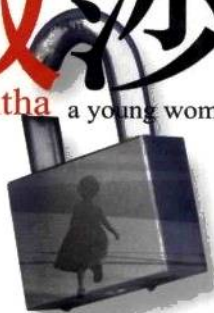


逃離童年創傷的復原旅程 拯救莎曼珊

Saving Samantha a young woman's escape from childhood hell



這是一本震撼人心的小說 莎曼珊勇敢寫下自己的遭遇
激勵無數受困於童年陰影的生命 跨越創痛，邁向微光漸亮的新世界

莎曼珊·薇佛 (Samantha C. Weaver) 著 江麗美 譯

Saving Samantha

a young woman's escape from childhood hell



童年|

旋、擴大、糾結……

極力|

這是一本真人實事的震撼小說，以淚水、苦痛、勇氣與堅強交織而成
受虐兒莎曼珊的不堪記憶，為她帶來憂鬱的後遺症
為了突破生命困境，將自己從人間煉獄中拯救出來
她屢敗屢戰，堅持走出自己的路，讓原生家庭的影響徹底遠離

莎曼珊精彩且扣人心弦的成長故事，是活出自我的絕佳見證

更是走出憂鬱症的最佳代言人

莎曼珊的親身經歷，在打開書本的那一剎那，即將感動你我！

感動推薦

(按姓氏筆劃排列)

精神科醫師、臺灣心理治療學會理事長

王浩威

兒童福利聯盟文教基金會執行長

王育敏

淡江大學教育心理與諮商研究所專任助理教授

洪素珍

勵醫社會福利事業基金會執行長

紀惠容

978-080-6782-02-6

00300

966 782626

056 心聲工場出版 定價300元



Caring 056

拯救莎曼珊：逃離童年創傷的復原旅程

Saving Samantha: A Young Woman's Escape From Childhood Hell

著—莎曼珊·薇佛 (Samantha C. Weaver)

譯—江麗美

出版者 心靈工坊文化事業股份有限公司
合作出版—財團法人勵馨社會福利事業基金會
發行人 王浩威 諮詢顧問召集人—余德慧
總編輯—王桂花 執行編輯—葉佳慧 特約編輯—黃麗玫
內文排版—龍虎電腦排版股份有限公司
通訊地址—106 台北市信義路四段 53 巷 8 號 2 樓
郵政劃撥—19546215 戶名—心靈工坊文化事業股份有限公司
電話—(02) 2702-9186 傳真—(02) 2702-9286
Email—service@psygarden.com.tw 網址—www.psygarden.com.tw

製版・印刷—中茂分色製版印刷事業股份有限公司
總經銷—大和書報圖書股份有限公司
電話—(02) 8990-2588 傳真—(02) 2290-1658
通訊地址—248 台北縣新莊市五工五路 2 號 (五段工業區)
初版一刷—2009 年 9 月
ISBN—978-986-6782-62-6 定價—300 元

Saving Samantha
Copyright © 2006 by Samantha C. Weaver
English language publication 2006 by Hay House UK Ltd
Complex Chinese edition copyright © 2009 by PsyGarden Publishing Company
ALL RIGHTS RESERVED

版權所有・翻印必究。如有缺頁、破損或裝訂錯誤，請寄回更換。

國家圖書館出版品預行編目資料

拯救莎曼珊：逃離童年創傷的復原旅程 / 莎曼珊·薇佛 (Samantha C. Weaver) 著；

江麗美 譯。--初版。--臺北市：心靈工坊文化，2009. 09

面：公分。— (Caring：56)

譯名：Saving Samantha：a young woman's escape from childhood hell

ISBN 978-986-6782-62-6 (平裝)

1. 薇佛 (Weaver, Samantha C.) 2. 憂鬱症 3. 家庭暴力 4. 兒童虐待 5. 傳記 6. 英國

415.985

980104

思想觀念的帶動者
文化現象的觀察者
本土經驗的整理者
生命故事的關懷者

心靈工坊
PsyGarden

Caring

生命長河，如夢如風
猶如一段逆向的歷程
一個掙扎的故事，一種反叛的存在
留下探索的紀錄與軌跡

逃離童年創傷的復原旅程 拯救莎曼珊

Saving Samantha a young woman's escape from childhood hell



莎曼珊・薇佛 (Samantha C. Weaver) 著 江麗美 譯

財團法人勵馨社會福利事業基金會 合作出版

【目次】

0 0 7	【中文版推薦序】一條遙遠的旅程／紀惠容
0 0 9	前言
0 1 1	第一章 模糊，但痛苦的回憶
0 2 4	第二章 家庭生活
0 3 0	第三章 傷疤
0 3 9	第四章 戰場
0 4 8	第五章 向外求救？
0 5 4	第六章 少年叛逆
0 7 0	第七章 女超人
0 7 9	第八章 我的懲罰
0 8 7	第九章 尋找出路
0 9 5	第十章 難忍的痛

106	第十一章	情緒擺盪
113	第十二章	正常生活
120	第十三章	照相
123	第十四章	愛與百憂解
128	第十五章	離家出走
143	第十六章	不再回頭
150	第十七章	深談
165	第十八章	「饒舌盒」
173	第十九章	繼續走下去
183	第二十章	難以承受的失落
191	第二十一章	失控
198	第二十二章	終於安全
205	第二十三章	粉紅色大泡泡
213	第二十四章	尋求完結
220	第二十五章	尋找真正的自己

2 2 5 第二十六章 希望的微光

2 3 3 第二十七章 小小的步伐

2 4 3 後記

2 5 3 〔附錄一〕做兒虐待存者的重要他人

2 6 1 〔附錄二〕台灣兒少保護資源介紹

2 6 6 〔附錄三〕勵馨簡介

【中文版推薦序】

一條遙遠的旅程

勵聲基金會執行長 紀惠容

《拯救莎曼珊》一書，作者莎曼珊自傳式書寫她受虐、缺愛的童年，青春期嚴重的憂鬱與自殘狀況，令人同情。但最令人動容的是，她勇敢尋求治療，找到最適合她的療程，試著甩掉控制她負面思考的「饒舌盒」，重新面對走上復原的旅程。

這是英國的一本暢銷書，一位勇敢的英國女性寫出自己受虐、復原的故事，我很期待台灣也有像這樣的本土自傳式書寫的故事。其實，台灣的受虐兒何其多，若有人願意像莎曼珊一樣跳出來書寫本土故事，相信可以讓台灣社會更多了解受虐兒真實面貌。

根據內政部的統計，台灣去年超過一萬六千位兒童受虐，平均每天超過45名孩子受虐，每72小時就有一名孩子受虐致死，它還在持續增加中，這個數字讓人難以忍受。這些帶著嚴重生理或心理創傷長大的孩子，那哭泣的內在小孩就像夢魘般地控訴著她／她，如莎曼珊形容的「饒舌盒」不斷地在耳邊七嘴八舌，如三姑六婆地搬弄是非，讓她

陷入無底洞的負面思考，轉出不來。

這會嚴重影響她／她的工作、人際關係，也就是說童年期的創傷不會自然痊癒，除非他／她有機會接受治療，否則這個創傷會蔓延到長大成人，而且可能患難成災、完全失控。若根據內政部統計每年超出一萬五千位的孩子受虐，那台灣現在應該潛藏著數十萬因為童年期受虐而受苦的人，其症狀可能包括憂鬱、自殘的人。

台灣近幾年才多一點重視兒童心理創傷與治療，甚至包括目睹暴力兒童的療癒也開始被重視，但是對於童年期創傷的成年朋友，則沒有資源給他們，除非他／她現在受到家暴，政府才有資源介入。

《拯救莎曼珊》讓我們看到童年期創傷的殺傷力，它不斷侵蝕她的身、心、靈，讓她的人際關係、工作都受到影響。其實，根據聯合國的統計，家庭暴力除了傷害個人之外，也讓國家競爭力損傷，經濟下降。所以，家暴不是家內事、更不是個人的事。

我期待，台灣開始重視童年期創傷成年朋友的療癒工作。因為台灣過去沒有資源給這些童年受創的孩子，他們無法在童年期即接受治療，卻帶著創傷長大，我們應看到他們的苦難，讓他們有機會像莎曼珊一樣進入復原旅程。也唯有如此，台灣才能早一點看到本土受虐重生者的傳記書寫。

前言

《拯救莎曼珊：逃離童年創傷的復原旅程》是我個人從重度憂鬱症中復原的故事。我的父親精神狀態不穩定，情況極為嚴重，因此造成我一生的烙印。我曾受到他的虐待，遭到忽視，欠缺愛與支持；我的母親則是共犯。

在少女時期，以及剛成年的時候，我所做一切讓自己「變好」的努力都失敗了。為了讓自己擺脫過去的陰影，解決我的問題和憂鬱症，我相信我已經試過所有做得到的方法，但我錯了。我的戀情和友誼老是破碎，留給我的只是難以承受的罪惡感、挫折感與孤獨感。我推開所有想要幫助我的人，嚴苛而持續地測試他們，直到我再也無法忍受，而必須要接受幫助；憂鬱症幾乎耗盡了我的生命。

當我離開某家因為企圖自殺而住了一個月的精神療養院時，我突然覺醒，如果我想

要快樂地活下來，就必須用上我學到的一切。我必須有決心，我必須堅強，我必須鼓勵自己和我內心的負面思維辯論；我必須知道，我絕不能再那樣地焦慮、憤怒、悲傷、孤立與沮喪。在醫院裡，我終於有機會除去心魔，之後，我開始相信未來自己有機會得到快樂。

全書描述我的抗拒感、迷惘與憤怒，以及我如何在日常生活中，讓自己的問題更加惡化，而在安全而嚴密控管的醫院裡，我的情況又是如何。我說明自己如何天天對抗我的憂鬱症，不斷和怨恨及焦慮的感覺作戰，以及如何日復一日地創造出一個幻想世界，並生活其中，以便保護自己，將自己包圍在一個心理建構的屏障之中，以免讓自己再度受到傷害。

在許多長久而艱難的戰鬥之後，如今我成功擊敗了我的憂鬱症。本書是我個人成功與希望的故事。

第一章 模糊，但痛苦的回憶

每當我鼓起勇氣，大膽回想起我的童年，首先進入腦海的，就是我父親那低沉而嚴厲的聲音：「你他媽的照做就是了！」這個印象至今仍令我感到畏怯，彷彿被水燙傷一般——無論我或我的姊妹、弟弟說些什麼，都會被打回票。我們不能頂嘴，不能有意見，甚至不能有感覺！

我的雙親從不曾擁抱或安慰我；也從不說「我愛你」。我們從不曾獲得嘉許；無論我們做什麼，他們都只會說我們是粗魯淘氣又不聽話的孩子；還老是說我們是「不見棺材不掉淚」、「牽到哪裡都是牛」。父親最鍾情的一句話是：「我就是這樣被養大的，所以你們他媽的小畜牲也得跟老子一樣。」他還附帶說明，那並沒有使他受到傷害，但是當我長大後回頭看，卻不同意這個說法，而且會說那根本是胡扯。他會變成那個模樣，必定其來有自，而

且他根本不應該再將它施加在我們身上。

他的聲音讓我的姊妹和弟弟退避三舍，但我不想成為隱形人，而是試著挺身而出來面對。我敢說假使我不要這麼做，情況會更嚴重。我想，人們都認為我是個很有自信、大嗓門又急性子的小孩，但那不過都是演戲罷了，我用它來保護自己，不讓自己被那聲音和其影射的意義所傷；它所代表的意義，總是說我一文不值，而且會因而受到懲罰。

如今，當我回想從前，聽見他的聲音，我知道，無論生命裡的際遇如何，再也沒有任何事物能令我感到如此害怕。畢竟我已經走過來了，我知道我很堅強，卻也並非永遠如此。我走了長長的路，才讓自己跳脫那個飽受驚嚇又叛逆的小孩，但這趟旅程荆棘遍布，曾有幾度以為自己已經迷失。

很快地，我在一棟屬於市府的破落國宅裡長大了，而市府當局無意打理這片住宅的門面。我家裡有爸爸媽媽、三個姊妹和一個弟弟。我對那棟房子的模樣記憶猶新：草坪上蔓蕪滋生，野草可以長到我的腰際，半獨立屋的上層曾經粉刷成白色，如今已是灰暗而斑駁，下方的磚牆也因缺乏整修而顯得殘破不堪。

樓下有廚房和客廳，還有一間小小的浴室，不過馬桶是在外頭的棚屋裡。樓上有三個臥房，我的父母親住一間，弟弟傑可和同父異母的姊姊莎琳娜合擠雜物儲藏室裡的上下鋪，第

三個房間則是我和兩個姊妹夏敏及約瑟琳共住，我的童年大半在那個臥室裡度過。房間裡貼著陳舊褪色的木片壁紙，窗戶盡是黴菌的痕跡，處處瀰漫陳腐的霉味。我們沒有地毯，家具都是父母親購自舊貨廉銷或從垃圾場撿拾而來的，通常都有缺損。有時，他們甚至會把鄰居丟到街上的破銅爛鐵撿回家，我們就得去處理善後。

約瑟琳年紀較大，所以她睡單人床，我和夏敏睡雙鋪床——她睡下鋪，因為她的年紀最小。我們在地板上分割出一塊塊小小的領土，好放置我們各自的一點點家當。家裡沒有中央空調的暖氣，只有客廳的一個煤氣爐，媽媽會在冬天時，讓我們站在爐前更衣上學。房間裡的窗櫺都已經腐朽，所以我們的床單都是冰冷又濕黏，而屋裡的壁爐更是從來不開。

冬日裡，當我躺在我的上鋪，可以看見自己的呼氣裊裊升到天花板。遇到酷寒的日子，媽媽會給我們熱水壺，但它們通常都是三兩下就冷了，貼在身上很難受，所以我會醒來，把它們扔到地上。

房間裡空空的壁爐上方，有個白色的舊壁爐架。有時我媽會在夜裡進來，為我們送早餐，每人一塊卡士達醬餅乾、一杯牛奶讓我們分著喝。我們隨時處於飢餓狀態，有一、兩次，約瑟琳在半夜醒來，把三塊餅乾全吞下肚，我跟夏敏就沒有「早餐」了。我們不曉得情況是這樣，只以為媽媽的餅乾沒了。約瑟琳在多年之後向我自白，說她的罪惡感有多深。我