

第二波 你最愛的Podcast 6

# 他家有本難忘的經

劉淑瓊教授 *feat*  
與談來賓  
林芮璿社工

姐整理的是人生  
廖心筠 (廖哥)

面對一段塵封二十年的性創傷，被害人決定跨越沈默與掙扎，社安網如何協助她重新整理人生？

好社安網月報

姐整理的是人生 ▶

## 時間往前走，牽著你的手，跨越創傷到親密的彼岸！

參與者：廖心筠（廖哥）、劉淑瓊教授、林芮璿、社工師

廖哥：

hey我是廖哥，姐整理的是人生，你的人生有什麼困難嗎？讓我來幫你全部out

廖哥：

歡迎回來姐整理的是人生，我是妳的整理師廖心筠廖哥，真心感謝各位榜一大哥，我的新書姐整理的是人生一開賣就受到了大家的好評，登上了博客來跟誠品的排行榜，我甚至到了誠品實體店面在排行榜第六名前面拍照，因為實在是太驕傲了，那另外，我也舉辦了我自己的簽書會，3月2號的時候是在誠品松菸就是台北店，那你知道那1天天氣非常冷，只有十度，我想這是1個睡覺的好時機，應該不會有人來了，殊不知，竟然來了70位，70位夥伴，還有我的粉絲們，真的謝謝你們在這麼冷的天氣，還願意來到誠品聽我的人生故事，那另外，我也在3月3號的那1天到了台中的市政店，那一間店好漂亮，而且台中天氣很好，我真的太開心了，當天也來了50多位的粉絲們，然後聽我講我的人生故事，台下，甚至有我很久很久沒有看到的國中同學，大家聽我的故事都聽到1把眼淚1把鼻涕，的但是很感動也很開心，真的，可以跟大家見面，是我最大

的幸福。接下來，4月也有簽書會，我會在4月十三四月十四三點到四點半在馬來西亞的城邦閱讀花園一樓，開1個很有趣的收納研習課高效整理接好運，所以如果你對廖哥的收納很有興趣的話，一定不要錯過這一次我到馬來西亞的機會喔～那我們到時候見

**廖哥：**

歡迎回來姐整理的是人生，我是妳的整理師廖心筠廖哥，這一集非常特別，我們請到了兩位特別來賓，第1位呢，是我們的劉淑瓊教授，他是台灣大學社會工作學系的教授，非常非常厲害，因為他任就於這個台灣的社工界，曾經獲得保護服務工作的最高殊榮，第六屆的紫絲帶獎，我那時候覺得哇～這很厲害耶。那可以請我們的劉淑瓊教授跟我們打個招呼嗎？

**劉淑瓊教授：**

hello大家好

**廖哥：**

ok好，還有另外1位，是芮璿，然後他現在是在全芯創傷復原中心服務，那可以請芮璿：跟我們介紹一下你自己嗎？大家好，

**芮璿：**

我是在衛福部的創傷復原計畫下的全芯創傷復原中心擔任社工師的芮璿

**廖哥：**

大家好，很開心，

**廖哥：**

那我覺得這一次我們要來聊1個前一陣子很紅的議題就是MeToo，你知道，其實在2023年啊，我們那時候就是有1個MeToo的浪潮，那有很多很多受害者就直接跳出來講說我曾經也有這樣子的經驗，我可能有受到性騷擾、性侵等等，那其實也喚起很多這些受害者的創傷記憶，可是其實我覺得有蠻多人都是在早年的時候可能有遭受到熟人的性侵，然後結果長大之後就連帶的影響自己的家庭關係，甚至是親子關係，那我覺得這種性創傷這些個案，通常都有哪些表現，如果你今天也有對這個議題很有興趣的話，這一集你一定要聽，因為我發現這個議題很多，可能是台灣人，或者是說我們的社會，讓我們會把這種事情壓在最底下，不敢講，或者是很害怕，那我們請我們的芮璿來跟我們分享一下。我想要問一下，如果像這種有這些受害者，他在家庭關係，或者是親子關係，會有什麼樣的衝突

**芮璿：**

當然我覺得那個衝突不一定每個人一定都會有，因為我覺得每個人在成長的過程中，也許他都會有他自己被療癒的1個過程，但是如果我覺得性創傷，他發生在早年的時候，其實很常包含就是對生理的一些影響啦。比如說他可能比較容易難入眠，或是他比較容易身體緊繃啊。比較容易受驚嚇這些，然後，或者是我覺得包含在心理跟情緒，性創傷，因為我覺得性在台灣其實不是1個，我們大家很容易談的話題特別是在家庭，根本不談這件事

**廖哥：**

我家比較特別，我們家可以談，我跟我爸說，還有跟我媽說，我老公很色耶然後我爸就說還是要配合一下

**芮璿：**

我覺得你們家真的是可以聊這個話題的耶非常開放

**劉淑瓊教授：**

對我覺得這是1個很好的氛圍，對真的

**廖哥：**

那可是絕大多數的人都是很隱晦的，在講這件事，更何況是性侵，對不對？

**芮璿：**

對，特別是我覺得跟小孩要談到這件事情，我覺得那個更難，就是可能成人後，大家還可以稍微聊一下，但是還是孩子的時候，父母總覺得會不會不要跟他多提比較好，對，然後所以我覺得在那個氛圍下，其實很多人，他經歷這件事情他也許也還搞不懂，等他搞懂的，時候其實她也不知道要怎麼樣提起這件事情那就會一直放在心裡，是1個秘密，然後他怎麼看自己，然後怎麼，想自己其實我覺得那會影響1個人，的1個，他的心理的1個狀態跟那些情緒，就是我覺得經歷這件事情之後，比如說你光藏著秘密，我覺得有時候我們要長的1個普通的秘密，我們可能都覺得心裡有負擔了，然後特別是1件這麼發生在自己身上這麼大的事情的時候，我覺得那個壓力啊，跟那種可能在過成中受到的一些驚嚇和困惑，他其實就是會留著，所以我覺得是這些，你在往後的過程中，他可能不一定就是這麼直接，可是好像就是會隱隱約約的，有時候覺得我好像真的比較可能跟誰，我要真的跟他很相處得很靠近，或者是我可能想要跟他多聊什麼，有時候其實是會發現，那裡面有一些困難的，對

**廖哥：**

對，那我想要問一下劉淑瓊教授，這個性侵的案例裡面，其實有很多是熟人，對不對，對，那大部分都會是怎麼樣的狀況呢？

**劉淑瓊教授：**

其實像衛福部111年的統計就是全國，這個性侵害的案件裡面12歲以下的大概就佔了將近一成，就是百分之九點六，那換句話講，就是說10個被害人裡面就有1個是12歲以下，甚至這個111年的統計，我們還看到說熟人性侵，以前的統計數字是七成，但是到111年，我們看到的是高到八成，所以換句話講，就是說是這個孩子認識的人，熟識的人，以前我們都以為看，這個媒體報都是外人，陌生的不認識，其實不是，那這個所謂的孩子認識的人裡面就包括很可能是父母，那也有可能是同住的家人，或者說是親戚，或者是爸爸媽媽的好朋友，常常來家裡的或者鄰居，那甚至是學校的老師，那為什麼孩子會受到這些熟識的人的侵犯，就是因為他沒有戒心，

**廖哥：**

對，然後就是覺得

**劉淑瓊教授：**

大家都認識都在生活當中，那沒有防備，所以事情就發生

**廖哥：**

對，而且其實我覺得蠻常常有那種，不管是性侵，或者是性騷擾，都會用一種玩的方式，然後亂摸你的可能哪邊，所以你們會覺得可能他是不小心摸到的

**劉淑瓊教授：**

廖哥，講得很好，很多人就會問說那個小孩子為什麼不叫啊，她不舒服啊，人家對他侵犯她，她應該要喊啊叫啊就有人去救他，可是其實我們真的要了解，這個對孩子來講真的太沉重了，對因為就像廖哥剛剛講的，第1個他會說這是1個遊戲，那這個甚至會給他一點錢一點小禮物，所以孩子就沒有那個戒心，以為說而去摸一下是1個遊戲，那第2個呢，他可能會把他說成這是我跟你的秘密喔，不可以跟別人講喔，那孩子年紀小嘛，他也不知道發生在自己身上的其實已經是性侵害，那第3個是會恐嚇她，妳敢說出去，第1個，不會有人相信你，第2個，你媽媽你爸爸就不愛你了，或者說我會對對他們不利諸如此類，所以我們要講說孩子其實是不敢說，不知道怎麼說，甚至他說出來，也怕大人不相信，對，所以我們現在的一般就會常常教小孩子說你要懂的身體界

線，不該摸的地方，就不要給人家摸啦。像妳的胸部你尿尿的地方，但是我覺得更關鍵的是，除了孩子要保護自己，我覺得大人，

**芮璿：**

真的我一定要在這邊要跟很多我們廖哥的聽眾朋友講

**劉淑瓊教授：**

就真的，我們大人一定要提高警覺，這是我們的責任，我們要給孩子1個安全的環境，我們有了這樣的概念，不是說要我們杯弓蛇影，每1個人都去懷疑，但是我們一定要在不疑處存疑，就是要有提高警覺，同時要注意孩子的反應，剛剛芮璿講的一些反應都是1個徵兆，那孩子說的話，我們不要馬上去否認他，我們姑且相信，不然你一否認他，他下次什麼都

**廖哥：**

都不跟你講

**劉淑瓊教授：**

是的

**廖哥：**

這個讓我想以前我小時候我們家對面有一對小兄妹，爸爸都家暴他們，所以媽媽很早就跑走，結果這個小兄妹跟爸爸一起生活，那爸爸就是有一點變態的那種類型，他都會凌虐哥哥，然後把他全身衣服脫光，冬天就只有五度，他把他丟在外面，那妹妹就可以很安全的跟爸爸在家裡睡，所以你會想說為什麼哥哥都沒有1個自己的房間，可是爸爸卻是跟妹妹睡，你可以想像那後面有多可怕，就是爸爸會性侵妹妹嗎？可是妹妹在這個情況下，他會覺得至少我不用像哥哥這樣一直被虐待被揍很慘，可是我可能要犧牲我的身體，可是當下他不會覺得這個是犧牲，我的身體他會覺得爸爸愛，我爸爸保護我，怎麼樣，可是接下來，更變本加厲的，是他爸爸甚至把它分享、分享給其他的叔叔啊。什麼奇怪的鄰居，跟他們收錢，讓他們去摸妹妹的身體，然後你可以想像，其實我們小時候隱約知道，可是你那個小朋友的心態會扭曲，等到長大爸爸突然猝死了，這兩兄妹非常開心，終於終於擺脫了這個惡魔了，可是他也是長大之後才發現原來我小時候這樣是被性侵，可是我後來很久以後，知道那妹妹的消息不是1個好的消息，他長大意識到的時候，他覺得自己很髒，後來他就是從事性工作者，變成性工作者了，妳以前這麼辛苦，結果你最後還是變成性工作者，你有什麼看法，芮璿

**芮璿：**

我覺得那裡面真的有很多困難就是我覺得像剛剛劉淑瓊教授講的，那些就是為什麼孩子他可能沒有辦法防備，另外一種困難的，真的是那個大人，他其實是以1個關心或者是我其實看起來像是在照顧你，對，可是我覺得1個孩子，他要去怎麼分辨說這個照顧是不是1個所謂合理或是健康的照顧，其實我覺得是困難的，所以每個孩子他都需要有大人的一些保護，他才可以存活下去，對，所以在那裡面，他到底怎麼認定那個叫做愛，他到底怎麼認定那個叫做所謂的安全跟被保護，其實那裡面他必須要在內心有很多的掙扎，所以最後他只能用1個說服自己的方式，對，可是當他已經說服自己這麼久了，他長大了之後，他其實你叫他說好，你終於擺脫了這個惡魔，你應該可以好好生活了，我們都會這樣想對不對，但是其實那很難，因為他跟本不知道什麼叫好好生活，她的環境從小就是這樣，他做不到他根本沒有經歷過的事情

**劉淑瓊教授：**

是，其實廖哥剛剛在講的時候一定有很多觀眾，朋友聽眾朋友會說他媽媽在幹什麼，他媽媽跑掉了，或者是他家裡可能有阿嬤或什麼，因為這種發生在家裡的亂倫事件常常是這個家族裡的秘密，那這個爸爸有可能是賺麵包的那個人，所以雖然他做了不管是身體虐待哥哥，或者是性侵害他自己的女兒，但是你說家裡的人都不知道嗎？

**廖哥：**

一定知道，這是隱忍

**劉淑瓊教授：**

隱忍，對，因為很可能他就是那個賺麵包的人，第2個是這個說出來之後很丟臉，

**廖哥：**

對，全部人都知道

**劉淑瓊教授：**

一到時半刻可能也沒有辦法去改變它，然後就坐任這樣的事實不斷的發生

**廖哥：**

很多社會新聞都是

**劉淑瓊教授：**

是，你想想看這個小女孩多可憐，對，他身體上被侵犯，然後他也不知道那個是什麼是愛還是什麼，然後她說出來也沒有人相信，說出來之後，就大人會跟你不要亂講，

對，那他也很怕甚至大人會威脅他，說你講出來，爸爸會被抓去關，那你不只沒有媽媽，你現在連爸爸都沒有，所以你說這個小孩他承受的，已經不只是身體上，還包括心理上，那甚至家族的人也都會覺得說你去勾引你爸爸，我們實務上都碰到，所以這個對孩子他無法承受，所以就一直要壓在她內心的深處，就像我們廖哥做的整理一樣，那個就是角落的一包東西，她不敢去觸碰，他也不想去，可是那包東西呢？它會發酸會發臭，那包東西會有很多的灰塵，那等到他長大，有一天他就必須要去面對那那些事情，會反映在他的日常生活當中有多痛耶。他可能跟別人沒有辦法好好相處，因為他曾經被他最信任，他以為最愛她的人背叛，對，所以你教他怎麼去跟別人建立那個信任的關係，然後在身體上心理上都會有很多的疾病，別人也不喜歡他因為他可能有心情老是很憂鬱，那有什麼事情也不敢說，也不太放開來跟別人相處

**廖哥：**

對，而且感覺像這樣子，他其實會觀念會扭曲掉，像我說的，他甚至成為性工作者，好像只有這樣子，才是有人愛我的感覺，或者是他可能會扭曲，就覺得既然我都這麼糟了，我們不知他是怎麼想，可是會覺得，哇，這個真的影響的那個範圍很深遠，一直到他長大以後

**芮璿：**

比如說他真的去當性工作者，但是他其實開始想要脫離的時候，可是他發現他可能回到一般的工作的時候，他並不一定能夠穩定的做，就是我覺得有些創傷他其實會影響非常多我們很多能力上的發展，所以即便，他想要做一個他覺得相對穩定跟所謂回歸比較正常一般的生活的時候，他可能會發現它沒有辦法去做這些事情，那不斷的轉換工作會讓他沒有辦法有一個穩定的收入，所以最終它會所以在這些很現實的條件下，他只好回去做一個，好像他相對熟悉，就算他不是很喜歡，可是那個可以讓它可以維持生活，我覺得人最終其實都會為了維持生活

**廖哥：**

而去妥協了

**芮璿：**

對你總得活下去

**廖哥：**

天啊。那劉淑瓊教授，我想要問你，你覺得像社安網的服務的核心，他說以家庭為中心，以社區為基礎，是怎麼樣呢？

### 劉淑瓊教授：

是，其實很多聽眾朋友大概都聽過社會安全網，在那個106年的小燈泡事件，104、105之後，我們的社會上發生一連串的，這些可能有疑似精神疾病的人，對一般的民眾或者小孩，這個無差別的殺人，那像湯姆龍事件啊。像小燈泡事件等等，那這個時候，我們的政府就注意到說我們的這個整個社會裡面好像不安全，好像這個網子有破洞，所以我們要把它補起來，那大部分的時候，我們其實看的都是這個加害人，因為他有疑似精神疾病，那我們就會說怎麼讓他在路上趴趴走，我們是不是要發展一些心理健康、心理服務來照顧這些人，但是另外一方面，我們也注意到那些被害人，這些不管是家庭暴力，像兒童虐待，像剛剛廖哥講的，或者是性侵害的被害人，那這些在暗夜哭泣的這些人，我們是不是更應該要去幫助他，那尤其像剛剛芮璿講到這些人，他在整個的歷程當中，不管是當下或者是後面的幾年，他其實都承受很大的創傷，所以呢？我們的政府就有了一些新的方案，像剛剛瑞芮璿講的他們服務的這個全芯創傷復原中心，那他就是1個針對被害人提供的服務，可是我們也可以理解到這不是1個人的問題。當1個家庭裡面有1個像我們剛剛有聊到，1個家裡面發生這樣的事情受到影響的，當然首當其衝的是這個孩子，但是跟這個孩子相關的，可能有手足，可能有這個，如果媽媽沒有逃跑的話，這個媽媽家裡的人都會受到影響，因此我們的專業服務固然是要幫助這個被害人，但是跟這個被害人生活相關的，我們都要把它一起納進來，所以我們才會講說以家庭為中心

### 廖哥：

原來是這樣，我突然想到1個，讓我覺得印象很深刻的，我去收納整理的時候，也曾經有遇過1個女生，她現在已經很大了，他以前是學霸他媽媽預約我去的時候，他有非常明的跟我說她有重度的憂鬱症，然後常常會有自殺的傾向，就是以前在學校可能發生了一點事情就變成這樣，然後我去她房間的時候，可以很明確的我看到他所有的東西都散亂在地上，但是這些東西其實都是讓他最痛的東西，他後來才隱約的跟我講，說他小時候很會念書，然後就受到老師特別的照顧特別的照顧，當時的他不知道這個特別的照顧就是性侵，只是覺得我跟他是戀人，其實沒有這件事，因為你是1個小朋友，然後老師也是有家庭的，那在他長大之後，對於學校這件事情就開始產生恐懼，慢慢的沒有辦法去上學，就算考上了，去個可能3天、5天她就休學，每天都很痛苦，那我看他所有的東西的時候，發現1件事這曾經都是比方說當時上學的書包制服還有跟老師出去的一些票卡電影票啦，或是什麼，什麼的，這都是讓他很痛苦的東西，可是他又覺得這到底是愛還是什麼，那兩位有沒有什麼想法關於我講的這樣子的案例

**芮璿：**

因為我們常常都覺得人在經歷1件很痛苦的事情，我們應該會想辦法避開，對，可是實際上我覺得人的心理，因為有情感，所以那裡面的東西變得很複雜，就像你說的，他到底要認定那個是愛，他是1個關照，還是這個是1個傷害，因為也許確實他可能曾經受到的關心，可是那個關心他越線了，變成是其實那裡面有關係也有傷害，或是她是帶著關心之名帶來的傷害，可是我覺得那個你曾經很信任這個人，然後相信這個人，他其實是真的很在乎自己的時候，你要去重新的去認定這個人，其實他是傷害你的，我覺得那個會打破1個人他對於很多事情的1個原則，或者是他對人的那個基本的信任，如果連我這麼信任的人，他都這麼做，那這世界上到底還有誰可以讓我相信，所以我覺得有時候那些東西，我們以為會收起來，但是其實不一定，因為他有時候他可能就是放著提醒自己，但是那個提醒他已經分不出來，到底是要提醒自己記得那個痛苦，還是提醒自己不要再被這樣傷害

**劉淑瓊教授：**

其實這樣的孩子還有另外一種傷害，就是他發現他不是唯一，他不是第1個，也不是最後1個

**廖哥：**

老師愛很多人

**劉淑瓊教授：**

對，因為通常在這種校園老師濫用權力，這種權勢性侵，很多的情況，這些老師都不只有對1個學生下手，所以你想想看，當你以為那個是愛，我相信在那個moment裡面有幾個moment他應該有感覺到，我很特別，我是特別的，我因為資優或者我因為怎麼樣老師特別喜歡我，老師特別把我留下來，別的同学都沒有，但是當他一發現，不，原來學姐，學姐的學姊，或者是最近老師比較沒有跟我聯絡，但是好像跟某1個學妹，你知道嗎？那是很恐怖的事情，他就發現自己不只是被背叛還被欺騙，然後自己的整個價值感就是從雲端整個掉下來，我覺得那個情何以堪

**廖哥：**

真的，當時我們後來處理的方法是這樣，他就是很痛苦，他真的每天都超想死的，他的手都割得整個都爛爛的這樣，那後來我幫助他的1個方法是這樣，我說好，我們把所有的東西全部，既然你都放在這裡，我們攤開來看，那是很痛的，很恐怖的，可是每1個東西他都1個、1個，拿起來講，其實這個是超級無敵折磨，說實話是很折磨，雖然我不是心理師，可是我帶著他看一遍所有的東西，把這件事情再重講一次，我覺得你

是心理師，然後我發現很神奇，因為敘事療法也是一種療法，我讓你講，然後你重新修正，你重新用現在自己，現在這個年紀在回去看，那你現在可以保護自己了，因為法律追訴權也過了，他沒辦法告他，那也很奇怪，他不會想去告他，因為他有愛的成分，這是很複雜的，然後所以後來我們把這些東西全部清掉，在她把它丟到黑色垃圾袋的那一瞬間，他真的是崩潰，大哭哭了很久很久很久，結果最後在他平靜下來，之後，我們把這些東西清掉的時候我跟他說你已經很久很久沒有走出門了，我之後要給你1個任務，你每天走出去的時候，隨便拍1張照給我就好，然後他就從他原本只能走到她家樓下的車庫，然後拍了1張水溝蓋，已經很棒了，後來在接下來的1個月我開始收到照片，旁邊的小花走過去的野狗，然後散步的阿公，越來越多，你就可以發現這個小孩越走越遠了，再3個月後，她媽媽就有寫信，感謝我說謝謝你，她其實看了心理醫生很久，可是他竟然是透過收納整理改變他的人生

**劉淑瓊教授：**

所以姐你真的在整理他的人生

**芮璿：**

而且我覺得你在重建他的人生

**廖哥：**

對，因為如果是我自己擅自把它丟了，或是像他媽媽這樣很氣就覺得他房間怎麼一直是這種狀態，如果我們去動，其實是沒有用的，是解鈴還須繫鈴人就是他還是要自己去走出這個傷痛

**廖哥：**

哇～這一集的內容真的太精彩了，我們分成上下兩集，下一集也千萬不要錯過喔，那這一集就到這邊，如果你覺得這一集對你來說很有幫助的話，歡迎分享出去也歡迎你到我的apple podcast底下評分留言，記得給我五星好評，也可以到我的粉絲專頁收納幸福廖心筠，留言跟我說說你的感想，那我們下集見，掰掰

---

下集

---

**廖哥：**

Hey我是廖哥，姐整理的是人生，你的人生有什麼困難嗎？讓我來幫你全部out

**廖哥：**

哈囉大家好，我是收納幸福廖心筠廖哥，你現在的生活過得還好嗎？如果你覺得活得很糟，不滿意現在的人生，那就從現在這一刻開始改變吧！你一定會問那我要從哪裡開始呢？我覺得可以從整理家裡開始，我知道這種改變很需要勇氣跟決心，但是你不要擔心，我會一步一步的陪伴你動起來。透過線上直播課，針對你困擾的空間，對症下藥，下課之後就會很有動力開始整理，老師會針對你的作業提出改善的建議，呈現出你對空間的美好想像，整理後就可以開始好好的生活了，歡迎透過下方連結，看看更多課程介紹與學員的優秀成果，一起改變吧

**廖哥：**

歡迎回來解整理的是人生，我是妳的整理師廖心筠廖哥，接續上一集，我們繼續聊，還沒有聽過上一集的朋友記得去聽喔那我們開始吧！這一集非常特別，我們請到了兩位特別來賓，第1位呢，是我們的劉淑瓊教授，他是台灣大學社會工作學系的教授，非常非常的厲害，因為他任就於這個台灣的社工界，曾經獲得保戶服務工作的最高殊榮第六屆的紫絲帶獎，我那時候就覺得哇這很厲害耶。那可以請我們的劉淑瓊教授跟我們打個招呼嗎？

**劉淑瓊教授：**

Hello大家好

**廖哥：**

ok好，還有另外1位是芮璿，然後他現在是在全芯創傷復原中心服務，那可以請芮璿跟我們介紹一下你自己嗎？

**芮璿：**

大家好，我是在衛福部的創傷復原計畫下的全芯創傷復原中心擔任社工師的芮璿

**廖哥：**

大家好，好開心，劉教授，可不可以跟我們談一談就是童年逆境這件事

**劉淑瓊教授：**

像我們剛剛講的這個孩子，這個他當然長大了，那可能也有人好奇說那怎麼現在metoo都那麼多年了，你是不是在報復啊，就有些有些人會很不諒解，但是其中很重要的，是說，這些人他是在成年之後，他可能在人際關係都覺得總是卡卡的，甚至在親密關係裡頭可能他的男朋友或他的先生碰他他就全身緊繃，那或者是他對很多事情他都不

確定，覺得自己沒有價值感、不信任，但是你知道這個在所有的人際關係裡面都很困擾

**廖哥：**

很大的影響

**劉淑瓊教授：**

他覺得你是個怪咖，或者甚至你的先生男朋友，就覺得你是不是不夠愛我或者我們兩個走不下去了，那這個時候他就意識到我有狀況，那其實在研究裡面就發現這些狀況，我們以前都以為這個只是你這個人的問題，所以我要教你如何溝通，教你怎麼樣進行性的關係性行為

**廖哥：**

結果那都是很表層的，對不對？

**劉淑瓊教授：**

對，那都是表層，然後研究就告訴我們說有1個東西叫童年逆境，就是你在童年的時候，你知道孩子，他沒有辦法來決定自己會碰到什麼事情，可是事情就到他前面，這裡面，包括可能父母的親密關係，暴力，整天家裡就是打打鬧鬧，然後互相控訴對方有外遇，或者說是肢體的虐待，像剛剛廖哥講到的，那還有我們這個案例的性侵害、性虐待，那還有一些疏忽、情感的疏忽，另外就是家裡有人濫用藥物，可能吸毒、酗酒，或者家裡有人有精神疾病，還有媽媽遭受暴力、父母離異或分居，現在的社會裡面，父母離異，真的有時候沒有辦法好好相處，不如好好分手啦。但是常常在這個準備離婚，通常不會說一下子就離婚，那個都拖好久，然後在這個過程當中，父母雙方為了要佔上風、互相傷害，甚至要在孩子的面前讓孩子來主持公道，就跟我們學理上叫做跟孩子結盟，然後來打擊另外一方或者，家裡有人因為犯罪去坐牢，那這10個項目大概是學者專家整理出來的童年逆境經驗，那這個經驗呢？很多人，我想聽眾朋友都會覺得你長大了就好了，那都是小時候，他沒有記那麼多，

**廖哥：**

不，他會影響到你長大

**劉淑瓊教授：**

孩子就是記住了，只是它被壓到底層，就像廖哥經常在做整理的時候，它被放在某1個倉庫裡面，某1個地方可能5年、8年、10年都沒有去碰它，但不表示他消失了，那這個東西呢，會在他整個成長的歷程，用各種不同的方式，不斷的冒出來打擊他，還包括

功課不好、拒學，對然後不想去上班，工作表現不佳等等的，那現在就開始有另外1個角度，1個新的眼光來看待這一些我們都認為不好的行為，不好的這個的人格特質，那我們就發現說，我們要知道，去理解到原來這是他童年的創傷，那受了傷的孩子，他需要被療癒的，那我們就要去理解要認知到，也知道說那樣的創傷有這樣的反應，是我們應該要接納的，然後接下來就要去回應他，那也要注意到，不要讓他有二度創傷。所以接下來這個就是芮璿你們在做的事情

**廖哥：**

你可以聊一聊，你們幫助他們是怎麼樣走出這些創傷

**芮璿：**

我覺得其實我剛剛很喜歡廖哥你剛剛分享的那個去陪他整理的那個過程

**廖哥：**

說實話，我當下想得到的，就是這些方法，因為我也不是心理的背景，其實我不確定我這樣會不會讓他二次創傷，可是當下我想到的方法就是這樣，結果沒有想到其實最直觀最暴力的方法就是我直接直球對決我們來面對這些東西，接下來就是讓他自己自己把這個斷捨離，可是不知道我這樣子會不會太可怕了點這樣，那你覺得好的點是什麼？

**芮璿：**

當然我也必須說，可能不是每個人一定都適用，可是我覺得你是陪著他去把所有他所經歷的傷，他可以重新的把它說出來，因為其實我覺得我們很常遇到，就是當1個孩子，他可能在成長過程中，經歷這個傷之後，其實他有很多在這裡面的感覺他需要講，可是其實父母會很擔心說你一直提你是不是就會越陷越深，你會越難過，所以都會一直很希望說他不要講，以為他不講了，這件事情就會逐漸遺忘，可是就像剛剛劉教授說不會就是創傷，他真的沒有因為時間而過去，他只是事實上收藏在這個房間裡面，某1個角落而已

**廖哥：**

我在想我說的，這個是媽媽來預約我對不對？他只是想要解決表層亂的問題，然後他也知道女兒受傷這一定是知道的，可是他一直表現的就是這都過去了，這都過去了，反正就是你小時候這樣，那可是現在你已經長大了，大家不想要瞭解這個過程，也沒有希望他提，可是他可能沒有想到我在整理的過程，他會跟我講這個細節的過去的這些痛苦這樣，可是說不知，其實講出來，反而是1個療癒的過程，自己療癒自己

**芮璿：**

就是我覺得那個講，這真的會有講的需要，然後我覺得有時候陪在身邊的人，他們有一個難的地方在於，特別是父母，因為其實我覺得如果你真的很在乎這個人，他是你的家人，其實你看到他痛苦，你不會無感的，你其實聽到他在講那些其實你也會一遍一遍的跟著

**廖哥：**

心如刀割

**芮璿：**

對，所以其實有時候，我覺得身邊的人他也會有一些替代性的創傷，因為他其實不斷的聽他也會痛苦，可是其實我們從來都沒有人教會我們如何去消化這些痛苦的情緒，然後最好的方式，就是假設我如果不談，我是不是就可以少痛苦一點，所以我覺得有時候變成是即便媽媽知道，可是其實媽媽聽了那麼多次，他也不知道怎麼辦，聽越久越無能為力，對，所以我覺得你在那個過程中，你剛剛好是1個，就是

**廖哥：**

介於他們之間，對可以相信的人

**芮璿：**

對，沒錯，而且你敢聽，我坦白說其實不是每個人都敢聽喔

**廖哥：**

我還滿敢聽各式各樣的

**芮璿：**

所以我真的覺得因為你敢聽，其實我覺得，我相信他一定也有感受到，你是可以聽的，所以他才可以那麼安心地講，也許他真的就是那麼一次可以從頭到尾把他在這裡面所有那個複雜的情敢，他在這裡面痛苦跟他的糾結，他終於可以一次完整的說出來

**廖哥：**

而且是自己好好的告別那些東西，當然也有快樂的回憶，就是說這個我們是什麼去看電影或是什麼，那當然也有痛苦的回憶，可是在他把這些東西全部講完之後，我覺得他的表情就不一樣了，所以我真的覺得像你們這樣子的存在很重要，因為我們不懂得表達，或者是說就像雜物一樣，我們覺得再拿更多的東西把它掩埋起來，我用更多的

衣服把它塗在上面，就不會有人發現，我就是很亂，但是其實你最根本的源頭還是你的痛苦，你的創傷

**芮璿：**

就是我覺得他在那個講的過程，我覺得他的時間才終於可以流動，我常常都覺得其實創傷是會讓1個人的某1個時間軸，彷彿就停下來，雖然他的生活好像還一直在往前進，他可能還是會長大啊。可是他的某一些心情，他某1個，他就停在那個時刻了，所以我覺得你跟他說就是叫他去外面拍照，其實我覺得你用了一些很好的

**廖哥：**

很奇怪的方法

**芮璿：**

是走日常，你真的就是讓他從這一些日常的東西慢慢的去走出那個房間，至少移動，移動就會帶來可能不一定就是所有的過去就過去了，至少你移動，你就會有新的東西進來

**廖哥：**

就會開始改變，所以我其實真的最常跟我的聽眾講說要動起來，不管你是今天丟了1個橡皮筋，你也比昨天好了，只要動起來都有力量這樣，我想要詢問一下，現在你們面臨的困難是什麼

**芮璿：**

我覺得困難好多啊。

**廖哥：**

很多的。第一，我覺得最重要的是難以啟齒，比如說我曾經被性侵，或者是說我曾經有這樣的經驗，你看喔MeToo還沒爆發之前，大家都是壓抑在底下的，結果一爆MeToo每天無時無刻，每1個角落，不管是網路或是什麼，可能會講說我被主管、被我的同事，或者是說我約會暴力，各式各樣，你有沒有發現，只是不報而已，一報結果大家發現原來這件事情是可以講的，原來那個就是性侵

**劉淑瓊教授：**

我覺得有1個東西很重要，就是我們第1個至少要求自己不要責備被害人，雖然說MeToo這些事情浮上檯面我們也看到很多人很同情，鼓勵他們要站出來，但是我也會在那個報導，或者是臉書的下面會看到有人說你製造的啦，你是不是穿的穿得很露，

你是那麼晚了你還在外面幹什麼啊，那個老師，你也是想你心裡也有盤算，你知道嗎？你看些東西，你就覺得真的覺得很不忍心，覺得那個人好像是被擺在那裡，然後被霸凌，所以我覺得我們至少，我們不能夠，像剛剛廖哥這樣子可以有效的去幫助他很接地氣的，可是至少我們做到傾聽不帶價值判斷的傾聽，那如果你沒有辦法做到，剛剛芮璿講得很好，要敢聽啦。如果你覺得這個太沉重了，你不想聽，那至少不要去批判他，我覺得這是最不應該的

**芮璿：**

我們常常在聽這件事情特別是我覺得MeToo其實很多他都是多年前的事情，然後他終於說出來的時候，會聽到社會上有很多聲音為什麼你現在講，啊所以那時候你真的沒有這麼想嗎？就是我覺得大家對於所謂的受傷這件事情，他好像要是1個非常明確的去定義，怎樣算被害怎麼樣算加害，可是我覺得人跟人的關係，其實他有太多的樣態了，對所以有些時候我覺得所謂那個受傷他不是從到底這裡面誰沒有責任來看，而是這件事情，他確實這個行為他帶來不舒服，他就有可能會帶來1個人受傷，但不是受傷就代表這個人，他一定是1個全然的壞人，我覺得我們好像都必須要先經過1個，彷彿很謹慎的1個斷定之後

**廖哥：**

我真的有受傷嗎？

**芮璿：**

對，才是如果真的有受傷，或者是這個人，他真的是1個，

**廖哥：**

這樣真的有算，這樣有算性侵嗎？這個界線，在哪裡？

**芮璿：**

對，所以我覺得很多其實被害人他其實他要去出來求助，其實我覺得那個內心經過的拉扯，是非常多，他很常是在心裡先審判完自己，試圖要去求助的時候，可能身旁的人還會再來擋一下，就問他說都這麼多年了，你還沒有走過

**廖哥：**

而且你確定你要現在講嗎？那你本來鼓起了勇氣，然後想說算了，還是不然可能先這樣，對不對？好辛苦喔

**芮璿：**

對，所以我覺得那裡面我覺得困難重重啊。包含可能你開始面對之後，就像要跟你剛剛說，其實他整理之後，打包完之後，那個大哭，有時候我們即使覺得自己好像可以去面對，當我們在面對的時候，那個情緒的震盪其實是會很大的，可是不是每個人都覺得那個震盪是ok

**廖哥：**

承受的了這樣對不對？

**芮璿：**

因為你就會覺得自己好失控喔～然後我怎麼一直哭或是我居然不想去上班，不想去上課，然後你就會開始覺得我是不是不應該這麼做

**劉淑瓊教授：**

那我會很好奇芮璿你們的創傷復原中心會做些什麼？

**芮璿：**

我覺得創傷復原中心，其實在開始之前我們希望先來個地圖導覽

**廖哥：**

地圖導覽

**芮璿：**

對對，因為其實我覺得大家對於所謂的療傷，我們都覺得也許談了之後就好，可是其實沒有這麼簡單，我覺得療傷他是1個，就是上上下下的過程，就是你可能談了，你今天覺得好像有些事情說出來鬆了一口氣，可是明天你突然又覺得心情盪下去，因為我覺得那裡面有太多，你知道包含情緒上面的震盪，比如說好，你覺得這個人帶來的傷害了，可是他不1定只有單面向，可能隔天你又會想起這個人，他曾經你跟他有過一些好的回憶，那我到底要怎麼樣去理解這些，到底是什麼，所以就是我們通常都會讓大家知道說這裡面，其實是會經歷一些起伏，你的生活上一定會受到一些影響，因為我覺得當我們開始去療傷的時候，其實有很多我們都是在接觸自己的情緒，我覺得大家，可能常常一定都經歷過那種，有時候我那個情緒就是就是很難消化我就是暫時過不去，可是就是需要知道說，這個時候我真的需要給自己的情緒，這些感受一些時間、1個空間，因為那就是被埋藏已久啊。他終於有今天出來的時候，我們也同樣的需要時間去消化他，我常常都會覺得說復原是1個路程，那他可能在這裡面，他會需要知道說，也許我會經歷的波動，我也許會需要哪些，就像我覺得我們不會沒帶任何設備

去登山，我們也不會完全沒有查路線就去登山，我們可能會知道說今天的天氣怎麼樣，我要帶雨衣，我是不是需要帶羽絨衣，

**廖哥：**

還是要有一些準備

**芮璿：**

對我覺得復原的路程他也是，對所以通常就會讓大家知道，然後可能也會去了解每個人他自己擁有哪些資源，比如說也許他的，在他有一些特質是很可以陪他在某些時刻熬過去的，或是他身邊其實有一些重要的人，甚至是寵物，或是他喜歡的事情可以在一些，他覺得很煎熬的時候，陪著他，讓他在那個過程中，我覺得去度過

**廖哥：**

好棒喔！那我想要問一下劉教授，你剛剛有提到不要檢討被害人，對不對？那如果我們像這樣子的狀況，對他們最好的方式是我們不要去批判他們，但是如果你想要幫助被害人，你會希望他把這件事講出來嗎？這是1個很大的問題，因為你看metoo就是

**劉淑瓊教授：**

我會這樣想我從學社會工作的時候，我的老師跟我講一句話，那麼多年我都記得，他說要挖，也要會回填，真的，如果你沒有能力回填，你不要亂挖，我覺得這是很重要的，我們都有時候我覺得不管是出於關心或者是好奇甚至八卦，你知道嗎？這種的性議題大家很不想不敢公開講，可是又很愛聽，所以呢？有時候就是你說嘛，沒關係啦我們會幫你保密

**廖哥：**

結果全部都知道了

**劉淑瓊教授：**

我可能會跟我覺得我信得過的人然後就傳出去，我覺得那個剛剛講的，不要責備被害人，這是第一原則，第2個原則就是一定要保密，這個是天大的秘密，你沒有把握，而且第2個是人家揭露之後，你沒有辦法回填，像專業人員不一樣，他們知道會有怎麼樣的情緒反應，我應該要怎麼回應從聲音表情動作到內容，人家都是專業的訓練，如果你沒有不要亂挖，因為那個亂挖，其實是另外一種二度創傷，真的，那我覺得這個是很重要。那再來就是我覺得當事人自己也要理解到剛剛我覺得芮璿講得很好，這是1個很長的歷程，那這樣的1個傷害不是你的錯，我覺得這個信念要非常的堅強，不然的話，你走不下去，這不是你的錯，但是可是他已經對你造成影響，所以你要去找幫

助，要找對人要找到專業的人，我們有一句話說，有的人用童年治癒一生，那有的人用一生治癒童年，但是不管怎麼講，他值得，在任何1個點上，你覺得你撐不下去了，你覺得你需要，那就去找專業的協助，那我覺得社安網在這幾年真的是努力的去佈建了社區心理衛生中心，然後也設立了這個，像全芯這樣的1個創傷復原中心，這些專業人員，他們都有完整的訓練，也有專業的倫理，也接過很多的案件，他們很有經驗，在性的議題，這樣的1個性創傷，我真心覺得要找專業

**廖哥：**

想要問芮璿就是說，像性侵害的倖存者啊，他們要怎麼自我照顧？因為我也有客戶是這樣他覺得他自己很髒，他會一直洗澡一直洗澡然後一直消毒一直消毒，就是會很害怕，開始自我厭惡，那如果是像這樣的情況，你會覺得應該要怎麼樣比較好，或者是怎麼樣自我照顧

**芮璿：**

我常常覺得自我照顧，其實他會在1個基礎是瞭解的基礎上，對，就是我覺得我們大家很常說要自我照顧，要自我照顧，可是其實有時候我們就會想說，對啊，那要照顧什麼？

**廖哥：**

怎麼照顧，對不對？

**芮璿：**

我們如果連自己到底是哪裡受傷了，然後需要什麼樣的照顧都不知道，其實我覺得談自我照顧，其實它是1個好高難度的事情，其實心存的可能也許在這個過程中，我覺得那個首先就像剛剛劉教授說的就是那不是你的錯，就是我真的受傷了，我覺得是需要放在心裡就是知道我真的在1個受傷的狀態，然後，確實在這裡面我會有很多的不安，因為我們人不可能放著不安，我們什麼都不做，這是不可能的事情，我們的不安只是會用不同的方法，比如說我可能一直洗手，因為洗手，其實會讓我覺得我就是讓自己清潔、乾淨的，那是一種控制感，我會在這個過程中，我會重新獲得一點點的安全感，至少知道我為什麼需要這麼做，而不是先去苛責自己，因為我覺得每一次的洗手，其實他都在試著去安撫他自己，可是因為我覺得當他成1個強迫症狀的時候，好像旁邊人就會覺得說你幹嘛洗那麼多，你不要洗，可是其實我們要想創傷之前的環境，其實有時候我真的覺得也需要身邊的人的一些協助，因為其實身邊的人可能也需要了解他現在為什麼這麼做，給他一點空間，那他才會有一個空間可以去理解說我其實不是不好，而是我的這些行為，我其實也在嘗試的去安撫我自己，或者是其實我現在正在

不安，所以我覺得自我照顧有的時候，真的會需要去給一點自己的時間跟空間去知道說那我現在我怎麼了，然後其實原來我這麼做，是為了我想要給我自己哪些安撫，或者是我其實在幫忙自己什麼，然後如果可以的話，我現在希望我現在需要什麼，比如說有些人，他可能在那個不安的時候，他需要的是1個擁抱，有些人可能他需要的就是1個陪伴，有時候他需要1個是1個傾聽，有時候他就是想要1個可以好好哭泣好好生氣的1個安全的地方

**廖哥：**

我覺得有你真好，這麼溫柔，有沒有，就覺得如果真的是像你看這些metoo的受害者，不管是男生、女生都一樣，其實他們真的需要的並不是現在像社會這樣，大家就挖出來，說對那個人真的是很要求怎樣罵那個人，也不是罵他就說那你現在才講，你是怎樣這樣，而是他需要1個同理，我理解你當時的辛苦，我知道你當時是很無助的，或者是就像你說的淺淺的1個擁抱，甚至是1個陪伴都是很重要的

**芮璿：**

對，就是我覺得有時候去理解當時的他跟現在的他，我覺得所有經歷創傷的人，他都是一路很努力的走過來，過去然後努力的走到現在，所以那個現在不會，只是就是只有現在的東西，他一定有過去的東西，我覺得那個都是生命的痕跡

**廖哥：**

那劉教授，我想問你，就是說你覺得個案對創傷反應的調節能力要怎麼樣才可以提升

**劉淑瓊教授：**

每個人不一樣，我們剛剛有舉1個例子說，那個創傷他不會自己消失，雖然他不消失，可是他在我們心中的份量跟他造成的負面影響可以改變，所以我也碰到有一些學生，或者有一些年輕的孩子，他後面有一些，我們叫保護因子，他可能會碰到第1個，可能父母親給他很大的安全感也可能有碰到很好的老師，有帶他去發展出一些才藝，他在那個才藝當中得到1個成就感、價值感，那個創傷可能還在，但是相對的會對他造成的就沒那麼，就有一點點被抵消掉，所以我覺得這個部分它其實是存在的，也不要想說，因為我們剛剛講到童年逆境，那我有時候講的時候，有一些年輕的孩子就會黯然失色，完了，我已經輸在起跑線了，我的人生已經毀了一半了，但我都會鼓勵他，我說，不，你要去增加你的這個保護因子，但另外一方面也是說，有的話，我們還是要去尋求協助，因為自己的自我照顧，剛剛芮璿講得很好，自我照顧是重要的，但那個是一部分，那你能夠在你的能力範圍做得到的，能夠讓自己覺得好過一點，你就去做，那你周圍，如果你很幸運有個很貼心的好朋友或者閨蜜或者老師，那也是很好，

那另外就是專業，我還是一直強調，說去尋求專業的協助，那甚至在這樣的1個很漫長的療癒過程當中有專業人員與你同行，我覺得這也是1個比較安心的1個方式

**廖哥：**

那我覺得像這樣子，就是我們今天聽完所有關於創傷啊，或者是關於性侵啊性騷擾這個，我相信大家聽完這一集，一定會有很深的，原來其實並不是你受傷了，你就1直把他壓在底下，不去面對他，其實他還是你一路走來的某1個部分，那我覺得有這麼多管道讓我們知道我們應該要如何保護自己，甚至是我現在也是爸爸媽媽了，我更可以把這樣子的觀念告訴我的孩子。今天很開心跟兩位對談然後我覺得大家一定收穫非常多，如果你覺得這一集很精彩的話，歡迎你分享出去，也可以歡迎你到我的Apple Podcast底下評分留言，記得給我五星好評。那我們今天很謝謝兩位

**劉淑瓊教授、芮璿：**

謝謝，bye bye