

# 明愛樂協會 2023 年季刊 (三)

## 主題：自「家」添·自我關懷點滴篇



### 序言

從多年工作經驗中發現，戒毒者與家人生活及相處，不時面對或多或少的負面情緒或經歷一些心理創傷。他們昔日面對不同程度的壓力、擔憂、焦慮、或甚至沮喪及抑鬱等，雙方未能穩定情緒或以不合適的方式相處，會容易出現一些逃避或對抗的行為。日積月累產生的負面反應及互動相處，引致情緒糾纏、心理掙扎或傷痛。家庭內因高壓情緒，導致進一步削弱彼此的互信，影響家庭原有的功能和各人心理健康。因此，藉著慶祝創會 55 周年紀念「自家添」自我關懷體驗活動，我們希望戒毒者及家人可重新與自己內心情緒連結，邁向正向情緒轉化，相處變得更輕鬆並可增添適應能力。本期通訊，輯錄了周年紀念活動的學者、社工、戒毒康復者及家人分享自我關懷的心得及為家庭帶來正面動力的生活故事。



## 「自」我關懷

自我關懷有不同的要素，我們明白到每個人都有不完美，並要學會包容、體諒與關懷自己，以接納、不帶批判的心去探索及面對自己的需要及情感。這對於改善自我身心健康、人際關係，甚至推動吸毒問題都有幫助……

## 感恩面對變幻

撰文：溫浩然博士

再厲害的人都有不完美，  
學會對自己更包容、體諒及關懷

陳輝是患病太太和家中兩名小朋友的照顧者。假設他每天睡八小時，餘下的十六小時都在忙著如何過生活、應對生活上大大小小的問題。生活上各種安排，都為阿輝造成了不少的精神壓力。和許多人一樣，會在困境時，阿輝都選擇忽視當下自己的需要和感受，而選擇繼續「頂硬上」，結果給自己造成更多壓力。有時候，狀態不好的時候，阿輝亦會以偏頗的眼光看待自己的經驗和感受：即使是遇上一丁點的不如意，就擔心事情一定會變得很糟糕，結果整天都坐立不安，也影響到他和太太的關係。面對這些不如意的事，不少人都和阿輝一樣會覺得自己的失敗和不完美。

在面對逆境時我們都慣於「嚴於責己，寬以待人」。當阿輝太太遭受挫折、感到難過的時候，他都會溫柔且耐心地安慰對方。但偏偏當他自己遇上挫折的時候，阿輝卻對自己很嚴苛。對己嚴苛不但不能夠解決問題：過度地自我批判讓阿輝的身心進入「壓力作戰」模式，長期處於此狀態下，不單讓情況變得更糟糕，亦為阿輝帶來許多生理與心理健康的隱患。試問在這樣的狀態下，他怎麼還會有動力去解決問題呢？

阿輝的經驗告訴我們在生活中學會「自我關懷」的重要性。在面對低潮時，我們能夠像對待好友一樣友善待自己，然後明白到即使再厲害的人都有不完美、會犯錯、會經歷挫折的時候，因此每個人都有自己的問題要解決和面對。當我們能夠友善待己，在遇到不順心的事情時就更容易釋然和放過自己，痛苦自然減輕。當阿輝學會對自己更包容、體諒與關懷，他就更清楚自己的需要，給自己受傷的心靈帶來溫暖和安慰，讓他獲得重新出發的力量。學會自我關懷，即使艱難的日子也能過得從容，當能夠以感恩面對「變幻才是永恆」的世事，自能在混濁中找到內在平安。

## 常存盼望

撰文：社工樂韻

### 在失落時， 轉向正面，會見到曙光

亞龍，45歲。人到了中年，沒有什麼成就，只渴求有一伴侶，伴他終老。在3年前，在社交平台認識了現在的太太，知道她是過來人，曾吸食可卡因，後來入住戒毒村成功戒毒出來。雖然，她有這個背景，但亞龍並不介意，每個人都有自己過去，只要她重生做人，加上他太愛她，於是，很快他們就決定結婚了。

但好景不常，婚後半年亞龍開始發覺她行為古怪、常常外出、夜歸，慢慢發現她情緒大起大落.....直至有次不為意在她的手機上看到有關售賣毒品的訊息，再查看下原來她再次吸食毒品.....當時他晴天霹靂，她出賣了他的信任，他很憤怒，不斷地問她點解.....點解....點解.....為何艱難地戒掉毒品，現在又再自投毒網，太不潔身自愛，真是垃圾也不如。為了毒品，他們經常大吵大罵，他甚至情緒失控打爛家中的物件，但也發洩不了他內心強大的怒氣，只焚毀了他們夫婦關係.....直至有日太太走了，回家無期。

當刻的他，情緒面臨崩潰，失眠、無心工作，不停地打電話，傳訊息給太太，只想著她現在做甚麼?與甚麼人在一起?完全失去了自己。

在輔導室內，他將步伐慢下來，並問他的身份是一名丈夫?還是拯救者?當他慢下來，他才聽到內裡有把強烈聲音是『一定要儘快安排太太入住戒毒村，否則她只會繼續吸毒』，而他也知道太太是極之厭惡他一意孤行的作風，她需要亞龍給予她的空間。當自己經常被情緒騎劫，每次太太回來都會被他罵走，不自覺又將她推得更遠。

於是，他問自己仍愛她嗎?是的，他仍很愛她。當身邊朋友叫他放棄太太，他不甘心。於是，他問如何作為一個丈夫去協助太太? 社工反問他：『你太太需要一個怎樣的丈夫?』他回想太太曾說：『需要我比空間她，她是會回來的。』另外，她不想每次回家，都被他咄咄追問她甚麼時候去戒毒。原來她是想有位會等候她回家的丈夫，可以給她一個支持、接納的家。

在等待太太回家的日子，好不容易。放工回家一人，面對那份孤獨感。所以，亞龍抽時間去探望年老的母親，週日返教會，閒時拾起畫筆繪畫，更會傳訊息給太太，因他好記掛她.....不知等了多少個晚上，終於等到她回家了。

太太已回家超過了一年。他和太太都會定時一起見社工，分享及檢視他們的關係及溝通模式，如何學做一個稱心的丈夫。夫婦關係彷彿一起跳華爾滋舞，是雙向，彼此配搭。當他不再被憤怒情緒操控，放下自己高高在上的道德框框，反之能體諒太太的軟弱，明白到她的艱難，才能學習同行和支持。現在彼此相處舒服了很多，少了磨擦，也學了向對方說對不起。彼此有各自的空間，不再在婚姻中迷失自己。

亞龍是幸運兒，因他對太太的等待，終於見到曙光，太太回到他的身邊。在漫漫長夜中，亞龍很努力幫自己轉念，由只有太太到看見年老的母親、透過繪畫抒發自己的情緒，將掛念太太之情化作關心支持的訊息傳遞，以致願望成真。

# 走過「憂」谷見曙光

俊傑(戒毒康復者)

## 探索及面對自己深處的 憂慮及情感的需要

我來自一個傳統的家庭。我甚少從父母的口中獲得讚賞，父母對我的要求很高，令我感到不敢行差踏錯。當出錯的時候，母親會不停的責罵，令我感到羞辱和無助。父母除了提供三餐的溫飽和安定的居所，可是我感受不到父母的愛和溫暖。父母常否定我的努力和嘲笑我在工作的選擇。大家的關係都很疏遠。

我已經習以為常認為要努力達到父母的標準。在父母的薰陶下，每個人都要努力做到最好，所以從不察覺自己的焦慮問題出現。在父母長年累月的貶低和指責，直覺認為是自己未有努力做好，是自己的錯。所以自己會努力做好所有的事情，達致滴水不漏的效果。我認為別人喜歡我是因為我的能力高及本事。久而久之活在自己高標準下，焦慮的種子在內心深處萌芽，也不為意。

在 2019 年，自己患上抑鬱症。自己的情緒非常低落及抑鬱，享受不到生命的快樂和意義。每日只是行屍走肉般的生活，萬念俱灰的意念常湧心頭。抑鬱症令我沒有動力，亦令我暫停了工作和學業。當中的內心交戰及抑鬱症的煎熬難以用筆墨來形容。

我得知搖頭丸可以減低抑鬱症對我的影響。我願意一試，期望自己擺脫抑鬱症對我的蠶食。嘗試後，我感到搖頭丸真有一些幫助，能減低我尋死的意欲。它讓我在抑鬱症的陰霾下維持有限度的生活，至少我能外出及與處理簡單的事務，仍感了無生趣。但意料之外，我藏有危險藥物而被捕，這次被捕讓我極度驚慌，猶如跌入萬象深淵，令我羞愧不堪，真是不懂如何自處。我花了很大的力氣終於尋求社工協助。

當我坦誠向社工說出我的難處和被捕經歷，我感到被接納及明白，讓我探索及面對自己深處的憂慮及情感的需要。透過一些呼吸練習，我有機會覺察自己的情緒。當我被問道想過怎樣的生活？我開始有機會反思自己的童年與父母的關係，我發現多年抑壓自己的感受，擔心別人不喜歡我，故此收起自己的聲音及立場，只會盲目聽從別人的要求。我察覺到自己很需要被人接納，欣賞及認同。

雖然與父母的關係未有大突破，但我發現自己的價值及美善。我知道我是誰，我知道自己有很多機會及選擇，我感恩今天我還可以活在當下。我開始接納自己的不完美。縱使人生有很多崎嶇的波折，但我相信明天會更好。



## 「家」添正向動力

當戒毒者及家人能自我關懷，提升自我調節情緒能力時；大家才容易進一步彼此在互相的情緒調節下找到合拍的步伐，覺察家庭中的優勢和家人間潛藏的情感連結。最終，家庭及毒品問題便可邁向真正的轉化，相處變得更輕鬆並可增添適應能力及正向動力.....

# 這麼近 那麼遠

撰文：趙芊嵐博士

## 讓彼此在互相的情緒調節找到合拍的步伐 與家庭共舞

在一個給吸毒人士家人的聚會中，一位媽媽親手做了一束花，當她用絲帶繫著花束時，她的心卻繫著那位已經好久沒有交談的女兒。聽到導師說要給「收花人」寫上一些平日自己對對方說不出的愛語，這位媽媽頓時恍了神，然後吐了一句：「還有什麼可以說？」這是問句？還是慨嘆？

聽到這位媽媽的話，鄰坐的組員急不及待地回應：「就直接跟她說妳很著緊她！簡單又直接不好嗎？妳不想寫，我來幫妳寫！」組員的率真，與這位媽媽的欲言又止成了一對比。「我很著緊妳！」五個看來很簡單的字，當想說出口時卻又心有不甘，心裡正是愛恨交纏。

這位媽媽跟吸毒的女兒住在一起，最近吵了一場交，彼此故作對對方視而不見，但每根神經都被對方的一舉手一投足所牽動。這種「這麼近、那麼遠」的距離，是一種難分難解的情緒，有些家庭處理不了，便彼此來個關係割斷。然而，這種割斷卻暗示了彼此情緒上無法自主，唯有刻意加了道防線，然而久了，防線僵化了，彼此的距離也就愈來愈遠。

聚會中有組員的支持，彷彿是一種強而有力的催化劑，那位媽媽最後還是稍稍放下那道「氣」和那份對「面子」的爭持，按下電話「發送」訊息的按鈕。這一「按」，是那位媽媽努力按捺自己情緒的表現，也是把「那麼遠」的關係拉近的轉捩點，讓彼此在互相的情緒調節找到合拍的步伐，與家庭共舞。

## 覺察家庭中的優勢和 家人間潛藏的情感連結

阿祖，30 多歲，穿著打扮時尚，有健身的習慣，從事白領工作。受同儕影響而開始吸食冰毒近 8 年，為他的家庭帶來極大的挑戰。每談及起家庭的話題，阿祖便會開始滔滔不絕。阿祖形容父親從小到大也十分關心他，可說是無微不至。甚至對於他來說，來自父親的關心也許有時候會讓他感到自己被一道無形的箍緊緊地箍著。而數年前被父親發現他吸食冰毒更讓事情雪上加霜，父親仿佛有一個正當的理由可以要求他交代他的行蹤，甚至會私自拆他的信件。阿祖多次表示他的不滿，認為來自父親的壓力讓他的情緒更差，更不利於他的康復，最近，父親對於阿祖的濫藥問題忍無可忍，親自報警拘捕阿祖，阿祖亦被判入荔枝角收押所一星期左右。當下阿祖對於父親的決定感到十分不解，直言道父親的決定對於他戒毒沒有絲毫的幫助，更有機會讓他的人生愈來愈差。

在獄中隔絕的空間能讓毒品對阿祖的影響慢慢減退，再加上空閒的時間很多，阿祖得以讓自己有一個更清醒的狀態去審視自己的人生。此外，父親風雨不改，堅持每天來探望阿祖，雖則來來去去也是那些苦口婆心的嘮叨，但阿祖也非全然無動於衷。最後，阿祖決定前來中心接受服務以處理自己濫藥問題及藏毒的檢控。

在輔導中，阿祖與他的父母得以有一個機會去檢視他們的家庭互動模式如何影響阿祖的康復。社工邀請父親檢視他們因擔心下而採取的高壓式的溝通與應對究竟是協助阿祖戒毒，還是一個把他愈推愈遠的無效溝通。若是無效的話，或許可以嘗試其他正向的方式進行溝通。感恩的是，父母亦願意在面談中作出改變，肯定阿祖的努力與表達他們的關愛。而阿祖亦踏出一步，向父母表明自己知道他們行動背後的關愛，以及願意與家人有更多主動而積極的溝通，以讓父母多一份安心，一步步重建家人間的信任。阿祖距離成功建立一個穩定的戒毒康復以及家庭間的良性溝通尚有一些距離，仍待他與他的家人共同努力。不過，在過程中覺察這個家庭中的韌力與家人間潛藏的情感連結，相信這定會對他的成長與康復構成關鍵的正面推動力。

# 反思的愛

阿美(戒毒者家人)

## 嘗試開始放手， 讓兒子承擔責任

我因前夫爛賭，常欠債累累，令致家無寧日。最終，我決議和前夫離婚。因沉重的經濟負擔，所以大兒子跟了前夫生活，我就負責照顧細兒子。

可是，前夫終日流連賭場，沒有好好照顧大兒子。大兒子因缺乏照顧及管教，在屋邨內結識到壞朋友。大兒子十多歲時，已開始接觸毒品。自始，他亦多次進出戒毒村。眼見兒子誤入歧途，自己愛莫能助，心痛不已。自責離婚後，未有照顧大兒子。回想他原是談吐得體的青年，現在受著毒品的影響，他患上精神病，未能工作。我常期望可以改變兒子，並視協助他戒毒為己責。

雖然與大兒子不同住，但我除了為大兒子提供經濟協助，還照顧他起居生活，連自己的需要也忘記了。即使自己生病，我亦為大兒子弄飯，並長途跋涉送到他家中。可是大兒子並沒有因我的付出和犧牲，而有任何改變，反而更依賴我。因而令我十分失望及疲憊不堪。每當電話響起，我就會有莫名的驚慌，擔心兒子不是找我要錢，就是出了其他問題。若整日收不到兒子的電話，我會萬分憂心。久而久之，長期處於緊張及憂慮的狀態下，我亦患上抑鬱症。

在輔助過程中，我慢慢地意識自己的焦慮及自責令我想成為拯救者。我開始反思自己為兒子所做的是否有效呢？我勞心勞力地為兒子所付出一切，期望他可以從頭來過做人，這個想法是否不實際？我發覺自己對兒子可能太多干預，反而令他依賴了自己。我嘗試開始放手，讓兒子承擔責任。

我認識了戒毒康復者的不同改變階段。我調教了我對大兒子的康復期望，知道他需要家人的鼓勵及信任。對兒子的語調亦變得柔和。當他遇到困難時，我嘗試耐心聆聽，提醒自己不要立即批評。我嘗試了解他的興趣。他亦願意與我傾談時事。我相信他是一個獨立的個體，能夠照顧自己。所以，探訪他的次數亦減少。我學習用電子訊息與他溝通，彼此分享資訊。現在，我學懂照顧自己的需要，亦享受自己獨處的時間。

## 活動花絮

### 明愛樂協會 55 屆周年活動 暨 「自家添」自我關懷體驗活動



關注家庭精神健康是近年社會焦點之一，對戒毒人士及其家庭尤其重要，更是預防或遠離毒品問題的關鍵。有見及此，明愛樂協會於 2023 年 12 月 9 日在創會 55 周年特意舉辦「自家添」自我關懷體驗慶祝活動，以推廣自我關顧，促進戒毒家庭精神健康。開幕儀式由保安局禁毒專員李基舜太平紳士主禮，社會福利署總社會工作主任（青年事務）周月明及香港明愛助理總裁麥冠達神父主持，更得到何世柱大紫荊勳賢支持及何耀光慈善基金贊助，並有十八間服務單位支持，更獲二百位戒毒康復者、家人及業界同工投入參與。活動更得到 5 間傳媒報導，分別為 am730、Capital、大公報、大公文匯及新浪香港，從而加強向公眾傳遞自我關懷的訊息。

活動中邀請到精神科專科苗延琮醫生以提升家庭「心理韌力」為主題，深入淺出闡述如何處理失望和負面情緒，並建議方法可「家」添韌力。此外，香港大學行為健康教研中心講師溫浩然博士以一系列身體觸覺及呼吸示範，讓參加者即場體會如何在日常生活中自我關懷及以「身」療心。最後，本會 30 多位戒毒康復及家人分享他們如何在克服生命的挑戰後的生命轉化，繼續投入戒毒工作並成為同路義工，展現出以昔日自身經歷去鼓勵及支持其他有需要的人士。而活動得以順利舉行，在此感謝各出席活動的嘉賓、業界同工、服務使用者的參與，以及各藝人及傳播媒體的宣傳與報導。







