



港自殺率見新高 疫後須化負為正

抑鬱症康復者籲加強精神健康支援 學者倡關愛隊協助「連線」

接連有藝人或名人罹患抑鬱症，甚至因此輕生，敲起疫後精神健康的警號。

香港撒瑪利亞防止自殺會昨日表示，去年共1,080宗自殺死亡個案，自殺率14.73，為15年以來最高，其中抑鬱患者的自殺風險更較一般人飆升20倍。該會分析，疫情期間不少情緒輔導服務受影響，令部分精神病患者無法求助、痛苦難訴，累積大量負面情緒容易「爆煲」。曾自殺未遂的抑鬱症患者昨日現身說法，表示自己病發時，腦海中反覆放映痛苦回憶，消磨活下去的意志，若非家人時刻相伴支持，後果將不堪設想。由於復常後的精神健康教育和支援仍匱乏，他們呼籲市民多關心身邊人。有學者建議政府重新建立「社會網絡」，以助隱蔽患者重新與社會「接軌」，及由關愛隊協助識別隱蔽患者。

香港文匯報記者 郭倩

香港撒瑪利亞防止自殺會昨日發表去年全港自殺死亡個案數據分析。該會根據因裁判法庭的數據進行分析，顯示去年共1,080宗自殺死亡個案，較前年的1,010宗增加70宗，按年升6.95%；以每10萬人自殺率計，去年較2021年升1.03，平均每天約2.96人自殺身亡。

該會強調，自殺與情緒病關係密切，加上疫情之下社會經濟低迷，不少人背負沉重經濟壓力，雪上加霜的是疫情下部分精神健康服務或因防疫要求，無法如常進行，令患者更無助。

28歲的Angela是抑鬱症患者。她昨日出席記者會時憶述，4年前因親人離世而她又未能趕及見上最後一面，自責或內疚感觸發情緒病，「抑鬱症發作時情緒非常低落，失去做任何事情的動力，連洗臉、刷牙基本的自理都做不到，當躁鬱症發作時就會興奮和衝動，做事不顧後果。」

「苦痛迴圈」需外力扶持遏止

Angela 兩年前情緒一度失控，出現輕生念頭，在家中吞食大量安眠藥，幸被家人及時發現送院治療半個月，「那段時間我反覆回憶一些難過的經歷和記憶，完全不受控制，情緒越來越低沉，直至最後撐不下去，想以結束生命了結。」

曾自殺未遂的Angela並非有扭扭的成長經歷，「我成長於一般家庭，中學時期雖遇到過校園欺凌，但我亦並非受害者。」不過，她認為生活中不愉快的情緒一點一滴積累，例如親人離世、學校或職場上的人際關係的不如意等，若不及早釋懷，終有一天「爆煲」，加上身體激素或賀爾蒙的失調，情緒病便在不知不覺間搵上門。她強調，戰勝情緒病的不二之法是藥物治療、心理輔導，以及家人扶持，經過漫長治療，她已慢慢康復，「現在已康復九成。」不過，自從鑽石山荷里活廣場傷人案發生後，她坦言擔心別人對自己已有誤解，希望政府加強精神健康教育，使大眾更了解有關精神健康，接納和支持有精神健康需要的人。

社會事件負面標籤影響康復

自殺危機處理中心主任韋賽姬指出，疫情時期，由於精神健康服務及社工服務受到限制，令部分精神病患者難以求助，無法舒緩情緒壓力，「去年向我哋機構求助的個案有所減少，但不意味著精神病患的求助意願降低，現在社會復常後，求助的人數又回升。」

她指出，截至今年7月，有自殺危機的求助達1,042宗，較去年同期的983宗，增加59宗，其中以家庭、經濟及精神健康為主要求助原因。中心所接收一些個案與近月社會傷人事件有關，「有精神病患者擔心自己會有傷人傾向不敢出街，這會影響病情康復。」

籲勿堆積負面情緒

該會建議有情緒問題的市民應及時向身邊的人或相關機構求助，不要將負面情緒堆積，而社會亦不應給精神病患者貼上負面標籤。如果發現身邊人經常提及死亡字眼，或上網查關於自殺資訊，突然疏離社交圈子，將一些珍貴物件贈送他人或與朋友道別，以上均為有自殺傾向的舉動，可協助尋求適切幫助。

香港大學賽馬會防止自殺研究中心總監葉兆輝表示，社會上有很多獨居長者，容易出現被遺棄、忽略的錯覺，加上慢性疾病的折磨，容易萌生自殺念頭。他建議政府重新建立「社會網絡」，以助隱蔽患者重新與社會「接軌」，包括舉辦社交活動。政府亦可善用新成立及即將成立的十八區關愛隊，篩查出有情緒病苗頭的居民，及時為他們提供協助。

2023年記者招待會



Angela表示，抑鬱症消磨活下去的意志，若非家人時刻相伴支持，後果將不堪設想。

香港文匯報記者郭倩攝

精神疾病與輕生風險

抑鬱症
患病率 4.7%
終生自殺率 15%
輕生風險倍數 15-20倍

邊緣性人格障礙
患病率 1%-2%
終生自殺率 15%
輕生風險倍數 5-10倍

躁狂抑鬱症
患病率 1.3%
終生自殺率 15%
輕生風險倍數 15-20倍

精神分裂
患病率 1%
終生自殺率 10%
輕生風險倍數 10-15倍

資料來源：
撒瑪利亞防止自殺會、
相關機構

過去4年自殺死亡人數及年齡分布

| 年齡段 | 2022 | 2021 | 2020 | 2019 |
|--------|-------|-------|-------|------|
| 0-9歲 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 10-19歲 | 39 | 39 | 33 | 32 |
| 20-29歲 | 97 | 91 | 94 | 108 |
| 30-39歲 | 120 | 123 | 122 | 133 |
| 40-49歲 | 142 | 156 | 145 | 152 |
| 50-59歲 | 204 | 154 | 181 | 185 |
| 60-69歲 | 195 | 200 | 177 | 169 |
| 70歲以上 | 282 | 246 | 261 | 210 |
| 不詳 | 1 | 0 | 6 | 3 |
| 總計 | 1,080 | 1,010 | 1,019 | 993 |

求助熱線

香港撒瑪利亞防止自殺會熱線：
2389 2222

醫院管理局精神健康專線：
2466 7350

東華三院芷若園熱線：
18281

撒瑪利亞會熱線：
2896 0000

社會福利署熱線：
2343 2255

生命熱線：
2382 0000

利民會《即時通》：
3512 2626

明愛向晴熱線：
18288

差於求助 長者輕生佔最多

香港文匯報訊（記者 郭倩）香港撒瑪利亞防止自殺會對去年本港自殺死亡數據進行分析，發現在年齡層方面，60歲或以上自殺死亡個案共有477宗，佔總自殺死亡個案的44.17%，打破1973年的歷史紀錄。然而，去年自殺危機處理中心介入服務的個案中，60歲以上的長者僅佔少數，顯示長者較差於求助。撒瑪利亞防止自殺會主席黃瀚之表示，較多長者持有一種患病求助就是負累的錯誤觀念，以致獨自承受巨大壓力，他呼籲：「長者在遇到情緒問題時應及時求助。」

愈近退休 壓力愈大

該會總幹事曾展國分析，長者自殺數字持續上升，與本港人口老化有關，「長者基數越大，自殺數字亦會越大。」在疫情之下，經濟持續低迷，更令不少人背負沉重經濟壓力，尤其是50歲至59歲群組，該群組多為接近退休年齡，「受疫情打擊下，失去工作機會較大，經濟壓力增加，均令自殺的可能性增加。」他又認為，長者自殺個案上升源於香港家庭結構改變，不少家庭因兒女婚後甚少與父母同住，令長者照顧者人數減少。

家庭因兒女婚後甚少與父母同住，令長者照顧者人數減少。

助長者再建社交圈 遠離孤獨

該會建議市民多關心身邊人，特別是隱蔽長者，包括多探望及耐心聆聽長者需要，帶同長者到社區中心參與活動，建立社交圈子。

香港撒瑪利亞防止自殺會的分析又發現，在自殺死亡個案中，男女比例為1.7：1，即男性自殺死亡個案共676宗，女性自殺死亡個案共404宗，在去年熱線求助者的性別分布亦顯示，女性求助的問題多數是精神健康、家庭及人際相處等，而男性求助的問題則多數與工作、經濟有關。

從自殺死亡個案的職業分組來看，1,080宗自殺死亡個案，除去872宗未能分類的個案，剩下的個案中，有62宗自殺個案屬無業人士，49宗為退休人士，44宗為藍領。

擬擴「有條件釋放令」團體冀先備妥支援配套

香港文匯報訊（記者 郭倩）特區政府擬擴大「有條件釋放令」適用範圍，使自願入院或有刑事暴力傾向的精神病患者，在病情受控時可以申請出院。特區政府醫務衛生局副局長李夏茵昨日接受電台訪問時表示，該機制需要一年至兩年進行修例，希望從公眾安全及病人自身權益之間達至雙贏局面，又強調政府會提供支援予重返社區的精神病患者。但有關注團體認為，不應「一刀切」制定釋放機制，除了病情，也需要考慮病人的社區或人際支援網絡是否足夠，若支援不足，留院照顧比較安全。

根據《精神健康條例》，目前只有強制入院並涉刑事暴力傾向的精神科病人才有資格在病情穩定時申請「有條件釋放」。他們在出院後，必須遵守特定條件，例如在指明地方居住等，反而一些自願入院的病人不符資格申請，故政府有意擴大該機制的適用範圍。

現行機制或減求診意慾

李夏茵昨日表示，目前「有條件釋放令」適用範圍過於狹窄，不利於自願入院的患者，擔心因此打擊患者求診的意慾。為配合有關的政策調整，政府今年內會制定臨床指引，為合適的精神病患者處方較新和副作用較少的藥物，或改用藥效更長的注射藥物，及透過抽血和驗尿，檢查精神病患者在出院後有否按時服藥。她指出，目前精神病患者若要撤銷「有條件釋放」命令，需向審裁處申請覆核，過去數年只有數十名患者獲撤銷命令。政府計劃加入自動覆核機制，由醫管局跨專業團隊每隔兩年，考慮患者的家庭環境及病情等，審視是否撤銷「有條件釋放」命令，由於需時讓患者適應生活及觀察有否復發，兩年審視一次的做法合適。

撒瑪利亞防止自殺會主席黃瀚之認為，釋放機制不能「一刀切」處理，「需要看他們是否擁有足夠的社區或人際支援，例如家人能不能給他充足支援，如果這個病人沒有什麼關係網絡，那還是建議留院照顧比較安全。」

該會總幹事曾展國表示，有較高自殺風險的精神病患者，應留院觀察會比較安全，而有些精神病患者自殺風險難以評估，「病人的自殺風險系數，需要根據醫生的專業判斷去評定……（推）有些病人可能為了出院而故意表現得沒有問題，甚至令醫生也覺得他符合出院的條件，但出來後不久又將自殺計劃付諸實行。」

撒瑪利亞防止自殺會發布去年全港自殺死亡統計數據分析。

香港文匯報記者涂穴攝

