



之

絕處逢生

根據2011年的資料顯示，
自殺人口中約有23.3%
為六十五歲以上之長者*。

社區方面

1. 加強長者教育，協助他們積極面對人生的轉變
2. 增進長者與社區的聯繫
3. 加強長者的緊急援助及諮詢服務
4. 加強社區教育，增加對長者的關懷和照顧

參考資料

* 香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心

<http://csr.p.hku.hk>

編輯：青山醫院精神健康學院
出版：青山醫院精神健康學院
地址：新界屯門青松觀路15號
電話：2456 7111
傳真：2455 9330
網址：www.imh.org.hk

青山醫院 (第三版)

©本刊物任何部分之資料，未獲版權持有人允許，不得用任何方式
(包括電子、機械、影印或記錄) 抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

本刊物之印刷費用全賴各界熱心人士捐款贊助。

請您捐款支持青山醫院的精神健康教育推廣，捐款途徑請瀏覽 www.imh.org.hk。

查閱此教育資料之最新版本及簡中版本，請瀏覽青山醫院精神健康學院網頁 www.imh.org.hk。



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



青·山·醫·院
Castle Peak Hospital



青山醫院精神健康學院
Institute of Mental Health
Castle Peak Hospital

老年人自殺的原因：

1. 受嚴重精神病的影響，如抑鬱症、妄想症等
2. 長期病患，如睡眠障礙、中風、痛症等
3. 性格偏執、悲觀
4. 缺乏情感及社交支援
5. 財政緊絀
6. 重要的人生變故，如退休、喪偶等
7. 濫用藥物或酗酒



自殺的先兆：

1. 重複厭世之言
2. 忽然叮囑親友或他人處理身後事
3. 寫下遺書或留下遺言
4. 突然將貴重或心愛的東西交給別人
5. 購買或收藏自殺工具

自殺

自殺危機的處理：

1. 及時制止、提供安全環境、小心看顧
2. 切勿指責、批評
3. 聆聽感受、疏導情緒
4. 了解原因、給予適當的輔導，協助患者燃點希望
5. 提供人際及社區支援
6. 訂立「不自殺協議」
7. 尋求專業協助，讓患者接受適當的治療



預防老人自殺：

照顧者方面

1. 主動關懷，加強溝通
2. 協助解決困難，改善生活質素
3. 正視所有自殺念頭，留意隱藏和有計劃的自殺行動

