

### 第三週 Shift+L (Life\_自殺文化)

■ 經文：創世記2：7

#### ■ Begin at the End

察看現代社會中蔓延的自殺文化，並明白神所賜生命的寶貴。

#### ■ 背經

「耶和華神用地上的塵土造人，將生氣吹在他鼻孔裡，他就成了有靈的活人，名叫亞當。」(創2：7)

#### ■ God Thinks

\* 主日講道時，請參考。

我們生活在一個太容易接觸到自殺消息的社會裡。看看新聞，有各種讓人選擇自殺的原因，有些人因為承擔了不該承擔的責任，有些人因為再也看不到希望，有些人因為生活困難，有些人則是衝動。令人惋惜的是，也有一些青少年因為成績、模仿名人自殺等原因而選擇結束生命。

我國在經濟、文化等各方面都比過去更加發達且豐富，為什麼還有這麼多人放棄生命呢？隨著交通、網路、SNS、手機等科技的發展，能夠更頻繁、更快速地與人見面和聯繫，為什麼仍然無法阻止想要自殺的人？是不是因為沒有對我們造成損害，或認為生命是自己的，可以任意處置，所以我們對自殺置之不理？我們究竟應該如何看待自殺？

傳統上，基督教將自殺視為罪惡，因為十誡中的第六誡明說「不可殺人」(出20：13；申5：17；太5：21；19：18；羅13：9等)。自殺是殺死自己的行為，所以也是殺人。不過最近有一種觀點認為，應區分精神異常的自殺者和無異常的自殺者，而且自殺不是永遠受詛咒的犯罪，應視為一種近似疾病的問題。即便如此，基督教並不認同自殺，也不會美化自殺。

雖然關於自殺這件事可能有各種見解，但今天我們希望透過經文一起分享的是關於生命主權的部分。創世記2章7節的經文清楚說明了生命的根源。起初神創造天地時，用塵土造人，並在鼻孔裡吹入生氣。從神而來的生命氣息進入人裡，人就有了生命。生命不是自然產生的，不是我們擁有的事物。生命是從神而來，是神的產業。神並不輕看生命；耶穌說：「人若賺得全世界，賠上自己的生命，有什麼益處呢？人還能拿什麼換生命呢？」(太16：26)以此告訴我們生命的重要性。最重要的是，祂說：「我就是生命的糧」(約6：35)、「復活在我，生命也在我」(約11：25~26)，祂願意賜給相信祂的人真正的生命。

我們藉著「賜生命聖靈的律」，已經從罪和死的律中得釋放了。雖然罪的工價乃是死，但因耶穌為我們死，誰也不能定我們的罪(羅8：1~2)。更進一步來說，我們是被揀選的族類，是有君尊的祭司，是聖潔的國度，是屬神的子民(彼

前2：9)。神希望在自殺消息蔓延的這個世上，我們能作為生命、作為光、作為聖潔的兒女活著。我們應當每天在生命的主人——創造主神面前謙卑跪下，活出充滿祂生命的生活。

（以下問題請參考2026年2月號《清晨國度》P.109回答）

## ■ We Talk

### \* 台灣自殺率高於全球平均值

雖然台灣的自殺死亡率不像鄰近的南韓那麼高，整體大致接近日本，但在過去將近二十年裡，台灣的自殺率一直高於全球平均值。很多人因為經濟壓力、家庭關係破裂等原因，被困在很大的絕望裡。在少數、卻非常令人心碎的案例中，父母在走投無路時，甚至帶著孩子一起尋短，讓年幼無辜的生命也跟著消逝。

隨著人口老化，長輩一直是台灣自殺率最高、也最需要關心的族群之一。過去，許多老人因為長期生病、身心俱疲而萌生死意；現在，也有一些長輩在退休後失去原本的生活重心和角色，覺得自己不再被需要，加上孤單、憂鬱等壓力，找不到活下去的理由而選擇結束生命。這些現象提醒我們，無論是中年、青少年還是長輩，當一個人感到走不下去時，都非常需要被看見、被陪伴和被幫助。

1. 請先讀完上面的文章後，與小組朋友自由地分享自己的想法。

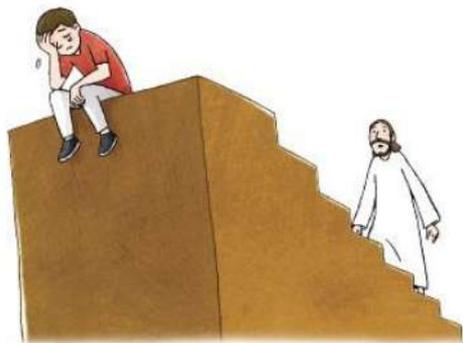
### 給帶領者的說明

#### 輔導、傳道

〈We Talk〉的第一段時間是自由分享想法的時間。請同學思考「自殺」這個問題，然後分享他們認為「自殺」是什麼、為什麼人會選擇自殺，並一起思考有什麼方法可以阻止自殺。

請輔導或傳道仔細傾聽同學們的對話，若同學中有人需要進行更深入的諮商，請連絡負責的傳道人或專業諮商師。

2. Jump！進入實況：請分享自己的想法。



- \* 我覺得圖中的這位朋友，是抱著怎樣的心情坐在那裡？
- \* 他經歷了什麼事，才會覺得這麼難受？

- \* 我身邊有多少朋友正經歷類似的困難？
- \* 耶穌正走向他，如果是耶穌，祂會對這位朋友說什麼話（或做出什麼行動）？

### 給帶領者的說明

#### 輔導、傳道

請看這張圖，並以以上問題範例為基礎，讓同學們自由分享心中浮現的想法。要強調的是，無論我們處於什麼情況，耶穌都愛我們到底，絕不放棄。請講述在十字架上也願意拯救我們到底的耶穌、不放棄我們的耶穌，並以此作結束。

### ■ I Tune

#### 我是帶來希望的人

請思想自己可以透過哪些方法，安慰身邊陷入絕望中的朋友。

#### 輔導、傳道

本週的〈I Tune〉要寫鼓勵明信片來安慰陷入絕望的同學。請輔導或傳道先依照同學的人數，購買市面上販售的小張明信片或便利貼等。

在小組時間時，請輔導或傳道先給予時間，讓同學們思考自己周圍是否有陷入絕望、需要安慰的同學。然後在《清晨國度》寫下需要安慰的同學的名字，並將自己的名字寫為給予希望的人。分發準備好的明信片後，將最能帶給同學力量的話語寫在明信片上，完成鼓勵明信片，然後將鼓勵明信片送給需要安慰的同學。請鼓勵他們在接下來的一週內為需要安慰的同學代禱。