

香港中文大學那打素護理學院

「流金頌」培訓計劃

CTP001 — 健康老齡化及代際關係之凝聚  
非正規及家庭照顧者培訓工作坊 (一)

愛自己 珍惜每一天

第五課



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

# 內容大要

- 探討長者自殺的因素
- 如何識別高危長者
- 個案分析及研習處理方法
- 防止自殺的策略
- 社區資源介紹

# 內容大要 (第五課)

- 社區資源介紹
- 預防長者自殺的策略及未來發展
- 其他:
  - 壓力紓緩技巧
  - 快樂人生:從心理學角度去看快樂人生  
身心健康的整體性概念  
如何令人生變得更快樂?

# 社區資源篇

# 社區資源篇

1	生命熱線 (24小時熱線服務)	2382 0000
2	生命熱線 (探訪自殺長者服務)	2382 2001
3	葵涌醫院精神科24小時熱線	2466 7350
4	葵涌醫院老齡精神科	2741 7719
5	瑪麗醫院老人精神科	2855 3050
6	東區尤德醫院老人精神科	2595 7608
7	九龍醫院老人精神科	2762 6212
8	聯合醫院老人精神科	2379 4396

# 社區資源篇

1	葵涌醫院老人精神科	2959 8212
2	沙田醫院老人精神科	2636 7500
3	青山醫院老人精神科	2456 6376
4	衛生署長者健康服務熱線	2121 8080
5	長者安居服務協會「耆安鈴長者熱線服務」	187 8238
6	香港撒瑪利亞防止自殺會熱線	2389 2221
7	社會福利署熱線 (24小時)	2343 2255
8	香港心理衛生會熱線	2772 0047

# 其他社區資源

- 醫院管理局老人精神科速治服務：
  - 抑鬱症是長者自殺的重要成因，但患者往往得不到診治
  - 長者在自殺前都多會求助於他們認識的社會工作者、護理人員或基層醫生
  - 協助前線社工及醫護人去偵察長者自殺，及提供即時老人精神科（老齡精神科）服務的支援，可有效減低長者自殺

# 其他社區資源

- 服務內容：
  - 速治診所  
個案將盡快得老人精神科醫生診治
  - 早期預防服務  
由分區老人精神科服務向前線服務者的同工及醫護人員，灌輸有關長者自殺的知識，及作出需要的支援
  - 家訪  
由分區老人精神科服務提供
  - 電話探訪  
對有需要的長者，經電話作出探訪和支援

# 生命熱線

## 外展預防老人自殺服務

# 外展預防長者自殺服務

## 內容

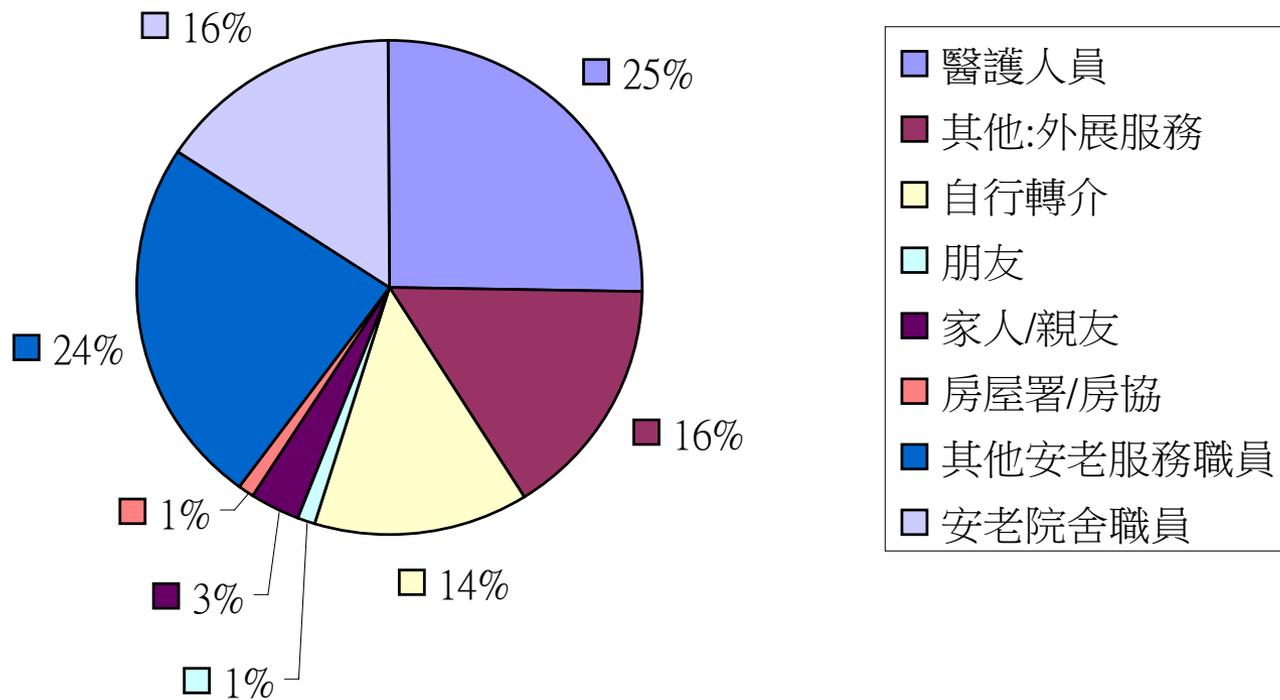
- 探訪自殺危機長者服務
- 社區教育

# 探訪自殺危機長者服務

- 義工接聽熱線
- 提供長者情緒支援及關懷 → 緩其困擾  
→ ↓ 自殺風險
- 或透過義工探訪, 轉介有關機構

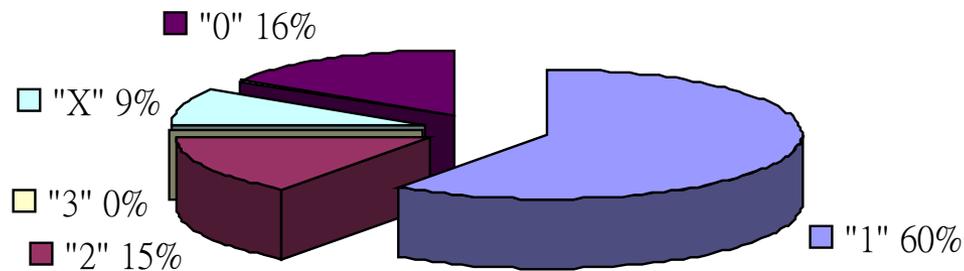
# 探訪自殺危機長者服務

個案轉介來源



# 探訪自殺危機長者服務

自殺風險程度



## 自殺風險程度

“X” = 無法查明

“0” = 無自殺念頭

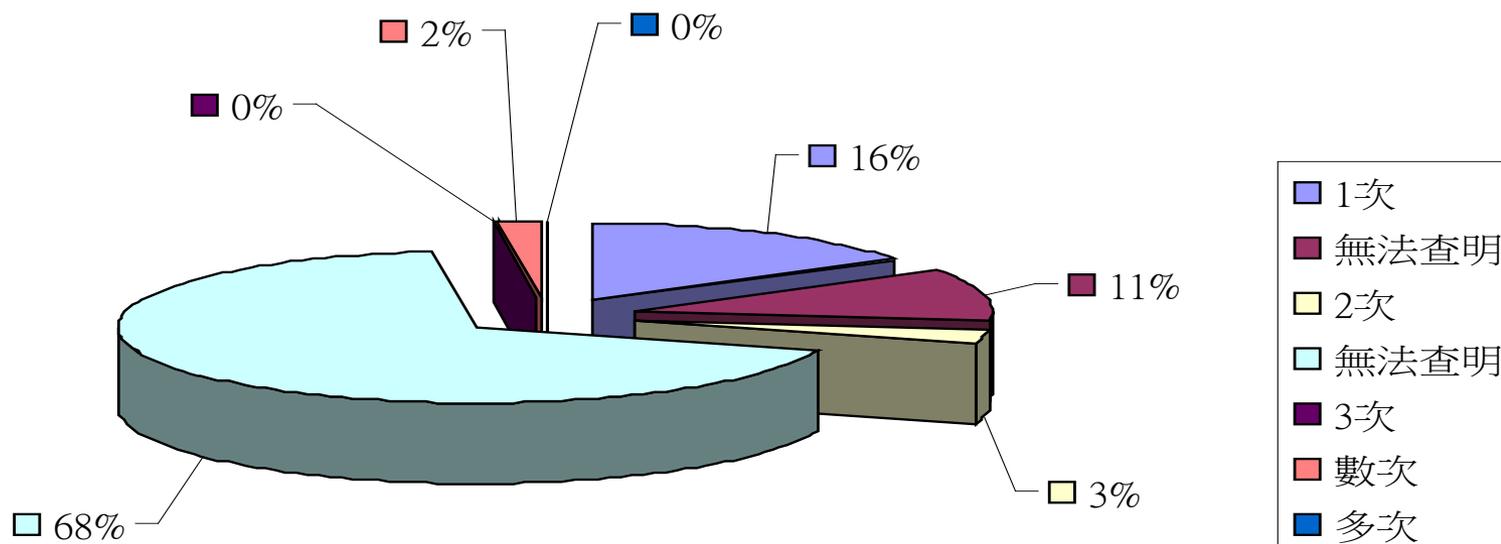
“1” = 有自殺念頭, 但無計劃

“2” = 有衝動嘗試自殺, 並有計劃

“3” = 現正嘗試自殺

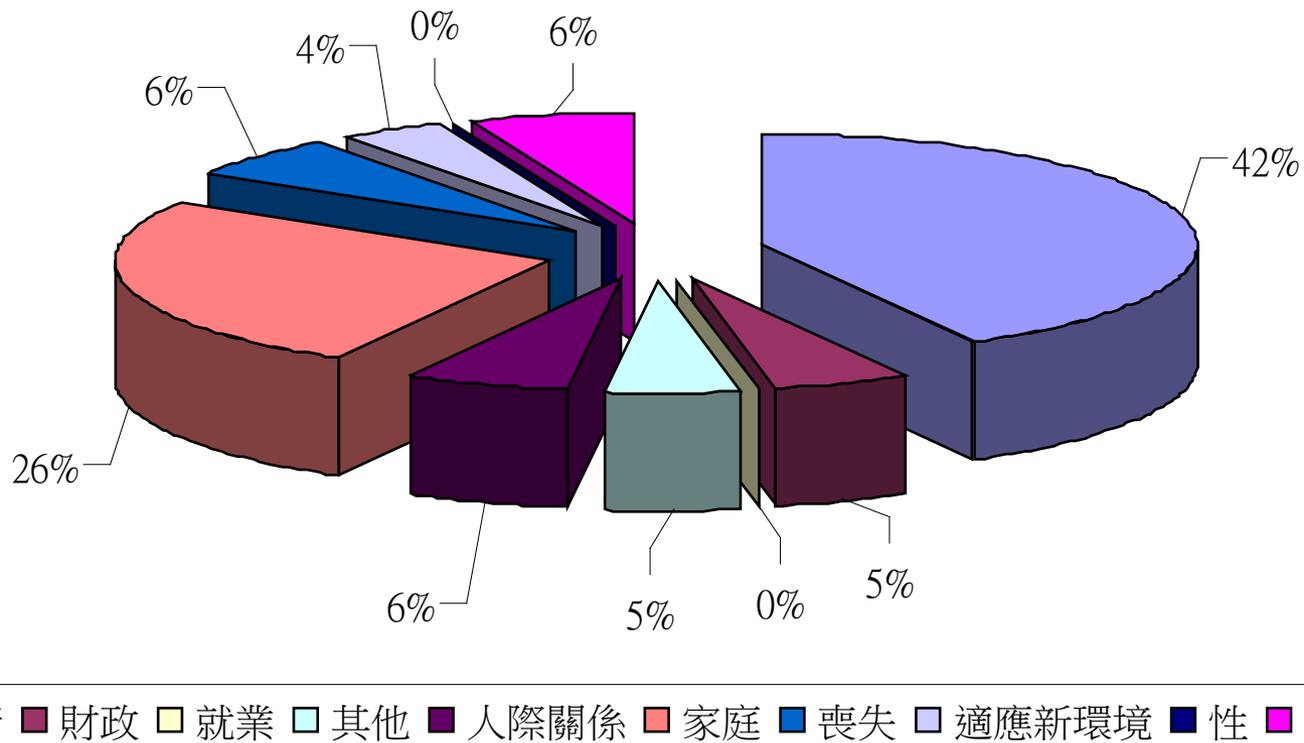
# 探訪自殺危機長者服務

## 企圖自殺次數 (服務介入前)



# 探訪自殺危機長者服務

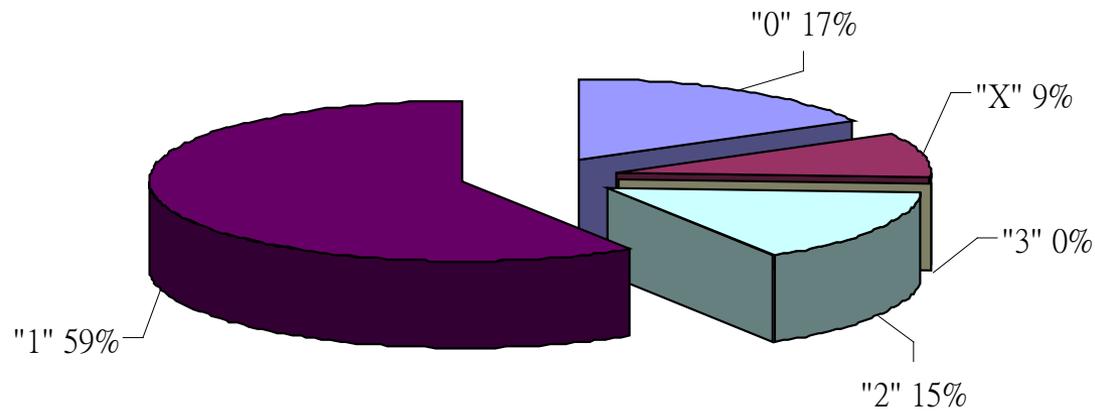
## 與自殺意念相關的問題



# 經過介入之後

# 自殺風險程度

## 服務介入前

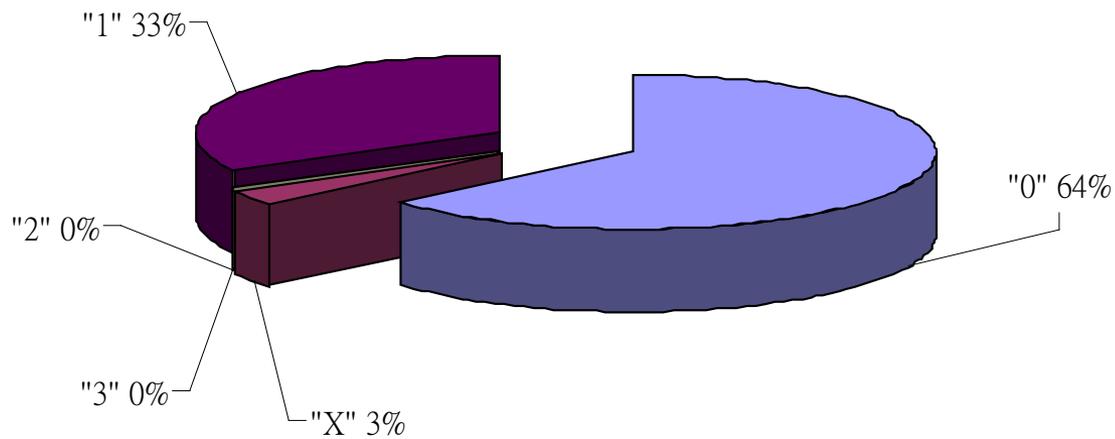


## 自殺風險程度

- "X" = 無法查明
- "0" = 無自殺念頭
- "1" = 有自殺念頭，  
但無計劃
- "2" = 有衝動嘗試自  
殺，並有計劃
- "3" = 現正嘗試自殺

# 自殺風險程度

## 服務介入後



## 自殺風險程度

“X” = 無法查明

“0” = 無自殺念頭

“1” = 有自殺念頭, 但無計劃

“2” = 有衝動嘗試自殺, 並有計劃

“3” = 現正嘗試自殺

# 服務使用後之轉變

	百份比
服務後得到好轉	77.9%
服務後3個月內好轉	73.2%
服務後1個月內好轉	57.7%

# VIDEO TIME

## 漸進式肌肉鬆弛法

# 預防長者自殺工作的未來發展

# 加強預防自殺的介入服務

1. 加強醫護人員的介入：
  - 研究指出：40%以上的自殺長者在死前一個月曾向醫生求診
  - 外國：75% ↑
  - 反映長者受情緒困擾與身體不適有關
  - 醫護人員在預防長者自殺有重要的角色
  - 加強訓練醫護人員識別和診斷長者患有抑鬱症及有自殺傾向的長者 → 轉介至精神科醫生
  - 多花時間去輔導長者
  - 考慮將抑鬱 / 自殺的課題納入教育內

# 加強預防自殺的介入服務

## 2. 社區外展服務

- 部份長者因健康問題 / 居住偏遠，很少機會使用醫療 / 社會服務
- 加強外展服務：提供情緒支援，轉介，義工探訪配對
- 讓長者開放內心的感受，紓緩情緒

# 加強教育工作

## 1. 推廣健康人生

- 由於長者自殺多涉及健康問題
- 加強預防性的健康推廣
- 喚起大眾要保持身體健康
- 推廣 “積極晚年”， ↓ 孤獨無助感，  
↑ 能力及支援去應付

# 加強教育工作

## 2. 公民教育

- 公眾大多關注自殺的情況
- 誤解青少年自殺比長者自殺嚴重
- ↑ 倡導工作, ↑ 市民對自殺及抑鬱症的認識
- 當市民接觸到有關的長者, 用心去留意/處理 → 加強預防

# 加強教育工作

## 3. 家庭教育

- 研究中： 27% (曾向家人明示打算自殺)  
36% (曾向家人暗示打算自殺)
- 教育家庭成員如何識別有自殺傾向的長者
- 尋求專業協助

# 加強教育工作

## 4. 院舍員工培訓

- ↑長者入住院舍
- 多集中在健康護理
- 加強院舍的員工培訓
- ↑情緒, 社交心理的教育→長者得到全面照顧
- 及時識別→轉介

# 總結

1. 持正確認真態度
2. 及早發現抑鬱症
3. 處理長者的生心社
4. 解決長者正面對的壓力
5. 入院接受治療
6. 與不同專業人士合作
7. 社區教育

# VIDEO TIME

快樂人生之「夕陽無限好，  
不怕近黃昏」

完