

讓性騷擾不再是跨不過去的坎，重建信任與安全感，讓我們每個人都能成為支持者

2025/01/02 | 議題觀察

文章來源：<https://www.goh.org.tw/perspectives/sexual-harassment/>

儘管 2023 年台灣#MeToo 運動浪潮已如火如荼展開，很多受害者開始願意發聲道出自己的受傷經驗時，仍有一群人不知道如何面對性騷擾，曾經的傷害找不到出口，仿佛徘徊在人生的十字路口，不知道下一步該怎麼往前走。這其中的無助與徬徨，恐怕不是一般人在看到媒體報導性騷擾事件時，會意識到的問題。

勵馨基金會致力於性別暴力防治，在台灣#MeToo 運動後，接獲來自企業、學校等單位的專講邀請明顯增加。雖然我們欣見社會開始重視性騷擾防治，但每次演講結束，總有人告訴我，他們曾經被性騷擾，但因為當時沒有被好好處理，所以一直擱在心裡，成為揮之不去的陰影。

看著他們眼泛淚光，我不禁思考，我們還能做些什麼，讓他們壓抑許久的傷痛有機會被看見與處理？

但是仔細想想，《性騷擾防治法》已實施近 20 年，相關法規與宣導也並非空白，為什麼這些資訊和求助資源卻無法真正深入人心？為什麼遇到類似事件，還是有人深陷痛苦，孤立無援？

整理勵馨多年來的服務經驗可以發現，受害者之所以不求助，是因為系統性的層層傷害，導致他們一步步走進死胡同，最終選擇沉默

缺乏支持系統，讓受害者陷入自我責難與懷疑

最常見的案例是，受害者向親友訴說遭遇，卻被告知「你想太多」，導致他們開始懷疑自己。然而，身體的感受是真實的。從事發那一刻開始，不舒服、噁心，甚至周遭的不友善，讓受害者出現失眠、焦慮等身心症狀，才意識到問題的嚴重性，尋求正式系統的幫助。

然而，如果決定要申訴，之後要面對的調查流程，往往令人忐忑不安。倘若調查委員缺乏「性別」與「創傷知情」相關知能，調查過程就可能出現性別偏見或歧視，造成受害者二度傷害。若此時所屬環境沒有做好保密與預防措施，受害者很容易被捲入「你是麻煩人物」、「是你自己有問題」的風暴中，讓人幾乎窒息。

除此之外，也常見受害者身邊缺乏同理與支持，導致他們陷入自我懷疑與究責的泥沼。有些家長甚至直接告訴孩子「不要再想了，就讓這件事過去吧」，連申訴的機會都不留給他。

「是不是我穿了裙子，才讓對方以為他可以這樣對我？」我曾在課堂上聽見一位學生如此自責，他的語氣和表情讓我深受打擊。我們一直倡議「不要責怪受害者」，但事實是，社會文化已經讓受害者將「被性騷擾」的原因內化為「是自己行為不檢點，才會導致別人有機可趁」。

我堅定地告訴那位學生：「當然不是你的問題，要被譴責的是那個行為人！」看見他原先黯淡的眼神中，開始閃爍出淚光和希望，我知道那個快要墜落的身軀終於被接住了，那一刻對彼此來說，都是重要的存在。

只是，那道過不去的坎，那麼深的傷痛，為什麼要等到多年之後，甚至要等到一個偶然的演講或教育訓練，受害者才願意說出來？他們的支持系統、國家的機制，哪個環節出問題了？

重建信任與安全感：每個人都能成為支持者

2024年3月8日，「性平三法」修法正式上路，許多過去的沉痾無解的問題都納入此次修法。特別是「權勢性騷擾」入法，希望藉此加重處罰，降低發生率。同時也調整申訴時效、擴大雇主與場所主人的防治責任，以及建立人才庫，提供受害者服務等。期盼這些法律修法能完善現行制度，讓遭受性騷擾的受害者有更多機會被系統接住。

除了制度的完善之外，更需要受害者周遭的「重要他人」一起加入。受害者的受傷經驗需要有人好好聆聽，並且肯認他受傷的經歷與不舒服的感受；被傾聽、同理與正向的支持經驗，將幫助他重建對環境與人的安全感。

我們常說：「當遭遇性暴力的那一刻起，受害者對環境與人的信任感，也在那一刻徹底瓦解。」這聽起來很殘酷，但就像一朝被蛇咬，十年怕草繩的道理一樣，很多受害者可能無法再走過事發地點、聽到類似的聲音、聞到類似的氣味，甚至有人靠近時就會全身顫抖。他們可能會出現失眠、焦慮、作惡夢等身心症狀，如果身邊的人不了解這些都是「創傷反應」，就無法理解他們為什麼總是走不出來、為什麼總是低落、為什麼他還放不下？

信任與安全感就像破碎的拼圖，要回復到原狀談何容易。需要很多的支持、陪伴與專業協助才能逐漸復元。

如果你身邊有曾經或正在經歷性騷擾的親友，你可以：

1、傾聽情緒、肯認受傷，重建安全感

當受害者突然感到難過、不舒服、哭泣把自己關在房間裡不發一語，暫時無法做任何事時，就可能是「創傷反應」，請不要急著敲門、大聲嚷嚷。

你可以深呼吸，先關照自己的情緒，然後在門外輕聲說：「我知道你現在不舒服、很難過，需要一點時間沉澱和休息。你不用擔心剛剛沒有做完的事情，我可以幫忙完成。等你休息好後，如果有任何需要，我就在外面等你。」

透過這些回饋，讓受害者知道身邊有人支持和同理，他不是孤單一個人，而且他現在所處的環境是安全的。慢慢地，就能降低事件對他帶來的創傷。

2、**培養「創傷知情」的知能，建立支持系統**

由於受害者常伴隨「創傷反應」，如果能對創傷反應有一定程度的認識與了解，對於日後的陪伴會有一定的助益。也要避免說出 NG 對白，例如：「你到底還要難過多久？你為什麼要一直這樣？這件事有這麼嚴重嗎？」這些話語都會對受害者造成二度傷害。

建議可以參與勵馨基金會等性侵害受害者服務機構的「重要他人」支持團體或講座，了解可能的創傷反應，以及如何建立不檢討受害者的創傷知情回應能力。如果有需要時，也可以連結相關專業團體，尋求友善求助資源，讓自己成為受害者重要的支持系統。

3、**重建具安全感的環境與關係**

重新建立「安全感」與「信任關係」，對受害者來說至關重要。除了借助專業單位的協助外，更要在日常生活的陪伴中，慢慢幫助他們建置安全感。

例如，練習用「新的觀點」來回看創傷事件，幫助他們發展不同的因應策略。如果過去他在關係中很難表達真實感受，我們可以陪伴他建立「自我認同」，開始相信自己的感受是重要的，並願意嘗試表達；也可以帶著他們一起重新感受與身旁人事物的關係，透過信任親友間的聚會、給予正向的支持與肯定，一起創造具有安全感的環境。

「復元」從來都不是容易的事情，更沒有捷徑可循。但如果這些找不到出口的性騷擾受害者，在面對心裡那道「跨不過去的坎」而一直處在人生低谷時，身邊有人可以義正辭嚴地告訴他們：「這不是你的錯，該被究責的是那個騷擾你的人！」、「不用擔心，我會陪著你一起面對與處理」，我想那個對彼此都重要的關鍵時刻，將不再專屬於助人工作者，而是我們每個人。

而那道跨不過去的坎，將有機會在大家重建的信任與安全感中，逐一跨過，回到日常！