

制止家庭暴力，人人有责

编者的话：

二零零九年家暴事件有上升之势

二零一零年元月二日 Calgary Herald 卡加利先驱报报导，卡城在二零零九年的凶杀案下降，原因是警方竭力镇压党派之争，而相反地，家暴事件则有上升之势。二十四宗凶杀案中，有九宗与家暴有关。二零零九年十二月，警方与家庭福利署公布，成立一支援队伍(当中包括警察及社工)，试图联系有暴力倾向之家庭，盼能予以帮助，防止家庭暴力(家暴)之发生。

喜怒哀乐论情绪

情绪与家暴 - 息息相关

「医生，我连续两星期每晚都不能入睡，请给我安眠药。」医生为这位女士诊断，鉴貌辨色，他听到那弦外之音，除了为她开药，还转介她到服务机构去。社工跟她详谈，了解实况..... 原来她的丈夫半年前被解雇，心抱不平，加上经济压力，愤怒填胸，常向妻儿发泄。这位内向的妻子饱受冤屈，自卑自怜，弄至抑郁。儿子亦觉无辜，心中生恨，故意作出反叛行为，向父母抗议、挑战。一家人彼此埋怨指责，家无宁日，直至一个晚上，丈夫醉酒回来，怒气高涨，不由分说竟来个挥刀动武，本来是阴霾四布的家庭，当天就发生了一场大风暴。

情绪被压抑，有损身心

「喜怒不形于色」是中国人一向认定的传统美德，是个人修养的最高境界，但谁知情绪被压抑的人，害尽了多少家庭！本来情绪是人对事物环境冲击的一种自然反应，但你却要把这些喜怒哀乐藏在心内，不让人察觉，外表上是处之泰然，然而内心的愤怒、悲哀、恐惧、忧戚都被压抑，有人是「百忍成郁」，有人会「怒火中烧」，有人终日「心惊胆跳」，也有人「肝肠寸断」，体内的心、肝、脾、肺、肾备受煎熬，最终引致百病丛生，健康受损，精神心理不平衡，突然的精神崩溃，自我摧残都是有可能发生。

情绪不受控制，祸及他人

情绪被压抑，固然有损身心，但情绪不受约束，容让它随意发泄，便会危险得像野马奔腾，洪水泛滥，可以祸及周围的人。过去几年，在美国我们曾听闻多少个愤怒青年，在网上公开宣示他们的怨恨，誓言要报仇雪恨，终于真的持枪到学校里扫射无辜，令死伤无数，最后凶手多是饮弹自尽，留下许许多多失去子女的伤心父母。

化负情绪为正，需要求助

当人被负面情绪所困扰，就有如身陷泥沼，无法自拔。要寻求解决，必须找专业辅导，让他们为你分析愤怒、苦涩、嫉妒、憎恨的因由，客观去了解自己，明白他人，对周遭环境作合理的评估，才可以找到出路，把情绪化负为正，过一个全人身心灵健康的生活。

学习处理情绪，防止家暴

我们对头晕、心跳、疼痛，麻痹等身体上的变化不会忽视，且会尽快求医，对症下药，以确保健康。盼望我们对情绪上的变化，也同样敏锐，假若有抑郁的症状，更要求医服药，约见专业辅导，学习处理情绪。个人能享受身心安泰，家人自有正面的影响。须知和谐幸福的家庭是建基于在个人的稳定健康情绪上。

「反家庭暴力联盟」汇报

2009 年工作回顾

1. 训练华人社区服务机构之工作人员及义工，使他们对家庭暴力有更深入的认识。
2. 制作「家庭暴力工作指引」。
3. 十月六日为主流机构服务人员举办培训，使之能提供适合华人文化之服务。
4. 举办家庭暴力讲座，教育华人社区不要以暴力对待家庭成员。

2010 年工作展望

如能继续得到亚省 Solicitor General & Public Security 资助，我们将会

1. 继续现有的工作。
2. 提供受虐者之支援服务。
3. 给受虐者及其子女与家庭成员提供个案处理。
4. 增设求助热线，提供咨询，转介及紧急处理之服务。

信箱

问题: 请问抑郁症有什么症状?

答: 如果发觉有以下过半的现象，就可能患上抑郁症，最好马上找医生治疗及寻求辅导。

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| 1. 睡眠有困难或睡得太多。 | 6. 胃口减退，体重下降或胃口增加，体重上升。 |
| 2. 对工作、嗜好、朋友或性生活不感兴趣。 | 7. 思维、动作过激或缓慢。 |
| 3. 为以往和目前发生的事怪责自己。 | 8. 近期有自杀的念头。 |
| 4. 常感疲倦，凡事都觉得很吃力。 | 9. 曾计划如何结束生命。 |
| 5. 难以集中精神或作决定。 | |



1. 今日真受气，俾老板训了一顿。



2. 爸爸，这是我的成绩表，老师要家长签名。



3. 什么？两科不合格！你这条懒虫，真抵打！



4. 走开，你别来烦我。

漫画作者：郑国权

读者对有关家庭暴力问题，如有任何咨询或求助，请用以下方式联络我们：

电话：403-991-3255

电邮：hearne@telus.net

邮递：312 Centre Street, SE
 P.O. Box 77051
 Calgary, AB, T2G 2B0

项目赞助机构：

Government of Alberta ■
 Solicitor General and Public Security