

01 無家的家人

這幾年來，
我的心啊，
天天困在恐懼害怕中！
我的眼啊，
天天在淌著悲傷的淚！
什麼時候，我的至親才不再賭？
我天天在盼望這一天！
可是，我
一次又一次，被大耳窿恐嚇，
一次又一次，被我最親的人欺騙，
一次又一次，失望、痛心。
我在徬徨中尋找幫助我的人，
我向人們伸出傷痕纍纍的雙手。
沒有人救我！我能活下去嗎？
我的親人在哪裡？
帶著雙親、幼兒，我能往何處去？
路越來越難走，
我的心在淌血，
我多麼需要一個讓我安躺的家！

阿麗(一位賭徒的太太)

(新希望團契)

(2) 家人和你處於什麼階段？

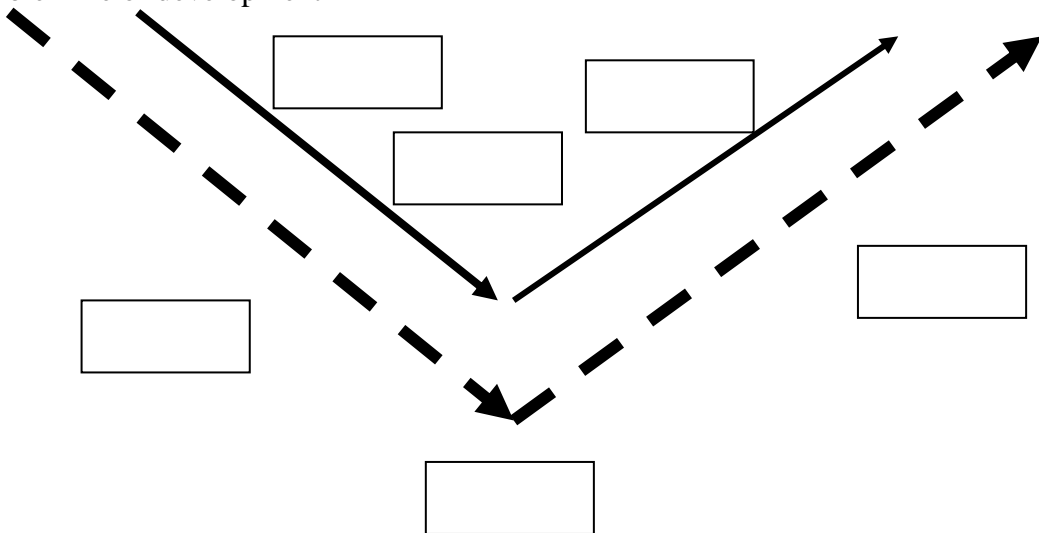
假如家人已承認他有賭博問題，你就要了解他處於那個沉溺階段，掌握大藍圖。在《問題賭博互助自強手冊》中，我們曾提出由沉迷賭博到康復是一個 v 型的心理旅程，中間經歷了 5 個階段：贏錢、輸錢、絕望，下墮至谷底，再康復攀升。

當我們把注意力放在賭徒身上時，卻常常忘記，家人自己同時經歷另一個心理創傷歷程，處於被動；但要康復攀升，家人需要主動扭轉局面，關鍵在於尋求協助。

以下為各階段常見的心理或行為的指標，試試看哪些描述最能表達你的處境，估計自己及賭徒處於怎樣的境況。

Double – V model

Gambler line of development



雙-V 模式 (Double-V model)

賭徒不同階段的心理／行為狀態	家人不同階段的心理狀態
贏錢階段 1. 間中賭博，屬於社交娛樂性質 2. 經常贏錢 3. 有賭就興奮 4. 越賭越密 5. 越賭越大 6. 贏大錢	未知階段 1. 未知家人有賭博 2. 知道賭博行為，但不以為意
輸錢階段 7. 獨自賭博， 8. 輸錢後「磨爛蓆」 9. 不斷追賭——輸錢、借錢、再賭錢的惡性循環 10. 嚴重借債、不能償還賭債 11. 暴躁、不安、離群、隱瞞，說謊話，家庭生活變得不快樂	懷疑階段 3. 發現部分債務，或賭徒財政狀況出現問題 4. 擔心或懷疑賭徒欠下更多債務 5. 以為債務是個別事件 6. 未察覺需要尋求協助 7. 與賭徒關係開始出現問題
爆煲階段 16. 賭債被家人揭露 17. 追數公司上門，滋擾家人	創傷階段 8. 賭債被家人揭露 9. 掙扎於是否為家人還債 10. 為債務張羅及困擾 11. 情緒搖擺不定，出現兩極情況：麻木冷漠還是驚惶不定、忿怒 12. 對賭徒失去信任，甚至喪失對人的信心 13. 過去生活秩序打破，人生觀變得負面，憂慮將來 14. 懷疑自己的價值，失去自信
絕望階段 15. 花在賭博之時間及金錢顯著增加 16. 與朋友及家人關係疏離 17. 感到驚慌及不知所措 18. 作出犯法的事	持續創傷階段 14. 賭徒反覆爆煲 1. 對賭徒感到絕望 2. 財政緊絀，需加按、賣樓、要兼職 3. 身心耗盡 4. 與賭徒關係變得冷漠

<p>危機階段</p> <p>23. 谷底徵狀</p> <ul style="list-style-type: none"> • 絕望 • 企圖自殺 • 被補 • 離婚 • 飲酒 • 精神崩潰 • 脫癮徵狀 	<p>危機階段</p> <p>19. 谷底徵狀</p> <ul style="list-style-type: none"> • 關係破裂：分居、離婚、斷絕往來、斷絕 • 身體患病：在長期壓力下出現心身病 • 心理壓力：出現不理性行為自殺、以死諫賭、抑鬱 • 財政問題：破產
<p>(轉機 + struggle) 階段</p> <p>24. 順應家人要求，尋求協助</p> <p>25. 開始新希望</p> <p>26. 面對現實，停止賭博</p> <p>27. 作出新決定</p> <p>28. 越想越通</p> <p>29. 重新投入工作</p> <p>30. 逐一解決問題</p> <p>31. 開始計劃補償</p>	<p>(轉機 + 懷疑) 階段</p> <p>20. 主動尋求協助</p> <p>21. 主動介入賭徒生活，協助其康復</p> <p>22. 參與家庭輔導</p> <p>23. 有計劃協助賭徒清還債務</p>
<p>(重建 + 復賭) 階段</p> <p>32. 重塑/重拾自尊，定下人生新目標</p> <p>35. 改善家庭關係，更多時間陪伴家人</p> <p>36. 情緒較穩定，有耐性，心情更輕鬆</p>	<p>(重建 + 反覆創傷) 階段</p> <p>24. 與賭徒關係改善</p> <p>25. 接納賭徒偶有復賭情況</p> <p>26. 從哀傷中恢復，重新了解自己的經歷</p> <p>27. 價值觀重整</p>
<p>成長斷癮 階段</p> <p>38. 賭博的念頭慢慢從腦海中退減</p> <p>39. 開始對自己有更深入了解</p> <p>40. 開始體諒他人的感受 (同感心增強)</p> <p>41. 更會關心及照顧他人的需要。</p>	<p>轉化階段</p> <p>28. 開始原諒賭徒</p> <p>29. 接納自己的過去，肯定自我價值</p> <p>30. 轉化自己的經歷，如以過來人身分，協助曾受創傷的家人</p> <p>31. 找到人生新目標，與社會再連繫</p>

參考了以上不同的階段，你可以了解自己處於何種階段，從而採取較有效的對應（詳見 XX）。你作為家人是會很心急，想盡快解決賭徒的問題，但先請你檢示自己的傷勢。因為你也是受傷的。