

# 生命熱線受助長者逾半有死念 孤獨感誘發 親屬應主動關心

【明報專訊】本港去年有366名60歲以上長者自殺，即每日平均有一名長者自殺。「生命熱線」2013至15年外展服務接觸的長者中，54%有自殺風險，當中主因為健康、家庭及失去配偶而受情緒困擾。學者表示，長者的孤獨感能誘發情緒問題，建議義工、市民主動關心長者的情緒變化。

香港賽馬會資助的生命熱線長者外展服務，2013至15年間曾服務430名長者，女性佔約七成。經義工評估後，這批長者中有54%具自殺風險，當中佔43.7%長者有自殺念頭，11%有自殺計劃或行動。

## 病痛家庭關係喪親成主因

協助分析個案的理大應用社會科學系前教授葉錦成表示，長者的孤獨感可誘發情緒問題，繼而演化成自殺念頭，但孤獨感與長者是否獨居無關，「即使長者與家人同住，但與家人溝通少、關係疏離，同樣會令長者感孤獨」。

另外，葉誠社會傾向簡化長者自殺原因，「並不是一念之差叫簡單」。調查分析發現，長者情緒最受健康問題影響，「長者很

難忍受病痛，萌生厭世的想法」；其次是家庭問題及喪親（見表）。

## 義工介入近半打消自殺念頭

生命熱線執行總監吳志嵐稱，經義工半年介入及跟進後，有自殺風險、念頭的長者中，近半即44.7%已沒有自殺念頭，而有自殺計劃或行為的長者中，57.4%取消計劃或行動。

市民也可加倍留意長者精神狀況，葉錦成說，當長者情緒愈低落，有關死亡詞語愈少，自殺風險反而增加，「說很多關於死亡的話，自殺危機不一定高，因長者仍能在話中宣泄情緒；反而把不開心理藏在心、對世界距離感很遠的長者更要擔心」。

## 情緒低落少說死亡風險反高

現時生命熱線設有義工隊，定期派人探訪或致電曾求助或地區轉介長者個案，葉認為需訓練義工了解長者情緒狀況。他又建議當局設立針對長者的醫護諮詢支援，以及專為情緒困擾、自傷及自殺的長者設立輔導中心。葉錦成提醒長者的家人，留意長者情緒或動態有否改變，如長者平時喜歡逛街，但突然不願外出；並多主動關心長者身體狀態，若察覺長者情緒有異，可向義工求助。



「生命熱線」在2013至15年接觸的長者中，有約五成四有自殺風險，生命熱線執行總監吳志嵐（右）表示，義工跟進個案後，有關長者的自殺風險已大大減少，圖左為理大應用社會科學系前教授葉錦成。（劉嘉裕攝）

## 長者有情緒困擾或自殺念頭原因

身體健康問題	74.4%
家庭問題	30.5%
喪失配偶或子女	17.9%
精神病/抑鬱症	13.0%
人際關係	7.0%
財政問題	6.5%
適應新環境	4.2%
就業	3.3%
其他	4.7%

註1：曾使用生命熱線服務而有自殺風險的233人  
註2：受訪長者可選多於一項原因  
資料來源：生命熱線

「(當時)我在海邊行來走去，想跳下去。」77歲的李婆婆(化名)早年曾有自殺計劃。生命熱線4年多前接觸到婆婆時，她十分怕人，不敢直視到訪的義工，不願意說話。

## 被騙積蓄子女不關心 情緒變差

義工傾談下，終於打開李婆婆的心窗，婆婆回想過往認為子女不關心她，情緒低落，「無人可以了解我、關心我、或聽我訴苦，但我很感謝義工連續探訪」。由於有義工探訪，婆婆情緒好轉，提到早年與丈夫關係不

佳，經常被罵罵，不甘受屈決定離婚。但近年已移居海外的子女，卻要求婆婆照顧前夫，婆婆萬般不願，仍委屈地接受要求。另外，當年婆婆女兒癌症去世，加上她又親睽騙局被騙去部分積蓄，在多重因素下引起她的情緒問題。

負責個案的生命熱線程序策劃經理梁永棠說，義工固定每月探訪李婆婆，與她建立互信。在跟進個案的半年間，婆婆由害怕與人說話，慢慢願意相信人，並主動重返社區會堂參加活動。