

## 本書的背景和現況

「在那黑暗的深淵洞穴中，我拼命向上攀爬，身心俱疲，衣衫襤褸，早已被泥土與絕望所覆蓋。每當感到累得無法再支撐時，恐懼便如獍猛的野獸般撲來，放棄，是否會在這世上消失，存在的痕跡也隨之消散？在掙扎中又鼓起勇氣，艱難地再次向上攀爬。在反覆地想放棄，想堅持的拉鋸中……終於，抬頭在裂縫中，找到光的形狀。」

當一個人選擇結束生命，往往不是因為「不想活」，而是因為「活得太痛苦」。這種痛苦並非單純的情緒低落，而是一種靈魂的窒息與無望感，如同困於無光洞穴的囚徒，指尖在濕冷的深淵上徒勞地摸索，不知何時才能觸及那一線天光。「我已成累贅」、「沒甚麼值得堅持了」、「消失才是慈悲」——這些念頭交織成密不透風的羅網，將人困在絕望的繭中，直至相信死亡才是唯一的解脫。

世界衛生組織的數據如暮鼓晨鐘：全球每 40 秒，就有一個靈魂選擇永眠。在這科技昌明的時代，人類的物質生活日新月異，心靈的荒原卻日益擴張。香港 2023 年的統計更令人心驚——1,092 個消逝的生命，創下 10 年新高。其中，30 歲以下的青年自殺率連續 4 年攀升，15 歲以下的稚嫩生命亦未能倖免。政府數據顯示，2020

至 2024 年間共錄得學童自殺個案達 131 宗，其中中學生超過總個案數目達百分之九十（香港特別行政區政府，2025）。而長者的自殺比例更達四成四，每兩位半逝者中就有一位白髮蒼顏（撒瑪利亞防止自殺會，2023）。這般景象，不僅見於香港，鄰近的中國、台灣、南韓和日本等地亦同此涼熱。在這沒有硝煙的戰場上，多少生命仍在與內心的猛獸搏鬥，在希望與絕望的鋼索上搖搖欲墜，直至耗盡最後一絲氣力。

在心理輔導室裏，或許有無數自殺未遂者都說同一句話：「撐唔到了。」這些個案都曾竭力偽裝堅強，都渴望被理解卻又畏懼被看透，都因某個看似微小的導火索而瀕臨崩潰。法國哲學家卡繆在《薛西弗斯的神話》開篇寫道：「真正嚴肅的哲學問題只有一個，那就是自殺。判斷生命是否值得活，等於回答哲學的根本問題。」很多時，選擇結束生命，是對痛苦最激烈的反抗，只是這反抗的代價過於沉重。

《一念間》是一部深入探討自傷與自殺現象的心理學作品，以輔導心理學家的視角，以多個個案形式揭示了近年來高自殺率背後的心理和精神困擾，同時探索那個能將人從絕望邊緣拉回的「關鍵一念」。學術研究結果顯示，超過八成的自殺身亡個案都是有先兆的 (WHO, 2023)。通過細膩的案例呈現，讀者將見證生命既脆弱又堅韌的雙重特質，理解那些在痛苦中尋求解脫的心聲，探索何種支持能為這些瀕臨崩潰的靈魂注入力量。書中不僅揭示了導致自殺的複雜因素，還深入探討了希望的

種子如何在絕望的土壤中生根發芽。只要大腦開始新的思考模式，舊的痛苦迴路就會逐漸弱化，改變，往往始於一念間。通過不同的故事，讓我們能有更高的敏感度識別身邊有危機的親友與及預防危機。無論是痛苦的自我反思，還是他人的關懷與支持，都是推動人們重新審視生命意義的關鍵。

輔導心理學家（Counselling Psychologist）既秉持科學實證的精神，又懷抱人文關懷的溫度，恪守專業理論框架，又尊重每個生命獨特的敘事，陪伴當事人穿越情緒迷霧，修補生命裂痕，在轉折處尋找新的可能。5位作者以整體視角理解個案，既關注個案當下困境，更關注生命歷程中那些形塑此刻的紋理，尊重每個靈魂獨特的樣貌，相信每個人內心都蘊藏着未被覺察的力量。透過專業的引導，協助個案在生命的土壤中挖掘那些被遺忘的內在資源，培育面對逆境的心理韌性（Resilience），讓脆弱得以轉化為成長的養分。在每個故事後更有心理學家筆記和自助五部曲，協助讀者了解更多心理學概念和自助技巧。

本書並非對生命脆弱的哀嘆，而是對人性韌性的禮讚。「一念間」的轉念，往往就是希望的開始。讓我們，作為心理學家，願在深淵邊緣垂下堅實的繩索，讓在裏面的人借助繩索的力量，走出黑暗，找到光的形狀。

人間，終究值得。

### 參考文獻

World Health Organization. (2023). Suicide worldwide in 2023: *Global health estimates*. WHO Press.

香港特別行政區政府。(2025年6月11日)。立法會三題：規管私營醫療機構 [新聞公報]。https://www.info.gov.hk/gia/general/202506/11/P2025061100302.htm

撒瑪利亞防止自殺會 (2023) . 撒瑪利亞防止自殺會 2023 年度報告。https://sbhk.org.hk/wp-content/uploads/2024/06/ESBHK2023\_Annual-Report\_low-res.pdf

(按：書按中所引用的案例故事，部分來源於作者的實際工作經驗與觀察，對所有可能識別個人身份的信息（包括但不限於姓名、年齡、職業、家庭背景、具體事件細節等）進行了匿名化處理和必要改編。案例旨在闡明觀點、引發思考，如有雷同，純屬巧合。分享這些案例的目的是為了促進專業交流與大眾對心理健康的理解，若讀者從中看到自身或他人的影子，也請理解其普遍性意義，切勿對號入座。)