

# 認識自己，改變自己

是消除心結，也是個人成長

明愛家庭服務中心性治療及 MBTI 評估服務的參加者自白和分享

你讀到這篇文章時，定必是心感沮喪，極力想找個出口，找個人告訴你：世上是有方法改變的；我身為過來人，可以向你保證，只要你相信自己，相信明愛的社工，問題比你想像中容易解決，至少你會找到一點正確方向，你會發現光明。

16 歲時，偶然瀏覽到娼妓網站，年少自然慾望旺盛，心智亦未成熟，受不住誘惑，嘗試了第一次嫖妓。幸好，我未算嫖妓成癮，平均每年只去 3-4 次。後來發現，我打從心底不喜歡嫖妓，但就是不期然地產生念頭，又再去，但完事後，只覺得罪疚、無聊、心靈空虛、浪費金錢。直至 22 歲那年，認識了一位女朋友，決心不再嫖妓，甚至遠離娼妓網上資訊。但關係維持一年左右，那個念頭悄悄回來，起初我只是瀏覽娼妓網站，但求過癮，但不久之後，我又失守了，後來更被女友發現，鬧至分手收場。

我沒有因為分手，所以大條道理再去嫖妓，反而心裏很難過，自責自己令別人心傷得要命之餘，做出一些我自己也感到恥辱的事，我開始尋找問題根源，發現自己腦袋中，像有重重厚結纏擾着，心頭湧現陣陣的無力感。

可幸，機緣巧合讓我在網上找到明愛的性治療服務，打個電話，預約了陳姑娘見面時間。沒錯，她是女的性治療師，也是社工，有些男士可能感到尷尬，對異性難以啟齒自己的性沉溺或種種性問題。在我而言，由打電話得知我將會跟一位姑娘見面，到當日向陳姑娘訴說自己從沒跟人說過的難堪事，我沒有因為異性而感到尷尬，反而我深明女性可能比男性天生更懂得聆聽，亦更懂得明白他人感受，再者，



陳姑娘態度專業，沒有責罵、亦沒有鄙視，只幫我理性分析我的問題，為我的性問題找出根源，並建議我解決方法。將積存心裏多年的事講出來，再聽到姑娘告訴我，我是可以改過，可以自制的，見過一次面後，嫖妓念頭還是偶然浮現的，但已經再沒有付諸實行，事隔一年有多，我都再沒有去過嫖妓。

人人問題各異，經歷有所不同，產生的性問題和解決方法亦不會一樣，後來發現導致我去嫖妓的主因，是壓力，壓力來自工作、人際關係、伴侶，在性治療過程中，讓我思考如何舒緩壓力，甚至消除壓力來源，接受陳姑娘的輔導，不只是性治療，更是自身成長。

了解自己多了，亦但又發現未算非常了解自己，更發現很多不足之處，碰巧我的性治療師陳姑娘同時是 MBTI 認證施測師，經她介紹過 MBTI 性格類型，令我很有興趣接受有關評估服務。MBTI 是一套極有效的性格類型測試評估工具，協助自我認識，了解他人。MBTI 幫我增強自信，建立領袖能力，亦協助我減低了人際和工作所帶來的壓力，間接鞏固了性治療的成果。

你踏出了第一步，尋求協助，代表已經明白嫖妓的禍害，算是接近成功的一大半，接下來只須信任明愛家庭服務中心，相信自己可以改變，你不只是戒掉惡習，而是展開人生的新一頁，真正坦蕩蕩地，活得快樂。