

願陪着你

從遺書尋找預防自殺的啟示

葉兆輝、張鳳儀 編

香港大學出版社
香港薄扶林道香港大學
<https://hkupress.hku.hk>

© 2022 香港大學出版社

ISBN 978-988-8754-18-2 (平裝)

版權所有。未經香港大學出版社書面許可，不得以任何（電子或機械）方式，包括影印、錄製或通過信息存儲或檢索系統，複製或轉載本書任何部分。

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

陽光(彩美)印刷有限公司承印

目錄

圖表	viii
序/國際防止自殺委員會主席梁愛詩女士	ix
序/香港大學校長張翔教授	xi
自序/葉兆輝	xii
前言：共渡哀傷·攜手同行/張鳳儀	xv
導讀：自殺行為及預防自殺的策略/張鳳儀	1
第一章 我們的起源/葉兆輝 張鳳儀	8
第二章 跟香港共行/葉兆輝 張鳳儀	13
第三章 跟家人共行	20
賠償金就是愛？/葉兆輝	20
「婚」離從來不易/鄭嵐	23
一切都是為他好/張鳳儀	27
做自己/張鳳儀	31
完美終結/張鳳儀	35
討論安樂死/鄧琳	41
釋懷·重繫/葉兆輝	44
第四章 跟學生共行	50
藍鯨的挑戰/許麗澤	50
一句肯定和讚賞/張鳳儀	53
多行一步/沈君瑜	59
揭開完美主義的面紗/張鳳儀	62
It's ok to be not ok /龍偉民	66

網絡同行/黎淑怡	69
學生話事/梁穎姿	72
第五章 跟社區共行	74
YouTubers：走進年輕人圈子的橋樑/葉蔚林	74
城市規劃與自殺心理/郭瑛琦	81
防止自殺的「守門員」/黎翠珊	87
全民皆兵，守護長洲/黎翠珊	89
第六章 跟心靈共行	93
他真的跳下去了！/熊曉梅	93
要等你先開口，那冬天才會走/陳淑婷	97
揮之不去的黑狗/張鳳儀	99
愛情，直教生死相許/張鳳儀	105
能醫不自醫/葉蔚林	108
拒絕「求助」？/羅亦華	110
鳴謝	115
勉勵	117
(一) 前政務司司長張建宗先生	117
(二) 公務員事務局局長聶德權先生	118
(三) Professor Eric D. Caine, University of Rochester Medical Center	119
(四) 教育局常任秘書長李美嫦女士	121
(五) 李兆基基金董事李家傑先生	123
(六) 香港賽馬會慈善及社區事務執行總監張亮先生	124
(七) 明愛青少年及社區服務總主任陳偉良先生	126
(八) 社聯伙伴基金創辦人莫綺文女士	127
(九) 新聞教育基金主席陳淑薇女士	129
(十) 會德豐地產(香港)有限公司常務董事、「學校起動」計劃基金會委員會委員、「伙伴倡自強」社區協作計劃諮詢委員會主席黃光耀先生	130
(十一) 香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心副總監廖廣申醫生	131
(十二) 青年發展委員會副主席劉鳴煒先生	132

結語/葉兆輝	133
附錄一：24小時情緒支援熱線	135
附錄二：作者簡介	136

圖表

圖

圖 0.1：自殺行為進程	3
圖 1.1：公共健康模式	9
圖 1.2：香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心標誌	10
圖 1.3：公共健康模式金字塔	10
圖 2.1：香港自殺年齡分布圖	13
圖 2.2：2007–2020 [^] 香港 15 至 24 歲青年群組自殺身亡數目及自殺率	14
圖 2.3：1997–2020 [^] 香港總人口的自殺身亡數目及自殺率	15
圖 4.1：2012–2017 年在遺書中當事人所表達自殺身亡的原因	54
圖 4.2：2012–2017 年在遺書中當事人所表達有關情緒的字詞	54
圖 5.1：網民對於 YouTubers 預防自殺短片的回應 1	76
圖 5.2：告解箱 QR code	76
圖 5.3：你有沒有想過／嘗試過自殺？QR Code	76
圖 5.4：網民對於 YouTubers 預防自殺短片的回應 2	77
圖 5.5：35–64 歲自殺輕生者地區分布圖	82
圖 5.6：65 歲以上自殺輕生者地區分布圖	83
圖 5.7：香港各年齡層選用的自殺方法分布圖	91
圖 6.1：艾瑞克森社會心理發展階段	94
圖 6.2：「Open 喻」標誌	95
圖 6.3：「Open 喻」聯絡方法	95

表

表 0.1：與自殺有關聯的危險因素 (WHO, 2014)	2
-------------------------------	---

序

作為大學校長，我深信大學是科學研究和文化傳承的殿堂，亦是孕育和探索新知新識的搖籃；作為科學家，我重視創新改革，以實證去求真和實踐。二十年來，香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心依據社會科學理論，探求實證，在防止自殺和精神健康的研究上作出很多務實的貢獻。中心與世界衛生組織（World Health Organization）和國際防止自殺協會（International Association of Suicide Prevention）緊密合作，根據本地和亞太區防止自殺項目的經驗，發表不少重要的學術文獻，得到國際學術界的肯定和嘉許。中心亦一直關注預防本地學生自殺的工作，積極參與本地的防止自殺項目，並將研究成果直接運用到實際的輔導工作上，為香港和國際社會帶來新思維、新影響。

本書通過故事形式去探討自殺議題，溫情地闡述個案，並提供合適的工具和資訊，教導讀者如何從死胡同中找到希望，以正念善行提升精神健康，以及如何化身守護天使照顧身邊人等。期盼讀者在閱讀故事之時得到鼓舞，並且感受到研究中心團隊的努力和誠意，與我們一起竭力守護精神健康，互勉互勵，互相扶持。

欣逢香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心成立二十周年紀念，本人謹代表香港大學衷心感謝香港特別行政區政府與香港賽馬會慈善信託基金，以及諸位大力協助防止自殺工作的朋友和善長，在多年來鼎力支持，給予鼓勵；另外，感謝葉兆輝教授及其團隊，全力推動研究中心不斷向前，積極為香港服務，提倡精神健康的重要性，使香港成為一個互愛共融的城市。

香港大學校長
張翔教授

自序

很久很久以前，有一個人在沙灘上蹲下，再站起，撿起那被潮水沖上來的海星，然後用力拋回海裏去。他之後再蹲下、撿起、站起、用力拋、再蹲下、撿起、站起、用力拋……如是者，不斷的，無間斷地把被潮水沖上岸的海星，一一拋回海裏去。

有人經過，充滿疑惑地問：「海灘上有成千上萬的海星，你根本不可能把牠們全丟回海裏去啊！更何況這麼長的海岸線，沙灘一個接一個，每天有數不盡的海星被沖上岸呢！你所做的根本作用不大，倒不如省省力吧！」

那人沒有理會，繼續撿起另一隻海星，一邊拋一邊說：「如果不把這些海星送回大海去，牠們很快便會因缺氧而死去。我雖然未能拯救全部海星，但起碼我改變了這隻海星的命運啊！」

成為拾海星的人，拯救每一個寶貴的生命

我想做的就是那個拾海星的人。即使個人能力有限，我還是抱持尊重生命、關懷別人的信念，以認真的態度，在防止自殺的工作上努力，因為我深信每一個生命都是寶貴的。

每當接觸自殺遺屬時，我的心情都會被觸動，無論是作為自殺者的子女、妻子或丈夫、父母、又或摯友，他們都承受着很多痛苦。這些切身的體驗，促使我和本中心的同事們更加努力，去尋找更多有效方法防止悲劇出現。自殺者遺下一句：「我好劫，不想再連累你們，我不想再活了！勿念。」他滿以為一死可以一了百了，更叮囑家人朋友「勿念」。但有誰可以做到「勿念」？事實上，大家只能做到「勿忘」罷了！

經歷朋友自殺，決意從事自殺相關的研究工作

我也曾經歷朋友自殺，能夠體會自殺遺屬的感受。留學澳洲時，我認識了他。他為人十分隨和，個性比較沉靜，做事務實。我和他曾經有好一段日子彼此照應。1991年，我獲香港大學聘用回港工作，因此彼此聯絡減少。數年之後，噩耗傳來，他在澳洲自殺過世了。我感到難過、心痛，亦充滿疑問，與他相處的片段不由自主地在腦海裏浮現，有種說不出的傷感。我想念起他的家人，感受到他們的悲痛，生活再也不能如常，總是有所缺欠。當悲傷稍緩，我反問自己：「我可以從這次的事件中學到甚麼？我可以做什麼去減少這些悲劇的發生？」

基於當時缺乏有關本地自殺個案的研究工作，我便跟同事們搜集了1981至1992年的自殺數據並作出分析，透過我的專業——人口統計學，了解數字與數字間的關聯，從組別與組別之間的關係來研究香港的自殺問題。在1993年，我發表了第一份有關香港自殺數據的文章 (Yip & Yu, 1993)，迄今為止已發表超過數百篇，這一切都是希望能用實証研究去制定出適切有效的防止自殺策略。

香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心成立

1997年過後，本港自殺個案不斷上升。2002年，香港政府和社會上下都對情況感到焦慮，時任律政司司長梁愛詩女士邀請了數位學者到她官邸商討對策，我是其中一個座上客。席上，我答允在自殺個案數據上作研究支援，希望利用數字說話，從中找出防止自殺工作的策略。

同年10月，我們獲得香港賽馬會慈善信託基金贊助，得以成立香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心，我亦被邀請成為研究中心的總監，帶領一眾有心的專業人士作跨部門合作。研究中心由精神科醫生、心理學家、精算師、輔導師、社工、教育學者及一眾研究員等組成，以系統方法收集政府各機構有關自殺行為的數據及資料，尋找有效防止自殺的方法，並加以研究有關識別自殺高危者的風險評估工具及制定相應的措施，予政府各部門和防止自殺的前線輔導機構作參考。本中心亦為醫生、護士、社工、教師、警隊、保安員、酒店職員等前線工作人員提供相關的培訓。

在過去二十年，香港不幸地有約二萬人因為自殺而結束了寶貴生命，受影響的遺屬可能就超過十數萬人。失去摯愛是一個不易癒合的傷口，但願「逝者已矣，生者如斯」，好好地生活下去才是紀念他們的最好方法。縱使研

究中心已踏入第二十個年頭，對於這個有血有淚的使命，同工們並沒有隨着歲月而動搖，我們仍然堅守着「尊重生命，自殺輕生者一個都嫌多」(one is too many) 這個信念。在此，我謹代表本中心邀請各位讀者與我們並肩，一起多走一步，成為彼此的守護者，跟所愛的人承諾「我願陪着你」，陪伴彼此渡過生命中每一個挑戰。

香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心總監
葉兆輝教授

參考文獻

- Yip, P. S. F. (1993). School children suicide in Hong Kong. *New Horizon*, 34, 116–121.
- Yip, P. S. F., & Yu, A. (1993). Teenage suicide in Hong Kong 1981–1992: Age trend, time and geographical distribution. *Educational Research Journal*, 8, 32–39.

前言

共渡哀傷·攜手同行

一名母親疑因思念月前自殺的兒子，在家中同一窗口跳下，墮樓身亡；

一名成年女子在母親自殺地點懸樑自盡；

一對祖母和孫兒先後在同一個地點自殺；

一名受財務困擾的丈夫自殺數月後，太太因無法放下與丈夫分離的哀痛，和幾個孩子在房車內一同燒炭而亡……

每天，香港社會也充斥着許多令人惋惜和傷心的自殺新聞，而每宗自殺事件背後，是家屬無法療癒的哀傷。自殺行為的傳染性很高 (Joiner, 1999)，因此切斷自殺傳播鏈是我們的當務之急，也是研究中心一直以來堅守的使命。

一人自殺，六人受創

自殺事件不單止是一個統計數字，更是一個生命的消逝，一個家庭永久的轉變，也是一個代表社會精神健康的壓力指標。美國著名的自殺學之父史奈曼 (Edwin Shneidman) 指出，每位自殺者會為身邊最少六至八位親友帶來不同程度的心靈創傷 (Shneidman, 1969)。

香港人對於表達關愛，一般羞於啟齒，人與人之間的情誼總愛「在心中」。每一個自殺事件遺留的哀傷和痛苦，可能不止影響到八個人，而這份哀痛更不是年日所能沖淡，因它背後承載着無限的思念、內疚、自責、憤怒、遺棄、難過、孤獨、失落、彷徨、悲痛、無奈……

因此，本中心在過去二十載一直積極尋找方法作出干預，以減少自殺事件的發生，並着力緩解自殺事件為家屬親友帶來的心靈創傷。

遺書背後：自殺者的無聲吶喊

這本書記載了本中心在防止自殺工作上的真實體會，包括遺書背後的故事、自殺不遂者的心聲，以及現今人們生活的唏噓。透過改編這些有血有淚的真實故事，我們希望可以提醒所有父母、老師、同學、街坊，以及網民們共同守護身邊的人，擁抱每個受傷的心靈，讓他們能有喘息的空間去沉澱反思，一步一步在我們的陪伴下走出陰霾！

同時，我們希望有意傷害自己的人，在閱讀本書後能三思再三思，了解終結生命並不一定能終結痛苦的事實。因為傷害自己並不能為你的煩惱畫上句號，反而只能為它打上省略號，使煩惱延續倍增，一直延伸到愛你的人或你愛的人身上。

請謹記你的生命是寶貴的，不要被煩惱打敗。請給予自己再多一次機會，給愛你的人多一次機會，打開心扉，主動求助，總有人「願陪着你」。請記着方法總比困難多，你不需要孤獨面對！

最後，在此引用著名物理學家霍金對抗頑疾時的信念——「只要生存，就有希望」來鼓勵你我。

共勉之。

香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心培訓顧問
張鳳儀

參考文獻

- Joiner, T. E. (1999). The clustering and contagion of suicide. *Current Directions in Psychological Science*, 8(3), 89–92. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00021>
- Shneidman, E. S. (Ed.). (1969). *On the nature of suicide* (1st ed.). Jossey-Bass.

導讀：自殺行為及預防自殺的策略

張鳳儀

一、全球自殺現況

根據2019年世界衛生組織的報告，全球每年約有80萬人死於自殺，即每40秒就有一个人死於自殺，而一個自殺身亡的成年人起碼有20次或以上試圖自殺的經歷。自殺不僅發生在高收入國家，2016年，低收入和中等收入國家的自殺人數實佔全球自殺人數的79%以上。值得關注的是，自殺亦是全球15至29歲年輕人死亡的第二大原因。因此，自殺是一個全球化的現象，是一個嚴肅的公共衛生議題，更是世界各國應該積極解決的問題（Yip et al., 2021）。

二、風險因素

自殺行為是一個複雜的現象，是個人、社會、心理、文化、生理和環境等多種因素相互影響而導致的（WHO, 2014）。在高收入國家中，有實證研究指出自殺與精神疾病（特別是抑鬱症和酒精使用障礙）之間存在一定的關聯性。然而，有更多自殺事件則是因遇上突發危機（如財務問題、感情破裂，或慢性痛症和疾病等），導致精神狀態嚴重崩潰，壓力超出承受能力而失去理性時所作出的衝動行為。此外，人們在經歷人際關係上的衝突、災難、暴力、虐待、喪親或背負着強烈的孤獨感，都跟自殺行為有密切的關係。而遭受歧視的弱勢社群（如難民和移民、原住民、性小眾、囚犯等）的自殺率也很高。自殺未遂亦是重大自殺風險因素之最。

表 0.1：與自殺有關聯的危險因素 (WHO, 2014)

個人	人際關係	社區	社會	衛生系統
基因或遺傳因素	關係衝突、不和	創傷或虐待	與求助行為有關的羞恥感	獲得醫療服務方面的障礙
自殺家族史	感情破裂	歧視	不合宜的媒體報導	
慢性痛症	喪親	文化變遷與流離失所帶來的壓力	容易獲取自殺工具	
絕望感	被隔離	災難、戰爭和衝突		
失業或經濟損失	缺乏社會支持			
酒精使用障礙				
精神障礙				
自殺未遂的經驗				

三、自殺是可以預防

縱然有多項風險因素，自殺還是可以預防的。事實上，我們/政府可以透過社會和公共衛生系統、社區，以及人際關係和個人層面的配合，來制定出有效預防自殺的策略，例如：

- 限制有自殺意圖者接觸自殺工具的機會；
- 避免媒體煽動或對自殺事件作詳盡的報導；
- 建立以學校為本的策略；
- 制定酒精、藥物使用的政策；
- 及早介入，有效治療和照顧有精神病患、物質藥物濫用、慢性痛症，以及嚴重情緒困擾的人士；
- 提供有關自殺風險評估及管理的培訓；
- 跟進及提供社區支援予曾企圖自殺的人。

自殺是一個複雜的議題，其影響亦涉及社會各階層；因此，處理自殺相關的問題並不能依靠單一的策略來處理。反之，這需要社會上不同的持份者，包括醫療、教育、媒體、政府等界別，及大眾市民齊心協力，方可有效預防自殺 (WHO, 2014)。

四、自殺行為有跡可尋

其實，大部分自殺個案都有先兆。由出現自殺念頭到計劃嘗試，甚或作出自殺行為，都是一個進程。據美國研究 (Stoelb & Chiriboga, 1998; Nock et al., 2013) 顯示，這個進程為期約一年多，我們只要能在此階段提升敏感度，多關心身邊人，便有機會避免不幸事件的發生。



圖0.1：自殺行為進程

五、企圖自殺者的先兆或警號 (Suicide Prevention Resource Center, 2020)

1. 提及想自殺或傷害自己的念頭，甚至有所計劃
2. 搜尋自殺的方法，例如在網上搜尋有關資訊
3. 提及生存沒有希望，生命沒有價值
4. 表示自己正承受着極大的痛苦或困擾
5. 提及自己是別人的負累
6. 改變睡眠習慣，如不能入睡或不願起床
7. 躲避人群，孤立自己
8. 情緒反覆無常
9. 濫藥或酗酒
10. 寫遺書
11. 分派自己喜歡的物件予他人

第三章

跟家人共行

賠償金就是愛？

葉兆輝

無論是順境或是逆境、富裕或貧窮、健康或疾病、快樂或憂愁，我將永遠愛着您、珍惜您，天長地久都會在一起，永不分離。

婚禮中的誓言，往往是最動人的。在茫茫人海中，能遇上一個「對的人」，相知、相惜、相愛、相守，確實是難能可貴。在婚禮當天高朋滿座，一對新人許下刻骨銘心的承諾，打動着眾親友及摯愛的心靈。但婚禮過後，浪漫回歸現實，夫妻總要營營役役為糊口奔波。試問，還有多少段婚姻能一一兌現當初的承諾？

十多年前，本中心得到李家傑先生的支持，推行了一個支援自殺遺屬的研究計劃和服務，目的是為了解自殺者對其親人帶來的創傷。我和幾位同事在公眾殮房嘗試接觸自殺者家屬，為他們提供即時的支援服務，如哀傷輔導及簡介奔喪事宜等。我對其中一位家屬的故事感受尤深。

當日一大清早，我到公眾殮房支援同事開展服務，迎面來了一位女子，拖着一個小女孩。從她倆的互動，可以看出她們應該是母女關係。這位少婦雙眼紅腫，腳步浮浮，像是失去了靈魂似的，看起來像多天沒有入睡。小女孩的外表看起來像三、四歲，一直垂下頭，不敢抬頭看周圍環境，似乎已感受到媽媽的悲痛。不知道為什麼，她們的神態令我感到額外的冰冷和不自在，比身處殮房更甚。我默默無聲的站在一旁，只感受到那淒厲的哭聲，猶如帶着撕心裂肺一樣的痛。

突然，少婦站立不穩，差點暈倒在地上，同事們趕緊攙扶一把。扶好以後，我們趁機傾談一會。少婦的情緒還未穩定，泣不成聲，我們也沒有勉強她，只靜靜待在她身旁。過了一會兒她冷靜下來，娓娓道出了背後的故事。

原來她的丈夫生前受到財務困擾，因面子問題，不願尋找支援，而選擇獨自面對。言談之間，她透露丈夫生前特意購入一份有巨額賠償的保險，滿以為可以解決財務問題，能夠盡丈夫和父親的責任把賠償金作為太太和女兒日後的生活保障。只是，這位少婦實在不情願去處理這份保單，她毫不同意金錢能彌補丈夫的生命。但逝者已矣，他決意孤身離去，可能是誤以為自己是以死換愛，覺得犧牲自己可以換來妻女的安穩。可是，這真是對家庭展現出愛和責任嗎？妻女突然失去了丈夫和爸爸，家庭真的還會安穩嗎？

「他不可能忘記我們之間的承諾，他說過會和我同甘共苦！為什麼他不讓我陪伴他？」

「作為枕邊人，為什麼我不察覺他有這個計劃？是我沒有用，花了太多時間在女兒身上，沒有顧及他，我有份害死了他！早知，我可以……」

「我……沒有他，我怎能將女兒養大成人？我未來的日子怎樣過？」

少婦心裏充滿了疑問、內疚、自責、難過……

「難道兩公婆不是什麼都可以傾談嗎？只要講出來，不就可以找到辦法解決嗎？」

「只要『一起』，又有什麼事情不能解決？」

少婦一面撫摸着丈夫的臉龐，一面哀求着：「我不要那些賠償金，我要的是你！你究竟知不知道！你不要拋棄我們！沒有了你，我們怎麼活下去？你答應過會陪我終老、陪我病，你記得嗎？為什麼你要遺下我們？我要你……我要你……你快點起來，不要玩了！」

她的哀怨劃破了寂靜，淚水沾濕了裹屍布。然而，丈夫的身軀卻沒有一下動彈，他沒法再像從前一樣，伸手抹乾妻子臉上的淚水，沒法再擁妻子入懷，沒法再回應她什麼了……

「嗚嗚嗚……」不知道小女孩是否也意識到自己失去了父親，還是被周遭可怕的环境嚇倒了，她也痛哭起來。

這數分鐘的認屍過程，好像特別漫長，全世界也彷彿停頓了一般。昨天一家三口還好好的一起吃晚餐，今天便天人永隔了。少婦突然要承受摯愛的離世，她能回復正常的生活嗎？女兒能擺脫爸爸自殺的陰影，健康地成長嗎？

故事並未完結，後來我得知丈夫在自殺前沒有清楚留意保單上的條款，「……簽發保單後一年內自殺的，將不獲賠償……」結果少婦和小女孩不但失去了丈夫和爸爸，就連那生活保障金也落空了！

筆者一直與保險公司進行自殺不獲保償的討論，這是一個道德風險（Moral Hazard）的問題，究竟保單包含自殺賠償，是給予家人一個保障，還是為某些人提供了一個自殺的誘因？

增潤篇：「延長不保期」

2014年，本中心進行《自殺「不保期」對人壽保險投保人自殺風險的影響》的研究。研究以本港一間主要的保險公司為對象，發現該公司1997至2011年的人壽保險索償個案中，十五年間共接獲1,935項索償個案，牽涉1,243名已死亡的投保人。當中與自殺有關的索償個案有197項，涉及106名自殺投保人，約佔整體索償個案的一成。

是次研究發現：

- 與自殺有關的索償個案平均索償額較高（反映了投保額較高）；
- 自殺死亡的保險賠償期較其他死因索償期早（數據顯示，自殺風險最高峰的時間為投保後的第三年，而其他非自殺死亡的則為投保後的三年半）。

為此，本中心多番與保險業聯會商討，建議前線代理員可以多加留意投保人自殺的警號，並在壽險保單上，延長不獲賠償時限的條款（香港保險的自殺「不保期」一般為期12個月），好讓投保人不會衝動地因賠償金的誘因而自殺。本中心期望通過延長冷靜期，能減少人們因財困而自殺，並讓他們有機會重新審視自己的困境，找到可行的出路。對此，日本已經開始將不保期增加至三年，而新規定實施後，投保人的自殺風險亦隨即減少。

當然，自殺遺屬所得到的保險賠償金，也等同一個補償。精算師已將自殺風險和可能造成的賠償計算在自殺者每年繳交的保費之中，所以這正是保險公司不願意修改不保期的理由。但若保險經紀和投保人彼此多行一步，一方面可以減少自殺個案的發生，繼而減少年金的增加，一方面可以減少因自殺而虛耗的社會資源，所以延長不保期是對受保人的支援和關心，可算是三贏方案。

參考文獻

- Yip P. S. F., Pitt, D., Wang, Y., Wu, X. Y., Watson, R., Huggins, R., & Xu, Y. (2010). Assessing the impact of suicide exclusion periods on life insurance. *Crisis, 31*(4), 217–223. <https://doi.org/10.1027/0027-5910/a000023>

「婚」離從來不易

鄭嵐

自2012年開始，研究中心一直進行着《香港離婚現象》的研究，討論設立「贍養費管理局」的可行性。我們收集了許多離婚夫婦的問卷及社工的報告，當中涉及了許多鮮為人知的深情故事。年青人血氣方剛，部分人在情到濃時沒有做妥安全措施，迫不得已為了腹中突如其來的生命，輕率地組織了一個「家」……

「醫生說……我懷孕了……」甫走出診所，22歲的Kary（化名）幽幽地說。

「那我們結婚吧！」身旁還一臉稚氣的男朋友向她承諾。

他們的婚姻就這樣開始。一對年輕夫婦要迎接提早建立的「家」，不得不改變自己過往的生活習慣，既要為孩子犧牲個人玩樂的時間，又要省下日常娛樂的費用，共同肩負起一個「家」的責任。然而，「婚姻」這趟旅程，不一定順利如意。

「老婆！借我五千元！」說罷，丈夫就伸手去搶她的手袋。

「哪有錢？書簿費未交！租又未交！哪來五千元！」Kary用那雙瘦弱，充滿一道道疤痕的前臂，苦苦保護着手袋。

「啪！」他一記耳光落在她的面頰上。

「嗚嗚嗚……」出於自然反應，Kary用手撫着紅腫了的半邊臉，手袋就立即被奪去了，打算用作今個月的買餸錢就這樣溜走了。這不是丈夫的第一次送她耳光，皮肉痛，心更痛……

「媽媽，爸爸今天又是去澳門嗎？」Kary沒有正面回答兒子的提問。

Kary丈夫近年不是往澳門賭博，就是跟所謂的生意伙伴飲酒聯誼到天亮，偶爾拖着爛醉如泥的身軀回家，偶爾失聯多天。一旦幸運之神沒有眷顧他，他就會回家對Kary又打又罵。結婚十年，他的舊債未清，新債也愈滾愈多。莫說家裏的積蓄，就是娘家的補貼都已花得一乾二淨，家中財政壓力日益增大。

拍拖時，Kary以為他是個可靠的男人，可以託付終身。但結婚後，他卻變成了另一個人，一直以惡言惡語對待她。她的情緒像這個「家」一樣崩潰了，沒有宣洩的地方，倒不如一刀一刀鏢在前臂上，讓眼淚和血水混雜在一起，彷彿這樣才讓自己感受到存在感。Kary手上的疤痕猶如他的債，新新舊舊地重疊起來。

一切都是為他好

張鳳儀

爸爸媽媽，謝謝你們的養育之恩。媽媽，多謝你一直以來的照顧；爸爸，多謝你從來都沒有打我、罵我。對不起，我卻是你們的包袱，你們花了這麼多錢在我身上，可是我讀書讀不好，考試不合格。對不起，我實在很辛苦，現在你們自由了，要好好生活下去，不再需要花錢在我身上……

這是一封剛滿12歲的小女孩寫給父母的訣別信。信中沒有任何怨懟，卻載滿了歉疚、自責和羞愧……

為人父母者，自然會把生活焦點投放在子女身上，事事以他們為中心。父母寧願節衣縮食，付出一切，也要投資子女的未來，從專科專教的補習班，到琴棋書畫的興趣班，沒有一樣父母會躊躇不去滿足的。可是，要滿足的究竟是子女的需要，還是父母自己的安全感？

為什麼這位女孩的父母從來察覺不到孩子內心的負面情緒？為什麼孩子的感受與他們「為孩子好」的想法背道而馳？為什麼父母和子女在理解事情上有如此大的落差？這些都是我在研究遺書時經常產生的疑問。

在眾多遺書中，其中一位中學生所寫的遺書最令我深刻。他就讀於某地區名校，前途看似一片光明，父母亦努力為他的人生鋪設康莊大道。可是，他卻親手斬斷自己的前路，人生就此永遠停留在十多歲。

他寫下了數封遺書，希望父母替他分發給同學。在給父母的遺書中，字裏行間提到希望父母尊重他的遺願，不要偷看他留給同學的物件，還「教導」父母要有同理心，尊重別人的想法。

我對該孩子充滿好奇，為什麼成績名列前茅、生於小康之家，又是父母疼愛的獨生子，他會作出如此的決定？

機緣巧合下，我從校長口中得知，這位孩子確實成績優異，但長期與親人缺乏溝通，與父母關係疏離，尤其是母親。縱使學習優異、名列前茅，母親仍不放鬆管教，當成績稍微與她的期望有所不同，就會禁止孩子參與其熱愛的課餘活動，因為她認為這些都是阻礙他取得優異成績的絆腳石。

最終，孩子在迷惘中愈走愈深，不知不覺中鑽進牛角尖。在失眠多天後，他選擇在考試的第一天一躍而下，埋葬所有煩惱。

當父母篤信自己「一切都是為他好」的時候，為何子女並不能感受到他們的苦心？而所謂「為他好」，是否只限制在學業成績上？

勉勵篇：學習與子女溝通

子女是一個獨立個體，他們的出現並非為了滿足父母的面子或父母未完成的夢想。尤其是主要照顧者，要注意別把自己的價值強加於子女身上，特別是在學業成績上。

除了成績以外，父母們還可以跟子女談談以下的問題。

1. 人物：如孩子的同學和老師

(1) 「班上最頑皮的同學是誰？」

當子女說出是誰的時候，父母就可以跟進他做了什麼、老師和其他同學的反應如何等等，但謹記不要立即說教或教訓子女不應學習這些同學，因為很多時他們內心已懂得分辨是非。父母可以牢記着該同學的名字，有助與子女延續話題。

(2) 「你最喜歡哪一位老師？」

父母同樣可以藉子女喜歡的老師展開話題，例如問「這位老師與其他老師有什麼不同之處？」、「平日這位老師會怎樣跟學生相處？」等等的問題，但切記不要跟子女一起數算老師的不是，否則這或會成為子女的壞榜樣，令他們變得不尊重老師。

父母可以跟進子女曾經提及過的老師及同學的近況，好讓他們感受到父母對他們的重視，會把他們講過的話放在心上，從而樂意繼續分享他們的世界。

2. 事情：如孩子的興趣、喜歡的課堂（視藝、體育、家政課等）、學校午餐、學校小食部的食物等

「今天視藝課畫了什麼畫？」

「你午膳跟誰吃？吃了什麼？好吃嗎？」

這些問題可以讓父母了解子女的喜好、人際關係等，父母亦可以善用「怎樣」的發問技巧來表達對話題的興趣，例如：「你怎樣畫的？」、「這麼難吃，你怎樣忍受？」、「你怎樣做得到？」等。發問時應避免連番追問，免使其感到像被「盤問」一樣，亦應配合子女的步伐來作出回應，這樣就更能讓他們感受到父母的誠意，並樂意分享。

總之，父母與子女的話題應該圍繞子女感興趣的地方，並非父母的單一興趣——學業成績。

第六章

跟心靈共行

他真的跳下去了！

熊曉梅

兩年前的一個晚上，我們一家吃過晚飯，如常的在沙發上一面看電視，一面閒聊。小兒子和一般年青人一樣，「機」不離手，把所有心神都投放在社交媒體上。

突然，兒子拉着我的衣襟焦急地說：「媽媽，我有個同學說要跳樓！」

「怎會呢！同學是說說笑吧，別太認真！青少年總喜歡引人注意！你看，這個演員做得很神似啊……」我的眼睛一直盯住電視機，敷衍地回應。

「媽媽，是真的！我的同學在群組正討論這件事！」兒子再次拉着我。

「欸！他真的跳下去了！」兒子看着手機，被一個接一個的訊息「洗版」，我和丈夫都頓時嚇呆了。

由於事件發生在鬧市商場內，不消半小時已有詳盡的新聞報導。原來小兒子所說的一切皆屬實，家裏的氣氛也突然變得沉重無比。

據兒子的描述，自殺的同學是一位內向的男孩，他從小就被外籍父母收養，一直對自己的身分（identity）感到迷惘。儘管父母對他關懷備至，給予優質的生活環境，入讀國際學校，看似沒有功課壓力，也沒有同學排斥，他還有一群要好的知己，也有疼愛自己的老師。然而，內心的糾結似乎支配了整個身軀，他挑選了一個熙來攘往的時間，從一個時尚的商場高層一躍而下，跟埋藏心底的鬱結來個了結。此舉卻在愛護他的人心裏留下了一個永不能癒合的傷口。

作為母親，我也容易忽略年青人的感受。原來年青人說要自殺，不一定是信口開河，更可能是真有行動，且來得果敢。他們內心可能已經歷了一連串的掙扎，最終迷失在漆黑裏，找不到出路。朋輩間不懂得回應這類的訊息，誤以為是說說笑，洩憤的戲言。殊不知，不知道從何而來的勇氣使少年人的世界在剎那突然停頓，大家的內心亦狠狠地被割開了。

增潤篇：青春期的心理需要

身分和角色混淆 (identity and role confusion) 是美籍著名心理學家，艾瑞克森 (Erik Erikson) 所提出的社會心理發展階段 (psychosocial development) 八大時期中的第五個時期 (13至19歲)。在青春期階段，青少年的發展特徵是自我身分 (identity) 的形成，當青少年在面對新環境時，會把過去的經驗、目前的認知及對將來的期望聯繫起來，以便整合一個完整的自我，從中認定自己的身分。而在發展過程中，有可能會遇上不同的疑慮而阻礙了自我身分認定的發展，這種情形就是「自我身分混淆」(identity confusion)。他們會反覆思考有關「個人」的問題，例如：「我現在想要什麼？」、「我有什麼能力？」、「我的興趣其實是什麼？」、「我希望將來如何？」等，他們一般都能整合出一個較為符合自己的情況，知道的角色和肯定自己的能力。

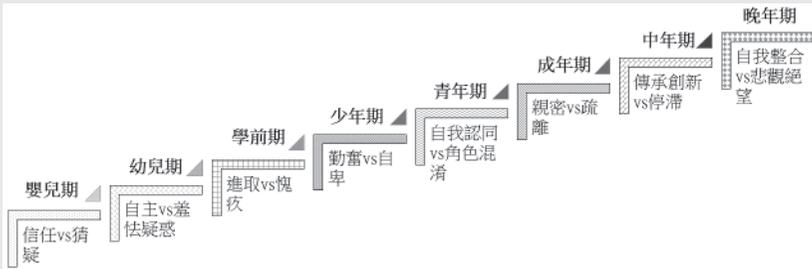


圖6.1：艾瑞克森社會心理發展階段

艾瑞克森社會心理發展階段 (Erikson, 1959)

然而，並非所有青年人都能如此順利建立一個明確的自我身分。師長們如能循循善誘，多加肯定，效果就可能比較順利。青少年如果在這個時期對「自我身分混淆」，即個人的行為與個人的角色不符或與其社會背景不相符合，可能就會變得退縮、頹廢或適應困難，不但影響個人的發展，也形成了社會的問題。

拒絕「求助」?

羅亦華

了解企圖自殺者的心聲，想知道他們對社會或醫療服務的看法，為何不主動尋求幫助等，都是多年來不少研究自殺的專家學者們，甚或乎是社會工作者想一一窺探的領域。究竟是什麼令他們卻步？他們的價值觀如何影響到他們的決定？為此，我邀請了六位因自殺未遂，情況危殆而被送到深切治療部接受治療的病人進行訪談，以便深入了解他們尋死前的心路歷程。

自殺者在付諸行動前，多曾經歷一連串的不如意事件，以及不同程度的情緒困擾，最終因承受不了種種過度的負面情緒，而選擇作出結束生命的行動。根據醫院管理局的資料，在2008年7月1日至2011年6月30日間，有4,177名香港居民故意服毒自殺，當中有1.4%的個案是屬於致命個案。接受我們訪談的六位病人，在過去12個月裏均有傷害自己的紀錄，然而在這段時間裏，他們甚少或拒絕接受任何專業人士的幫助，令人感到慨嘆。在文明進步的香港，雖然精神健康服務資源有限，但要幫助如此嚴重的自我傷害個案，應該不難實行吧？

在絕望中依賴專業服務的幫助可行嗎？

可惜的是，這些受訪者均不認為尋求專業服務是一個可行的選擇。事實上，這正正顯示出他們在困境中以負面或偏執的心態看待自己的需要，錯誤地理解了怎樣才是合適的出路，導致他們逃避甚至拒絕接受幫助。即使是接受過高等教育、擁有專業技能的受訪者，在計劃自殺前，也絲毫沒有考慮過尋找社會或醫療服務：「看似很荒謬，但事實是當天我如常的工作，亦知道完成工作後，下一個任務就是去自殺。期間，我確實沒有半點掙扎……我是一個專業人士，求助資料當然瞭如指掌，在哪裏求助，找誰求助，我一清二楚，只是我認為我不需要他們的幫忙！」更有另一位受訪者表示：「我不想剝奪別人的福利，精神科服務留給有需要的人去用吧。我沒有這方面的問題，我不覺得我需要使用精神科的服務。」縱使服務在當事人眼前，但卻被視為透明，甚或乎給標籤成有精神病的人才需使用。至今為止，社會大眾仍戴着有色眼鏡看待精神健康的服務。

勉勵篇：堅持善行 有益身心健康

本中心在數年前舉辦了「青少年友伴同行」計劃，把一至兩位深水埗區的初中學生與一位義務導師作配對，希望能為學生提供更多接觸社會不同階層人士的機會，藉此增強其解難能力的技巧，繼而有助面對生活上的各種挑戰。同時，計劃又希望為有心服務社會的在職人士提供一項有益身心的活動。

計劃中有一個小胖子，跟他的義工導師 Raymond 關係特別親密。他與很多中學生一樣，不喜歡讀書，不喜歡英文。小胖子從小就沒有爸爸，家中只有媽媽和妹妹，過往跟進他個案的社工一律都是女性。

「我身邊的人都是女性，除了他，我從來都沒有一個親密的男性朋友！」小胖子指着義工導師 Raymond 害羞地笑。

Raymond 是一位爸爸，有一個上初中的女兒。他與小胖子相當投契，甚至把他當成自己的兒子一樣看待。

「他啊，是個好孩子，只不過沒有人懂得跟他溝通，久而久之，就覺得其他人不關心他。」Raymond 說。「他只是缺少一個在身邊鼓勵他、支持他的年長男性，剛巧我們認識了，我就做我應該做的事。」

Raymond 不但付出了時間、耐性，還有無私的愛心。除了計劃安排的定期活動外，他會約小胖子放學後一起吃飯，假日相約去踢足球或打保齡，還會一起去唱 K。透過這些緊密的接觸，鼓勵了小胖子不放棄自己，並向自己的理想進發。

小胖子喜歡吃，也略懂烹飪。他其中一個願望是能夠一嚐正宗西餐的滋味，夢想將來能成為一個西廚。

Winnie 是我們中心的長期捐助者，也是一個媽媽。

有一次，Winnie 與家人到迪士尼遊玩時，看到一對夫婦帶着子女在樂園門前徘徊，初時她以為他們找不到售票處，細問之下才得知夫婦倆因經濟問題，負擔不起帶子女到園內遊玩，唯有帶他們在園外感受歡樂的氣氛。

這次經歷令她相當感慨，兩個孩子乖巧而期待的眼神觸動了她。因此她決定每年捐款，讓基層的孩子能夠得到入樂園遊玩的機會，她深信「父親從小教導我，『勿以善小而不為』，可以承傳他的美德是我的福分」。

因為 Winnie 的捐獻，以及香港迪士尼的捐助，小胖子和其他參加計劃的中學生，以及他們的家人，可以同遊迪士尼樂園和品嚐園內美食。

臨近計劃尾聲，小胖子跟媽媽、妹妹和 Raymond 在迪士尼的餐廳門口，說：「樂園餐廳的食物很好吃，我想每樣都試一試，我會把這些味道牢牢記着，直至有一天，我會學懂烹煮出來給你們吃！」小胖子舔舔嘴唇，流露出一個愛吃的表情，同時充滿自信的許下承諾。

附錄二：作者簡介

(作者排名根據文章次序編排)

感謝過去二十載有不少同路人願意加入預防自殺的使命當中，相信無論現在身處哪個崗位，這份使命都是不會改變的。

作者姓名	現時職銜	主要參與的計劃
葉兆輝	香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心總監	
張鳳儀	認證心理輔導師 香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心培訓顧問	優質教育基金《青少年精神健康預報系統及早期介入》計劃 何鴻毅家族基金《「有計傾」家庭和諧家長工作坊》 賽馬會青少年情緒健康網上支援平台——Open 喻
鄭嵐	政府行政助理	香港離婚現象之研究
鄧琳	嶺南大學助理教授	賽馬會青少年情緒健康網上支援平台——Open 喻 「安樂死」研究
許麗澤	香港大學教育學院融合與特殊教育研究發展中心培訓經理 教師支援專家	優質教育基金《培養學生正面態度和價值觀》主題網絡計劃
沈君瑜	臨床心理學家	優質教育基金《培養學生正面態度和價值觀》主題網絡計劃 優質教育基金《青少年精神健康預報系統及早期介入》計劃
龍偉民	註冊社工	優質教育基金《培養學生正面態度和價值觀》主題網絡計劃 優質教育基金《青少年精神健康預報系統及早期介入》計劃

作者姓名	現時職銜	主要參與的計劃
黎淑怡	全職媽媽	優質教育基金《培養學生正面態度和價值觀》主題網絡計劃 《與你同行》資助計劃 「青少年友伴同行」計劃 「友伴同行」學習計劃 優質教育基金贊助的心理健康教育計劃等
梁穎姿	臨床心理學家博士生	優質教育基金《培養學生正面態度和價值觀》主題網絡計劃 《與你同行》資助計劃
葉蔚林	教育心理學家	Connecting Vulnerable Youths by Activating their Social Network by Hong Kong Bank Fund
郭瑛琦	香港理工大學康復治療科學系助理教授（研究）	貧窮研究、香港離婚現象之研究、香港幼兒教育研究、香港長者精神健康研究等
蔣柏倫	建築師 數據分析師	賽馬會青少年情緒健康網上支援平台——Open 喻 優質教育基金《青少年精神健康預報系統及早期介入》計劃
黎翠珊	註冊社工 香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心項目主任	防止自毀——東區社區共融計劃 長洲社區預防自殺計劃 愛·希望@北區心理健康促進計劃 凱瑟克基金《Pocket Jelle》手機應用程式 賽馬會耆樂「友」心社區計劃
熊曉梅	香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心項目經理	賽馬會青少年情緒健康網上支援平台——Open 喻 幼兒照顧服務的長遠發展研究
陳淑婷	銀行高級數據分析師	「以一分鐘，改變一生」防止自殺短片比賽
羅亦華	香港大學社會科學學院副教授 香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心副總監	