

陪伴你，邁向療癒之路

製作這本手冊的初衷，是提供遭受性侵害的倖存者一些簡單、清晰的資訊，特別在自我療癒的部份。企盼透過這本手冊，協助性侵害倖存者理解性侵害的本質，探索性侵害對目前生活的影響，以及說明未來在療癒之路上可能發生的狀況。

勵馨基金會於1994年設立了蒲公英關懷輔導中心，之後因為在服務個案的過程中，發覺倖存者的創傷治療，需要專業的心理諮商輔導人士協助，故自1998年4月起，將原來的關懷中心蛻變成「台北市蒲公英諮商輔導中心」，是全國第一個致力於性侵害治療的諮商輔導中心，並陸續在2007年於高雄、2009年於台中設置蒲公英諮商輔導中心，為中南部地區提供心理諮商專業服務。手冊中除了專業資訊外，也包含了蒲公英在此領域耕耘二十多年來的領會及學習，力求盡量貼近倖存者的經驗。然而因為性侵害的樣態多元，或許手冊的內容無法全然符合閱讀者的需求，但我們願意陪伴倖存者邁向療癒之路的心情始終如一。

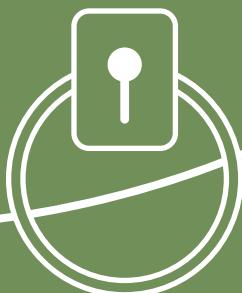
「蒲公英」是一種看似柔弱，實則堅毅、充滿生命力的植物，正如同倖存者內在的復原力與韌力，每每令我們心懷敬意。一旦陽光照耀，蒲公英就會再度飛揚，僅此祝福所有的倖存者們。

前言：陪伴你，邁向療癒之路

過去：我曾經受過的傷	01
何謂「性侵害」？	02
對於性侵害的偏見與迷思	03
男言之隱－談男性性侵害受害者	05
為何身邊人都要我保持沉默？	06
是什麼支持我度對最艱難的時光？	07
現在：性侵害如何影響我	08
性侵害事件的影響	09
創傷後壓力症候群（PTSD）	13
求生錦囊：我可以如何幫助自己？	15
未來：走上療癒之路	23
心理諮商	23
身邊重要他人的支持	31
資源：你可能還會需要……	33
醫療	33
警政	35
社政	37
法律	39
附錄：相關資源列表	41



過去：我曾經受過的傷



■ 過去：我曾經受過的傷

生命中難以承受的傷 — — 性侵害。

在你過去的生命裡，曾經發生過令你傷痛不已卻又

不知如何啓齒的事件。它們可能很恐怖，讓你感覺憤怒

或困惑；也可能曾經美好，後來卻變得古怪，甚至成了

一場惡夢。

你可能會感受到失落、悲傷，也可能你並不難過，

但就是對未來有股無力感，遺失了熱情與目標。

若真如此，現在或許是整理一下過往傷害的時候了。



■ 何謂「性侵害」？

發生在我生命中的那些事，究竟該如何去理解？那是「性侵害」嗎？究竟什麼是「性侵害」呢？這些問題或許一直令你感到困擾。

事實上，性侵害並不是專指某個特定的行為，而是一個連續性的光譜。在這個光譜中，從性嘲弄和不當的身體碰觸，到窺視，強迫他人觀看色情影像，散播裸照或性愛影片，要求對方以性換取報酬，以及猥褻、強暴等等，都可稱為性侵害。

而從法律定義上來說，性侵害的正式名稱其實是「妨礙性自主」。因此，只要有人以強暴、脅迫、恐嚇、催眠或其他手段違反他人意願；或者趁人心神混亂、精神耗弱、身心障礙無法自主時，對受害者性交或者猥褻，就犯了刑法中的「妨礙性自主罪」。

此外，對於那些負有照顧、監護、教養、監督責任的人，如老師、上司、醫療人員等等，當他們利用權勢或機會對被害人性交、猥褻，或者以詐騙、威脅的方式，與受害者發生關係，這些行為也都違反了受害人的性自主權，而可被歸類於性侵害。

歸根結柢，性侵害的認定與否，與被害者的主觀感受和意願有關。如果你曾感受過自己是在被威脅、被強迫、被欺騙的情況下，或在精神不濟神智不清的狀態下，或因擔憂對方的權勢及自身的安危，接受了對方包含性意味的語言及行為，那麼很可能，你遭受到了性侵害。

■ 對於性侵害的偏見與迷思

我們的文化對性侵害有很多偏見及誤解，因為這些偏見，受害者可能會誤以為性侵害的發生是自己的錯，或者以為這件不幸的事只發生在自己身上，因而倍感孤單。

為了避免偏見及迷思帶來的傷害，我們需要對常見的迷思做出釐清：

性侵害迷思	事情的真相
我以為，這件事只發生在我身上	近年來，每年通報的性侵害案件數量皆超過1萬6千件，由於性侵害的通報比例偏低，實際案件數可能高達10萬件以上。
男人不會被性侵害	100個被性侵害的人當中，就有15個是男性。
性侵犯怕被認出來，所以都專挑陌生人下手	有七成的性侵害發生在熟識的人之間，加害人跟受害人完全不認識的案例只佔一成。

我並沒有穿著暴露，「引人犯罪」，為什麼性侵害發生在我身上？

美國攝影系學生拍攝了一系列受害者遭性侵時穿著的衣物，包括T恤、襯衫、背心、長袖外套、牛仔褲、運動褲等等，就是你我一般日常的穿著。由此可知，性侵的發生與受害者的穿著無關。

他們說，是我沒有保護好我自己

陌生人性侵害就像天災和其他人禍一樣，是隨機、不可預期的災難，即使再小心也不一定能避開。

性侵害是為了滿足性需求，所以有固定伴侶的人不會侵害他人

性暴力不只與性慾有關，還跟權力、控制有關。因此即使有固定伴侶，加害人仍會為了滿足權力、性幻想或發洩負面情緒、壓力而侵害他人。

他們說，加害人的教育程度、社經地位都很低，才會做出這些事來

加害者散布在各年齡層、各職業領域中，其加害行為與教育程度、社經地位無關。包括律師、教授、法官、宗教領袖、教師等各行各業的人都有可能犯下性侵罪行。

他告訴我，因為我們是伴侶/夫妻，所以我有義務滿足他的性需求，不管我願不願意

即使在伴侶之間，對彼此的尊重也是很重要的。沒有一方有「義務」滿足對方的需求。如果你覺得被強迫，你的意願遭到違反，這就是性侵害。

■ 男言之隱－談男性性侵害受害者

我們的社會，對於男性和女性有不同的文化期待，而某一些僵化的性別觀點，則會形成男性性侵害受害者的獨特困境。

例如，社會對於「男子氣概」的要求，會讓男性不敢承認自己受害，也難以求助。因為，一個「真男人」應該是要有能力與力量保護自己的。這之下的隱性思維是，男人不應該，也不可能成為性侵的受害者；如果性侵害真的發生了，就表示他是沒用的男人，是個懦夫。

另一個常見的性別迷思是「男人不應該有情緒」，特別是恐懼、悲傷這一類「軟弱無用」的感覺。我們的社會文化期待男性嚴格控制自己的感覺，因為只有女人和小孩才會情緒化，一個成熟的男人是理性而堅強的。然而，在痊癒的過程中，情緒及感覺其實是重要的指標，忽視甚至拒絕感覺，事實上對於創傷復原是不利的。

此外，男性受害者也經常經歷到對於自身性取向、性意識的困惑。當加害者是男性時，受害者常會對自身的性取向感到困惑——「我會因此成為同志嗎？」、「因為我是同志，這件事才發生在我身上嗎？」。若加害者是女性，我們的文化又會認為「這沒什麼」，甚至覺得受害者「賺到了」，因而忽略受害者的傷痛。

更有甚者，由於大多數性侵害加害者是男性，且有個普遍的迷思認為「施虐者曾經都是受虐者」，因而許多受害男性恐懼，自己未來會搖身一變成加害者。事實上，並非每個受害者都會變成加害人，因而社會不該以異樣眼光看待男性性侵害受害者，而該如同女性受害者般，以同理和尊重去對待。

■ 為何身邊人都要我保持沉默？

加害者會為了自身利益試圖讓你保持沉默。
他用的方法可能包括：

- 1 用你本身，或你重視的人的生命安全威脅你。
- 2 用權勢逼你噤聲。
- 3 欺騙你、混亂你的觀念，讓你以為他是要幫助或保護你。
- 4 告訴你「沒有人會相信你」、「是你的錯」，令你因羞恥難以開口。
- 5 如果他是你的親人/情人，甚至會用威脅自殺的方式來讓你沉默。
- 6 讓你覺得自己很特別或重要，甚至用金錢或禮物收買，使你陷入困惑。

此外，你身邊的人，也會勸你「不要說」，因為：

- 1 害怕你或者他們自身的生命安全遭到威脅。
- 2 害怕失去經濟來源或與加害者有利益關係。
- 3 本身對性侵害有迷思，認為這是件羞恥的事，擔心說出去讓你更受傷。

甚至於你自己，也可能是那個要求自己「保持沉默」的人。或許因為羞於啓齒，或許害怕他人的拒絕與不相信。可能你想保護家人、保護加害者或維護家族的顏面，甚至可能你很想說，卻找不到適當語言、找不到適當的對象……

在你覺得自己準備好之前，保持沉默是個好的選擇。然而終究，獨自承受性侵害的秘密，是個太過沈重的負擔，某天或許你會想要有人陪你一起面對。這時，你可以為自己找個值得信任的人，無論是專業人員、家人或朋友都好，讓他好好陪你走一段療癒之路。

■ 是什麼支持我度過最艱難的時光？

當性侵害發生後，痛苦的來源除了傷害本身，也來自對人的信任崩解、對世界的安全感被打破，以及對自身的羞愧與懷疑。

我們以「倖存者」稱呼曾遭受性侵害的夥伴，是因為深知在這樣的狀況下，要掙扎著去生存是多麼不容易的一件事。為了度過這段艱難的時期，我們需要一些信念來支持我們，因此，若你曾有或現在有以下這些想法，那都是很自然的：

- 1 曾經傷害我的，是我最信任的人，於是我不再相信任何人，以避免受傷。
- 2 過去的傷太痛，只有把感覺關閉，我才能不被那些混亂的感覺淹沒。
- 3 我想盡辦法表現出色，以防有人看到真實的、帶著傷、脆弱的我。
- 4 相信我值得好好活著，性侵害只是生命中一個小波折。
- 5 用盡一切努力把過去的記憶丟掉，好讓我可以看到明天的太陽。
- 6 穿上一件用荊棘織成的外衣，讓人無法靠近我，這樣我才安全。
- 7 告訴自己：往前走，不要回頭看。

這些想法沒有好與壞的分別，其中有一些，或許後來你發覺不再適用，但在你最脆弱無助時，的確是這些信念幫助你度過的。當你決定走上療癒之路，並選擇重新整理並放下部分的生存信念，仍可以好好感謝當時的自己，並在現在的道路上，以最適合自己的速度前進。



現在：性侵害如何影響我



性侵害事件的影響

性侵害事件對倖存者的影響，可能會因著倖存者遭受性侵害的形式、時間、與加害人的關係、原生家庭或師長親友提供的支持度、個人本身對壓力的因應能力等因素而不同，倖存者也隨之形成個別獨特的傷害反應。可能的影響包括：

1

混亂的情緒

性侵害事件本身的影響，超過你身心能夠承受與處理的範圍，讓你受到很大的驚嚇，故情緒也隨之波動起伏，出現太多的感覺而感到混亂。

這些混亂的情緒可能包括：

焦慮、擔心、害怕、恐懼：你可能感覺原本安全的生活環境不再安全，焦慮可能會有其他危險發生，或是擔心加害人再度傷害你，甚至害怕獨處，需要有人陪伴才會覺得心安，或者變得容易受驚，滿懷恐懼感。

憂鬱、沮喪、悲傷：你可能感到悲傷，不停哭泣，覺得一切變得很糟糕，難以承受，或是覺得自己不再像以前的自己，因而感到沮喪。也可能你感到意志消沈，提不起勁做任何事，覺得未來是無望的，甚至想像如果死了，心裡的悲傷與痛苦就可以結束，而出現放棄生命的念頭。

生氣、憤怒：過去你可以容忍的小事，現在可能變得難以忍受。你容易動怒生氣，更對加害人感到憤怒，想要報復。也可能你常抱怨別人忽略你，並因他們沒有注意你所說的話而生氣。

2

麻木的情緒

為了保護自己，避免受困在混亂的情緒裡，並盡快恢復正常生活功能，你可能表現出超乎意外的冷靜去處理事情。或者，你強迫自己忘掉，不要回想不愉快的事，或填滿每天的時間，盡量忙碌，不要有感覺。也可能你會使用藥物或酒精讓自己變得恍惚，保持腦袋空白，以暫時避開混亂負面的情緒。

3

負面的自我評價

你内心很希望性侵害從沒發生過，為此，你可能會反覆回想，檢視自己當時的行為，自責沒有能力預防或阻止事件的發生。或者你因為加害人的凌辱而感到羞恥，覺得身體被弄髒，不再美好，不值得他人喜愛；也擔心此事讓別人知道，會被議論而感到丟臉，甚至你會認為是自己使家人蒙羞而深感自責。

4

身體機能出現狀況

你可能擔心被侵犯的身體有受傷、懷孕、感染性病等問題，巨大的壓力亦可能破壞自律神經系統的平衡運作，從而出現如頭痛、腸胃不適、厭食或吃太多、失眠或睡太多、做惡夢、難以專注……等身心反應。

5

對「性」的兩極反應

你可能不再感受到性的美好，對性覺得噁心、厭惡或沒有感覺，甚至變得性趣缺缺。但有些從小就持續遭受性侵害的倖存者，則可能對於「性」和「愛」感到混淆，因而輕易與人發生性關係，以為這樣能夠獲得愛。

6

難以信任他人

大部分的性侵害加害人，都是利用你對人的安全感與信任感接近你，從而性侵得逞，因此會讓你感到被背叛，擔心自己再被利用，而想要與人保持安全距離以自我保護。

7

影響社交、親密關係

與他人保持安全距離的結果，可能使別人覺得你不易親近，或是認為你懷有敵意。你也可能感到挫折，或生氣別人不瞭解你，而影響你在生活、工作和家庭中與人相處時的表現。

8

成癮行為

你可能會選擇使用酒精、藥物、毒品等，試圖暫時緩解身心的疼痛，但只要出現下列三種狀況，就表示或許你已依賴這些物質成癮，反而阻礙了長期的心理復原：

長期或過量使用上述物質，且無法減量與停止，如酗酒。

使用這些物質已對你的社會與職業功能產生傷害，且此傷害持續一個月以上，如：人際關係變差、無法穩定就學/就業，難以完成工作。

若減量或停止上述物質的使用，就會發生戒斷症狀，如酗酒後停止喝酒，會出現像是噁心、盜汗、顫抖、焦慮等戒斷症狀。

上述這些影響在性侵害事件剛發生時，可視為正常的身心反應，是倖存者保護自己免於心理崩潰的方法，類似於感冒病毒侵入我們的身體後，身體會啟動一連串的反應機制抵禦病毒。通常在一段時間之後，隨著壓力逐漸減輕，生活較為穩定，這些反應便會隨之舒緩。

癩癩小站

Liu han chun.

■ 創傷後壓力症候群（PTSD）

若是性侵害所導致的身心反應持續一個月以上或甚至更久，表示其有可能轉變成創傷後壓力症候群（PTSD），對個人影響甚大，建議你尋求專業人員的協助。

或許你會疑惑，什麼是PTSD？簡而言之，性侵害加害人對倖存者身體的攻擊與侵犯，有可能導致倖存者產生創傷後壓力症候群，相關的症狀可能包含：

過度警覺

包括難以入睡或惡夢、易怒、易受驚、難以保持專注、行為魯莽或自我傷害等。

持續避免與創傷相關的刺激

持續迴避與創傷有關的記憶、思想和感受，或是逃避足以引發與該創傷經驗有關的人事物。

開始出現與受害相關的的負向認知與情緒，並且持續惡化

包括忘記創傷事件的重要部分，自責或責備他人，感到強烈的罪惡感與羞恥感，對自我、他人或世界的負面信念或期待，興趣與活動力降低，不太有感受，與他人疏遠，無法感覺正面愉悅的情緒等。

反覆回憶創傷事件

倖存者可能一再體驗受害的感覺，如瞬間經驗再現（一種突如其來的，彷彿事件正再次發生的感覺）、反覆做惡夢等。當遇到與創傷情景相似的內外在情境時，則會感到強烈的心理痛苦。

若倖存者可以獲得家人和周遭朋友的關心，理解這些創傷症狀不是倖存者的問題，而願意給予耐心與時間，陪伴並分擔倖存者的苦痛心情，減少近期的生活壓力源，或者倖存者過去擁有較健康的身心素質，都能減緩這些創傷後的壓力反應，協助療癒PTSD。



Linn kuu charr.

■ 求生錦囊：我可以如何幫助自己？

我發現從那天起，我的生活變了，我陷入一些自己無法控制的情況，如：害怕一個人回家、無法和伴侶有親密的行為、責怪所有沒有保護我的人、在生活中或夢中想起受創的畫面、碰到無法面對的情況時會不知所措、想傷害自己……現在，我該怎麼辦？

發生一個突如其來的創傷事件，不論這個經歷是一次或多次，無論傷害你的對象是誰，都可能對生活各個層面造成影響。有些人會覺得環境不再安全，不能再信任他人，甚至出現惡夢、失眠、受創畫面重現、莫名恐慌等症狀，這些症狀會影響我們的生活，導致我們無法如過往一般上學、工作或與人相處，讓我們感到生活彷彿失去控制，進而更加焦慮不安。由於這些情況以前我們未必經歷過，所以有不知所措的感覺是正常的。以下將從找回生活節奏、身心照顧、接納自己的感覺、尋求可信任的支持者這四個面向，提供一些你可以幫忙自己的做法。

找回生活節奏

找到生活規律

首先，試著在生活中找回規律的感覺。你可以訂立每天的生活計畫，安排幾點起床、用餐、運動、休閒或入睡，藉由按照計畫生活，能夠幫忙你恢復控制感，當有控制感時，你的身心狀態也將逐漸穩定。

一次只做一件事

因著創傷事件，你可能會突然有很多額外的事情必須處理，像是司法訴訟流程、環境改變、與家人溝通協調等種種危機處理和壓力因應，加上生活中仍有許多既定事務同時需要進行，可能會讓你有慌亂、不知所措的感覺；這時候就需要試著讓這些事按步驟進行，把額外要處理的項目加入你的每日（或每週）計畫中，讓自己盡可能地了解正在發生的情況，將繁雜的事情步驟化，一件件處理以減少非預期的失控感，盡量事先計畫並避免衝動的改變。



身心照顧

安排讓你感到安穩的環境

你需要盡可能為自己找到一個放心、安全與舒適的環境，像是你的房間、家中某處、或任何可以讓你安心的地方。若找不到你也可以為自己安排布置一個安全空間，在這樣的空間中放置你喜歡的物品、調整適當的光線、點上喜歡的香精和蠟燭等等，讓你有一個專屬於自己，可以放鬆與休息的地方。

照顧自己的身體

生理會影響心理，讓身體維持正常機能與適當的放鬆是重要的。若你發現自己持續失眠、吃不下或吃過多、身體有不明原因的疼痛時，可能就需要尋求適當的醫療協助。擁有健康的身體基本功能，對於你往後的復原之路有很大的幫助。

幫助自己放心和平靜

當你覺得焦慮、恐慌、懼怕，或腦中突然湧現受害場景，使你無法繼續做原本的事情時，可以幫助自己用下列方式回到平靜與此時此刻：

- 1 允許自己擁有這些感覺。
- 2 抱著讓你感覺熟悉和安全的東西。
- 3 深呼吸並感受自己的氣息。
- 4 用五官感受帶回現實，堅定地用腳踩地板、聆聽周遭的聲音、透過觀看周圍環境辨識自己所處的位置、說出今天的日期等等。
- 5 找可以信任的人說話，也可尋求專業人員協助。



Liv kus chuu.

建立保護自己的行為和信念

對許多倖存者而言，「羞愧感」是很常出現的感覺。羞愧感具有傷害性，讓你覺得沒有價值，不喜歡自己，輕易任由他人貶低或傷害自己，甚至你會因罪咎感，而用傷害自己身體的方式來自我懲罰。羞愧感有時是他人給予的、有時則來自於自己。建立可以保護自己的信念，避免他人用話語傷害你，也避免你給自己的負面譴責，例如當他人或你自己明示、暗示性侵害是你的錯時，你需要反覆提醒自己「這真的不是我的錯」。

記得，在照顧自己身心的過程中，你可以找人分享與討論，但要相信你是自己的主人，可以決定自己適合用什麼方式獲得照顧與安慰，一開始也許不太容易，但透過不斷的練習，你會發現你愈來愈能控制自己的生活、舒緩痛苦，也愈來愈能幫助自己感到安心和平靜。



接納自己的感覺

感覺是復原的重要資源，所以要允許與接納自己的痛苦、憤怒、悲傷、恐懼以及各種情感反應。雖然這些狀態有時很難受、很折磨，會恨不得把它們都甩掉，但若每次都刻意避開這些感覺，久而久之，我們會由於缺乏與人的交流而陷入孤單，也無法讓他人來幫忙自己。

當有這些負向感受時，先不要急著否定，而是試著聆聽自己的心，並問問這個感覺是甚麼？接著，可以用上述提到的自我照顧方式來安撫及安慰自己。這不是件容易的事情，需要時刻的提醒與練習，同時也要欣賞自己的進展。

尋求可信任的支持者

只靠自己去面對創傷是辛苦的，若能找到可以信任的人，在你需要幫助與聊聊時給予協助，將能成為你在復原路上的助力。這些可信任的人可以是你的家人、伴侶、朋友或專業人員，然而，在尋求支持者的過程中，有幾個重要的原則必須注意：

由你自己決定是否要告知周遭的人你的事情

許多倖存者對於是否要讓身邊的人知道自己遭遇的創傷而煩惱，告知他人的權利在你身上，決定要告知多少訊息也是由你決定，你也可以找尋專業人員或可信任的人討論告知後的影響後再作決定。

了解他人也會有受傷害的反應

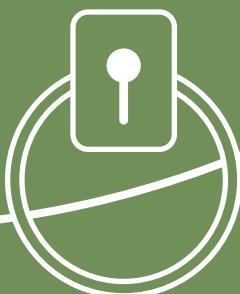
當你把創傷事件告訴家人或所愛的人時，也許他們會出現震驚、挫折、憤怒、悲傷等反應，有些倖存者會因此感到罪咎甚至懷疑自己。實際上，他人有這些反應也需要我們的接納與允許，有這些反應不代表是你的錯，更不代表他們永遠不能成為支持你的人。



Liv har chiss.



未來：走上療癒之路



■ 未來：走上療癒之路

多數的人對心理諮詢都感到很陌生，需要時間思考或做些準備才能決定是否要接受諮詢服務。在這之前，你可以先透過書籍、電影或是相關的網路資訊對諮詢有更多了解。

這些自助資訊大致上可分成幾類：親身體驗者的心路歷程、認識與因應創傷反應、遭遇性侵害後可使用的各類資源介紹，以及性侵害相關研究及數據。

當你在閱讀或觀看的時候，請隨時留意自己的身心反應。若你感到不適，不妨先暫停一下，運用上一章的求生錦囊照顧自己。

■ 心理諮詢

心理諮詢是什麼？

1

是一段固定屬於你的時間。在穩定的架構下，我們鼓勵你逐步建立對心理師的信任感。

2

是一個安全的空間，在這裡心理師能接納你真實的表達與情緒感受。我們邀請你，試著允許自己去感受困惑、脆弱、害怕、憤怒或疲累。

3

是一段探索的旅程，心理師是一位願意聆聽的陪伴者，他會與你一起討論、思考你所發生的事情，協助你理解這些創傷經驗對於你生命的意義與影響。

4

是一次你能練習作選擇與決定的機會。心理師會協助你找到照顧與善待自己的方式，陪伴你發現內在的能力與渴望，支持你朝向使自己活得更好的方向與目標前進。

5

多數時候是以談話的方式進行，但也可能搭配繪畫、牌卡、肢體動作或音樂等方式，用意在於協助你更順暢的表達與經驗。



諮詢中，我的權益與責任？

1

你是最了解自己的人，心理師則是一個陪伴、協助的支持者。心理諮詢若要發揮效果，需要你與心理師的合作。

2

在約定好的時間內出席，並且盡可能維持穩定與固定的會談頻率，這能幫助你和心理師的相處更安全、更熟悉。

3

當你在諮詢過程產生不舒服或困惑的感覺時，請試著告訴心理師，讓你們有機會可以討論，進而作出處理或適當安排。雖然說出來真的不容易！

4

使用與中止心理諮詢服務都是你的選擇，心理師會尊重你的決定。然而諮詢過程中，有時你會覺得沒有進展，甚至退步了，這都是很正常的情況，因此當你有中止諮詢的想法時，我們鼓勵你提出來與讓心理師討論。

5

心理諮詢與一般的聊天不同，這是以你為焦點的談話，為了讓你能放心自在的談話，心理師會維護你的隱私權，對於你所說的內容予以保密。



Lov her chon.

我可以談些什麼？

你可以在初次會談中，與心理師共同討論你想談哪些主題，此外在整個諮詢歷程中，只要你覺得有需要，隨時都能再次提出討論並做調整。以下列出一些倖存者在諮詢中常會關注的議題：

情緒感受：覺得焦慮緊張、疲倦、憂鬱、悲傷、憤怒、想要報復或自殺。

安全感：覺得周遭環境與人事物變得難以相信，容易感到恐懼害怕。

罪惡與羞愧感：覺得都是自己的錯、自己沒有價值、很髒。

重複創傷經驗中的記憶與感受：無法控制地反覆回想受侵害的過程。

身體症狀：無法入睡、作噩夢、身體各部位的疼痛、懷孕、性病等等。

性議題：害怕發生性行為、性生活變得混亂。

司法：覺得在求助、報案與出庭過程中再次受到傷害。

人際關係：害怕異性、與人相處變得困難、親密關係受到干擾與影響。

家庭關係：性侵害可能影響到你與家人的關係，這也可以在諮詢中討論。

諮詢過程可能會遇到的困難？

談論性侵害的經驗是相當困難的。當你鼓起勇氣接受心理諮詢服務後，這份困難的感覺並不會立刻消失，因而在諮詢過程中，你可能常經歷猶豫與掙扎。

常見的困難可能包括：

對於要和一個陌生人（心理師）建立關係感到恐懼與懷疑，不確定能否信任對方，以及是否能被理解。

開始探索受侵害的經驗後，你的情緒和日常生活受到衝擊，讓你感到不安、擔憂。

當你發現你的想法、行為漸漸有轉變的時候，或許你會覺得困惑、驚嚇。

若你的家人並不支持或不希望你接受諮詢，對你來說，這會是個壓力或挫折的經驗，容易形成拉扯的力量，動搖你持續接受諮詢的意願。

和心理師一同討論這些困難是重要且有意義的過程，因為這代表的是你已經踏上療癒之路。在療癒之路上，必然會碰到大大小小的障礙，你的每一步或許都走的辛苦、緩慢，但這是一個見證，並會對你產生助益。療癒的旅程也許不是一次就能走完，當你決定要先暫停、中斷這次的諮詢旅程，心理師會陪伴你整理這段經驗，協助你更清楚知道自己目前的狀態。

多久才會復原？

到底要多久才能不再痛苦、恐懼？是我不夠努力還是因為我太糟糕呢？我真的可以相信會有復原的那天嗎？

療癒的道路是蜿蜒的，有時彷彿已完全擺脫傷痛，有時又再次掉入深淵，情緒的起伏難免讓人感到難受，有時也會影響生活。

關於復原，由於每個人遭遇的侵害經驗與影響不一，每個人的心理狀態以及擁有的資源也有個別差異，因此要提供一個明確的時間表真的很困難。

以下列出的情況，可以協助你判斷自己目前已經復原的程度：

能夠以不傷害自己的方式面對、處理造成生活嚴重困擾的情緒、行為、睡眠及其他身心症狀。

原先影響生活的症狀、困擾已逐漸趨緩或不存在。

從覺得自己被創傷經驗控制，到重新找回掌控生活的力量，失控的感覺不再強烈。

從全然的自我責備轉變為能辨認出自己該承擔的責任，不再過度譴責或貶抑自己。

在人際關係、親密關係上的焦慮、困擾已經減少，能重拾信任與愛人的能力。

對創傷經驗有新的想法，能用不同的角度思考理解，找到對自我的意義。

當你發現創傷對你的影響越來越少時，就可以開始思考結束諮商的時機。你可以主動提出結案的想法，心理師會與你一起討論合適的時間點，陪伴你回顧諮商歷程，討論你的轉變與成長，讓這段關係有一個好的結束。



■ 身邊重要他人的支持

當你走在復原的路上，身旁的親友或許不了解你正在為自己奮戰，也可能他們不知道能幫你什麼；或者你擔心會增添他們的困擾、憂慮，甚至無法獲得他們的諒解。

你可以嘗試說出你的需要，像是：不用給予建議只要傾聽就好，給你一個擁抱，坐在身旁陪著你或是讓你一個人靜靜。你可以嘗試讓他們知道你的困難，像是：太過親密的互動還是會令你覺得害怕，有時你會不明原因地情緒低落或生氣，雖然很想相信自己值得被愛但還是會懷疑等等。

尋求支持也許不會一次成功。你可以慢慢感覺與觀察親友們能幫忙的程度，你也可以為自己多找一些人幫忙分擔，就算他們能做的有限，那仍然是一份滋養的力量。

參考書籍：

不再沉默 – 一個性侵受害者自我療癒的故事（陳潔皓著，2016寶瓶文化）

哭泣的小王子 – 紿童年遭遇性侵男性的療癒（陳郁夫等譯，2010心靈工坊出版）

為什麼會是我：一個受害者想要勇敢告訴你的真相（小林美佳著，2010三采出版）

一個被性侵的女軍官的手記：粉碎心靈的復原歷程（ShuLan著，2013聯經出版）



資源：你可能還會需要...



■ 資源：你可能還會需要……

不論性侵害事件是剛剛發生，或是已經潛伏在你生命裡一段時間，有些資源能協助因應它所造成的影響，並支持自己走過這段不容易的歷程。在性侵害剛發生時，你可能需要驗傷醫療，或解決因性侵害造成的安全、經濟問題，以及後續可能面臨的司法訴訟壓力。

以下資源可能會是你需要的：

醫療

醫療單位主要提供你妥適的身心照顧。到醫院不只為了採證，以保存性侵害有關的證據，更重要的是在醫護人員的協助下，照顧自己的身體，確認是否懷孕或感染性病，並療癒受傷的部位等等。

雖說採證不是就醫的唯一目的，但若後續你想走司法程序，採證會是重要的一環。以下是關於採證及診療的幾個提醒：

關於採證

性侵害發生後，先不要做任何身體上的清洗，直接到醫院採證。你可以詢問護理師或社工人員採證會如何進行，並在護理、社工或家屬陪伴下接受診療與採證。在你同意進行性侵害案件驗證之後，醫院才會協助你採集證物及驗傷。

醫療院所不會無故拒絕診療，且會把性侵害案件視為急診檢傷分類第一級優先處理。若醫療院所的設備或技術無法提供完整服務，醫院會協助轉診，告知可以提供協助的醫療院所名稱及地址，使你受到完整的照顧。

表達你在診療過程中可能有的不適

醫師在診療時，會觸及你較隱私的部位，可能會讓你不舒服。你可以表達不適，請醫療人員更加耐心、細心地給予幫助。

警政

當你想對加害人提出告訴，警察會提供必要的刑事調查，並協助你製作筆錄。當有危急情況發生，你可以打110報警，或是直接到派出所、分局報案。警政可以協助你的包括：

註：性侵害案件自民國90年起，除夫妻間之強制性交罪、強制猥褻罪及未滿十八歲之人與未滿十六歲之人合意性交或猥褻等罪外，已改為非告訴乃論之罪，也就是縱使你未提出告訴，檢察官及警察機關仍會調查遭受性侵害之事實及證據。

刑事調查

若性侵害事件剛發生，需緊急保全現場時，你可以撥打110報警，員警會蒐集相關證物或重回現場協助案件偵查。

需要指認加害人時，你可以要求警察採取相當的保護措施，以確保你的隱私及安全。

製作筆錄

你可以要求在安全隱密的空間製作筆錄，避免不必要的干擾，以保護你的隱私與安全。

你可以申請由社工或親友陪同你製作筆錄。若是未成年人或身心障礙者，政府會指派社工人員在場陪同。

為製作完整詳細的筆錄，警察會詢問你性侵害事件的細節，這可能會讓你不適。若你覺得不堪負荷，可要求暫時停止，給自己多些耐心與鼓勵再繼續。製作筆錄可能會花費不少時間，也很耗損你的心力，若體力不支，也建議你衡量自己的狀況，不勉強自己在身心狀況不佳時陳述，而是另外擇期繼續。

你可以留下承辦員警的聯絡電話，後續若想起更多的線索，或想詢問案件是否已經送進地檢署，可以與承辦員警聯繫。



社政

你可以直接撥打113專線，或主動聯絡各縣市性侵害防治中心，以獲得需要的討論及諮詢。而若你至醫院驗傷，或到警局報案，醫療人員或警察會主動通報各地性侵害防治中心，以讓社工提供協助。社工可以提供諮詢與相關資源，包含：

緊急庇護

若性侵害事件剛發生，你對你住所的安全有疑慮，可以請社工安排暫時性的安全住所。

協助申請相關經濟補助與資源

包括緊急生活扶助、心理諮商、法律訴訟費用等。惟各縣市財政政策不同，能提供的資源也有異。你可以運用這些經濟補助與資源，調整因性侵害而造成的身心失調，或是面臨司法訴訟的壓力等等。

陪同與諮詢

在你到醫院採證驗傷，以及在警局報案做筆錄時，可以要求社工陪同，幫助你了解不熟悉的程序，並在驗傷及筆錄的過程中提供支持陪伴。

你可以請社工提供法律諮詢，或相關法律扶助資源。你可以自己面對訴訟，亦可委任律師處理相關法律事宜。若衡量經濟狀況後發現有需求，也可請社工協助你申請訴訟費用補助。

陪同出庭。雖然你在法庭上需要為自己陳述，但你可以在出庭前詢問社工，事先了解法庭的環境、程序與你可能會面臨的處境，幫助自己有些心理準備。此外你也能請社工陪同出庭，在開庭過程中增加心理支持。社工無法在法庭上代替你發言，但在評估你當下的身心狀態與需要後，社工可向法院陳述其意見。

■ 法律

一旦你做完筆錄，性侵害案件就會移送到地檢署，檢察官會調查性侵害案件是否成立，若決定起訴，全案便進入法院審理。

你需要為了面對司法程序做好心理預備。相關的證據需要由你蒐集，而性侵害案件的舉證有時並不容易。事件發生時間愈久遠，證據蒐集愈困難，因為證據的不足，在檢察官、法官訊問的過程中，可能會讓你覺得被質疑。

整個司法程序會需要一段比較長的時間，過程中因為再度想起、再度陳述性侵害事件的細節，可能會引發你的不安。面對檢察官、法官訊問時的壓力，擔憂在法庭上遇到加害人的焦慮恐懼，以及憤怒、憂慮、難過等情緒，都是正常的反應。你可以透過以下方式，爭取最大的支持並將影響減至最低：

出庭應訊時，你可以要求採取隔離措施，避免直接面對加害人。

你的家人、親屬、社工都可以陪同你到法院。

你可以委任律師協助你處理訴訟，並代理你出庭。但若法院認為有必要時，還是可以傳喚你本人到場。對於法律的不理解之處，諮詢律師或跟社工討論都是幫助你理解的好方法。

性侵害案件的審判，除非經過你的同意，且法官認為有必要外，皆為非公開審理，你不必擔心有不相干的人來旁聽。



■ 資源列表

單位名稱	服務內容	電話
內政部全國婦幼保護專線	24小時免付費的求助電話	113
警察局報案專線	現場安全戒護、刑事調查	110
各縣市家庭暴力暨性侵害防治中心	社政服務	請洽詢各縣市電話
勵馨基金會台北蒲公英諮詢專線	諮詢、個別與團體心理治療	02-23626995
勵馨基金會台中蒲公英諮詢專線		04-22239595
勵馨基金會高雄蒲公英諮詢專線		07-223-7995
現代婦女基金會	諮詢、社政服務	02-77285098
法律扶助基金會	法律諮詢與法律扶助	02-412-8518

■ 參考資料

-  性侵害被害人權益保障事項說明
-  台北市性侵害被害人保護權益手冊
-  衛生福利部保護服務司 - 性侵害犯罪防治



The Garden of Hope Foundation

信用卡、郵局扣

捐款資料：首次填單 換卡授權 再次捐助

收據抬頭 (正楷填寫)									身分證字號/統		
(營利事業與機關團體之捐贈，請於 2 月底前將免扣繳憑單寄給本會)								性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/>			
聯絡方式	(宅)				(公)				(手機)		
收據/贈品 郵寄地址	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>										
E-mail											
捐款金額及捐助方式	<input type="checkbox"/> 1、我願意成為勵馨定期捐款人， <input type="radio"/> 每月 5,000 元 <input type="radio"/> 每月 1,000 <input type="checkbox"/> 2、我願意單次捐款，本次捐款金額總計 _____ 元 ※請選擇： <input type="checkbox"/> 我不需要感謝禮 <input type="checkbox"/> 捐款「蒲公英飛揚計畫，搶救受性侵孩子」，單次捐 <input type="checkbox"/> 捐款「認養勇士熊，給受暴婦女和目睹兒永恆的守護 <input type="checkbox"/> 捐款「寶貝小腳丫，幫女丫找愛的家」，單次捐款 2, <input type="checkbox"/> 捐款「受暴婦幼生活重建，多陪一里路」，單次捐款										
捐款用途	<input type="checkbox"/> 支持勵馨台北市分事務所					<input type="checkbox"/> 寶貝小腳丫，					
	<input type="checkbox"/> 蒲公英飛揚計畫，搶救受性侵孩子					<input type="checkbox"/> 受暴婦幼生活					
	<input type="checkbox"/> 認養勇士熊，給受暴婦女和目睹兒永恆的守護					<input type="checkbox"/> 支持受暴婦女					
捐款方式 (二選一)	信用卡 捐款	信用卡卡號									
		持卡人姓名						持卡人簽名 (同信用卡簽名)			
		發卡銀行						有效期限	西元_____		
		身分證字號						卡別	<input type="checkbox"/> VISA <input type="checkbox"/> JCB		
		※如須異動資料、調整金額，敬請來電告知，於信用卡有效期限內，每月 10 日固定進行扣款									
郵定期 捐款	局號						帳號				
	身分證字號 (統一編號)	(必填)						請蓋扣款人 原開戶印鑑			

填妥表格後，請傳真至 **(02)2367-0221** 或 郵寄至 10646台北市羅

※感謝您愛心的支持，本單可拷貝使用，歡迎流傳，內容請勿更改，提醒您，以上資料若有

款授權書

勸募字號：衛部救字第 1051360173 號 [105017010]

填妥表格後請傳真或郵寄即可

填表日期：_____年_____月_____日

一編號	
女	(生日) _____年_____月_____日
	(傳真)
財團法人勵馨社會福利事業基金會，包含愛馨會館，向您蒐集之個人資料；包含個人姓名、公司名稱、職稱、地址、電話及電子郵件地址等，得以直接或間接識別個人的相關資訊，將僅限使用於勵馨基金會合於營業登記項目或章程所載之目的事業；依公益勸募條例業務需要之客戶管理、募款及營業範圍內相關服務使用，並遵守「個人資料保護法」之規定妥善保護您的個人資料。	
於此前前提下，您同意勵馨基金會得於法律許可之範圍內處理及使用相關資料以提供資訊或服務，並得於勵馨基金會之營運地區向您提供服務活動資訊，但您仍可依法規規定之相關個人資料權利主張如下事項：查詢、閱覽、複製、補充、更正、處理、利用及刪除，請於上班時間以電話或電子郵件向勵馨基金會聯繫。電話：02-8911-5595；Mail：master@goh.org.tw。您亦可拒絕提供相關之個人資料，惟可能無法及時享有勵馨基金會提供之相關活動與獲取各項資訊之權利。	

元 每月 500 元 其他捐款金額_____元

款 1,000 元或每月捐款 200 元持續一年(含)以上，贈送《咪咪與六個鐘》紀念郵票」，單次捐款 3,000 元或每月捐款 500 元持續一年(含)以上，贈送《勇士熊》一只
000 元或每月捐款 300 元持續一年(含)以上，贈送《丘比娃娃》20cm 一只
2,000 元或每月捐款 300 元持續一年(含)以上，贈送《愛馨馬克杯組》一組

幫ㄎㄚ找愛的家 未婚懷孕服務方案

重建，多陪一里路 弱勢兒少助學計畫

就業 底護中心個案年節資助金

--	--	--

年 _____月

MASTER

聯合信用卡

，遇例假日順延。

--	--	--

- 1、我需要年度綜合所得稅電子化申報，請提供捐款資料給國稅局：
 同意 **僅個人勾選同意，收據姓名和身分證字號必填** 不同意
- 2、收據寄送方式： 年度寄送 按月寄送 不寄
(節稅用年度捐款證明將於報稅年度三月寄發)
- 3、 請寄送勵馨免費會訊 / 我要訂閱免費電子報
- 4、 我願意提供櫃檯置放【愛馨零錢箱】，請和我聯絡
- 5、我知道勵馨基金會，並決定捐助是因為：
 親友介紹 勵馨活動 勵馨網站 勵馨電子報
 勵馨出版品，含會訊、年報
 一般媒體報導(報紙 雜誌 網路 廣播 電視)
 其他：_____

*郵政劃撥／戶名：勵馨基金會／帳號：1976779-3

*更多捐款方式請至勵馨官網 www.goh.org.tw → **愛心捐款・物**

斯福路二段75號8樓 捐款專線：**(02)2362-6995*614**

變更請記得通知我們！

105年2月版

邁向療癒之路

性侵害倖存者自我陪伴手冊

出版發行：財團法人勵馨社會福利事業基金會

總會地址：新北市新店區順安街2-1號1樓

聯絡電話：(02) 89118595

傳真：(02) 89115695

網址：<https://www.goh.org.tw>

E-mail：master@goh.org.tw

蒲公英飛揚計畫FB粉絲頁：<https://www.facebook.com/goh19767793/>

執行單位：勵馨台北市蒲公英諮詢輔導中心

總編輯：紀惠容

執行編輯：王玥好、王淑芬、洪雅莉、王怡雯、鄧曉平、徐依婷、邱曉菁、

陸玉佳、楊琇文

文字編輯：鄧曉平、徐依婷、邱曉菁、陸玉佳、楊琇文

審查委員：施如珍

插畫：林坤進

設計編輯：影想力製作公司

出版日期：2016年12月

版權所有翻印必究