

數機構辦論壇 研究心理健康

亞裔老婦自殺倍於其他族裔

根 據美國疾病控制與預防中心公布的數據顯示，75歲以上的亞裔婦女自殺率是其它族裔婦女的兩倍，而亞裔自殺的女性耆老中，有九成存在心理健康問題。為了引起亞裔社區對婦女耆老心理健康問題的教育和重視，昨(20)日亞裔健康社會服務機構(The Asian Health and Social Service Council)與漢密爾頓-麥蒂臣社區中心、亞裔心理健康研究中心和紐約州心理健康辦公室等近十家機構聯合舉辦研討論壇。

本報記者李曉曉攝於研討會

主持昨日研討論壇的亨特社會學院的教授鐘慧明(Irene Chung)指出，根據人口普查，全紐約市約有8萬6000名亞裔耆老，其中女性佔55%。其中又有97%的人英文並不是母語，1/3者為低收入，一半以上沒有享受任何社會福利。心理健康問題比其他哪個族裔都要嚴重，據統計顯示亞裔自殺的女性耆老中，有九成存在心理健康問題。僅2006年一年的中文報紙紀錄，就有一家4口和21名耆老自殺死亡。

艾姆赫斯特醫院多年資深社區服務負責人周史蒂芬(Steven Zhou, 音譯)介紹，華人社區內耆老的心理問題尤其嚴重，首先從溫州、福州、



圖與會專家學者指出亞裔自殺的女性耆老中，有九成存在心理健康問題不容小覷。

台山等地來的年長移民，所面對的是和國內完全不同的生活環境，社會的結構、制度、與人交流的方式，年紀大一點更不願意隨便求助，不少耆老甚至來美後從沒有接受過身體檢查。

周史蒂芬指出，亞裔婦女往往比男性長壽，在大家庭或者獨居時，語言障礙、財政資源有限、缺乏對心理情緒疾病的了解等因素，最重要的是亞裔文化價值觀引發的羞恥感和失敗感，讓耆老們不願承認自己生病、更「不想成為家人的負擔」導致自殺傾向高於其他族裔，更造成老人家試圖自殺後，才會引起家人和社區的關注。

鐘慧明指出，家人及小區的關懷是幫助有自

殺傾向者最有利的藥劑，如果發現情緒起伏大(例如突然十分開心或冷靜)、突然到訪或打電話給親友、開始將個人珍貴禮物送給別人等都是耆老可能會走上不歸路的警鐘。

民衆可以撥打心理健康一線牽，雙語專業人員可以向華裔民衆提供幫助，免費保密電話是1(877)990-8585。同時，麥迪臣小區中心、亞美聯盟和紐約亞裔心理衛生聯盟共同著手的行動將加強在新移民小區內的教育倡導，其中包括提供心理輔導轉介、教育課程、免費倡導光盤贈送給老人中心、中文手冊及設立了專門的諮詢網站(www.aaspe.net)。

個性易走極端 專家促注意尋短訊息

亞裔年長婦女 應多關懷

記者劉爽

紐約報導

問一個看起來很憂鬱的亞裔年長婦女，她的回答多半是「我很好，我沒事」，但這回答很可能不是事實。在紐約市立大學(CUNY)亞裔研究所(AAARI)20日舉行的防止亞裔年長婦女自殺教育會議上，來自華裔、韓裔、日裔、越南裔等社區的代表，都認為亞裔年長婦女因為語言、文化等原因，更容易走向自殺的極端，而身邊的親友不能僅憑她們「我沒事」的回答就忽略可能存在的心理問題。

根據多項醫學數據，75歲以上的亞裔年長婦女的自殺率遠高於全美其他族裔的年長婦女。為了幫助民眾增加對此類問題的認知，由麥地臣社區中心、亞美聯盟、紐約亞裔心理衛生聯盟和亞裔研究所共同舉辦的這場教育會議，邀請了艾姆赫斯特醫院社

工部主任周Steven、美東越棉寮華僑社區中心行政主任鄭石、日本領事Tsunetaka Yoshida博士、依特摩爾心理治療中心社區部主任Haein Son及心理專家Shizuko Kame-Barnes等進行討論。

與會者討論為何亞裔年長婦女會有自殺現象的原因，如何說服她們去接受心理治療和盡早發現可能的自殺警訊等話題。在華裔和日裔社區，年長婦女容易因為文化的關係將自己的生活圈侷限在家庭之內，與社會脫節，到了老年，就會覺得自己很沒用，產生自殺念頭。在韓裔社區，很多婦女都沒有健康保險所以無法定期獲得醫生診治，而女性在家庭地位使得年長婦女更容易自我封閉。在越裔社區，很多婦女在戰爭中被強暴或受到失去家園和財產等傷害，這種陰影也是導致自殺的因素。



紐約市立大學亞裔研究所20日舉行防止亞裔年長婦女自殺教育會議，圖右至左為日本領事Tsunetaka Yoshida博士、鄭石、Haein Son和周Steven。

(記者劉爽/攝影)

與會者討論了如何幫助年長婦女，有人建議利用宗教力量來引導婦女改變消極人生觀；也有人認為社區醫療組織應加大宣傳力度，讓不諳英文的婦女獲得心理幫助；還有人建議利用廣播的影響力，勸導婦女。與會者還提及了在亞裔社區一些有關自殺的誤解，包括「說要自殺的人其實不會自殺」、「如果一個人決定自殺，沒有人可以阻止」、以及「談及有關自殺的問題，會導致自殺的念頭」。

其實有一些自殺警訊，民眾可以及早發現，包括常談論自殺或死亡、或關注與死亡相關的事物、言談表示絕望或缺乏自我價值感、情緒起伏大、突然改變日常生活習慣及興趣、忽視個人健康和自我照顧、突然到訪或打電話給親友、開始將個人財務和人際關係等事安排妥當、以及增加藥量或酒量等。如有需要，民眾還可以撥打專為亞裔服務的心理安康熱線(877) 990-8585。