

和諧之家
新聞稿
《家庭暴力零容忍，及時求助最要緊》

2013年3月18日

近日社會上接連發生數宗與家庭暴力有關的兇殺案，有涉及青少年犯案者，而且犯案手法殘忍，情況令人關注。和諧之家除了對事件感到遺憾外，更呼籲公眾要留意身邊人的情緒變化，發現有異樣時要及早尋求協助，希望可防止悲劇發生。

正視情緒問題

根據和諧之家的工作經驗，情緒困擾是誘發家庭暴力事件的其中一個重要因素。市民大眾普遍較易忽視情緒問題的表徵，甚至拒絕承認自己受到情緒困擾，或以為情緒問題只是個人性格的獨特性，以致情況惡化，延誤治療。和諧之家建議受情緒困擾的人士及其家人，應盡早向社工或專業人士求助，有助預防不幸事件發生。

除此之外，智能手機及網上遊戲盛行，年青人容易因上網習慣而跟父母起衝突，和諧之家建議，若父母與子女間的衝突長時間均未能舒解，應及早向外求助，以免情況惡化。

有效處理負面情緒

要有效預防家庭暴力事件，必須先懂得處理自己的負面情緒。因為很多時候我們會受到負面情緒困擾，例如遇到挫敗，失業、分手、離婚等等情況，抑鬱或狂躁的情緒狀態都容易使人失去耐性，繼而用武力解決問題。事實上，很多家庭暴力慘劇都是在「一時衝動」的情況下產生；因此，遇到類似的情況，我們要冷靜應對，積極尋求解決之辦法，並找人傾訴，抒發感受。

除此之外，我們亦要盡早覺察自己的負面情緒，比如說常見的憤怒徵兆有：咬牙切齒、呼吸急速、心跳加快、態度變得強硬和苛刻、握緊拳頭和手震等等，留意到以上表徵，就可以防止憤怒情緒升級；然後再以各種方法，如深呼吸、做運動、找個清靜的空間讓自己放鬆等，協助平伏情緒。

認識社區資源及建立互助網絡

受到情緒困擾的人士，可透過利用各種社區資源及建立互助網絡，紓緩壓力及減低悲劇發生的機會。例如和諧之家設立的三條熱線(24小時婦女熱線：2522 0434；男士熱線：2295 1386；小白兔心聲兒童熱線：2751 8822)，以及賽馬會和諧一心家暴防治中心(電話：2342 0072)，均希望能為各類家暴求助人士提供適切的支援，幫助他們走出困境。

另外，我們建議市民如發現家人或朋友出現情緒不穩時，應即時提高警覺，尋求協助，並採取以下自我保護方法：

1. 不要跟對方爭執或挑釁對方	2. 要遠離危險地方，如廚房或藏有刀、雨傘、繩等可被用作「武器」的位置
3. 及早離開衝突現場，走到安全地方求助	4. 當對方已手持「武器」或使用暴力時，更應立即逃離現場，報警求助

如有任何查詢或欲相約訪問，請致電 2342 0072 與和諧之家總幹事陶后華女士聯絡。