

來 一 片
檸 檬 的
滋 味



He
賽馬會
「男」天再現計劃

來一片
檸檬的
滋味



工作小組：胡啟恩、陳沛恩、劉嘉豪、蔡綽瑜 | 設計及製作：Gray Wong

地址：香港九龍觀塘樂華（南）邨安華樓地下B翼

電話：23420072 | 電郵：hhl@harmonyhousehk.org

出版者：和諧之家

督印人：李劉素英女士（總幹事）

出版日期：2022年9月

序

當聽到賽馬會「男」天再現計劃的同事熱切地討論這服務分享集的書名和設計概念，特別是他們創作了不少以「檸檬」為題的書名，我內心不禁被他們的熱誠和創意觸動起來，亦加入一起發掘這些構思背後所盛載著的意念。原來，這些看似天馬行空的構思全都與計劃的開拓、推行、發展，以及服務對象經歷的故事相關，當中的意涵亦包含了同事們對服務經驗和男士受虐議題的反思。

經沉澱下來，我們從眾多的構思中，選出以「來一片檸檬的滋味」為服務分享集的書名。「檸檬」喻意著受虐男士所經歷的，是旁人難以明瞭的酸澀滋味；而從這分享集中，你會認識到他們的處境和內心掙扎。最後，我們再挑選了幾個具特色的名稱作為分享集內容的分題。

「從一瓣檸檬開始」作為全書的首個分題，訴說著和諧之家推行「『男』天再現」先導計劃的初心。我們渴望為默默遭受親密伴侶暴力的受虐男士提供支援和發聲，藉著男士熱線、輔導、治療小組、社區教育、媒體宣傳、跨專門培訓，讓他們及早求助，走出困局，並擁有尊嚴及自信地生活。在開設服務的初期，憑著同事們的衝勁和對受虐男士的關懷，我們經常接受傳媒採訪，舉辦社區教育活動，亦定期與警隊和同工分享受虐男士的行為和情緒特徵及求助困難，以提升他們在前線處理家庭衝突的敏感度。我們亦成功為受虐男士建立互助小組作支援，找到力量，互相聆聽，使他們從孤單和困迫的圍牆中走出。這只是個起步，我們更盼望，透過此計劃，能喚起

社會人士對受虐男士的認識，從自身的環境中留意這群人士，相信並鼓勵他們尋求專業人士幫助。

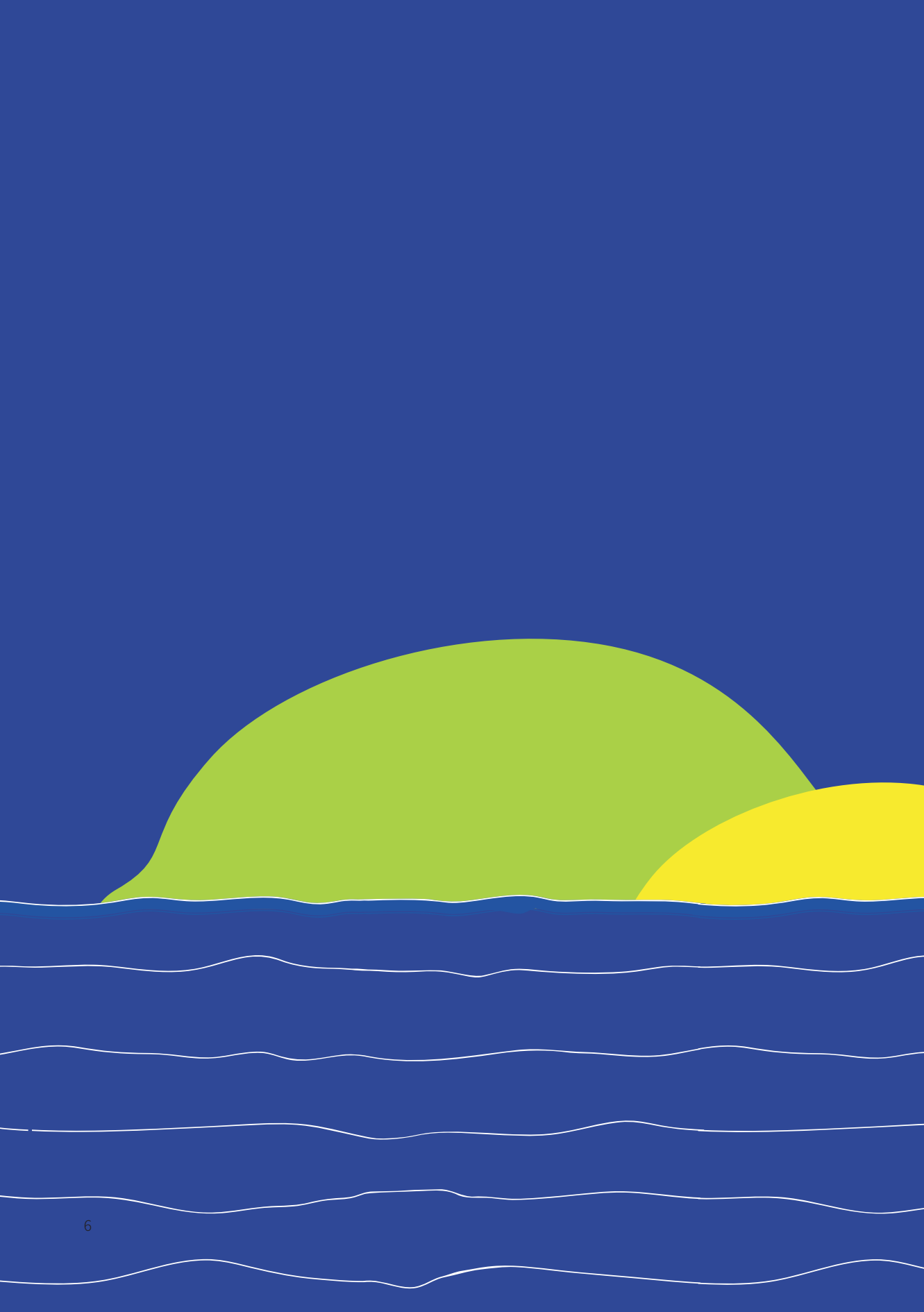
服務分享集繼而以「檸檬船的漂流之旅」為分題，帶出服務不同發展階段的介紹。所謂漂流，正好道出先導計劃從零開始，為提供適合的服務手法而不斷摸索和發展的歷程。本分享集記錄了計劃的初心、理念、發展、介入、同事們的服務經驗分享及男士們的心聲，希望與讀者分享計劃中點滴累積的智慧。

期望你們享受閱讀、細心咀嚼此服務分享集和繼續支持我們，為遭受家庭暴力人士發聲和作支援。和諧之家亦再次感謝香港賽馬會慈善信託基金的捐助，致使此項為受虐男士的嶄新服務能開展和在本地撒下種子；還有我們的同事、義工和服務使用者，有你們的參與，才能成就此服務分享集的面世。

李劉素英
總幹事

目錄

序	3
從一瓣檸檬開始	6
前言	8
男士面對的家暴受虐處境	10
家暴統計	11
檸檬船的漂流之旅	12
賽馬會「男」天再現計劃簡介	14
計劃特色	15
第一期 (Project HE) 服務特色	16
第二期 (Project HE@T) 服務特色	18
科技應用 - Virtual Reality (VR)	18
性別及文化敏感度	22
對創傷歷史的敏感度	28
檸檬的脈搏	32
服務介入歷程	33
接觸初期	34
評估期 - 客觀處境與主觀意願	36
探索及整理期	40
聽見檸檬的滋味	50
個案分享	50
從男孩到男人 - 成長之旅	52
滿足生命的基本需要 - 渴求愛與被愛	56
是愛？還是責任？	60
檸檬雜賓治	64
小組介入	66
「我的情緒之書」治療小組	68
「石牆樹・石罅再生」男士小組（父親篇）	70
「柔」然自得女士小組	72
互助共聚	72
讀書會	75
迴響故事之夜	75
心理教育工作坊	76





從一顆檸檬開始

前言

「男」天再現計劃的服務對象，都是面對家暴受虐處境的男士及其家庭成員。由2016年的第一期計劃「Project HE」，到2019年開展的第二期——加入科技 (technology) 元素進行教育的「ProjectHE@T」服務上都有不同的發現、經歷和調節。本書冊希望透過分享前線服務的點滴與體會，以及一些同行路上的反思，作為拋擲於湖上的小石子，引起一些關注、討論甚至反思；讓讀者們都察覺到，社會上許許多多的家庭之中，有這麼的一群人在生活著，而當中細碎的生命故事都值得我們去聆聽和了解。

我們於2021年進行了一次社交媒體挑戰，名為Lemon Challenge，意思是以「檸檬」比喻男士遇到家暴時的辛酸與一言難盡。有男士曾經告訴我們，每一天放工回到家門之前，都會有「企定、深呼吸、吞嚥一啖口水、再笑一笑」的一幕，男士注意到這種「皮笑肉不笑、眼淚在心裏流」的苦澀，同時他緩緩的打開門，開展生活的另一個章節。

每個檸檬都不一樣，成長的枝葉卻厚育著彼此，
是個豐厚的故事，也是大家的故事。

在此鳴謝計劃中遇上的每一位男士，這些年來，都樂意讓我們陪伴著，前行也好，停一停、急煞也好，總是真誠坦然的表達自己的故事，或是對服務的意見；好讓我們能夠在過程中，聽到活生生的生命歷練及改變。就像在波濤中飄蕩前行的船，搖曳但憤力前行著，承載著對家庭、孩子或是自己的夢。

本分享集以介紹服務理念、內容及過程為主線，當中包括由概念至實踐的定位及特色、公眾教育的主題、前線服務的設計及工具的運用，以至工作人員在結合過程的實務反思。期望透過這些分享，呈現男士的不同處境，以及個人及團體於個案、小組及公眾教育工作中的改變。

工作小組為「男」天再現計劃團隊的同工，當中受訓於不同專業，包括輔導心理學、家庭輔導及社會工作。故此，書中「工作員」包含之背景為社會工作或輔導心理學。而「男士」泛指本計劃中面對家暴受虐處境之男士個案。分享集內的照片及個案分享，均全部獲得當事人的同意之下發放；而書中分享之個案名稱均以化名代替。

最後，希望每一位有緣遇上本分享集的朋友，都能夠對男士或隱藏於社會之中卻正面對家暴的人士，有多一份明白和支持。

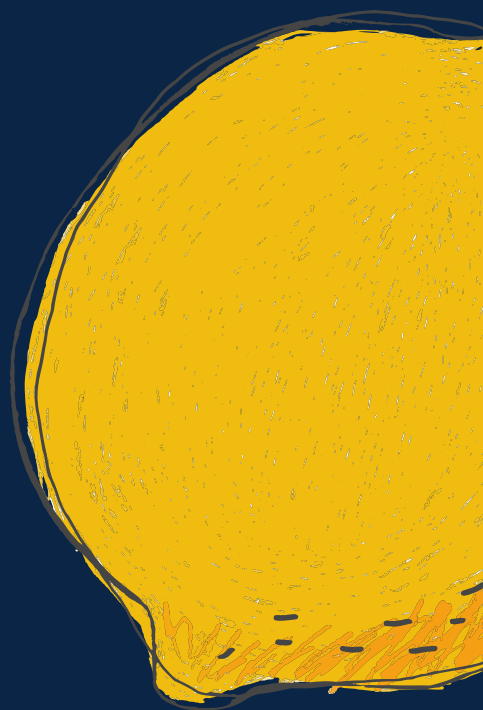
男士面對的 家暴受虐 處境

從我們的前線個案經驗觀察，男士於親密關係中遭受肢體暴力，較容易被人察覺及關注；惟精神暴力常被人忽視及漠視。根據我們的前線服務經驗及研究（蔡惠敏，2022），九成半家暴男士受虐個案都曾遭受伴侶精神暴力。然而，社會對精神暴力缺乏認識，輕視精神暴力對人的傷害及破壞。精神暴力包含言詞攻擊及心理虐待，常見例子包括謾罵、侮辱、威脅傷害自己及對方（或孩子）、揚言使用暴力、竊聽、跟蹤、監視、鄙視、作出不實指控、破壞物品、操縱等。長期遭受精神暴力令受害人出現創傷反應、抑鬱、焦慮、自我質疑、自我形象低落等，其產生的創傷反應，甚至高於遭受肢體暴力的男士。

這些男士除了承受身體和心理的傷害，也會受社會關係、家庭關係和性別角色定型所影響。男士害怕自己受虐的經歷被別人發現，因此傾向不願意透露他們的處境，並感到羞恥。部分男士傾向退出自己的社會網絡，並自我孤立。這可避免別人發現他們的受害情況，也有助保護他們的「面子」。

男士遭受伴侶的虐待行為，更會影響他們與子女之間的關係。當子女目睹母親對待父親的身體或心理虐待時，他們可能會仿效這些行為，喝罵父親及對父親缺乏尊重；又或是對母親產生害怕或矛盾情緒。目睹暴力行為對子女的成長構成負面影響，嚴重破壞父親和子女之間的關係。

暴力行為也影響受虐男士的性別角色認同，令他們對自己的性別角色感到矛盾或衝突，這對他們的心理健康產生直接的負面影響，有可能導致自尊低落、焦慮和抑鬱。而社會牢固的性別角色定型，也阻礙男士受虐者尋求協助。



參考文獻

蔡惠敏、黃婉霞與盧紫楓（2022）。《「賽馬會「男」天再現計劃」評估研究—受親密伴侶暴力影響的男士的處境與需要》。香港：和諧之家。



家暴統計

根據美國疾病控制與預防中心統計資料，七分一美國男性指出曾遭受親密伴侶的肢體暴力。另外，參考台灣2021年家庭暴力通報案件數字，118,532位被害人中，男性被害人有42,274人，約佔36%；女性有76,189人，約佔64%。

根據2021年香港社會福利署的統計數字，新呈報虐待配偶／同居情侶的個案總共有2715宗，其中受害者為女性的佔2,307宗（85.0%），男性則佔408宗（15.0%）；在2020年，同類新呈報虐待配偶／同居情侶個案共有2,601宗，受害者為女性的佔2,209宗（84.9%），男性則佔392宗（15.1%）。而受害者為男性的新呈報個案數字，在2018年有550宗（18.7%）及2019年有460宗（15.8%）（社會福利署，2020）。多年來的數據顯示，在新呈報虐待配偶／同居情侶的個案中，男性受害人佔整體個案15%至19%，即平均六位家暴受害者中，便有一位是男士，而男性大多不願意向外界尋求協助，實際個案可能更多。

在香港，親密伴侶暴力中的男性受虐情況一直被忽視。一項全港性住戶調查（Chan, 2005）估算，有12.0%的男性和15.7%的女性曾經在親密伴侶關係中遭受身體虐待；在精神虐待方面，有42.3%的男性曾經遭受精神虐待，有30.8%的男性則在調查年份遭受過精神虐待；至於女性則有43.1%曾經遭受精神虐待，有29.6%在調查年份遭受過精神虐待。

參考文獻

Chan, K.L. (2005). Study on Child Abuse and Spouse Battering: Report on Findings of Household Survey. Hong Kong: Department of Social Work and Social Administration, The University of Hong Kong.



檸檬船的漂流之旅



賽馬會「男」天再現計劃簡介

和諧之家得到香港賽馬會慈善信託基金捐助，於2016年及2019年，推行兩階段共為期六年，名為「賽馬會『男』天再現計劃」。計劃專門為遭受親密伴侶暴力 (intimate partner violence) 的受虐男士（下稱男士）提供適切的支援，幫助他們重建個人新生活。

計劃運用社交平台進行服務宣傳及網絡教育，讓公眾思考性別角色、男士家庭健康等議題。計劃也透過多元方式教育公眾，提升社會大眾預防家暴的意識及倡議家暴不分性別和「零容忍」的信息，並運用不同方式接觸潛在處境的男士，鼓勵他們及早尋求協助。

本計劃為受虐男士、使用暴力的伴侶以至其孩子提供介入，包括個案、小組或伴侶輔導，以療癒心靈 (healing) 創傷及促進他們增加自尊感及能力感 (empowerment)、建立同行群體，為當前困局另覓出路及支援。計劃也積極與業界及其他跨專業界別人士交流，分享支援受虐男士的實務經驗和實踐智慧。

計劃第二階段加入創新科技元素，應用虛擬實景技術 (VR微電影) 呈現男士遭受家暴的真實處境，並將技術運用於個案輔導、小組治療、專業培訓及社區教育中，增強服務成效；並以互動討論的手法，提升受眾對相關社會議題的了解。

Facebook: HE Channel 男士家庭健康台

Instagram: 男士台

Website: www.projectthe.harmonyhousehk.org



計劃特色

「男」天再現計劃 (Project HE) 經歷了兩個服務階段，第一期 (2016-2019) 焦點為「內在療癒」(H-healing)及「充權」(E-empowerment)；第二期 (2019-2022)則加入了新的元素，希望嘗試以科技 (T-technology)的應用——VR微電影體驗，帶動更立體及互動的經驗於傳統介入手法之中，讓服務使用者以及大眾對此議題有更多的了解及反思。

第一期以敘事實踐的講故事及社群導向開始，探索每一位男士的生命故事以及在小組中建立社群的可行性。這階段亦孕育著計劃同工對此議題的疏理，以至社會對此議題的脈搏。至於第二期為鞏固及催化期，累積了前期的個案經驗，引入創傷經歷的敏感度，與男士一同整理歷史創傷對個人及關係的影響，並帶動轉化及自我連繫。

另外，參與的男士都可以成為其他人的同伴甚至助人者，加上社區中已建立的一大群迴響團隊義工，讓「男士受虐」的議題由心靈以至群體層面都聯繫著社會上的每位成員。計劃中參與的男士個案增多了，社區的有心人亦累積下來；加上輔以科技的介入，讓家暴現象更具體地呈現出來，藉以帶動社會各界的關注及討論。



第一期

帶有性別文化敏銳度的療癒及充權

從2016年開始，Project HE焦點於「受虐男士」的受暴情況、性別處境以及於社會隱形的狀況，期望於個案及小組輔導以情緒疏導及療癒（healing）、性別意識（gender sensitivity）和社群連結（community connection）的提升，以及充權（empowerment）三方面為個案和社群服務的重點方向。

個人身份

第一及第二期的服務中，個案工作人員均會按不同的個案需要，制訂相關的介入方案，以陪伴案主面對暴力關係中或離異過程中的情緒起伏、身心及社群連繫之需要。並邀請有意分享的男士，嘗試以過來人身份的方式「說故事」（storytelling），由計劃中迴響團隊義工擔任回饋者，以重構當事人的不同身份及人生面貌。

建立「生命樹」群體

小組服務方面，計劃自第一期以來，治療小組都以敘事實踐的理念，以「生命樹」（tree of life）探索為藍本，與組員共同反思因暴力關係所帶來的壓力、感受、自我懷疑，並將其放置於人際關係、社會以至文化脈絡去討論；期望帶動組員多點思考傳統性別角色或期望、其對自己以及親密關係的影響，亦發掘個人珍重的價值信念。

Project HE 服務特色

「爸爸身份」

我們於第一期的研究發現，儘管在低谷無助的處境中，男士都十分珍惜與兒女的關係及自己作為「爸爸」的身份，這亦賦予男士非常大的力量及耐力去面對艱困。故此，「爸爸身份」的探索及確立亦為第二期的其中一個重點。

以故事為社區連結

本計劃的另一重點為：「社區連繫」。由第一期至第二期都會邀請不同的個案，於個人狀況逐漸穩定的過程後，參與故事分享。聆聽團隊由受訓的迴響團隊（outsider witness）義工組成，以敘事實踐的角度及結構迴饋故事，聆聽男士轉化了的價值觀及正面身份，交流大家的成長與共鳴，成就一份「集體」的支持力量。

第二期

科技應用-Virtual Reality (VR)



開發理念

觀察自2016年開始的服務經驗，普遍男士在求助時曾擔心不被信任、理解和重視。這與社會的傳統文化觀念及對男士受虐缺乏認知有關，以致令他們欠缺安全和接納的氛圍作出求助。有見及此，Project HE@T計劃以創新科技融入公眾教育，提升社會大眾對男士受虐議題的興趣及關注，這是虛擬實境（VR）應用的初步理念。

應用虛擬實境(VR)的計劃始於2020年初，適逢疫情逐漸肆虐，預計實體的大型公眾教育活動將會受限。因此，在VR應用程式的開發上，無論是介面操作、互動體驗、內容設計等皆有調整、擴充及更新，致力令程式能被應用於輔導工作及專業培訓的實務上，減少依賴公眾教育活動的應用限制。

程式特色

透過跨專業的團隊合作，Project HE@T成功推出自家的VR應用程式，名為「『男』天再現—VR互動體驗微電影」（下稱：VR微電影）。應用程式的內容以VR拍攝的真人微電影構成，使用者只須下載應用程式於手機，並配合VR眼鏡或頭戴裝置便可觀看。

Project HE@T 服務特色



互動體驗：使用者在VR體驗中只需運用視線便能操作各類介面，完成不同功能的互動指令。例如：與家居的物品互動而開啟故事；或在故事情節中選取行動選項，影響故事發展。

模式互換：鑑於VR體驗受限於手機規格及裝置需求，程式內置VR模式及FPV模式的轉換。FPV模式容許使用者以非VR的方式觀看360影片，並能以指觸方式操作介面。



應用心得



社區教育：帶動情境思考

虛擬現實（VR）技術讓使用者能完全沉浸在特定情境中的體驗。參考Bachen等人（2016）的研究，這類模擬體驗能有效提升使用者對情境角色的「同理心」和對情境主題的「學習興趣」。

因此，運用VR微電影於社區教育，能讓大眾對男士受虐的情境有更深刻的認知和思考，並透過對角色產生「認同作用」（identification），開啟對男士情緒及需要的了解和關注。根據公眾的反饋，VR微電影比文字教育更有效讓他們明白男士受虐的概念。

參考文獻

Bachen, C. M., Hernández-Ramos, P., Raphael, C., & Waldron, A. (2016). How do presence, flow, and character identification affect players' empathy and interest in learning from a serious computer game?. *Computers in Human Behavior*, 64, 77-87.



輔導小組：促進男士表達

參考電影治療或閱讀治療的理念，VR微電影同樣提供予使用者產生「投射作用」(projection)的媒介。透過VR微電影，男士能對角色和情節產生共鳴，並以主觀經驗「解釋」角色的行為和遭遇，使內在經驗得以流露。配合小組帶領，能讓男士的情感得以表達及抒解，繼而擴展對內在需要的覺察和接納。

VR微電影能透過情境主題與男士處境的相似之處 (similarity) 而開啟共鳴及分享之外，故事情節與真實經歷的相異之處 (difference) 卻能引發男士更多的討論空間。根據小組經驗，男士能以自身經驗擴充更多故事以外的觀點及解決情境的行動選擇，豐富男士間的交流與學習。



專業培訓：提供討論的媒介

VR微電影的故事設計是按照文化背景、衝突主題及家暴形式等的脈絡有條理地撰寫而成，當中每個故事皆以真實個案改編，對探討男士受虐的知識提供有系統的討論媒介。過往VR微電影曾被應用於專業培訓，透過它帶出男士受虐的不同面向，加深與業界同工的知識及經驗交流。



性別 及文化 敏感度

注入文化及性別角度 (cultural and gender sensitivity) 的介入取向提供一個更廣闊的空間讓工作員與男士以至社會人士，嘗試將親密關係的暴力現象，放置於文化脈絡中探討。一直以來，「家庭暴力」都被視為私人領域的事情，就像華人社會老生常談的一句「家醜不出外傳」，往往會將暴力或衝突視為家中的「醜事」、「不見得光的污點」；這種認知不單窒礙當事人求助的動力、助長暴力的循環，亦反過來增添了對當事人（甚至受虐者）的壓迫及羞恥感。

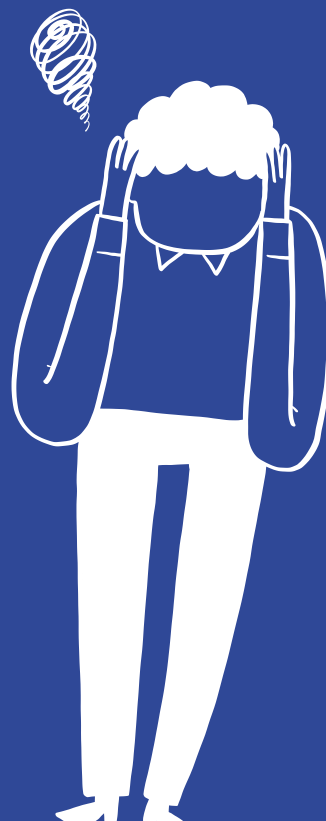
男性形象與受虐

面對「男士受虐」的議題，背後的文化及性別意涵更顯得環環緊扣。「男士」於家庭中既定的「男主外」性別角色，引申出經濟或就業狀況不穩的男士都被視為「未稱職丈夫」，而育兒的責任除了被視為「女主內」的「婦女天職」外，亦往往建構了一種「爸爸與子女情感較疏離」、「爸爸較不善育兒」的家庭論述。這無形成為父親與子女溝通及建立關係的障礙。有時候，宗教亦會建構出一種男士或丈夫形象，計劃中有信仰背景的男士會分享一種未能於信仰生活中「成為家中的頭（帶領者）」的無力感及慚愧。宗教詮釋下的男性形象指導一種較自信、擔當、帶領家庭的形象，指導著男士學習當「一家之主」，這亦呼應華人社會對結婚、象徵「大個仔」、「修身」之後「齊家」般對丈夫身份的一份期許及成長任務。「一家之主」意義之大，就象徵男士學習背負家庭責任或決定，以家庭為重而輕個人喜好或情感的學習。若未能滿足此期望，則成為家庭衝突甚至親密關係角力之下的犧牲對象。

毫無疑問，這也建構了一種剛強、自信、積極的男性形象，若然男士的性別表達較為被動、陰柔、謙恭，則會被視為「軟弱」、「沒主見」，甚至「沒有能力」等沒有男子應有氣質的展現。

可以想像到，於親密關係中帶有這些性別角度便很容易跌入兩性的對立之中，不單是夫妻之間，更會牽連上一代對彼此的期望，甚至影響往後的育兒方向。

服務計劃中開放地對社會文化（特別華人傳統家庭觀念）的討論，不單協助當事人拉闊對暴力關係的處境思考，並能鬆動家庭或社會中牢固的自我身份形象；而且更能以立體的角度觀察使用暴力的社會因素，經歷反思，讓我們可以更擁抱價值觀念的承傳，並按處境作出調節。



應用 VR

婚姻關係 「雷區」的比喻

現代社會在職場上的性別定型已逐步變更，但「男主外，女主內」的傳統觀念依然扎根於大部分的家庭裡。男士被寄望以事業為重，負責賺錢養家；女士被寄望以家庭為重，負責持家育兒。這些傳統的性別定型為婚姻關係設下「雷區」，令親密伴侶暴力隱藏在日常生活之中，甚至被文化默許。

VR故事：角色設計

丈夫，郭梓俊(阿俊)，從事會計，正努力獲取正式會計師資格。與太太結婚四年，育有歲半的兒子。家庭擔子漸大，會把主要收入交予太太持家。

太太，張嘉儀(嘉嘉)，成為全職家庭主婦約半年，從前為大學某學系行政部門主任，現時仍需時間適應崗位的轉變。

由「男主外，女主內」的傳統觀念所衍生的婚姻衝突包括：角色分工、社交界線和婆媳糾紛，亦是親密伴侶暴力常見的起因。



角色分工

丈夫被期望為家庭的經濟支柱，為家庭付出經濟資源被視為男士應盡的責任，亦是傳統文化評定男士價值及能力的指標。而太太則被期望為家庭及子女的照顧者，亦常有管理家庭經濟的持家角色。

VR故事：開飯艱難篇

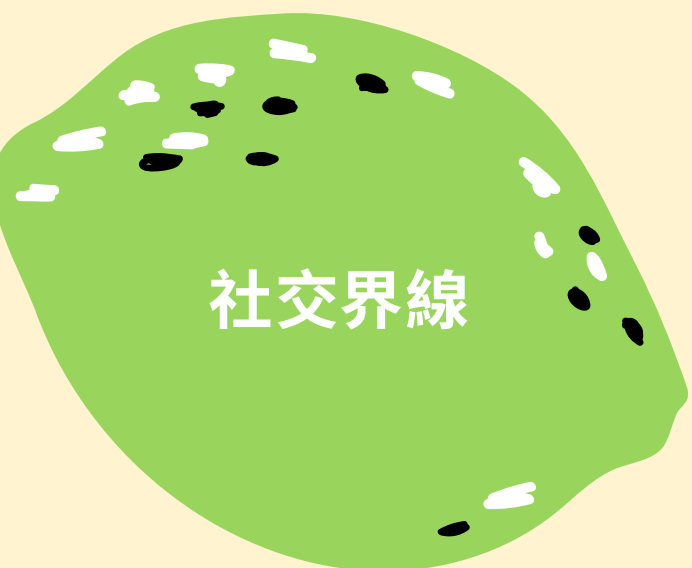
阿俊放工回家後，立即安坐梳化上看電視；嘉嘉看不過眼，要求阿俊即時幫忙開飯。惟阿俊表示想多休息一會，嘉嘉頓時情緒激動，向阿俊施以肢體暴力，以表達不滿。

VR故事：千金難買篇

阿俊以私己錢購買心頭好，惟被嘉嘉發現，指責他不懂為家庭儲蓄，亦不了解家庭開支。為管束阿俊，嘉嘉表示要加強對他的經濟封鎖。

討論焦點

- 無論是工作的丈夫，或持家的太太，同樣對家庭給予不可否定的付出；惟在社會文化的建構下，雙方均面對各自的壓力。丈夫身兼工作及經濟來源的壓力，視家庭為休息之所；太太放棄工作、學歷，獨自處理家中繁瑣細務，期望丈夫工餘分擔。
- 經濟虐待 (financial abuse) 是容易被忽視的親密伴侶暴力形式。「男主外」的文化固然讓男士較常被視為經濟虐待的施行者；但同時，「女主內」的文化亦有機會默許持家的女士對丈夫作出過度的經濟封鎖。



社交界線

當太太被期望留家相夫教子時，丈夫則長時間在外工作。傳統文化亦鼓勵男兒須志在四方，普遍形成丈夫較缺席於教養子女及家庭事務上，而在外亦有較多機會接觸異性。

VR故事：足球風雲篇

阿俊加班多日，終迎來假期和朋友馳騁球場；另一邊廂，嘉嘉滿心歡喜訂枱和阿俊共餐。當嘉嘉發現阿俊別有安排時，要求檢查阿俊手機作出查證，並提出「視像報告行蹤」或「斷絕社交往來」的抉擇給阿俊。

VR故事：懷疑出軌篇

阿俊加班回家，和嘉嘉共膳時仍收到女下屬的重複來電，掀起嘉嘉的猜忌和懷疑，遂對阿俊不斷糾纏和質問細節，甚至在質問期間動手。

討論焦點

- 社交控制是常見的精神暴力形式，亦對男士出席支援服務造成阻礙。近年因智能電話及社交媒體的盛行，社交控制的行為亦變得更多樣，例如：強迫伴侶刪除IG friends、安裝手機追蹤程式等。
- 婚外情對婚姻關係極具破壞性，亦容易衍生出被合理化的親密伴侶暴力。然而，不實的指控及過度的懷疑亦常會形成易被忽視的精神暴力；社交控制有時便是其中之一，行為背後往往反映施虐者的情緒需要，卻對受虐者造成困擾及壓力。



婆媳糾紛

傳統觀念視母親為教養子女的首要角色，母子關係更易形成深厚的連繫。當兒子長大至娶妻生兒的階段，母親「教子」和兒媳「相夫」兩者的角色能否成功交接，形成家庭及婚姻的挑戰。

VR故事：奶奶來電篇

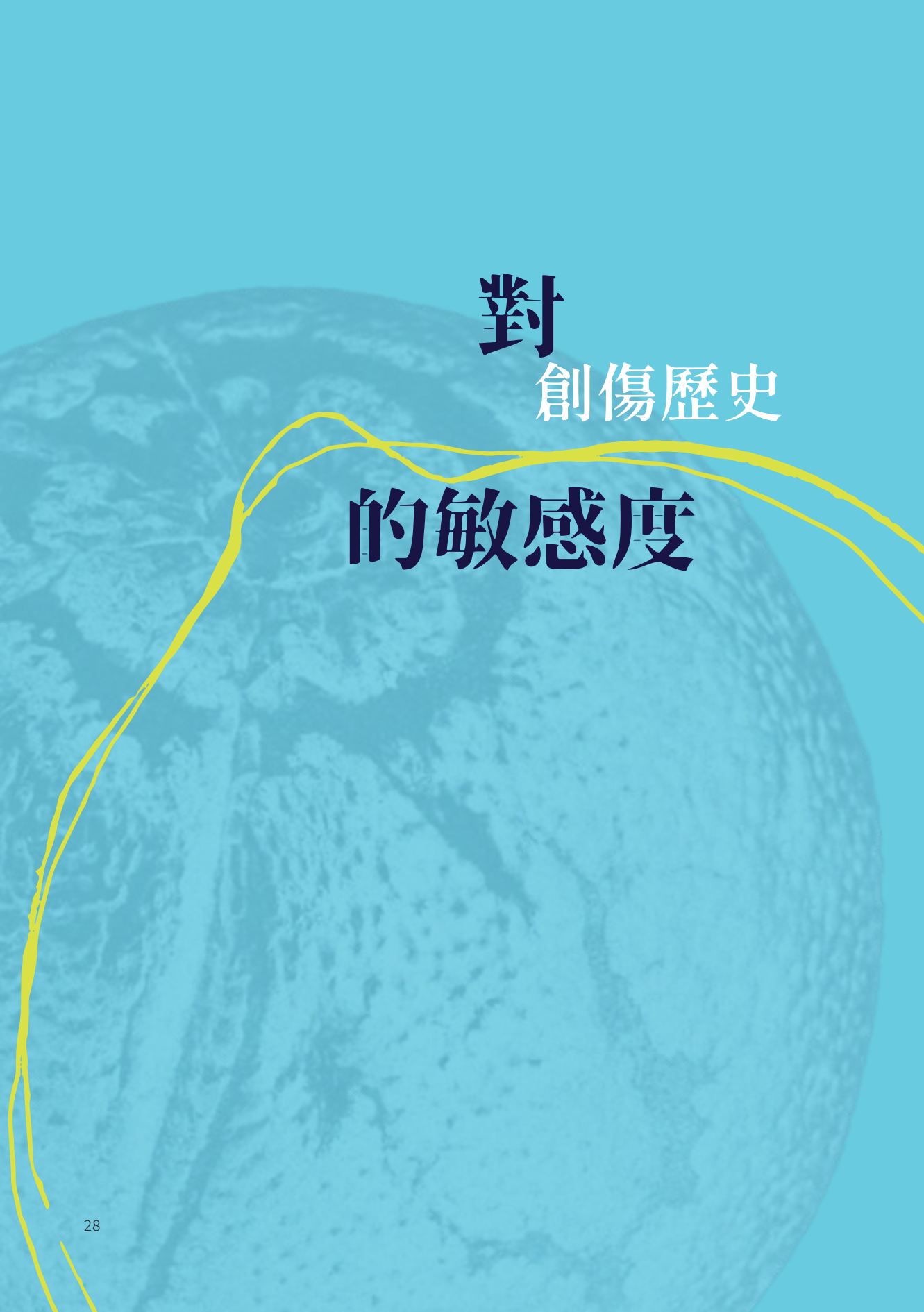
當準備享受二人世界之際，奶奶的來電激起了嘉嘉的不滿，更憶起過去婆媳間的嫌隙，遂對阿俊作出埋怨，言辭越見犀利，對阿俊及其家人作出侮辱和輕蔑。

VR故事：團年飯「罪」篇

農曆新年將至，阿俊冀與嘉嘉商討團年飯的安排，惟遭嘉嘉反對。當嘉嘉提到對奶奶管養方式的不滿時，更想限制阿俊及隔絕兒子和奶奶的接觸，甚至以離婚作威脅。

討論焦點

- 婆媳矛盾可理解為「女主內」觀念的延伸，反映婆媳兩代在「教子」及「相夫」事務上的權力角力，繼而塑造兩代「母子」（奶奶丈夫／太太兒子）的關係模式，當中的影響甚至能在跨代間流傳。因此丈夫（兒子）如何回應這家庭處境，經常成為介入的焦點。
- 威脅離婚可屬精神暴力，常帶有剝奪子女管養權的威脅意味。傳統的角色分工使坊間認為子女管養權較多判給母親一方，即使真實的法律觀點並非著墨於性別，但坊間的認知足以使受虐男士對離婚的威脅產生恐懼，並因懼怕失去子女而令婚姻的權力更加失衡。



對 創傷歷史 的敏感度

對當事人創傷歷史及處境的敏感度 (trauma sensitivity) 賦予工作員 (以至服務單位) 對求助者及服務對象的同理心和整理介入優次的臨床判斷。參考SAMHSA (2014) 所提倡的創傷知情 (trauma-informed) 角度，期望於陪伴的歷程中，能夠提供身心安全的空間予對象去面對各項困難，秉承第一期的療癒 (healing) 目標。當中提供的概念，即創傷知情的介入面向，包括：對創傷經驗的察覺 (recognise)、對創傷的理解 (realise)、回應 (respond) 以及防止再度傷害 (resist retraumatisation)。

心理安全

大部分面對家暴的男士於親密關係都會遭受到精神或語言暴力。間斷或短暫性的精神暴力如恐嚇或威脅、跟蹤、情緒勒索等都明顯導致情緒困擾或是影響日常的功能；長時間則會呈現更多的心理及身體的影響，例如長期抑鬱情緒、焦慮、對日常感到失神憂心、失去對社交的興趣及動力等；更甚的是一種因長期被指責而產生對自我價值的懷疑與否定。故此，於服務設計中，對服務對象提供心理安舒及包容的空間為重要的一環。

工作員的覺察及環境面向

工作員需要意識到男士有機會被社會上要求的性別特質及呈現影響；亦需敏感於其在親密關係中所承受的委屈、憤怒等可能隱含的兩極情緒；細心注意心理創傷的程度對個人身份認同的影響。故此，工作員對自我的覺察，例如帶有甚麼的背景及既定的觀念假設、所呈現的態度、對當事人表達的反應等，都是需要注意的部分。除了所傳遞的態度及觀點以外，服務提供的透明度、當事人參與和給予意見的渠道、服務提供的場地是否有安心的接待區，以至以「爸爸」為考慮的托兒需要等，也牽涉到具備創傷意識的討論及服務改善。

二度傷害經歷

引發男士個案共鳴的二度傷害經驗之中，其中一項就是求助期曾遇到的不信任、冷嘲及漠視。他們分享到過往向社福機構、醫生、警察、親友的求助經歷，一種述說個人經歷後被懷疑的經驗。這可以理解為一種「鼓起極大勇氣」求助而換來的期望落差。大部分社會大眾實在難以理解「何以男人會受虐？」，背後明顯反映主流的性別文化論述背景下「男人軟弱才被人欺」、「男人一定做錯了事」、「男人隱瞞了真相」、「男人唔似男人」、「點做人老公／爸爸」等看法——一種軟弱、犯錯、瞞騙甚至對人格及能力扭曲的論述呈現。吊詭的是，彼此往往不會直接明確指出這些觀念或懷疑，而是隱含於求助時的人際互動之中，如透過嘻笑怒罵、忽視或否定去表達。經歷家暴的男士在親密關係中面對身心精神上的傷害，此為人生創傷；此外，於求助期向專業部門或親友遇到對感受、人格或人生價值質疑，可謂「二度傷害」的經驗 (retraumatisation)。



未能言說卻暗在的傷痕

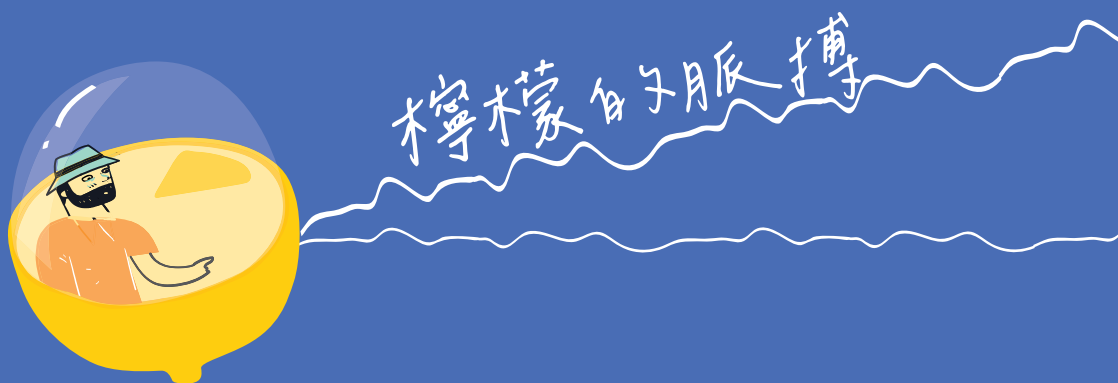
男士的這種共同經歷為我們提供了線索，除了必須注意避免引發再度傷害之外，更要覺察隱含的感受及需要 (implicit feeling & needs)。男士承受的多為「看不見的暴力」，而很多的精神或非語言暴力及相關回應（當事人或他人）都並不像肢體暴力那樣外顯，容易被察覺和評價，例如侮辱、輕蔑的眼神、威脅的動作、對某行動的禁止或限制等，有時一些伴侶的要求，表面看來還要顯得中性或合理。這些含糊或未被言說的感覺及互動往往只能透過與男士回想經驗、對暴力的討論，從而提升其對暴力的認知 (realise) 以及對身體或感受的確認 (recognise)，才能慢慢建立到對抗暴力關係的理想對策 (respond)。

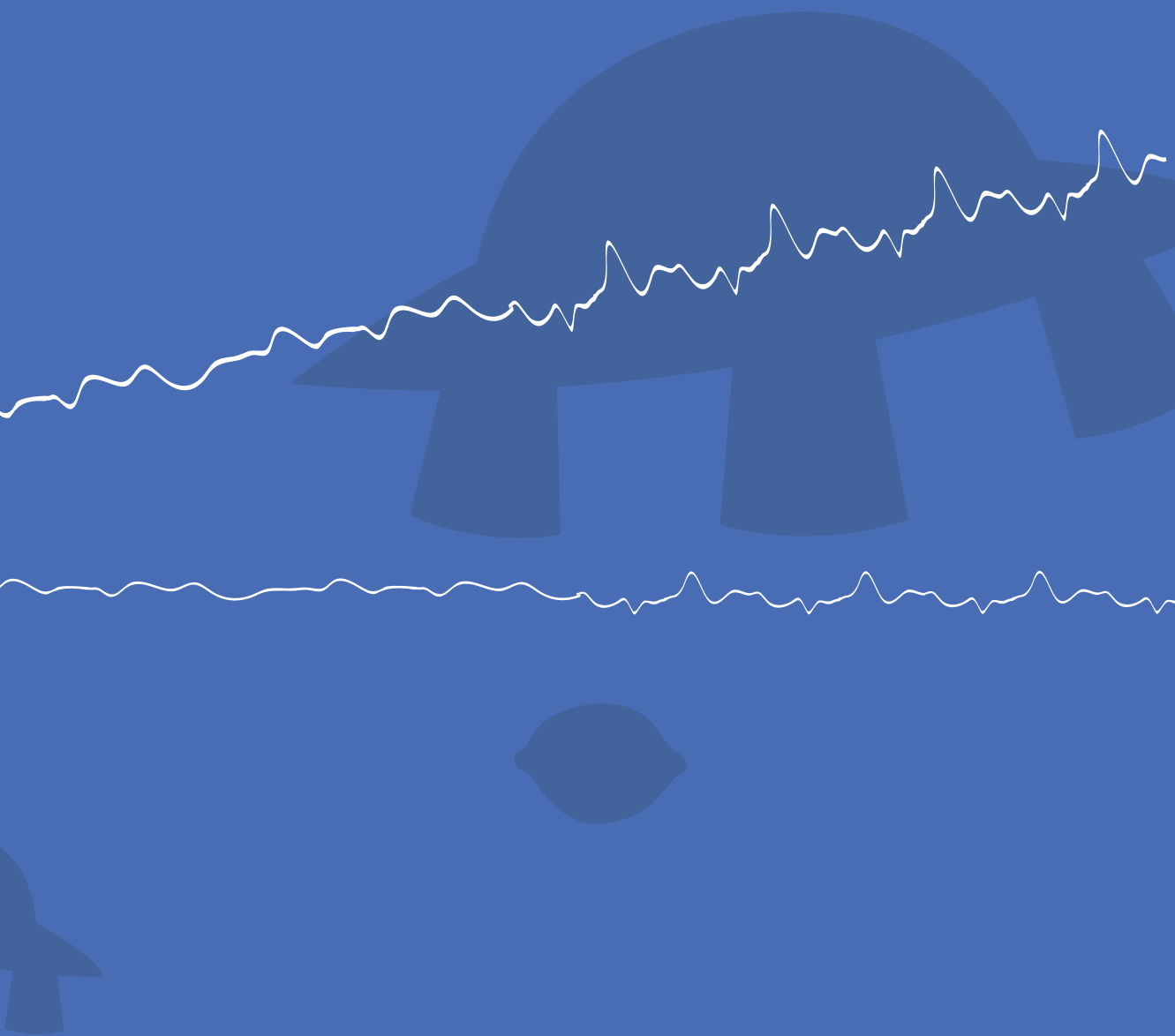
成長創傷

親密關係暴力與成長創傷息息相關。本計劃經驗中亦不乏聽到男士分享他們或其伴侶的成長故事，與原生家庭或童年暴力經驗相關，例如童年被朋輩欺凌、被父母家暴或性暴力經驗等。成長階段面對暴力對待甚至處於不利及壓迫的環境，都會影響當事人身體、心理、靈性以及社會性各個層面的發展，以及建構了單一身份價值認同。而這些未被滿足的成長需要及創傷經歷，都會於親密關係中一一呈現。聆聽男士成長經驗中，所經歷的「遺憾」、「失去」或是傷痛，加以陪伴及消化，都是同行過程的重點。本計劃亦希望接觸男士的親密伴侶，同樣以關懷及聆聽的角度帶動彼此改變的可能。

參考文獻

SAMHSA (2014). SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-informed Approach. Substance Abuse and Mental Health Services Administration.





服務介入歷程

男士於求助期當下的困境往往建立了當事人對「輔導」的心理準備狀態 (readiness) 及介入的優次 (priority)。男士求助時往往會以顯性需要 (tangible needs) 為求助的引子及目的，這明顯亦是當下最為困擾和最需要被聆聽和解決的部分；待建立了關係和信任後，就會表達更多其他較為掙扎和矛盾的部分。

介入面對家暴的男士受虐個案有不同的歷程。以下嘗試以「接觸初期」、「評估期」、「探索及整理期」及「轉化期」作為分享的脈絡。

接觸 初期

由實際解決方案及資源 (tangible service) 導向

接觸個案初期，男士在面對親密伴侶暴力期間，在物質、知識及情感層面均有不同的需要。物質層面，有的需要安全的住宿甚至經濟支援；知識層面，他們需要一些法律知識，和危機應對及辨識方法；情感層面，他們需要合適的傾訴對象，以舒緩自己當下的壓力。

不少男士，帶著未知、懷疑及試探的心態接觸服務，他們常透過中心的男士熱線及WhatsApp與中心工作人員聯絡，看看中心能否為他們的處境提供適切的意見及支援。男士熱線即時的支援對他們十分重要，並建立個案對中心的初步信任。

為案主提供實質支援亦有助進一步建立工作人員與案主的合作關係。實質的支援主要分為住屋、法律、危機介入及情緒支援。

情緒支援

面對持續身體及精神虐待，男士不單身體受到傷害，精神及情緒健康也出現不同程度的問題。情緒上的支援能夠疏導很多未被消化的情緒，排解面對家暴所產生的壓力。工作人員在求助時的積極聆聽，表裏一致的表達同理與關懷，對他們十分重要。畢竟，男士跨越了求助期的心理障礙、面對著混亂難堪的處境，實在需要別人的聆聽、意見及整理。中心也安排一些過來人，適時分享以往的經驗、提供資訊及鼓勵他們應對的方法。另外，工作人員也會陪伴案主上法庭、面見律師或到醫院求診，讓他們感到全面的關懷及體貼的服務。這亦促進了男士對計劃的信任及連繫。

獨特住宿需要

男士面對家暴的環境，因為生命威脅及人生安全而離開居所，有很大的住宿需要。他們部分會到連鎖快餐店、公園、或朋友家人的家暫住數天；工作人員需要按男士情況作出轉介，例如入住危機中心或宿舍，讓他們有安全的短期居住地方，減少發生嚴重家暴的風險。工作人員亦曾轉介男士入住本機構轄下的短期酒店住宿計劃（「賽馬會5S服務計劃」），呼應男士對「受庇護」的抗拒感，而入住一個能夠「退一步」、安靜、舒適、安全的地方作避靜之用。

危機介入

面對家暴衝突的情況，男士當下都會感到徬徨與恐懼，不知如何回應伴侶的暴力行為或是處理暴力的場面。於衝突期之中，工作員會與案主思考如何減低對方再次使用暴力的機會；以及對方情緒失控下，如何保護自己及離開現場。有時候，他們也要為準備離家而預先收拾物品，預備俗稱「男士走佬袋」。當他們認識到相關危機處理的技巧，會較有心理準備，若家暴再次出現的時候如何處理。有了藍圖，男士當下都能協助自己情緒鎮定下來，評估當時的危機，以保護自己及子女，意識到需要防止嚴重暴力事件或悲劇的發生。

法律資訊

男士面對親密關係、特別是已婚的暴力處境，經常會思考自己婚姻的去向。無論是留於關係中，還是考慮透過離婚以離開家暴的受虐狀況，也是他們的選擇。但他們一般都缺乏對「家事法」的認識，不了解撫養權、管束及照顧權、探視權、贍養費及資產分配的相關法律知識。他們需要法律知識支援，以讓他們作出知情選擇。中心會定期聯絡不同的義務律師，為他們安排個別或小組的法律諮詢服務；亦會為他們舉辦男士法律小組，提升他們就上庭及整個法律程序的認識，及支援當中所產生的壓力及情緒。我們也製作了有關離婚程序、撫養權及贍養費的法律短片，增加他們的法律知識。

評估期

客觀處境與主觀意願

評估為介入過程中的重要部分，可謂相互推進。個案工作人員均會仔細了解當事人的親密（婚姻）關係以至原生家庭關係、關係中受虐情況、暴力歷史；以至其生理、心理及社交層面（bio-psycho-social）的需要，以及靈性或宗教信仰的關連等，例如：身體疼痛、睡眠情況、壓力程度、情緒狀況，以至餘暇時間運用及社交模式等。另外一項重要的是細心聆聽當事人對自身處境的理解、感受及對服務的期望。很多時候，我們從接案至評估階段，均會面對男士不斷吐苦水的局面，在細心聆聽的過程中，透過敲問探索，嘗試邀請個案整理客觀處境，以讓男士能夠拉闊眼界審視處境。

應對「不解」模式——求知

暴力行為的起初階段是男士最有動力「求知」、「求助」的階段，與前述的「求助期」類似。然而，男士的不明不解，往往推動其內心希望更明白對方、或改善大家的溝通和相處。很多男士會傾向「自己搵答案」，例如上Google搜尋相關關鍵字（如兩性衝突、家庭暴力、精神病定義等）；亦會閱讀不同書籍文章，希望為「對方的行為」找一個原因。所以，很多時男士在求助期也會就他們過去的分析諮詢我們意見，如懷疑太太有人格障礙、定義了自己遭情緒勒索、歸因於太太原生家庭曾遭受家庭暴力或遭前度傷害、伴侶有遺傳性精神問題等。

男士會尋根問底，期望以「對準問題核心以作出應對」的方式來解決；然而，這種視角往往都會落在對方的暴力行為的原因上，而忽略了問題的起始，與彼此期望、互動、關係歷史及處境等重要因素。



受虐事件與家庭歷史

了解受虐歷史起源與演化的因素有助當事人及工作人員更清晰受虐經驗與生命事件的關聯。與男士個案追溯親密關係的暴力起源時，往往會發現暴力的使用（precipitating factors）與人生關鍵經驗扣連；而持續出現暴力（perpetuating factors）則與彼此應對或溝通方式、壓力管理、情緒表達，以至當下處境相關。

前線經驗發現，有關人生關鍵事件，可追溯為以下範疇：

- 生育或育兒角度
- 姻親觀點及相處
- 個人成就與家庭衝突
- 文化適應（如中港婚姻、跨境學習或政治因素等）
- 人生重大事件如喪親、失業等

暴力起源的探索，能帶動當事人思考其牽連的婚姻基礎和矛盾。有男士分享為著太太突變或抓狂的情緒感到不明所以。而暴力起始的時間線，原來落在生育後的一年內，暴力於隨後亦持續出現。縱然求助期的個案訴求往往為溝通、育兒或暴力行為問題，然而在探問之下，當中明顯與新手爸媽於生育期的身心需要及支援不足不無關係。亦有男士分享，以往與內地太太縱然只能於內地相見，仍覺感情不錯；然而當太太獲單程証來港後發現與期望中的生活出現很大落差，顯得焦慮及茫然並出現暴力行為。男士求助時表達難以理解太太為何拒絕溝通、打罵並責難居住環境擠迫，或（因疫情而引發的）對健康及環境的不安等，同時太太亦「冤枉」他瞞騙她與子女來港，不久之後太太更帶走子女回內地居住並申請離婚。我們看到故事呈現的表面資訊，關乎太太情緒不穩、指責及擅自帶同子女離港等無理及傷害行為；但深思之下，卻呈現一種無形卻難以言喻的不適應、文化及生活衝擊而引致的抓狂及焦慮。





創傷歷史的身體訊息

除了帶動當事人反思其面對問題的社會性面向之外，建立對當事人的創傷敏感度亦是工作員所需具備的意識及介入面向，我們亦能於評估期加以詢問及分析當事人的身心狀況。從以往的3F理論 (Fight-flight-freeze Model) 可了解到，當人們面對危險、壓力或突如其來的驚嚇時，我們的身體會作出三種本能反應以應對當下的處境，包括戰鬥 (fight)、逃跑 (flight) 或僵住 (freeze)，這些機制的功能都是為幫助我們渡過危機。及後的討論亦指出除了「3F」，亦有不同反應如「討好」(fawn) 等，也是為應對壓力或驚恐而作出的求生反應。這些身體反應或應對方式亦適用於理解當事人如何應對暴力處境及創傷關係 (Katz et al., 2021)。Cornell (2013) 提出，「創傷經驗」是一種對生命「前進動力」(life-forward movement) 的窒礙，而當身體經驗創傷時，亦會於感知、情緒、精神上或日常生活的模式之中呈現不同的阻塞 (trauma-based blockages)。然而，工作員與當事人共同面對創傷經驗時擔當著重要的角色，當中的同理理解 (empathetic understanding)、反映式聆聽 (reflective listening) 及陪伴，是促進當事人動力及內在流動 (sense of flow) 的要素。

所以，了解當事人的創傷經驗、身體訊息、精神狀況及人際關係的影響 (例如：不同部份的不適或痛症、對周遭事物或人事的過度或缺乏反應、睡眠情況等)，能擴充這種對「身體性」(embodied) 的理解，進而提供了具身體性的探索方法及照顧，讓男士於認知以外，透過對身體的覺察而了解創傷對自己的影響，甚至重新激起前進的動力和信心。

參考文獻

Cornell, A. W. (2013). *Focusing in Clinical Practice: The Essence of Change*. New York: Norton.
Katz, C., Tsur, N., Talmon, A., & Nicolet R. (2021). Beyond fight, flight, and freeze: Towards a new conceptualization of peritraumatic responses to child sexual abuse based on retrospective accounts of adult survivors. *Child Abuse & Neglect*. 112(6).

家庭圖

諮詢或共同繪畫家庭圖不單有利於工作員了解當事人的家庭背景、婚姻歷史及家庭重大事件，亦能帶動具原生家庭視角的故事分享，是探討家庭的多功能工具。男士會分享自己以至伴侶的原生家庭的結構、成長中的不同經驗 (例如被父母家暴、貧窮、移居、喪親等不愉快經驗)，從而帶出家庭故事如何影響現在的親密關係、個人角色的建立或應對伴侶的態度及模式等。陪伴男士整理相關的故事也可協助當事人分辨 (differentiate) 過往受虐或不利環境的影響與現在的處境及人際關係中的不同責任。

心理評估工具

本計劃的輔導員都擁有輔導心理學的訓練背景，會因應當事人的介入需要施行相應的心理評估工具，當中最常應用的分別是《生活型態評估》(Lifestyle Assessment) 及《邁爾斯-布里格斯性格分類指標》(Myers-Briggs Type Indicator, MBTI)。

Lifestyle Assessment是源於阿德勒治療 (Adlerian Therapy) 而發展的評估問卷，用於介入初期收集當事人的各種資訊，評估問卷的設計涵蓋：(1) 回溯早年家庭經驗的「家庭星座」(family constellation) 和「家庭氣氛」(family atmosphere)、(2) 探索早年人際、學業和兩性的「個人發展」(personal development) 及 (3) 作為投射工具的「早期回憶」(early recollection)。透過評估這些資訊，能幫助當事人察覺其早年發展及秉持至今的「生活型態」(lifestyle) —— 認知信念、行為模式、面對自己與他人的態度，以及適應生活要求的方式。

MBTI是一套性格測驗，源於榮格 (Carl Jung) 的性格類型分析，透過辨別個體的「心理能量」的走向，及「獲取訊息」和「做出決定」的方式，並配合由Myers-Briggs家族加入的「適應外界」的風格，讓性格動態 (type dynamics) 更有效地分辨個體「認知功能」(cognitive functions) 的順序排位——主導 (dominant)、輔助 (auxiliary)、第三 (tertiary) 及劣勢 (inferior) 功能，從而了解當事人面對處境的思維及因應方式。MBTI的施測是一個自我評估的過程，當中受環境、文化和教養等因素影響，需要反覆思量 and 討論才能釐清自我。

面對受虐的處境，當事人往往以其獨特 (unique) 的方式理解和行動以作應對，背後牽涉其對自己、他人和世界的基礎信念 (basic convictions)，亦與其應對策略、行為傾向、思考方式等息息相關。運用 Lifestyle Assessment及MBTI有助了解當事人如何以個人風格塑造和建構親密關係的互動經驗，繼而評估當中的適應性及探索成長的方向，為輔導工作提供目標和導向。

MBTI的4個維度	
心理能量的走向	外向Extraversion,E — 內向Introversion,I
獲取訊息的方式	實感Sensing,S — 直覺Intuition,N
做出決定的方式	思考Thinking,T — 情感Feeling,F
適應外界的风格	判斷Judging,J — 感知Perceiving,P

榮格的8種認知功能



外向實感 Se



內向實感 Si



外向直覺 Ne



內向直覺 Ni



外向思考 Te



內向思考 Ti



外向情感 Fe



內向情感 Fi

探索及 整理期

按照工作員於評估過程中對男士進一步的了解，希望能一步一步陪伴男士進行整理。
然而，不同個案往往處於不同的「關係階段」及獨特情況，所要照顧的部分都有所不同：

男士所處的「關係階段」可分為以下幾項：

- 正面對家暴危機的男士
- 經歷長期受虐或期望改善婚姻關係的男士
- 考慮離婚或正面對離婚及撫養權訴訟的男士
- 離婚後因子女探視而仍受前妻糾纏或精神虐待的男士
- 脫離受虐婚姻後仍受過往經驗影響的男士



正面對 家暴 危機的 男士

頻常危機

不少男士個案在跟進過程中，仍會與伴侶出現不定期（或長期）的衝突或受虐情況。於暴力再發生的一兩天之內，男士往往會主動告知工作員；或向工作員預告一些事情發生後其將會遭受暴力對待的可能。工作員需要意識到「每一次的暴力也是暴力」。這個觀念的重要之處，在於男士很多時都會「平常化」對方的暴力行為為「慣性」、「既定模式」，甚至歸因於自己又再次「不是」、「不好」和「不能」而惹怒對方。而這種對自己的質疑和內疚會造成「對當下危機的輕視」（甚至甘願承受）。如工作員沒有了解當事人每一次的反應、身心狀態及所處環境的差別，如安全程度、產生的焦慮和抑鬱情緒、對方的行為等，都會錯失危機介入、處境反思，以至作出改變的機會。

處於頻常危機的男士呈現的都是複雜感受和起伏，如矛盾、沮喪、憤怒、急躁、身體疼痛、缺乏動力等。日常爭執及暴力反覆延續著情緒的波動及自我懷疑。工作員在過程中需要營造心靈空間去陪伴，除了可以說是「避風塘」之外，也是一位「促進者」，帶動男士停一停、回顧每一次自己的不同感受、為關係及處境作評估。每一次不同的經歷都賦予當事人多一份對自我和伴侶互動的理解。

經長期受虐 或 期望改善 婚姻關係的 男士

暴力關係中「忍辱負重」的「多功能」爸爸

大部分的男士個案均已婚並育有孩子，對於暴力關係的探討，男士都會以「爸爸」的角度思考。作為爸爸，也與媽媽的角度相似，就是「想維繫一個完整的家庭讓孩子成長」；至少，這是自己對於孩子十八歲前的願望。這個觀念於華人社會一點也不陌生，也反映了爸爸對家庭及對自己的期許。

年輕家庭普遍都追求一種香港「公認」的家庭育養模式。對男士、「爸爸」有清晰的能力上的期望。這種育兒觀念當然亦會影響我們接觸到的男士，他們的自我期許包括：經濟上提供孩子好的養育環境、穩定及足夠空間的居所、好的教育條件及升學計劃、課餘補習、興趣班、家傭開支等，這些經濟責任大部分亦都「落在男士的肩膀上」。心理上，男士期望自己做到「保護家人」，特別是保護孩子的功能。除了因鋪排養育的路所造成的經濟負擔外，當暴力情況發生時，大部分男士都表示會選擇「忍」，為的是不希望子女面前破壞和諧或讓子女受驚。故此行為上會顯得「息事寧人」甚或「討好對方」，希望能立刻停止爭執以免影響孩子。有時候，暴力關係中的對方會忍不住向孩子申訴男方的不是；男士會

向我們表達，他知道太太於孩子面前直白情緒、甚或說自己的不是，而男士的應對多為：「作為男人，不會像孩子媽媽（女人）那樣中傷對方」。這樣說來，我們看到縱使男士「表面忍耐」、「屈從」，行為背後卻是一種對孩子的顧念和保護，和「以大局為重」的心態。

處於此階段的男士都顯得特別「疲累」——不同層面的疲累。「對外」方面，需要維持基本日常功能，如應對工作、社交等，要呈現一種「男士不受家事影響」的能力；「對內」方面，就是真實的面對與伴侶衝突的難過、憤怒、委屈、無助情緒，以及作為爸爸為考慮孩子的感受和未來而感「心痛」和不知所措，以至精神、身體的消耗。這些不同的感受都不容易被表達，在華人社會男士更容易被「我ok」（男人不可以「不ok」）這種觀念籠罩著。

外顯的與隱含的 (Explicit and Implicit)

工作人員在此階段的角色，是「聆聽」和「陪伴整理」。

專注、同理的聆聽能促進當事人慢慢表達自己，面對外在環境的不同壓力、內心的矛盾、對家人多重的複雜感受——表達出來。男士普遍較易以情境描述來表達，故此工作人員可按個案需要及狀況選擇以不同短片或VR微電影情境與男士討論，以當中的投射 (projection) 概念，讓案主藉著對VR片段中的伴侶關係、主角感受提出意見及反映，發掘到男士獨特的關注點或價值觀，並加以討論。

另外，工作人員亦能按個案的情緒表現，以情感表達的介入工具協助案主察覺、確認及整理不同的感受。有時候，於面談或小組中進行靜觀 (mindfulness)、冥想 (meditation)、放鬆練習 (relaxation exercise)，又或使用感受／需要卡牌、意感 (felt sense) 投射卡牌 (如Dixit、紅花卡) 等，作為以男士表達為主導的意識提升及互動過程，陪伴男士了解自己更多。

敘事隱喻 - 生命中的暴風雨

引入敘事實踐當中的問題外化 (externalisation) 及故事重構 (re-authoring) 手法，能夠協助當事人將呈現的問題放置於一個歷史 (historical) 和關係 (relational) 脈絡去理解，從而帶動當事人反思社會所建構的相處模式、婚姻意涵及性別角色分工等，以及對自己的身份認同的負面標籤和對關係帶來的影響。

本計劃的「生命樹」(tree of life) 小組就是採用同路人故事共構的模式。當中以「風暴」(storm) 作為隱喻，提供了家暴可放置的處境脈絡。與男士共同繪畫人生生命樹，可以分享人生價值觀、對家庭的信念，讓男士借助隱喻對話，表達面對「風暴」的狀況及過後對其人生價值觀以及個人身份的影響。

重構爸爸角色 (Fatherhood)

「石牆樹・石罅再生」男士小組(父親篇)則是生命樹小組的特別版。「爸爸身份」可以說是男士共同擁抱的身份認同。「父親篇」敘事實踐小組賦予大家敘述社會或是對爸爸身份有形無形的期望，以及個人對爸爸身份 (identities) 的建構。小組中刻意突顯眾多男士作為爸爸所關懷的焦點，當中承載著的不同矛盾及辛酸，都讓參加者相互之間感到格外的共鳴及連繫。

有形無形的分離和痛

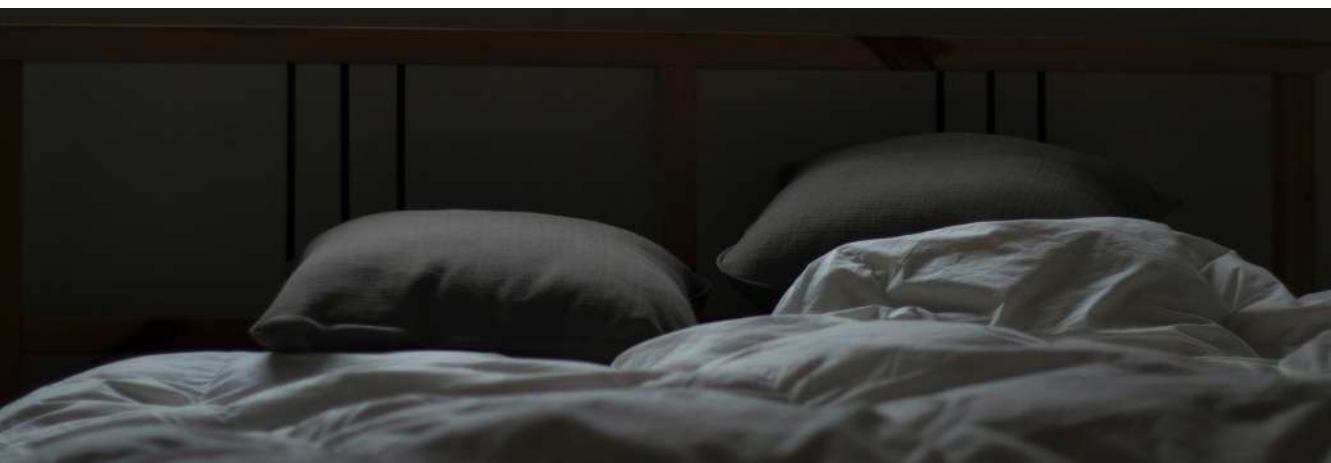
「分離」可以指涉關係的離異、親密的流逝、情感的割裂。「分離」也可以是伴侶間共同的決定和計劃，或是突然倉促的「被分手」。「分離」的痛可以是雖同一屋簷下，卻是各自生活的冷漠；也可以是分隔兩地的思念。

男士於暴力中受虐而面對的離異，可以是主動或是被動的。被分手的男士要面對突如其來的斷裂會顯得非常無助。更甚的狀況是伴侶在毫無預告之下突然帶走孩子，如回鄉或暫住其他地方。可以想像，沒有限期、在「未知」之下的分離固然會對各方造成生活上的影響及傷害，缺乏雙向溝通亦令男士處於被遺棄的處境及極度無助之中。



身體親近、情感割裂 - 分手不分房

另一邊廂，暴力或衝突關係的局面中，若然雙方能夠有各自活動區域，有時是緩衝和安全的空間。然而，更多是雙方於冷靜期甚或暴力期間，亦持續扮演「正常」生活模式和角色，同床卻異夢。有男士分享其與伴侶討論到不咬弦、或惹怒了伴侶時，試過睡眠中突遭伴侶使用暴力嚇醒或因受傷而痛醒，而需在深夜轉為睡沙發甚至被趕離家。亦有個案分享其因進行不自願的性行為，內心感到委屈。對於身體及不情願的性暴力，男士往往顯得極之難以啟齒。大眾普遍認為男士身體強悍，並以「男士搵著數，佔女士（身體）便宜」、「男士以下體來思考，其他甚麼也不介意」、「男士哪會遭到暴力或性暴力？」等性別論述來建構男士於身體及性方面的形象，甚至把男士塑造為以性慾主導的單一人格。



家暴與性別及文化相連

VR微電影體驗的意念，就是希望透過沉浸式體驗及討論劇中人處境，以第三身的角度帶動具文化及性別的社會性思考及討論，還有包含內在的感受投射及回饋。這些日常處境就在我你他的生活之中滲透著；把未能言喻、難以啟齒的面貌呈現，有一份「是他也是你和我」、「我不是唯一」的共同感 (togetherness)。很多時男士與工作員討論劇中人的時候都會認為劇中人暴力處境「沒自己嚴重」；這樣，工作員可以順應男士觀點加以促進，例如：「何謂嚴重？」、個人或社會如何界定「受傷程度」、男女是否有別、如何影響他理解自身的經驗等。

考慮離婚或正 面對離婚及撫 養權訴訟 的男士

離異階段 - 爸爸的痛

男士都會分享一個共通點，就是在離異的階段中，最讓其擔憂和難過的，就是未來與子女的關係。「難過」是因為內心在估計——子女的照顧及管束權很大機會指令給媽媽；而同時當伴侶與自己的關係惡劣的狀況下，就算按法庭指示可定期見孩子，也擔心未必能如期望進行。

社會大眾的理解之中，「母親」一般都有養育及照顧孩子的優勢及強處；而男士則主要擅於經濟支持（就是所謂「男主外、女主內」的性別觀點）。這種觀點亦建構著現實家庭崗位分工：男士實際上較多時間在外（工作），較少時間在家（照顧小孩）。就算計劃中所接觸到的家庭多為雙職家庭，母親普遍都較主導照顧孩子的起居以及養育方式。有些男士更表示，太太曾不只一次直言離婚後「唔使旨意可以成日見子／女」，而亦有不少男士回應，這正正是他離婚後的現實處境（已很長時間沒見到孩子，都是基於太太的阻攔，感到無奈及傷心）。

這個現象的吊詭之處，在於家事法庭的判令，基本上會考慮不同因素，如照顧能力、對孩子變動、關係情況等。男士儘管受伴侶暴力對待，自己內心亦會認為「女性總比男性（自己）對孩子有更好的照顧」、「母親不會傷害自己孩子」；另外，男士亦未必會將家庭的實情（如暴力行為）呈報法庭，就算提出也遭伴侶質疑「你認為有人信嗎？」。凡此種種法律上、關係互動上、心理上的憂慮，都成為男士於離婚階段以至上庭選擇啞忍或遷就的因素。

此階段的男士所需要的，是實質的資訊及過來人分享。計劃中的YouTube頻道網上資訊、法律講座及諮詢、親職工作坊、互助小組等絕對是他們很大的支援。有好些「資深男士」（參與服務較久的有心人）更願意主動成為同行者，透過個人故事分享，將離婚經歷、注意事項、心法智慧等都無私分享給其他男士。故此，這期間的朋輩支持就是男士的安穩之處。然而，踏出一步也不容易，工作員所需的，就是鼓勵男士參與、促進連結；當一個人勇於站出來，其他的人也就上前支援。

這都是男士團體在艱困之中共建的默契。

離婚後
或
已開展新生活
的男士



轉化期 - 群體聆聽與故事迴響

本計劃一直希望在服務的過程中，陪伴男士察覺到自己內心感受、回顧成長；同時投入不同媒體，將社會文化對男性（及女性）的塑造建構，帶入輔導之中，讓過程更具社會觸覺，而非單單的病態化或個人化暴力問題。個案工作的方向如是，按個案不同需要、工作人員的獨特性、輔導專長、背景、介入強項等作介入，會產生不同的效果。

個案於小組及社區參與方面，受敘事實踐的啟發，由第一期的計劃開始，我們已十分重視群體及社區參與的故事共構。透過群體的分享，鬆動個人的故事線，反思社會性脈絡。

Project HE的「H」，意思為「Healing」。對於男士的內在療癒過程，重視呈現個體的聲音，促進男士確認自己的需要，乃至人生追求。

而「HE」當中的「E」，「Empowerment」，則定位於集體共鳴及互助。生命樹小組、讀書會等都營造思考氛圍，鬆動對男士單一面貌的批判；另外，亦可以共同擁抱多元的「爸爸」身份，以至作為一個活生生的人，達致對人生、社群、理想的重構。

我們鼓勵男士參與故事分享，由計劃支援的迴響團隊 (outsider witness) 及更多人聽到他們走過的故事。我們發現，大家作為社會的一員，縱然背景、年齡、性別，甚至階級都不同；然而，皆寫下了不一樣卻又互相共鳴的故事線；細心追蹤，都承載了你、我、他和她於時空中珍重的人生價值、家庭觀念以至座右銘。原先的自我懷疑、負面認同似乎並非如他所想像，而透過迴響對話，重構了很多很多未被聆聽的人生價值與力量！







聽見檸檬的滋味

.....

從男孩到男人

- 成長之旅

個案背景

陳生結婚5年，與妻子育有3歲兒子，婚後與妻兒一直同住於母親的寓所，現從事文職工作。妻子生兒前原任職旅遊業，由於不想由外傭照顧兒子，決定成為全職家庭主婦。自此陳生獨力肩負家庭開支，無奈年前曾失業，經濟壓力極大，直至今年年初覓得現職才稍為安穩下來。

在陳生失業前，平日除了給妻子零用使費外，其餘收入會用作家庭開支及個人儲蓄。當時妻子對陳生已多番埋怨，自嘲自己「連工人也不如」。每當陳生放工回家時，妻子便會交兒子給陳生照顧，同時亦會嘮叨陳生沒有幫忙或幫倒忙。陳生慨嘆妻子的肢體暴力尚屬輕微，但對他的貶低、奚落、怪責的言辭卻很犀利，令他感到毫無尊嚴。

面對妻子的嘮叨，陳生多以沉默應對，只有偶然會忍不過妻子的言語暴力而作出反駁爭拗。最令陳生感難受的是妻子的婆媳問題，特別是妻子嚴禁兒子與同住的陳生母親碰面；即使在早年的團年飯，妻子已刻意安排兒子背對男家親戚，以示對男家的不滿。陳生對此感到氣憤，亦左右為難；他明白母親在婚前曾嫌棄妻子出身草根，但覺得母親對妻子亦沒有特別不善待，覺得無法理解妻子的行為。



虛擬實境(VR)的個案應用

在輔導的歷程中，工作員曾兩次應用「VR微電影」，嘗試與陳生就其認知及情感層面作出介入。

認知層面的介入

在其中一節的輔導，工作員邀請陳生觀看VR故事「開飯艱難篇」。陳生很快便把劇情聯想到自己的經歷，表示除了妻子的肢體暴力沒有故事裏般激烈，大致情境也很類近，並訴說妻子的言語暴力如何過份。工作員邀請陳生以第三身的角度探討故事的情節、角色的行為及需要。

VR故事：開飯艱難篇

阿俊放工回家後，立即安坐梳化上看電視；嘉嘉看不過眼，要求阿俊即時幫忙開飯。惟阿俊表示想多休息一會，嘉嘉頓時情緒激動，向阿俊施以肢體暴力，以表達不滿。

工作員先讓陳生根據短期記憶重構故事的脈絡，並回顧男女主角在故事中表達的觀點、情緒及需要。陳生有嘗試以女主角（嘉嘉）的觀點去檢視妻子，和工作員開啟談及「當年如何與妻子討論角色分工」的對話，當中包括探討妻子擔任全職主婦的付出、犧牲及貢獻，並且沒有離棄的意願。

陳生在認知上擴闊了對妻子的理解，同時亦表示妻子的言語暴力始終傷人；他亦開始談及被言語傷害的感受和童年被父母冤枉及嘮叨的感受亦很相似，而他亦同樣會以沉默及「掩耳」應對。他認為只要不讓自己接收這些說話，自己便可透過娛樂或社交調節情緒。工作員遂和陳生探討「掩耳」的應對策略於童年情境的生存作用，並繼而指出該策略於婚姻情境的不適應性，因為婚姻互動除了生存，亦多了聆聽及回應對方需要的要素。

情感層面的介入

在另一節的輔導裏，工作員邀請陳生一連觀看VR故事「奶奶來電篇」及「團年飯『罪』篇」，而且必須要略過故事裏「聆聽心聲」的部分。是次應用並沒有邀請陳生在觀看後以短期記憶重組兩個故事的內容，而是邀請陳生挑選兩張DIXIT卡牌代表他認為男主角有的感受，另再挑選兩張DIXIT卡牌代表他對男主角的感受。



VR故事：奶奶來電篇

當準備享受二人世界之際，奶奶的來電激起了嘉嘉的不滿，更憶起過去婆媳間的嫌隙，遂對阿俊作出埋怨，言辭越見犀利，對阿俊及其家人作出侮辱和輕蔑。

VR故事：團年飯「罪」篇

農曆新年將至，阿俊冀與嘉嘉商討團年飯的安排，惟遭嘉嘉反對。當嘉嘉提到對奶奶管養方式的不滿時，更想限制阿俊及隔絕兒子和奶奶的接觸，甚至以離婚作威脅。

根據陳生所指，前者兩張卡代表「閉嘴、不能出聲」及「不安全、隨時有危險、孤獨、找陪伴」的感覺；後者兩張卡均代表「陪伴、聆聽、溝通」，他覺得這是男主角（阿俊）的需要。陳生說罷，便即時表示這些都是他的感受和需要，特別在提及「陪伴」時，陳生開始熱淚盈眶。除了往常得不到妻子的聆聽外，他亦道出對父母的感受，自覺成長缺乏他們的陪伴，而且憤慨他們承諾給予的東西均不能兌現。

工作員反映陳生的孤單與失望的情緒，並嘗試讓陳生和妻子產生情緒上的連繫，察覺妻子和他的共通情緒——失望，及妻子對婚姻承諾的遵守。陳生指妻子的草根背景遭父母輕蔑，而岳父是會把全部收入給予岳母的人；這與他的家庭並不相像，而他亦曾不明妻子的埋怨。工作員遂反映無論是他或妻子也在抗衡陳生原生家庭「不善於給予」的文化，他與妻子的關係可以並非對立的姿態。





工作人員評估與想法

從陳生的婚姻處境所見，他既面對妻子的言語及精神暴力，與妻子亦同時承受傳統文化所建構的家庭壓力。基於對兒子成長的關顧，妻子自願留家育兒，亦有成為持家者的期望，合乎她原生家庭的模樣。然而，妻子的婚姻期望與陳生對家庭的認知有所出入，造成她的失落感；加上長時間肩負照顧幼兒的擔子，令她逐積疲憊及埋怨。當妻子缺乏處理挫敗情緒的應對策略，言語及精神暴力成為了她宣洩不滿的出口；即使能反映她的情緒需要，卻對陳生造成困擾及傷害。

婆媳糾紛亦令陳生處於兩難的局面。從發展性的角度，陳生由為人「兒子」，至為人「丈夫」及「父親」，經歷不同的發展階段，於家庭裏曖昧糾纏的多重身份往往令他舉步維艱、進退失據。陳生需要重新為自己對家庭定義及角色順位作檢視，繼而有意識地作出定位和選擇，並發展出相應的適應策略，為自己的家庭生活負責任；正如陳生選擇為與妻兒遷出母親的居所及建立核心家庭而籌謀及奮鬥。

除了婚姻處境，陳生的個人成長亦是個案的關注焦點，這是普遍個案的介入需要。面對當下的婚姻處境，陳生除了經歷妻子造成的情緒傷害，亦重現他對童年重要他人 (significant others) 的深刻情緒，並啟動其早年發展的理解及應對策略，亦即陳生的情結 (complex)。有時這些情結會影響當事人與伴侶的連繫，窒礙對伴侶真實想法和需要的聆聽。當事人的情緒需要在輔導中如何被肯定及回應的體驗，與他和伴侶培養情感連繫的學習也息息相關。

面對缺席的施虐者，工作人員在輔導中須避免對其「妖魔化」，並嘗試評估其暴力行為反映的情緒需要；其目的亦非對暴力行為「合理化」，更需小心避免傳達這訊息給當事人。評估施虐者情緒需要的目的，是為擴闊當事人對關係處境的認知，鬆動當事人與伴侶的對立姿態；並透過提升自我關懷及承載情緒的能力，提供改善夫妻互動的基礎。

滿足生命的基本需要

- 渴求愛與被愛

個案背景

張生對自己的家庭相當重視，為了家庭、女兒，他願意付出自己的一切。張生於工作上盡忠職守，希望工作能為他提供穩定的收入、供給家庭所需，並陪伴女兒健康成長。為了讓四歲的女兒有更好的教育、更具質素的學校，張生特意由北區搬到九龍區居住。為了節省搬遷費用，搬家大小事務由他一力承擔，更搜羅不同合適的傢俱及電器，為求讓女兒及太太有個安樂窩。

張生與太太關係惡劣，經常出現劇烈衝突，太太對婚姻也極度失望，常感覺「嫁錯郎」。張生經常受到太太的身體及精神的暴力，如批評、指責、喝罵等，有次因情緒激動而拿刀傷害他，令他手部受傷。他遭受到家暴已有三年多，期間默默忍受，不希望離開、也不希望離婚，為求能見證女兒成長，能多一點時間陪伴女兒。

女兒經常目睹張生與太太間的衝突，也曾看見媽媽劇烈的情緒並對張生施以的暴力行為，女兒也感到恐懼和驚慌。女兒有時會安慰受傷的爸爸、關心爸爸的感受，父女間有很深的情感連繫。張生長期受到太太的暴力，個人的情緒健康也受到困擾，他希望尋找出路、減少女兒所受的影響，所以決定尋找本計劃服務，化解當下的危機。

求助期

張生面對太太的暴力，感到恐懼及無力，希望透過輔導服務，學習化解婚姻衝突的方法，以應對太太暴力的行為，從而減少女兒目睹家暴的影響。他先透過中心的男士熱線，以測試的心態，了解服務對他作用。起初，他期望能學習方法及知識，以解決婚姻問題，改善大家的關係，冷靜及回應太太的情緒。

求助之時，正是太太帶走女兒的期間。太太限制他與女兒的見面及接觸，他承受骨肉分離之痛，常常思念所珍愛的女兒。面對太太的粗暴行為，愛恨交雜，憤怒、迷惘，絕望的情緒，不時反覆出現，負面影響自己精神狀態及集中力，身體及工作也受到影響。工作員跟進的目標及方向，由減少衝突關係、增加溝通，轉為療愈自己的傷害、接觸自己感受及接納自己不完美，哀悼自己所失去的。

家庭生命週期

工作員從Duvall (1977) 的家庭生命週期八階段的角度，了解張生的家庭狀況。張生與太太基於對大家的愛情，成為夫妻、組織家庭，這為第一「新婚夫妻」階段。在未有孩子的時候，關係較為簡單直接，閒時四出旅遊，開支也不大，衝突很少。當時彼此相愛、渴求親密感，亦滿足於性方面的愉悅及溝通。然而，當女兒出世後，家庭進入第二「養育嬰幼兒」階段，婚姻關係因為照顧女兒、經濟開支增加、外出工作壓力、休息時間不足、夫妻缺乏溝通等，卻出現不少磨擦及爭吵。張生就女兒的照顧及管教，與太太常起衝突。太太於家中全日照顧女兒感到辛苦、吃力，沒有時間煮飯及做家务，留待張生回來處理；張生很失望及不滿，他放工已筋疲力竭，回家仍要做很多家务，為何太太不負責、不幫忙。他有時因為回家沒有晚餐吃，而感到失望、沮喪及憤怒。

由於只有張生外出工作，面對家庭開支的增加亦引發不少的壓力，關係固然也受影響。太太經常指責、批評他的工作及經濟能力，羞辱他「無用、窮鬼」。太太看重金錢，等同人生保障及安全感，當經濟不穩，就漠視大家的付出和努力，並有強烈「嫁錯郎」的想法，這讓張生甚為傷心及難過。另一邊廂，太太的原生家庭也介入其中，與太太成為聯盟、對張生不滿，令張生更感孤立無援。這個「敵我二分」的第三陣營，介入了婚姻並促成惡化。還有，女兒有特殊的學習需要，照顧她要額外的用心，這也加重父母的照顧壓力。家庭生命週期的每個階段有其獨特的需要及挑戰要回應，張生張太未能就育兒照顧、家庭角色分工及金錢的運用等，共同作出適切回應及轉變，婚姻關係便容易出現問題。

童年負面經歷的影響

工作員曾與張生回首童年經驗，了解到他成長於一個貧窮、亦缺乏愛的環境，年幼時由媽媽獨力照顧。他甚少見到父親、缺乏了父愛與關懷。由於媽媽情緒激烈，慣常以責打及喝罵方式管教他。正因為他缺

乏愛，也渴求愛，故希望能給子女兒一個關愛完整及雙親的家庭成長，這個從小到大根深蒂固的觀念，驅使他遭到太太的暴力仍默默忍受，不會離開、不會結束。

張生常言：「希望可以陪女兒長大，讓她的成長記憶中有我」。這是他的堅持，他希望女兒成長有父親同在，有父親的愛與關懷。他童年的經驗，塑造他今天對女兒「不離不棄的愛護」的觀念。

其後遇上環境的變化（新冠肺炎爆發），令家庭出現很大的精神壓力及衝突，太太多次提出離婚並單方面帶走了女兒，令他感到悲痛欲絕。回顧童年缺乏父愛的經驗，彷彿重複出現於女兒的成長中，令他感到悲傷、自責及虧欠，他非常後悔，認為不應帶女兒來到這世界。

創傷知情角度

受到太太嚴重的身體暴力及長期的精神暴力，張生出現創傷反應，他對太太感到驚慌、恐懼、很大的無力感、迷惘等，不知衝突幾時會出現，令他無所適從。他心靈深處也對太太感到抗拒、討厭，自認「實在很難愛她」，因他身心靈上都受很大創傷。他對太太一些行為也出現過敏反應，他身體語言會變得敵意，抗拒交流及互動。婚姻關係很快便進入熱戰的衝突互動模式。

性別文化的因素

張生很難找到傾訴對象，也不太希望與同事及朋友傾談。男士於華人文化的背景，不容易、也不慣常表露自己的感受，面對孤立的處境，令他出現情緒病。他一人外出養家，回到家中也要照顧家庭及家务，而太太於男女性別定型框架下，認為「男人要賺錢養家」是理所當然，缺乏明白及肯定。太太甚至認為他所賺的薪水不足夠，應「多做幾份工」，以處理家庭的開支，及給她存款積蓄。這牢固的性別定型及金錢觀念，也影響太太對他的態度及行為，影響彼此的互動。

深陷痛苦、更顯堅持

張生積極參與中心的服務，除了定期的個案跟進，也參加互助小組、「石牆樹・石罅再生」小組、男士讀會書、VR治療小組等。他於石牆樹小組中，探索自己的成長，意識自己成長中的失去及缺乏，但同時也察覺自己的資源及適應能力。正因他知道自己成長缺乏爸爸陪伴，他更感受爸爸於小朋友成長最為重要。故此，縱然面對婚姻的困難、對太太的暴力，仍為了女兒堅持下去！「見到她天真爛漫的笑容，真係令人好開心」。他的自我察覺，明白忍受暴力處境背後的理由，為他提供了一個生命的意義。這意義，也回應他於讀書會中，一同閱讀「活出意義來」這書籍，當中的金句：

「懂得『為何』而活的人，差不多『任何』痛苦都忍受得住」。

除此之外，張生透過創作石牆樹，思索自己以往及現在的能力及優點。他於工作中盡忠職守、有責任及條理，讓別人及上司感到安心及信賴。婚後他為了家庭及女兒，放棄了很多個人的興趣及發展。但透過石牆樹小組，他能回憶自己以往的興趣及「攝影」技能。他以前經常拿起專業拍攝器材，作業餘的攝影師，喜愛把身邊的人和物透過鏡頭記錄下來。

透過參加「我的情緒之書」VR治療小組，張生認識了自己的情緒，透過豐富的感受詞彙，準確地描述自己的狀態。觀看VR微電影就像進入自身真實經驗，察覺並為自己情緒命名，從而得到「認領」及「確認」。他察覺暴力的婚姻關係中，他一直感到很大傷害、有數不盡的痛苦、委屈、內疚、絕望，無力、憤怒等感受。每個感受背後，都是未被滿足的需要。我們察覺、接納及轉化，為自己的需要思考行動。



「為女兒寫日記，記錄自己對女兒的掛念，讓她成長後，知道爸爸很愛她，掛念她」。

跟進過程中他能夠表達，工作人員、組員們都積極聆聽，他直言這種「被理解」及「被明白」的需要得以滿足。原來，情緒得以轉化能為他個人提供更大的心靈空間去容納自己，去面對伴侶及作出選擇。

其他組員也帶動支持、連繫及支援網絡。部分組員，鼓勵他要等待：「看長線，望遠一點」、「要撒種」，拉闊對困難的認知、從而轉變了心態，調整期望。現在他能接納自己的限制，也要善待及關顧自己。



介入的意見或建議

介入張生個案，傳統的談話治療 (talk therapy) 對他相當重要，透過傾談，張生能講出自己的受傷、痛苦。工作人員對他真誠的關懷、積極聆聽及同理的了解，幫助他疏理複雜矛盾的感受。為了讓介入有成效，工作人員加入不同的元素及工具，以擴闊張生的經驗，幫助他接觸自己，探索自己。透過藝術創作代表自己的石牆樹，能形象化 (visualise) 自己的處境及成長，有組織及系統探索自己每個成長部分，尋找自己潛藏的知識、能力及價值。男士享受藝術的創作，以非語言方式表達及呈現自己。

「讀書會」的共同閱讀經驗，能聚焦「生命的意義」這課題。整個讀書小組時期前後，大家能思考「如何面對痛苦」。「書」成為串連他、工作人員和其他組員，連結大家的媒介，建立彼此間的支持。

介入過程，小組也加入身體導向工作 (bodywork)，透過安回當下 (grounding)、呼吸練習，察覺及接觸自己。張生能練習安定下來，以接觸自己所受的苦。介入過程中，也加入「感受、需要、行動卡」，藉這些工具卡去察覺自己當下的感受及需要，並為自己需要負責，以行動加以回應。「感受、需要、行動卡」的優點，是提供大量的詞彙，幫助他表達，刺激他的想法，以及讓他選擇及認領屬於自己的部分。

至於VR互動體驗對張生更為有幫助。他透過VR沉浸式的體驗，有很強的現場感，這能幫助他回憶以往的情景及與伴侶的關係，以處理當中未被消化的部分；也反思婚姻互動中，大家的角色與回應。擴闊了他的角度，甚至伴侶間都有未被滿足的需要。

參考文獻

Duvall, E. M. (1977). Marriage and family development. Philadelphia: Lippincott.



是愛？還是責任？

與鍾生首次見面前，與他通過數次電話，感覺他為人友善、有禮且有交帶。直至首次面談，果然符合電話通話時的印象，另外對他冒起的形容是「乖巧老實」，總會老實地跟隨接收到的指示，即使自己吃虧，只要能避免衝突、令人高興，他都無所謂。他都說他其實沒甚麼意見，不論對工作、家庭、甚至在茶餐廳究竟選A餐B餐還是C餐，只要大家高興就好。他解釋道，他知道即使別人逆了他的意思，他依然可保持心平氣和，但若他不從別人的主意，可不能保證對方會否動怒指責。

鍾生求助的情況同樣貫徹他「乖巧老實」的性格，本來已在綜合家庭服務中心開啟個案，碰巧情緒受困擾時未能聯絡上跟進社工，因而致電男士熱線。他表示對男士服務感興趣，但怕佔用太多社會資源，於是又決定先諮詢本來的跟進社工的意見。



「我覺得自己係一部提款機」

他說。求助的半年前，鍾生的太太帶同四歲的兒子從內地來港定居。太太對他的言語和肢體暴力從此不間斷。太太對任何事情都不滿意，經常喝罵、侮辱鍾生，夾雜著粗口的謾罵都被四歲的兒子聽在耳內。太太態度較「好」的時候，就是要錢的時候。鍾生展示與太太的訊息紀錄，太太傳來的都是購物的單據，雖非奢侈品，但亦非必需品，也沒有多餘的說話，就一句，「買了XX，共YY元」，鍾生就得給她金錢。鍾生原以為太太不適應新生活以致壓力過大，於是僱用了家傭，又請自己的母親帶她認識社區。可情況仍然沒改善，他在家裏精神繃緊，不能好好休息，工作時不能集中精神，有時甚至租住「太空艙」才能稍為放鬆補眠，卻又擔心在家的兒子和家傭。他擔心長期壓抑情緒會「出事」，亦擔心兒子長期目睹暴力對成長的影響，所以決定求助，希望至少有人聆聽他，「杯水積到滿瀉前清一清佢」，他說。

「可能係文化差異啦」

鍾生如此歸因夫妻間的衝突。二人幾年前經父母介紹認識，感覺「印象幾好」便結婚，婚後依然分隔兩地居住，疫情期間更加一年半沒見過面，每次鍾生打電話給太太和兒子，她都表現不耐煩。太太在香港的家裏對他說：「工人姐姐對這個家有價值，你沒有」，久而久之，鍾生也開始質疑自己的價值。別人的聲音份量很重，自己的聲音卻虛無縹緲。

唯有聽見自己的聲音，才不會一個勁兒被別人的說話牽著走。鍾生總是說：「我真係冇咩所謂冇咩意見，要我做決定是件難事」。鍾生很隨和，很怕令人不高興，以致作出任何決定前都會思前想後、左顧右盼。但在工作人員看來，即使多怕做選擇或是不為意自己做了選擇，他仍然作出了林林總總的決定：大至決定結婚，小至選哪個茶餐廳午餐，相信他在決定的背後有自己的聲音、想法；所以希望透過介入，與鍾生找回、放大，且承擔自己的聲音。除了接受輔導服務，鍾生亦參加了不同的小組活動，例如網球活動、法律支援小組、九型人格工作坊、共親職工作坊、善意溝通工作坊等，更曾帶太太和兒子參與家庭活動。

太太在來港定居半年後，決定在新年前帶同兒子返回內地生活。鍾生雖掛念兒子，但亦感覺鬆一口氣。農曆新年後一次面談，與他嘗試VR體驗，看了一段關於太太不願意帶小孩到夫家團年，並以離婚作威脅的微電影。鍾生看畢感受很深，太太抗拒夫家的部分很有共鳴，但現實中的說話更不堪。他並不擅長表達自己的情感及需要，VR微電影正正開拓了探索的空間，將自己的部分經歷投射在片段中的角色上。但還未來得及消化自己的感受和需要，他就跳站在太太的立場、思考她的說話、推想她的感受，檢視自己是否錯過了太太想表達的訊息。往後一段時間，鍾生都積極地解讀太太的訊息，希望看出端倪，順著太太的意思，太太就會少罵他一點。可是，太太的謾罵、侮辱訊息仍然不斷，這又令鍾生陷入挫敗和自我質疑。

後來鍾生參加了不同小組，當中檢視自己處事風格及思考不同的應對方式。他指自己沒有意見，應對問題的方式只有遠離問題和人群，既是習慣，亦因不知道有其他選項。我提醒他，這其實也是他的選擇，代表著他的想法，他一臉恍然大悟，由始至終未有覺察自己的聲音。他雀躍地分享，想到例外的一次，主動以報警應對太太對他的暴力，我便與他探討當時驅使他行動的想法。重回當天，他說他可能不會報警了，覺得自己在生事端。聽著他的分享，總有進一步，退兩步的感覺。

與鍾生的對話時，他很常直接跳過自己，把焦點放在其他人身上，猜想其他人的想法、感受。發現他這個傾向後，每當他「跳」的時候，工作人員都會把他拉回來，先與他探索自己的想法和感受。他曾說即使知道自己的意見正確而別人提出的不對，他仍會跟隨別人，因為他不介意跟著別人走冤枉路，卻怕如果別人真的跟從自己的意見結果走錯了，而別人會怪罪他。工作人員嘗試與他探討，這究竟是「隨和」，抑或面對「要為自己的行為及意見負責任」的剎那間的一份掙扎？他若有所思。

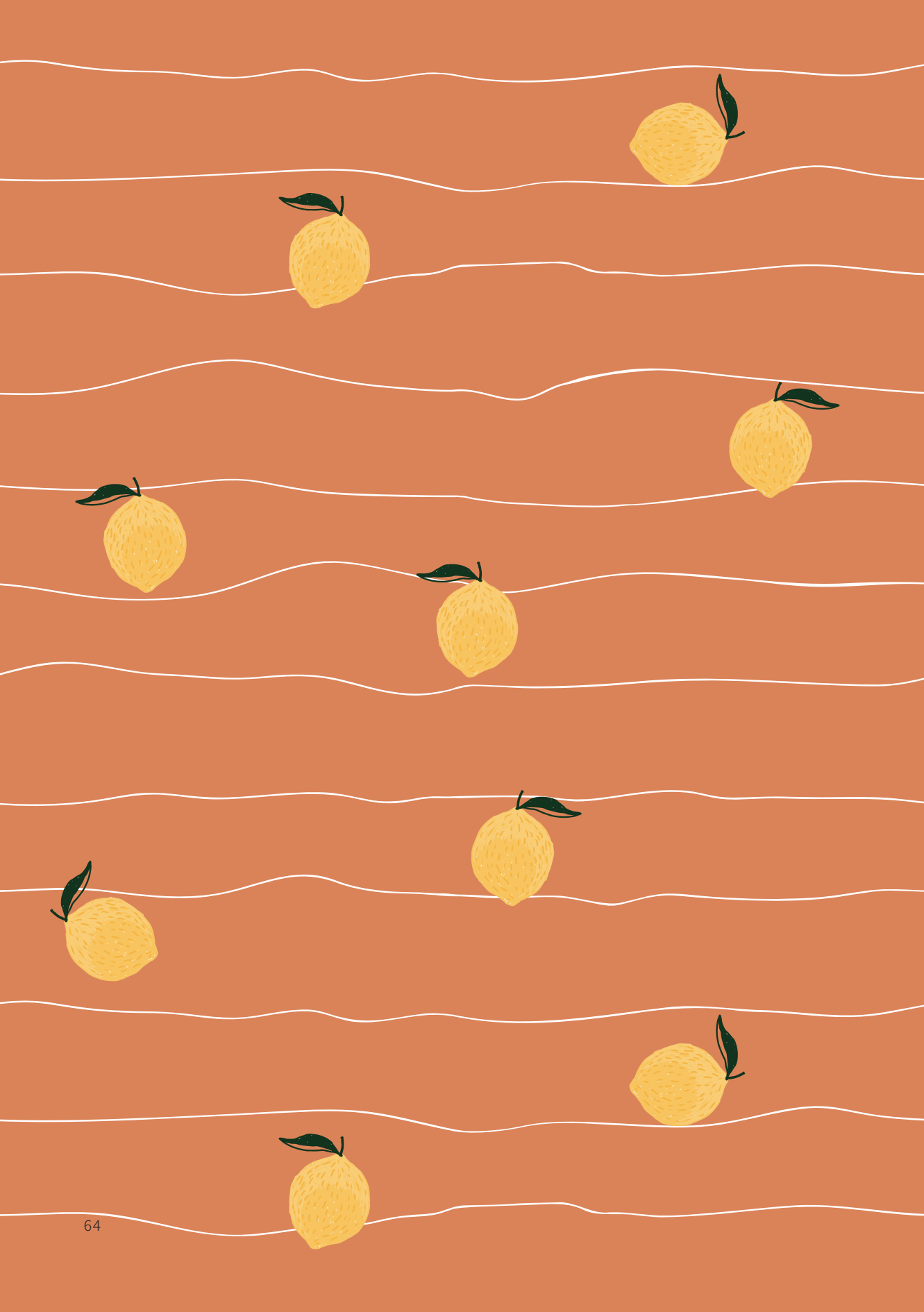


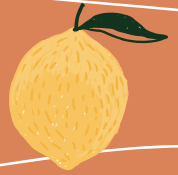


一次兼職的經驗，成為了鍾生改變的契機。為了改善溝通技巧，他在朋友的餐廳幫忙做樓面。「我溝通真係好弱呀！」他帶著滿滿的衝擊對工作員說。因為正職下班時間不確定，他禮貌地通知上一更的同事，又道歉又解釋一輪如何不確定下班時間，所以也不確定兼職上班時間。朋友兼老闆對他愛之深，責之切，事後告訴他，他的行為不負責任，令人無所適從。鍾生帶著滿腦問號，自覺預早說明自己遲到的可能，且誠懇地表達抱歉，哪裏不對了嗎？原來他一大輪的抱歉解釋，都未有明言自己需要別人如何配合協助，同事需要代班一整節嗎？還是多待十數分鐘就好？原來這樣的「有交帶」，對其他人而言，卻是把「頭盔」戴得穩穩妥妥，責任就不在自己身上了。

就著這事件，我們以感受需要卡進行探索。因著他直來直往的特質，介入時用不著較抽象如圖卡等的工具，反而需要實實在在的，如感受需要卡般簡潔易明的工具。過程中，他發現自己最需要相互關係、清晰和分享。希望改善溝通技巧，是因為渴望連繫，希望與他人，尤其是太太，達致更好的相互關係，可以互相分享生活點滴。直來直往的他特別需要別人清晰、不轉彎抹角的表達，自己也在學習清晰地表達自己的需要，承擔自己的行為和說話。

介入過程中逐漸了解鍾生的狀況，介入個案時，工作員較少在婚姻衝突上著墨。兩人結婚時並沒很深的感情基礎，婚後亦非同住，甚至因疫情而有一段長時間沒有見面。連繫兩人的似乎只有婚姻契約，卻缺乏感情和了解。曾經在活動時接觸過鍾太，看過二人的相處，加上鍾生對太太的描述，彷彿建立這個家的基礎是契約而不是愛。他們之間的糾葛不像是情侶間的愛恨情仇，比起夫妻關係，二人更像是帶著婚姻契約的室友。因此，介入亦以個人成長為重點。他帶著這份對自己感受、需要的認知，將如何影響他的婚姻、生活，以至人生，還是拭目以待。





檸檬雜賓治



小組介入



「我的情緒之書」治療小組

理念與目標

「我的情緒之書」治療小組是結合VR微電影及情緒教育的體驗式小組，旨在增加組員對情緒及需要的知識，並運用小組歷程讓他們經驗情緒的接觸及對需要的發掘和哀悼。因此，小組的設計同時著重組員對情緒及需要的認知 (cognitive) 和情感 (affective) 體驗的歷程，透過學習和活動提升組員對內在經驗的覺察；並以命名、認領、哀悼等的歷程，轉化內在的情緒及需要。

設計與介入

小組結合教育 (educational) 及體驗 (experiential) 的設計框架，並應用不同的介入手法及工具，當中包括：每節以「VR微電影」的體驗帶動組員導入小組主題；透過使用「感受需要卡」引導組員認識及連繫他們的情緒和需要；應用「紅花卡」等有投射作用的工具幫助組員摸索及描繪他們的情緒和需要；透過「身體導向介入」(bodywork) 的練習提升組員對內在經驗的察覺和接觸；以及進行「拼貼創作」幫助組員確認及哀悼未被滿足的需要。

組員的互動

組員察覺到情緒的多樣性 (emotional diversity)，並透過「感受需要卡」豐富他們表達情緒的詞彙，從而更貼近地接觸內心的經驗，發掘被遺忘的需要。組員對「VR微電影」角色的同理及投射，反映及察覺到自己在婚姻經歷裏深刻真實的情緒經驗。組員間亦透過「為對方命名感受需要」和「認領屬於自己的感受需要」，讓彼此產生連結和被理解，亦令彼此成為映照自我的鏡子，深化與個人情緒和需要的連繫和接觸。

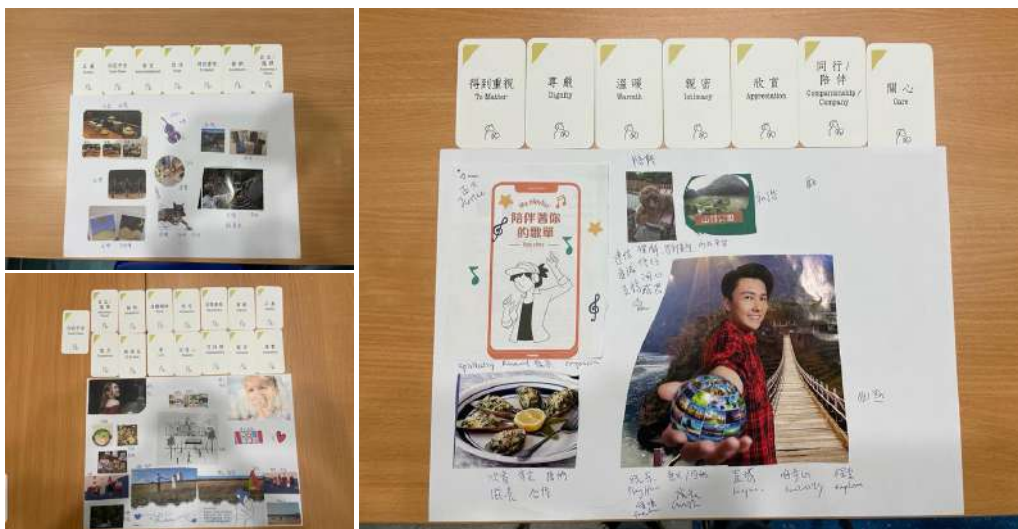
在「身體導向介入」的練習中，組員觸摸內心的情緒，並探索情緒與自己的距離和影響，更嘗試按身體感覺調整與情緒的距離和空間，摸索理想的界線 (boundary)。過程中，組員間呈現對「安放情緒」有不同階段的歷程——有選擇安放在旁（但非捨棄遺忘），亦有被情緒絆腳於前等等。於是，組員間開展了如何經歷不同階段的分享，讓自身的經驗成為彼此的借鑒和勉勵。此外，在「拼貼創作」的分享中，組員均呈現共同的主題——親密關係的失落及被忽視的需要，令組員間更生共鳴，互相見證彼此對內心需要的認領和哀悼。



服務的反思

治療小組以情緒為主題，設計以教育及體驗並重，其理念源自對男士服務的觀察和感想。男士面對受虐處境，普遍傾向尋求解決問題的應對策略，但其內心的柔弱和創傷，往往不乏流露或隱含於言談之中。傳統服務慣於把男士定型於「理性、分析、實務」等特質，忽視對男士情緒的教育及關懷；當男士面對挫敗的關係處境時，往往因缺乏對情緒的認知而默默把情緒埋藏於心，亦加深社會對男性不重視處理情緒的論述。

過往曾有頗為知性的男士在小組中表示：「其實男人有時只是想有人傾聽，而不是想獲得解答。」亦有男士在其他小組裏反問：「為何男人不能流淚？」情緒是人類最自然的部分，無論男女均有著普世的核心需要——被看見、被理解、被接納等等。隨著時代的發展，寄望有日「男兒有淚不輕彈」的論述成為歷史，而「為何男人不能流淚」的思辨亦成為過時的倡議，取而代之的是社會服務對男性社群以整全 (holistic) 的角度介入的新常態。



「從來沒有花時間認真地去了解情緒，有諗到喜怒哀樂能細分好多好多不同嘅形容詞。特別在最後一節制作理想世界中才發現自己原來係咁渴望擁抱同被愛，有種重新認識自己嘅感覺。」- 組員回饋

「It's a great platform to help self-compassion and meditate our own feelings of the past and present.」
- 組員回饋

「石牆樹・石罅再生」男士小組（父親篇）

理念與目標

「石牆樹・石罅再生」男士小組以敘事實踐為框架，透過創作「生命樹」（tree of life），並把脈絡聚焦在父親角色，讓組員發掘自身作為父親潛藏的知識、能力、技巧和希望，同時解構主流論述（社會對男性／父親角色的性別定型），從而檢視自身應對的策略。

設計與介入

小組結合表達性藝術的元素，讓組員創作「生命樹」並以之為喻，訴說自己的生命故事，從而整理其人生經驗與能力，思考其受暴力經驗影響以外的另類故事——作為父親的故事。「生命樹」由不同部分組成：

「根部」	代表成長的環境	以探索自身價值及信念的來源
「樹幹」	代表價值、能力	以探索自身從原生環境孕育出的個人價值觀及信念；及檢視因其所衍生的教育及管養能力和技能
「樹枝」	代表希望、夢想	以描繪自身對教養子女及親子關係的渴望與追求；甚至延伸至對個人、家庭或其他群體的目標和夢想
「樹葉」	代表生命中的見證人	以探索生命中能見證自身實踐價值、能力，與追求希望、目標的人（或動物）
「石牆」	代表社會論述的壓迫	以探索社會對男性及父親所建構的主流論述（如：性別定型），反思其對每位父親的綑綁及影響
「暴風」	代表家庭暴力的困境	以探索組員正面對的問題——家庭暴力對父親角色的挑戰
「樹紋及樹洞」	代表創傷	以探索家庭暴力對個人發展及父親角色的影響，以及其應對的故事和經歷
「果實」	代表成長與承傳	以思考經歷「暴風雨」的洗禮後，自身獲得的成長，以及希望對下一代帶來的承傳——價值觀、品格、回憶等

組員的互動

隨著每部分的創作，組員能探索及檢視生命樹中每一個寓意所引申的故事和發現，並引發深刻的回憶及分享，當中更是悲喜交雜。有組員回憶起童年與父母、社群疏離，但當成為單親父親後，方覺自己一直獲得父母及朋友的支持，讓他更有力地堅持及愛護女兒；小組的歷程令他肯定自身與家人和朋友的連繫。亦有組員慨嘆女兒目睹其受虐的經過及女兒嘗試保護爸爸的行動，心酸之餘亦更確立他為女兒提供安全的成長環境及教育健康的價值觀的決心。

每位組員的故事雖不能在此盡錄；然而，他們彷彿分享著共通的價值和寄望——珍惜與孩子深厚的感情、堅持地陪伴孩子成長、為孩子樹立正面的價值觀。能令他們最能共鳴的，是講述關於和孩子相處的點滴和玩耍的把戲；雖然各顯不同的教養智慧、知識和技巧，但連繫他們的是對父親角色的堅持，還有是組內的每位爸爸也有一位珍視的「前世情人」。



服務的反思

敘事實踐的目標之一是幫助當事人開拓多元身份 (multiple identities) 的認同，正如「受虐男士」只是當事人在家庭暴力處境下的個別身份，其個體本身在不同的關係及處境中亦能有著各具能力、知識和價值的多元面貌。回顧個案服務，「父親」正正是普遍男士所珍視的重要身份，而他們對父親身份認同亦往往帶有陪伴、照料、關愛的柔情，以及堅持不屈、迎難以上的剛強。

然而，這份剛柔卻不時反映在他們痛苦的宣言中：「縱然承受伴侶家庭暴力的傷害，也必須等待子女長大成人才能思考婚姻關係的何去何從。」子女固然為男士提供改善婚姻關係的動力，但宣言背後亦反映了父親身份在文化、社會、法律等環境中缺乏支援及保障的觀念——縱然面對家庭暴力，男士害怕其父親身分會隨著離婚而被剝削。

「柔」然自得女士小組

我們較常以跟進男士的個案以支援他們的處境，但我們相信若能同時接觸和支援他們的伴侶，效果則更全面和有效。曾使用暴力的女士與家人相處、面對育兒壓力，甚或遇到人生挫折時，會以不同的方式甚至暴力呈現出來，如：肢體暴力、言語威脅、社交控制、經濟剝削等。她們背後蘊藏著各種情緒、想法、或是未被聆聽的故事；亦牽涉到原生家庭的影響、性別角色期望等等。因此，我們亦有舉辦女士小組，希望透過一連串身心安靜練習和園藝活動，讓參與的女士們有時間和空間沉澱、放鬆心情，接觸自己的內心、覺察自己於關係中蘊藏的各種情緒及需要，並探索暴力以外的可能性，建立身心的柔韌度，變得悠然自得。

每節小組主題以「女性的生命階段」和「關係」為主軸，探索自己作為媽媽、女兒、妻子和自己本身的角色，並以園藝活動為比喻貫穿，圍繞主題作自我探索及分享。當中以1. 身體放鬆（relaxation）（拉筋練習）、2. 內在察覺（awareness）（身體掃描、頤頤療愈或自覺練習等）及3. 生活主題探索（組合盆栽創作）（益康園藝）為每節的骨幹。

小組並沒有刻意聚焦在暴力使用，但女士們在身心放鬆的狀態下進行園藝創作和分享，自然地訴說曾經在家裏使用暴力的事情：她們使用暴力時經歷何等的情緒、壓力，又是如何轉換心情，以其他方法應對困難。女士們由開初不太懂得放鬆和分享，到後來主動分享並互相發問。她們表示很需要這樣的空間放鬆、整理自己，以及與其他處境相近的女士交流。經歷過小組，女士們學習陪伴和聆聽自己的心聲和需要，從身、心、靈，重新連繫自己。

互助共聚

同路人相聚不但可互相扶持，更可透過朋輩間的交流有所得著，這也是我們舉辦互助小組（mutual support group）的目標。互助共聚的平台下，我們定期舉辦不同主題的小組及活動讓男士們聚會交流。

因應男士們不同的興趣範疇，我們舉辦的互組小組、活動五花八門，由較靜態的電影分享會、VR微電影體驗、繪畫面譜，至較動態的運動日、淨山活動；另外亦有資訊、教育元素較豐富的活動如：法律支援小組、共親職工作坊等，以吸引更多男士參與。

資訊性或教育性為主的小組、活動較為實務，針對男士們關注的題材，例如離婚相關法律事宜、親子溝通技巧等，切合男士們的實務需要。

其他活動亦不會開宗明義支援「受虐男士」，反而多以較輕鬆的媒介如足球、電影等作介入，讓參加的男士感覺自在放鬆，促進男士間的交流，同時讓工作人員從而展開對話。曾經安排網球活動及法律支援小組連續在一天內進行，參加的男士們在網球場上互相切磋球技，球場下繼續交流生活日常，至開始法律支援小組時，組員間的氣氛已經很熟絡，會主動分享自身經驗或提出問題。有些男士在活動當中認識其他男士，甚至會交換聯絡方法，活動後繼續交流，互動互勉，形成互相支援的社交網絡。





讀書會

「讀書會」(Book Club) 理念是透過閱讀書中人物的經歷而產生認同，從中獲得連結及情緒釋放，並尋找應對現實處境的參考方法或模式。「讀書會」為男士提供相聚及思想交流的機會，鞏固朋輩支援，及共同建構面對困難處境的多種解決方案。

其中一個讀書會，組員一同閱讀《活出意義來：從集中營說到存在主義》經典心理學書籍——該書的作者維克多·弗蘭克 (Viktor Emil Frankl) 是一位奧地利的精神病學家，經歷第二次世界大戰，囚禁於納粹集中營長達兩年半，父親、母親及妻子也遭殺害，但他幸存過來，並把當時的經歷和啟悟——尋找生命意義，轉化成意義治療 (Logotherapy)，探索如何從困境中發掘生命意義，為自己所珍視的價值定位。

組員於每節小組前預先閱讀指定章節及頁數，這有助於小組裏良好的知性交流。讀書會的優點，就是組員們能於小組前後，閱讀書中的內容，讓介入及改變不限於小組時間，而是整段時期。他們十分投入讀書會，不時表達想法，反思自身的處境，思考自己於婚姻及家庭中的困難及意義。

組員們慨嘆及驚訝作者對生存的堅忍，並對其思想及精神表達敬意，激發他們思考如何應對當下的婚姻及家庭困難，也思想選擇的自由及責任。面對困難，他們也表達其對生命意義的見解，寄語「痛苦是短期的，應著眼更寬宏的人生」。他們牢牢記住，孩子是他們的意義，是他們艱難中仍堅持的力量。他們希望能把書本的金句製作成書籤，成為他們日後自我鼓勵的字句。

迴響故事之夜

計劃透過公眾教育及敘事實踐培訓，不同階段都聚合了社區之中的有心人。這些有心人在經驗敘事實踐的培訓及迴響練習後，擔當敘事實踐中「迴響團隊見證人」(outsider witness) 的成員，參與我們定期的講故事環節。

我們邀請男士在迴響聚會中分享自己的故事 (story telling) 以及當中的掙扎、改變、支持自己的人物與撐過暴風雨的點滴。

我們依據敘事實踐的迴響結構進行，邀請迴響成員聆聽故事，回饋 (re-telling) 故事中當事人與自己共鳴的地方；當事人按迴響者的表達再加以回饋等等。如是者，大家透過對故事線的延續，讓彼此豐富的價值信念 (values)、形象 (images) 或人生追求 (hopes & dreams)，以至人的生命韌性都得以在群體中呈現；個體的事不再只限個體，而是大家、社區的一部分。有時大家視傳統家庭價值，甚至教育制度、法律程序等為「高大空」、遙遠的概念，卻能透過彼此活生生的故事體現出來。人與人之間拉近了，經驗更顯實在，對所處的環境和人際網絡有多點留心，有讚歎，有沉思，也有批判。

以個體的故事呈現，帶動了人與人之間既不相識卻又共通的語言和共鳴，這都是計劃中非常寶貴、真摯又平等的社群連繫 (community connection)。

心理教育工作坊

除了從社群層面支援男士的情緒及成長需要，不少男士在知性上亦有所追求，他們不時詢問心理學相關的資訊，希望能從新學習的知識中擴闊對自我的了解。適逢實體小組的舉辦受防疫措施影響，我們藉著網上平台舉行心理教育工作坊，讓男士不能相聚的期間仍能於網上共同學習、互相交流。以下是其中兩個曾舉辦的網上學習工作坊：

MBTI 網上學習工作坊

MBTI (Myers-Briggs Type Indicator) 是一套性格測驗，源於容格 (Carl Jung) 的性格類型分析，透過辨別個體的心理能量走向（外向「E」、內向「I」），及獲取訊息（感觀「S」、直覺「N」）和做出決定（思考「T」、情感「F」）的方式，配合由Myers-Briggs家族加入適應外界的風格（判斷「J」、感知「P」），讓性格動態 (type dynamics) 更有效地分辨個體的認知功能（如：外向思維「Te」、內向思維「Ti」等）。

MBTI的施測是一個自我評估的過程，當中受環境、文化和教養等因素影響，需要反覆思量和討論才能釐清自我。工作坊旨在透過講解MBTI的基礎概念，幫助參加者以新的參考框架檢視自身，從而擴闊對生活處境和應對風格的理解和反思，避免在逆境時無意識地運用了劣勢功能。工作坊內容以體驗活動、概念解說和討論分享為主。

Enneagram九型人格網上學習工作坊

Enneagram透過把人類個性劃分為九種相互關聯的類型，了解其行為背後的核心價值、基本動機及基本恐懼。Enneagram主張人格的動態特質，相信人類除了基本的人格類型，當其在安穩或受壓時，也會流動至其他人格類型，展現人格發展的多面性。工作坊結合德國心理學家Karen Horney的思想去演繹Enneagram，引領參加者思考其對關係情境的不同應對方式 (move against; move towards; move away from) 及當中的流動性。

坊間的Enneagram測試欠缺研究支持，工作坊並不旨在分類 (typing) 參加者的人格類型，而是學習透過了解行為背後的價值、動機及恐懼於個體間的多面性及流動性，擴闊參加者對其生活經驗及處事風格的檢視，同時帶出其因應環境而作出調整的可塑性及彈性。參加者於工作坊的重要反思是面對婚姻挑戰時的應對方式是否僵化於特定的風格和態度。

總結

當男士遭受家庭暴力，彷如於口中藏著一瓣檸檬，嘗盡酸澀的滋味，卻難以啟齒。

我們「從一瓣檸檬開始」，踏上了「檸檬船的漂流之旅」，沿途探聽「檸檬的脈搏」，
隨著「聽見檸檬的滋味」，調製出一杯屬於你我他的「檸檬雜賓治」。

感謝這些年來曾與我們同行的您，珍重！

透過一片檸檬的酸澀，

帶出受虐男士不為人知的滋味。

#賽馬會「男」天再現計劃服務分享集

#記載六年服務點與滴

#分享對男士受虐的所知、所想

主辦機構



和諧之家
HARMONY HOUSE

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金