

被霸凌、丟了工作、一無所有等等的困境及心血來潮的「想死」念頭，或許也會發生在一般異性戀大眾身上，但常常因為這些朋友有著LGBT的身份，在思考邏輯及現實環境中就多了幾分與異性戀朋友的不同，也有著更多實務上的挑戰。

想到第一位熟識的天天想自殺的同志朋友已經是24年前的事了，在那個對愛滋及同志極度不友善的時空裡，這位朋友無論陰寒晴暖永遠都穿著長袖，以遮蓋著手腕處大大小小的傷疤。他本來就是位沒有親人的男同志，因為愛滋曝光而丟了工作、被房東趕出門；而即使在接受了別人的協助提供吃住後，仍然會不時出現被幫他的人陷害或利用等等的負面臆測。常常想死的他跟我討論了許多求死的方式，像是跳樓、上吊都讓他覺得死相不佳，要怎樣死得方便而美麗竟是他選擇死亡方式的主要考量！在那個三毛才剛上吊過世的時代，這一段陪伴的經驗，讓我認識到同志朋友心思的細膩。

在那個年代，全台只有100位左右的感染者，愛滋是個會快速死亡，且被社會高度歧視的疾病，幾乎所有感染者都曾思考過要自殺。除了上述的朋友外，我也曾聽其他的同志感染者告訴我想和男友去阿爾卑斯山滑雪，然後在冰天雪地的美景中凍死，或在國外街頭出車禍被撞死。這樣消息傳回國內就只是一個中國人在滑雪時不慎凍死或在某國車禍死亡，不僅不會讓自己的病情曝光，更不會讓家人必須面對其他親友詢問「你兒子年紀這麼輕，是怎麼死的？」的難堪！再再讓我感受到他們內心許多深層的顧慮：即使是死，都要死的漂亮、死的不給家人找麻

## 「親愛的，你為何 「想不開」？」 陪伴同志朋友走過自殺幽谷 的經驗分享

莊莘護理師  
臺北市立聯合醫院昆明防治中心

在陪伴同志及感染者朋友不自覺地過了二十多年，常常看到LGBT的朋友們那些來自各自心靈深處及不友善環境所造成的「過不去的坎」。雖說不論是失戀、親人離去、

煩、死的不讓親人知道真正的理由…，而這種「用死去保全家人，又不願被知道」的細密的心思，讓當時的我很感到非常震撼！

二十多年後，社會對同志及愛滋的接納度日高，因時空背景改變，我也想知道同志朋友的處境是否也有差異，於是訪問了一些身旁的同志朋友，詢問近幾年是否曾蒙出自殺的念頭？竟仍然聽到很多的「想不開」，包括了仍有人因HIV曝光而失去一切，其他如失戀、親人（寵物）死亡、家人關係惡劣等理由，也會讓同志朋友有了輕生之念。但歸根究底，仍與身為同性戀者的壓力有關。

譬如說失戀吧！其實異性戀也會失戀，也會傷心難過，但做為同性戀者，對於在茫茫人海中尋找到一位同樣喜歡同性而且愛自己的人，是多麼不容易的事啊！所以當失戀時，除了如同異性戀一般的質疑自己是不是哪裡做的不好外，也可能加上了一層「這種偷偷摸摸的戀情維持的好辛苦，到頭還是一場空…」、「我知道自己這種感情不正常，但…」、「我冒了很大風險去愛一次，但卻失去了…」的複雜心情。

另一方面，即使是異性戀者也會有失去家人、失去寵物的傷痛，同志朋友卻可能因為死亡的是這世上唯一支持了解自己的家人或是一隻不必隱藏身份的寵物，而讓他們覺得人生少了唯一的支柱，進而萌生「這個世界已無其他牽掛，乾脆陪他離去」的感受。

雖然，因感染愛滋而想死的年代雖然已隨著疾病的可控制而漸漸過去，但長期處在是否被接納疑慮中的同志朋友們，不僅對各種情感的敏感與重視勝於一般異性戀者，而

情緒的出口也可能較為缺乏，這些都可能較易引發自殺意念，或造成更多情緒的困擾。因此，願臺灣能自2019年從同婚出發，讓多元性別的朋友能擁有與異性戀一般的，更被接納包容的健康生活環境！

