

# 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 (二)

# 愛自己 珍惜每一天

## 第三課



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

# 老翁自殺新聞

# 處理有自殺風險的長者： 了解有自殺動機的長者

年老

無用

唔想再連累別人

無價值

死好過做人

唔死都無用

乜都無  
留係度為乜?

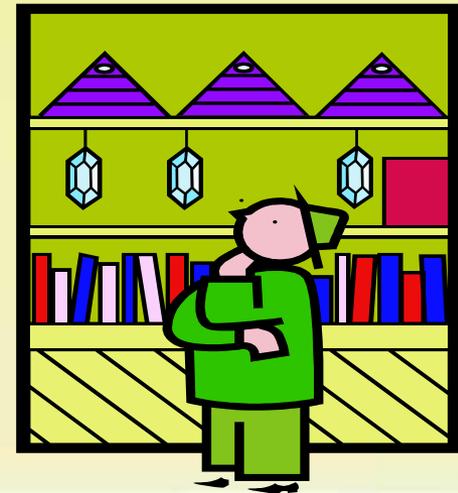
# a. 長者自殺並非必然——消除對長者及晚年生活的誤解

- 長者「無依無靠, 貧病交迫, 老翁上吊身亡」
- 「年老」=「無用」、「無價值」、「唔死都無用」
- 不想活過60歲
- →積極、進取
- 消除對長者及晚年的誤解



## b. 消除對自殺的誤解，了解死的感受

1. 表明想自殺的人，有很大機會付諸行動：
  - 一般人以為說要死的人總不會死
  - 因為若要死，一早就實行了，
  - 不會告知別人 → 誤解
  - 研究顯示：10個自殺的人，有8個曾明確表示了自殺企圖



## b. 消除對自殺的誤解，了解死的感受

2. 有自殺念頭的人會向其他人發出有關的暗示或警句：

- 會透過直接或隱晦的言語、或不尋常的行為舉動顯示出來
- 顯示尋死者的求助訊息
- 反映希望有人伸出援手

b. 消除對自殺的誤解，了解死的感受

### 3. 想自殺的人並非都堅決尋死

- 想自殺的人正面對著不能承受的心理及身體上的痛苦
- 並非堅決想死
- 心情是矛盾
- 既想死去, 又想生存
- 若及時得到協助, 會很大機會救回來

## b. 消除對自殺的誤解，了解死的感受

4. 與有自殺念頭的人說自殺, 不會令自殺危機增高或引致他人去自殺:
  - 最直接幫助有自殺念頭的人紓解困擾及自殺危機的方法 → 直接傾談有關自殺的感受及計劃
  - 在坦誠的溝通中, 表現中關懷及非責問的態度
  - 踏出處理自殺危機的第一步

## b. 消除對自殺的誤解，了解死的感受

5. 自殺危機過後的一段時間內, 仍需留意風險是否依然存在:
- 一個曾經想自殺的人不會永遠都想自殺
  - 很多自殺事件發生在「情況好轉」的3個內
  - 因長者在極度抑鬱時未必有能力去策劃自殺
  - 反而當情況好轉時, 反有足夠精力去付諸行動

b. 消除對自殺的誤解，了解死的感受

6. 自殺並不只發生於窮人當中：

- 自殺的人來自社會不同階層、年齡組別、文化、教育及宗教背景
- 自殺並不是窮人的專利

# 活著就是希望- 夕陽無限美

20050603

- 本集主要探討老人自殺的問題，以及人生邁向老年時可以如何活得精彩
- 2003年，本港六十歲或以上的長者自殺死亡個案為375宗，平均每天都有一位長者自殺身亡。
- 中國人的社會比較少談論情緒，或內心感受，所以，部份長者更會情緒訴諸身體病痛，通常表示自己身體不舒服，忽略了長者情緒困擾的問題，會令問題日益嚴重。
- 另外，生理和心理是息息相關，生理的痛楚也會影響長者的情緒。自殺長者當中，接近八成乃因長期病患而厭世。
- 長者面對生活、人際關係、生理等等改變，失去的比得到的多，能否安然處理好這些心理衝擊及壓力，取決於長者的社會連繫、人際關係以及個人個性等等因素。

# 活著就是希望- 夕陽無限美

20050603

- 本集採訪了一些失去健康、失去工作寄託的長者，他們如何透過別人的幫助及自身的努力，走過心靈的幽谷，對生命重拾信心。事實上，有部分長者在退休後能享受悠閒的生活，發展自己個人興趣，為人生添上驚喜。

活著就是希望- 夕陽無限美

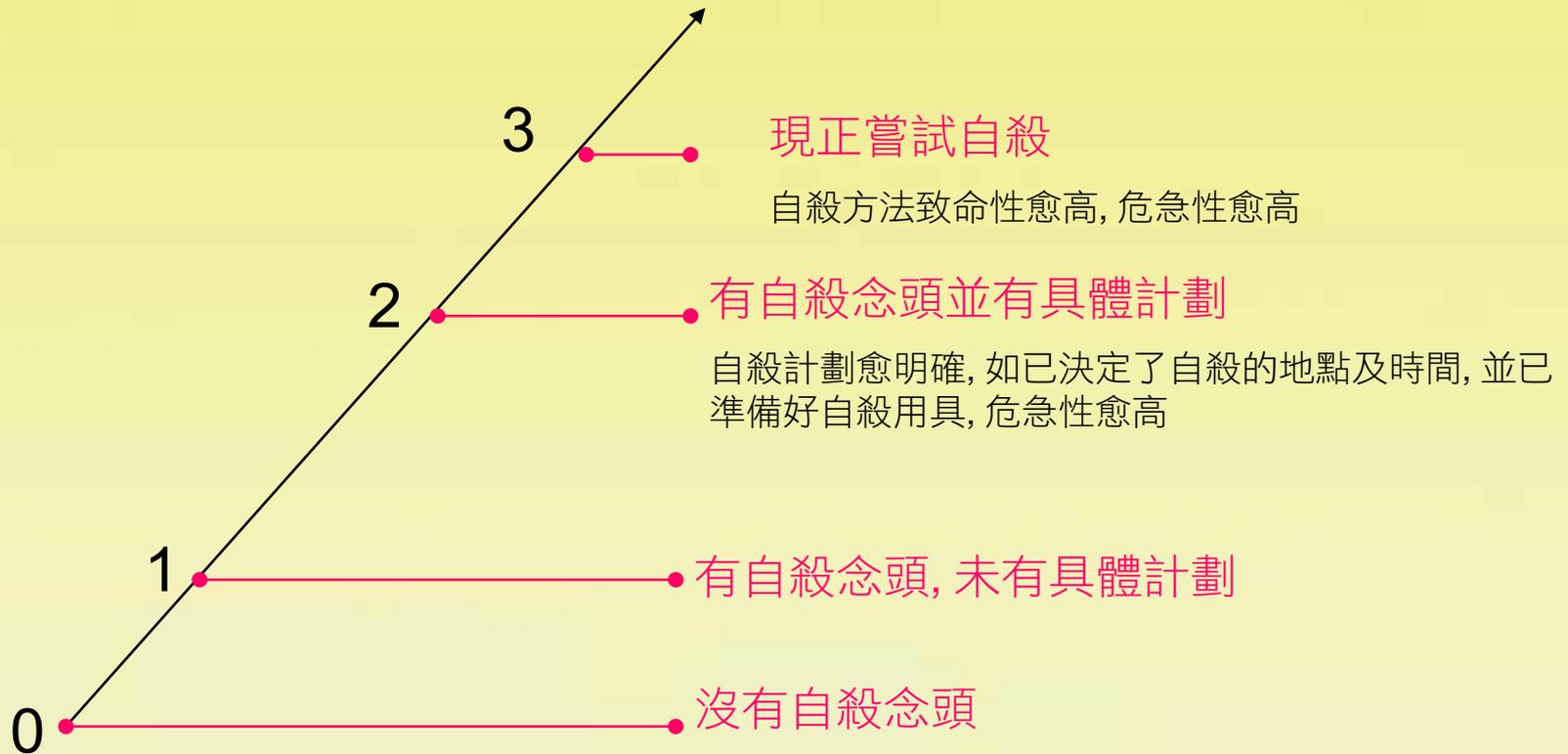
# 處理長者 自殺注意事項

# 自殺風險的評估

自殺風險程度	自殺念頭	自殺計劃	現正嘗試自殺
0	×	×	×
1	✓	×	×
2	✓	✓	×
3	✓	✓	✓

# 評估自殺風險

## – 自殺風險指數



# 處理長者自殺要注意的階段

- 自殺不是突如其來
- 是逐漸形成
- 靠身邊人 / 聆聽者的經驗及敏感度去評估長者的自殺風險
- 當事人會覺得活著沒有意思
- 之後又認為一睡不起 / 突然死去是一種解脫
- 再後來, 愈來愈離不開死的想法→這些想法持續持續存在
- 到此階段自殺不再是模糊的念頭, 已計劃可行的辦法去進行此事→發展到嘗試自殺 / 自毀

# 處理長者自殺要注意的階段

- 護老者要深入了解長者自殺的計劃, 如:
  - 自殺的方式
  - 自殺的日期及時間
  - 自殺的地點
  - 有否為已發生的自殺行為而後悔

從以上的答案可評估長者的自殺念頭的決心，自殺方法的致命程度或再次自殺的可能。

# 處理長者自殺注意事項

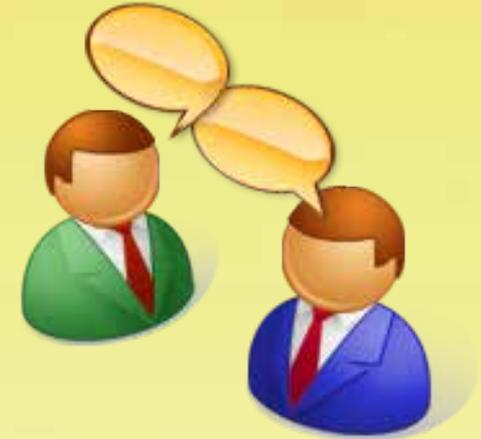
## 建立信任關係

- 護老者必須於平時與長者建立良好及信任的關係 → 可了解長者的自殺念頭，因大部份長者只會向信任的人傾訴心事
- 對長者的態度要友善、尊重和了解他們
- 經常主動陪伴及安慰他們

# 處理長者自殺注意事項

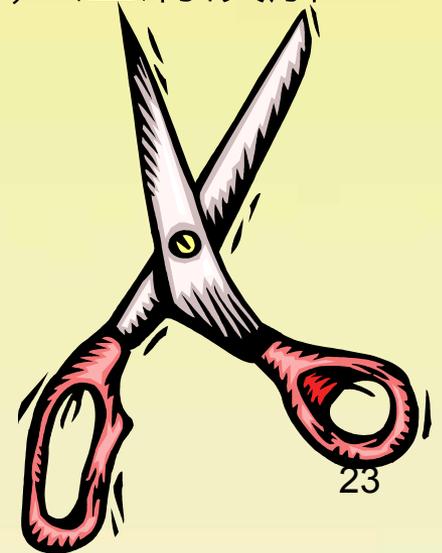
## 聆聽

- 長者對困難或健康問題的描述
- 要認明長者所發出的提示穩藏的訊息
- 鼓勵長者表達內心的感受
- 肯定及認同長者的感受
- 不可輕視長者提及自殺的話語，更要認真處理
- 如長者有堅決的自殺意念，並透露的方法是足以致命，立即通知護士/醫生，小心看顧他



# 處理長者自殺注意事項

- 高危自殺傾向的長者，不宜單獨行動和外出，收藏危險品及可自殺的用具，如剪刀、繩索、化學物品及藥物等
- 如長者不肯留院，鼓勵他接受
- 了解長者不肯留院的原因，並作出相應的解釋，澄清誤解
- 向長者解釋住院的好處→↓壓力，安心養病
- 不時觀察其情緒及行為



# 處理長者自殺注意事項

- 如長者只有想死的念頭, 或只是開始計劃可行的自殺方法
  - 應多關懷及陪伴
  - 不要掉以輕心, 以為是威脅 / 引人注意的行為
  - 後果可能是悲劇

# 處理長者自殺注意事項

- 鼓勵護老者 / 家人應多了解長者
- 給予協助 / 輔導
- 立即轉介見醫生
- 提供安全的環境
- 避免長者自毀 / 自殺
- 認同長者的感受，如患病
- 鼓勵長者積極治療身體的疾病，如痛症
- 避免說出負面的安慰，如「人老有病是正常的」、「骨頭退化是會痛的」

# 處理長者自殺注意事項

- 鼓勵長者表達自己的情感，表達悲哀
- 與人交談，坦白說出自己的想法
- 打破關閉交流的抑鬱狀態
- 鼓勵長者保持適當的運動，鬆弛及舒緩壓力

# 處理長者自殺注意事項

- 鼓勵長者參與能力可做到的活動，如做小食，編織，下棋，打乒乓球→成功感，存在價值  
→ ↑ 自信心及自我價值
- 不要過份計較成功得失

# 面對有自殺危機長者的處理要點

- 保持冷靜
- 盡快與長者建立良好信任關係
- 放慢語調, 勿急著回應
- 留意長者的情緒反應
- 給予安全的環境, 讓長者表達內心的痛苦, 掙扎及自殺的想法, 以達致紓緩情緒的效果
- 聆聽及掌握長者的感受到的困難之性質及徵結
- 以同理心反映其感受及談話內容
- 對長者的付出加以肯定及欣賞

# 發問與自殺有關的問題

- 當你覺得自己無用時, 寧願死好過做人時, 你有諗過自殺?
- 你話你想死, 你有無諗過用甚麼方法? 有無預備工具? 在何時何地?
- 有甚麼令你到而家都未行這一步?
- 當你覺得難受 / 想死的時候, 你心裡面會想起甚麼? 有甚麼感覺?

# 面對有自殺危機長者的處理重點

協助者讓當事人思考：

- 自殺是否唯一的解決方法
- 自殺是否可以逆轉
- 困難是否暫時性及可否有解決方法
- 有否想過身邊其實有很多人（包括家人、親友、鄰居、社工、義工等）十分關心、樂意協助，分擔不快的心情→支持繼續生活

# 面對有自殺危機長者的處理重點

協助者需要：

- 與長者本身的支援網絡合作, 如機構
- 如有需要, 勸喻入住醫院

# 面對有自殺危機長者的處理重點

當自殺念頭減低後, 勿以為風險已過, 應:

- 繼續保持關懷
- 協助長者積極面對自己的問題
- 加強長者處理和應付困難的能力
- 協助長者建立支援網絡
- 鼓勵長者尋找新嗜好→建立適合的生活方式





小組討論



# 個案研習 (一)

- 張婆婆 (與兒子及媳婦同住)
- 性別：女
- 年齡：70↑
- 問題：與兒媳的關係惡劣
  - 寡母婆湊大個仔, 到兒子出生後, 仍繼續工作, 希望為兒點子儲多老婆本
  - 自兒子結婚後, 媳婦起初對婆婆很敬重
  - 自加入好戶籍後, 媳婦對婆婆態度差, 指她偷東西, 食飯分開, 各自煮食, 不準她接觸孫兒
  - 兒子沒有幫婆婆, 反指責她
  - 身體↓, 兒媳要她拿出一筆退休金
  - 曾多次想跳樓自殺, →沒有勇氣
  - 白天經常外出 “避靜”, 早出晚歸, 以免衝突
  - 婆婆體格及精神↓
  - 愁眉苦臉
  - 經常表現想死, 做人無意思

# 個案研習 (二)

- 陳先生，已退休
- 性別：男
- 年齡：60多歲
- 居住狀況：原與太太及兒子同住
- 問題：欠債、面臨離婚
  - 原與太太及兒子一起住，相處融洽
  - 兒子結婚後，陳先生退休，後因生意失敗欠下巨債，受到債主滋擾
  - 另因太太認為陳先生與其合伙人有私情，太太搬離居所
  - 兒子埋怨他令母親四處流離，十分憤怒
  - 一家三口變成獨居老人
  - 現在很後悔，情緒十分低落
  - 體重下降20磅
  - 一個人在家胡思亂想，提心吊膽，一聽到電話響就很緊張
  - 為了逃避這感覺，寧願到公園坐，與人聊天
  - 鬱鬱寡歡，常說“做人好辛苦，已買了炭在家”

# 個案研習（一）

## ▪ 個案分析：

### 情緒狀態

- 感到一生坎坷，十分無奈
- 憎恨媳婦
- 不甘心
- 表示 “沒理由要個老人家搬走”
- 身體↓，飽受精神虐待

# 個案研習 (一)

## 自殺徵兆

- 生理：體格及精神愈來愈差
- 心理：終日悶悶不樂，愁眉苦臉
- 言語：經常表示想死，做人無意思、「唔怪得咁多老人家想死」



# 個案研習 (二)



- 情緒狀態：
  - 對自己的過失感到很後悔, 內疚
  - 希望太太及兒子原諒他
  - 對不起太太
  - 心內矛盾：
    - (1) 想搬離現時的居所 (避債, 與太太重過新生活)
    - (2) 如搬走, 失去現時的好鄰里
  - 想過跳樓, 燒炭, 但沒有勇氣, 不想連累兒子
  - 其實不想死, 但各方的壓力實在受不了 → 十分矛盾

# 個案研習 (二)

- 個案分析：  
情緒狀態
  - 十分低落
  - 後悔
  - 內疚
  - 孤獨感
  - 非常矛盾



# 個案研習 (二)

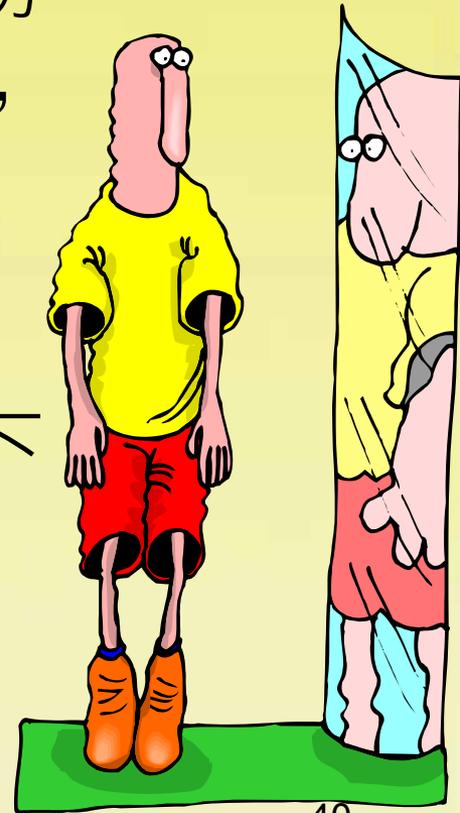
- 自殺徵兆

生理----- 因情緒困擾而體重下降廿磅

心理----- 表現情緒低落、鬱鬱寡歡，  
對所有事提不起興趣

言語---經常表示做人沒趣及好辛苦

行為----預備了自殺工具 (炭) 及寫下了遺書



# 人生倒著看- 生命教育影片

完