

說得出的秘密

自殺者孩子的哀傷歷程

「自從媽媽自殺死後，我們的家變得不一樣……」

「爸爸死了之後，媽媽變了一條反肚的鱷魚。」

「我的心痛得不能說話。後來，嘴巴也消失了。」

「生命熱線」新出版的畫冊《說得出的秘密》裏頭，藏着這許許多多孩子的心事。那些心事像一顆顆苦澀的怪菇，夾雜着哀痛、憤怒、不安、無奈、埋怨等情緒，背後隱藏着一個天大的秘密——我的爸爸或媽媽，自殺死了。

香港每年約有一千人自殺死亡。根據自殺學之父Shneidman估計，每名自殺身亡者會令至少六名家屬及朋友受影響，以此推算，香港每年便有約六千人受自殺事件影響，當中不少是兒童及青少年。他們未必如成人般懂表達哀慟，反而會把「爸媽自殺了」這件事藏得密密的，像放置在心頭裏的一塊鉛，拖累着人生。

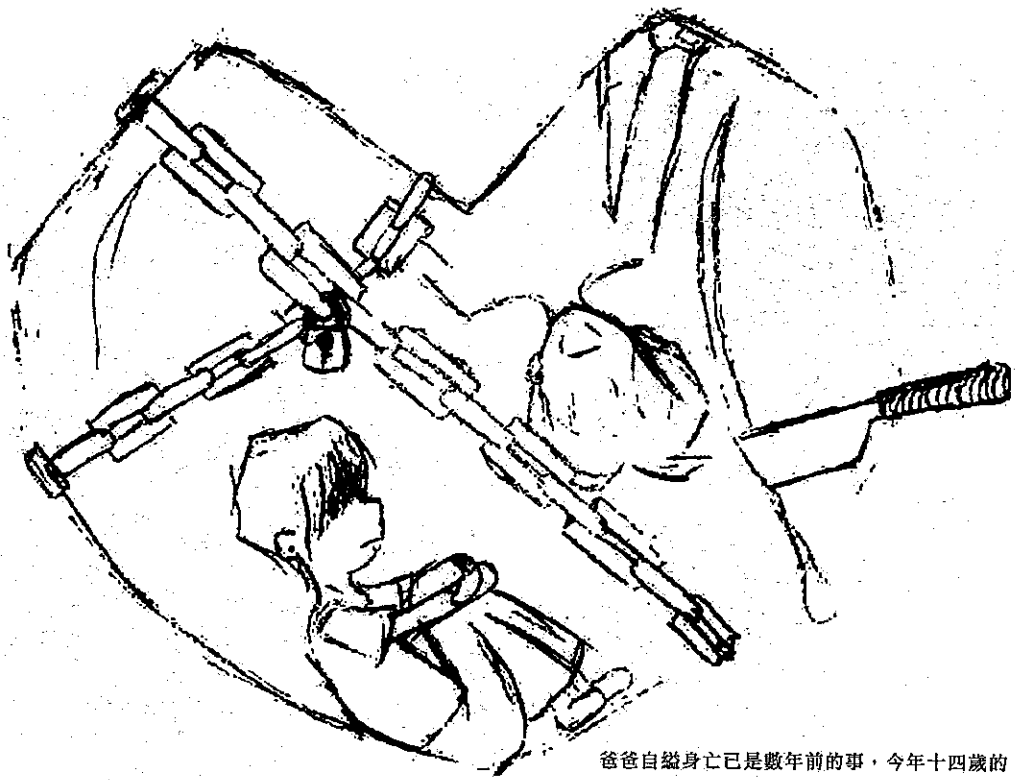
我們今趟請來了書中兩位孩子分享她們走過的路。或許，正如畫冊中一位媽媽所言，「走過哀傷，我領悟原來最傷是我們的孩子。他們的傷痛，只可意會而不可言喻！讓我們多些擁抱我們的孩子，多些用心聆聽。為了孩子，我們更需要積極地面對困擾，永不放棄！」



撰文：陳琴詩
插圖：淡水
攝影：徐子豪

Ming Junior Feature

鳴謝以下顧問，為Ming Junior義務提供專業意見：精神科專科醫生何定邦、兒科專科醫生洪之韻、浸會大學社工系副教授秦安琪、臨牀心理學家及言語治療師朱嘉麗、香港教育學院特殊教育與輔導學系助理教授韓明怡、智樂兒童遊樂協會總幹事王見好、香港浸會大學幼兒及基礎教育部總監李南玉、香港大學社會工作及社會行政學系系主任曾潔雯。



爸爸自縊身亡已是數年前的事，今年十四歲的Tiger回想起昔日的心情，繪畫了這幅「心如刀割」的圖畫，反映當時的孤單。

Tiger 十四歲 爸爸於五年前離世

「我的媽媽是一位『師奶』，典型的！
不過比爸爸堅硬（強）。」

因為在2008年10月3日爸爸



所以，我當然很不開心啦！但是，妹妹卻好像沒反應一樣，又不是很開心，但又不是很傷心。只是顧着玩，我也是一樣，好像不知怎麼回事。」

那一年，Tiger才九歲，一如很多無憂無愁的小學生一樣，每天上學放學，放學後揹着書包補習去。那天下午，她如常的出門，臨行前還跟爸爸說再見——她好喜歡這個爸爸，他是女兒的「生神仙」，可以一星期內帶女兒去兩次迪士尼、一次海洋公園再加一次科學館……Tiger想都沒想過，這天大門關上後，這慈父就此從她生命中消失……

Tiger再踏入家門，已是四小時後的事了。回家時，她剛好與警察打個照面，心想，家裏會不會有人不舒服要送院？腳步趕緊加快一點，噢，家裏怎麼都擠滿了人，媽媽被包圍着，哭得很淒涼。親友們看見Tiger，也都趕緊靠近拍拍她的肩膀說，「你老豆無咗啦！」、「你爸爸去了好遠的地方……」

「咁爸爸即是去咗邊？」Tiger聽得一頭霧水，隨後的人生開始被大霧濃罩。無數的問號把日常生活搞得稀巴爛，「爸爸怎樣死？為什麼要死？」問題的答案，爸爸沒告訴她，媽媽也沒告訴她。Tiger學不想返、書不願溫、話不想說，每天放學回來就躲在房裏畫畫打機，好等腦袋有事忙着，避免問號再出現。

「回想九歲時，我知道爸爸自縊死了。當時的心情，難過得有如心如刀割，不敢對人說、又不知怎樣說，感覺很孤單。惟有只好自己一個人去承受。」

因為自己也不明不白，Tiger選擇對別人沉默。「爸爸自殺了」這件事，她沒對任何人說。同學對她「失蹤」兩星期很是好奇，她卻最怕別人問長問短，「我唔識答，總之覺得同人唔同，講他們都唔明白。」

想跟媽媽說說心事嗎？也不容易，那時候，媽媽比誰都要脆弱，動不動就淚水決堤了。「結果是，我還未講到我想講的，她便哭了。」

一堆話苦無出口，惟有把它鎖起來，

就當作沒事發生一樣。

表面看來一切如常，內藏的情緒卻反映在成績上，爸爸離去後，Tiger好像連書都唸不下去了，功課天天欠交，從精英班跌至非精英班的中游——「生嚟又燒好過生你」，媽媽情急下，講了這句最傷人的說話。

倒是老師的一席話敲醒了她，「你將要面對呈分試，再如此下去都不是辦法……」她心想，對了，實在不能再加重家庭的負擔……於是又默默的把書唸好，然後，找來一個好好的同學，去了個很安靜的地方，把心裏面的秘密，輕輕的吐了出來。

「我會支持你的，你想說就打電話給我好了。」同學如此反應。

「說也奇怪，當我說完給她聽後，我覺得整個人也輕鬆起來，沒有早前那般辛苦。自此以後，我會與我信任的朋友分享爸爸的事。甚至，沒有避嫌地一起討論大家的爸爸。」



媽媽離去後，Summer每次思念媽媽，爸爸教她寫信抒發哀憫情緒。去年Summer便寫這封信，把思念寄給天堂裏的媽媽。

親愛的媽媽：

您好嗎？在天堂裏生活快樂嗎？如果我這次寫信給您，您能給我回信那多好啊！

媽媽，我常常都很想您，有時還想到哭呢！所以我現在有很多東西要告訴您。

我現在十歲了，所以我會常常告訴自己：「你要堅強些！」

媽媽，天堂裏有電腦嗎？能上互聯網嗎？如果可以的話，希望您能上網去看我新開的blog，如果能的話，我會很快樂的喔！

媽媽，爸爸正在拍拖，我沒有說過我不想，但也沒有說過我想，這種心情可真複雜呀！

不管怎樣，真心 等着您的回信。

女兒敬上

25-7-2012

Summer 十歲 媽媽於四年前離世

Summer與她的爸爸同樣溫文，說話很淡定，訪問途中，兩父女常常相視而笑，女兒更會伸手來捏爸爸臉珠，是一份甜如蜜糖的感情。事隔四年，Summer還是會想起媽媽，特別是給爸爸責罵時。像最近的一次，爸爸請她收拾一些家居物品，她拖了兩個星期都未動手，爸爸火了，向她發出最後通牒，小妮子慌得哭起來，腦海頓時出現媽媽的容貌，「如果媽媽還在的話，我就會有媽媽保護和安慰。」

此語一出，兩父女扭作一團哭了。

淚水中混和着對媽媽和妻子的思念，父女談起媽媽生前的種種，如果媽媽在生

時，會站在他們哪一方……說着哭着，父女很快又破涕為笑了。

不要跟女兒講大話

換在四年前，這種破涕為笑的場面便不會出現。Summer的媽媽因抑鬱症而自殺，那時候，Summer還只是個唸幼稚園高班的小女生。悲劇發生後，爸爸最擔心就是這個寶貝女兒了，於是，人生首次上網買書求援。他讀了幾本關於喪親的書籍後，一直思考着一個問題——要如何跟女兒說媽媽自殺這件事呢？

他為自己訂下一個大原則：不要對女

兒講大話。

事發後的第二天，他找來兩個姨媽作伴，告知女兒媽媽已死的事實。女兒的反應比他想像中的平靜，只輕輕的拋下問題一個：「是不是真的？」緊隨而來的是流不完的眼淚和問不完的問題——「媽媽點死？」

Summer爸爸說，「小女孩的世界應該很美好的，很難想像在她們的生命中出現『自殺』兩個字，所以那時決定暫時隱瞞着她，只告訴她媽媽的心有病，做了一個錯誤的決定。」

不盡說的後遺症

意料之外的是，對於媽媽的死半知半解，卻反助長了小女孩內心的不安。像媽媽臨死前有些皮膚敏感，Summer就自願編寫了一條「死亡方程式」：抑鬱→皮膚敏感→死亡。因此，每次只要發現爸爸身上有了點兒紅疹，那管只是一粒兩粒，便觸動了她的神經，害怕爸爸很快便會死去。

Summer甚至會用那天真得令人心痛的眼神問爸爸，「爹吔，你會唔會突然死去？」做爸爸的，惟有用事實安慰這個缺乏安全感的小女孩，「爸爸好健康，休息也夠，不會無緣無故死去的。」

小女孩也一直記着媽媽是因為「心有不甘」而死，有次她自覺心口有點痛，又忍不住問爸爸，「爹吔，我會唔會死？」每一個問題都觸動了內心的傷口，父女倆就這樣依偎着捱過了最難受的頭一年。

食完苦瓜都會消化

經過一年的喪親輔導，爸爸深信女兒已漸漸消化了媽媽死去的事，便趁機告訴她媽媽自殺的殘酷事實。女兒也真的懂，情緒沒失控，關於死亡的無謂聯想也

確實少了，倒是問題依舊的多，「媽媽點自殺？在哪裏自殺？」心思慎密的爸爸卻說：「這些細節，我還是堅持先保守着秘密，待她十八歲後才告訴她。」

這是爸爸的底線，「暫時不應讓她知道媽媽自殺的過程，我怕會嚇壞她。」

這麼多年來，心細如塵的爸爸，就像保護玻璃球一樣守護着女兒的弱小心靈。知道母親節是「高危日子」，女兒會羨慕別的孩子有媽陪伴，唱歌時又會逃避唱出有關母親的歌詞，在教會聚會中主持請孩子獻花給媽媽時，這個爸爸先給女兒一顆暖暖的定心丸，「沒關係的，我待會會站起來，你把花獻給我好了，我雖然是爸爸，但我父兼母職啊！」

爸爸的正能量，確穩住了小女孩的心，沒有了媽媽，卻在爸爸身上得到多於雙倍的愛來。訪問的過程中，坐在爸爸身旁的Summer一直微笑着，很受寵的模樣，問兩父女，「從最初的傷痛走到今天能帶笑分享，不容易吧？」

爸爸笑而不語，倒是Summer搶着答：「不難，食完苦瓜都會消化。」兩父女，又是一抹甜甜的對笑。▶

說不出的傷痛

香港大學社會工作及社會行政學系助理教授兼臨牀心理學家黃蔚澄博士，曾與「駐守」殮房訪問自殺死者的遺屬，也順道當上了這些遺屬的「顧問」。他憶述：「凡家有小孩的都會問，配偶自殺了這件事應不應該跟孩子說？要說，該怎樣說？」

面對至親自殺離世，孩子抒發哀傷的方式確與成人有別，生命熱線註冊社工司思敏的前線經驗是，孩子的情緒多會反映在行為上，最常的是出現失眠、發噩夢、成績倒退、發脾氣甚至尿床等現象。「曾經有個喪親小女孩，外表看來如常，但有次外婆見她呆坐在家門前，輕輕搖着鐵閘說『爸爸，你返來啦！』原來是惦念着自殺離世的爸爸。」

黃蔚澄說，在發展心理學的角度看小孩只要明白什麼叫做愛，也就能明白什麼叫哀傷。而當他們愈明白什麼叫死亡也就愈能接受因自殺帶來的死亡。「所謂明白死亡，意味着孩子知道死亡是universe的，人人必有一死；死亡是不能逆轉的人死不能復生；死亡是身體機能完全停頓。」孩子若能理解，就能比較容易接受。

「這確是一個不容易說出口的事實，孩子的反應難以估計。有些專家提議我們可告訴孩子，『自殺死亡的意思，是指一個人因生活上出了一些問題，而要把自己的身體機能完全停頓』，這講法可避免死亡兩個字，卻略嫌冰冷。不過，我們雖沒一個所謂最好的說法，但還是應主動告訴孩子因為過去有些遺屬憶起童年喪親的經驗時都會說，『我寧願早知爸/媽是自殺而死好過他們騙我是病死，這樣我會覺得自己被看扁了……』」

與其苦惱於如何說，黃蔚澄說，我們不如提醒自己要交出耳朵，「聆聽、聆聽再聆聽，是對喪親孩子最好的安慰。」

