

及時扶一把 讓年輕人渡過情緒難關 專訪 輔導心理學家 袁家慧博士

蛻變計劃成立的初心，是為被捕年輕人及他們的至親提供心理輔導與支援。當年輕人經歷了被捕、被審判與入獄，他們和家人的精神健康大受衝擊，能及時提供心理輔導，扶他們一把，至為重要。輔導心理學家袁家慧博士是蛻變計劃創辦副總監，也為受助人提供臨床心理輔導，過去六年，她見證了年輕人經過漫長的歷煉及後的成長，也看到了家長們在困難中互相扶持。以下是她分享這六年來的經驗和體會。

問：蛻變計劃2020年成立，轉眼已經六年。有什麼令你難忘，或者你認為最有價值的地方？

袁：剛開始的時候，我負責一個個案，跟年輕人見面，然後寫報告，那次法庭很快便判刑。我還記得，年輕人的媽媽打電話來跟我說：「我們成功了。是判簽保守行為啊！」媽媽好開心，我亦好開心，覺得原來真的可以幫到年輕人。這結果很 encouraging（鼓舞）。

對年輕人而言，被捕經歷是非常沉重，他們感到沒出路、沒有希望，尤其是若果家人不理解或支持，他們更加覺得前路茫茫，不知道怎樣才能跨越這難關，有的甚至有過自殺的念頭。



▲ 袁家慧 博士

蛻變計劃沒有政治立場，相信這容易與年輕人連結，較易得到他們信任，讓他們把內心一些 Dark thoughts（負面想法）說出來。對於這些年輕人，我想及時給予協助是很重要，當他容許我們進入他的內心世界時，情緒會穩定了許多，思想不會繼續鑽入絕境的牛角尖。

問：如何打開他們的心扉？

袁：他們對蛻變計劃有基本的信任。他們來見面時，我完全不會問他當時為什麼這樣、那樣做，而是談談當下的困難及如何面對，他們會感覺毋須解釋太多；見面時我也不會說珍惜生命之類的說話，只讓他們說出那刻的感受，讓他們感受我們是願意接納他們。

等候時間越長 精神健康越受影響

問：被捕的經歷對年輕人的心理健康影響有多大？

袁：很大。那時在混亂中，有的被迫、被打，有的要躲藏，連家人也不知道發生了什麼事，要四出找他們，試過一天、兩天也找不到，這些經歷，很多年輕人都有being traumatized、有創傷壓力後遺症的癥狀，譬如發惡夢、長期失眠，生活在恐懼中，突然間不知道自己身在何方，好像受到很大的威脅，這些情緒若果不及時處理，嚴重的話可能影響他們往後十年甚至幾十年的精神健康，所以要幫助他們正視這問題，讓他們學習怎樣慢慢去overcome（面對）這問題。

他們很多都不敢把問題說出來，但長期失眠會影響生活，他們的生活已經被完全打亂了，有的不能夠返學，有的只可以打散工，所以要教他們怎樣正視、處理自己的情緒問題。我想這是很重要，對他們有很大的幫助。



問：你曾說過年輕人最艱難的時候是等待判刑的時候。等候時間越長，對他們精神健康影響是否越大？

袁：對呀。我有機會在不同階段接觸他們，例如在被捕之後、聆訊之前，有的在聆訊期間，然後要入獄，他們每一個都跟我說：終於知道判刑了，判多長也好，至少知道下一步會是怎樣。

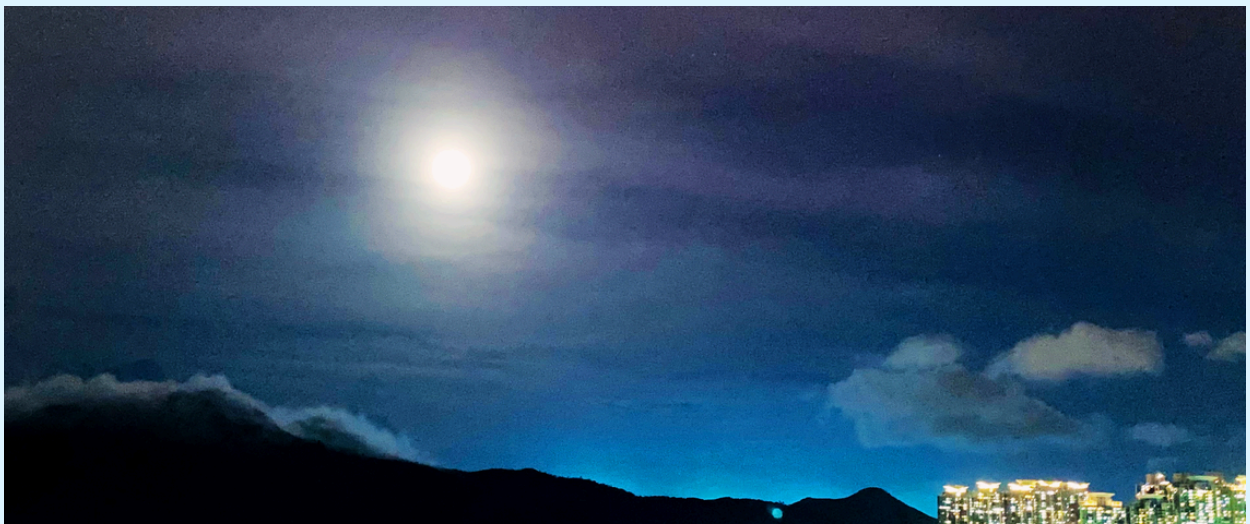
在等待時，真的好像在海裏面不斷飄浮，今天不知明天情況，令他們很多都不敢有穩定的工作，要不斷打散工，或者不敢有穩定的關係，有的斬斷了與女朋友的關係，有的自責對不起家人，不知道還要家人擔心幾耐。我想這些較監禁更 torturous。

他們都說，未有定案時，那份恐懼比什麼都更難受。他們尤其最怕的（手敲一敲檯面）是早上警察來敲門，他們說那是最得人驚。當他們聽到另一些朋友有警方早上來敲門，他們便會好擔心，不知道什麼時候有人來敲他們的門，提心吊膽，心理壓力非常之大。若果他們已經有某程度的心理創傷，再加上這些莫明的恐懼，生活便變得非常不穩定。

（判刑讓他們）終於見到岸了，即使被判入獄三年、四年，也沒有那麼難受。這說法好像很不合理，但其實絕對是可以理解的。

問：年輕人當日為什麼會走到這一步？

袁：我想當時社會氛圍再加上朋輩的影響是很重要，他們覺得要為自己的社會發聲；他們的初心是要重建社會，參與後被羣眾力量感染，認為總之我們可以要一齊做一點事，未有理會到結果。



問：跟家庭背景有沒有關係呢？

袁：我覺得不大。有年輕人在中國內地出生，爸爸媽媽從內地來，有些家庭則好 well established（富裕）；我接觸的年輕人的家庭背景好闊，他們家庭並不一定是 不滿社會。所以不能夠一概而論。

問：有什麼方法令他們放鬆？

袁：坊間有好多方法，例如怎樣練習放鬆、留意呼吸、正念練習等。當他們突然間感到恐懼、好亂，可以先利用這些基本技巧讓自己放鬆，然後再幫自己分辨清楚：現在是現在、以前還以前。至少讓他們感到自己也能夠幫到自己，有一種 sense of control（掌控）的感覺。

問：會不會隔一段日子，這些負面情緒又再出現？

袁：會啊。有時他們明白了，但很容易又被 trigger（挑起情緒），例如報紙一些報道，或者電視突然間出現某一幕，環境刺激或者有時候自己突然間想起某些片段，一些記憶刺激自己。所以要知道什麼事會容易 trigger（挑起）他們的情緒，幫他們認知自己的心理創傷，該怎樣去跨越。

家長接納至為重要

問：蛻變計劃知道年輕人一旦被捕，他們整個家庭也受到影響，因此我們也為被捕年輕人的家長或伴侶給予輔導等支援，至今已有超過200多個家庭接受不同服務。而為了提升輔助個別家庭服務的果效，成立了《家長輔導小組》，讓有相同經歷的家長，善用各人的社會資本，一同走過這段艱難時期。這以《家庭為本》的服務都是外界少有。家長小組有多少人參與？

袁：每次出席的人數也不同，大概每次有6個家庭，最多時有10個。前前後後大約有20多位家長參加過。

他們參加家長小組，有的是因為子女轉介他們，有些是家長知道了蛻變計劃，即使子女沒有接受我們的服務，但他想參加，我們也會接納。

問：成立家長組的目的是什麼？有何體會？

袁：最初家長小組是希望讓大家有一個所謂同聲同氣的地方，讓他們互相分享一下感受，好像探望子女路程好山長水遠啊，買一些物資不知道是否符合（懲教署）要求，讓大家可以分享一些做法，例如可以先在網上登記。

另外，也想藉此讓大家互相扶持，因為好多都不能夠跟朋友或者親人說，但在小組裏，大家有共同點，有類似經歷，他們可以好開懷地去分享。

在家長小組裏，我看到他們好正面，雖然他們的經歷好艱辛。但他們也明白到要正面去面對。曾經有位家長提出：「我們要提醒自己，怎樣把這壞事變成好事！」其他家長附和說：「對啊，不能夠讓事情再壞下去，我們已經這樣辛苦了。」

於是，他們開始brainstorm（拋出）怎樣讓壞事變成好事。他們非常同意的是，子女已經長大了，讀書、讀大學也好，做事也好，平日好少交流，好少溝通，他們說：「子女都費事睬你啦」。但經過這事後，他們與子女多了溝通。所以，他們無論幾辛苦返工、要請假，他們也會去探子女，又會不時提醒自己，（探望時）不要霸佔所有（探訪）時間，要留一些時間給子女的朋友啊。

家長的行為，子女是看到父母那種關懷。以前大家各自各生活，但這經歷讓子女願意多講自己的事給爸爸媽媽聽，有時他們寫信會講多些自己心聲，各種各樣的經歷怎樣呀，亦會多關心父母，叮囑他們要照顧自己身體。有的家長說：「賺大了，估也估不到仔大女大了，仍然可以有這樣的溫馨時刻」。有時候，子女要求父母幫找這個那個朋友，有家長說：「現在我才知道他原來有那麼多朋友。他平日並不會出聲。」或者可以說，子女容許父母進入他們的世界。

所以我覺得這小組，是家長一個可以信任的地方，可以互相扶持，大家一齊睇到一些正面的事。當然，他們仍然有很多艱難的地方，但能夠看到正面的事，我覺得這是非常重要的。



問：這也是一種力量。

袁：是力量啊！大家都關心對方的子女什麼時候出獄，又會叮囑對方說：「要給多一點空間給他們、不要立即要他們這樣那樣」，家長之間有好多這一類的互相提醒。他們亦毫不掩飾自己的需要，譬如有些子女已經出獄了，他們會跟其他家長說我來多兩次便不再來了，已經沒這需要啦，又或者回內地探親不能夠來等等，大家之間好坦白地去說出自己的情況，他們都好投入。外邊並沒有這樣的渠道，讓他們可以不受拘束地分享自己的情況啊。

問：子女被捕，對家長們嘅情緒或者精神健康影響有多大呢？

袁：大呀。他們第一個反應是感到 shame（羞恥），所以他們不會把消息告訴其他人。有些家長與子女關係已經不大好，突然有鄰居跟他們說：「你快點看電視，你個仔被捕啊！」這經歷對他們來說真是很慘、很慘，他們覺得shameful（好羞恥）。

好多家長未必認同子女做的事，他們不同意、也不會那樣做，但到最後他們都說：「我們不要去批判，我只想撐下阿仔阿女，希望他們能過到這難關，這也是整個家庭的事」。也聽到有家長說他們也想發聲，但要工作，要顧及好多家庭責任，阿仔出去、現在被捕，我要撐他。

雖然多數家長未必認同子女，但願意來參與家長小組的，都會撐子女。他們都知道阿仔阿女仍然在獄中，我們要探他也要繼續如常生活，一家人也要繼續互相關心，我們一齊渡過這段時間，即使有些被判囚時間好長、三年或四年，大家都盼望這段時間過後，可以一家團聚。

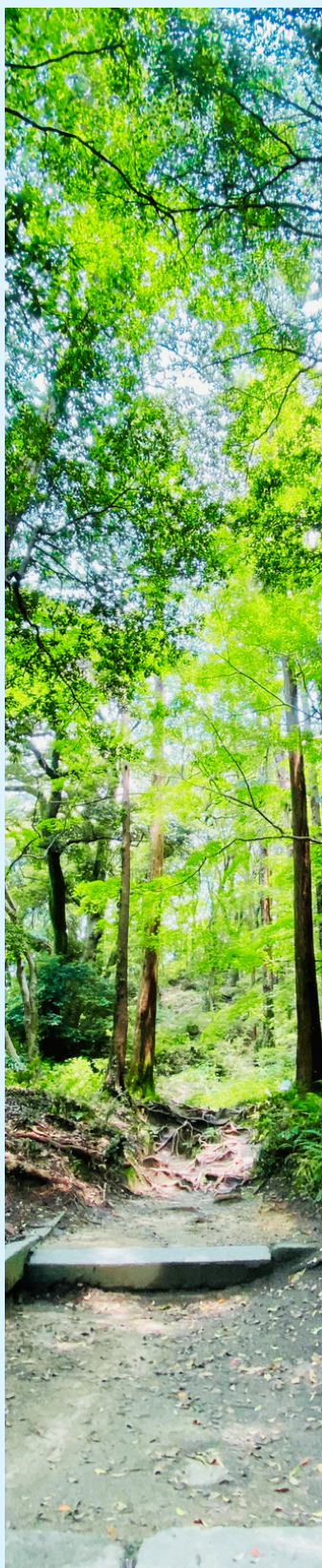
問：2019年時，家人之間因為政見不同而出現很多爭拗。

袁：有，我聽過有些年輕人，因為家人完全反對（他們的行為），不來探他們，這些年輕人真是很可憐，就連那15分鐘（探望時間）、期待家人什麼時候來探我的那份期望也沒有。我覺得那真是不知多少重打擊。

問：家人的態度對被捕年輕人的影響有多大？

袁：若果父母一直鬧、遲遲也不肯接受子女被捕這事，他們的態度會令年輕人孤單感越來越重。他們經歷被捕、等待聆訊，到警署報到等等，已經開始跟其他人走不同的路，然後要面對聆訊，要入獄，他們的路跟四周的人的距離越來越遠，那種感覺是最沉重，若果這時完全沒有人幫忙，他們真是孤立無援。

在家長小組那裏聽到父母他們那一份心力和關心。他們不作批判，而是繼續關心，那是給年輕人很大的力量。



問：有屋企人只會向其他人說子女到外國讀書，子女的感受？

袁：年輕人都理解，沒有反對。有時真的一言難盡，也免得多解釋了，情況複雜，尤其是若果知道某些親戚有某些立場時，更無謂節外生枝，亦不想被人歧視或者用一些目光看他們。父母與年輕人都認為毋須解釋的，便不要說了。父母怎樣交代，他們都接受，他們也跟父母有共識。

未來前路 先接受自己

問：幫被捕年輕人的家長，最難的是什麼？

袁：他們願意參與家長組已經好好。那些有難度的家長，我們較難接觸到，可能都是接觸那些年輕人。若果父母難以接受（他們被捕）這事，我們惟有提他們：即使爸爸媽媽不同意、不接受，那並不代表他們不愛錫你，只是你跟他們的想法不同吧。

他們不同意或不理解，但看到你怎樣一步一步走過來，仍然能夠把持自己，為自己創造未來，相信父母是看到也會欣賞你，知道你並非不懂事、人家說什麼便做什麼，而是有自己的思考。

改變不了家長，那便毋須硬來吧，先做好自己，一步一步過好自己生活，繼續向前，家長是看到。當然，也有些家長是好艱塞，改變不了，繼續不斷罵的也是有。

問：年輕人有案底，未來的出路會有更大的考驗，尤其本身從事專業行業。有什麼建議給他們面對未來？

袁：蛻變計劃可以幫多少便幫多少。他們當然仍然可以保住自己的興趣，但不要太過執着，譬如你以前想自己一定要做某種工作，但在一個行業裏，會有不同的工種，仍有適合自己的。我都好多時會提他們，容許自己擴闊一些，譬如有人覺得教育下一代好重要，有的覺得我要幫人，有的想做醫務人員，但都可以去explore（發掘）多些彈性，在選擇職業時看怎樣可以忠於自己的興趣及忠於目標；否則，頭頭碰着黑，猛撞的話，也是很辛苦、好慘。

問：屋企人或者社會可以怎樣幫助這些年輕人？

袁：是接受。有年輕人都說：家人同意不同意並不重要，也不需要他們說「做得好」這類的話，能夠明白、理解多少便多少，最重要是接受他們在當刻確實做了這些事。

我常常提醒年輕人，不要被人家的標籤去釐定自己的價值(self-value)及自我認同(self-identity)。人是很複雜，會不斷蛻變及不斷成長的，那個經歷只是生命裏面的一個片段，當然他們也因為當日的行為而付出很大的代價，但這些經歷並非生命的全部，不代表你就是誰，不要被這事label（標籤），自己也要學懂超越。

問：要擺脫外界目光，繼續活下去並不容易。

袁：要明白自己究竟是怎樣的一個人，我的強項和弱項是什麼，我有什麼信念，你的信念未必好多人認同，但認識自己、忠於自己，自己也要接受自己：我的信念是這樣，我經歷了這一切。我認為是先要自己接受自己。

問：社會的支持也很重要？

袁：整體社會大部分不接納並不緊要，最重要是他們知道，家人是關心他們，至親的人願意接納他們。

問：好多人都問，被捕年輕人有沒有反思？

袁：好多。在獄中他們多了時間看書和反思，他們每個人的經歷當然都很辛酸，但很多年輕人經過了這挑戰，我看到他們都成長了不少。有年輕人說，當時他剛巧經過現場，覺得要做點事，沒想到被捕，他們參加時的想法很片面。有的當時仍是中學生，最初沒想過參加，只因為同學說去看看，剛巧媽媽又不在家，就跟同學到（示威）現場看看，回想起來，覺得自己是衝動了，應該聽媽媽話不要去，想不到一時衝動，牽連這麼大。當然有的是思考過後才參加。

以往有人說這些年輕人背後都是有組織、有人支持，這些我都不曾見過。他們當時只是希望為社會做點事。

問：你怎樣總結蛻變計劃這六年來的工作？

袁：蛻變計劃是一間沒有背景、可以說什麼也沒有的NGO，但它的成立是非常適時。當那時年輕人孤立無援的時候，蛻變計劃好timely、好適時地站出來。

我們並不會理會年輕人什麼立場，才會提供援助。好像我提供心理輔導，並不需要理會年輕人的立場，也毋須知道他好多背景，不論他們是藍色還是黃色，總之他的一些經歷讓他好困擾，影響到他的情緒，蛻變計劃便在這時候提供支援，包括提供法律方面的協助，安排心理輔導，有需要時向法庭提交報告，向法庭介紹他的個人背景，為什麼會犯下錯誤等等，希望給法庭一份詳細報告，至少可以像有3D（立體透視一樣），能夠全面些、公平點去看這個人，而並非因為他的一時行為而給予懲罰。

蛻變計劃也有一個mentoring（師友）計劃，我覺得這是很好的，讓年輕人有一個人可以不時提提他，或者有時教他們英文，讓他們有一個人生導師，那是好的。

我們只是一個很細的組織。但當年輕人感覺人生像在海裏邊浮浮沉沉時，能夠及時幫他們一把，讓他們感到有依靠，讓他們知道原來有人知道他們那一刻的處境，即時減低他們的孤單的感覺。我想這對他們來說是很重要。

我們的工作

服務人次

直至今年9月中為止，我們一共為年輕人及他們的家長與至愛提供 548 人次服務。接受服務的年輕人中，約 131 人使用輔導服務及約 157 人參與了「生涯重塑」服務，其中部份年輕人先後接受兩項服務。



捐款或贊助

「蛻變計劃」不接受政府資助和撥款。年輕人參與並接受我們的服務，費用全免。每位年輕人的服務預算約為每年港幣35,000元。我們謹此呼籲各界人士慷慨解囊，支持這項有意義的計劃。

以下是捐款途徑：

1. 存入銀行賬戶

中國銀行（香港）戶口：
「Citizen Action Design Limited」
Bank No.: 012
A/C No.: 885-2-022737-5
請把入數紙副本電郵給蛻變計劃
info@projectchange.hk
及宋教授 ywsung@cuhk.edu.hk

2. 劃線支票

郵寄劃線支票至以下地址：
Citizen Action Design Limited
香港上環文咸東街 50 號 Strand 50 5樓 521A室
支票抬頭請填寫
「Citizen Action Design Limited」。

本機構為註冊慈善團體，凡捐款 HK\$100或以上，本機構會按要求發出捐款收據，以作扣稅之用。

如欲了解更多，可瀏覽我們的網站：www.projectchange.hk

