

制止家庭暴力，人人有責

編者的話：

二零零九年家暴事件有上升之勢

二零一零年元月二日 Calgary Herald 卡加利先驅報報導，卡城在二零零九年的兇殺案下降，原因是警方竭力鎮壓黨派之爭，而相反地，家暴事件則有上升之勢。二十四宗兇殺案中，有九宗與家暴有關。二零零九年十二月，警方與家庭福利署公佈，成立一支援隊伍(當中包括警察及社工)，試圖聯繫有暴力傾向之家庭，盼能予以幫助，防止家庭暴力(家暴)之發生。

喜怒哀樂論情緒

情緒與家暴 – 息息相關

「醫生，我連續兩星期每晚都不能入睡，請給我安眠藥。」醫生為這位女士診斷，鑒貌辨色，他聽到那弦外之音，除了為她開藥，還轉介她到服務機構去。社工跟她詳談，了解實況……原來她的丈夫半年前被解僱，心抱不平，加上經濟壓力，憤怒填胸，常向妻兒發洩。這位內向的妻子飽受冤屈，自卑自憐，弄至抑鬱。兒子亦覺無辜，心中生恨，故意作出反叛行為，向父母抗議、挑戰。一家人彼此埋怨指責，家無寧日，直至一個晚上，丈夫醉酒回來，怒氣高漲，不由分說竟來個揮刀動武，本來是陰霾四佈的家庭，當天就發生了一場大風暴。

情緒被壓抑，有損身心

「喜怒不形於色」是中國人一向認定的傳統美德，是個人修養的最高境界，但誰知情緒被壓抑的人，害盡了多少家庭！本來情緒是人對事物環境衝擊的一種自然反應，但你卻要把這些喜怒哀樂藏在心內，不讓人察覺，外表上是處之泰然，然而內心的憤怒、悲哀、恐懼、憂戚都被壓抑，有人是「百忍成鬱」，有人會「怒火中燒」，有人終日「心驚膽跳」，也有人「肝腸寸斷」，體內的心、肝、脾、肺、腎備受煎熬，最終引致百病叢生，健康受損，精神心理不平衡，突然的精神崩潰，自我摧殘都是有可能發生。

情緒不受控制，禍及他人

情緒被壓抑，固然有損身心，但情緒不受約束，容讓它隨意發洩，便會危險得像野馬奔騰，洪水氾濫，可以禍及周圍的人。過去幾年，在美國我們曾聽聞多少個憤怒青年，在網上公開宣示他們的怨恨，誓言要報仇雪恨，終於真的持槍到學校裡掃射無辜，令死傷無數，最後兇手多是飲彈自盡，留下許許多多失去子女的傷心父母。

化負情緒為正，需要求助

當人被負面情緒所困擾，就有如身陷泥沼，無法自拔。要尋求解決，必須找專業輔導，讓他們為你分析憤怒、苦澀、嫉妒、憎恨的因由，客觀去了解自己，明白他人，對周遭環境作合理的評估，才可以找到出路，把情緒化負為正，過一個全人身心靈健康的生活。

學習處理情緒，防止家暴

我們對頭暈、心跳、疼痛，麻痺等身體上的變化不會忽視，且會盡快求醫，對症下藥，以確保健康。盼望我們對情緒上的變化，也同樣敏銳，假若有抑鬱的症狀，更要求醫服藥，約見專業輔導，學習處理情緒。個人能享受身心安泰，家人自有正面的影響。須知和諧幸福的家庭是建基於在個人的穩定健康情緒上。

「反家庭暴力聯盟」匯報

2009 年工作回顧

1. 訓練華人社區服務機構之工作人員及義工，使他們對家庭暴力有更深入的认识。
2. 製作「家庭暴力工作指引」。
3. 十月六日為主流機構服務人員舉辦培訓，使之能提供適合華人文化之服務。
4. 舉辦家庭暴力講座，教育華人社區不要以暴力對待家庭成員。

2010 年工作展望

如能繼續得到亞省 Solicitor General & Public Security 資助，我們將會

1. 繼續現有的工作。
2. 提供受虐者之支援服務。
3. 給受虐者及其子女與家庭成員提供個案處理。
4. 增設求助熱線，提供諮詢，轉介及緊急處理之服務。

信箱

問題: 請問抑鬱症有甚麼癥狀?

答: 如果發覺有以下過半的現象，就可能患上抑鬱症，最好馬上找醫生治療及尋求輔導。

1. 睡眠有困難或睡得太多。
2. 對工作、嗜好、朋友或性生活不感興趣。
3. 為以往和目前發生的事怪責自己。
4. 常感疲倦，凡事都覺得很吃力。
5. 難以集中精神或作決定。
6. 胃口減退，體重下降或胃口增加，體重上升。
7. 思維、動作過激或緩慢。
8. 近期有自殺的念頭。
9. 曾計劃如何結束生命。



1. 今日真受氣，俾老闆省到立立令。



2. 爸爸，這是我的成績表，老師要家長簽名。



3. 甚麼？兩科不合格！你這條懶蟲，真抵打！



4. 走開，你別來煩我。

漫畫作者：鄭國權

讀者對有關家庭暴力問題，如有任何諮詢或求助，請用以下方式聯絡我們：

電話：403-991-3255

電郵：hearne@telus.net

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

項目贊助機構：

Government of Alberta ■
 Solicitor General and Public Security