

Internet information on Childhood Abuse and Neglect (iCAN)

給童年曾被虐待或經歷疏忽照顧的成年人士之網上資訊





亞洲創傷心理研究學會
Asian Society for Traumatic Stress Studies
<http://www.asianstss.org>



給童年曾被虐待或經歷疏忽照顧的成年人士之網上資訊

ISTSS 全球協作項目

歡迎瀏覽 ISTSS 全球協作項目之《給童年曾被虐待及經歷疏忽照顧的成年人士之網上資訊》(英文名為 internet-information on Childhood Abuse and Neglect, 簡稱 iCAN)。

本單張旨在向童年曾被虐待或經歷疏忽照顧的成年人士提供簡單的相關資訊。透過這些資訊，你可以了解童年曾被虐待及經歷疏忽照顧的經驗可能帶來的影響、如何自助及如何尋求幫助。請注意，這些資訊不能夠替代專業的醫療或精神健康服務。倘若單張的資料帶來困擾，請尋求適當支援。

透過 iCAN 之網上資訊，你可以了解什麼是童年曾被虐待的創傷，童年曾被虐待可能帶來的影響、如何自助及如何尋求幫助。

什麼是童年創傷？

童年創傷泛指於童年階段時發生，帶來傷痛情緒及令人不勝負荷的一些負面經歷。這些經歷包括地震、颶風、工業或交通意外、身體襲擊或性侵犯、和種種虐待等。

在眾多心理創傷類別中，牽涉人際關係及蓄意構成的創傷往往為受害人帶來最大的負面心理影響。童年被虐待或疏忽照顧的經歷是其中的表表者。

虐待兒童

虐待兒童是指童年階段時受到照顧者或一些擁有權力的人所威脅或傷害。施虐者可以是家庭成員及親戚，例如父母、繼父母、及兄姊等。監護人或持有權力的人可以包括老師、教練、神職人員等。有時施虐者亦會是陌生人。虐待的種類包括身體虐待、性虐待、心理虐待、和疏忽照顧。虐待兒童可以在不同的地方發生，包括家中、學校、教會、寄養家庭、活動場地及工作地方等。

本參考建議乃翻譯及改編自原作者國際創傷心理研究學會(ISTSS: International Society for Traumatic Stress Studies)在2014年編寫的《給童年曾被虐待及疏忽照顧的成年人士之網上資訊》。中文版本由ISTSS授權予亞洲創傷心理研究學會翻譯及改編。(參予中文版翻譯及改編人員: 陳潔冰、杜嘉兒、陳俊傑。統籌: 胡潔瑩)。The Chinese version of iCAN is translated and adapted by the Asian Society for Traumatic Stress Studies (AsianSTSS) with permission from the International Society for Traumatic Stress Studies (ISTSS). (Chinese translation team: Sume Chan, Cindy To, Darren Chan. Convenor: Kitty Wu).

身體虐待

身體虐待是指對兒童蓄意使用暴力，而直接或可能構成傷害的行為。例子包括痛打或粗暴對待兒童，以致身體受傷。身體虐待的後果包括瘀傷、抓傷、燒傷、燙傷、骨折、裂傷和失去知覺等。個別國家對於管教和身體虐待的區分有所差異。然而，聯合國人權委員會已經聲明，對兒童施以體罰是一種羞辱的對待，並於一九九二年予以禁止。

性侵犯

成年人和較兒童年長的人（包括能對兒童施以權力控持的人、或受委託照顧者），與兒童進行性行為，即為性侵犯。這些性行為的目的在於滿足成年人的快感或金錢利益。從創傷的角度看，由於性侵犯往往利用兒童對人的信任，所以亦稱為「被出賣的創傷」。

精神虐待

刻意令兒童產生恐懼、傷害他/她的自尊及心理健康，即屬心理虐待。例子包括恐嚇要遺棄兒童、威脅要傷害兒童或他/她喜愛的人和物、痛罵、貶斥、以及把責任推諉在兒童身上。心理虐待亦包括禁閉（例如把兒童關在櫃裏或綁在椅子上），羞辱例如要兒童裸露於人前）、或強逼兒童傷害自己。

疏忽照顧

疏忽對兒童的照顧，以致危害兒童的健康和發展，是虐待的一種。例子包括父母或照顧者未有為兒童提供所需的飲食、衣服及住所，長時間獨留兒童，以及未有在需要時給兒童安排醫療服務。

童年曾被虐待可能帶來的影響

童年階段曾被虐待或經歷疏忽照顧可以為成年期的生活質素帶來重要的影響。這些影響可以出現在情緒健康、身體健康、及精神健康等層面。

- 情緒健康：童年曾被虐待的人可能會出現焦慮、憂心、羞恥、罪咎、無助、絕望、哀傷、難過、和憤怒等情緒。
- 精神健康：在童年階段經歷過虐待或創傷的人，出現焦慮症、抑鬱症、自殺及自殘、創傷後壓力症、濫用酒精藥物及人際關係困難等等的機會比一般人高。
- 身體健康：經歷創傷及虐待的兒童可能會出現「強烈壓力反應」。這種反應會影響他們調節情緒的能力，引致睡眠問題，免疫能力下降，從而增加成年期患上種種疾病的風險。

本參考建議乃翻譯及改編自原作者國際創傷心理研究學會(ISTSS: International Society for Traumatic Stress Studies)在2014年編寫的《給童年曾被虐待及疏忽照顧的成年人士之網上資訊》。中文版本由 ISTSS 授權予亞洲創傷心理研究學會翻譯及改編。(參予中文版翻譯及改編人員：陳潔冰、杜嘉兒、陳俊傑。統籌：胡潔瑩)。The Chinese version of *iCAN* is translated and adapted by the Asian Society for Traumatic Stress Studies (AsianSTSS) with permission from the International Society for Traumatic Stress Studies (ISTSS). (Chinese translation team: Sumee Chan, Cindy To, Darren Chan. Convenor: Kitty Wu).

如何自助

安全

確保身體、情緒及心理的安全是復原和求助的第一步，也是最重要的一步。

身體/環境安全

考慮自己當下生活環境的安全非常重要，包括居住和周遭環境的安全、有需要時是否容易得到支援，及與周圍的人的關係。

倘若你並不感到安全，可考慮確保自身安全的方法。危機支援熱線、地區支援小組及社區組織可以提供有關支援服務的有用資訊，包括短期住宿或經濟援助等。

心理/情緒/內心安穩

人身安全只是安全的一部分，感覺情緒安穩亦非常重要。有效地幫助自己情緒安穩的方法包括：想像自己身處一個令你身心安穩的地方（例如一個愉快的記憶，或一個特別的地方）、作出自我肯定（例如對自己說：我可以應付得到）、或透過一些簡單的動作，把自己帶回當下的一刻（例如用橡筋彈手；用冷水洗面；或者環望四週，然後說出你看到的五樣物件）。

揭露與否

個人經歷屬自己私隱，保守秘密或是與自己信任的人（例如家人、朋友、戀人、專業人士）分享是個人選擇。然而對一些曾經歷虐待的人來說，揭露自己的經歷卻可以是康復過程中重要的一步。

什麼是揭露？

所謂揭露，就是把個人經歷告訴你信任及感覺安全的人。告訴好朋友、家人、支援機構、服務中心或輔導熱線的工作人員，是尋求幫助重要的第一步。在揭露的過程中，可以與有關人士討論自己可以採取的行動。

揭露的作用

揭露被虐經歷是尋求保護和幫助的第一步。它可以減少孤單的感覺，及有助緩解情緒。第一次揭露被虐待的經歷往往是困難的，亦會帶來恐懼、羞恥、頹喪、憤怒和恐怖的感覺。雖然困難，它卻往往是尋求幫助及康復過程中的第一步。

本參考建議乃翻譯及改編自原作者國際創傷心理研究學會(ISTSS: International Society for Traumatic Stress Studies)在2014年編寫的《給童年曾被虐待及疏忽照顧的成年人士之網上資訊》。中文版本由ISTSS授權予亞洲創傷心理研究學會翻譯及改編。(參予中文版翻譯及改編人員：陳潔冰、杜嘉兒、陳俊傑。統籌：胡潔瑩)。The Chinese version of *iCAN* is translated and adapted by the Asian Society for Traumatic Stress Studies (AsianSTSS) with permission from the International Society for Traumatic Stress Studies (ISTSS). (Chinese translation team: Sumee Chan, Cindy To, Darren Chan. Convenor: Kitty Wu).

揭露的方法

要令揭露經歷達到所想效果，仔細思考自己要揭露的內容，及揭露的對象，是重要的預備功夫。把自己要說的東西寫下來是一個有用的方法，說的時候盡量保持平靜（例如做幾下深呼吸）也有幫助。

揭露被虐對其他人的影響

對於你的傾聽者（特別是好朋友或家人）來說，你的被虐經歷可能會掀起強烈的情緒。他們或會哭泣，或對施虐者感到非常憤怒，亦可能會感到難於接受，而不能相信。縱然困難，你的堅持卻是非常重要的，因為揭露就是尋求幫助的第一步。如果害怕朋友或家人有不愉快的反應，可以聯絡電話熱線或先與專業人士商談

對專業人士揭露

法律上，一些專業人士（如老師、警務人員、社工、心理學家）有需要舉報施虐者。要確認經歷的內容去做出舉報，他們會問很多詳細、尖銳、甚或令人不安的問題。你可能會感覺恐懼、羞恥或憤怒；你甚至會彷彿再置身於那些經歷當中。請不要忘記，要提控施虐者和保護被虐人士，他們必須謹守既定程序。負責調查的人士亦曾接受相關訓練去協助有被虐經歷人士。

揭露的後果

揭露被虐經歷的後果視乎揭露經歷的方法和時間而有所不同。好朋友和家人可以提供保護、情緒支援、討論跟進行動的機會，及協助聯絡有關人士。專業人士可以提供輔導，保護、專業意見或展開法律行動。

應付每一天

儘管每一天都像一場鬥爭，你還是可以用不同的方法去幫助自己去應付生活的。

睡眠

睡眠對健康非常重要。不少經歷創傷的人都出現睡眠的問題，有一些方法是可以把問題減輕的。睡前數小時可以做一些適度的運動。睡前兩小時不宜吃得太飽，及避免喝含有咖啡因的飲料。可能的話，睡前避免談論令人不快的事情。盡量保持穩定的睡眠時間和地方，及一個寧靜的睡眠環境。

飲食習慣

穩定及均衡的飲食對健康很是重要。低脂低糖和容易消化的食物對健康有益。留意體重和胃口是否有大的轉變。盡量保持日間穩定的進食時間，避免在深夜

本參考建議乃翻譯及改編自原作者國際創傷心理研究學會(ISTSS: International Society for Traumatic Stress Studies)在2014年編寫的《給童年曾被虐待及疏忽照顧的成年人士之網上資訊》。中文版本由ISTSS授權予亞洲創傷心理研究學會翻譯及改編。(參予中文版翻譯及改編人員: 陳潔冰、杜嘉兒、陳俊傑。統籌: 胡潔瑩)。The Chinese version of *iCAN* is translated and adapted by the Asian Society for Traumatic Stress Studies (AsianSTSS) with permission from the International Society for Traumatic Stress Studies (ISTSS). (Chinese translation team: Sume Chan, Cindy To, Darren Chan. Convenor: Kitty Wu).

或睡前進食。減少飲酒，因為它會減低判斷及反應能力，也給情緒和人際關係帶來負面的影響。

健康的作息規律

保持穩定生活習慣，包括起床、上班、約會、休息和娛樂。恆常地做適度運動，定時進食。給自己做一個清單，列舉能為你帶來快樂的事情，然後每天至少做樁。

善待自己

善待自己對身體和情緒都有裨益。如果有健康的疑慮，可以與醫護人員商談。不要胡亂用藥，及減少煙酒。

社交網絡

認定自己信任的人，考慮把自己的憂慮和矛盾告訴他們，聽取他們的意見，及保持與他們的聯絡。存一個開放的態度去結交新朋友。

靜觀內省

回想自己喜歡做的事情，和能令自己感到放鬆安全的地方。列舉自己擁有的東西，包括自己的技能、關心自己的人、自己的成就及其他的優點。

負面情緒重臨

被虐經歷後的負面感覺再次出現，是正常適應過程的一部分。在這些時候，你可以選擇分散自己的注意，或者做一些令自己放鬆的事情，例如跟朋友談天，適度的運動，或聽自己喜愛的音樂。

日記/書寫

考慮記錄每天遇到的好事情，去幫助自己覺察擁有的東西。書寫感受可以幫助自己抒發和梳理情緒。

尋求幫助

朋輩支援

把被虐經歷告訴別人是一件困難的事情。嘗試尋找可以信任的人，例如自己的伴侶、父母或朋友。你未必需要把全部事情告訴他們，然而解釋自己當下碰到的一些困難也很有用。這樣做至少可以減少孤單的感覺。

本參考建議乃翻譯及改編自原作者國際創傷心理研究學會(ISTSS: International Society for Traumatic Stress Studies)在2014年編寫的《給童年曾被虐待及疏忽照顧的成年人士之網上資訊》。中文版本由 ISTSS 授權予亞洲創傷心理研究學會翻譯及改編。(參予中文版翻譯及改編人員: 陳潔冰、杜嘉兒、陳俊傑。統籌: 胡潔瑩)。The Chinese version of *iCAN* is translated and adapted by the Asian Society for Traumatic Stress Studies (AsianSTSS) with permission from the International Society for Traumatic Stress Studies (ISTSS). (Chinese translation team: Sume Chan, Cindy To, Darren Chan. Convenor: Kitty Wu).

專業協助

如有需要，可以聯絡電話輔導服務，或者尋求精神健康專業服務以獲取支援和治療。家庭醫生亦可以作轉介，安排精神健康專業服務。倘若發現有嚴重困擾，可以致電危機輔導熱線或緊急求救服務。

香港熱線服務

如有需要，你可以透過社會福利署或非政府機構的熱線獲得服務資訊、即時輔導及有關的支援服務，你也可尋求精神健康專業人員的支援及治療；同時，你的家庭醫生亦可提供評估及轉介，安排適合的精神健康專業人員跟進你的需要。倘若你正經歷嚴重的困擾，請即致電社會福利署或非政府機構的熱線尋求專業輔導。

24小時熱線服務：

社會福利署熱線：2343 2255

東華三院芷若園：18281

明愛向晴軒向晴熱線：18288

香港撒瑪利亞防止自殺會熱線中心：2389 2222

生命熱線：2382 0000

和諧之家24小時婦女熱線：2522 0434

保良局婦女庇護中心熱線：8100 1155

保良局男士輔導熱線：2890 1830

撒瑪利亞會24小時多種語言防止自殺服務：2896 0000

Hotline Counselling Services in Hong Kong

24-hour Hotline Service:

Social Welfare Department Hotline Service: 2343 2255

Tung Wah Group of Hospitals CEASE Crisis Centre: 18281

Caritas Family Crisis Support Centre: 18288

The Samaritan Befrienders Hong Kong: 2389 2222

Suicide Prevention Services: 2382 0000

Harmony House 24-hour Women Hotline: 2522 0434

Po Leung Kuk Woman Refuge Hotline: 8100 1155

Po Leung Kuk Men's Hotline: 2890 1830

The Samaritans 24 Hour Multi-Lingual Suicide Prevention Service: 2896 0000

本參考建議乃翻譯及改編自原作者國際創傷心理研究學會(ISTSS: International Society for Traumatic Stress Studies)在2014年編寫的《給童年曾被虐待及疏忽照顧的成年人士之網上資訊》。中文版本由 ISTSS 授權予亞洲創傷心理研究學會翻譯及改編。(參予中文版翻譯及改編人員: 陳潔冰、杜嘉兒、陳俊傑。統籌: 胡潔瑩)。The Chinese version of *iCAN* is translated and adapted by the Asian Society for Traumatic Stress Studies (AsianSTSS) with permission from the International Society for Traumatic Stress Studies (ISTSS). (Chinese translation team: Sume Chan, Cindy To, Darren Chan. Convenor: Kitty Wu).

國際創傷心理研究學會（ISTSS）以減少創傷壓力及其影響為目標，而致力發掘及推廣相關政策、項目及服務新猷等資訊。ISTSS的會員來自世界各地的醫療及其他服務機構，文化背景各有不同。

ISTSS 全球協作項目由世界各地的創傷心理研究學會聯合組成，其中包括亞洲、非洲、歐洲、南北美洲及澳洲的參與。這個全球協作項目的首要目標是發展電子資訊，以協助童年時曾經歷虐待及疏忽照顧的成年人。這網頁由 ISTSS 全球協作項目成員製成，旨在提升全世界對於童年階段虐待及疏忽照顧經歷的認知。

本參考建議乃翻譯及改編自原作者國際創傷心理研究學會(ISTSS: International Society for Traumatic Stress Studies) 在2014年編寫的《給童年曾被虐待及疏忽照顧的成年人士之網上資訊》。中文版本由 ISTSS 授權予亞洲創傷心理研究學會翻譯及改編。(參予中文版翻譯及改編人員：陳潔冰、杜嘉兒、陳俊傑。統籌：胡潔瑩)。The Chinese version of *iCAN* is translated and adapted by the Asian Society for Traumatic Stress Studies (AsianSTSS) with permission from the International Society for Traumatic Stress Studies (ISTSS). (Chinese translation team: Sume Chan, Cindy To, Darren Chan. Convenor: Kitty Wu).