

從教牧的牧養角度看自殺

張美薇牧師博士

個人經歷

- ▶ 中五放榜前兩天同學離世
- ▶ 研究院一年級時同學割脈及跳天橋雙料自殺
- ▶ 會友產後抑鬱割脈自殺

自殺的誘因

1. 個人：性格、執著、要求過高、自我形象低、應付困難的能力低、人際關係低, 如被人杯葛、欺凌…
2. 健康：慢性病、抑鬱、精神病、酗酒、吸毒、濫藥…
3. 壓力：學業、工作、失業、失去巨額金錢、與朋友不和爭吵、畏罪…
4. 家庭：失戀、離婚、分居、親密關係破裂、家人離世…
5. 宗教：信念受衝擊、靈界…

有自殺的前兆

- ▶ 情緒的徵兆 -- 焦慮、緊張、消沉、絕望、內疚、抑鬱、沒有自我價值
- ▶ 身體的徵兆 -- 疲倦、精力充沛、飲食習慣改變、長期的病患、反應緩慢
- ▶ 思想的徵兆 -- 自責、幻覺、有自殺的意念、思考因難
- ▶ 行為的徵兆 -- 失眠、缺乏專注力、不注重外表、對嗜好失去興趣、轉送物品、道別、酗酒及濫藥
- ▶ 言語的徵兆 -- 說話緩慢、說求死的話

陪伴有自殺傾向者

- ▶ 相信他的話, 重視他的話
- ▶ 接受他現在的不快樂
- ▶ 表現關心, 仔細傾聽, 問問他在想甚麼, 感覺如何
- ▶ 幫助他有多角度的看法
- ▶ 幫助他重新建立關係
- ▶ 肯定他的價值
- ▶ 建議他盡快找專家協助
- ▶ 問他是否有想過傷害自己或自殺, 若有, 計劃用何方法; 叫他不要
- ▶ 不要承諾你會保密

遇到有自殺傾向者時的牧養伙伴

- ▶ 靈界的問題
- ▶ 輔導的協助
- ▶ 精神科醫生的協助

廖廣申醫生 -

精神科專科醫生，
港大防止自殺研究中心副總監

用聖經的話語跟有自殺傾向者分享

- ▶ 聖經裡有自殺者：參孫、掃羅、亞希多弗、猶大
- ▶ 聖經裡也有自殺傾向者：摩西、約伯、以利亞、腓立比的禁卒
- ▶ 每一個人都是神所創造的
- ▶ 神愛每一個人
- ▶ 基督的救恩叫每一個人的罪都可能得到赦免
- ▶ 神對每一個人都有計劃
- ▶ 有盼望，脫離絕望

牧者/協助者互相提醒

- ▶ 努力、盡力、用心、用時間去幫助
- ▶ 要懂得從場境中走出來
- ▶ 靠主得力
- ▶ 與同工分擔壓力
- ▶ 禱告交托、禱告、禱告
- ▶ 若最終真的自殺，不要自責

Prevent when we can, weep when we cannot (L. Smedes)