

主題：家人從釋懷見曙光



序

自在社創辦人周華山博士於本年 2 月與本會協作舉行家庭支援小組，家人在參與當中有很大的體會，學會先處理好自己，為家中吸毒問題帶來曙光。今期通訊，邀請了周博士分享當中心得、參與家人及社工作分享。

周華山博士訪談：釋懷帶來的釋懷與溝通

訪問嘉賓：周華山博士

撰文：社工李寶康



周華山博士

英國約克大學社會學博士，曾在理工大學和香港大學教授社會學與心理分析，著書 30 本。擁有心理劇治療、情緒治理、家庭治療、催眠治療等專業訓練證書；2006 年創辦自在社，2013 年成為自在社全職義務導師，2014 年與數位身心靈前輩發起身心靈平台。

前言

明愛樂協會於 2023 年 2 月與自在社協作，周華山博士為本會家人舉行了四節家庭支援小組，招募了 22 位家人參與。家人在參與當中感到有很大的得著，學會放輕家中吸毒問題，先要處理好自己，並將吸毒問題作為人生修煉的一部份。有見及此，我們亦邀請到周博士暢談處理家中吸毒問題的心得。

釋懷帶來的轉機

周博士常談及處理子女吸毒問題時家庭介入是非常重要的，因當中涉及不同的系統，如家人心態及家庭溝通模式不改變，系統內的戒毒子女也很難作轉變。但家人往往未處理好自己，難於將愛正確投射在子女身上，很多時投射了自己的需要、恐懼、期望及成長上的傷痛。作為父母，很自然會投放很大的期望，希望做個偉大的父母，所以當見到子女復吸，潛意識上會暗自內疚，覺得自己失敗，感到自己不是一個好父母。當無法處理時，便常見出現放棄、崩潰，甚至出現情緒或精神病。

家人要做的第一件事是要清晰子女吸毒不是自己的錯，是整個家庭系統出問題，當中可能涉及多代的歷史，無從追索。家人要視這一個為生命的經驗與轉機，子女吸毒不是上天的懲罰，只是家庭中千千萬萬其中的一部份。

家人要學懂珍惜寬恕，真正的愛不是因子女吸毒而判了死罪。家人要謙卑放低偉大父母、長輩或拯救者的角色，接納每一個人都有傷痛。如果太鎖定這個是我的子女時，難免會界定子女戒毒不成功便等同否定自己是個好父母、成功的人、生命是有價值的。每次子女出問題時，只不過是讓我好好學習愛自己及成長。從子女身上要看到自己和他們一樣，只是角色不同，但在生命、靈性及情感能量上可看成我們一同修煉。

學習正確溝通

吸毒子女的反覆性高，以往的社群看似是他們唯一最好朋友、身份象徵或經歷到愛的源頭，當被家人遺棄很自然會走向有關社群。家人要強調讓子女知道“我好愛你”，甚至可向他們道歉，但不是我的錯，而是我不懂得愛他們，同時我也很痛苦。家人對吸毒子女好需要有一個真正帶住愛的健康界線，表達愛的同時亦尊重他們獨立於我存在的生命空間。他們的生命是他們自己，我不會背負他們的責任，這才不會令吸毒子女感到自己很慘時父母便要更加愛他們。而有趣的是，當子女吸收到尊重、信任及愛，改變意圖及動力才會出到來。

健康界線其中一個重要任務是家人好需要每日給予極細的責任與吸毒或過來人子女。每次他們做到這些責任時，那怕只叫他們幫手買一根蔥，可評估為他們有心及有能力做到，並要立即連繫不只是行為，更重要是背後的信實與責任感。將我們覺得他們缺乏或想他們有的價值，如責任感、承擔、愛家庭、坐言起行…，透過每日極細的行動，多謝讚賞他們，從中令這顆種子放入吸毒了多年的子女心田內，令種子開花結果。續漸地，他們會轉變內在的話語，不再感到自己沒有用及沒有價值，甚至會開始覺得可幫助到家庭。當然，如果家人能夠有這個意識改變而能夠掌握到一些技巧及用字，如「唔該你、你真是好有負責任」、「你做事很快」、「講得出真的做得到」及不要講負面與以往的不是，自然對推動子女戒毒的轉變起到更大作用。

由內到外的情緒轉化

撰文：社工范翠元

「家人從中跳出舒適圈，選擇不作受害者，謙卑地面對困境…」

筆者有幸於 2023 年 2 月時參與了由自在社和明愛樂協會協作的 4 節家庭支援小組。周華山博士結合了輔導學、心理學及教練學不同門派，教授家長一些簡單易明的心理知識。小組內容深入淺出，更有吸毒康復者及家人作資深教練，透過一對一的討論，令參加者的情緒有所轉化。

家人的情緒困擾

在前線工作的經驗當中，我發現到吸毒者家人會不斷經歷家庭關係帶來的壓力和創傷。他們會因為吸毒問題而感到絕望、傷心、憤怒和沮喪。面對複雜的情緒時，一些家人會很激動、情緒失控；一些家人會逃避情緒，變得麻木。另外，更有些家人會出現互累症情況，難以跟吸毒者劃清界線，把焦點放在吸毒者身上，忽略自己的需要，深受吸毒者的行為影響，企圖盡一切方法「拯救」吸毒者，以致失去自我和平衡。

承認、選擇與感恩

周博士針對著這些需要，在這次的家庭支援小組教授了有關正念教學 3A 三部曲的概念，包括「我承認、我選擇、我感恩」。家人們很容易會否定了自身情緒，尤其是憤怒。在課堂中，家人們學懂了正視、接受和承認自己的憤怒，選擇不被憤怒吞噬，透過感恩自身經歷、找出困難對其生命的意義，成功被轉化過來。例如，有一位女士的兒子因吸毒欠債累累，追債者上門潑紅油，令到一家不得安寧。她一直覺得很憤怒，不明白為何這樣的事情會發生在自己身上，怨天尤人。在這節小組活動裡，她開始有頓悟，接受了自己的確有憤怒，但選擇不被憤怒控制，而是感激這些經歷增添了她的閱歷，令她更有力向外處理兒子吸毒的問題。

能親眼目睹參加者在眾人面前勇敢地承認自己的軟弱、跳出舒適圈，選擇不作受害者，而是謙卑地面對困境，是一份很大的鼓勵。是次小組豐富了筆者對家人情緒的了解，對實務工作多了一份基礎。筆者希望繼續透過各種活動，陪伴家人成長，面對生活的難關。

安頓情緒帶來的曙光

張先生、張太太(戒毒者家人)

撰文：社工黎姑娘



「參與家庭支援小組後，學到要夫婦携手，彼此支持，處理好自己，才能靜觀其變！」

轉化中帶來的曙光

參與了樂協會與自在社舉辦的家庭支援小組後，令張生先及張太太有了新的體驗及學習到要先安頓好情緒及自己。張先生表示在參與當中，家人會互相鼓勵，他感覺到自己並不孤單。他分享了一次參加小組時的深刻經歷，當時兒子因與他們衝突早前離家出走，他懷著內疚、擔心及低落的情緒去參加小組活動。來自組員的關心讓他抒發抑壓的情緒，更得到周華山教授鼓勵及示範如何向兒子留言，然後他向兒子即時發送了表達“致歉、掛念及希望兒子回家”的關心訊息。兒子收到訊息後當晚已回家，夫婦兩人亦沒有責備的說話，而他則攬著兒子，相信兒子是感受到家人的愛，感到有個家。他很開心兒子後來開始減少了打機的時間，在金錢上有所控制。他還分享就算兒子情況繼續原地踏步，但起碼他已盡了力，有去尋求協助及學習，而不是與兒子“困獸鬥”。

張太太：『這次家庭支援小組，從戒毒康復者及家人分享中，讓我們明白到戒毒絕不是容易的事，家人是一個重要的扣去帶動吸毒者改變，所以更加需要學習』。此外，透過其他家人的分享，令她見到很多自己的影子，感受到一些長期面對家中吸毒問題的家人仍可很樂觀，以正能量去面對；讓我們學習到也要積極面對。此外，當中加深了對吸毒問題的理解，學習正面的處理情緒的方法。她表示現在會提醒自己盡量不會用以往激動的語氣與兒子傾談，不去責罵兒子。現在感覺到心裡抒懷了很多，明白到往後應該如何去走，責罵並沒有幫助，因為她很珍惜這個家，不想家庭破碎。

最後，張太太回顧以往與丈夫不懂面對兒子問題，情緒受到極度困擾，參與家庭支援小組後，學到要夫婦携手，彼此支持，先處理好自己，才能靜觀其變！

重點推介活動



情緒 2.0 小組

吸毒或康復者家人會不斷經歷家庭關係帶來的壓力和創傷，透過認識自己和學習管理情緒，能夠改善家人與吸毒者的關係。

日期：2023 年 4 月 13、20、27 日、5 月 4、11、18、
25 日及 6 月 1 日 (星期四)

時間：上午 11:30 -13:00

地點：香港中心

對象：吸毒者或康復者家人

負責社工：范姑娘

查詢電話：2893 8060



愛路 - 互累症小組

互累是指家人在協助吸毒者的過程中，經歷一種失去自我及與吸毒者互相糾纏的狀態。小組協助家人對互累保持醒覺，除了幫助自己外，亦可協助其他受互累困擾的家人。

日期：2023年4月20日、5月18日及6月15日

(星期四)

時間：晚上 7:30-9:00

地點：九龍中心

對象：吸毒及康復者家人

內容：對互累保持醒覺、學習照顧自己身心靈健康、
情緒管理及溝通技巧

* 參加小組前需先參與認識互累症工作坊

負責社工：黎姑娘

查詢電話：2382 0267

明愛樂協會

以家庭介入、創傷工作為本的戒毒輔導服務中心。協助有需要人士促進身心療癒、發揮家庭優勢，籍以更有效處理毒品問題。

目標

1. 協助吸毒者戒毒及處理相關問題
2. 協助戒毒康復者維持操守
3. 協助吸毒者/康復者和其家庭處理家中吸毒問題

聯絡我們

香港中心(電話：2893 8060)

九龍中心(電話：2382 0267)