

马浚伟 著

汕头大学出版社

# 拯救

## 沉重的生命

### *Why Suicide*

在戏中，导演叫我自杀我就自杀；  
回到现实，我会说：不！  
因为：有了生命，才能拥有一切。

有人陷进网络迷情，有人跌入婚外情网，  
有人踽踽独行，有人生计渺茫。

——请伸出你的手与马浚伟同行，展开

# 「超救赎」

香港歌影视明星马浚伟，《洛神》、《鹿鼎记》、《一号皇庭》、《妙手仁心》剧集的男主角，与你探讨生与死。

# 拯救

## 沉重的生命

### *Why Suicide*

面向环境困惑 面对情感迷思——马浚伟给你走出危险的“地图”

香港影视明星马浚伟，《洛神》、《鹿鼎记》、《一号皇庭》、《妙手仁心》剧集的男主角，少年时的梦想却是做一个好社工。关怀社会、热爱生命、尊重人性，这是马浚伟的心声，他愿所有的人都能快乐地生活……

**他** 是一个演员，更是一个人生积极的参与者。从香港禁毒大使、阅读城大使到道路安全大使、香港东区警区灭罪大使，他用爱去参与对社会有益的义务工作。他被委任为“再生会生命大使”，协助鼓励病患者积极克服病情，鼓励助人自助……

**打开死结 拥抱生命**  
**洞悉生存的意义，认识生命的价值**

ISBN 7-81036-597-5



ISBN 7-81036-597-5

# 拯救沉重的生命

十个震撼人心的自杀案例探讨

马浚伟著

汕头大学出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

拯救沉重的生命——十个震撼人心的自杀案例探讨 / 马浚伟著

- 汕头: 汕头大学出版社, 2004.4

ISBN7-81036-597-5/C·9

I 拯... II.马... III.自杀-社会问题-研究 IV. C913.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 049316 号

## 拯救沉重的生命——十个震撼人心的自杀案例探讨

---

作 者: 马浚伟

责任编辑: 段文勇 叶思源

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 广州大一印刷有限公司

邮购通讯: 广州市天河北路 177 号祥龙花园祥龙阁 2205 室

电 话: 020-85250482

邮 编: 510075

开 本: 890×1168 1/32

印 张: 6.5

字 数: 128 千字

版 次: 2004 年 4 月第 1 版

印 次: 2004 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 20000 册

定 价: 19.80 元

ISBN7-81036-597-5/C·9

---

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



# 拯救 沉重的生命

马浚伟 著 *Why Suicide*

汕头大学出版社



“以后我对马仔这个人，  
有更深一层的认识了！”

顾嘉辉

自杀，是弱者的行为，相信读者们都会同意这点，但我们都是以局外人的眼光去看，当这些事情发生在我们身上，我们又会有怎样的看法呢？会不会仍然冷静地想：“自杀是弱者的行为”呢？既然立定意志要去寻死，又理得他是不是弱者的行为呢！



所以，当我们尝试苦心婆心地劝喻人们要珍惜生命以前，我们首先要了解当事人的心境，一针见血地道出问题的重点，才可以找出解救的方法。

本书的 10 个自杀及自杀获救者的个案实例，是马浚伟与



## 关怀社会实录 I

总编辑徐蓉蓉及同事们的努力采访下的成果，百分之百之真实个案，加上社会工作者的专业意见，对防止自杀有其积极的帮助意义。

马浚伟，我在他还未进入娱乐圈之前已认识。一向他给我的印象就是靓仔歌星，乖乖仔一名。这次他为关怀负面现象充斥的社会，出版一本正面讯息的读物，为社会尽一点绵力。在现今人人都向钱看的现象之下，这个不求收获的构思，实在是难能可贵的。以后我对马仔这个人，有更深一层的认识了！

顾嘉咏

2002年9月



## “马浚伟又一次令人刮目!”

黄霑

马浚伟的经理人范志荣打电话来，问可否为《拯救沉重的生命》写序，我一口答应。认识马浚伟多年，只记得他每隔一段时间，就翻个新花样。多年来都这样。而新花样次次令人刮目相看。

浚伟初出道，娱圈中人叫他“小黎明”。第一次别人这样介绍他给我认识的时候，他伸出手，带笑和我一握，说：“霑叔，我叫马浚伟。”这句表面平平无奇的自我介绍，其实话中有话，引起了我的特别注意！他是想对我说：“我是马浚伟，不是什么‘小黎明’！”不过，他刚出道，不宜太露锋芒，所以两句话只说了一句。当时的直觉，是这位年轻人，有和他年龄不相称的社会经验，很懂得把握





## 关怀社会实录 I

分寸。

后来，在 TVB 的游戏节目《江山如此多 FUN》和他做同事，和他谈起，才知道他一早就出来工作。他那不卑不亢，不愠不火得令人刮目的处世态度，这种社会大学为他提供的学问；他学会了，而且运用得很好，不由得我不佩服。于是一直注意他。隔着荧幕，留意浚伟的一举一动。他在电视剧里逐渐崭露头角。这不容易。浚伟是没有受过正式演技训练的，但他是那种与生俱来生存本能强劲的人，只要有需要，自然而然就会发出能量。

记得那时，他在荧幕上演七步成诗的曹植。看完一集，不由得想：世事之奇，真叫人想不到！这马浚伟新花样，绝对出人意表。然后，我客串新城电台早晨节目，逢星期六早上，有个叫《开心占士邦》的访谈栏目。客人由我自己亲自邀请，谈天说地一小时。一次，请来马浚伟。他和我谈读书，说得头头是道，让我一边谈，一边心中暗自欢喜。没有什么事比年轻人多看书更能令我高兴。那次的访谈，非常愉快。马浚伟再一次令我刮目。但我怎么都想不到，他会来一套《马浚伟社会实录》。书我只看了一小部分。但我已知道，这马浚伟，又一次令人刮目相看了！



2002 年 9 月

## “不要轻率地自我毁灭可贵的生命!”

赵曾学 温太平 绅士

很高兴得悉马浚伟首次出版他的著作《拯救沉重的生命》，更难得的是得到顾嘉辉兄及黄霑兄两位大师为他的大作写序，我能够成为其中一分子，实在感到无上的光荣。能够支持马浚伟，当然义不容辞，同时更可借此机会让我给予时下年青人诚心的鼓励。



虽然我对马浚伟认识不深，只知道他个人形象健康，为人勤奋，对人真诚，对人生更充满热爱，不断自我挑战及增值，时下青年应以他为榜样，时刻抱着不轻易放弃的人生观，尤其当面对感情困扰时，不要轻率地自我毁灭可贵的生命。不管是学业、事业或感情问题，其实都只占人生小小一隅，年青人应把面对的挫折视作人生的考验及未来的借鉴，将来事过境迁，



关怀社会实录 I

自会更懂得珍惜所拥有的事业及家庭。

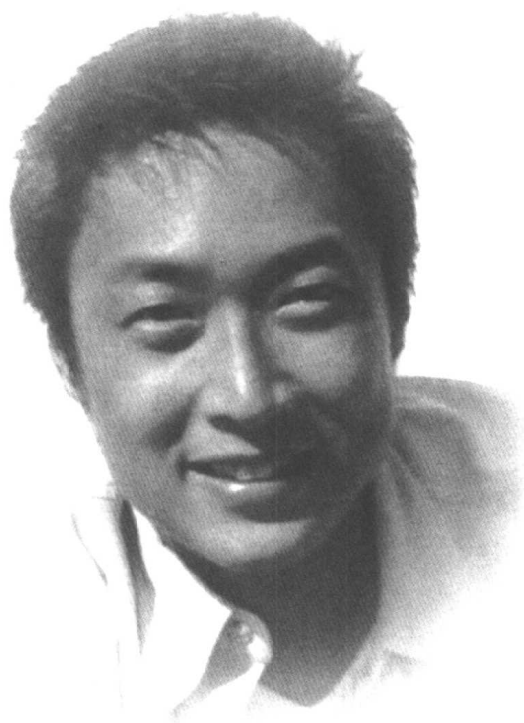
我诚意的推荐此书给时下的年青人，希望他们都能珍惜生命，活出精彩的人生。

趙曾學報

2002年8月

“我衷心希望下一代完全不知道  
‘自杀’是什么！”

马浚伟





最近有很多人问我，为什么会成立建星文化部？为什么会想到出书？而我第一本要写的书，为何又会选择有关自杀这个题目？

我踏入社会的第一份工作，便是做出版。可能是一份情结吧！由那时开始，我已有创办出版社、推出自己喜爱书籍的念头。今天，建星文化出版部的成立，的确初步实现了我的愿望。

《拯救沉重的生命》是建星文化推出的“社会实录”丛书中的第一本。

我觉得自己天生有做社工的使命感，16岁的时候，我投考过社工，可惜因年龄太小而失败了，对我来说，这算是一个遗憾。随着时间过去，我踏进了演艺圈工作，但是对社会的关心却与日俱增，其中，自杀的问题在今天的香港可算是无日无之，甚至有愈趋严重之势。是以这次有机会出书，我首先选择去探讨这个题目，可以满足自己对出版工作的情意外，也希望能为社会带来一些健康及积极的讯息。

在参与整本书的策划过程中，通过不少社会服务机构的帮助，建星文化得到了大批自杀实例的资料，除了自己参与部分



的撰文外，在查考各真实个案资料时，我们还成立了“资料搜集小组”；另外，更得到撒玛利亚防止自杀会的专业社工协助，令整本书的内容有着更具体与全面的架构骨干。在此，我要感谢三位长辈：顾嘉辉先生、黄霑先生及赵曾学搵女士为我撰写序言，三位在百忙中仍然不忘给我支持，实在感激不已。

除了长辈朋友，我也很感谢撒玛利亚防止自杀会的支持。我相信，以艺人本身的知名度，加上社会机构的专业服务经验，两种力量相辅之下，会变成一股很有感染力的推广力量。

怎样去提醒思维受困者由悲观的态度变成乐观的去面对，以及提升大家面对眼前困境的勇气，是我们出版这本书的最终目的。

今次有机会跟撒玛利亚防止自杀会危机处理中心及生命教育中心的专业社工深谈，让我明白到，在告诉大家珍惜生命的同时，对生命价值的重新建立，也是非常重要的工作。除了鸣谢该会在出此书时的指导，我更希望这只是一个合作的开始，借着彼此对生命的热诚，盼将来会有更多合作的机会，以及能与不同的社会服务机构联络及接触，唤醒群众对身边周遭人和事的关怀。



我衷心希望下一代完全不知道“自杀”是什么，如果人人也懂得去问“点解要自杀？”，一定胜于惨剧发生后，大家才去作事后的报道和探讨。我绝不希望在檐蓬塌下来时，才去做补救及防御的措施。



2002年9月