出身和家庭的困境，無法跳脫，以致於影響他個性的封閉、憂鬱，並採取茫然的逃離和自殺行為，似以沉重的絕望抗議單頂的命運一般，當研究者得以傾聽深藏在阿聖內心對命運無言的吶喊時，既沈重又心痛。所以當後來能看見阿聖慢慢的能接受自己與憂鬱共處，有勇氣對抗宿命般的悲劇，能希望承擔家庭的重擔，並能夠為自己和家庭勾畫出未來的願景時，不但對阿聖個人及家庭是一令人鼓舞的轉變，對研究者而言，透過阿聖的生命故事，自己對生命也有了更深一層的體會。

二、阿聖生命故事的發展歷程

首先將研究參與者的敘事內容保留，依故事時間順序編列，剔除無關故事主題的冗贅之語，拼寫成連貫可讀的故事，再依據故事情節分段命名，阿聖的生命故事可分為三大部分，依時間順序呈現主題與類別，列示於表 4-4-1(憂鬱症前)、表 4-4-2(憂鬱中自殺事件)及表 4-4-3(與憂鬱共處)。藉由第一人稱「我」為主詞，重現研究參與者敘說罹患憂鬱症自殺行為和家庭解構相關的臨場感，協助感受其境，同時呈顯出生命故事的主體性。

(一) 憂鬱症前——出生就是痛苦的開始

我的爸爸在我國小的時候因為口腔癌而去世了。媽媽那邊的親戚非常少，幾乎沒有見過面，而爸爸那邊的親戚比較多，有兩個叔叔，還有一個姑姑。大部分都是我們去 xx，他們幾乎沒有來過。目前家裏只有我跟媽媽兩個人。

我和媽媽相處的情形還好，有時候會有爭執，不過大體而言，相處還算不錯，媽媽很疼我，對我管教比較鬆，對我的成績也不會非常要求。我的要求都是來自於自我的要求，媽媽她是一個賢妻良母，對我爸爸非常好。有時候我做錯一些事情，她也是對我非常的

好。譬如有時候有挫折或者是心情不好，像吃藥（自殺）醒來以後，她也是對我很好，並沒有責怪我，她只是問我說心裏有事情，為什麼不告訴她。我覺得媽媽過度操心，尤其是對我。因為以前曾發生過一些事情，譬如我會傷害自己，她怕我會重蹈覆轍。

媽媽說我小時候是早產，體弱多病，被送到保溫箱裏面，好像呼吸有困難，在哭的時候臉色會發黑。我常生病只記得有住院，但是忘了詳細的情緒感覺。小時候有和小朋友玩的記憶，但是不會覺得很愉快。因為爸爸打我又不准我哭，如果我哭還會再打，可能覺得很吵吧，或者讓他更生氣。小時候我在家裏很少有比較快樂的事情，記不起來了，我並沒有深交的朋友，有一些朋友從幼稚園認識到現在已經十幾年了，但是一直也沒有很深交。我現在在班上沒有比較要好的朋友，我從來不認為我有要好的朋友。

國中時候演講比賽曾經得到全校第一。也有代表學校參加 xx 區的比賽，也有得獎，又參加縣的比賽，有參加國語演講，也曾經參加台語朗讀。不過程度不高，水準比較低落，還是覺得很差勁。

高中二年級上學期參加國語文競賽朗讀得到第一名，代表學校出賽。那也沒有用，我還是覺得很差勁，因為有一位老師曾經講過，在這裏的第一名，我到外面也是沒辦法跟人家比。

我比較在意的是家裏的和諧，我的父母雖然沒有結婚（非婚生）就生下我，但是我覺得這個沒有什麼大礙，我在爸爸還沒有過世的時候我是在他的戶口裏面的，不過我覺得這個也沒什麼關係，我覺得最重要的是爸爸對我們的態度。我爸爸我覺得他很可憐，我很討厭他，我覺得他有一點自私，又有暴力的傾向。他好像是一個很享受的人。

我的媽媽以前有結婚，但是因為跟前夫的家人相處不和，所以後來就離婚了，後來才跟我爸爸。在我印象中他們之間的關係我感覺很模糊，我感受不到他們相愛這種狀況。我也想像不到親密的畫面。

爸爸他好像不太負責任，我對他的印象不是很好。他心情不好的時候，或是跟媽媽吵架的時候，會沒有理由的體罰我，會拿我來

出氣，而且他有外遇。

我對他外遇的對象沒有什麼印象，不過我對他外遇的這個事情印象很深刻，我不能夠原諒他，一輩子都會討厭他。因為媽媽這輩子對她付出很多，但是它對我們很不負責任，很不在乎我們，而且聽我媽媽說，當我出生的時候我媽媽住在醫院裏面，而我爸爸跟外面的女人在外面過夜。他很少到醫院去看媽媽，所以他對我們很差。而且坐月子的時候也從來沒有幫媽媽做。

我爸爸生病時家裏因為當時沒有健保，所以為了醫藥費要到處借錢，所以到現在欠了一大堆錢，因為我從小就沒有爸爸，目前媽媽沒有工作，因為她身體不好，只能到處打零工，她現在 57 歲，而且她有心臟病，我蠻擔心她的。

因為媽媽唯一擔心的就是我，因為他跟爸爸生下了我，所以她走也不可能，她在乎的就是我，小時候曾經因為我哭鬧的關係，我的爸爸受不了我的哭聲，我爸爸就把我摔在床上，那時候我還是個嬰兒，那時候有很多親戚朋友都看到了，還好有一些親戚朋友照顧我，所以我媽媽怕我一個人活不下去。我媽媽能夠一直忍受的原因，可能就是責任和我吧！她曾經說因為她跟爸爸沒有婚姻關係，所以他要怎麼做就隨他去吧，她唯一在乎的就是我。

表 4-3-1 阿聖生命故事內容分析之主題類別：憂鬱前

| 主題 | 類別 | 故事內容 |
|---------------|----------------|--|
| 憂鬱前 (童年時光) | 否定出生 | 父母在非婚姻狀態下生下我 戶口在父親的戶籍裏 我很重視家和諧 |
| (家庭結構 不健全) | 不愉快的記憶 父親外遇 | 早產多病哭鬧，父親把我摔在床上 母親生我時，父親不聞不問，帶女人過夜 父親自私又暴力，愛享受、不負責任、外遇 討厭他又可憐他，我不能原諒他外遇 我一直沒有好朋友，沒有愉快的記憶 |

| | | |
|--|---|--|
| | 控訴父親暴行 | <p>我不懂父親為何生下我、虐待我又傷害我一輩子，即使他死了我還是不能原諒他</p> <p>父母吵架他總是拿我出氣，打我、罰我眼睛被打到看不清楚，沒有理由就被罰站，受人取笑</p> |
| | <p>父母不親密</p> <p>父親死亡</p> <p>與母親相依為命</p> | <p>父母不親密、不相愛</p> <p>國小四、五年級父親口腔癌去世</p> <p>母親為了我，才一直忍受父親無理的行為，母親唯一在乎的就是我</p> |

(二) 憂鬱時期與自殺事件——黑暗無望感時期

我目前這樣子有點憂鬱症的情況，我也不知道家裏有沒有影響，對自己的一切我都感覺很不好，我覺得好像是來自於自卑。但是我一直覺得我自己跟別人不一樣，就是一種很奇怪的感覺，我媽媽對我的成績都不要，也不希望我都考第一名，只要快快樂樂的就好了，以後即使只剩下自己一個人也能活得好好的。可是我覺得做起來很困難，我會注意到別人一些沒有注意到的事情，會想到一些別的問題。會注意一些別人沒有注意的問題，就是會鑽牛角尖。我非常愛面子，因為自己的出身不是那麼好，我很討厭別人取笑我，感覺自己不是家庭很好的那種人。就是一大群人在一起的時候，自己會感覺好像跟別人不同，常常都覺得自己是最差的，而且常常會被人家注視到的那種感覺，一種很不好的感覺，也說不上來到底有什麼不一樣。

我想不起來是從什麼時候開始的，但是這種感覺已經很久了，我對以前的記憶很不清楚。我曾經吃藥，是在國一的時候，這個也是學校的老師講的，我自己沒有感覺到底是什麼時候，他們說我是從國中一年級的時候開始變這樣子，本來剛進國中的時候表現得很好活潑，大概是國一升國二的時候吧！我已經忘記那個原因了，在國中的時候發生過兩次，有一次還離家出走，離家一、兩個禮拜，媽媽還曾經報警。那時候好像也不是臨時起意的，好像是有計劃的。

我對這些事情記憶很模糊，好像都想不起來，知道自己有著那些事情，原因、感覺、記憶都非常模糊。

大概是高一的時候開始去醫院看心理醫生。是學校的老師帶我去的。也是因為藥物的關係，因為我把媽媽的藥帶到學校去，被同學發現了。那是媽媽因為高血壓不能入睡，她要吃的安眠藥。後來把藥交給老師了，詳細的經過我都記不大清楚了。

我也曾經從二樓就直接跳下去，那個時候也不曉得為什麼，那是一個中午剛吃完午飯的時候，是因為同學說跳啊！我就真的跳給他們看。我也不知道為什麼會這樣作，完全沒有思考，只是憑感覺在做事，我都沒有想到什麼後果，只是覺得活著好像也沒有什麼希望。那時候剛剛從別校轉回來，學校有段考，我自己都沒有讀書，但是考得也還不錯，我自己都覺得好像不是我應得的。

我後來升高二的時候降轉，很多同學也都鼓勵我寒暑假在來補修就好了，但是我自己就是沒有辦法，好像一開始沒有做好就會放棄，就會想要從頭來的樣子。那時候老師講說身體健康最重要，就算我在這裏考第一名，我到雄中建中去還是排在後面，所以我都會想在這邊努力好像也沒有什麼用。

就是心情很憂鬱的時候，只會想到眼前，不會想到未來，心裏感到非常不舒服，就會想要傷害自己。我也曾經拿刀子割自己的手，有流血。這個毛病是時好時壞的，有時候就非常開心，但是只要有一天開始不開心，就會慢慢慢慢的變嚴重，然後吃藥又會造成惡性循環，所以媽媽也會一直很擔心我。

有時候是同學開玩笑，但有時候念頭轉不過來，我有心去想那一句話，就會貶低自己，有時候就正常，有時候就會很嚴重。小時候不會，大概就是從國中開始。國中的時候好像有一點自閉。人際關係很不好，看到同學都不打招呼，而且很不喜歡去學校。那時候我爸爸不在，只有我自己跟媽媽。我幾乎都待在家裏，去上學幾天就不想去的，那時候不知道為什麼能考上學校。因為我們的學校是鄉下學校，只有三、四個班級，我的班是屬於前段班，後來我們一起去 X 中推薦甄試，很離譜的是平常功課比我好的同學都沒有考

上，最後只有我一個人考上，自己都難以相信，其中有一個女生她沒有考上，心裏非常難過，我就會覺得好像我的存在，對她有一點影響，是一種過錯。

我常常把自己限制在這樣的情緒裏，好像自己的存在也是多餘的，我會覺得我的存在是媽媽的負擔，這好像已經變成一種習慣，有時候我知道自己的心裏已經有一點問題的，但是我都不想告訴別人，而別人都會從我的外表和講話才發現有一點問題。我不會去找別人幫忙，因為完全聽不進去。

可是我會想去破壞那種感覺，例如他對我好，我就會想要氣他。我都會把事情想得很複雜。我會把所有的過錯都歸到我的家庭，這大概都是後天培養出來的，我也不知道為什麼我會這樣子想。在學校我看到很多同學很容易就得到一些物質，我就會感到埋怨，覺得很不滿，覺得很不公平。

我很坦然接受我有憂鬱症，我的病歷上寫重度憂鬱。那一次我帶藥物到學校的時候，教官和老師要把我帶到醫院，可是我的情緒幾乎失控，幾乎是用拖著走，在半路上還想跳車，看醫生的時候也想要逃走，一直掙扎還被壓在地上，那時候老師也報警，好不容易才把我打了鎮靜劑，警察帶我到 XX 醫院精神科，那也是一個很不好的經驗，因為裏面都是精神病患，有人叫有人罵非常混亂，我自己被關在跟精神病患在一起，感覺很可怕，後來媽媽不忍心才把我轉到 xx 醫院，那邊的環境才比較好一點，又住了一兩個禮拜。從那個時候開始就到附近的醫院去精神科看病。

我覺得從我成長到現在影響最深的是媽媽，媽媽非常辛苦。他常常說的如果沒有我的話他也不用活下去了，其實我在每一方面都覺得很自卑。

我有去看醫生啊!就是看不到好，反正也不會好，不如死了算了!醫生沒有辦法治好我的病啦!我也沒吃幾包藥，反正不會好啦!唉!(嘆口氣，低著頭)反正沒有用，吃了也不會有效啦!(不耐煩)你們都不了解我的苦啦!你們永遠不能體會我的苦!我不只是身體上、皮膚上的問題而已!我的內心很痛苦!

我不想被生出來，卻硬被生出來，而成長的环境都這麼差，沒有錢，又沒有親戚，都被別人看輕被笑，最不能原諒的是我爸爸，從小虐待我，只要他外遇和我媽吵架，就沒有來由的羞辱我！讓我難堪！沒有理由的打罵，甚至曾經把我的眼睛打的都看不見了！頭都打昏了！也曾經打完了就把我罰站在人很多的樹下，給別人笑，實在太可惡了！我很恨他，我真的很恨他！（咬牙切齒，眼神憤怒）甚至小時候常在睡夢中莫名其妙被叫醒，被他破口大罵完了，還要罰站到天亮，他人去 XX，我還站在那裡，因為他說他會找人來看我有沒有站好！太不人道，簡直就是虐待嘛！我媽媽一直要求我原諒他，我怎麼原諒？我怎麼去原諒呢？

他死了，我還是不能原諒他，我好恨他、討厭他，我不知他為何要生下我，然後又虐待我、傷害我一輩子！（咬牙切齒，眼神憤恨）我也不能確定他是故意傷害我！聽我媽說他小時候也被他後母虐待，常被打罵，甚至連右手的最後兩根手指頭都被打到變形、扭曲（比右手無名指和小指），已經算是沒有功能了。常被趕出家門，而且從小持續到青少年期，他只好到處混，到處流浪，有一餐、沒一餐的，所以個性很不好，很暴力、很衝動、很可憐！可是我就想不透，他已經這樣受這麼大的苦，為什麼忘了他自己的苦，還強加在我身上，所以他還是壞人，他死後我都不叫他爸爸，直接叫名字，或叫「他」。我不想跟他有任何關係！

可是一想到他我就有恨！氣他加在我身上、心理上的痛苦。以前以為他死了就沒事了，可是他死很久了，我還是很痛苦！他依然在影響我！

媽媽她的愛太沉重了。我知道她很愛我，把我照顧的無微不至，卻讓我對外來事，更沒有抵抗力，像溫室的花朵，這有壓力的愛，會讓我喘不過氣來！

這次到 XX 自殺的事，跟以前差不多！只是又自殺失敗！讓我更加挫折，我好難過，我好像連自殺也做不好！反正不想活又死不了，也只好活下來，一天過一天吧！

表 4-3-2 阿聖生命故事內容分析之主題類別：憂鬱時期與自殺事件

| 主題 | 類別 | 故事內容 |
|---------------------------------|--|--|
| <p>憂鬱時期與自殺事件 (解構的家庭—單親)</p> | <p>對父親恨意太深</p> | <p>父親死後，我都不叫他爸爸，直接叫名字或「他」，我不想跟他有任何關係。以前以為他死了就沒事了，可是他死很久了，我還是很痛苦，他還是在影響我母親要求我要原諒他，因為他小時候也是被後母虐待，可是受這樣大的苦，為什麼忘了自己的苦，還強加在我身上，他還是壞人，我不能原諒他。</p> |
| | <p>母親的愛太沉重了</p> | <p>成長至今影響我最深的是媽。她太照顧我、太愛我了，像溫室花朵，這壓力讓我喘不過氣來。從不要求我功課，只希望我快樂！</p> |
| | <p>憂鬱症 負向認知 負向歸因 否定出生、自卑</p> | <p>國中開始就覺得自己和別人不一樣。好像很自卑，覺得自己的一切感覺都很不好。 敏感、鑽牛角尖、愛面子、討厭被取笑、被注視，人群中總覺得自己最差。 我國中不喜歡去學校，爸爸不在了，只有媽媽，我幾乎都待在家裡，卻能考上學校，我的存在，對用功的同學而言，是一種過錯！ 我不想被生出來，卻硬被生出來！ 環境差，沒錢、又沒親戚，被人看輕、被笑。</p> |
| | <p>憂鬱病因歸罪家庭</p> | <p>別人對我好，我就去氣他，我會把所有的過錯，都歸到我的家庭，因為我的出生讓我自卑，我常陷溺在這樣的環境裏，認為自己的存在是多餘的，是媽媽的負擔。 我很恨我的爸爸，只要他外遇和媽媽吵架，就打我羞辱我，讓我難堪，在很多人面前的樹下罰站，他人要去 XX，還說會叫人來看我罰站…</p> |
| | <p>憂鬱情緒起伏、自我貶抑、不願求援</p> | <p>心情時好時壞，有時同學開玩笑，我念頭轉不過來，就一直想，就會眨低自己我知道我自己心理有問題，我不想告訴別人，也不會找人幫忙，因為完全聽不進去。</p> |

| | | |
|------------------------------|------------------|--|
| 憂鬱時期與自殺事件 (解構的家庭 --單親) | 第一次自殺 | 國一情緒低落，人際關係不好，吃藥尋死，記憶模糊。 |
| | 第二次自殺 | 國一在學校最高樓層跳樓，被老師攔下（母親補述）。 |
| | 第三次自殺 | 國二有計畫地離家出走，吃藥尋死（母親報警、問神）。 |
| | 第四次自殺 | 高一情緒失控，帶母親的安眠藥（數週份）到校服用，被教官、老師帶到醫院，跳車想逃走，老師報警。 |
| | 強制就醫 | 老師報警，強制帶我到 XX 精神醫療中心，跟精神病患一起關在隔離室，媽媽不忍心，轉院到 XX 某軍醫院，住了一、二個禮拜。 |
| | 第五次自殺 | 高一覺得活得沒有什麼希望，就從學校二樓跳下去（同學也起鬨）。 |
| | 第六~九次自殺 | 心情很憂鬱時，只會想到眼前，不會想到未來。 心裏不舒服，會想要傷害自己，拿刀子把自己的手割流血，或吃一大堆藥，很多次，不太記得了。 |
| | 接受罹患憂鬱症的事實，但不愛服藥 | 坦然接受自己有重度憂鬱症，定期就醫（每兩週），但不喜歡吃藥，反正吃也不會好，不如死了算了！ |
| | 第十次自殺 自殺失敗更挫折 | 最近又離家到 XX 自殺吞藥（註），讓我更加挫折，我好難過，好像連自殺也做不好！ 不想活，又死不了，只好活下來，一天過一天吧！ |

註：見附錄（十）阿聖相關資料第（一）阿聖週記自殺自述文章。

(三) 與憂鬱共處——曙光微露時期

經過幾次訪談後，好像有比較清楚過去發生的事情。雖然有些仍是模糊而且痛苦，(思考)但是好像都比較清楚了。這要怎麼說呢？(皺眉、思考)幫助可能有一點點，因為清楚過去一些事，也比較知道那是無法改變的，就比較不會再去想。好像會多想一些未來的事，但是情緒一來也是沒有辦法！

我現在處理情緒的方式，好像比較會想找人幫忙！像上一次跟我媽衝突，心情很差，我就發簡訊給老師，雖然發完仍有些後悔，但我還是很高興事情有解決了。好像比較不會像以前，只想去死！雖然大部分的時候，還是想死！

現在有事會找老師幫忙。因為我遇上的老師都很不錯，也都很願意幫忙，有時也會上網用即時通和同學聊一下，有時覺得他們(同學)無法了解我，甚至很幼稚，至少他們都蠻善良。需要時，好像也蠻有愛心的。幫助不是很大，但是會稍微緩和一下情緒。

我只希望我能夠考上大學，能夠畢業，能夠找到工作，我現在的觀念都覺得錢非常重要。因為我們家是低收入戶，目前的生活還要靠政府補助，從一年級開始我都考前三名，為得到學費的減免，不過其實考前三名就可以的，但是我都一直想要第一名，所以每次都壓力很大。

因為以前曾經有寫過日記，但是後來發現所寫的都是些不好的東西，例如心情難過的情緒等等，都是一些負面的。後 XX (同學)知道了，可能是有點同病相憐吧，我們就變成好朋友，但是後來我都常常覺得對他既羨慕又嫉妒，然後自己都沒辦法控制，常常激怒對方。

我會自卑呀，又會感到既羨慕又嫉妒，然後把朋友都變成敵人。那個時候想做什麼就做什麼，別人怎麼講我都聽不進去，脾氣非常任性，別人都沒有辦法。

我現在的藥量已經減的很低，一天只服用一次。情緒(憂鬱)

比較能夠自我掌握、自我管理，這方面是覺得好像有進步。…以前常常會因為一件事情，悶在心裡很久，比較想不開。那…經過這一年來的訪談和釐清，結果現在就是比較容易放得開，比較想得開。以前難過的情緒都是持續兩三天，結果現在發現變成當天發生，隔天早上起來就不會那麼在意了。本來還以為說，自己會難過很久。可是沒想到說隔天之後就忘記了，或比較不再去在意這件事了。像上一次我和我媽的衝突（6月9日），就是當天就有跟媽媽溝通清楚了，雖然當時氣氛很僵，但是都講清楚還是比較好。可是在說出去的那個時候…很難開口。就是那種憋在心裡又說不出來的感覺，講出來之後就比較好了。

這樣的訪談過程中，常常問我一些問題，快滿一年了…那我自己覺得跟以前，嗯…好像會比較了解自己吧！好像有會思考說為什麼當初自己會這樣，那會想說其實當初有一些方法可以避免。那現在如果遇到跟以前一樣的事情的話，比較能幫助我換一個想法去思考，就是同一件事情現在和以前的看法都會不一樣，作法也不同。

人際關係比以前好。因為以前都是比較被動，就是同學如果沒有主動與我交談，就會呆呆的坐在位子上，可以一整天都不跟人家說話。有時候說話對別人也會不理不睬的。回想起來，覺得以前很糟糕，所以現在就比較會主動跟人家交談，即使對方不跟我交談，自己也會主動去跟他聊天。他們也很關心我。…功課…還好啦…！就是…努力讀書啊！我現在不一定都第一名啦！只是都要努力就對了。

上學期…比較…在試著處理自己的情緒方面，比較不那麼順利。那就…多少有影響到課業。那…後來學期成績是排名第二。

我還是一樣有領到獎學金啦！還是…會有一點小小的失望。但是沒關係啊！因為已經不太去在意那種東西了。老師同學還有我媽媽吧！就是常常會幫助我改正比較負面的觀念。以前我常常會有那種很糟糕的觀念，就是我認為…講得比較嚴重一點…比較可笑一點就是…以前會覺得二、三名是一種恥辱。明明可以考的很好，也有那個水準、那個實力，可是我表現出來不是那樣，就會很懊惱很懊惱，就是很氣自己。那現在就比較不會，就算考第二名有一點小失望，可

是不會說很氣憤、很生氣、很難過這樣。老師跟同學就會講說我已經做的很好了。那自己就會去想看看。

我覺得現在…還可以啊!比較開朗。其實有時候，也會希望說自己看起來比較有氣質一點。已經比較習慣比較安靜沉默的我。那…忽然間變的比較活潑的我，就變的比較聒噪。他們就會說…我不太適合這樣子，講好聽一點…他們會說我以前比較有氣質，這樣子。就是看起來比較…比較像…

那現在就偶爾會搞笑(笑)，然後講一些大家想不到我會講出來的話。滿不錯的，心情會很開心。自己覺得好玩嘛(笑)!心情很開心，就是看別人笑，自己也會很開心。就是說，自己搞笑，看別人笑，自己也會很開心。(笑)

我對我媽媽的看法會有一些改變，因為我一直在回顧，在回想以前的事情，回溯……就是會去思考說為什麼現在會有這種反應，那是以前的什麼原因造成的。對媽媽的話…以前都是一直蠻…怎麼講…蠻不喜歡媽媽的一些想法，或是思考。會…常常抱怨她，會覺得她把我生下來是一個錯誤，也聽不進去她的話，因為之前我一直覺得生活的很不如意，那…很痛苦!所以我一直埋怨她、怪她，那後來經過上一次嚴重衝突我們真正談開之後，就比較會常常跟媽媽溝通，那媽媽就會講說他以前的事情，其實媽媽以前的生活很苦，所以她常常說希望我堅強一點，那…我聽媽媽自己敘述他以前的時期，我也覺得我媽媽也很了不起，那…反觀我自己就覺得自己太軟弱了。因為媽媽對我真的很好，那…她也是我最親的人。

我會升學。因為覺得現在的社會蠻講究文憑這種東西，如果只有高中畢業的話，我想將來應該不太容易找到好工作!所以我會努力去考取大學。我想說把自己曾經經歷過這些的事，將來能用來幫助別人，我想這樣去讀大學可能比較有意義，對自己和別人也比較有幫助吧!

大概有想過，大學畢業之後，就找一份工作，等有一些收入，經濟比較穩定之後，考慮再繼續進修這樣子，那…未來的生活的話…想過一種單純的生活吧!考上大學社工系或社會服務這一方面，考

好一點的學校，到都市找份好工作，養我媽，她實在很辛苦!我不喜歡鄉下……沒有個人隱私，被看得很清楚，我覺得很沒有安全感。

我喜歡住在都市，但是不喜歡太複雜的環境。嗯…生活品質…我希望生活過得好一點，讓媽媽過好一點的生活…嗯……或許就是自己吧!或者就是跟朋友吧!就是想要去看看不同的地方，體會不同的風俗民情。

表 4-3-3 阿聖生命故事內容分析之主題類別：與憂鬱共處

| 主題 | 類別 | 故事內容 |
|-------|---------------------------------------|---|
| 與憂鬱共處 | 訪談後的正向改變 | 以前一直想要考第一名，(前三名就可減免學雜費)，每次壓力都很大，覺得考二、三名是一種恥辱。 現在不再一定要第一名，第二名會有點小失望，沒關係，也一樣有領獎學金。因自卑又羨慕又嫉妒別人，把朋友都變成敵人，脾氣任性。現在比較開朗、活潑、搞笑，變得聒躁，希望自己看起來比較有氣質。 |
| | 接受現實 與憂鬱共處 (1、繼續就醫服藥。2、有情緒會想求援) | 目前藥量減輕為一天一次，情緒管理好像有進步，人際關係比以前好。 情緒一來，還是想死，但比較會找人幫忙。發簡訊或上網聊一下，幫助不大，至少可以緩和一下情緒。老師、同學、媽媽常常幫我改正負面觀念。 幾次訪談後，比較清楚過去發生的事情，知道那是無法改變的，就比較不會去想，會多想一些未來的事。 一年的訪談，現在好像比較瞭解自己，同一件事，比較能換個想法去思考，作法也會不同了。 現在比較放得開，以前難過的情緒要二、三天，現在隔天就不會那麼在意了，講出來比較好! |
| | 母子溝通改善 從埋怨到肯定 | 六月九日與母親嚴重衝突，打電話請老師幫忙，我們談開之後，就比較會溝通，不會像以前一直埋怨她把我生下來，現在聽得進去她的過去往事，得她也很了不起，對我真的很好。 |

| | | |
|--|----------------------|--|
| | <p>瞭解現實 展望未來</p> | <p>想考大學，大學畢業後較能找到工作養家，因為錢很重要。 我想把自己曾經歷過的這些事，將來用來幫助別人，所以讀大學比較有意義，對自己和別人都比較有幫助吧！ 不喜歡鄉下…沒有個人隱私，被看得很清楚，我覺得很沒有安全感，我喜歡住在都市</p> |
|--|----------------------|--|

三、隱喻與分析

表 4-3-4 阿聖的隱喻圖像與分析表

| 人物 | 隱喻圖像 | 研究參與者隱喻說明 | 研究者隱喻分析 |
|---------------|---------------|--|----------|
| 爸爸 | 蛇 | 他有攻擊性，他小時候會打我，給人一種很不舒服感覺。我覺得他很冷血無情。 | 怨恨深重 |
| 媽媽 | 袋鼠 | 很照顧和保護自己的小孩。她很溫暖，她很照顧我，對我很有愛心，也很有包容力。 | 愛、溫暖卻沉重 |
| 家 | 溫室 | 比以前溫暖，但是有負擔。我好像一朵溫室裏面的花朵。 | 保護過度 |
| 學校 | 書局 | 看書、學習 | 求知場所、不溫暖 |
| 同學 | CD 唱片 | 班上很活潑，而且很有活力，但是好像有點不實際，好像不太懂事，他們都有自己的想法但是好像太主觀了，自我意識比較強。 | 疏離、不帶情感 |
| 導師 | 貴婦 | 關心學生，只是有時溝通上有些問題，但覺得蠻優雅的。 | 互動有障礙 |
| 好友 | 很好相處的狗 | 我很難體會對他的感覺。我不可能丟下媽媽做出這樣的事情。他喜歡一些網路遊戲。 | 善良、不夠懂事 |
| 心理醫生 精神科醫生 | 金屬器具 (解剖刀) | 感覺是很冷淡、很專業，好像沒有溫暖的感覺，他好像只是為了他的工作，並不是很關懷我，感覺很冷淡。 | 專業、冷漠、無情 |
| 醫院 | 壓力鍋 | 醫院是很多病痛的地方，很痛苦。 | 排斥、恐懼 |

| | | | |
|---------|----------|---|----------------|
| 自己 | 狐狸 | 我很虛偽，愛慕虛榮，思考有一些比較消極的想法，比較沒有自信。 | 貶抑自我 |
| 自己 | 千變萬化的雲石頭 | 因為我的個性情緒起伏很大轉變很大；另外也很像石頭，因為很固執。我會希望自己成為寶石。(發亮的、很有價值的石頭。) | 情緒敏感變化大、自我價值感高 |
| 自己評分 | 75分 | 希望能達到滿分 | 完美主義者 |
| 喜歡自己 | 誠實 | 思考較多、愛慕虛榮、消極、沒有自信、但會講真話 | 誠實、美德 |
| 畢業後 | 升大學 | 可能以後有高學歷比較好找工作。 | 現實需求 |
| 二十五歲的自己 | 上班族 | 我會有一間自己的房子，有穩定的工作，有不錯的收入，我是想跟她一起住，但她不喜歡住都市，所以我會給她在鄉下住一間比較舒服的方式，有時間或放假的時候常回來看看她、陪陪她。 | 未來的自我形象與願景 |
| 憂鬱期 | 黑色或深 | 陰暗。沉重、掙脫不開 | 無望、無助 |
| 現在 | 淡淡的銀 | 感覺舒服又不像金色那麼耀眼 | 出色但不愛現 |
| 訪談後 | 清楚多了 | 心情很開心，就是看別人笑，自己也會很開心。就是說，自己搞笑，看別人笑，自己也會很開心。比較自信、自在、比較看的到未來 | 展望未來 |
| 走過憂鬱的助力 | 媽媽、老師、同學 | 支持、鼓勵、溫暖、肯定、被愛 | 支持系統的效益 |

第四節 綜合分析與討論

經過上述三節的三位研究參與者的生命故事討論和分析之後，本節將透過三個案例的分析結果，進行綜合性的分析與討論。分別探討：一、扭曲或缺損的家庭結構對青少年憂鬱症自殺行為之相關。二、憂鬱症青少年生命故事隱喻圖像綜合分析類別形式與比較。

一、 扭曲或缺損的家庭結構對青少年憂鬱症自殺行為之相關

Pfeffer (1986) 認為自殺意念與混亂充滿敵意的家庭互動有關係，本研究中，三位研究者的家庭背景結構扭曲、缺損，家庭氣氛因父親外遇，父母婚姻衝突，敵意對立、互毆，甚至攻擊研究參與者或其他家人（如附表 4-4-1）。

家庭系統理論將青少年的自殺視為家庭功能失調的症狀 (Molin, 1986)，企圖自殺的青少年成長在結構扭曲的家庭比例，較其他同輩比例更高 (Weiner, 1992)，青少年採取自殺行為時，父母正處於分居或離婚狀態比率高 (Hawton, 1982. Walker, 1980)，而家中曾有人企圖自殺或已自殺身亡者，也容易促成青少年以自殺行為來面對壓力情境 (Carfinkel 等, 1982)。本研究中三位研究參與者，皆有家庭功能失調現象，缺席而失能的父親角色，單親喪親或隱性單親（父親幾乎不在家）的家庭結構，而且皆由研究參與者情感依附的母親為家庭主體，來運作家的功能，甚至圓圓的母親在孩子知情狀態數度企圖自殺，皆符合此論點。（如附表 4-4-1）

而 Richman (1986) 認為家庭系統中的某些狀態，可能促成家庭中的某個成員產生自殺行為：

- 1、 無法接納必要之改變，無法容忍分離，沒有能力表達悲傷。
- 2、 家庭角色和人際結構的衝突，失敗和固著。
- 3、 扭曲的家庭結構。
- 4、 失去平衡的內在家庭關係。
- 5、 情感的困境，如單向攻擊模式，整個家庭的憂鬱等。
- 6、 世代的困境。
- 7、 對危機的忍受度低。

本研究中的三位研究參與者，都是家庭系統中自殺的那一位，而他們家庭的狀態，大多符合 Richman 以上的七點理論，即使不符合的狀態，最多也只要一、二項而已（如附表 4-4-1），可見本研究的綜合

分析結論與家庭系統理論符合度相當高，難能可貴的是由研究參與者親自敘說的生命故事，這第一手具有真實性與詳細的內容資料，更值得採證，以補量化研究統計歸納深度之不足。

附表 4-4-1 家庭系統變化與研究參與者狀態整合表

| 研究參與者 家庭系統 自殺理論 | 圓圓 | 捲毛 | 阿聖 |
|--|--|--|--|
| 混亂充滿敵意的家庭互動關係 (Pfeffer, 1986) | 父親外遇 父母激烈衝突 髒話對罵 互相毆打、摔東西 吵架後父離家， 母收拾殘局 父母遷怒小孩 | 父親外遇 父母激烈衝突 惡言謾罵、 敵意冷戰 父親毆打母親、姐 姐 吵架後父離家多日 | 父親外遇， 帶女人回家過夜 父母衝突 父親遷怒阿聖、 暴力虐待 母親則要求阿聖 原諒父親 阿聖恐懼又痛恨父 親 |
| 家庭功能失調 (Molin, 1986) | 缺席、失能的父親 歸罪丈夫的母親 家庭主體，強勢的 母親 子女情感依附的 母親 | 時常缺席，失能的 父親 歸罪丈夫的母親 經濟主體強勢的母 親 子女情感依附的母 親 | 暴力虐待、失能、 死亡的父親 歸罪丈夫卻要求兒 子原諒父親的母親 家庭主體的母親 (經濟靠社福團體 支助) 兒子情感依附的母 親 |
| 父母分居或離婚狀 態 (Hawton, 1982 Walker, 1980) | 父母分居 (國三) 父母離婚 (高一) | 隱性分居 (父親經 常不在) 父親病危住院一年 | 父親死亡 (國小四 年級) |
| 有企圖自殺的家庭 成員 (Carfinkel 等, 1982) | 母親數度企圖自 殺 | 無 | 無 |
| (Richman, 1986) 1、無法接納必要之 改變 | 父母分居各自 去，不管孩子 父母離婚，無法跟 母親同住 絕口不談，沈默不 語 | 父親常不在 父親病危長期住院 擔心父親安危，卻 冷漠不在乎 | 父親癌末外形可 怕，被取笑 母親只要一生病， 阿聖就想尋死 常找母親一起開瓦 斯去死 父親死亡，以恨意 代表悲傷 |
| 2、家庭角色和人際 結構的衝突 | 扮演懂事乖女兒 不願讓人知道 父母離婚 關閉人際 | 長子長孫倍受寵愛 父親外遇， 母親諉過不誠實 討厭奶奶偏心挺父 親 選擇沈默 | 父母婚姻衝突的 出氣筒 痛恨父親又恐懼他 的暴力 父親死亡，依舊不 肯原諒 |

| | | | |
|---------------------------------|--|--|---|
| | | | 私生子的污名，讓他自卑、羞恥 |
| 3、扭曲、缺損的家庭結構 | 離婚前分居，父外遇，母交男友，各自離家，孩子丟給外婆 單親、離婚的父母互相仇視 | 父母沒有離婚，卻互相敵對 父親常常不在家 | 母親有婚姻，離家與父親同居生下阿聖（非婚生子女） 父親死前帶女人回家 父親死後，母子相依為命 |
| 4、失去平衡的內在家庭關係 | 母強勢，父無能、懶惰，離婚後 父親外遇的女友養父親、圓圓和弟弟 姐妹姐弟關係淡漠 | 父母婚姻衝突，婆媳不和 母親強勢搶救婚姻、丈夫 姐弟關係疏離 | 母子緊密共生，為對方而存在 若一人死亡，另一人無法存活 |
| 5、情感的困境 如單向攻擊模式、 整個家庭的憂鬱等 | 經濟靠父親外遇的女友，因其凌晨醉酒謾罵、羞辱，無法回應，悲傷憤怒內抑 母親憂鬱（以民俗療法處理） 姐姐憂鬱（日記、電話） | 國中時期女友因母親強勢介入而分手，埋怨於心不願與母親交談 對父親外遇不滿，寫在週記被母親拿給父親看，而被打耳光，趕出門數日 | 非婚生的不名譽，對母親又愛又恨 心情低落常要求母親一起自殺 孤單無親戚，沒有知己朋友 |
| 6、世代困境 | 爺爺外遇，奶奶出家 父親外遇，父母離婚 如今子女三人都和母親住 姐妹不與父親來往，弟弟則兩方皆來往 | 父親是獨子，中年重病，行動無法自理，爺爺奶奶失望捲毛也是獨子，責任加重 | 父親是繼親家庭，受虐逃家 母親原婚姻生有四個子女，因與婆家不合，離家與父親生下阿聖 父親尚有弟弟，很少往來 母親則完全斷絕婆家、娘家關係 |
| 7、對危機忍受度低 | 生活壓力，尚能面對，情感情緒壓力，則退縮逃避 | 開始沒做好，就想放棄逃避 身體不適就想死 | 別人一句話，就可心情低落不上學 臉長青春痘，心情不好想死 沒考第一名就無法忍受，覺得一無是處 |

從附表 4-4-1 分析可得本研究的三位研究參與者，其家庭結構皆有缺損、扭曲，充滿混亂敵意的家庭互動關係，家庭功能也就無法正常運作，造成他們陷入重重危機的家庭場域，而身心未臻成熟的青少年，既無助亦無力去解決，加上他們都是較內向安靜的表達方式，這是他們罹患憂鬱症、自殺行為的重要因素之一，也是他們家庭結構的相似之處。

由於每一位研究參與者不完整的家庭結構變異過程，與最後的結構外觀各不相同，造成憂鬱自殺的相關事件與時間點也不同，為方便說明，同時也附上生命故事曲線，以圖 4-4-1 至 4-4-3「家庭結構變異進程與生命故事曲線對照圖」圖示對照說明：

(一) 圓圓家庭結構變異進程與生命故事曲線：

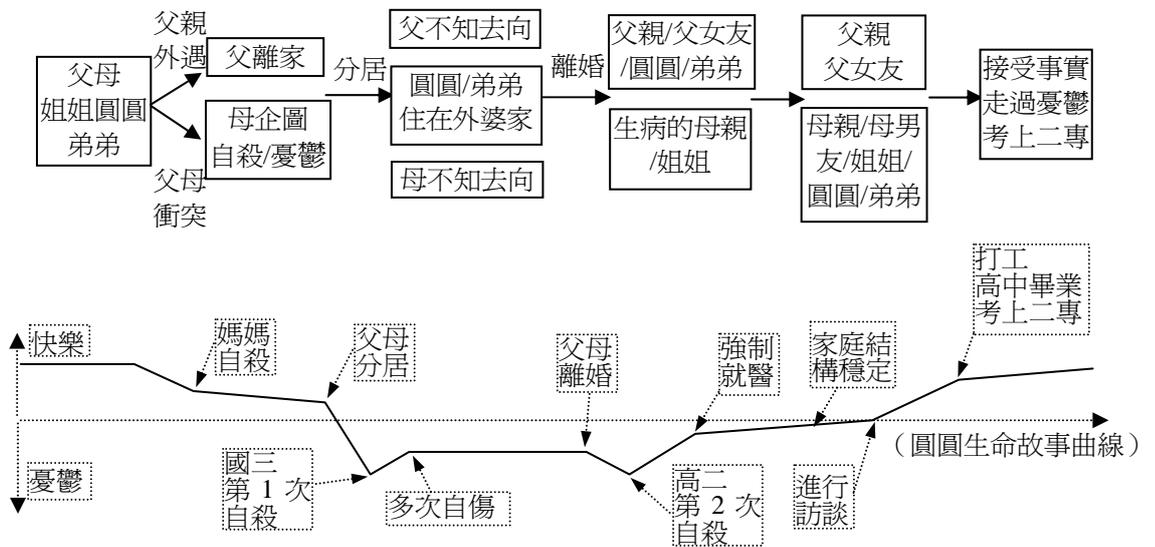


圖 4-4-1：圓圓家庭結構變異進程與生命故事曲線對照圖

(二) 捲毛家庭結構變異進程與生命故事曲線：

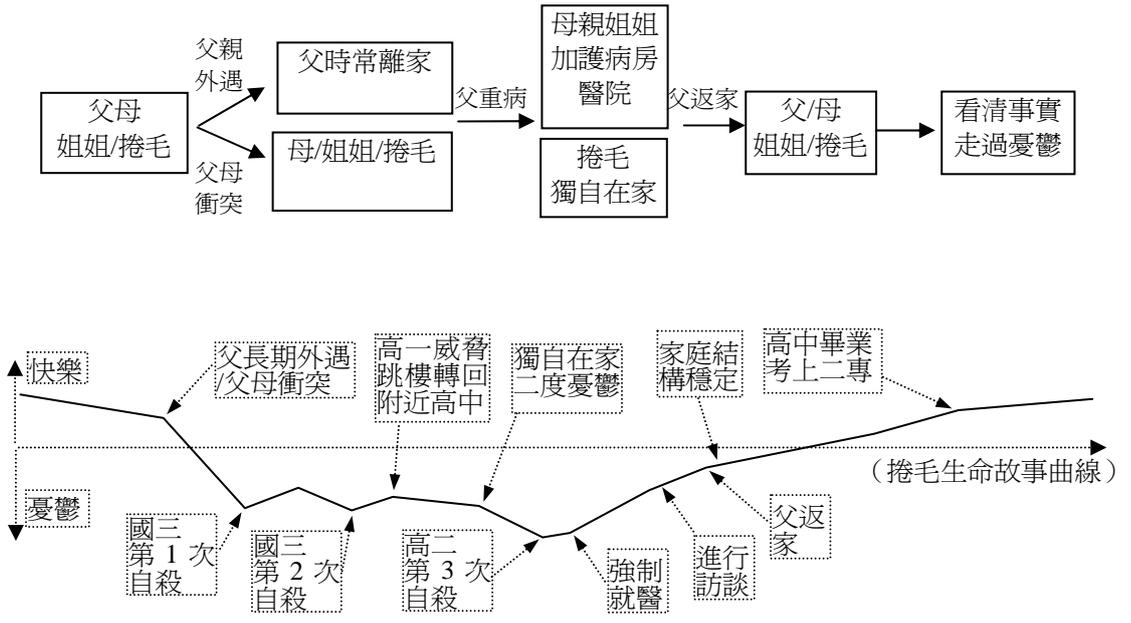


圖 4-4-2：捲毛家庭結構變異進程生命故事曲線對照圖

(三) 阿聖家庭結構變異進程與生命故事曲線：

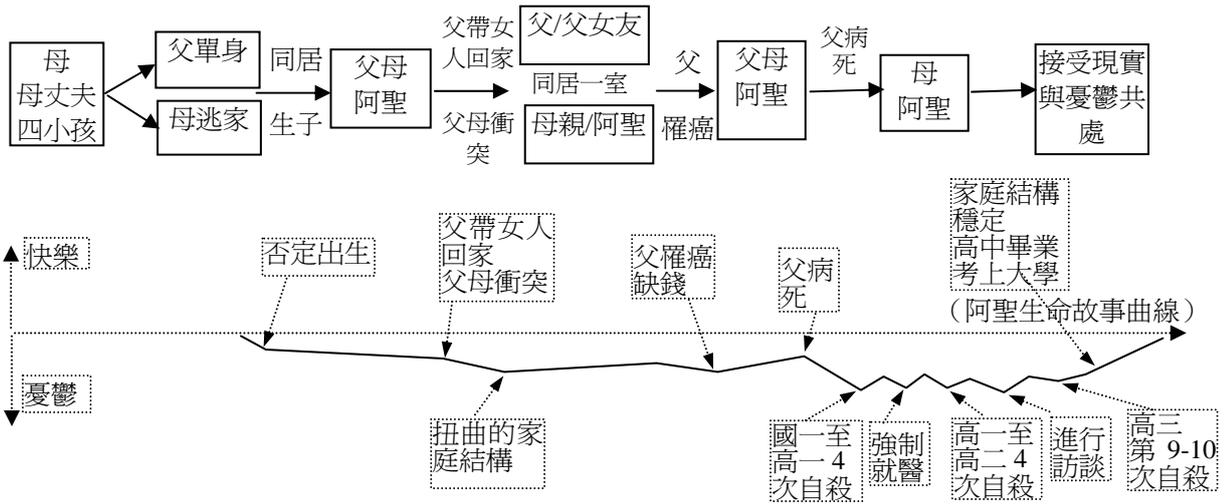


圖 4-4-3：阿聖家庭結構變異進程生命故事曲線對照圖

由以上本研究中三位研究參與者的家庭結構變異進程圖可瞭解，圓圓是歷經父母分居、離婚的單親家庭結構；而捲毛則經歷父親外遇經常不在家（隱性單親）後，父親又重病在加護病房的一人孤獨時期，最後父親死裏逃生奇蹟式活過來，家庭終於又完整了；阿聖則是非婚生子女身分，遭虐待、喪父，母又罹病無經濟能力的單親家庭結構，他是憂鬱症中自殺危機指數最高的一位，至今依舊就醫服藥中，訪談過程中又發生了兩次自殺行為，家庭對他的傷害太深，至今仍令研究者憂心不已！

本研究中，正處於青春狂飆時期的三位研究參與者，他們無論在生理、心理、人格、情緒各方面的發展，極不穩定，而且目前社會又正值道德價值觀解構混亂，新體系尚未建立的時期，他們要承受的壓力和挑戰，以及內心自我統整的各種矛盾，將更形激烈，因此他們在發展中更易面臨挫折。Emery (1983) 認為青少年認知學習和道德發展與 Erikson 所提的社會文化發展同等重要，當他們在不同的發展過程中，嘗試學習自我認同時，常會感到混亂和不知所措，就有可能產生憂鬱的症狀，或自殺的行為（吳惠慈，2004）。而本研究的參與者又得置身於家結構如此扭曲、缺損的危機中，豈不是雪上加霜，更易步上憂鬱自殺的絕路上。

當然父親外遇、父母分居、離婚、喪親這些解離家庭結構的因素，絕非青少年自殺的決定性因素（Israel Orbach, 高慧芬譯，2000），但不可否認，當家庭結構面臨扭曲、變異時，又遇上有自我認同任務的青春期的，就可能成了青少年罹患憂鬱症，採取自殺行為的重要相關因素。

二、 憂鬱症青少年生命故事隱喻圖像綜合分析與比較

本研究的三位參與者，對過去的家庭憂鬱自殺等事件，仍有自我抗拒和防衛的情緒，研究者為了避免再次去挖掘研究參與者的痛處，造成研究參與者二度傷害與情緒波動，因此第三次訪談即改採部分使用隱喻的敘事方法，因隱喻正好可以幫助個案以比較不威脅性的方式接觸自己的內在世界，減少個案的抗拒與焦慮。此外，Barker (1985) 也提及隱喻中可以鋪陳一些想法、選擇性，可以幫助個案對已了解的事物上可以思考更多，也可以重新定義對事物的看法。所以多一些角度來認知自我，然後重構自己

的生命故事與藍圖，是具有正向的意義，而且也可豐富故事內容。以下將三位研究參與者之隱喻圖像作綜合分析比較表（附表 4-4-2），以敘事研究的類別形式（Categorical-form）的方式，特別聚集於三位研究參與者主動敘說中被定義的隱喻語言圖像，加以綜合分析與比較。

附表 4-4-2 隱喻圖像綜合分析比較表

| 研究參與者 | | 圓圓 | 捲毛 | 阿聖 |
|----------|------|--------|------------|-----------|
| 隱喻圖像 | 隱喻主題 | | | |
| 爸爸 | | 寵物狗 | 逐水草而居的狐狸 | 蛇 |
| 媽媽 | | 紅螞蟻 | 守在山頭的母老虎 | 袋鼠 |
| 自己 | 動物 | 大象 | 腦震盪的豬 | 狐狸 |
| | 植物 | 大樹 | 石頭 | 千變萬化的雲、石頭 |
| 家 | | 豬窩 | 旅館 | 溫室 |
| 學校 | | 牧場 | 遊樂園 | 書局 |
| 同學 | | 羊咩咩 | 一群萬見過世面的小狗 | CD 唱片 |
| 導師 | | 牧羊人 | 紅螞蟻 | 貴婦 |
| 心理醫生 | | 狼 | 披著羊皮的狼 | 金屬器具（解剖刀） |
| 醫院 | | 屠宰場 | 令人窒息的密閉空間 | 壓力鍋 |
| 憂鬱期顏色 | | 黑色、深灰色 | 灰灰的黑色 | 黑色或深咖啡色 |
| 參與研究後的顏色 | | 綠色、土黃色 | 淡淡的黃色 | 淡淡的銀色 |

綜合以上三位研究參與者的隱喻圖像統整分析說明如下：

（一）父親的隱喻圖像——失能、現實、傷人的負面角色。

- 寵物狗（圓圓）：「他很喜歡嚐鮮、不念舊情，只要換主人他就往那邊跑！蠻活潑幽默，實用性不大，說話不算話、愛騙人、耍嘴皮子，不務實愛享受。」
- 逐水草而居的狐狸（捲毛）：「那裏有水草他就到那裏，家裏有水草他才回家。他所做的事和他所講的事是不一樣的，大部分是隨時變化、不能相信。」
- 蛇（阿聖）：「我覺得他很冷血無情，有攻擊性，小時候常打我，給人一種很不舒服感覺。」

（二）母親的隱喻圖像——顧家、負責、愛小孩強勢作為的角色。

- 紅螞蟻（圓圓）：「她事業心強，很勤勞、能幹、疼愛小孩，有時會遷怒，像紅螞蟻會叮人。」
- 守在山頭的老虎（捲毛）：「家就像山頭，她就守在家裏、蠻兇的，但也蠻有責任感。」
- 袋鼠（阿聖）：「很照顧和保護自己的小孩。她很溫暖，無微不至的照顧我，對我很有愛心，也很有包容力。但我覺得太沈重，我像溫室花朵，這壓力讓我喘不過氣來。」

（三）家的隱喻圖像——混亂、疏離、冷漠、不溫暖的環境。

- 豬窩（圓圓）：「熱鬧、亂亂的、自在、放鬆。」
- 旅館（捲毛）：「大家只有回來睡覺這樣。」
- 溫室（阿聖）：「比爸爸在的時候溫暖，但有負擔，我好像一朵溫室裏面的花朵。」

（四）導師的隱喻圖像——親切、關心學生、溫暖、負責的角色。

- 牧羊人（圓圓）：「親切、溫暖、關懷、好像牧師娘。」
- 紅螞蟻（捲毛）：「有點像是扮演媽媽的角色，還蠻勤快工作，偶爾會叮人。」
- 貴婦（阿聖）：「關心學生，有時溝通上有些問題，覺得蠻優雅的。」

（五）心理醫生的隱喻圖像——專業、冷漠、著重工作、不溫暖的角色。

- 狼（圓圓）：「不管怎麼親切，或扮相如何，總有要把人分解的感覺。」
- 披著羊皮的狼（捲毛）：「為了工作而不是出於真心，像是要把你所有的事情都挖出來看清楚。」
- 金屬器具、解剖刀（阿聖）：「感覺很冷淡、很專業，沒有溫暖的感覺，好像只是為了工作，不是很關懷我，感覺很冷淡。」

（六）醫院的隱喻圖像——生病、痛苦、壓力的場所。

- 屠宰場（圓圓）：「覺得自己像待宰的肥豬。」
- 令人窒息的密閉空間（捲毛）：「令人窒息的密閉空間，有點喘不過氣來。」
- 壓力鍋（阿聖）：「是很多病痛的地方，很痛苦。」

(七) 學校的隱喻圖像——知識、學習、玩樂的場所。

- 牧場 (圓圓):「餵養知識、提供遊樂、關心、玩耍。」
- 遊樂場 (捲毛):「在學校會比較快樂。」
- 書局 (阿聖):「看書、學習。」

(八) 憂鬱期的顏色隱喻圖像——陰暗、沈重、無望的情境。

- 黑色、深灰色 (圓圓):「就是很陰暗的感覺。」
- 灰灰的黑色 (捲毛):「陰暗。」
- 黑色、深咖啡色 (阿聖):「陰暗、沈重、掙脫不開。」

(九) 參與研究後的顏色——重生、希望、曙光乍現的情境。

- 綠色、土黃色 (圓圓):「大樹、大地的顏色、很舒服。」
- 淡淡的黃色 (捲毛):「看得見光(早晨), 曙光。」
- 淡淡的銀色 (阿聖):「感覺舒服又不像金色那麼耀眼。」

以上三位研究參與者自我陳述生活世界中, 重要他人與自己相處感觸後的隱喻圖象, 在放鬆的情境下, 自然地揭露其內心真實的感受, 用辭精確清晰且饒富趣味, 極具「隱喻」在敘事治療之價值。因此研究者參酌容格 (Jung, C. G. 1964, 龔卓軍譯, 2001) 與尹亞蘭 (2004) 對象徵物意義的研究, 與研究參與者自己的詮釋, 整理歸納出其隱喻指涉之象徵意分析如下:

附表 4-4-3 隱喻圖像象徵意義綜合分析表

| 隱喻意義 人、境 | 隱喻圖象 | 象徵意義 |
|-------------|----------|--------------------------|
| 父親 | 寵物狗 | 見異思遷、可愛的、雜交 |
| | 逐水草而居的狐狸 | 現實的、狡猾、無情的 |
| | 蛇 | 冷血無情、狡詐、欺騙、邪惡、攻擊的 |
| 母親 | 紅螞蟻 | 勤奮、盡責、偶爾令人不適的 |
| | 守在山頭的老虎 | 盡責、權威、兇悍、主宰 |
| | 袋鼠 | 母性溫和、養育、過度保護的 |
| 導師 | 牧羊人 | 溫暖關懷、可靠、引導者 |
| | 紅螞蟻 | 勤奮盡責、偶爾令人不適的 |
| | 貴婦 | 優雅、距離感、無法溝通的 |
| 心理醫生 | 狼 | 無情、獸性、攻擊、破壞性、令人害怕、童年創傷經驗 |

| | | |
|----------|-----------|--------------------------|
| | 披著羊皮的狼 | 偽善、陰險、無情、攻擊性、令人害怕、童年創傷經驗 |
| | 金屬器具、解剖刀 | 冷漠、無情、制式性、侵入、支解、令人害怕的 |
| 家 | 豬窩 | 雜亂無秩序、懶散不潔、放鬆 |
| | 旅館 | 過境、實用、冷漠疏離、冰冷不溫暖 |
| | 溫室 | 安全生長、被控制保護、無法自由自主 |
| 學校 | 牧場 | 安全感、餵養成長、遊樂、玩耍 |
| | 遊樂場 | 輕鬆、玩樂、自主、無壓力 |
| | 書局 | 知識寶庫、疏離、冷漠 |
| 醫院 | 屠宰場 | 待宰壓力、被支解的恐懼、無法主控、痛苦的、死亡 |
| | 令人窒息的密閉空間 | 強大壓力、無能為力、無法自主、痛苦的、死亡 |
| | 壓力鍋 | 強大壓力、無法抗拒、恐懼、被控制、痛苦 |
| 憂鬱期的顏色 | 黑色、深灰色 | 失意、無力感、憂鬱、不幸、生病、死亡 |
| | 灰灰的黑色 | 苦難、無力感、憂鬱、不幸、生病、死亡 |
| | 黑色、深咖啡色 | 內心曲折陰暗、僵化、無望、不幸、生病、死亡 |
| 參與研究後的顏色 | 綠色、土黃色 | 安定、安心、大地生命、再生 |
| | 淡淡的黃色 | 曙光、生命的、喜悅的 |
| | 淡淡的銀色 | 寧靜的、生命感的、不耀眼的光明感 |

依據以上隱喻圖像、象徵意義綜合分析，可知三位研究參與者將經驗賦予意義的主要方式，是將經驗轉換成敘說的形式，這對他們困苦生命的創傷和轉變格外真實，如同 Isak Dinesen 所說：「如果我們把悲傷轉變成一個故事，那麼所有的悲傷就可以承受了。」(Catherine Kohler Riessman 王勇智、鄧明宇譯，2003)，研究參與者從無秩序的生活經驗裏，賦予了情節，在難以表述的人事、情境中，選用了隱喻來間接表達，揭露了他們內在的真實，重新認知生活世界，統整自我，承受悲傷，重構生命的藍圖而走向未來。

第五節 研究參與者的省思

經過長達一年訪談之後的一個半月，研究者將訪談逐字稿整理成可讀的生命故事，帶給三位研究參與者閱讀，除了請他們檢視文字的誤謬，與文意的真實性之外，也請他們針對閱讀自己生命故事文本之後的感受，寫下心得。

回收文稿，勘正無誤之後，加以定稿，同時也將三位研究參與者的感受——脫離主觀敘述者，成為閱讀者的角色互換心得，呈列如下：

一、 接受事實，開始新生活——

圓圓已能真正接受父母離婚的事實，成為單親的家庭也無不好，至少父母不再無止盡的衝突，相安無事。忽然覺得自己長大，勇敢、強壯了，慶幸憂鬱自殺時期有老師介入支持，同學好友的鼓勵，如今又考上二專，準備離家就學，展開新生活了。

「他們離婚之後，少見面少衝突，就 OK 了，現實就是如此，我不再巴望他們復合，也不要因他們把自己的情緒搞得鬱卒，那時候一直想死，還自殺，實在沒必要，我已經長大了，勇敢強壯多了，我要和朋友去讀二專了，感謝老師和班上同學的支持和鼓勵，我要展開我的新生活了。」

「面對挫折、逆境，我們就要去接受它、調適它，也許它反而是我們成功的一個因素呢！」

二、 承認受害，協助憂鬱青少年——

捲毛一再強調，將來自己的感情要忠實，不要像父親不斷外遇，傷害家人，經過憂鬱自殺之苦，想協助網路上還受困憂鬱、企圖自殺的朋友。

「在網路上看到一些因憂鬱情緒而想自殺的年輕人，我會分享我的經

驗，幫助他們度過那個黑洞時期，千萬不要輕易自殺！」

「我以前死也不承認父親外遇，和母親不斷衝突，對我嚴重的傷害！現在我一直想問他們為什麼要這麼做？可是他重病才勉強的活過來，我怕問他，他一生氣會再發病，只好想他已回來了，一家團圓就算了！」

三、 緩解恨意，努力向上——

阿聖對過去受父親身心虐待、不名譽的私生子身份，因訪談一再重敘的過程，有較清楚的認知，對父親恨意尚未能原諒，但已不再那麼深沈，也體認母親的愛與老師、同學的支持和關心，希望能考上大家，找個好工作，照顧媽媽。

「我對過去的事，整個清楚很多，一次次的講出來，對我爸爸那種恨，好像沒那麼強烈了，想想他很可憐，也是被後母虐待大的，我比他幸運，有愛我的媽媽，還有關心我的老師和同學。」

「我一定要考上大學，努力唸書，找個好工作，照顧媽媽！雖然我還在吃憂鬱症的藥，情緒偶爾還會不好，但我已經會主動找老師談了！不再馬上逃離現場，或離家出走了。」

研究參與者以旁觀者的角度來閱讀自己的生命故事時，主觀感受和客觀體察同時觀照，自然省思生命故事情節的影響性，進而開展出對自己有意義價值的生命詮釋與期待。透過這樣的敘事歷程，Payne（2000）認為個體一再地重組，那些與敘事共構的生活內涵，並發展潛能的自我敘事。

以本研究中的三位研究參與者而論，圓圓接受事實走過憂鬱、展望未來；捲毛則承認受傷，不再故作堅強無事的走過憂鬱；阿聖則因瞭解而寬容，恨意減輕，坦然與憂鬱共處。研究至此，敘說與建構的進程是不斷的變化，也符合質性研究是不斷變動過程的特色，以後他們三位再重新回顧、敘說時，也許也會再變動他認知上的真實，這是人類自我詮釋的正常現象，生命之可貴正是會一直在「成長」的過程不斷向未來挺進。

三位研究參與者，於訪談最後一次時，均表達了對敘事過程的感受，

條列如下：

一、 重新對待過去的事件：對過去所處遇的環境、人事較清楚。

「有幫助！把以前的事重新想一遍，清楚以前做的那些事(自殺)…比較傻。」(圓圓)

「比較會想了，不會逃避了，覺得實在沒必要那麼笨了(憂鬱、自殺)。」(捲毛)

「我一直在回顧、回想以前的事…好像會比較了解自己，一次一次比較清楚自己。」(阿聖)

二、 會尋求情緒出口：知道有人關心、傾聽，可以先找人聊，可以有不同的處理方式。

「比較想得開，情緒來了，會想找人談，或換個想法去思考。」(圓圓)

「找人聊一聊，或上網，等心情比較平靜後，再去想事情要怎麼處理。」(捲毛)

「不一定要悶在心裏，也不一定要哭，可以上網找人講一講！聊一聊啊！」(阿聖)

三、 比較有自信，喜歡自己：敘事過程中，發現自己其實還不錯，較有自信。

「我變得比較有自信，也比較喜歡自己，而且也考上學校！」(圓圓)

「我比以前喜歡自己，覺得自己有讓別人開心的能力。」(捲毛)

「現在比較開朗，也會搞笑，看大家笑，自己也會很開心。」(阿聖)

四、 想幫助別人：自己已經受苦了，而且也受到很多人幫忙、支持，應該回饋和分享給別人。

「我想成爲灰姑娘裏的仙女，可以幫助別人。」(圓圓)

「將來想考社工系，把自己曾經經歷的事，將來能用來幫助別人。」
(阿聖)

「我就跟他們說，我以前憂鬱症有自殺過，那感覺不好，你不到那個程度，沒必要選擇這樣的方法，可以有別的方法。」(捲毛)

五、 心存感謝：重看敘事過程，從開始的些微抗拒、不習慣，到接受、期待，甚至情緒穩定受益，覺得很感恩。

「感謝老師和同學的鼓勵和關心，沒有你們，我的情緒沒有辦法好得這麼快！」(圓圓)

「本來心裏蠻排斥去談難堪和痛苦的經驗，但一次一次清楚，反而心情舒服多了，現在覺得蠻感謝能參與這次的研究。」(捲毛)

「剛開始不習慣去談那些事，因爲以前我拒絕去談，可是每次談完再重複去談，事情好像確定下來，很奇怪！後來談起來很自然，好像在講一件別人的事一樣，不會想逃避，也不會覺得丟臉了。挺好的！幸好有參加。」(阿聖)

研究參與者在敘說過程中，慢慢自我釐清，情緒得到抒發與重構，使生命故事得以接受和放下，將親身經歷的事件，透過多次敘事的過程，採用新認知、新體驗，重寫或修改自己的人生歷史和藍圖，從不斷進入故事、掌握故事中，而獲得一種生活的連貫性和意義感（高劉寶慈、區澤光編，2001），此外，研究者與研究參與者，在共同對話互動出新敘事的建構，因而創造生命故事的新版本，見證研究參與者自我敘事的變化過程，研究者成爲生命故事進程的證人。

第五章 結論與建議

第一節 青少年憂鬱症、自殺行為與家庭結構的關係

一、青少年罹患憂鬱症、自殺行為與家庭結構之相關性

(一) 婚姻衝突導致家庭結構鬆動、解構，是影響青少年罹患憂鬱症的主因之一

本研究中三位研究參與者在國小或更早就知道父親外遇，但到了國中時期，因父母不斷在孩子面前激烈衝突，甚至互毆，母親在孩子面前企圖自殺，歸罪父親負向行為等事件，可能會衝擊到個體自我狀態，形成一個情緒低落、羞愧、恐懼、憤怒、無能感的（趙雨龍、秦安琪，2005）危險情境，危機的產生主因是缺乏適當解決父親外遇、家庭結構鬆動後，負向感受的能力或方法，在顧及家醜不外揚的傳統下，不願求援，因此情緒長期壓抑，罹患憂鬱症而不自知。父母可能忙於相互攻訐，無暇顧及孩子的情緒，加上常識不足（以消災解厄的民俗療法處理），也不願面對孩子罹患憂鬱症的事實，而延誤就醫。這就是研究參與者對長期困擾的家庭結構生活經驗事件無力解決，失望之後引發憂鬱情緒，甚至在嚴重的情感依附失落時（母親罹病、父母分居、離婚、父親重病垂危），採取自殺的行為。父母離婚、家庭解構絕不是孩子自殺的決定性因素，但父母分居離婚前後的衝突和不確定感，孩子內疚和憤怒的結合，確會造成孩子自殺的毀滅力量（Israel Orbach 高慧芬譯，2000）。

(二) 自殺行為是憂鬱青少年因應負向感受的一種方式

由於家庭衝突、解構所引發的悲傷、憂鬱、羞恥、痛苦、憤怒、失落、無望等負向情緒紛至沓來，加上青少年處於自我統整發展尚未成熟的時期，造成心理呈現混亂、嚴重憂鬱狀態。面對負向感受時，無適時介入的感情支持，解除其危機狀態，自殺行為便成為憂鬱青少年因應負向感受時，選擇的唯一出口。

由本研究結果發現，對憂鬱青少年而言，自殺行為的功能有以下幾項：

- 1、可立即逃避現實失落的痛苦。
- 2、解除長期無望無助感的憂鬱情緒。
- 3、期待以此喚來溫情和關愛。
- 4、強化自我角色的重要性。

(三) 自殺行為是青少年憂鬱症負向認知統合的呈現

父親外遇導致父母長期衝突，造成家庭結構有了危機，有時甚至因此被虐待、毆打、辱罵，這些都直接衝擊到青少年自我認知、自我統合的結構，使青少年處於情緒、自尊受損嚴重的情況，理想我受到重要他人（青少年的雙親）影響極大，而父母卻以最不理性的衝突形象、彼此傷害的方式對應，而青少年又無能為力來解決，自然產生無法面對自我的困境：

- 1、沒有模仿或認同的理想對象，進而產生自卑、羞恥感。
- 2、失去理想我的認可者，使青少年的生命失去方向、意義、價值感。

取而代之的是失敗、悲觀、絕望、挫折感、負向的自我認知（Beck & Rush, 1979），而這些負向認知統合歷程，將呈現出憂鬱情緒思維，或叛逆偏差行為，如逃學、加入幫派、吸毒、濫

交等。

(四) 青少年的憂鬱症與自殺行為之間有慢性、急性歷程對應關係

依據 Pfeffek (1986)、Davis & Sandoval (1991) 的自殺個體認知特性、吳英璋與許文耀 (1995) 提出自殺行為模式——慢性歷程與急性歷程 (圖 2-1)。本研究正可印證自殺行為絕非單一因素，也非一時想不開的衝動而已。

- 1、「慢性歷程」——青少年在家庭衝突結構變化的生活中，不斷負向歸因，累積不利於自己身心發展的因素，產生易罹患 (Vulnerabilities) 憂鬱症的體質。
- 2、「急性歷程」——一旦青少年遇到家庭的變化，家庭結構瞬間 (或隱形) 失落的壓力 (母親重病、父母離婚、父親病危)，自認陷入「無解題」的困境中 (Israel Orbach 高慧芬譯，2000)，自然而然地就進入自殺行為的歷程。

(五) 青少年的憂鬱症復原可減少自殺行為

家庭結構分裂或情感依附失落的危機解除；或青少年自己接受自己的病情；或用心扮演給予愛、關懷與溫暖的父母角色；學校老師、同學提供積極溫馨的接納，讓青少年感受到「尊重」和真心的「關懷」；醫生「耐心」諮商、用藥正確等，憂鬱症減輕，自殺行為就自然減少。因此，協助憂鬱症青少年及其家人共同面對憂鬱病情，減輕其憂鬱因素，正向認知建構新人生方向，尋回生命的意義價值，可減少其自殺行為。

二、憂鬱症青少年的支持系統與自殺行為

(一) 憂鬱症青少年的支持系統影響他是否選擇以自殺行為來因應危機

家庭是青少年在人格養成上與情感上最重要的支持系統，當家庭原本結構面臨分離而變化時，對憂鬱症青少年更造成重大危機事件。此時家人皆忙於因應個人的失落，或努力救助即將失落的情感或病危的人，無暇顧及憂鬱的青少年病情加重，自殺行為將加劇，此時同儕的關懷，老師的關心，是最主要也是最直接的心情緩和劑，同時校方能提供適時介入的諮商、溫暖與關懷，提醒家人注意並關懷青少年的情感失落的調適，減低其自殺之企圖，將可使青少年更多元的選擇，不需以自殺行為作為唯一的出口。本研究中的兩位研究參與者，獲得家庭、老師、同學全力的支持與愛，安度其憂鬱的自殺風暴，可資證明。

(二) 加強家人、學校師生對憂鬱症、自殺行為的認知，避免污名化

對「憂鬱症」病情的無知，易引起誤會或污名化，而傷害到自我意識正強烈的青少年，進而造成嚴重傷害導致自殺行為，而避談自殺或以不理性的譴責自殺行為，甚至公開與學生簽定不自殺契約書等舉動，易引起青少年反其道而行的衝動，釀成不幸。因此，憂鬱症青少年家人與其身旁的老師、同學、朋友，都需有正確的知識與協助的技巧的訓練，以提供適時的協助。本研究中，有兩位研究參與者皆得到家庭、老師、同學、朋友的全力支持，而改善其憂鬱症，未再出現自殺行為。

(三) 憂鬱症青少年的家庭支持環境變動，易引發自殺危機

本研究中的三位研究參與者，一為父母離婚的單親家庭；一為父親長期外遇後罹重病長住加護病房的隱性單親家庭；一為父親去世之單親家庭，離婚後的歸屬爭奪，強迫憂鬱症的青少年與所愛的親人分離，與憎惡者同住，造成上吊自殺行為；另外父親病危，全家人都在醫院等待陪伴，憂鬱症青少年獨自一人在家，孤單太久，又恐懼父親死亡的失落；另一個是相依為命的母子，母親罹病，或自己憂鬱症發作時又負向解讀同學的溫暖、關懷，故作疏離冷漠，而採取吃安眠藥、跳樓以引人注意或逃避現實。像這樣憂鬱症青少年的支持環境變動，都易引發自殺危機。

(四) 導師、輔導老師是憂鬱症青少年極重要的支持系統

本研究中，的三位研究參與者，在憂鬱症發病期，家庭系統無力或無法提供所需的支持時，和憂鬱症青少年接觸時間較多的導師、輔導老師就成了憂鬱症青少年極重要的支持系統。

導師、輔導老師可提供憂鬱症青少年一個全然接納、關心、支持的力量，與可信任的安全環境，若能善用「同儕協助小團體」來解除其人際疏離的困境，如此將可對憂鬱症青少年產生正向且重大的影響，天下之大，至少也有容身之處。透過真誠的關心與無條件的陪伴，善用醫療與學校資源，與其家庭密切合作，形成家庭、學校、醫生三方協助的支持網絡，可使青少年從家庭創傷中漸漸康復，減緩憂鬱病症，避免自殺危機的再發率。

倘若導師、輔導老師具有認知治療與敘事治療的專業能力，在輔導過程中，讓憂鬱症青少年重構自己的生命故事，協助他們從自己的憂鬱病症裏，檢視出特別的意義感，重新正向詮釋創傷事件時，「憂鬱症」甚至「自殺事件」將成為青少年生命成長的資糧而非障礙。

如果導師、輔導老師不具有憂鬱症、自殺行為的專業知識，且時間、體力、耐心不足，宜轉介給專業人士，只提供支持，不宜貿然介入，因為憂鬱、自殺不能以平常輔導諮商的規則來應對，否則容易在不自覺的情況下，重創憂鬱症青少年，甚至引發自殺危機，宜慎重以對。另一方面，正如研究者親身的經歷，導師、輔導老師本身若無堅定、超然的意志和信念，不但無法提供幫助，有時反而會受影響陷入情緒的低潮風暴，這也是接觸憂鬱症患者需注意的現象。

第二節 研究限制

一、偏向後天社會環境家庭因素

本研究偏向後天社會環境家庭因素，尤其是憂鬱症青少年與家人互動關係，特別聚焦在憂鬱症青少年企圖自殺的家庭解構衝突，與父母婚姻問題事件上，因此對先天的遺傳因素（生物性因素）較少著墨討論，只限於後天社會向度家庭因素的探討，是本研究的限制之一。

二、採用質性取向的敘事研究，普遍性較不足

本研究是採用質性取向的敘事研究，因為對每個憂鬱症青少年而言他們的主觀意識世界的生命故事都是獨一無二的，也是極其珍貴而且需要被高度尊重的。然而，個人的生命故事並不是絕對的真實，而是建構的真實，因此並不能完全作為其他個案的預測或推論。所以普遍性不足也是本研究的限制之一。

三、地域的涵括性較狹隘，代表性較不足

由於罹患憂鬱症且多次企圖自殺的青少年案例不多見，且大部分已轉介至醫院，由專業心理醫師接手治療，因此在校園內的個案更是寥寥無幾。本研究的研究參與者，都是研究者工作場域中，由學校

輔導室轉介的輔導個案，因此地域的涵括性較狹隘，無法顧及北、中、南各地域的取樣，其代表性較不足。

四、研究者角色多重、內容取材的客觀性較不足

研究參與者在參與研究過程中，家庭重大事件不時發生，甚至再度企圖自殺。為處理其情緒，訪談進度有時一延再延，甚至得暫停研究者的角色，介入其家庭衝突，緩和其自殺企圖。研究者身兼導師（其中二位）、輔導老師（三位）的多重角色，研究參與者一有情緒或事故發生時，需抽離研究者的身分，進行輔導，此外，且因師生互動頻繁，較不易顧及內容取材的客觀性。所幸研究參與者的母親、女友、醫生願接受訪談，以資佐證（但不列入研究文本，只當參考之用，保留研究參與者文本的主體性與主觀性），讓資料映射面向可更豐富、更客觀些；又研究者因故休學兩年，正可藉此抽離角色、沈澱情緒，以補客觀性不足。

五、研究者本身個人觀點和學養背景之限制

在結果的分析上，可能也會受限於研究者本身個人觀點和學養背景等因素，因為任何一個研究都是根植於預設框視下的面向，這也是本研究的侷限所在。知識是來自於不斷的「對話」，增加其廣度與深度，憂鬱症青少年自殺行為與家庭的關聯，仍有待不同層面的觀點進行探索。

第三節 研究者的省思與啟發

一、研究者的省思

綜合以上三個個案的生命故事和研究過程，可以明白基於因緣

的流轉聚合，讓研究者有機會接觸到這三位研究參與者，也在兩年的研究和陪伴輔導過程中，彼此成就了生命經驗交流的歷程，這也給予研究者一些省思與啟發。

（一）一生的守候——和連續企圖自殺者建立友誼的代價

對於有憂鬱症、自傷或自殺行為的青少年的研究訪談，壓力負荷是相當沉重的，而且可能是無止境的牽掛，因此先要有不計研究成敗的心理準備，只有一路真誠的支持和無條件的陪伴而已！

因此，若沒有打算做一生的扶持和一輩子的承諾，則很容易受挫而半途而廢，甚至心裡受創。但是只要有真誠的態度和愛心，加上專業的研究知能，配合醫生的指示，仍有可為。

（二）陽光的體質——與憂鬱症患者為友的必要能量

在研究者訪談的過程中，曾有兩次感受到憂鬱症青少年如黑洞般的強大負面能量，研究者受其牽引而無法自拔，所以接觸憂鬱症患者，除了需要專業知識能力、超人的體力、耐力，和拿捏得當的理性介入之外，內心更要有充分堅強的準備，否則很難克盡厥職，因為隨時會遇上生死交關的時刻，甚至要有面對受輔者自殺死亡的心理準備。這種戰戰兢兢猶如不定時炸彈的壓力，若無陽光體質這樣的心靈能量或宗教信仰，有時候是承受不住的。

（三）研究者憂鬱經驗分享——得到完全信任

研究者回想起二十多年前罹患憂鬱症，長達一年的情緒低落，失眠、恐慌、身不由己的病痛和不斷萌生自殺的念頭，就醫之後，症狀依然嚴重，仍舊讓我痛苦不已。這個經驗也成就了研究者在這兩年陪伴三位研究參與者的過程中，更能感同身受，也更義不容辭分享病苦經驗，而得到他們完全的信任。因此身為老師的研究者，以個人生命病苦的經驗，能為最單純善良憂鬱自殺未遂的孩子服務，是研究者

應盡的責任，更是莫大的福氣！

（四）社會支持團體需介入——一人力量微薄，無法隨時待命

因為憂鬱症青少年想要康復，除了靠自己的人格特質，積極尋求改善之道的毅力之外，家庭和社會的支持系統將會是很大的助力，如果只靠導師或輔導老師不易成功，因為一人力量微薄，而且無法隨時待命，一有不及之處，容易疏忽憂鬱症青少年的心理、情緒起伏，而造成無法挽回的遺憾。

記得世界宗教博物館創始者心道法師_____談到生命教育時，提出「生命服務生命，生命奉獻生命」的理念時，深得研究者的認同，研究者將會終身奉行這個生命共同體的理念，陪伴青少年走出憂鬱自殺風暴，迎向陽光！人生，怎麼活，怎麼走，終歸是殊途同歸！但是青春正盛的青少年，應該是充滿好奇探索的心，也是充滿無限可能的時期，卻因某些因素(如身心失調、憂鬱、家庭結構失調、學業壓力、情感不順遂……)而硬生生地選擇「停止」、「結束」、「消失」不禁令人扼腕。近年來，年輕生命因自殺不斷的殞落(台灣青少年十大死亡原因排名，自殺已經躍居第三位)，這不啻對自己、家庭、社會、國家甚至全人類一大斲傷，因此青少年的自殺防治工作是刻不容緩的實務，也是家庭、學校和社會必須攜手合作戮力以共的課題。

二、研究啟發

(一) 敘事研究方向的啟發——敘說、隱喻有敘事治療之效

傳統的青少年自殺研究之中，大多採用量化實證研究的取向，希望找出自殺行為因果關係，或相關因素的影響，以期尋得防治的模式，如此才能符合現實的效益，較缺乏直接瞭解自殺者內心感受和主觀經驗的作法。而質性研究則較能直擊研究參與者的內心世界，但即使如此，也常因涉及隱私、研究倫理、難以規範、個案難找等因素，或受制於理論影響，較難真實呈現，因此質性研究較不易受到重視。

本研究則因工作業務之便，實際接觸個案，互動多時之後，產生信任感，研究參與者才願意卸下心防，以不甚便詰的表達，敞開心門，參與研究。而研究之初，礙於自己有限的專長與資源，試圖讓他們敘說成長的家庭背景裏的生活世界，看能否為他們找出憂鬱症自殺行為的原因。結果在一次次的訪談之後，發現研究參與者之中有兩位漸漸遠離憂鬱自殺的風暴，另一位則較能向外求援尋求支持。讓研究者驚喜於訪談敘述研究過程，竟印證了某程度敘述治療的效果。誠如心理學家 Murray (2000) 所言「敘述建構是人類理解世界普遍的方法，創造敘述的過程，使得敘述者，能為其生活中的經常變動賦予意義，為失序帶來秩序。故事敘說因此具有相當的治療價值。」除此之外，敘述主體渴望與其故事合一，這即是成長的動力 (Rosenwald, 1992)。另外，Oliver (1998) 也提及「生命故事將我們的過去帶入現在，並為可能的未來提供願景。」在本研究內容中除了證明這些理論的可信度之外，在第三次訪談加入隱喻的敘說方式，整個訪談氛圍立即改變，在輕鬆無壓力的狀態下，研究參與者侃侃而談隱喻圖像，並主動詮釋其象徵意義，在不經意中揭露內在意識的真實，藉由此過程，研究參與者重構自己的生命故事，重新自我定位，為自己的生命歷程重新詮釋，同時找尋自己未來的方向，如今雖未明

確，卻已見曙光。

本研究案例只有三位，不足以概括全部，但研究中探索問題發展脈絡，與敘說生命故事、隱喻使用的研究途徑，彰顯了尊重研究參與者主體性，與敘事研究在憂鬱症青少年自殺行為方面，有治療上的重要價值與效用，可資學校輔導人員與心理醫生採行之選擇。

（二）對於生命教育推展的啟發

青少年是人格發展中的形式運思期，而生理也處於賀爾蒙激烈成長的運作期，自我意識的增強，對外界感受敏銳，社會觀察的批判已逐漸形成，情緒衝動、情感豐沛、理性尚未成熟的他們，生命教育的落實是極其必要的認知學習，唯有透過生命教育的知識與體驗，讓他們學會尊重生命、珍惜生命，創造有意義的生命價值，感受生命共同體的美好，如此才不致讓自己陷入憂鬱而不自知，也學會去關懷身旁情緒低落的他人，自利利他，互相提攜，健康成長。

「憂鬱症」、「自殺」在青少年期是高峰現象，針對此現象推展生命教育是刻不容緩的課題。目前社會道德價值觀正陷入混亂解構狀況，家庭結構亦紛紛解體。2004年1-10月台灣就有五萬二千多對夫妻離婚（內政部統計處，2004），高離婚率產生破碎的家庭，對青少年是極其嚴重的傷害，無論是父母婚姻的衝突、親人分離的失落、失業自殺潮、為情所困輕生、課業壓力…等，都在尋求自我認同時期的青少年眼前上演。如何運用教育機制（家庭教育、學校教育）透過對自殺、死亡所引發的諸多現象，深刻瞭解與體認，對青少年的生命態度有積極的影響力，讓他們在陷入絕境時，有機會做更多的選擇，能活出置於死地而後生的豪氣來，應是當前重要的課題。

第四節 建議

本研究在自殺學的量化傳統中，特別提供質性敘事研究的操作方式，希望以深入憂鬱症青少年的生活世界，以更接近其自殺行為的真實情境，因此在方法上與議題方面提出幾點建議，以作為後續研究的參考：

一、台灣離婚率高居亞洲首位，可進行針對父母婚姻、外遇、分居、離婚衝突與青少年憂鬱、自殺相關之研究。

自殺是人類最複雜的行為之一，也是一種學習而來的行為，青少年自殺危機或治療的決定，一定要考量家庭背景，僅對孩子一人的單獨評估是不足的。本研究三位憂鬱症青少年，家庭結構皆因父親外遇而產生變異，而在父母婚姻衝突壓力下，曾有二到十次不等的自殺行為，經由深入瞭解，得到許多發現，雖不能直接類推他人經驗，但仍有其代表性，也許再多一些研究數量的累積，針對父母婚姻、外遇、分居、離婚衝突與青少年憂鬱、自殺相關之研究，會有更不同的發現，使台灣青少年憂鬱症、自殺行為與家庭相關研究更趨完整。

二、生命故事建構的敘事研究，有助青少年憂鬱、自殺減緩之療效，尤其是善用隱喻之敘說，建議輔導人員與心理師多採行。

本研究以敘說生命故事的敘事研究方式，來訪談三位多次自殺憂鬱青少年，有顯著的成效。似乎在一次次的重構生命故事時，研究參與者漸漸願意正視自己痛苦的過去，也在痛苦裏找到自己存在的意義和未來的願景，誠如 Dr. Wong (2002) 所言：

「手受傷，會痛、會有知覺，但在不知不覺地失去自己，才是可怕的！受苦不會殺死人，但受苦沒有意義會殺死人，故人要尋找受苦

的意義。」

此次研究證明敘事研究有敘事治療之成效，尤其在訪談結構上善用隱喻圖像，談重要他人及不願直接觸及的情境，以間接表達方式直接揭露真實，抒解內在情緒壓力，重新自我認同、定位，接著規劃未來願景，裨益良多。

三、政府可在各鄉鎮「家庭教育服務中心」聘請心理師或婚姻專家，提供免費婚姻諮商與協談。

目前台灣離婚率高居亞洲首位，每日有 177 對夫妻離婚，分居與嚴重衝突者更不計其數。而正值情緒激烈起伏、同時發展在自我認同任務時期的青少年，如果長期處於父母不良的婚姻衝突壓力下，將找不到認同對象與情感學習的模式，自然會有偏差行為，或自我壓抑、自我傷害的情況發生。政府可在各鄉鎮「家庭教育服務中心」聘請心理師或婚姻專家，提供免費婚姻諮商與協談，以減少不理性的婚姻衝突模式或傷害性嚴重的分居、離婚，而造成孩子心理的創傷。

四、社會支持團體之介入，尤其是學校輔導老師、導師、醫生、同儕團體，溫暖正向的支持與包容，可為憂鬱症、自殺企圖之青少年提供活下去的選擇。

青少年有罹患憂鬱症現象宜先就醫，請專業心理醫師諮商，重則用藥，再來則側重改善父母雙方的關係與親子的關係，角色重整、家庭結構穩定，發揮家庭功能，然後由輔導老師、導師，在校園建立溫暖、接納、支持、包容的情境，善用同儕輔導小團體，改善其人際關係，落實生命教育才能真正收效，提供憂鬱症、自殺企圖之青少年活下去的選擇，減少不幸事件發生。

五、教育部應立即成立青少年憂鬱協談中心與自殺防治機

構，尤其是網路求救的支持系統更是刻不容緩。

青少年自殺防治實際操作的專業人員，如心理治療師、精神科醫師，除了既有的專業技巧與理論外，應有更大耐心去協談、去瞭解青少年憂鬱症、自殺企圖者獨特的生命經驗，而不只是依危機處理程序制式行事，否則讓青少年患者拒絕或恐懼就醫，甚至造成不服藥抗議的反效果。此外，政府衛生機構亦應建立自殺研究機構，並提供充分的傾聽管道，讓企圖自殺者，知道求助的方向與資訊，目前青少年每日上網，尤其本研究兩位研究參與者，皆使用網路系統求救，因此網路支援系統更是必要的管道（如網路立即求救、線上傾聽、線上諮商等等）。

參考文獻

一、中文

- 內政部統計處(2004)。《國情統計通報第 216 號》。台北：內政部。
- 孔繁鐘、孔繁錦編譯(1998)。《DSM-IV精神疾病診斷準則手冊》。台北市：合記出版社。
- 王沂釗(1994)。家庭結構、家庭關係與青少年生活適應之分析研究。國立彰師大輔導研究所碩士論文。未出版，彰化縣。
- 王郁琇(2006)。單親父親之親職實踐。世新大學性別研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 王勇智、鄧明宇譯(2003)。Catherine Kohler Riessman 原著。《敘事分析》。台北市：五南出版社。
- 尹亞蘭(2003)。住院臨終病患使用宗教象徵物意義之詮釋現象學研究。南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 江睿霞(1994)。父母婚姻衝突對兒童生活適應之影響。國立政治大學教育研所碩士論文。未出版，台北市。
- 沈孝芬、蘇玲霞譯(2004)。Gregory L. Jantz, Ph. D. Ann McMURRAY 原著。《走出憂鬱迎向陽光》。台北：保羅文化出版社。
- 吳芝儀(2002, 6月)。〈敘事研究〉。論文發表於私立南華大學社教所、社會所、應社系主辦的第一屆「社會科學方法：質性研究方法」研討會，嘉義。
- 吳芝儀、李奉儒譯(1995)。《質的評鑑與研究》。台北：桂冠出版社。(原著出版年：1982年)
- 吳英璋、許文耀(1995)。自殺行為徵兆評估量表期末報告。教育部訓委會，未出版。
- 吳虹妮(1999)。單、雙親家庭青少年知覺之父母衝突、親子關係與其生活適應之相關研究。國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，彰化縣。
- 吳健豪(1998)。新手諮商員學習與生命的交響：矛盾、舞台與溫柔。輔

- 仁大學應用心理研究所，碩士論文。
- 吳惠慈(2004)。一個多次自殺生還者的自殺經驗敘說。南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 李昱(2000)。〈檢測自己的憂鬱指數〉。《大家健康》，177，8-10。
- 周桂如(2002)。〈兒童與青少年憂鬱症〉。《護理雜誌》，49(3)，16-21。
- 易之新譯(2000)。《敘事治療：解構並重寫生命之故事》。台北：張老師文化。(原著出版年：2000年)
- 林建平(1992)。〈隱喻在認知教學理論上的應用〉。《創造思考教育》，4期。
- 林美珠(2000)。〈敘事研究，從生命故事出發〉。《輔導季刊》，36，27-34。
- 侯南隆(2000)。我不是壞小孩——喪親少年的生命故事與偏差行為。南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 胡幼慧、姚美華(1996)。胡幼慧主編，《質性研究—理論、方法及本土女性研究實例》。台北：巨流。
- 高淑芬(1997)。類比對國二學生科學概念學習之影響。國立台灣師範大學科學教育研究所碩士論文。未出版，台北市。
- 高敬文(1996)。《質性研究方法》。台北：師苑。
- 高劉寶慈、區澤光(2001)。《個案工作—理論及案例》(修訂版)。香港：香港中文大學出版社。
- 高慧芬譯(2000)。Israel Orbach 原著。《不想活下去的孩子——自殺心理分析及治療》。台北：心理出版社。
- 張春興(1996)。《教育心理學》。臺北：東華。
- 陳昌蘭(2000)。陽光照不到的青春——憂鬱傾向青少年人際問題的歸因與因應之探究。台東師範學院教育研究所碩士論文，未出版，台東。
- 陳為堅(2005)。學校憂鬱傾向學生推估及預防策略之研究。台灣大學流行病學研究所。教育部委託研究計畫報告摘要，台北市。
- 單延愷(1995)。青少年自殺行為危險因子與危險警訊之探討。中原大學心理學研究所碩士論文，未出版，桃園。
- 曾光佩(1992)。大學生的憂鬱情緒與歸因——憂鬱性歸因理論的驗證。

- 國立台灣大學心理研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 曾端真(1996)。《婚姻與家族治療》。台北：天馬文化。
- 黃光雄主譯(2002)。Robert C. Bogdan Sari Knopp Biklen 原著。《質性教育研究》。嘉義：濤石文化出版社。
- 楊浩然(2002)。青少年憂鬱疾患及憂鬱症之追蹤研究。台灣大學流行病學研究所博士論文，未出版，台北市。
- 楊雅雯(民83)。家庭結構、父母管教方式對子女適應行為之研究。私立中國文化大學兒童福利研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 廖清碧(1991)。《社會團體工作與親職教育》。台北：五南。
- 趙雨龍、秦安琪(2005)。《兒童與青少年精神健康問題，觸動與關懷》。台北：心理出版社。
- 歐仁榮(2004)。家庭環境、家庭結構對高職生學業成就影響之研究——以台南市高級職業學校為例。國立中正大學犯罪防治研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 盧美凡(1994)。大學生之憂鬱性歸因與知覺：憂鬱性歸因理論的驗證。國立台灣大學心理研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 龔卓軍譯(2001)。Jung, C. G. 原著。《人及其象徵》(Man and His Symbols)。台北市：立緒出版社。

二、英文

- AACAP. (1998). Practice parameters for the assessment and treatment of children and adolescents with depressive disorder. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 37(suppl.).
- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression : A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96(2),
- Angold, A., & Worthman, C. W. (1993). Puberty onset of gender differences in rates of depression: a developmental, epidemiologic and

- neuroendocrine perspective. *Journal of Affective Disorders.* , 29, 145-158.
- Arnold, J. D.(1983). Family Scapegoat and Adolescent Development. *Dissertation Abstracts International*, 44(5), 1614B.(University Microfilms No.AAC8320637)
- Barker. P. (1985) .*Using Metaphors in Psychotherapy*. New York : Brunner / Mazel.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford
- Becker ,G . S. (1964. *Human Capital*. New York : Columbia University Press.
- Berman. A. L., & Jobes, D. A. (1991). *Adolescent suicide assessment and intervention*, Washington, DC.
- Bickman, L., & Rog, D. J. (1998) (eds). *Handbook of applied social research method*. California: Sage. Cooper.
- Birmaher, B., Ryan, N. D., Williamson, D. E., Brent, D. A., Kaufman, J., Dahl, R. E., Perel, J., & Nelson, B. (1996). Childhood and adolescent depression: a review of the past 10 years. Part I [see comments]. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, , 35, 1427-1439
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss, Vol. 2: Separation: anxiety and anger* NY: Basic Books
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss : Vol.3. Loss: sadness and depression*. New York: Basic Books.
- Brent, D. A., Perper, J. A., Goldstein, C. E., Kolko, D. J., Allan, M. J., Allman, C. J., & Zelenak, J. P. (1988). *Risk factors for adolescent suicide. A comparison of adolescent suicide victims with suicidal inpatients*. *Archives of General Psychiatry.* , 45, 581-588.
- Bruner,J.B.(1986).*Actual minds,possible worlds*. Cambridge,MA: Harvard

University press.

- Bureau of the Census. (1997). *Statistical Abstract of the United States: The National Data Book*. Washington, DC: United States Department of Commerce.
- Burke, K. C., Burke, J. D., Regier, D. A., & Rae, D. S. (1990). Age at onset of selected mental disorders in five community populations. *Archives of General Psychiatry*, 47, 511-518.
- Canfield, B. S., Hovestadt, A. J., & Fenell, D. L. (1992). Family-of-origin influences upon perceptions of current-family functioning. *Family Therapy*, 19(1), 55-60.
- Carson, G. A., & Strober, M. (1979). Affective disorders in adolescence. *Psychiatric Clinics of North America*, 2, 511-526.
- Clandinin, F. J., & Connelly, F. M. (1999). *Narrative Inquiry: Experience and Story in Qualitative Research*.
- Cochran, W. G. (1990). *Sampling Techniques*. New York: Wiley.
- Cramer, P. (1996). *Storytelling, narrative and the Thematic Apperception Test*. New York: The Guilford press.
- Davis, J. M. & Sandoval, J. (1991). Evaluating suicide potential. In J. M. Davis & J. Sandoval (Eds.), *Suicidal youth: School-based intervention and prevention*. San Francisco (pp.39-61), CA: Jossey-Bass Inc.
- Durkheim, Emile (1951). *Suicide-a study in sociology*. (John A. Spoulding and George Simpson. Glencoe Trans.) Illinois: Free press
- Ferster, C. B. (1973). A functional analysis of depression. *American Psychologist*, 28, 857-870.
- Fleming, J. E., & Offord, D. R. (1990). Epidemiology of childhood depressive disorders: a critical review. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 29, 571-580.
- Fleming, J. E., Offord, D. R., & Boyle, M. H. (1989). Prevalence of childhood and adolescent depression in the community. Ontario

- Child Health Study. *British Journal of Psychiatry.* , 155, 647-654.
- Fombonne, E. (1998). Increased rates of psychosocial disorders in youth [see comments]. *European Archives of Psychiatry & Clinical Neuroscience.* , 248, 14-21.
- Garfinkel BD, Froese A, Hood J (1982) *Suicide attempts in children and adolescents.*
- Goldenberg, I., & Goldenberg, H. (1991). *Family Therapy: An Overview* (3rd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Goncalves, O.F. & Craine, M. (1990) The use of metaphors in cognitive therapy. *Journal of cognitive therapy* 4.
- Gotlib, I. H., Lewinsohn, P. M., & Seeley, J. R. (1998). Consequences of depression during adolescence: marital status and marital functioning in early adulthood. *Journal of Abnormal Psychology*, 107, 686-690.
- Hankin, B. L., Abramson, L. Y., Silva, P. A., McGee, R., & Angell, K. E. (1998). Development of depression from preadolescence to young adulthood: emerging gender differences in a 10-year longitudinal study. *Journal of Abnormal Psychology.* , 107, 128-140.
- Harrington, R., Fudge, H., Rutter, M., Pickles, A., & Hill, J. (1990). Adult outcomes of childhood and adolescent depression. I. Psychiatric status. *Archives of General Psychiatry.* , 47, 465-473.
- Hawton, K., O'Grady, J., Osborn, M., & Cole, D. (1982). "Adolescents who take overdoses : Their characteristics, problems and contacts with helping agencies." *British Journal of Psychiatry*
- Holden, C. (2000). Global survey examines impact of depression. A new WHO study seeks to verify recent findings on the social and economic burden of depression worldwide using standardized instruments. *Science.* , 288, 39-40.
- Holinger, P., & Offer, D. (1982) " Prediction of adolescent suicide : a

- population model." *American Journal of Psychiatry*,
- Holmes, D. S. (1997). *Abnormal psychology*. New York: Longman.
- Hurlock , E.(1978) . *Child development* . 5th (Eds.) , McGrew-Hill book Co..
- Jekins, J. M., Smith, M. A.,& Graham, P. J.(1989). Coping with parental quarrels. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 28(2), 182-189.
- Kessler, R. C., & Walters, E. E. (1998). Epidemiology of DSM-III-R major depression and minor depression among adolescents and young adults in the National Comorbidity Survey. *Depression & Anxiety* . , 7, 3-14.
- Kessler, R. C., Berglund, P. A., Foster, C. L., Saunders, W. B., Stang, P. E., & Walters, E. E. (1997). Social consequences of psychiatric disorders, II: Teenage parenthood. *American Journal of Psychiatry* . , 154, 1405-1411.
- Klein, Melanie. (1998) *Love, Guilt, and Reparation and Other Works 1921–1945* . London : Vintage °
- Kovacs, M. (1989). Affective disorders in children and adolescents. *American Psychologist* . , 44, 209-215.
- Kovacs, M., & Goldston, D. (1991). Cognitive and social cognitive development of depressed children and adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* . , 30, 388-392.
- Kovacs, M., Feinberg, T. L., Crouse-Novak, M. A., Paulauskas, S. L., & Finkelstein, R. (1984). Depressive disorders in childhood. I. A longitudinal prospective study of characteristics and recovery. *Archives of General Psychiatry* . , 41, 229-237.
- Leon, A. C., Kleman, G. L., & Wickramaratne, P. (1993). Continuing female predominance in depressive illness. *American Journal of Public Health* . , 83, 754-757.

- Lewinsohn, P. M., Clarke, G. N., Seeley, J. R., & Rohde, P. (1994). Major depression in community adolescents: age at onset, episode duration, and time to recurrence [see comments]. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry.* , 33, 809-818.
- Lewinsohn, P. M., Hops, H., Roberts, R. E., Seeley, J. R., & Andrews, J. A. (1993). Adolescent psychopathology: I. Prevalence and incidence of depression and other DSM-III-R disorders in high school students [published erratum appears in *J Abnorm Psychol* 1993 Nov;102(4):517]. *Journal of Abnormal Psychology.* , 102, 133-144.
- Lewinsohn, P. M., Rohde, P., Seeley, J. R., Klein, D. N., & Gotlib, I. H. (2000). Natural course of adolescent major depressive disorder in a community sample: predictors of recurrence in young adults. *American Journal of Psychiatry.* , 157, 1584-1591.
- Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R., & Zilber, T. (1998). *Narrative Research: Reading Analysis, and Interpretation*. Thousand Oaks: Sage
- MacIntyre, A. (1981). *After virtue: A study in moral theory*. London: Duckworth.
- McLeod, H. (1997). *Religion and the people of western Europe 1789-1989*. Oxford/New York: Opus, Oxford University Press.
- Miler I. W., Norman W. H. & Dow W. G. (1988). Depression, In Blechman, E.A. & Brownell K.D (Eds., *Handbook of behavioral medicine for women*. NY : Pergamon books Inc
- Minuchin, S. (1974). *Families and Family Therapy*. Cambridge: Harvard University Press.
- Molin, R. S. (1986). *Covert suicide and families of adolescents Adolescence.* , 21(81), 177-184.
- Newcomb, M. D., & Bentler, P. M. (1988). *Consequence of adolescent drug use: Impact on the lives of young adults*. Newbury Park, CA: Sage.
- Oldehinkel, A. J., Wittchen, H.-U., & Schuster, P. (1999). Prevalence,

- 20-month incidence and outcome of unipolar depressive disorders in a community sample of adolescents. *Psychological Medicine*. , 29, 655-668.
- Patton,M.Q. (1990).*Qualitative Evaluation and Research. Methods*.Newbury Park:Sage Publications
- Payne, M. (2000). *Teamwork in multiprofessional care*. London: Macmillan.
- Petersen, A. C., Compas, B. E., Brooks-Gunn, J., Stemmler, M., Ey, S., & Grant, K. E. (1993). Depression in adolescence. *American Psychologist*. , 48, 155-168.
- Pfeffer(1986).Psychological autopsy of completed suicide in child and adolescents. *American Journal of Sychiatry*. .142(9)
- Prosser, J., & McArdle, P. (1996). The changing mental health of children and adolescents: evidence for a deterioration? *Psychological Medicine*,. , 26, 715-725.
- Puig-Antich, J., Kaufman, J., Ryan, N. D., Williamson, D. E., Dahl, R. E., Lukens, E., Todak, G., Ambrosini, P., Rabinovich, H., & Nelson, B. (1993). The psychosocial functioning and family environment of depressed adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. , 32, 244-253.
- Richman, J. (1986). *Family therapy for suicidal people*. New York:Springer Publishing Company.
- Robbins, D. R., & Alessi, N. E. (1985). Depressive symptoms and suicidal behavior in adolescents. *American Journal of Psychiatry*. , 142, 588-592.
- Rosenwald, G.C., & Ochberg, R.L. (Eds.).(1992). *Storied lives: The cultural politics of self-understanding*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Sabatelli, R. M.,& Anderson, S. A.(1991). Family system dynamics, peer relationships,and adolescents' psychosocial adjustment. *Family*

Relations, 40, 363-369.

- Sarbin, T.R. (1989). Emotions as narrative employments. In J. Packer & R.B. Addison (Eds.) *Entering the circle: Hermeneutic Investigation in Psychology*. Albany, NY: University of New York press.
- Seligman, M.E.P. (1975) : *Helplessness : On depression, development , and healthy*. San Francisco : Freeman.
- Shagle, D. C., & Barber, B. K. (1995). A social-ecological analysis of adolescent suicidal ideation. *American Journal of Orthopsychiatry*, 65, 114-124.
- Shneidman, E. S. (1985). *Definition of suicide*. Canada: John Wiley & Sons.
- St. Clair, Michael. (1996) ° *Object Relations and Self Psychology* . Pacific Grove : Brooks/Cole °
- Steinhausen, H.-C., Metzke, C. W., Meier, M., & Kannenberg, R. (1998). Prevalence of child and adolescent psychiatric disorders: the Zurich Epidemiological Study. *Acta Psychiatrica Scandinavica* , 98, 262-271.
- Stutman, S. S. (1985). Exploration of critical developmental phase in family life. Paper presented at the Annual Convention of the American Psychological Association. (ERIC Document Reproduction Service No. ED262351)
- Vosniadou, S. (1987). Children and metaphor. *Child Development*, 58, 870-885.
- Weiner, B. (1992). *Human motivation: Metaphors, theories, and research*. Newbury Park, CA: SAGE Publications.
- Whyte, W.F. (1992). In defense of street corner society. *Journal of Contemporary Ethnography*. 21:52-68

後 記

青少年的生命，有如花朵正處於含苞待放的階段，對生命充滿無限的憧憬和可能性，假如因生活上的挫折困頓或心理創傷等種種因素，讓這些將要綻放的花朵提早凋零，無疑是家庭社會最大的損失，因此，本研究希望透過對青少年影響最深遠的家庭因素，來探討其與憂鬱症、自殺行為的相關影響，同時對危機調適的瞭解，提供生命出口的建議和個人體驗心得分享，期冀青少年能珍愛自己的生命，減少以自殺作為解決痛苦唯一的途徑。

Dr. Paul T.P. Wong (2002) 曾說要為青少年尋找受苦的意義，因為：

「手受傷，會痛，會有知覺，但是在不知不覺中失去自己，才是可怕的！受苦，不會殺死人，但是受苦，沒有賦予意義，會殺死人。」

這正符合 meaning making 的敘事治療重點。本研究也是透過敘說、分享的過程產生的意義，讓研究參與者改變了自我的意象、認知結構，他們在訪談、敘說的互動過程中，找到了自我的意義，因而就找到了人生的方向，也找到了生命的力量。看到現在他們三人都達成升學的夢想，一人已就業，兩人仍在大學就讀，他們至今仍每半年定期與研究者見面一次，看到其中兩人完全脫離憂鬱症與自殺的陰影，年輕、亮麗、神采飛揚地活出自己，為他們的努力讚歎不已！而其中一人也已停藥，課業依舊保持全系第一名，已參加研究所的考試，努力地掙脫黑色的憂鬱風暴，他謹記一句話：「憂鬱症不能全怪原生家庭，原生家庭的確是一個重要因素，但我要為自己的痊癒負責。」(Gregory L. Jantz & Ann McMurray, 《走出憂鬱，迎向陽光》沈孝芬、蘇玲霞, 2004), 努力為自己的人生負責，創造出自己存在的價值！我為他的勇氣喝采！

曾有人問研究者為何選擇憂鬱症青少年自殺行為為論文主題？這太勞心費力了！其實二十多年前研究者也罹患憂鬱症，也曾企圖自殺，花了十多年才解脫身心之苦，記得《西藏生死書》：「生命的裂縫是人修行、解脫的法門」(索甲仁波切, 1996, p.54), 只要我們把握住這個痛苦的裂縫，就有解脫的契機。聖經上甚至說「你今天所受的苦，不會白白

的受，總有一天，你要在這樣的事情上，幫助和你一樣在同樣事情上受同樣苦的人。」也許我們的生命，真的是為了醫治自己和別人而存在啊！我在此刻完成論文之際，又能看到他們三位重獲人生的喜悅，對我而言，更是無上的歡喜！因為在訪談的過程中，曾一度以為我會失去其中一位，這種戰戰兢兢，如履薄冰的心情，實在無法形容。等他們都順利高中畢業之後，我才發現自己緊繃的神經，削弱了自己的健康，加上兩年內走了四位親人，女兒又嚴重車禍，自己左眼視網膜受損，這些種種障礙竟讓論文停擺了三年。

每個人都有自己的功課要做，而且人生的苦難也沒有選擇的餘地，生活的考驗是無所退避的，但是，我們的心卻是可以選擇堅持下去。因為苦難可以是折磨，也可以是啟示；考驗可以是退避也可以是承擔。憂鬱症可以是障礙煩惱，同時也是成長的契機與資糧，人生的苦難與考驗，莫過於死亡，如果連死亡都能慷慨以赴，就沒有不能從容活著的理由了。自殺尋死需要很大的勇氣、很堅決的意志，倘若能把這種勇氣用來面對困境，把這種意志用來忍受煎熬，以尋死的心活著，還有什麼難關是比這種心情更厚實，更堅決呢？

經過了長時間的訪談與分析整理，雖然對於本研究最初的預期有了印證與發現的成果，但以整個過程來看，與其說是研究者完成了本論文，倒不如說是研究參與者的生命故事成就了這本論文，他們真誠地提供自己內心的悲苦，深深地憾動了研究者的內心，使研究者對憂鬱症有了全新的認識，也對憂鬱症患者內心的痛苦有了更深刻的體會，加上後來為了避免再度引發研究參與者的痛苦情緒而採用了隱喻，竟在敘說過程中意外的達到治療的效果。這些過程雖然已過了四年多，如今都仍歷歷在目，結果令人欣慰。在此，研究者再次由衷地感謝成就本論文的所有一切因緣，也祝福這一切人事！

附 錄

附錄(一) 研究參與同意書

研究參與同意書

本人_____經研究者詳細說明研究目的及性質後，同意參與「青少年憂鬱症自殺行為與家庭結構相關之研究——以三位憂鬱症青少年生命故事為例」，接受研究者進行我個人經驗的訪談，以供研究之用。訪談時間約為四至五小時，分為三至四次完成。

我同意在研究者遵循諮商研究之保密原則、及保護我的個人身份與隱私的條件之下，允許研究者在經過我的檢核及確認後引用訪談內容於其碩士論文中。同時在訪談過程中，我同意接受錄音，以便研究者有效而正確的整理訪談資料，而錄音內容不得作為學術研究以外之運用。

研究參與者：_____（簽名）

論文研究者：_____（簽名）

中華民國____年____月____日

附錄(二) 受訪者檢核回饋表

受訪者檢核回饋表

_____：您好！

首先再次謝謝您參與這次的研究，接受我的訪談。現在資料整理已告一個段落，請您就研究者所整理的內容，評估它與您真實經驗的符合程度，並敘述您檢閱後的感想：

(一) 這份資料與我真實經驗符合的程度大約是_____ %。

(二) 我的感想是：

再次謝謝您的參與！

研究者 南華大學生死學研究所研究生
吳秋燕 敬上

附錄(三) 訪談記錄表

實地訪談日誌，編號：001

訪談對象： 圓圓

第 2 次訪談

| | | | | | |
|------------------|---|----|-------------|----|-------|
| 日期 | 2002、11、06 | 時間 | 17:25~19:30 | 地點 | 學校辦公室 |
| 背景 | 第一次訪談時，仍有些不自在和緊張，因此再重聽訪談音後，繼續進行第二次訪談。 | | | | |
| 環境描述 | 由於是週五放學後，大部分的老師們都離開了，研究者在辦公室等研究參與者上完輔導課。 | | | | |
| 研究參與者 | <p>2、研究參與者滿身大汗跑過來，行動上有些異樣（連續三天遲到，被罰交互蹲跳），一坐下來就說好熱，猛打哈欠，承認翹輔導課去打籃球，略帶歉疚的表情，有些疲倦。</p> <p>3、談到自傷、自殺不愉快處，頭向前低垂，不想注視研究者，只看著地板，玩著手指頭，聲音變低。</p> <p>4、講到較自信或高興的事，猛然擡頭，聲調提高些，眉開眼笑，即使不太想談的不愉快的事，表情也比第一次訪談還要生動、豐富。</p> <p>5、快結束訪談時，研究參與者坐立難安，原來想上廁所，就匆匆結束。</p> | | | | |
| 訪談過程中出現的想法和重要的主題 | <p>1、研究參與者談及媽媽之所以離婚時，竟提醒研究者不要太忙、太強勢，擔心研究者會沒有時間陪先生，先生會很壓抑，對婚姻不太好！</p> <p>2、當研究者回答生活是以家庭為重，婚姻品質還不錯，研究參與者立即激動地說：「我不相信天下有美滿幸福的婚姻，因為十對夫妻九對怨偶，我認識的夫妻都是吵吵鬧鬧的。男人有錢總是愛搞外遇，然後就破壞婚姻，傷害老婆、孩子，真是令人討厭！我想我不會結婚吧！</p> <p>3、當研究者說用心經營的人就有機會享受好品質的婚姻，研究參與者嘆了口氣：「可能經濟穩定吧！貧賤夫妻百世哀，有錢又有心才可能較有機會吧！像我爸媽就沒有機會了。」心有遺憾。</p> <p>4、父母離婚讓研究參與者對婚姻失去信心，甚至全盤否定幸福婚姻的可能性，認知上的傷害不小。</p> <p>5、研究參與者身旁的男性長輩，幾乎都外遇（爺爺、爸爸、姨丈），讓研究參與者對男人有鄙夷的心態。</p> <p>6、談到國三憂鬱自傷的行為，整個人都低頭蜷縮起來，雙手不斷纏動，非常不自在，聲音很低沉（無法錄音），只歸因爸媽分居，各自跑掉，把研究參與者和弟弟遺棄在外婆家，覺得很孤單無助，晚上情緒不好，就拿美工刀割手。</p> <p>7、高二上採取上吊自殺行為，是因爸爸威脅研究參與者若去找媽媽，就不願付生活費及學費。研究參與者常常在凌晨二、三點被酒店下班的阿姨（爸爸女友）謾罵、羞辱（因為爸爸當時沒有工作，都靠阿姨）。媽媽當時開刀休養，無法供給研究參與者，請研究參與者再忍耐，但弟弟已受不了，去找媽媽了。研究參與者</p> | | | | |

| | |
|-------|--|
| | 不想增加媽媽的負擔，也不想再被羞辱，就絕望地求激烈的死亡方式。 |
| 反省與思考 | <p>1、重聽錄音，感受研究參與者與父母外遇、衝突、分居、離婚非常在意，卻一再表示不在乎、沒關係，但是語氣時而無奈，時而激動，努力去掩飾自己的傷痛與怨尤。</p> <p>2、當自殺行為未完成，覺得自己更失敗了，連死都無法做成功，那還有什麼希望做其他事？研究參與者不想看醫生，也不想吃藥，不斷地以看電視、吃零食來麻痺自己，對家庭解構後的創傷，迅速肥胖，又增加了自卑和貶抑的心理，看研究參與者如此的選擇，研究者似乎也使不上力。</p> <p>3、父親外遇造成母親數度企圖自殺，不斷爭吵，而導致家庭結構改變，使研究參與者產生憂鬱情緒，甚至採取自殺行為的輪廓漸漸形成。</p> <p>4、為何很多父親外遇、父母衝突、離婚的青少年未罹患憂鬱症，也沒有自殺行為，這又與何種因素有關呢？因此研究者也不能冒然斷定這結果。</p> |

實地訪談日誌，編號：002

訪談對象：阿聖

第 1 次訪談

| | | | | | |
|------------|---|----|-------------|----|--------------|
| 日期 | 2002、11、07 | 時間 | 18:10~21:00 | 地點 | 凱撒飯店、研究者家、車上 |
| 背景 | 第一次訪談，雖然已接觸三個多月，但處於情緒低落期的他，仍令研究者擔心他能否正常接受訪談。 | | | | |
| 環境描述 | 研究參與者見面時，情緒低落，在車上不大願意交談，有時問兩三句，才回答一句，最後只說：「媽媽又病了，很擔心！」在餐廳一直撥電話回家，氣氛安靜，有些凝重，只好帶研究參與者回研究者家談，情緒依舊低落。 | | | | |
| 研究參與者 | 研究參與者用完餐後，身體較放鬆，不想待在餐廳，只好到研究者家，訪談時一直皺眉頭、低頭，手在顫抖，回答問題一直說想不起來，不自在，不想說（情緒仍舊低落）。訪談提前結束，載研究參與者去搭車，在車上研究參與者突然開始主動講話了。 | | | | |
| 訪談後出現的重要事件 | <p>1、訪談後，研究參與者告知最近自己把憂鬱症的藥停了，所以胸悶，不太舒服，睡眠不好，情緒不好。</p> <p>2、告訴研究參與者請勿冒然停藥，否則去看中醫也可以，好好運動、流流汗會比較舒服。研究參與者立即回答：「我媽也一身是病，心臟病、高血壓、糖尿病，她也很討厭吃藥。」（表情有異）</p> <p>3、接著，研究參與者說他家最大的問題是經濟問題，因為以前沒有健保，所以爸爸的癌症借了一兩百萬來醫病，現在一直有人來要錢，媽媽躲債不在家，我要一個人獨自面對，很討厭這種感覺！</p> | | | | |

| | |
|----------------|--|
| 母親補充說明訪談中的重要主題 | <p>(打電話告知研究參與者母親研究參與者已搭車返家途中)</p> <p>1、研究參與者母親在電話中談起研究參與者很不懂事，上個月在學校吃了四十多顆安眠藥，還麻煩教官、老師、同學緊急送醫，她沒有車錢送研究參與者往 XX 醫院洗胃，只好帶研究參與者回家，聽天由命，猛灌開水，虛脫三天，才脫險。</p> <p>2、研究參與者母親說被他氣出病來。他不吃藥，情緒一低落就想死，老怨母親為何要生下他，又為不多生幾個，讓他沒有兄弟姐妹，他很孤單。有時又怨母親太愛他，方式不錯！天下父母心，真是難做人！只好儘量注意自己的身體，陪他度這個難關，如果我走了，他也完了，我很耽心。</p> |
| 反省與思考 | <p>真誠地關心研究參與者，提供研究參與者溫暖的支持，卻又得為研究訪談的文本，挖掘研究參與者內心的痛處，研究參與者常痛苦地被觸碰回憶，這是否太不道德，也太殘忍了些呢？內心有所不忍，卻毫無辦法嗎？研究者懷疑真的能藉由生命故事的重新建構而幫助研究參與者嗎？還是在利用研究參與者成為研究者的研究工具呢？</p> |

實地訪談日誌，編號：003

訪談對象：捲毛

第 1 次訪談

| 日期 | 2002、09、13 | 時間 | 20:00~21:30 | 地點 | 研究者家 |
|------------|---|----|-------------|----|------|
| 背景 | 研究參與者在用完餐之後，不想留在餐廳，研究者提議到家裡進行訪談，研究參與者對研究者家很好奇，就答應了，在家中客廳進行訪談。 | | | | |
| 環境描述 | 第一次訪談，擔任研究參與者導師一年多，彼此的信任度很不錯。 | | | | |
| 研究參與者 | 因第一次訪談仍有些不自在，但研究參與者似乎很喜歡研究者家中溫馨的氣氛，就慢慢放鬆了，態度自然，也很配合錄音情形。 | | | | |
| 訪談過程中出現的想法 | <p>1、研究參與者對於父母因外遇引發衝突的話題，有稍微的防衛與抗拒。</p> <p>2、研究參與者強調父母說話不算話，不守信用，不說實話。</p> <p>3、有關 2002.02~06 近五個月憂鬱症復發時的心理狀態不願顯露內心的真實感受，反而不斷強調那只是身體不適而已，不是憂鬱症復發。</p> <p>4、忘記自己當時不願上學且一直要求休學，甚至企圖自殺的過程。</p> <p>5、研究參與者目前較恢復正常，自認是靠自己的力量，自己想通才走出來。完全不提有位同學每天去叫他起床邀他上學（甚至被他踐傷），早上不上學，導師擔心他在家出問題，特地開車去載他上學達兩個月，同儕五人小組上下課皆陪伴他近一學期，研究參與者似乎仍處於自我的世界，仍未能體會外在支援系統的運作力量。</p> | | | | |

| | |
|-------|---|
| 反省與思考 | 由於研究參與者對研究者的信任度夠，因此平日不多話的他，尚能侃侃而談、有問必答，而且已較少出現憂鬱期翻白眼、疲倦、冷漠的表情，雖然仍未能揭露自己真正的感受，仍有激動痛苦、不想提起回憶隱情的情形，研究者也相當不舒服，但比以前進步多了，就值得繼續訪談下去，希望這研究對他有所幫助。 |
|-------|---|

後記：研究參與者家世良好，是獨子、長孫，自幼被呵護備至，習慣被照顧，因此接受關心與支持，似乎理所當然！憂鬱的情形有改善，對研究者似乎有高度的信任感！

實地訪談日誌，編號：004

訪談對象：捲毛

第 2 次訪談

| 日期 | 2002、11、05 | 時間 | 17:00~19:30 | 地點 | 研究者家 |
|-------------|---|----|-------------|----|------|
| 背景 | 第 2 次訪談，本來約好在咖啡廳訪談，研究參與者要求更改地點，他想要在學校接受訪談。 | | | | |
| 環境描述 | 由於學校已放學，辦公室很安靜，沒有干擾，又是研究參與者的要求，他應有充分的心理準備。 | | | | |
| 研究參與者 | 研究參與者上了一天課，精神不太好，表情有些疲倦，坐下來說很抱歉!因為為了能再多見一下女友(正在學校做技藝競賽訓練)，才要求回學校訪談錄音，心情不錯!很配合訪談。 | | | | |
| 訪談過程中的觀察與想法 | <ol style="list-style-type: none"> 1、研究參與者談到童年時光，表情自然生動，語氣平緩。 2、研究參與者談到暑假在聊天室遇到女友(曾因母親介入而分手)，又聯絡上，談及女友近況，眼神柔和，充滿笑容。 3、只要一談及父母外遇、不理性的衝突、不斷爭吵、不講真話...等關鍵，研究參與者情緒就嚴重起伏，眼神表情充滿憤怒、不屑、厭惡，而且雙手不自覺摩擦、拉扯。 4、研究參與者提及家人都很主觀時，研究者也隨口提及「也許你也會主觀」，研究參與者突然大聲喊出「我才沒有！」表情很憤怒嚴肅，研究者嚇了一跳，不知研究參與者何以如此激動。看天色已晚，立即停止訪談。 | | | | |
| 反省與思考 | <ol style="list-style-type: none"> 1、最近研究參與者又與女友開始交往，心情很不錯！看了不少書和報導，提及談戀愛的心情可使憂鬱症減輕甚至暫時取代，在研究參與者身上似乎有些效應，但仍不敢確定。 2、研究參與者從未對研究者大聲回應，今天有些反常，可能無法接受研究者問話，一時情急，據其母親所言，平日他們母子對話時，他常如此反應，我想他應該忘了我們之間的角色，或許研究者應接受研究參與者的醫師的建議，將自己的角色釐清好，不可扮演他母親的角色，才會有助於研究參與者。 | | | | |

後記：

1、訪談後，研究參與者跑到實習教室看女友，互道再見，研究者才載他回家。

- 2、研究參與者回到家就上樓去，研究參與者的媽媽說研究參與者的父親上週六回家了，外傭也快來了。
- 3、研究參與者的媽媽胖了些，精神較放鬆了（先生死裏逃生，兒子從憂鬱自殺風暴走出來），問及研究參與者是否有女友之事，她說研究參與者好像每週六都去約會，研究者不予正面回答（因研究參與者不想再度被介入女友感情之事）。

附錄(四) 訪談札記

編號：001

日期：2002、11、13

來源：第二次訪談後，心情低落的省思

標題：對於研究倫理的省思與檢討

經過每人兩次的訪談之後，研究者的情緒也受到很大的影響與干擾，只要研究參與者一提及憂鬱時期想自殺的無望感、痛苦的過程，整個訪談環境的氛圍就有很大的變化，像一種黑色流動的物質，不斷地流入研究者的心中，研究者立即感受到研究參與者他們當時內心的挫折、情緒的低落，而且研究者全身無力、胸悶不適、心情沮喪，甚至回家後，仍持續幾小時。甚至渾身無力、很疲憊、吃不下飯、不易入睡。

研究者在每次訪談後，身心都如此不適，難以抽離，那研究參與者他們三位豈不是更痛苦呢？尤其這是研究參與者他們本身親歷其境的生命經驗，研究者是不是打著老師的權力旗幟，傲慢、殘酷地傷害他們？也傷害自己？難道訪談無法避免二度傷害嗎？一想到研究參與者全然信任的眼神，和痛苦受傷的表情，研究者就不斷地自責、內疚，何不換著有助彼此情緒的方式吧！如果能不要再挖掘過去，而以隱喻象徵的方式來談過去的人事物，然後多正視現在、多展望未來，也許不只有助訪談的心情，可能對研究參與者的憂鬱也有裨益！

既有這樣的省思之後，第三次訪談方式的結構，何不儘量以較輕鬆、正向、陽光而隱喻痛苦的方式來試試看！

質性研究最迷人之處就是它本身是個變動的過程——研究者與研究參與者互動中建構出生命的真實。

後記：

三位研究參與者經過兩次訪談後，明顯地可發現他們三位共同點是都很誠實，對誠實的要求也較高！

附錄(五)圓圓訪談文本 (摘錄)

逐字稿編號：圓圓-02

訪談日期：911106

訪談時間：19:00~18:30

訪談地點：xx 導師室

主 題：談自殺經驗

() 表：語氣、哭泣、哽咽、停頓、情境等

| 自述文本 | 分析 |
|---|---|
| <p>【訪談文本】 …… 吳：現在比較困擾的問題是什麼？ 圓：就…媽媽的男朋友住在家裏比較不方便。 吳：你會跟他講話嗎？ 圓：不會。 吳：你第一次去看精神科就診的時候大概是什麼時候 圓：高二下學期的時候。 吳：那時候是什麼情況所以你會去看醫生 圓：那時候導師拉我去的。 吳：你不想去？ 圓：嗯。 吳：那是什麼原因老師是要帶你去？ 圓：…因為那個時候我有自殺的舉動。(低頭考慮了一下才回答) 吳：你的自殺的舉動是用什麼樣的方式？ 圓：嗯…就是…上吊。(頭更低，雙手緊握，焦慮的樣子) 吳：在這個之前你還有沒有用這樣的方式做自我傷害的行為？ 圓：有啊，就…高中二年級的時候。 吳：除了這個之外還有沒有？ 圓：喔，沒有吧…喔，有，…國中三年級的時候… 吳：為什麼有這樣的舉動？ 圓：人際關係處得不好，然後家裏經濟的關係，還有爸爸媽媽吵架要離婚。 吳：你自殺是用什麼方式？吃藥？ 圓：…用刀子…自殘。(考慮很久才回答，過程中頭都一直低著) 吳：用什麼刀子？ 圓：用美工刀割自己的手臂。 吳：你為什麼會想要這樣做？ 圓：就是…心情不太好。 吳：心情為什麼會不好，那一個比較嚴重？ 圓：是人際關係吧，嗯…還有父母親常常吵架的原因也是有影響。 吳：哪一個原因你覺得比較嚴重？ 圓：是人際關係吧。 吳：你是不是從國三開始就會比較不快樂？ 圓：嗯，對啊。 吳：這種情況你持續多久？ 圓：嗯…多久…就國三啊，下學期的時候。</p> | <p>不喜歡與母親男友同住，彼此不交談</p> <p>高一下導師強迫就醫</p> <p>一時無法抽離情緒，沒聽到問話</p> <p>國三時因人際、父母吵架要離婚、家庭經濟，用美工刀自殘不太想再提起，因此回答皆再三考慮後才回答</p> <p>認為人際關係是自殘主因（與家人同學無法溝通，自我封閉）</p> |

| | |
|--|--|
| <p>吳：那時候功課有壓力嗎？是不是要考試了？</p> <p>圓：對啊，有壓力啊。</p> <p>吳：你割手多少次？</p> <p>圓：很多次吧…</p> <p>吳：你那時候這樣做你的感覺是什麼？</p> <p>圓：沒有什麼感覺啊，就…覺得流一點血可能會好一點。</p> <p>吳：所以你那時候有沒有想要死掉？</p> <p>圓：有時候也有。</p> <p>吳：你都割得很淺還是很深？</p> <p>圓：我只知道我的疤痕很大。</p> <p>吳：現在還有嗎？</p> <p>圓：有。</p> <p>吳：能不能讓我看一下？</p> <p>圓：用摸的應該就知道了。(這時頭才抬起，伸出右上臂，指著傷疤)</p> <p>吳：這個傷痕很深呢，天哪，這麼嚴重？</p> <p>圓：還好啦！</p> <p>吳：你為什麼割那個地方，別人可能會割腕吧？</p> <p>圓：那裏別人看不見啊！</p> <p>吳：現在會不會痛？</p> <p>圓：很癢…</p> <p>吳：很多條耶。</p> <p>圓：對啊。</p> <p>吳：你家裏的人知不知道？</p> <p>圓：不知道。</p> <p>吳：都不知道？包括你高二這件事家裏都不知道？</p> <p>圓：不知道，後來老師才告訴他們的。</p> <p>吳：你的診斷好像是重度憂鬱，你有沒有看過你自己的診斷書？</p> <p>圓：沒有診斷書啊，我沒有看過。</p> <p>吳：你有沒有辦法面對自己是憂鬱症？</p> <p>圓：還好啦！重度憂鬱不是都躺在病床上嗎？</p> <p>吳：沒那麼嚴重啦。你現在還好吧？</p> <p>圓：還可以。</p> <p>吳：你覺得國三的時候，和高二的時候相比較，哪個時候比較痛苦？</p> <p>圓：高二吧，不曉得。</p> <p>吳：你那個時候跟誰住？</p> <p>圓：我跟爸爸住。</p> <p>吳：那時候你爸爸有沒有女朋友？</p> <p>圓：有啊。</p> <p>吳：那你你和他的女朋友相處的情況怎麼樣？</p> <p>圓：還可以啊…和平。</p> <p>吳：你如何跟他相處的情況還不錯，為什麼還會做這樣的舉動？</p> <p>圓：嗯…不知道！就是…</p> <p>吳：上吊是很激烈的行動，你那時候為什麼不再用割的？</p> <p>圓：我覺得都沒有用。(笑)</p> <p>吳：你準備很久嗎？</p> <p>圓：不會很久啊，大概一個禮拜吧！</p> <p>吳：那時候你弟弟跟姐姐有沒有跟你一起住？</p> <p>圓：有啊！住同一個房間。</p> <p>吳：你媽媽呢？</p> | <p>多次割手臂</p> <p>有時想死</p> <p>多次都割右上臂，是怕別人看見（四條如鉛筆粗的疤痕）</p> <p>家人都不知道圓圓刻意隱瞞多次自傷 導師告知家人</p> <p>不想面對和接受自己被診斷為重度憂鬱</p> <p>最痛苦的時候是高二上，與父親及其女友同住時</p> <p>和平(互不講話)</p> <p>不想批判對方</p> <p>割手臂不會致死</p> <p>準備一週上吊自</p> |
|--|--|

| | |
|---|--|
| <p>圓：嗯…那時候好像搬到外面自己租房子住。</p> <p>吳：你家裏還有其他人也是這樣子自我傷害的舉動嗎？</p> <p>圓：我媽媽也曾經這樣子。</p> <p>吳：她有在你們面前做過？</p> <p>圓：咦…算有吧。</p> <p>吳：她用的方式是什麼？</p> <p>圓：他曾經用割腕，有一次是吃安眠藥。</p> <p>吳：所以你覺得你這樣的行為會不會是學習得來的？</p> <p>圓：那時候都沒有想到我媽媽耶。</p> <p>吳：你現在還會嗎？</p> <p>圓：我…不知道。</p> <p>吳：有時候還會嗎？</p> <p>圓：有時候會想啊！</p> <p>吳：可是我看你現在在班上快樂得不得了，好像開心果一樣！</p> <p>圓：嗯…可是有些東西好像都是表面的吧！</p> <p>吳：其實你心裏面還是很難過嗎？</p> <p>圓：也不算難過啦，還好啦！就是…</p> <p>吳：比較看不到未來？</p> <p>圓：對啊！</p> <p>吳：那你說情緒不好是人際關係不好，現在已好了，父母也已離婚了，功課壓力也沒有了，這些因素都不在了，你還會情緒不好嗎？</p> <p>圓：對啊！嗯，沒錯。</p> <p>吳：你有沒有想過是什麼原因，是沒有來由的嗎？</p> <p>圓：有時候是沒有來由的，有的時候就是外在的因素多多少少還會有吧。</p> <p>吳：是什麼原因，是家庭的因素嗎？</p> <p>圓：有時候是家庭的原因，有時候是學校的因素吧，不然就生理狀況不太好影響的吧。</p> <p>吳：打工對你有什麼影響？</p> <p>圓：…沒有。(嘆氣)</p> <p>吳：為什麼會嘆氣？</p> <p>圓：因為都領不到錢。(笑)</p> <p>吳：老闆都沒給你錢嗎？</p> <p>圓：有啦，只是…(笑)</p> <p>吳：不夠吧？</p> <p>圓：對啊！</p> <p>吳：你會擔心你們老闆生意不好嗎？</p> <p>圓：他的書店和咖啡店生意都不太好，所以心情也不太好，我看他也不太好過。</p> <p>吳：你好像在你的工作環境中跟大家相處的情況都還不錯？</p> <p>圓：我覺得最近的情況比較好一點。</p> <p>吳：以前不好？</p> <p>圓：也不是不好，只是好像…，就是上班下班再見這樣吧，以前談話的內容比較沒有那麼深入。</p> <p>吳：你好像在學校關係也不錯，只要有你在大家都很开心！</p> <p>圓：大概是神眷顧我吧！（大笑，向上伸開雙臂）</p> <p>吳：你以前好像不是這個樣子吧？</p> <p>圓：不曉得！可能是常跟一些開朗的人在一起吧。</p> <p>……</p> | <p>殺</p> <p>母親曾在圓圓面前自殺</p> <p>母親多次自殺（私下透露約五、六次）</p> <p>不確定會不會再度自殺</p> <p>有時仍會想自殺 深層情緒仍埋在內心</p> <p>看不到未來</p> <p>過去自殺的因素 去除，仍會沒有 來由地想自殺</p> <p>事實家庭因素， 生理不適，依然是 情緒不好想自殺 的主因</p> <p>圓圓在學校、在 書店人際關係很好， 常常和開的人在一起</p> |
|---|--|

附錄(六)捲毛訪談文本 (摘錄)

逐字稿編號：捲毛-01

訪談日期：911105

訪談時間：17:00~19:00

訪談地點：xx 導師室

主 題： 背景訪談

| 內 容 | 分 析 |
|---|--|
| <p>.....</p> <p>吳：後來有聽同學說你想要自殺，爲什麼？</p> <p>毛：因爲那時候真的莫名其妙的就會胸悶、頭痛，那種痛都不是很舒服。</p> <p>吳：那你講出來說要自殺就會舒服一點嗎？</p> <p>毛：不是，那可能是有點想吧！</p> <p>吳：有點想，那你有去做嗎？</p> <p>毛：並沒有。</p> <p>吳：沒有像國三吞藥那樣？</p> <p>毛：沒有。</p> <p>吳：你那時候會很討厭來上學嗎？</p> <p>毛：那時候其實不會耶。</p> <p>吳：我記得那時同學和老師對你的支持蠻多的？</p> <p>毛：嗯。</p> <p>吳：後來好像老師有請媽媽從長庚回來叫你起床，那時候你蠻痛苦的，媽媽兩天就要回來一次，後來家裏看你這樣好像有請爺爺奶奶下來陪你？</p> <p>毛：對，他們來陪我，要看病才回去。</p> <p>吳：家裏有人陪，會不會覺得好一點？</p> <p>毛：還是比較習慣一個人過了，因爲已經蠻久了。</p> <p>吳：你那個時候一個人如果情緒很不好，真的會想要去死嗎？</p> <p>毛：有，只是沒有國三那麼強烈。(低頭)</p> <p>吳：那有沒有想過？</p> <p>毛：就是心情不好的時候都會有點想自殺吧。</p> <p>吳：那你有點想的時候都會用什麼方式？</p> <p>毛：想讓自己覺得舒服的方式。</p> <p>吳：例如像什麼？</p> <p>毛：譬如說睡死啦。</p> <p>吳：睡死？讓自比較沒有負擔嗎？</p> <p>毛：嗯。</p> <p>吳：所以有一陣子好像都把門鎖起來，不想出來是不是？</p> <p>毛：因爲我都要想一些事情啊。</p> <p>吳：想把自己關在裏面不想出來？</p> <p>毛：對啊。(頭更低，聲音很低)</p> <p>吳：那時候你媽媽好像做了一個很強烈的動作是不是？</p> <p>毛：她把我的門踢壞。(頭抬起來，瞪大眼睛，聲音變大)</p> <p>吳：你有沒有嚇一跳？</p> <p>毛：沒有啊。</p> <p>吳：她是在外面踢嗎？</p> <p>毛：對，她在外面用力踢。</p> <p>吳：那當時你的感覺怎麼樣？</p> <p>毛：非常的粗魯。(握拳捶大腿，生氣地說)</p> | <p>無法忍受莫名其妙的病痛而想自殺</p> <p>因爲同儕的支持已比較不會排斥上學</p> <p>長期一個人獨處</p> <p>選擇逃避的方式封閉自我</p> <p>想起令自己反感的往事而激動</p> <p>自覺受侵犯</p> |

| | |
|---|---|
| <p>吳：你覺得媽媽很粗魯？</p> <p>毛：對啊，其實根本不用那麼生氣好不好。</p> <p>吳：你覺得不用那麼生氣？</p> <p>毛：你如果好聲好氣的跟我說，我也許還會理你。</p> <p>吳：可是她也許是很擔心啊，而且她很急，她那時兩邊都忙啊？</p> <p>毛：她習慣了。</p> <p>吳：她有這個習慣嗎？</p> <p>毛：對自己的親人，我和我姐姐，她習慣用哄的。</p> <p>吳：用哄的？爲什麼又會去弄那個門？</p> <p>毛：那時她好像硬要我做什麼吧，喔，她要我吃她用藥燉補的，那我跟她說我不要，她就一直要我吃，我就不太理她，我就沒有說話了，我就在我的房間裏面，她就很生氣來踢我的門。</p> <p>吳：還是說你在裏面已經很久了？</p> <p>毛：我剛上去。</p> <p>吳：剛上去就這樣子？</p> <p>毛：大概上去不到半小時，她就來踢門了。</p> <p>吳：可是我記得她說你好像是二十四小時都沒有出去，她很著急，所以她才把門踢壞，所以她講的跟事實有點不一致？</p> <p>毛：她被我阿媽傳染到。(不屑的口吻)</p> <p>吳：這種事會傳染？</p> <p>毛：會啊，她會用我阿媽對待她的方式來對待我們，我姐以後會嫁出嘛，所以將來我如果娶老婆的話，她會用我阿媽對待她的方式來對待我們。</p> <p>吳：你會不會很擔心？</p> <p>毛：擔心喔，有點啦，不過我沒有想那麼遠。</p> <p>吳：所以其實你對你媽有一些不滿？</p> <p>毛：嗯，對。</p> <p>吳：那你爸爸呢？</p> <p>毛：我爸爸，現在他躺在在床上，我也沒有什麼可以跟他說的吧。</p> <p>吳：你發生了國三那樣的事情，都是誰在處理？</p> <p>毛：我媽吧，我媽會載我去醫院。</p> <p>吳：爸爸呢？</p> <p>毛：爸爸因爲要上班。</p> <p>吳：上班？</p> <p>毛：因爲我都是請最後一節去看醫生，都是我媽媽陪。</p> <p>吳：媽媽做什麼行業可以這麼方便？</p> <p>毛：在家裏開美容美髮。</p> <p>吳：所以你跟你媽媽比較接近，相處的時間比較多一點？</p> <p>毛：對。</p> <p>吳：所以你國三發生那樣的事，比較操心的應該是媽媽吧？</p> <p>毛：嗯，大概吧。</p> <p>吳：所以你高二爸爸已經躺在加護病房，那時候也是媽媽吧？</p> <p>毛：高二，嗯，對。</p> <p>吳：你那時候一直想休學，你媽媽有同意嗎？</p> <p>毛：她那時候有同意，不過好像有條件，但我不接受她的條件。</p> <p>吳：爲什麼，是什麼條件？</p> <p>毛：她那時說我休學去補習班補習，然後每天去醫院陪她，可是我不喜歡去醫院。</p> <p>……</p> | <p>不習慣暴力</p> <p>覺得媽媽有些誇張</p> <p>因對阿媽的反感，聯想媽媽也是會受影響</p> <p>爸爸是缺席者</p> <p>媽媽雖較強勢，但也比較關心</p> |
|---|---|

附錄(七)阿聖訪談文本 (摘錄)

逐字稿編號：阿聖-01

訪談日期：910914

訪談時間：12:00~15:30

訪談地點：12:00~13:20xx 餐廳；13:40~15:30 阿聖家

主 題：背景訪談

| 自述文本 | 分析 |
|---|--|
| <p>.....</p> <p>吳：你大概是從什麼時候開始有傷害自己的行為？</p> <p>聖：大概是從國中1年級下學期開始。</p> <p>吳：為什麼那個時候你會想要傷害自己？</p> <p>聖：從國中1年級下學期開始到現在，都陸續發生這樣的事情，但是原因我不大記得起來了。</p> <p>吳：是情緒的問題嗎？</p> <p>聖：是情緒不穩定很難控制，而且挫折感很重。</p> <p>吳：你那時候有沒有想這是一種自殺的行為？</p> <p>聖：就是沒有勇氣和目標讓自己活下去，而且並不是因為特別的某件事情而去做這樣的事，而是長期的壓力累積的結果。因為家庭的關係我會感覺到自卑，常常就莫名其妙的就自卑起來，常常拿自己跟別人比較，常常感覺到自己是差的。</p> <p>吳：可是像我們看你的時候我們都覺得你很好啊！</p> <p>聖：可是我覺得自己和大家看到的我是不一樣的。</p> <p>吳：你不能接受的是你的出生或者是你的環境嗎？</p> <p>聖：對呀！我很排斥自己的環境，很不想出生在目前這樣的環境。</p> <p>吳：可是有些事情好像就不能夠自己選擇？</p> <p>聖：就是因為不能夠選擇，而且找不到方法來解決，感到非常無助，所以才會做出一些傷害自己的行為。</p> <p>吳：如果有方法解決，你是不是不會這樣子做？</p> <p>聖：也要看能不能接受，有時候情緒很不好的時候，講什麼都聽不進去也是沒有用的。有時候看到別人雖然很窮但是以後長大也能成功，我都覺得這種事情不可能發生在我自己的身上。</p> <p>吳：換一個方式也許可以改變呢？</p> <p>聖：因為長期都接受這一種思考，很難再接受別的方式。</p> <p>吳：我聽你這樣是敘述，好像對你自己的出生也是很不能接受？</p> <p>聖：我比較沒有想過這個問題，我比較在意的是家裏的和諧，我的父母雖然沒有結婚就生下我，但是我覺得這個沒有什麼大礙，我在爸爸還沒有過世的時候我是在他的戶口裏面的，不過我覺得這個也沒什麼關係，我覺得最重要的是爸爸對我們的態度。</p> <p>吳：他是用什麼樣的態度在對待你們這個家？</p> <p>聖：他好像不太負責任，我對他的印象不是很好。</p> <p>吳：他會做那些事情，讓你們對他覺得印象不好？</p> <p>聖：他心情不好的時候，或是跟媽媽吵架的時候，會沒有理由的體罰我，會拿我來出氣，而且他有外遇。</p> <p>吳：外遇的對象是固定的嗎？</p> <p>聖：我對他外遇的對象沒有什麼印象，不過我對他外遇的這個事情印象很深刻，我不能夠原諒他，一輩子都會討厭他。因為媽媽這輩子對她付出很多，但是它對我們很不負責任，很不在乎我們，而且聽我媽媽說，當我</p> | <p>無由的挫折感而想自殺</p> <p>身世和環境造成自卑感</p> <p>對未來的無望感</p> <p>爸爸的出氣筒，得不到父愛</p> <p>對爸爸的恨意很深</p> |

| | |
|---|--|
| <p>出生的時候我媽媽住在醫院裏面，而我爸爸跟外面的女人在外面過夜。他很少到醫院去看媽媽，所以他對我們很差。而且坐月子的時候也從來沒有幫媽媽做。</p> <p>吳：在你的印象當中有沒有爸爸對你好的時候？</p> <p>聖：大部分都是一些物質方面的，沒有什麼其他的。</p> <p>吳：你爸爸打過你嗎？</p> <p>聖：在我小的時候有一次搬家，因為我貪玩沒有幫忙，所以他就拿棍子打我，打到街上去，而且把我趕出去叫我不要回來，我只知道後來我一直在街上遊蕩，後來一直到傍晚他們才找我回去。小時候大概是國小或者是幼稚園的時候吧，還有一次我記得他把我打得眼睛有點看不清楚。</p> <p>吳：你能不能想的起來當你爸爸生病時家裏的情況怎樣？</p> <p>聖：因為當時沒有健保，所以為了醫藥費要到處借錢，所以到現在欠了一大堆錢，因為我從小就沒有爸爸，目前媽媽沒有工作，因為她身體不好，只能到處打零工，她現在 57 歲，而且她有心臟病，我蠻擔心她的。</p> <p>吳：這樣子你媽媽怎麼對他一直能夠忍受？</p> <p>聖：因為他唯一擔心的就是我，因為他跟爸爸生下了我，所以他想走也不可能，他在乎的就是我，小時候曾經因為我哭鬧的關係，我的爸爸受不了我的哭聲，我爸爸就把我摔在床上，那時候我還是個嬰兒，那時候有很多親戚朋友都看到了，還好有一些親戚朋友照顧我，所以我媽媽怕我一個人活不下去。我媽媽能夠一直忍受的原因，可能就是責任和我吧，她曾經說因為她跟爸爸沒有婚姻關係，所以他要怎麼做就隨他去吧，她唯一在乎的就是我。</p> <p>吳：你的爸爸跟您的媽媽結婚，但是一直都沒有登記嗎？</p> <p>聖：我的媽媽以前有結婚，但是因為跟前夫的家人相處不和，所以後來就離婚了，後來才跟我爸爸。</p> <p>吳：所以他們最初認識應該是基於愛吧？</p> <p>聖：在我印象中他們之間的關係我感覺很模糊，我感受不到這種狀況。</p> <p>吳：有沒有很親密的鏡頭？</p> <p>聖：我想像不到這樣的畫面。</p> <p>吳：你認為你目前這樣子有點憂鬱症的情況，和你小時候家裏的這種記憶有沒有關係？</p> <p>聖：我也不知道家裏有沒有影響，對自己的一切我都感覺很不好，我覺得好像是來自於自卑。</p> <p>吳：可是我覺得你在人品、氣質和功課上也是蠻棒的？</p> <p>聖：我也不曉得為什麼會有這一種性格，我也不知道要怎麼形容。</p> <p>吳：可是你的氣質很好、舉止很文雅，並不像是鄉下的小孩子？</p> <p>聖：但是我一直覺得我自己跟別人不一樣，就是一種很奇怪的感覺，我媽媽對我的成績都不要求，也不希望我都考第一名，只要快快樂樂的就好了，以後即使只剩下自己一個人也能活得好好的。</p> <p>吳：其實你一直做得很好，以你的能力來講應該沒有問題？</p> <p>聖：可是我覺得做起來很困難，我會注意到別人一些沒有注意到的事情，會想到一些別的問題。</p> <p>吳：是什麼樣的問題？</p> <p>聖：會注意一些別人沒有注意的問題，就是會鑽牛角尖。</p> <p>吳：你會不會很愛面子？</p> <p>聖：我非常愛面子，因為自己的出身不是那麼好，我很討厭別人取笑我，感覺自己不是家庭很好的那種人。</p> <p>……</p> | <p>爸爸是粗暴的體罰者</p> <p>和媽媽相依為命，相互扶持</p> <p>自嬰兒起即沒有爸爸的愛</p> <p>媽媽婚姻的不幸</p> <p>自卑感形成對自我的要求很高</p> <p>無法接受自己的出身</p> |
|---|--|

附錄（八）圓圓相關資料

（一）圓圓自述文章（92年2月寒假）

有一隻從小在野外生活長大的小老虎，和牠的家人快樂地生活在一起。有一天，濫殺濫捕的獵人，為了自己的利益取得虎皮，而將小老虎的一家人殺掉了，而小老虎被獵人賣到馬戲團裡去了。小老虎以為牠的命運從此就這麼的悲慘過了，但幸好牠待的馬戲團裡的人或動物的心地都很善良，才沒有讓對家人的思念給淹沒掉。

多年之後，老虎也長大了，不再是以前那一隻幼小、懦弱的小老虎了，現在已蛻變成強壯、勇敢的老虎了。但對於外面的世界，老虎總抱持著有點膽怯的心情而感到卻步，雖然馬戲團總是有很多來來去去的夥伴，牠們總會敘述著關於未來和外面世界的憧憬，但老虎除了小時候在野外生活過以外，就從來沒踏過外面一步，所以牠感到徬徨。但是有一隻以前在外面生活過的大象鼓勵牠，並且幫助牠離開馬戲團，最後，老虎逃出去了，開始了牠新的生活。

（附註：研究者與參與者討論自述文章的角色代表人物：
小老虎——圓圓自己；獵人——圓圓爸爸；大象——圓圓導師。）

（二）圓圓的創作「白雪胖公主」劇本

（911225 聖誕節班級活動演出劇本）

白雪公主吃下了老婆婆蘋果邪惡的後母偽裝的，因為吃太快而被紅蘋果《ㄟ、（台語）到昏倒，小矮人們工作回家後，覺得很傷心的以為他死了，就要將她埋葬。在送葬的路途中，剛好遇到英俊瀟灑又騎著白馬的王子。王子看到玻璃棺木中的白雪公主，九替她將噎到的紅蘋果挖出來，並且馬上施行人工呼吸，美麗的白雪公主終於又活了過來。白馬王子和白雪公主一見鍾情，從此過著幸福快樂的日子……

自從白馬王子和白雪公主結婚之後，小矮人也雞犬升天跟著白雪公主住進了皇宮，巫婆淪為下人，魔鏡也順理成章的變成白雪公主的日用品。公主因為皇宮伙食太好又愛吃零食，身材一天天地變胖，性情也一天天變壞。白雪公主：「白馬，你給我過來按摩。」王子自從公主的身材走樣之後，就被公主沒事甩兩個巴掌、踹個幾腳，或者是跟她玩摔角遊戲。王子每天過得非常不快樂，所以他決定向世人公佈公主虐待他的惡行。小矮人和巫婆也受不了公主每天對他們呼來喚去的折磨，所以他們找森林中的獵人，希望他能為他們報仇，修理白雪主。

（新聞音樂……）

主播：「各位觀眾晚安，歡迎收看 TVBS，我是薛凱子。今天我們要專訪的是白馬王子。曾經是所有童話故事的典範、曾經是令人稱羨的模範夫妻，為何白雪公主和白馬王子幸福快樂的生活，會演變成家庭暴力呢？而且受虐待的是白馬王子，這到底是怎麼回事？白馬王子，請您說一下白雪公主是如何虐待你的。」（打馬賽克）白馬王子：「我...他在家裡都對我大小聲，沒事又呼

(台語)我兩巴掌。出去應酬回來,就說我跟別國的公主亂搞,然後又抓我起來打。嗚...」 主播:「呃...白馬先生,癩世界的人都知道你是白馬王子了,所以不用打馬賽克了,然後你自己也不用裝那種聲音。不知道要打 113 嗎?」 白馬:「113...」 主播:「各位觀眾,113 是家庭暴力婦幼專線,如果你也遇到了像白馬王子這種類似的遭遇,請打 113,就會有專家協助你。」

電視成癮的白雪公主在家裡,看到電視 TVBS 的訪談現場直播節目後,火冒三丈,心想他回來以後,他就死定了。在等待的同時,巫婆和小矮人帶魔鏡到公主面前。巫婆:「公主,心情不好或無聊的話,就看看魔鏡好了,說不定它會令你開心呢!」小矮人:「對啊!對啊!」(巫婆和小矮人退下)白雪公主看一看魔鏡,並在鏡子前面比了幾個動作,然後按下開機鈕,這時魔鏡說話了。魔鏡:「歡迎使用魔鏡 98,它讓你有個誠實的人生。」白雪公主:「魔鏡、魔鏡,誰是世界上最美麗的人?」魔鏡:「灰姑娘。」白雪公主:「什麼?你在說一遍!」魔鏡:「是...是您啊,白雪公主。」語畢,魔鏡便當機了。不巧的是這時白馬王子回來了,當然,他又被揍得半死,痛得呼天搶地,小矮人們和巫婆在旁邊,也愛莫能助。

一天,巫婆和小矮人終於忍無可忍騙白雪公主到森林裡野餐,便急忙找個藉口就逃開了,之後叫獵人到森林裡除掉公主。但獵人找了半天都找不到公主,只看到一個又肥又胖的女人,於是他上前去問公主:「你是白雪公主嗎?」白雪公主:「我是。」獵人於是深深的嘆了一口氣說:「等你瘦下來我在來殺你好了。」公主聽到之後深受打擊,決心瘦下來。在努力瘦身運動幾個月之後,她從又肥又胖的公主變回那個又美麗又可愛的白雪公主了。小矮人和巫婆也想得饒人處且饒人,就決定不報仇了。從此白馬王子和白雪公主又過著幸福快樂的日子了。

(三) 圓圓考試短文之一

高三上期末考「心情故事」

圓圓 920116

每當下雨過後,我就會想起以前小時後,在自家前玩水,地上凹凸不平的坑洞,常在下雨天時,積滿了一堆水,等雨停時,就穿著雨鞋,踩在這些坑洞上玩水,玩到全身都溼透答答的,才回家被罵個半死。

為此,我們還發明了一個遊戲叫「跳水坑」,每個人都要從這些又大又深的水坑跳過去,如果跳不過去的,不但掉進水坑裡,還要在裡面,直到全身溼透,而我通常就是那一個人。

漸漸長大了,就少玩這些遊戲了,但每當下雨天的水又積滿了這些坑洞時,還是會有一股衝動想跳過去。

(四) 圓圓考試短文之二

高三下畢業考作文「迎向逆境」

圓圓 920516

人生十之八九總會有一些不如意,並不是所有事都照著我們預想的去實現,所以在這當中的困苦、挫折都要我們一一的去面對,但是一般人遇到挫折的第一個反應,總是「怎麼會這樣?」、「老天對我真不公平!」的

態度來面對，很少有人遇到問題時就想「我要勇敢地去面對！」，所以才會造成社會上發生許許多多的不良示範。

在現在的社會中，有太多的人因為受不了太多的壓力，就紛紛患了「憂鬱症」，但是有多少事其實不必把自己搞成這個樣子，因為如果沒有這些壓力適時地在我們施加，那我們豈不變成軟弱無力的廢人了，不是嗎？

所以說面對挫折逆境，我們就要去接受它、去調適它，也許它反而是我們成功的一個重要因素呢！

附錄（九）捲毛相關資料

（一）捲毛自述文章（92年2月寒假）

捲毛自述文章 920219

我叫捲毛，民國73年生，目前為止最有記憶的是7到8歲的事情。

小時後我常常被叫捲毛，因為老媽總是喜歡把我的頭髮燙成捲捲的，當時也沒有說有什麼特別的感覺，只是多了個外號。小時後男生和女生是對立的，兩邊各有一個老大，而我則是男生的邊的老三，排名的方法很奇怪，是用身高，所以小時後我就是我們幼稚園第三高的男生。記得有一次打架，我不幸被女生俘虜，男生們為了搶我回來拉住我的手，女生比較狠她們抓著我的腳，我就在這樣的情況下，被救了回來，這真是個可怕的經驗阿。

小學二年級時，第一次收到情書一封，但我那時傻傻的，我根本不知道什麼叫男女朋友，更別說談戀愛的意思了，所以那封情書就被我放在抽屜裡，一個學期而沒人知道。

小二也發生了一件令我印象深刻的事情，我的國文在小二的一次段考中終於考了一百分了，但是那次數學卻沒有考好，所以我就覺得我好像沒有那種第一名的命阿。

慢慢的我開始懂事時，也已經國中了，終於在國中知道什麼叫談戀愛、交女朋友，當時的我其實也很想交一個女朋友，只是可能那時的環境沒有機會讓我交一個小女友，因為我是個問題學生。我這個問題學生，其實也不是說常常打架啦，做壞事那一類的，只是常常會很不幸的被老師扁，一個禮拜下來，我被扁的次數絕對超過十次，屁股上也常常會也紅紅的痕跡，但有一點不錯的啦，就是我的成績還算不錯，所以朋友也不會說很少。

國三時我罹患了憂鬱症，那時候的我不喜歡上學、不喜歡看到人、也不想活，那陣子很難熬，又剛好遇到我要升學考試，加重病情。我很清楚，我曾經在一天之內把一罐不知名的藥丸給吃光，也想過拿把小刀往手腕上一割，但因為怕痛所以放棄割腕，那時候十四歲。

小學三四年級之後，我就常常聽到我父母在吵架，剛開始還不懂她們為什麼要吵，慢慢的我長大了知道的事情也多了，也了解她們為什麼吵架。我老爸因為長期外遇所以不常回家，我媽為了這個問題跟他吵了將近十年，一直到我老爸住院。這段期間我知道老爸的外遇重來沒有間斷過，外遇的對象也不只一個，但那時候我不習慣過問她們，也沒有為這些問題感到困擾過，只是常常在心裡想著，以後不要跟我老爸一樣。

高二我17歲，再次因為家裡的一些變化，好像又發病，這次不再是想

不開，而是開始有劇烈頭痛和胸悶的症狀，每天早上是我劇烈頭痛的時間，大約從我睡醒一直到十點，我的頭是非常暈眩而且疼痛的狀態，

我不知道原因，所以我下課最常做的動作就是拿自己的頭敲牆壁，想減輕點疼痛的感覺。胸悶的現象是在頭痛後不久有的，常常一到中午時間或下午就會胸悶，我的習慣是哪裡痛我就打哪裡，所以我垂胸口，想減輕一點胸口的壓力，那時的我感覺比國三還要難過。當時我想要休學，因為我覺得我撐不下去了，但老師和我媽並不贊成，他們只要我撐完最後幾個月就好了，所以我也沒多說，心理就想著撐吧才幾個月，撐完它。

其實現在想想我好像可以寫很多有關我想法的事，但這又不是在寫故事，所以我不要寫很多，因為寫多了會很像在寫日記一樣，不多寫謝謝你，感謝，掰掰。

(二) 捲毛網路文章(91年03月)(其中有很多錯字或同音字，為了忠實反應時下青少年的用法，未予更動)

吃飯時要吃
睡覺時要睡
休學時要笑
因為...
很難說
我還視覺得我休學會好一點
雖然
有一點牽掛
但
我還能做什麼
很類世
厂厂
所以
我可不可以不考丙級阿
讓我休息一下
老師
別較我吃藥了好嗎
我不想被當作病人
我也不享有並阿
只是
它
就是在我身體李
外表快樂
但
能有多快樂阿
希望都沒了
現在就只剩下錢包李的 3900
我什麼都沒了世

寒假玩的魔力寶貝
也已經 31 級
玩魔力
也不是為了什麼
當時只是為了打發無聊的時間
習慣會改變世
我就變謾多的
所以喔
我說了那麼多
最後
我想說的還是沒說
為什麼喝咖啡
因為我喜歡喝咖啡
並不是為了什麼
我喜歡說話
但
誰要跟我說阿
我要睡了
我媽在罵我了
每天都會被罵
也許也該習慣
番茄的好吃嗎
不是吧
只是蠻喜歡這個名子的
老師說
我習慣在網路上表達自己
應該吧
因為我有太多的字不會寫

要寫日記
很難ㄝ
還寫到要注音
很丟臉ㄝ
ㄝ
笑了兩聲
很空虛
我真的很多話喔
說了那麼多
謝謝各位同學
我那麼白目還沒打過我
也許
你們還再找時間打我吧
恩恩
加油阿
別活的跟我依樣
很痛苦的ㄝ
還有啦
戴佩妮的新歌很好聽喔
希望它能拿到下一個金曲獎
也許有哪一天
我真的休學了
我可能
會每天去海邊吧
因為
我一到海邊
心情就會好一點
這不是習慣
只是希望
自己如果真的休學了
能做到自己所說的話
這樣的速度有沒有一分鐘四十個字
阿
給 XX 以前的老師
雄霸
我有四十個字了喔
我及格了ㄝ
別再叫我去補考了
因為我真的不喜歡補考ㄝ
補考後也只有 60 分
這個分數
並不真實阿
我還欠氣質

一個生日禮物
一個項鍊
但我找不到理由找誰陪我去墾丁
學校附近開了一家 7-11
其中有一個股東好像是我爸的情婦
吧
也許不該說情婦
因為
幾乎全 XX 的人都知道了吧
ㄝ
還是很空虛
真不知道為什麼我老媽
還願意留再這一個家
可能是因為它還是很在乎我老爸吧
還好今天喝了很多的水分
呼
不然就流不出眼淚了
現在我爸
還是在長庚
還是插著管
還是需要灌食
眼睛還是不靈活
真不知道他好了之後
想要過什麼樣的生活
看懶寄生哭的一塌糊塗
但為什麼哭我也不知道
可能是為明菁絕得不值得吧
到最後
小說
還是給坭子
看了
但是又能改變什麼
好長好長喔
但我還想說
一邊喜鼻涕
一邊敲鍵盤
總絕得
還有什麼沒說出來
但我說的出來嗎
我不知道
我是不是學錯科阿
不然我怎麼絕得我讀的很類
但

已經兩年了
還要從來嗎
很難
現在的我
活的越來越像自己了
做自己想做的是
做自己說出來未完成的是
喔
真好
但我知道總有一些是
是我做不到的
我想做
做不到
原因
我不說
剛剛阿公拿了一柯藥給我
喔
還好
又喝了依杯水
不然脫水了怎半
誰就我阿
我說了多少了阿
很多嗎
但我還想說廿
希望老師不要約談我
因為我不想說話
我喜歡敲鍵盤
今年暑假
可能會有網路上的朋友下來找我吧
我叫他會長
他大我2歲
不是處男
所以當我暑假跟一個陌生人走再一
起時
請不要問他這一個問題
你是不是處男
他會很尷尬的
說到尷尬我就養到一個人
ken
誰我不知道
但他
很好
這點我確定

喔我境量使自己一直打字
不要停下來
因為
經過施考後的
是
可能會變的很不真實
我喜歡很真實的感覺
所以我喜歡...
這不能說
因為
可能會傷害到別人
呼
今天把溜冰鞋帶回家了
應該說直排輪
為什麼帶回家
我也不知道
我就是這樣
在這段時間
我做了很多自己不知道的是
考試時亂達了很多題目
沒有去思考
喔
這次思考兩個字打對了廿
驕傲的說
厂厂
百裕說他要減肥
今年暑假
為的是
畢旅時去約會
真好喔
有誰要約我的跟我說依下啦
希望老師們不要當他
讓他能夠如期升上三年級
也讓可達實現他所說過的話
記得
有盜壘要跟我說喔
跟我分享
畢業旅行我要不要去阿
有點不想
因為去哪
我都不知道
萬一
又是去看野柳的海豚表演

喔
我會愛睏
九月廿
還很九
我還要好久
才 18 歲喔
厂厂
真慢
18 歲之後
就可以買啤酒了喔
也打算來抽菸了
有誰可以跟我說
涼煙有什麼牌的阿
我來吸看看喔
西涼煙因該不會有煙臭味吧
厂厂
因該
我們班的班服選出來了
是黑的
ㄗ...
會很熱ㄗ
早知道就舉水藍了
埃
炎熱的夏天
空虛的身體
何黑色的衣服
真
特別阿
最近很怕人家罵我
所以
進量步說話了
以免被罵
我媽剛剛說要我知足
恩
我想我應該也要做到這樣吧
我有什麼好抱怨的
在他的立場
我又有哪一點能反駁他
所以
我不交女友了啦
不然也只有傷害
並沒有快樂
我前女友就是這樣說我的

厂厂
事實
有沒有人陪我去海邊阿
做我旁邊就好
不然一個人去看海
很奇怪ㄗ
厂厂
呼
我多久沒趣海邊了阿
誰能告數我一下
我現在還穿著鞋子
這樣對腳
很不健康
好想去喝一杯
真正的愛爾蘭咖啡喔
一定很好喝喔
肚子餓了
我晚上還沒吃
剛剛肚子較了兩下
ㄗ... 不會形容
想聽的人等我肚子餓時
在來找我聽喔
厂厂
白痴ㄗ我
我家的電話壞了
埃
但還好可以上網
手機還在用
但只當鬧鐘
並不會帶在身邊
8210 ㄗ
好好喔
哪天我真的有錢買的起的話
不知道會有多好
老姐還沒嫁人
有一個不帥的男友
不太有錢
當兵中
沒時間陪他
但他好像比我快樂ㄗ
可能它是雙魚座的吧
但我是射手ㄗ
我怎會那麼悲觀

廳公明老師說
射手座+ab 型很產
埃
我是 ab+射手
誰就就我阿
呼呼
時二點
我家時鐘較了
我是不是也因該睡了阿
有點累
心理上的類
身體還好
因為習慣晚睡
所以並沒有什麼差別
還有啦
是誰偷了我的比阿

環我啦
我真的沒比了世
好長好長
真的
打了好多的字喔
厂厂
驕傲
等等要吃藥了
不然今天一定會失眠
等等去收信喔
玩了之後
就下限了吧
下星期是我的網頁克
產
我都沒給他做世
誰幫幫我阿

end(希望看完的人不要罵我 我真的很怕被罵 謝謝喔)

(三) 捲毛考試短文之一

高三上期末考作文「心情故事」

捲毛 920116

在我轉學回來之後，我爸爸因腦部出血倒下了，當時再過幾天就是我十七歲生日，而我現在十八歲了。

第一次在醫院過生日，很特別但沒有慶生，當時心中有種感覺，想離開醫院，因為當時心情很差呼吸困難，而我老爸就在我生日當天進行大手術，我不知道因為當時我還在學校，也許是我國三發病之後想法有所改變吧！在我看到我爸心中並沒有很大的感觸，只是眼淚不停的流，可能我也愛哭吧！所以就會這樣。

老爸倒下之後我想了很多，想他以前所做的是所說的話，那時開始，我習慣想一些事情就在我空閒時，當時的思想很負面，但我並沒有跟誰說過，這好像是我從小到大的習慣，喜歡說話但不喜歡表達自己。

一年了。老爸也還好，只是我好像變的蠻多的，但不知道怎說。

(四) 捲毛考試短文之二

高三下畢業考作文「迎向逆境」

捲毛 920516

記得我剛轉回到 xx 沒多久，我爸就病了，看到原本好好的人，一下子間，變成了這樣，那種感覺還真難形容。

再老爸生病的那段時間，我剛開始在思考家中以前所發生的事，為什麼變化會如此的大。開始學習以別人角度去看事情、開始學怎樣去為別人想、怎樣表達。從前我不太會去關心家裡的事，但現在家中有很多時候，需要我說一些話。我開始離開網咖，離開電腦，去做一些自己想做的事。

活的越來越像自己了。

因為要學習獨立，所以對自己的未來有一些計畫，在這段日子裡感受的很強烈，情感的起伏很大，但是也慢慢的長大也看到了自己與以前的不同。

附錄（十）阿聖相關資料

（一）阿聖週記自殺自述文章（92年6月）

阿聖週記（920609）

6月5日，天氣已經不記得如何了。今天早上如往常一般，起床，刷牙洗臉搭公車上學，但書包裡放的卻是一套便服一個小背包和安眠藥。前幾日已計劃好了，到外地結束自己生命。以前都是在學校或家中服藥企圖自殺，但還是被人送往醫院急救，所以這次變計畫到人煙稀少離家遙遠的地方服藥自殺，我選擇的是到離島的xx。為什麼？連自己也不知道為什麼是澎湖。

五號當天，我搭車到xx，到警察局旁下車，到xx客運買了一張到xx的車票並換上便服。搭車到了xx又換搭計程車，到了鼓山的濱海碼頭，準備搭船前往xx。結果船在九點半已出發，我到達時已十點多了。不曉得當時為何如此堅持到xx自殺，當時我決定明天6號再搭船前往，因為船一天只有一班，所以決定在xx流浪一天，隔天再搭船前往。

5號那日我沒吃早餐、午餐，在xx和xx等地留連，不停的走，走到哪都不曉得。並且在同一地區走了好幾次，最後走到腳都抽筋，衣服也被汗弄濕了。從早上10點多走到下午5、6點多，才吃一盤炒飯。又繼續在鼓山一帶留連閒逛。雙腳疲累，走路一拐一拐，但我還是不停地走。大約在晚上十點多，走累了、厭了，便到鼓山的一家網咖，漫無目的，上網。

開了奇摩的即時通，大約10點多11點時遇到黃xx（班上同學），在網上的即時通和他聊到大約快12點時，便離開網咖，漫步到鼓山的碼頭附近小小的公園，休息。雖然已是深夜12點多，但人也不少，多半是情侶，自己孤單一人。

約莫午夜1、2點時，我的思考突然改變，為何一定堅持到xx呢？在xx隨便找家旅館，住上兩天，就算死在裡頭應該也沒人會發現。於是搭車前往市區，找了一家旅館住宿。說明投宿兩天，內心目的是為了防止昏迷當中，被人發現而送醫急救。心想兩天如果都沒人發現，應該就會長眠不起了。進了房間後，將房門鎖上，並栓上鎖鏈，將安眠藥拿出，算過了，總共有40顆，心一狠，全吃了。躺在床上感受藥性一點一點發揮，心中什麼都沒有什麼都不在乎！

後來感覺到藥性的發揮，四肢漸漸發軟無力，後來就睡著了。朦朧中好像有這回事又好像沒這回事，我感到噁心，好像有吐又好像沒有。隔天中午約莫12點、1點時，就醒了。但仍然受安眠藥藥性控制，精神不振，流冷汗，忘了怎麼一回事，我怎麼沒有死？後來，身上的錢所剩無幾，我很累，想著死不了又不想流浪異鄉，決定回家算了！

後來怎麼走出旅館？怎麼走到車站？都記不起來，這是服用過多安眠藥的後遺症。怎麼回到家的我也記不太起來。6號那天下午約5、6點時，到家，看了母親，說了什麼話？我也忘了，後來想了說，既然死也死不了，就活著吧！，到現在，仍沒有積極生存的態度，死不了就活著吧！活著，對我而言可有可無，什麼都不像以前那麼在乎了，成績、家庭，我到底是怎麼了？以後怎樣，我不知道，不想知道，好累！