

## 生還者的內疚

陳先生是一位退休教授，跟老妻過著悠閒的生活，早上一起行山，舒展筋骨，下午他料理花草，妻子則和朋友外出聊天。一個月前的晚上，朦朧間他感到床墊濕了，是老妻尿床。他推推她，發覺她已沒有反應，悄悄地走了……

不少親戚朋友勸他說：節哀順變。他極有禮貌地回答說：謝謝關心，我會的。表面上一切十分平靜，原來正是暴風雨的先兆。暗地裡，他部署一切，把花草贈給鄰居，向人借的書籍郵寄送還，然後，走上律師樓立遺囑，全部準備好了。在一個晚上，他寫下最後的遺書，準備把面前的一瓶藥丸全部吞下，仰藥自殺。就在他打開瓶蓋的時刻，電話響起。他拿起電話筒，一把熟悉的聲音傳來：「爸爸，我在機場，我好想陪陪你。」他猛然醒覺，自己還有親人關心，因此放棄尋死的念頭。他明白到需要求醫，並向醫生道出他的情緒徵兆：悶悶不樂、悲觀、絕望、無助、失去自信、自殺念頭、茶飯不思、失眠等等，他甚至覺得自己身為教授，竟然不能盡力救回老妻的生令，感到非常內疚，經常責備自己……後來，他被證實患上抑鬱症。

醫生輔導他：失去老伴是十分痛苦的，明乎此，就不應該自殘或自殺，讓自己的兒子或其他親友，再一次嚐到這種痛苦；老伴泉下有知，想必亦希望見到他和親人如常地生活下去。

筆者在此謹向在災難中失去親人的受害者，誠意獻上這個故事，並且奉勸大家不要產生「生還者的內疚 survivors' guilt」這類自責的負面思想，明白到：既然能僥倖的活下來，就應該好好的活下去。

香港精神科醫學院

精神科專科李永堅醫生

[drwlee2@gmail.com](mailto:drwlee2@gmail.com)