

香港中文大學醫學院那打素護理學院

「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訓練工作坊

主題：愛自己 - 珍惜每一天



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

工作坊內容

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

人口老化

- 預計到了**2036年**，**65歲或以上**的人口比例將會佔香港人口總數的**27%**。

WHO 估計

- 在2002年, 多過 272,000 人自殺死亡
- 當中30% 年齡是60歲以上

事實與誤解



自殺事件一般都是無跡可尋

事實：

**其實大部份的自殺者都有
明顯或間接的求助訊息**

事實與誤解

常說自殺的人永不實行

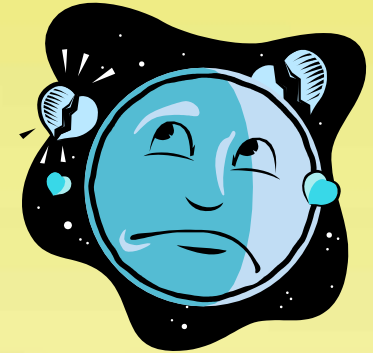


事實:

在面對死亡抉擇時，自殺者心情往往十分矛盾。所以，當我們面對別人透露自殺意念時應以嚴肅及謹慎態度處理。

事實與誤解

情緒好轉後自殺危機減少



事實:

死意甚為堅決時，可能會盡量掩飾這決定，許多時，案主就在眾人放鬆防範下，突然自殺。此時更加應該小心分辨及了解

事實與誤解

對於有自殺危機的人不應提及自殺



事實:

在評估自殺危機時，直接詢問個人的自殺意向是最直接了解一個人自殺的可能的方法

小組活動

6人一組

1. 分配角色
2. 一何患絕症的兒童
3. 一個吸毒輟學的青少年
4. 一個負債累累的青年
5. 一個患有長期病患的主婦
6. 一個行動不便的長者
7. 法官

- 1-5角色因一次飛機意外流落荒島島上布一個剩載4人的熱汽球
- 試討論自己所扮的角色應被載回的原因。
- 小組成員分別表達及提出反對理由，爭取上汽球
- 最後由法官判決

識別長者自殺



一時衝動?

有想過自殺, 但唔
想俾人講閒話、唔
想子女傷心、唔想
子女折福

最好安樂死

唔捨得啲子女

GOODBYE!

美國報告

- 大部份長者於自殺前都曾接受醫療服務，
 - 70% 一個月內
 - 40%一星期內
 - 20%同一天
- 醫護人員於識別及預防長者自殺扮演重要角色。

(Plawecki & Amrhein, 2010)

自殺原因

- 慢性病
- 行動不便
- 家庭角色轉變
- 記憶衰退
- 生活改變
- 親人離世
- 未發現的疾病
- 濫用物品
- 藥物副作用

(Plawecki & Amrhein, 2010)

- 並非一時衝動
- 內心矛盾
- 不是十分堅決

- 如能舒緩情緒
- 盡早察覺先兆
- 自殺極會大大減低

徵兆

- 生理
- 心理
- 言語
- 行為

生理

- 體重明顯減輕，胃口突減或大增
- 沒胃口、食唔到
- 失眠或嗜睡
- 沒有精神，失去動力和朝氣
- 身體虛弱、比平時多病痛

心理

- 情緒低落
- 滿懷心事
- 性格突變
- 鬱鬱寡歡
- 消極悲觀
- 負面

言語

- 直接表達不想生存
- 言語中透露厭世的念頭

咁辛苦, 唔想
再捱!

唔死都無用, 係
度獻世, 唔想拖
累子女!

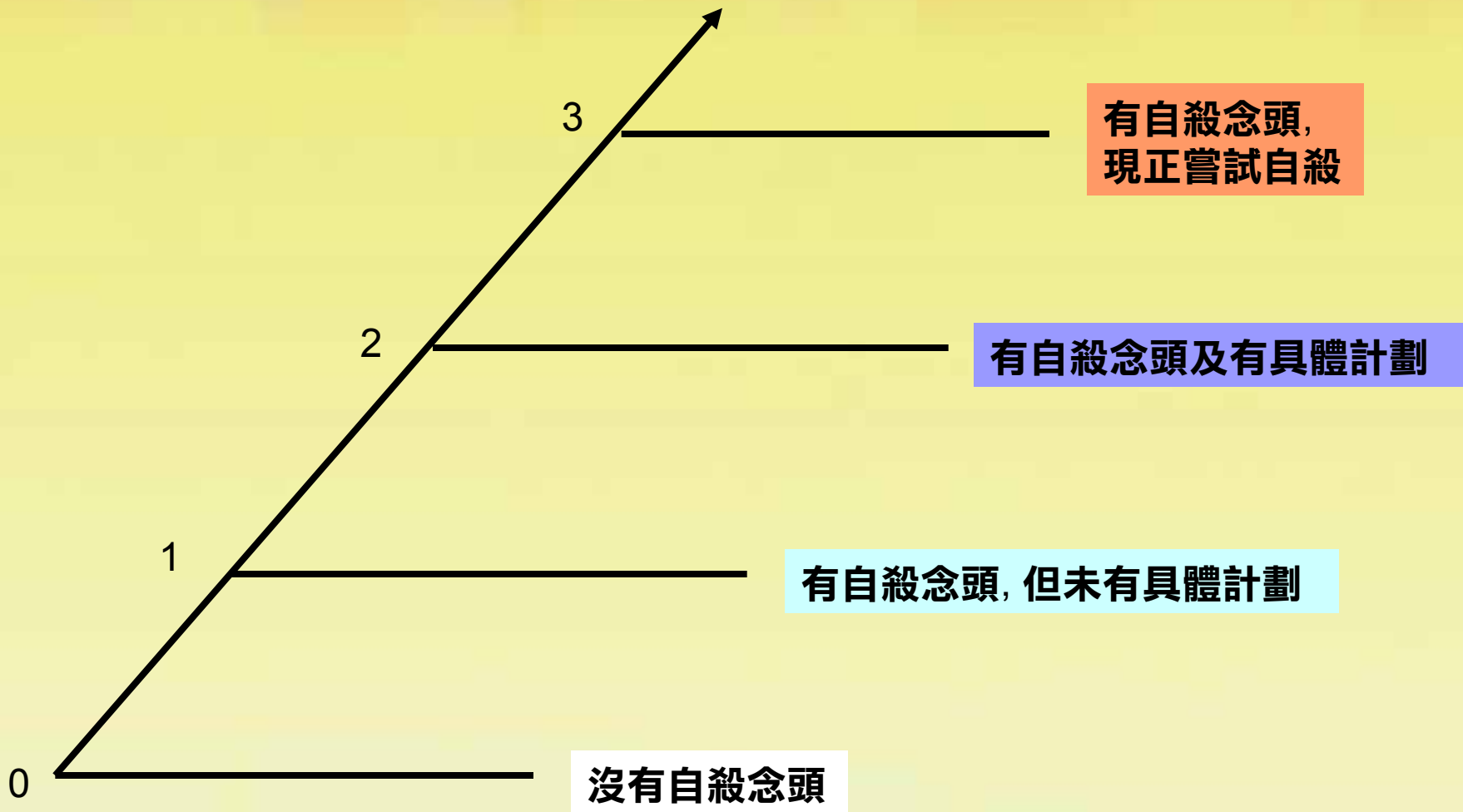
死佐好過!



行為

- 對平時有興趣的事也提不起勁
- 茶飯不思
- 不聽指示服藥
- 不尋常地看醫生
- 孤立, 拒絕援助
- 不尋常地預備身後事
- 完成未了心願 / 私人事務
- 遺書
- 預備自殺工具

風險評估



自殺徵兆出現

正確態度

關心
體諒
直接探討
查問

高危因素 [sad person]

- Sex:
 - Age:
 - Depression:
 - Previous suicidal attempt:
 - Ethanol abuse:
 - Rational thinking:
 - Social support:
 - Organized plan:
 - No spouse or carer:
 - Sickness:
- 男性
 - 年齡 ↑
 - 抑鬱症
 - 有自殺歷史
 - 酗酒
 - 思維錯亂
 - 缺乏支援
 - 有自殺計劃
 - 無照顧者或配偶
 - 慢性長期病患

個案分享

- 80歲 黃婆婆
- 行動自如
- 居住老人院舍五年
- 經常發脾氣及與院友吵架, 曾有打架歷史
- 有一女, 關係惡劣

工作坊 (一)

-- 完 --