

聽聽

男人心



陳國溪
賽馬會「再闖男天」計劃總主任(服務)、註冊社工

我有超過20年社工及心理輔導工作經驗，歸納而言，男士一般比較獨立，少有談心的知己，當生活面對難題，大多選擇轉移視線，把全副精神放在事業上。然而，工作也可能遇上壓力或問題，這個時候，情緒就容易「爆煲」，甚至一發不可收拾。以上種種原因，促成我們開展賽馬會「再闖男天」計劃，希望在男士處於情緒低谷時扶他們一把。(編按：香港賽馬會慈善信託基金捐助香港心理衛生會，於2022年11月起，開展為期三年的賽馬會「再闖男天」計劃，旨在透過與社區夥伴協作以加強公眾對男士精神健康的認識及關注，提升男士對自身精神困擾的求助動機，並透過專業支援及建立朋輩支援網絡，為有需要的男士提供適切協助，從而加強其抗逆能力。)

事業婚姻問題 中年常見

男性處於不同的人生階段，面對的問題當然大有不同。我接觸參加計劃的男性，問題多數圍繞工作、家庭及健康。青少年多為煩惱學業成績；60歲以上的多是健康問題，其中很多求助者有前列腺隱疾卻羞於啟齒，進一步影響到生活及情緒。計劃最多的求助者是30多歲的中年人士，他們大多想追求更大的工作成就，卻造成極大壓力。有個案是一名32歲的男士，他因工作壓力大而有「胸口被壓著」的感覺，除了失眠更經常肚痛，集中力亦大為下降。他曾向妻子傾訴，但對方反應不大，最後他向我們求助。在參與治療小組後，他開始嘗試接納自己的負面情緒，找出壓力根源，再參加了計劃的靜觀工作坊，聆聽自己內心的聲音後，最終成功解開心結。



計劃每月均開設不同主題的靜觀工作坊，如瑜伽等，讓男士學會放鬆。(受訪者提供)



120 replies, 1,210 likes

另一個常見的問題，是另一半「出軌」甚至提出離婚，不少男性怕被取笑，或身邊沒有人可以傾訴，同樣容易情緒起伏。有個案的求助者「被離婚」，一見社工就嚎啕大哭，原因是情緒已經抑壓太久，生活被負能量籠罩，然而跟很多男性一樣不懂得表達自己，他每次到來都只交代片面情況，需要經過多次會面才整合出問題重點及其內心的真正想法。

推手機 app 傾訴免尷尬

針對男性不開心時總是「收收埋埋」，賽馬會「再闖男天」計劃去年訪問1,837名男士，有超過六成受訪者表示不會找社福機構或專業人士求助，原因包括認為尋求幫助「會被人看不起」、「是脆弱的表現」等。有見及此，計劃推出了Men's Space手機應用程式(app)，有需要的男士可以在app或計劃Facebook專頁預約社工進行線上輔導，不用公開身份，比面對面更加暢所欲言。Men's Space(app)去年推出以來，至今已有超過900人成為會員，反應不錯。另外，我們的服務中心位處觀塘商廈，求助者到來，猶如進出辦公室般自然，避免出入社區中心時的尷尬，用意是鼓勵他們勇敢踏出第一步。

留意身邊人行為

以我所知，不少男士身邊的朋友或伴侶都不甚了解男人「有苦」的徵狀。其實，如果發現平常安靜的男士突然暴怒、開朗的男士變得沉默，或出現失眠等生理問題，大家不妨主動關心他們，直接詢問「是否不开心？」當了解情況後，應盡量少下定論或作出批判，而是設身處地，細心聆聽。如果發現對方情況沒有改善，可與他們一起參加情緒講座，或是尋求專業人士如社工的幫助。



300 replies, 3,000 likes



計劃為求助者提供不同形式的輔導，包括「對焦慮說OK」的熱門。



88 replies, 1,000 likes



Men's Space 手機應用程式避免面對面求助的尷尬。



320 replies, 1,800 likes

立即下載 Men's Space 手機應用程式



iOS :
<https://apple.co/3L0hmgW>



Android :
<https://bit.ly/45R6RRA>

賽馬會「再闖男天」計劃 Facebook 專頁



<https://www.facebook.com/JCMENSPACE>