



頭條

◆ 梁永棠
「生命熱線」助理程序策劃經理

聆聽 接納 陪伴 顯關懷

助燃生機 勇逆展新天

香港長者自殺的情況嚴重，前年共有 1,069 宗自殺個案，當中 341 名是長者。根據過往多年香港的自殺數字，長者的自殺比率較整體人口自殺比率超過一倍，長者的自殺情況實在令人憂慮。

長者困擾有其因

當然，每位情緒受困或有早期自殺徵兆的長者，都有著自己不同的困難。但總括來說，也可分為幾個主要原因：隨著年紀日增，長者的身體機能衰退，不少長者患有多於一種長期病患及痛症，如高血壓、糖尿病、關節炎及氣管炎等，對他們來說，是長期的折磨，更嚴重影響了他們的日常生活，如長期失眠及食慾下降。

中國傳統的長者，都有很強烈的責任心，家庭關係惡劣時，除了讓他們感到孤單寂寞，也挑戰了他們作為父母的角色。可是當家庭關係良好的時候，亦會因為不想成為兒女的負擔，而選擇獨自承受自己的困擾。一些年輕時作為家庭支柱，又或是活躍社區的長者，一旦退休或是身體變差，原有的角色或身份價值改變，很多時會出現未能適應的情況。更有不少長者因上述不同的困難，特別是有長期病患及痛症，出現抑鬱的情況，有些長者更會萌生自殺的念頭。

孤苦之情無法洩

年前曾服務一位情緒很不穩定，決意尋死的陳婆婆，她本來性格爽朗、自信、堅強，而好學的性格令她學會用電腦，而電腦知識也不遜於年輕人，她甚至在長者中心擔任義工導師，教導其他長者，看來無法聯想到她會有自殺的念頭。與其他香港長者一樣，陳婆婆與丈

夫隨著年紀增加，受著長期病患的困擾，如高血壓、糖尿病及心臟病，加上兩老都已退休，只能依靠綜援過活。可惜，婆婆丈夫的健康在數年前開始轉壞，最終也敵不過病患而逝世。即使如陳婆婆般堅強，喪偶頓時令她感到孤單寂寞，生活變得無所依靠。抑鬱情緒不經不覺間已影響到她的日常生活。婆婆每天不停的哭泣，經常會乘坐過往與丈夫一同乘坐過的巴士，而每想到離去的丈夫，讓她感覺更難受。曾有一次在鐵路站等車的時候，想到跳軌，幸好沒有行動，及後有一次在碼頭想跳海自殺，幸被路人發現而阻止了。

求助無門見絕路

婆婆發覺自己的情緒變得古怪，希望當義工可以避免自己胡思亂想，可是負面情緒及不停的哭泣，讓她實在無法專心。所謂「屋漏兼逢連夜雨」，婆婆在家中更不慎跌倒，

傷及腰部，除行動困難外，每天更飽受痛楚煎熬。她鼓起勇氣，致電不同的機構求助。可惜，不是把她拒諸門外，便是聽不懂她帶有鄉音的說話。陳婆婆當時想到為何自己有能力之時，盡心盡力去幫人，到自己有需要時，卻求助無門呢！

聆聽關懷消死意

當晚，透過電話聯絡，與婆婆詳談了兩個小時，情緒平伏了許多，亦放棄了自殺的念頭，並表示覺得我們對她做了很多。坦白說，當中我們並沒有做甚麼，也不是運用了甚麼複雜的輔導技巧，相反卻是「生命熱線」一直強調的聆聽、關懷、接納及陪伴。這不是特別的專業技巧，卻是每一個關心身邊人的朋友，需有和應有態度。

抗逆能力需培養

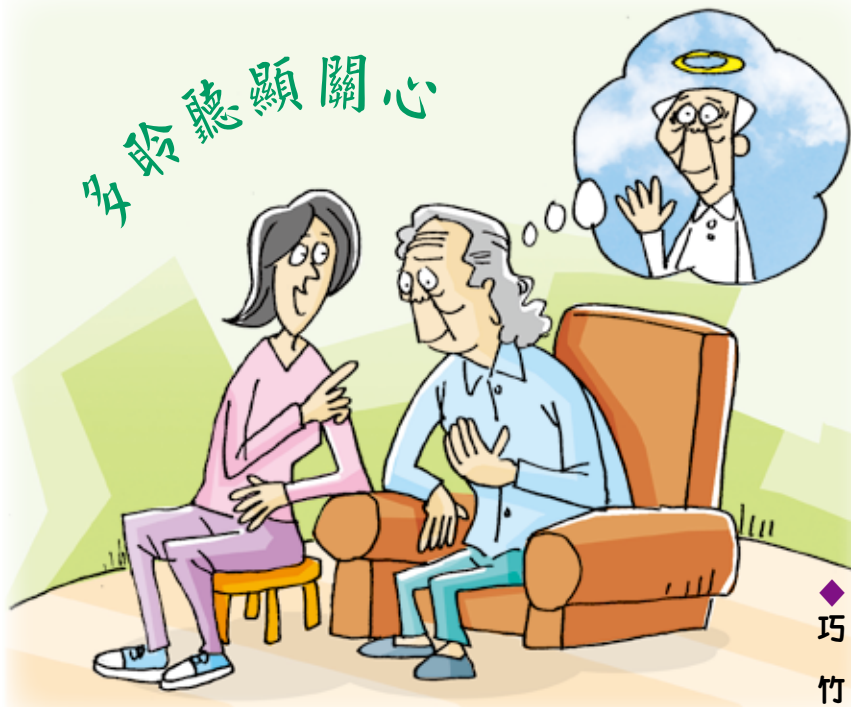
長者面對晚年不同方面的困難，

一個積極、樂觀的人生態度，當然重要，但這受天生的性格或後天的經歷所影響，不能輕易改變。縱然如此，仍有不少方法可以協助長者更有能力應付晚年的難關。一般來說，令長者最受困擾、導致萌生自殺想法的兩大因素，主要是身體痛苦及心靈空虛的折磨。培養每天運動的習慣，除了可以延緩衰退外，也可讓長者保持開心和樂觀情緒，更可讓長者減少積累負面想法的時間。另外，長者在年輕時都因忙於工作及照顧家庭，缺乏培養興趣及建立互相支持的社交網絡，晚年透過參與長者中心或社區活動，如義工活動，除了有助培養生活興趣、減低因空閒而帶來的空虛感，更重要的是可建立互相支持的社交網絡，面對晚年的種種困難，起着相當的緩衝作用。

積極求助現曙光

積極的人生態度，當然值得鼓勵，可惜，我們也得明白，長者的困難部份是短暫的，部份卻是漫長的身心折磨，有些長者所遇到的困難更是接二連三。他們並非不積極、不努力，但積極和努力是會因種種挫折而減退的。社會上叫人積極生活的態度或想法，有時卻成為一些受情緒困擾、甚至想過自殺的長者們向外求助的壓力和障礙。所以，除了社會對長者的困難要有諒解和開放接納的態度外，長者也要明白，當面對困難，甚至有放棄生命的想法時，不要覺得自責或覺得不被社會接納而孤立自己；相反，及早積極向信賴的朋友、親人，或外間不同的社會服務求助，問題雖未必能即時獲得解決，但透過分享困難、別人的關懷，情緒可得到舒緩，令自己更有力量面對困難，生活才能再現曙光。

多聆聽 顯關心



◆ 巧竹