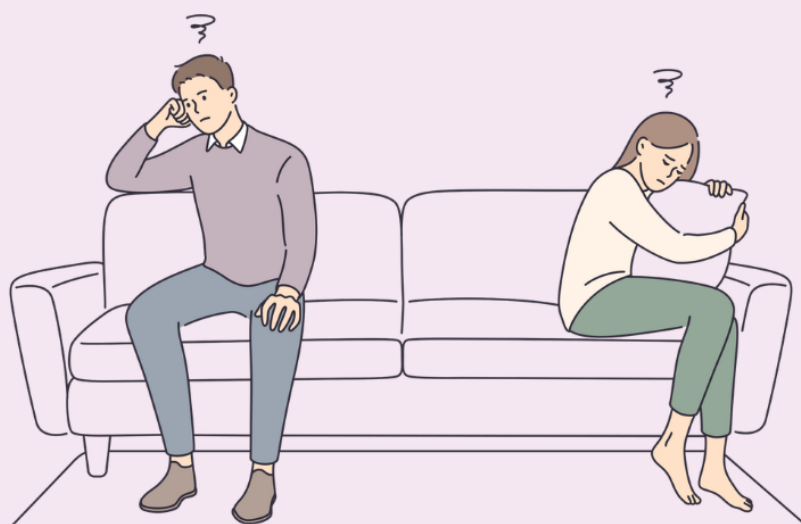


【家庭衝突不是一朝一夕 | 壓力失控，往往早有警號】

9/3/2026

家庭衝突往往不是突然發生

經濟壓力 x 情緒失控 x 親密關係



【支援與陪伴 | 和諧之家】

38 婦女節前夕（3月7日），元朗發生一宗令人心痛的家庭衝突事件：一名丈夫疑因經營餐廳遇到嚴重困境，與妻子爭執期間情緒失控，最終釀成暴力行為。

這並非單一個案，也不只是「一時衝動」。在不少家庭衝突個案中，我們反覆看見一條相似而危險的軌跡——

經濟壓力累積 → 情緒無處安放 → 溝通失效與積怨加深 → 抗拒或羞於求助 → 親密關係中的暴力爆發

當家庭收入不穩或經濟壓力逐步逼近，很多男士會告訴自己：「要頂住。」「唔可以倒下。」「我係一家之主。」但被壓抑的焦慮、挫敗與無力感，並不會消失，只會慢慢轉化成——易怒、指責、失控，甚至暴力，而往往是最親近的伴侶或家人承受這些情緒。

如果你或身邊的人正在經歷以下情況，請認真看待。這些是常被忽略、卻極需警惕的警號：

- 因金錢或工作問題，伴侶爭執明顯增加
- 情緒爆發愈來愈頻密，亦愈來愈難控制
- 開始出現推撞、摔物、威嚇或言語羞辱
- 明明覺得「就快撐唔住」，卻仍然覺得求助是失敗

這些都不是小事。很多嚴重事件，並非突然發生，而是在長期壓力下，一步一步走到失控的臨界點。

我們想在此提醒大家：

- 經濟困境不是暴力的理由；
- 情緒失控需要被正視，而不是被合理化；
- 及早求助，是為了阻止傷害，而不是指責任何人；
- 壓力不是暴力的藉口，但忽視壓力，往往會令傷害發生。

很多男士拒絕求助，並不是因為不痛，而是因為覺得：「講咗都有用。」「男人要自己解決。」

但事實是——

- 及早求助，可以避免衝突升級
- 及早處理情緒，可以保護伴侶、子女，同埋自己
- 求助不是失敗，而是負責任的表現

男士值得被支援，女性亦有即時求助的權利

在婦女節之後，我們同樣想提醒大家，預防家庭悲劇，也需要看見男士的壓力與情緒需要。支援男士處理情緒，不是縱容暴力，而是在暴力發生之前，給一條出路。同時，我們亦想提醒每一位女性，如果你的丈夫或伴侶拒絕求助，你不需要等待他準備好，才為安全行動。作

為妻子或女朋友，你可以即時主動尋求支援。你求助，不是出賣對方，而是保護自己、孩子，以及整個家庭。

和諧之家一直提供 **情緒支援、關係輔導及危機介入服務**。即使你未準備好作出任何決定，也可以先與專業人士談談，為自己和家人，及早作出保護。

 **和諧之家求助熱線：**

和諧之家 24 小時婦女求助熱線：2522 0434

和諧之家 MAN 男士熱線：2295 1386

受虐婦女緊急住宿服務：關於和諧之家 | 香港首間家暴防治中心 | 24 小時求助熱線 | 婦女及兒童支援、輔導與庇護服務

針對男士的支援服務：賽馬會「男海啟航」支援計劃 | 男士服務 父職支援 親職教育 |

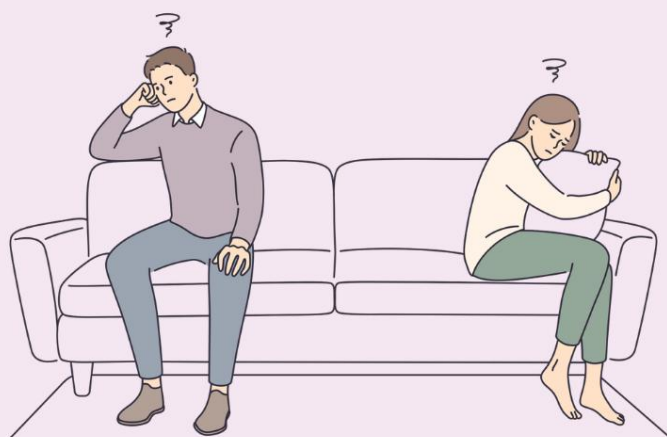
親密伴侶家暴危機網上自我評估問卷：

https://www.harmonyhousehk.org/chi/self_assessment/

【支援與陪伴 | 和諧之家】

MAN
男士熱線
2295 1386

24小時婦女
求助熱線
2522 0434



和諧之家
HARMONY HOUSE