

## 遺愛人間

系列

至親自殺，遺屬的哀傷是旁人無法丈量的深海。

在錐心的喪親之痛外，有時更會纏繞着內疚、自責、無助，甚或憤怒，在複雜而無法被理解的情緒控制下，人就像被困在與世隔絕的孤島上，求助無門。其中，有一位喪子的母親，在人生最黑暗的時刻，遇見了香港撒瑪利亞防止自殺。

會的同工，他們與一群有同樣家庭經歷的家庭，向她伸出了援手，贈予理解與安慰。昔日獲得鼓勵的她，今天亦以同行者的身份，轉身向仍在黑暗中跋涉的人傳遞溫暖。希望在彼此共行互勉下，將孤島連結成大片陸地，讓跋涉者知道，縱然傷痛永存，足下仍有活路。

●香港文匯報  
記者 姜嘉軒

「事件發生在2013年，是我的兒子……」偉萍的小兒子在19歲時跳樓身亡。噩耗傳來的瞬間，她當場暈倒。「等我醒過來後，我說希望能看看兒子，但警察勸我不要看，認為這會對我的創傷很大。結果被救護車送去醫院的是我，而不是兒子。」

偉萍記得，事發初期猶如行屍走肉，「不知道餓，完全睡不着覺，只會哭。那時完全不知道自己在做什麼，坐車忘記拍卡，走路沒被車撞到已是萬幸。」夜深人靜時更加難熬，「不是我不想睡，而是腦子停不下來，所有畫面不斷湧現，在腦海裏翻騰。」過去偉萍幾乎每天為家人料理起居飲食，「但兒子離開後，我有三年沒進過廚房」——或許因為兒子離世的那一刻，她正在做飯。

「事發後家人整天陪着我，丈夫完全不敢出門，怕我出事。每次在家裏看到兒子坐過的桌椅、用過的電腦，眼淚就止不住。最痛苦的時候，丈夫建議搬家，免得我在家裏整天哭。」後來，偉萍被社工轉介給香港撒瑪利亞防止自殺會跟進，「有職員和一位『同路人』上門探訪，一坐下就提到她的兒子也不在了。聽到這句話，我定睛看着她——為什麼她的兒子離開了，她還能來探望我？我什麼時候才能像她一樣重新站起來，去幫助其他有需要的人？」

偉萍形容那一刻「叮」的一聲清醒過來，希望自身有所改變，但邁出第一步並不容易。「起初其實不太願意參加，只是既然答應了，對方又這麼關心我，主動聯繫我，爽約不太好。」經歷一番內心掙扎，偉萍終於走出家門，開始參與防止自殺會的活動。

在《未完的小說》自殺者親友治療小組中，有人分享在女兒離世後，偶爾會重走兩人曾經一起走過的路。「我聽完立刻說『這怎麼行？我一看到放學的小孩都會哭到停不下來！』」不過後來偉萍真的嘗試去做，「最初一走就哭，慢慢地我做到了，甚至覺得兒子正陪着我一起走。」

### 寫信繫氣球飄遠 感子收信終釋懷

回想參與活動的初期，偉萍始終無法接受兒子已經離世。「當時我每天都問『兒子去了哪裏？他餓了誰給他飯吃？天冷了誰給他添衣服？』我在逃避，一直覺得兒子還在。」直到一年多後，偉萍在「未完」小組參加放氣球活動，將寫給兒子的信繫在氣球上隨風飄遠。看着氣球漸漸消失在天際，「感覺兒子在某個地方收到了我的信，找到了他的歸宿。」她的內心，也終於得到平靜。

### 「傷心流淚沒關係，但要適時停止」

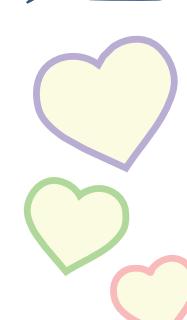
事隔超過十載，偉萍向香港文匯報記者道出往事時，仍數次落淚，因為這是她一生的傷痛。「很多人覺得過了這麼久，傷口應該癒合了。其實不是的，我覺得這會跟隨我一輩子，只要我還活着，這份傷痛就會一直在。只是現在我學會了把它放在心底，需要時也能拿出來訴說。」偶爾看到某些人和事物，偉萍仍會觸景傷情，「傷心流淚沒關係，但要適時停止，學會控制情緒。」

在防止自殺會職員鼓勵下，偉萍參加了義工培訓，以「同路人」身份支持其他自殺者家屬，並到學校參與生命教育活動。今年初出版、收錄了十位自殺者遺屬經歷的書籍《遙遠的他》，偉萍也是其中一位講述者。「最終我做到了，帶領其他同路人開展『未完』小組，也上門探訪剛經歷悲劇的家庭。陪伴他們的同時，自己也得到療癒。」偉萍坦言，有些人起初不願敞開心扉，「但如果有人正面對這樣的痛苦，我希望他們能主動邁出一步。我們這群同路人會陪伴彼此，互相扶持，一起前行。」

●偉萍親手繪畫心意卡，為同路人帶來支持。

香港文匯報記者郭木又 攝

# 獲伸援手贈理解安慰喪子母成同行者傳遞溫暖



●「活出彩虹小組」同路人寫心意卡表達支持。

香港文匯報記者郭木又 攝



## 盼獲聆聽紓情緒

談及什麼是對自殺者遺屬的適當支援，偉萍認為是細心的聆聽。這看似簡單的支持，卻可能是他們在困境中的最大渴求。「出事的時候，我很希望有人在我身邊陪我，對方不需要做什麼，就是陪伴，聽我說話就可以。」她坦言，雖然家人在事發後一直陪伴在側，但有些話總是難以啟齒，「大家都會擔心，一提起就會勾起傷心事。我丈夫會躲在一邊自己哭，我也會躲到廁所，開大水龍頭才哭，擦乾眼淚後才出來，彼此都不想令對方傷心。」漸漸地，家中各人會避而不談，情感無從宣洩。

偉萍過往會跟同路人談及這段經歷，但跟親友反而甚少談及已離世的兒子，「最難是面對爸爸媽媽，直至他們離世，我都不敢親口跟他們說，你們的外孫已經走了……」至於其他朋友就更是絕口不提，「告訴別人，對方亦幫不上忙，那就不如算了。」

### 若對方無類似經歷 難感同身受

直至她參加了香港撒瑪利亞防止自殺會的遺屬互助組織「活出彩虹小組」，才明白「原來我們想找人傾訴，不是隨便找一個人就可以的。如果對方沒有類似的經歷，你就算跟他說，對方亦難以感同身受。有時候一些安慰說話，更會無意中帶來傷害。」通過和同路人參與活動，大家聊天時，會很有共鳴，「有時大家會一起流淚，有時又可以一

## 避而不談難宣洩

起笑。不需要特別說些什麼，大家都會很明白和理解。」

香港撒瑪利亞防止自殺會自殺危機處理中心中心主任韋賽姬接受香港文匯報專訪時表示，本港多年來的自殺污名化問題嚴重，導致不少遺屬有所忌諱。「有些人認為（家人）自殺不光彩，『是否我做錯了什麼』，亦擔心其他人會覺得，『是否你家裏有什麼古怪問題或狀況』。而污名化並非只是來自外界，有時案主自己都會污名化自己」，導致不少遺屬覺得求助無門，只能壓抑哀傷情緒。

中心危機輔導員、註冊社工黃偉希引述了一個案主的故事：昔日太太在生活上非常依賴丈夫，「從繳費、報稅，甚至是操作洗衣機，丈夫都不讓太太沾手。」丈夫突然離世後，太太頓失支柱，更發現丈夫生前有債務問題，「她要面對至親離開的哀傷，也要處理生活和債務等難題。在惦記親人的同時，也夾雜着討厭的情緒，至今才發現至親陌生的一面，擊垮了對他一直以來的認知。」

這位太太心力交瘁，卻不太願意與人多談感受，「她指可信任的人不多，又擔心朋友聽完會轉告他人」，無法找到情緒出口，她寧願獨自面對。為此，中心致力提供讓人安心的環境，讓案主隨時到來，與同路人或社工傾訴感受，「有一個位置讓他們處理情緒，之後再繼續生活。」

●香港文匯報記者 姜嘉軒

## 輔導員陪辦後事

香港撒瑪利亞防止自殺會自殺危機處理中心於2004年成立全港首個「自殺死亡人士親友自助小組」，其後改名為「活出彩虹小組」。2009年起，獲社會福利署進一步撥款，為自殺者親友推出一站式的「活出彩虹服務」，包括為期6個月的自殺身故者親友個案輔導、「未完」小組等。

### 新個案均列危機個案跟進

韋賽姬介紹，有研究顯示自殺者親友的自殺風險較一般人高六成至3倍，故團隊每次接獲新個案，都會列作危機個案跟進，包括評估其自殺風險，而當確認危機減低，就會轉為長期輔導形式繼續跟進。

中心為有關親友群體提供的服務大致可分為三個階段。第一階段主要跟進各種具體事務，

## 助事主渡過難關

「例如警方在接觸死者親友，並很快獲得對方同意轉介後，我們會派員陪同認屍」，考慮到死者遺容或會給親友帶來二次傷害，韋賽姬會提醒親友在認屍前攜同死者生前照片，「因為親友有機會記住當下影像，而相片有助我們幫助對方記住死者生前樣貌，減輕衝擊。」

### 靈堂幫手收帛金 陪案主招魂

中心危機輔導員、註冊社工陳少梅指，團隊會協助親友辦理後事，從辦理死亡證、遺產承辦、籌備喪禮等均有參與，「如何去預備喪禮，會否向親友交代家人自殺，如何向長者或小孩說明情況等。」韋賽姬補充指，有同事曾在靈堂幫手收帛金，甚至陪案主招魂，加上處理強積金、保險以至債務等，名副其實的一站式服務。

「大多數親友遇事後，最初都會感覺迷惘，他們有太多事務要處理，沒有太多空間消化個人情緒，但大約一個多月過去，送殯儀式完結後，漸漸真正意識到親人真的離開了，開始以淚洗面、不開心等，而這就進入第二階段。」

中心會招募這些親友參與治療小組，社工和同路人會參與其中，歷時8節至10節，其間參加者可以傾訴感受，「有些人身心會出現反應，例如終日胃痛、失眠、心悸，他們誤以為自己身體出了問題，但其實是情緒的影響，而這些反應某程度是正常的。」至於第三階段則涉及不同形式及主題的活動，例如行山活動可為組員減壓，並讓不同經歷的組員以同路人的身份互相分享及支持，以便重投社會。●香港文匯報記者 姜嘉軒

## 安慰他人反遭言語傷害 體諒心情更需包容相伴



受過其他遺屬善意的鼓勵及幫助，偉萍備受啟發，決心加入義工隊伍去支援其他自殺者遺屬。不過，有時掏心掏肺的好意也會被曲解，在安慰他人的時候反遭言語傷害。不過，偉萍願意用體諒、接納的態度去感化那些因親人自殺而憤世嫉俗的家屬，她只願同路人可以獲得正能量，重新找回生活的希望，心靈重得平靜、安穩。

「有些家屬會拒絕溝通，有些會不斷哭泣，其他人的說話完全聽不進去。」偉萍尤其記得，一次她負責主持小組活動，談及自身經歷後，一名組員竟對她說：「怎麼能比呀，你兒子哪有我兒子叻呀？」當時偉萍十分心痛，很想痛哭，但還是忍下來，「後來職員來了解我

的情況，我說沒事，對方是剛發生事故，我不應該反擊回去嘛，我可以控制到自己的（情緒）！」

另有一次，偉萍上門家訪，對方是剛痛失兒子的夫婦。「男戶主很抗拒我們，事前一直叫我們不要探訪。我們登門後，他一直坐在角落，始終不願與太太一起和我們傾偈。」後來這丈夫更是忍不住發難：「你們不用可憐我！」

作為過來人，偉萍理解遺屬的複雜心情，看到這個情況，她更確信對方需要別人的探望及關心。「我告訴他，我們不是可憐你。我跟你一樣，我們是兒子離世了，我們都是同路人，希望陪你們渡過難關。」探訪結束前，偉萍主動邀請夫婦到中心參

與活動，並約定下次再度探訪。

「有一個家屬，第一次見面時沒有表情，又默不作聲。我邀請她有時間來中心一起畫畫，對方回答不會畫畫。我說不會畫也無所謂，過來坐坐，聊天就好。」漸漸對方也樂於參加活動，彼此也成了朋友。

### 義工親手製心意卡

為了讓更多遺屬知道社會上有一群人願意陪伴和關懷，防止自殺會的一班義工會親手撰寫和繪畫心意卡，「希望對方看到，會來找我們，一起傾偈，一齊參加不同活動，一起活得精彩一點。」

●香港文匯報記者 姜嘉軒

香港文匯報記者郭木又 攝