

自殺還是選擇生命

◎施偉基

據香港大學賽馬會防止自殺研究中心統計，近兩年香港每十萬人就有 14 人死於自殺，這個數字高於英、法、美等國家。有人說自殺是解決一時難題的辦法，然而，從基督信仰的觀點來看，自殺不能解決問題。每一個人都是按照上帝的形象造的，人的生命十分寶貴。

自殺是一個悲劇，當很多未解決的事情令人抑鬱絕望達到頂點，人便感到生無可戀。自殺的人，常常看不到將來有甚麼希望能擺脫現時或過去的痛苦，但通常他們所背負的問題是可以解決的。沒有應付問題的技巧，沒有朋友、專業輔導或親人的幫助，這些未解決的重擔便越來越重，直到使人負荷不了。

聖經中的自殺事件

聖經記載，參孫為報復敵人非利士人所加諸於自己的羞辱，他選擇與敵人同歸於盡。儘管嚴格來說是參孫導致自己的死亡，但他的忘我悔罪，卻可視為願意為國家無私地付出生命。參孫選擇犧牲自己的生命，有別於人們為了個人的損失、失意和絕望而自殺。除了參孫，聖經另有數個自殺的例子，例如加略人猶大，他出賣耶穌之後上吊自殺了。而舊約中的亞比米勒和掃羅，他們都是在戰爭中身受重傷後自殺的。這些自殺事件，儘管在最艱難的日子裏發生，聖經卻沒有說它是一個合理的選擇。

聖經對自殺的回應

人若能夠從聖經中增加對上帝的認識，生活自然充滿希望，絕望就會消除。不論是否基督徒，每個人都會經歷痛苦，但信徒對上帝的認識和愛能給他們帶來希望，知道痛苦不是毫無意義的，所以信徒選擇在生活上信靠上帝。基督信仰鼓勵人關心身邊其他人的需

要，也要溫柔地安慰和支持在掙扎中的人。這樣就是幫助別人背負重擔，就是愛上帝和愛鄰舍的表現。而教會是一個安全的地方，讓人能夠坦然說出自己的難題，建立信任，彼此學習。無論是掙扎中的人孤立自己，還是他覺得別人不夠關心他而感到被孤立，都只會提高他想自殺和嘗試自殺的可能性。在絕望或抑鬱中掙扎的人需要專業輔導，承認自己想過自殺的人更肯定需要專業輔導。關心他的朋友有責任盡快行動，為他尋求協助。

結語

我們每一個人，在上帝整個救贖世界的計劃裏，都扮演着一個小小卻重要的角色，信徒要在這個黑暗墮落的世界裏反映上帝的心意和品格。當我們越明白和信靠上帝，就越能把信、望、愛帶給這個世界；越認識上帝和祂的心意，在生活上自然也越不容易感到絕望。信心的一個重要元素，就是知道自己不完全認識上帝。要親密地認識上帝，需要一生的努力。我們是在靈魂、肉體和情緒上都破損受傷的人，又住在一個破損受傷的社會裏，但上帝是我們的修補者。正如上帝藉着摩西告訴以色列人的：“我將生死禍福陳明在你面前，所以你要揀選生命，使你和你的後裔都得存活；且愛耶和華你的上帝，聽從他的話，專靠他；因為他是你的生命，你的日子長久也在乎他。”

瞭解多些些……

八個自殺的先兆

- 曾表達求死意欲
- 有抑鬱徵狀，如絕望、無助、失眠、食慾下降、對人與事失去興趣
- 最近有重大壓力或損失，如失去親友、金錢、健康、工作
- 曾嘗試自殺或身體有自殘傷痕
- 交代後事或將珍惜之物交給別人
- 性格突變
- 蒐集和討論自殺方法
- 酗酒或濫用藥物

下週主題預告：向創傷說不！ 如何不再受創傷捆綁



《聖經·生命成長版》

〈心理@心靈〉專欄錄自《聖經·生命成長版》，這本書是心理輔導與聖經的有效結合，它將你我都會面對的116個普遍而關鍵的人生課題從聖經中勾畫出來，由資深心理輔導專家、心理醫生及牧師闡述渡過難關的方法，幫助讀者在困境中尋得出路和希望。

出版社：漢語聖經協會 各大基督教書室均有售

免費索取

填寫下列表格後，傳真至 3123-6986 或郵寄本會，即可免費獲得《生命成長的10堂課》乙本，數量有限，送完即止

姓名：_____ 聯絡電話：_____
電郵地址：_____
郵寄地址：_____



漢語聖經協會
CHINESE BIBLE INTERNATIONAL LTD

《聖經·生命成長版》

凡於即日起至5月31日期間向本會選購《聖經·生命成長版》，均可享有優惠及免費速遞送貨*！詳情請致電市場部 3123-6995 或瀏覽本會網站



* 免費速遞送貨只限於部分地區

感謝熱心朋友支持本版刊登經費，若您也認同這項工作，歡迎您支持我們的編輯、排版及設計經費。

下載奉獻表格 www.chinesebible.org.hk 查詢電話 2370-9981

電郵 info@chinesebible.org.hk 網頁 www.chinesebible.org.hk Facebook www.facebook.com/chinesebible