

逾七成喪親反應超出外國警戒綫

自殺者家屬承受極大痛苦



紓解孤單感，重拾生存的價值。

記者：洪藹婷

「究竟是死去的人更不幸，還是活着的人不幸呢？」自殺者放棄生命，卻影響在世親屬往後的生命。一項調查發現本港七成自殺者家屬有複雜性喪親反應，因親人離世而承受極大痛苦，甚至萌生自殺念頭，情況較外國嚴重。已走出陰霾的家屬建議喪親家屬應尋求過來人支援網絡，

Mandy（化名）的爸爸七年前因病厭世而跳樓自殺，其後她一整年失眠，一閉眼便想起爸爸，「上班變得很辛苦，早上都做不到甚麼，午飯後又要小睡一會才可工作。」她當時的情緒完全被震驚和消極覆蓋，認為痛苦是無了期的，已經不懂怎麼快樂，甚至萌生自殺念頭。香港大學社會工作及社會行政學系助理教授周燕雯解釋，這種反應稱為「複雜性喪親反應」，即因生離死別而承受嚴重不安的感覺，甚至影響日常生活。

讓過來人支援可減壓

根據生命熱線的調查，總分為七十六分的複雜性喪親反應問卷，外國警戒綫為二十五分，本港有百分之七十二受訪自殺者家屬超出外國警戒綫，其心理與

身體健康情況於親友死後的十二至十八個月後仍有機會持續下降。周燕雯稱在外國，超出警戒綫的死者家屬（不限於自殺者家屬）只有百分之十二至十五。

周解釋，本港超標情況嚴重是因為中國傳統「羞恥之心」，家屬不願向外透露家人自殺，愈是抑壓則喪親反應愈大。另一方面，社區對自殺者的討論也引致複雜性喪親反應更大。兩年後才走出爸爸自殺陰霾的Mandy說，身邊朋友未有同類經歷，他們的想法令自己更添內疚感。

Mandy坦言自己曾想過自殺，同時她意識到自己已受不了沉重的精神壓力，於是透過「生命熱線」主動接觸其他自殺者家屬，「和有同樣經歷的人分享會覺得沒那麼孤單」，即使家屬只是點一點頭已令她壓力大減。除了言語上的分享，Mandy曾以畫畫訴心聲，



■Mandy坦言因爸爸自殺，自己曾想過尋死，其後透過「生命熱線」終走出陰霾。

創作「人前·人後」面譜。她表示製作面譜後令她更看見另一面的自己，人前為了滿足別人表現堅強，迷惘、痛苦只留給人後的自己承受。

七年時間不容易，告別迷失後，Mandy現以過來人的身分擔任「生命熱線」的義工，幫助其他自殺者家屬克服喪親痛苦。生命熱線由即日起至本月十八日於賽馬會藝術創意中心舉行由自殺者親友製作的「人前·人後」展覽，詳情可登入www.sps.org.hk。