

妻檢疫期自殺 夫奔喪隔離體會孤獨

生命熱線求助來電倍增 助死者親友扶持振作

特稿

妻子撒手人寰一刻，手腕仍繫着居家檢疫的白色手帶，遠在澳洲的Paul（化名）收到噩耗，回港後還要多等14天才見到死去的妻子。Paul的妻子去年中疑受生活問題困擾，在澳洲經歷封鎖數月後返港，於居家檢疫期間墮樓身亡，Paul趕回港辦理妻子後事，經過14天檢疫後體會到妻子的孤獨，「原來老婆當時就係咁嘅感覺，被人困得耐就有呢個感覺」。有支援情緒困擾者的機構在疫情下接獲約6萬個求助電話，較往年上升一倍。

明報記者 黃詩雅

現年54歲的Paul到澳洲留學時認識妻子，他形容妻子脾氣好、勤儉、為人着想，兩人畢業後回港共譜連理，Paul從事市場營銷，太太則任職會計，夫婦倆「公一份婆一份」，新婚後二人月入共3萬元，妻子當年每日徒步30分鐘到碼頭搭船過海上班，並會自備午餐。「即係一日使唔到10蚊，佢真係好慳，慳錢專家嚟。」Paul如是說。

丈夫兒子在澳洲 探望遇封城滯留

妻子其後誕下兒子，一家三口同行十數載，前年Paul陪兒子到澳洲讀書，妻子則留港工作。去年初，妻子請了兩周假期前往澳洲探望他和兒子，準備返港時卻遇上疫情爆發，妻子遂應老闆建議於澳洲在家工作，「佢由朝頭早7點8點，到夜晚6點7點，有乜去廁所，我唔知點解佢咁專心囉，佢又拉埋啲窗簾，好黑咁樣」。封城期間，Paul獨自負責外出購買食物及日用品，妻子長期在家工作，「佢好鍾意游水，以前每天都游，但泳池門晒，佢可能都估唔到咁樣困法會癟」。

辦完喪禮後，Paul先後與神父及心理醫生見面，並聯絡生命熱線，社工與他網上見面後，安排他參加為期兩個月的「釋心同行——自殺者親友支援計劃」，互助小組的組員互相分享及祝福，「如果你哋有呢啲嘅嘅事，你哋只不過都係一個旁觀者，我哋呢8個人好明白大家嘅心情」。妻子至今離世約10個月，Paul每周都接受輔導，他說仍不敢翻妻子的遺物，自己的結婚戒指則放入妻子的骨灰龕內，象徵一直陪着她。

生命熱線去年共接獲約6萬個電話求助，較前年增加約3萬個；去年自殺者親友求助160宗，與往年相若。警方表示，去年1月至11月共接獲593宗自殺案件。

睹物思人

受訪當日，Paul帶來一家人用的指甲鉗，是少數未被收起但又裝載了與妻子回憶的物件。他說該指甲鉗是多年前到歐洲出差時購買，因其設計巧妙，笑言當時花了一段時間才能打開指甲鉗，「但老婆用咗兩秒就開到」。他形容此指甲鉗十分堅固，如同一家人的關係。Paul早前將自己的結婚戒指放入妻子的骨灰龕內，象徵一直陪着妻子，如今他手上所戴的戒指純屬裝飾。（朱安妮攝）

冲涼時覺得好孤獨，嗰種孤獨感係第一次，我呢世人唔識孤獨，點解好冷清？點解呢個世界得番我？冲完涼我醒一醒，原來老婆當時就係咁嘅感覺，被人困得耐就有呢個感覺。

自殺者丈夫 PAUL（化名）



精神科醫生倡維持社交 籲勿單打獨鬥

如何面對自殺者的親友？

資料來源：生命熱線

宜

- 與自殺者親友同行、表達願意支持及聆聽他們，例如「同你一齊面對」、「有咩唔開心搵我傾」
- 以行動表達關懷，如出席或協助辦理葬禮，協助照顧幼小或年老家人
- 留意節日及特別的日子，這些日子容易觸動親友情緒，可主動聯絡關心他們當日的安排

忌

- 「節哀順變」、「事情很快會過去」、「你要堅強」等說話只會讓親友覺得你不願聆聽及不明白其感受
- 查問自殺的詳情或原因，除非家屬願意透露
- 告訴家屬「應該」做什麼，這會增加他們的無力感

增一倍，但機構向求助者提供服務亦面對種種限制，以自殺者親友為例，互助小組部分時間需改為網上進行，但有部分參加者會覺得網上欠缺親密感，分享哀傷經歷時會卻步，即使可實體舉行小組，人數會有限制，機構亦不能提供食物飲品，營造較輕鬆的氣氛幫助參加者建立關係。

機構過往會探訪和協助有需要的自殺者親友搬家，限聚令

下亦難以提供協助。

輔導員避身體接觸增隔膜

此外，機構在提供輔導服務上亦面對不同困難。吳志崑說，求助者接受輔導時容易哭泣，拉下口罩抹眼淚鼻涕或增加傳播風險，輔導員亦礙於疫情，不能透過拍肩等身體接觸慰問，增加雙方之間隔膜。他說機構會因應政府防疫規定調整服務模式，盡量幫助每名求助者。