

2023 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目：死亡好可怕，但我們不怕？

摘要：以恐懼管理理論，說明人們如何管理對死亡的恐懼。

文章內容：（限 500 字~1,500 字）

在遊玩恐怖遊戲時，玩家們害怕的，只有突然冒出來嚇人的怪物嗎？實際上，「不知怪物何時會出現」的氛圍，往往令人更加緊張和恐懼。而世上確實存在一個被多數人恐懼的怪物，人們只知道它總有一天會到來，卻不知道它何時何地會造訪，奇怪的是，人們卻沒有被這份恐懼感擊倒，不會無時無刻地在意它，也不會因此整日提心吊膽、恐懼不安，反而當它並不存在一樣——那就是「死亡」。

儘管現代社會的醫療如此發達，人終究免不了一死，可能是不敵病魔，可能是意外身亡，也可能是壽終正寢。相信絕大多數人都會害怕死亡，但為何我們平時會忽略這份恐懼呢？Greenberg、Pyszczynski 和 Solomon 便在 1986 年提出「恐懼管理理論」，並在 1999 年提出雙元歷程模式，解釋人們如何管理因死亡而產生的恐懼，包括運用兩種防衛方式：近端防衛和遠端防衛，兩者的運作方式不同，但目的皆是為了降低自身對死亡的恐懼。

近端防衛的其中一種表現方式，為否認死亡即將到來的事實，例如被告知罹患絕症的患者，第一時間可能會無法接受；或是相信凡人能透過修行、儀式、藥物等方式，達到永生不死的境界。這種防衛方式，也可延伸成否認「死亡即消失」，此觀點出現在不少宗教文化和習俗上，不論是西方的天堂與地獄、東方的輪迴與轉世，乃至台灣的民間習俗，像是清明節掃墓祭祖、中元節祭拜好兄弟，都是建立在「人死後不會消失，而是以靈魂之類的某種形式繼續留存」的基礎之上。儘管這類天堂、靈魂的說法，至今仍無法被科學證實，卻有不少人對此深信不疑，並藉此讓自己不會過度害怕死亡。

遠端防衛的表現方式，可分成：自尊的防衛、與人際親近的防衛，以及最主要的文化世界觀的防衛，其機制為：人們認知到自己為文化中的一員，因此即便總有一天會死，仍能以某種形式，比如藝術、文學、政治等，將自身信念投入於文化中而永存不朽。換句話說，即便人的精神和肉體會消失，但信念卻能被永遠傳遞下去。例如現代人觀賞或使用的藝術品、文學著作、科學理論等，它們的作者或許早已過世，但卻透過這些媒介，讓身處現代的我們能夠接收、感受到他們的信念，從這一角度來看，他們雖然死了，但並未消失。

以演化的觀點來說，文化世界觀的防衛，可能形成一種生存優勢。裸鼴鼠是種高度社會

性的哺乳類動物，其社會結構與蜜蜂相似，有女王、雄鼠和工鼠。當蛇之類的敵人入侵時，部分工鼠便會前去應戰，但牠們的任務並不是戰鬥，而是堵住巢穴入口讓掠食者吃掉。就個體而言，牠們的行為與送死無異；但就群體而言，牠們的犧牲能讓敵人吃飽後離開，避免巢穴遭受進一步的破壞。回到遠端防衛上，文化世界觀的防衛這一機制，令人意識到即使自己死了，自己的信念也能託付給群體，因此更願意為了群體而自我犧牲，有助於群體的延續。



圖一 裸鼹鼠

總而言之，人們並非不畏懼死亡，而是透過近端防衛、遠端防衛這套雙元歷程模式，管理對死亡的恐懼。反過來想，我們能否主動誘發這樣的防衛方式，減輕將死之人對死亡的恐懼呢？例如：在安寧病房的照護上，鼓勵自行創作、提供在地飲食、撥放本土歌謠等，藉由頻繁接觸與自身文化相關的文化產物，激發文化世界觀的防衛，進而降低對死亡的恐懼，讓他們能安穩地走完生命的最後一段路。

參考資料

1. 何華府、顏乃欣 (2016)。死亡突顯性對注意力的影響 - 以文化性線索為例。中華心理學刊，58(4)，263-291。
2. Kai Kupferschmidt. (2018, January 26). *Naked mole rats defy the biological law of aging*. Science. <https://www.science.org/content/article/naked-mole-rats-defy-biological-law-aging>

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，**將不予審查**。
2. 字數沒按照本競賽官網規定之限 500 字~1,500 字，**將不予審查**。
PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。
3. 建議格式如下：
 - 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
 - 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不

得低於 10pt

- 字體行距，以固定行高 20 點為原則
- 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖