



之

绝处逢生

根据2011年的资料显示，

自杀人口中约有23.3%

为六十五岁以上之长者*。

社区方面

1. 加强长者教育，协助他们积极面对人生的转变
2. 增进长者与社区的联系
3. 加强长者的紧急援助及谘询服务
4. 加强社区教育，增加对长者的关怀和照顾

参考资料

* 香港大学香港赛马会防止自杀研究中心

<http://csrp.hku.hk>

编辑：青山医院精神健康学院
出版：青山医院精神健康学院
地址：新界屯门青松观路15号
电话：2456 7111
传真：2455 9330
网址：www.imh.org.hk

青山医院 (第三版)

©本刊物任何部分之资料，未获版权持有人允许，不得用任何方式
(包括电子、机械、影印或记录) 抄袭、翻印、储存在任何检索系统上或传输。

本刊物之印刷费用全赖各界热心人士捐款赞助。

请您捐款支持青山医院的精神健康教育推广，捐款途径请浏览 www.imh.org.hk。

查阅此教育资料之最新版本及简中版本，请浏览青山医院精神健康学院网页 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

老年人自杀的原因：

1. 受严重精神病的影响，如抑郁症、妄想症等
2. 长期病患，如睡眠障碍、中风、痛症等
3. 性格偏执、悲观
4. 缺乏情感及社交支援
5. 财政紧绌
6. 重要的人生变故，如退休、丧偶等
7. 滥用药物或酗酒



自杀的先兆：

1. 重复厌世之言
2. 忽然叮嘱亲友或他人处理身后事
3. 写下遗书或留下遗言
4. 突然将贵重或心爱的东西交给别人
5. 购买或收藏自杀工具



自杀危机的处理：

1. 及时制止、提供安全环境、小心看顾
2. 切勿指责、批评
3. 聆听感受、疏导情绪
4. 了解原因、给予适当的辅导，协助患者燃点希望
5. 提供人际及社区支援
6. 订立「不自杀协议」
7. 寻求专业协助，让患者接受适当的治疗



预防老人自杀： 照顾者方面

1. 主动关怀，加强沟通
2. 协助解决困难，改善生活质素
3. 正视所有自杀念头，留意隐藏和有计划的自杀行动

