

籌款支持「自殺者親友支援計劃」

「生命熱綫」剛推出畫冊《說得出的秘密——自殺者年幼親友的哀傷歷程》，為其「釋心同行·自殺者親友支援計劃」進行募捐。此畫冊結集了多名孩子的文字和藝術作品，包括沙堆、畫作、歌詞、音樂，表達他們面對親人自殺離世的哀痛和感受。凡捐款者捐款 65 港元，將可獲贈此畫冊乙本。有興趣人士可瀏覽該會網站 sps.org.hk，查詢電話：2382 3102。

另外，「生命熱綫」定期為自殺離世者之家屬舉辦同路人互助小組，有需要人士可聯絡該組織進一步了解。

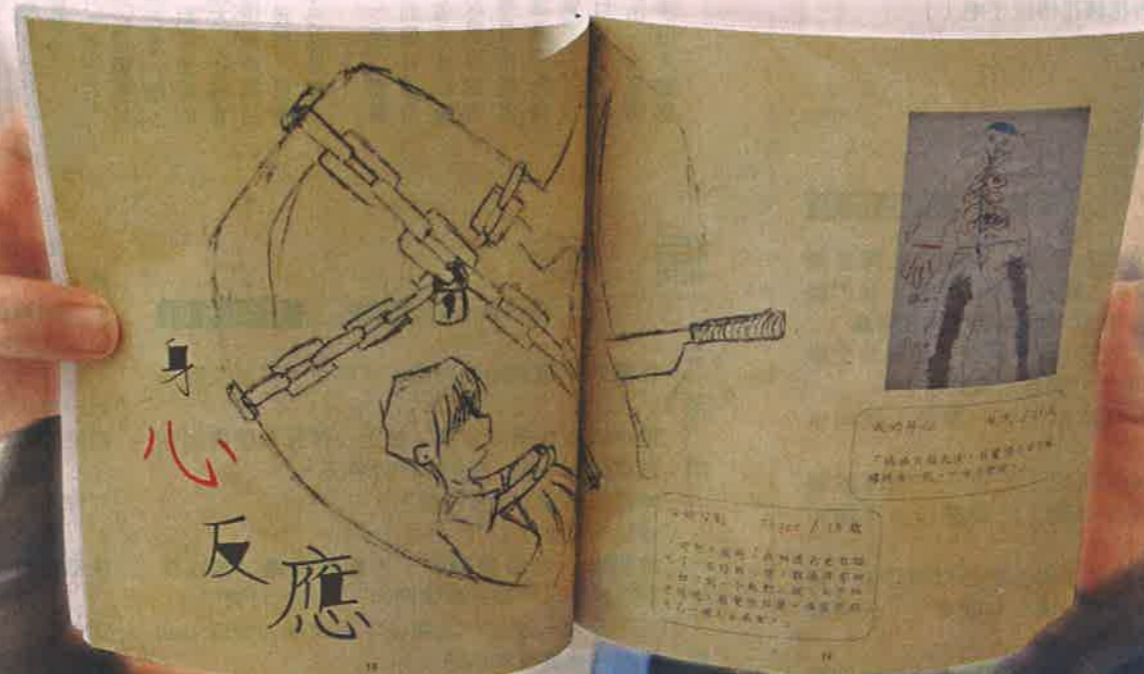


撰文：趙景隆 攝影：陳國峰 編輯：何小雲、招美寶 美術：勞偉健 讀者意見專線：傳真 2516 9969 E-mail: hket-lifestyle@hket.com

醫健營

家人自殺死亡，不能說的秘密？
曾經，Tiger 將爸爸自殺離世一事視為秘密，誰也不可以打開她的心扉。
Tiger 的媽媽小茹，經歷喪偶之痛兼且極度自責，無法自拔。
二人飽受孤單、悲傷、憤怒、羞愧、被遺棄及需要尋根究底等複雜情緒。但如今，她們已逐步走出喪親的陰霾，繼續走人生未完的路。

自殺者家屬 真情剖白



▲ Tiger (左) 畫了一幅畫名為「心如刀割」，小茹 (右) 表示看過後隨即明白女兒的心情。此畫作收錄在《說得出的秘密——自殺者年幼親友的哀傷歷程》畫冊裏。

▲ Tiger 在 8 歲時用簡單的文字記下對爸爸一事的感受：「所以，我當然很不開心啦！」



跟 記者首次見面，小茹和 Tiger (化名) 甫開始有點緊張，認識她們的生命熱綫高級經理 (註冊社工) 吳志嵐隨即來個開場白：「研究指每一個自殺個案會為 6 位親友帶來親傷。希望今次讓大家認識到自殺者親友的心路歷程，從而懂得支援他們。今日很難得，小茹和 Tiger 有勇氣站出來分享……」

原來，生命如此脆弱

是的，很多人對家人自殺過身感到難過，身為自殺離世者的太太小茹也一樣，久久未能釋懷。4 年前，她的丈夫因情緒困擾而自殺身亡，霎時間要面對殘酷的事實——丈夫死了，她不禁慨嘆：「當日我帶細女去看醫生，途中跟他傾過電話，點解短短幾個鐘頭後會突然無咗條命？生命真的好脆弱。」

她覺得整件事很不真實，難以接受，心中滿有問號。「會問『點解』？無答案但會問，是我做得不好令他揀這條路？是我無留意他有抑鬱？」語畢，她眼睛通紅，流下絲絲眼淚，續說：「知道不是我錯，就無咁辛苦，我卻不知道，不停問點解正是因為太內疚。」小茹認為自殺者親友最難走出內疚的情緒，她困擾了良久。直至半年後返教會會有信仰，並到生命熱綫接受輔導，內疚情緒才開始散去。「聽見有位自殺者家屬分享，那人的笑容讓我重燃希望。」

其實事發之初，小茹有親友陪伴，但對着他們，總是有口難言。「親人不太明白，不論我說甚麼，只叫我別想太多，他死不關我事，但有時會諗返轉頭，點解自己撇唔住(事件的發生)。」自從認識其他自殺者家屬後，找到共鳴，讓她盡情傾訴，心情漸好轉，這令她有感而發：「作為喪親者的親友，聆聽而不加批判，已經是給與親者最大的安慰。」雖然最終要靠外人幫自己情緒復元，但她對於親友的幫忙及關心仍衷心感激。

想親自給她們解釋

說到女兒們，小茹坦言，丈夫走後有太多事要處理，她的情緒又崩潰，所以初時沒有好好理會她們



▲ 李思敏鼓勵一些認為「自殺是家中的秘密」的朋友，可跟小茹和「她」一樣，適當地尋找情緒舒緩的方法。

(當時一個9歲、一個6歲)直至事發1周後，她決定跟女兒坦白。「她們都知道的，但我想正式講一次家中究竟發生甚麼事，唔想再收埋，講時大家都哭。」

轉眼間，大女兒Tiger 14歲，對此事記憶猶新。她說：「補習後回家途中收到電話叫我湊住阿妹先，好嘍查查，到醫院後就知咩事。」好多親戚告訴她發生何事，她感到疑惑，要小姑親口承認才肯信。Tiger記得家中很久無飯開要食飯盒，家務由親戚幫手，親友和小姑攬作一團哭等零碎片段，她呢？「我盡量令自己忙些，一係打機，一係出街玩，玩到有人叫我返家先走。」Tiger承認在逃避現實，人如常返學，但總是心不在焉，成績一落千丈。

藉着畫畫釋放過抑情緒

另一邊廂，小姑見女兒成績退步也極之心痛，終於有次忍不住大發雷霆，把她的手冊大力掙下。「作為阿媽會想：如果我唔喺度，她就要靠自己，所以想她成績好，將來可照顧自己。」不過，每次她痛罵Tiger後也很難過，情緒十分矛盾。「已經無了一個(家人)，是否需要迫得她(Tiger)這麼緊？有時覺得她活着已好好。」

小姑繼續說，後來見到Tiger哭，才意會到女兒也受到傷害。Tiger承認，每逢家中沒有人，她想起爸爸總會哭。而熱愛畫畫的她，由於當時不想多說話，於是經常畫畫將過抑的情緒釋放出來。Tiger的每張畫，後來更成為母女間的溝通工具，其中一張畫上公仔的紙條，寫上「媽媽好似石咁堅硬」，無意中被小姑發現，令她既感動又感慨。

慶幸事件發生約1年後，Tiger醒悟過來，她的英文科老師說她由A班跌到B班，令她當頭棒喝，立即發奮圖強，後來在5年級時取得進步獎。她現於一間Band 1學校讀中二，將來希望成為醫生。她雀躍地說：「醫生幫到人，想做腦神經外科，對人體的結構好有興趣，覺得人類的腦部還有很多未開發的奧秘。」在旁的小姑定睛看她，即露出安慰的笑容。

▲吳志嵐表示，出版畫冊是希望讓經歷至親自殺離世的家屬，感受到同路人的支持及勉勵。



彼此間再沒有忌諱

生命熱線助理高級經理(註冊社工)李思敏補充，Tiger突然醒悟除因受老師影響，也有賴小姑常說的一句話：「要學識照顧自己」。為了不想成為小姑的負擔，Tiger努力讀書，希望將來有能力照顧家人。事實上，很多喪親家屬有着小姑的想法，假如自己也死了，家人點算呢？

Tiger點頭回應社工的話，又表示在1年後才能夠跟朋友分享家事，也驚訝朋友的支持很重要，對住好朋友再無忌諱。在家中，三母女也一樣，除了首年外，第2年已可以隨心所欲談及「他」，例如想到他從前的搞笑行為會笑作一團；他的生忌和死忌會外出用膳。死亡的話題也會談。Tiger表示爸爸死前沒有留遺書，促使她為自己死後作安排，如把器官捐贈。

雨過天晴，小姑覺得Tiger成長了，例如會主動分享生活趣事，但總是報喜不報憂。Tiger有感媽媽變得豁達，不常板起面孔，卻會給予支持和鼓勵。一家人關係更親密。Tiger笑言：「原來三母女可以一條心。」她承諾繼續努力走這條人生路，不只用功讀書，更學會煮飯服侍家人。小姑則閒時跟朋友行山，平日做半職清潔工作，帶領女兒們好好活下去。



▲年紀輕輕已經經歷喪親的Tiger，整整一年多沒有向別人提及家事。

自殺者親友 Do's & Dont's

Do's

- 嘗試寫信給已離世的親友：畫畫、做運動、聽音樂、深呼吸、大哭一場等都可以宣洩情緒。
- 公平、客觀看自己，接納每個人有限制與不足。或許在能力範圍內，你已做到最好了。
- 以包容的態度，容讓自己探求「心中的問號」或願意接受「沒有答案」的答案。

Dont's

- 不要保持沉默。反而找一個信任的朋友或輔導員，有助抒發哀傷情緒。
- 勿懷疑自己的能力。應相信自己，雖然正經歷哀傷，但你是可以過渡的。
- 毋須和家人比較。接納大家有不同的哀傷步伐，彼此坦誠溝通可凝聚更大的力量共度哀傷。

(資料來源：吳志嵐、李思敏)