

我對自殺的反思

陳潔綺

引言

在每個人匆匆的一生，均有機會面對身體的衰老、疾病的威脅、痛失親人的傷痛、貧窮的恐懼、不被接納的難過感覺。當這些遭遇被人理解為「痛苦」時，並不是每個人都能豁達地去面對。其中有人選擇「逃避」去解決問題，「求樂避苦」成為都市人的一種世界觀，更甚的有些人寧可選擇「主動結束生命」來逃避苦難。

當人活下去已經變成痛苦的重擔時，從道德的角度而言，我們可以就此同意他主動結束自己的生命嗎？自殺通常是人在經歷不可超越的障礙或痛苦時，所選擇的不得已行爲？或是對生命不尊重的行爲？從一方面來看，自殺是有力量的表徵；那份力量足以可以決定自己最終的命運。而另一方面，自殺所代表的也是人最深的挫敗和軟弱。這種內心的衝突、矛盾顯示人心中十分複雜的情緒，因此我們在檢視自殺道德行爲是非時，需要小心了解。

身爲一位社會工作者，我見到報章有自殺新聞，內心會出現一份緊張、惋惜的心情，一方面聯想到自殺者的家人、朋友是何等難堪、痛苦！他們會怎樣去應付和經歷這個傷痛？另一方面想知道自殺者是否來自我所服務的社區？若自殺者居住在我工作的地區，我和同事便要籌備一連串的工作，例如：創傷性事件之事後解說工作，輔導受自

殺事件影響情緒的有關人士，包括自殺者的親朋戚友、左鄰右里、老師同學…等。在籌備及進行的過程中，工作人員彼此細心商議，尤其大家都不想因疏忽或準備不足，以至令受事件影響者造成更沉重的打擊。至於那位負責接觸自殺者家屬的工作員，心情特別緊張，簡直是心瘁盡出。

自殺的現況

近年在亞洲地區，各地自殺死亡率都明顯增加，包括日本、韓國、香港、新加坡、台灣等。以日本為例，每 10 萬人口之中有 23 人自殺死亡，自殺死亡率相當高。香港的自殺死亡率雖然比日本低，但值得注意的是，死亡率數字正逐年攀升。1986 年，每 10 萬人口之中有 11.6 % 自殺死亡 (641 人)；1991 年，每 10 萬人口之中有 13 % 自殺死亡 (748 人)。到了 1996 年，每 10 萬人口之中有 12.2 % 自殺死亡 (794 人)，而到了 2001 年就增加至每 10 萬人口之中有 14.7 % 自殺死亡 (988 人)。顯然易見，這些年來香港的自殺現象日益嚴重，自殺者的年紀亦由十歲起至七十歲，年紀細小至老邁者都有。(參閱附件一，資料來自生命熱線的自殺數據)

在今日的社會中，已逐漸瀰漫著淡淡的失意、哀傷、懼怕、悲觀的氣氛，日後可能會形成一股自殺潮，我們絕不能坐視這種「死亡文化」的蔓延滋長。我們不僅不會選擇自殺，還要加強及著重「生命教育」的關注，幫助別人逃出自殺的幽谷。因此，社會福利署特別從獎券基金撥款予「香港撒瑪利亞防止自殺會」成立香港首間「自殺危機處理中心」，為身處危機和有強烈/中度自殺傾向的人士提供二十四小

時外展和危機介入/深入輔導。

此外，並於 2002 年五月開辦「生命教育中心」，目的是為關懷及支持社會上瀕臨困境及絕望邊緣的人士，鼓勵他們跨越路障，勇敢再闖人生路。現時社署已將「自殺危機處理中心」納入常規服務，以積極回應服務的需求，例如：服務對象擴展至受家人或摯友的自殺行為或念頭影響的人士，希望提升服務對象的抗逆能力。

我們對自殺的謬誤

一般人對於自殺的觀點可以分為三種，第一種認為自殺是一種罪，是上主所嚴格禁止的錯誤道德行為，通常持這個觀點者是有信仰的人。第二種認為自殺是合法的選擇，因為主張人類是有權決定自己的生死，意指人們可以選擇自己生存到甚麼時候、或到何時結束生命。第三種認為自殺是一個悲劇，是不幸的事件，須要盡力避免。無論採用怎麼樣的觀點，我認為對自殺者須要表達同情與憐憫，而不是只在無情的定罪。

香港的自殺現象和數字較前日益增加，部份社會人士對於自殺事件開始產生不正確的觀點或反應。許多是源於他們對自殺存有一些誤解，例如：認為青少年人在生活上，並沒有重大的憂慮，故此應該不會自殺。然而，自殺案例已包括小學生，其後大家又認為現今的新一代不能「捱苦」、「吃虧」了；或自殺者一定是有精神病或情緒病等。以下我嘗試列出一些常見的謬誤，讓讀者對自殺行為可以有進一步的認識。

自殺事件一般都是無跡可尋？自殺者的親人、朋友等一般對自殺者的自毀行為都會感到意外及詫異。其實大部份的自殺者都有明顯或間接的求助訊息，例如：與好友道別、將事情安排妥當、言語間略有提到灰心喪志的意思。根據一項調查老人自殺報告顯示，有 70% 的老人在自殺前曾經向身邊的家人及朋友透露其自殺意圖；而有 30% 的老人曾多次向家人或其他人以不同方式表示其自殺意圖。其實自殺者在作最後的決定前，很大程度會表現出內心的痛苦及猶豫，若自殺者身邊的人能及時察覺並加以援手，可能會減少悲劇的發生。

對身邊的人恐嚇說會自殺的人是不會自殺的？當一些人向別人透露自己會自殺，特別是語帶威脅或恐嚇成分，很多時會被認為只是想引人注意，或意圖控制他人的手段，真正自殺機會並不大。事實上，在面對死亡抉擇時，自殺者的心情往往十分矛盾，尤其在情緒不安定時以死相脅。所以，當我們面對別人透露自殺意念時，應以嚴肅及謹慎態度處理，不可以認為他只是隨意說話

情緒好轉後自殺危機減少？一些情緒極度抑鬱有自殺意念的人，有時情緒會突然好轉，可能令人誤以為他們的自殺危機已減低。許多時，他們就在別人放鬆防範下，突然自殺，其行為令人難以理解。其中一個解釋是當一個人面對生死難以抉擇時，可能會極為困擾、猶豫不決。但當他已選擇自殺時，像已放下了心頭大石，情緒反而轉變成較為平靜。尤其當他的死意已決時，他可能會盡量掩飾這決定。從經驗中可見進行自殺行為的人並沒有絕對性，自殺意念可能隨著每分鐘而改變。

一般人永遠不會有自殺的念頭？很多人認為除了少數人(特別有

問題者)外，一般人是不會有自殺的念頭。在一些外國的研究中顯示，30-50% (有部份甚至高達 80%) 的學生或成年人，表示會有一次或多次自殺的念頭。對於性格健康成長、家庭關係良好及有足夠支持系統的人，其自殺念頭稍現即逝，較少會發展成真正的自殺行為。相對於性格成長及精神狀況已存有問題者而言，在缺乏支持及關懷下，其自殺意念則極有機會轉成為具體的自殺行動。

一件小事也足以令人尋死？我們在新聞報章上經常看到自殺行為是因為輕微爭執或挫敗事件引致，例如曾報導一女生因被老師及同學懷疑偷東西而尋死，另外有數位(互不相識的)中學生，同樣為了憂心成績不如理想而跳樓自殺。其實自殺行為並不能以單一事件去理解，自殺者曾面對長期的壓力，他所困擾的問題連自己及家人會被忽略。該次引發自殺行為的事件，其實只是一條導火線。若自殺者的根本問題未被察覺以致得不到妥善的處理，另一次簡單的小事便可能引發出自殺的行為了。

不應向有自殺危機的人提及自殺字眼？自殺者的朋友或親人認為減少提及當事人的負面情緒，可以減低其「胡思亂想」、「自尋短見」的可能性；並且恐怕主動提及與「死」或「自殺」有關的字眼後，會增加當事人的自殺意欲。事實上，在處理自殺個案時，情況剛好相反。情緒嚴重困擾的人極希望能與人傾吐他對於自殺的感受，並藉此宣洩內心的鬱結情緒。因此，在評估自殺危機時，直接詢問個人的自殺意向是最直接了解他自殺的可能性的其中一個方法。

當我們「裝備」了以上一些簡單的小知識，我們可以對自殺者增多一份認識或理解，並為有需要的近人，給予一點適切的支援和協助。

天主教對自殺的觀點

基本上，天主教相信生命是神聖，因為生命來自天父的創造，「天主於是照自己的肖像造了人」(創 1:27)，人是按天主的肖像而造成的。簡單地說，自殺是毀壞天主的創造，拒絕天主的恩賜。耶穌曾親自教導：「如果你願意進入生命，就該遵守誡命。…不可殺人，不可奸淫，不可偷盜……應愛你的近人，如愛你自己」(瑪 19:17-19)，「你應當愛近人如你自己」(谷 12:31)，「我們中沒有一人是為自己而生的，也沒有一人是為自己而死的；因為我們或者生，是為主而生，或者死，是為主而死；所以我們或生或死，都是屬於主」(羅 14:7-8)。因此，誰也不能因為不愛生命或不愛自己而放棄自衛的權利。按照聖經對生命的觀點，天主賜人生命時，要求人愛護、尊重和促進生命。人是有使命去保護上主所創造的生命，不應輕易的去毀壞，並要尊重天父擁有人類生死的主權。

教宗若望保祿二世在《生命的福音》通諭中說：「生命是天主交託給人類的一筆財富，不可隨意揮霍；生命也是天主交給人類保管的塔冷通（才幹），應該善加運用。人必須向主人交出一本生命的帳本（參閱瑪 25:14-30；路 19:12-27）」。事實上，自殺代表否認天主對生死有絕對的主權。教宗鼓勵人懷著絕對尊重生命的積極態度。

根據《天主教教理》中「每一個人在賜給他生命的天主台前，對自己的生命負責。天主才是生命的最高主宰。…天主把生命委託給我們，我們是生命的管理員，不是生命的所有人。我們不得處置生命。」(《天主教教理》2280)，「自殺違反人性願意保存和延續生命的自然

傾向。自殺嚴重地違反對自己應有的愛德。自殺同樣地傷害近人的愛德」(《天主教教理》2281)。在(《天主教教理》2802)中更指出「如果自殺者懷有作為榜樣的意思，尤其為年輕人，則自殺更增添了壞榜樣的嚴重性，故意幫助自殺，是違反道德律。」

從以上三項：聖經、教宗通諭及《天主教教理》而言，我理解到自殺行為是傷害近人的愛德，同時為別人作出了壞榜樣，會造成自殺潮的危機；自殺違反了個人願意生存的自然意欲及自己應有的愛德，亦斷絕可以繼續自我發展的機會；再且自殺違背天主是創造者而人是受造的事實。我們相信啓示的真實性：天主是生命的主宰，人是生命的管理員，不可任意處置生命。

自殺的倫理反思

假設人選擇自殺，不是因為逃避痛苦而是其他原因，我們能否接受呢？例如在二次大戰時，日本空軍中的「神風敢死隊」，將載滿炸藥的飛機衝向敵軍陣地中，軍人透過自殺式行為表達對國家的效忠，而自殺式的行為更被當時日本社會肯定為勇敢行為，民族的榮譽超越在個人生死之上。我以下所論及的自殺行為是純粹與個人的痛苦有關，並不涉及政治、國家民族等事情。

我認為「痛苦」是沒有客觀標準，只有當事人才能深切體會，可惜的是當事人最後應付不來，選擇以自殺作解決「痛苦」的方法。作為基督徒，應如何回應自殺的倫理判斷？

倫理是人對天主召叫的答覆，天主賜給人領悟祂旨意的能力，並

將自己的法律刻在人的良心上，使人能推論及決定怎樣去回覆。「生命是神聖的，因而不可侵犯」，這一點從開始就寫在我們的心版上、良心上。每個人都有的經驗：在人的良心深處，總在提醒人，生命是不可侵犯的，生命並不屬於他(自己)，因為那是天主的所有物及恩賜。我們以負責任的態度關懷生命，不隨心所欲地任意使用，卻以智慧維護生命，以滿懷愛心的忠信照顧生命。

我知道縱使人抱有負責任的態度去愛護和珍惜生命，都會同時迎接生命中的所有一切：生老病死、困難、痛苦、挫折的歷程，這是無人倖免的。人會基於某些心理、文化和社會上的因素影響，而誘使他/她做出徹底否定生存本能的行爲，因而減輕其主觀的責任。然而，客觀看來，我認爲自殺仍是一件不合乎倫理的行爲。事實上，自殺行爲是包含了自殺者拒絕愛自己及放棄對家人(父母、兄弟姊妹、丈夫妻子、兒女)的正義與愛德的責任，自殺者放棄自己，也放棄家人。我曾經認識過兩位中學生、一位正待業的父親、兩位母親(家庭主婦)的自殺個案，我也認識到他們的家庭，這數個家庭的創傷是無法補償/彌補，尤其當他們問：「爲何自殺者如此對待自己？」、「爲何自殺者不預先考慮家人的感受？」…等，我心內都會湧出一份哀愁的感覺。

首先，人必須有自由，倫理道德才有可能，沒有自由不能產生倫理行爲。天父一開始容許我們有自由選擇的意志和權利，我們可選擇過怎麼樣的生活，自由不是放縱，任意妄爲，然而卻要求對個人所作的決定負責任。真正的自由是天主所賦予的，好使人能以自由的抉擇去主動尋求天主，自由皈依祂，即是轉向天主和愛天主。每個人就仿似有了一項特殊責任，要對他生活的環境負責，就是對作爲人的尊嚴

及萬物負責。可是，有不少人認為可以「自由地」、「自主地」選擇自殺來解決問題，這是體驗獨立自主的精神，「我的選擇在我的手裡」，不須要別人准許、干預或負責。然而，這只是放縱自己的行為，讓私慾主宰自己，自殺者的觀念是「不可以不自殺」，這正並非真正的自由。

自殺者因遇上困難、痛苦，例如：成績不理想、失戀、失業、失婚或財政拮据等，自己覺得不能再承受了，最終選擇結束生命之路。部份自殺者自以為「自殺」的決定，能完完全全解決問題，自以為從此自由和解脫，不再影響其他人、或受其他人影響了。我卻認為自殺者其實是不自由，自殺者放棄嘗試其他可以離開困境的出路，正正是不考慮自愛/自重，並且忽略/漠視親人的痛苦，嚴重傷害他們的感情，造成重大的打擊。自殺是人錯誤地運用了基本自由(妄用自由)。

再者，人的基本自由是面對兩個最終的選擇(基本抉擇)：天主或自己、善或惡。若選擇自己作為人生的終向，就是以自己去取代天主。我們平日選擇的行為，顯明地說出自己能否與天主建立天人的關係、自己能否與人建立良好互信的關係。就如人的內心追求的基本對象只有兩個：天主和自我。我認為自殺者面對困難時，無論曾否自己作出努力或尋求別人的協助後，其困擾問題仍沒有解決，自殺者跟隨自己的決定而不隨從天主的教導生活，「具有病的人格」- 自私和性格軟弱。

無可否認，生活裡充滿考驗，亦會蘊藏不少危機，當人置身其中，困擾已到了難以應付的時候，即自殺者對自己、近人失了信心，甚至對人生產生懷疑，更不信賴天主的愛護和啓示。自殺行為破壞了天人關係，破壞人與人的關係，使人與別人疏離及永遠隔絕。自殺影響了

家庭內和諧的關係，若有子女，自殺者的行為正正嚴重傷害了親子關係，打擊了子女對自殺者的愛情，並對子女的性格發展建立了一個極不良的榜樣，就是面對困難時放棄自己，採取結束生命的方法。我曾認識一位自殺者的家庭，數名兒女中有一位表示想自殺，好能跟隨自殺者齊齊離開人世。更有甚者，有些父母自殺時，還連帶殺害自己幼小無辜的子女，自殺者同時犯了謀殺的行為。

自然律是人性內一個天賦的道德秩序，人可以在各種關係中，用理智分辨出應持守的道德責任。自然律倫理並不是基督徒的專利，而是每個人都擁有，只要跟隨他本性，例如：「人應行善避惡」、「己所不欲，勿施於人」等，有成熟理智分析的人，都有能力把握這些自明的原則。我深信每一個生命是獨特且尊貴的，理應珍惜和重視之。生活順境時，人的情緒自然會傾向暢快自在；而遭遇不如意時，受困者的心理反應會趨向失望憂愁，更甚者不能脫離困擾，以自殺作結。自殺行為是違反了自然律，自殺者完全否定了個人願意生存的自然意欲，且不願意繼續自我發展、自我成全。

德行是人願意隨從聖神指引而行事的生活表現，而惡行是不隨聖神而生活的表現。信、望、愛是基督徒德行的根基。「節德是倫理的德行，它調節感性樂趣的吸引，並使人在運用世物時，保持平衡。節德確保意志對本能的自主能力…有節德的人調節情慾以善作為取向，並保持著一種健全的審慎態度。」（《天主教教理》1809）無論自殺者是為了任何因素而選擇此行為時，自殺者已不著重理會親人及朋友的感受，自殺行為是沒有持守節德。自殺者是任由其「沒有節制」的思想主導，且控制了自己的情緒和行為，尤其一些專業人員或具有

一定的影響力，例如：老師、醫生、社工等。

曾有數位在中學任教多年的資深老師，為人友善，並獲得同事及學生的愛戴，他們因難以應付及承受種種壓力，繼而選擇了自殺，不少學生因得悉噩耗而受到莫大的困擾。生活是充滿挑戰與困難，當人面對煩惱或已經感到自己無力量去處理壓力時，是需要別人的了解、支持和鼓勵。我們不宜只在「死撐」自行一力承擔，反之，遇困逆能勇敢求助是一份好德行的表現。

然而，決定選擇自殺的人，難道一定是不尊重生命？不尊重天父對生命的主權嗎？從我的工作經驗中，情緒病患者和精神病患者的自殺機會率，確實較一般人為高，而且抑鬱症(Depression)與自殺意念確實有影響性的關係。抑鬱使人變得：自卑、動機缺乏、絕望、自責、易怒、自閉、意志薄弱、以致於自殺。陷於抑鬱而走向自殺的人，往往仍希望獲得外來的幫助，包括家人的肯定、體諒和支持；近人的接納和鼓勵；甚至社會人士的尊重，只是他們難以表達，未能衝破個人的情緒困擾/精神壓力的境況。故此，我本人並不是贊同這群自殺者的行為，然而，我對他們有一份深切的 understanding。

我們作為被天主所創造的、天主所愛的、天主所揀選的基督徒，理應愛惜生命來回應天主對我們的召叫。當我們發覺身邊的人遇到挫折、困難、情緒鬱結，甚或透露考慮放棄生命，我們需要伸出援手幫助他們，為挽救自殺的人，我們要陪伴、安慰及勸勉他們「不要傷害自己」；並懇切在禱告中記念他們，為他們的困難處境，向天父祈求基督的治療。再者，要了解其自殺的原因，嘗試協助將之去掉，我們是有「能力」令絕望的人重建對自己的信心，重拾對生命的希望和感情。

結語

人生就是一場經歷，有許多困難要克服。人在社教化(Socialization)的過程中，普遍都嚮往尋找到快樂、平安。多數人都不願意面對痛苦，但亦有人願意在痛苦中尋找意義，在痛苦中學習成長！第五誡「不可殺人」也包括「不可殺害自己」的。基督以祂的苦難聖死，使我們了解苦難以及死亡的意義和價值；並用祂的復活升天，給我們指出了永生的途徑和希望。

生命「有」價，這是我所堅信的。我們要尊重生命，珍惜及善用生命資源，創造「生命文化」，努力使現世生命與永恒生命接軌，同時要學習欣然接受天主安排個人的痛苦、死亡過程，而不應作出人爲的干預。我們需要有信念及勇氣去面對苦難，正如耶穌在釘十字架前，祂面對死亡亦有掙扎的時刻，這顯示祂人性的一面，最重要是祂仍然決定仰望天主的旨意，而成全了天主的計劃。

參考資料：

《天主教教理》 1809,2280 - 2283

教宗若望保祿二世《生命的福音》通諭，1995

吳智勳，《基本倫理神學》，77 - 216 頁，2000

李耀全 麥基恩合著，《以愛共闖人生路》，2004

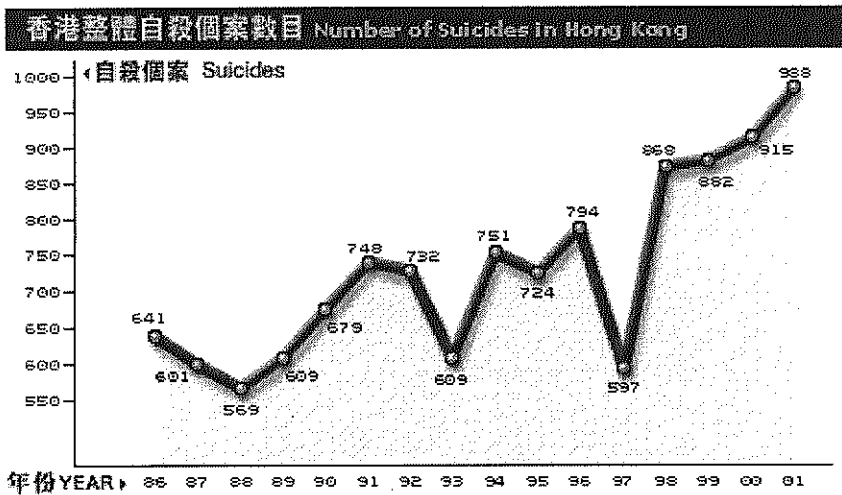
賴佩瓊 仇翠瑜編寫，《預防自殺·從認識開始》，香港撒瑪利亞防止自殺會生命教育中心，2004

賴佩瓊 仇翠瑜編寫，《同路同心》—支援自殺人士手冊，香港撒瑪利亞防止自殺會生命教育中心，2004

生命熱線自殺數據

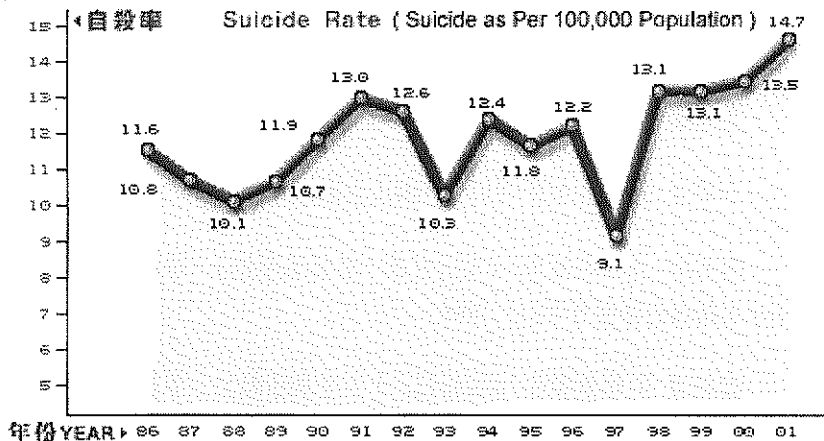
附件一

香港整體自殺個案數目



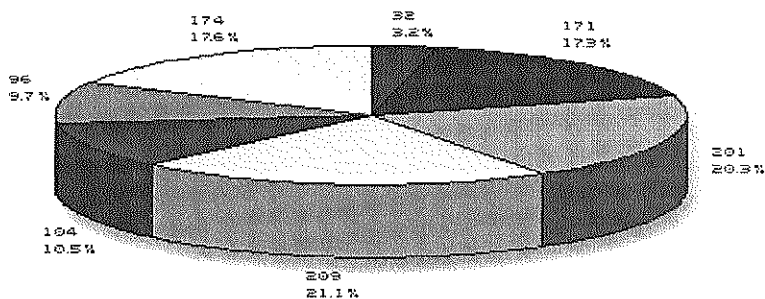
整體自殺率

香港整體自殺率 Suicide Rate of Hong Kong



自殺個案分類 (年齡)

自殺個案分類 (年齡) Number of Suicide (by Age)



年齡 Age	個案數目 Suicides	百分比 Ratio
10-19	32	3.2
20-29	171	17.3
30-39	201	20.3
40-49	209	21.1
50-59	104	10.5
60-69	96	9.7
70-79	174	17.6