

Publication Date	Nov 14, 2009 (Sat)
Media	Ming Pao Daily News 明報
Page	A15
Event	BLESS press conference 「與哀傷者同行—自殺者親友支援」研究結果」

同路人互分享 自殺者親友走出傷痛

【明報專訊】「別人見到我不開心，都好擔心我，成日搞聚會想我開心，但其實每次我都好痛苦……我的兒子真的死了，不開心難道不正常嗎？」3年前兒子跳樓身亡的李太，至今仍感悲痛，幸得家人互勉，去年參加「生命熱線」的自殺者親友支援計劃，認識一班「同路人」分憂，「大家有共鳴，分享時不會覺得羞恥」。

有共鳴 分享不覺羞恥

李太憶述，一家五口相處和諧，直至06年1月，16歲的二仔疑因會考壓力患上抑鬱症，留院一晚後回家，5日後自尋短見。她當時心情混亂，亦感到無面、羞恥，「好大掙扎，不知如何跟別人講」。她說，朋友給她擁抱，她感到壓迫；吃飯搞笑逗她，唯有強顏歡笑，「後來別人都避開我，因為大家好驚，不懂如何安慰」。

她指丈夫當時忙於辦理兒子後事，3個月後才將抑壓的情緒釋放，「他照顧整個家，又驚我死，他外表好強，實際好痛苦」；大仔亦



3年前兒子跳樓身亡的李太，認識一班「同路人」分憂後，笑容再現，勇敢再踏前路。
(林據東攝)

盡力照料11歲的孺仔，「因為這事，一家人關係更進一步」。

曾有研究指自殺者親友的自殺風險較一般人高3倍，生命熱線副總監錢文紅說，去年提供自殺者親友支援服務，至今有120人參與，機構研究顯示，男性一般不會直接表達感受，鼓勵他們勇於表達哀傷，女性則需要更多提點及陪伴。