

唔 死 五 得

從自殺邊緣走出來



應該笑著面對生活，不管一切如何。

——著名捷克作家尤利烏斯·伏契克



唔死？得！ 吾

唔好畀壓力壓出來

- 主編：韋賽姬、黃安瑜、張曉晴
- 編輯：尹豔明、陳鳳明、青森文化編輯組
- 封面：2D Workshop
- 內文設計及排版：Doxa Graphix
- 出版：紅出版（青森文化）
香港灣仔道133號星航資訊中心8樓
(852) 2540 7517
editor@red-publish.com
<http://www.red-publish.com>
- 香港總經銷：香港聯合書刊物流有限公司
- 印刷查詢電郵：gary@hklabel.com
- 出版日期：2012年6月
- 圖書分類：勵志 / 社會工作
- ISBN：978-988-8164-16-5
- 定價：港幣85元正

版權所有・翻印必究



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台

加入我們：www.red-publish.com

應該笑著面對生活，不管一切如何。

——著名捷克作家尤利烏斯·伏契克



目錄

序

聶德權署長序	004
惠英紅女士序	005
朱志強博士序	006
主席的話	008
總幹事的話	010

服務回顧與前瞻·回顧篇

前任中心主任分享	014
現任中心主任分享	017

顧問及義工合作感想·伙伴篇

精神科醫生——趙少寧醫生	024
臨床心理學家——曾慶培先生	026
青山醫院社區精神服務護理顧問——梅杏春女士	028
資深危機助理——劉健蝦先生	031
熱線義工——李耀輝先生	034

走出陰霾 展步未來·成果篇

黑擇明——戰勝抑鬱心結	038
我為我生存——突破婚姻厄困	050
如夢初醒——從情傷中走出來	062
聽媽媽的話——新媽媽的煩惱	074
世事如棋——擺脫驚徨的過去	086
陪著你走——照顧母親的心路	098
真的愛你——為愛兒踏出求助的一步	112
沒有你，還是愛你——撫平喪偶傷痛	124

經驗分享 啟導同儕 · 反思篇

淺談危機個案評估與介入 140

不自殺協議指引 153

面對個案自殺身亡之反思與自處 156

十年足印 歲月同路 · 剪影篇

172

心靈瑰寶 力量泉源 · 互勉篇

職員隨筆 190

有用資源 194

捐款呼籲及回條 197

鳴謝 199

心意卡 201

序

香港是一個現代化的國際都市，政府一直十分關注市民各方面的福利服務需要，並透過多元化的社會服務，協助及支援有困難的家庭及個人面對社會上種種挑戰。

香港撒瑪利亞防止自殺會於2002年成立了自殺危機處理中心，為有強烈或中度自殺危機的市民、他們的家屬和其他有需要的人士提供二十四小時的危機處理諮詢及介入輔導服務，協助他們度過危機、重建求生信念及鞏固他們應付困難的能力。自殺危機處理中心除了做到及早識別、迅速介入與深入跟進有關個案外，更與時並進，近年在加強對有自殺危機的人士及其親友的支援方面，增設「活出彩虹」自殺者親友支援服務，以及「網蹤人」互聯網支援自殺危機網絡使用者等嶄新的服務，達到防患於未然的目標。

適逢今年是香港撒瑪利亞防止自殺會自殺危機處理中心成立十周年，自殺危機處理中心編纂首本文集，回顧十年來的發展並展望未來的工作，讓讀者加深對自殺危機處理中心服務的認識。本文集更結集了眾多求助者的親身剖白及同行伙伴的心得分享，令讀者反思生命的意義，更加珍惜生命。此外，文集亦輯錄了不少解困良方及「過來人」的勵志經驗分享，實踐「愛與關懷」的真諦，值得細味咀嚼。

香港是一個充滿關愛的社會，主動關懷身邊有自殺危機的朋友，鼓勵及陪伴他們尋求專業協助，讓他們體會「辦法總比困難多」，及早克服危機，邁向豐盛人生！

聶德權

社會福利署署長聶德權

序

我很榮幸獲香港撒瑪利亞防止自殺會邀請，為自殺危機處理中心成立十周年特刊《唔死？吾得！》寫序。

我們時常會聽到一句老生常談——「人生不如意事十常八九」，此話不假，每個人都會經歷高低起跌，我很想鼓勵大家不要氣餒，不要放棄！凡事總會有出路和希望。我從事演藝工作三十多年，一直主演武打角色，更曾奪得首屆「香港電影金像獎」影后殊榮，令我攀上人生高峰。可是好境不常，在2000年開始，功夫片熱潮減退，我亦難以接受自己風華不再，只能當配角以至陪襯的角色，事業跌入低谷，後來更得了抑鬱症。這個病令我常把自己關在家中，很怕照鏡，亦不想外出，那時覺得天快要塌下來，我被打沉了。在萬念俱灰下，我更曾服食安眠藥自殺，幸好家人及時發現救了我。經過一連串的治療和輔導，再加上朋友和家人的支持鼓勵，使我再次接受自己，終於能康復過來。

回首過去，若我當時懂得求助，相信會減少很多不必要的痛苦和煎熬。去年適逢是香港撒瑪利亞防止自殺會成立五十周年，我很榮幸獲邀為機構拍攝短片，分享心路歷程，鼓勵大眾珍惜生命；當時，我亦有幸到訪自殺危機處理中心，與中心的前線社工見過面，感覺到他們很有服務熱誠，同時亦了解到中心的服務原來相當全面，從尋死人士、自殺危機關顧者到自殺者親友的各種輔導和小組服務等等，應有盡有，相當完備。2012年是中心成立的十周年，我很欣賞中心將真實的案例輯錄成書，給同路人作為參考。書中的主人翁都經歷過人生的低潮，有些更試過自殺，但都如我一樣在關鍵的一刻，尋求幫助，結果轉危為機，絕處逢生。書中每個故事都是發人深省的，內容豐富感人。在此，我誠意向大家推介此書，因為，我深信它能帶給讀者莫大的鼓舞和得益。



影視紅星惠英紅

序

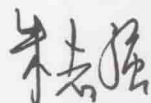
《唔死？吾得！——從自殺邊緣走出來》值得推薦的理由有三：

1. 這本書從社會工作的學術與實戰的雙重角度出發，讓讀者深入淺出地認識自殺危機輔導工作的專業內涵。透過個案的親身描述，讀者一方面得以具體地感受身處自殺危機「風眼」人士的痛苦，因而變得更體諒和關注自殺者的心境和需要；另一方面，從案例的專業解說中，使讀者理解到危機介入工作的複雜性和艱難處，因而更明白這種服務對輔導員的專業技藝上，的確有極高的要求。社工在關鍵時刻的準確評估和巧妙介入，實在至為重要：危機介入工作固然必須爭分奪秒，但同時還得兼顧當事人的處境和步伐；縱使事態迫在眉睫，仍須時刻保持冷靜沉著，切忌操之過急以免引起抗拒和反效果；然而一俟時機成熟，又務須當機立斷、採取主動，並且要有條不紊地將問題的徵結和最佳的解決方法融入輔導之中，逐步引領尋死人士走出陰霾。這種準確的專業判斷和熟練的技巧拿捏，正是說時容易做時難。參考這些案例，對專業成長肯定有所幫助。尤其對有志於投身危機輔導工作的讀者，書內每一宗個案都值得細味咀嚼。
2. 「世事洞明皆學問、人情練達皆文章」——讀這書時，使我們更明白當事人是怎樣在極大痛苦、瀕臨崩潰下而尋死的，絕非單純的「一了百了」及「無眼屎乾淨盲」便能解釋。原來每宗個案都很獨特，當事人走上不歸路的起因和路徑也不盡相同，每宗個案對我都有很多做人處世的提醒和啟發，更重要的是，從當事人那絕處逢生的經驗，深深印證了人在逆境時所能發揮的韌力和願意求助的重要性！真的很感謝這些過來人容讓我有此機會分享你們的經歷，使我獲益匪淺。

3. 義工們的感想、顧問的分享，使我更進一步的肯定了「撒記」的自殺危機處理工作的價值和意義。相信讀者在此處會發現這些義務工作的要求一點也不簡單而且收穫甚豐！至於顧問們的意見，對「撒記」的服務來說，更是不可或缺的必要條件。至於輔導員方面，除了專業技藝的嫻熟外，更重要的是有顆熱誠的心，兼且要熱愛生命才能承荷如此繁重的工作量；還要承受沉重的心理壓力及不太穩定的工作時間。凡此種種，沒有委身的精神是幹不來的。

故此，閱讀此書時，尤其有關個案那部分，真的有大氣也不敢喘一口的感覺。我相信讀者們從不同的閱讀角度出發，一定會有不同的體會！至少我作為社工老師，我可以想像我的同僚、學生又或有志投身於防止自殺服務者，一定會有所得著！

我誠意向讀者推薦此書！



香港理工大學應用社會科學系助理教授朱志強

主席的話

香港撒瑪利亞防止自殺會五十年來一直以聖經中好撒瑪利亞人的友善博愛和助人為樂的精神作榜樣，為情緒受困擾，特別是有自殺傾向的人士提供服務。雖然電話熱線服務是本會五十年來之恆常服務，但瞭解到熱線服務的限制，故籌辦危機處理服務，並在獎券基金的支持下，於2002年以先導計劃形式成立了自殺危機處理中心，更在2005年再次得到社會福利署的支持，自殺危機處理中心成為社署的津助服務。轉眼間，自殺危機處理中心已經到了十週年，服務超過一萬二千人次。

人生中總有起伏，而感情、經濟或健康等變化，更深深地牽動著人的情緒。本書記錄了八個走出傷痛、展步未來的個案，盼能透過真實個案，透過徘徊自殺邊緣的當事人的親身分享，能喚起社會大眾對關懷互助、愛惜生命的關注。

「換個角度、總有出路」，當人被情緒淹蓋的時候，未必能看到亮光，不妨找合適的人談談，主動求助，這正是勇敢、堅強的表現。

要能走出低谷、從新開始，當事人勇敢和積極面對的態度，是重要因素之一，但背後亦涉及了一班職員、顧問和關顧員（義工）在面談過程、個案會議及關懷探訪中的投入和無私付出。不論時間、不論路程，他們期望可以為有需要者提供適時的情緒支援，因著他們的努力，中心才有這樣的成績，謹在此向他們衷心致謝，更多謝為本書撰文分享的職員、顧問和義工，因著有你，生命更美。

基於對生命的熱誠和尊重，自殺危機處理中心步進了十週年，盼能透過這個機會，與各位同儕作經驗交流，盼大家不吝賜教，讓更多生命得著幫助、從自殺邊緣走回來。

黃祐榮

黃祐榮

總幹事的話

曾經聽過這樣的一個故事：有一個想放棄自己生命的人，來到樹林與上帝談判，要上帝給他一個繼續生存的理由，上帝卻要他看看已長成的苔蘚及高高的竹樹，告訴他原來上帝栽種它們的時候，苔蘚只消幾個月就長滿整個樹林，但竹樹經過了五年時間，卻沒有生長過一分，彷彿種子已死了一樣，但上帝沒有放棄這生命，每天都悉心照料它。終於，竹樹於第六年破土而出，且在半年間長了十多尺，比地上的苔蘚高出不知多少倍。上帝告訴那人，這竹樹的生命最初看似很艱難，了無寸進，但當大家只看表面的時候，原來它卻在地下不斷扎根，讓它能應付長成後的需要。上帝跟那人說，他現在的種種挫折，都是要使他有更壯實的根，上帝不放棄竹樹，也不會放棄他，要他珍惜自己，不要與別人比較，因為苔蘚與竹樹，各司其職，但同樣能使樹林美麗。

記得自己還在唸高中的時候，當了自己班主任兩年的老師患上了抑鬱症，雖有想過去探望他，但因要應付高考，最終都沒有這樣做。過了不久，他走上自殺之路，遺下妻子及初生的愛兒。我收到這消息時，心裏茫茫然的，到靈堂瞻仰他的遺容時，心裏的不安及內疚感終於湧上來，心想若自己有去探望他，帶給他關心及問候，或許能使他脫離尋死之路。當然，日子久了，人也成長了，知道就算當年有去探望他，以自己的少不更事，也未必能改變他當時的想法。但直到現在，當日的內疚感覺也會偶爾於腦海之中浮現。

沒想到事隔二十多年，自己會來到香港撒瑪利亞防止自殺會，參與防止自殺的工作，這可能是醫治我的內疚感的方法；而過往的經歷，也使我更明白防止自殺工作的重要性！作為總幹事的我，能見證本會自殺危機處理中心踏入十週年，實在為有份參與其中的同事們感到驕傲。他們不辭勞苦地提供全天候二十四小時的自殺危機處理服務，幫助徘徊在生命邊緣的朋友，重踏人生的正軌；並創新性地於2004年開展自殺者親友支援服務，協助自殺者親友撫平傷痛、渡過艱難的時刻。這工作實在不容易，除了身體上的疲憊外，也在提供服務的過程中承受了很多對

生命的無奈及怨懟，同事們也要為此經常注入新動力，以保持自己的正能量，繼續服務人群。

現代人要面對各種生活的壓力，家庭、婚姻、工作及社群的壓力從四方八面湧來，其程度足以使人惴惴難安，甚至放棄生命。可幸的是，我們現在有更全面的專業防止自殺服務，使我們在黑暗的荊途上仍有引路的燈，帶領我們走向光明。此特刊裏的每一宗個案，都是很好的例子，證明我們自殺危機處理中心，從不放棄任何一個求助者，在風雨中守護每一顆生命幼苗，使他們生根後更加茁壯。

在此，我要向社會福利署、各界好友、本會的執行委員會委員，以及一眾同事及義工們致謝，因為你們的支持，使我們的服務得以持續發展，讓更多有需要的人士受惠！



曾展國



回顧篇

—
服務回顧與前瞻



肩負使命——帶著熱誠和信心出發

前中心主任、現任執行委員會委員

雷黃恩芳

1993年移民加國，2000年回流香港，想不到在那七年多來香港及社會服務界均有我意料不到的轉變。還記得在決定回流之際，各方社工界朋友已紛紛好言相勸，談論因「一筆過撥款」推行而產生的很多問題，以至同工士氣低迷、服務質素下降云云，勸我切勿自討苦吃，重返社會服務界工作！當時我也心想：反正「做慣乞兒懶做官」，安心地給自己一個好理由拋開工作的壓力也好！

回港後，感受到原來不單是社工界內外的矛盾和員工士氣的低迷（特別是較年青和較有理想的一群），還有整個社會也好像被經濟不景、人際關係疏離、生活失去目標……等等的問題籠罩着，每天閱讀報章時均見有自殺新聞的報導，少則一至兩宗，多則三至四宗或以上，日日如是！有一天，我終於禁不住要問自己，身為香港和社工的一分子，是否也可以做些什麼嗎？

天公待我真好，當我有了這個想法後，本來只想當防止自殺熱線義工的我，卻吃了「閉門羹」；反而有緣於2002年3月加入了香港撒瑪利亞防止自殺會新成立的服務單位——自殺危機處理中心，成為了中心為香港開拓自殺危機介入服務的「開荒牛」的一分子！

正謂「萬事起頭難」，要中心團隊從無到有去學習和累積在香港處理自殺危機個案的知識、技巧和經驗，並與全港各類型的大小社會服務和社區團體合作，提供全年每天二十四小時的自殺危機處理和轉介支援，在當時有限的經驗和資源下真是談何容易！幸好我們能夠招聘到一