

## 宣教士須知 自殺

身爲一個國際基督教學院的師長，想像在一天中的最後一堂課上，當你發回試卷時一名女學生回答：我真不敢相信。真該殺了我自己！課後一小時的教職員工會議上，一名年底將退休的老師受到校長不公平的斥責。他轉頭對你說：像這樣的日子讓我感到絕望，我還不如死了算了。

起先你忽略這樣的言論，因爲你認爲一般人並非真心誠意說這樣的話語。畢竟，他們皆是在海外侍奉神的基督徒，因此他們絕不可能這麼做。然而，夜深人靜時，你有了另外的想法。或許那名學生是說真的！青春期的女孩只是談論自殺，但是他們不會有實際的行動吧？難道不是男孩有實際行爲嗎？或許那名老師是說真的 - 不會的，身爲一名受人景仰的年長男性他有太多活著的意義。而且，青少年才會自我了斷，年長者才不會這麼做吧？此外，你不會想要探討它並且孕育這個念頭！

假設你錯了。若他們是說真的呢？你要如何得知他們是說真的？你又能夠做些什麼？若你在思考如何自我了斷呢？讓我們一同探討這些問題。

### 是真的嗎？

自殺環繞著許多迷思。若你相信這些迷思，你或許會錯過一個拯救生命的機會。以下是一些迷思。

- 口裡嚷嚷的人都不會自殺-他們只是在尋求關注。錯! 不是所有說要自殺的都會有實際的行爲，但絕大多數自殺者在行動前皆有跟人提及-呼求聲。任何有關自殺的鄭重聲明皆是真實的危險警訊且不應該受到忽視。
- 青少年比成年人更可能自殺。錯！青少年與成年人的自殺率約相等。年長的男性爲自殺高危險群，例如這位即將退休的教師。
- 人們易選在聖誕假期前後自殺，而非春季（一學年結束時）。錯！假期的自殺率最低，而春季則最高。
- 在與憂鬱症的友人談話時不應該提及自殺，因爲這會提供他們一些想法。錯！這些人早就有不少這一類的想法，而我們反而應該鼓勵他們分享這一類的感受。事實上，將這一類的想法拿出來探討或多或少的阻止人們自殺的舉動。

### 自殺是不是罪？

許多人深信聖經上言明自殺是罪。沒錯，許多人(例如：猶大)選擇自我了斷，而上帝從未允許這樣的舉動。許多人選擇自我了斷乃出於行了惡事，而他們或許看不到其他的解決之道。

然而，聖經中並未有某處明確的記載自殺乃是罪。聖經卻有說殺人(取走他人的生命)是錯的。事實上，這是出埃及記20章所提及的十誡之一。許多

基督徒認爲不可殺人的誡命同時亦指不可自我了斷。

### 上帝的子民可以這麼做嗎？

敬虔的人也不例外。聖經上記載者許多著名的人物亦有非常想死的時候。我們常常引用約伯在患難中說出的美妙話語，卻忽略了他負面的話語。約伯咒詛自己的生日(約伯記三章一節)，詢問爲何他不在出生時死亡(約伯記三章十一節)，並且期望他從未出生或在出生時即死亡(約伯記十章十九節)。

事實上，許多神的子民在偉大的屬靈爭戰得勝後不久就期望死亡。例如，以利亞在迦密山戰勝了巴力的先知後沒多久，他坐在一棵樹下求死。他說：耶和華啊，罷了！求你取我的性命(列王紀上十九章四節)。當然，上帝並未取走他的生命卻讓他沉睡並且差派天使叫以利亞找東西吃。在奇妙大事發生後不久後感到失落並不是不正常的。

### 宣教士才不會這樣吧？

不是的，宣教士亦會有求死的時候。這可以從舊約的第一個跨文化宣教說起，這發生在其中一個最成功的宣教之後。緊接著在他最初對上帝的不順服後，約拿順服了上帝的旨意。當他順服後，超過十二萬人悔改。並未感到喜悅，約拿反而想死，並且對上帝說：我死了比活著還好(約拿書四章八節)。當然，上帝並未取走他的性命，反而試圖與他講道理。

跟一般人一樣，宣教士與第三文化孩童亦會自我了斷。若您聽到有人說

他們想過自殺，這便是你起身預防的時刻。

### 我可以怎麼做？

沒錯，你想要幫忙，但是你要如何知道該怎麼做呢？你該如何做取決於他/她自殘的嚴重性。你可以跟著下面的三個步驟而行。若在任何一個步驟中你感到不適，你可以把你所觀察到的訊息上傳給他/她的差會的上級主管。不要忽視了呼求的聲響 -起而行！

### 步驟一：念頭？

詢問是否有自殘的念頭。有些人會說他從未有過這種想法。其他人(大約占多數)會說曾有過這樣的念頭，但是卻是在多年前艱難的時間時，而現在他們絕不會這麼做了。在這樣的情況下，可以終止這個話題。然而，若回答最近有自我了斷的想法，你則需要有進一步的行動。

不要表現震驚或是發誓保守秘密。不要只是不帶批判的聆聽，提供同理心、表現出興趣與支持、公開的討論自殺，並且提供替代方案。主動提及一同禱告並分享聖經上的話語(事先設想查考的經節)。鼓勵這一類的人去尋求心理保健專家的心理諮詢。宣教士通常比較願意跟一位牧師商談，這當然沒有問題。若這人跟專業人士或牧師商談，那麼你的職責就結束了。然而，若拒絕與他人商談

那麼則進入步驟二，請記住不可讓有自殺傾向的人獨處。

## 步驟二：計畫？

請注意每個人自殘的方式皆有所不同。問他是否有想過不同的自殘方式。即便他還沒有思考自殘的計畫，主動提及幫他們預約能夠幫助他們的人如心理保健專家或他們選擇的牧師。並且要得到口頭上的承諾，承諾在情緒上來時跟你連絡而不自殘。表達出你的憂慮與關懷，同時追蹤他是否定期會晤。

若他表示想過各種不同的自殘方式，則詢問他是否已選擇其中一種。若表示還未選定方式，則鼓勵他尋求心理保健專家或牧師的心理諮詢。若表示已有想法，那麼應強制兩人共同簽訂合約，保證不會做自殘的行為。同樣的，立刻表達出你的憂慮與關懷，同時追蹤他的近況，並且進入步驟三。記住，不可讓積極的自殺傾向者獨處。

(註：若在任何情況下他拒絕與你或他人會晤，則應聯絡能夠為他行為負責的人。這個人可以是差會的專業人士、主管或任何可以提供幫助者。)

## 步驟三：工具？

詢問是否有具備傷害的工具？這是了解他是否有槍、藥物、繩索、刀械等等的物品。若確實具備傷害的工具，

馬上尋求支援，並且與他同在直等到專門處理危機干預與自殺預防的專員出現。

## 若他自殺呢？

若一個人決心自殺，你或許無法預防。我就認識一個宣教士，因為憂鬱症與自殺傾向而住進心理看護中心。即便所有人皆知道他的狀況，他仍有辦法在他們的看護之下自我了斷。

若你正在關懷幫助的人選擇自我了斷，這不是你的錯。你的責任是盡你所能的愛與關懷他。若你有做到上述的，你已經盡了所有可行的。

## 如果那人是我呢？

很有可能你在閱讀本文是因為你正是那個想要自殺的人。若是如此，照著上述建議的三個步驟行。尋求心理保健專家或與牧師商談。

記住，自殺的念頭往往與可以解決的問題相關。若你找不到解決之道，心理衛生專家、牧師甚至是朋友皆可以幫忙找到解答。你的自殺危機只是暫時的，當你戰勝你所面對的困難時，它將會變得渺小。與家人或朋友緊密連結、與神的關係以及對未來的夢想會提供對未來生命的意義與滿足。

美國自殺學協會的目的是瞭解並預防自殺。網址是[www.suicidology.org](http://www.suicidology.org)，提供與自殺相關的可靠資訊。

Ronald Koteskey 會眾  
關懷顧問  
新希望國際宣教組織

本手札是系列中的其中一環，若您有其他想要更深入瞭解的議題，可寫信至：

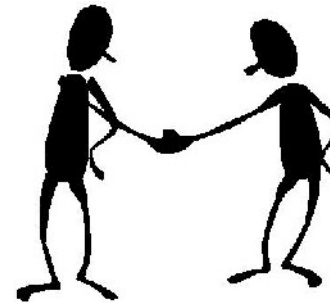
Ronald Koteskey  
122 Lowry Lane  
Wilmore, KY 40390

Phone: (859) 858-3436

e-mail: [ron@missionarycare.com](mailto:ron@missionarycare.com)

參閱下面網站取得系列中的其他手札：

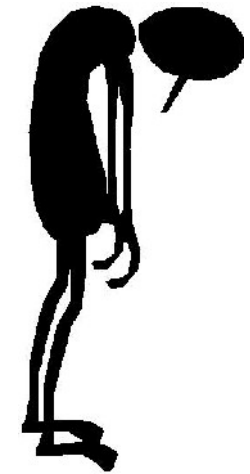
[www.missionarycare.com](http://www.missionarycare.com)



可免費取得本手札，然作者要求不做任何更動，並僅用於非行銷目的上。

# 宣教士應 知 自殺篇

Ronald L. Koteskey



新希望國際宣教組織