Special thanks to Caritas Personal Growth Centre for Men for their support with the creation of this report, and for allowing the release of the report on this website. For further information about other services of Caritas Hong Kong, and other pieces published by Caritas, please link back to the website: https://www.caritas.org.hk/en

感謝香港明愛男士成長中心對此報告的製作的大力支持， 並允許本網站使用此報告。 如對香港明愛其他服務,或其他出版物有興趣，請前往香港明愛網址： https://www.caritas.org.hk/zh

有關那些年--從困惑走到不惑全書請瀏覽: https://www.red-publish.com/book/2072
Full book please link back to: https://www.red-publish.com/book/2072

序言（一）黎鳳儀

明愛家庭服務總主任

子曰：「吾十有五而志於學；三十而立；四十而不惑；五十而知天命；六十而耳順；七十而從心所欲，不踰矩。」

孔子十五歲立志研究學問，仍然要到四十歲始覺自己能通達事理，而致不惑。孔子被尊為聖人，也有經過疑惑徬徨的階段，一般人面對生活種種挑戰，感到疑慮困惑，實不足為奇。

奇怪的是，傳統文化把男人塑造為強者，「男兒有淚不輕彈」成了男性的枷鎖，無論遇到甚麼難關、有甚麼困惑、苦惱，也一力承擔，「打落門牙和血吞」。男士以剛強的外表限制了內心的柔情，亦令親近他的人無法接觸他的真實感受！

「那些年…從困惑走到不惑」成書的概念，源於陳國康和陳德茂兩位教授，他們與明愛男士成長中心常有合作，透過研究了解男士的情感世界。他們向男士成長中心黎偉倫主任建議，以訪談形式將男士的成長經歷和掙扎，整理成文，讓更多人接觸他們內心的真實感受，希望有助解除對男士的誤解和性別定型。兩位教授坐言起行，不單參與其中兩位主角的訪談，並協助撰寫前言後語，潤飾故事的內容，謹此致謝。

也要多謝顏偉鴻訪問及以生動文字演繹十位男士的故事，以及王麗珠小姐的文字編輯工作。

更重要的是感謝各位故事主人翁，願意敞開心扉，分享自己的困惑、軟弱與掙扎，是難得的勇氣和承擔。

本書訪問的十位男士，各有不同的經歷和困擾，藉著明愛家庭服務不同單位的服務，從困惑走到不惑，希望他們的故事，能令讀者較深入認識男士的情感世界，從他們衝開男性定型的經歷中，更全面了解他們的掙扎。

序言（二）陳德茂

香港浸會大學社會工作系助理教授

——

我國偉大的萬世師表——孔子，在其晚年時，於 << 論語為政 >> 一篇中自述自己的一生，曰：「吾十有五而志於學，三十而立，四十而不惑，五十而知天命……」，意思大約是指他十五歲便矢志求學，三十歲時便可自立，四十歲時不因世俗迷惑自己的心志，及至五十歲便會順應天理。

孔子的一席話，雖是記述其過去人生的經歷與得著，但卻成為華人社會中男人成功與否的標準，以及社會對男士的一種期望。所謂：「修身、齊家、治國、平天下」，這正正反映出社會寄望男士在學習、家庭、事業、甚至國家都可以有所成就。

然而，當我們假設男士可以「四十而不惑，五十而知天命」，本書的十個男士個案中，差不多每位都將近半百，但他們卻在理應「不惑」和「知天命」的階段，需要面對離婚、失業、喪偶、性侵犯等創傷。若按照傳統對男士的規範而言，難道他們是失敗者嗎？不！

在訪問這班男士時，我熱切感受到他們的「那些年」是怎樣——

這十位男士能夠有勇氣站出來，在讀者面前剖白自己面對創傷的「那些年」時，因為他們同樣懷著一個盼望——自己的經歷為社會帶來一點點的不同。

在著名小說及同名電影 << 那些年，我們一起追的女孩 >> 中，有一句經典的讀白，一直在我腦海中揮之不去。男主角說：「我想成為一個很厲害的人，因為有了我，讓這個世界而有一點點的不一樣」，其實不少男人心中都有一個希望，就是希望因著自己能令社會有一點點的不一樣。點點地改變了我，特別是改變了我對不同受過創傷男士（Men in Trauma）的看法。在交談當中，我們終於聽到他們「那些年」的故事、「那些年」的煎熬、「那些年」的成長，以及「那些年」的笑與淚。這些故事，讓我們對面對創傷的男士有一種新的感受，因此我們三位作者都希望把這些故事帶到讀者的面前，讓他們的故事也可以一點點改變你們對男士的看法。

社會工作或其他助人行業一直都以女性為主要服務對象，我們一直以為這就是現今社會的「事實」。但這十位男士的故事猶如當頭棒喝，提醒前線的同工其實男士都有求助的需要，而男士的轉變亦有別於女士。當我們仍然把過往的一套輔導手法放在男士身上，其實等同於把他們拒於千里之外。

那場青春的大雨把男主角柯景騰蛻變成一個男人，那麼這十位男士過往流過的眼淚，又可否把社會大眾對男士的冷漠融化？又可否讓同工反思現時的男士服務發展需要？

我們希望透過十位男士的分享，給前線同工一些工作上的智慧，因為在分享當中，男士亦有透露他們轉變或尋求服務的契機，希望藉此為日後的男士服務帶來一點點的不一樣。

目錄

02 序言（一）黎鳳儀（明愛家庭服務總主任）
xx 序言（二）陳德茂（香港浸會大學社會工作系助理教授）
03 衝破最痛 放下仇恨
10 留不住愛 留住尊嚴
17 活得比妳好
22 轉危為機的中港婚姻
27 家庭主「夫」不易做
32 男兒有淚
36 接受
42 知輸
47 回頭是岸
52 四度創傷 ——「無聲吶喊」
58 明愛男士成長中心簡介
59 香港明愛家庭服務單位介紹及聯絡方法
62 香港明愛家庭服務總辦事處
64 書籍/ 影音製作目錄
67 出版資料

衝破最痛
放下仇恨

衝破最痛 放下仇恨

前言

「男人最痛」不外乎兩件事，一是婚姻失敗，特別是太太有婚外情；二是自己的事業出現危機，包括了失業、債務問題等，這兩樣都是男人一生中最丟臉的事情。

以下的案主曾經歷過這兩樣最痛的事，但他仍然繼續尋找自己作為父親的角色，為兩個子女的生活默默付出。他的堅持、付出和忍耐，實在值得我們每一位讀者向他致敬。他的故事亦讓我們看到現今男人的脆弱、男人願意為子女放下面子和身段的情操等等，我希望藉此機會向這偉大的男人—— Kenneth 送上最高的敬佩。

——

Kenneth 為人師表，多年來培育出無數精英人才，更曾獲頒模範教師的殊榮，大有機會登上學校管理層，成為副校長。他的妻子是位美術老師，二人婚後誕下一子一女，生活在千多呎的單位。按照主流社會的標準，事業有成，家有嬌妻，又有一對可愛的兒女，顯然是不少人夢寐以求的「成功男人」生活。可是，當以為這個知書識禮、不煙不酒、不嫖不賭的男人，將來大可安枕無憂之際，有一天，他卻發現妻子背夫偷漢離家出走，晴天霹靂的人生路亦從此展開。失婚、失業、欠債、子女性情大變……大起大跌的遭遇，不禁令人慨嘆，這是命運，還是不幸？

好朋友變成第三者

已過不惑之年的 Kenneth，回想起十四年前的慘痛經歷，心情仍然未能平復。他憶述當年是一九九九年，一個風和日麗的下午，他帶同一對子女，與姨仔的女兒到郊外旅行野餐，當大家懷著盡興的心回到家中時，十歲的女兒大喊：「爸爸！媽媽搬走了！」此刻，Kenneth 驚覺妻子把所有的個人物品搬離家中，一去不返。

原來，早在事發前一年，女兒已經察覺到媽媽行為異常，曾問 Kenneth ：「爸爸，你是不是要跟媽媽離婚？」他當時對女兒的提問感到莫名其妙，於是向太太了解，一問之下才如夢初醒，知道二人的婚姻出現了第三者，而且對方竟是他的好友。

「這個第三者結婚時，我是他的伴郎，昔日我們是很要好的朋友！當他太太知道丈夫搭上的，竟是我的妻子，試過吊頸自殺，雖然最後沒有死去，但腦部曾經缺氧。」Kenneth 發夢也想不到，好朋友會跟自己的另一半互生情愫。

Kenneth 表示，這兩個家庭關係一直非常密切，過往六、七年每星期都有聚會。他認為太太離開自己其中一個原因，是太過專注事業，沒有好好跟她培養感情。他形容，鍾情藝術的太太，性格既浪漫又任性，儘管在家中特設一間房間讓她專心繪畫創作，但顯然並不足夠。當年 Kenneth 的事業平步青雲，在校內是課外活動主任，負責三十三個委員會，又是體育科主任、家長教師會的教師代表等。排山倒海的工作量導致他經常夜歸，一般也要晚上七、八點才回到家中，有時甚至工作至十一點。雖然工作表現得到認同，但婚姻卻因此出現危機。

「我以為仔大女大，太太又有自己的嗜好，我就可以集中事業，全情工作，但代價卻是忽略了對方。其實我也有責任，是我沒有做到培育感情的工作，沒有居安思危！」他估計，可能是妻子閒時找來那位第三者抱怨生活不好，才令他們有機會發展男女關係。

憶起昔日好朋友，Kenneth 不禁悲從中來。「這件事對我打擊很大，我不敢見這對朋友，怕觸景傷情，直至今天農曆年一大班朋友見了面，當中包括那個第三者及他的妹妹，妹妹的丈夫其實是我的好朋友，原來他已在前年過身，我不能見到他最後一面，是我的問題，因為我一直逃避面對他們，我辜負了一班好朋友……」

說到這裡，Kenneth 的眼淚湧了出來。婚姻問題不但令他失去一段維繫多年的感情，也失去一段段珍貴的友誼。

事業財政問題接踵而來

Kenneth 內心苦困，種種壓力及不如意事也從四方八面而來，令他透不過氣。「當初我希望太太能回心轉意，不過她很決絕，每天都叫律師給我發律師信，最多試過一日三封，使我相當困擾，甚至怕得連其他信件也不敢拆開。她說要控告我十項 Unreasonable Behaviour (不合理行為)，要告我十條罪！」

沉重的精神折磨大大影響 Kenneth 在學校的表現。「本來有機會做副校長，可是受到件事影響，我完全沒有心機工作！為了紓緩壓力，更向校長要求減低工作量，然而工作量一減，就受到不少攻擊，所謂『趁我病攞我命』，一些不相熟的同事開始排擠我，因為他們也想升職。以往有權勢時，叫人做事容易，但一失勢，他們的嘴臉

就完全不同；我試過開會前，同事叫我掃地！」

校內激烈的權力鬥爭及不合理的對待，令 Kenneth 心灰意冷。婚姻失敗不單令他的事業面對一沉百踩，更帶來經濟上前所未有的危機。因太太離家出走後，再沒有與 Kenneth 供樓；再者，離婚的那個年頭，正值亞洲金融風暴，加上政府「八萬五」房屋政策令樓價暴跌超過六成，Kenneth 的物業也未能倖免，成為負資產。

「我當時人工四萬八，供樓三萬六，要用剩餘的萬二元去照顧年幼子女及支付日常開支，根本不夠生活。離婚時法庭要求變賣物業，樓宇買入是五百三十萬，賣出價只有二百二十萬，但太太一直都沒有負責任，也無還錢給我。」

原來太太離開前已「碌爆」Kenneth 三張信用卡，但卡數一直沒有清還，唯一肯負責的，就是支付菲傭的薪金。「我在負債的情況下，家中仍有菲傭，主要是太太離婚時，怕我會虐待子女，於是向法官要求，要有工人照顧他們，法官認為這是她的要求，所以聘請菲傭的費用判由太太支付，直至兒子滿十八歲。」

學生同事接濟生活

Kenneth 離婚後要獨力交租及還債，又要照顧一對分別十歲及三歲的兒女，短時間內適逢巨變，實在叫他措手不及。幸好，Kenneth 向來是個好好先生，當朋友知道他遇到困難，大都樂意傾力幫助。「有一次和兒子外出，碰到舊同事，他看到我面容憔悴，主動關心及了解我的情況，得悉事件後，回去竟找來另外幾個舊同事，每月夾一萬元給我！」

此外，桃李滿門的 Kenneth，一直深受學生愛戴，當他們知道恩師經濟陷入困境，也義無反顧積極協助。「每年都有學生到家中拜年，特別是自己訓練的一隊體操隊，師生關係很好。有一次過年他們發覺師母不在，知道我出問題，七個大男孩已離開學校出來工作，對我仍不離不棄，每月給我五千元！」

Kenneth 眼中泛起淚光，十分感激學生如此仗義相助；但身為教師，要接受學生和同事如此恩惠，也顯得相當自責和不安。「我內心很不舒服，因為我把自己的困難轉嫁給其他朋友，朋友也有自己的家室，也有各自的困難，欠人的感覺令我很不舒服！這輩子也沒試過欠人錢，欠錢的感覺真是太難受！」

辭工還債得不償失

Kenneth 明白長貧難顧，想盡快解決問題。面對學校工作不如意，加上自己又不想欠下學生和舊同事大筆債項，他作了一個相當後悔及形容為愚蠢的決定——辭職。

Kenneth 當時認為，辭職是「壯士斷臂」，除了可「離開傷心地」在新學校重新開始外，更可取得多年儲下的公積金，以償還對朋友的債務。他解釋，教師的公積金相當豐厚，一般來說，每名教師只需負責薪金百分之五的供款，另外百分之十五的供款則由政府負責。

然而，Kenneth 萬料不及，當年雷厲風行的教育改革，辭工會令他再找不到常設教席。「零二年起，我只能淪為合約教師，有時一年約，有時兩年約。這十年我試過失業三次，每當九月也簽不到約，

就即是失業，只能做代課或補習。」Kenneth 透露，現在的情況最差，已失業超過一年，在教育界當失業超過一年，就意味薪級點會打回原形。換句話說，即使現在找到教席，Kenneth 的薪金只會如同初入職無經驗的老師，更何況以 Kenneth 的年紀，要找工作也愈來愈難。

「我現在手上只有三份補習，代課也不一定會有，要有老師請假，我才可以代課。我試過三個月沒有代課，就算有也很短。今年九月我代了兩日、十月代了四日、十一月代了五日、下個月有四日。代課一天有一千二百元左右。我自己也有教獨木舟，也是一千多一天。」Kenneth 說時相當無奈，因為如此不穩定的收入，根本不能應付日常的經常性開支。

「辭工沒有了很多東西，那份工是鐵飯碗，只要沒有犯錯，一般都不會被炒，比起合約教師穩定得多。如果我不辭職，以我的工作能力，相信會是學校的管理層，先不說是副校長，但起碼也是個主任。」

單親爸爸吃力不討好

Kenneth 除了要面對財政困難外，他形容最大問題是與女兒的相處。「母親離開時，她十二歲剛升讀中學。中二時她踏入暴風少年期，情緒暴躁，即使一塊廁所板放上放落也要跟我嗌交。」Kenneth 表示，女兒的中學校風崇尚自由，加上青春期性格變得反叛，導致他們之間經常出現大大小小的磨擦。

「崇尚自由的人總愛挑戰，去夜街又不通知我，有時我罵她兩句，

她就打三條九，到警察拿著盾牌上來，我才知道她報警。幸好家中還有菲傭，證明我沒有虐待她，是女兒自己發脾氣。」Kenneth 的女兒在學校的健康問卷調查中，更被發現有仇視家長的心態，需要接受社工跟進。

「又有一次，菲傭從菲律賓回港後懷孕，我建議本來睡在客廳的工人與女兒同房，女兒聽後非常生氣，搬到媽媽那邊，但住不到三天又和媽媽吵架，結果搬到同學家，一住就年半。」到了現在，女兒已二十三歲，亦返回家中生活，但與 Kenneth 的關係仍是若即若離，平日溝通也是點到即止。

「她一定有討厭過我與太太離婚，也有埋怨過離婚影響她的生活。經濟轉差，居住環境少了幾百尺，零用錢少了；女兒不會因為一個原因嬲我，一定是很多東西累積。我曾經和前妻建議過，離婚後女兒跟她，兒子跟我，可能女兒聽到很不舒服，覺得我不疼愛她吧！還記得有一次，兒子還小要騎肩馬，當時十二歲的女兒也想騎，我拒絕了她並說男女有別，始終她已大個女。從此以後，女兒不再親近我。」

至於與兒子的相處，對 Kenneth 而言也很不容易。「兒子與女兒剛剛相反，性格內向，有事收收埋埋。小學時他玩欖球、做童軍，但到中學一樣也不參加，因為他覺得是我迫他的。兒子有工人照顧，自理能力也很弱，要他做家務會顯得很抗拒；可能是一種補償，我太過保護他。」

為了子女放棄自殺

雖然 Kenneth 與子女的相處帶來不少挫敗感；然而，當面對失婚、

失業及債務纏身想一死了之的時候，孩子卻給了他生存的動力。

「我想過自殺，走上天台也試過，但正因為還有一對子女，才沒有做傻事。我帶他們來到這個世界，不能因我的錯失令他們受苦，我有責任給孩子一個合理的成長。他們小時候很可愛，給我很多溫暖，如果當日法官把子女判給媽媽，我會毫不猶疑跳下去！現在當我思緒困擾時，會想起社工說過『做一切決定時，以子女的福祉為依歸』，這句說話給我莫大提醒。再者，我也曾教過不少叛逆青年，反叛的個性行為只是過渡而已，長大後自會孝順父母，我相信自己的子女有一天也會改變。」

千斤重擔壓在心頭，生活逼人加上家庭問題，Kenneth 仍擁有一股正面能量，他解釋，慶幸當日找了社工協助，對症下藥，才能克服心理魔障。「我也是輔導老師，當時知道已應付不來，一定要找人幫忙才可以解決問題！我最想多謝的，是當年牛頭角明愛的社工 Miss Chan，我的負面情緒是她帶走的，能夠屹立至今，全是她的功勞！」

開口求助找到曙光

回想當年，兒女還小，經濟又陷入困境，銀行追數，不止電話追債，還上門拍門，令 Kenneth 幾乎精神崩潰。他不諱言，開口求助會感到無面子及難為情，但要解決生活，甚麼都要衝破。

「男人千萬不要躲在山洞裡面，要出聲才有出路，否則會錯過身邊有很多援手。當時我的家庭幾乎癱瘓，幸好前妻的姐姐幫我湊孩子；經濟陷入困局，學生致電說可以借錢給我交租，十多年來我要搬屋他們也一定義不容辭幫忙，還有預科同學……他們那份情義，令我

也忍不住在電話喊了出來。」Kenneth 一提到曾受過的種種恩惠，激動得再流下男兒淚。

處於人生低谷，Kenneth 得到身邊的親友及社工關懷，更透過明愛的服務，與一眾有類似經歷的男士組成「豐盛男士小組」，透過定期的聚會，互相傾訴感受及彼此鼓勵。「組員間的精神支持很重要，幫到別人也幫到自己，對我重新振作有很大幫助。當男人是家庭支柱，若遇到困擾得不到支援做了傻事，造成的傷害會相當大。」Kenneth 慨嘆現今社會對男士服務並不重視，反觀婦女服務及支援比較多，婦女組織在各區也有不少。他表示，如果十八區都有男士小組，甚是組成聯會，必定是男士的喜訊。

Kenneth 承認，要找合適的傾訴對象很不容易。當年他婚姻出現問題向朋友訴苦，怎知不獲明白，反覺得他一定是『去滾』或是做了些錯事太太才會一走了之。幸好，這些反應沒叫 Kenneth 從此把心事埋藏，因為他深信有困難一定要「出聲」。他建議可以找人生閱歷豐富的長輩傾訴，甚至一些「三唔識七」的公園阿伯也是不錯的對象。「他們的智慧有時反而可以幫到自己！與陌生人說話，或許可以較易放下面子，即使如何丟臉的事也沒有相干！反正對方不認識我。」

跟過去說再見

最後，問到 Kenneth 有沒有話想跟太太說，他冷靜回應：「我已無話可說，太太沒有還錢我當然可以打官司，但這又會是一場惡夢，她坐監不是我的目的。我只希望他們 (前妻和第三者) 幸福，不要再找我麻煩，她已累得我很慘！」

至於女兒，Kenneth 則寄語她能放下仇恨：「討厭一個人是很『老襯』，仇恨是一把劍，傷到別人又傷到自己，沒理由因為別人的錯而懲罰自己！」至於兒子，則期望他可以提升自理能力，不要再依賴工人。在 Kenneth 心中，沒有甚麼比兒女的快樂和成長更重要。

Kenneth 直言，十分希望跟自己的過去說聲再見，同時對朋友一直以來的仗義相助表達感激。不過，他仍有一件事耿耿於懷。「我有一樣東西最害怕，就是到死的那天也還不清債務；如果我死了，就會帶著不安的靈魂離開世界，欠債令我死得很不安樂！」

回想這十多年來的風風雨雨，Kenneth 以「矛盾」來形容：「朋友說我堅強，帶大一對子女；但我現在仍要見臨床心理學家處理心理障礙；我有輝煌過，得過模範教師獎，人生卻不算成功，事業失敗，家庭又破裂，還欠下朋友的債，實在百感交集……」他哽咽說著，百般滋味湧上心頭。

走出陰霾的路崎嶇不平，如 Kenneth 所說，日子很不易過；但在死蔭的幽谷他找到出口，雖已筋疲力竭，仍可股起勇氣繼續往前走。「我已把這些遭遇轉化為讓我再成長的經歷，相信可與人分享，幫助其他人。」

Kenneth 努力在不幸裡尋找正面能量，發掘當中的意義和價值；他相信起落時也有喜樂事，人生常有無奈，但常存盼望。

後語

當我與Kenneth進行訪問時，看見他充滿傷痛的眼淚不停地流下來，在婚姻中受到的創傷，不單只是太太有婚外情，而是太太的對象是他今生的摯友，昔日兩個家庭的深厚情誼化成幻影，是使他最悲痛的地方。在工作上，他為了供樓和供養子女的生活，毅然辭去高薪厚職的教席，打算拿著一筆公積金繼續未來的生活。可惜天意弄人，一場金融風暴打碎了他的夢，使他不得不向他人求助，當中包括向舊生借錢。

在訪問的過程中，我看著他一滴一滴的眼淚盡訴他一生的無奈，其實他大可以一死了之，不需要再留在世上受苦，但他最後選擇繼續活下去，原因是他為了子女的將來，願意忍受著太太背叛帶來的傷害，以及失業和欠債的煎熬，在未知的荊棘路途上，一步又一步跌跌撞撞地跨過去。

在此，我有一個很深刻的體會，當Kenneth願意重新站起來，其實他是靠什麼支持著他呢？訪問後才發現原來在這一代的父親心中，他們對子女生命的承擔，是繼續生存下去的推動力。Kenneth的故事帶給其他同樣面對苦楚的男人一份盼望，這份盼望是指當他們被摯愛深深地傷害後，仍然可以繼續尋找自己生命的價值。

很多時，我們都認為男人只能在職場上找到自身的價值，甚至認為他們只會一輩子拚命地工作，但當Kenneth經歷了婚姻和事業的打擊後，他反而找到自己真正重視的一樣東西，那就是他的一對子女仍在他的身旁，這份親情是Kenneth能夠捱過傷痛、面對現在、盼望將來的一個重要支持。

藉著Kenneth的故事，希望各讀者可以給在你身邊的男人一份支持，他們很多時難以開口告訴你他們的失敗經歷，但如果我們願意多花時間去聆聽他們的故事，我相信他們不再像我們傳統上認為的男人一樣沉默不語、不表達感受，反而他們可以像Kenneth一樣與你分享和分擔他的笑與淚。

留不住愛
留住尊嚴

留不住愛 留住尊嚴

前言

常說：「愛要遷就及包容。」但可否毫無底線？當丈夫為了家庭在外盡力拼搏，卻常常換來妻子的怪責，投訴婚姻關係既平淡又毫無情趣時，有多少人會明白男人內心的委屈？若妻子有婚外情，丈夫心裡的難堪又可找誰傾訴？眼前的 Albert，曾飽受妻子背夫偷漢的羞辱，但在個多小時的交談中，我看不見一張愁眉苦臉，也聽不到一句激動言詞；雖有恨過怨過，但此時此刻的 Albert 清楚知道，縱使留不住對方的愛，學懂處理心中被背叛及否定的刺痛，留住尊嚴，是令自己重新振作的不二法門。

——

「老公，既然你那麼喜歡我，那麼疼愛我，我做甚麼事，你又願意包容我，那你應該也會接受，我同時和另一個男人在一起吧！」

這句聽來荒謬絕倫的說話，不是出自那粗製濫造的電視肥皂劇女主角口中，也不是愛情小說家天馬行空的橋段，更不是那些入世未深的少女無理撒嬌的痴人夢話，而是活生生地，出自一對夫婦的真實故事。

妻子愛上　年青學生

故事要從十多年前說起。男主角 Albert 和相識三年的妻子共諧連理，兩口子婚後一直非常甜蜜，四年後更誕下麟兒。本來性格外向

好動的妻子，產後也再沒有工作，留在家中相夫教子。為了讓妻子有更多私人時間，Albert 更體貼地聘請菲傭，以免妻子過份操勞。然而，日復日、月復月、年復年，妻子開始覺得生活非常沉悶，不甘心終日留在家中。

「因為我星期一至五都要工作，日間上班，有兩晚去進修，加上家中已有菲傭照顧兒子，她的心慢慢離開了這頭家！」Albert 語氣表現冷靜，卻帶點無奈。

「她漸漸喜歡和同性朋友去旅行，初時去的地方較近，慢慢就愈去愈遠，愈去愈久，因為有菲傭照顧所有東西，令她可以放心玩樂。其實我覺得不是太好，小朋友年紀還小，外人始終沒有自己人那麼細心，但我還是信任她。有一次，她和一班姊妹去北京旅行，一去就是一個月，後來又想多玩一個月，要求我寄錢給她，我也照辦，但內心是不滿的，心想孩子還小，她可以一點也不關心嗎？」

周遊列國後，妻子似是意猶未盡，回到香港不想再過平平無奇的生活，於是決定在鄰近屋邨商場的琴行，兼職教授小提琴，就在這時，認識了一個比她年輕十年，只有二十多歲的學生，並逐漸發生越軌行為。

「那個男學生個子高大，沒有工作，起初他們也沒什麼，但很投契，慢慢愈來愈多時間相處，最後就一起拍拖了！」

不能接受　齊人之福

一般而言，有婚外情的一方會隱瞞及否認自己有外遇，但 Albert 的

妻子卻是相反，理直氣壯地親自告訴丈夫，更提出一個「貪心」的要求。

「她主動跟我說，覺得我既然那麼愛她，甚至放心讓她在外面玩三個多月，就應該接受這個事實，想我接受這個男生。」

面對如此無理的訴求，Albert 一點激動也沒有，但承認：「正常做太太都不會提出這些要求吧！要求先生包容第三者，這不是個個男人都做得到。」

用情專一的 Albert 起初仍希望挽救婚姻，於是跟妻子講道理及表白：「我真的很喜歡你，但我是中國人，始終接受不了『一腳踏兩船』。如果你後悔和我結婚，你可以重新選擇，如果真的後悔，可以離開我，和他一起；相反，如果你覺得自己走錯了路，我仍然是歡迎你的。」

Albert 那時心想，既然大家已經結婚，又有房子，更有一個可愛的兒子，加上當時生活環境不算太差，怎也不想這頭家四分五裂，可惜妻子總是想兩者兼得。

「她投訴我經常不在她身邊，只掛著工作。其實我一年有兩次大假，每次也是全家人一起去旅行；平日除了有兩晚進修外，我其他時間精神都是放在家中。但是太太有外遇的理由，竟然是覺得那個男生未找到工作，兼且住在附近屋邨，可以隨時陪伴她，而且他可以經常製造浪漫，給她激情。相反，太太覺得跟我一起，有老夫老妻的感覺。她性格好動，覺得我沒法給她激情，所以最完美的方法，

就是我可以接受那個男人，讓她兩邊都同時擁有。」

面對婚變 有口難言

成熟專一，擁有事業成就，珍惜家庭……這些別人眼中的男性優點，Albert 的妻子並未欣賞；但一個沒有經濟基礎卻懂浪漫的青年男生，反叫令她難捨難離。面對婚姻如此重大衝擊，Albert 心裡難受。回想起來，他也坦言那段日子過得很不容易。

「我越想挽救婚姻，壓力就越大。思前想後很辛苦，我連續一個星期也睡不了，每次一想睡覺，腦海就不斷盤縈，想著明天應該怎麼辦。」Albert 形容，那段日子簡直就如同「行屍走肉」，靈魂彷彿已經離開自己，只剩下肉身機械式地按照時間表工作，體重更在一星期內急降十三磅 。

走到婚姻懸崖，進一步，多年婚姻關係便化為烏有；退一步，又不能接受第三者；面對進退失據，矛盾與傷痛 Albert 最初選擇自己承受，在同事朋友面前裝作若無其事，即使父母發覺他精神憔悴、心事重重，他也是三緘其口。

「我只是跟他們說工作太辛苦才這樣。那時沒有想過要找人幫助，我根本不想有人知，一來無面，二來覺得事情仍未『爆煲』，婚姻有機會挽回，如果那麼快讓身邊的人知道，就再沒有商榷餘地，所以即使是身邊的同事和親朋戚友也毫不知情。」

太太心裡　已沒有我

一心等候妻子回心轉意的 Albert，每天都期望她完完全全的回到自

己身邊，因為只得二分一個妻子，感覺實在太不好受。然而，真相是更加殘酷，因為 Albert 發現妻子的心不只是一半，而是整個給了另一個男人，在無地自容之下，他終於決定忍痛離婚，而令 Albert 有如此想法的觸發點，就要由一頓自助餐及一碗粥說起。

「有一次，她和那個男生拍拖，行經一間酒店看到店中的雪糕相當吸引，但對方無力支付百多元一杯的雪糕，回家後跟我說很想吃，於是我便帶她和兒子去試試。吃過雪糕後還順道吃自助餐。那家酒店的自助餐要六百多元一位，質素是相當不錯。吃過自助餐後，我們就乘巴士回家。途中太太接到那男生電話，二話不說提早下車，差不多凌晨兩點才回來，還相當興奮地跟我說，那男生的母親煲了一碗粥給她，並讚得那碗粥天上有、地下無，至於我請她吃的自助餐，就一句稱讚的說話也沒有。那時我很憤怒，終於知道她的心到底放在哪裡。她要是不喜歡，吃龍肉也沒有味道；要是喜歡的話，就算是一杯水也覺得特別甜。我跟她說我們算了吧！」

聽到 Albert 不再屈服提出分開，妻子反應甚大，稱自己「沒有見過如此小器的男人」，又不明白為何 Albert 不可以接納那個學生，聲言：「如果你愛我的話，就應該包容我！之前我做任何事情你都答應，那麼多年來，你都遷就我，這件事你沒理由不答應吧！」Albert 覺得自己的包容也有限度，既然已經盡力去維繫這段感情，但最終沒有結果，就只好含淚退出。

離婚過程 身心俱疲

雖然去意已決，但辦理離婚要考慮的事既多且煩。住屋、兒子照顧、贍養費等問題不在話下，心理上的精神困擾亦非常沉重，妻子不時

帶男朋友到家中，更要求 Albert 不要賣掉房子，好作她與男朋友的愛巢。身為丈夫面對妻子口出狂言，實在忍無可忍，斷然拒絕。

「房子始終是我買我供的，賣掉後也願意分一半給太太，但就是不希望她帶那個男人上來。我是屋主，那時她還是我太太，在未正式離婚前，她絕對有權住在我這裡，但其他人我就絕不歡迎！」Albert 補充：「其實鄰居都會知道的，我始終要面子。」言下之意，Albert 是不希望鄰居知道自己妻子在家中「偷食」。不過，妻子沒有顧及 Albert 的感受，而且變本加厲。

「有一晚臨時有事，不需要去進修，回到家樓下，我打電話通知太太說買點燒味就回去。當我一出電梯，就碰見那個男生。回到家中，兒子對我說：『爸爸，叔叔剛剛走了！』那時我很不高興，但太太還惡人先告狀，好像覺得我破壞了她的好事。」妻子還跟 Albert 說：「我跟你結婚多年，一直沒有火花，其實我很想跟你吵架，甚至打架，但你每次都化解了，很多時你都用幽默的方法，令我無法對你發怒，現在終於可以和你吵架，我很高興！」

此情不再 對簿公堂

Albert 已經不想再和妻子糾纏下去，只好打電話給岳父岳母處理。岳母建議 Albert 炒掉菲傭，讓妻子因為要照顧兒子而難以分身拍拖；又建議他取消妻子的附屬卡，斷絕她的財政來源。這兩個建議 Albert 都採納，結果令妻子更加憤怒，並決定展開報復行動。

在辦理離婚手續時，妻子不但諸多刁難，更指斥辦理離婚手續的律師是 Albert 的朋友，會對她不公平，要求 Albert 替她支付律師費另

聘請多一位律師，代表她處理離婚手續。為急於把事情盡快作個了結，Albert 只好屈服照辦，以為付了錢就可以一了百了，但最終反被這些法律程序弄得焦頭爛額。原來，對方有意大玩法律遊戲，在離婚過程中，雙方的通訊往來都一律改由律師負責，拖延時間之餘更是在「燒銀紙」。

「我有事情要告訴太太，就要先跟自己的律師交代，再由律師撰寫律師信交給對方的代表律師，再由對方代表律師把律師信交給她，而她有回覆時，同樣轉告其代表律師，再撰寫律師信轉交給我。就是這樣，本來一個電話可以直接處理的事，一拖就可以四五個月。每封律師信動輒就要付上千多元，而我就一力承擔雙方的律師費。」

Albert 坦言，那段日子最難捱，一來是金錢，二來是時間，三來是精神壓力。更甚的是，妻子要和他爭奪兒子的撫養權，並揚言只要她在法官面前哭兩句，一定搏得對方同情。儘管 Albert 在財政上較能為兒子提供良好的教育環境，但也承認自己起初對取得撫養權沒有多大信心，因為有不少案例都是判給媽媽較多。

說到妻子的眼淚攻勢，Albert 形容是很大的武器，因為過往的日子，他一見到妻子的眼淚便會萌起憐憫之心，不想再斥責她。誰知她只不過把眼淚視為工具。妻子的死黨告訴 Albert ：「你實在太天真了，她常常都跟我說，只要隨意哭兩聲，就甚麼都可以化解，她根本就不怕你！現在那個男人已不是她的第一個男朋友，也不會是最後一個，他只是一個過客。太太每次向你亂發脾氣，只不過是她在外面玩火，受傷了，就拿你來發泄。」

Albert 表示，幸好上訴排期遇上女性法官，妻子的哭喊對法官似乎不太奏效。「我不是說法官不公正，而是男女有別，女人可能比較了解女人！」最終，法官把兒子的撫養權判予 Albert，令他鬆一口氣。

「離開法庭那一刻，我真的很開心，很輕鬆，感覺就像身上的毒瘤被割掉一樣。過去的痛苦日子，一分鐘都嫌多。」

為了兒子 尋求協助

事實上，Albert 在擺脱前妻的過程中困難重重，但他跟大部份香港男人一樣，對尋求支援和幫助感到猶豫。因為要找一個既可以保守秘密，又能明白其處境的人，實在不容易。正如他所言，跟一些太年輕，又或未結婚的同事朋友談起婚姻問題，他們始終難以理解那種感受。「要講出來很難，一講就會喊，情緒容易激動，那份受傷害的感覺，實在不懂表達。」當時的 Albert 猶如啞子吃了黃蓮一樣，有苦自己知。

Albert 表示，有一次正值颱風襲港，暴風雨下站在馬路一旁，看到一棟大樹被大風吹至連根拔起，忽然感慨萬分、淚流滿臉。那一刻，心情忐忑不安、既徬徨又無助，他自言把自己代入為大樹的角色，覺得他正正就是站立在旋渦當中，被突如其來的狂風暴雨糟蹋至痛苦難堪，不禁大聲呼喊：「我究竟做錯了什麼？」

儘管心裡抑壓不少情緒，但 Albert 始終覺得自己有能力處理問題。真正令他發覺原來已瀕臨「爆煲」邊緣，急需尋求協助的，原來是來自他年幼兒子的行為反應。

當時 Albert 離婚把屋子賣掉後，搬回跟父母同住，好讓父母可幫忙照顧三歲的兒子。平日兒子晚上十點就會安然熟睡，但有一晚，Albert 十一時才回來，卻仍看到兒子坐在床上，即使夜幕低垂，房燈已關，周圍鴉雀無聲，他還不願入睡。Albert 立刻抱起兒子，在他耳邊溫柔的囑咐他放心睡覺。果然不出半分鐘，兒子已睡著了。

Albert 當時很驚訝：「為什麼兒子會這樣呢? 我想了又想，應該是安全感的問題！他知道媽媽已經走了，擔心父親也會離開他，所以一直坐在床上等候。其實兒子已經很累，但也要堅持看到我才肯睡覺！此情此景，我內心非常不安，知道自己壓力已經『爆燈』，倘若再不好好處理自己的情緒，只會令問題加劇，甚至會影響孩子的成長。」再者，自從與妻子離婚後，兒子不時低頭不語，當 Albert 想了解時，孩子便會滴眼淚，相信是年紀太小，內心有很多情緒和疑問不懂表達所致，於是 Albert 決定找社工幫忙。

兒子在社工的協助下，情況大有改善，當日的幼稚園生，現在已讀中六，更是校園內的活潑份子，正在準備入大學。至於 Albert 就加入了男人小組，跟其他有類似經驗的失婚男人互訴心聲，得到莫大鼓勵。

「來到小組，才發覺有不少同路人，他們會明白自己的處境，我不再感到孤單，也發現自己不是最慘的一個。」他表示，小組組員年紀相近，又有類似的婚姻經歷，可以很放心和他們傾訴那些埋藏多時的感受。同時，Albert 不再逃避問題，勇敢面對，並在反思的過程中更多了解自己及別人的想法；加上一份被關懷及尊重的感覺，給他很大的支持。

我的下半生伴侶

離婚後，Albert 再沒有和前妻見面，全副心機放在兒子身上。他表示，自己一早已跟兒子說過，離婚與他無關，而兒子長大後也十分理解，在 Albert 面前不會說母親的事；而在母親面前，也不會說 Albert 的事。因此，在 Albert 眼中，離婚對兒子的成長影響不大。

經過十多年時間的洗刷，Albert 已經接受了前妻不忠的事實，談起過往曾令他內心淌血的一點一滴，已不再難過，沒有流淚，也沒有憤怒，因為他放下了傷痛，重拾了尊嚴。

「簡單來說，就是此情不再，已經沒有任何感覺，雖然曾經相愛，但以前所愛的那個人已經不存在，她的軀殼雖在，但靈魂已去。」Albert 認為，婚姻失敗其實也是人生的一大磨練。「由小到大，我都一帆風順，那時突然遇上風浪，就不知如何處理。其實如果年輕時遇過難題，有多一些經驗，或許會處理得好一點。這次婚姻失敗反而令我生活得更積極，除了照顧兒子外，空閒的時候會閱讀不少書籍，增廣見聞，更會報讀不同類型的課程，充實自己。」

Albert 回顧逝去的婚姻，也覺得自己有些地方做錯了，錯在過份溺愛妻子導致處處被她控制，失去了彼此尊重的關係。他承認這次觸礁，讓他明白到就算喜歡一個人，也不可以無條件地付出和容忍。問到會否期望有第二段婚姻？ Albert 斬釘截鐵，毅然拒絕：「只要照顧好兒子便已足夠了。」

直到現時，男人小組的成員仍然經常聚會，原本性格內向的 Albert 也變得主動積極，更擔任召集人的角色聯繫組員，因他十分珍惜在

小組裡和其他男士所建立的友誼和信任。Albert 笑說：「這班人會是我下半生的伴侶，能夠認識他們實在十分難得，即使退休，我也想跟他們相聚。」

曾在愛與痛邊緣徘徊的 Albert，最終放下了一段被背叛的婚姻，雖然過程一波三折，情緒七上八落，但事過境遷憶起往事，他形容：「那只不過是人生的一小過程」。現在有至親的兒子與男人小組的好兄弟，與 Albert 同行人生下半場，他已心足。

後語

從事金融的 Albert，職場上遇過大大小小的股災，但打擊之深，卻不及一場婚姻所帶來的狂風暴雨。聽過 Albert 的經歷，令我看到男性結婚後搖身一變成為丈夫甚至爸爸，如何做好養妻活兒的責任，努力工作讓家人生活無憂，往往是他們表達愛意的實際行動。可惜，Albert 的太太未能認同丈夫的付出，更以此為藉口發生婚外情，傷害的不單是 Albert 本人，更牽連兒子的成長。其實當女性說需要被愛及安全感時，男性也同樣需要。

從訪問憶述的每一片段，我可以想像到 Albert 當年被妻子諸多怪責的無奈、被背叛的羞辱、有口難言的難耐及擔心兒子在單親家庭成長的不安。在困境下，Albert 最初選擇一力承擔，但幸好最終能了解到自己的需要，鼓起勇氣主動尋求協助，讓其他人分擔他的憂愁，跳出了被嫌棄、控制及極度情緒抑壓的困局，找到重拾尊嚴

的出口。的確，父子親情及與一班過來人所建立的友情與扶持，讓 Albert 知道有人明白及信任自己，有傾有講，有商有量，一切害怕與迷茫，自會一掃而空。

愛，可以令人疲累；也可令人振作。一般人談到愛，總覺得女性付出較多；但從 Albert 的分享，我們發現到男性在愛裡的一份承擔感。當日為了挽救婚姻所承受的，幾乎令他精神崩潰；成為單親爸爸後，心裡又擔心兒子的成長；慶幸，他能慢慢把承擔所帶來的壓力轉化為動力，因為知道要負責先愛惜自己，才可好好照顧孩子，建立正面榜樣。

活得比妳好

活得比妳好

前言

中國傳統社會規範向來主張「男主外、女主內」，但這個約定俗成的觀念在現實生活中也有例外，即使男士很想外出工作，也會因為各種原因須要放下身段，留在家中照顧下一代。是次故事的主人翁阿鄺，中風後不久妻子變心離去，自此他便把年幼兒子放在人生的第一位。阿鄺面對生命中種種轉變，失去健康、工作及婚姻，卻沒有一刻放棄自己；相反，他成為兒子的守護者及強人。九十年代有一首歌《活得比你好》，阿鄺表示甚有共鳴，認為雖然遭妻子離棄，但為了兒子，他就要適應一切，必須振作，好好過活。

—

四十九歲的阿鄺原本當夜間的士司機，兩年前不幸中風，自此生活就起了重大變化。本應在身體出現問題不能工作的情況下，是最需要妻子扶持的時候，但她卻有外遇，而且常常弄得家嘈屋閉，甚至驚動警察。

太太離開　錢的困

「中風後個多月，我就發覺她很不尋常，便開始留意她的一舉一動。那段日子，她經常夜歸，之後更變本加厲。有一晚，她回家一會兒又再外出，我尾隨落樓，發現她上了一個男人的私家車。第二天，我問她那個男人是誰，是情夫還是姦夫，她沒有回答，只說自己回公司睡覺。往後，我們的關係愈來愈疏離。」

阿鄺表示，妻子脾氣不好，有一次兒子扭計，她竟脱光孩子的衫褲叫他企出門口，同住的二哥看見即時喝止，但卻令妻子相當不滿，之後與二哥的爭執接踵而來。「二哥發覺自己的金鏈不見了，當時太太死口不認是自己拿走，後來被揭發真有其事，卻又訛稱自己是為了兒子才這樣做。或許她當時覺得自己受委屈，於是就大發雷霆，過了幾天，當我外出進修保安課程時，她就把家中神主檯上的父母遺照扔掉！結果一家人大起爭執，驚動了警察，最後要到警署才能和解。」

阿鄺認為自己一直克盡己任，很遷就妻子，以往當夜班的士司機，大家相安無事；但自從中風後有了眼疾，不能再駕駛的士，失去了經濟能力，妻子就在這個時候離開他。「太太可能需要大量金錢，當時又要供樓、又要供保險，很缺錢；碰巧在外面工作，認識了其他男人，就決定離開我。我相信應該都是錢的問題，我沒有工作，錢從何來？」

憶起妻子離棄自己，阿鄺沒有太大的激動，反而覺得既然婚姻不能挽救，不如乾脆來個了結。「她離家出走一年多，留下兒子給我，過自己的生活，有自己的工作；我問她想怎樣，她又不肯回應，我已經多次提出要求，表示想快點正式搞離婚手續，不想再受折磨。其實，當時我很不開心，夜深也不能入睡，擔心日後的生活怎樣過，要怎樣照顧兒子，也感慨為何弄到如此地步……她搬了出去，我也不能控制，留得住人，留不住她的心，挽留有用嗎？以前離婚是很大件事，現在很普通吧！唯有自己看開一點！」說時阿鄺也感無奈。

重新振作　重新適應

問到阿鄺會否感到孤單時，他回應：「大人有什麼孤單不孤單？我不是不傷心，當時離婚一定傷心，但傷心有用嗎？不開心也沒有辦法，一定要堅持下去。如果她那時帶同兒子離開，我無牽無掛，自己一個人吃甚麼也可以，做甚麼也無所謂；但現在她留下兒子給我，我就要重新振作，適應配合孩子的節奏和生活。」

阿鄺在理性上對自己的遭遇可以接受，也能積極面對；然而，在感性上他不諱言，近年在情緒方面很易就被身邊的人和事所觸動，那怕只是一點小事，也令他相當感觸。「以前怎也不會哭，即使父母離世，我一滴眼淚也沒有流過。然而，最近兩三年，一些打動人心的電視劇，都很容易令我覺得傷感。」

言談間，他更憶起九十年代歌手李蕙敏《活得比你好》一曲，直言感到共鳴：

在那一年　是你離開了我
令我低估自己　自信心往下沉
是那一年　自我沉溺放縱
為你摧毀肉身　為你糟蹋靈魂

跌到了最暗處　人忽爾明瞭
賠掉我一生　未見得使你關心
明日我必須振作　這段情當作
從未發生　（從沒有傷我心）
然後每一天　活得好你一點
來讓你今天碰見　那日離棄我　原是你損失

事隔幾年　在眼前這個我
活得比你更好　（還多得你鼓舞）

著名填詞人黃偉文的鬼斧神工，一字一句彷彿透徹道出了阿鄺的心聲，回想妻子的行為，他也覺得相當殘忍，相當無情；不過為了兒子，他必須振作。

絕不考慮　再次結婚

事實上，阿鄺是妻子的第二任丈夫，認識她時已經有一個女兒在內地，但阿鄺一點也不介意，認為他真的喜歡這個女人就足夠了；然而，妻子對待他，卻是大難臨頭各自飛，對方的絕情，完全改寫了阿鄺對婚姻的看法。「我有個朋友生意失敗，老婆竟然肯把層樓賣掉，一起渡過難關，能夠這樣放棄層樓，當然是好老婆！但我太太當時堅持怎也不賣，那自己也心知發生甚麼事吧！只能說，我當初揀錯了結婚對象。」

他又補充：「婚姻肯定是跟錢掛鉤的，女人當然想生活安定，揀老公正常也會期望對方職業好、人工高……當女人有第一次不忠，就肯定會有第二次、第三次，陸續都會有，一旦經濟環境不好，就會有這個念頭！經一事長一智，介紹女朋友給我？不要啦！不要再搞那麼多，一來自己不是年輕，都差不多五十歲，再找多個又如何？二來再來一次的話，我這樣的經濟環境又怎麼辦？何必自找麻煩！年輕人和老一輩想法很不同，我已經沒有青春，難聽一點就是夕陽西沉了！現在生活又不是很差，已經過得很好，真的不會再想和其他人結婚了。」

全職爸爸　內心矛盾

事到如今，阿鄺順理成章變成全職爸爸；他向我們細數全職爸爸的工作日程，確是忙碌。「每日下午四時半開始就是我的工作時候。孩子一放學，又要督促他做功課、又要檢查作業、安排吃晚飯、準備明天著什麼校服、又要幫他沖涼、講故事來逗他瞌覺；有時又要幫他溫習默書測驗，睡了又要幫他檢查書包，看看有沒有帶漏東西、又要預備兒子帶回校的食物、想想明早的早餐，結果我一晚只睡得四小時.....」阿鄺直言，當初做「湊仔公」一點也不習慣。「很不適應呢！對著他，甚麼事都不能做。起初我有叫他自己一個玩，覺得他很煩，他卻撒嬌。」

對於全職爸爸這個角色，他一方面接受，另一方面帶點無奈。「我從沒想過男人做全職爸爸是失敗，因為我沒有辦法，出去找其他工作不是問題，但月入只有九千元左右，請一個家庭傭工已經要三千多元，還要吃和住，怎樣解決？而且，我怎保證工人不會打兒子？父母一是不生孩子，一生下來就要照顧他一生一世。前妻無緣無故就離開了，那孩子可以怎樣？唯有爸爸照顧吧！」

雖然，阿鄺願意為兒子花盡心血，但同一時間，他的內心卻又很矛盾。「我們這些習慣工作的人，坐在家中有時真的很辛苦！尤其是孩子上了學校的時間比較清閒。不認識我的人，會認為我是大食懶！事實上，外出工作除了可以改善經濟情況外，還可以幫我找回自己的價值。如果日日坐在家裡不用工作等人俾錢，我真的接受不到。我十幾歲就出來做學師，一做便三十多年，我覺得工作可以接觸不同層面，視野會較闊，識到朋友，又可以了解社會情況。不過，現在尖沙咀變到怎樣也不知道了，沒有工作做，又怎會無緣無故去

尖沙咀？我盡量也不想花費，這幾年來我也沒買過衣服，也甚少過海。最緊要把兒子照顧好，我就放心！」

雖然，兒子讀小學二年級開始有自理能力，阿鄺也考慮外出工作，但始終要顧及孩子的需要，可選擇的工種也有不少限制，加上年紀不輕，重投社會工作並非易事。

「我之前也見過十份工，但全都沒有回覆，可能年紀大吧。其實也不由我選擇，我雖然懂得修理水喉及修理電器，但就是沒有牌，考牌實在太難；希望遲一點可以做搬運工作，例如在機場搬行李，這些工一定很早返工，收工時間和兒子放學一樣，可以有時間跟他談一會、玩一會，安排自己的工作之餘，又可以安排他上學。相反，我有保安牌也不會做保安，始終時間太長，不能照顧兒子，不太適合。有時我總覺得兒子很淒涼，想他有人陪不會太孤單，總覺得他欠了一些東西。」說到底，阿鄺仍把兒子放在第一位。

談到與兒子相處的時光，阿鄺打從心底裡流露出歡欣的笑容。「兒子當我是一起玩的主角，我和他經常都會開玩笑。其實他向來都比較喜歡和我一起，以往前妻晚上常常玩電腦，更試過打機打到不知醒，要我收工回家後再送兒子上學。現在，帶兒子到樓下公園玩，我的視線也一定不會離開他！」無可否認，這個寶貝仔已成為阿鄺人生的焦點。

家人社工　不斷鼓勵

面對婚姻失敗，又要獨力照顧兒子，阿鄺認為家人的支持相當重要。「我有五個兄弟姊妹，每星期都有幾次聯繫，大家互相幫助、

互相扶持，就算不見面也會以電話問候；一有甚麼事，有時間就會幫手，不計回報。現在，我和兒子也常常到大哥或姐姐家裡吃飯，感情相當好！」

此外，阿鄺一直有尋求社工協助，並加入了男士成長小組，和其他有類似遭遇的男人分享心聲。他說：「社工會幫助我們去反思一些問題，例如會問我對前妻有甚麼憤怒，又或看一些片段後討論一下夫妻相處及溝通問題等等，總之甚麼東西也可以拿出來傾。」

爸爸職分　值九十分

現在對阿鄺來說，沒有甚麼比他的心肝寶貝更重要。他自言，若要為自己的表現評分，他會打九十分，扣了的十分是因為自己學識不足。「我細個讀書差，反正當時不用讀書，可靠勞力生活；但現在學識很重要，對著兒子，我只可以識幾多教幾多，數學科還可以，英文我真的不懂，等他讀到四、五年級，我就幫不了忙；其他方面，我也自問很緊張他，比前妻更懂照顧他。」

回顧過去，阿鄺表示想起前妻，只會一笑置之，現在兒子和她也會保持見面，阿鄺亦以平常心面對，一切福祉，均以兒子的好處為大前提。阿鄺絕對甘心樂意做兒子的守護天使，讓他健康快樂成長。

後語

聽過阿鄺的故事，我們會發現他抱著一份既來之則安之心態，去面對種種發生在自己身上的遭遇。對他而言，事情既然發生，抱怨、後悔和憤恨已經無補於事，最實在的做法，還是想辦法往前看，而非活在過去。中風、妻子不忠及失業等的經歷雖然曾經困擾阿鄺，有時他的內心深處偶爾仍會問：「點解會搞成咁？」但他很快會把這種無奈的心情轉化為積極的一面，因為他對兒子成長有一份承擔感，他要做好爸爸的角色；即使沒有妻子在旁，阿鄺也要讓自己和兒子活得好。

訪問中，阿鄺提及重視自己的價值。因妻子不顧而去而成為單親爸爸的他，看重自己能否對兒子照顧周到；另一方面，這個爸爸身份的背後，我們看到他依然期望自己與社會有所結連。阿鄺希望有一天可以透過自己的能力，找到工作養活家人，而不是被動的等政府救濟，也期望可在工作的環境中多與人接觸，認識社會，不想做井底之蛙。當社會及媒體對單親媽媽提出關顧的同時，阿鄺上述的期盼，相信也是很多單親爸爸的寫照，我們可否多傾聽他們內心的想法？

轉危為機的中港婚姻

轉危為機的中港婚姻

前言

隨著內地和香港的交往愈趨頻繁，「中港婚姻」每天都在深圳河兩岸上演。文化差異、年齡差距、婆媳關係、居住及經濟困難等，是不少中港家庭出現的情況。是次訪問我們嘗試透過彭先生的分享，看看一個男性在維繫中港婚姻過程中的百般滋味。在磨擦、猜疑、衝動和挫折之中，我們可以看到，他重新認識自己，嘗試換個角度看事物，珍惜一家人共聚的時光，一切的轉變並非於一瞬之間，而是多年來在跌跌碰碰下的逐步更新。

—

十年前任職地盤工人的彭先生，每逢星期六都會北上深圳消遣，在機緣巧合下，認識了當時在餐廳做服務員的妻子，後來開始約會，不久就同居，一年後發現女方懷孕，剛巧當年實施自由行，商量後就決定和她在香港結婚和生小孩。當時基於政策所限，家鄉位於重慶的彭太，起初只能透過雙程證往返中港兩地，每三個月回鄉辦理續證，如是者五年多後才獲批單程證在港定居。

媽媽抗拒大陸女人

婚後初期，彭先生兩夫婦與媽媽同住，以便照顧孩子。然而，彭老太太原來一直對內地人非常反感，當得悉兒子要娶一個內地媳婦入門，矛盾就一發不可收拾。「我爸爸行船，一去就幾個月，和媽媽聚少離多。後來父母分居，當時我年紀很小，只知爸爸搬到內地住，

媽媽認定他是包二奶，所以深深不滿大陸人搶走老公，因此很討厭大陸人！」彭先生更反問：「你認為我太太在這樣的背景下來港與媽媽同住，會有好日子過嗎？」

不出彭先生所料，媽媽一直對妻子諸多猜忌。「有次太太問我，為什麼媽媽經常偷看她沖涼？」原來，老人家總是覺得內地人生性蠱惑，會借大肚來欺騙自己的兒子。不單如此，她有時更會在街坊面前對妻子出言不遜：「這些大陸人，如果不是要生仔都不會來香港啦！」婆媳的緊張關係，直至夫妻輪候到公屋搬離媽媽後，才得以紓緩。

既然知道媽媽那麼痛恨內地人，為何彭先生仍選擇與內地人結婚？他形容：「我低學歷又低技術，難聽點說，在香港根本沒可能找到女仔喜歡。香港女仔要求高，相反內地女仔來到城市打工，每月有幾千元寄回鄉下，已經相當滿足！」

年齡差距帶來困惑

俗語有云「家家有本難唸的經」，困擾彭先生這段中港婚姻的，不但是婆媳糾紛，還有年齡差距的問題。兩口子結婚時，妻子只得十八九歲，彭先生當時已三十五歲，兩人相差約十五年。起初，彭先生覺得年齡差距大，對婚姻沒有甚麼影響。「當時在內地十分普遍，有一些比我更離譜，年紀比女方父母還要大的例子，也時有所聞」。

直至和妻子一起在香港生活，彭先生感到壓力接踵而來。「看來好像有點艷福無邊，但事實上不是這樣！雖然沒有人當面批評過，但

我總是覺得自己好像拖累了她，常常會想，我可以給她甚麼呢？脾氣又暴躁，又不解溫柔，錢就更加不用多說，我做辛苦工，汗衫濕到可以扭得出水來。我實在一無是處，有時我想也想不通，難道跟她是千里姻緣一線牽? 還是為了一張香港身份證，但若因為此，她應該一早走掉了，還會與我繼續生活？」回頭看來，彭先生覺得年齡差距大，始終不是太好。

彭先生表示，妻子當時還年青，多少有點貪玩心態。「幾年前，兒子才一歲多，她想去內地 Disco 耍樂……要放下兒子去內地玩，我當然不喜歡。我跟她說，如果堅持要去，第二天不如執包袱離開吧。其實我當時懷疑大陸有個男人想勾搭太太，或者是想多了，但我始終不想她見到那個男人。不過，她最終照去，回港後我怒火中燒，叫她放下家中鎖匙，趕她離開！」怒髮衝冠的彭先生那時無法控制自己，才一歲多的孩子彷彿已經懂得成年人的衝突，邊喊邊跟著彭太離去。

社工協助化解怨恨

彭太當時雖然來港不久，但已經融入社區，結識了很多同樣是新移民的朋友。在友人鼓勵下，彭太主動找社會福利署協助，負責社工隨即聯絡彭先生。彭先生坦言，當日收到社工來電也感到相當錯愕。「她那時身份證也未有，以我所知，她應該不懂這些東西吧！再者，我不想見社工，常常聽別人說社工拆散家庭，加上男人要面子，總覺得家事無須與人交代！男人老狗，要哭也匿在廁所哭吧，這麼醜的事怎跟人說！」

彭先生一直都對「家醜不出外傳」這句老生常談的話深信不疑，覺

得堂堂男人，很難和別人傾訴，也不可以在別人面前流露懦弱一面。

儘管對社工心存疑慮，但基於很想知道兒子的行蹤，彭先生最後還是決定接受社工輔導。正因這次契機，令他對社工完全改觀。「見過社工後，我覺得整個人輕鬆了很多，可釋放心中的怨氣，而且想深一層，可能太太年紀還小貪玩，又或者想出去抖抖氣，放下照顧兒子的壓力，讓自己玩得無拘無束一點。」思前想後， 彭先生覺得已經對妻子小懲大戒，便決定致電妻子，把她從庇護宿舍接回家。

自此以後，與社工會面成為彭先生處理婚姻、家庭和個人情緒問題的一大良方。除了定期與社工傾談外，他加入了「明愛男士成長的天空」小組，和其他有類似遭遇的中年男人一起訴說心底話。他形容：「到了四十歲才開始學做人、學做一個爸爸……以前只懂得罵人，整個人都很暴躁，覺得一定罵醒別人為止。現在會開始懂得從別人的角度思考，未必自己啱晒！」

脾氣暴躁紛爭頻生

彭先生承認，自己在單親家庭長大，加上母親自離異後性格變得偏激，間接令他的脾氣也非常火爆，不時因小事而大發雷霆。「記得有一次，一家三口打算到大陸玩，太太在火車站入閘時被人插隊，導致拍了八達通卡也過不了閘機，那時我就對車站服務員大吵大罵，驚動得所有人都望著我們，其實我只不過是想對方盡快解決問題。後來我留意到兒子嚇得躲在一邊，自知用錯了方法，令小朋友很尷尬。」

又有一次，彭太在港久病未癒，需要回內地打「吊針」治病。整個療程分兩日進行，由於一家三口來回大陸，也要花費不少時間。於是，彭先生建議妻子在深圳租一間房子住一晚，以免舟車勞頓。可是，回港心切的彭太對這個建議不太受落，堅持要即日回來香港，就是這樣怒氣沖沖的彭先生暴氣如雷、失去理智，不單抱怨彭太生病而令全家人一起頻撲受苦，更口出狂言，說回到香港後，要跟彭太辦離婚云云。彭太最終決定讓步，才化解了一次婚姻危機。可是，這麼一樁小事卻竟令兩口子怒不可遏，彭先生現在回想起來，也覺得自己相當過份，實在有需要好好控制一下自己的情緒。

辭掉工作做全職爸爸

事實上，情緒很多時控制了彭先生，衝動的行為雖然未導致婚姻關係斷送，但令他的人生出現極大轉變。「有一次，太太又瞞著我再上大陸。一次是這樣，兩次是這樣，我思疑她上大陸會情郎。其實她可以編個故事，說自己去深圳找哥哥也可以，但她又沒有這樣做，怎樣問她，也不願說原由。」

那次，彭先生又再度情緒失控，把自己的平安卡（即建造業安全訓練証明書）剪破，並辭去地盤工作。他表示：「剪破工作證後，我下不了台。其實我是想老婆感受一下工作有多辛苦。怎料，太太由家庭主婦變成老人院看護，反而愈做愈高興。」

自此，彭先生由地盤工人，變成家庭主「公」。面對角色轉變，他表示感覺不算太差，但卻又對打破「男主外女主內」的迷思充滿疑惑：「送兒子搭校巴，身邊都是師奶，雖然她們不說，但都知道她

們在想什麼。我也怕兒子的同學會問他為何爸爸如此清閒。」作為全職爸爸，彭先生不否認起初在照顧及管教上也感到吃力，一來兒子比較喜歡跟媽媽，二來是自己性格問題。「自己脾氣暴躁，一有問題就罵小朋友，很小事便生氣，例如：他把東西留在學校沒帶回家，我就忍不住破口大罵。」

雖然彭先生不斷形容自己情緒火爆，但他每說起這些片段時也表現靦腆，而且也有反省自己的行為，事後會感到後悔。說到底，他也想孩子快樂成長。

患上肝病珍惜天倫樂

到了現在，兒子已升讀小三，開始有基本自理能力，彭先生本打算復出工作改善生活，卻發現患上肝病。「這個病令我記憶力衰退，情緒不穩，進食又沒有胃口，行路五至十分鐘就氣喘，而且服藥後副作用很多，容易疲倦。有次我服藥後上床睡覺，卻被兒子吵醒，我很忼憎，我也不知自己為何會這樣！」慶幸體貼的妻子知道丈夫生病，也相當體諒，第二天就帶兒子落街玩，以免騷擾彭先生休息。

面對難以預料的未來，彭先生的願望卻很簡單：「最想就是和家人吃餐飯，因為這個病令我沒有胃口，整個人也消瘦了，吃不到東西。」一個卑微的願望，背後所承載的，是對至親的重視、對太太的感謝、和對家庭的承擔。對彭先生而言，他不需要財富滿屋、不需要望子成龍，最重要的，就是享受天倫之樂。

後語

每談及中港婚姻家庭，一般人多會把焦點放在新來港婦女身上，認為她們既是婦女又是新移民，所受到壓力必定比男方大。然而，從彭先生的分享中，我們可以看到往內地娶妻的男士，也有自己的難處。在香港，事業及經濟基礎是不少女性的擇偶考慮；聽到作為基層男士的彭先生，形容自己「低學歷、低技術、低收入」的一份無奈感，大概可以想像到他內心深處的一份無形壓力，尤其是現在他已踏入中年加上身體出現毛病，交談之間不難發現他多了一份的不安及對自己的懷疑，加上暴躁脾氣有時一發不可收拾，事後就會更加自責及難受。

事實上，人生不同的階段都有學習的功課。從彭先生的經驗，我們發現這個學習過程並不是一條直路，而是有起伏、有挫折。我們看到彭先生在單親環境下，成長支援薄弱；在爸爸缺席的童年下長大，在媽媽暴烈的情緒下成長，心裡總有個傷口，即使現在已經四十多歲，訪問中他每提及媽媽，那份受傷害的情緒及經歷，仍未完全釋懷。面對婚姻生活，他角色一轉成為別人的丈夫及父親，由於沒有近親模範作學習對象，他毫無概念如何當一個好丈夫及好爸爸，相反受媽媽影響，容易對人產生猜疑及以責罵解決問題。

然而，我欣賞彭先生沒有容許自己的負面思想及情緒繼續下去；相反，他不斷自我反省，嘗試一步步去改變，戴上另一副眼鏡去看人與事；他由抗拒見社工到接納，由掩飾自己的難處到願意在小組與人分享感受；甚至我們看到他由起初對妻子處處猜疑到現在體會對方的細心及包容。彭先生在成功與失敗之間尋找及認識自己，亦學習在婚姻及親子關係中重建丈夫及父親的健康形象。彭先生的人生

經歷雖有過不愉快的成長，婚姻曾出現危機，健康正面對問題，但在難處之中，他迎難而上，努力從困惑中找尋向上的方向，縱使吃力，但心存盼望；一切的改變，乃源自家庭給他的動力。

家庭主「夫」不易做

家庭主「夫」不易做

前言

「男主外，女主內」是中國人的傳統觀念，在香港亦成為社會接受的文化。吳先生卻背道而馳，放下他中醫的專業，返回家中做個全職爸爸，照顧他的長女和幼子。太太有穩定收入，贊成吳先生放下工作，什麼原因令吳太接受丈夫這個決定？另外，吳先生樂意放下自己的事業，依靠太太的收入全時間照顧子女，過程中他是抱著甚麼的期盼？結果得到的又是甚麼？

希望以下的故事，讓讀者明白及支持「家庭主夫」。

——

「全港有七千多個中醫師，你不找我，還有六千多個；但小朋友就只有一個爸爸，如果這個爸爸不照顧他們，就沒有其他爸爸照顧！」吳先生說。

如此豪情壯語，實在令人感受到父愛的偉大。可是，倘若要爸爸放棄自己的事業和前途，專心一致做個「家庭主夫」，甚至經濟收入要完全依賴太太，又有多少個男人肯這樣做？一般家庭主婦會如何看待這位家庭主夫？看似開放多元的香港社會，家庭觀念卻異常保守。在新世紀的第二個十年，社會還願意走前一步嗎？

擇善固執

擁有碩士學歷的吳先生，未與太太生育前是個懸壺濟世的執業中醫師，醫術獲一致好評，不少病人都不明白為何他要放棄事業，全職「湊仔」。曾有病人對吳先生說：「你讀這麼多書，不去看病，卻去照顧孩子，很浪費吧！」但他仍然堅持己見，絲毫沒有動搖。

「我是個重視家庭觀念的人，我覺得照顧小朋友是父母的責任，菲傭始終是外國人，和我們中國人的傳統不同！」吳先生顯然不相信工人有能力照顧自己的一對子女。

那自己的親人又如何？君不見時下很多港爸港媽，都是把孩子交給長輩照顧？吳先生如此解說：「上一代照顧自己已經足夠，我認為不應該由隔代照顧，而且我覺得，通常由上一代照顧的小朋友，他們的行為都是比較縱寵一點。」

就算不信任工人、不信任爺爺嫲嫲、公公婆婆，難道連自己的太太也信任不過？吳先生則說，不是不信任太太，只是自己遠較妻子在照顧兒女方面更有方法、更有計劃。「太太是個很純品、很直率的人，不懂轉彎抹角，如果不是由我這些蠱蠱惑惑的人去照顧子女，我怕她處理不來！」他更自豪地說：「我很有信心，我照顧出來的小朋友，將來一定不是個呆呆笨笨的人。」

的確，採訪當日遇見吳先生那個十歲兒子，對周遭事物真是異常靈敏。在陌生的環境下，他仍勇敢地詢問社區服務中心職員，為何給新來港人士的活動單張要用簡體字印刷。這個十歲的孩子觀察力確實不弱。

童年缺失　現在更重視家庭

對家庭及孩子如此重視，原來與吳先生的成長背景密不可分。吳先生的童年生活並不愉快，所以當他擁有自己的家庭後，誓要給子女最好的照顧。

吳先生母親在他七、八歲那年便已離世，從事飲食業的父親只好獨力照顧吳先生幾姊弟，每日都要早出晚歸。「爸爸不會和我們溝通，一開聲就只有責罵！」

生活苦困，吳先生童年要寄人籬下，在新界的遠房親友家中生活。「她對我們的教育近乎是零，對我的規矩只有一個，就是要依時依候回來吃飯。」吳先生形容，自己童年是個「野孩子」，天生天養，完全感受不到父母的溫暖和愛護。

失去母親，父親又要全力賺錢，在這個近乎殘缺的童年成長下，吳先生沒有感到悲傷。「現在回想起來，父親要一力照顧多個小朋友，工作已疲於奔命！至於母親，她過身時我年紀太小，倒也沒有太悲哀，只是慨嘆為何自己會失去一些東西，情況就像大家都有一條很漂亮的西裝褲穿，而自己就只有一條睡褲。」

除了主觀因素外，成為家庭主夫也有客觀原因。吳先生在女兒未出世前，曾和朋友合作經營中醫診所，可惜後來因各種原因無奈結業。到太太誕下女兒後，吳先生意識到自己必須放棄事業，才能令家庭收入更穩定。「太太本身有穩定收入，而我以前開過檔，知道如果要重新開業，需要花費很多時間和精力，收入又未必穩定。在這情況下，我順理成章照顧小朋友！」

突破傳統　絕不容易

太太對吳先生這個決定非常支持，甚至樂意把自己辛辛苦苦每個月賺取的收入，全部交由丈夫分配。至於太太的角色，則與一般家庭大相逕庭。吳先生說：「我最初負責所有東西，例如照顧小朋友、買餸、洗衣服、煮飯等等，所有東西都由我負責，而太太的工作就真的只有返工和放工。」

然而，儘管兩夫妻願意這樣生活，旁人的眼光和看法卻無法控制，吳先生估計岳父岳母也不太喜歡這個安排。「他們口裡沒有說反對，但或者心裡會想：一來覺得自己女婿在家中照顧兒女，很沒面子；二來可能會覺得我這種做法等於叫太太『一個人出去捱』；三來會認為自己辛苦養大女兒，嫁了給另一個男人後，就算未至於大富大貴，也不應如此拋頭露面。他們會為自己女兒感到心痛。」

除此之外，吳先生指出，做家庭主夫也要面對其他家庭主婦的指指點點。所謂「男女有別」，堂堂男人要融入以女性為主導的家長群當中，絕非易事。「她們會覺得你這個男人走過來，不知有什麼企圖。」吳先生說自己沒有尷尬，只是有所避忌。「百分之九十九都是媽媽帶著小朋友，我一個男人出現，會令她們有所猜忌！」

有一次，女兒在家中玩耍時不小心撞倒頭部，要送她到急症室。當時吳先生同時要照顧年幼的次子，根本分身不暇，於是硬著頭皮，致電女兒同學的母親，希望她能幫忙照顧兒子，讓自己可以盡快帶女兒求醫。可是，那位母親卻一口拒絕。事後回想，吳先生覺得與性別有關。「如果我是女人，我相信她未必會拒絕。始終她有老公，很難令人不懷疑你是不是借機去認識別人的太太。」吳先生無奈地

說。

此外，一般家庭主婦可以圍在一起，互相討論管教問題，但作為全職爸爸，卻很難和其他家長交流。「我只能靠自己，我也有看書，在讀醫時也研究過心理學。長女上小學時，也有參加過講座，總之是一邊學習，一邊尋找多方面支援。」

兒女對全職爸爸不太抗拒

香港社會始終以全職母親為主軸，全職爸爸佔極少數，在這樣的客觀環境下，吳先生的一對子女，在成長上又有沒有受到影響？

吳先生覺得，兒女對此沒有特別抗拒，幼子有時更會主動要求爸爸陪他上學；至於女兒，吳先生認為整體來說，察覺不到她有反感，但仍記起她年幼時的一件小事。「女兒小學時，有份功課要她寫下父母的職業，她把我介紹為中醫師，我不知道她背後會不會覺得寫「全職主夫」不好意思。」

儘管如此，吳先生仍相信照顧孩子無分男女，不一定媽媽做得比爸爸好，或是父親會較母親出色。「最重要是看爸媽的性格，我曾認識一個朋友的獨女由媽媽照顧，但最終也變成邊青。相反，我亦見過有爸爸照顧小朋友，說話技巧比媽媽好！」

吳先生認為，就算家庭主婦可以圍在一起，互相討論管教心得，又或可從不同途徑學到親子技巧，但知易行難，最重要仍是家庭成員願意配合，自己也要放下情緒，才可改善親子關係。

社會風氣需要改變

吳先生指出，社會各界必須重新認識家庭角色。現時香港社會仍抱持「男主外、女主內」的傳統迷思，加上市場上賺到錢的工種仍是以男性為主，才令「家庭主夫」少之又少。「如果女性的工種入息高，相信全職爸爸的數量一定會多一些。始終有部分人觀念上未懂轉變。我覺得不應限死男性的社會角色一定是這樣，女性又一定是那樣。如果男主外、女主內是定律，那在伊拉克就不會有女人拿炸彈去攻擊敵人！社會角色要因為社會變化作出調整。」

學曉自大應付壓力

然而，傳統社會以工作成就來衡量男人是否成功，吳先生的收入完全依賴太太，他又如何承受社會壓力？吳先生直言，最重要是學曉自大。

「當然過度自大就是自卑，但我說的自大，是要相信自己所做的是對，也要相信自己的能力和價值觀，而非在乎社會評定的標準！我從來不會因為做家庭主夫而感到尷尬。我面皮厚，媽媽過身後就要獨自面對社會環境，一定不可以介意人家如何看待自己。」相對於從事中醫這種傳統的職業，吳先生的思想可謂相當前衛。

做家庭主夫義不容辭

吳先生自言，雖然盡心盡力照顧兒女，但仍覺得有不足之處。從出勤率來說，他說會給自己一百分，認為自己一定會以子女為先；從子女的應變能力來說，他也給自己很高分數；但若以子女的學業成績作評估，他說自己就不合格了。

「我以往會覺得小朋友在小學時已有很多書要讀，那麼年幼時就應帶他們見識多點，但後來發覺我的想法既非全錯、也非全對。如果在兒童時期，能好好培養他們的閱讀興趣，或許他們現在會更能應付小學艱巨的學習環境。」

吳先生認為，自己未算得上是個稱職的爸爸，但對自己的決定及表現感到自豪。「不是你說做得對，就是好爸爸，而是你樂意做就是好爸爸！當家庭需要你時，你願意去做，而不是只看自己當下的需要，那你就是一個好爸爸了！」

「我不敢說自己幸運，但能實踐理想已是無憾！」對吳先生來說，可以照顧一對子女，讓他們有能力面對社會各種挑戰，是父親義不容辭的天職，也是做父親的期盼。即使社會對家庭主夫並不理解，也無損其崇高的意志。既然有男人樂意承擔如此重任，社會是否也應該多走前一步，盡量減少傳統偏見和固執呢？

後語

吳先生是一個很開放的男士，接受訪問過程中，他樂意讓兒子一同前來社會服務中心，讓他知悉中心的環境；他的兒子對中心的物品充滿好奇，不時發問，這反映吳先生的兒子在求知環境中長大。

吳先生的成長背景，令他對家庭生活十分重視。母親在他年幼時逝世，加上與父親關係疏離，令他感受到父母和子女需要親密的接觸

和聯繫。

當考慮哪一位回家照顧子女時，吳先生評估自己抑或太太會比較合宜。他覺得自己可以靈巧地應付子女的問題，期望子女也能耳濡目染，在他的照顧下培養出靈活的思想。在教導子女時，他會向子女解釋自己的處事標準，灌輸他們對事對人不可偏執的觀念。吳先生認定自己的性格及優點，更適合在家中照顧孩子。

客觀環境也許是促使吳先生成為「家庭主夫」的另一原因。太太有固定工作，收入穩定，家庭不需要擔憂經濟困擾；另一邊廂，吳先生若要再重新展開中醫工作，需要充足的金錢來作籌備，那時，他卻沒有這個儲備。

作為家庭主夫，吳先生不能好像其他家庭主婦一樣，與其他女士交流管教子女的方法；另外，親朋戚友也給他帶來壓力，他們不會在他遇上困難時加以支援；相反，在遇上困擾時，吳先生要自行處理，獨立面對轉變。

回顧這全職爸爸的生活，吳先生感到無憾，因為他可以實踐教養子女的天職。

男兒有淚

男兒有淚

前言

俗語有云：「男人大丈夫，流血不留淚。」不少人認為男人應該頂天立地，不可表露軟弱無力的一面，彷彿他們從不悲傷，也不寂寞，即使面對傷痛，也要裝作堅強，硬朗面對。然而，上天給予我們喜怒哀樂的情緒，情感流露是自然不過的事，尤其是面對親人突然離別之痛，更是令人百感交集。Joseph 的妻子由確診患上癌病至離世只是短短十星期，他透過 Facebook、追思會及男人小組的分享，坦然去流露自己所思所想。哀傷與思憶之情沒有刻意抑壓。在傳統中國人社會，男性一般會隱藏情感，但如 Joseph 所言：「男兒有淚不輕彈，只是未到傷心處。」

——

任職保險經理的 Joseph，育有兩子一女，大兒子剛結婚，二兒子雖自小患有讀寫障礙，但在夫妻二人悉心照關下情況好轉，現在跟女兒一樣攻讀大學。云云人生幾十載，Joseph 慶幸自己擁有幸福家庭，與家人關係親密融洽，但正因如此，「離別」成為他最難以釋懷的經歷，尤其是妻子 Alice 的不幸離世。

妻子於病榻中離世

Joseph 妻子雖然患有心臟病和高血壓，但每半年覆診，情況控制理想，生活飲食也很注重健康，但看婦科醫生時，驚覺子宮有一個長達十三厘米的腫瘤，隨即送往伊利沙白醫院留醫，自此就再沒有離

開過病床，醫生亦坦言無藥可醫。

「那段日子，全家人都一起面對，大家沒有埋怨、沒有後悔，也沒有負面情緒，只是想正面處理。當知道太太患病至今，我哭過十次左右，泣不成聲也有兩次，但沒有在太太面前哭過。我哭，並不是那種太傷痛的味道，只是不捨得。」回想當時的情況，一幕幕昔日的畫面再次重現，Joseph 也有所感觸。

Joseph 形容，他與妻子均喜歡用文字表達情感，以往拍拖甚至結婚後，他們都喜歡執起筆桿，透過筆墨書寫心中感受。妻子患病期間，他會在 Facebook 記下她的病情進度，通過親友留言鼓勵，亦得到不少精神支持。二兒子當時在台灣讀大學，寫了一本書名為《八百一十公里的永別》。八百一十公里，是指台灣與香港之距離，兒子把一份「這麼近、那麼遠」的內心糾結，透過綿綿細語逐一道盡，內容除了表達難捨之情外，更流露了他對媽媽付出的感激，因為她從有沒有嫌棄兒子有學障，相反不斷予以肯定及悉心栽培。

傾心吐意　真情流露

經過十星期與病魔的掙扎，妻子最終離世，Joseph 決定舉辦一個追思會，當日有二百多名她身前的同事、老闆、學生、中小學及大學同學出席分享點滴。Joseph 和 Alice 其實是公認的「模範夫妻」，追思會上播放的一張張生活照，把他們幾十年來由拍拖到結婚，再由生育到為事業奮鬥期間的片段，一一回顧，與來賓共同回味。

「追思會當日我的心情不是很激動，倒是很豐足、很感恩。我會想，自己真的很幸運，能夠有機會在人生中，與 Alice 行過這一段

路……」Joseph 表示，最令他難忘的，是向來不善辭令的大兒子，當著眾人面前說的一席話。

「他說 Alice 是個好媽媽，但好的媽媽，也要有好的爸爸配合。他又說，在爸爸媽媽身上，學習到夫妻要如何相處，更承諾要像爸爸一樣，愛自己的太太。他的一席話，可說是圓滿了我們兩夫婦對他的期望！」Joseph 眼見兒子處事如此成熟，心裡既觸動又欣慰。他認為，太太下半生為三名子女擺上的心機已有所成，應該感到滿足。

的確，Joseph 與妻子用愛建立了一個溫馨家庭。Joseph 形容，他們的相處與角色，並非男主外女主內，亦非男性必定是一家之主，而是有商有量，各施所長。「太太會給我做父親的威嚴和地位。就算我和兒子吵架，她也會在適當時候出現，叫大家休息一下，平心靜氣去傾。她修讀兒童心理，教育子女方面會比較主動及有計劃，我很樂意做配合；體育玩樂甚至音樂等方面我比較擅長，可以發揮到一定的角色，透過遊戲及運動等建立親子關係，太太也刻意為我建立這個形象。」

Joseph 口中的妻子，就像一個小天使，善解人意，細心體貼，心中有愛。

愛伴離去　思念常在

儘管妻子離世已超過半年，Joseph 嘗試用平靜的心情走出陰霾，但一些與妻子經歷的生活小節，甚至是曾經走過的地方，至今仍會叫他觸景生情。

「她的離去，我不是感到悲傷，而是懷念親人之情常令我有所感觸 ..... 大兒子結婚前，自己到鞋店買鞋，以前在店裡繞兩個圈就買到新鞋，但現在卻一對也買不到。過去三十多年來，我買鞋 Alice 都會陪伴在側給我意見，很快就可以下決定，但自從她離開後，我會猶豫，不知哪件貨品最適合自己。這半年來，我沒買過任何一件衣物，因為沒有人可以幫我下決定。我們之間一直是相互依賴、相互依存，已成為生活的一部分。」回顧過去，Joseph 也禁不住眼泛淚光。

Joseph 與太太在同一公司工作，可說是 24 小時朝夕相對。他不諱言，妻子離世後這大半年最令他感觸的，就是她好像每時每刻都在自己身邊。

「以往我們每天一起返工放工食飯，走過大街小巷；她為我當文書，現在翻開公司的文件，都有她的字跡。就是這樣，一條街、一張紙、一張枱，盡是回憶，很容易就會想起她，心裡有點戚戚焉，有一下的衝擊，但可以承受，不過要提醒自己不可長期將焦點放在思念上，否則便會跌入一個悲哀狀態。」

親情緊繫　友愛互勉

現在 Joseph 的子女已長大成人，而且非常生性。大兒子結婚後與他同住，平日放假一如過往會一家人外出用膳，到處遊玩。「可以說多年來，大家已建立了一套穩定的家庭系統，儘管太太人已不在，但系統仍然在運作；當然長遠來說，子女長大也應有自己的生活及家庭，往後的日子如何過，我也是要想一想。」Joseph 認為，暫時太太的離開沒有令家庭生活帶來了重大變化，最不舒服的，是身邊

少了一個人！

除了家人的支持外，Joseph 慶幸自己多年前，已和幾個男士一起組成了「男人小組」定期會面，互訴心中之情，一解心中所想。他指出外界說男人不喜歡表達自己只是誤解。「所有人都喜歡表達自己，最關鍵是當男人表達了自己的情感後，會得到甚麼回應。如果得到正面回應，之後就自然會講得更多，但必須找到互相信任和尊重的對象，講出來的事不會被人公開，知道不會被人出賣，就會暢所欲言！」

不過 Joseph 坦言，最初學習向人表達情感和想法也很害怕。「上一輩的傳統思想，總是叫男人要堅強，不可示弱；父親亦只會叮囑作兒子的，無論面對任何事情，都不可以喊，這是根深蒂固的想法，很容易會以為是真理。幸好，我上過一些訓練，明白到情感表達是自然正常的事，加上認識太太後有她作我的聆聽者，我很習慣表達自己；後來加入男人小組，令我發現原來有些話題跟男人說會更有共鳴，而太太的離世，他們也給我很大的安慰及情緒支援。」

當離別觸碰傷心處

Joseph 認為：「男兒有淚不輕彈，只是未到傷心處。」男子漢也有柔情感性的一面。對他而言，人生有幾次觸碰到自己傷心處的經歷，均與生離死別有關。

「記得小時候住在新界郊外，有個親戚探完我們一家後離開，我喊得好厲害，因為當時交通不方便，一走便不知對方何時會再來，我記得整個山頭也聽見我的喊聲。另一次，是中學同學要去加拿大，

我很不捨得；最大件事的一次，是爸爸突然心臟病發，中午左右說心口痛，晚上已過身了；最近一次就是妻子的病逝。可以說我的傷心處，都是圍繞離別這個主題。」

回想與妻子一起走過的日子，Joseph 表示沒有憾事，也無怨無悔。「我與 Alice 生前一起搞了很多訓練課程培訓青少年，也積極家教會的工作；一家五口生活美滿，大仔已成家立室，老二老三已經是大學生。轉眼人生已過了一半，有這樣的生活狀況，自覺相當幸福；當然，有時想起昔日與妻子的點滴，情感會一時難以抽離，偶爾半夜醒來，發現身邊少了另一半也會感到寂寞。」

Joseph 沒有宗教信仰，但認為密宗的說法有助他釋放內裡的哀傷，他相信人的離世是上天的安排，妻子一生到此，去得祥和，無怨憤亦無擔憂，可說是一個無憾的完結。

後語

親人離世，失落與思念是正常的哀傷行為。訪問中，我們聽到妻子 Alice 在 Joseph 心中，有一份獨一及無可取代的地位。當 Joseph 重溫與妻子的昔日往事，不難發現他對每個細節都記得清清楚楚；從他的語氣、眼神及深呼吸，我們感受到他那份既是回味又是感觸之情。透過 Joseph 的分享，我們看到告別哀傷不等於要忘記往事。Joseph 在回顧美好的回憶中，總結了妻子的人生已無憾事，他內心也因此得到釋懷。

此外，Joseph 很坦然與我們表達自己的感受，承認自己也有孤單及思憶之情。他接受自己有失落的時候，也容許自己有觸動的情感。Joseph 能夠接受現實中自己的心情，但同時亦很自知要嘗試適應妻子不存在的環境。在回憶及現實之間遊走，心裡的矛盾與衝擊實在不能言喻。Joseph 承認沒有妻子在旁，做決定也有一份猶豫，他願意表露自己的想法，沒有受傳統社會觀念影響把這份潛藏的軟弱情感收藏，我們很感謝他的坦誠分享，而我們也相信，他選擇面對而不逃避，有助他適應新的生活。

接受

接受

前言

香港經濟由七十年代起飛，八十年代急速發展，至九七年到達頂峰。蓬勃的經濟，大部份港人都得以享受平穩的生活，事業的發展也是可以的。九七年開始的亞洲金融風暴，令許多港人面對前所未見的挑戰，裁員減薪，理財不善的固然會陷入危機，就算是踏實的一群人，也可能會遭遇沒頂之困。

男性面對困境時，往往會採取拖字訣。這可能與男性自信心、自尊心較強，較喜歡由自己先處理，這也無可厚非，重點在於能否在適當時候改變自己，願意採用不同方法面對困難。

在以下這個訪談中，伍先生向我們道出他的經歷。事業算是有的，但金融風暴、破產、失業、患上精神病、自殺、影響家人；伍先生面對著這一連串的挑戰，由最初獨自面對，到尋找援助；由自怨自艾，到面對接受；走著這一條絕對不易走的路。讓我們細聽伍先生的心路歷程。

「我覺得自己像喪屍一樣，比道友還要差！」

「走路又慢、手腳又不聽話，不能工作，連在家中掃地也不行，甚麼也做不到……」

「就連太太也因為我而患了抑鬱……」

伍先生就如同許多電視悲劇人物一樣，面對一浪接一浪的挫敗，自覺生無可戀，更曾多次想過結束生命，以免累己累人。「我試過服藥自殺十次，也試過企跳，在家中試過一次，在外面也試過一次……」

死亡，對伍先生來說，已沒有甚麼大不了，相信世上沒有多少人試過自殺十二次。也許是天意弄人，命不該絕，上天一方面要在他的生命加上一次又一次的難關，但卻一次又一次把他從「鬼門關」拉回來。在多次的生死之間，伍先生說學懂了一個看似簡單、但又難以實踐的做人道理：接受。

一切從破產開始

伍先生的故事要從二零零零年說起。當時在超級市場任職副經理的伍先生，因為理財不善，以致周轉不靈，最終需要申請破產。「當時欠下三十萬信用卡款項，銀行和財務公司經常派人來找麻煩，有時用電話騷擾，有時上門大力拍門，令我心情很差，會問自己為何會變成這樣 .....」

「破產前後我都見了三次律師，知道破產會有出境限制，又不能坐的士等等。基本上我可以接受，自己已有心理準備。」

然而，由於伍先生本身在超市裡是負責處理金錢交收，破產後令他不能再從事與金錢有關的工作；再加上香港當時仍面對亞洲金融風暴，百業蕭條，經濟環境相當惡劣，令伍先生很擔心自己會成為公

司裁員的目標。「我很害怕，如果破產後連工作也失去，就真的不知怎麼辦！公司知道我破產，不知會不會因為這樣而辭退我。」

從那時開始，伍先生覺得自己常被上司無理針對。「舉例說，經理給我一張 Floor Plan(平面圖)，要我跟著執架，執好後，他又給我一張新的，要再執過，重覆又重覆；怪我當時又不醒目，沒有留意清楚 Floor Plan 的日期；我覺得很有挫敗感之餘，又認為經理的要求很無理。」

又有一次，經理不斷更改更表，令伍先生非常不滿。「那次我很憤怒，跟他說，你這樣戲弄我也沒有意思，你只不過是想用手段迫我走！」怎料，經理聞言後非但沒有收斂，反而變本加厲，對伍先生說：「你破產就『返歸』吧，不要阻住地球轉！」結果，伍先生在店裡與經理激烈地爭吵一頓。

驚覺患上躁鬱症

為了減輕壓力，伍先生每天都飲五至六杯咖啡提神，但結果導致失眠。每逢夜深，他都在客廳裡來來回回，終夜無眠，心事重重又不能發泄，只怕鄰居不明白會胡亂猜想。漸漸地，伍先生的情緒起伏無常，經常因小事大發脾氣。「在街上被路人輕輕一碰，我就會大發雷霆，以前也不是這樣的。那時太太和子女也知道我工作上很不愉快，脾氣變得愈來愈差，但都不知道我原來已患病。」

直至有一次伍先生收聽電台節目，碰巧講述躁鬱症的病徵，發覺情況與自己相當類似，於是致電電台，向節目中的醫生請教。「主持人說收線後會找醫生和我接觸，看看能不能幫忙，之後那個醫生就

約我去醫院診症。」結果不出所料，醫生很快便診斷出伍先生患上躁鬱症。

所謂躁鬱症，其實是精神病的一種，患者會不斷經歷「躁」與「鬱」兩種極端的情緒。伍先生表示，未打上電台前，一直以為自己只是心情不好，和其他人沒有分別。當知道自己要到精神科接受治療時，顯得相當抗拒。「那時要去看精神科，我是戴著鴨舌帽，靜靜地經樓梯走上去的。直到現在，我的鄰居也不知道我患上精神病！」

接受診治期間，醫生向伍先生處方不少藥物。可是，藥物會令患者出現極多副作用，例如幻聽、小便出血、手震、抽搐和流口水等等；不但如此，公立醫院缺乏人手，也令患上躁鬱症的伍先生苦不堪言。「當時醫管局很奇怪，每六個月就轉一次醫生，每個醫生都有不同意見，六個月之後醫生處方的藥物，又會和之前那位醫生處方的藥物不同，不停轉藥，病人就像做白老鼠一般，令病情上上落落。」

治療未見成效，伍先生的病情更趨惡化，幻聽次數由每日一次，變成後期每日三四次，嚴重影響生活，醫生只好安排他入院治療。「自零一年發病起，七年間我經常出入醫院，有時一年更要出入兩三次。」伍先生無奈地說。

病魔苦纏　多次尋死

禍不單行，到二零零三年，伍先生體重暴升至一百九十磅，醫生發現他患上糖尿病，要留院觀察。「那時知道自己又多了一個長期病

患，真的生無可戀，看不到前景，覺得自己好無用。」萬念俱灰下，伍先生決定輕生。

「那時我真的不想做人，有了糖尿病真的很不開心，加上精神科藥物的副作用，令我任何地方都去不了，太嘈雜的地方又不行，想在家中打掃洗碗又不成，因為藥物令我完全集中不了精神，樣子更像喪屍一樣，動作很慢，樣貌有異於一般人，我會怕別人的眼光，照鏡時連自己也不敢直望自己。我掌握不到將來，覺得自己對社會無貢獻。這七年間，每次服藥自殺，我就是吃光自己手頭上的藥，百多二百粒藥物，一次過吞下！」

一次自殺不遂，伍先生不斷嘗試。「又有一次，太太為了紓緩情緒而到教會，只留下我一個人在家中。沒有人跟我說話，對著四面牆，突然覺得很可憐，又再服藥自殺。太太回來，看見我在床上怎搖也不醒，就知道我又服藥自殺。後來太太對我覆述醫生的說話：『他能醒就會醒，不能的話就是植物人，吃了那麼多鎮靜劑，洗胃也沒有用，都已經吸收了！』」

一次又一次自殺的伍先生，病情沒有好轉，除了自己感到痛苦外，還有他的太太。面對丈夫病情反反覆覆，又經常無故亂向她發脾氣，加上屢次自殺，令太太覺得家中猶如放了計時炸彈，她也承受不了沉重的壓力，最終患上抑鬱症。伍先生坦言，自己的病令身邊人同時受罪，也感到很歉疚。「我覺得連累了太太。自己有病本是不幸的事，但連累家人也患病，就更覺不幸！」

重拾人生價值

面對躁鬱症和糖尿病的夾擊，再加上太太也患了抑鬱症，令伍先生的情況變得更複雜，生活壓力更大。他能熬過這段日子，堅持活下去，過程絕不輕易。伍先生坦言，向外求助以及社工的適時適切幫助，非常重要。

「和一般香港市民一樣，我以前是很少會找社工幫忙的。後來接觸社工，他邀請我一起到弱勢社群家庭做家訪，初時我是拒絕的，但他很有耐性，不斷鼓勵我。第一次做家訪時，我仍然覺得自己能力不逮；但是，我慢慢在家訪的過程，看到別人的生命力相當頑強，就開始反思自己為何那麼脆弱，為何常常想死。」

伍先生憶述一次的探訪經歷，讓他的人生觀重新改寫。「有次探訪一對老夫婦，大約七八十歲，女的睡在床上已不能隨意走動，丈夫希望太太可以早日入住甲級老人院，可惜等候了七年仍然不得要領。老太太日間很安靜，但一到晚上就會破口大罵丈夫。雖然如此，丈夫卻仍然堅持照顧老太太。看著他日間要買菜做飯，到晚上又不能安睡，精神一定相當困擾……」伍先生直言：「以男人來說，他真是個典範！那次探訪，也讓我看到自己，反思我為何要把自己看得那麼重。其實也是因為把自己看得太重才會想死！覺得自己無用就去死，太自私吧！」伍先生認為，經過多次探訪有需要人士，令他學懂了如何關懷別人，以至學會如何控制和管理情緒，不再輕易因為不開心便亂發脾氣。

除此之外，伍先生接受社工鼓勵多參加義務工作，例如為中心髹油，令他覺得自己並非一無是處，而是對社會仍有貢獻。「社工讓

我見識多了，透過擔當一些崗位，對我病情很有幫助，是一點寄託！社工是我的啟蒙老師，帶我找到生命的價值，我不再自殺，脾氣也慢慢改變。歸根究底，其實是自己願不願意找社工處理問題。

另一方面，當時兒子的一句話也令伍先生彷彿從沉睡中甦醒過來。「爸爸你以前管一百幾十人都無問題，為何現在管理自己就不成？」

對精神病改觀

經過種種經歷，伍先生重拾生命意義，也對精神病有新看法。「老人痴呆是精神科，情緒不穩是精神科，焦慮、經常洗手也是精神科，我覺得外界一聽到精神科就很害怕，是很錯的！其實精神科只是一般科目，且精神病人也不一定會傷害他人。事實上，現在每六個人就有一個有精神病，因為情緒病也是精神病的一種！」

他覺得，只要肯接受自己有精神病，病情就會好轉。「醫生說過，這個病藥物可以幫助六成，四成要靠自己，如果你不接受這個病，反要跟這個病抗衡，只會令自己更不開心，病情只會更差。其實精神病沒有甚麼大不了，只是因患病照顧不了自己，那就容讓家人照顧吧！這可能是短時間，也可能是長時間，但只要接受了這個病，理解吃的藥物能幫助你甚麼，不要認為這個病沒法醫治，那精神病其實並非想像中那麼壞！」

作為過來人，伍先生覺得患病固然是不幸，但對自己沒有信心，就等於在傷口多撒一把鹽，只會令不幸變成更加不幸。「精神病不是傷風，不是一兩天就可以好轉，而是長期病，最重要是接受事實，

自己改變自己！」他更覺得，即使醫生處方最好的藥物，但如果病人不肯接受自己患病，私自停藥，最終只會令病情難以受控，情緒更不穩定，造成惡性循環。

他感觸地補充：「親身經歷過自殺，死其實沒有甚麼大不了，是很容易的，尋死的勇氣就是從不開心來。最重要是反問自己為何不好好善待自己！就算不能工作，世界也不一定是灰色的！」

站起來

伍先生現在仍不時要覆診和繼續服藥，但病情已轉趨穩定，不但再沒有輕生之念，而且成功走出陰霾，樂意和身邊朋友分享患病的經歷。「現在我是很大方，我會乘升降機上去覆診的！」

可是，受他影響而患上抑鬱症的太太，情況仍有待改善。「太太常常用信用卡瘋狂購物，藉此換取短暫快樂。她知道自己有抑鬱症，我也很明白她，我不會迫她做甚麼事情，我要給時間引領她，例如和她一起出外旅行，看一些新的事物；當然她簽卡我會不高興，但我不會怪責她為何要做這些傻事，因為她受病影響，控制不了；我可以做的，就只有等待她有好轉的一天。回望自己，我病的時候，也做了很多錯事：自殺、發脾氣、說話令人難堪，甚至令太太也因為我而得了病。這一刻，我要提自己，要先好好安頓自己，這不是自私，而是要先照顧自己，才有力氣照顧別人。一味自憐埋怨，只會跌進思想陷阱中。」

夫妻共同患有情緒病，伍先生必須小心處理，以免連自己也受到影響。「當你身邊的人同樣有病，你給的愛心一定要多過正常人，如

果你不能，那就索性暫時放下。舉例說，如果她說的話對你有傷害，那就不要理她，先處理好自己的情緒，否則非但幫不了她，反而還會惡性循環連累自己。」

對於太太的病情，伍先生語氣堅定的說：「既然自己思路都可以清晰了，我相信太太一樣可以！」說到尾，仍然是「接受」這兩個字。伍先生相信，精神病患者只要能打開心窗，接受患病，然後敢於和社工傾訴，並且敢於和醫生表達自己用藥的情形，則一定能克服病魔，再過正常生活。

——

後語

在整個訪談中，伍先生大部份時間都用平靜的語氣，向我們道出這段超過十年的掙扎經歷，說到激動之處，特別是對太太的虧欠，眼眶也紅了。在九七金融風暴之後，香港經濟變得越來越不穩定，大家面對的生活壓力加大，個人以致整個家庭面對各式各樣的挑戰；這種經歷，在你我親友之間，亦可能會找到一些相類似的例子。

要面對這一連串的挑戰，確實並不容易，伍先生的經歷，正好為我們說明了人生的無奈，不當的處理對自己及家人可以造成許多傷害；但伍先生亦為我們作了一個好的示範，跳出自己固有的框框，勇於面對自己的困難及不足，尋找適切的服務取得協助。伍先生的經歷亦說明了忍受或壓抑情緒（男性通常採用的方法），有時並不是最有效的方法。

這不是三言兩語可以形容的過程，只有當事人才有最深的感受。經過了許多許多，這個病仍然困擾著伍先生及太太，但在訪談尾聲時，伍先生平靜的說出「接受」這兩個字。正如伍先生所言，外在的幫助固然重要，但仍要突破自己，改變自己的思維，接受自己的病，正面面對困難，多欣賞身邊的美好的人和事，多想想自己能為家人和別人做多些有益的事情；雖然自己有所不足，但亦可以是受助人之餘，同時亦能助人以助己。

也許在許多人眼中，伍先生一家仍有著不少挑戰，伍先生想亦有此同感，前路仍然是崎嶇的。伍先生的分享提醒了我們，特別是男士，當自己意識到問題已超過自己的處理能力時，要積極尋找支援，不要圈地自囚，適當的時候要學懂放手、接受，為自己尋找人生意義。在面對未來這個更具競爭、更大壓力、更不確定的時代，男士也許要有一套更彈性的觀念及處理手法，方可令自己及家人有更有意義的生活。

知輸

知輸

前言

「賭場得意」是很多人夢想的境界，只要在賭場得意便會令人沉醉，不能自拔。雖然香港只有馬場，但前往澳門只需花一小時便可抵達，香港人很容易便受困於這個騙人的賭博世界。

正所謂「博一博，單車變摩托」，人人都希望自己能夠像《賭神》高進一樣，逢賭必勝、逢博必贏，但現實卻不是那紙醉金迷的世界；光輝璀璨的賭場背後，找到的卻是一幕幕喪盡心智、玩物成狂的故事。周先生就是其中一個故事的主角。

周先生是一個普通的香港人，有穩定的工作，收入也算不俗。什麼魅力吸引他落入賭海迷城？什麼元素令他不再受困於賭博世界，貪勝過後終於知輸？

周先生有二十多年的賭齡，他形容賭場金碧輝煌，燈火通明的環境，讓人快樂得不知時日過。「你一走進去，就不會知道究竟是白晝還是夜晚，試過晚上走進去，行出來才知道已是第二天的下午四時，陽光猛烈得睜不開眼睛！」澳門賭業興旺蓬勃，賭場愈開愈多，愈開愈豪華，得到了「東方拉斯維加斯」的美名，亦成為了不夜城。

相信有賭未為輸

賭仔心態，從來都不是「輸少當贏」，而是「有賭未為輸」。對周先生來說，賭博是最快捷的賺錢方法。「工作的話，一千元要很辛苦才賺到，但賭錢不同，腦海中總會覺得贏的比重一定會多過輸！」周先生又直言，如果覺得自己一定輸的話，當然不會專程過澳門賭。

正因賭博有得有失，這種患得患失的感覺讓一眾成癮的賭仔，非要經常「過大海」和「朝聖」不可。「試過晚上九點來到，十二點就走，彷彿一定要在澳門放下金錢才安心！」碰巧當天手氣好，對賭場就更難捨難離。「當你贏了九千元，你更加不會走，會覺得自己既然運氣好，就應該要贏回之前輸了的那些。」

「曾經試過輸剩一百元，買不到船票回香港，仍然夠膽繼續賭，怎料竟然贏了兩萬元回來！之後再賭，又輸了很多，甚至向疊馬仔借的都輸清光！」

最令周先生難忘的，還有這一幕：「有一次想回內地買樓，兌換了十三萬人民幣，但突然心癢，想贏一萬幾千，就拿著那十三萬過澳門，結果全部輸掉！」回想起來，周先生現在覺得那時真的既幼稚又愚蠢。「要賺一萬幾千，無必要過澳門吧！打麻雀可能賺得更多！」

隱瞞妻夫過大海

周先生可以隨時隨地過澳門賭錢，但絕非「無業遊民」；一直以來，他都有正當職業，年輕時曾當學師做過汽車維修，亦曾跟朋友經營

車房，又做過運輸和清拆工程。然而，正因為周先生是自僱一族，令他有更多空閒時間過澳門搏殺。

有公司又有家室，周先生自知經常賭博並非好事，唯有收收埋埋，隱瞞自己天天過澳門的事實。「晚上八、九點收工，人坐著的士去港澳碼頭，但跟別人說是回家休息。」每當妻子問起，他會編作謊言，說自己要通宵工作。

愈賭愈大終於爆煲

終於，毫無節制的賭博，令周先生的第一段婚姻亮起紅燈。「我當時掛著賭錢，根本就沒有照顧太太，生活很不正常，結果常常吵架，最後離婚收場。」第一任妻子是內地人，以為來到香港可以過安穩快樂的生活，怎料周先生那時已經賭迷心竅，對別人的勸告置之不理，對家中事務又漠不關心，結果招致婚姻破裂。

然而，離婚沒有讓周先生好好反省自己、專心事業，他結識了第二任妻子的同時，又再繼續到澳門賭博。對於周先生來說，贏輸只是少數目，因為當時每月收入多達三萬元，每年花紅更多達十萬，就算要借錢應急，朋友也樂於相助，令周先生更加肆無忌憚，賭錢賭得愈來愈心紅。

隨著賭博金額愈滾愈大，周先生這一次終於「爆煲」！

「我欠下財務公司三十萬元！連同親友的欠款，就多達四、五十萬元！追數公司天天來到家中騷擾，令我不敢回家，只好在汽車上睡覺。」

周先生犯下的錯失，更禍及家人。有一次，財務公司為了敦促周先生盡快清還欠債，竟派人到周先生家中淋紅油，嚇得年幼的兒子失聲痛哭，事後要看心理醫生，心情久久未能平復。另一方面，周先生有份參與的工程公司也飽受牽連。儘管他沒有拿公款去賭，但收數公司登門造訪，甚至向公司淋紅油，把公司股東嚇怕，最終周先生唯有要離開公司，再無合作機會。

打兩份工還債

好景時周先生生活安定，買下了多份保險，到了現在收入大縮水，令生活更加吃力。「現在不能斷供保險，支出很大！」不但如此，周生現時亦要照顧兩個分別十三歲和十七歲的子女，他們正值求學時期，購買書簿文儀用品在所難免，支出之多，令一家生活百上加斤。

為了生活，同時又要償還債務，周先生唯有「一個人打兩份工」，日間做客貨車司機，晚上幫餐館送粉麵，非常吃力。「上午九點一有 Order 就開工，做到五六點，回家睡四、五個鐘，夜晚十二點半就出門口，一點到七點送粉麵，休息一會到早上九時又再工作！」周先生說，即使辛勤工作，收入仍不太穩定。「有時賺七、八千元一個月，有時萬四、萬五元也試過，最大開支是油費，每賺二百元就要用一百元來入油！」

周先生曾經試過疲勞過度在街上暈倒，但他堅持搏命工作。「我已經五十多歲，不像後生仔還有大把機會，經濟又有壓力，親戚朋友真的很需要我還錢，所以怎樣也要出來做，不想停下來！」面對龐

大債務，周先生仍不願意申請破產，只希望盡力先全數還清親友之債項。「有些親戚沒有工作也借錢幫我，我想盡量擺平最急的那些欠債，再重組債務，不想走到破產這一步！」

周先生直言，如果年輕十年的話，他有信心可以還清所有債務，但現在身體機能日漸衰退，體力大不如前，不能再像以往般一股衝勁。曾經風光過，周先生一貧如洗，試過要去食物銀行領取米和罐頭；患有腰傷的周太，現在也要到連鎖快餐店工作，幫補家計。

妻子不離不棄

生活淪落至此，周先生感慨萬分。「這二三十年，我都輸了超過百幾二百萬，因為太易找到錢，覺得輸了，出來做工就可以還錢；就算還不到，跟朋友說一聲，人家又會立刻借錢給我。總之錢一到手，自然再去賭錢！」

到了現在，周先生自言最對不起的，就是不離不棄的妻子。「以往我一直都欺騙她去賭錢；直到後來爆煲，第一時間知道的也是她。太太每次責怪我後，總是第一個幫我解決問題……其實我的太太要求很低，只要我能給家用就可以，但我常常兩、三個月都無支過家用，我欠她的，實在很多很多！」這次患難中，太太為了全家設想，更願意放下面子，向親友求助，令周先生非常感動。

終極戒賭

最終吳先生洗心革面，承諾正式戒賭。「我現在已經五十多歲，不能再錯下去，所有朋友、親戚已給了我機會；要真真正正做人，我一定要戒除這個壞習慣。我大大話話都賭了廿幾年，初時不覺自己

有問題，到認識自己是病態賭徒時，已經太遲，但總好過不戒；如果今次再不戒，家庭、婚姻也就沒有了！」

周先生表示，戒賭知易行難，他幾年前也曾經試過戒賭，但最終失敗收場。「始終戒賭不是一朝一夕，最後仍是要靠自己的意志和周圍環境。有次戒了四、五年，卻因為一次跟朋友去澳門玩，夾份贏了錢，賭癮再起，接著一星期後我又再靜悄悄過去賭！有時真的不是等錢用，但我對腳就是控制不了。當時全公司也說我是病態賭徒，但我聽不入耳。」

如今周先生決心戒賭，他也承認客觀環境確實太多誘惑。「曾經試過很想拿二十元入馬會買六合彩，但又會想，如果現在有二十元就買六合彩，那下次有兩萬元又會不會再去澳門呢？慶幸兒子提醒我，二十元用來買六合彩，不如買叉燒回來加飯菜，他提醒我要回歸現實！」兒子立時當頭棒喝，令周先生學會讓自己的意志更加堅定。

作為過來人，周先生認為，賭徒很多時對身邊人的勸告忠言逆耳。「只有當自己山窮水盡，沒人幫忙，才會回心轉意！」不過，他也希望身邊的賭徒明白，賭錢「十賭九輸」，踏實做人才是最實際。

政府宣傳片經常說：「沉迷賭博，累己累人」，就連香港流行搖滾樂隊 Kolor 也在歌曲《賭博默示錄》中唱道：「誰知道 ，耀眼金色路途，鞋踏破 ，才知道 ，是個圈套」。小賭固然可以怡情，但貪勝不知輸，輸的豈止金錢？賠上事業、家庭及家人的幸福，有誰可以輸得起？

後語

周先生最初會和朋友一起過澳門賭錢當作娛樂；可是，當他沉迷以後，便不再與朋友同行，因為怕友人怪責他爛賭，結果周先生便經常獨個兒過澳門賭博。

周先生有一份穩定的工作，每月有三萬元，每年又有花紅，可以用來償還債項。因為他覺得有回本的機會，故此久久未能戒除賭博的惡習，瞞騙前妻後，便可輕易渡江過澳門賭錢。

雖然周先生欠債，但家人和親戚曾經協助他還錢，讓他錯覺有家人支援及依賴。即使第一任太太忍受不了他的賭博行為而離棄他，他仍然不知覺醒，回復爛賭的本性。二三十年來，他輸了超過二百萬港元。

債務令周先生不能再從事修理汽車的行業，雖然他轉變工作，願意一身兼兩職，但也不能改善經濟環境，因為他依舊身負重債。周先生曾經感到絕望，然而他的朋友勸導他接受服務，解除他賭債的危機。第二任太太的支持，讓他不致落入困局。現在，周先生五十二歲，仍願意繼續工作；雖然他要償還欠款，但可以和家人一起過著平淡的生活，他已心滿意足。

回頭是岸

回頭是岸

前言

所謂「不可一、不可再」，毒品的禍害，相信沒有人不知曉。然而，耳熟能詳的宣傳口號，偏偏卻是最忠言逆耳。一些青年人以為自己年輕，可以擺脫想棄掉的「壞習慣」；雖然社會上已經有許多資訊，告訴大家吸毒是令人沉溺的不良行為，但年青人仍然自視過高，堅持自己可以輕易脫離這個毒圈。

不少曾經染上毒癮的人，就是要跌過、痛過，才能迷途知返。Billy 在少年期間，和幾位相熟的朋友一起染上毒癮，父母為他花費不少時間、金錢和精神，協助他戒毒，但這許許多多的努力也是白費，Billy 仍然在毒海中浮沉一段很長的時間。最後，是甚麼令 Billy 回頭是岸，重過新生活？

——

Billy 十四歲開始吸毒，他和時下不少青年人一樣，第一次接觸毒品，是受朋輩影響。「那時落的士高，第一次也不想食毒品，只是朋友叫到，為了「威」，終於都試了。」Billy 自言小時候很乖巧，父母十分愛護他，但自從上中學開始，性格就變得愈來愈反叛，甚至誤交損友，愈踩愈深。

吸毒逃學樣樣齊

「認識了那些朋友之後，就更加變本加厲，索性逃學，到外面租屋

住。」Billy 起初只是到球場恰恰霸霸，後來就連家人也控制不了，他終日沉迷玩樂，又或到處賣「老翻」。為了讓 Billy 有個更好的前景，在財政能力許可下，Billy 的家人唯有送他到澳洲讀書，希望在新的環境下，可以讓他重新認識一班新朋友，改過自新。然而，如意算盤不易打響，以為轉個地域，就可以重新開始，就大錯特錯。

澳洲留學吸毒更深

「不知自己是不是本性就喜歡和壞朋友交往，去到澳洲一段日子，又開始到 Disco ！」在香港，即使不是和家人同住，也會學懂收斂，但去到異鄉，完全沒有人看管，無拘無束，反令 Billy 更加放肆。「那時我樣樣毒品都會試，不試的話好像很古怪，見每一個人都那麼興奮，自己沒有理由不吃！」

Billy 又逐一介紹各種毒品的「功效」：「吃了 Fing 頭和 LSD 後，就會喜歡聽 House Music，即是那些只有拍子的音樂。吃了大麻就只會睡著，所以我不太喜歡；冰和白粉就好一點，很提神，吃了後，十個小時不睡也沒問題，而且會重覆做動作，例如吃完冰後，做洗手的動作，那之後就會一直不停洗手。」

Billy 自言，當時知道毒品只能帶來一時興奮，但他心想：「每樣只試試少許，就算有事，影響也不會很大。」對於 Billy 來說，在香港吸食毒品的經驗，讓他更有信心，相信自己在澳洲，也可以控制毒品，不會受影響。

「其實那時在寄宿學校裡，也見過有人吃了『郵票』後，周圍打人，學校把他關住，他就不停大叫，又說見到很多怪獸等等。」雖然

Billy 見過這些可怕場面，但並無令他醒覺過來決心戒毒。不少吸毒青年跟他一樣，只會採取駝鳥政策，不吃這款毒品就轉投另一款，僥倖心態極濃。

用學費買毒品

對於已經成癮的人來說，要放下毒品絕非易事。「不吃的話，會忐忑不安，特別是白粉，會沾寒沾凍，很想有吃完白粉時的感覺！」Billy 那時更有「追龍」的習慣，即用錫紙燒白粉來吸食，令手癮更加嚴重，不能自拔。

「典癮時就會流鼻涕，好像患上十級感冒一樣，又會不停流汗，驅使你很想去吸白粉。」到了這個階段，毒品已經掌控著 Billy 的生活，Billy 也不得不承認，自己已經成為癮君子。

吸食毒品需要花費大量金錢，Billy 為了滿足自己的毒癮，不惜把父母辛辛苦苦賺來供他讀書的金錢，付諸流水。「基本上爸爸媽媽寄去澳洲的金錢，佔了一半都是用來吸毒，當中有部分金錢，更是欺騙父母寄給我，例如騙他們要看醫生、騙他們不見了甚麼東西、要買電話電腦等等。」

那時父母仍不知兒子原來有吸毒的嗜好，直至 Billy 暑假回港放假，才真相大白。「家人搜到毒品，初時我說是用來『止牙痛』，他們不信，又見我的行為古古怪怪，後來他們找到針筒，我就不得不承認。」

父母知道 Billy 吸毒後，都相當驚訝，迫令他一定要先戒掉毒癮，

才可回澳洲繼續學業。「那時跟他們說自己戒了，其實沒有戒除毒癮，我返到澳洲一落飛機，就已經找當地拆家取貨！」

販賣毒品犯事纍纍

Billy 當已經視父母如無物，澳洲更成為他吸食毒品的天堂。「那時帶了三、四萬到澳洲，不出兩星期已經用了一半，都是用來買白粉。」不敢再問父母拿錢，Billy 就唯有靠自己，以販賣毒品為生。

「記得有一次，當地越南幫會打劫白粉竇，我被人用槍指住，按在地上！」這些電影般的情節，竟然也發生在 Billy 身上。「其實這次很好運，因為第二天碰巧有警察來破門掃毒，那時越南幫已搶走了半公斤白粉，他們只能在我身上找到很少量的白粉，告不了我販毒，只能告我藏毒！」

就是這樣，Billy 被遣送到移民局的拘留所，等候押解出境。「我入到去仍然未識死，那時有黑幫大佬來探我，給我一粒毒品，我就含住，想著倘若被拘留所的人發現，就立即吞下去。怎料，那次正想吞下去時，竟然卡住了喉嚨，一咳嗽就噴了出來。」人贓並獲，Billy 隨即被移送到監房，監禁四個月。

Billy 的父母一直等待兒子浪子回頭，不斷給予機會叫他改過自身。在監房裡，Billy 打電話回香港，哭著對父母說，回到家後一定會重新做人、洗心革面，並請他們聘請律師，送他回港。Billy 更對父親當天接機一幕，印象深刻。「那時我只穿著監房的人字拖、一條短褲、一件背心，當看到爸爸帶了衣服給我時，那一刻我真的很後悔！不過，後悔還後悔，最終仍是把持不住，回港後又再次吸毒。」

死性不改父母失望

Billy 回港後不到兩天，又再吸食毒品。「在香港吃了半年毒品，我相信是因為我沒有給自己機會去解決這件事。那時有種不信邪的心態，覺得自己身體仍健康，可以控制白粉，想幾時食就幾時食。」

「那段日子就是日日問人借錢食白粉，親友都不知我吸毒，我就找藉口問他們借錢，例如說要趕上班，但又趕著交費，剛好經過附近，就問他們借錢。」

父母知道後都非常心痛，曾經對著 Billy 哭過、打過、罵過，亦試過找社工、找戒毒所，甚至聯絡大陸的親友，讓 Billy 住一會兒，遠離毒品，但那時 Billy 已經自暴自棄，甚麼也聽不入耳。「我連自己也想放棄自己，覺得我的人生最終就是這樣完結，無得救！」

所謂「哀莫大於心死」，父母用了最大的忍耐和愛心，但 Billy 再三令他們失望，最後他們也心灰意冷，對兒子戒毒一事不再有任何奢望。「後來，我被警察控告藏毒，警察先是打電話給我父母，叫他們辦理保釋，但爸爸媽媽都沒有理會，最終是舅父來保釋我。」

判入正生徹底改過

再次拘捕，Billy 被感化官判入正生書院戒毒。那段刻苦、與世隔絕的日子，令 Billy 真真正正反思人生，重新做人。

「當遠離毒品，我才真正發覺原來有很多事情，我需要負責任！特別是當弟弟來探我，令我發覺原來和弟弟有很多空白期，其他人兄弟間有很多回憶，但我和他卻一點也沒有；和家人的回憶片段，就永遠只是吵鬧、問他們討錢等。」

Billy 直言，在正生書院的日子，完完全全脱離毒品影響，加上過著極具規律的生活，讓他的生活圈子完全改變，令他真正成功戒掉毒癮。「那時每天六點半就起床靈修，吃過早餐並清潔好後，就開始上課。到了下午，又要開工，搬沙抬石，到魚場養魚，或學習攝影等等。」縱使 Billy 曾經在澳洲讀過高中，但原來那些學歷連香港的中學也不予承認，迫使他在正生書院裡，要從中四讀起。

最令 Billy 的起心肝反省的，原來是被他傷得最深的父母。「一來我不想再坐監，監房生活真的不好過，每天提心吊膽；二來我欠父母實在太多！」為了完成父母的期望，自言不喜歡讀書的 Billy，離開正生書院後，也自覺地讀完高級文憑課程，現在更修讀大學學士學位，希望最終能在大學畢業，了結父母一直以來的心願。

以過來人身份幫助吸毒少年

曾經蹉跎歲月，Billy 直言自己沒有甚麼一技之長，接觸得最多的就是社會服務工作，所以十分希望能夠利用自己過來人的經歷，讓更多吸毒的青年人，改過自新。

正在明愛黃耀南戒毒中心工作的 Billy，對時下年輕人的遭遇感同身受。「現在的年青人對自己很有信心，但經驗告訴我，毒品並非他們想像般，那麼容易就可以擺脱，有些學員出去不到一星期，又再吸毒！」慶幸的是，Billy 過來人的角色，令中心學員都對他特別信任，即使部分學員想再次接觸毒品，也會主動致電 Billy，尋求援助。

Billy 又透露自己堅持不吸煙吸毒的方法：「之前做過電訊公司光纖技工，那裡的人個個都吸煙，會令我想想，自己是否也應為了融入

他們，而再次吸煙。可是，每次我都一定會緊記這句話：『煙毒一家親』，如果食煙的底線也放寬了，吸毒也可以自然放寬，所以我仍然堅持不吸煙！」

Billy 忠告年輕人，不要低估毒品的禍害。另一方面，他形容，徹底戒毒重投社會後，覺得身邊有很多東西比毒品更值得珍惜和嘗試！Billy 的經歷告訴我們，建立正面人生的機會，其實放在眼前，關鍵在於我們有沒有決心、有沒有珍惜。縱使忠言多數逆耳，但仍要不厭其煩多說一次：吸毒影響一生！

後語

「朋輩為奸」是 Billy 染上毒品的主要原因，在十四歲時，Billy 要顯示自己「威」的一面，便與朋友一起感染毒品的「樂趣」 。雖然 Billy 多次想遠離這「壞」習慣，但他卻不能逃避朋友間的誘惑。縱然父母支持他到澳洲讀書，他很快便找到那裡的毒品賣家，毒癮的程度不單沒有減少，反倒愈加厲害。

當父母知悉 Billy 染上毒癮，他們感到心痛。期望 Billy 可以悔改，不惜花上金錢和精力，嘗試不同的方法，希望可以幫助 Billy 遠離毒品；然而，Billy 一次又一次的重蹈覆轍，令他們完全失望。當 Billy 再次被警方拘捕，他們放棄去挽救 Billy，Billy 的舅父逼不得已將 Billy 從警局保釋出來。

二十一歲，Billy 在最後一次被捕後，被判入正生書院戒毒，然而，Billy 的轉變卻在這地方出現。在長達六年的戒毒生涯中，Billy 接觸基督教，開始新的生活模式，也因為在這裡，長時間與社區壞份子斷絕聯繫，毒品不再在 Billy 手中出現。現在，他已經結了婚，有自己的家庭，十分珍惜擁有的一切。

Billy 感覺自己是過來人，明白年輕人的感受和經歷，完成社工課程，他加入戒毒機構，希望可以幫助那裡的年輕人逃出毒海的困局，以自己的生命影響生命。

四度創傷

——「無聲吶喊」

四度創傷 ——「無聲吶喊」

前言

面對「一而再，再而三」的人生創傷，必定會為當事人帶來個人形象的損毀，以及日常生活的困擾。這篇個案的當事人是在童年時，「一而再，再而三」受到身邊最親密的人性侵犯，在成長路上面對的荊棘、苦難，早已把他徹徹底底地傷害透了。

在文明的都市—香港，「男士受到性侵犯」這個課題，是活生生地出現在我們生活中。可是現時，當受到性侵犯的男士到助人行業（例如：社工）尋求幫助，甚至到警局報案時，對方都不知道該如何處理。

這篇個案的當事人能夠有勇氣向讀者講述他的心路歷程，他希望透過向大眾的展示他心裡一道道的傷痕時，不但可使同樣受過性侵犯的男士能有勇氣站出來，亦可使身邊人不再對他們的需要視而不見，讓他們明白到會受到性侵犯的人，不一定是女士或小孩，男士亦會受到性侵犯的傷害。

志偉的故事分享，我看見了他的勇氣，亦看見了他的盼望—其他男士能夠站出來。我希望志偉的故事可以帶給讀者一個新的衝擊—我們可否開始關注童年受到性侵犯的男士？

——

「被人侵犯，要立刻說不，還要大聲叫救命！」
「要馬上走到安全地方，將事件告訴你最信任的人知！」

這個經典廣告旁白，大家耳熟能詳。片中那個楚楚可憐的女孩，雙手抱著洋娃娃，提醒世人要多關注女性遭受性侵犯的問題。可是，大家又有沒有想過，性侵犯在男性身上又是怎樣的一回事？另一方面，廣告提醒受侵犯者要找最信任的人傾訴，但若現實是最信任的人也視若無睹，採取駝鳥政策，甚至施行性侵犯者，正正就是自己至親及至信任的人，當事人又可以怎樣辦？

被性侵犯猶有餘悸

七歲那年，一臉童真的志偉生長在富裕家庭，父母都忙於工作，只好安排他放學後到補習社補習。一天傍晚，補習社學生陸續離去，只餘下志偉和另一位男性補習教師。此時，慘痛的經歷將要發生……

那位男教師帶志偉進入茶水間後，突然二話不說，脱掉褲子，並露出下體，捉著志偉雙手，要求志偉撥弄其性器官。年幼的志偉當時根本就不知道發生什麼事情，對何謂性侵犯，也毫無認知，只好跟著補習教師的意思去做。

回家後，他把當晚發生的經歷，轉告母親知道。為人父母，得悉子女遭受如此可怕的經歷，想必也會為子女討回公道，可是志偉的母親卻出乎意料之外，非但沒有報警把該補習教師繩之以法，更對受傷害的兒子惡言相向：「收聲呀！唔好再講！」站在母親旁邊的哥哥，聽到弟弟的經歷，也指著志偉失笑，高聲說他「非常變態」。

面對哥哥的羞辱、母親的指責，令志偉不斷反問自己：「是不是我做錯了事？是不是我太差勁，才令母親不想理我？我會將所以問題都放在自己身上，自我價值好低。」志偉內心自此就留下了永不磨滅的烙印，他開始封閉自己，覺得自己有問題，不及人好。

至親也傷害自己

無奈的是，悲劇非但沒有停止，反而接踵而來。一年後，志偉雙親決定離婚，母親一夜間離他而去，只餘下父親和哥哥。面對父母離異，志偉的哥哥顯得手足無措，更開始性情大變，經常亂發脾氣。他表示：「哥哥以前常常會跟我說笑，但那時開始，卻變得很暴戾，經常打我！」

除了揮拳發泄外，正值青春期的哥哥更變本加厲，竟把自己的性慾，發泄在弟弟身上。「由八歲至十二歲這四年裡，他要我滿足其性需要，例如叫我幫他手淫，又或是到洗手間裡，叫我幫他口交等等。」這些事對志偉來說，實在是非常難堪的經歷。

這四年裡，志偉不斷被哥哥虐打或性侵犯，令他痛不欲生。「那幾年間，我已經學懂要把肉體和情感抽離，要令自己麻木，否則我根本生存不來！」志偉說自己曾經向父親哭訴，但同樣得不到正面回應，更惹來哥哥猛烈斥責。

對不少人來說，父母往往是自己最強的後盾，但志偉的家人卻接二連三對他如此冷漠，令志偉失望絕透，哀莫大於心死。「家庭原本是天堂，但現在已經變成了地獄，我覺得這四年裡已沒有了做人的尊嚴，家中最信任的人都變成了最傷害自己的人！把事情說出來，

屋企人都不信我，我怎樣相信街外人？」說時他更激動得留下男兒淚。

童年陰影　影響深遠

從那時開始，志偉對身邊的人都相當防範，人際關係非常差劣。「我會把別人的負面行為無限量放大，例如別人說髒話或者發脾氣，我就會很討厭他，唱衰他們。」志偉直言，他童年時只有一、兩個朋友，至於其他人，他全部都信任不過。

遭受性侵犯後更影響志偉對兩性的看法。「受童年影響，不論男女，我都不懂製造親密關係，一旦太親密，我就害怕自己會受傷害！」志偉更直言，自己一定不會生育下一代，因為難以確保自己不會離婚。

更深遠的，還有對工作的影響。志偉中五後曾到澳洲讀書，回港後在銀行等金融機構工作。起初，他不覺自己會受性侵犯一事影響，自言和同事下屬相處也相當不錯，唯獨對上司時有怨言。「我會覺得他們很不順眼，會時常抓住他們的過失和話柄，然後『踢爆』他們！認為上司一定唔尊重下屬，會點我，呼喝我，我的情緒很易受掀動，覺得要反抗保護自己。」

與上司關係惡劣，導致志偉經常轉公司；幾年間，他已到過多間大型金融機構工作。直至一次機緣巧合，參加了一個情緒減壓課程，他才洞悉原來性侵犯的陰霾一直存在，甚至嚴重影響他的價值觀及行為模式。

「原來我把自己對父親、母親和哥哥等長輩的不信任，投射至公司的高層身上，令我充滿怨恨，經常覺得上司不對。」他更憶起自己一早就有反抗心態。「我讀書時已是這樣，經常都會和校長、訓導主任吵架！現在也有反政府心態，很多遊行我都有參加！」

對朋友的猜忌、對長輩的不恥，令志偉缺乏安全感，他更把當時父母兄長的行為，歸究為自己不濟，繼而對自我要求極高。面對龐大壓力，萬念俱灰的志偉，更曾多次萌生起自殺念頭。「經常有把聲音跟我說想死……小時候已有想過斬死阿哥，然後再自殺死，但最後也沒做到。我常常覺得自己不夠好，也試過自殘，流很多血，但最後仍想多捱一會兒，留住性命。」

尋求協助　戰戰競競

痛苦感覺愈積愈厚，迫使志偉決心尋求援助。「那種感覺是睡覺時也會經常扎醒，人際關係又不好，有想死的念頭。我覺得自己的怨氣，對公司及社會都有傷害，我不想負面情緒及行為累人累物。我當時討厭身處的社會，覺得社會可以容許癲人周街走好有問題；我憎男人，又會憎自己不夠好，好無安全感又覺得空虛。我意識到自己必須脫離這些感覺與想法，因為心底裡還是愛我的家人，我想愛自己，讓自己正面及開心些。最初本想找心理學家，但上網發現社工也有提供輔導服務，於是就鼓起勇氣打電話找社工傾訴。」

乍聽之下，事情好像得到解決，但其實過程困難重重。志偉回憶當時的情況，也哽咽起來。「我致電給社工後，已不想再見他，講完電話我哭了整個小時，情緒很波動，懷疑自己是否已準備好面對這件事！內心很掙扎，不知道應不應該把事件再次藏在床下底，以後

不要再提！後來我最終還是面見社工，第一次見他，一講以前的事就喊，我就如眼淚噴泉一樣，把多年來抑壓的鬱結一湧而出。」

志偉又直言，男人在華人社會裡，連傷心事也不會說，更何況是性侵犯這種如此丟臉的事。「我覺得要男人說出來，最重要是保密！聆聽者一定要像黑洞一般，說了後也不會讓第三者知道，否則後果嚴重。再者，性侵犯的經歷，即使你有勇氣跟別人說，一般人聽後都不懂處理，這種經歷可能只會說一次，如果得不到明白，以後就不會再講。幸好，社工室是一個安全的平台，遇到社工我好像見到天使一樣，覺得終於有人明白自己。」

然而，即使遇到良好的聆聽者，歸根究底，也需要當事人勇敢踏出第一步。志偉說自己沒有特別的方法去鼓起勇氣，尋找別人協助只是單憑一個簡單的信念：「你要相信世界本身是有太陽照住，只是被性侵犯這片烏雲遮蓋，只要自己有勇氣撥走雲霧，太陽其實就在等待你！」

撥開雲霧　漸見青天

經過社工輔導後，志偉現在的人際關係已大有改善，也樂意和其他好朋友分享自己童年慘痛的經歷。「他們聽了後也沒有甚麼大反應，更會稱讚我很厲害，覺得我堅強，聽了我的故事後才洞悉他們面對的問題只是小問題！」

至於父親和哥哥，志偉對他們的觀感也略有改變。他坦言，自己內心相當矛盾，一方面父親和哥哥曾對他造成嚴重傷害，但另一方面，他仍然想無條件地愛護自己的家人。「輔導過程，我透過角色

扮演及自我對話，從父母和哥哥的位置看事物，我發現不單只自己，原來他們也有不開心及傷痛的經歷，只是他們不懂如何處理，也不懂如何表達愛。就是洞察了這點，我慢慢解開心裡的結，原諒了他們。」

面對傷害過自己的家人，從麻木逃避到真正踏出一步培養感情，志偉說仍然在不斷嘗試之中。現在他是男人成長小組的成員之一，有時聽到組員談及父母離世的傷感，志偉也會感恩自己雙親依然健在，心裡無怨也無恨。

志偉表示，他願意把自己被性侵犯的遭遇公開，心裡有個想法，他認為對不少人來說，要將這種經歷說出來不是一下子可以做到，需要醞釀。如果傳媒及機構有做好公眾教育，大眾意識到社會有一群男士曾經有被性侵犯的經歷，受害人心裡會比較願意開口講，否則，大家若是毫無意識，根本受害人不會有勇氣承認，社會亦會繼續忽視這班人。志偉希望這次分享，可以讓更多社會人士聽到被性侵犯男士的聲音，作為公眾教育的一部份。

後語

在志偉的故事中，我看見了他承受的傷害不僅有一次，而是受過四度的創傷。第一度創傷來自補習老師的侵犯；第二度創傷是在他最軟弱的時候，與他關係最親密的媽媽不但沒有施以援手，反而把他的求救拒於千里之外；第三度創傷是在父母離異後，他受到兒時最

好的玩伴——哥哥，足足四年時間的性侵犯；最後一度創傷是當他向唯一的監護人——爸爸求助時，爸爸卻像當年的媽媽一樣，把他的傷害視而不見。這四度創傷為志偉的自我身份、甚至是像故事中提及的人際關係帶來很沉重的打擊。

志偉的故事讓我想起一齣受到關注的韓國電影——「無聲吶喊」，電影內容改編自真人真事，講述一班在聾啞學校寄宿的學童，在學校內不停受到老師、校長等人性侵犯和虐待，然而有位從市區新來的老師打算揭發事件，在與校長等人對簿公堂時，卻因為對方的社會地位、法律的漏洞而使犯罪者逃離法網。可憐的聾啞學童原本希望當面在庭上指證犯人，但卻換來其他人的嘲諷、不信任，彷彿在他們受性侵犯的傷口上再次灑上鹽巴。

在上述簡單的劇情分享，不知道大家有沒有察覺，其實受到性侵犯的男士同樣在這個社會中「無聲吶喊」？雖然他們不是聾啞人士，不需要用手語去表達感受，但是在現今的社會中，他們的表達卻沒有人接受，甚至受到別人的冷嘲熱諷。這群男士的處境就好像劇中的聾啞兒童一樣，在社會中處於劣勢的位置，到底是怎樣的「手語」才可以讓其他人能夠明白受性侵犯男士的處境呢？

當我在訪問志偉的時候，其實我是忐忑不安的，因為當他憶述被補習老師侵犯的情節時，我看到他開始出現複雜的感受，而這些感受我也不知道怎樣幫他表達，是恐懼？或是憤怒？還是兩者皆是或有更多難以言明的感受？我真的不知道。而當志偉講述媽媽拒絕幫助他的時候，我感受到他有無形的憂傷。他對哥哥的性侵犯、那四年來的煎熬，我又看到他臉上流露著一面的無奈，因為童年時，哥哥

是他最親近的人，而亦是他摯親的兄弟，面對哥哥的轉變和傷害，他更想過自殺。最後，他提及爸爸不能夠幫助他停止哥哥的傷害時，他開始對男士表現不信任，甚至是反感。

在這四度創傷中，我見證了志偉複雜情感的起起落落、對身邊人的不信任、對自己身份的懷疑等，但他仍可在創傷過後找尋自己的工作、繼續自己的生活，我想在他的分享已經給男士工作帶來一份鼓舞。

志偉的「無聲吶喊」亦代表了他的一份生命力，從七歲那天至今，他沒有一天不受到那些創傷的影響，但他仍然選擇繼續面對日常受著性侵犯帶來的煎熬，到底這段日子他是怎麼渡過的呢？到底是什麼東西讓他可以熬過這麼多年的艱苦呢？到底男士如何突破自己的「無聲吶喊」，讓社會大眾可以接受他們的處境呢？

雖然現在的香港仍是一個以男性為主導的社會，但是我們亦看見有部份的男士受到邊緣化，他們的艱難不被社會接納的。這些男士不單只是受到性侵犯的一群，也可以是在面對離婚、家人面對災難、親人自殺、失業、老夫少妻的個案中的男士，特別是在老夫少妻的家庭中，男士常常被妻子虐打，但他們卻求助無門，只能「無聲吶喊」。

香港的社會服務或者助人行業，很多理論基礎都是以女性為服務對象，到底在什麼時候，才可以有一套理論適合用於這群「無聲吶喊」的男士身上呢？這個問題實在有賴社工、心理學家等人去開拓。

明愛男士成長中心簡介

我們的發展

明愛家庭服務 1996 年月至 12 月舉行兩個婚外情男士輔導小組，引發「男士輔導服務」的反思及開展「明愛男士成長中心」的構思。1998 年 3 月正式成立全港首間專為男士而設的社會服務中心，在首兩年間，舉行了二十多個活動，約有三百多人接受服務。2000 年起多個明愛家庭服務單位亦加入了男士成長中心的行列；活動性質由最初之父親親職及夫婦課程，發展為更多類型的活動

我們的使命

喚醒男士需要不斷成長，並協助他們確立在家庭中的角色，以建立和諧及融洽的家庭關係。

我們的信念

- 我們相信男士可以：
- 發揮自己的才能，肯定自己，有力量面對挫折、改變和挑戰；
- 平衡事業和家庭，並享受箇中樂趣；
- 確認和尊重兩性獨特之處，發揮互相補足的功能；
- 關注自己的需要，特別是情感方面，並主動與人分享；
- 建立同性的社交圈子，享受朋友間的互相支持。

男人節

明愛男士成長中心，作為全港首間專為男士提供社會服務的機構，希望藉著一系列專為男性而設的服務，匯聚男士，建立男性新文化。我們更倡議將每年的四月十日定為男人節，寓意「四十不惑」，堅定男性自尊、自信，以正面和積極的態度迎接新時代所帶來的各項挑戰。

網址：

明愛男士成長中心
http://www.mencentre.hk

明愛男士成長中心 - 資料庫
http://hkmenscentre.blogspot.com/

男士服務活動快訊
http://family.caritas.org.hk/act/act.php?type=male
電郵：fsmenstn@caritassws.org.hk

香港明愛家庭服務單位介紹及聯絡方法

服務區域	單位名稱	服務單位地址	聯絡方法	服務類別				
				綜合家庭服務	臨床心理服務	家務指導服務	男士成長中心	其他
港島區	明愛香港仔綜合家庭服務中心	香港仔田灣街20號3樓	電話：2555 1993 傳真：2814 0674 電郵：fsabn@caritassws.org.hk	•	•		•	
	明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	筲箕灣愛秩序灣道15號愛秩序灣綜合服務大樓2樓	電話：2896 0302 傳真：2505 5977 電郵：fsskw@caritassws.org.hk	•	•	•	•	
九龍區	明愛東頭綜合家庭服務中心（黃大仙西南）	東頭村榮東樓地下12號	電話：2383 3377 傳真：2383 2985 電郵：fstt@caritassws.org.hk	•	•		•	
新界區	明愛蘇沙伉儷綜合家庭服務中心（沙田）	沙田沙角村銀鷗樓A座地下101-107室	電話：2649 2977 傳真：2686 8740 電郵：fsshatin@caritassws.org.hk	•	•		•	9
	明愛粉嶺綜合家庭服務中心	粉嶺華明邨華明商場203號	電話：2669 2316 傳真：2676 2273 電郵：fsfl@caritassws.org.hk	•	•		•	
	明愛荃灣綜合家庭服務中心	荃灣石圍角邨石桃樓A座地下	電話：2402 4669 傳真：2492 3151 電郵：fstwan@caritassws.org.hk	•	•	•	•	
	明愛屯門綜合家庭服務中心	屯門良景邨良俊樓地下1至5號	電話：2466 8622 傳真：2462 6032 電郵：fstmn@caritassws.org.hk	•	•		•	9
	明愛天水圍綜合家庭服務中心	新界元朗天水圍天瑞一邨瑞龍樓地下B及C翼	電話：2474 7312 傳真：2447 0665 電郵：fstsw@caritassws.org.hk	•	•		•	

1	濫葯者及家人輔導服務	4	熱線及輔導小組	7	理財及債務輔導服務	10	性健康重建服務
2	青少年戒毒中心	5	性侵犯綜合輔導服務	8	預防家庭危機服務	11	家事調解服務
3	戒賭輔導	6	學生、家長、教師活動	9	駐有臨床心理學家		

服務區域	單位名稱	服務單位地址	聯絡方法	服務類別				
				個人及家庭輔導	應邀講座或活動	心理評估輔導服務	商業機構培訓服務	其他
全港跨區	明愛全人發展培訓中心—香港中心	香港堅道2號明愛大廈1樓132室	電話：2525 6265 傳真：2522 2866 電郵：fsheat@caritassws.org.hk	•	•	•	•	9
	明愛全人發展培訓中心—九龍中心	九龍界限街134號2樓	電話：2339 3739 傳真：2794 3320 電郵：fskln@caritassws.org.hk	•	•	•		9
	明愛黃耀南中心	將軍澳郵政信箱65274號	電話：2335 5088 傳真：2335 5855 電郵：fswyn@caritassws.org.hk					2
	明愛樂協會—香港中心	香港灣仔軒尼詩道130號修頓中心12樓	電話：2893 1654 傳真：2574 1726 電郵：fslhchk@caritassws.org.hk	•	•			1
	明愛樂協會—九龍中心	九龍東頭村耀東樓地下1-4號	電話：2382 0267 傳真：2383 0983 電郵：fslhckln@caritassws.org.hk	•	•			1
	明愛展晴中心—戒賭輔導服務	荃灣眾安街55號英皇娛樂廣場18樓	電話：2499 7828 傳真：2499 7820 網址：http://www.gamblercaritas.org.hk	•	•		•	3
	明愛曉暉計劃—性侵犯綜合輔導服務	新界荃灣城門道9號明愛荃灣服務中心106室	電話：2649 9100 傳真：2417 0378 電郵：fscsa@caritassws.org.hk	•	•			4 5
	明愛向晴軒	九龍灣觀塘道50號	電話：2383 2122 傳真：2383 2231 電郵：fcsc@cfcsc.org.hk		•			4 7 8
	香港明愛婚外情問題支援服務	九龍海帆道11號凱帆薈6樓1室	電話：3161 6666 傳真：3543 8309 電郵：ema@cfcsc.org.hk	•				4
	明愛心理健康輔導計劃	新界沙田沙角村銀鷗樓A座地下101-107室	電話：2649 2977 傳真：2686 8740 電郵：fsmhp@caritassws.org.hk	•	•	•	•	4
	學校社會工作服務	香港堅道2號明愛大廈1樓137室	電話：2843 4670 傳真：2537 7325	•	•	•		6
	小學學生輔導服務支援計劃	香港堅道2號明愛大廈1樓132室	電話：2523 0060 傳真：2522 2866	•				6
	明愛調解服務	粉嶺華明邨華明商場203號	電話：2669 2316 傳真：2676 2273		•			11
	明愛性治療服務	新界沙田沙角村銀鷗樓A座地下101-107室	電話：2649 297 傳真：2686 8740 電郵：fssextx@caritassws.org.hk	•	•			
	明愛朗天計劃—性健康重建服務	九龍旺角洗衣街39號金雞廣場19樓08-10室	電話： 3104 1221 傳真： 3104 1831 電郵： fsdsh@caritassws.org.hk	•				

香港明愛家庭服務

總辦事處
電話：2843 4670
網址：http://family.caritas.org.hk

服務名稱	電話	服務時間	網頁
向晴熱線	18288	24 小時	http://fcsc.caritas.org.hk
小耳朵專線	31610000	逢星期一至六 下午 4 時至晚上 9 時	http://kids.caritas.org.hk
婚外情問題專線	31616666	逢星期一至五 中午 12 時至晚上 11 時	http://ema.caritas.org.hk
愛情專線	31611222	逢星期一至五 中午 12 時至晚上 11 時	http://love.caritas.org.hk
理財及債務專線	31612929	逢星期一至五 中午 12 時至晚上 11 時	http://debt.caritas.org.hk
金融危機情緒輔導熱線	31623030	逢星期一至五 中午 12 時至晚上 11 時	http://debt.caritas.org.hk
跳出沉溺專線	31617777	逢星期一至五中午 12 時至晚上 11 時	http://addiction.caritas.org.hk
戒賭熱線	1834633	星期一、二、四： 上午 10 時至晚上 6 時 星期三、五、六： 上午 10 時至晚上 10 時	http://www.gamblercaritas.org.hk/
男人熱線	26491100	逢星期三 下午 2 時至 5 時	
婚姻培育熱線	25229766		
性侵犯輔導熱線	26499900		
藥物濫用輔導熱線	25744473		
家長一線通	23830550		
黃耀南中心－男青少年戒毒服務	23355088		
失業人士互助服務熱線	23371037		
單親熱線	28870567		
新來港人士資訊熱線	2414500		
成教課程熱線	25593952		
防止長者被虐熱線	27087776		

香港明愛家庭服務　　書刊/ 影音出品目錄及訂購表

編號	書名	原價 (HKD$)	郵費 (HKD$)	數量	總金額
A-2	婚姻蜜語	25.00	4.00		
A-3	婚外情系列：第一冊	25.00	4.00		
	第二冊	25.00	4.00		
A-4	情色兼修	40.00	4.00		
A-5	情來自有趣	30.00	4.00		
A-6	共享婚內情	40.00	4.00		
A-7	生命重整之旅—離婚男士自助手冊	40.00	5.00		
A-8	情緣渡—婚姻治療的實踐與反思	80.00	8.20		
A-9	危＋機	78.00	9.00		
B-1	激流中的領航者	20.00	4.00		
B-2	青少年情緒—父母篇	15.00	3.00		
B-3	認識兒童性侵犯	5.00	3.00		
B-6	「民主父母」漫畫冊	35.00	3.50		
B-7	不再是秘密	40.00	4.00		
B-8	活出小宇宙—你也可以面對父母的婚姻轉變兒童故事畫冊連鐳射碟	80.00	8.20		
B-9	EQ 新人類：獻給身為青少年父母的你	40.00	8.40		
B-11	「親子猜、情、尋」—光碟教材套	120.00	已包括郵費在內		
B-12	點滴校園—學校社會工作文集	40.00	4.00		
B-13	優質學習全攻略—親子互動遊戲手冊	100.00	8.20		
C-1	童年性侵犯經歷研究報告書	40.00	5.00		
C-2	婚外情問題調查研究報告書	80.00	17.00		
C-6	Unveiling Family Strengths — Multifarious Counselling Practices	100.00	8.20		
C-7	尋解導向治療：一初探篇（2008 年修訂版）	80.00	8.20		
C-8	爸媽分開了（一書三冊）	85.00	9.00		
C-9	雨後驕陽—離異家庭自助手冊	32.00	4.00		
C-10	Quick Reference in Handling Cases Affected by Extramarital Affairs	150.00	16.40		
C-11	迷「賭」眾生（售罄）	45.00	#		
C-12	傾聽男人心（人間有情）	39.00	5.00		
C-13	賭海導航	45.00	#		
C-14	不賭之謎—揭開賭博的底牌	54.00	#		
C-15	Counsellors' Reflections on Gambling — Hong Kong's Experience	68.00	#		
C-16	孩子不用怕	68.00	8.20		
C-17	A Study on Addictive Behaviours of Hong Kong People	68.00	4.00		
C-18	我有驚恐症	78.00	8.20		
C-19	「從生存到生活」走進創傷輔導的旅程	88.00	17.00		
C-20	青出於男	50.00	8.00		
C-21	走向服務的另一端	60.00	8.00		
C-22	傾聽男人心（二）	60.00	8.00		
C-23	在你遙遠的附近—尋找離婚男士的足跡	60.00	8.00		
C-24	想你唔賭—助人自助戒賭輔導	72.00	#		
C-25	與賭博拔河	60.00	#		
C-26	MBTI® 性格類型個人成長與人際關係	38.00	3.00		
D-1	教導兒童預防性侵犯（錄影帶）	100.00	不設郵購服務		
D-4	讓孩子安全地成長（棋）	50.00	不設郵購服務		
D-5	希望在人間（錄影帶）	200.00	不設郵購服務		
D-6	TEEN 地三步曲	80.00	不設郵購服務		

# 選購組合					
	C13+C14 =HK$69.30	C15+C24 =HK$112.40	C13+C15+C25 =HK$133.10	C13+C14+C15+C25 =HK$170.90	1）自取 或 2）郵寄費用：1 本 HK$10 10 本或以上 HK$100
	C13+C15 =HK$79.10	C15+C25 =HK$101.60	C13+C24+C25 =HK$150.30	C13+C15+C24+C25 =HK$188.10	
	C13+C24 =HK$96.30	C24+C25 =HK$118.80	C14+C15+C24 =HK$150.20	C13+C15+C24+C25 =HK$197.90	
	C13+C25 =HK$85.50	C13+C14+C15 =HK$116.90	C14+C15+C25 =HK$139.40	C14+C15+C24+C25 =HK$204.20	
	C14+C15 =HK$85.40	C13+C14+C24 =HK$134.10	C14+C24+C25 =HK$156.60	C13+C14+C15+ C24+C25=HK$235.70	
	C14+C24 =HK$102.60	C13+C14+C25 =HK$123.30	C15+C24+C25 =HK$166.40		
	C14+C25 =HK$91.80	C13+C15+C24 =HK$143.90	C13+C14+C15 +C24=HK$181.70		

姓名：		（先生/ 女士/ 小姐）	機構：	
地址：			電郵：	
聯絡電話：			傳真號碼：	
付款方法：	支票　□ （抬頭“香港明愛”或“Caritas — Hong Kong”）		現金　□ 金額：HK$ _____	

備註：	以上個人資料會被本機構妥為保存，作為日後有新的出品時，寄上介紹資料以供參考。
購買方法：	直接向就近地區香港明愛家庭服務單位購買（可電 2843-4671 向周小姐查詢各中心之聯絡電話）； 或填妥上述表格寄往“香港堅道 2 號明愛大廈 1 樓 137 室—周小姐收”

那些年…從困惑走到不惑
明愛男士成長中心

督印人：黎鳳儀 (明愛家庭服務總主任)
文字整理：顏偉鴻
文字編輯：王麗珠、Ava
研究員：陳國康 (香港城市大學應用社會科學系)
陳德茂 (香港浸會大學社會工作系)
黎偉倫 (明愛男士成長中心)
設計：青森文化設計組
出版：紅出版（青森文化）
地址：香港灣仔道 133 號星航資訊中心 8 樓
出版計劃查詢電話：(852) 2540 7517
電郵：editor@red-publish.com
網址：http://www.red-publish.com
印刷查詢電郵： gary@hklabel.com
香港總經銷：香港聯合書刊物流有限公司
出版日期：2013 年　月
圖書分類：
ISBN：978-988-8223-
定價：港幣　元正/ 新台幣　元正 (if needed)

© 版權所有 翻印必究