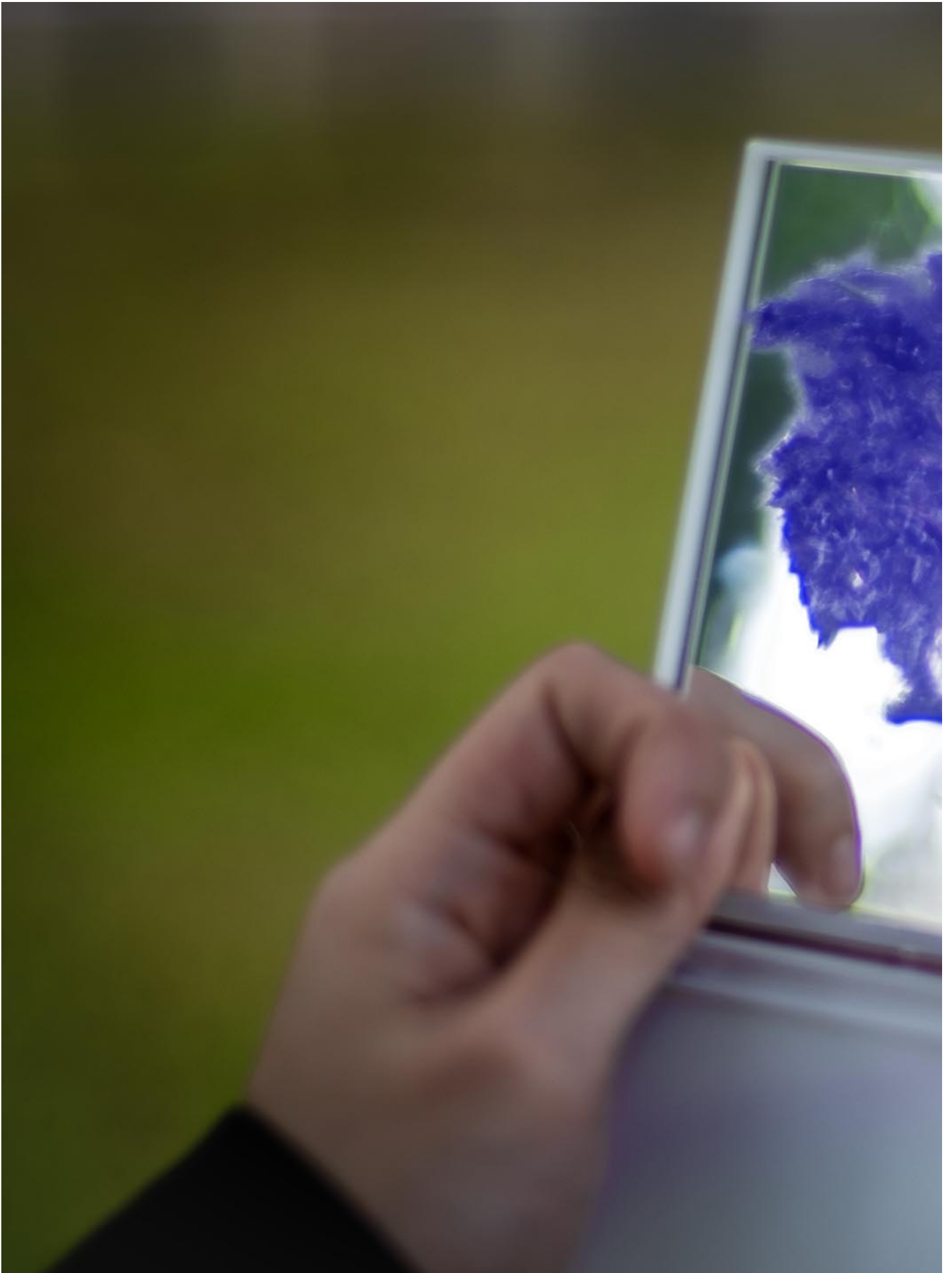


「過去的我已經消失，新的自己仍在熟悉」——被性侵未遂後，她如何重拾自我？

我不會對被告、和被告身邊的人感到抱歉。我可能很破碎吧，但我從來沒有一刻是感到羞恥的。



當事人L。攝：唐佐欣/端傳媒

特約撰稿人 游婉琪 發自台北刊登於 2023-08-18

[#性暴力](#) [#創傷復原](#) [#metoo](#) [#台灣metoo](#)

「那天之後，我的人生彷彿裂解成了before和after，我過往擁有的能力被剝奪，我不再外向、喜歡交友，不知道該如何與旁人互動，更失去了對公共事務的熱愛。」一襲黑衣包裹著身形消瘦的L，她在公開撰文揭露自己遭遇駐台外交官性侵未遂後，對端傳媒如是說道。

那件事發生在2022年，剛結束旅歐生活的L，滿腔熱血地回到台灣，正準備貢獻所學於外交領域。任誰也沒想到，在L身心留下嚴重創傷的對象，竟是這個她亟欲發揮的職場。

今年5月底，[MeToo運動](#)開始在台灣發酵。L回憶，當時她每天看到許多文章、接收到許多訊息，對於還走在復原路上的她，內心難免帶來許多衝擊。除了對受害者感到難過心疼外，L遭遇性暴力那天的回憶，如洪水猛獸般不停地浮現。

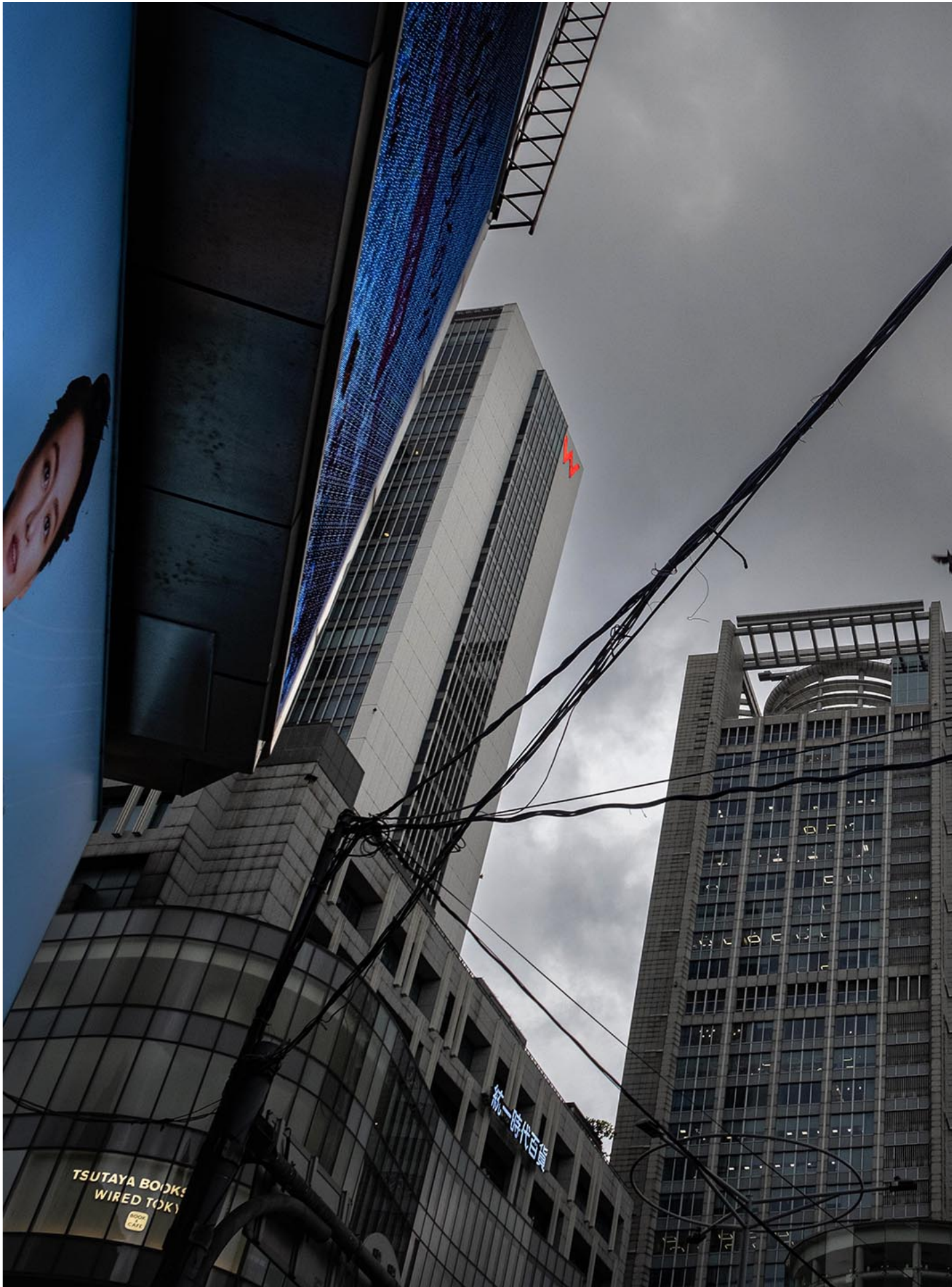
「去年在我身上到底發生了什麼事？我究竟經歷了什麼？」為了回答內心深處的叩問，L決定透過書寫幫助自己思考。6月10日，L在社群網路上貼出文章，這篇她花了好幾天書寫下的文字。「有幾天我狀況好，就可以多寫一點；也有幾天，光是寫一兩句就無法再繼續。」

就在那個週末，L感覺自己的情緒已經累積到了臨界點，「今天我要把我的故事拿回來。」憑藉著一股衝動，L將文章貼出，迎接她的不是如釋重負，而是對於網路世界未知惡意的害怕。於是，L關閉了網路，開始無法自主地哭泣長達兩小時。

L在文中回憶，她在去年9月時，遭時任波蘭駐台辦事處副處長李波（Bartosz Ryś）[酒後性侵未遂](#)，引發創傷症候群。即使她向法院提出告訴，卻因「案發時已年滿27歲，教育程度為研究所以上，曾於國內就讀知名大學社會系，且曾旅居德國四年，案發時係在職場工作中，依其學經歷及社會歷練，在遭遇不服己意，強令屈從之涉及性自主之事，甚且就可能涉及對自己性侵害之違法事件之發生，自應有一般健全通常人之認知及反應……」為由不起訴。

文中，她提到自己事發後隔天「竟然先道歉」，也因為這個道歉，讓L在司法程序中，面對警察、律師、檢察官、社工、精神科醫師、精神鑑定師、諮商師提問，「永遠回答不了這題。沒做錯事的人，為什麼先道歉？」L寫下：「到頭來我連說不要都很禮貌。到頭來我比誰都會忍耐。假裝正常，假裝沒事，切著盤裡的炒蛋香腸。內心對這個世界的信任一塊一塊崩解。」

整晚都未曾闔眼的L，才想到星期一上班得先請假。傳訊息給主管後，L很快地收到主管來電關心。「當時我在電話中一直哭、一直道歉，還問了很多笨問題，像是我這樣做會不會影響到台灣的外交關係？」事後L不禁回想，在那個極度受傷和恐懼的當下，包含自己在內的性暴力倖存者，依然貼心地想著要顧全大局、不要造成身邊的人負擔，「這個社會到底是如何把女性規訓成這樣？」



2023年2月23日，台北。攝：陳焯輝/端傳媒

性暴力後，PTSD才正開始

「我很常把衣服穿反、記憶力變得很糟、睡前要檢查數次有沒有鎖門、異性好朋友站得離自己近一些，她的內心卻只想尖叫。」

MeToo運動在台灣持續延燒至今，來自不同領域的受害者，就和L一樣，先後撰文揭開過往所遭遇的性暴力。從目前多數MeToo受害者自述可以清楚看見，即使事隔多年，性暴力所帶來的創傷，彷彿從事件發生的那一刻起就如影相隨、揮之不去。

受害者選擇在此時此刻公開指控，背後的理由有許多：對某些人而言，希望訴求遲來的正義，有的人基於不願讓更多人無辜受害，有些則是負面壓力的釋放。但伴隨而來的冷言冷語、加害者的司法施壓，都極有可能讓受害者再次陷入恐懼和自我否定的情緒中。

訴說本身並不容易，更何況是採取公開形式。

在L遭遇性侵未遂後，即使是身邊最要好的朋友，她仍難以啟齒訴說這段經歷。「我的文章一出來，嚇到很多朋友，讓他們替我擔心，我真的很不好意思，捨不得他們難過，也很珍惜他們對我的關心。」

除了身邊親友，L的文章也讓她收到海量國內外性暴力倖存者的訊息。這些陌生訊息讓L慢慢理解到，MeToo運動比她原先想的更有意義，「我的文字讓她們有了出口」。透過集體書寫與共感創傷經驗，發現自己並非隻身一人。

L提及，在她遭遇性暴力事件後，有很長一段時間白天記憶力消退、晚上睡不好，「我感覺自己像是獵物，身體隨時保持高度警覺，對於聲音特別敏感。」甚至某次，L在公司聞到清潔劑的味道，讓她聯想到加害者身上的古龍水，忍不住跑到廁所嘔吐。

好不容易，透過各種心理諮商管道尋求支援，L開始覺得自己有能力跟創傷共存。但當文章貼出去後，她形容，彷彿一座看似裝載澄澈清水的水族箱被劇烈搖晃，沈積在水底的泥沙再度浮上表面。

這段日子以來，L感覺自己的心理狀態有點退回事發不久後，也或許因為承受巨大的壓力，讓她反覆生病，「有時候覺得好好的可以出門見見朋友，更多時候又只希望能夠獨處，或是拋下一切，跑到沒有人認識的地方。」

L的診斷書上，明白寫著PTSD（Post-traumatic stress disorder，創傷後壓力症候群）。四個英文字縮寫，涵蓋了她在文中提及的各種反應：很常把衣服穿反、記憶力變得很糟、睡前要檢查數次有沒有鎖門、對聲音極度敏感、異性好朋友站得離自己近一些，她的內心卻只想尖叫。

像L這樣的案例，曾協助無數性暴力受害者的精神科醫師楊聰財並不陌生。他說明，性暴力受害者在事發一個月內，會出現急性壓力障礙。由於性暴力事件並非受害者自願，導致他們產生驚恐、憤怒、焦慮不安的情緒。情節嚴重者甚至會進入解離狀態，這些都是身體自我防衛機制，顯現受害者不願再接受到和性暴力有關的訊息。

楊聰財指出，假如性暴力受害者在這一個月內沒有得到應有的支持與協助，就會演變成創傷後壓力症候群，情緒容易陷入憂鬱，對未來產生無助感，白天容易疲倦不安、注意力不集中，夜晚則經常出現睡眠障礙；有些受害者甚至會出現強迫症行為，像是不斷洗刷或擦拭受加害者碰觸的肢體部位，甚至為了避免回想事發經過，透過暴飲暴食、酗酒或不當用藥等行為自我傷害。

由於性暴力加害者經常是生活中熟識的親友或職場上的同事，楊聰財提醒，這也讓受害者在事發後容出現關係障礙，對於周遭的人容易產生不信任，甚至將自我封閉，減少與外界接觸的機會。「如果發現經常吃不好、睡不飽，這些都是警訊，」他強調，當負面情緒持續出現時，千萬不要沈默以對，應盡可能向外求助。

楊聰財從精神醫學的角度分析，任何形式的暴力對待，都會在受害者身心留下陰影，讓血清素、多巴胺、腎上腺素分泌不穩定。他說，初期會以相關藥物協助受害者穩定情緒，減輕焦慮和幫助睡眠。而在心理方面，楊聰財說，目前處理性暴力事件常見的作法是認知行為治療，告訴當事人不要過度自責，覺得自己在事發當下沒有適當防衛。



2023年2月23日，台北，一個廣告板。攝：陳焯輝/端傳媒

除了醫療專業人員的介入以外，實務上也會邀請受害者身邊親友加入治療行列，透過周遭親友的傾聽與陪伴，讓受害者知道，並非身邊所有的人都會對自己造成傷害。楊聰財說，也可以藉由組織支持團體，分享彼此類似的受創經驗、面對的方式和復原經驗，「當受害者在黑暗中看見前方有光，便會覺得自己並非孤單一人。」

此外，由於性暴力涉及肢體接觸、親密互動與人際關係，臨床心理師黃惠萱指出，在日常生活中有太多線索，讓受害者容易勾起受傷回憶，讓性暴力受害者創傷經驗重現機率很高。

「就像是鎂光燈直接打在大腦上。」黃惠萱說，性暴力受害者經常會在認知想法上出現許多扭曲，如自我批評、容易產生罪惡感、社交上也經常出現焦慮跟退縮，或是在創傷經驗重現時，腦子一片空白無法正常思考。她提醒，性暴力受害者遭遇到的，可能是長時間的職場性騷、親密關係裡的約會強暴，在暴力程度跟事發情況不同下，更容易出現複雜性創傷後壓力症候群。

在醫師貝塞爾·范德寇（Bessel van der Kolk）出版的《心靈的傷，身體會記住》（*The Body Keeps the Score*）一書中，歸納出療癒的四階段；而在第一階段，便是先找到能讓自己鎮定與專注的方式。

黃惠萱解釋，受到創傷當下，受害者容易鑽牛角尖、不斷反芻創傷經歷，並對過去和未來產生擔憂，第一階段便需要先把自己拉回「當下」，「不需要為了已經發生的事感到自責懊悔，也不必擔心未來尚未發生的事。」

黃惠萱說，在這個時候，她會帶領患者透過放鬆療法，以肌肉、呼吸等練習讓身心漸漸鎮定，讓生理回到可以正常吃、正常睡，腦袋才有冷靜辦法思考，以接受其他後續的治療。

當受害者找到能讓自己放鬆的方式，第二階段黃惠萱會帶領受害者在創傷經驗被勾起時，練習使用這些技巧。她形容，這樣的過程，就像是先在安全的泳池裡學游泳，而當發生溺水時，便會知道如何自救。

她表示，動物在面對威脅出現當下，腦中會出現「戰逃反應 (Fight-or-flight response)」，例如MeToo受害者在看到網友留言攻擊、或加害者提告威脅，可能第一時間會心跳加速、全身緊繃，「這時要記得告訴自己當下是安全的，透過想法的改變來穩定情緒。」

而在第三階段，受害者可以開始練習把專注力集中在當下，阻擋有害身心的有毒關係 (toxic relationship)、辨別哪些是扭曲的信念，同時與身邊的人重新建立能夠尊重彼此界線的關係。

最後一個階段，黃惠萱強調，任何人都可以自由選擇要不要訴說自己曾遭遇性暴力的秘密，說與不說「沒有對錯」。她也提醒，當事人不需要對自己保密，「當自己都不敢直視創傷，就會失去療癒過程的主控權。」



當事人L。攝：唐佐欣/端傳媒

親友的陪伴，助受害者走過創傷復原

當友人聽到廁所清潔劑讓L聯想起加害者的香水時，忍不住吐槽：「那他品味一定很差」。她問及自己：「也許這是當時的我最需要的吧？」

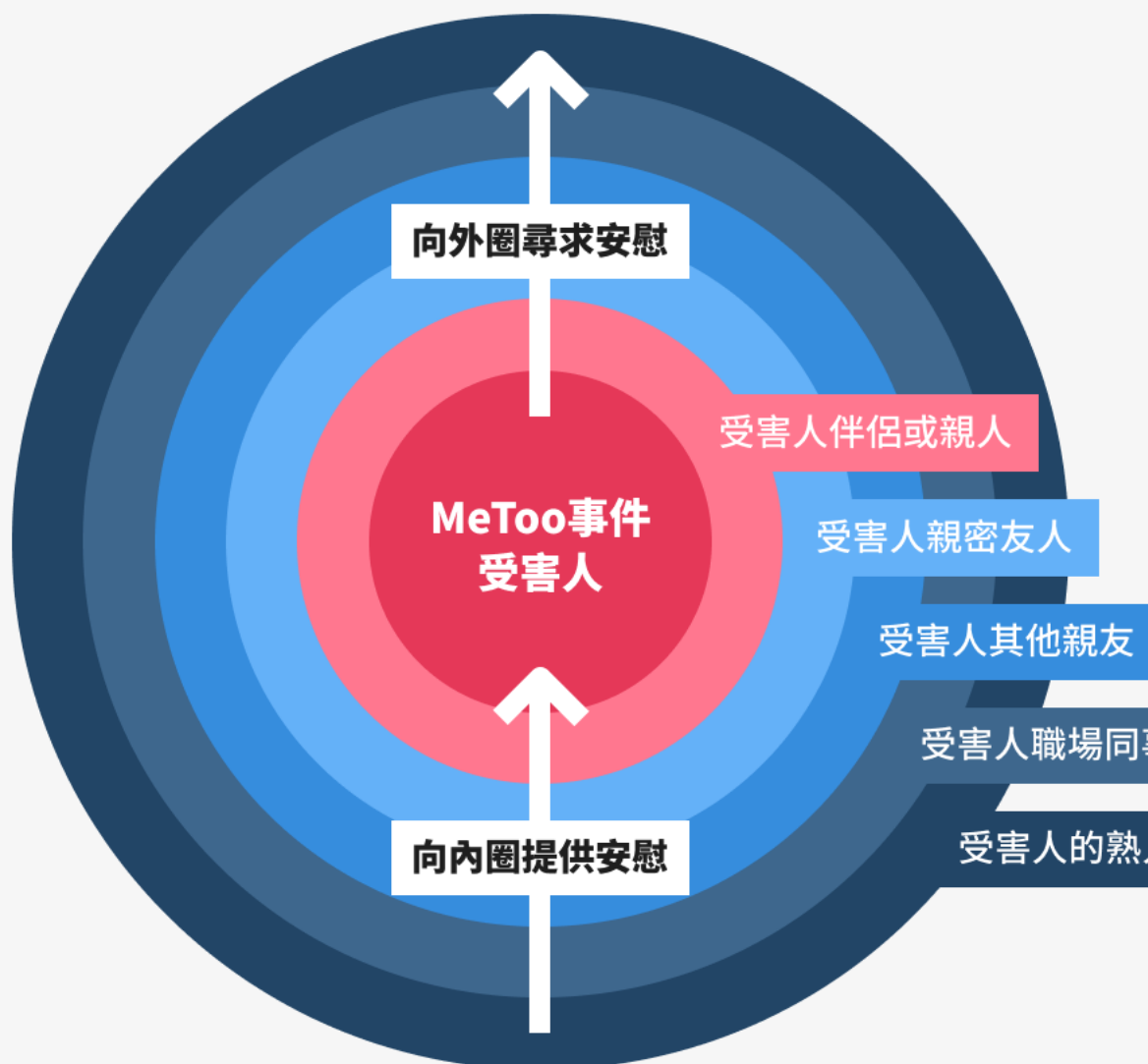
在療癒的過程中，與其獨自面對，黃惠萱和楊聰財不約而同認為，人類作為群居動物，身邊親友的陪伴，在創傷復原過程中，扮演著舉足輕重的角色。

受訪那天，L提到，不久前一位德國朋友到台灣找她，這趟旅行在L遭到性暴力前早已安排。L原本打算按照原定計畫，白天工作空檔陪伴友人走訪旅遊景點，晚上則讓對方借宿台北租屋處。後來是貼心的友人主動察覺L的心理狀態，臨時又訂了旅館，讓L能夠多一點時間獨處。

這樣的體貼以外，無害的玩笑，也讓L得到些許慰藉。

L回憶，事發後，不知所措的自己，難以向身邊的人敞齒與求助。直到後來，她才跟身邊最信任的朋友約在包廂，吞吞吐吐地道出事發經過。L還記得，當友人聽到廁所清潔劑讓她聯想起加害者的香水時，忍不住吐槽：「那他品味一定很差」。她問及自己：「也許這是當時的我最需要的吧？」

MeToo暴力事件發生後， 運用「同心圓理論」尋求/提供安慰



資料來源：端傳媒綜合整理



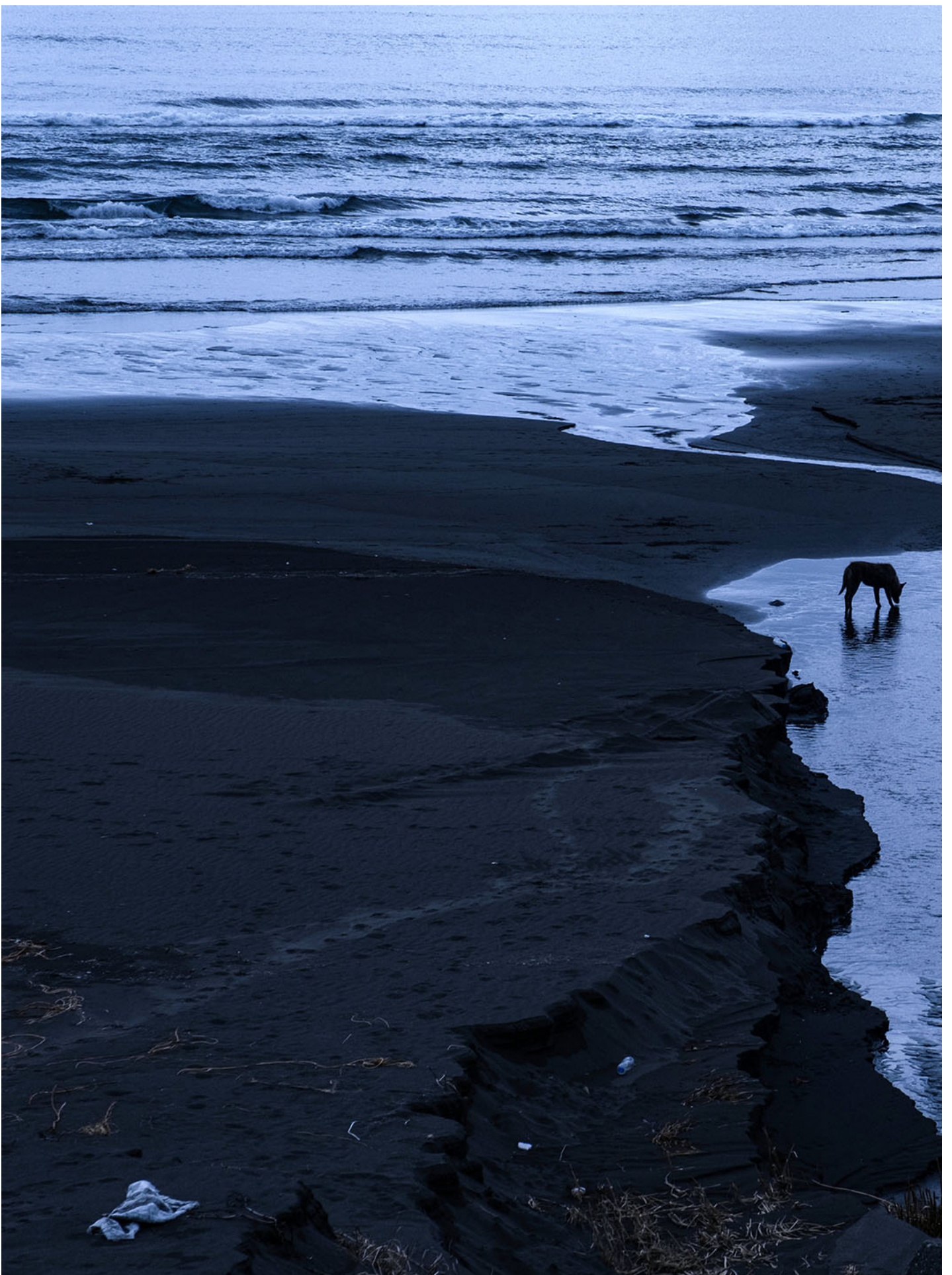
臨場心理學家蘇珊·席爾克 (Susan Silk) 曾提出「同心圓理論」 (Ring Theory)。2013年，她在《洛杉磯時報》 (Los Angeles Times) 刊出〈怎樣才不會說錯話〉 (How not to say the wrong thing) 一文，分享她在罹癌後所觀察到的現象，例如當人遭遇重大危難後，身邊的人卻經常忽略他們的感受，甚至說出令人難受的話；而畫出同心圓，則讓自己知道可以向誰求助。

據此，黃惠萱分享到，當暴力事件發生後，我們可以先畫下一個圈圈，在裡面寫下受負面事件影響最深的核心人物名稱 (如MeToo事件受害人)，接著在核心圈外圍畫一個更大的圈，寫出哪些人受到的影響次大 (可能是MeToo受害人伴侶或家人)，然後持續畫出一個個更大的圓圈，根據人們和這次危機的關係緊密程度，依序填入他們的名字。

在同心圓裡頭，無論你身處於哪一層圈中，都要記得「向內圈提供安慰，向外圈尋求安慰」原則，安慰那些和不幸事件關係更密切、受到影響比你更深的人，並在有需要的時候，向距離悲劇較遠的人尋求支持。

在尋求支持上，楊聰財則建議，許多時候受害者需要的是傾聽與同理，身邊親友盡可能不要說「不要想太多、事情總會過去」這類的話，而是竭盡所能地讓對方訴苦、並適時表達同理心。如果不知道該如何安慰，也可以邀請受害者到戶外走走，或是與對方一起從事感興趣的活動，藉此轉移注意力，幫助受害者走出悲傷情緒。

不過，楊聰財也提醒，創傷後的心理重建需要三到六個月的時間，中間有時會進二退一，讓受害者心理難免會產生抗拒期，進而不願持續就醫。如果身邊親友此時可以持續給予關心、透過提醒與鼓勵，能夠幫助受害者接受完整治療，避免創傷慢性化。



2023年6月16日，宜蘭。攝：陳焯輝/端傳媒

停止「完美被害人」的標準

「你們告訴我們捍衛身體自主權是我們的權益，但為何事件發生時，受害者卻難以透過體制管道伸張正義？」

受到這一波MeToo運動影響，台灣多個性別倡議相關團體，連日電話與求助訊息接不完。剛結束上個會議，趕在下一場會議的空檔，勵馨基金會執行長王玥好得空接受端傳媒的訪問。

王玥好指出，台灣以「性平三法」作為涵蓋職場、校園與日常生活的保護網，但性騷擾事件態樣多元，如公司辦活動，員工可能被志工或外包廠商性騷擾、學校老師則可能在下班後做出論矩言行，當主管機關沒有統一窗口，受害者在求助時便容易感覺被政府踢皮球。

其中，《性別工作平等法》將**職場性騷擾**的調查與申訴機制歸諸於雇主，但在許多時候，當雇主本身就是性騷擾事件的行為人，就會導致球員兼裁判的疑慮（編按：新版性平三法**修法通過**，被害人可直接向主管機關提起外部申訴）。站在雇主立場，王玥好認為，並非所有職場負責人，都有足夠的性別意識與相關處置經驗，即使雇主有心想要保護受害者，也容易因為專業知識與經驗的不足，讓受害者在過程中受到二次傷害。

根據勵馨基金會的性別暴力調查結果，有高達七成民眾在遭遇職場性騷擾時選擇不申訴，這樣的數字並不讓人感覺意外。「職場性騷擾涉及權勢問題，被害人光是要鼓起勇氣申訴就很不容易，當制度與保障不健全，被害人最後就只能碰運氣。」王玥好感嘆。

觀察這一波台灣的MeToo運動，王玥好認為，這反映出過去20年來，台灣的性別平等教育與性平意識逐漸深耕，讓許多年輕世代勇於**挺身而出**，替自己所經歷的不當對待發聲。他們的行動彷彿在對握有權力的大人們說：你們告訴我們捍衛身體自主權是我們的權益，但為何事件發生時，受害者卻難以透過體制管道伸張正義？

王玥好觀察，過去在歐美許多挺身而出的受害者是名人，本身擁有一定程度的話語權；在台灣，則看見許多素人受害者勇敢發聲，社會應該要給予肯定，停止用「完美被害人」標準來檢討當事人「你為什麼不？」或是「你應該」，而是從中檢討現行制度的缺失，理解對被害人而言，當時**選擇不說**，只是不得已情況下的有限選擇而已。

過去，因為保護制度的失靈，讓許多受害者嘗試求助卻得不到適當的回應。王玥好認為，在台灣社會「不要破壞人際關係和諧」情況下，受害者往往只能選擇離開，或是保持距離。

在勵馨基金會針對性暴力受害者提供的創傷治療中，王玥好發現，很多時候受害者一開始訴說的，都是對於家人、主管等理應作為保護者的不滿，可見第一時間應該要提供保護的人沒有發揮作用，反而對受害者造成更大的傷害。

「對於被害人而言，安全感的建立絕對是優先的工作，」王玥好表示，除了制度上透過修法以加強對被害人的保護外，一旦受害者的家庭或職場上無法發揮保護功能，可以透過朋友、社團建立起支持系統，讓被害人找到安全感與歸屬感，陪伴他們一起走在療癒這條漫漫長路上。



2023年6月10日，台北。攝：陳焯輝/端傳媒

「即便破碎，但我沒有一刻感到羞恥」

「打從性暴力發生的那一刻起，過去的L已經消失，雖然和新的自己還不熟，一切都還在適應中。」

文章發出至今，L收到了許多支持與關心，她依然不時感到「抱歉」：對丟出文章後嚇到朋友感到抱歉，遭受性暴力後需要請假對主管感到抱歉，擔憂影響台灣外交關係，她同樣無法避免地覺得抱歉。

L告訴我，這個「抱歉」，是因為捨不得、也是珍惜別人對自己的好意跟關心，才有的。

諮商師提醒她，她很重視人與人間的關係，即便在公事上，也經常以他人立場、以大局著想，把自己放到很後面。「不過我不會對被告、和被告身邊的人感到抱歉。」L說。

L說，很難過這件事情發生在很多倖存者的身上，很難過讓大家擔心，也對於每天都要面對自己人生的斷裂感到非常痛苦，但她選擇告訴自己，打從性暴力發生的那一刻起，過去的L已經消失，雖然和新的自己還不熟，一切都還在適應中，但內心堅定微小聲音明確告訴她：我已經拿回我的故事，這個故事再也沒有任何人可以拿走。雖然身心狀況時好時壞，但想要持續往前的信念是不變的。

也因此，L提醒性暴力倖存者身邊的親友，要接受性暴力倖存者很有可能變成個性截然不同的全新樣貌；無論是親友、同事或是伴侶，都需要重新打造新的相處模式，給關係多一點同理和彈性，理解當事人遭遇創傷後，會出現身心變化的不可控。

訪談尾聲，L聊起她接下來的旅行安排，臉上出現一抹難得的微笑。現階段的她，仍走在自我重建路上，情緒依然會忽然低落或瞬間超載。但不同的是，L不再認為訴說自己的故事，有愧於台灣的外交乃至於任何人。

「我可能很破碎吧，但我從來沒有一刻是感到羞恥的。」此時此刻的她，眼神閃耀著堅定的光芒，像是樹木歷經一場寒冬後，枝頭即將綻放出新芽。

[#性暴力#創傷復原#metoo#台灣metoo](#)

本刊載內容版權為端傳媒或相關單位所有，未經[端傳媒編輯部](#)授權，請勿轉載或複製，否則即為侵權。

端傳媒八週年 | 另一個世界仍然有可能

訂閱端傳媒，期待改變的你，
與亟待突破的我們，共同撐起另一個世界。

8週年尊享會員 特別優惠 **20%OFF**

立即訂閱 →

端傳媒的下一程，需要你的守護。今天就成為訂閱會員，支持我們走下去，支持華文世界不可或缺的深度報導和多元聲音。點擊了解更多[會員計畫](#)