

接受事实原谅自己

受害者发泄情绪后，就会进入接受阶段，承认这件事已经发生，这是一个无法改变的事实，如果没有经过这个部分，就无法走向心灵康复的路。

“接受，可以多方面，有人以此作为一个警惕，让自己更坚强，或当成自己走向成熟的方向，需看受害者以

何种能量接受。”她说。

如果受害者不能接受这个事实，就会一直责问自己：“为何这件事情发生在我身上？为何自己这样不幸？”

在她探索的个案中，有的受害者通过书籍、工作坊、讲座等方式，从专家或书籍中，学习原谅和放下；有些人则在重复挣扎过程中感到

非常疲惫，于是，决定放下这个心灵重担。

“原谅，不是只指原谅施暴者，而是原谅自己。受害者会觉得事发当时没有挣扎或抗拒，就会责怪自己。”郑博士指出，其中百分之八十以上的受害者，责怪自己多过责怪施暴者。

▼受害者帮助他人，同时协助自己的心灵复元。

▼百分之八十的儿童性虐待受害者，责怪自己多于施暴者。



以经历教导下一代

一些儿童性虐待受害者，由于遭到亲人性侵害，担心婚后女儿也会成为亲人目标，对婚姻存有恐惧。

但是，郑丽萍博士指出，并非所有人都会如此，有些人反而会以此为能量，立志要勇敢保护孩子，并且教育孩子避免成为受害者。

“他们会做一些自己父母想要做，但她自己确定会做的事，正面看待这段经历。”她表示，这类受害者选择用正面态度，克服自己内心的恐惧。

儿童性虐待受害者 康复重点

● 康复过程：

挣扎
平台

● 之后：

接受
原谅
放手，继续前进。

● 四个重要因素支持上述过程：

社会支持
信念
弹性思维
帮助他人

宽恕是疗愈的开始

作者：吴若权

海滨出版社(马)授权刊载

谘询：03-91796231

网海中遇见詹姆士

跟大多数的熟女一样，静美刚办妥离婚手续，在获得解脱的同时，超级没有自信。虽然拥有独立的经济能力，但是已经35岁了，未来的人生还会有幸福的可能吗？

提著行李箱，离开她和前夫的寓所时，她的左脚是轻松的、右脚是踌躇的，步伐跟心情同样矛盾。

是的，她还有工作，还有家人、还有朋友。不过，工作上她总是很怕同仁问起婚姻状况、回到家她总是很怕看到老爸担心的眼光、联络时她总是很怕朋友碰触感情的话题。

展开新人生旅程

唯一的选择，她让自己一头栽入网路的世界。唯有这个时刻，她才能勇敢面对自己，积极地想找的对象，证明自己还不算太差。

老天垂怜！不到两个星期，让她在茫茫网海遇见詹姆士，一个超过四十岁的ABC，定居旧金山。他跟她一样离过婚、没小孩、十分憧憬爱情，渴望找到可以终身相依的伴侣。此后，静美下班以后的时间，就把自己挂在网路上，透过无远弗届的网际网路，展开新的人生旅程。

詹姆士是贸易商，身材高壮、斯文有礼、谈吐优雅，还有跟一般男人最不一样的地方是：他多情浪漫，很会表达内心的想法。往返的电子邮件，像诗般的情书，成为静美每天最期待的心灵养分。

(把握熟女分手的优势之一)

你可以天天说英语

Scratches 光碟上有刮痕

Jenny's father calls her attention to a problem. 珍妮的爸爸叫她来处理一个问题。

Jenny's father: Hey! Jenny, I need you to come here this second.

爸爸：喂！珍妮，我需要你现在过来一下。

Jenny: What's wrong, Dad? Are you OK?

珍妮：爸，怎么了？你还好吗？

Jenny's father: Actually, I'm not. There's a big scratch on the second disc of the first season of Entourage.

爸爸：事实上并不好。《我家也有大明星》第一季的第二片光碟上有一道很大的刮痕。

Jenny: So? Haven't you already watched every episode of that stupid show?

珍妮：嗯？那部愚蠢的戏你不是早就每一集都看过了？

Jenny's father: The show is not stupid by any means, and those guys are so cool. Besides, what if I want to watch it again?

爸爸：那部戏一点都不愚蠢，而且剧中的人很酷。除此之外，如果我想再看一遍怎么办？

Jenny: Dad, they are 20-somethings living in Los Angeles, and you are almost 60. What makes you think you have anything in common with them?

珍妮：爸，剧中的人是住在洛杉矶二十几岁的年轻人，而你已快60岁了。到底是什么让你觉得你和他们有共通点？

Jenny's father: Hey! I'm only 55, and I just think the writing on the show is good.

爸爸：喂！我才55岁，而且我觉得这部影集写得很好。

Jenny: Give me the disc. I have some liquid upstairs that can remove scratches.

珍妮：给我那片光碟吧。我楼上有一些可以去除刮痕的液体。

(摘自苹果日报)

明日

两大法令保护儿童，虐童者吃不了兜着走...