



# 我知還有明天

文／Allison Chen 圖／鳴叮

原來，在最絕望的時刻，  
有人願意全然地接住我們的情緒，  
不評斷、只同在，  
那樣的溫度可能就是選擇重新活下去的關鍵。

一個初夏的傍晚，開車和兩個兒子到住家附近的餐廳準備吃晚餐。餐廳前的路邊停車格在一般的情況下都會被停滿，一位難求。但出乎意料，那天一整排的停車格竟空無一車，任我們隨意挑選。選在離餐廳最近的停車位停好，我們都覺得今天無比幸運，心情愉快地準備大快朵頤。

用完餐走回車邊，我們無意間抬頭看向一旁的人行道，才發現整區早已被黃色警戒膠帶封鎖，中央搭著一座黃色的小帳篷。再仔細看人行道上的石板，還隱約殘留著斑斑血跡。此刻，我們才驚覺這一排停車格之所以空蕩，是因為在我們到來之前，這裡剛發生一起跳樓事件，知情的人早已避而遠之。原本母子三人輕鬆的聊天戛然而止，心情也頓時變得沉重。回到家後，查詢了新聞，才知道是一位青少年在當天清晨從自家窗戶縱身一躍，結束了他短暫的生命。

是的，自殺這個議題已經充斥在我們日常生活中，不論是在媒體上的報導或是身邊的人、事、物，或多或少都和我們有了交集。有些是身邊的親友，有些是隔壁的鄰居，有些是同事的孩子，即使我們百般的抗拒不去談論它，自殺這件事就如癌症一樣，以難以忽視的頻率發生在我們四周，成為揮之不去的現實。



根據世界衛生組織的統計顯示，每年全世界有超過72萬人死於自殺，這個驚人的數據還不包括更龐大的自殺未遂的人數。在這份2021年的報告中也指出自殺是全球15-29歲人群的第三大死因，而更令人擔憂的是，年輕族群自殺死亡率一直有逐年攀升的趨勢<sup>1</sup>。

為什麼自殺在這個世代會輕易成為面對人生困境的最終選項呢？在這個講求快速效率和生產力的社會，大家需要面對學業競爭、經濟困難、失業、人際關係，各式各樣的壓力接踵而來。有些人能夠幸運的找到緩解壓力的方法，而有些人覺得這些壓力是重到喘不過氣，再也無法承受的。還有人受長期的憂鬱症、焦慮症或其他健康問題困擾著，身心靈的疲憊不堪使人感到絕望，導致他們看不到出路、看不到希望，只想提早卸下這些世上的勞苦重擔。

在媒體報導的影響下，也有人在遇到情緒低落或極端的心理狀態中，大腦已無法作出理智的判斷與選擇，導致不去考慮後果而做出衝動的決定，終止了生命。或許這些自殺的原因對大部分的人來說，可能覺得難以置信，甚至嗤之以鼻，但對某些缺乏支持系統或社交聯繫的人們，當他們感到孤立無援，認為沒有人能理解其痛苦的時候，死亡成為解決問題最明顯的選項。

約伯記十二章10節提到：「凡活物的生命和人類的氣息都在祂手中。」身為基督徒的我們，都清楚知道生命的主權在神的手中，而以自我傷害來結束生命的行為是侵犯了神的主權。我們也了解，主耶穌用祂的寶血將我們重價買來，所以我們理應在身子榮耀神，而不是任意的放棄生命（林前六19-20）。但是對於一個充滿著自殺意圖，覺得活在世界上已不再有任何意義的人來說，這些真切的道理或許不是如我們想像的，可以將他從死蔭幽谷拉上來，重新思考生命的可貴；相反的，在那生不如死的當下，失去同理的話語只會讓他更感羞愧、更痛苦，將他推向更黑暗的深淵。

凱文·布里格斯，一名美國加州的退休警官，他在2014年一場 TED 演講中分享了一個故事<sup>2</sup>。在23年的執勤生涯中，他的任務之一是巡邏美國舊金山那座著名地標「金門大橋」。雖然在這座大橋上可以觀賞優美的風景，欣賞壯觀的建築設計，但從它竣工以來，卻成為一個世界有名的自殺熱點，吸引了不少有自殺意圖的人前來。有些人，站在橋邊在跳與不跳的一線之隔，經過警官的勸說，願意爬回柵欄的另一邊，重新找回生命。但也有些人，即使經過了冗長的交談，仍是放手一躍而下，結束了一生。

註

1. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
2. <https://youtu.be/7Clq4mtiamY>
3. <https://www.mohw.gov.tw/cp-16-19209-1.html>



有一次凱文警官收到通報來到橋上，他見到了一位年輕男子，已翻越到了橋邊。經過一段時間的談話，這位年輕人決定翻身回到安全的一側。凱文警官很好奇，詢問是什麼原因改變了想法，讓他願意給明天一個機會？年輕人說：“You let me speak and you listened……”（譯：你讓我說，你也聆聽了）。就這樣，簡單的一句話，說明了那份「被聆聽」的力量。原來，在最絕望的時刻，有人願意全然地接住我們的情緒，不評斷、只同在，那樣的溫度可能就是選擇重新活下去的關鍵。

這個故事或許顛覆了我們一般基督徒的認知，因為聖經上教導我們要用神的話語來警誡和勸勉（提後四2）。所以當我們遇到對生命已失去希望的人，直覺的反應便是先用聖經的話語或人生的經驗來勸勉他「不

應該」失去盼望，「不可以」傷害自己，「不可」殺人……。殊不知，這一連串的「不」，或是自以為是的鼓勵，並無法讓已經有自殺意圖的人轉念，反而更加深了負面的想法，讓他們覺得這世上生無可戀，加強了必死的決心。

事實上，他們在活不下去已決定尋死的當下，很可能只需要一個無指責無批判、真誠的聆聽機會。這時候被傾聽、被同理，讓他們重新感受到身邊人們所釋出的溫暖與善意，也許就願意再次給生命一個新的機會，也同時帶來讓他們與神和好的新契機，重新與神建立關係。

為了加強自殺防治的工作，各國政府在這幾年紛紛成立了24小時的電話專線，希望透過這樣的緊急介入，有效減少自殺成功的案件發生。在臺灣，衛生福利部已設置全年無休的「安心專線1925」<sup>3</sup>，除了提供心理諮詢服務並希望藉著完整的處理流程，即時搶救自殺意圖者。而由本會北區輔導股和葡萄園社會關懷協會在2018年所創辦的「微聲盼望關懷專線」<sup>4</sup>則是以基督信仰為根基，

註

4. 「微聲盼望關懷專線」02-2322-3408  
通話LINE ID：23223408  
LINE@：whispering.hope  
Facebook：微聲盼望關懷專線  
服務時間：週一到週四9:00-23:00  
週五與週日9:00-20:00



LINE



Facebook



為信徒、慕道朋友和社會大眾提供一個傾聽的空間。抱持著「若一個肢體受苦，所有的肢體就一同受苦；若一個肢體得榮耀，所有的肢體就一同快樂」（林前十二26）的理念，「微聲盼望關懷專線」透過情緒支持的對話，讓受傷痛苦和疲累的人們能夠得到同理與安慰，或許因此讓來電者捨去了終止生命的選項，而有機會再次感受到主耶穌的恩典與慈愛。人生失去希望的念頭，並不可恥；沒有勇氣面對困境，也不足為懼。重要的是，願意給自己一個機會，接受幫助、尋求支持，主動的找回明天。

對於有自殺意念或是有明確計畫的意圖者<sup>5</sup>，家人、朋友和教會也許不能解決他們所面對的困境，甚至阻止不了他們一而再、再而三想死的意念和最終尋死的結局。因為對看不到希望的人們來說，明天，甚至下一分鐘的到來都已不再重要，毫無價值。這種揪心的痛與無助，處在身旁的我們是否能感同身受？

所以在一切都還來得及的時候，我們可以練習告訴他們，我們願意敞開心胸地重視他們所傳遞活不下去的訊息，也允諾花時間與心力好好地傾聽和同理他們的處境。只有默默地陪他們走過人生黑暗的隧道，才有機會在隧道的盡頭一同重見光明。當他們因著我們的陪伴，同意再給明天一次機會時，我們就有可能多挽救一個在天父眼中看為極其寶貴的生命與靈命。



註

5.在自殺防治的理論中，有兩個非常重要的概念需要明確區分：一是「自殺意念」（suicidal ideation），另一則是「自殺意圖」（suicidal intent）。

自殺意念，是指曾經出現過想要結束生命的念頭或想像，但尚未發展出具體的計畫與行動。這樣的想法可能偶爾出現，也可能頻繁浮現，通常帶有模糊且瞬間閃過的特性。例如：「生活好難，如果我消失就好了。」

自殺意圖，則代表個體已經有明確且堅定結束生命的決心。通常伴隨著具體的計畫與行動準備，像是選擇方式、時間、地點，甚至備妥相關工具。因此，若想正確評估個案是否存在自殺行為的危險性，最重要且適切的做法，就是主動且直接地詢問對方是否已有完整的自殺計畫。若已有明確的自殺意圖，請通報安心專線1925，即時尋求協助。

更多相關資訊，可參考「社團法人臺灣自殺防治學會」官方網站：[www.tsos.org.tw](http://www.tsos.org.tw)