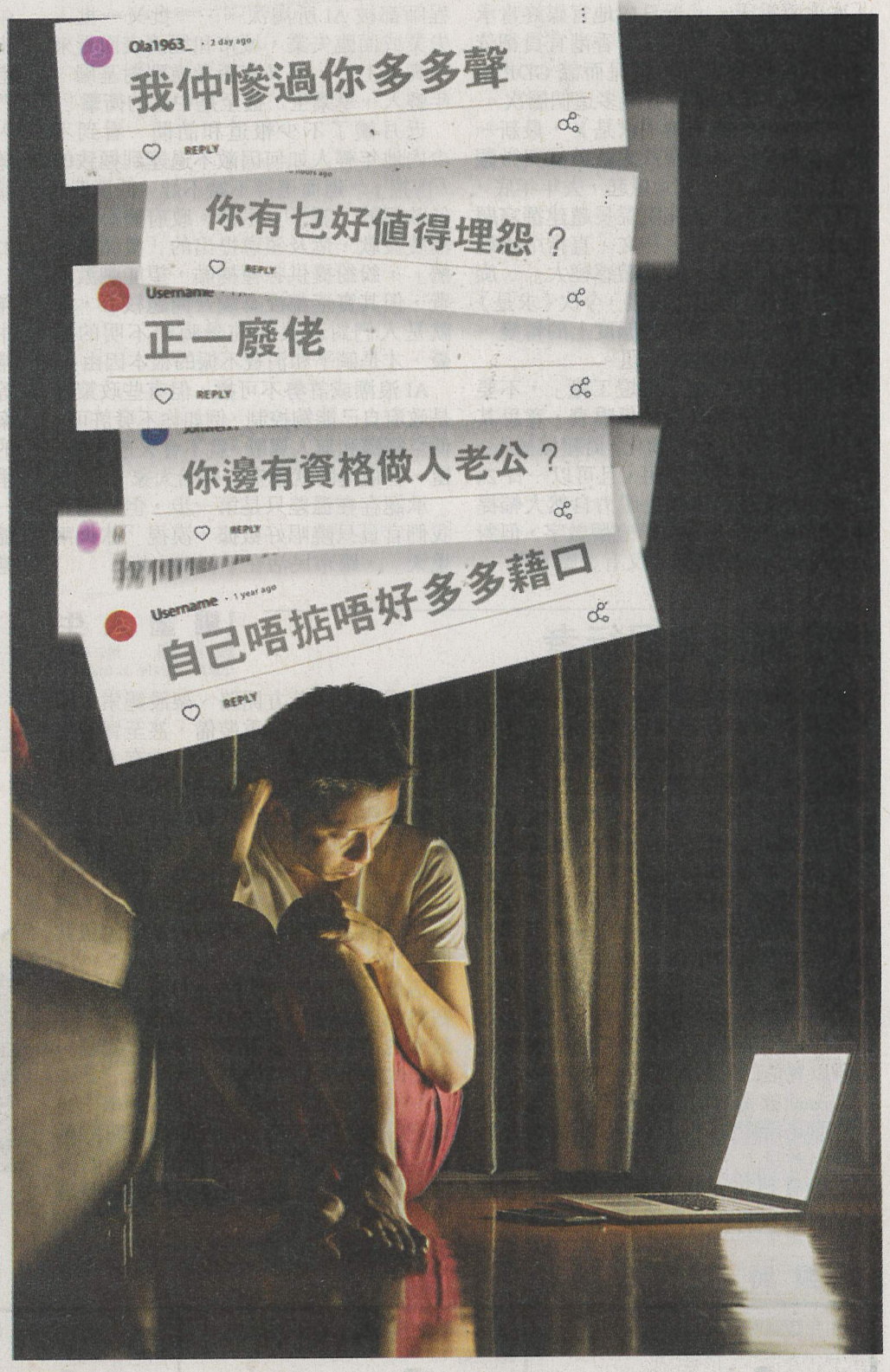
男士求助困境 網絡二次傷害

在推動關注男士需要的過程中，經常面對阻力之一，就是討論很容易跌入男女二元對立。

當有人在社交媒體分享男士在家庭中遇到的困難，並提出改善家庭關係的實際行動，有時卻引來負評，留言指男士只是以各種藉口解釋自己未能做好父親和丈夫。這種「你沒有資格抱怨」的絕對否定，正是社交平台缺乏同理心的表現，令本來已較少主動求助的男士，在發聲時承受更高風險。

文：陳沛恩（和諧之家助理總幹事）、王鴻鑫（和諧之家賽馬會「男海啟航」支援計劃註冊社工）、陳季康（香港中文大學社會工作學系教授）



傷口上撒鹽

有些男士遇上生活困境，在社交平台分享與求助時，卻換來針對個人能力的攻擊，甚至「以他人的痛苦為樂」的負評，令求助者遭受二次傷害，進一步削弱求助意願。（tnazkul、Nelli Velichko@iStockphoto／明報製圖／設計圖片）

個案：失業男吐苦水 慘變箭靶

陳先生因經濟轉型及就業環境不穩而失業，加上投資失利，家庭關係亦受影響。他在社交平台分享困境，希望得到網民的支持與建議，換來的卻是針對個人能力的攻擊。部分網民從他的苦難中尋找優越感，甚至「以他人的痛苦爲樂」，令陳先生的情緒遭受二次傷害，也進一步削弱他的求助意願。

在家庭權力結構中，「老婆開心就好」（happy wife, happy life）看似是尊重女性的說法，卻可能忽略男性的情感需要，壓縮他們示弱與喘息的空間。當家庭出現矛盾，或男士面對經濟、職場與照顧壓力時，社會往往期望男士能夠逐一解決。現實與期望的落差，正是部分男士孤立無援，繼而轉向網絡宣泄的原因。

社會對不同性別與年齡層都有特定期望。過往，男士主要外出工作、供養家庭，女士則要照顧家人。隨着現今雙職家庭普及，男女都要分擔經濟和照顧責任，但社會對男性的傳統期望，並未同步改變。男士仍然被期望承擔家庭整體壓力，有時或能帶來成就感，更多時候卻是一項沉重負擔。傳統觀念常把經濟支柱的角色與家庭地位畫上等號。當經濟低迷或裁員威脅來臨，男士面對的不僅是財務危機，也可能是自我價值與家人期望的全面動搖。

「扮上班」保尊嚴 煙酒賭博逃避現實

我們留意到有失業男士會假裝上班、隱瞞家人，希望維持僅存的自尊。然而，拒絕面對失落與期望落差，只會把壓力向內擠，形成孤立無援的惡性循環。當正常情緒出口被堵塞，部分男士或會轉向吸煙、酗酒、賭博，試圖逃避現實或尋找短暫掌控感。經濟衝擊固然直接，但若男士未能向家人坦承脆弱，也可能令困難演變成個人難以承受的負荷。

面對現實中難言之隱，社交平台本應可成爲讓男士匿名抒發壓力及尋求共鳴的安全網，現實卻往往適得其反。抱着求助心態分享經歷的男士，可能在網絡社群中再次受傷。常見情況包括：被標籤爲「垃圾」或「差勁」，個人價值遭全面否定的「能力羞辱」；以及面對「我比你更慘，你憑什麼抱怨」的「痛苦競賽」。雖然也有友善及具同理心的回應，但在龐大而尖酸的批判與說教之中，往往難以形成有效支援。

根據立法會資料，家庭照顧者中約三分之二爲女性；而在照顧者中，在職照顧者比例超過三分之一。這反映不少女性要照顧長輩與孩子、處理家務，還要兼顧有薪工作，形成跨代照顧與工作壓力的多重夾擊。因此在思考服務發展時，我們應繼續支持女性，包括增加暫託、經濟援助、情緒支援和照顧培訓。

然而，若服務只把女性預設爲照顧者，便可能在無意間鞏固「照顧是女性責任」的想像。政府統計處資料顯示，2024年女性勞動人口參與率爲52.3%，男性爲62.7%。兩者差距並不能單由照顧責任解釋，卻提醒我們：當男性更實質地參與家務、育兒和護老，女性便有更大空間外出工作、持續進修及投入社會，也能減輕長期照顧帶來的壓力。

男士參與照顧，亦不止是「幫太太手」，而是共同承擔家庭責任。這有助伴侶重新協商分工，增加彼此理解，並讓子女從日常生活中看見照顧、溫柔與情感表達並非某一性別的專屬角色。當照顧由二人共同承擔，婚姻關係亦較有空間由「誰付出較多」的角力，轉向協作和同行。

服務+政策調整 擴闊照顧者定義

要令這種轉變真正發生，男士服務及照顧者政策必須具備男性友善的定位。例如，服務宣傳不應只以女性形象代表照顧者；活動可安排在晚間、周末或網上舉行，讓在職男士容易參與；內容亦可由實用照顧技巧、危機處理及父職角色切入，再逐步建立情緒表達和朋輩支援。機構可主動接觸父親、丈夫和成年兒子，僱主則可提供照顧者假期、彈性工作及不分性別的家庭友善安排。這不是把資源由女性轉移給男性，更不是製造性別競爭，而是擴闊照顧者的定義，增加整個家庭可運用的力量。

長遠而言，社會應增加適切的男士資源，拆解「男人只負責掙錢、女人天然懂得照顧」的論述，確認男士也可以、也應該成爲共同照顧者。服務方向不是二元對立，而是讓男女在不同處境中各自被看見，並在家庭責任上重新定位、彼此同行。

扭轉成見

社會不應停留「男人只負責掙錢、女人天然懂得照顧」的論述，男士也是共同照顧者。（kohei_hara@iStockphoto）

打破迷思 求助也是男子氣概

長久以來，大家對福利與支援服務存在刻板印象，彷彿只有物質最匱乏的人才有資格使用。然而，當代困境已出現變化：心理匱乏、情感壓抑，以及角色期望帶來的撕裂，都同樣痛苦。支援服務不應只面向某一階層，而應回應社會上所有有需要的人。

情感支援不應受「資格審查」

不少有工作、家庭生活如常的男士，可能承受着傳統期望與網絡批判的雙重夾擊。大家要理解，情感支援和表達脆弱是每個人的基本需要，不是弱者的獨有需求，更不應受到「資格審查」。服務機構需要主動接觸男士，創造安全的實體與網上空間，讓他們表達需要。

針對傳統文化帶來的限制，各界近年倡議更多元男性形象，嘗試解構舊有框架。男士可以剛強，也可以脆弱；可以承擔責任，也可以按自己的處境選擇。男士服務應借鑑這些經驗，讓男士探索並建立屬於自己的正向男子氣概，容許軟弱、溫柔和求助。當我們不再把沉默視爲堅強，數碼空間才有可能由批判的放大器，轉化爲真正的支援網。

和諧之家MAN男士熱線：
2295 1386、4608 0146（WhatsApp）
賽馬會「男海啟航」支援計劃：
jcprojectocean.harmonyhousehk.org