

蛻變書札

二零二五年十二月 / 第六期

蛻變 PROJECT
計劃 CHANGE

踏入十二月，先祝願大家聖誕及新一年平安與內在喜樂常在。

轉眼間，「蛻變計劃」已成立了五年多。我們成立的初衷，是向被捕年輕人提供全面的協助，其一重要工作是給予情緒支援。過去五年，我們幸運地得到袁家慧博士幫忙，為年輕人及他們家人提供心理輔導，讓他們紓解心結，渡過難關。今次的《蛻變書札》有袁博士的分享。

袁家慧博士：放下分歧 重新聯繫

「我覺得計劃好有意義。聽到邀請後，我想也沒有想便說會參與。」

2020年一天，袁家慧(Rhoda)博士（右圖）收到中大舊同事宋陳寶蓮博士的來電，邀請她參與「蛻變計劃」，希望為2019年被捕的25歲以下年輕人及他們的家人提供心理輔導服務，Rhoda收到邀請後二話不說，立即答允幫忙，一做便是五年。



Rhoda在美國大學最初選修文學，但她發現自己更有興趣了解人及幫助有需要的人，最後決定轉修心理學，在美國取得博士學位後返港，先後任教香港中文大學及任職醫院管理局轄下醫院，現在是私人執業的輔導心理學家。

「我選修輔導心理學。人是頗複雜的個體，性格及行為很受環境影響，我主要是從一個人的成長經歷，協助案主了解自己，活出自己生命的價值及意義。」Rhoda續說：

「每一個人成長的每一個階段，都會遇上不同的挑戰和難關，如果身邊有人、有專業人士可以適時幫一把，提醒他們在困境中如何學習面對，讓他們繼續走下去，那是非常關鍵。蛻變計劃願意幫助這些年輕人燃點希望，我覺得這是很有意思的事。」

對於那些曾因為參與社會事件而被捕的年輕人，她說：「我看到他們最艱難的時候，就是等待的時候；等待正式被起訴、等待保釋，等待判決。在每一個階段都要面對很多不確定性，有很多的難關要面對。」

「而且因為情況很敏感，他們很難把自己的經歷向其他人訴說，即使面對父母，他們也不想講太多。所以很多時候，他們也是獨力去承受等待時那徬徨無助的感受。有時我會想：『我活到這把年紀，也從未遇上這麼大的難關。』」



「所以，如果我們在適當時候伸出援手，給他們基本的支援，我相信有助減少他們日後人生須承受不同的壓力帶來的長遠影響。」

在輔導的過程中，Rhoda主要是為這些年輕人提供一個心理上安全的環境，不帶半點批判或認同，讓他們可以抒發感想及反思，「雖然，他們有朋友、有家人，但我常常聽到的是他們強烈的孤單感。」

「讓他們回顧自己的經歷，這經歷對他們情感及情緒上有很大的影響。我會聽聽有什麼事讓他們感到最難受、最困擾，以至變成不斷纏繞他們的噩夢。」

「很多時候，他們都會選擇逃避、不想再有那種不安的感覺。所以我會嘗試開導他們，教導他們如何正視實況、怎樣放鬆自己。若果長期被這些經歷或者過往的片段、影像滋擾，生活會是非常辛苦的事，就好像生命要暫停一樣，難以繼續向前行。所以，我會協助處理他們的心結，讓他們學習一些處理及調適情緒的方法，然後慢慢地、逐步地從困境中走出來。」

「許多年紀大的人一生也未必有這嚴峻經歷，但這些年青人心智並未很成熟，便要面對這些挑戰。他們或者會感到內疚，又或者會覺得很憤怒、好孤單、無所適從，不知道怎樣走下去，好多時有一種好沉重、好彷徨的感覺，以往的片段會不時在腦海中重複播放，他們也常常身不由己陷入這困局。所以我要提他們、協助他們在生活上找回一些正面的體驗，讓自己的注意力離開那些難受的經歷，轉移留意身邊一些正面的事，或者一些讓他們感恩的事，不要讓自己停留在不能自拔的境地。」

「我認為最重要是讓他們從經歷中有所學習，有所成長，我們作為旁人，可以扶他們一把，但最重要是他們接受自己因某些行為帶來的後果、仍能肯定自己的完整性，確認自己的價值。」



家長陪伴和支持

Rhoda除了協助被捕年輕人，也為他們的家人或至愛提供輔導服務，因為「蛻變計劃」相信一人被捕，整個家庭也受影響，也同樣感到很大的情緒困擾。所以也會跟有需要的父母或家人傾談，提供輔導。

面對父母內心的糾結，Rhoda說：「見父母或家人的時候，都會給他們一個渠道去抒發他們的情緒，談談他們面對的種種難關、內心的難過，例如不知道怎樣跟親戚朋友說。有幾位父母從鄰居口中得知：『看新聞知道你的子女被捕！你知唔知呀？』回想起來，他們覺得極為難堪及難受。」

「我們每一個人也有機會出錯、做一些不對的事，我們也不想人家只針對我的過錯，就此標籤我。所以，我會幫家人心平氣和面對，怎樣與子女同行。不要把目光都放在分歧上，反而是放在一家人的關係及彼此關愛上，那才是最重要。」

「好多年輕人可以接受四周的人不明白他們，但他們最希望最親近的人可以放下分歧，在情感上願意接納自己。」

「當然，子女的行為、想法跟父母有很大的距離，但在父母和子女的關係上，不用講求事事都一致，才有感情聯繫。」

Rhoda說只要願意放下成見，「年輕人是會看到父母的關懷。其實父母過去只是沒機會跟子女好好溝通吧。」

Rhoda早前與「蛻變計劃」受助年輕人Alan出席商業電台《有誰共鳴》節目。她選擇了四首歌曲，憑歌寄意說出過去數年協助年輕人及他們家人的感受。

- 陳百強《等》
- Whitney Houston, “***The Greatest Love of All***”
- Andrea & Matteo Bocelli, “***Fall on Me***”
- John Lennon, “***Imagine***”

蛻變計劃協助的年輕人Alan，也選出四首歌曲來寄託過去數年經歷的感想。這四首歌曲是：

- 方皓玟《假使世界原來不像你預期》

Alan在2019年被捕，兩年後在2021年底突然接獲警方通知，他會被正式起訴。最後失去了自由。當時，他最擔心的是無法完成大學學業，但他沒有選擇放棄。重返社會後，在蛻變計劃及不同有心人的協助下，Alan通過了大學的紀律聆訊，可以完成學位課程。這經歷讓他想到即使世事未必如他所預期，但面對挫折，我們並不能放棄。

- 楊千嬅《再見二丁目》

Alan回想在失去自由時，家人送上書本，閱讀讓他得到快樂，也讓他領悟到快樂原來可以好簡單。

- 宋冬野《空港曲》

重投社會後，Alan尋找工作，有時需要解釋過去的經歷，對方仔細的詢問讓他感難受，也讓他想起《空港曲》這歌的歌詞：「欲辯忘言，忘言欲辯」！

- 馮允謙《遠在眼前》

Alan亦分享朋友的經歷，說分開並不可怕，只要知道仍然有人支持自己，等待自己，就充滿希望，可以勇敢地渡過每一個難關。

節目重溫連結：<https://www.881903.com/highlight/2590991>

我們的工作

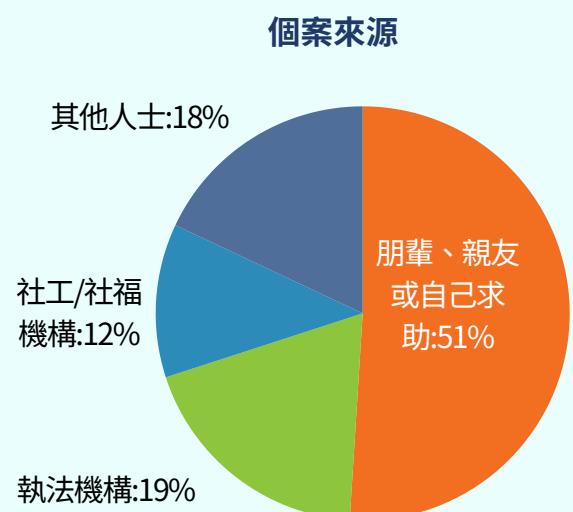
迄今服務人數：

迄今為止，我們一共為390位年輕人及他們的家長與至愛提供服務。接受服務的年輕人中，約120人使用輔導服務及約130人參與了「生涯重塑」服務，部份年輕人是先後接受兩項服務。



個案來源：

我們服務的年輕人多由朋輩、親友介紹親友或自己求助，佔整體51%；由執法機構轉介的佔約19%；社工或社福機構轉介則佔約12%，其他人士轉介則佔約18%。



讓更多人認識蛻變計劃

感謝Hong Kong Club Foundation (HKCF)邀請我們參與2025年度的慈善展，讓我們有機會向香港會的會員及其他慈善基金負責人介紹蛻變計劃的工作和成果。圖為HKCF主席白仲安先生(右)及成員霍文先生(左)與我們的生涯重塑項目副總監邱誠武先生合照。

