

自殺與關懷

在有憂苦的地方，讓我播種喜樂

或生或死，都在基督的希望之內活著

鄭生來

08年9月14日(常年期第24主日甲年)

我們不需要自殘！

在覺得自己無用，或無人理，覺得生命無意義，自己可以怎樣？自殘，或怎樣？基督願意參與我們的痛苦，讓我們知道天主是重視我們的。基督徒也要學習這樣重視和關懷他人，父母也要學習懂得關心和愛護兒女，保護他們，學習呵護治療他們內心的創傷、學習聆聽他們，以重視、愛護和尊重的態度聆聽他們。

更深層地說，基督徒要學習，不要困在自己的創傷內，願意與基督一起打破這困境，或生或死，都在基督的希望之內活著。亞西西聖方濟的心境是，在有憂苦的地方，嘗試播種喜樂。

兩成香港中學生想過自殺



本港有兩成中學生曾想過自殺，其中逾5%更曾付諸行動企圖自殺。

這是香港大學防止自殺研究中心在07年底至08年初，以問卷形式訪問了1,000名中二至中七的學生，了解其自殺傾向，得到了上述的發現。

這些學生多數感到沒有人關心、無人理會，處於一個被隔絕的世界。其他原因包括壓力、愛情、家庭及人際關係等「多元化」問題

困擾。

現在開學期間，有些學生也有其開學的負面感覺，包括情緒困擾、未能應付功課壓力及擔心與新同學「唔夾」問題，「做人好辛苦，我真係頂唔順」。學生以荊刀割手臂或大臂發洩，已變得司空見慣。他們不怕痛卻無補於事。

港大的調查也發現，若他們感到家人或身邊友人的愛護，大有機會打消自殺念頭；與家人關係良好的學生，選擇自殺的機會率較與家人關係差的學生低一半。

家人和友人的關愛是防止學生自殺的靈丹妙藥，可有效打消他們自尋短見的念

頭，是在憂苦之中，可帶來希望、安慰、自信和喜樂。

顧小培博士：平靚正食療

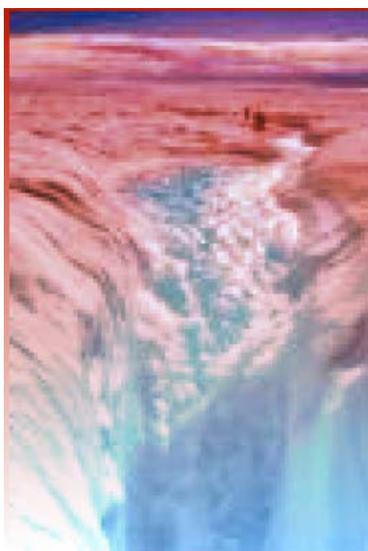
談到靈丹妙藥，不能不提信報 欄作家，顧小培博士。

我很榮幸最近認識到他。他說他其中最喜歡的，是亞西西聖方濟的一首歌，歌詞其中有一句：「在有憂苦的地方，讓我播種喜樂」。他願意作這樣的和平工具，願意為在病痛中的人作點貢獻。

顧博士在大學專攻研究細菌，後來做免疫研究，獲得博士學位。他亦從事免疫新藥研究及生物科技研究等工作多年，尤其對中風、糖尿病、癌症、肝硬化、肝病、關節炎等病理素有研究。近期他也多次到北京中醫研究院及北京西苑院作學術交流。顧博士是很專業的。

他最近回港，希望提倡平靚正食物的食療價值，願意與人分享及讓人明白胡亂進補的原委，清楚明白藥物是否具有有效性等。我們祝賀他達到他的理想。

我們也請了他作兩次有關癌症、糖尿病和心血管保健的講座，也請他在天主教綠識傳人十月的《宗教與環保綠識論壇》作嘉賓講者。詳情可見公教報廣告。我們也寄了海報和報名表給各堂區和傳真給天主教學校。不能負起昂貴藥物的費用的人，應盡量抽時間參加。



18 平方公里的冰蓋脫離冰架：更嚴重的暴風和水災

最近的新聞報道，一塊面積 18 平方公里（7 平方英里）的冰蓋脫離了加拿大的北極冰架。第一次發現冰架出現裂隙，是在 2002 年，今年春季的一次調查卻發現這條裂隙已經發展成一個裂隙網。從 1930 年代起，大約 170 平方英里的沃地亨特冰架就開始經歷著一種固定的延續減少。

海冰國際研究計劃的合作領導人 Gary Stern 說，北極其他地方也在發生著同樣的冰蓋斷裂事件。談到加拿大北部的 Amundsen，他說，他好幾周都沒有看到冰了，「船上的人都不會再感到驚奇。我們在很長的一段時間內都說不出話來，一切發生的太快了，而且將繼續下去。」

後果是更猛的暴風和更嚴重的水災。然而，人類大體上還未真正覺醒。

我們還是需要更多人，一起繼續傳播覺醒的種籽了。

或生或死，都在基督的希望之內活著

我們播種，不能只是為自己，而是為整體的情況。為基督徒來說，「我們中沒有一人是為自己而生的，也沒有一人是為自己而死的；因為我們或者生，是為主而生，

或者死，是為主而死；所以我們或生或死，都是屬於主。因為基督死而復生了，正是為作生者和死者的主。」（羅 14:7-9）

從另一個角度，我們可同樣說，我們或生或死，都是在基督的希望之內活著。基督的死亡與復活，是要打開我們的眼睛和心靈，顯露希望。死亡不再是絕對的消失，而是過度到另一個階段的過程。所以也不需要那麼計較。正因此，



我們可知道不需要停滯在我們的困擾之中，可放下和放開，更願意有好的改變，也願意寬恕而進入無限次的寬恕。

『伯多祿前來對耶穌說：「主啊！若我的弟兄得罪了我，我該寬恕他多少次？直到七次嗎？」耶穌對他說：「我不對你說：直到七次，而是到七十個七次。」』（瑪 18:21-22）

七十個七次，是等同無限的次數，可使我們放心，也可使他人放心。

然而，這亦不等同我們可以隨心放縱。

「忿恨與生氣，二者都是可憎惡的，但罪人卻堅持不放。」（德訓篇 27:33）

我們停在憤恨中，我們就是困在憤恨裡；我們停在狂怒裡，我們就是困在狂怒之內。我們在這情況，需要學習從這些憤恨和狂怒中釋放出來。我們是需要從不必要的困擾的漩渦釋放出來。學生也需要從他們的困擾得到釋放，重拾信心和希望。無疑，這是需要關愛、忍耐、不斷的寬恕和鬥志，打不死的希望。