

# 「賽馬會樂齡同行計劃」 推出《預防自殺手冊》支援高危長者

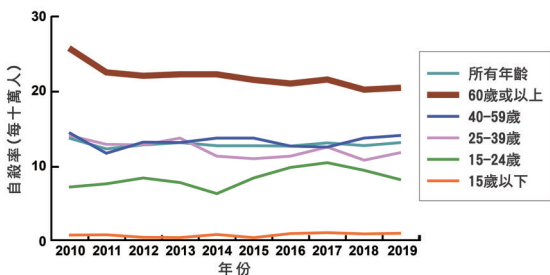


回望來勢洶洶的第五波疫情，居家抗疫三個月來，疫情發展、防疫措施、社會經濟等都令港人的心理情緒承受龐大的壓力，精神健康同樣響起警號，社會上的自殺風險逐步攀升，長者更是高危年齡群組。應對日漸嚴峻的自殺趨勢，社福界的專業同工可以如何未雨綢繆，及早撲滅可能出現的自殺危機火種？「賽馬會樂齡同行計劃」由香港賽馬會慈善信託基金主導策劃及捐助，香港大學研究團隊統籌。由團隊最新製作《預防長者自殺實務及工具手冊》深入淺出地提供實用指引，協助同工及市民大眾渡過精神健康考驗。

## 疫情下自殺風險指數攀升

根據香港大學賽馬會防止自殺研究中心的數據顯示，香港的自殺率一直處於平穩水平，2020年最新數字顯示，每十萬人當中就有12.1宗自殺個案，而由於非自然死亡個案的調查及司法程序漫長，有關自殺的統計數字一般滯後發放，預計2021至2022年的自殺率將有上升趨勢。在不同的年齡群組數字中，60歲或以上長者的自殺率最高，而男士的自殺率亦比女士高。由港大研發的「防止自殺早期預警系統」，透過分析自殺數據和新聞報道估算每天的自殺風險指數，指數由0至5分，分為中度、高度及極高風險三個級別，今年三月第五波疫情期間的數據顯示，風險指數曾一度高達4.05分，達致極高風險警戒水平，而長者的自殺個案亦較去年同期上升一倍，情況堪虞。

### 2009-2019年香港每年按年齡組別的自殺率



▲過去十年的數據顯示長者的自殺率較其他年齡組別為高。

## 社區動員降低自殺率

減低長者自殺率是公共健康政策的重要議題，「賽馬會樂齡同行計劃」臨床心理學家沈君瑜小姐指出，運用由下而上的公共健康策略，動員社區長者群體的力量關顧高危的長者，能整體降低長者的自殺率，「由於自殺成因複雜，面對嚴重個案，專業同工需要用更多資源和心思處理，有時也未必能阻止悲劇發生，但如果能降低整個年齡群組的自殺風險，防範於未然，成效則會遠比單單處理嚴重個案為高。」她認為現時社會已有三種行之有效的策略降低自殺風險，限制長者接觸自殺工具是較直接的方法，例如商場或地鐵等公共場合加設圍欄和幕門，能拖延實行自殺念頭的時間。而加強不同社福機構的自殺風險篩查和長者義工訓練，能及早識別高風險人士，

市民亦可多留意鄰舍的長者，遇到不尋常情況，可以主動問候和關心，為預防長者自殺出一分力。媒體報道亦會影響社會風氣，近年已甚少有媒體渲染自殺行為的新聞，報道相關消息時亦會加上求助熱線和網站，鼓勵受負面情緒困擾的人士求助。

## 推出《預防自殺工具手冊》協助識別個案



「賽馬會樂齡同行計劃」團隊由去年3月開始製作《預防長者自殺實務及工具手冊》，手冊從四個層面和階段深入淺出地闡釋預防長者自殺的工作，包括識別長者自殺危機的方法，配搭簡單的篩查工具，加強專業同工的風險個案識別技巧，亦提供不同風險級別的介入支援指南，方便專業同工對應個案情況參考應用。而發生自殺事件後可能對社區

▲《預防長者自殺實務及工具手冊》支援專業同工處理高風險的自殺個案。

和遺屬造成影響，手冊亦進一步講解事後支援的重要性，教導家庭和社區人士接納和排解憂傷。同時，專業同工也不能忽視個案對自己的心理影響，手冊中載有適用於專業同工的自我照顧模型，關顧他人時也不能忘記守護自己。精神健康與自殺風險息息相關，港大團隊希望透過分享預防長者自殺的見解和心得，協助專業人士和市民大眾，一同應對社會的精神健康危機。

《預防長者自殺實務及工具手冊》現已出版，有興趣認識預防長者自殺資訊的專業同工可於香港大學出版社書店購買。港大團隊亦已於4月舉辦專業工作坊，向四百多名來自不同社福機構的專業同工分享處理高危長者個案的經驗和使用手冊的方法，想了解更多詳情的專業同工，可掃描二維碼登入計劃網站 <https://jjoyage.hk/>，或致電3917 1759聯絡香港大學團隊了解更多。

