

(請即時發佈)

致：採訪主任 (港聞版 / 社會服務版 / 暖流版)

## 「生命熱線」公佈「與哀傷者同行—自殺者親友支援」研究結果

### 女需釋心關懷 男需接納傷痛

(香港, 2009年11月13日) 近年香港人面對經濟和社會壓力俱增, 令部份人士走上自殺的不歸路。作為自殺者親友, 他們其實面對更大的壓力, 更需要支持。「生命熱線」副總監錢文紅小姐表示, 根據死因裁判官報告, 2008年因自殺死亡的個案共有962宗, 即平均每日3宗; 同時, 根據外國的研究顯示, 每宗自殺個案會影響身邊至少6位親友, 而自殺者親友自殺的機會, 亦較一般人高3倍。因此了解如何協助自殺者親友走出陰霾, 對減少更多自殺個案的發生極為重要。

為了更全面了解自殺者親友的需要, 以及支援他們的最佳方式, 「生命熱線」邀請香港大學和香港浸會大學的學者進行有關研究。當中, 負責研究的香港大學社會工作及社會行政學系助理教授周燕雯博士表示, 是項研究採用便利抽樣方式, 邀請了「生命熱線」的「釋心同行—自殺者親友支援計劃」中11位女性服務使用者參與, 研究女性面對親人自殺的傷痛。其中範圍包括自殺者親友需要面對的挑戰, 例如難於披露親人死亡的原因, 以及擔心他人得悉親友自殺後的反應等。

「對於自殺者親友, 特別是女性而言, 她們最需要是提點和陪伴, 尊重她們的決定, 持續關懷。」周燕雯博士更以「七『心』錦囊」, 提醒關懷自殺者親友應留心的地方。「七心」包括: 貼心通知、耐心聆聽、小心反應、慧心提點、窩心陪伴、真心關懷, 以及釋心同行。

而另一位負責研究計劃的香港浸會大學社會工作系助理教授陳德茂博士指出, 在參與研究的7位「釋心同行—自殺者親友支援計劃」男性服務使用者中, 據他們自己所估計家人自殺的原因包括抑鬱症、狂躁抑鬱症、工作壓力、追求完美、家人阻止婚事、家人過分關注及生活壓力。對於至愛親人不明不白地離世的終極痛楚, 男士多數不願向親友或同事講述家人自殺的事件及其因由。「在『男權』主導的社會下, 男士本身也受著社會建構的框框所壓迫, 不容許他們訴說內心的軟弱。」

他指出, 在這種社會情況下, 男士傾向以行動去表達哀慟, 例如忙於籌辦白事而不是直

接表達感受，同時亦會因著家庭穩定力為大原則，暫且放低追究家人自殺原因。他建議社會人士停止對男士及女士的角色定型，同時亦鼓勵遇到喪親及其他創傷的男士們勇於表達內心悲痛。「男人也是人，我們要接納和尊重他們有需要表達傷痛的情感。」陳博士說。

此外，在記者會上，生命熱線「釋心同行—自殺者親友支援計劃」的服務使用者李太亦親身分享，講述作為自殺者親友的心路歷程，以及對其身邊支援網絡的反思及感想。她的兒子於3年前自殺離世，當她最初告知別人兒子的死訊時，心理上有很大掙扎，而當李太的朋友用各樣方式希望安慰她，例如為她舉辦聚會時，其實反而令她心裡更痛苦。「我的兒子在一月過身，當朋友對我說句『新年快樂』，又或是叫我不要唔開心，其實就似一把刀插入我心，因為我真的失去了一個兒子，我不開心是正常反應。」

幸而，她的親友都十分支持，並透過「釋心同行」服務計劃之專業輔導，以及參與此計劃中的「同路人互助小組」，讓李太建立起一個支援網絡，令她與其他自殺者親友能夠彼此關懷和支援。「親人自殺始終是難於啟齒的事，告訴身邊朋友只會令他們擔心；但面對一群皆是自殺者親友，卻不會有此感覺，反而能夠彼此共鳴，分享內心軟弱，不會感到自己是孤獨一個。」李太經過情緒起伏不定的階段後，已經重整了喪親歷程。現在，她更願以自己的經歷，積極參與關懷同路人的支援工作，與同路人同悲同喜，重尋生命的意義。

另一方面，11月21日是國際「自殺者親友關懷日」，起源於美國，自1999年發起以來，皆定於每年感恩節前一個星期六舉行，目的為喚醒社會關心自殺者親友，並於當日呼籲世界各地自殺者親友團結一起，互相支持。「生命熱線」、「珍惜生命協會」及「香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心」將響應此關懷日，聯合舉行「11.21 自殺者親友關懷日燭光晚會」，與海外逾200個城市同時為支援自殺者親友及預防自殺工作作出努力。是項活動將於2009年11月21日，晚上7時至9時，於摩士4號公園舉行（樂富地鐵站B出口，永光堂側）。內容包括紀念儀式、各界表達關懷環節，以及樂隊表演等。屆時除了與本港的自殺者親友訪談外，亦將有美國和台灣的自殺者親友透過錄像作出分享。活動查詢：23822737。

###

**圖片說明：**

**Photo 1:** 香港大學社會工作及社會行政學系助理教授周燕雯博士（右一）表示，對於自殺者親友，特別是女性而言，她們最需要是提點和陪伴，尊重她們的決定，持續關懷。香港浸會大學社會工作系助理教授陳德茂博士（右一）則表示，男人也是人，要接納和尊重他們有需要表達傷痛的情感。左一為生命熱線副總監錢文紅小姐，左二為生命熱線「釋心同行—自殺者親友支援計劃」的服務使用者李太。

**Photo 2:** 生命熱線「釋心同行—自殺者親友支援計劃」的服務使用者李太（左）表示，參與「釋心同行」計劃中的「同路人互助小組」，讓她與其他自殺者親友能夠彼此關懷和支援，分享內心軟弱，不會感到自己是孤獨一個。右為負責「釋心同行—自殺者親友支援計劃」項目的「生命熱線」程序策劃經理李思敏女士。

## 生命熱線簡介

生命熱線成立於 1995 年，為非政府支助的慈善團體並致力向有自殺傾向、感到絕望及有情緒困擾的人士提供益友(即以陪伴及開放的態度了解當事人的困擾，在「不指責」和「非批判」的環境下「用心聆聽」)及其他預防自殺服務，使他們情緒得以紓緩，從而積極面對人生。此外，我們希望提高公眾對自殺的認識，並尋求預防自殺的有效方法。

生命熱線的主要服務包括 24 小時預防自殺熱線、「生命共行」—外展長者服務以及「釋心同行—自殺者親友支援計劃」。全賴一班熱心的義工，生命熱線之服務才可順利推行。

「生命熱線」的「釋心同行—自殺者親友支援計劃」自去年開展以來，已支援逾 120 位自殺者親友及其家庭走出至親自殺離世的陰霾。

如有任何垂詢，歡迎與生命熱線機構傳訊經理戴翰琛先生聯絡。電話：2382-3102 / 9868-4994。