

每年的9月10日是世界防止自殺日，而開學月亦是學童情緒陷入困擾的「高危時期」，值得多加關注。香港大學社會工作及社會行政學系副教授兼認可註冊臨床心理學家黃蔚澄長年進行自殺議題的研究，去年他與香港撒瑪利亞防止自殺會合作，展開全港首個針對自殺者遺屬在遇事逾十年後、探討其心路歷程變化的深度訪談研究，發現他們過去不但承受哀傷、內疚、自責、迷茫等複雜情緒，社會對自殺「污名化」亦為他們帶來莫大壓力。哪怕年月過去，這仍是他們心中永不磨滅的傷口，有人談及仍會淚流不止，不過亦有人能展現出「創傷後成長」的情況。黃蔚澄與研究團隊成員近日接受香港文匯報專訪時指，早前已將十名遺屬的心路歷程結集成《遙遠的他》一書，期望是次研究讓大眾了解自殺對遺屬帶來的深遠影響，也讓更多自殺者的親友知道，社會有一批有心人與同路人，願意關心、聆聽和陪伴。你，並不孤單。

●香港文匯報記者 姜嘉軒

香港撒瑪利亞防止自殺會引述研究指出，1名自殺者足以令其身邊6至30位親人或朋友帶來心靈創傷，香港每年約有1,000人自殺，即至少每年有6,000至30,000多名自殺者親友受影響。

另有研究指，遺屬的自殺風險比一般人高出六成至三倍。

「很多年前，大家都會問一個問題：究竟自殺者親屬的哀傷，與其他不同類型死亡的哀傷有何不同？」黃蔚澄自2003年起從事自殺者親友研究，與團隊合力訪問過百多名自殺者親友。他總結指，這群組的哀傷不少源於懷疑自己做漏、做錯了什麼而產生內疚，加上事出突然，往往都會出現很多問號，難以接受，「而且部分自殺者離世時比較年輕，意味其身邊的親友普遍亦相對年輕，未必有辦白事的經驗，尤其是在以往網絡未發達的年代，會令他們相當忐忑。」個別親屬更會因哀傷而引起延長哀傷障礙，「如果太長或太嚴重，這有機會成為引子，變成另一種心病」，嚴重者甚至會增加自殺風險。

部分懼「污名化」傷痛藏心裏

黃蔚澄又特別提到，對自殺的「污名化」往往會為自殺者親友帶來困擾，「所謂『污名化』涉及很多東西，一來部分自殺者生前或有不同程度的精神病患。很多家屬都提到，話畀人聽家人有這種情況，已經是一種污名。」另一方面，慘劇發生後，他們亦擔心外間的言語和想法，「『究竟你有無份令到人自殺』，很多家屬都會擔心，別人的說話會傷害自己，所以很多時都寧願沉默。」傷痛只能藏於心裏，成為外界難以察覺的一群。

「今次研究項目除了出書之外，還在去年於鏗鏘集推出節目，播出後很快就有數百人在網上留言，不少都說自己也哀傷多年，但從來無同人提過。」其實要敞開心扉，訴說心中悲痛，絕不是易事。《遙遠的他》研究主任、港大社會工作及社會行政學系博士陳冠好分享，是次受訪的親屬，那怕距離失去親人已超過十年，「在我們看來，這也許是很長的時間，但對親屬來說真的因人而異，有人會覺得『好似兩個星期前』的事，情緒仍然沉重。當再次談起事件，又或回想往日的種種，現在生活如何改變，家庭結構因而變化，難免都會哀傷淚流，甚至泣不成聲。」



●《遙遠的他》收錄十名自殺遺屬的悲傷與重生歷程。香港文匯報記者涂穴 攝

受訪者籲受困者主動求助

即使哀傷依舊，但書中的十位親屬仍願意分享經歷，有人希望能以自身經歷幫助有需要的人，也有人希望大眾遇到想不通的事時，要找適當的人幫助自己。他們有些更成為防止自殺會的義工，以同路人身份陪伴其他親屬走出困境，展現出創傷後成長（Post-traumatic Growth）的可能性。

「他們讓我看到，香港真的有很多有心人，很有大愛……但這確實是一道永不磨滅的傷口」，黃蔚澄引述，昔日有人比喻，親屬自殺就好比身上的傷痕，即使癒合，但疤痕始終揮之不去，「這疤痕在心中，別人看不見，更是難過。」

通過《遙遠的他》，黃蔚澄想讓更多人明白自殺會給親友帶來一世哀傷，「假如不幸想行上天台，會想起睇過這本書、想到身邊人，避免自己走上這一步。」書中介绍了防止自殺會為相關親友推出一站式的活出彩虹服務，「我們舉辦了多場分享會，見到社區裏有為數不少的自殺者家屬，他們都在心裏喻埋好耐，很想提供平台與途徑，讓他們知道還有關心他們的人，讓他們不會太寂寞。」最後當然還有公眾教育，在社會關注自殺個案的同時，「千萬不要忘記，自殺者遺留下來對身邊人的影響。」

港學者首針對自殺者遺屬作研究 探討事發逾十年後心路歷程變化

歲月留痕難磨滅 感恩同路人相伴

話療紓鬱結 學到防自殺智慧

在自殺遺屬的分享中，儘管揭開傷疤的過程常伴隨著深切的痛苦與情感創傷，但也有不少遺屬發現，這段艱難旅程同時也是自我反思與成長的契機，更為社會提供了重要的洞察，促進對自殺問題的理解，並揭示出防止自殺的智慧與啟示。

黃蔚澄表示，自殺相關的研究文獻，往往會將成千上萬的個案整合成統計數字，「但其實每宗個案都有自身的情況或問題，所以通過跟家屬傾談，可以了解到很多文獻看不見的東西。」例如賭博成癮跟自殺的關係，正是昔日通過與眾多家屬溝通後，才察覺兩者存在很大關連。

為預防措施提供推論基礎

「又譬如一個人到底如何揀選自殺場地，如果遺書無寫，又或問不到企圖自殺的人或其親屬，我不會知道這個答案。」他曾與家屬聊到這個話題，「對方估計，這個位置可以讓他看到昔日成長的地方……你會問我，我為何想知道，其實我們都可以反思，如果想要防止自殺，是否有些理據支持我們，哪些地方可以更好地提防。」他補充這並非一定符合現實或奏效，但至少可以提供更多思考空間，更形容過往接觸過的自殺遺屬都是他的導師。

黃蔚澄於《遙遠的他》中提到，在訪問眾多親友的過程中，學到了很多防止自殺的智慧，但也感受到他們所經歷的痛苦。首次參與自殺者親屬研究的陳冠好亦深有體會，「最深刻是第一個接觸的親屬，當天是上門探訪，而這個屋企在事發後沒有裝修過，因此在親屬傾談時，會很清楚地



●《遙遠的他》香港文匯報記者涂穴 攝

講述當時畫面。」

親屬每提舊事仍落淚

當下看到親屬落淚，陳冠好非常痛心，「但同時我也看到他的堅強，因對方很快就平復過來，並說哭泣是源於思念，想起對方昔日的好，以及過往的相處點滴。」事實上，親屬每次重提舊事，都會觸動深藏的傷痛，「所以我會問他們，這樣講出來，會否為他們帶來困擾？」有親屬回答說，同樣的故事已經跟無數人講過無數次，從最初覺得「為何你又要問我，我根本不想回憶，為何要我提起」，後來講了十次、二十次、五十次，雖然仍會落淚，但同時會鬆一口氣，因為有人願意聆聽，想要了解其心路歷程，如此辛苦的狀態是如何捱過來。

陳冠好又提到，《遙遠的他》舉辦過多場新書分享會，「其中一位分享者形容這有助他吐出（鬱結）來，因為太過沉重，所以要逐小逐小吐出來，每次分享都能更好的整理思緒，感覺好了一點點。」

●香港文匯報記者 姜嘉軒

要做好聆聽者 勿輕率叫人「放低」

談及有遺屬願意出席《遙遠的他》新書分享會，向普羅大眾剖白心聲，陳冠好覺得他們很勇敢，只因市民未必具備適當的溝通技巧，有機會用上未經修飾的言詞，又或作出尖銳提問。被問到與遺屬溝通有什麼需要注意，黃蔚澄指出，「節哀順變」、「放低」等都不適宜講，若想表達關心，建議可多花時間陪伴和聆聽，例如向對方講「我在這裏，你有無嘢想講畀我聽？」「我未必識得幫你，如果你有需要，我陪你一齊搵人幫手？」如此可更好地表達關懷。

「書中一位家屬提到：呢樣嘢係無得放低，係放唔低，所以好討厭人叫佢放低。」黃蔚澄坦言，未經專業訓練的市民，一來不清楚自己該說什麼，亦很難自在與自殺者家屬傾談，「所以與其講太多，聆聽同理陪伴會更好，所以嘗試問對方『你有無嘢想講畀我聽？』，再加一句『有需要我陪你一齊搵人幫手』，有這兩句已經好好，交由家屬自己決定，你是否一個適合與他溝通的人。」

給予予發空間 更勝安慰說法

陳冠好認為，「我覺得（遺屬）未必想聽安慰的說法，而是要畀時間他們傾訴，因為他們很多都明白，這類事情根本很難講出安慰的說話。」若遇到遺屬願意分享，請細心聆聽，「可能拍下膊頭，可能遞張紙巾」，給予安全的空間讓他們抒發。

●香港文匯報記者 姜嘉軒

▲黃蔚澄(右)跟進自殺遺屬於事發超過十年後的生活變化，並於今年初將十名受訪者的心路歷程結集成書《遙遠的他》。左為陳冠好。香港文匯報記者涂穴 攝

《遙遠的他》項目除了出版及推出電視節目外，亦會涵蓋學術研究報告。當中一項重點發現，在於自殺者親屬經歷多年思想沉澱後，或會迎來「創傷後成長」的可能性。陳冠好解釋指，這包括「個人力量增強」、「人際關係改善」、「新的可能性」、「對生命的更深理解」及「精神層面的成長」。這些成長不但有助當事人更好應對悲傷，還能促進他們在生活中其他方面的進步。黃蔚澄指，個別受訪親屬更出現與故人「融合性格」的情況，未來有意進一步探索相關課題。

或更理解如何求助與助人

「『創傷後壓力』很多人都有聽過，但在我們範疇中，其實同樣會講，在發生災難性事件後，會有一部分人通過特別的人生經歷與反省後獲得『創傷後成長』。」黃蔚澄表示，書中不少受訪家屬，昔日從不接觸防止自殺的機構，也不太了

融合故人性格 迎創傷後成長

解抑鬱症，「但通過與同路人和社工溝通相處，他們會有所得着，並將這些得着帶回家中，所以亦有一些例子，（事件後）他們會跟其他家人的關係變得更好。」

陳冠好指，所謂「個人力量增強」，是指當事人發掘以往未知一面，「例如原來自己可以這樣堅強，原來自己做得到。」人際關係方面亦會有所成長，例如發現自身需要尋求支援，願意信任專業人士或同路人，甚至在力所能及的情況下，願意成為義工，支援新遇事的同路人，互相聆聽感受，與他人建立更緊密關係。

「至於『新的可能性』，是指當事人開始思考，事件發生後自己的生活是否只有灰暗？會否有其他可能性？慢慢他們會接受有些事無法改善，並嘗試讓人生有所轉變。」同時他們亦會獲

得「精神層面的成長」，包括重新審視人生的意義，會更好的覺察自身與他人情緒，並且建立起一套價值觀，「他們會對生命有更深的理解，明白生命脆弱無常，更應珍惜，並要感謝身邊遇到的人、事、物。」

至於什麼人較易達至「創傷後成長」，黃蔚澄表示，這要取決於當事人是否足夠開明，「有些人遇事之後，會覺得是時候要改變，例如嘗試認識更多人，改變興趣。」另一決定性因素在於性格，例如外向、願意與人溝通分享的人，「因為很難單靠一個人，在沒有任何支持的情況下有所改變」，故同路人的支持尤其重要。

有母親「繼承」亡兒跑步興趣

黃蔚澄又發現，部分受訪者經歷超過十年

後，性格會受故人影響，「有個說法叫 continuing bonds（延續性聯繫），即是繼續思念亡者，例如會去對方昔日愛去的餐廳之類，但現在我聽到一些受訪者的說法並非 continuing bonds 這麼簡單，而是將死者的性格融合到自己身上。」

有母親「繼承」已故兒子的跑步興趣，參加馬拉松賽事，也有家屬把亡妻的樂觀性格結合到自己身上，「他自認是個古板的人，當然他現在也不是完全地樂觀，但是會結合太大一些樂觀快樂的想法。」

自殺遺屬有「創傷後成長」的可能性，但黃蔚澄強調，是次受訪遺屬人數不多，而且均是從防止自殺會找來，意味他們或有相當良好的「社交資本」，「如果沒有這些平台和社交資本，到底有多少人仍能獲得這些成長呢」，團隊未來希望就此進行更深入研究。

●香港文匯報記者 姜嘉軒