

不再秘密

童年曾經歷性侵犯

之重生者的心聲



不再是秘密

童年曾經歷性侵犯

之重生者的心聲

編輯：陳美霞、譚素嫻、陳淑琴、Graco-K、Petty

顧問：陳秀嫻博士，黎鳳儀

出版：香港明愛家庭服務
香港堅道二號明愛大廈一樓
香港明愛家庭服務協調辦事處
電 話：2843 4670
傳 真：2537 7325
網 址：<http://family.caritas.org.hk>
電郵地址：caritas@freeway.org.hk

平面設計及承印：Artistic Workshop (Kan Miu)

電 話：2729 4526
傳 真：2361 5923

出版日期：1999年8月

書號：ISBN:962-8052-33-0

定價：港幣四十元正

版權所有・翻印必究



序言

明愛家庭服務旨在鞏固與加強家庭的完整性，並透過不同層面的專業介入手法，提高個人及家庭整體的能力，改善家庭生活的質素。兒童性侵犯是一個隱藏的社會問題，曾遭受性侵犯的人士在成長歷程中面對不少困擾和掙扎，她們的需要是值得我們關注的。

一九九六年，香港明愛家庭服務發表了一份童年性侵犯經驗研究報告書，當中進行案主被性侵犯經驗訪問調查，在592名訪問者中，有58.10%表示曾遭受性侵犯，而被侵犯者當中，89.6%（共310名）表示受性侵犯的經歷所困擾。我們深感必需對這群體作出治療，而本港各家庭服務中心雖有提供個人輔導，但為童年經歷性侵犯的成年人設立治療小組能更有效地在彼此支持的環境下進行治療。

其實早在調查報告完成之前，我們的前線社工已覺察到童年性侵犯受害者的需要，並於95年開辦了全港首個專為童年曾遭性侵犯的女性而設，以廣東話進行，名為「我不曾告訴過別人」的治療小組，並於95年至98年期間舉辦了5個同類型小組，獲得非常良好的反應。透過治療性小組活動，組員適當地開放自己，彼此分擔、分享，處理及接納自己過往經歷，重建自尊自信，更建立了一個互相關懷，共同分擔分享

的支持系統。組員更深感有需要將她們的經歷及掙扎與大眾分享，藉以提高社會人士對這課題的認識，也鼓勵曾遭性侵犯的人士勇敢地去面對過往經歷及接受幫助，故產生了出版這本心聲集的念頭。

本書得以順利出版，我要特別向有份提供個人經歷的童年性侵犯重生者表示謝意，沒有她們的慷慨分享，不可能有這本書出版。當然，我還要感謝編輯這本書的同事和幾位重生者，並感謝張錦芳博士答允撰寫前言。

願這本心聲集，能成為多人的祝福，又能鼓勵更多童年受性侵犯的重生者，勇敢地分享經歷，積極尋求協助。



陳秀嫻博士太平紳士
香港明愛社會工作部部長

前言 —— 走出第一步

我處理的首宗兒童性侵犯個案是在1979年發生，雖然事隔廿年，社會人士對兒童性侵犯問題充耳不聞的現象似乎仍然普遍。對於曾遭受兒童性侵犯的成年人來說，要將這秘密公開絕不是容易的事，而本書內的重生者却以非凡的勇氣和毅力將受性侵犯的心情困擾活現眼前，他們筆下有一個相同的目的，是要使我們緊記：「保護孩童，勿再拖延！」

這本書記載著受害者的感受。以一字一淚的鐵證，廿多篇歷劫重生者的心聲，經歷雖各有不同，但感受卻如出一轍——因被欺騙而混亂擔心，因被欺凌而悲痛憤恨，因被侵犯而羞愧自責，因被壓抑而憂鬱低落。因性侵犯是難於啟齒而感到無助，任由自己迷失，任由自己麻木。慶幸地，這些失落的人得到社工的鼓勵而接受輔導，亦得到「同路人」的回應，家人的支持，在互助的啟示下，為自己做了應做的「功課」——將負面的感受變成正面的力量；將沒有人正視的問題變成為社會前途而努力的能量；把不想再提的真相變成支持自己的原動力。從悲憤無聲的抗議，寫成繪形繪聲的感受；將以為是愧於對人的經歷，化作一股助己助人的啟動力，深深在其他受害者的心目中印上勇氣的標記，亦為父母師長揮舞著「防範兒童性侵犯」的旗號。

這本書記載著成長中的秘密。這個秘密雖由不同的人寫出，卻帶出一個共通點——年幼時被自己信任的人出賣了！出賣的原因並非因為自己做錯事，也不是因為自己不善人意，更不是因為無人疼愛。相反地，却是因為自己太弱小、太恐懼、又無自主權，更不懂得如何求助。

這本書記載著提問與解答。內容是受害者的心底對話，在性侵犯的問題上不斷找尋答案。被侵犯後的陰影令心靈因得不到平靜，得不到伸展而不能成長。細訴「內在孩童」的掙扎時，說出內心久被埋藏的感受，將這個聲音引進心坎中，受害者從而得到啟示而重生。在未接受輔導前有些受害者覺得「忘記」便是答案，以後不再提起便可以一了百了，但她們仍然覺得自己是受害者，心靈受創者。當接受輔導時，她們明瞭「忘記」並非可以徹底解決心中的難題，但要將往事揭示出來確實難受。在這段難受的過程中，她們得到適當的輔導、指引、啟示和支持，這個「內在孩童」已逐漸成長，不再驚怕，不再軟弱，而堅強地與「主人」分享成長的喜悅，身心合一，人際關係自然得到改善，既懂得去愛，亦懂得去接受愛。

這本書記載著書信的轉遞。寫信是中國文化流傳數千年的溝通方法，寄出的信固然可以與收信者透露感受，寄不出的信亦可為寫信者投出一個「救生圈」，使她們不會因為控訴自己的親人而感到惶恐自疚，亦使她們在傾訴時勇於為自己打氣。這些信件雖然不一定寄到侵犯者的面前，亦不一定要家人親自閱讀，但却可以給予千萬讀者一個重要訊息——細聽孩子心聲可以制止問題的發生，問題發生後亦要積極面對和立即尋求幫助，切勿將問題「鸵鳥化」！

「走出第一步」這句籤語，是我在1999年初的護苗行動中所採用的鼓勵語，《護苗基金》在1998年12月正式成立，成為亞洲區第一個專注兒童性侵犯的非政府服務機構，目的是推動全港人士參與制止兒童性侵犯的教育活動，勉勵為揭發性罪行而勇於求助的人，亦支持關注兒童福利的專業人士，和感激為《護苗基金》捐款的社會大眾。現在細讀此書，也看到這句「走出第一步」的重生者格言，除了覺得湊巧外，還感到與這位重生者有所共鳴，雖然大家未必相識，但這篇文章已把我們的距離拉近了。希望閱讀此書時，讀者都會找到共鳴，社會人士的共鳴是盼望加快腳步，制止兒童性侵犯的發生；受害者的共鳴是要提起勇氣不再自責；而侵犯者的共鳴則是要面對問題，找尋輔導，不要等閒

題變成死結才去自怨自艾。若障礙仍在目前，我們要盡力去把它消除，抱著「有心不會遲」的精神，現在就積極參與「制止性侵犯」的行動——教育大家，探討和研究問題的解決方法，正視兒童福利，關懷孩子及家人，參與社會服務，提供心理輔導等等。

杜絕兒童性侵犯，大人小孩從此不會再心煩！

張錦芳博士
美國侯斯頓大學社工系副教授
德州高級執照心理治療師

編者的話

「兒童性侵犯」是一個令人難於公開地面對的題目，出版「不再是秘密」這本書更是創造了打破這秘密的一大跨步。作為家庭服務的前線工作者，能與一群童年遭受性侵犯的重生者（Adult Survivor）共同編寫這本書又是向生命跨勝的一大突破。

我們出版這書是要向社會人士見證，只要你願意將這經歷向適當人士尋求協助，童年遭受性侵犯的創傷是可以獲得治療的。本書內的每一篇文章都是曾經經歷童年性侵犯重生者（Adult Survivor）的心聲分享，她們願意將此往事公開、接觸傷痕、以致在輔導過程中的得著，最後勇敢地向社會／不同團體作出呼籲及對同路人作出鼓勵，每一字一句都是她們摯誠的分享；祈盼關注這課題的人士，特別是不同專業的人士：如輔導員、醫護人員、法律界、警方、教育界人士，能透過他們的分享，更明白她們的掙扎及心聲，以致在服務提供方面能更有效及衷誠合作，也鼓勵有此經歷的人士勇敢地面對及接受服務。

本書得以成功面世，我們要特別多謝一批過往曾參加明愛家庭服務舉辦的「我不曾告訴過別人」治療小組的組員共同編寫，她們的堅毅和決心，並積極參與編寫工作，都成為我們的激勵，也讓此書能成功地出版。盼望此書能在社會上引起迴響，也喚起大眾關注一批童年曾遭受性侵犯的重生者。

目錄

目錄

目錄	
序言	I
前言	II
編者的話	III

逆境求生 —— 成長中的秘密

重生者的故事	3
被掠奪的自主權	7
春節過後是清明	9
身體的自主權	11
尋覓	13

提起勇氣 —— 面對被性侵犯的創傷

治療的決心	19
一切從零開始	21
寶貝內心的孩童	23
與內在孩童對話	27
擁抱內心的孩童	29
內在孩童的心願	31
不屬於我的秘密	33
大地是無限的寬廣	35

萬語翻騰 —— 可否停步細聽

給我兒的信	39
未了的夢 —— 給媽媽	41

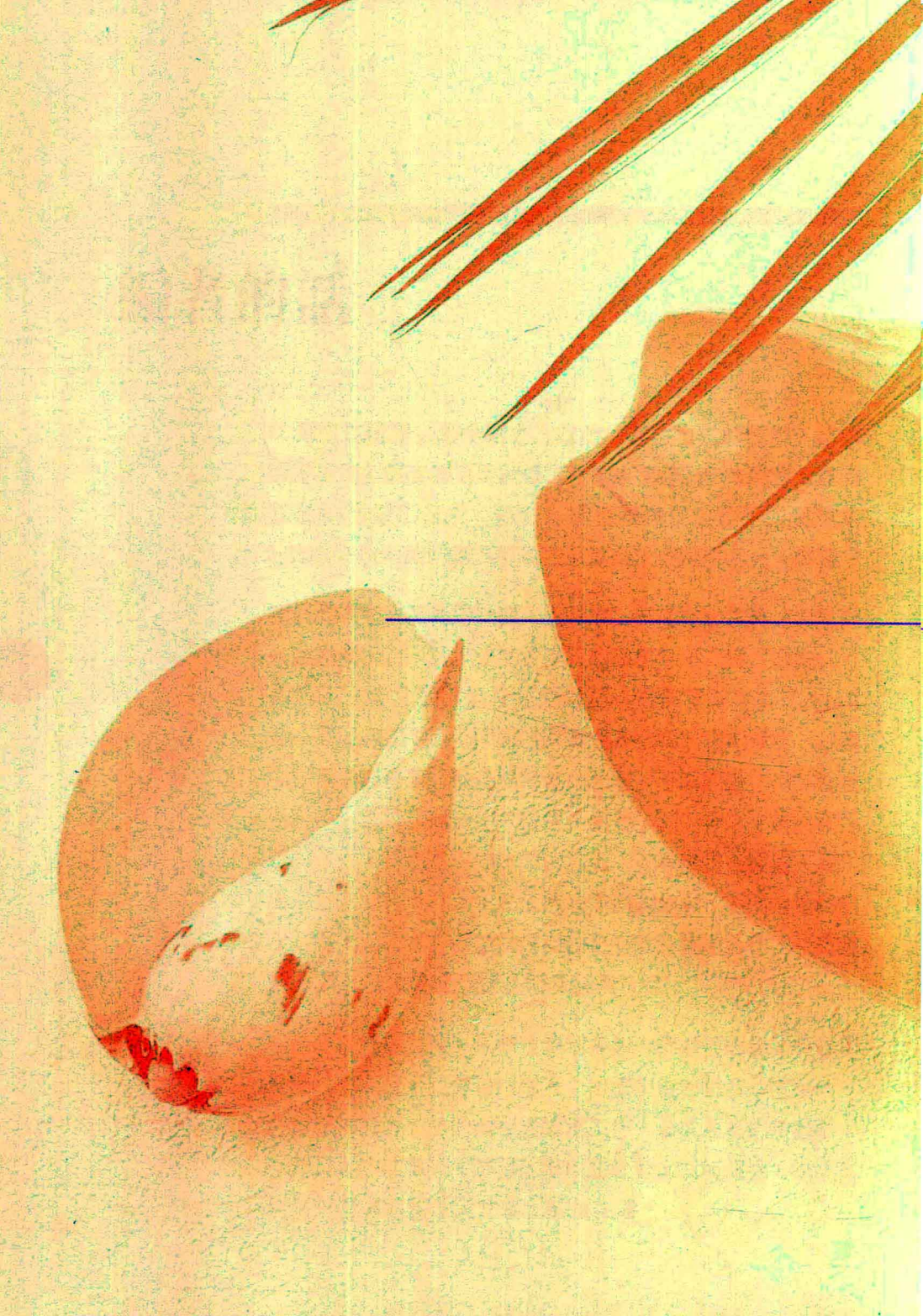
寄曾相依的二哥	43
哭泣天使的淚	47
易碎，請小心輕放	45
致：在咫尺天涯的母親	49

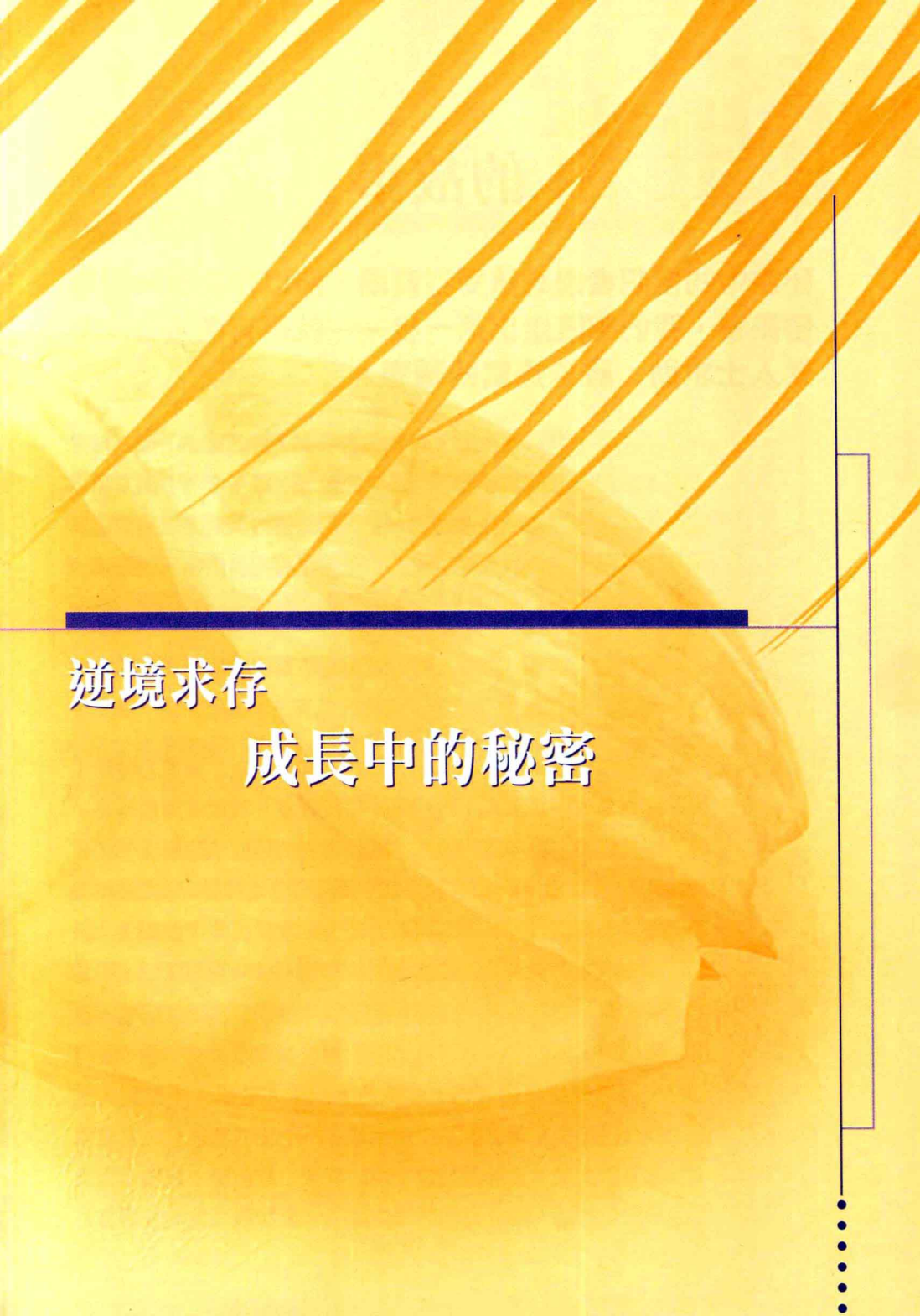
還我公道 —— 勇敢面對創傷

寄禽獸人	53
接寄禽獸人	55
給電台節目主持人的信	57

燃點希望 —— 重生者心聲

給同路人	61
寄同路人的信	63
給為人父母者	65
給社會人士	67
給政府	69
跋 —— 向一群勇士致敬	71
回應表	74
服務簡介	76
香港明愛家庭服務簡介	77
兒童性侵犯資源簡介	78
兒童性侵犯資源訂購表	80





逆境求存

成長中的秘密



重生者的故事

秘密中的侵犯者是應該受到責罰，所以作為童年受性侵犯者，我們應該走出第一步——就是有勇氣去向專業人士求助，尋求適當的輔導。

本人是一名家庭主婦，育有三名子女，生活簡樸，因為前幾個月家庭出現了問題，而尋求社工的輔導。好不容易在朋友和老師鼓勵下，認識兩位社工姑娘，並得到她們的幫助，家庭問題開始有點轉機。她們的出現把我多年收藏在心底裏的痛苦回憶都一一解除，可算是放下心頭大石。

因此本人親身寫出個人的經歷，希望幫助有需要和與我有相似境況的人。

在我年幼的時候，我是住在公共屋邨，爸爸是個體力勞動工人，媽媽是位製衣工人，她的愛好是打麻雀。我還有兩個哥哥，五個人就住在二百多呎的地方。我是沒有床睡的，只睡在一張長椅當床用，媽媽每晚都去打夜牌，哥哥也常跟同年紀的青年去玩，只留下我和爸爸。不知何時的晚上，我從睡夢中驚醒了，發現爸爸坐在我身旁，他用手摸向我的胸部，當時我好驚怕，不知怎樣，唯有將身體躲避，但是他還不斷地摸我，我只好就範。從這一刻開始，每晚當媽媽不在家時，爸爸就會觸摸我一番，以作發洩。因為他是我的爸爸，我怕他，所以才啞忍，不向別人透露。有一日下午，爸爸因為不須上班，下午便回家休息，當時家中只留下我和他，爸爸叫我站在他的身旁，我很驚，很怕！但又不能不聽他的話。爸爸從他的褲中拿了一樣物體（他的性器官）

出來，吩咐我把它放入口中，當時我很驚，我不願意，他沒法子之下叫我用手玩弄那物體，不久便流出白色的液體出來。事後他叫我洗手，還叫我不向媽媽提及這事情。當時我年幼不知這是被性侵犯的一種，又沒人給予我基本性教育，我唯有過著被性侵犯的日子

接著寫的是我哥哥，在我童年時候，他剛是青春期的男人，也像父親一樣侵犯我。在炎熱的夏天，我穿著短褲睡覺，忽然有一隻手穿向我的褲子裏，他摸我的陰部，使我再次地驚怕，不知怎樣是好。我沒有勇氣向人透露童年是如何過著痛苦的日子！

到了十七歲，我便和我現在的丈夫結了婚。婚後也留下童年痛苦的陰影，使我夫妻之間的感情留下不良的影響。直到現在我幸運地認識了一位社工姑娘，她開解我、輔導我、她的溫柔聲線，靜心地聆聽，她的信任和支持，給予我很多支持和鼓勵，使我有勇氣說出童年的往事。她在輔導過程中，幫助我明白到「錯不在於我」，事情總會有解決的。

寫到這裏，我可以說這是我個人的自傳經歷。希望公眾人士及朋友們知道性侵犯是沒有分輕重，都是一件痛苦的秘密。相反，秘密中的侵犯者是應該受到責罰，所以作為童年受性侵犯

者，我們應該走出第一步——就是有勇氣去向專業人士求助，尋求適當的輔導。這樣會使我們受害者心靈得到幫助，慢慢地治療過去的創傷。

最後我想分享：得到明愛社工的輔導後，我的感覺是放下心頭大石，心靈是平靜，我再不怕晚上睡覺的痛苦感覺，我有勇氣去面對我的丈夫、我的兒女，而我日後的人生旅程是有色彩而且是美麗的。

感謝社工姑娘，感謝關心和鼓勵我的朋友。