



175
2024. Jun.

勵馨會訊

內付
郵資已
國郵
板橋郵局許可證
板橋字第 1923 號
雜誌
本刊免費贈閱
歡迎函索

- 執行長的話：回首蒲公英，勵馨創造社會支持，減緩性創傷
- 光腳的愛麗絲 從受害者走向倡議者之路
- 回望三十年來和創傷工作的每一步



療癒傷痛 30 載

「蒲公英」陪伴性創傷者走過復元路

曾經有一對因亂倫受害的小姊妹剛到勵馨時，仿若冰封下的女孩，既不會笑，也不會哭，在單薄衣衫下對刺骨寒風也沒有反應，她們以「不感覺」回應創傷。

來到勵馨中途之家、接受心理諮商半年後，有一天，她們的生活輔導員不經意轉頭，

看到這對姊妹開始回應週遭，她們竟然會笑了！

他們 都說你想太多

專業陪伴與性騷擾防治 募款計畫

2023 年台灣開始了 #MeToo 運動，很多的受害者現身說出他們曾遭遇的傷害，社會為之震驚且心痛，而同時也有人提出疑惑「為什麼事情過了這麼久才說出來？」

我們期待透過此計畫，讓更多人了解性騷擾與性暴力發生時，受害者將會面臨哪些困難，而當我們越理解，就越有機會可以改變，並陪伴受害者踏上創傷復元的道路。

我們都是身在其中的一部分，我們都有機會能讓事情變得不一樣。
邀請你一同來了解我們能為這個世界帶來的改變。

MeToo



一起了解我們與
MeToo 之間的距離



勵馨本著基督愛與公義的精神，預防及消弭性別暴力之傷害，並透過服務與倡議同行，共創性別友善之社會。願每個人都能在沒有性別歧視與暴力的環境中成長，並享有生命應有之尊貴與榮美。

目錄

執行長的話

- 02 回首蒲公英：
勵馨創造社會支持，減緩性創傷

主題報導

- 04 療癒傷痛 30 載
「蒲公英」陪伴性創傷者走過復元路

特別企劃

- 10 光腳的愛麗絲 從受害者走向倡議者之路
——訴說傷痛的那一刻
療癒的旅程就此展開

社工馨語

- 12 回望三十年來和創傷工作的每一步
14 渺小的陪伴，是偉大的行動
16 面對真實的關係

近期活動

- 17 從兒少到職場 性平教育不能等！
感謝愛馨人 陪我們走更遠

《勵馨會訊》自 176 期（2024 年 9 月發行）起，發行間隔改為季刊，於每年 3、6、9、12 月出刊，全年總 4 期。

為響應環保，歡迎改至勵馨官網閱讀電子版會訊，如需取消紙本會訊寄送，請於上班時間撥打捐款專線、寄 e-mail 或加入 Line@ 好友並留言。



蒲公英：
看似小而弱卻有堅毅生命力
壓傷的蘆葦，他不折斷；
將殘的燈火，他不吹滅。
(馬太福音 12:20 和修本)

我在遠處為你的幸福祈禱（花語）
喜樂的心乃是良藥。
(箴言 17:22a 和合本)

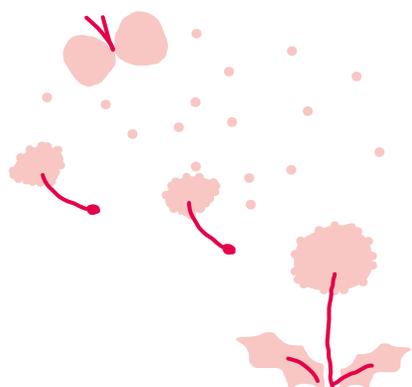
關係中受傷 關係中療癒
主上帝說：…迷失的，我必尋找；被逐的，
我必領回；受傷的，我必纏裹；有病的，
我必醫治。
(以西結書 34:15b-16a 和合本)

發行 財團法人勵馨社會福利事業基金會
發行人 潘瓊琬
發行所 231033 新北市新店區順安街 2-1 號 1 樓
電話 02-8911-8595 (代表號)
捐款專線 02-8911-5561
E-mail master@goh.org.tw

劃撥帳號 1217497-8
戶名 勵馨基金會
總編輯 王玟好
主編 郭育吟
執行編輯 蕭淳方、單蔓婷

美術設計 黃萱
承印 中華彩色印刷股份有限公司

回首蒲公英： 勵馨創造社會支持， 減緩性創傷



30年前，我在勵馨少女中途之家擔任社工員，一個遭家內性侵的少女跟我說：雖然來到這裡，生命有了新的開始，但她覺得內心有個角落還有黑影是永遠無法抹除的，當時的我，感到很心疼又無力。當年勵馨與 7-ELEVEN 合作「給雛菊新生命」募款案，正在發想創新服務，我提出創傷輔導需求，隔年我們用這筆善款創辦了蒲公英關懷輔導中心，開創國內第一個專門服務性侵害被害人的諮商輔導中心。

「重要他人」很重要

一開始因為性侵議題隱諱，求助量不多，我們採取進入校園進行兒保宣導的策略，當時我們告訴孩子，若有人侵犯他們身體界限，要大叫、跑開及跟大人求助。曾有孩子問：「若大人不相信怎麼辦？」我回答：「要一直說、一直說到大人相信為止。」但我捫心自問，若是不被相信，會有勇氣一直說下去嗎？當刻我知道不能只教育孩子，大人也要被教育成為孩子的支持者，因而勵馨發動了重要他人的倡議及社會教育，而後研發的兒保新觀點也秉持兒童與大人必須同時教育的立場。

此外，我在童年性創傷治療團體中，發現許多性侵害被害人在處理創傷經驗時，最先控訴的不是加害者對他們的傷害，反而悲泣地問：為什麼保護者沒有保護好他們？這讓我意識到，保護系統在傷害發生時沒有發揮作用，對於被害人而言是安全感的信任被毀壞，而不安全的生存恐懼遠大於受害事件。因此我們將服務對象擴及重要他人，如父母、伴侶，也翻譯重要他人陪伴專書及撰寫手冊，希望重要他人在倖存者「從生存到生活」的復元歷程中懂得如何陪伴其與創傷共存。

《創傷與復原》一書中，朱蒂斯赫曼（Judith Herman）從長期研究發現：社會的態度決定性創傷的結果，若社會對被害人是支持的，創傷可以減緩，相反地，質疑、不友善的態度會加重創傷程度。這個重要結論決定了蒲公英的服務，不會只做在倖存者身上，更要做到社會大眾教育上，才不會事倍功半，因此我們不斷從服務中發現問題，轉化社會倡議及修法、立法。

30年過去，雖然仍有許多問題待努力，但我們也看到台灣的進步，如過去責備被害人傾向，在 2023 年 #MeToo 運動時，社會氛圍有明顯轉變，在質疑被害人的留言下方，會出現「不要責備被害人」的提醒，或是直接肯定被害人說出傷痛的勇氣。而對完美被害人的迷思、浸潤式的權勢性侵型態也被討論及辨識出來，甚而在性平三法修法時，權勢性騷擾已被納入防治範圍內。我們在實務現場也發現有愈來愈多被害人在責任歸屬上可以自我肯定「錯不在我」，顯示社會氛圍往正面支持發展中。性創傷大多源自關係中的背叛，蒲公英諮商師藉由專業關係來修復倖存者與人的關係，勵馨更致力於創造社會支持態度與制度，助倖存者恢復與社會關係的聯繫，以達全方位性暴力防治的使命。

勵馨基金會 執行長

王明子

療癒傷痛 30 載 「蒲公英」陪伴性創傷者 走過復元路

勵馨基金會早期以安置家園的形式提供被人口販運及家內性侵的少女替代性照顧，在協助少女的過程中發現他們很需要心理諮商及輔導，因為遇到性侵害的孩子通常因事情揭露、家中為維持和諧被要求噤聲…等等原因，引發很多不適應的情形。勵馨開始安排心理諮商師進入家園，幫助他們建立對新環境的安全感，慢慢安定下來，諮商師也協助安置機構的社工了解及照顧不同反應的孩子。

編註：本刊文中提到「復元」概念時，多使用「復元」兩字，主要是我們想強調陪伴性暴力受害者，按照每一個人不同步調踏上「復元」的歷程。不僅是提升其足以適應逆境的復原力（resilience），更重要的是發展其自身滿足、充滿能量，且有意義的生活，並從中建立自我認同、找到自我價值。與一般所認知的「復原」（恢復原狀）之意不同。

「曾經有一對因亂倫受害的小姊妹剛到勵馨時，仿若冰封下的女孩，既不會笑，也不會哭，在單薄衣衫下對刺骨寒風也沒有反應，她們以『不感覺』回應痛苦創傷。來到勵馨中途之家、接受心理諮商半年後，有一天，她們的生活輔導員不經意轉頭，看到這對姊妹開始回應週遭，她們竟然會笑了！」

1994 年勵馨設立了「蒲公英關懷輔導中心」，在服務的過程中，發覺對於兒童青少年時期會遭遇性創傷的人來說，他們往往將秘密藏在心底，獨自承受身體與心理的煎熬。待懂得求助時，大多因長年的創傷而出現身心反應、生活與社會適應問題、自我價值低落，以及對性侵事件感到羞愧與自責等情緒，需要更長的療癒復元期。故自 1998 年擴大成立「蒲公英兒少治療中心」，投入更多人力。

2006 年「台北蒲公英諮商輔導中心」完成立案，通過審核成為合格諮商機構，這也是全國第一個致力於性侵害治療的專業心理諮商輔導中心，同時也是唯一提供童年期受創之成年個案的服務中心。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，串聯起全台服務網絡，為曾遭受性侵害、家庭暴力及其家庭成員，提供專業社工處遇及心理諮商服務，以期能在第一時間阻斷憾事的發生。

蒲公英的服務主要是陪伴會遭受性創傷的倖存者，走向復元的道路，協助梳理因創傷引發的身心症狀，並提供需要的專業治療、司法協助及與他人關係的重建等。從中發現有許多不合時宜的觀念和政策需要改變，因此，我們也開始對社會大眾進行教育宣導與司法倡議。回顧「蒲公英」的創立與成長過程，以每十年劃分階段，在每個階段都可以看見為爭取台灣的性別友善環境留下的歷史足跡。

蒲公英萌芽期（1994～2003）

第一個十年，我們開始種下蒲公英的種子，在台灣各地萌芽，同時我們也期待種下一個理念，一個讓兒童遠離性侵害的理念。然而當年社會大眾對性侵這個議題還是相對隱諱，雖然我們創立了諮商服務，但服務案量卻出不來，我們開始進入社區建立性侵害倖存者的支持體系及發展教育宣導，希望讓受害者知道有蒲公英諮商輔導中心的資源，如果他們願意，蒲公英可以提供服務與協助。

我們在此期間出版了不少關於兒童性侵害保護的書籍和繪本，像是《記得月亮活下來》是敘述倖存者的故事，也是國內第一本本土著作的性創傷書籍，內容描述性創受害者的心理歷程，藉此讓有相似經歷的人知道求助資源及如何走過創傷，重新點燃希望，讓我們聲援你、陪伴你。以目前思維來看，這如同發生在 30 年前的 #MeToo 運動，而我們早已開始推動。



在「蒲公英」服務對象中，有近半數服務對象在性侵發生超過 20 年後才能開始處理性侵事件帶來的創傷。因為有些受害者在事件發生時年齡太小，根本不知道該怎麼說；有些向身邊的父母、師長求助後，卻未被好好回應，或是不信任受害者，認為他說謊；甚至要受害者不要再提起，要求他裝做沒發生。因此，我們透過大型活動宣導，發起「遠離兒童性侵害—找到去丫、保護去丫行動」，並接續發起強調兒童性侵害創傷要早期療癒的「找到去丫、醫治去丫行動」。勵馨首度提出在性創傷中「重要他人」及「內在小孩」（註 1）的概念，讓社會大眾知道，心理諮商雖然對性侵害的創傷復元有幫助，但倖存者周遭親友的態度，才是讓創傷走向加劇或是撫平的關鍵。

在服務中我們看見司法在保護性侵受害者的不足，因此參與推動「性侵害犯罪防治法」的立法、「妨害性自主罪章」的修法，接著推動「兒童性暴力防治三級防治工作」，延續 1995 年倡議「兒童性交易防治條例」經驗，將預防教育納入各級學校必要課程，扎根防暴教育。在那個混沌模糊的年代，勵馨站出來為婦女發聲，翻轉議題，讓兒童與婦女保護、性侵害防治的議題在台灣萌芽。

註 1：「內在小孩」是個抽象概念，因此我們需要透過一個象徵（Symbol）引導大家體認內在小孩的存在，進而教導人們學習如何擔任自己（或他人）內在小孩的家長，安慰去丫、滋潤去丫、讓去丫體驗被愛的感覺，學習愛人的能力，我們相信在愛與關懷下，從生命的創傷裂痕中，仍可以開出美麗的生命花朵。

蒲公英扎根期（2004～2013）

第二個十年，隨著北中南三區的蒲公英諮商輔導中心陸續登記立案完成，舒緩了中南部諮商資源不足的問題，也讓蒲公英的服務在台灣逐漸擴展扎根茁壯。此時期的蒲公英不斷在專業上做提升，經過萌芽期的耕耘，服務案量明顯增加。我們發現部份遭到性侵害的受害者無法用語言表達情緒與感受，因此開始嘗試發展各式各樣的方法，試著讓他們用非語言、團體等各種形式進行治療，進而發展出沙遊、戲劇等非語言藝術治療模式。

隨著諮商輔導專業的成熟，我們也發現到藝術治療有其特別的效果，因而催生出以性創傷受害者為主角的「光腳的愛麗絲」劇團。2013 年，我們協助服務對象以獨立寫作的方式出版《一個被性侵女軍官的手記》一書，揭開長久以來軍中不能說的黑暗秘密。2014 年，「看見計劃」幫助受害者說出自己的故事，翻轉當年被加害者洗腦的那些話。透過鼓勵及陪伴，受害者願意站出來為自己發聲，不但療癒自己，也為社會上更多性別議題而倡議。

除了提升直接服務的深度與廣度外，我們在倡議路上也不遺餘力。2010 年，因為多起未成年女性遭性侵害被輕判，法官判決皆著墨於「未違反當事人意願」的部分，徹底引發民衆憤怒，進而召喚出以司法改革為訴求的「白玫瑰運動」。我們看見兒童被害人在司法中的處境，在參與聲援的同時，也提出「專家證人」的想法，針對兒童性侵害案應該要有「理解兒童的專家」來協助司法人員做判決。在這十年間，我們發起或參與了多種社會運動，也透過倡議及推動立法修法，包括宗教性侵害案中推動司法首用專家證人、連續性罪犯不得假釋，排除家內性侵受害者的絕對扶養義務而推動遺棄罪的修訂、呼籲加重權勢性侵刑責、提升性侵被害人訴訟地位等更實質的被害人權益保障。

蒲公英綻放期（2014～2023）

第三個十年，在我們長期努力耕耘後，欣慰的看到台灣無論在社會氛圍或法律政策上都有明顯的鬆綁，性暴力治療服務也在此時期開始迎來綻放的契機。早期政府的資源只服務剛揭露、剛案發的危機期個案，受害者若想獲得政府的資源協助，就必需要進行通報，意即若家暴或性侵的受害者不想進入正式報案系統走司法流程，就無法獲得相關協助。我們在服務中看見童年時期遭受性侵、成年後才說出口的受害者，以及現階段不想要進入司法系統、只想要單純做諮商的需求因為政策規範被摒除在外，也使得許多受害者在面對諮商輔導時躊躇不前。

蒲公英是當時台灣唯一專注性創傷受害的輔導中心，為補足政府缺少的那一塊，自成立以來即透過自籌募款方式，為有需求的受害者提供諮商輔導，讓服務對象免於因付不起費用而得不到服務。2017 年，衛福部開始提出「性創復原計畫」，為早年遭受性侵害創傷且無司法協助需求個案提供心理諮商服務，因而讓更多有需求的受害者有機會被接住。

在此期間，「跟騷法」通過、「數位性暴力防治四法」修法、「性平三法」修法陸續通過。社會氛圍的改變、#MeToo 運動的興起，越來越多受害者願意站出來，越來越多民衆願意加入聲援的行列。我們自一開始的「性侵害犯罪防治法」，到「性平三法」、「跟騷法」等性暴力防治相關的立法無役不與，更隨著實務經驗發現與社會問題的脈動趨勢，提出對應的修法倡議。我們走過了整段歷史，蒲公英當年撒下的種子，終於讓台灣看見了遍地開花的美景。

蒲公英飛揚期 (2024 ~)

蒲公英是台灣最早開始針對性侵受害者提供諮商服務的單位，累積 30 年陪伴性創傷受害者的療癒經驗，累計服務案量達 2,598 人，共服務 106,305 人次，這些服務經驗，不僅是從許多前輩、大師們身上習得專業的知能，更是從服務對象的身上看見生命的困難與韌力。

目前幾乎所有性創傷療癒知能都是透過老師們從國外引入，在蒲公英的實踐過程中，我們也看到在台灣文化中性創傷呈現的樣態。因此透過專業老師帶領工作人員整理工作經驗、爬梳理論知識、建構本土化性創傷療癒的標準化訓練模式，於去年 (2023) 整理出「早年性創傷療癒」、「成年後性創傷療癒」兩份教案。我們將於今年 (2024) 開始進行推展，期望能夠邀請更多有志於投入性創傷療癒實務工作的專業人員參與，我們將提供結構化、標準化的訓練，建構與深化蒲公英性創傷療癒的品牌。

療癒之路需要更多人的加入，我們欣慰地看見有更多的機構願意投入人力和資源，承接住更多受害者。身為領頭羊的我們，萃取多年積累的心血，期望透過建構「蒲公英性創個案教案」，帶領工作者了解性創傷的特殊性、學習如何形塑出獨特的案主樣貌、在不同工作階段中又有哪些處遇重點，以及在諮商關係中如何建立信任關係。期許從實務經驗出發，培力更多諮商師人才。

性創傷的修復之路還很長，我們會一直和性創傷倖存者站在同一陣線，成為他們最為堅強的後盾，讓倖存者重新拼回自己的人生地圖與方向。也期望在各方資源的挹注下，「蒲公英諮商輔導中心」能迎風飛揚，陪伴每一位性創傷倖存者，走過漫長的復元路。



圖1：勵馨蒲公英歷年總服務案量及人次

光腳的愛麗絲 從受害者走向倡議者之路 ——訴說傷痛的那一刻 療癒的旅程就此展開

撰文／錢愛慈
公民對話處媒體組組長



2009年，勵馨蒲公英諮商輔導中心將原本用以治療的戲劇團體，培植成以療癒為初衷的「光腳的愛麗絲」劇團（下稱光腳）。她們是由一群赤足踩在地上、感受真實生命力的女性所組成的表演團體。在專業指導下，起初以「一人一故事劇場」實驗團體的方式，開始招募曾遭受性侵害、家暴及對性別議題有興趣的女性參加，接著一步步走向公演舞台，以美國劇作家 Eve Ensler 創作的《陰道獨白（註1）》劇本初試啼聲獲得大眾支持後，持續將在地性別經驗融入「台版」陰道故事《拾蒂》中。十多年的公演旅程，不僅為光腳成員帶來敘述彼此生命故事的契機，更為台灣社會開闢出一塊充滿溫情、感性討論性別議題的友善空間。

「我的過去只是不同，沒有不好」

「我在蒲公英諮商輔導中心接受服務時，諮商師告訴我勵馨成立了『光腳的愛麗絲』劇團，當時最打動我的一句話是『加入劇團可以自助和助人』，團員漾漾在創傷發生後曾經深陷自責，在劇團成員陪伴下，才意識到錯不在自己。漾漾與施暴者談合解的過程充滿艱辛，每一步都像是將她的傷口層層剝開、再縫合，漾漾仍堅強樂觀，「到今天，這些歷程對我來說是很大的收穫。」

「劇團幫助我找回了我的自信！」團員蕙蕙談起去安置家園演出的經驗，「雖然我們是來為他們服務和演出的，但當我聽到他們內心最深沈的故事，承接他們的傷痛時，我覺得自己是被信任的，這讓我重新找回了自信。」

原本帶著滿身傷痛來尋求諮商的倖存者，在加入光腳後接受戲劇治療和專業協助，勇敢正視自己難解的課題，不但療癒自己的創傷，甚至進一步轉換為鼓勵、支援、陪伴他人的性別議題倡議者。

因為相遇 所以相癒

對團員而言，「說出自己的傷痛」是起點，也是最困難的一步，這可能要耗費數月甚至數年才能做到，然而當開口說出自身遭遇的那一刻起，就已經踏上了療癒之路。團員們也發現，其實受過傷害的不只有自己，每個人都有難說出口的祕密，但大家都想努力好好生活，這讓她們互相激勵，將傷害轉換為力量。

「我最大的收穫是不會再一直責備自己！」團員史瑞克形容她在光腳的歷程如同打電動一般，不斷提昇自己的技能，逐步挑戰更難的關卡。「我覺得我每一個地方都在改變，不敢說是進步，就是有在改變。我現在已經能平靜很多，很多很多……」

在這裡，她們都會受過傷，所以也不必怕自己跟別人不一樣，能夠很自在的做自己。「光腳」不只是在演出，更是在服務大眾，團員們從受害者變成舞台主角，從受助者變成助人者，為打造性別平權社會而努力。

從療癒出發 為倡議出聲

光腳劇團從「說出個人故事的即興表演」起步，從演給親朋好友、勵馨服務使用者、其他社福團體助人夥伴，一步步走入大眾視野，甚至站上公演舞台。就是這樣一個與眾不同的組合，演繹出一場場發人深省的人生經歷，激盪出一幕幕動人心弦的生命故事。因為，她們表演的可能是自己曾經最不想面對的過往，也可能是現場觀眾曾經揮之不去的陰影，或是會發生在你我身邊的社會事件、真實經驗。

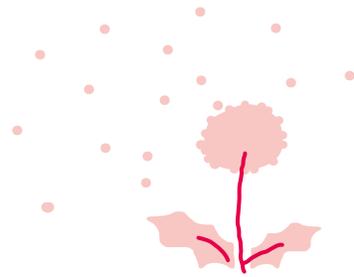
當愛麗絲們站上舞台，她們為自己發聲、為他人服務，期望透過她們的分享，台上台下共感同行，喚起更多人對終止性別暴力的重視。

註1：Eve Ensler 在訪談了兩百多名女性後，將她們的性事、身體、受暴與受虐待的經驗，寫成劇本《陰道獨白（The Vagina Monologues）》。

回望三十年來 和創傷工作的每一步

口述／鄧曉平
台北蒲公英諮商輔導中心諮商心理師

文字整理／吳孟瑾
台北分事務所倡議專員



乘著風，蒲公英的種子就能飛翔，遠播到世界各地。借用蒲公英強韌生命力的意象，30年前「蒲公英關懷輔導中心」設立，為性剝削及性侵害的兒童、青少年、成年女性及其親友提供服務，這是台灣第一個專為性侵害受害者提供深度心理諮商的機構——「蒲公英諮商輔導中心」的前身。

取作「蒲公英」，是勵馨期許自己能像陽光跟水一般，給服務對象滋養，成長茁壯，飛到哪裡都可以繼續生長。而各時期蒲公英名稱的轉換，也反映著服務裡的發現，以及倡議議題的變化。

從服務看見議題，服務與倡議同行

時光回溯至約 1994 年到 1996 年間，性侵害議題在台灣不太受到關注，礙於社會氛圍，求助的量也不多，當時蒲公英雖有社工員及諮商員的配置，服務仍是以電話諮詢及社工處遇為主，且嘗試舉辦記者會與議題影展，希望提升大眾的性侵害防治意識。

經過幾年的實務累積，蒲公英發現，兒童時期發生的性創傷，若是當下有專業資源介入，或許就能早期療癒。為了倡議對兒童性侵害的重視，蒲公英於 1998 年投入更多人力，擴大成為蒲公英兒少治療中心。

轉型後，蒲公英再從服務中看見，心理諮商雖然對於性侵害的創傷復元有幫助，但受害者周遭親友的態度，才是帶領創傷走向加劇或是撫平的關鍵，「建立性侵害受害者的支持體系」成為了蒲公英接下來的目標。民國 88 年，蒲公英開始倡議「重要他人」的概念，並在 2001 年從教育宣導、社區空間及資源連結，多方推動社區安全和兒童保護。

由於性侵害影響的不只是事件的受害者，也會對家庭造成很大的衝擊，當時的蒲公英意識到治療上需要更加深化，於是將重要他人也納入到服務對象裡。因為服務對象的擴增，以

及看到各地資源缺乏、分配也不均的狀況，蒲公英再次轉型為「蒲公英諮商輔導中心」，服務則拓展到中、南、東部。

創傷復元路漫漫， 一步步和服務對象重砌心靈地景

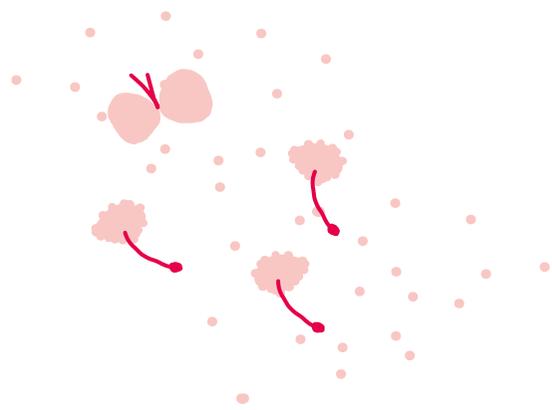
性創傷治療，從前期的「關係建立」就是挑戰。性侵害會嚴重破壞受害者對他人的「信任感」，尤其是熟人性侵，「不信任他人」反倒是受害者一種自我保護的策略。所以心理師需要突破這層「不信任」，並創造諮商關係中的安全感，才可能開始諮商工作，過程中也需多次核對彼此想法與感受，覺察服務對象安全議題的需求。

除此，童年受創的服務對象，由於幼年心智尚未成熟，在發展階段就受到創傷，心理和神經系統受到巨大影響的狀況下，可能形成諸多的身心疾病，並影響到求學、就業、人際；若是熟人性侵事件，原先該保護自己的人卻成了傷害自己的人，長期處於恐懼、焦慮的情緒下，對人與世界的依附安全產生混亂作用，合併出現依附創傷，後續要恢復社會功能是條漫漫長路。也有些服務對象遭逢生命的新事件，例如進入新的關係、生子等，創傷又突然被引發，因而再回來諮商，進進出出諮商長達十年。

創傷復元不容易，心理師需要在工作中看見服務對象生命的亮點，並裝備好創傷知情的能力，才能在載浮載沉的工作過程穩住節奏，和服務對象從斷垣殘壁的心靈地景裡一磚一瓦地重砌。

儘管道阻且長，當見證到服務對象從被摧毀的心靈世界裡重建生機，了解到創傷並非生命的全部，對未來依然有盼望，心理師也會受到感動與鼓勵，知道再嚴重的創傷，仍然有機會能改變。

渺小的陪伴， 是偉大的行動



勵馨「蒲公英」諮商輔導服務 30 年了！進入時光機，回到高雄蒲公英成立的那天，只有一間沙遊室、一間會談室，和一個兼職的社工人力。

也是在當年，有一群願意投身沙遊學習的諮商師、社工師，跟著每周從台北南下的梁信惠老師一起學習沙遊，為高雄蒲公英在性侵害倖存者心理復元工作上，奠基一片豐厚且滋養的土壤，孕育出一群對創傷復元工作經驗豐富的專業助人者。

今日，高雄蒲公英諮商中心，同時也是高雄性創傷復原中心和這群人，仍走在陪伴性別暴力倖存者復元的路上，回望過去，總有些故事歷歷在目。

曾經幾近枯萎 又重新綻放的倖存者

S 經歷了長期家內性侵害導致憂鬱，逐步走向身心症狀慢性化。然而，S 是一個有病識感的倖存者，他告訴我，自己曾經為了要控制走向陽台跳樓的衝動，他抱著樓梯的柱子六個小時……。這一路諮商陪伴的過程，最令他感動、感謝的是，勵馨一直是無條件的接納他、包容他，從以前到現在，不論他有沒有「生病」。

W 在升上國中時，才知道原來父親對他做的事情叫做「性侵害」。龐大的壓力襲來時，憂鬱、憤恨、羞愧、自責，讓年紀小的他完全無法言語。透過沙遊小物件的擺盤，一次一次走在治療復元的路途上，他在沙盤上為自己及父親辦了一場喪禮，接著又一盤擺上「浴火鳳凰」象徵著自己的重生，諮商師在一旁是陪伴者、是見證者。

X 的故事宛如台劇「她和她的她」的翻版。15 年前，壓在記憶底層被老師侵害的故事，在 #MeToo 運動的浪潮下重新出土，期間痛苦的記憶如浪潮般襲來。X 形容，諮商師、社工就像是大樹一樣，諮商室就像是一片青青草地，在「蒲公英諮商輔導中心」他可以安心地重新接

觸自己，因為有人會無條件、無評斷的接住創痛記憶，助人者是創傷復元的陪伴者、見證者、讓他在黑暗裡看到微光。

用愛編織接納的網 陪伴他迎向光

倖存者在創傷復元的道路上，需要的是專業的治療、司法的協助、與他人關係的重建……等。而在這些專業服務背後，我們的價值與理念才是支撐著蒲公英一路走來始終如一的堅持。在團隊裡，我們反覆地詢問：「助人是什麼？」我們也反覆地聆聽：「倖存者需要的是什麼？」原來是全然的接納、原來是不帶評論的見證；而這樣的陪伴與接納，讓他們重新建立因創傷被破壞的信任關係，開始有能力走出黑暗面向光。

「蒲公英」不會只有三十年，我們堅持走在這條陪伴倖存者的路上，因為我們相信「即便是渺小的陪伴，卻也是偉大的行動」，因為一棒接一棒的陪伴，真實的接住了受傷的每一個人，為他撐起了不墜落的網。

誰說陪伴很渺小，其實陪伴很偉大！每個助人者、重要他人都是撐住、接住倖存者的一份子，唯有性別友善的社會，用愛陪伴、接納編織的網，才是性受害倖存者可以安全降落的地方，治療方能開始。

面對真實的關係

「社工，心理師都不會給建議，諮商沒有幫助，我想換心理師！」

小亮是個堅毅的女孩，早年遭受熟人性侵後，因家人息事寧人的態度而受傷，早早便離家獨立生活。為了生存，他強迫自己隔絕那些委屈、憤怒、痛苦、失望等種種情緒，用理性、努力讓自己有了一份收入不錯的穩定工作。但生活穩定後，空虛、茫然席捲而來，宛如失根的浮萍飄阿飄的，常常莫名陷入低落情緒，甚至也有了尋死的念頭。小亮不懂自己為何會這樣，上網查詢後，來到台中「蒲公英諮商輔導中心」進行諮商。

初期諮商的小亮，仍然習慣性的壓抑情緒，在諮商時，總是很理性的與心理師討論：「為何性侵害這件事會發生在他身上？為何家人不能為他主持公道？」過程中，小亮不太能展現情緒，而心理師也沒有給他確定的答案。小亮覺得諮商沒有幫助，卻不敢直說，開始找各種理由頻繁請假。最後在社工關心下，才說出對心理師的不滿，提出更換心理師的要求。

在社工鼓勵下，小亮鼓起勇氣向心理師表達了想法，而心理師也藉連結了小亮過往的憤怒與不滿，把他因為「害怕破壞關係」而不敢真

實表達感覺，習慣性壓抑情緒、想法的行為模式點出來。小亮不敢向心理師表達不滿，而用請假來迴避不如期待的諮商，就像小亮面對家人的息事寧人的態度，生氣卻因為害怕破壞關係而不敢表達，選擇離家維持表面的和平，但與家人的關係卻真實斷裂了，有家似無家。

熟人性侵的倖存者除了遭受身體傷害，在「關係」上也遭到嚴重背叛，要恢復人與人之間的信任感非常不容易，往往難以擁有穩定且有品質的人際關係，渴望關係卻難以分辨關係健康程度，也因此常常陷入不良的關係中受傷，形成負向循環。

在諮商中，心理師建構一個具安全感的治療關係，使倖存者放心展現真實狀態，涵容其正、負向情緒，成為倖存者的人際關係練習對象，創造正向經驗，理解並經驗何謂「健康的人際關係」，進而賦能倖存者有能力去辨識並選擇、經營關係。

小亮跟心理師把話說開後，諮商持續進行中，不一樣的是小亮可以安心說出真實的想法與感受，有了心理師的支持與陪伴，不再感到孤單，繼續在復元之路上前行。

近期活動

從兒少到職場 性平教育不能等！ 感謝愛馨人 陪我們走更遠

守護宜蘭囡仔，慢慢找回安全感， 更好地成為自己！

「其實我也想要有人陪！不想一個人在房間流淚」遭受性侵或性暴力的青少年，多數成長在父母缺席、被忽視、衝突不斷的家。經社工耐心陪伴、諮商引導、參加手作活動與支持團體，她們說出壓抑許久的感受，與外界連結，進而長出力量，更好地成為自己！

孩子的復元狀況有時長達三、五年或更久，邀您穩定捐款助我們走更遠！每月定期捐款 \$1000 元持續 1 年 (含) 以上，支持【守護宜蘭囡仔 - 性暴力關懷陪伴計畫】，贈三星行健有機夢想村的【行健米】一包，撐起宜蘭囡仔的安全與希望！



支持宜蘭囡仔



性別教育 Aher 幫你！

想教導孩子正確的性 / 別知識，卻總是覺得尷尬難以啟齒，沒關係，讓 Aher 來幫你！

Aher 性 / 別教育體驗中心 - 彰化館，全台第一間沉浸式性別教育場館，跳脫傳統「你聽我說」的教育方式，打造多種體驗空間，擁有豐富的教具以及繪本，提供多元學習方案，讓孩子在有感的互動中學習，性別教育變得生動又有趣。

Aher 接住孩子對性 / 別的求知慾，提供正確的性 / 別知識，中心導覽開放預約中，暑期活動即將展開，最新消息請鎖定粉絲專頁！



Aher 性 / 別教育體驗中心 - 彰化館



信用卡扣款授權書

【113010102】175期

填表日期： 年 月 日

收據抬頭	生日 年 月 日	性別 <input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 不填寫 <input type="checkbox"/> 開放填寫 請依照您自我認同的性別填寫即可
徵信名稱	※ 依據財團法人法第 25 條第二款之規定，本人 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 不同意 以收據抬頭之名稱公開徵信。 如勾選「不同意」，您可自行命名 _____，或本會以「愛馨人」名稱為您徵信。	
電話	手機	宅 公
地址	□□□ - □□	
電子信箱		
捐款用途請選擇	<input type="checkbox"/> 支持勵馨 (由勵馨統籌分配) <input type="checkbox"/> 小星與空空鳥 (兒童性侵害防治) <input type="checkbox"/> 他們都說你想太多 (MeToo 專業陪伴與性騷擾防治) <input type="checkbox"/> 多陪一里路 (受暴婦女生活重建) <input type="checkbox"/> 傳愛小腳丫 給勵 young 爸媽 (出養兒童生活照護) <input type="checkbox"/> 弱勢兒少助學計畫 (弱勢兒少) <input type="checkbox"/> 女孩的幸福中繼站 (青少年安置家園) <input type="checkbox"/> 蒲公英飛揚計畫 (數位性別暴力防治) <input type="checkbox"/> 幫助目睹暴力兒少 (兒童心理諮商服務)	
捐款金額	※ 定期每月捐款 <input type="checkbox"/> 300 元 <input type="checkbox"/> 500 元 <input type="checkbox"/> 1,000 元 <input type="checkbox"/> 其他金額 _____ 元 捐款至 _____ 年 _____ 月止 (每月 10 號扣款)，前項日期若未填寫，將扣款至您告知停捐日期。 (若欲取消、異動金額或資料，敬請來電或 E-Mail 通知) ※ 單次捐款 <input type="checkbox"/> 1,000 元 <input type="checkbox"/> 3,000 元 <input type="checkbox"/> 5,000 元 <input type="checkbox"/> 其他金額 _____ 元	
信用卡捐款	信用卡卡號 _____ - _____ - _____ 持卡人姓名 _____ 持卡人簽名 _____ (同信用卡背面簽名) 有效期限 西元 _____ 年 _____ 月 發卡銀行 _____ 卡別 <input type="checkbox"/> VISA <input type="checkbox"/> MASTER <input type="checkbox"/> JCB <input type="checkbox"/> 聯合信用卡	
捐款感謝禮	依照現行活動內容寄送感謝禮，未勾選或活動贈送截止將不寄出。 <input type="checkbox"/> 我不需要捐款感謝禮 <input type="checkbox"/> 我需要捐款感謝禮	
捐款收據	<input type="checkbox"/> E 化 凡提供身分證字號者，勵馨將主動為您加入 e 化報稅方便您申報作業 (若您無須此服務，請勾選取消 <input type="checkbox"/> 我不需要 E 化報稅) <input type="checkbox"/> 身分證字號 _____ (首次申請必填) (若您已申請 E 化報稅，將不主動提供紙本收據) <input type="checkbox"/> 紙本 <input type="checkbox"/> 不寄送 <input type="checkbox"/> 按次寄送 <input type="checkbox"/> 年度寄送	

填妥表格後，請傳真至 (02) 2918-8377 或 郵寄至 231033 新北市新店區順安街 2-1 號 1 樓

捐款專線 (02) 8911-5561

※ 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至本會

勵馨基金會向您蒐集之上開資料，您同意本會於服務地區內，提供合於章程之目的、公益勸募條例需要之客戶管理、募款等相關服務，您可依個資法第 3 條主張查詢、刪除等所有權利。凡捐助本會均享有免費雜誌、電子報、活動訊息通知以及客製化服務，您亦可以電話、電子郵件或掃描右側 LINE@ QR 碼向本會取消或恢復此服務。 113 年 4 月版

衛部教字第 1121364028 號 (113/1/1-113/12/31)



勵馨 Line@



我要捐款

勵馨總會

關懷專線 02-8911-8595

捐款專線 02-8911-5561

劃撥帳號 1217497-8

服務信箱 master@goh.org.tw

地址 231033 新北市新店區順安街 2-1 號 1 樓

網址 www.goh.org.tw

各區連絡資訊

台北分事務所

關懷專線 02-2362-6995

劃撥帳號 1976-7793

新北分事務所

關懷專線 02-2983-4995

劃撥帳號 5021-9104

林口服務中心

關懷專線 02-2608-1485

宜蘭分事務所

關懷專線 03-9315-995

劃撥帳號 5041299-9

桃園分事務所

關懷專線 03-422-6558

劃撥帳號 5021-9117

新竹分事務所

關懷專線 03-668-8485

劃撥帳號 5034-8758

苗栗分事務所

關懷專線 037-260-035

劃撥帳號 1987-3533

台中分事務所

關懷專線 04-2223-9595

劃撥帳號 1976-7802

彰化分事務所

關懷專線 04-836-7585

劃撥帳號 5028-6231

南投分事務所

關懷專線 049-273-0025

劃撥帳號 5021-9120

雲林分事務所

關懷專線 05-537-0545

劃撥帳號 5041-3019

台南分事務所

關懷專線 06-358-2995

劃撥帳號 5021-9132

高雄分事務所

關懷專線 07-223-7995

劃撥帳號 1976-7831

屏東分事務所

關懷專線 08-733-0955

劃撥帳號 5021-9095

花蓮分事務所

關懷專線 038-228895

劃撥帳號 1988-5491

台東分事務所

關懷專線 089-225449

劃撥帳號 1980-8917

勵馨基金會
The Council of Hope Foundation

一圓就學夢 助學弱勢童

支持「勵馨弱勢兒少助學計畫」
捐款贈老協珍亮晶精感謝禮 ▶

立即捐款

我要捐款

衛部教字第 1121364028 號 (113/1/1-113/12/31)

在家園 · 重馨被愛再出發

女孩的幸福中繼站

2019年，約4萬名
十八歲以下兒少遭受「性」
或「家庭」的暴力威脅。其中逾
1萬6千名少女獨自面對家庭暴力、
虐待或疏忽照顧等危險處境。

勵馨接住了這群少女，幫助她們
走出創傷，跨越生存，重拾自信，邁向自立。



誠摯邀您一同守護女孩成長

- ★創傷修復
- ★生活扶助
- ★自立培力
- ★老屋翻修



勵馨數字第11213540次號
013/1/2-113/1/31

捐款專線(02)8911-5561

郵政劃撥 戶名 | 勵馨基金會

帳號 | 1217497-8 通訊欄請註明「支持安置家園」

地址 | 23143新北市新店區順安街2-1號1樓

電話 | 02-8911-8595 傳真 | 02-8911-5695

手機捐款可掃描QR Code



勵馨官網捐款



使用LINE Pay捐款