

雖然長者人生閱歷豐富，但當面對情緒問題時，不少人仍會選擇隱藏自己，而不向他人求助。早前，曾三度獲奧斯卡提名最佳男主角、63歲的美國男演員羅賓威廉斯便懷疑患上抑鬱症而自殺；本港近年長者自殺的比率正不斷提高，過去六年，60歲或以上人士自殺個案接近2,000宗，每日平均超過一名長者以自殺來了結寶貴的生命，情況令人關注。

孤獨、無助及怕連累人，都是容易令長者萌生自殺念頭的原因。馬會本着匡助社群的信念，早於2006年開始捐款資助志願機構「生命熱線」，推出外展服務預防長者自殺，受訓義工透過探訪活動細心聆聽長者的鬱結，讓有自殺傾向的長者體會人間有情。

細聽心底話 緩解長者自殺傾向

根據去年死因裁判官報告數字顯示，在1,040宗自殺死亡個案中，有373宗為60歲或以上長者，佔整體個案的35.9%，與2012年的數字比較，長者自殺個案上升三成。「生命熱線」執行總監吳志崑表示：「這個數字還未計算企圖自殺的個案，反映情況相當嚴重；而且資料顯示，很多自殺個案皆發生在長者人口稠密的地區如觀塘、深水埗及黃大仙等。」他續指，許多長者萌生自殺念頭的原因包括受疾病困擾、與家人關係疏離，或認為自己已沒有人生意義或價值，所以不想「獻世」拖累他人。

丈夫有外遇 欲跳軌自殺

即使平日正面積極的長者，也有鬧情緒鑽牛角尖的時候，像現年65歲的Ann（化名）性格獨立、為人好動，為養家做兩份工作也不抱怨，反而感到充實滿足。然而，2004年發現丈夫有外遇後，Ann的情緒出現變化，更患上抑鬱症，不能如常工作。Ann憶述：「當時睡眠質素很差，對所有事都提不起勁，也不想見親友。」

面對情緒困擾，Ann選擇將心事埋藏心中，不對人言，直至2011年，她在街頭遇上丈夫與第三者約會，情緒立即崩潰，上前爭執時看到丈夫處處維護著對方，令她萬念俱灰，曾服食過量精神科藥物及企圖跳軌自殺，幸好兩次均被人及時發現而獲

救。去年，醫院社工將Ann的個案轉介至「生命熱線」接受服務，得到義工真誠的關心，讓她重新感受人間溫暖。

用心聆聽 與長者同行

「生命熱線」的義工司徒芳芳每隔兩星期探訪Ann，閒時則與她通電話聊天，關心她的近況：「我記得第一次見Ann時，她因意外跌傷需使用柺杖，身體情況很差，尤幸她當時願意放開懷抱，與我分享她的經歷，原來她心中積存了很多心結。」「生命熱線」的義工就是透過關懷，以緩解長者的情緒鬱結，令他們釋放內心感受。



司徒芳芳在跟進 Ann 的個案期間，亦曾發生一件驚險事，Ann 一度認為自己的抑鬱症已康復，自行停止服藥，誰料在街上再次遇到丈夫及第三者，令她的情緒再次陷入崩潰，幸好今次義工陪伴在旁支持，她亦願意重新服藥控制病情。司徒芳芳說：「過去一年來，很高興看到她慢慢從谷底走出來，逐漸康復。」Ann 現在變得開朗、健談，更積極參與社區活動，日後更希望學習英語；女兒也感受到母親的改變，關係比以前大有改善。

接受他人幫助自己

基於中國人「家醜不可外揚」的觀念，不少長者將負面情緒長埋心底。Ann 以過來人身分勸勉其他老友記：「要為自己開一個門口，找人傾訴才可自救。我亦有朋友有相似的經歷，起初她們都很抗拒求助，但在我不斷鼓勵支持下，她們開始接納別人的關懷，生活得更開心。」



背向鏡頭的 Ann 曾因與丈夫的感情問題自殺，幸得「生命熱線」（左起）義工司徒芳芳、執行總監吳志崑及助理高級經理夏淑儀的關心，令她重新感受生命可貴。

處理長者自殺危機宜忌

- | | |
|--|---|
| <p>宜</p> <ul style="list-style-type: none"> · 相信及接納自殺意念 · 建立平等關係 · 專注聆聽、提供空間 · 探討他獨有的感受 · 針對感受、分擔及支持 | <p>忌</p> <ul style="list-style-type: none"> · 否認、批判 · 以教導的身分自居 · 不斷說話及發問 · 與別人比較 · 針對事情、給予假希望 |
|--|---|

資料來源：生命熱線

言語方面

- 直接說出希望自己死去
- 時常在語句中透露厭世的意念，如：
 - 「死咗好過做人」
 - 「唔死都無用，唔想再連累別人。」
 - 「唔知做人仲有咩意思」
 - 「沒有人會記得我」

心理方面

- 情緒低落
- 性格突變
- 悲觀消極，多負面思想
- 終日鬱鬱寡歡

長者自殺徵兆

長者尋死皆有跡可尋，只要細心觀察一下，可從他們的生理、心理、言語及行為方面，找到一些蛛絲馬跡。

資料來源：生命熱線

行為方面

- 對平常有興趣的人或事再提不起勁
- 經常無緣無故看醫生
- 孤立自己，拒絕援助
- 完成未了心願，寫下遺書
 - 把心愛的物件轉贈他人
 - 預備自殺工具

生理方面

- 失眠
- 沒有胃口
- 突然消瘦或肥胖
- 身體虛弱，較平時多病痛

「生命共行」外展長者服務

為回應日趨嚴重的長者自殺問題，「生命熱線」2006年起獲香港賽馬會慈善信託基金撥款逾港幣 1,200 萬元，推行「生命共行——外展長者服務」，累計已幫助近 2,000 名長者。計劃目的是透過外展形式及與地區機構合作，發掘有情緒困擾或自殺危機的長者跟進或轉介，並招募及訓練義工探訪有需要的長者，提供情緒支援；以及舉辦教育活動，加強市民關注長者自殺問題。

生命熱線：2382 0000 網址：www.sps.org.hk

