

這些年，那些感受

蕭閔介

衛生福利部草屯療養院 關懷訪視員

一般人聽到關於死亡的議題大多避之唯恐不及，更別說是用自我了結的方式結束生命，兩年半前我選擇進入自殺防治這塊領域，起初滿懷熱血想要改變個案觀念，一直到四個月後接獲個案自殺身亡消息的我，霎那間恐懼、悲傷、自責等負面情緒開始壟罩我的生活。

那個早上電視新聞播放民衆跳樓自殺的消息，一開始只感到惋惜，後來照我計畫的行程訪視，但在路上一直感受到手機在我口袋震動，回撥給同事後，同事緊張得跟我說：「你知道剛剛新聞播報的那位自殺民衆是你服務的個案嗎？」頓時腦袋瞬間空白，直到五秒後才回過神來與同事一同趕到醫院急診室瞭解情況，看到家屬心急如焚的樣子很不捨，對於人生中第一次面臨這種情況的我只能在一旁拍著家屬的肩默默給予安慰，後來個案被轉往大醫院進行急救；回到辦公室向主管回報到場瞭解的過程中，接獲家屬告知個案已死亡的消息，當下一度覺得呼吸困難，那個晚上腦海中一直閃過與個案的對話過程，一直在找尋他從哪時候開始不對勁，一直在思考我所說過的話，但這些再也喚不回一條寶貴的生命。

之後面對自殺個案會有恐懼的感覺，一段時間後原本情緒已漸漸平復，但接到自殺遺族的個案又讓我想起那段恐怖的回憶，面對家屬雖然嘴上說著安慰他的話，但內心卻一直想著何時才能結束這次訪視，隔天我找較資深的同事說了我遇到的情況，同事也只

能提供我心理支持，下班後一起吃飯給予我安慰，而督導也很關心我的狀況，直到半年後我才漸漸釋懷。

現在偶爾會想個案自殺需要多大的勇氣與強烈意念，也問過即將結案的自殺未遂個案當初為何下得了手，有的只是一時衝動、有的是計劃一段時間，每個人的回答不一樣，有些人你無法去改變他的想法，但也有部分是當下只要給他點心理支持及安慰或許就可以避免掉之後會發生的遺憾。

從事自殺關懷訪視員這幾年下來經歷過許多挫折，也接受過不少滿懷感激的道謝，在這一路上有許多幫助過自己的人，讓自己獲得成長與茁壯，這是一份高張力的工作，中途也有不少夥伴選擇轉換跑道，我不知道會在這個領域多久，目前支持我走下去的動力是個案一句道謝的成就感、同事間的相互扶持，但相對的也希望上級長官也能同理我們辛苦，並不只是看著報表上的數字論成敗，多點鼓勵或許會讓自殺關懷訪視員在這道路上多走一哩路。

