



2016 年 兒童生活失落事件檢視與分析

2016 年 7 月 4 日

「一名高一少年因與母親爭吵後想不開，站在自家樓頂欄杆外意圖跳樓，警消獲報趕往現場，還一度找出談判專家，後消防隊員趁少年情緒稍緩，飛撲將少年拉回…」2016/4/30 聯合新聞

「一名醫大生因追求學妹遭拒，遷怒並勒死擄獲學妹芳心的同學，還企圖假造火災意外來脫罪，事後傳簡訊給學妹示愛但未獲回應後，疑因心灰意冷和畏罪，在犯案三天後自殺…」2015/09/15 蘋果日報

在成長過程中歷經獲得與失去，是每個孩子都會面臨的生命歷程。孩子的「失去」可能是失去家人、失去朋友、或失去了心愛的事物，當孩子面對自己的失去，以及伴隨失去而來的負面情緒時，孩子會如何為情緒找出口？有沒有人陪伴孩子面對失落帶來的悲傷、引導孩子找尋面對失落的方式？

據衛福部統計，自殺居青少年死因第二位，比例僅排在意外死亡後，不但自殺未遂通報率近來逐年上升，過往甚至曾通報年僅十二歲的自殺案例。孩子自殺的主因不外乎來自感情因素、家庭因素及憂鬱傾向等。¹可以看出孩子面對生命中的重大失落時，悲傷與憂鬱情緒的衝擊，同樣可能對孩子造成嚴重且深遠的影響。而這些孩子的失落與負面情緒，卻往往也容易被成人輕視與忽略。

兒童福利聯盟文教基金會(以下簡稱兒盟)自 921 地震後服務失依喪親家庭，因為深刻體會孩子在面對失落事件時，除須面對情緒起伏與失落調適的辛苦，更有強烈尋求陪伴和支持的需求，是故從服務經驗讓我們思考，若能提升孩子因應失落情緒的能力，將有助減少失落事件的衝擊，所以，我們在 2012 年開始以國小學童為對象，深入校園進行生命教育課程，教孩子如何面對自己的情緒，以及如何看待生命中的失去。本次分析之對象為 2015 年至今曾參與兒盟生命教育方案的學童，方案分為校園宣導及班級輔導，校園宣導共計回收 1621 份有效問卷，班級輔導共計回收 467 份有效問卷，分析結果如下：

一、失落事件與兒童情緒

□ 平均每月 1 起 因「失落事件」造成的悲劇

生活中的「失落事件」，可依性質分為三類²，分別為「關係失落」、「生命失落」和「實質象徵失落」：1「關係失落」指的是一個人和生命中重要的人疏遠或分離，

¹ 引自聯合新聞(2014 年 6 月 26 日)「青少年自殺未遂 多為情所困」及聯合新聞(2016 年 3 月 29 日)「青少年自殺未遂 連續 3 年上升」。

² 參考李佩怡(1996)。台灣地區大學生失落事件、失落反應與調適行為之描述性研究—以北部四所大學為例。中華心理衛生學刊，9(1)，27-54。



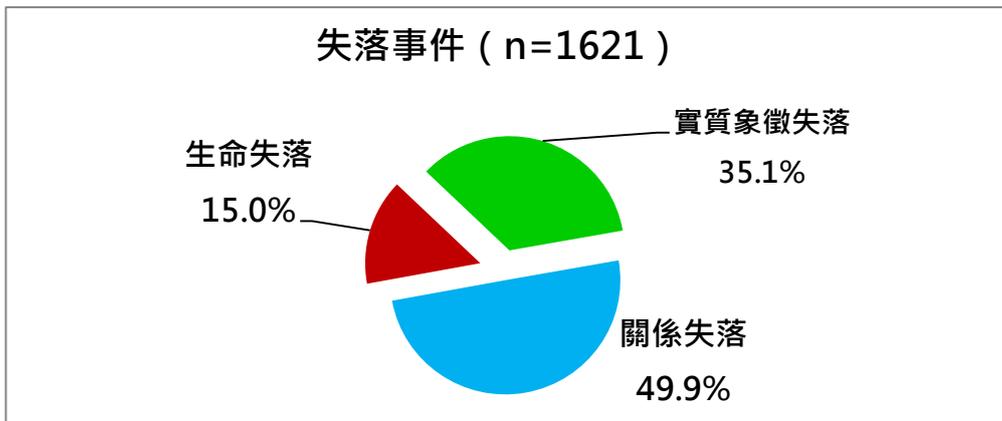
這些人可能是他的手足、父母、親戚或要好的朋友；2「生命失落」指一個人被迫面對生命的死亡和離去，死亡的對象可能是他的親人、朋友或寵物；3「實質象徵失落」指物質的遺失、損壞或成就無法達成，像是心愛的東西不見了、考試考差了或表現不好被處罰等等。

統計過去一年³國內因為失落事件而「自殺、自傷或傷人」的新聞案件，發現見報的重大案件至少就有 101 件，且其中 13 件當事人為兒少，平均下來每個月至少就有 1 件。

□ 一成五 (15.0%) 兒童歷經「生命失落」

□ 八成 (79.5%) 兒童因失落事件而感到悲傷、難過，二成 (20.2%) 兒童則感到生氣、憤怒

本次調查發現⁴，半數 (49.9%) 兒童近期曾經歷「關係失落」，代表孩子曾和生命中重要的人發生關係變化，使得關係疏遠或遭遇分離；三成五 (35.1%) 兒童則經歷「實質象徵失落」，代表孩子失去了某些喜愛或想追求的東西；此外也有一成五 (15.0%) 兒童歷經「生命失落」，代表在孩子生命中重要的對象，因為死亡而使孩子與他們永遠分開。



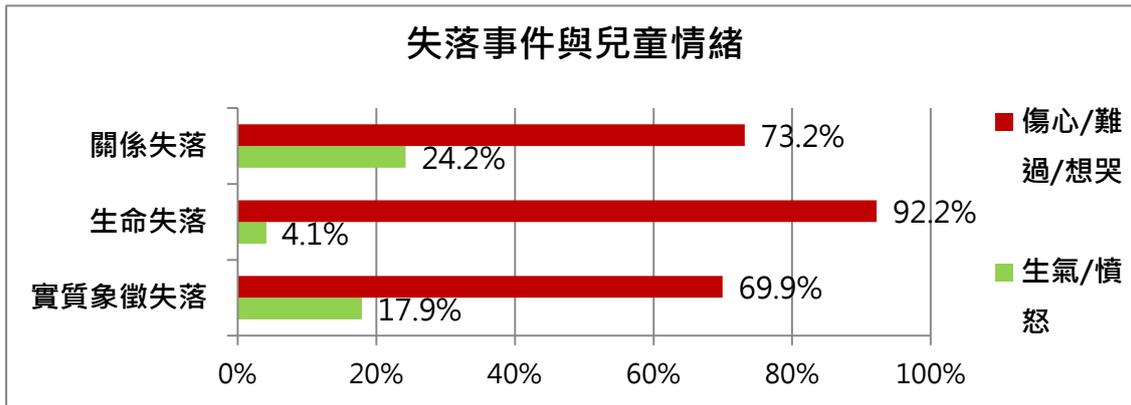
進一步分析兒童經歷失落事件的情緒反應，大多數 (79.5%) 孩子表示很傷心、難過、很想哭，二成 (20.2%) 孩子會出現憤怒、生氣等情緒，少部分孩子則會感到害怕、緊張、自責或失望等。不過需注意的是，當我們將失落事件的類型與孩子情緒做交叉分析時，發現孩子情緒會隨事件類型而有所不同。⁵

當孩子生活中發生「生命失落」事件，孩子覺得悲傷、難過的比例最高 (92.2%)，然而如果孩子經歷的是和親人、朋友分離的「關係失落」事件，孩子出現生氣、憤怒情緒的比例 (24.2%) 則明顯高於其他事件，此時孩子生氣的對象可能是對方，也可能是自己本身。

³ 期間為 2015 年 6 月 1 日至 2016 年 6 月 1 日。

⁴ 為「校園宣導」問卷題目(n=1621)。

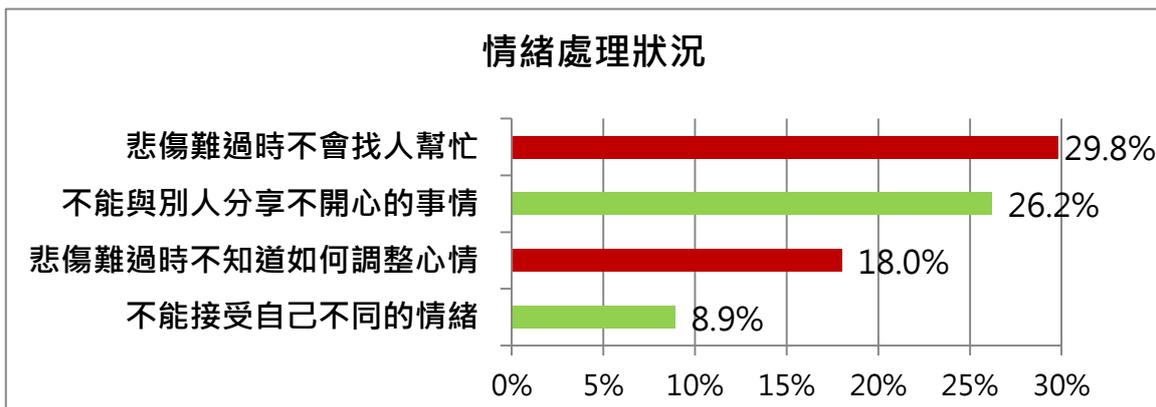
⁵ 達統計顯著，p<.001



□ 三成 (29.8%) 兒童即使悲傷難過，也不會尋求協助

當我們詢問孩子⁶，能不能接受自己不同的情緒？約一成 (8.9%) 孩子表示他們無法接受；進一步詢問孩子如果生活中遇到不好的事，能不能與別人分享這些令他感到不開心的事？則約有四分之一 (26.2%) 孩子表示他們不會這樣做；此外更有三成 (29.8%) 孩子表示即使他們覺得悲傷難過，也不會去找人幫忙；以及近二成 (18.0%) 孩子認為在悲傷難過時不知道該如何調整心情。

讓人憂心的是，當孩子不知道如何為自己情緒尋找出口，甚至開口求助，僅將悲傷放心裡，這對於調適心情可能無所助益。分析後發現，越難接受自己不同情緒的孩子，在悲傷難過時越難調整自己的心情⁷，而越不會在難過時找人幫忙的孩子，調整心情同樣也越加困難⁸。



⁶為「班級輔導」問卷題目(n=467)。

⁷ Pearson Correlation=-.536，p<.001

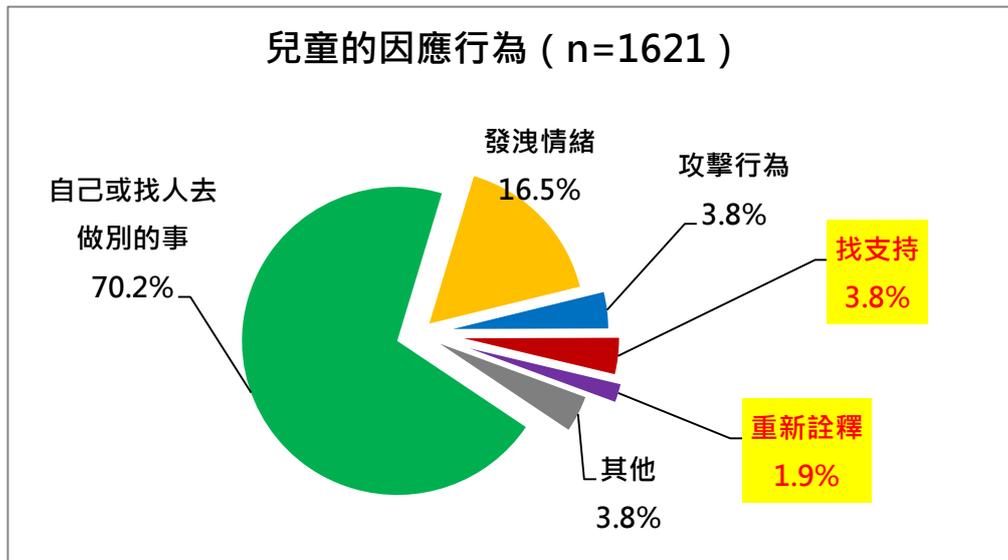
⁸ Pearson Correlation=-.571，p<.001

二、兒童因應行為

□ 七成 (70.2%) 兒童透過做其他事轉移注意

本次調查分析兒童出現負向情緒時的因應行為⁹，發現多數孩子 (70.2%) 會透過「自己或找人做別的事」來幫自己轉移注意力，像是運動、聽音樂、看電視；一成七 (16.5%) 孩子會透過「發洩」的方式來釋放情緒，如大喊、大叫、大哭。

少數孩子則會去「找支持」尋求他人的支持與安慰 (3.8%)，或是會「重新詮釋」自己的處境、思考解決的方式 (1.9%)；較為激烈的反應則是出現「攻擊行為」，像是會打枕頭、打娃娃、打人或是打自己 (3.8%)。



整體而言，**能夠面對情緒並找出最適合自己的因應方式**，對孩子來說最為重要。不過如以「自己或找人去做別的事」(70.2%) 這項比例最高的方式來看，孩子透過暫時脫離失落情境或失落情緒來調解個人心情，雖然對於短期調適心情有幫助，但如果孩子遭遇到嚴重影響生活的重大失落事件時，「延遲面對」對調適心情的幫助就有限；此外如果孩子表現出「攻擊行為」中的自傷或傷人行為，大人更應關注並即時介入。

為瞭解哪些孩子可能出現較高比例的「攻擊行為」，將兒童的年級、性別與行為進行交叉分析，在性別部分發現男童比例 (4.7%) 略高於女童 (2.9%)¹⁰，且年級亦有所差異，六年級的孩子有一成 (10.2%) 出現攻擊行為，比例明顯高於其他低年級的孩子¹¹。

長遠來看，對於調適情緒較有助益的「重新詮釋」可以讓自己接受事實並重拾失落事件的意義，和「找支持」直接尋求他人協助以進行問題討論和解決，這兩項的比

⁹ 為「校園宣導」問卷題目(n=1621)。

¹⁰ 達統計顯著， $p < .05$

¹¹ 達統計顯著， $p < .001$

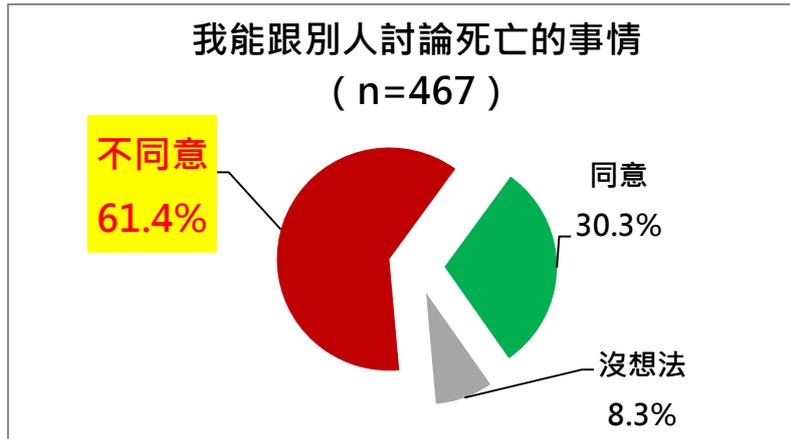


例卻皆不到 5.0%，可以看出多數孩子對於回應情緒的做法都還仍有學習的空間。

□ 不能說的秘密：

六成一（61.4%）兒童無法開口談「死亡」這件事

因為「死亡」而使重要的人與自己永遠分開，是每個孩子未來都會遭遇到的生命失落。然而調查卻發現，超過六成（61.4%）孩子表示他們無法與人討論死亡的事情¹²，而可能選擇將悲傷情緒默默放在心裡。



兒盟服務災後失親的孩子至今已十七年，在服務中發現孩子失親後會面臨到不同的生活問題，也各自帶著複雜的情緒生活著。這段過程中，孩子除了悲傷、難過，也可能對死亡充滿無法接受的不解；有些孩子因為不知如何處理而選擇隱藏情緒、有些孩子因為失親而被期待要提早獨立、有些孩子為了讓父母已缺席的生活可以繼續而努力地適應和自我調整。這段路，一點都不輕鬆。

因此，當孩子無法避免地觸碰到死亡這件事，伴隨而來的複雜情緒需要有抒發的管道，也需要有人支持、陪伴孩子走過這段歷程。而這也更突顯在重大失落事件發生前，教導孩子練習面對及處理情緒的重要性。

兒盟呼籲

失去是生活中一定會有的經歷，每個孩子成長過程中都會面臨到「失去」，有時失去的是心愛的物品，有時失去的卻可能是一段重要的關係或最親近的人，但我們卻沒學過怎麼跟失落相處。教孩子面對失去，練習向生命中重要的人、事、物好好說再見，更顯得重要，因此兒盟提出以下呼籲：

1. 家長多關心

¹² 為「班級輔導」問卷題目(n=467)。



家長平時多留意孩子的情緒與行為，如果孩子出現特別低落、憤怒或沒食慾等較異常的反應，家長可主動開啟對話，談談孩子身邊最近發生的事，多瞭解孩子日常生活狀況。當孩子有失落時，則可「一五一十」陪伴孩子正視失落，

■ **告訴孩子：**

- 一，一切的情緒都是正常的
- 五，面對無法改變的事實
- 一，接受生活的不一樣
- 十，實在有需要時，請找人幫忙

如果家長不知如何開口，可以撥打免付費的教養專線 (0800-532-880)，兒盟社工會與家長一起討論最適合孩子的溝通方式。

2. 學校要重視

兒盟設計並規畫兒童生命教育之學習方案，期待透過生命教育課程，教孩子面對失落時的處理方式和步驟，讓孩子學習安撫自己、練習處理自己的情緒，最後進而能在身旁的人有需要時予以安慰。

此外兒盟也以災後失依失親家庭服務之經驗，從失親兒童的角度出發，出版相關書籍繪本，希望藉由這些書籍媒材，作為陪伴、輔導有失落議題兒童之參考，增加兒童情緒關照的能力。歡迎學校來電諮詢 (04-2202-2210)。

■ **媒材參考：**

「On the Way 進行式」DVD 紀錄片

兒盟在 921 地震十週年所拍攝服務紀實，透過失親兒少生命歷程的呈現，傳達面對生命缺口時的調適復原方法。

「瓦礫中的小樹之歌」

兒盟在 921 地震六周年時，藉由社工口述，呈現失親孩子走過悲傷幽谷，面對新生活的調適復原過程，讓大眾更認識失親孩子的心路歷程。

「想念 再見」繪本

從失依孩子的畫筆，呈現經歷喪親事件一路以來的心情勾勒及與重組家庭適應之歷程，讓更多人對失親議題有更多認識和瞭解。

「想念你 擁抱我」圖文書

一個死亡的故事，兩份想念的心情。分別從失親孩子「想念你 擁抱我」和過世親人「想念我 擁抱你」的不同角度出發，傳達想念情緒的抒發以及自我療癒的處理歷程。

3. 孩子放心說

為了傾聽孩子的煩惱、陪伴孩子一起解決問題，兒盟開辦免付費的「哎喲喂呀兒童專線」及「踮貢少年專線」。期望透過這些開放的管道，讓孩子暢所欲言，放心說



出心裡話。

■ **哎喲喂呀兒童專線 (0800-003-123)**

對象：12歲以下兒童。時間：週一至週五，下午四點半至七點半。

■ **踮貢少年專線 (0800-00-1769)**

對象：13歲至未滿18歲少年。時間：週一至週五，下午四點半至七點半。