



輕於鴻毛，重於泰山？

陳永浩博士

生命及倫理研究中心 研究主任

古語有云：「死有輕於鴻毛，重於泰山。」當一個人跌進生命的低谷，選擇自殘甚至輕生，我們除了一聲嘆息外，還可以做甚麼？自殘與自殺，其實是大不同的情況，關顧他們的需要時，也要有不同的技巧。事實上，我們不單要好好照顧自殘或自殺不遂的當事人，連他們的家人和朋友也需要好好支援，這樣我們才能幫助他們跨越這生命的幽谷。

詩篇90篇有一句智慧之言：「求你指教我們怎樣數算自己的日子、好叫我們得著智慧的心。」我們究竟應如何過我們的日子？作為香港人，凡事賺到盡，去到盡又是否明智？今期《生命倫理》，也與大家思考有關賺到盡、集體貪婪與公平公義的課題。 🍃

如何面對自殺?!

講者：鄭順佳博士 中國神學研究院神學科 副教授
何永雄先生 香港撒瑪利亞防止自殺會 自殺危機中心 副主任
整理：鍾漢池 香港大學社會科學學院 實習學生

生命及倫理研究中心3月份舉辦之「生命及倫理對談」，特別邀請了鄭順佳博士和何永雄先生，分別以神學及危機處理的角度探討自殺的問題。

鄭順佳博士指出中國的自殺率比西方國家嚴重，世界排列第五位。一般發達國家城市居民和男性的自殺率都比較高，但中國的情況剛剛相反。中國農村社會的自殺率比城市高三倍，當中農村老年人的自殺率，比城市的老年人更高五倍，而中國女性自殺率亦比男性高。家庭、婚姻感情等問題是自殺的主要原

因，其次是與生活、就業問題有關，至於抑鬱、精神病和青少年網絡成癮等問題亦佔小部份。

鄭博士認為自殺不遂者不一定以自殺作為謀取權力、交易條件、又或是引人注意的手段。從神學的角度，教會充當著一個獨特的角色，就是不去猜測自殺者背後的動機，或權力交易的陰謀，而是幫助一些企圖自殺或自殺不遂的人作生命重整及生命連繫。鄭博士以美國非洲裔的女性為例，指出儘管她們受盡屈辱打壓和侵犯，研究卻反映她們的自殺率偏低。鄭博士說明宗教對這些女性起了很大的作用，她們即使在困局、極端不利的情況下，宗教的信念卻使她們表現出改變的決心，這種基於信仰而來的信念支撐起的社群網絡，也世代相傳。

鄭博士最後以神學的方式剖析天主教與基督教在自殺問題上的分別。天主教普遍認為自殺是錯的，是違反自然律、違反仁愛的，亦違反對社會的承擔，是對社會的一種永久傷害。天主教認為人的生命是上主的恩賜，所以應由神而非人掌管。所以自殺於天主教被視為不能赦免的罪，因為這等同於放棄了臨死前認罪，連贖罪的機會都放棄了。至於基督教，基本上認為自殺是錯誤的，但不等於這是一種絕對而且不能赦免的罪，生命亦不是最高的善，有其他事情比生命更重要。

長者自殺率佔最高

何永雄先生則介紹了撒瑪利亞防止自殺會自殺危機中心的工作。該中心主要服務對象有三類人士，包括1)有自殺危機的人；2)身邊有自殺危機的人；3)死者親友。

何先生指出近幾年間，香港每年約有1,000人死於自殺，比交通意外身亡者還多。自殺的方法中，跳樓、吊頸、燒炭佔了自殺率的90%，其中跳樓更是排名第

一，佔50%。年輕者選擇跳樓輕生居多，踏入中年，燒炭的百分比逐漸上升，但仍以跳樓佔多數，而老年人則較傾向以吊頸方式自殺。

很多人都以為青少年自殺率最高，但事實卻非如此，其實老人家的自殺率才是最高。何先生解釋這可能基於大眾普遍認為青少年應該前途無限，自殺是一件非常可惜的事，所以特別留意他們自殺的新聞。不過，青少年自殺率於青少年的死亡人口中，比率的確是偏高的。

自殺不等於自殘。簡單來說，自殘是企圖傷害自己而最後並沒有死亡。但我們不能只從行為上去判斷甚麼是自殺，甚麼是自殘。即使由於一個人因著自殘行為而導致死亡，亦不代表他有自殺的傾向和意欲。自殘的成因，可能是發洩，表達自己的情緒，或者是想得到別人的關注。

及早評估自殺危機

所以處理自殺危機尤其重要，第一亦是最重要的一步，便是要了解自殺危機的程度。在評估自殺危機中，應包括：自殺者有否詳細的計劃自殺，如時間、方法、地點、遺書的準備、個人財產的轉移等事前動作。何先生指出要當時人說出這些線索並不困難，但首先要得到當事人的信任，千萬不要一開始便拒絕或不認同他輕生的原因。但不批評並不等於接納自殺的行為，有研究亦指出即使不主動詢問，百分之三十的人都會主動透露自殺的意圖。但是，亦有個案顯示自殺者在毫無準備下了結自己的生命，這些都是突發的，大多數因為瞬間的崩潰，亦可能因為第一次自殺失敗而隱瞞第二次自殺的計劃。

何先生也談及與自殺有高度相關的因素。他指出，企圖自殺者當中，精神病是其中一個誘因，平均十個自殺身亡的人便不同程度和類別的精神病。精神病分為重性精神病(Psychotic)和神經機能性的精神病(Neurotic)。前者包括精神分裂症、妄想症、思覺失調症；後者包括抑鬱、焦慮等。

精神病是一大誘因

當中，以抑鬱症的相關係數最高，平均每一百個抑鬱症的病人有十三個會自殺；精神分裂症則平均每一百個病人便有十至十二個會自殺。對於因精神病引發的自殺行為，一般的認知式勸喻(Cognitive Approach)其實並沒有太大的作用，維持藥物治療才是解決他們自殺的首要方法。至於其他因素，如人格障礙等，便不能單以藥物解決。如擁有人格障礙的人，時常會對世界充滿空虛，其特殊的人格亦令他們容易有自殺的念頭。

總的來說，自殺、自殘過後，當事人往往會被標籤，認為他有機會再自殺，甚至被認為是在耍手段、精神有問題等，也使其家人不懂回應。教會肢體和牧者，可以在一個獨特位置上，幫助和鼓勵企圖自殺者，讓他們的生命重新得力，與人重修關係。另外，也可以給予他們正面的屬靈支持（讓當事人知道：「神會照顧我」）；作為肢體，我們切忌將自己所想到的「神學」套在當事人身上，或企圖用一些「安慰」說話為自殺行為開脫，如「神自有祂的美意」、「節哀順變」，「我好明白你的感受」等，因為這可能會弄巧反拙。反而肢體之間愛心的禮物、情緒支援，可以幫助事主重新站起來。



鄭順佳博士表示，教會的責任是幫助有自殺念頭的人士作生命重整。



何永雄先生指出，不少輕生者事前都有先兆，因此評估自殺者尤其重要。

賺到盡

李碧心小姐
突破機構 外事部經理

某日與北美友人閒聊，談及去年年底其集團向員工送贈年終禮物，竟是一部新型號的手提電話，最出奇是我這位友人打算放棄不要！原來，過去兩年，該集團都有送贈新型號的手提電話給員工，因此友人家中已擁有兩部（非賣品），再來一部亦用不着，而其他禮物的選項也用不着，又沒有合適的轉贈對象，結果他選擇放棄不要。

我潛意識的「香港精神」告訴我：為何不先取了，遲些再看看有沒有轉贈對象？這份稱為「禮物」的用品，豈不是「應得」之物呀！就算現在用不着，將來也許用得着。但想深一層，我這種即時反應，還不是反映了自己那種「貪婪」的本性，能取多少就多少，這本是我「應得」的份哩！反之，朋友的處之泰然，又反映了那份知足常樂，對了，既然用不着又何必擁有！

以色列人也經歷過這種考驗與挑戰。在出埃及地往迦南美地的途中，身處曠野，神賜下「嗎哪」作食物，吩咐眾人早上收取自己吃的份量，多收也無用，因餘下的翌日會生蟲發臭。除了第六日取的雙份可留作安息日享用外（出埃及記16章）。

上帝真幽默，你的份就是你的肚皮，各人吃的份量縱使不同，卻是平平等等的飽飽足足，這是一種何等特殊的公平觀念！相對我們沿用的概念將資源平均分配等於公平，更勝一籌。

今天，我們社會集體的貪婪氾濫，危害眾生。「賺到盡」成為社會所崇尚的作業模式及座右銘，集團業績只有向上看漲的評估，股東利益成了埋沒良心的藉口。公平離我們遠矣！

生命及倫理研究中心 Centre for Life and Ethics Studies

2011年研討會

80傳說

如何牧養通識新一代的信徒

主題演講

有關80、90後的種種理解與誤解...
葉兆輝教授 香港大學社會工作及行政學系教授

80、90後基督徒的社關及價值觀調查2011
陳永浩博士 明光社生命及倫理研究中心研究主任

Web3.0 @ 80、90後 互聯網與青少年的互動與起動
葉乃光先生 香港互聯網協會會長

圓桌會議

由年青信徒的價值觀談起
何敏超先生 年青信徒
梁恩榮博士 香港教育學院教育與領導學系副教授
譚溢泉牧師 中華基督教會禮賢會大埔堂牧師

2011年5月27日（五）

9:00am - 5:00pm

香港童軍中心（九龍柯士甸道童軍徑1106室）
\$250（包括場刊、講義及當日自助午餐）

集體報名優惠：五人同行，每位\$180；全日制學生/神學生，每位\$125

*本研討會獲香港華人基督教聯會「同行基金」資助
如若報名可致電2768 4204向鄧小組查詢，
或於明光社網站（<http://www.truth-light.org.hk>）報名

生命及倫理研究中心

地址：九龍荔枝角長裕街8號億京廣場11樓1105室
網址：<http://www.truth-light.org.hk/lifenethics>

電話：2768 4204 傳真：2743 9780
電郵：research@truth-light.org.hk

諮議小組成員（排名按筆劃序）

李碧心小姐（突破機構 外事部經理）
陳家殷大律師（執業大律師）
張志儉博士（香港大學 教育學院 助理教授）
葛琳卡博士（臨床心理學家）
楊慶球博士（中國神學研究院 中國文化研究中心 主任）
鄭順佳博士（中國神學研究院 神學科 副教授）
關啟文博士（香港浸會大學 宗教及哲學系 副教授）

研究中心同工

陳永浩博士 生命及倫理研究中心 研究主任
香港大學哲學博士
香港大學地理系部份時間講師
監察賭風聯盟成員
吳慧華小姐 生命及倫理研究中心 研究員
比利時魯汶大學神學碩士
比利時魯汶大學宗教研究碩士
香港浸會大學哲學碩士

督印人：蔡志森

總編輯：陳永浩
編委：吳慧華、沈雅詩
設計：周偉成、歐陽家和
承印：保諾時網上印刷有限公司