



「家和行動」天使提醒你：

**男子漢 大丈夫  
愛護妻兒是我責**

**為家和 拒家暴  
坐言起行我做到**



華心基金會

# 男子漢大丈夫 坐言起行

坐言起行，對自己的情緒和行為負責，了解不良行為反應的觸發點，學習處理壓力，管理情緒，用非暴力的方法來解決問題。

真正的大丈夫，不拘泥於面子問題，勇於面對挑戰，勇於改變自己，勇於尋求幫助，以確保家人的安全，做個愛護妻兒的家和大丈夫。



『制止家暴，你我有責，  
家和行動，和諧守法』



華心基金會

## 家和大丈夫三部曲

### 一· 堅拒思想誤區

思想誤區 ✘	正確思想 ✔
錯不在我，只怪她／他惹怒了我！	就算是對方的錯失，也不能成為暴力的藉口，我可用非暴力方法改善問題。
我是一家之主，當然可以任意執行家法，外人管不著！	若是以暴力對待家人，令家人受身心傷害，已是社會不容的暴力行為，極可能受法律的制裁，我不可以任意妄為。
我控制不了才動手！我沒有選擇。	我是有選擇的，我可以選擇離開現場，讓自己冷靜下來，我可以學習新方法來處理問題，取代暴力行為。

### 二· 作情緒的主人

作情緒的奴隸 ✘	作情緒的主人 ✔
任由情緒操控，將怒氣發洩在家人身上，以致出現身體暴力或言語暴力。	離開現場，讓自己冷靜下來，用非暴力的方法來調節情緒如：深呼吸；洗臉；轉移注意力等。
平時忍氣吞聲，忍到極點時，就不惜以拳頭來渲洩不滿。	不要死忍，學習用正面方式去與家人溝通，用非暴力的方法來表達情緒或訴求。

### 三· 勇於改變自己

勇於改變自己 ✔
當衝突爆發，情緒波動時，選擇用“3T”
T: 暫停 (Timeout)
T: 想一想 (Think)：思想後果，暴力會傷害家人、自毀前程、犯法受罰。
T: 好好說 或離開現場 (Talk or Walk away)，去做能令你回復冷靜的活動。
真正的大丈夫，不拘泥於面子問題，勇於面對挑戰，勇於改變自己，勇於尋求幫助，以確保家人的安全，做個愛護妻兒的家和大丈夫。

求助的機構：

華心基金會『家和行動小組』09-6243880  
中文生命線0800 888 880或09-5222088

華心基金會『家和行動小組』

P.O. Box 74281, Market Road,  
Auckland, New Zealand  
聯絡電話：09-6243880

《家和行動》網址：[www.cmh.org.nz](http://www.cmh.org.nz)

製作：【華心基金會】家和行動小組  
Chinese Mental Health Consultation Service Trust  
贊助：

Ministry of Social Development—Community Action Fund  
Anti-Family Violence Chinese pamphlet for men 2009版權所有

家暴零藉口

和諧我選擇

人人除偏見

身心重建立



家和行動

『制止家暴，你我有責，  
家和行動，和諧守法』  
請齊心支持【家和行動】！