

從高樓跳下的剎那-----痛定思痛談青年學子的輕生

周祝瑛 1983

(本文是紀念一位老友在天之靈，及有感於近年來校園學子發生輕生慘劇而作。在痛定思痛，檢討諸項原因之後，期望藉著本文呼籲社會大眾，共同來關懷、了解青年學子的心態，以期能夠減少類似不幸事件的再度發生。)

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

黃秉跳樓自殺了

除夕夜接到的噩耗，也不願年夜飯桌上母親焦灼的詢問，匆忙披上夾克向黃秉的家直奔而去，遠遠就聞到焚香，在誦經聲中，看到靈桌前神情呆滯的黃伯伯，床上打著點滴的黃伯母，我的心不斷往下沉，腦海中浮現一連串的問題：為什麼？怎麼可能……？

是啊！這怎麼可能？好端端的一個人，再過幾個月就要戴上方帽了，畢業工作也有著落，平日與人無爭，素有「好好先生」之稱的黃秉，為何就這麼地走了？

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

初識黃秉是在國小五年級的躲避球場上，當時由於九年國教開始實施，解除即將面臨的考試壓力，使得我們這群熱愛運動的孩子，經常能夠在操場上盡情地活動筋骨。還記得那時候的黃秉身材瘦長，一看就是運動選手的模樣。每逢舉行班際盃球賽，總見他在被女生問話時紅著臉的靦腆情形，與他平日在球場上的活躍、開朗判若兩人。

國小畢業，黃秉就讀北市某著名國中，由於一心想考取理想高中，幾乎放棄熱愛的球類，全心投注於課業上。或許是因為長期的考試壓力，黃秉的個性變得內向與緘默。然而在班上儘管功課不十分出色，卻因為平日為人的誠懇與做事負責，頗獲師生好評。國三高中聯考前幾個月，黃秉眼見自己的成績離第一志願仍有段距離，於是自此發憤衝刺、熬夜念書，憑著家人的期望、個人的意志以及三個多月來不眠不休的苦讀，終於在第一志願的榜上見到黃秉的名字。

黃秉是家中唯一就讀明星高中的孩子，眼見自己能夠擠身成為各路英雄的一員，其內心的興奮自然難以言喻。考前的身心透支雖然嚴重損害年輕的黃秉，但宿願得償的欣慰早已彌補長期失眠的不安與憂慮。

再度遇到黃秉是在高中同學會上，只見他身著 XX 高中的夾克制服，臉上一如往昔的笑容與質樸，兩人在重逢的喜悅中追溯往事，童年的記憶交織著點滴成長的經歷，朗朗的笑語裏揉合著對前程無限光明的希望。

有一回家中小貓不幸被車撞死，我在感傷之餘不禁對他說：「原來生命竟是

如此無常啊！誰也不知道明日的我們又將如何？倘若每個人都能把今天當作最後一天般的珍惜，生命將會是何等的充實啊！」黃秉驚訝地望著我，在會意的點頭後逐漸陷入沈思的瀚海中。

時光在各自的忙碌中奔馳，年輕的心在歲月的過濾中成長，面對未來無限美好。直到某一個夜裏，黃秉神情異然地跑進我家：「我悟道了！快把同學們找來！快！」當好友紛紛趕來懷著好奇的心情坐下之後，黃秉竟一反平日滔滔不絕地訴說今夜如何遇到一位奇人，如何被對方說中心事，點醒人生的意義，進而使他領悟一味地讀書與考試並非人生唯一的目標，而課業上的不盡理想、家庭中的困擾，身體上的病痛也不是個人的失敗。黃秉渴望將這些遭遇記錄下來，出版成書以告訴世人：不必為別人而活，不必太多顧慮。

黃秉的話頭條理不清、神色異常亢奮，彷彿無視他人存在般地沈醉在自己的世界中，同學們的疑問與異議只能引起他個人更固執的堅持與抵抗。坐在一旁的我不禁暗暗擔憂，難道是長期內心壓抑的結果或者受了某種刺激，導致心理上極大的轉變？從此之後黃秉的言行舉止變得超乎尋常，原本善解人意的他如今卻成為強烈的自我中心，由於經常提出不合理的要求，同學因而紛紛離去。學校的課業也不再留意了，整日沈迷於自己的理想中、自圓其說。最後他的家人不得不將他送醫治療。高二那年終於辦了休學。

再度遇到黃秉，是在大學的校園中，一個熟悉而又陌生的面孔，因相遇驚訝而顯得羞澀與不安之面容，再度展露在臉上。「嘿！好久不見，你怎會在這裡？」我問道。黃秉緩緩地說：「在就讀 XX 系，你呢？」黃秉在休學與重考之後，終於進入大學就讀，而後在校園中不期而遇。寒暄幾句，但是誰都避免觸及記憶中那一段失落的傷痕。

在我大學畢業那年，黃秉召開了小學同學會，重將許多斷了聯繫的網補綴起來。那一次與會的同學莫不發自內心的喜悅，看著黃秉致詞時微微的激動卻不失誠懇的神情，暗暗慶幸黃秉完全的康復。

當我畢業年餘，再度返校深造，仍不時可以遇到黃秉，也逐漸了解這四年中，為了治氣喘，黃秉每天固定的長泳、慢跑及打網球，望著黃秉結實的外表和堅定的眼神，可以想像他是多麼努力地不斷在做自我改進及突破，然而在談到未來的計畫時，黃秉勉強地笑了笑：我雖不必服役，但也沒有占到便宜，畢竟因休學與重考，而慢了兩年。

那一幅無奈的神情與幽幽話語，在我心底泛起了不詳的預兆，黃秉的心中似仍埋藏著另一個乏人問津、無人知曉的世界？過農曆年前正當自己為期末報告而忙碌之際，突然接到黃秉的來電，邀請我及另一位同學外出聊聊，當時因報告尚未完成請他另外擇日再聚，黃秉一如往昔的善體人意，同意另行通知我。誰知事隔半月之後，就傳來黃秉跳樓的噩耗。

參加黃秉出殯的行列，來到火葬場，在誦經及哀悼聲中，遺體化為縷縷青烟冉冉上升消失在天際。一個曾經充滿活力、希望的年輕生命，就此成為過去，留下來的是無盡的惋惜與遺憾。

回來之後，我開始了訪視的工作，期望從黃秉生前接觸過的親朋身上，找出黃秉的死因。在半個多月的搜索中，逐漸了解隱藏在背後的原因：

1. 家庭的不睦是長久困擾黃秉的主因。黃秉出自中下階層，是家中唯一受過高等教育，可謂集名望於一身。然而由於親子間年齡、教育、觀念等方面的差距，導致兩代間缺乏合理的溝通。加上父母情感的失和及管教態度的不一致，益發造成親子間的疏離。黃秉在大學期間始終以往校作為逃避家庭問題的途徑，其內心的失望與自卑種因於缺乏和諧的家庭氣氛。
2. 黃秉生性內向、拘謹、認真、負責，由於其細心與善解人意，頗得班上同學的好評。有一次晚上補課，黃秉細心體察，發現教授尚未進食，於是黃秉利用下課休息時間買來牛奶麵包，悄悄放在講台上，使得全班為之愧然。同學看他平日熱心、負責，於是公推他為班代，但他總覺有負眾望，而忐忑不安憂心以終。
3. 黃秉始終對學業上的兩年延遲無法釋懷，雖然在課業負擔多默默承擔。表面上黃秉以勤學日文、打網球、晨泳來肯定自我。但家庭失和、求學的挫折、課業上的障礙，以及缺乏可訴對象而深感絕望。
4. 高中時代因精神異常而休學治療，那一年中黃秉曾因於朋友的離去、親人的拖累，而感到極度悲觀，儘管後來病況穩定、重考大學考上了理想的科系，然而對於採用記憶背誦的考試方式始終無法勝任，因此在四上期末考中發生長期焦慮與嚴重失眠。事後成績雖然通過，但考前的壓力與負擔早已嚴重創傷個人的身心。
5. 黃秉上了大學即停止門診治療，也未會前往學校心理健康中心求助；師長、同學之間亦不了解黃秉的過去，以致在長期精神低瀾狀態下，無法發覺癥兆適時送醫治療、終而走上絕路。
6. 一般人由於輔導知識的欠缺以及對於輔導機構的誤解，造成遭遇困擾求助無門。一旦外來的壓力過大時，往往無法承受，而發生種種精神異常。醫院定期追蹤工作似乎有建立與加強的必要。
7. 大學階段中往往因情感問題而造成許多困擾。由於中學時代教育上的隔離，對感情上缺乏了解，以致在步入大學之後，對異性相處上發生了若干適應上的困難。倘若在兩性交往上發生挫折或不如意，有些人會因此而失去信心，無法培養面對異性的正確心態。

除上述因素之外，筆者願就個人、家庭以及學校三方面提出進一步的呼籲及探討，以防微杜漸與亡羊補牢的心情去認識青年學子的輕生問題。

1. 心理疾病與心理健康：

隨著時代的變遷，個人不斷面臨內外環境的衝突與考驗，在適應的過程中有些人發生種種困難，造成生理與心理上的問題，例如：

- (1) 由美國健康教育委員會（1967 National Health Education Committee）的調查資料顯示，全美人口中，每十人就有一人患有心理疾病，每廿人中就有一人因心理疾病而住院治療。

(2) 就國內精神醫學界的調查報告而言：

(a) 台大神經精神科林憲教授的研究(1966)——台灣地區社會現代化過程中，居民的42%有明顯的精神生理反應(因社會變遷、生活緊張、情緒紛擾所導致個人生理器官上的毛病，如：胃潰瘍、心臟病、高血壓、氣喘、溼疹、結腸炎等)，有13%患有精神官能症(與社會文化變遷有密切相關)

(b) 台大神經精神科葉英莖教授的研究(1968)：國內某國立大學新生中的30.7%，在第一學期中患有明顯的各種心理、生理病症，影響其適應，其中5.1%症狀至為明顯而需要專家相助。常中62.6%早在高中時代就產生症狀而持續到大學。(以上摘自楊極東著 現代社會的心理問題)

就觀念上而言，心理疾病並非可恥的事，它本身是可以預防與治療的。心理疾病的發生原因雖多，然而「長期的焦慮」似乎是共同的起因。焦慮是用來舒解危機的反應，可以說是一種動力能夠驅使人採取建設性的行為來解決問題，使個體在面對困擾時，能快速採取適當的反應。甚而使個體趨於成熟。然而病態的焦慮則會干擾到個體的正常生活，使人迷亂困惑，說不出因何所致，長期延宕的結果，重則形成一個丟不掉的心理包袱，這就是焦慮症的衍生。(沈楚文 72 年)

由上述說明顯示，在現代社會中，心理衛生的推廣，似乎已到刻不容緩的地步，就心理健康的培養態度而言，應從了解自我與認識環境兩方面著手。在了解個人方面，對於自己的性格、能力、興趣等方面應予充分的理解，以期養成自我悅納與自我肯定的態度，適時地反省與改進。就認識環境方面，小自個人的家庭、同儕團體、學校，大至社會等，必須隨時觀察環境的改變及對個人角色期許的需要，進而達到適應的要求。

2. 家庭氣氛與親子關係：

家庭生活是個體人格發展的重要場所，家庭中的結構，父母的教育水準、婚姻狀況、社經地位、管教態度等，對於子女的成長經驗與身心發展都有極大的影響。阿伯韓生(1960 David Abrahamson)認為青少年犯罪的主要原因是來自家庭中父母的失和與爭吵。由於兒童長期處在敵對、仇視、爭執、毆打的緊張氣氛中，導致個體恐懼、焦慮以及缺乏安全與信賴感，影響個人日後的生活適應。此外，父母管教態度前後意見的不一致，或父母間發生明顯的衝突，都可能導致兒童認同失調，無法建立自己的行為標準和價值。而父母的期望過高，往往造成子女沈重的心理負擔。尤其在個人長期無法達到抱負水準的時候，集合諸多挫折於一身，造成長時間的焦慮狀態，一旦外力過於龐大時，則容易導致個人精神的崩潰，甚而走上自殺的道路。從許多研究中發現，許多精神病患的種因都是由家庭所引起。父母對子女管教的欠安，在都可能造成子女心理上的終生陰影，像黃秉在長久的家庭失和下，形成神經質人格，人生過程中的小挫折，對他而言就是跳不過的大障礙。

3. 學校的輔導工作：

綜觀國內各級學校，由於缺乏校際間縱、橫的聯繫，以致無法建立全面的完整聯絡體系。以學生基本資料卡而言，多屬於片斷式的資料記載，遇有需要追蹤輔導的學生，則往往無法配合、銜接與延續。

此外，各校輔導室工作也多流於靜態的機構式服務，如：只做一般的心理衛生推廣工作；加上各校輔導室尚無明確的法定地位，以致輔導工作總成種種障礙。至於現行大學導師制的效果究竟發揮多少功能，頗值深思。由於大班教學的實施下，導師無法與學生一一充分接觸與了解，因此言教、身教的影響力自然有限。吳靜吉博士曾指出：中國心理學會曾對大專院校做了一次學生生活與師友關係調查，當問到：「我覺得世上最了解我的人」這問題時，選擇「教師」的比例很低；而回答：「在生活困擾的解決上，在學校中幫助我最多的是」這問題，選擇導師的只占百分之二，訓導工作人員更低，軍訓教官百分之二。這樣的結果說明了大專青年在學校中尋求良師益友的夢想遇到了挫折。

從上述的調查，可約略看出我們學校中的師生關係或則顯得淡薄疏遠，或則感覺適應有困難。然而，另一方面社會上輔導機構的個案數有逐年增加的趨勢。以救國團「張老師」所接的個案，民國六十八年個案權為二萬二千九百一十五件，至民國七十一年為五萬四千五百四十四件。三年之間增加個案三萬一千六百廿九件，而「張老師」所接受的個案大部分是在學學生或青少年，這樣看來，我們的青少年，無論在校與否都需要良師益友的引導。

此外，就自殺死亡率而言，占台灣十大死因的第八位（行政院主計處出版中華民國七十一年統計月報），已達十萬分之十五。而實際上台灣的自殺死亡率如按事實敘述或許不只上述統計。就自殺者年齡而言過去集中在兩個階段，一是四十五到五十歲更年期的中年人，一是七十歲以上的老人；但是現在自殺的年齡高峯則集中在十八到廿五歲的年輕人。

由此可見，青少年階段的問題十分值得我們進一步地深究。

結語：

由近年來校園學子輕生事件的發生，無論從人情義理上或自教育投資的立場上看，都可以說是對人才的一大損失。因為這不僅是白髮人送黑髮人的人間至痛，更是整個社會問題有待改進與反省的一環。我們除了對過世的青年表示深切的惋惜，對死者父母無限同情之餘，也希望能夠藉著個人、家庭、學校、社會各方面的關懷與努力，提出有效的預防措施，共同協助我們的青少年朋友度過人生的難關。

（筆者附註：文中黃秉係屬化名，如有雷同純屬偶然。）