**改變的力量**

**如何為家庭暴力受害者及倖存者成立並運作支持性團體**

**改變的力量**

**如何為家庭暴力受害者及倖存者成立並運作支持性團體**

本書由參與達芙妮計畫（Daphne Project）「倖存者為自己的尊嚴發聲——支持家庭暴力受害與倖存者，2007到2009年」（Survivors speak up for their dignity - supporting victims and survivors of domestic violence, 2007-2009）的組織撰寫製作

**計畫協調單位**

婦女權利協會（NANE Women’s Rights Association，匈牙利）

**計畫合作單位**

婦女反暴力協會（AMCV–Association of Women Against Violence，葡萄牙）

阿爾泰米西婭協會——婦女反暴力中心「Catia Franci」（Associazione Artemisia -Centro Donna Contro la Violenza，義大利）

非政府組織婦女庇護中心（NGO Women’s Shelter，愛沙尼亞）

英格蘭婦女救援聯盟（Women’s Aid Federation of England，英國）

**作者**

Margarida Medina Martins、Pertra Viegas與Rita Mimoso（婦女反暴力協會）

Alessandra Pauncz（阿爾泰米西婭協會）

Györgyi Tóth（婦女權利協會）

Reet Hiiemäe（非政府組織婦女庇護中心）

Nicola Harwin與Sally Cosgrove（英格蘭婦女救援聯盟）

**編輯**

Sally Cosgrove、Jackie Barron、Nicola Harwin（英國）

**美編設計**

Szilvia Sebők

**目錄**

**前言**

**第一章：家庭暴力倖存者支持與自助團體概論**

1.1導讀

1.2家庭暴力倖存者服務發展沿革

1.3跨機構協同工作之下，倖存者支持及自助性團體的角色

參考書目與網站

**第二章：催化者**

2.1導讀

2.2核心理念及守則

2.3催化者必備能力

2.4催化者的角色與責任

2.5催化團體時可能遇到的問題

**第三章：團體發展與管理**

3.1導讀

3.2計畫

3.3推廣服務以及與夥伴機構協同工作

3.4團體運作

3.5評估支持性團體的成效

**第四章：團體方針和公約**

4.1導讀

4.2團體規格

4.3團體規範

4.4團體契約

4.5團體動力

4.6可能會有的問題，以及克服之道

4.7衝突與衝突化解

參考書目與網站

**第五章：改變的力量——方案模式**

5.1導讀

5.2「改變的力量」模式

5.3聚會的內容安排

**第六章：改變的力量——自尊方案**

6.1導讀

6.2自尊方案：聚會主題摘要

第一次聚會：定義自尊

第二次聚會：了解自尊

**5**

**6**

**6**

**7**

**10**

**13**

**14**

**14**

**15**

**16**

**18**

**21**

**22**

**22**

**22**

**25**

**27**

**31**

**32**

**32**

**32**

**33**

**36**

**37**

**39**

**42**

**44**

**45**

**45**

**45**

**46**

**51**

**51**

**51**

**54**

**60**

第三次聚會：權利

第四次聚會：需求

第五次聚會：個人需求的自我評估

第六次聚會：女孩和青年女性的教育與社會化

第七次聚會：性別刻板印象與社會準則

第八次聚會：關係中的需求

第九和第十次聚會：界線

第十一和第十二次聚會：情緒——憤怒、罪惡感、悲傷以及恐懼

第十三次聚會：自我肯定

第十四次聚會：結束與新開始

參考書目與網站

**第七章：改變的力量——教育自助方案**

7.1導讀

7.2**教育自助**方案：聚會主題摘要

第一次聚會：基本權利

第二次聚會：虐待的定義

第三次聚會：為什麼離開這麼困難？

第四次聚會：家庭與子女

第五次聚會：界線

第六次聚會：因應悲傷、恐懼以及罪惡感

第七次聚會：因應憤怒

第八和第九次聚會：自我肯定技巧與界線設定

第十次聚會：自我肯定技巧

第十一次聚會：因應要求與權威人物

第十二次聚會：練習自我肯定

第十三次聚會：健全的關係

第十四次聚會：結束與新開始

參考書目與網站

**第八章：非正式自助性團體**

8.1導讀

8.2自助性團體的效益

8.3運作團體

8.4團體規範

8.5組織及內容安排

8.6難題破解

**附錄**

附錄一：信件範例——跨機構工作

附錄二：風險評估工具

**64**

**67**

**70**

**72**

**74**

**77**

**80**

**84**

**91**

**98**

**102**

**103103**

**103**

**106**

**112**

**116**

**121127**

**131**

**136**

**139**

**143**

**148**

**152**

**155**

**160**

**164**

**165**

**165**

**166**

**166**

**168**

**168**

**170**

**171**

**172**

**173**

|  |  |
| --- | --- |
| 附錄三：個別安全計畫架構  附錄四：每週評估  附錄五：團體中期評估  附錄六：團體最終評估  附錄七：機會平等監測表（英國，婦女救助網Women’s Aid）  附錄八：「改變的力量」團體契約  附錄九：破冰活動  附錄十：課程詳細內容  附錄十一：基本過程進行指南  附錄十二：我的權利條款  附錄十三：我需要、我想要、我值得  附錄十四：需求評估  附錄十五：杜魯司平等輪  附錄十六：杜魯司權力與控制輪  附錄十七：設定界線  附錄十八：羞愧循環——從羞愧與罪惡感中邁步向前  附錄十九：憤怒管理  附錄二十：評估自我肯定程度  附錄二十一：暴力與虐待之定義 | **178**  **179**  **180**  **181**  **185**  **186**  **187**  **189**  **190**  **191**  **192**  **193**  **194**  **195**  **196**  **197**  **198**  **199**  **200** |

**致謝 201**

**前言**

*只要一回，在我僅有的此生中*

*獨舞且赤裸*

***在柏樹下高崖上***

*無所畏懼所立足之處……（註）*

《改變的力量》一書是來自五個國家——愛沙尼亞、葡萄牙、義大利、英國與匈牙利——女性主義運動者與實務工作者（協同運作此計畫）合作的成果。過去兩年來，我們透過工作坊**聚會**與電子郵件交換意見，在創造性中一同工作，由我們與家庭暴力及性暴力倖存者一同工作的各種不同知識與經驗，發展出了這項資源。

從研擬出結構大綱並取得共識的第一次會議，到我們擘劃傳播與評估的最後一次會議，這研究發展所得與文字著作是集體的努力成就。我們有幸身為英國方面的合作機構，因為討論會議在英國舉辦，而五方合作單位起草所有章節時都使用英文，所以我們便在諮詢之下，編輯並修訂了整份文件。

我們也與家庭暴力實務工作專家以及倖存者就本書及其內容進行了進一步的諮詢，希望這最終的結果如實反映出了她們的經驗及她們本身所達致的成就。

對於製作出這項實用的資源並以五種語言發行，以及創作這本書所經歷的過程，我們都引以為傲。

在製作本書從頭到尾的整個過程中，我們在一同工作的婦女身上所見到的尊嚴及力量，令我們都深受鼓舞，也因為我們知道，**在生活得自由且免受虐待傷害的挑戰下**，我們都能在生命中做到這轉變。

英格蘭婦女救援聯盟 執行長

大英帝國司令勳章成員Nicola Harwin

註：摘自Robin Morgan《怪物》（*Monster*）一書所收錄的詩作

**第一章：家庭暴力倖存者支持與自助團體概論**

*過去我****生****活在與外人隔絕的親密關係中……*

*我終於了解到，我一直遭受著伴侶的情緒虐待，並且……心理上的虐待已經成了我整個生命的一部分……我需要一個契機，好讓我能面對這些令我難受的問題。（一名倖存者）*（註1.）

**1.1導讀**

本書概括了許多必須顧及的實務及組織性考量，讓我們以一種能增進家庭暴力倖存者安全及自尊的方式來建立支持性團體。本書也提供了三種可行的模式，其中任何一種都可用作這類團體的運作準則。其中兩種模式適用於有催化者的支持性團體，第三種模式則運用在不具有催化者的自助性團體。

家庭暴力是發生在親密關係或家庭關係中，身體上、心理上、性方面或經濟層面的各種虐待，並且會形成強制、控制的行為模式。每四名婦女中，就有一人在一生中會經歷到家庭暴力，無論她們是何種年齡、宗教、種族、社會階級、性傾向、生活型態，或是否失能傷殘（註2.）。應該把家庭中的虐待列入所有與性別有關而針對婦女的暴力形式之下，且是違反婦女之人權的（註3.）。針對婦女

的暴力包括強暴及性侵犯、性虐待及剝削、性騷擾、人口販賣，以及色情業中的剝削、割除損傷女性外生殖器、非自願的婚姻，以及所謂「為捍衛名譽的犯行」；聯合國將針對婦女的暴力描述為「自古以來男女關係中一直存在著權力不平等的明證」（註4.）。

……………

註1.本書所有引用自倖存者的話語，皆來自下列婦女：愛沙尼亞婦女支持性團體成員、由匈牙利婦女權利協會運作的支持性團體成員、由葡萄牙婦女反暴力協會運作的支持性團體成員，以及英國的北德文郡婦女救援聯盟、瓦特福婦女中心、「生存」、社區安全協同單位——杜倫站與道路計畫等機構的成員。

註2.歐洲委員會（Council of Europe），〈部長理事會向會員國提出關於保護婦女不受暴力侵犯的（2002年）第五號建議案〉（*Recommendation Rec﹝2002﹞5 of the Committee of Ministers to Member States on the protection of women Against Violence*）（2002年四月30日通過）

註3. 聯合國大會1979年通過的《消除對婦女一切形式歧視公約》（The Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination against Women, CEDAW），可下載自：

<http://www.un.org/womenwatch/daw/cedaw/cedaw.htm>；亦可參照歐洲委員會「『打擊針對婦女的暴力，包括家庭暴力』專案組」（Task Force to Combat Violence against Women, including Domestic Violence﹝2006﹞），《歐洲委員會打擊針對婦女的暴力運動藍圖，包括家庭暴力》（*Blueprint of the Council of Europe Campaign to Combat Violence Against Women, including Domestic Violence*）（部長理事會2006年六月21日通過）（頁2）

註4.聯合國，《消除針對婦女的暴力宣言》（Declaration on the Elimination of Violence against Women）（1993年）。

要認識家庭暴力倖存者支持團體，應該由整個家庭暴力及性暴力服務領域在各國的發展脈絡來通盤了解。《改變的力量》此書所提供的方案可運用於各種受虐婦女團體，遭受伴侶以外者**的**性虐待或其他暴力形式的婦女所組成的團體也適用。

自1970年代早期，第一個為逃離家暴或性暴力的婦女而設置的庇護中心（收容所）在英國成立以來，對於經歷到來自親密家庭成員虐待，而其中多數是遭受男性伴侶暴力的婦女（及其子女），世界各地的志願性婦女組織提供了物質及精神層面的支持，這是各種服務中的一環（註5.）。

本章將摘要介紹過去三十五年來，歐洲的家庭暴力服務部門發展概況。並且會闡述說明多種機構共同合作的重要性。

**1.2家庭暴力倖存者服務發展沿革**

庇護中心的風潮來自於1960年代晚期及1970年代早期的婦女解放運動：當女權運動者聚在一起，通常是在早期「提升意識」的團體中分享他們的經驗時，家庭中的暴力問題，以及針對婦女的性暴力和人際關係中其他形式的暴力漸漸受到重視。在1970年代早期，幾乎沒有什麼可行的選擇能讓婦女由暴力的親密關係中走出來。要想在民法或家庭法之下獲得保護，必須經過非常繁複的程序，幾乎就是不可能；大眾無法接受以遭受家暴作為離家流浪的理由；警方認為家務事只不過是小事，為這樣的事情找他們是浪費資源；只有極少數發生在家庭內的攻擊事件能受到刑事司法審理；婚姻中的強暴不算犯罪行為；而多數機構的反應是「回家去和好」。

婦女們迫切需要有個能躲開暴力伴侶、和她們的孩子一起待下來的地方，為了回應這個急切的需求，投入的婦女、女權運動者以及家暴倖存者設置了第一個庇護中心（收容所）。打從一開始，人們就認識到，任何婦女都有遭受家暴的風險，無論她屬於什麼人種、族群、宗教、社會階級、性傾向、生活型態，或是否失能傷殘，而婦女共同努力，便能共同帶來改變。

藉著分享她們的經驗，家暴倖存者及女權運動者很快便了解到，「家庭暴力」包括各種身體的、情緒的以及性方面的虐待——雖然我們並不一定能立即辨識出所有的這些暴力——但這些暴力的目的，全部都是為了支配及掌控遭受虐待的婦女之行為及選擇。隨著對此種受權力分配影響的狀況了解日益加深，參與運動的

………………..

註5.參照Walby, Sylvia與Allen, Jonathan合著，《家庭暴力、性侵犯與跟蹤：英國刑事調查之發現》（*Domestic violence, sexual assault and stalking: Findings from the British Crime Survey*）（倫敦：內政部研究發展與統計理事會﹝Home Office Research, Development and Statistics Directorate﹞，2004年）。他們的分析顯示，婦女比男性明顯地更可能成為多重虐待事件的受害者，遭受的攻擊更嚴重，也更常遭受性暴力；在所有遭受四項或更多家庭暴力事件者中，婦女佔了89%——遠超過男性受害者。

人們認識到，家庭暴力的根源在於傳統男尊女卑而**且**充滿支配、主從關係的家庭結構，以及全球各地普遍對於女性的歧視，和對婦女人權的忽視（註6.）。新的女性主義觀點認為所有的人都具平等人權——這觀點提供了原則，能支持、增進遠離暴力虐待的兩性關係——支持此觀點的人們開始仔細而徹底檢視男女之間的關係。由此，只獨立以婦女為對象的服務很快便應運而生，這服務同時包括保護，以及增強婦女的能力，挑戰了性別不平等的現象，這現象認為男性的暴力是天經地義，從而加劇了男性的暴力。

因此，在1970年代以前，世界各國的刑事司法和社會福利相關機構普遍對家庭暴力問題採取默不作聲的態度，然而有關家庭內的虐待問題，以及針對婦女的暴力，在今日已經愈來愈獲得普遍的重視。

從那時起，各種各樣來自不同背景的婦女——女權運動者、家暴倖存者，以及來自依法設立的機構及志願服務機構的婦女——便一直共同努力於發展、推廣遍及全球的宣導及支持服務網絡，為遭受家暴的婦女及兒童服務。這些服務機構大部分都基於下列核心理念、守則或結果，為能有效推行與受虐婦女及兒童相關的工作：（註7.）

* 了解家庭暴力及性暴力及其所造成的影響；
* 安全感、人身安全以及尊嚴；
* 取得服務的管道多元且公平合理；
* 倡議宣導以及支持；
* 充權以及參與；
* 保密性；
* 協同運作機構處遇；
* 對於人們對家庭暴力及性暴力的寬容提出挑戰質疑，並使加害者負起相應的責任；
* 監督及問責。

在許多國家，如同其他許多針對婦女的暴力形式，家庭暴力已不再只是婦女團體及志願性組織所關心的議題，而是從政者、立法者以及媒體共同關注的問題。在某些歐洲國家，許多方面都已有了顯著的改變，比方大眾意識、法律架構、刑事司法舉措、民法、衛生保健和居住服務，以及跨機構協同運作以因應家庭暴力。在這些國家中，早期女性主義運動的某些價值觀、原則及觀點成了「主流」，（至少在原則上）引導出下列的企圖：

* **防止**虐待，透過教育以及提升大眾意識來達成；
* **保護**受害者，透過有效的法律及政策來達成；
* **提供**適切的服務及支持。

……………

註6.《消除對婦女一切形式歧視公約》（1979年），參照前註。

註7.請上英國婦女救援網站：<http://www.womensaid.org.uk>搜尋「英國家庭與性暴力服務全國標準」（UK National Service Standards for Domestic and Sexual Violence）

然而在某些歐洲國家，人們才剛開始把家庭暴力列入政治議題，且不斷地辯論以女性主義為架構因應家暴問題是否會有效；至少在理論上，人們開始接受一些原則，諸如充權、案主自決，以及透過倖存者的參與及回饋而傾聽婦女的心聲。然而，各國政府以政策及行動反映這些理念的程度，卻是各有不同；某些國家已妥善發展出策略性的方法，但在其他國家，這類方法實際上根本不存在（註8.）。

在英國和瑞典之類的國家， 1970年代便開始有了實質的改變，讓受虐婦女及兒童獲取**專業支持及倡議宣導**的服務領域如今已然存在，而其中一些已發展成主流並建立了制度。某些領域也發展出了針對特定弱勢婦女族群的專門方案。

另一方面，就一般議題與針對家庭暴力方面，與性別平等有關的實踐主義以及公眾論述，在其他國家則並未充分發展。比方在過去採行國家社會主義的國家，改變在1989至90年之後才開始，而今發展概況各不相同；不過概括而言，婦女非政府組織與執政當局之間共同合作的程度並不是很高。比方在愛沙尼亞（Estonia），直到二十一世紀才開始有效實施家庭暴力工作方針。在那之前，家庭中的虐待事件並非公眾或政府議題，導致的結果便是，庇護中心或其他的專業家暴服務機構都很少。

專業家庭暴力舉措及服務在不同國家以不同方式呈現。在某些國家，社群式外展中心——包括諮詢中心或求助專線／熱線——比庇護服務更普遍；而多個機構共同推行的各種行動也已啟動。專業宣導以及對倖存者實質和情緒方面的支持可能包含下列其一或全部：

* 為安全感、人身安全而設立的緊急、臨時居處，以及支持服務（以庇護中心／收容所為宜）；
* 為婦女及兒童所設的社區外展中心以及其他支持服務，包括諮詢中心、家庭訪視以及支持性團體；
* 提供資訊以及／或者支持的電話求助專線／熱線；
* 調解中心或刑事司法宣導服務；
* 為兒童及青少年的專業服務；
* 為黑人、少數族群及難民（註9.）或移民團體、女同性戀、雙性戀、失能傷殘（註10.）以及年長婦女提供的專業服務；
* 為使用不同語言的人雇請具備能力的人員以提供專業服務。

………………

註8.關於歐洲委員會四十七個會員國對於針對婦女的暴力做了些什麼，具體資訊可上：

<http://www.coe.int/t/dg2/equality/domesticviolencecampaign/countryinformationpages/default_en.as>

註9.不同的服務使用者若有具體的需求，要盡可能予以滿足；不過，由專業人員提供服務就會變得不太實際可行。

註10.所有的國家都缺乏為失能傷殘婦女而言適切而可得的服務。

**1.3跨機構協同工作之下，倖存者支持及自助性團體的角色**

執政當局愈來愈體認到，以跨機構協同合作的方法來因應家庭暴力是必要的；與此同時，要確保在這類多個機構共同推動的行動中，由婦女非政府組織為倖存者提供的專業服務所扮演的不可或缺首要角色完全受到肯定，這點很重要。有許多文件紀錄顯示，婦女常常因著與其他受虐倖存者的互動，同時也因著來自受過訓練的工作人員或志工一對一的支持服務，而由這類專業服務機構獲益、汲取力量。某些婦女也可能在她們覺得準備好的狀況下，藉由參與更正式的團體工作課程而獲益。

在過去十年中，社群型態的倖存者支持團體發展及所扮演角色有了增長。這些團體——基於建立自尊、自決及充權的守則——加入於專門的婦女志願組織所提供的支持服務領域中，的確證明了其重要性。在庇護中心及其他環境中，婦女經由同儕友伴團體支持而獲益，學習此經驗而來的結果便是，在社群中也發展了這類團體，且至少包含三種正式或非正式的結構型態：

* 完全由倖存者自己安排的團體，這些倖存者可能已接觸過現存的家暴服務機構，也可能沒有；
* 非正式團體——由正職人員以及／或者志工擔任催化者，她們具備與倖存者一起工作的經驗；
* 正式的團體課程——比方英國的「改變受虐婦女行為模式團體方案」（Pattern Changing for Abused Women）（註11.），或「解放團體方案」（Freedom Programme）（註12.）——也是由正職人員以及／或者志工擔任催化者，她們具備與倖存者一起工作的經驗，並且對於家庭暴力對婦女及兒童的影響具備通盤而全面的知識。

這些支持性團體大多數作為輔助，從屬在原有的家暴服務機構之下運作，而接受過庇護或外展服務的婦女有了加入的途徑；但與此同時，也可以在不同的環境背景下運作這類團體。證據顯示，只要經過了正式評估，這些團體可以帶來極大的效益，並且可以提供架構，讓受過訓練的適任人員在其他環境背景下使用。

**家庭暴力受害及倖存者支持及自助性團體之重要性**

家庭暴力是社會問題，必須以相應的方式去處理。與家暴倖存者一起工作時，也要一併處理許多環繞著暴力虐待的社會議題，而不能單單把焦點放在受害者個人的困境上，這點很重要。團體工作能促成這樣的一種社會途徑。這是一個安全的空間，能在其中建立個人的情感連結，讓婦女們能夠將通常感到難以啟齒的經歷提出來暢所欲言：團體為先前被當作私事的經歷賦予了一種公開並且政治化的重要性。

………………………

註11. Fallon, B.與Goodman, M.合著，《改變受虐婦女行為模式：一種教育方案》（*Pattern Changing for Abused Women: An Educational Program*）。倫敦：Sage，1995年。

註12.資訊來自：

<http://www.freedomprogramme.co.uk/freedompragramme/index.cfm>

長遠來看，家庭暴力侵蝕著自尊，使人失去社交技巧，破壞家庭的親密感，傷害成長中的兒童，**減低**親職技能，並造成強烈的羞愧感、罪惡感、孤立感和寂寞感。與暴力虐待有著顯而易見的鮮明對比，支持團體能降低孤立疏離的感受，並建立社交連結。分享生命故事能消減羞愧及罪惡感；婦女能在團體中找到幫助，學習因應策略，比方學習如何處理她們受了創傷的子女，而與此同時，她們對於自身的能力不足感受力降低了。

詢問婦女她們參加倖存者支持團體有**什麼**收獲時，她們給出了諸如此類的答案：

* 「知道我並不是唯一一個遭受了家暴痛苦的人，而且我的感覺是正常的。」
* 「能夠公開而且自在地談，不會被人判斷。跟其他理解我的婦女們在一起。」
* 「我感到第一次有人相信我。」
* 「我不再覺得自己像是唯一一個（有此遭遇的人）。」
* 「這給了我繼續活下去的希望。」
* 「現在我覺得自己似乎可以理直氣壯地採取行動了！」
* 「我可以比較容易地放手讓事情過去，因為我明白，事情出錯不見得都是我造成的，我比以前看重自己，也比較能夠警覺到暴力行為。」
* 「現在當我出門走動時，我對自己較有信心，我比較會看看面前要去的地方，而不是盯著地上看。」
* 「現在我知道自己有權利說『不』，把自己擺在優先，我成了一個剛毅堅定而有自信的女人，而不是個被掌控、想自殺的行屍走肉。」

**適於支持性團體的環境**

只要是在純女性且安全無虞的環境下，下列任何或全部家暴領域以外的機構／組織，也都可能適於舉辦支持性團體：

* 基層衛生保健機構，比方衛生中心、醫師診間、孕婦／產後媽媽團體……等；
* 精神病院之類的療養機構；
* 各類諮商服務機構——志願服務單位或私人性質的皆可——包括關係諮商的機構；
* 藥物或酒癮服務機構（然而安置服務機構中，除非是婦女專屬的，否則通常不合適，因為有保密上的疑慮）；
* 更生、觀護機構；
* 婦女中心；
* 女性保健門診（僅在英國）；
* 依法設立的社會服務機構；
* 活動中心；
* 社區中心（包括為特定少數族群而設置的）。

所有進行團體的地點都必須一直維持保密，並且可能的話，應該在女性專屬的特定時段進行團體。

催化者也需要各種技巧、能力好能勝任，這部分在第二章會進一步討論。

**轉介至支持性團體**

為了提升支持性團體的成效，應該更廣泛而全面考量組織性環境，並在跨機構協同運作的架構下，以操作性策略為基礎，善加利用其他機構，這點很重要。警政或衛生保健服務之類依法設立的機構可能是非常有效的轉介點，能讓倖存者找到當地的支持性團體，然而與此同時，這些機構不應握有強迫倖存者參加團體的權力，也不該把出席團體視為一種施壓的手段，令倖存者順從於機構所提的策略，這些策略可能與風險管理、兒童保護，或倖存者可能視為重要的任何其他議題有關。這樣做，會讓服務對象難以建立自尊，也無法增強她們的能力，而這些正是支持性團體最關鍵的要素，也是設計團體目的之所在。只有在成員積極選擇來參加時，自助團體才能最有效地運作。

因此，最重要而不可或缺的是，參加支持性團體應該是一個獨立自主的選擇，基本上，每一個倖存者各自對參加團體的價值與她能獲取的益處進行評估，並基於其評價而做出選擇。

為了防止依法設立的機構不當利用支持性團體，但同時還能由他們獲得適切的轉介，對於已經和倖存者進行共同工作的當地及全國性組織，任何團體設立者都必須與他們建立有效的溝通，舉例而言這些機構有：

* 衛生保健服務——包括基層照護（健康訪視員、護士、醫師）、地區醫院（特別是意外急診部門）、社區性心理衛生服務單位，以及醫務輔助人員；
* 警方——尤其是家暴官或社區安全官；
* 社會服務單位，包括兒童及家庭服務機構；
* 律師及其他法律服務人員；
* 司法系統（刑事、民事及家庭法訴訟法院、法官……等）；
* 更生、觀護機構；
* 學校、各級院校；
* 居住及遊民服務；
* 家暴受虐服務（在英國，這個部分包括獨立的家暴顧問）；
* 女性權利服務機構；
* 社區性服務，特別是社區性團體以及以當地婦女為服務對象的方案；
* 為女同性戀者、雙性戀婦女、失能傷殘者／婦女、黑人、少數族群、難民、移民婦女、旅行中的婦女，以及尋求庇護的婦女……等，所提供的專門性服務。

要如何透過發展跨機構間的聯繫來提高轉介率，關於此部分的建議，詳見第三章；而關於催化者的角色、技巧以及必要的訓練，在第二章會詳細地進一步討論。

***來自某些家暴倖存者的話：***

*……（我）只希望團體能幫助我睜開雙眼，讓我看到自己無法看清的那些事。*

*我希望自己在這個地方終於能不再受到誤解。*

**參考書目及網站：**

**針對婦女的暴力程度**

《消除對婦女一切形式歧視公約》（The Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination against Women, CEDAW），可下載自：<http://www.un.org>

Garcia-Moreno, Claudia, Heise, Lori, Jansen, Henrica, Ellsberg, Mary與Watts, Charlotte合著，《世衛組織關於健康與針對婦女的家庭暴力多元文化研究》（*WHO multi-cultural study on health and domestic violence against women*）（日內瓦：世界衛生組織，2005年）

歐洲委員會，《有關打擊針對婦女的暴力，包括家庭暴力全國性運動各國最終報告》（Final reports from each state on the National Campaign to Combat Violence against Women, including Domestic Violence）（2008年七月）。可上：

<http://www.coe.int> 查詢。

**家庭與性暴力服務標準**

請上英國婦女救援網站：<http://www.womensaid.org.uk>搜尋「英國家庭與性暴力服務全國標準」（UK National Service Standards for Domestic and Sexual Violence）

**受虐婦女團體方案**

Fallon, B.與Goodman, M.合著，《改變受虐婦女行為模式：一種教育方案》（*Pattern Changing for Abused Women: An Educational Program*）。倫敦：Sage，1995年。

解放團體方案：參照

http://www.freedomprogramme.co.uk

**第二章：催化者**

***某些倖存者談及她們希望的催化者是什麼樣子：***

*她不可把妳看做可憐的受害者，而要把妳視為深藏著力量而尚未顯露出來的女人。她該幫助我們找到發掘這力量的方法。*

*她應該和團體成員並無二致——當大家的朋友，而不是老闆。*

**2.1導讀**

在這一章中，我們會探討催化者和協同催化者的角色以及責任，也會看看帶領家庭暴力倖存者支持性團體所需具備的技巧、知識、訓練和經驗。

「改變的力量」此一方案能在團體環境中，為正在經歷或曾經身處受虐關係的婦女提供支持及教育。在團體當中，維持讓團體在安全、支持且包容的氛圍中進行，催化者在這方面扮演著最重要的角色。她具備相關技巧、經驗及知識，比方與家庭或性別有關的暴力問題，以及自助團體的團體動力，並運用這些技巧、經驗及知識，在團體進行中以及之後幫助參與者，也維持團體的凝聚力、尊重及穩定性。

我們建議「改變的力量」團體方案由兩個人一起進行，擔任催化者與協同催化者。催化者擔當中心角色，而協同催化者則具有支持的角色。協同催化者的功能是在每次團體進行中支持催化者，特別是在危機狀況下；比方當一名團體成員在團體進行當中需要一對一支持時，協同催化者便能與該名成員暫時由團體中退開，而由催化者繼續進行團體。具備兩名催化者意謂著，萬一出現像生病之類非預期的缺席，總還是有人帶領團體。並且，擔任協同催化者也是一個學習的機會，能學到有關自助性團體的進行過程，也能當作實習訓練，實地了解主要催化者角色該怎麼做。

大體而言，催化者和協同催化者需要具備相似的技巧、知識和訓練——雖然協同催化者看起來好像比較沒經驗。如果兩位催化者所具備的經驗差不多，在各次團體進行時，他們的角色便能彈性調整。

以這本運作指南所進行的支持性團體，就其目的而言，其催化者必須是女性。有大量證據顯示，婦女比較會去接觸純女性的服務機構，在裡面也感覺比較舒服（註13.）；而經驗也顯示，由婦女擔任婦女支持性團體的催化者是最好的。這樣

有助於避免有意或無意識之下，重演了男女之間權力不平衡的狀況，而這狀況在暴力的伴侶關係中是非常普遍的。支持性團體的目的之一是藉由女性帶領者的範例，來為婦女充權，在這裡便是以催化者為範例。因此，「改變的力量」方案便是以純女性的催化者為構想。

**2.2核心理念及守則**

任何擔任自助團體催化者的人，都必須相信倖存者自身具有力量及能力，並相信她們有改變、適應以及發現自己問題出路的能力。

在前一章中，我們提出了關鍵的守則及標準，任何為家暴倖存者的服務對策都應以這些守則及標準作為根基，而支持性團體的任何催化者都應該完全欣然接受並採取這些原則：

* 了解家庭暴力及性暴力及其所造成的影響；
* 安全感、人身安全以及尊嚴；
* 取得服務的管道多元且公平合理；
* 倡議宣導以及支持；
* 充權以及參與；
* 保密性；
* 協同運作機構處遇；
* 對於人們對家庭暴力及性暴力的寬容提出挑戰質疑，並使加害者負起相應的責任；
* 監督及問責。

首先且最重要的是，催化者應當相信倖存者，絕不可要她們證明或提出受虐的證據，這點一定要做到。催化者還應具備下列核心理念：

* 家庭暴力是可以預防的；
* 家庭暴力絕不是倖存者的錯；
* 家庭暴力的根源在於家庭親密關係中，權力與控制的關聯；
* 加害者對自身的暴行負有完全的責任；
* 兒童也可能是虐待行為的受害者，而他們需要遠離暴力的環境。

這些基本的理念及守則也會反過來讓團體成員體認到個人自身具有的力量，維護她們的獨立性，並看到自己具有尊重、尊嚴、獨立、選擇及掌控的權利（在安全無虞的情況下）。

……………

註13.婦女資源中心（Women’s Resource Centre），《為什麼只有婦女？》（*Why women only?*）（倫敦：婦女資源中心，2007年）頁52；

可下載自<http://www.wrc.org.uk/downloads/Policystuff/whywomenonly.pdf>

為了在支持性團體中營造充權的氛圍，催化者應該以充權的、堅定自信、不判斷且具有同理心的方式來表現，由此鼓勵成員們使用團體進行中所討論到的技巧，並使團體的潛能發揮到極致，這點很重要。

**2.3催化者必備能力**

**知識**

非常重要的是，關於家暴和它對婦女、兒童的影響，以及此領域中可得的支持、資源，催化者必須具備健全而與時俱進的有用知識。催化者還應該對各類型與性別相關的暴力、歧視和機會平等議題有概略的了解。

我們強烈建議，在開始進行這個支持性團體之前，任何打算擔任催化者的人都應該在下列領域具備深入的知識：

* 在平等及人權的架構下，關於家暴中受權力分配影響的狀況、各種家暴形式和其嚴重程度，以及家暴對婦女和兒童在心理、情緒、經濟和身體上的影響，對此有所了解；
* 女性主義對家暴的分析觀點，此觀點體認到，家庭中的虐待有其發生的背景，且根源於權力與控制的關聯，對此有所了解；
* 暴力行為的性別意涵，以及家暴和性暴力、針對女性的暴力還有對兒童的虐待、忽視之間的關聯，對此有所了解；
* 社會背景和自古以來對女性的壓迫（也因此而必須以一種不再重演主從、支配關係的方式來催化團體，主從關係和支配便是壓迫和虐待的一部分），對此有所了解；
* 家暴倖存者（成人及兒童）所面對的危險，以及風險評估、安全計畫和風險管理，對此具有健全的知識；
* 某些群體在試圖進入支持性團體時，可能會遇到比他人更多的障礙，對此有所了解並具備知識；
* 與家庭暴力、兒童保護、居住以及其他家暴相關領域有關的立法，對此具備知識；
* 團體成員所擁有的人權和憲法所保障的權利，以及國內與家暴和兒保有關的法律架構，對此具有健全的知識；
* 當地相關的依法設立機構和志願服務機構，以及他們在支持團體成員上所能扮演的角色，對此具備知識；
* 該支持性團體所屬的社群在當地的人口大致分布狀況，對此具有良好的有用知識。

**經驗**

為確保團體成員受到最好的服務，理想上催化者應具備下列經驗：

* 與家暴倖存者一起工作的經驗，最好是以專業方式，不過志願服務的經驗也是允許的；
* 對家暴倖存者提供情緒上及實際上支持的經驗；
* 執行安全計畫及風險評估的經驗；
* 擬定團體工作計畫並擔任催化者的經驗，最好是帶有自助性質的團體。

**技巧**

催化者應具有某些技巧，使她們有能力有效地帶領團體，並確保集體及個人的需求都獲得滿足。一個自助團體要能成功運作，下面具體列出的催化者技巧是必要的：

* 優異的團體管理技巧，包括擬定團體計畫以及催化團體使其順利進行的能力；
* 優異的溝通技巧，包括清楚的口語表達以及正向的肢體語言；
* 主動的傾聽技巧，以及以同理的方式回應團體成員的能力；
* 有能力對團體成員提出挑戰，而這必須是以一種非質問但卻堅定自信的態度來提出；
* 有能力在團體中處理課題，比方處理憤怒的情緒；
* 對專業關係的界線以及催化者在團體中的限制有所了解，比方個人不要涉入婦女的生活；
* 有能力將自己構想付諸行動、有效安排個人工作量；
* 有能力在支持性團體的各個方面安排反歧視的練習以及平等的機會；
* 有能力評估該支持性團體的成效，並提出成果報告；
* 有能力運用基本的資訊科技，比方文書處理、網路搜尋以及建立電子表格。

**教育、資格與訓練**

要帶領「改變的力量」支持性團體，並不需具備特定的資格，不過我們建議，催化者應該具備良好的綜合經驗、知識以及相關訓練。

曾經與倖存者一同工作而來自此背景的催化者，大體上具備基本的知識、技巧以及必須的態度。此外，催化者也可能受過專門的訓練，使她們具備在家暴領域內工作的資格，以及／或者具有像社會工作之類相關的學位或資格。

專門的訓練課程可能包括下列主題：

* 家庭暴力意識；
* 性暴力意識；
* 機會平等；
* 團體催化技巧；
* 心理諮商技巧；
* 兒童保護；
* 刑法與民法；
* 居住立法；
* 多元與機會平等；
* 移民；
* 風險評估與安全計畫；
* 人權意識；
* 基礎心理學（包括對創傷可能的反應有所了解）；
* 催化自助性團體。

**2.4催化者的角色與責任**

**催化者的角色**

催化者的角色在於，在團體中促進充權和自助的守則，並確保團體在建設性下運作，且具有凝聚力。這個角色對於團體的成功是首要而不可或缺的。

一開始，催化者便應該鼓勵參與者分享她們的經驗、表達新想法，並就顯而易見的課題進行工作，比方基本權利、自尊、自我肯定與界限。催化者應該要能確保並提供具安全感、人身安全以及支持的環境，與此同時，激發成員之間有建設性、互動性的論辯。

催化者運用她們的知識及經驗以達到：

* 創造一個溫暖、接納而不太正式的氣氛，好能提供支持、信賴及安全感；
* 讓每一個團體成員都能融入團體過程當中，這樣便能創造包容及機會平等的環境；
* 在團體內創造一個充權的環境，讓成員們能夠增強其自我肯定及自尊，並因此而更能掌控自己的生活；
* 幫助成員們了解團體的動力和進行過程；
* 幫助婦女們體認到她們的感受，以及何以會有這些感受；
* 促進並隨時關注個人和團體的成長以及改變；
* 幫助成員們了解某些與家暴相關的行為及問題背後的意涵；
* 提供為團體成員必要的資訊，讓她們從催化者大體上得到與針對婦女的暴力有關以及特別與家暴有關的知識和資訊；
* 促進了解家暴是不能接受的事，且是對人權的侵害；
* 描述並轉介支持性團體之外其他更多的服務，或必要時取代該支持性團體；
* 需要時對團體成員提供一對一的支持；
* 大部分時候讓團體自己運作：重要而必須強調的是，催化者並不需要一直做起頭的人，也不見得無所不知。

應該要給成員大量的機會表達她們的見解，並彼此討論議題。然而，如果團體離題太遠，偏離了原本設定的宗旨和目標，或者無法遵行已達共識的團體規範，催化者的角色便是以溫和的態度帶領成員回到有建設性的討論，並確保所有成員都尊重團體規範。

**催化者的責任**

為確保能實際扮演好這些各種各樣的角色，催化者具有一系列關鍵責任：

**a）組織團體：**

* 確保團體的組建且團體聚會運作恰當，顧及團體成員在參加管道、交通或其他方面的任何需求；
* 在團體聚會前，為每次的進行準備正確的素材，顧及團體成員的需求。

**b）在團體中：**

* 一直秉持尊重、讓成員有尊嚴的態度去信任所有的團體成員，且傾聽到每一位，以這樣的觀點、立場去進行此團體方案；
* 採行有效的手段、工具去組建團體，並鼓勵每一名成員出席；
* 解釋說明必要的團體規範，並確保大家遵守；
* 鼓勵婦女們為自己的行為負起責任；
* 對團體內出現的任何關於家暴的**神話或刻板印象**提出挑戰。

**c）支持團體成員：**

* 確保成員感到自己被傾聽，且不被判斷；
* 肯定所有團體成員的個別需求及經驗；
* 支持團體成員在關係中由可能的選項裡做出明智的選擇或決定；
* 注意到可能在各方面對團體成員提供支持的相關當地機構——比方催化者可以做一份資料，詳細列出各服務機構聯絡資料，或其他各種能提供支持的型式（像是網站、自助書籍），並在團體一開始時分發給大家；
* 團體成員中若有任何身分不安全的移民，無管道取得社會福利（註14.）或無工作簽證，能辨識出她們的需求，並在可能而合法的範圍內提供支持；
* 在團體聚會時或每次聚會間，團體成員能夠找到催化者，或者（如果做不到前述要求）轉介其他適於其需求的支持管道給婦女們。

**d）安全感：**

* 確保團體及其成員的安全感及人身安全一向被擺在最首要的位置；
* 確認支持團體及任何一對一的會談總是在以婦女為中心且具有安全感及人身安全的環境中進行，並符合婦女的需求；
* 使團體成員意識到，整個團體方案進行的過程中，從頭到尾都會實行風險評估；
* 萬一看出團體成員有發生任何嚴重傷害的風險，藉著提供相關資訊、進行實際的安全計畫，來採取合適的行動；
* 藉著運用有效的介入策略來預防團體中的危機狀況。

**e）多元且公平合理的管道：**

* 尊重所有成員的多元性，積極地實際做到反歧視，以平等為準則支持每一個成員；
* 確保對成員提供的支持顧及她們個別的需求及經驗；
* 確保所有的成員都方便來到該支持團體，並受到團體歡迎；
* 採取積極的方法增進、包容多元性，在該支持團體使用的語言及環境上，千萬避免使用冷僻、非通俗易懂的語言、語彙；
* 隨時關注進入此團體的管道，確保來到此團體的婦女充分反映所屬的當地社群之人口分布情況；比方可運用本書附上的不記名「機會平等監測表」（註15.）；
* 體認到某些群體想進入團體時，可能會比其他群體面臨更多阻礙；比方黑人、少數族裔、難民或尋求庇護的婦女、移民婦女、年長女性、女同性戀或雙性戀者以及失能、殘障婦女；
* 如果團體內出現任何不公的偏見以及／或者歧視，對此提出挑戰質疑，並透過完成例行的團體紀錄，妥善記錄任何特有事件。

**f）保密性：**

* 向成員解釋她們享有保密的權利，並尊重這權利，以此確保團體在任何時候都具保密性，但要向成員澄清在某些狀況下，或許她們的隱私權會受限，比方基於兒童保護而有舉報的義務；
* 確保與團體聚會相關的所有電子或紙本資料都以安全而保密的方式存放——任何資訊若有可能讓人辨識出某個團體成員，都不得洩漏於團體以外；
* 在團體一開始時便與成員取得共識，任何保密的隱私都得在她們表達同意之下才得洩漏。

………….

註14.在英國稱之為「毫無公共資產資源」。

註15.參照附錄七「機會平等監測表」範例。

**2.5催化團體時可能遇到的問題**

**a）催化者主導一切**

催化者可能試圖自己一個人解決所有的問題，而不是讓整個團體一起來解決。這可能阻礙團體發展的潛力，導致團體的進行受到人為操縱。站在團體成員的觀點，這樣的催化者是處在權力的位置，而任何主導性強的行為都有可能強化無助及能力不足的感覺。

**b）催化者有既定期待**

對於成員（受害者）該怎麼表現，催化者具有刻板或特定的期待。這可能造成忽略以及／或者不接納諸如憤怒、沮喪等情緒。催化者必須在團體內建立足夠的空間，讓每一位成員都能盡情地表現其個性。將婦女貼上受害者的標籤並期待她們有某些特定的行為，團體的任務便無法達成。

**c）催化者認為自己比婦女們還要更清楚她們的生活**

通常催化者在理論及實務上具備與倖存者工作的良好技巧，這可能導致她認為自己比團體中的婦女更了解家庭暴力。然而，催化者仍然該把婦女們視為最清楚她們自己生活的人。

**d）催化者試圖避免冷場**

或許因為她自己的焦慮或覺得有時間壓力，只要一陷入沉默，催化者就開始發言。然而靜默是團體工作中一個必要的工具——這樣能有思考和反思的時間，也能製造出一定的張力，迫使團體成員尋求出路。催化者必須對靜默持開放的態度，並在時間上保持彈性。

**為克服這些問題的建議**

這其中許多問題都能及早避免或處理，評估表或許能突出任何即將發生的困境——比方如果婦女在表中反覆表達在團體中覺得不舒服，催化者便必須回應這個問題。

如果催化者的問題的確發生了，許多婦女會覺得難以面對、質疑或在評估表中回報這樣的處境，因此，必須要落實提供申訴抱怨的管道，這點是很重要的。

催化者及協同催化者可以為彼此提供考核，也建議要為催化者提供定期的督導。催化者若能寫團體記錄或有關的省察日誌，這也會很有用，以便評估她們的經驗，並在任何問題上支撐她們自己。

………………

***更多來自家暴倖存者的看法，談及她們希望的催化者是什麼樣子：***

*我們不需要高深的理論，我們要的只不過是帶著同理心的理解。*

*不要暴力——我們已經受夠了暴力……*

*她該要相信，我們的生活中可能會有好的改變。*

**第三章：團體發展與管理**

*團體是一個妳可以與人坦誠相對，沒有人會笑妳的地方。（一名倖存者）*

**3.1導讀**

本章探討如何計劃、推廣、發展以及管理一個支持性團體。我們將各種各樣在團體開始前該計畫好的課題總結如下：

* 這個團體是為了誰；
* 團體的宗旨及目標；
* 如何推廣團體；
* 如何評估及管理風險；
* 保密性；
* 申訴抱怨管道；
* 如何提供成員支持（包括一對一的支持）；
* 如何籌募以及管理團體的經費；
* 如何評估團體的成效。

**3.2計畫**

本書主要是為支持性團體催化者及打算擔任催化者的人。要擔任催化者，很可能妳要自己——或許跟協同催化者一起——做團體計畫。如果妳原本就在運作中的服務機構工作，那麼，妳可能會決定組織個計畫團隊，好能呈現各種不同的觀點。以不同專長與倖存者一同工作的同事們也能貢獻更多關於計畫過程的有用觀點。妳也可以透過開會或問卷的方式，在準備過程的某些層面上將倖存者列入考量，好能對她們想從支持性團體獲得什麼有更深的理解。

在發起支持性團體之前，妳該討論並決定下列事項：

* **團體成員的大致組成：**團體是為了誰？
* **團體的宗旨：**透過組織這團體，妳大致上打算達到的目的。
* **團體的目標：**在團體工作的過程中必須達成的結果，好能實現宗旨。
* **關鍵的學習要點：**為能達到團體目標，哪些資訊、技巧以及態度是團體成員必須學到的？

**成員的大致組成**

如果妳原本就屬於提供家暴服務的組織，建立這個支持性團體可能是針對需求的直接結果，這需求是由目前或過往使用妳服務的人身上看到的。如果是這樣的情況，那麼很大程度上，妳已經知曉團體成員的大致組成。

所有的成員都必須是婦女，雖然男性也可能遭受家庭暴力，但不要讓婦女和男人參加同一個團體，這會讓成員比較難揭露自己，可能降低婦女的安全感，而大大降低成效。家暴倖存者常常經歷了異性加諸於其身的創傷經驗，在兩性並存的團體中，婦女可能不會有足夠的安全感，沒有辦法自在地如實敘述自身經歷。安全，感受到安全，是最大的考量，而眾所週知，婦女在純女性的環境中會感到更有安全感也更舒服。有些婦女在男人面前也可能難以表達憤怒，而其餘婦女大體上可能會把寶貴的團體時間用在防衛男人，因為她們擔心在場的男人是否會因為某些特定陳述而感到被冒犯了。

「改變的力量」是為女性家暴倖存者的團體工作方案。不過，在女性家暴倖存者中有各種不同的群體，妳或許會決定為其中某些族群分別提供支持性團體。

妳可以考慮的不同族群包括：

* 過往曾有遭受家暴經驗的婦女；
* 當下正處在家暴關係中的婦女；
* 庇護中心裡的婦女，或者沒有跟施虐者住在一起，但還身處危險中的婦女；
* 來自少數族群的婦女，比方女同性戀、失能殘障、年長婦女或青年女性、少女；
* 黑人、少數族裔、難民或尋求庇護的婦女；
* 需要特定支持服務的婦女，比方與心理健康、藥物依賴或酒癮有關；
* 有特定信仰的婦女，比方猶太教、穆斯林、基督徒……等。

在大致決定團體成員是什麼樣的婦女時，取決於許多點，包括妳在與倖存者工作上所擁有的資源、知識以及經驗，以及妳處理風險的能力。

**建立團體：宗旨與目標**

一開始，妳就必須訂下團體的宗旨，並敘述出來，比方：「提供一個彼此支持且自助的環境，讓參與者能以家庭暴力倖存者的身分發表自己的經驗。」在初始階段這很重要，可以使團體的走向具體化，而這會影響到團體的推廣。一旦團體建立後，便可以藉著與團體成員們討論，來研擬、修正這些宗旨。

要有效地計畫，下一步便是考慮需要設定什麼目標，好能達成團體的宗旨。

用上段所述團體宗旨為例子，要實現該宗旨，可以設定下列目標：

* 創造一個安全的空間，在其中，每一個團體成員都感到夠安全，可以談論她自己的個人經驗；
* 確保婦女的經驗只在團體之內分享。

在這個階段，妳可能會想把將來可能參加此團體的婦女也列入考量。雖然大略的宗旨、團體成員是什麼樣的婦女，這些都有賴某些特定的策略來研擬團體目標，但團體是由一個一個獨特的個體所組成，每個人都有各自不同的背景及需求。

在擬定團體的宗旨和目標時，每個目標都以三個關鍵的學習要點來思考，這會有很幫助：

* 學到有關特定主題的資訊；
* 學到技巧；
* 改變態度。

下表為範例：

|  |  |
| --- | --- |
| **目標** | **學習要點** |
| **目標一：**  明白虐待並非婦女的錯，理解虐待和權力與控制有關。 | **資訊：**「權力與控制」輪。虐待關係的剖析。性別社會化的關係與關係中的虐待。  **技巧：**體認、辨識出自身以及其他團體成員生活中權力與控制的模式（主要是在親密關係中，但也包括在其他關係中，比方與父母、老闆……之間的關係）。  **態度：**由怪罪受害者，轉變為令加害者負起責任；體認到婦女在親密關係中做選擇時，受到社會期望以及社會化的影響。 |
| **目標二：**  支持自尊。 | **資訊：**自尊提升對個體心理健康、心理社會處境以及親職技巧的正向作用。  **技巧：**發掘自身潛能及能力，體認到自身的成就，並以一種令人欣賞的方式表現自己的才能。  **態度：**了解自尊是一種人類尊嚴的展現。 |
| **目標三：**  理解家庭暴力是一種對婦女及兒童人權的侵害。 | **資訊：**簡介人權的價值（比方〈世界人權宣言〉）。  **技巧：**以人權的觀點角度來分析家庭暴力的情況。  **態度：**了解人權是普世公認的價值，及於所有的人，不因性別、種族、年齡、能力、性傾向以及國籍身分而有所區別。 |

**3.3推廣服務以及與夥伴機構協同工作**

如果妳在所屬組織目前的服務對象之外，打算讓外界的婦女也來參加支持性團體，本節對於透過跨機構協同合作提升轉介率有些建議。這些包括了實務操作上的做法，是任何支持性團體皆適用的，還有一些策略上的建議。

**推廣**

如何推廣支持性團體，很大程度上取決於妳希望什麼人來參加。如果團體單單只為妳所屬組織的使用者，且在妳的例行服務（求助專線、庇護中心／收容所、外展中心……等）中已進行了篩選，推廣僅只意謂提供有關該支持性團體的精確資訊給妳的機構職員，也就是關於開始日期、場地、聚會時間、聚會長度、預計參與者的資料，以及任何相關的參數。

如果妳計畫更公開推廣，好讓妳所屬組織服務對象以外的婦女也來參加，妳必須決定是否要公開廣告，或者只限於由其他機構轉介。

**實務操作做法**

1. **信件**

寫信給當地機構，讓他們知道有這個團體，而妳和他們可以如何在支持倖存者上共同合作。信件內容應該：

* 說明妳是誰；
* 為家庭暴力下定義；
* 提出理由，說明在妳的當地社群中建立自助性團體為什麼很重要；
* 說明這個團體的宗旨何在，以及團體是為誰；
* 說明這個團體不能／不會做到的部分；
* 請求協同運作以及轉介服務；
* 註明聯絡資料，以便能提供更進一步的資訊、轉介可能的參與者，或將妳的資料轉給某位倖存者，好讓她能自我推介。

信中**不可**註明團體聚會的詳細地點。

信件範例請參照附錄一——妳可以將此信寄給與家暴倖存者一同工作的機構，以建立良好的跨機構協同工作鏈，好能獲得滿意的轉介率。如果是與特定類別的機構聯繫，信件內容更針對他們的工作，並說明這個支持性團體如何與他們的工作內容相吻合，或許會更有用。

1. **傳單**

設計宣傳這個支持性團體的傳單。這傳單可以透過當地其他機構流通（與上節所提信件一起），可以公開陳列，也可以直接給婦女，讓她們自我推介。在傳單上簡短寫個**匿名**案例是個好點子，或者引用之前參加過這團體的婦女所說的話——這樣會鼓勵轉介並讓人對這團體可能適合什麼樣的婦女有個概念。使用案例時一定要先**取得案主同意**，就算是匿名的也一樣。

1. **「體驗日」**

「體驗日」是提供機會，讓當地其他志願或依法設立的機構，派她們的代表來聽取妳講述關於：

* 這個團體是為了誰；
* 團體的宗旨及目標；
* 為什麼這樣一個團體在當地社群中是必要的；
* 這個團體能夠做到什麼，以及不能做到的部分；
* 團體聚會的內容；
* 其他機構的人員可以怎樣參與。

體驗日的一部分時間可以用來示範「改變的力量」方案中的某些活動，如此一來，參與的人們就能對聚會的內容有個大概的感覺。記得結束時要請她們填寫回饋問卷，表達她們對於這一天的過程有些什麼想法，以便讓妳改進日後的體驗日活動。

1. **網絡工作**

與其他當地以及全國性的婦女組織取得聯繫，看看在妳的地區是否有任何相似的團體在運作，在她們的網站上張貼妳團體的廣告，並使當地以及全國性的家暴求助專線／熱線注意到妳的團體，以便讓她們轉介倖存者給妳。

妳要注意到其他當地或全國性的倖存者支持服務機構，這樣妳便能在適當的狀況下，把與妳接觸的婦女轉介給更多其他的支持性資源。

1. **夥伴機構協同工作**

策略性計畫包含對組織的概略目標以及未來走向之考量。策略性行動將這計畫付諸實行。

重要的是，不要低估了組織之間有效的策略性夥伴關係所帶來的力量，無論他們是當地機構還是地區性、全國性的。有時並不是馬上就能看到明顯的效益，但不變的是，若確保了任何一個組織中具有更廣泛經驗的人們，能承諾支持妳的工作（或許還有資金），一開始時妳投入付出的時間，終會有所回報。下列的建議或許有所幫助：

* **工作導向小組或大會**

試著去參加工作導向小組或大會之類的會議，這樣妳的聲音才會持續被聽到——在夥伴機構的工作導向小組或大會層級進行一回討論所做下的決定，其結果所帶來的轉介數，可能比一組志工一整個月工作下來的還多。

* **建立妳自己的工作導向小組或董事會**

邀請關鍵人物參加妳的工作導向小組／大會——通常人們受到別的組織邀請，要他們在高層討論會議中貢獻自己一份心力時，都會感到很榮幸，但同時，妳也必須確保他們保證與妳組織的宗旨相符。

* **宗旨與達成目標**

想想妳的團體能如何為其他組織的宗旨以及目標帶來貢獻——如果這些組織明白，妳所做的有助於他們的成功，他們便更可能轉介婦女給妳。

* **找到妳服務領域中的有力人士**

辨別出誰是最有力的、最受尊崇的人士——或許有某個在當地最廣為人知、對妳的工作最具熱忱的人物，且他們的個人條件讓他們能在社群中向其他同樣可發揮影響力的人傳播訊息。

* **年度報告**

一定要把妳的年度報告發送一份給各個夥伴機構，並且要特別感謝他們的貢獻——再沒有什麼比收到來自夥伴機構的感謝還要更讓一個組織開心了，這樣便有助於讓他們在來年更加支持妳。

**3.4團體運作**

在團體運作中有許多需要考慮的管理議題。接下來的這一節列出了一些會出現的課題，以及如何處理這些課題的建議。

**一對一初次會談**

很重要的是，在團體開始前，要跟每一位轉介來參與這個支持性團體的婦女先會面。這個初次的會談是一個機會，可以進行風險評估（下文會談及）、談談這個團體以及討論每一個人各自的期待。

在歐盟中，篩選方法各有不同而錯綜複雜。可以說我們所詢問的每一個組織都覺得，讓將要來參加團體的成員認識自助團體的架構，並澄清該團體的宗旨和目標，好能確保成員的期待與團體所提供的不相衝突，這點十分要緊。在內部轉介、外部轉介或自我推介的情況下，都會做到這點。

在初次會談時，我們建議也同時為每一位婦女提供支持計畫，這計畫在整個團體進行期間都應持續追蹤（支持與安全計畫請參照附錄三）。這些個別的會談也非常有助於發現婦女是否有任何特定的支持需求，並且，如果的確有任何婦女有特定需求，也能與她一同判斷，找出最合乎她需求的方法。舉例而言，有些婦女需要個人助理、手語翻譯或其他協助人員隨同她們一起參加團體。

如果大部分團體成員都是妳所屬組織內部轉介而來，或者妳與這些案主也以其他方式進行工作，那麼，這種一對一的初次會談很可能早已進行過了。然而，安排一次簡短的個別會談來討論每一名婦女對這團體的期待，仍然是明智可取的做法。

有些組織喜歡在安排個別會談時，也同時安排團體聚會。催化者可以利用這種型態的會談，趁此機會說明團體的方針和公約，以及團體的內容，而報名來參加團體的婦女們也可以分享她們的期待、討論她們可以怎樣融洽合作，同時，這也是讓她們體驗支持性團體是什麼樣子的機會。

**風險評估**

「風險」可以定義為不利或危險狀況發生的可能性。在家暴的情況下，考量妳在風險管理上的能力，落實風險評估以及支持計畫架構，這些是迫切而勢在必行的。

一開始就對支持團體即將使用的確切場地進行風險評估，確認那棟建築物安全無虞，這點很重要。關於團體成員，如果在妳所屬組織中已落實內部轉介系統，很可能服務機構已具備風險管理方針，假如來參加團體的婦女正在接受其他型態的支持服務，那麼一開始的風險評估應該也進行過了。如果婦女是經由外來管道進入團體，或者透過各種不同的轉介機構而來，以下列事項來判斷婦女的風險程度是很好的做法：

* 評估將來發生虐待的可能性；
* 評估可能的傷害；
* 評估將來的人身安全；
* 與倖存者一起決定，要與誰一起工作，以及使用何資源（亦即外部資源）；
* 評估對團體中其他成員的風險（比方前伴侶可能跟蹤盯梢其中一名婦女來到聚會地點，因此也會危及其他成員）。

我們建議將風險評估架構整合在整個團體進程中。不能只在一開始的時候評估風險，而是方案進行期間（尤其當聚會主題處理的是有潛在性危險的事情時）以及結束時都要做。與婦女進行風險評估得出的結論可能會是，目前不是她加入支持性團體的好時機——比方說，假設她正處在非常危險的狀況下，參加團體不只可能提高她的人身危險，還可能讓其他婦女也陷於風險中。如果一名婦女處在危險狀況下，要協助她制定安全計畫。在某些時候，初始時的風險評估可能的結果，是在參加支持性團體的同時，轉介婦女接受個別諮商或其他適切的服務，或以此來取代團體。

妳能不能為高風險婦女提供服務，這取決於妳在團體內管理風險的能力。妳過往進行風險評估的經驗、知識，以及妳本身對於婦女們不同處境的判斷，這兩點綜合起來，影響著妳的決定。如果妳沒有能力為高風險婦女提供服務，重要的是，要將她們轉介到具備符合她們需求的資源而更適切的服務機構，並且要提供其他形式的支持服務。

若需要現成的風險評估單以及其他風險評估的表格，請參照附錄二。

**保密性與資料保護**

無可避免地，團體成員、催化者以及提供支持性團體的組織可能的行政管理人員，都會知悉團體成員的某些敏感資訊。大部分國家都有保護個人資料的法條，這是沒有商量餘地的。因此，首先妳必須檢視並考量有關個資保護、處理個人敏感資料時，在妳本國法律上的要求。妳還必須知曉有關強制通報的法律規定，比方若工作人員及其他人覺察到當下有兒童虐待情事，便有通報的義務。

團體成員、催化者以及行政管理人員，都必須清楚知悉自己有關敏感個資和保密性的權利及義務。我們建議，要把這類資訊做成書面指南，提供給工作人員，並且成為團體成員、催化者／組織之間書面協議或契約的一部分。

（參照第四章「團體方針和公約」。）

**申訴抱怨管道**

在團體開始之前便落實提供申訴抱怨管道，這是很好的做法。這有助於處理團體內部產生的任何問題，比方如果婦女有任何不滿（例如對場地或催化者）。一定要讓團體成員能夠依其選擇向外界表達不滿，而不是只能對催化者表達。在團體第一次聚會時，一定要讓婦女們知悉申訴抱怨管道，也必需說明提出申訴的程序。

**提供催化者支持**

落實為催化者的支持機制很重要。比方說，催化者與直屬主管或外部人員之間有督導會談，這是很好的做法，這個督導人員可以提供意見和支持。建立一個催化者網絡是個好主意，不是只在妳所屬組織內，同時也在社群內部。這樣，這網絡可以定期開會，好成為難題破解的園地，可以討論她們所帶領的團體、分享資訊以及提供如何改進的建議，比方資金、練習活動或團體工作。或者，這個網絡也可以用留言板、討論區的方式，透過網路在線上進行，這樣一來，便可與距離較遠的催化者連線。

**經費及基本軟硬體：支出計畫**

在開始任何方案計畫之前，最好先確保這計畫能持久。不只因為這做法好，重要的是，也讓婦女們知道這團體能夠維持，將整個方案進行完，不會因為妳所屬組織的任何經費壓力而中斷。對於這個課題，組織內負責經費管理的人，也必須參與其中。

下面列出的，是與設置、運作支持性團體有關的一些典型支出分類：

* 文教費：講義影印、筆記用的紙張、筆／鉛筆、海報掛圖與圖卡、馬克筆、便利貼、文件夾……等；
* 與聚會空間有關的支出：房間租用費、分攤水電費……等；
* 通訊費：打電話給目前參加和想來參加團體的人、郵資（比方寄公告給可能轉介婦女的機構）、傳單製作以及其他廣告宣傳材料費；
* 與生理舒適有關的支出：為成員準備水、茶、咖啡、紙杯、紙巾……等；
* 人力資源：催化者（們）、催化者督導、團體進行時的兒童照護、為經濟弱勢成員提供交通費用的補助、外部評估。

**籌募經費**

非政府組織或慈善團體可行的資金來源，在每個國家、每個地區都有不同的背景（註16.）。然而，概括來說，既然每個支持性團體主要的受益者都是住在某個特定城鎮或地區的婦女，那麼，為妳的團體提供經費贊助的，很可能也是當地或區域性、市政單位、基金會或當地企業。妳也可能會收到私人（個人）贊助。

妳也可以尋求認捐物品，比方說，如果妳所屬組織已經有團體聚會的場地，那麼原有的運作預算可能已涵蓋了水電費，擔任支持團體催化者也可能是固定職員工作職掌的一部分（比方外展中心或庇護中心／收容所內）。有些私人、企業偏好認捐物品而非直接捐錢，那麼，其他物品，像是茶、咖啡、紙杯，甚至海報掛圖用的紙張，都可以請求他們來贊助。

妳或許可考慮請求團體成員贊助該支持性團體的經費，這取決於她們（或可能來參加團體的婦女）來自什麼目標族群，以及其經濟狀況。妳可以用「遞增」方法去決定特定對象的贊助額。如果妳請求團體成員贊助，必須及早決定是否接受毫無經費贊助能力的婦女來參加。如果決定接受，就應該對所有的人都一視同仁並讓她們選擇。如果決定婦女們必須付少許費用，那麼妳應該把這點，連同付費方式，都納入團體規範中（參照第四章「團體方針和公約」）。

**兒童照護**

來參加支持性團體的婦女通常需要在團體方案期間為她們的子女尋找托兒照護服務——諸多因素使然，家暴受害者、倖存者通常比處在非受虐關係中的母親更常負有單獨照護子女的責任。我們建議妳，要在團體開始前與成員討論妳關於兒童照護的處理方針（包括兒童照護條款的需求）。要與可能來參加團體的婦女一起探討下列疑問：

* 她們是否需要組織化的兒童照護服務；
* 她們是否每次都需要兒童照護服務，或只是偶爾需要。

……………

註16.有兩個基金會在協助基層婦女團體達到她們的目標上提供全球性支持：媽媽現金基金會（Mamacash Foundation）www.mamacash.nl主要資助較新近成立的組織，以及全球婦女基金會（Global fund for Women）www.globalfundforwomen.org

如果的確需要：

* 該名兒童的年齡及性別；
* 該名兒童是否有需要考量的任何特殊需求。

訂出關於兒童及兒童照護的規定，這點也很重要；比方說，孩子都不准進入團體聚會的場所，如果某個孩子有狀況，孩子的母親必須暫時離開團體，到外面照顧孩子。

**3.5評估支持性團體的成效**

將監督與評估架構整合在一起，這是很好的做法，以便評估支持性團體的成效。

**由成員評估**

參與團體的婦女評估自己的進步，以及催化者的工作（有時也評估其他成員），這是很有價值而能讓服務更改進的工具，也能提供自我反思以及成員的回饋。我們在附錄中提供了一些評估工具（參照附錄四、五、六：每週評估、團體中期評估以及團體最終評估）。要在每週、團體進行中期以及最終（分別）使用這些工具。妳或許會希望選擇綜合的評估工具及方法。有些成員以書寫文字的方式比較容易表達自己，而有些成員則偏愛口述，或透過畫圖的方式表達自我。不過，評估時一定要使用評估表（或會談，如果不適合使用表格），因為這樣最能提供可供比較的結果。

**由催化者或後備團隊進行內部評估**

催化者最好妥善記錄團體日誌，好能評估聚會進行得如何。如果這個團體有好幾位催化者一同工作，在每一次聚會後給彼此回饋，是催化者的職責之一，同時也是給每一位催化者支持。

**外部評估**

外部評估能從客觀的角度來看支持性團體的成效。外部評估者可以是持續觀察團體的人，也可以是時而來觀察的人。這個人可能花費團體較高的成本，不過還是有其他解決之道，像是找正在受訓，或正在為此議題做研究的人來做外部評估，她們可以將自己的觀察所得應用於研究計畫，或將擔任外部評估／觀察員作為實習活動。

為支持性團體而言，採用外界設計的自尊心理測驗是有用的外部評估工具。可以在團體中期和結束時使用，好能追蹤成員在自尊方面改變的程度。

***來自一名家暴倖存者的話：***

*我會推薦給每一個倖存者，因為有時候，別人分享的事情，在我的關係中也發生在我身上，但直到那一刻，我都未曾明白我所經歷的事情也是一種虐待……如果我只是一個人待著，我就不會發現自己所經歷的那些事情，有那麼多都可以跟家庭暴力扯上關係。*

**第四章：團體方針和公約**

*現在我知道了，街上許多漂亮、看起來很正常的婦女，在家裡她們都有這同樣的問題。（一名倖存者）*

**4.1導讀**

關於為倖存者支持性團體訂定計畫，我們已提出了普遍性原則大綱（第三章），以及催化者角色、職責、技巧和所需經驗（第二章），現在我們接著探討團體方針和公約，以及這兩者如何有助於維持在支持家暴倖存者上必要的適當環境。

參加支持性團體能為婦女的生活帶來正向積極的改變。針對婦女的暴力並不是一個容易處理的議題；無疑的，倖存者的故事和經歷可以是很可怕而令人傷心的，但同樣的，這些故事也可以是鼓舞人心而令人感動的。

倖存者支持團體的成員有著共同的身分，也為同一個問題尋求著解決之道。必須落實某些做法、程序，好讓團體工作能有成效。只要團體用了恰當的方式建立，通常成員就能以團體的方式，去實現她們個人無法實現的目標。所以，團體大於其成員的總和。覺察到團體進行過程中各種不同的部分，包括負面的、正面的。這樣能讓催化者更有效地管理這個支持性團體，同時也為倖存者裝備，給她們必備的覺察力、能量以及堅強力量，好能向著脫離暴力生活往前邁進。

**4.2團體規格**

根據特定族群的背景及需求，團體工作的標準在某種程度上各有不同；比方說，團體所在是城市或鄉村地區，團體的大小便可能因此而有所差異。

接續前面篇章關於計畫、催化者以及招募成員部分所提的建議，下面將提出更多有效運作團體普遍性的指導方針以及建議。

1. **團體大小**

雖然少至六人、多至十四人，都在可接受範圍內，不過團體工作最理想的成員數，是介於八到十二人之間。有時某次聚會來參加的人會比預期的少，催化者

可斟酌決定是否要進行團體。我們已遇過只有三、四個成員但還是繼續運作的團體，雖然這不是理想狀態，但婦女們可能會覺得更容易與彼此建立情感連結。普遍而言，人數多於十四的團體會比較難於運作，或許會沒有足夠的時間徹底地好好把所有練習活動都做完，沒辦法讓每個成員都有機會表達自己。如果妳計畫帶領更多團體，而一開始來的婦女很多，建立候補名單或許有所幫助。

1. **聚會頻率**

根據成員的特定需求，團體聚會的頻率可有所不同；不過每週一次似乎最理想。頻繁的聚會能增進成員的信任感以及對彼此的熟悉感。然而若太常聚會，成員之間可能會對彼此產生一定的依賴，同時／或者變得對成員太過於忠誠，這意味著可能比較缺乏建設性。聚會多於每週一次，可能也會造成子女照護或交通經費方面的問題；如果有任何成員仍然與加害者同住，聚會太頻繁或許也會令加害者起疑。另一方面，我們的經驗顯示，如果團體聚會少於每週一次，成員感受不到團體支持地效益，也比較難以維持參加團體的動力。

1. **聚會期間長度**

理想上，「改變的力量」方案是設計成為期十四週的團體，不過這個方案是可以調整的，關於哪些聚會主題可以怎樣合併，好能達成縮短方案為十二週或僅僅十週（在第一個模式「自尊方案」的狀況下），我們稍後會提供建議。大約三個月讓個人有足夠時間發展轉變，而不會有過度壓力。如果方案長於此，團體成員可能會覺得太難做到參與聚會的承諾。然而，沒有固定方案的非正式團體可以一直持續，只要成員覺得有參加團體的需求而團體也有成效。

**4.3團體規範**

**為什麼團體要制定規範及守則？**

規範及守則可以用來：

* 提供可預測的團體互動；
* 提供團體穩定性，並支撐團體交流最主要的目的——**信任**、**接納**以及**尊重**；
* 為交流及協調提出概略的模式；
* 作為行為共識的指南，特別在書面載明之下。（若有成員違反了共識之下的規範，這樣做或許有所幫助。）

在方案一開始的時候，解釋說明團體規範為什麼必要，以及落實過程進行指南何以有助於催化團體討論，這點很重要。

讓團體成員參與團體規章的擬定過程，這是個很有幫助且帶來正面效果的練習。藉著建立出她們自己的規則，成員會更有遵守規範的動機，因為對於如何組織團體運作，她們已有機會分享自己的意見和想法。更進一步說，這或許是好長一段時間以來，她們第一次有機會說說自己想要或不想遵守什麼規範。

要多花點時間與團體一起研擬這些指南。妳可以對婦女們提出類似下列這些的問題：

* 怎樣做有助於讓妳最完整地參加這個團體？
* 怎樣做**會**讓妳有可能談談妳自身的經歷？
* 怎樣做會讓妳不想表達自己？
* 怎樣做妳認為能促進交流？（比方以「我」起頭的訊息。）
* 怎樣做妳認為會使交流嘎然而止？

既然這團體是針對改變虐待關係的模式進行工作，任何輕蔑貶損或虐待性的話語、態度，在這個團體內都不可容忍，這是最不可或缺的規範。妥適的做法是團體可以在共識下，制定挑戰、質疑並防範此種行為的方法。

妳可以把成員在共識之下制定的團體規範寫在海報掛圖上，底下留些空白，，請婦女們如果對規範感到滿意，上前在海報下方簽名，以此象徵性表現對規範的承諾。每次聚會時，這張海報都該張貼在團體可見的地方，以便於參照任何規範內容。

**基本的進行指南**

下面列出的是必須涵蓋的重點，不過每個團體都能額外增加更多規範。

* **讓任何人都有機會發言。**每一個人都該避免主導討論（包括催化者）。
* **好好傾聽是很重要的。**在發言之前，我們該先聽聽別人說的是什麼。不要打斷別人的話。
* **根據自身的經歷發言。**
* **誠實。**
* **看重並確實尊重別人的不同及經歷。**
* **保密。**所有的討論、發言內容都是保密的——除非當事人表明同意，否則所有的個人資料都不得洩漏於聚會的房間以外。
* **準時到場。**
* **經常性出席。**如果成員無法出席某次聚會，應該要與催化者聯絡；而她們如果決定目前暫時離開團體，至少要試著再來一次聚會，如果實在沒辦法，便要與催化者聯繫並說明她們的原因。

**將團體規範告知新加入的成員**

依據方案進行的團體可能是「封閉性」的——也就是說，成員在方案一開始的時候就報名加入，並且會承諾參加到最後。不過，有些非正式的團體或許會保持開放性，婦女可以在任何時候加入，或者，至少在成員人數到達共識之下的上限之前，都可以加入。

如果有任何人錯過了一開始簡介團體的聚會，或者是在開放性的團體中運作，必須把已制定的團體規範及守則告知新加入的成員。不可以等她們自己去發現這些規定，更不可以讓新進成員面對制裁，只因為她不知道有守則的存在，這種狀況絕對不容許發生。也要給新進成員新增規範或提出修正建議的機會。

**違反團體規範時**

大部分時候，支持性團體的成員都會如約遵守規範，且彼此支持、合作。不幸的是，有時會有例外，成員在有意或無意間打破了建立好的團體規範。如果這樣的事情發生了，在注意到此種狀況時，催化者必須儘速清楚地指出來，並運用像「麥克風法」（註17.）之類的有效技巧來克服這個問題。若違反守則的狀況一再發生，最好以一對一會談的方式解決，與違反者討論行為背後的意涵，並試著取得如何徹底做到規範的共識。

**何種情況下，成員該被逐出團體？**

理想上，妳／催化者不會面臨必須把成員逐出團體的狀況。不過若遇到某個成員行為太過，已經阻礙了團體的運作，還是必須考慮將她逐出團體。就我們的經驗，驅逐出團體的狀況很少見，但若發生這種情形，被排除的成員據稱都是做了以下的行為：

* 危害到團體的安全；
* 將成員的個人資料洩漏於團體場合以外；
* 受酒精或其他非法藥物嚴重影響的情況下前來參加團體；
* 一再反覆打破團體契約以及／或者規範；
* 對其他成員做出虐待行為。

如果某個成員因為生活狀況發生變化，沒法好好參加團體，或許也可考慮將她排除出團體。這個原因有別於其他因素，其中並未牽涉到任何破壞規範的情事，但有時成員的生活狀況在參加團體的期間改變了，而這會影響她們對團體的參與和投入。

要經常與婦女進行風險評估，這點很重要，同時，取決於妳或妳所屬服務單位管理風險的能力，可以運用一對一支持計畫會談，來討論面前最好、最安全的路。在某些情況下，這意謂著其他支持服務選項可能更加有效。

如果因任何理由而決定將某一位成員排除出團體，務必要極盡所能非常周到謹慎地處理。決不可在其他成員面前談及此事。相反的，要安排一對一會談來討論這問題，並且溫和但堅定地向該名成員解釋，為什麼此刻她不能再繼續參加團體。回顧最初大家達成共識的團體規範或團體契約，或許有所幫助。同樣重要的

………………

註17.參見第40頁

是，要看看其他不牽涉到團體的支持服務，並擬訂出此時此刻在她生活中為她而言更適切的支持服務計畫。

**案例：**

在兩次聚會間，小惟決定離開對她施暴的伴侶。下次聚會開始時，很明顯看得出她受了創傷，且開始不斷地**述**說著自己的情況。雖然團體能同理她的處境，但她的行為嚴重干擾了團體，使團體無法繼續進行聚會的主題，而她的痛苦也開始令某些成員感到難受。為了讓團體回到主題，協同催化者請求小惟與她一同到團體外面談話。這樣一來，團體可以繼續聚會主題，而小惟也能得到她所需要的一對一支持。在一對一會談中，小惟有時間把自己的問題從頭到尾好好說一說，而風險評估及安全計畫也完成了。給小惟的建議

是，因為她目前處在有風險的狀況下，對她而言，接下來以一對一的支持服務取代團體聚會或許更好，直到她狀況穩定些為止。可以想見，小惟並不想提早離開團體，因為她已經與其他成員建立了深厚的情感連結。然而，她與協同催化者徹底討論過自己的問題之後，便決定要報名下一期的團體課程，她希望到時候自己能更妥善因應團體工作。在適當的時候她也會與目前團體中認識的新朋友保持聯絡。

**4.4團體契約**

有些團體成員對於簽署團體契約這個概念可能會感到不舒服。然而，為了使團體聚會安全穩固，一定要設定某些規範，這些規範是毫無商量餘地的。說明簽署契約背後的原因以及這文件並不具有法律效力，而是有助於每個人遵守必要的團體基本規範，以此來減輕成員的焦慮（參照附錄八）。下面列出的一些主題，在團體一開始，所有的成員就必須都注意且同意維護：

1. **保密性**

團體成員，包括催化者，都有責任對團體聚會的地點以及成員的名字、身分或其他個人資料保密。任何時候，在團體中分享的所有資訊都絕對不可在聚會以外討論，無論是方案進行期間或之後。有些團體甚至在共識下使用化名而非真名，比方草莓、小蘋果，不過其他人則認為這樣會使團體氣氛過於輕鬆。很重要而必須注意的是，假設婦女在團體之外的公開場合見面，她們必須知曉，施虐的伴侶或前伴侶或許也在場，而她們必須小心行事。

1. **與洩漏個資有關的法律課題**

必須讓團體成員知道這個事實：若遇到可能危害兒童或其他弱勢者生命、健康，而有嚴重風險的狀況，催化者必須向當局（警方、社會照護、兒童與家庭服務機構，或其他兒童照護專業人員）通報，這是法律上與保障兒童／兒童保護有關的規定要求。

1. **限制**

一開始就必須清楚說明，哪些行為在團體中是不容許的，比方說，任何時候，團體都必須遠離酒、非法藥物以及暴力（言語上、心理上以及身體上的）。有些服務機構判定，她們無法為當下正處於支持需求很高的婦女提供支持服務（比方與她們的精神狀態以及／或者使用酒精、其他非法藥物有關），因為缺乏資源，沒辦法提供適切的支持服務。

1. **團體規範**

團體成員必須確認，她們已經知悉團體規範，且願意遵守。以書面載明的團體規範也可以成為契約的一部分。（有關團體規範的更詳細資訊，請參照本章前一節。）

**4.5團體動力**

由婦女為婦女運作的支持性團體，是為家暴倖存者充權的最佳方式之一。團體中的討論有助婦女理解，家庭暴力並不只是一種個別經驗，而更是婦女在社會中所處地位所帶來的結果，且每四個婦女中就有一人在一生中身受其害（註18.），無論她們是屬於什麼種族、宗教群體、社會階級、性傾向、生活型態，或是否失能傷殘。當她們了解此點並覺察到，事實上自身的經歷並不是「她們的錯」，這能幫助倖存者克服自己的罪惡感、羞恥感以及孤獨感。團體是一種資源，能給予成員管道，好獲得集體的力量，是一個與他人分享自身感受、反應、想法以及因應技巧的機會。

如前所述，非正式團體聚會期間可長可短，依據成員的決定，從數月到數年不等；而按照「改變的力量」方案進行的正式團體則有預定的長度，為期十到十四週。這當中可分為開始階段、積極參與階段以及結束階段。

1. **開始階段**

為了讓婦女們在談到自己的受虐、分享自身故事時感到舒服，成員之間一定要有共同的團體歸屬感以及相互的信任感。因此，這個階段要留點時間讓成員進行非正式的交流，好讓彼此之間有積極正面的個別接觸，比方茶點時間、破冰遊戲、名字遊戲，這是必要的。

…………….

註18.歐洲委員會在2002年四月30日通過的〈部長理事會向會員國提出關於保護婦女不受暴力侵犯的第2002/5號建議案及解釋備忘錄〉（Recommendation Rec 2002/5 of the Committee of Ministers to Member States on the protection of women Against Violence and Explanatory Memeorandum）（法國，史特拉斯堡：歐洲委員會）。

1. **積極參與階段**

在積極參與階段，成員通常將團體認定為必要的，甚至是生活中不可或缺的一部分。不過，要定期評估團體的「健康」程度，這點很重要。在這裡指的一個「健康」的團體，意思就是，聚會能激發想法，具建設性，成員有動力、彼此合作、有興趣，並且誤會或問題能夠化解。有時候必須由團體以外的人來做評估，因為成員沒辦法時時刻刻看出不好的行為，而這也有助於催化者對團體的狀況獲得全新的觀點。

1. **結束階段**

在方案進行到一半時提醒成員，團體會在不久的將來結束，這是很好的做法。一旦團體開始接近尾聲，要在最後幾次聚會的討論中談及團體的結束，好讓成員有心理準備，這是很重要的。

最後一次聚會時，記得要做到下列幾點：

* 詢問成員們，她們覺得從團體課程中得到了什麼？
* 留點社交時間，比方放點音樂、準備些餐點飲料舉行惜別會。
* 強調結束的正面意義，比方說結束是新的開始，也是婦女們實際演練在團體中所學的機會。
* 可以為婦女們製作證書，上面寫著她們已成功完成了團體課程，這樣也能突顯她們的成就感。
* 所有的成員都必須完成最終評估——這不只是好做法，是對服務進行有效評估的方式，同時是個管用的方法，能估量婦女們究竟走了多遠、經歷了多少。
* 在最後一次聚會時進行風險評估，或在結束後安排與所有婦女的一對一會談。

通常催化者答應與團體再碰面並不是個好做法。不過妳必須衡量情況，有時必須有些彈性。比方可以安排個後續團體，在團體重新形成之前，要清楚設定界線。團體成員之間則無論任何情況下，都可以在自己生活中，隨意以朋友及個人的身分碰面。

團體成員或許需要些時間去習慣並因應沒有團體的生活。妳必須對她們強調，團體的結束並非意味著婦女們是獨自去面對困難。任何人的生活都會遇到挫折，而在那樣的時候，婦女們能為自己做的最好事情便是求助，比方去找婦女庇護中心，諮商中心或另一個支持性團體。婦女們也可以繼續維繫在團體中所建立的友誼——這是個很棒的非正式支持性資源，也讓團體結束更順利而自然。

**4.6可能會有的問題，以及克服之道**

風險之一是，婦女把她們在暴力的家中所體驗到的強勢或順服行為帶到團體裡面來。有些團體中，衝突似乎總是繞著一兩個特定成員打轉。如果衝突不斷，一定要試著儘快找出衝突的原因。有時候緊張的關係與催化者有關。某些成員可能會覺得催化者過於獨斷獨行，而其他人則可能認為她太過於要求成員獨立。若遇到這種情形，成員與催化者討論彼此的需求以及期待會有所幫助。

下面所描述的，是在團體中可能發生的一些行為類型。重要的是，要注意到有時候成員可能在不同的時候採取不同的行為。

1. **沉默的成員**

有些成員覺得在團體中講話非常困難，只在別人問她問題時會說出寥寥數語。常見的是，她們覺得自己沒什麼重要而值得說的。這很可能反映出她們固有的想法，覺得她們比別人不重要，而這可能阻礙她們的個人成長。因此，妳必須一直試著找機會讓她們發言，比方可以詢問她們個人的意見。雖然一開始她們可能顯得似乎不太自在，但這是讓她們融入團體進行過程的好方法。經驗顯示，如果不去要那些從不開口的婦女說話，她們常常會覺得自己無足輕重，最後就不再來參加團體了。某些時候，比方對於性格非常內向的成員，在團體外進行一對一個別會談是解決之道。

例外的是剛加入團體的新進成員。必須給她們時間觀察團體，慢慢熟悉新處境。這會讓她們覺得更有安全感，並且想想自己在團體中會是什麼角色。

還有一些情況是，婦女不發言，因為她們覺得自己沒有說話（或抱怨）的權利，原因在於她們沒有骨折或其他外傷，因此她們的痛苦「沒什麼好說的」。必須對成員強調，外傷的嚴重程度並不是團體裡運用的尺度，況且，有時倖存者也覺得，有些精神虐待的方式甚至比身體暴力還要更難忍受。

1. **發言太多的成員**

成員話太多會使團體工作的成效嚴重受限。主導性強的成員掩蓋了其他婦女，並在團體內造成了緊張。通常這種行為的原因便是高度的焦慮，逃避親密的關係，以及／或者根深蒂固的掌控慾。主導性強的成員較常把焦點只放在自身的課題上，常常反覆訴說自己的事，並且一直像鬼打牆一般原地打轉。然而，她們常常是不自覺的，對自己的所作所為未曾覺察，而更具體明確的原因是，她們並不了解這對團體動力的影響（註19.）。通常平靜而友善地與這樣的人一對一會談會有幫助；這能讓妳找出為什麼她總是覺得自己必須說話，並做出正面積極、支持她克服這些問題的決定。

………………

註19. Hampton, Jerry，《團體動力與建立社群》（*Group dynamics and community building*），2006年。可上網查詢：<http://www.community4me.com/faq_smallgrp.html>

催化者可以要求每一個人在任何人發言之後都停下來幾秒。這會讓節奏慢下來，一開始可以能會感到不自然，但鼓勵了一種不一樣、更深思熟慮的互動方式。「麥克風法」也可以運用在某些成員開始主導時——可以用筆或棍子當麥克風，「麥克風」傳到手上的時候才能發言。同樣的，這能形成些停頓、讓節奏慢下來，但同時鼓勵成員彼此傾聽，不要打斷別人。

1. **「無所不知」的成員**

某些成員對於別人遇到的特定情況總是顯得很了解，會說妳早該怎樣或現在必須怎樣。她們提出高深的心理學理論以及解決之道——不過僅止於對別人。催化者必須覺察到，這種類型的成員通常只處理別人的問題，以此作為避開她自己問題的方法。同時，她那「早該如何」的解決之道通常對於對方並沒有幫助，結果還可能相持不下。

**案例：**

小查對小黛說：「如果我是妳，對我來說這容易多了。妳受到暴力只不過三年，而我的婚姻持續了十五年。」催化者解釋說，做比較對誰都不會有幫助，而每個人的經歷都是獨特的。

1. **「沒錯……可是」的成員**

如果對於某個問題有人提出了解決之道，有些成員會馬上用相反的論點去駁回（「我是有娘家可搬回去，但是沒辦法，因為我媽不喜歡我女兒」；「我是可以去庇護中心，但是遲早我的另一半會在那找到我」；「什麼方法我都試了，但都行不通」……之類的）。遇到這種情況，細細討論更多詳情會有所幫助（「詳細地說，妳試過些什麼呢？哪些做法有用？哪些又行不通？」）。通常會發現，原來這位婦女還沒試過任何方法，因為她非常確定那方法行不通。這樣的行為常常反映出高度的沮喪與否定。這也有可能是過去的經驗所造成；比方說，婦女或許已發現到，在暴力關係中主動採取一些做法，這種努力會惹來風險，而就算暴力關係已然結束，這樣的經驗還是讓她非常不願意採取行動。

有時對這樣的婦女，把行動計畫分成一步一步詳盡闡述會有所幫助。我們建議用一對一會談，來好好談談關於這行為的更深刻意涵，並就實際做法找出對方可能會接受的解決之道。

1. **沉湎於過去的成員**

某些成員感覺似乎完全活在過去。她們不斷重複敘述所承受過的受虐事件細節。雖然梳理過往的事情、讓婦女有時間表達自己，這點很重要，但要運用情緒性技巧讓這樣的成員把焦點多放一些在如何從過往事件中走出來，這技巧在方案中會討論。同樣的，把行動計畫分成一步一步詳盡闡述會有所幫助。也可運用一對一會談討論特定的創傷事件，特別是與性暴力有關的創傷，並就實際的因應機轉進行討論，而若是需要，也尋求更多支持服務。

1. **不出面的婦女**

有些狀況下，會遇到一兩位婦女忽然之間就不再來參加團體了，有的時候完全沒解釋離開的原因。這會讓某些成員感到內疚，因為她們可能認為那位婦女的離開是自己造成的。假若那位婦女的伴侶非常暴力，其他成員可能會怕那位婦女受了非常嚴重的傷，甚至被謀殺了。這恐懼感可能帶來創傷，並阻礙其餘成員們的團體工作。如果這懷疑揮之不去而一直在成員們心中作祟，催化者可以試著與那位婦女聯絡，並找出究竟發生了什麼事。有時原因很簡單，比方那位婦女只是必須搬到別的地方，沒辦法再來參加。

另一種問題是，有的人就是不想再繼續做這個團體的一份子。原因可能有許多種，必須弄清楚每個婦女做這決定的真正原因，這點很重要。比方說，或許她需要別種的支持服務，而妳可以將她轉介到更合適的服務機構，或者，她可能因為團體裡的某種問題而離開。了解成員為何離開，對團體的未來能有所改進，且要鼓勵這些婦女來做團體最終評估，好能解釋她們的原因，或者——如果那不可能——請她與催化者聯絡並讓她知悉。

**案例：**

參加團體幾個月之後，小寒突然不來了。因為她正在進行非常複雜的離婚程序，團體成員開始擔心她發生了很可怕的事。催化者打了通電話給小寒，想知道她是否還好，並建議她來最後一次團體聚會，解釋她的決定。小寒說她只是想要喘口氣，等她生活比較上軌道一些。幾個月後小寒來電告知好消息，說她已經可以搬家、開始新生活了。

**4.7衝突與衝突化解**

大部分婦女來團體是尋求幫助和支持，她們也願意對別人提供支持。不過，也有個別的人會在無意間妨礙了其他成員的學習與發展。對於可能阻礙其他人成長潛能的團體成員，催化者必須有所準備而能處理。

**真的有衝突，或僅只是個誤會？**

首先，催化者必須弄清楚，真的有衝突與糾紛，或只是個誤會。反映式回饋、以「我」起頭的訊息以及其他溝通技巧，對於弄清楚這些有所幫助。家暴倖存者有時會認為，只要遇到衝突，一定是有人有錯（在她們的伴侶關係中，通常她們是被怪罪「這是妳的錯」的那一方）。因此，如果她們相信團體裡的某個人是針對她的，那麼甚至還沒有人批評她，婦女就可能開始自我防衛。在這種情況下，角色扮演是個有助於找出真實情況的好工具。

**案例：**

小艾描述說，每次她的孩子與分居的父親見面後，都會很害怕。

賈姬說：「可憐的孩子！他們都不要跟爸爸再見面，或許對他們比較好。」

小艾：「妳是在指責我，說我沒保護好我的孩子嗎？妳一點也不了解我和我的孩子。」

催化者請賈姬把自己所聽到的，用另一種方式說出來，也請小艾用另一種方式說出自己想說的話。小艾明白賈姬的評論其實是出於好意，而非指責。

重要的是，要注意有些看似相似的問題，解決之道卻不盡相同。因此，不能把成功用在某位婦女身上的解決方法，直接「複製並貼上」到另一個人自身的生活中；通常至少需要做些修正，好能適切地與參考架構相結合。

**可行的衝突管理策略**

處理衝突最好的方法，就是在還沒發生前就先做處理，也就是提前預防，讓衝突完全不發生。但是，如果衝突已然產生，這些是該遵守的主要原則：

* 界定問題。
* 考慮可選擇的問題解決之道。
* 做出面前最好的選擇。
* 採取行動。

衝突管理策略包含下列這些：

1. **建設性決定過程**

如果問題與整個團體都相關，讓所有成員都參與這問題的討論，好達成共識，這決定的過程能為所有成員帶來充權的效果，若處理得當，這方法能帶來雙贏的解決之道；每位成員都覺得她的聲音重要且受到了尊重。

1. **對事不對人**

遇到有衝突，人們多半會選邊站，一定要做到的是，妳要把人和問題分開。所有衝突的情況中都該採取這樣一種不怪罪人的方法。不過，如果衝突太快化解，還是要小心；有時候這是因為，有些團體成員沒有把自己真正感覺到的想法表達出來。

1. **傳達「以『我』起頭的訊息」**

以「我」起頭的訊息讓受到別人行為影響的人，能夠向對方表達她怎樣受到了那個行為的影響。改變行為的責任則落在做出該行為的那人。以「我」起頭的訊息有助團體成員之間建立關係，因為這訊息不帶有責難。

以「我」起頭的訊息可以按照下列形式說：

* 「我聽到了妳所說的，但我沒有完全聽懂這話的意思」。
* 「我謝謝妳對這情況的關切，也理解妳的意見，但我對這情況的看法有點不同。」
* 「我理解妳是出於好意，但我覺得妳沒有真正聽到我所說的關於我自己的經歷。」

1. **反映式回饋**

良好的溝通技巧需要展現在兩個方面，一是傾聽：用他們的身體語言而完全不用口語；以及口語：用自己的話，把她們認為自己所聽到別人的話語重複一遍。這種再說一遍的方法叫做反映式回饋。

**衝突有什麼正面意義？**

衝突也可以是正面的，當所有與其相關的人，都傾聽並思考他人的意見，來達到衝突的解決，這樣的衝突便有正面的意義。這能讓婦女們看到，可以用和平的方法解決衝突。衝突或誤會化解之後，指出這衝突的正面意義或許有所助益。有時候，一個人對另一人或某種處境具有潛藏的憤怒或感到緊張（通常不是對團體成員；比方是對丈夫、同事或家庭成員），會以衝突的方式表現出來。進行討論有助婦女更加理解她們的感受及反應，並用建設性的方式因應。

許多倖存者習於害怕衝突或誤會，因為根據她們的經驗，衝突、誤會可能帶來暴力。運用與暴力完全沾不上邊的方式化解糾紛，能讓婦女們看到，基本上，衝突與暴力之間沒有因果關係。

***家暴倖存者談及她們參與支持性團體獲得了下列這些：***

*我以為我是唯一一個笨蛋，把生活搞得一團糟。我明白了，我不需要怪罪自己，而我也不是唯一的一個。*

*我領悟到，我接收太多來自父母關係中的東西了。現在我明白，我不必重蹈他們的覆轍。*

**參考書目及網站：**

「促進兩性健全」組織（EngerderHealth），《觸及男性以終結基於性別的暴力，並促進預防人類免疫缺乏病毒（愛滋病毒）／性病》（*Reaching Men to End Gender Based Violence and Promote HIV/STI Prevention*），2007年。

上網查詢：<http://www.engerderhealth.org/ia/wwm/pdf/map-sa.pdf>

Hampton, Jerry，《團體動力與建立社群》（*Group dynamics and community building*），2006年。

上網查詢：<http://www.community4me.com/faq_smallgrp.html>

Myaskovsky以及其他人合著，《性別多樣性對小型工作團體表現及其中人際行為的影響》（*Effects of gender diversity on performance and interpersonal behavior in small work groups*），2005年。

上網查詢：http://findarticles.com/p/articles/mi\_m2294/is\_9-10\_52/ai\_n15341182

Roberts, Marc，《由內而外管理衝突》（*Managing Conflict from the Inside Out*）（加州，聖地牙哥：Pfeiffer & Company，1982年）。

婦女資源中心（Women’s Resource Centre），《為什麼只有婦女？》（*Why women only?*）（倫敦：婦女資源中心，2007年）。

上網查詢：<http://www.wrc.org.uk/downloads/Policystuff/whywomenonly.pdf>

**第五章：改變的力量——方案模式**

*他人的經驗幫助我面對我自己的生活，一步一步地……一開始我覺得自己像個局外人……但我愈聽別人說，就愈正視她們的痛苦與悲傷，而我也愈能夠正視自己的情緒。這給了我極大的安全感，覺得自己與有著相似經驗的人是在一起的。（一名倖存者）*

**5.1導讀**

研究顯示，對於緩解暴力所致的糟糕結果，社會性支持有多麼的重要；並且，社會支持與個人的身心安寧有著正向的關聯（註20.）。再者，家暴研究也頻頻顯示，受虐倖存者通常非常缺乏社會支持系統（註21.）。在第一章，我們討論了受虐婦女倖存者自助支持性團體的價值。在本章中，我們會就兩種「改變的力量」方案提出概觀，兩者都可以作為建立這類團體的依循準則。

在後續三章中，我們會探討這兩種方案的細節，並為這兩種不同的催化模式提供帶領團體聚會的具體做法指南，這些是我們所知的有效方法。我們也會簡短談談不具備催化者的自助性團體。

無論妳遵行哪種模式，這模式都是具有彈性的。我們建議妳仔細並徹底地讀完這些模式，並根據妳之前的經驗、想法、專業背景，以及即將與妳一起進行工作的婦女她們的特殊需求，以研擬出妳自己的內容安排，而如果妳覺得用另一種方式帶領團體聚會比較舒服，那也沒關係。非常重要的是，妳清楚自己的工作方向，並且小心謹慎規劃妳的宗旨及目標。（有關宗旨與目標的更多資訊，請參見第三章：團體發展與管理。）

**5.2「改變的力量」模式**

第一種模式——改變的力量：自尊方案，主要重心在於建立自尊。覺得自己沒有資格具備自我價值、自我肯定以及各種權利，這是許多婦女所面對的困難，這個方案沒有直接面對虐待的問題或虐待行為，而比較把焦點放在這些婦女覺得

註20. Cohen, S與Wills, T.A.合著，〈壓力、社會支持與緩衝假說〉（Stress, social support, and the buffering hypothesis），《心理學公報》（*Psychological Bulletin*），98，1985年（頁310-357）。

註21. Levendosky以及其他人合著，〈遭受家庭暴力之婦女的社會網絡〉（The Social Network of Women Experiencing Domestic Violence），《美國社區心理學期刊》（*American Journal of Community Psychological*），34 ½，2004年（頁95-109）。

自己沒有資格具備的，也更為普遍的課題上。這個模式也著重在看到自己的需求，以及找到滿足這些需求的方法。對這個團體主題感興趣的或許不只家暴倖存者，而是大範圍的更多婦女，比方說，可以把這個團體模式用在為青年女性的家暴預防方案中。

第二種模式——改變的力量：教育性自助團體方案，其焦點在於改變虐待關係的模式。這個模式基本上是受了「改變受虐婦女行為模式團體方案」啟發（註22.），著重在自我肯定技巧、界線以及評估虐待、健全的關係。

第三種模式是為建立不具備催化者或既定方案的非正式自助支持性團體。

必須明白的是，只進行團體工作，對家暴倖存者並不一定是適當的解決之道，這點很重要。一對一諮商會談也經常對倖存者發揮基本的支持功能。團體工作和個別諮商配合起來非常好，而在團體進行期間提供個別性支持服務是個好做法。團體一定要在安全無虞的地點進行，讓婦女能體會受到保護的感覺，這點也是不可或缺的。

與家庭暴力倖存者一起工作時，心中一定要牢牢記住這三個關鍵的概念：

* 保護。
* 人身安全。
* 安全感。

關於團體運作的後勤準備工作資訊，請參照第四章：團體方針和公約。我們強烈建議妳先把本書徹底讀過，再進行接下來的團體聚會，接著仔細地將本章完整讀過，好能完全地理解團體內容。

**5.3聚會的內容安排**

為了盡可能讓「改變的力量」方案便於使用，有適用於每一次聚會的一貫性格式化內容安排（適用於所有聚會的格式化內容概觀，請見下頁）。每次聚會可根據不同需求，在格式化內容之外，加入其他的部分。開頭幾次的聚會尤其如此，比方說，要留更多時間做自我介紹。

強調婦女的安全，這是整個團體最首要的，而若有任何婦女想討論她的個人情況或仔細看看安全計畫，妳可以與她們進行一對一會談。

………………

註22. Fallon, B.與Goodman, M.合著，《改變受虐婦女行為模式：一種教育方案》。倫敦：Sage，1995年。

下列事項（詳列在下表中）是每一次聚會都具備的：

|  |  |
| --- | --- |
| **目標：** | 簡短敘述每一次聚會的主要目標。 |
| **開始聚會：** | 每次聚會的開始，都應該有大約二十分鐘一貫的例行性做法。最好用這段時間回顧上一次聚會的重點，確保婦女們對於繼續進到下一個主題覺得沒問題，也讓婦女們簡短表達她們的感受。妳可以自行決定請她們概括性表達，或特別就某方面表達，比方：「妳過去這個禮拜感覺怎麼樣？」或「上次聚會給妳什麼感覺？」重要的是，只能讓每個成員說上幾分鐘，並強調稍後在聚會中，會有大量的時間可以更深入討論感受。也簡短討論上週的「個人元素」，比方可以請婦女說說，她們給了自己什麼特別待遇。（詳情請參照下一頁。）所有成員都發言了，扼要敘述接下來要討論的內容，以簡短介紹當週聚會主題。 |
| **聚會主題：** | 這個部分處理的便是聚會的主要內容，包含所有相關的練習活動。重要的是，在聚會開始之前就要確實對這部分內容非常熟悉。不過，保持彈性仍是好的；比方說，如果覺得某些練習活動對妳的團體來說並非必要，或者妳想多留些時間更深入討論，妳可以省略練習活動。 |
| **提問時間：** | 這個部分只花大概五分鐘，讓成員對聚會主題內容提問，或者**再察看有沒有任何還不夠清楚明白的地方**。同樣，這部分也是彈性的。如果討論很熱烈而有益，妳可以問問成員是否想省略提問時間。 |
| **結束聚會：** | 結束聚會大概只要花五到十分鐘，這段時間讓所有成員都簡短表達對該次主題的感受。妳可以用一貫的做法結束每一次的聚會，比方說，可以每次都用同一個問題來結束聚會，像是：「用一個詞描述這次聚會之後的感受。」或「請說出妳從這次聚會帶走而留在自己身上的一項正面事物。」也可以每週問不同的問題，不過，仍然必須試著讓問題簡短。也在這段時間提出接下來一週的「個人元素」（詳情請參照下一頁）。 |
| **評估：** | 在每次聚會結束時，每個成員都要填寫評估表。（詳情請參照第三章：團體發展與管理，以及附錄13、14和15。） |
| **難題破解：** | 在每個聚會主題之後，我們都會列出當次聚會可能發生的問題，比方說，有些聚會主題比較容易引發婦女的情緒。同時，因為安全是此方案的最高原則，有些聚會主題要特別注重團體的安全問題。 |

**個人感受**

我們建議，要為支持性團體加入些額外的元素，讓團體更有個人化的感覺，並鼓勵婦女在每次聚會之間對自己好一些。妳可以從下列做法中選出一項，讓成員在兩次聚會之間完成這件事。但是妳可以自行決定，可以整個方案的每次聚會都只用同一個做法，也可以綜合並用，每次聚會選擇不同做法。（不過這個但書不適用於日誌，寫日誌——如果妳決定要用——必須整個團體課程從頭到尾完整使用。）

|  |  |
| --- | --- |
| **寫日誌：** | 個人日誌可以作為婦女的「我的時間」，她可以把想法形諸於文字，保守自己的秘密在安全的地方，寫下在團體裡和其他人討論會不太舒服的問題。這也是個很好的工具，能讓婦女們看看自己在課程中有了多大的進展。不過千萬要注意：**如果婦女仍身處受虐環境，在加害人附近保存個人日記不是個好主意，對這位婦女來說，採行這個活動可能不安全。** |
| **一項特別待遇：** | 鼓勵每位成員在兩次聚會之間給自己一項「特別待遇」。重要的是，要強調這並不一定指逛街購物，因為通常倖存者的開銷預算都非常緊。特別待遇應該是把自己擺在優先位置，為自己做一件事。比方花時間去散步走走、閱讀一本好書、**長浸泡的熱水澡**、參觀藝廊或跟朋友聊聊。特別待遇是有助婦女感覺舒服開心的某件事。 |
| **個人箴言：** | 每次聚會結束時，請婦女們想一則能幫助她好好度過接下來一週的個人箴言。這則箴言可以由聚會的討論內容而來；比方以討論「權利」為主題的聚會，便可用權利條款中的其中一項權利來作為箴言。這則箴言可以作為隱私，也可以在團體中討論——是否要分享出來，是個人的選擇。這個做法是，每位婦女每天早晚複誦自己的箴言（在腦中或大聲唸出來），覺得情緒受到挑動時也複誦，好能給予自己力量，並提醒自己記住自己是誰。 |
| **當週的激勵：** | 鼓勵每位婦女在兩次聚會之間想想激勵自己的人事物。可以是尋常的人事物，比方她的孩子；也可以是那一週發生的特別事情，比方一則激勵她的新聞內容。然後每位婦女帶一樣象徵這個激勵的物品，比方照片、雜誌文章、婦女自己栽種的植物，或者激勵人心的書或歌曲。 |
| **一種力量：** | 給每個成員一張小紙條，請她們想一種屬於她右手邊**的**那位婦女的力量。每位婦女在紙條上寫下這力量，然後遞給右手邊的婦女，於是乎，每個婦女在接下來的一週裡，都有這具體的東西提醒著自己具備這種力量。如果這個活動每次都進行，最好調整座位安排。 |

**多媒體工具**

如果合適，有時引用相關的文獻以及／或者媒體，有助於對特定聚會主題帶來啟發。比方影片片段、照片、相關新聞、書籍摘錄或雜誌文章。當然妳必須提供適當的器材，像是配合影像媒體的錄放影機、DVD播放器以及電視。

**座位安排**

早在第一次聚會，參加團體的婦女若有任何支持性需求，妳應該早已清楚。打從一開始就要配合這些需求，這是基本的。比方說，確保座位舒適且適於婦女，這很重要。要有足夠的輪椅空間，或者足夠的位子給婦女的個人助理或手語翻譯人員。不妨問問婦女，從她們的位子可否清楚看到海報掛圖。還有，如果有婦女聽力不好，**她們可能得坐得靠近妳一些**，好能聽清楚一點，或者**對妳們用唇讀法**，最好聚會的房間裝設有聽力線圈系統。

**休息時間**

我們沒有特別把何時該休息／暫停含括在每次聚會當中。在團體開始前與婦女的初次個別會談當中，妳要找出是否有任何成員在整個聚會中的特定時間需要休息，以及／或者需要多少時間休息。如果沒有人有任何此種特殊需求，那麼，妳可以在第一次聚會時，與整個團體一起討論休息時間的長度與次數。

在一開始的幾次聚會時，暫停時間尤其重要，才能留出時間讓大家進行社交連結，成員之間建立信任感。方案接近尾聲時，婦女們可能會覺得想要多些時間在團體中進行討論並完成練習活動，而不想休息。重點在於：

* 催化者要保持彈性；
* 永遠都要與成員一同討論這類決定；
* 心中牢記成員的特殊需求。

**講義**

在本書末尾有每次聚會需要用到的附錄。有些講義在兩種方案模式中都使用。我們已試著盡量把講義數量降到最低，太多的話可能會令人感到混淆。第一次聚會使用的講義數量最多，而好好把這些講義從頭到尾探究一遍是必要的。請婦女們把講義放在一起保存，並且在每次聚會時帶來。妳可以提供保存講義的透明文件夾給婦女，這樣講義就不會破損了。（請注意，有些尚與施虐者同住的婦女可能需要妳在聚會之間替她們保管講義。）

在團體開始前與婦女進行的個別初次會談中，要弄清楚講義的使用是否適於所有的團體成員，這點很重要。如果有婦女在閱讀時有困難，提供其他學習資源是好方法。比方說，可以把講義錄製成錄音，播放給成員聽，或者，用較大的字體印製，也可考慮使用點字或影音資源。製作講義時，通常的原則如下：

* 使用清晰的字型；
* 避免使用小於12的字體——通常大小為14的字體較易於閱讀；
* 避免在深色紙張上列印淺色內容——黑底白字較易於閱讀；
* 避免使用**膠膜塗層的紙張製作講義**，因為反光會造成難於閱讀；
* 討論任何講義或海報掛圖上的內容時，一定要把內容大聲讀出來。

|  |
| --- |
| **每次聚會所需物品檢查表：**   * 海報掛圖   ○各色馬克筆  ○名牌  ○影印好該次聚會所需的所有講義  ○影印好相關的評估表格  ○供團體成員使用的筆以及／或者鉛筆  ○供成員使用的空白紙張  ○讓成員把所有講義保存在一起的文件夾   * 任何妳可能需要的額外物品（比方報章雜誌、剪報、詩詞、影片片段、DVD、CD、電視以及DVD／影像播放器。） |

***某些倖存者的想法：***

*我領悟到，我們在心理層面被摧殘了。這（團體）是一個契機，讓我們可以開口說出處境，並藉著分享我們的經驗，知道該怎樣去對這處境做反應。這給了我關於家暴的更多資訊。*

*我覺得大大鬆了一口氣。參加團體之前，我試著改變我自己，想不通為什麼暴力一直持續。現在我開始明白，造成暴力的，並不是我的行為。*

**第六章：改變的力量——自尊方案**

*我獲得了好多……但或許最重要的是，我終於可以把對方對我做的事用話語說出來……雖然分享時還是感到困難。（一名倖存者）*

**6.1導讀**

接下來的心理教育方案共有十四節團體聚會內容，計畫以十四週運作；不過這是可以調整的，而我們也建議了，如果這樣做比較合於團體成員的需求，便可以將某些聚會主題結合，以形成十二週或者十週（第一種模式之下）的方案。

兩種模式都可以運用在仍然身處於受虐處境的婦女；不過，在進行所有聚會從頭到尾的過程中，必須持續關注風險評估及安全性。討論自我肯定的聚會主題時，需要特別審慎思量，且必須警告婦女，練習自我肯定技巧時不要用在加害者身上，這樣可能帶來危險，這點很重要。

兩種方案的基本課程中心都在於基本權利、對界線的了解和設定界線的能力，以及基本自我肯定技巧的運用。我們的宗旨在於提供現成可用的聚會內容，而有些部分在每次聚會和兩種方案中都會重複，這樣妳**就**可以運用完整的該次聚會內容。

「改變的力量——自尊方案」是本章主題，這個方案運用在倖存者團體以及青年女性的家暴預防工作上都很理想。核心活動包括建立自尊、了解需求和慾望、練習自我肯定技巧，以及學習正面、能給人滋養的關係。

**6.2自尊方案：聚會主題摘要**

**第一次聚會：定義自尊**

這次聚會有許多宗旨，其中一部分在於建立讓每個來參加的人都覺得溫暖、安全而接納的環境，並確保每一個人都充分了解自尊的意思。

**第二次聚會：了解自尊**

這次聚會宗旨在於建立團體對自尊的定義，並且對自尊的概念獲得更深入的了解。

**第三次聚會：權利**

這次聚會宗旨在於確保成員對基本而首要的人權有基本的了解，並鼓勵團體中有益而積極正面的論辯。

**第四次聚會：需求**

幫助成員辨明需求，並排出需求的優先順序，也學習如何區分不同種類的需求。（這次聚會可以與第五次聚會合併。）

**第五次聚會：個人需求的自我評估**

接續上次聚會主題，成員會繼續辨明需求，並排出需求的優先順序，學習實現需求的實際步驟，**並且確認**滿足他們需求的阻礙。（如果覺得這樣做更好，這次聚會可以與第四次聚會合併。）

**第六次聚會：女孩和青年女性的教育與社會化**

在這次聚會中，成員能夠更加了解，教養方式如何影響著兒童，並且，特別是女孩和青年女性在行為舉止以及表達自己方面受到什麼樣的社會化。（這次聚會可以與第七次聚會合併。）

**第七次聚會：性別刻板印象與社會準則**

這次聚會宗旨在於讓成員能夠思考婦女在社會中的角色及其影響，以及這可能對自尊有什麼樣潛在性的影響。同時也鼓勵成員去辨明正面的女性角色典範。（如果覺得這樣做更好，這次聚會可以與第六次聚會合併。）

**第八次聚會：關係中的需求**

幫助成員辨明自己在關係中的需求，並且與伴侶溝通這些需求。也會鼓勵她們辨明單身的正面性。

**第九和第十次聚會：界線**

這兩次聚會的宗旨包括：定義界線，辨明界線受到挑戰的可能情境，看看一些開始確立界線的正向方法（以及其中潛在的危險性），並且了解缺乏清晰健全之界線，與家庭暴力之間的關聯。（這些課題可以在一次聚會中論及，也可以分兩次，根據時間的長短以及團體中婦女們的需求而定。）

**第十一和第十二次聚會：情緒——憤怒、罪惡感、悲傷以及恐懼**

這兩次聚會宗旨在於**認知**並開始理解憤怒、悲傷、恐懼與罪惡感的感受，並學習以建設性的態度去管理這些情緒。（成員大概會需要兩次聚會以涵蓋這所有的課題，因此雖然可行，但並不建議將這兩次聚會合併為一次。）

**第十三次聚會：自我肯定**

這次聚會中，成員對自我肯定技巧會獲得更多的了解（包括自我肯定與攻擊性兩者之間的差別），並學習實際可行的自我肯定方法。

**第十四次聚會：結束與新開始**

最後一次聚會將回顧課程當中學到了些什麼，歡慶婦女們已走過了這麼多，幫助婦女確認其個人的力量，並且接受課程的結束，同時期待著新的開始。

**第一次聚會：定義自尊**

**第一次聚會目標：**

* 建立讓每個來參加的人都覺得溫暖、安全而接納的環境。
* 與所有的團體成員見面，並對每個人都有些許了解。
* 緩和第一次參加聚會的任何恐懼或顧慮。
* 所有成員都要了解方案的宗旨與進行方式。
* 充分了解每一位成員對團體的期待。
* 對團體規範有共識。
* 所有成員都要簽署團體契約。
* 所有成員都充分了解自尊的意思。
* 讓成員對下次聚會有所期待。

1. **介紹**

妳進行自我介紹，包括妳是誰、為什麼要帶領這個團體、妳過往的工作經驗、受過的任何訓練或具備的資格，以及一些個人的特點（比方最喜歡的顏色、電影、電視節目）。協同催化者也照樣做。接著請每個人都介紹自己。要讓團體課程有個正面的開端，這是開始「破冰活動」的好時機，比方進行名字遊戲。請參照附錄九所列各種破冰活動。

1. **重要資訊**

向團體解釋，在妥善開始聚會主題之前，必須先簡短聲明幾件事情。下面所舉的例子是可能需要說明的事項：

* 強調進行聚會的地點所在必須保密，任何成員的伴侶或前伴侶都不允許到聚會的處所。（這點是毫無商量餘地的。）
* 指出洗手間以及擺放飲料、食物的地點。
* 說明該幢建築物具備的任何安全設備（比方哪裡可以找到逃生出口）。
* 檢視任何與進入團體管道、來到團體的方式有關的問題。
* 如果備有任何兒童照護服務，請說明。
* 說明申訴管道及程序。
* 說明該場所的吸菸規定。

1. **改變的力量——自尊方案**

花大約五到十分鐘簡短描述這課程是有關於什麼，下列事項一定要說明：

* 誰設計了這課程。
* 聚會內容的安排方式，包括每次聚會的時間有多長、整個課程為期多**長**，以及多久聚會一次。
* 每次聚會要討論什麼主題。（請參照附錄十「課程詳細內容」）。或許妳會發現，為婦女製作一份更詳細描述課程的講義會有所幫助，上面扼要列出每次聚會的課程內容，以及進行的日期。（參照上節所列的聚會主題摘要，以作為參考基準。）
* 在兩次聚會之間如何聯繫。（請參照附錄十「課程詳細內容」。）
* 與成員討論她們對於聚會長度和休息次數的想法。

1. **團體期待**

一開始就弄清楚，團體成員對彼此、對催化者，以及對課程本身有什麼期待，這很重要。妳一樣要參與討論並說明妳的期待，這也很重要。關於這個課題更詳細的討論，請參照第四章：團體方針和公約。

**練習活動1a：**

* 請每個成員都說出一個對這個團體的期待。由妳自己開始，整個團體輪流一圈說出期待。
* 把每個期待都寫在一張「團體期待」海報掛圖上。
* 完成後就問成員，她們是否滿意這些期待，是否想要加上更多想法。
* 海報掛圖完成後，把這掛圖掛在牆上，好做為參考。每次聚會時都要把這海報貼在牆上，好作為提醒，也在團體結束時回顧，看看這些期待是否達成了。

1. **團體規範與契約**

此刻，最要緊的便是取得對團體規範的共識，並讓團體成員簽署團體契約。（關於這個課題更詳細的討論，請參照第四章：團體方針和公約。）

* 參考「基本過程進行指南」講義（參照附錄十一），開始討論關於基本規範、如何彼此尊重，並處理婦女對於參加團體的恐懼。
* 討論聚會過程中，每個人能用什麼方法給予彼此鼓勵和支持。
* 就像建立團體期待的海報一樣，腦力激盪出團體想要有些什麼樣的規範。在將來的聚會中，這張海報也一樣要掛在牆上。如果有人忘了某條團體規範，這樣就便於參照這張海報，指出第一次聚會時達成的共識。
* 讓成員簽署契約書（參照附錄八）。簽好之後影印下來是個好做法。讓團體成員保存原件，妳保存副本。

1. **開始聚會**

簡短而扼要地敘述這次聚會要討論什麼，並問問大家是否都明白。因為大家都是初來乍到，要用這第一次的聚會建立一種安全而信任的溫暖氛圍，並開始建立成員之間的情感連結。進行討論自尊的主題之前，在這裡花幾分鐘讓團體稍微放鬆一下。

**練習活動1b：**

* 每個成員都要說出一句以「我覺得」作開頭的陳述。這些話語可以是她們對這團體、課程內容或平常生活的感受。
* 問問是否有人願意第一個說，然後從她開始以順時針方向輪流。如果沒有人自願，妳就第一個說。
* 可能不少婦女都會覺得緊張，要準備一些問題，幫助她們想出陳述自己感受的話語，比方：「妳今天來聚會之前覺得怎樣？」

1. **自尊**

**練習活動1c：**

* 請團體為自尊定義；為她們而言，自尊意味著什麼。
* 運用腦力激盪的方式，在海報掛圖上寫下所有的答案，就算妳不同意所有的這些陳述。把課程一開始時成員們如何定義自尊留下一份記錄，這點很重要，在團體結束時，可以比較一下大家作出的定義。

|  |
| --- |
| **舉例此練習中可能會有的想法：**   * 不判斷別人； * 誠懇真摯； * 信任自己； * 冷靜地推理； * 接納自己； * 愛自己； * 不在乎別人的表現更優秀或似乎高人一等； * 不要只在乎金錢或物質； * 喜歡自己； * 能幹、有做事能力； * 相信自己的能力； * 能夠感知別人的願望、渴望以及需求； * 對未來有信心； * 不害怕自己的情緒； * 聰明； * 能夠面對每天的生活； * 被別人所愛； * 不覺得虧欠自己。 |

重要的是，每個人所說的**話**都要算數，即使她們對自尊的某些定義似乎與妳自己的相去甚遠。每位婦女都提供想法之後，說出妳自己認為的自尊是什麼，一定要包含相信自己，以及自我尊重。簡短介紹自我價值、自信以及界線的概念，同時，請婦女們為下次聚會想出更多她們自己對於自尊的定義。

1. **提問時間**

在聚會結束前，留幾分鐘讓成員針對聚會主題的內容提問。在這階段，成員可能信心不足，還不太敢提問，因此，要言明妳在聚會結束後，會留在那地方一小段時間，若有人想弄清楚任何問題，可以去找妳。

1. **結束聚會**

以說明課程中的「個人**感受**」來結束聚會，並選擇其中一種做法，請團體成員們在接下來的一週中完成（參照第五章第三節）。如果有人**對此不明白**，花一點時間與團體討論這部分，必要的話舉例說明。

既然這是第一次聚會，**容許大約**十五到二十分鐘做結束，因為每個人發言都需要一些鼓勵。記得要做到下列這些：

* 祝賀每一個人，她們完成了「改變的力量方案」第一次聚會。
* 輪流一圈，請每個人都簡短陳述自己對第一次聚會的感受。
* 介紹每週評估表格（附錄四），解釋落實評估系統為什麼很重要，並請每位成員都完成表格。

**難題破解**

* 因為這是第一次聚會，要有準備可能會有很多情緒；團體成員和催化者都可能會感到緊張、害羞、尷尬、彆扭或不安。關於如何克服這些情緒帶來的挑戰，參考第四章：團體方針和公約，要做好準備，並與協同催化者討論任何問題。
* 為將來的聚會設定標準。雖然妳可能覺得緊張或不安，要遵照第四章：團體方針和公約所指出的指南，這很重要。
* 避免在重要資訊，以及說明課程細節上花太多時間討論。這次聚會的大部分時間應該用來討論團體規範、緩和憂慮、建立正面環境，以及討論自尊。
* 雖然在聚會後妳會留出時間，讓成員能來找妳問問題，還是要鼓勵婦女試著在團體中發問，並建立她們發問的自信。
* 強調婦女們的安全永遠是最高原則。如果任何婦女想討論自己的個人情況，安排一對一會談來檢視她的安全計畫。

**第二次聚會：了解自尊**

**第二次聚會目標：**

* 再多了解彼此一些。
* 鼓勵積極參與團體。
* 建立團體中的信任，好讓成員開始對分享經歷感到舒服自在。
* 建立團體對自尊的定義。
* 對自尊的概念獲得更深入的了解。

1. **介紹**

如果有人錯過了上週的聚會，花點時間介紹新成員，並且再介紹每個人一次，包括妳自己，好讓大家有點時間記住名字。也可以再運用一種破冰遊戲——請參照附錄九所列各種破冰活動。

1. **開始聚會**

花點時間回顧上次聚會的重點，確保婦女們覺得繼續進到下一個主題沒有問題。接著就繼續進行，簡短而扼要地敘述這次聚會要討論什麼。輪流一圈問問每個人這一週來過得如何。討論她們過去一週決定給自己的「個人**感受**」，也問問婦女們，這令她們有什麼感覺。

1. **定義自尊**

**練習活動2a：**

* 詢問婦女，思考了一週之後，她們認為自尊的妥適定義是什麼，以此為討論起頭。
* 聽完每個人的想法後，想出一種能讓整個團體達成共識的自尊定義，並把這定義寫在海報掛圖上，這張海報要掛在牆上，好能不斷提醒大家記住團體的目標。

|  |
| --- |
| **舉例：**  團體若已在練習活動1c當中提出一些想法，第二次聚會時可建議下列這些新想法：   * 傾聽自己的聲音； * 期望進步； * 發現力量； * 相信自己； * 專注； * 信任自己； * 自我倚賴； * 具備活力與決心； * 清楚自己與別人不同的特質； * 有勇氣表達不贊同。   團體有共識，認為這些元素是自尊定義的重要部分，並且繼續討論每項元素，好能清楚了解每位成員的意思。 |

**練習活動2b：**

用團體對自尊所下的新定義，向團體提出下列問題：

* 妳覺得這個定義與妳目前看待自己的方式有多相符？
* 妳覺得自己具備健全的自尊嗎？
* 妳覺得自己對於生活中那些事物具有權利？
* 妳覺得是什麼阻礙了妳自尊的成長？

妳或許會發現某些語詞在練習活動中一再重複出現。在海報掛圖上寫下這些語詞，並與整個團體一起討論這結果。

**練習活動2c：**

這個活動有助於幫助婦女開始以正面的方式看待自己。

* 給成員空白紙張，要每個人寫下兩件這一週內她們做過的正面事情。
* 接著要求每一位成員輪流向其他成員說明她們所做的好事情。

許多婦女可能會覺得這很複雜，妳可以提供下列建議好作為開端：

* 妳為別人做了什麼正面積極的事情？比方說，妳有沒有在為家人做飯時，嘗試過一道新食譜？為朋友照看孩子或寫信給老朋友？
* 妳做了什麼讓自己感覺更好的事情？比方看一份報紙、拜訪朋友、看一部好電影、散散步……等。
* 妳做了什麼讓妳更能掌控自己的生活？比方來參加這個團體課程、嘗試新事物、避開負面的人……等。（註23.）

1. **提問時間**

留一點時間給任何針對這次聚會的相關問題。同樣，言明妳在聚會結束後，會留下來一小段時間回答問題。

1. **結束聚會**

感謝婦女們藉著來參加第二次聚會，展現她們對於課程的投入與承諾。以說明課程中的「個人**感受**」來結束聚會，並請每個人在接下來的一週中完成。請成員們完成評估表。

…………….

註23. Nicarthy, G，《獲得自由：一本給處在受虐情境之婦女的手冊》（*Getting Free: A Handbook for Women in Abusive Situation*）。倫敦：The Journeyman Press，1990年，頁91。

**難題破解**

* 雖然練習活動應該幫助成員對自尊有更深入的了解，她們不見得就能夠認為自己當得起覺得自己很棒。
* 不要在這麼初期的階段對團體有過多期待。方案才剛開始進行，而團體的自尊和自信需要時間成長。
* 確保有足夠的時間好好進行練習活動2b，對婦女們來說，要想出自己做了任何正面的事情，可能非常困難。
* 強調婦女們的安全永遠是最高原則。如果任何婦女想討論她們的個人情況，安排一對一會談來檢視她們的安全計畫。

**第三次聚會：權利**

**第三次聚會目標：**

* 了解基本而首要的權利。
* 鼓勵團體中有益而積極正面的論辯。

1. **開始聚會**

如同之前一般，以回顧上次聚會的重點來開始這次聚會，簡短而扼要地敘述這次要討論些什麼，並詢問成員關於她們的「個人**感受**」。

1. **權利**

要討論基本權利，運用「權利條款」（請參照附錄十二）作為開端是好方法。最好影印給每一名成員各一份。

**練習活動3：**

讓每位婦女討論，看她們覺得自己有多少資格具備列出的這些權利。可以運用下面所舉的例子作為討論的開端：

|  |
| --- |
| **案例：**  **凱亞**35歲，是個兩歲孩子的新手媽媽。因著她的女兒伊莎，凱亞堅決認為她不能「把自己擺在第一位」。就凱亞的觀點，女兒的需求最優先，意思就是，她自己的需求永遠是其次。  **薩米**42歲，是三個孩子的母親，她說有時候覺得自己快被孩子們的要求壓垮了，雖然她認為子女應該是最重要的，但她常常覺得沒辦法把任何人擺在第一位，因為她實在太累也太混亂了。  **露依**61歲，大部分空閒時間都花在照看孫兒上面，而且女兒常常要她取消約會，比方她與朋友的聚會或看醫生的預約，好能配合女兒和外孫的需求。雖然露依很愛外孫，她還是覺得照看孫子榨乾了她，開始生女兒的氣，而且覺得自己被視為理所當然。然而，當她想到跟女兒談談自己的想法時，卻開始有罪惡感，因為她相信自己沒辦法做個好母親、好祖母。這反過來讓她對自己感到憤怒，也造成了與女兒的關係緊張。 |

在這裡要特別點出，比方說，做母親的該怎樣做到能夠配合子女的需求，但也把自己的幸福擺在第一位，這很重要。一位**過度疲勞的母親**、沒好好吃飯或壓力過大，會更難於碰觸、感受到自己孩子或孫子的情感需求，也可能把繃緊的情緒傳遞給孩子，或者，會難於撫慰自己的子女。把自己擺在第一位，這句話應該重新詮釋為，以正面而看重的方式、態度好好照顧自己，而這樣做，最終也會更有能力好好照顧別人。

團體並不需要做出確定的定義，也可以接受彼此有不同的意見——不同的婦女可能會有不同的想法，都應該尊重。妳要示範以正向的方式處理衝突，同時妳必須謹記，對來自受虐處境的婦女而言，意見相左是很危險的，她們缺乏建設性討論的好範例。

在討論結束時，請婦女們在接下來一週當中，給自己其中一項權利作為特別待遇。

1. **提問時間**

留一點時間給任何針對這次聚會的相關問題。同樣，言明妳在聚會結束後，會留下來一小段時間回答問題。

1. **結束聚會**

討論接下來一週的「個人**感受**」。感謝婦女展現了她們對課程持續的投入與承諾，並請她們完成評估表。

**難題破解**

* 就「權利條款」的某些元素進行討論時，可能會引發團體內許多人有不同意見；比方說，有些婦女認為把自己擺在第一位，這種權利是自私的。這就必須在課程繼續下去後談及更多的細節，不過重要的是，要讓所有的婦女都感受到足夠的安全感，好能對彼此以及對催化者（有禮地）表達不同的意見，而不用擔心會像平常那樣遭受嚴厲的指責。
* 強調婦女們的安全永遠是最高原則。如果任何婦女想討論自己的個人情況，安排一對一會談來檢視她的安全計畫。

**第四次聚會：需求**

**第四次聚會目標：**

* 辨明需求，並排出需求的優先順序。
* 學習如何區分不同種類的需求。

1. **開始聚會**

如同之前一般，以回顧上次聚會的重點來開始這次聚會，簡短而扼要地敘述這次要討論些什麼，並詢問成員關於她們上次聚會所選擇的「權利」以及「個人**感受**」。

1. **需求**

開始關於需求的討論，先回顧「權利條款」（附錄十二），詢問團體成員，對於這其中任何一項或全部權利，是否感受到需要獲得滿足的需求。也可以探究她們的需求在孩提時期獲得了多少程度的滿足。

可以把需求大概定義為，一種需要或想要某件事的狀態或情境。因此需求根據的，是我們的願望和知覺，一種對於我們配得什麼，以及在各種處境下，應該或可以對自己或別人要求什麼的知覺。**確認**我們的需求是什麼，以及清楚而完整表達這些需求的能力，在進行關於自尊的工作時，要檢視這兩者之間的關聯，這點很重要。

這次聚會將提到團體的許多需求例子，因此，指出需求有許多不同的種類，這很重要。對於**內在需求**和**外在需求**，團體裡可能會有人搞不清楚；內在需求通常與自尊連結，根據個體自身的決定，並且她對此具備一定的掌控力；而外在需求則是個體可能希望，但不受她的行為直接影響且通常由他人決定。

想要個人空間，這是內在需求的例子。「被愛的需求」或「作為單親媽媽，被孩子學校其他家長接納並尊重的需求」，這些是外在需求的例子；這些需求不受個體自身行動方針影響，而應該鼓勵婦女將這種外顯的需求轉化為另一種形式，比方轉化成「就算人們不喜歡我，我需要覺得自己很棒」。

在與團體進行工作時非常常見的是，婦女會以外在需求的角度來表達她們的需求，因此，強調什麼是我們能掌控以及努力的方向，而什麼又不受我們的付出或渴望影響，這很重要。也可以向婦女們強調，強化自尊也意味著，變得比較不仰賴外在的評價或判斷。

需求也可分為**可妥協**需求與**不可妥協**的需求。評估不同類別的需求，並且把這些需求排出優先順序，發展出這樣的能力是很重要的；比方說，將基本、不可或缺而不可妥協的需求，與非必要而可妥協的需求區分開來，更正確地說，應該把後者稱為「想要」而非需求。有時這些需求可能會被擺到一邊去，也的確該把它們擺在一邊，好能專注於更優先的需求。

**練習活動4：**

* 請團體花大約十五分鐘完成「我需要，我想要，我值得」（註24.）講義（附錄十三）。要讓婦女開始思考自己的需求與渴望，並開始思考實踐它們的實際做法，這是非常有用的工具。重要的是，每一位婦女都要以第一人稱來完成這個練習活動，這是她的想法、感受或做法，而不是某個人的想法、感受或做法。
* 婦女們完成講義之後，詢問是否有人願意說出一個需求的例子，以及如何能達到這個需求。

1. **提問時間**

留一點時間給任何針對這次聚會的相關問題。同樣，言明妳在聚會結束後，會留下來一小段時間回答問題。

1. **結束聚會**

討論接下來一週的「個人**感受**」。感謝婦女展現了她們對課程持續的投入與承諾，並請她們完成評估表。

**難題破解**

* 對於「我需要別人喜歡我」或「我需要保持苗條」這類的陳述，要做好準備去提出挑戰質疑。這些陳述具有潛在的負面性，把它們轉換為更積極正面而切合實際的需求，這該是婦女們的目標。
* 把自己看待為具有需求，或者配得滿足這些需求，對婦女來說可能有困難。要舉出許多婦女們可能想要的有趣事物作例子（比方到義大利度假、每天都有巧克力吃、一年份雜誌……等）。等大家比較能想得出來，就開始用一些婦女們在生活中可能必要的事物，來舉出比較嚴肅的例子（比方隱私權、表達的自由、健康的飲食……等）。
* 所有的需求都是個人而主觀的——不要對任何婦女的優先順序表達任何判斷的意思，這很重要；但與此同時，要鼓勵她們把焦點放在內在需求，她們自己的決定或行動所帶來的結果，可能可以達成這些需求。
* 強調婦女們的安全永遠是最高原則。

…………….

註24. Goodman, M.S.與Fallon, B.C.合著，《改變受虐婦女行為模式》。倫敦：Sage，1995年，頁166。

**第五次聚會：個人需求的自我評估**

**第五次聚會目標：**

* 更進一步辨明需求，並排出需求的優先順序。
* 辨明滿足需求的阻礙。
* 學習實現需求的實際步驟。

1. **開始聚會**

如同之前一般，以回顧上次聚會的重點來開始這次聚會，簡短而扼要地敘述這次要討論些什麼，並詢問成員關於她們的「個人**感受**」。

1. **個人需求的自我評估**

接續上週所討論的，詢問團體，經過一週思考後，關於需求的討論，她們是否有任何想增加的想法。

**練習活動5：**

* 請團體花大約十五分鐘完成「需求評估」講義（附錄十四）。成員想要的任何事物都可以是需求，從需要更多隱私，到需要每天都有巧克力吃，都可以。
* 這個練習活動的重要功能在於，讓成員開始看出自己的需求，為這些需求的必要程度打分數，並擬定滿足、維持這些需求的步驟。
* 先在海報掛圖上舉一個妳自己的例子，然後唸下面這個案例，好讓團體能想出來。

|  |
| --- |
| **案例：**  靖嵐需要更多屬於自己的空間，她受夠了每樣事物都得分享。請她更具體深入說明自己的意思時，她解釋說，她需要在屋子裡清楚劃出一塊專屬於她的空間。請她分析使她無法實現這需求的阻礙是什麼時，她解釋說，屋子裡沒有明確的空間劃分，也沒有任何隱私的空間。  到此，靖嵐必須想出該怎麼做才能對自己的需求重新掌控。她想出的計畫如下：   * 她決定在屋子裡設下一些個人空間的明確界線——任何時候都不可以碰媽媽的抽屜與書桌！ * 她也決定問問家人，他們是否也感覺到同樣的隱私需求；如果是，他們會一起試著為所有想要的人找出個人空間。 |

1. **提問時間**

留一點時間給任何針對這次聚會的相關問題。同樣，言明妳在聚會結束後，會留下來一小段時間回答問題。

1. **結束聚會**

鼓勵成員在自己已經看出來的需求中，為下次聚會找出一項「個人**感受**」。請團體成員完成評估表。

**難題破解**

* 如同上次聚會——對於「我需要別人喜歡我」或「我需要保持苗條」這類的陳述，要做好準備去提出挑戰質疑。這些陳述具有潛在的負面性，應該轉換為更積極正面、切合實際的需求，或者能夠以自身努力結果達成的需求，而不是倚賴外界評價結果達成的需求。
* 把自己看待為具有需求，或者配得滿足這些需求，對婦女來說可能有困難。要舉出許多有趣的例子，來討論婦女們可能想要的事物；（參照前述）。
* 強調婦女們的安全永遠是最高原則。

**第六次聚會：女孩和青年女性的教育與社會化**

**第六次聚會目標：**

* 了解教養方式如何影響著兒童。
* 思考人們如何教導女孩和青年女性行為舉止以及表達自己。
* 所有成員都要填寫團體中期評估表。

1. **開始聚會**

如同之前一般，以回顧上次聚會的重點來開始這次聚會，簡短而扼要地敘述這次要討論些什麼，並詢問成員關於她們的「個人**感受**」。

1. **女孩與青年女性的教育與社會化**

這次聚會專門用來思考，身為女性，受到的教養要我們如何表達自己，所受的教育又怎樣要我們按特定的方式行為舉止。

**練習活動6a：**

有意思的一般討論點：

* 教育系統中，怎樣教育女孩行為舉止？
* 婦女較常從事什麼樣的工作？
* 工作場所中，婦女受到怎樣的對待？
* 身為父母，我們如何理解、看待子女的需求？對於女兒的需求又有怎樣特別的看待或理解？

**練習活動6b：**

詢問婦女，身為女孩，年幼時她們有什麼樣的經驗：

* 她們是否感覺到，父母或師長鼓勵她們按自己想要的去做？
* 師長以及／或者父母是否曾經告訴她們，因為她們是女孩，所以不能做某件事？
* 她們是否覺得，在學校裡她們受到和男孩不同的對待？如果是，怎樣不同的方式？
* 她們是否覺得，她們受到和男性親友不同的對待？如果是，怎樣不同的方式？
* 對於別人對待她們的方式，她們的感覺是正面還是負面的？

檢視教養方式中正面和負面的方面很重要。有時會遇到某些團體成員成長於失功能家庭，並且／或者所受的教育極少。

1. **提問時間**

留一點時間給任何針對這次聚會的相關問題。同樣，言明妳在聚會結束後，會留下來一小段時間回答問題。

1. **結束聚會**

妳一定要確保自己提及了，現在課程已進行或接近一半，而這團體有結束的時候；關於結束的討論請參照第十一次聚會。

鼓勵成員在自己已經看出來的需求中，為下次聚會找出一項「個人**感受**」。請團體成員完成團體中期評估表。

**難題破解**

* 對兒童時期經歷過失功能處境的婦女而言，或許這次是她們第一次討論失功能對她們的影響。或許有些事情她們不願在團體裡透露，因此要說明，這或許是保護自己的正向方法，而這樣做便設立了界線——這完全沒問題。妳一定要告訴婦女，在聚會之後可以來找妳討論任何她們可能在一對一會談中想揭露的事。
* 如果提醒她們課程會結束，婦女為此感到難過，一定要強調結束所帶來的正面部分。結束很傷心，但日常生活裡運用她們在課程中即將學到的技巧也令人興奮。

**第七次聚會：性別刻板印象與社會準則**

**第七次聚會目標：**

* 開始思考婦女在社會中的角色，以及這可能對婦女的自尊有什麼樣潛在性的影響。
* 辨明刻板的男性或女性特質。
* 分析性別角色對婦女的影響。
* 辨明正面的女性角色典範。

1. **開始聚會**

如同之前一般，以回顧上次聚會的重點來開始這次聚會，簡短而扼要地敘述這次要討論些什麼，並詢問成員關於她們的「個人**感受**」。

1. **性別刻板印象與社會準則**

這個討論接續著第六次聚會有關女孩和青年女性的教育與社會化的討論。詢問團體，身為女性和社會中的人，她們對於自己的角色有什麼感受。有意思的討論點如下：

* 她們認為，社會對她們角色的價值有多看重？
* 在她們的國家中，婦女在政治方面有什麼表現；比方國會中有多少女性？在政府中身居要職者又有多少？
* 婦女在經濟方面有什麼表現；比方婦女較常做些什麼樣的工作？頂尖企業中有多少婦女？而這些組織中又有多少婦女躋身高位？
* 婦女與男性同工同酬嗎？

**練習活動7a：**

* 將團體分為兩組，分別給她們各一大張紙。請一組討論男性角色，另一組討論女性角色
* 請兩組分別寫下刻板的男性特質與女性特質例子，像是：

**男性：**強硬、堅強、非情緒化、受性衝動驅使、自負、有趣、講求邏輯、講求數學、聰明、講求科學、有運動細胞、偏執、佔有慾強、供應者／保護者。

**女性：**溫婉、柔和、給人滋養、關愛、不講求邏輯、情緒化、貧乏、歇斯底里、拘謹、忠實、謙虛、淫蕩、不愛運動、母性、不講求科學、處女／蕩婦、漂亮、甜美。

* 回到大團體，將兩大張紙釘在牆上，請團體檢視這些例子，看看她們有哪些女性特質，再問問她們有哪些男性特質。提出下列問題：

–把這些特質稱之為人類特質是否更好？

–這是正面而合乎現實的性別表現嗎？

–這些準則對婦女從事的工作類型有影響嗎？

–這些性別準則如何影響著婦女看待自己與他人的方式？

**練習活動7b：**

帶一些報紙和雜誌讓團體一起檢視，看看有名的婦女和男性從事些什麼專業。性別之間的表現有差異嗎？

**練習活動7c：**

輪流一圈問問每一位成員，在此生任何一個點上，對她們而言，曾經有誰是正面的女性角色典範，以及其原因。答案可以是任何人，從家人、朋友（像是她們的媽媽、女兒、姊妹或閨中密友）到著名的政治人物、景仰的作家、從前的學校老師、一名藝術家、音樂家或社會名流。

或者也可選擇——特別為較年輕的女性，我們建議使用〈性別課題指南〉（Gender Matters manual）中的「箱中性別」（Gender-in-a-box）活動：

<http://eycb.coe.int/gendermatters/chapter_4/4_4.asp>

1. **提問時間**

留一點時間給任何針對這次聚會的相關問題。同樣，言明妳在聚會結束後，會留下來一小段時間回答問題。

1. **結束聚會**

鼓勵婦女在接下來一週中檢視報紙、雜誌、電視節目和廣告，把這一週的活動記在心中。請團體成員完成評估表。

**難題破解**

* 要對妳的社會、文化中當前的婦女處境有所覺察。試著為此次聚會提供有關婦女在經濟、政治……各方面最新的統計資料。
* 有些婦女可能不具有男性特質，並且以自己很女性化的事實為樂。這沒有關係。重要的是，並非所有的人都按著性別準則，並討論性別準則對個體和社群能造成什麼樣的傷害。
* 盡可能讓練習活動變得有趣。歡笑是建立自尊的絕佳方法。
* 如果婦女們想表達對於女性在社會中所處的地位感到憤怒，就讓她們表達。不過，要把焦點放在改變的可能性，在她們的個人生活以及社群中，都有這可能性，且要使聚會保持正向樂觀。
* 如果婦女的說法增強了婦女的不平等，試著催化討論，讓成員對這個被視為理所當然的陳述提出問題，甚至挑戰質疑。
* 強調婦女們的安全永遠是最高原則。如果任何婦女想討論自己的個人情況，安排一對一會談來檢視她的安全計畫。

**第八次聚會：關係中的需求**

**第八次聚會目標：**

* 辨明自己在關係中的需求。
* 學習如何與伴侶溝通自己的需求。
* 對伴侶的期待切合實際。
* 辨明單身的正面性。

1. **開始聚會**

如同之前一般，以回顧上次聚會的重點來開始這次聚會，簡短而扼要地敘述這次要討論些什麼，並詢問成員關於她們的「個人**感受**」。

1. **伴侶的選擇**

**練習活動8a：**

* 開始討論愛情：請團體成員為「真愛」下定義。
* 在海報掛圖上寫下她們的答案。
* 應該會有各式各樣不同的答案，但是挑出像下列這樣的想法，以便進一步討論：

–二人合而為一；

–找到靈魂伴侶；

–一見鍾情；

–找到另一半；

–感到完整、滿全。

* 上面所列所有對真愛的定義，看起來似乎都很浪漫，然而它們卻可能帶來傷害，因為這些想法暗示著，作為個體的人，本質上是缺憾而不完整的，直到找到另一人與之結合。

向團體提出，如果「二人合而為一」，那麼很可能一人的個性會壓過另一人。反之，問問婦女們，若不把一份關係描述成一個存在單位，而是三個，她們有什麼想法。在一份關係中，有兩個獨立存在的自主個體，這兩個個體有著各自關心的事物及信念，但兩者的或許相似，然後還有這第三個存在單位，這便是「一對」。因著這第三個存在單位，兩個個體不需要支配或附屬，而有做自己的自由。這「一對」不僅只是一個概念，它可以做決定，或者具備單一個體不曾具備的想法；比

方說，單獨的個體或許無法決定買房子，但作為一對，便可以做下這決定。重要的是，這第三個存在單位可能遭到破壞而不再存在，但是雖然個體會受影響，卻不會被毀滅；「我們」的消逝並不會使這兩個個體其中任何一個不再做自己，個體仍繼續前進，永遠都是一個完整的個體，而或許在未來，會與其他人建立另一個「我們」。

**練習活動8b：**

* 請成員向團體分享，什麼使她們感覺（或者能夠讓她們感受到）被愛；比方親密接觸、持續的情緒支持、性滿足……等。
* 選一個所有或大部分婦女都提到的想法，把它寫在海報掛圖上，然後提出下列問題：

–為什麼這讓她們感覺被愛？

–她們認為自己的期待和渴望切合實際而合理可行嗎？

–要如何與她們的伴侶溝通這些需求與渴望？

* 上面提出的問題可能的確頗難以回答。團體可能會覺得，很難清楚地把自己的需求與自己的關係連結起來，也可能覺得，向伴侶提起這些需求並與對方協商，這種想法很嚇人。但重要的是，仍舊要幫助團體成員開始去辨認、看清楚自己的需求，不管多小。

**練習活動8c：**

* 運用杜魯司（Duluth）「平等輪」（附錄十五），在團體裡討論一份平等關係中各種不同的元素。
* 繼續比較「平等輪」以及杜魯司「權力與控制輪」（附錄十六）之間的差異。
* 詢問團體成員，如果她們處在健全的關係當中，身為女性，她們會有什麼感受，並把答案寫在海報掛圖上。

只有在已經辨認、看清楚需求之後，才能把這些自己的需求與他人協商——若看不清自己的需求，人大概就比較容易反過來，被動地屈服於他人的需求及慾望，而這便可能走向虐待。

可以把實際的做法像下面這樣清楚寫出來：

* 辨明需求。
* 分析如何向伴侶溝通這些需求。
* 與伴侶溝通需求。
* 協商需求。

1. **提問時間**

留一點時間給任何針對這次聚會的相關問題。同樣，言明妳在聚會結束後，會留下來一小段時間回答問題。

1. **結束聚會**

鼓勵成員在自己已經看出來的需求中，為下次聚會找出一項「個人**感受**」。請團體成員完成評估表。

**難題破解**

* 關於究竟是什麼讓我們感受到被愛，要準備好對任何不切實際而經常帶有傷害性的想法提出挑戰質疑；比方經久不衰的深情、佔有慾以及忌妒。
* 有些成員可能覺得難以明白，她們在目前或過去的關係中並沒有感受到被愛。她們可能會認為這完全是她們的錯。把焦點放在她們已經學到的正面積極點上，並強調，一步一步地，她們有著改變的力量。這個團體是改變的敲門磚。
* 有些目前單身的成員可能會覺得，再進入一段關係太累了，光想就覺得累。這沒有關係。如果這樣的情形發生了，就用它來做個練習活動；比方可以問婦女，她們認為保持單身一段時間，自己可以從這當中獲得什麼。我們的生活裡不是只有伴侶，而婦女可以擁有滿全的生活，無論她們單身或有伴侶。
* 強調婦女們的安全永遠是最高原則。如果任何婦女想討論自己的個人情況，安排一對一會談來檢視她的安全計畫。

**第九和第十次聚會：界線**

**第九和第十次聚會目標：**

* 團體共同為「界線」這個概念下定義。
* 辨明界線受到挑戰的可能情境。
* 看看一些開始確立界線的正向方法。
* 了解缺乏清晰健全之界線，與家庭暴力之間的關聯。
* 明白確立界線的重要性，但也明白其危險性。

1. **開始聚會**

如同之前一般，以回顧上次聚會的重點來開始這次聚會，簡短而扼要地敘述這次要討論些什麼，並詢問成員關於她們的「個人**感受**」。

1. **界線**

這些內容大概需要兩次聚會才能徹底運作完整。這涵蓋了許多主題，從設定界線到虐待的定義，也開始去分辨衝突與虐待之間的不同。

這次聚會是不可或缺的，因為缺乏界線正是虐待的主要成因之一。發展健全的界線是避免長期受害的基礎。

要思考界線，一個方法是請團體試著定義「界線」對她們而言意思是什麼。通常她們的定義非常模糊而混淆，而這也是在團體內測試覺察程度的好方法。

如果團體覺得要清楚定義界線是什麼太困難了，可以提出比較廣泛的定義，像是：**「界線是我們每一個人所畫出的範圍，好界定我們的單獨性及身分，能幫助我們捍衛自己的基本權利。」**說明界線的重要性以及它有多麼的不可忽視。尊嚴的核心本質、自我尊重、價值感以及身分，這些都是**而**且必須在界線內才得以保有。如果要健康成長，每個個體的個性都需要受到尊重。

**練習活動9/10a：**

這個靠視覺進行的練習有助於說明界線。

* 使用顏色或圖案不同的圓形紙片，請一位成員展現她生活中的界線目前的狀態（見下頁）。她可以用各個紙片標示她生活中不同的部分，來展現生活中的界線。比方說，她是條紋圖案的紙片，黑格子代表同事，白色是子女，白點是友人，黑點是父母，白色格子代表手足，黑色紙片則是伴侶／前伴侶。
* 請這位成員將代表她的紙片擺在中間，然後把其他紙片布置在她的周圍，好反映出她的界線目前是什麼樣子。
* 這些紙片很可能看起來很像第二個圖的樣子，其他紙片覆蓋了條紋紙片。妳把這些紙片擺放成像第一張圖那樣，並說明為什麼這些是比較健全的界線；它們讓條紋紙片有比較多空間冒出頭來。

一旦清楚了界線的概念，就要確保妳提供了實際的例子，讓婦女知道可以怎樣開始努力於成就健全的界線。這些例子包括：

* 了解妳的權利；
* 增強自尊；
* 能碰觸到感受和需求；
* 以權利和需求為準則，決定界線該設在哪力；
* 發展自我肯定技巧，讓界線能夠落實；
* 了解妳的控制模式，並學習放手；
* 發展平等成熟的關係；
* 慢慢發展對自我及他人的信任。

同樣重要的是，也要讓婦女們知道，設定明確的界線有可能要付出代價。要鼓勵成員們評估某些選擇的後果。要很小心地決定要不要跟對方鬥。也要鼓勵團體為達到她們想要的結果而制定策略。

妳或許想向團體建議，如果她們正在考慮改變生活中的某些界線，先把起頭的做法與團體裡其他**的**人彼此討論，得到一些回饋後才去試用。

**練習活動9/10b：**

使用附錄十七「設定界線」，請婦女們讀這些案例，並說說她們對這些情境的看法。提出下列問題：

* 她們認為案例一中，歐蘭應該如何做？她們覺得要在工作場所中確立界線很難?
* 她們對案例二中莎拉的處境有所體會嗎？她們覺得自己與子女或父母之間的界線怎麼樣？這些可以如何改善？
* 案例三中，她們認同羅莎對哈娜提出質疑嗎？如果她們處在羅莎的狀況下，會做類似的事嗎？她們認為，這樣的面質以及哈娜一開始的傷心值得嗎？
* 詢問婦女，她們是否有跟這些案例相似的經驗。她們對確立界線有什麼感受？會不會覺得在某些情況下，比其他時候更難確立界線呢；（比方相較之下，在家裡、與朋友相處以及在工作場所）？
* 她們是否看得出缺乏健全界線與虐待關係兩者之間的關聯？

控制是另一個此刻必須與成員討論的核心課題。當婦女們學習設定界線，並對自己的生活獲得更多**的**掌控，她們也必須分析自己與控制有關的理念架構。權力與控制是虐待關係的核心問題，所以說，改變和控制相關的理念架構是件複雜的事。非常重要的是，我們認為自己能夠掌控的事物，與我們能夠真正掌控的事物，要分清楚這兩者；婦女要確認我們有權利控制什麼，什麼又是我們沒有權利去控制的。我們真正有權利去加以控制的，只有我們自己——我們的目標、選擇、決定、責任，以及我們的行動。

**完全**的溝通、確認並避免虐待性的言語，以及處理衝突的策略，這些事情的重要性——如同之前一樣——都要再次強調。

1. **提問時間**

留一點時間給任何針對這次聚會的相關問題。同樣，言明妳在聚會結束後，會留下來一小段時間回答問題。

1. **結束聚會**

結束聚會時，妳要與婦女們簡短討論處理衝突時可能體驗到的情緒；比方憤怒、罪惡感、恐懼……之類。這也帶出了下次聚會的主題。討論接下來一週的「個人元素」。請團體成員完成評估表。

**難題破解**

* 非常要緊的是，這次聚會一定要討論到婦女的安全。要清楚說明，雖然確立界線是正面的事情，但重要的是，要在安全的情境中做這件事——比方在團體內。如果任何婦女覺得，她想開始確立與施虐的伴侶或前伴侶之間的界線，要儘快安排一對一會談檢視她的個人支持計畫，並進行更多風險評估。把確立界線應用在施虐的伴侶或前伴侶身上，這絕對不是個好主意。
* 要在團體中扮演設定界線的模範，並且要保持一貫的態度。
* 確保妳廣泛討論了各種可能的界線衝突，並且鼓勵大家舉各種不同的例子——不要只專門看一種問題。要探究生活中各種不同的領域，並且點出任何方面可能發生的衝突，這樣比較好。

**第十一和第十二次聚會：情緒——憤怒、罪惡感、悲傷以及恐懼**

**第十一和第十二次聚會目標：**

* **確認**並開始理解憤怒、悲傷、恐懼與罪惡感的感受。
* 學習以建設性的態度去管理這些情緒。
* 學習因應焦慮的實際方法。
* 了解如何克服羞愧循環。
* 明白憤怒是一種自然的情緒，而在恰當的情況下，可以將之導入正面的用途。
* 了解未化解以及／或者發錯對象的憤怒可能帶來的潛在危險性。

1. **開始聚會**

我們把接下來的兩次聚會合併呈現。妳可以自行決定要在哪個點上中斷，作為兩次的結尾和起始；不過我們的建議是，第十一次聚會討論痛苦、罪惡、悲傷及恐懼的感受，第十二次聚會則可以用來把焦點完全放在憤怒上。在我們的經驗中，為經歷過家暴的婦女來說，討論憤怒非常重要，而妳需要有足夠的時間去深入探討這個課題。

以回顧上次聚會的重點來開始這次聚會。簡短而扼要地敘述接下來兩次聚會將分別討論些什麼。詢問成員關於她們的「個人**感受**」。

1. **界線與情緒**
2. **悲傷**

討論悲傷、悲哀以及痛苦這些感受很重要，這些是虐待關係走到盡頭時，經常會體驗到的。要結束一段關係終究是痛苦的。一份重要的個人承諾無法持守，婦女面對這樣的失敗，一定會為關係的結束而痛悼；在這份關係中——儘管有著問題——很有可能曾經有過深切的連結。在關係一開始的時候，想必婦女曾經希望擁有信任、友伴、愛以及肉體的親密。加害者往往也是她們孩子的父親。婦女離開，或考慮離開施虐者時，可能會有難以抵擋的失落和孤寂感。結束受虐關係完全不會讓她感到鬆了一口氣，有些婦女還可能會體驗到痛苦浮現，像波浪一般襲來。

在團體安全的環境中，給予這些感受空間並把它們視為正當，這點很重要。遠離虐待的生活，並不是幸福快樂的唯一條件，了解這點也同樣是非常重要的。

如果討論痛苦或悲傷太讓人喘不過氣，一定要傳達一些有關改變的正面訊息，也要指出如何處理這些感受。

有許多探究悲傷、恐懼與罪惡感的技巧，其中一種是辨明三步驟過程。把這三個步驟的過程寫在海報掛圖上是好主意，然後跟團體討論：

**第一步——了解悲傷的各個階段：**（註25.）

* 否認。（「這不是真的，而就算是，也一定沒有那麼糟。」）
* 憤怒。（「他不忠於承諾；他永遠也不會改變；為什麼我得自己一個人跟這些奮戰？」）
* 討價還價。（「如果我試著更努力，或按他希望的去做——比方不再工作，或再生個孩子——或許事情就會好轉。」）
* 沮喪。（「什麼都不可能改變了，我什麼辦法也沒有。」）
* 接受。（「我盡力了，現在我必須為自己和孩子著想。我值得過更好的生活。」）
* 希望。（「我知道自己可以掌控自己的命運。」）

**第二步——向朋友、家人或專業人員尋求支持。**

**第三步——為自己探求新的可能性：**嘗試新的事物、認識新朋友，以及面對新的挑戰。

1. **恐懼與焦慮**

這兩種感受在暴力處境或離開虐待關係時非常常見。然而，因為往往是混亂而分不清的，可能導致在遠離威脅的情境下，焦慮感較高，在危險處境下反而較低。

**恐懼**是讓我們保護自己的首要基本感受，它能啟動我們的反應系統以保護自己；恐懼是一種正向的感受，是為了我們的最大利益而運作。任何一個離開，或考慮離開受虐處境的人，都應該感受到合理的恐懼。

註25.伊莉莎白‧庫伯勒‧羅絲（Kübler-Ross, E.），《論死亡和臨終關懷》（On death and dying）。紐約：Macmillan，1969年。

相反的，**焦慮**是內心對於預期中的壞事一種難以緩和平復的擔憂。

對於迫近的危險有切合實際的恐懼，與空泛的焦慮感，這兩者之間的差別，倖存者要有能力去分辨，這是真正重要的。要能徹底好好分辨，其中一個方法是按照步驟一步步進行恐懼評估。同樣，把這個評估方法寫在海報掛圖上，與團體進行討論。

**第一步：**向具備知識的專業人員蒐集資訊，了解自己有採取哪些行動的可能。

**第二步：**辨認清楚妳的各種選擇。

**第三步：**做出一個決定，選出對妳而言看起來正確適當的行動。

**第四步：**專注並在覺察之下行動。

**第五步：**確保妳自己和妳的孩子位在安全的處所。

**第六步：**採取行動。

因為恐懼和焦慮非常容易讓人什麼都做不了，要提醒婦女，一次只嘗試並採取一個步驟。

1. **罪惡感**

兒童時期成長於失功能的環境，受此影響之下複製了上一代的問題，以及在暴力的家庭中成長對兒童所造成的結果，討論並探究與這些有關的課題，對來參加團體的婦女可能造成強烈的罪惡感。要清楚地看到這些感受，但不要為此而變得什麼都做不了，要盡可能將這些感受引導走向負起責任。**確**認已經造成的苦難是重要的，如果可能的話，就做些補救，然後繼續向前邁進，讓自己具備堅強力量，在這力量下，妳引導自己的行動，走向安全的避風港。

**練習活動11/12a：**

這裡列出一些妳應該向團體提出的重要問題。挑出婦女回答這些問題時，不斷重複出現的一些關鍵字眼，並把這些字眼寫在海報掛圖上是個好主意。這樣，婦女們就能看明白，感受到罪惡感以及／或者羞愧感的並不是只有她一個人：

* 妳是否因為覺得自己永遠都做得不夠多，所以就有罪惡感？
* 什麼樣的事情令妳感到有罪惡感？
* 哪些感受是有確實根據的？而那些又只是羞愧？妳如何**確**認兩者的區別？
* 妳的宗教教導或妳的信仰理念是否對妳的罪惡感有所影響？
* 妳所屬的社群是否對妳的罪惡感有所影響？
* 妳如何處理羞愧感？

**練習活動11/12b：**

我們如何從罪惡感走向責任感？

* 發下附錄十八講義給成員，並與團體討論羞愧循環。
* 她們對這個循環有所體會嗎？
* 她們是否找到了處理這些感受的方法，並且——如果有——這些方法是正面的還是負面的？對於正向循環，她們有沒有什麼想加上去的？
* 說明藉著克服這些感受，婦女就不會再受負面情緒控制，因為她們以正面的方式控制著自己。
* 與團體討論，這與建立自尊有什麼樣的關聯。
* 最後，請每一位成員都想出一個關於自己的正向肯定。她們可以自己決定要不要與團體分享。

1. **憤怒**

憤怒，如同恐懼一樣，是一種非常重要的感受，當我們感知到自己的界線被侵犯時，會出現這種感受。有許多可能讓我們感到憤怒的原因，比方說，如果有人威脅傷害我們，如果別人不尊重我們的權利，或者如果我們感受到嚴重的不公義。這是一種有力感受的，可以帶來正向的行為，但也可以使人陷入危機。

**練習活動11/12c：**

* 請團體想出一些憤怒對人（個人或廣泛的）有所助益的正面情境。
* 把答案寫在海報掛圖上。
* 接下來的每次聚會中，都可以把這張海報釘在牆上以作為提醒，讓團體記得，我們可以控制憤怒，並把憤怒導向好的方面。
* 舉例如下：

–廢除奴隸交易；

–婦女爭取投票權；

–美國黑人民權運動；

–強暴倖存者將攻擊者繩之以法。

對心理或身體處在受虐情境中的婦女來說，往往感受到很強烈但又深藏的憤怒，對施虐的伴侶憤怒會非常危險，雖然公然表達對加害者憤怒的婦女比我們普遍以為的要多，然而其他許許多多——而且是大部分，隨著時間過去——學會了忽視並隱藏自己憤怒的感受。再者，在多數文化中，社會化的過程都要求女孩與婦女要溫和有禮並且甜美可人；婦女並不受到鼓勵去表達出憤怒。男孩若發怒，人們會把他看作符合男性刻板印象，但若是女孩發怒，卻會受到更嚴厲的責備；人們會把這視為不夠淑女、不文雅、歇斯底里、沒有分寸或太戲劇化。在這裡值得問問團體，她們自己年幼或年輕的時候，表達憤怒時有過什麼樣的經驗。

倖存者的憤怒往往是發錯了對象而具有破壞性；比方說，有時她們會對社工人員或給予支持的朋友發脾氣，而不直接面對受虐或缺乏法律系統支持這些事。重要的是，要找方法鼓勵婦女表達憤怒，並幫助她們把憤怒導向建設性的解決之道。

**練習活動11/12d：**

* 使用憤怒管理講義（附錄十九），討論對於引發憤怒的各種情境，有些什麼處理方法。
* 問問團體她們如何處理自己的憤怒。她們認為這些方法正面嗎？
* 請她們想出處理自己憤怒的正面方法，並把這些正面積極的提議寫在海報掛圖上。

1. **提問時間**

留一點時間給任何針對這次聚會的相關問題。同樣，言明妳在聚會結束後，會留下來一小段時間回答問題。

1. **結束聚會**

這兩次聚會可能會引發團體沮喪的反應，一定要留一些時間在結尾時，讓團體氣氛恢復。妳可以分享一首歌、一篇文章或某些鼓舞人的東西。同時，也請團體想想她們個人的憤怒管理箴言，並強調給自己每週「個人元素」的重要性。請團體成員完成評估表。

這兩次聚會必須處理的另一個主題，是即將來臨的團體結束。此刻，很可能團體已成為婦女生活中非常重要的一部分。透過分享她們的個人經驗，成員——往往是她們有生以來第一次——體悟到，受虐的經歷是很常見的，許多聰明能幹的好女人也經歷了。這樣的體悟有助於減輕孤立感以及罪惡感，這些感受往往是加害者刻意灌輸於她們的。這團體的經驗往往是讓婦女第一次能夠看到暴力對其他婦女及兒童的影響，由此產生對其他倖存者的同理心，同時也同理自己。她們也能夠看到其他婦女的價值，並且對其他婦女所遭受的不公義對待感到憤怒。

有時候，虐待關係中非常常見的依賴問題也會遷移到團體中；因此在這階段，開始處理婦女對團體經驗走向尾聲的感受是很重要的。通常她們想到這件事，就會覺得非常沮喪而傷心難過，而妳必須有足夠的時間讓這個團體好好「痛悼」，好讓沮喪的感受慢慢消化，在結束來臨時就不會再那樣沮喪了。這讓團體成員有時間想想，她們希望以怎樣的方式來讓團體做個結束，比方，或許開個派對，或者每個成員都帶食物飲料一起吃頓飯。

**難題破解**

* 不要試圖洗去傷心與眼淚，或不把這些當一回事。這兩次聚會是關於情緒管理，因此重要的是，要給婦女時間表達她們的傷心。在她們解釋自己的感受時不要催促她們。
* 婦女可能不太願意承認自己感到沮喪——她們可能會認為自己應該「振作起來」或「控制一下情緒」。說明有這些情緒不要緊，以及討論如何處理這些情緒，重要的是要在這兩者之間找到適當的平衡點，這樣婦女才不會受到自己負面情緒的擺佈。
* 這兩次聚會有可能帶出其他關於自我傷害、憂鬱沮喪、焦慮、飲食失調之類的討論。這些都是重要而相關的課題，而團體的經驗必須要看重，這些經驗往往都是成員共有的。然而，試著不要離題進到有關這些問題的延伸討論，焦點要維持在努力找出如何有效地處理情緒。
* 手邊要能找到與飲食失調症候群、自我傷害、憂鬱沮喪之類問題相關的資源及支持服務，並提醒團體，可以來找妳進行一對一會談。
* 時間的確是這兩次聚會的問題。很可能兩次聚會中，婦女們都會從頭到尾一直談一直談，因此或許值得問問她們，覺得縮短或拿掉休息時間怎樣。
* 有些婦女會害怕或想表達又不太敢表達自己的憤怒，過往她們很可能一直壓抑憤怒。提醒團體，這是個安全的地方，沒有人會評斷妳，在這裡分享自己的感受不會受到責備。
* 勸告婦女要避免對施虐的伴侶／前伴侶就他們的憤怒提出面質。這次聚會完全是針對如何因應她們自己的憤怒，因為人只能控制自己的感受，沒有辦法掌控他人的感受。
* 一定要在這次聚會中表達，對施虐的伴侶或前伴侶表達憤怒，一定要格外地極度小心謹慎。強調婦女們的安全永遠是最高原則。

**第十三次聚會：自我肯定**

**第十三次聚會目標：**

* 對自我肯定技巧獲得更多的了解。
* 學習實際可行的自我肯定方法。
* 對進行自我肯定有更多自信。
* 明白自我肯定與攻擊性兩者之間的差別。

1. **開始聚會**

接下來的聚會接續著前兩次主題，要更仔細地探究有關自我肯定技巧的各方面細節。簡短而扼要地敘述目前為止涵蓋了些什麼，以及這次聚會和下次聚會將討論些什麼。

1. **自我肯定技巧**

這個階段重要的是，藉著舉出實際的例子，想出在各種不同情境中可以運用何種自我肯定技巧。（如同下文所指出，通常在一開始的時候，婦女會覺得難以理解攻擊性與自我肯定之間的差別，而舉例說明有助於此。）

|  |
| --- |
| **試圖自我肯定卻不成功的例子：**  在第一次討論有關自我肯定行為的聚會過後，安卡自豪地向團體報告她在火車站對男售票員的行為。即使她已冒著錯過火車的風險排了隊，他依然決定在她面前結束服務，於是她開始用盡全力大叫，說他是個懶惰的公務員，應該以自己為恥，她希望所有的壞事都發生在他身上。事情的結果是，他侮辱她並關掉話筒，而她則繼續對他大吼大叫，直到他離開了還不肯停，最後錯過了車班。 |

在努力學習自我肯定時，婦女開始設定界線，憤怒的課題也就顯現，必須有效地處理。在處理自我肯定課題時，回顧憤怒的主題很重要，同時也要注意到攻擊性的問題，因為有時候，當倖存者開始運用自我肯定技巧，她們領悟到，自己在生命中遭受了多少的虐待。這可能帶來排山倒海般難以抵擋的憤怒感受，對自

我肯定行為造成嚴重的干擾。重要的是，在討論自我我肯定的聚會中，某些時候催化者必須評估憤怒的程度，並再一次討論關於感受的課題。

討論上述例子時，團體成員也要思考可**提**供安卡運用的策略選擇，好讓她進行自我肯定並達到她所希望的結局。這可以帶出有關進行自我肯定的技巧更廣泛的討論。可以把下列守則寫在海報掛圖上以作為討論點：

**自我肯定的八條黃金守則**

* 審慎選擇是否要與對方鬥。決定妳的目標，清楚判定自己想要達成或改變的究竟是什麼。
* 以第一人稱說話，簡單扼要，並且用字遣詞要審慎。
* 不要期待每個人都會喜歡妳設定界線的新方式，如果他們生氣地回應妳，事情不像妳所希望的那樣行得通，就丟下話題離開。
* 試著不要提高音量。保持平靜、堅定並且控制住自己。
* 在實際去做之前，先重複演練自己要說的話。
* 不要道歉；設定界線絕對是正當的。
* 如果需要，就重複自己的陳述。
* 在交談過後，要評估自己的感受以及下列各點：事情的進展如何？妳從這當中得到了什麼？是否在任何點上轉變成了攻擊的言語？以及未來如何改善妳的自我肯定技巧？

下面的三種自我肯定技巧非常管用。要舉出許多例子跟團體徹底討論。

**壞掉的跳針唱片**

妳在設定界線但對方並沒有在聽妳說，或者開始與妳爭辯時，這個技巧非常管用。這是個很簡單的技巧，妳說出一個自我肯定的陳述，若是需要的話，就一再地重複。其概念就在於重複與堅決不退讓。

|  |
| --- |
| **成功運用跳針唱片自我肯定技巧的範例：**  拉薇想找**水電工**來修漏水的水槽，對方卻一直不來。每次拉薇打電話給那水電工，他總是找藉口說不能來，並說他會再回電告知她何時能來。不用說，他從來沒有回電，更沒來修理水槽。  學了跳針的唱片技巧之後，拉薇一大早開車去了那水電行，她知道這時間一定找得著對方，她對他說：「我需要把水槽修好，請你告訴我你什麼時候可以來，如果你不能在三天內來的話，我就找別的水電工。」他答道：「噢！是的，太太，我正想打電話給妳，我差不多快要可以了，我會盡快去。」  拉薇答道：「很好，你什麼時候要來？」  水電工：「很快，我保證。」  拉薇：「很好，你什麼時候要來？」  水電工：「我說，太太，我知道妳需要**工**人修水槽，我很確定我可以在明天或  後天找時間去。」  拉薇：「嗯，我們有點進展，但是我得知道你究竟什麼時候要來。」  水電工：「我沒辦法那麼精確確定，因為我不知道手頭的工作什麼時候可以做  完。」  拉薇：「你可以非常精確確定，因為你可以明天早上八點來，先把我那邊的工  作做完，再去完成其他的工作。」  水電工：「好，小姐，明天早上八點。。」  拉薇：「今晚五點和明早七點半我都會打電話給你，確定一下你會記得這件事。」  水電工：「不用，我會去。」  拉薇：「謝謝！但我還是會打給你。明天見！。」 |

**以「我」起頭的訊息**

這個技巧最適於用在試圖改變令人不滿的處境，不適合用在提出或拒絕要求。

|  |
| --- |
| **運用以「我」起頭的訊息技巧之範例**  索蘭很不開心，因為她那二十八歲的兒子巴斯來找她，只為了把髒衣服留給她洗，然後過幾天再來把衣服取回去。為了說明自己對這處境有什麼感受，也為了確立界線，索蘭**以下面這段話當面質疑**巴斯：「我覺得不太高興，你來只為了把髒衣服留給我，然後就離開了。我覺得被利用了。我寧願跟你碰面喝杯咖啡，或者一起做些我們都喜歡的事，比方看場電影或打網球。我覺得洗你的髒衣服不是我的責任，因為你已經是個大人了。如果你需要用我的洗衣機，或許我們可以安排個時間，你可以來自己洗。」 |

這個例子中，索蘭明確指出了自己的感受（「我覺得不太高興」），不帶責備地敘述了自己的處境（「你留下了髒衣服之後就離開」），說明了這行為造成的影響（「我覺得被利用了」），並且敘述她喜歡以什麼樣的行為取而代之。

**練習活動13a：**

* 發給成員空白紙張，請婦女們想一個過去所發生界線受到侵犯的情況，而在那情境下，她們沒有自信或技巧進行自我肯定。
* 成員運用以「我」起頭的訊息這個技巧，分四個階段，簡短寫下她們會想怎樣去回應那個情境：

–明確指出妳的感受。

–敘述對方的行為。

–說明這行為對妳的影響。

–敘述妳比較喜歡什麼樣的行為。

* 問問婦女，是否有人願意把自己的例子對團體唸出來。

**從失控的情境中離開**

第三種技巧是，從變得失控的情境中離開——比方，如果對方變得討厭或開始挑釁、嘲弄、挖苦諷刺或攻擊妳，遇到這種情況，就用下列說法來結束談話：

–「這樣行不通。等平靜些我們再談。」

–「我有權利請別人聽聽我的意見，也有受到尊重的權利。」

–「我不能容忍任何人對我這樣說話。」

結束對話之後，迅速走開，或掛上電話。如果這個人真的有心以恰當而平等的方式溝通，將來他們很可能就會比較小心。如果情形並非如此，那麼就可以證明，他們的目的在於維持權力與控制，以及漠視他人的權利。

**練習活動13b：**

重要的是，討論自我肯定時，要回去看「權利條款」（附錄十二），並且讓人明白，這些權利是基本的磚石，妳如何用它們來建立界線，而妳可以如何以自我肯定技巧保護這些權利。

* 請成員花大約五分鐘時間完成「評估自我肯定程度」講義（附錄二十）。
* 整個團體討論出，婦女覺得最難用自我肯定技巧去處理的課題是什麼，並請她們解釋原因。
* 將每個課題與權利條款中相應的權利連結起來。

**自我肯定以及攻擊行為的比較**

|  |  |
| --- | --- |
| **自我肯定行為** | **攻擊行為** |
| 妳表達自己的需求、想要以及感受，但不侵犯他人的權利。  妳誠實、真摯並且直接。 | 妳以損害別人為代價，去表達自己的感受及需求。  妳侵犯他人的權利，並且試圖支配別人。 |
| **為什麼需要自我肯定？** | **為什麼攻擊人？** |
| 為了設定界線。  為了要求並獲得別人的尊重。  為了保有妳的自尊以及充權的感受。  為了建立誠信健全的關係。 | 妳憤怒，而妳想要達到妳的目的。  妳不在乎別人的感受。 |
| **妳得到什麼？** | **妳得到什麼？** |
| 妳獲得尊重，並且感到掌控自己的生活且自豪。  妳**從**尊重妳界線的人當中，選擇支持妳的人。  妳學到保護自己免於受虐。 | 妳仍舊感受到憤怒、罪惡感，並且極度渴望控制人。  妳對別人施虐，而且可能變得暴力。  妳最終的結果是把關係毀掉。 |

1. **提問時間**

留一點時間給任何針對這次聚會的相關問題。同樣，言明妳在聚會結束後，會留下來一小段時間回答問題。

1. **結束聚會**

鼓勵為下次（也是最後一次）聚會找出一項「個人元素」。請團體成員完成評估表。

**難題破解**

* 在討論例子時，試著讓聚會保持有趣。這樣，妳可以讓成員們看到，自我肯定可以是積極正面的！
* 某些團體成員可能在自我肯定時，會覺得自己很無禮。問問她們，為什麼她們覺得自己無禮，然後回到有關界線以及權利的討論，讓她們看到，自己有確立自己界線的權利。戳破這個關於婦女表現自我肯定的迷思，這很重要。
* 強調在受虐或可能受虐的情境下運用自我肯定技巧之前，**格外地極度小心謹慎**是必要的。進行自我肯定主題時，一定要談及安全課題，並強調婦女們的安全永遠是最高原則。

**第十四次聚會：結束與新開始**

**第十四次聚會目標：**

* 回顧課程當中學到了些什麼。
* 歡慶課程的成功以及婦女們已走過了這麼的多。
* 在結構較不嚴明而比較像社交的場合中彼此認識。
* 對個人的力量獲得覺察。
* 接受課程的結束。
* 期待新開始。

1. **開始聚會**

簡短而扼要地敘述目前為止涵蓋了些什麼，以及這最後一次聚會將討論些什麼。

1. **結束與新開始**

團體已然是個安全的環境，在其中可以試驗新的行為模式。對許多婦女來說，這是她們第一次傾聽到別的婦女，並分享相似的經驗。這破除了她們的孤立感並建立了彼此之間牢固的連結。

為此，要在更早的團體聚會中就開始處理結束的課題，並且**確認**團體的結束或許會有困難。不過到了這個時候，團體成員們對於團體聚會將畫下句點會有心理準備，雖然還是頗為難過。

妳或許已為這最後一次聚會計畫好某種特別的結束派對或聚餐。妳也可以提議每一位婦女帶一樣禮物來團體。

|  |
| --- |
| **例子：**  有個團體結束時，梅莉為每一位婦女製作了特別的石頭。她手繪了一打小石頭，並且每一個都附上一小段話。然後她請每一位婦女（包括催化者）選一顆附著話語的小石頭。原來，她在寫每段話語、手繪石頭的時候，心中都有特定的婦女為對象，而大部分的婦女都真的選了「她的」石頭。對團體來說，這是非常令人感動的禮物。 |

這是強調成就的時刻，團體已然成就了這麼的多。妳或許想為每一位婦女製作證書，祝賀她成功完成了「改變的力量」課程。團體是開始嘗試新技巧的絕佳方法，不過在這以後，這些技巧必須成為日常生活的一部份；也就是說，自我肯定需要成為處理問題的例行方法。

重要的是，結束的過程要讓每一位成員都有時間分享自己從團體得到了什麼。要強調，團體結束的悲傷時刻其實是個什麼樣的新開始，這新開始讓她們能帶著經驗往前更邁進一步，進入日常生活中。同時，在團體期間發展出的友誼，沒有必須結束的理由。大家可以保持聯絡，而妳或許會想鼓勵團體在結構性的方案結束後自己聚會。

**練習活動14：**

讓婦女有一些能從團體帶走的東西，**對她們是好的**，因此我們建議製作一些個性化的漂亮石頭或裝飾卡片帶去給團體。

* 輪流一圈，請成員們一個一個說說，她認為自己具備什麼力量。
* 把這些力量寫在石頭或卡片上，讓婦女們帶回去。

1. **提問時間**

留一點時間給任何針對這次聚會的相關問題。同樣，言明妳在聚會結束後，會留下來一小段時間回答問題。

1. **評估**

重要的是——每週評估表格之外——每位婦女都要填寫最終評估表格（附錄六）。解釋評估的重要性，以及讓婦女有機會以不具名方式表達自己感受，讓她們聲音被聽到的重要性。

1. **結束聚會**

雖然這次聚會沒有像其他聚會那樣結構**嚴密**，比較像社交性質的聚會，但是，有一個最終的完結仍然是重要的。謝謝婦女們來參加課程，也說一點妳對團體經驗有些什麼樣的感受，要突出所有的正面點。請每一位婦女輪流說說，她覺得課程當中她帶回去而最重要的是哪個方面。說明妳在聚會結束後，會留下來一小段時間，而接下來幾週中，也可以找妳進行一對一個別支持服務，同時，也可以為婦女轉介其他機構、課程或服務。請團體成員填寫最終評估表。接著便是道別的時刻了。

**難題破解**

* 手邊一定要有進一步的支持資源。
* 如今團體結束了，要準備一些妳認為婦女可能有興趣追求的課程或旅程相關資訊。
* 社交部分不像課程的其他部份一樣結構嚴**密**，因此有時可能會有點尷尬彆扭。妳一定要想好一些話題的起頭放在腦中。
* 強調婦女們的安全永遠是最高原則。在課程結束的此刻，與每一位婦女安排一對一會談完成風險評估是好做法，並檢視她的安全計畫，需要的話加以調整更新，並且找出可能需要的進一步支持服務。
* 通常催化者答應與團體再碰面並不是個好做法，讓婦女接受結束，這很重要。不過，催化者必須衡量情況，如果事前清楚設定界線，是可以有些彈性。團體成員之間則無論任何情況下，都可以在自己生活中，隨意以朋友及個人的身分碰面。

***一位倖存者的觀點：***

*一個支持性的社群，與我的生活一同邁進。支持我的情緒，在這個團體之外，許多人都不接納這些情緒。有機會在團體裡談談我的感受。我有機會以另一種觀點去看我自己的生活；也有機會去意識到，事實上我擁有自己的生活，我掌控我的生活。我開始自己做決定，不再總是要別人給意見。*

**參考書目及網站：**

「箱中性別」（Gender-in-a-box）〈性別課題指南〉（Gender Matters manual）：

<http://eycb.coe.int/gendermatters/chapter_4/4_4.asp>

伊莉莎白‧庫伯勒‧羅絲（Kübler-Ross, E.），《論死亡和臨終關懷》（*On death and dying*）。紐約：Macmillan，1969年。

Nicarthy, G，《獲得自由：一本給處在受虐情境之婦女的手冊》（*Getting Free: A Handbook for Women in Abusive Situation*）。倫敦：The Journeyman Press，1990年。

**第七章：改變的力量——教育自助方案**

*我只把這個推薦給對自己本身坦白開放的婦女，因為妳需要這樣，才有辦法跟著團體進展。在團體工作****時****，我們探明了所有晦暗角落，而妳必須有這樣做的心理準備。（一名倖存者）*

**7.1導讀**

如同前一個改變的力量模式，接下來的這個心理教育聚會課程也由具備彈性的十四週方案所組成；如果這樣做比較恰當而合於團體成員的需求，便可以**將其調整為稍微短**的十二週方案。比起前一個模式，這個教育自助方案更為以來自虐待關係的婦女為對象，專門針對這樣的婦女，而把焦點放在改變過往學習到的行為模式。

如同前述，其基本課程中心在於基本權利、對界線的了解和設定界線的能力，以及基本自我肯定技巧的運用。「改變的力量——教育自助方案」其工作在於改變婦女的能力，以回應虐待情境，可以運用在仍然與施虐者在一起的婦女。不過，如果運用失當，這方案實際上可能會危害到仍然與暴力的伴侶或前伴侶同居或保持聯絡的婦女，因為方案中鼓勵自我肯定。重要的是，討論自我肯定的聚會主題時經過特別地審慎思量，且必須警告婦女，練習自我肯定技巧時不要用在加害者身上，這樣可能帶來危險。同樣不可或缺的是，團體成員了解到，這個方案並未提供風險架構。

在進行所有聚會從頭到尾的過程中，必須持續關注風險評估及安全性；且一定要遵照附錄二及附錄三所詳述的風險評估及安全計畫方法。

**7.2自尊方案：聚會主題摘要**

**第一次聚會：基本權利**

這次聚會有許多宗旨，其中一部分在於建立讓每個來參加的人都覺得溫暖、安全而接納的環境，並確保每一個人都充分了解她們身為婦女的基本權利。

**第二次聚會：虐待的定義**

這次聚會要發展一種了解，明瞭家庭暴力是關於權力與控制的問題，包含性方面以及情緒、經濟、身體方面的虐待，且完全是加害者的責任。並且鼓勵成員建立對團體的信任，好讓成員開始對分享經歷感到舒服自在。

**第三次聚會：為什麼離開這麼困難？**

在這次聚會中，成員會看看婦女感到難以離開虐待關係的複雜原因，並分析婦女在社會中的地位如何加深了婦女在這方面的困難。同時也會介紹杜魯司「權力與控制輪」（註26.）以及沃克（Walker）有關虐待的「家庭暴力循環」模式（註27.）。

**第四次聚會：家庭與子女**

幫助成員把兒童時期學習到的情緒模式與建立健全成人關係上的困難兩者連結起來，也會學習一些實際的方法以支持經歷家庭暴力的兒童。

**第五次聚會：界線**

這次聚會的宗旨包括：定義界線，辨明界線受到挑戰的可能情境，看看一些開始確立界線的正向方法（以及其中潛在的危險性），並且了解缺乏清晰健全之界線，與家庭暴力之間的關聯。

**第六次聚會：因應悲傷、恐懼以及罪惡感**

幫助成員**確**認並開始了解，同時學習管理伴隨著虐待關係的悲傷、恐懼與罪惡感及焦慮的感受。

**第七次聚會：因應憤怒**

這次聚會將開始明瞭憤怒是一種自然的情緒，了解未化解的憤怒可能帶來的潛在危險性，並學習以建設性的態度去管理憤怒的情緒。

**第八和第九次聚會：自我肯定技巧與界線設定**

在這些聚會中，成員對自我肯定技巧會獲得更多的了解（包括自我肯定與攻擊性兩者之間的差別），討論「權利條款」（附錄十二），並學習如何在自我肯定的同時維護安全。這些課題可以在一次聚會中論及，也可以分兩次，根據時間的長短以及團體中婦女們的需求而定。

**第十次聚會：自我肯定技巧**

成員會開始學習實際可行的自我肯定方法。

………………

註26. Pence, E.，《追求我們的最大利益：一種個人及社會的改變過程》（*In our best interest: A process for personal and social change*）（明尼蘇達州，杜魯司，1987年）www.duluth-model.org

註27.沃克（Walker, L. E.），《被毆打的女人》（*The Battered Woman*）。紐約：Harper & Row，1979年。

**第十一次聚會：因應要求與權威人物**

接續前幾次聚會，成員會更了解為什麼難以提出要求與拒絕要求，學習如何提出與拒絕要求，以及如何以自我肯定的態度應對權威人物。如果覺得這樣做更好，這次聚會可以與第十二次聚會合併。

**第十二次聚會：練習自我肯定**

這次聚會會繼續建立成員運用自我肯定技巧的自信，也會幫助她們辨明並學習克服在自我肯定時可能面對的絆腳石。如果恰當，這次聚會與前一次聚會可以合併為一次。

**第十三次聚會：健全的關係**

這次聚會的宗旨在於辨明健全關係與不健全關係之間的區別，分辨健康正面的衝突與有害的衝突，並了解刻板印象中所代表的浪漫愛情是不切實際的。

**第十四次聚會：結束與新開始**

最後一次聚會將回顧課程當中學到了些什麼，歡慶婦女們已走過了這麼的多，幫助婦女確認其個人的力量，並且接受課程的結束，同時期待著新的開始。

**第一次聚會：基本權利**

請注意，此方案的第一次聚會目標、介紹、練習活動1a和1b、「重要資訊」、「團體規範與契約」以及「團體期待」，都與自尊方案的第一次聚會所使用的一樣。

**第一次聚會目標：**

* 建立讓每個來參加的人都覺得溫暖、安全而接納的環境。
* 與所有的團體成員見面，並對每個人都有些許了解。
* 緩和第一次參加聚會的任何恐懼或顧慮。
* 所有成員都要了解方案的宗旨與進行方式。
* 充分了解每一位成員對團體的期待。
* 對團體規範有共識。
* 所有成員都要簽署團體契約。
* 所有成員都充分了解自尊的意思。
* 讓成員對下次聚會有所期待。

1. **介紹**

妳進行自我介紹，包括妳是誰、為什麼要帶領這個團體、妳過往的工作經驗、受過的任何訓練或具備的資格，以及一些個人的特點（比方最喜歡的顏色、電影、電視節目）。協同催化者也照樣做。接著請每個人都介紹自己。要讓團體課程有個正面的開端，這是開始「破冰活動」的好時機，比方進行名字遊戲。請參照附錄九所列各種破冰活動。

1. **重要資訊**

向團體解釋，在妥善開始聚會主題之前，必須先簡短聲明幾件事情。下面所舉的例子是可能需要說明的事項：

* 強調進行聚會的地點所在必須保密，任何成員的伴侶或前伴侶都不允許到聚會的處所。（這點是毫無商量餘地的。）
* 指出洗手間以及擺放飲料、食物的地點。
* 說明該幢建築物具備的任何安全設備（比方哪裡可以找到逃生出口）。
* 檢視任何與進入團體管道、來到團體的方式有關的問題。
* 如果備有任何兒童照護服務，請說明。
* 說明申訴管道及程序。
* 說明該場所的吸菸規定。

1. **改變的力量——教育自助方案**

花大約五到十分鐘簡短描述這課程是有關於什麼，下列事項一定要說明：

* 誰設計了這課程。
* 聚會內容的安排方式，包括每次聚會的時間有多長、整個課程為期多**長**，以及多久聚會一次。
* 每次聚會要討論什麼主題。（請參照附錄十「課程詳細內容」）。或許妳會發現，為婦女製作一份更詳細描述課程的講義會有所幫助，上面扼要列出每次聚會的課程內容，以及進行的日期。（參照上節所列的聚會主題摘要，以作為參考基準。）
* 在兩次聚會之間如何聯繫。（請參照附錄十「課程詳細內容」。）
* 與成員討論她們對於聚會長度和休息次數的想法。

1. **團體期待**

一開始就弄清楚，團體成員對彼此、對催化者，以及對課程本身有什麼期待，這很重要。妳一樣要參與討論並說明妳的期待，這也很重要。關於這個課題更詳細的討論，請參照第四章：團體方針和公約。

**練習活動1a：**

* 請每個成員都說出一個對這個團體的期待。由妳自己開始，整個團體輪流一圈說出期待。
* 把每個期待都寫在一張「團體期待」海報掛圖上。
* 完成後就問成員，她們**是否滿意這些期待**，是否想要加上更多想法。
* 海報掛圖完成後，把這掛圖掛在牆上，好做為參考。每次聚會時都要把這海報貼在牆上，好作為提醒，也在團體結束時回顧，看看這些期待是否達成了。

1. **團體規範與契約**

此刻，最要緊的便是取得對團體規範的共識，並讓團體成員簽署團體契約。（關於這個課題更詳細的討論，請參照第四章：團體方針和公約。）

* 參考「基本過程進行指南」講義（參照附錄十一），開始討論關於基本規範、如何彼此尊重，並處理婦女對於參加團體的恐懼。
* 討論聚會過程中，每個人能用什麼方法給予彼此鼓勵和支持。
* 就像建立團體期待的海報一樣，腦力激盪出團體想要有些什麼樣的規範。在將來的聚會中，這張海報也一樣要掛在牆上。如果有人忘了某條團體規範，這樣就便於參照這張海報，指出第一次聚會時達成的共識。
* 讓成員簽署契約書（參照附錄八）。簽好之後影印下來是個好做法。讓團體成員保存原件，妳保存副本。

1. **開始聚會**

簡短而扼要地敘述這次聚會要討論什麼，並問問大家是否都明白。因為大家都是初來乍到，要用這第一次的聚會建立一種安全而信任的溫暖氛圍，並開始建立成員之間的情感連結。進行討論基本權利的主題之前，在這裡花幾分鐘讓團體稍微放鬆一下。

**練習活動1b：**

* 每個成員都要說出一句以「我覺得」作開頭的陳述。這些話語可以是她們對這團體、課程內容或平常生活的感受。
* 問問是否有人願意第一個說，然後從她開始以順時針方向輪流。如果沒有人自願，妳就第一個說。
* 可能不少婦女都會覺得緊張，要準備一些問題，幫助她們想出陳述自己感受的話語，比方：「妳今天來聚會之前覺得怎樣？」

1. **基本權利**

要討論基本權利，運用「權利條款」（請參照附錄十二）作為開端是好方法。最好影印給每一名成員各一份。

**練習活動1c：**

讓每位婦女討論，看她們覺得自己有多少資格具備列出的這些權利。可以運

用下面所舉的例子作為討論的開端：

|  |
| --- |
| **案例：**  **凱亞**35歲，是個兩歲孩子的新手媽媽。因著她的女兒伊莎，凱亞堅決認為她不能「把自己擺在第一位」。就凱亞的觀點，女兒的需求最優先，意思就是，她自己的需求永遠是其次。  **薩米**42歲，是三個孩子的母親，她說有時候覺得自己快被孩子們的要求壓垮了，雖然她認為子女應該是最重要的，但她常常覺得沒辦法把任何人擺在第一位，因為她實在太累也太混亂了。  **露依**61歲，大部分空閒時間都花在照看孫兒上面，而且女兒常常要她取消約會，比方她與朋友的聚會或看醫生的預約，好能配合女兒和外孫的需求。雖然露依很愛外孫，她還是覺得照看孫子榨乾了她，開始生女兒的氣，而且覺得自己被視為理所當然。然而，當她想到跟女兒談談自己的想法時，卻開始有罪惡感，因為她相信自己沒辦法做個好母親、好祖母。這反過來讓她對自己感到憤怒，也造成了與女兒的關係緊張。 |

在這裡要特別點出，比方說，做母親的可以怎樣做到能夠配合子女的需求，但也把自己的幸福擺在第一位，這很重要。一位**過度疲勞的媽媽**、沒好好吃飯或壓力過大的母親，會更難於碰觸、感受到自己孩子或孫子的情感需求，也可能把繃緊的情緒傳遞給孩子，或者，會難於撫慰自己的子女。把自己擺在第一位，這句話應該重新詮釋為，以正面而看重的方式、態度好好照顧自己，而這樣做，最終也會更有能力好好照顧別人。

團體並不需要做出確定的定義，也可以接受彼此有不同的意見——不同的婦女可能會有不同的想法，都應該尊重。妳要示範以正向的方式處理衝突，同時妳必須謹記，與妳一起工作的婦女是來自受虐處境，在那樣的環境下，意見相左是很危險的，而她們缺乏建設性討論的好範例。

在討論結束時，請婦女們在接下來一週當中，給自己其中一項權利作為特別待遇。

1. **提問時間**

在聚會結束前，留幾分鐘讓成員針對聚會主題的內容提問。在這階段，成員可能信心不足，還不太敢提問，因此，要言明妳在聚會結束後，會留在那地方一小段時間，若有人想弄清楚任何問題，可以去找妳。

1. **結束聚會**

以說明課程中的「個人**感受**」來結束聚會，請團體成員們在接下來的一週中完成（參照第五章第三節）。如果有人不**明白**，花一點時間與團體討論這部分，必要的話舉例說明。

既然這是第一次聚會，**容許大概**十五到二十分鐘做結束，因為每個人發言都需要一些鼓勵。記得要做到下列這些：

* 祝賀每一個人，她們完成了「改變的力量方案」第一次聚會。
* 輪流一圈，請每個人都簡短陳述自己對第一次聚會的感受。
* 介紹每週評估表格（附錄四），解釋落實評估系統為什麼很重要，並請每位成員都完成表格。

**難題破解**

* 因為這是第一次聚會，要有準備可能會有很多情緒；團體成員和催化者都可能會感到緊張、害羞、尷尬、彆扭或不安。關於如何克服這些情緒帶來的挑戰，參考第四章：團體方針和公約，同時要做好準備，並與協同催化者討論任何問題。
* 為將來的聚會設定標準。雖然妳可能覺得緊張或不安，要遵照第四章：團體方針和公約所指出的指南，這很重要。
* 避免在重要資訊，以及說明課程細節上花太多時間討論。這次聚會的大部分時間應該用來討論團體規範、緩和憂慮、建立正面環境，以及討論基本權利。
* 就「權利條款」的某些元素進行討論時，可能會引發團體內許多人有不同意見；比方說，有些婦女認為把自己擺在第一位，這種權利是自私的。這就必須在課程繼續下去後談及更多的細節，不過重要的是，要讓所有的婦女都感受到足夠的安全感，好能對彼此以及對催化者禮貌地表達不同意見，而不用擔心會像平常那樣遭受嚴厲的指責
* 雖然在聚會後妳會留出時間，讓成員能來找妳問問題，還是要鼓勵婦女試著在團體中發問，並建立她們發問的自信。
* 強調婦女們的安全永遠是最高原則。如果任何婦女想討論自己的個人情況，安排一對一會談來檢視她的安全計畫。

**第二次聚會：虐待的定義**

**第二次聚會目標：**

* 再多了解彼此一些。
* 鼓勵積極參與團體。
* 了解家庭暴力是關於權力與控制的事。
* 領悟到無論從哪一方面來說，虐待都不是婦女的錯，而加害者對施虐行為負有完全的責任。
* 辨明家庭暴力是如何包含性方面以及情緒、經濟、身體方面的暴力。
* 建立團體中的信任，好讓成員開始對分享經歷感到舒服自在。

1. **介紹**

如果有人錯過了上週的聚會，花點時間介紹新成員，並且再介紹每個人一次，包括妳自己，好讓大家有點時間記住名字。也可以再運用一種破冰遊戲——請參照附錄九所列各種破冰活動。

1. **開始聚會**

如同之前一般，以回顧上次聚會的重點來開始這次聚會，簡短而扼要地敘述今天要討論些什麼。詢問成員關於她們上次聚會所選擇的「權利」，並討論「個人元素」。

1. **虐待的定義**

在這第二次聚會中，重要的是，要基於控制與權力來建立虐待的定義。我們建議使用杜魯司「權力與控制輪」作為資源，好能就什麼構成虐待行為達到共同的定義。把「權力與控制輪」（註28.）影印分發給成員（參照附錄六）。

………………

註28. Pence, E.，《追求我們的最大利益：一種個人及社會的改變過程》（明尼蘇達州，杜魯司，1987年）[www.duluth-model.org](http://www.duluth-model.org)

由WAVE網絡（WAVE Network，打擊針對婦女及兒童之暴力的歐洲婦女組織網絡）重新製作，《搭起橋樑縮小鴻溝——從良好的意圖到良好的協調合作》（*Bridging Gaps - From good intention to good cooperation*）。維也納：WAVE，2006年。可下載自：

<http://www.wave-network.org/start.asp?ID=284&b=11>

討論輪中的每種行為和權力與控制有什麼樣的關聯。學到這個了解虐待行為的必要技巧非常重要，有助於讓婦女準備好去設定界線並運用自我肯定技巧。倖存者往往一直被加害者的行為搞得又驚訝又困惑，因為她們不懂那背後的原因。要理解並因應虐待行為，就沒辦法不先好好弄懂控制與權力的課題。

婦女可能會是第一次談及自己所遭受的暴力，或者無疑地是第一次參加團體，所以這次聚會有可能造成很大的震撼。

**練習活動2a：**

* 使用「虐待的定義」講義（附錄二十一），在團體內開始討論不同型態的虐待行為。
* 請團體說出她們認為構成虐待的行為，在海報掛圖上寫下她們的答案。
* 然後請團體討論性方面以及情緒、身體以及經濟方面，各種虐待之間的不同，並填寫她們的講義。

1. **提問時間**

留一點時間給任何針對這次聚會的相關問題。同樣，言明妳在聚會結束後，會留下來一小段時間回答問題。

**練習活動2b：**

請每一位成員想出一個詞，用這個詞總結她想從團體獲得什麼（比方希望、勇氣，或力量）。每一位婦女都要把這個詞記住，作為一種增強自己的說法，並在接下來數週中，如果日子很難熬，或者如果她覺得方案有些部分提供的素材挑起了她的情緒，就把這個詞當作箴言來重複。

1. **結束聚會**

討論接下來一週的「個人**感受**」。感謝婦女們藉著來參加第二次聚會，展現她們對於課程的投入與承諾，並請成員們完成評估表。

**難題破解**

* 婦女可能會開始比較自己所遭受的不同虐待程度。讓婦女們分享她們不同的經驗很重要，但一定要以對他人無害的方式來表達。比方說，一名婦女可能會開始覺得自己不屬於這個團體，因為她不像其他人一樣遭受過身體虐待。要討論不同的虐待會怎樣對不同的婦女有著不同的影響，這點很重要；比方說，控制而令人厭惡的行為不像被打的瘀青一樣留下肉眼可見的傷，但仍然侵犯了妳的權利，並且會留下情緒性的傷痕。
* 確保每個人的經驗都被看重、都算數，鼓勵婦女們支持並傾聽彼此。不過，要避免讓婦女建議彼此該如何應付她們的狀況。表明這個支持性團體會幫助婦女對自身提出自己的建議，而且，如果她們需要實際的幫助，在團體時間之外，也可以找妳進行一對一的支持服務。
* 要對團體的幽默保持心胸開放，這是一個很不容易的聚會主題，很多婦女會感受到很複雜的情緒。有點歡笑是有趣的，也會讓成員們感到開心些，而比較願意來下次聚會。
* 若婦女們覺得自己所遭受的虐待不算很嚴重，或者為加害者挺身找藉口，妳要做好心理準備。要傾聽所有的觀點，但若有些陳述是關於家暴的迷思，必須要挑戰、質疑這些迷思——要想辦法溫和地提出挑戰。
* 部分婦女會感到憤怒，因為在聚會當中她們終於明確體認到，自己遭受過或仍然身處其中的虐待是那樣的罪大惡極，妳要有心理準備去處理這些憤怒。
* 強調婦女們的安全永遠是最高原則。如果任何婦女想討論她的個人情況，安排一對一會談來檢視她的安全計畫。

**第三次聚會：為什麼離開這麼困難？**

**第三次聚會目標：**

* 仔細檢視婦女感到難以離開虐待關係的複雜原因。
* 討論與離開施虐伴侶相關的安全課題。
* 解釋杜魯司「權力與控制輪」以及沃克（Walker）有關虐待的「家庭暴力循環」模式（註29.）。
* 了解並減輕婦女在受虐情境中感受到的羞愧感。
* 分析婦女在社會中的地位如何加深了婦女面對離開受虐情境時的困難。

1. **開始聚會**

如同之前一般，以回顧上次聚會的重點來開始這次聚會，簡短而扼要地敘述今天要討論些什麼。討論「個人**感受**」。

1. **為什麼離開這麼困難？**

以練習活動來開始這次聚會，讓婦女想想她們自己的處境，要強調答案並沒有對或錯。

**練習活動3a：**

* + 在海報掛圖上寫下「為什麼離開這麼困難？」，並且拋磚引玉先提出一個妳自己的答案。
  + 請婦女們加入討論，說說自己的經驗。有些例子可能會是：

–害怕後果；

–害怕法律程序；

–害怕（而且往往是事實）沒法支持自己的經濟；

–害怕失去「婚姻狀態」（比方「我不要當個寂寞的離婚婦女」）；

–害怕帶子女離開她們的父親會傷害子女；

–害怕伴侶會真的去做他威脅的事情（比方自殺、綁架／傷害孩子、殺

了她）；

–希望加害者會改變，虐待會停止。

……………

註29.沃克（Walker, L. E.），《被毆打的女人》（The Battered Woman）。紐約：Harper & Row，1979年。

如果某些成員講到自己為什麼覺得難以離開時，看起來羞愧或有罪惡感，問問團體裡有沒有任何別的人對那些處境能感同身受，這是個好做法。很有可能會有其他婦女了解並同理這些感受。

下面我們提出兩種不同的可用模式，研擬這些模式是要指出，何以婦女覺得難以離開受虐處境。把這兩種模式都讓團體看，確保兩種模式都在開放的態度之下進行討論。要澄清這些僅僅只是模式，妳並不是要告訴婦女，她們該怎樣經歷虐待，而這些模式也不是對虐待「一體通用」的解釋。並不是所有的婦女都體認到這些模式與她們的處境相吻合。

**模式A：家庭暴力循環模式**

家庭暴力循環是一種模式（註30.），能用來解釋在某些時候，何以對婦女而言，離開虐待關係是如此的困難。暴力循環模式把焦點放在加害者的行為，而這行為也反過來影響了受害者的反應，這模式由三階段組成：

1. **張力升高：**

加害者的緊張狀**態**張力愈來愈高。婦女往往形容說，這段時期她們的反應就是「如履薄冰」。這段時期壓力非常大，往往到了不能忍受的地步，而無一例外地導致了虐待事件，也許是口語，也許是身體上的虐待。婦女**生活在害怕虐待會再次發生的恐懼中**。

1. **虐待的戲碼：**

加害者施虐之後，往往會怪罪說，是受害者激怒他才導致虐待事件，並且拒絕為自己的施虐行為負起責任。婦女會被指責說她很多方面都不好（比方說她連媽媽都當不好、做的菜不好吃、家裡沒整理好、外表醜陋、瘋狂愚蠢……等）。討論這個時期很重要的是，要強調所有的關係都有遇到困難的時候，意見不合很正常，但是對伴侶施虐絕對是不合法的，不管是在情緒上、身體上、心理上或性方面施虐。

1. **蜜月期：**

到了這個時期，施虐者通常明白自己失去了這個女人，便開始道歉、哭泣、承諾說絕對不會再發生了、聲稱對這女人的愛情不會消褪，並給她買禮物……等。往往在這個時期，婦女就會被說服回到關係裡來，因為看

………………

註30.沃克，《被毆打的女人》。紐約：Harper & Row，1979年。

起來，施虐者恢復為當初她愛上的那個男人了。（不過要注意到，有些婦女覺得「蜜月期」這個概念為她們而言是完全陌生的，這點很重要；她們所經歷的虐待發生與結束都沒有一定的方式，看起來跟生活中的壓力時期比較相關——失業、懷孕、生病……等——也可能沒有循環性，而比較是偶發性的。而別的有些婦女則持續遭受虐待，沒有停歇的時候。）

若「蜜月期」的確發生了，施虐者完完全全以婦女為生活中心，而婦女可能愛上了這種感覺，點出這個部分或許是很有用的。當施虐者處在這個時期而表現出脆弱的一面時，對這個自己所愛的人、她們孩子的父親……婦女又會再次找回溫柔的感覺。蜜月期勢必成為一種持續不斷的權力與控制模式其中一部份，意思就是，加害者用懊悔或禮物作為一種方法，讓自己從施虐的責任中開脫，並操控他的伴侶，使她留在他身邊，好能再一次虐待她。

**模式B：權力與控制輪**

團體對這個理論應該已經不陌生，因為上次聚會討論過了。再次回去看看講義（附錄十六），並徹底檢視輪中闡述的各種型態虐待行為。問問成員，她們是否能看出來，這行為是怎樣推向操控婦女，好讓她們留在受虐處境中。

重要的是要說明，這個模式會發展出來，是因應許多婦女無法把自己的狀況跟沃克的「暴力循環」理論連起來——她們覺得自己從來沒有**暫免於虐待及緊張**，永遠都在「如履薄冰」。

這樣為團體中的討論起頭。婦女是否覺得比較能把自己跟其中一種模式關聯起來，還是兩種都很能體會而套在自己身上？還是她們覺得兩種模式都沒有真正描繪出她們的虐待關係？重要的是要強調，有許多種方法來思考虐待這件事，如果兩種模式她們都沒法套用，這並不是什麼錯。

**練習活動3b：**

* + 舉一些虐待行為的例子寫在海報掛圖上，比方：

–不讓伴侶**尋**找或維持一份工作；

–威脅要把孩子帶走；

–取笑她，比方說她愚蠢、瘋狂、精神錯亂、蕩婦、妓女、懶惰、醜陋、

是個笑柄……等；

–揍她或踢她；

–威脅要自殺；

–強迫她性交；

–把忌妒當作自己行為的正當理由；

–說虐待是她造成的。

* + 然後問問婦女，她們覺得對這種種虐待要負多大的責任——有沒有辦法試著給出一個百分比，看看伴侶雙方該對虐待負多少責任；比方一位婦女可能會說，她認為婦女的責任是50%，而施虐者要負50%責任。
  + 把答案寫在海報掛圖上，並討論成員覺得一定比例責任在受害者身上的原因。
  + 在這個團體階段，婦女大概會覺得要為虐待負很大責任。重要的是，就算在團體的這個初始階段，很多成員沒辦法完全接受，還是要強調，虐待的責任一定百分之百是在施虐者身上。

妳或許會想在最後一次聚會時，做這同一個練習活動——到那個時候，通常婦女的知覺改觀了，團體就要結束，她們比較會為虐待行為負較少責任，而把責任放在該放的地方——加害者身上。

1. **提問時間**

留一點時間給任何針對這次聚會的相關問題。同樣，言明妳在聚會結束後，會留下來一小段時間回答問題。

1. **結束聚會**

討論接下來一週的「個人元素」。感謝婦女展現了她們對課程持續的投入與承諾，並請她們完成評估表。

**難題破解**

* + 提出「婦女為什麼留下來？」這個問題，往往會讓婦女感到警覺而開始防衛，要避免用這樣的說法；只管使用類似「為什麼離開這麼困難？」或「是什麼把婦女留在虐待關係中？」這樣的問題。
  + 運用沃克的「家庭暴力循環」模式時，要試著讓婦女明白，「蜜月期」也是關於權力與控制的一回事。
  + 婦女可能會覺得經歷虐待關係令她有罪惡感、難為情或羞愧。要強調她們是為了嚴重的原因留下來；比方說，她們這麼做，可能是試圖確保自己和孩子的生存及安全。也要強調，參加這個團體，她們就已踏出了改變的腳步。
  + 要留心這次聚會對仍然留在虐待關係中的婦女可能產生的影響——也要確保已經遠離施虐者的婦女尊重並傾聽仍在關係中婦女的見解，並給她們支持，但是不要給她們建議，跟她們說怎樣離開。提出忠告有時很有問題，而課程期間的任何時候，婦女都不應該感到承受要她離開伴侶的壓力。要小心處理這類情境，不要冒犯了提出忠告的婦女。
  + 要有心理準備，這次聚會中婦女們會表達廣泛的各種各樣感受和情緒，也要確保每一位婦女都有機會談到自己的處境，以及她對這處境的感受。
  + 強調婦女們的安全永遠是最高原則。如果任何婦女想討論她的個人情況，安排一對一會談來檢視她的安全計畫。
  + 如果妳掛慮某一名婦女會面質她的伴侶或決定離開，而妳擔心她的安全，就對整個團體說（不要特別指出任何人），在聚會之後可以來找妳幫忙做安全計畫，或者就邁步向前的最適切方法提供專業建議。

**第四次聚會：家庭與子女**

**第四次聚會目標：**

* 把兒童時期學習到的情緒模式與建立健全成人關係上的困難兩者連結起來。
* 了解家庭暴力對兒童能產生怎樣的影響。
* 看到功能健全家庭與失功能家庭之間的差異，以及這對兒童能有怎樣的衝擊。
* 學習一些實際的方法以支持經歷家庭暴力的兒童。

1. **開始聚會**

如同之前一般，以回顧上次聚會的重點來開始這次聚會，簡短而扼要地敘述今天要討論些什麼。詢問成員關於她們的「個人**感受**」。

1. **家庭以及其對於子女的影響**

在功能健全的家庭中，兒童發展出健全的界線，而在混亂、變幻莫測的家庭中則不會發展出來。在失功能家庭成長的結果是，這最終成了大人的兒童可能會經驗到難以碰觸自己感受的困難，可能常常會否定自己的需求，也可能會覺得難以信任任何人。這名兒童也可能會在難以抵擋的控制需求之下掙扎，自尊低落並且／或者害怕獨自一人。

**練習活動4a：**

* 把團體分成四個小組，給每一組一張海報紙及一些馬克筆。
* 把下列主題分配給每個小組一題：功能健全家庭、失功能家庭、兒童的需求、虐待對兒童的影響。
* 關於前兩個主題，請團體舉例寫在她們的海報紙上，在那類型家庭中，會發生什麼樣的行為以及／或者情境。至於後兩個主題，請成員寫下具體而明確的例子，而不是廣泛的例子。討論時間大約十分鐘。結果可能會類似像這樣：

**「功能鍵全」家庭**

當家庭像這樣的時候：

* 尊重子女的情緒需求；
* 鼓勵子女表達他們的感受；
* 家庭成員之間的溝通開誠佈公；
* 父母相對而言比較保持一貫的態度；
* 成人的行為是可預料的；
* 兒童和成人的責任之間有明確的分別；
* 家庭在切合實際、富彈性並且人性的規則之下受管轄。

**「失功能」家庭**

當家庭像這樣的時候：

* 不鼓勵兒童表達他們自己；
* 家庭成員之間缺乏誠實而平和的溝通；
* 兒童的福祉未受到考量；
* 父母之一或兩者都常常變來變去而難以預料；
* 家裡常常混亂不堪。

**兒童的需求**

成長中的兒童需要：

* 被愛、被尊重及關懷；
* 受保護遠離傷害；
* 受教育；
* 有營養的食物；
* 有規律的睡眠習慣；
* 與親友接近；
* 有表達的自由；
* 意見及感受被尊重。

**虐待對兒童的影響**

在失功能或家暴家庭中成長的結果，兒童可能遭受到直接的傷害，也可能是間接的傷害。這些傷害包括：

* 因為家庭內的緊張壓力、夜間的爭執，以及／或者對家庭情況感到焦慮，睡眠模式被打亂了且會做惡夢；
* 感到孤立，與其他家庭成員沒有連結；
* 沒有人傾聽他們的感受；
* 體驗到罪惡感以及憤怒、傷心、困惑、無力的感受；
* 教育上的影響，包括想留在家中陪伴母親而常逃學；
* 交友及其他個人關係上的困難；
* 霸凌人或成為霸凌受害者；
* 身體不健康，比方消化問題、濕疹、哮喘及許多；
* 精神健康問題：焦慮、憂鬱、自傷行為……等。

小組一完成討論，就把海報紙釘在牆上，好讓整個團體一起討論這些結果。問問有沒有人想加上任何東西，或者她們認同還是不認同寫出來的這些。

運用這練習活動的結果，繼續更深入討論團體認為成長在失功能家庭，對孩子會有什麼樣的影響；比方說，在失功能家庭中，年幼的孩子常常被迫扮演父母的角色，因為父母在身體和情緒方面都沒辦法給予，或者本身就很有需求。婦女有很多方法把自己跟這主題連起來——由她們自己的成長過程、她們的父母，以及她們子女可能經歷到的。請她們就自己本身孩提時期的經驗，以及身為母親的經驗來發言。

重要的是，要在這個點上強調，兒童是獨立的個體，對目睹以及／或者遭受虐待，可能會有不同的反應方式；比方說，有些孩子會表現出復原力／韌性而不會展現出負面影響，而別的孩子可能展現出非常受苦的樣子。然而，每個人的經歷都一樣是對應的。

這個討論可能會帶來很大的痛苦，也可能會否認成長於失功能家庭的結果。因此，面對這次聚會主題時，強調正面的部分真的很重要——比方改變的可能，以及向著改變的第一步就是體認到負面的東西。體會到婦女對於自己子女所受影響會有罪惡感，重要的是要強調，她們在當時已盡力做到最好，而今可以從過往的糟糕經驗當中，學習許多重要的課題。

有些母親及孩子用沉默或否認來幫助自己因應所遭受的虐待。有些兒童會等到他們覺得安全了、不處在暴力環境中的時候，才會開始談自己的感受；不過，

若有機會**確**認暴力，大部分兒童會欣然說說自己的感受。這次聚會對婦女而言很難熬，因次要運用下面這個練習活動來做個比較積極正面而實際的結尾：

**練習活動4b：**

現在她們怎樣做最能支持自己的孩子，請婦女就這個部分提一些點子，並把她們的回應寫在海報掛圖上。可以問問沒有孩子的婦女，她們能如何支持別人的孩子，或者，她們在作孩子的時候，會希望受到怎樣的支持。

**一些點子：**

建議團體成員與自己的孩子一起做一些下面列出的事情：

* 跟妳的孩子聊聊。
* 聽聽妳的孩子想**說什麼**。
* 試著對妳的孩子保持平靜、一貫的態度。
* 試著對處境坦白誠實。
* 向孩子再三保證，暴力不是他們的錯，他們對大人的行為沒有任何責任。
* 試著解釋暴力是錯的，而且不能解決問題。
* 尊重妳的孩子；試著不要向他們直接說謊而打破了你們之間的信任。
* 鼓勵孩子說說自己的願望、夢想和感受。
* 一起從事一些活動，試著找一些時間跟他們好好相處。
* 鼓勵孩子畫或寫出所發生的事情以及他們對此的感受。
* 請求孩子的老師給予支持。

妳也可以建議婦女讓她們的孩子看看英國婦女救援聯盟（Women’s Aid，英國）給兒童及年輕人的網頁「避難小站」（The Hideout），也可以一起看。這個網頁有資訊、活動、測驗題以及生活在家庭暴力之下兒童的故事。

請參照<http://www.thehideout.org.uk/>

1. **提問時間**

留一點時間給任何針對這次聚會的相關問題。同樣，言明妳在聚會結束後，會留下來一小段時間回答問題。

1. **結束聚會**

接續著前面的聚會主題，尤其是第一次聚會，向婦女提出，支持自己孩子最好的方法之一，便是好好照顧她們自己：多給自己一點「我的時間」，把焦點放在她們的「個人**感受**」，或者多給自己一些「權利條款」當中的基本權利。輪流問問每一位成員，她們要如何試著把對自己好一點融入接下來的這一週。請團體成員完成評估表。

**難題破解**

* 對婦女而言，這是非常痛苦而往往也令人沮喪的一個聚會主題。她們可能會覺得回顧自己的童年經歷很令人心痛，並且／也許她們會對自己孩子所受的苦有罪惡感並感到羞愧。重要的是，要提醒成員可以進行個別諮商，而有些事情可能她們並不想在團體場合中揭露。要說明，選擇不在團體中分享或許是保護自己的正面做法，並且，在這麼做的同時便設立了界線——這完全沒問題。妳一定要告訴婦女，在聚會之後可以來找妳討論任何她們可能在一對一會談中想揭露的事。
* 沒有孩子的婦女可能會覺得自己像個局外人，但是要強調，這次聚會基本上不是在講如何當父母，而是在講成長於失功能家庭的後果，這點很重要。處理這個課題的一個好方法是，問問婦女，她們還是孩子的時候感覺怎樣，而她們會喜歡自己受到怎樣的支持及教養。
* 有孩子的婦女可能會開始對自己孩子遭受的經歷感到非常有罪惡感，並且認為那是自己的錯。要說明，有這樣的情緒非常自然，但是她們很有勇氣，踏出了改變自己處境的步伐，因此也為孩子的處境帶來了改變，且是好的改變。同時也指出，在之後的課程裡，這個方案會處理如何因應罪惡感。
* 婦女可能會擔憂，在暴力的環境中扶養兒子長大，將來兒子本身會變成加害者。家庭暴力會對兒童帶來各方面傷害，不過，這種代間移轉理論並沒有一致的研究發現支持，也缺乏無意識因果關係的證據。
* 這次聚會的內容也或許會碰觸到從未討論過的童年時期問題。特別是童年時經歷過性虐待的婦女，會特別覺得這次聚會非常煎熬。如果有任何婦女特別痛苦，協同催化者要準備好在團體之外給她一對一的支持。
* 確保妳手上有大量與兒童及**家**庭暴力相關的資源。
* 世上沒有完美家庭這種東西！健全並不表示完美。比方說，穠纖合度而健康的人還是偶爾會生病，就如同健全、具有功能的家庭也會走過崎嶇不平的小徑。重要的是去了解家庭從健全走向失功能、具傷害性。
* 強調婦女們的安全永遠是最高原則。如果任何婦女想討論她的個人情況，或其子女的情況，安排一對一會談來檢視她的安全計畫。

**第五次聚會：界線**

**第五次聚會目標：**

* 獲得團體對「界線」的定義。
* 辨明界線受到挑戰的可能情境。
* 看看一些開始確立界線的正向方法。
* 了解缺乏清晰健全之界線，與家庭暴力之間的關聯。
* 明白確立界線的重要性，但也明白其危險性。

1. **開始聚會**

如同之前一般，以回顧上次聚會的重點來開始這次聚會，簡短而扼要地敘述今天要討論些什麼。詢問成員關於她們的「個人**感受**」。

1. **界線與行為模式**

這次聚會是不可或缺的，因為缺乏界線正是虐待的主要成因之一。發展健全的界線是避免長期受害的基礎。

要思考界線，一個方法是請團體試著定義「界線」**對她們而言是什麼意思**。通常她們的定義非常模糊而混淆，而這也是在團體內測試覺察程度的好方法。

如果團體覺得要清楚定義界線是什麼太困難了，可以提出比較廣泛的定義，像是：**「界線是我們每一個人所畫出的範圍，好界定我們的單獨性及身分，能幫助我們捍衛自己的基本權利。」**說明界線的重要性以及它有多麼的不可忽視。尊嚴的核心本質、自我尊重、價值感以及身分，這些都是**而**且必須在界線內才得以保有。如果要健康成長，每個個體的個性都需要受到尊重。

**練習活動5a：**

這個靠視覺進行的練習有助於說明界線。

* 使用顏色或圖案不同的圓形紙片，請一位成員展現她生活中的界線目前的狀態（見下頁）。她可以用各個紙片標示她生活中不同的部分，來展現生活中的界線。比方說，她是條紋圖案的紙片，黑格子代表同事，白色是子女，白點是友人，黑點是父母，白色格子代表手足，黑色紙片則是伴侶／前伴侶。
* 請這位成員將代表她的紙片擺在中間，然後把其他紙片布置在她的周圍，好反映出她的界線目前是什麼樣子。
* 這些紙片很可能看起來很像第二個圖的樣子，其他紙片覆蓋了條紋紙片。把這些紙片擺放成像第一張圖那樣，並說明為什麼這些是比較健全的界線；它們讓條紋紙片有比較多空間冒出頭來。

一旦清楚了界線的概念，就要確保妳提供了實際的例子，讓婦女知道可以怎樣開始努力於成就健全的界線。這些例子包括：

* 了解妳的權利；
* 增強自尊；
* 能碰觸到感受和需求；
* 以權利和需求為準則，決定界線該設在哪**裡**；
* 發展自我肯定技巧，讓界線能夠落實；
* 了解妳的控制模式，並學習放手；
* 發展平等成熟的關係；
* 慢慢發展對自我及他人的信任。

同樣重要的是，也要讓婦女們知道，設定明確的界線有可能要付出代價。要鼓勵成員們評估某些選擇的後果。要很小心地決定要不要跟對方鬥。也要鼓勵團體為達到她們想要的結果而制定策略。

妳或許想向團體建議，如果她們正在考慮改變生活中的某些界線，先把起頭的做法與團體裡其他**的**人彼此討論，得到一些回饋後才去試用。

**練習活動5b：**

使用附錄十七「設定界線」，請婦女們讀這些案例，並說說她們對這些情境的看法。提出下列問題：

* 她們認為案例一中，歐蘭應該如何做？她們覺得要在工作場所中確立他們的界線很難?
* 她們對案例二中莎拉的處境有所體會嗎？她們覺得自己與子女或父母之間的界線怎麼樣？這些可以如何改善？
* 案例三中，她們認同羅莎對哈娜提出質疑嗎？如果她們處在羅莎的狀況下，會做類似的事嗎？她們認為，這樣的面質以及哈娜一開始的傷心值得嗎？
* 詢問婦女，她們是否有跟這些案例相似的經驗。她們對確立界線有什麼感受？會不會覺得在某些情況下，比其他時候更難確立界線呢；（比方相較之下，在家裡、與朋友相處以及在工作場所）？
* 她們是否看得出缺乏健全界線與虐待關係兩者之間的關聯？

控制是另一個此刻必須與成員討論的核心課題。當婦女們學習設定界線，並對自己的生活獲得更多掌控，她們也必須分析自己與控制有關的理念架構。權力與控制是虐待關係的核心問題，所以說，改變和控制相關的理念架構是件複雜的事。非常重要的是，我們認為自己能夠掌控的事物，與我們能夠真正掌控的事物，要分清楚這兩者；婦女要**確**認我們有權利控制什麼，什麼又是我們沒有權利去控制的。我們真正有權利去加以控制的，只有我們自己——我們的目標、選擇、決定、責任，以及我們的行動。

1. **提問時間**

留一點時間給任何針對這次聚會的相關問題。同樣，言明妳在聚會結束後，會留下來一小段時間回答問題。

1. **結束聚會**

討論接下來一週的「個人**感受**」。感謝婦女展現了她們對課程持續的投入與承諾，並請她們完成評估表。

。

**難題破解**

* 非常要緊的是，這次聚會一定要討論到婦女的安全。妳必須指出，雖然確立界線是正面的事情，但重要的是，要在安全的情境中做這件事——比方在團體內。如果任何婦女覺得，她想開始確立與施虐的伴侶或前伴侶之間的界線，要儘快安排一對一會談檢視她的個人支持計畫，並進行更多風險評估。把確立界線應用在施虐的伴侶或前伴侶身上，這絕對不是個好主意。
* 要扮演設定界線的模範，並且要在團體中保持一貫的態度。
* 確保討論了許多可能的界線衝突——不要只專門看一種問題，並且讓每個人都有機會舉例子。
* 要探究生活中各種不同的領域，以及這每一個領域內可能發生的衝突。

**第六次聚會：因應悲傷、恐懼以及罪惡感**

**第六次聚會目標：**

* **確**認並開始理解伴隨著虐待關係的悲傷、恐懼與罪惡感。
* 學習更有效地管理悲傷、恐懼以及罪惡感。
* 學習因應焦慮的實際方法。
* 了解如何克服羞愧循環。

1. **開始聚會**

如同之前一般，以回顧上次聚會的重點來開始這次聚會，簡短而扼要地敘述今天要討論些什麼。詢問成員關於她們的「個人**感受**」。

1. **悲傷、恐懼與罪惡感**
2. **悲傷**

討論悲傷、悲哀以及痛苦這些感受很重要，這些是虐待關係走到盡頭時，經常會體驗到的。要結束一段關係終究是痛苦的。一份重要的個人承諾無法持守，婦女面對這樣的失敗，一定會為關係的結束而痛悼；在這份關係中——儘管有著問題——很有可能曾經有過深切的連結。在關係一開始的時候，想必婦女曾經希望擁有信任、友伴、愛以及肉體的親密。加害者往往也是她們孩子的父親。婦女離開，或考慮離開施虐者時，可能會有難以抵擋的失落和孤寂感。結束受虐關係完全不會讓她感到鬆了一口氣，有些婦女還可能會體驗到痛苦浮現，像波浪一般襲來。

在團體安全的環境中，給予這些感受空間並把它們視為正當，這點很重要。遠離虐待的生活，並不是幸福快樂的唯一條件，了解這點也同樣是非常重要的。

如果討論痛苦或悲傷太讓人喘不過氣，一定要傳達一些有關改變的正面訊息，也要指出如何處理這些感受。

有許多探究悲傷、恐懼與罪惡感的技巧，其中一種是辨明三步驟過程。把這三個步驟的過程寫在海報掛圖上是好主意，然後跟團體討論：

**第一步——了解悲傷的各個階段：**（註31.）

* 否認。（「這不是真的，而就算是，也一定沒有那麼糟。」）
* 憤怒。（「他不忠於承諾；他永遠也不會改變；為什麼我得自己一個人跟這些奮戰？」）
* 討價還價。（「如果我試著更努力，或按他希望的去做——比方不再工作，或再生個孩子——或許事情就會好轉。」）
* 沮喪。（「什麼都不可能改變了，我什麼辦法也沒有。」）
* 接受。（「我盡力了，現在我必須為自己和孩子著想。我值得過更好的生活。」）
* 希望。（「我知道自己可以掌控自己的命運。」）

**第二步——向朋友、家人或專業人員尋求支持。**

**第三步——為自己探求新的可能性：**嘗試新的事物、認識新朋友，以及面對新的挑戰。

1. **恐懼與焦慮**

這兩種感受在暴力處境或離開虐待關係時非常常見。然而，因為往往是混亂而分不清的，可能導致在遠離威脅的情境下，焦慮感較高，在危險處境下反而較低。

**恐懼**是讓我們保護自己的首要基本感受，它能啟動我們的反應系統以保護自己；恐懼是一種正向的感受，是為了我們的最大利益而運作。任何一個離開，或考慮離開受虐處境的人，都應該感受到合理的恐懼。

相反的，**焦慮**是內心對於預期中的壞事一種難以緩和平復的擔憂。

對於迫近的危險有切合實際的恐懼，與空泛的焦慮感，這兩者之間的差別，倖存者要有能力去分辨，這是真正重要的。要能徹底好好分辨，其中一個方法是按照步驟一步步進行恐懼評估。同樣，把這個評估方法寫在海報掛圖上，與團體進行討論。

………………

註31.伊莉莎白‧庫伯勒‧羅絲（Kübler-Ross, E.），《論死亡和臨終關懷》（*On death and dying*）。紐約：Macmillan，1969年。

**第一步：**向具備知識的專業人員蒐集資訊，了解自己有採取哪些行動的可能。

**第二步：**辨認清楚妳的各種選擇。

**第三步：**做出一個決定，選出對妳而言看起來正確適當的行動。

**第四步：**專注並在覺察之下行動。

**第五步：**確保妳自己和妳的孩子位在安全的處所。

**第六步：**採取行動。

因為恐懼和焦慮非常容易讓人什麼都做不了，要提醒婦女，一次只嘗試並採取一個步驟。

1. **罪惡感**

兒童時期成長於失功能的環境，受此影響之下複製了上一代的問題，以及在暴力的家庭中成長對兒童所造成的結果，討論並探究與這些有關的課題，對來參加團體的婦女可能造成強烈的罪惡感。要清楚地看到這些感受，但不要為此而變得什麼都做不了，要盡可能將這些感受引導走向負起責任。**確認**已經造成的苦難是重要的，如果可能的話，就做些補救，然後繼續向前邁進，讓自己具備堅強力量，在這力量下，妳引導自己的行動，走向安全的避風港。

**練習活動6a：**

這裡列出一些妳應該向團體提出的重要問題。挑出婦女回答這些問題時，不斷重複出現的一些關鍵字眼，並把這些字眼寫在海報掛圖上是個好主意。這樣，婦女們就能看明白，感受到罪惡感以及／或者羞愧感的並不是只有她一個人：

* 妳是否因為覺得自己永遠都做得不夠多，所以就有罪惡感？
* 什麼樣的事情令妳感到有罪惡感？
* 哪些感受是有確實根據的？而那些又只是羞愧？妳如何**確認**兩者的區別？
* 妳的宗教教導或妳的信仰理念是否對妳的罪惡感有所影響？
* 妳所屬的社群是否對妳的罪惡感有所影響？
* 妳如何處理羞愧感？

**練習活動6b：**

我們如何從罪惡感走向責任感？

* 發下附錄十八講義給成員，並與團體討論羞愧循環。
* 她們對這個循環有所體會嗎？
* 她們是否找到了處理這些感受的方法，並且——如果有——這些方法是正面的還是負面的？對於正向循環，她們有沒有什麼想加上去的？
* 說明藉著克服這些感受，婦女就不會再受負面情緒控制，因為她們以正面的方式控制著自己。
* 與團體討論，這與建立自尊有什麼樣的關聯。
* 最後，請每一位成員都想出一個關於自己的正向肯定。她可以自己決定要不要與團體分享。

1. **提問時間**

留一點時間給任何針對這次聚會的相關問題。同樣，言明妳在聚會結束後，會留下來一小段時間回答問題。

1. **結束聚會**

這次聚會可能會引發團體沮喪的反應，一定要留一些時間在結尾時，讓團體氣氛恢復。妳可以分享一首歌、一篇文章或某些鼓舞人的東西。同時，也強調給自己每週「個人**感受**」的重要性。請團體成員完成團體中期評估表。

**難題破解**

* 不要試圖洗去傷心與眼淚，或不把這些當一回事。這兩次聚會是關於情緒管理，因此重要的是，要給婦女時間表達她們的傷心。在她們解釋自己的感受時不要催促她們。
* 可能會有人不太願意承認自己感到沮喪，認為自己應該「振作起來」或「控制一下情緒」。重要的是，要在說明有這些情緒不要緊，以及解釋如何處理這些情緒這兩者之間找到適當的平衡點，這樣她們才不會受到自己負面情緒的擺佈。
* 這次聚會有可能帶出其他關於自我傷害、憂鬱沮喪、焦慮、飲食失調之類的討論。這些都是重要而相關的課題，而團體的經驗必須要看重，這些經驗往往都是成員共有的。然而，試著不要讓聚會一直只討論這些問題。把焦點維持在正面積極地處理負面情緒。
* 手邊要能找到與飲食失調症候群、自我傷害、憂鬱沮喪之類問題相關的資源及支持服務，並提醒團體，可以來找妳進行一對一會談。
* 強調婦女們的安全永遠是最高原則。如果任何婦女想討論她的個人情況，安排一對一會談來檢視她的安全計畫。

**第七次聚會：因應憤怒**

**第七次聚會目標：**

* 明白憤怒是一種自然的情緒，而在恰當的情況下，可以將之導入正面的用途。
* 了解未化解的憤怒可能帶來的潛在危險性。
* 學習以建設性的態度去管理憤怒的情緒。

1. **開始聚會**

如同之前一般，以回顧上次聚會的重點來開始這次聚會，簡短而扼要地敘述今天要討論些什麼。詢問成員關於她們的「個人**感受**」。

1. **憤怒**

憤怒，如同恐懼一樣，是一種非常重要的感受，當我們感知到自己的界線被侵犯時，會出現這種感受。有許多可能讓我們感到憤怒的原因，比方說，如果有人威脅傷害我們，如果別人不尊重我們的權利，或者如果我們感受到嚴重的不公義。這是一種有力感受的，可以帶來正向的行為，但也可以使人陷入危機。

**練習活動7a：**

* 請團體想出一些憤怒對人（個人或廣泛的）有所助益的正面情境。
* 把答案寫在海報掛圖上。
* 接下來的每次聚會中，都可以把這張海報釘在牆上以作為提醒，讓團體記得，我們可以控制憤怒，並把憤怒導向好的方面。
* 舉例如下：

–廢除奴隸交易；

–婦女爭取投票權；

–美國黑人民權運動；

–強暴倖存者將攻擊者繩之以法。

對心理或身體處在受虐情境中的婦女來說，往往感受到很強烈但又深藏的憤怒，對施虐的伴侶憤怒會非常危險，雖然公然表達對加害者憤怒的婦女比我們普遍以為的要多，然而其他許許多多——而且是大部分，隨著時間過去——學會了忽視並隱藏自己憤怒的感受。再者，在多數文化中，社會化的過程都要求女孩與

婦女要溫和有禮並且甜美可人；婦女並不受到鼓勵去表達出憤怒。男孩若發怒，人們會把他看作符合男性刻板印象，但若是女孩發怒，卻會受到更嚴厲的責備；人們會把這視為不夠淑女、不文雅、歇斯底里、沒有分寸或太戲劇化。在這裡值得問問團體，她們自己年幼或年輕的時候，表達憤怒時有過什麼樣的經驗。

倖存者的憤怒往往是發錯了對象而具有破壞性；比方說，有時她們會對社工人員或給予支持的朋友發脾氣，而不直接面對受虐或缺乏法律系統支持這些事。重要的是，要找方法鼓勵婦女表達憤怒，並幫助她們把憤怒導向建設性的解決之道。

**練習活動7b：**

* 使用憤怒管理講義（附錄十九），討論對於引發憤怒的各種情境，有些什麼處理方法。
* 問問團體她們如何處理自己的憤怒。她們認為這些方法正面嗎？
* 請她們想出處理自己憤怒的正面方法，並把這些正面積極的提議寫在海報掛圖上。

1. **提問時間**

留一點時間給任何針對這次聚會的相關問題。同樣，言明妳在聚會結束後，會留下來一小段時間回答問題。

1. **結束聚會**

請團體想想她們個人的憤怒管理箴言。此刻，妳也要開始討論團體結束的課題。（請參閱第十二次聚會相關部分。）請團體成員完成評估表。

**難題破解**

* 這個方案並不是為了團體治療。為此，妳不要被拉去深入討論兒童時期的感受。如果這發生了，或者團體拼命要找出確切的答案，妳或許可以考慮提出轉介個別心理治療的建議。團體內有些人可能不知道心理治療意思是什麼，因此妳或許會想邀請心理治療師參加這次聚會，簡短解釋心理治療的過程。非常重要的是，任何與倖存者一起工作的心理治療師，都具備廣泛的家暴及倖存者治療背景。
* 時間的確是這次聚會的要素。很可能整個聚會中，婦女們會從頭到尾一直談一直談，因此妳可能會考慮問問她們，覺得縮短或拿掉休息時間怎樣。
* 有些婦女會害怕或想表達又不太敢表達自己的憤怒，過往——來支持性團體之前——她們很可能一直壓抑憤怒。提醒團體，這是個安全的地方，沒有人會評斷妳，在這裡分享自己的感受不會受到責備。
* 勸告婦女要避免對施虐的伴侶／前伴侶就他們的憤怒提出面質。這次聚會完全是針對如何因應她們自己的憤怒——因為人只能控制自己的感受，沒有辦法掌控他人的感受。
* 在這次聚會中催化者要強調，對施虐的伴侶或前伴侶表達憤怒，一定要**格外地極度小心謹慎**。強調婦女們的安全永遠是最高原則。如同先前，如果任何婦女想討論她的個人情況，安排一對一會談來檢視她的安全計畫，並進行另一次風險評估。

**第八和第九次聚會：自我肯定技巧與界線設定**

**第八和第九次聚會目標：**

* 獲得團體對「自我肯定」的定義。
* 檢視為什麼婦女特別地覺得難以自我肯定
* 討論「權利條款」（附錄十二）與自我肯定的相關，並了解兩者如何配合運作。
* 分出自我肯定與攻擊性兩者之間的差別。
* 了解如何在自我肯定的同時維護安全。

1. **開始聚會**

接下來有關自我肯定各個面向的五次聚會必須漸進式發展。要在理論、討論、團體支持與實際練習之間找到正確的平衡點，這很重要；為此，我們把接下來的兩次聚會合併呈現。妳可以自行決定要在哪個點上中斷，作為兩次的結尾和起始。

回顧上次聚會涵蓋了些什麼，並簡短而扼要地敘述這次聚會以及接下來幾次聚會將討論些什麼。

1. **自我肯定技巧與界線設定**

**練習活動8/9a：**

* + 請成員分享，說出「果斷地自我肯定」這短句的時候，腦中想到什麼？
  + 在海報掛圖上寫下所有的答案以供討論。
  + 用這海報掛圖，請成員們想出一個自我肯定的定義。

有時候上面這個練習活動的結果會出現負面話語。往往自我肯定被看作是攻擊的言語，結果當婦女展現出自我肯定時，會特別被認為是負面的；妓女、女巫、蕩婦這些形象都是以歇斯底里、憤怒、喜歡攻擊人的女性所構成，她們瘋狂又難以預料。如果婦女認定自我肯定與這些形象相關，那麼，她們害怕探討自我肯定便不足為奇了。她們或許也會有所顧慮，認為設定界線會讓她們失去親友。

重要的是要討論，改變一個人的行為與重新建立界線，或許會怎樣導致衝突及某些關係緊張；但是藉著要求自我尊重以及他人的尊重，人可以更了解誰是真正的朋友，而誰又不是。如果設定正面的界線會導致失去一兩份與親友之間的關係，長遠來看或許是好事。自我肯定的行為絕對不是攻擊，一定要受到他人的尊重。團體需要界定與攻擊相對的自我肯定，並且領悟到，自我肯定源於自我尊重以及尊重他人。

**練習活動8/9b：**

重要的是，討論自我肯定時，要回去看「權利條款」（附錄十二），並且讓人明白，這些權利是基本的磚石，妳如何用它們來建立界線，而妳可以如何以自我肯定技巧保護這些權利。

* 請成員花大約五分鐘時間完成「評估自我肯定程度」講義（附錄二十）。
* 整個團體討論出，婦女覺得最難用自我肯定技巧去處理的課題是什麼，並請她們解釋原因。
* 將每個課題與權利條款中相應的權利連結起來。

**自我肯定以及攻擊行為的比較**

|  |  |
| --- | --- |
| **自我肯定行為** | **攻擊行為** |
| 妳表達自己的需求、想要以及感受，但不侵犯他人的權利。  妳誠實、真摯並且直接。 | 妳以損害別人為代價，去表達自己的感受及需求。  妳侵犯他人的權利，並且試圖支配別人。 |
| **為什麼需要自我肯定？** | **為什麼攻擊人？** |
| 為了設定界線。  為了要求並獲得別人的尊重。  為了保有妳的自尊以及充權的感受。  為了建立誠信健全的關係。 | 妳憤怒，而妳想要達到妳的目的。  妳不在乎別人的感受。 |
| **妳得到什麼？** | **妳得到什麼？** |
| 妳獲得尊重，並且感到掌控自己的生活且自豪。  妳**從**尊重妳界線的人當中，選擇支持妳的人。  妳學**習**保護自己免於受虐。 | 妳仍舊感受到憤怒、罪惡感，並且極度渴望控制人。  妳對別人施虐，而且可能變得暴力。  妳最終的結果是把關係毀掉。 |

1. **提問時間**

留一點時間給任何針對這次聚會的相關問題。同樣，言明妳在聚會結束後，會留下來一小段時間回答問題。

1. **結束聚會**

鼓勵為下次聚會找出一項「個人**感受**」。請團體成員完成評估表。

**難題破解**

* 倖存者非常熟悉攻擊行為，而憤怒與攻擊行為模式常結合在一起，這些會導致在理解自我肯定，以及它與攻擊之間的區別時，有很大的困難。這兩種概念常常讓人混淆不清，因此妳要保留足夠的時間討論這兩者的意思分別是什麼。重要的是要舉很多例子，且要基於婦女本身的經歷，一再重複說明一些方法，讓攻擊行為與自我肯定有所區別。
* 一定要在這次聚會中表達，在虐待關係中表現自我肯定**要格外地極度小心謹慎**。進行自我肯定主題時，一定強調安全課題，並強調婦女們的安全永遠是最高原則。再次強調如果婦女們想要討論她們的個人狀況，可以為她們安排一對一會談。

**第十次聚會：自我肯定技巧**

**第十次聚會目標：**

* 對自我肯定技巧獲得更多的了解。
* 學習實際可行的自我肯定方法。
* 對進行自我肯定有更多自信。
* 明白自我肯定與攻擊性兩者之間的差別。

1. **開始聚會**

接下來的聚會接續著前兩次主題，要更仔細地探究有關自我肯定技巧的各方面細節。簡短而扼要地敘述目前為止涵蓋了些什麼，以及這次聚會和接下來幾次聚會將討論些什麼。

1. **自我肯定技巧**

這個階段重要的是，藉著舉出實際的例子，想出在各種不同情境中可以運用何種自我肯定技巧。（如同下文所指出，通常在一開始的時候，婦女會覺得難以理解攻擊性與自我肯定之間的差別，而舉例說明有助於此。）

|  |
| --- |
| **試圖自我肯定卻不成功的例子：**  在第一次討論有關自我肯定行為的聚會過後，安卡自豪地向團體報告她在火車站對男售票員的行為。即使她已冒著錯過火車的風險排了隊，他依然決定在她面前結束服務，於是她開始用盡全力大叫，說他是個懶惰的公務員，應該以自己為恥，她希望所有的壞事都發生在他身上。事情的結果是，他侮辱她並關掉話筒，而她則繼續對他大吼大叫，直到他離開了還不肯停，最後錯過了車班。 |

在努力學習自我肯定時，婦女開始設定界線，憤怒的課題也就顯現，必須有效地處理。在處理自我肯定課題時，回顧憤怒的主題很重要，同時也要注意到攻擊性的問題，因為有時候，當倖存者開始運用自我肯定技巧，她們領悟到，自己在生命中遭受了多少的虐待。這可能帶來排山倒海般難以抵擋的憤怒感受，對自

我肯定行為造成嚴重的干擾。重要的是，在討論自我我肯定的聚會中，某些時候催化者必須評估憤怒的程度，並再一次討論關於感受的課題。

討論上述例子時，團體成員也要思考可**提**供安卡運用的策略選擇，好讓她進行自我肯定並達到她所希望的結局。這可以帶出有關進行自我肯定的技巧更廣泛的討論。可以把下列守則寫在海報掛圖上以作為討論點：

**自我肯定的八條黃金守則**

* 審慎選擇是否要與對方鬥。決定妳的目標，清楚判定自己想要達成或改變的究竟是什麼。
* 以第一人稱說話，簡單扼要，並且用字遣詞要審慎。
* 不要期待每個人都會喜歡妳設定界線的新方式，如果他們生氣地回應妳，事情不像妳所希望的那樣行得通，就丟下話題離開。
* 試著不要提高音量。保持平靜、堅定並且控制住自己。
* 在實際去做之前，先重複演練自己要說的話。
* 不要道歉；設定界線絕對是正當的。
* 如果需要，就重複自己的陳述。
* 在交談過後，要評估自己的感受以及下列各點：事情的進展如何？妳從這當中得到了什麼？是否在任何點上轉變成了攻擊的言語？以及未來如何改善妳的自我肯定技巧？

下面的三種自我肯定技巧非常管用。要舉出許多例子跟團體徹底討論。

**壞掉的跳針唱片**

妳在設定界線但對方並沒有在聽妳說，或者開始與妳爭辯時，這個技巧非常管用。這是個很簡單的技巧，妳說出一個自我肯定的陳述，若是需要的話，就一再地重複。其概念就在於重複與堅決不退讓。

|  |
| --- |
| **成功運用跳針唱片自我肯定技巧的範例：**  拉薇想找**水電工**來修漏水的水槽，對方卻一直不來。每次拉薇打電話給那水電工，他總是找藉口說不能來，並說他會再回電告知她何時能來。不用說，他從來沒有回電，更沒來修理水槽。  學了跳針的唱片技巧之後，拉薇一大早開車去了那水電行，她知道這時間一定找得著對方，她對他說：「我需要把水槽修好，請你告訴我你什麼時候可以來，如果你不能在三天內來的話，我就找別的水電工。」他答道：「噢！是的，太太，我正想打電話給妳，我差不多快要可以了，我會盡快去。」  拉薇答道：「很好，你什麼時候要來？」  水電工：「很快，我保證。」  拉薇：「很好，你什麼時候要來？」  水電工：「我說，太太，我知道妳需要工人**幫你修水槽**，我很確定我可以在明  天或後天找時間去。」  拉薇：「嗯，我們有點進展，但是我得知道你究竟什麼時候要來。」  水電工：「我沒辦法那麼精確確定，因為我不知道手頭的工作什麼時候可以做  完。」  拉薇：「你可以非常精確確定，因為你可以明天早上八點來，先把我那邊的工  作做完，再去完成其他的工作。」  水電工：「好，小姐，明天早上八點。。」  拉薇：「今晚五點和明早七點半我都會打電話給你，確定一下你會記得這件事。」  水電工：「不用，我會去。」  拉薇：「謝謝！但我還是會打給你。明天見！。」 |

**以「我」起頭的訊息**

這個技巧最適於用在試圖改變**令人不滿意的**處境，不適合用在提出或拒絕要求。

|  |
| --- |
| 運用以「我」起頭的訊息技巧之範例  索蘭很不開心，因為她那二十八歲的兒子巴斯來找她，只為了把髒衣服留給她洗，然後過幾天再來把衣服取回去。為了說明自己對這處境有什麼感受，也為了確立界線，索蘭以下面的這段話質疑巴斯：「我覺得不太高興，你來只為了把髒衣服留給我，然後就離開了。我覺得被利用了。我寧願跟你碰面喝杯咖啡，或者一起做些我們都喜歡的事，比方看場電影或打網球。我覺得洗你的髒衣服不是我的責任，因為你已經是個大人了。如果你需要用我的洗衣機，或許我們可以安排個時間，你可以來自己洗。」 |

這個例子中，索蘭明確指出自己的感受（「我覺得不太高興」），不帶責備地敘述了自己的處境（「你留下了髒衣服之後就離開」），說明了這行為造成的影響（「我覺得被利用了」），並且敘述她喜歡以什麼樣的行為取而代之。

**練習活動10：**

* 發給成員空白紙張，請婦女們想一個過去所發生界線受到侵犯的情況，而在那情境下，她們沒有自信或技巧進行自我肯定。
* 成員運用以「我」起頭的訊息這個技巧，分四個階段，簡短寫下她們會想怎樣去回應那個情境：

–明確指出妳的感受。

–敘述對方的行為。

–說明這行為對妳的影響。

–敘述妳比較喜歡什麼樣的行為。

* 問問婦女，是否有人願意把自己的例子對團體唸出來。

**從失控的情境中離開**

第三種技巧是，從變得失控的情境中離開——比方，如果對方變得討厭或開始挑釁、嘲弄、挖苦諷刺或攻擊妳，遇到這種情況，就用下列說法來結束談話：

–「這樣行不通。等平靜些我們再談。」

–「我有權利請別人聽聽我的意見，也有受到尊重的權利。」

–「我不能容忍任何人對我這樣說話。」

結束對話之後，迅速走開，或掛上電話。如果這個人真的有心以恰當而平等的方式溝通，將來他們很可能就會比較小心。如果情形並非如此，那麼就可以證明，他們的目的在於維持權力與控制，以及漠視他人的權利。

1. **提問時間**

留一點時間給任何針對這次聚會的相關問題。同樣，言明妳在聚會結束後，會留下來一小段時間回答問題。

1. **結束聚會**

鼓勵成員在自己已經看出來的需求中，為下次聚會找出一項「個人**感受**」。請團體成員完成評估表。

**難題破解**

* 在討論例子時，試著讓聚會保持有趣。這樣，妳可以讓成員們看到，自我肯定可以是積極正面的！
* 某些團體成員可能在自我肯定時，會覺得自己很無禮。問問她們，為什麼她們覺得自己無禮，然後回到有關界線以及權利的討論，讓她們看到，自己有確立自己界線的權利。戳破這個關於婦女表現自我肯定的迷思，這很重要。
* 強調在受虐或可能受虐的情境下運用自我肯定技巧之前，**格外地極度小心謹慎**是必要的。進行自我肯定主題時，一定要談及安全課題，並強調婦女們的安全永遠是最高原則。

**第十一次聚會：因應要求與權威人物**

**第十一次聚會目標：**

* 了解為什麼難以提出要求與拒絕要求。
* 學習如何以自我肯定的態度提出要求。
* 學習如何以自我肯定的態度拒絕要求。
* 了解為什麼對倖存者來說，權威人物往往帶來難題。
* 學習如何以自我肯定的態度應對權威人物。

1. **開始聚會**

如同之前一般，以回顧上次聚會的重點來開始這次聚會，簡短而扼要地敘述今天要討論些什麼。詢問成員關於她們的「個人**感受**」。

1. **提出要求與拒絕要求**

提出要求與拒絕要求對婦女來說往往非常困難，或許對倖存者來說，更是一大挑戰。要開始今天的主題，妳可以藉著舉例子，在團體討論中引導大家進入這個課題。

**練習活動11a：**

* + 在海報上寫出幾個拒絕要求或提出要求的例子。下面列出幾個建議：

**拒絕要求：**

–謝謝你的邀請，但我下週五沒辦法來，因為我已經有別的事情了。

–真不巧我沒辦法幫忙你準備，因為我已經答應社區中心的事情了。

**提出要求：**

–我得請妳幫個忙。如果妳方便的話，明天早上十點到十一點半可不可以幫

我照看孩子？因為我約好了看醫生，不想錯過了。

–你去店裡的時候，可以幫我買點麵包和牛奶嗎？

* + 把團體分成兩個兩個一組，請她們輪流拒絕要求和提出要求。
  + 進行五分鐘之後回到團體裡來，討論在練習時所面臨的困難。

**為什麼提出要求這麼難？**

* + **自我價值感低下**

通常，提出要求最基本的困難點源於自我價值感低下。我們覺得自己配不上、沒有提出要求的權利，認為別人的時間比我們自己的時間來得有價值。我們理所當然值得，而我們也需要這樣對待自己。回頭去看看「權利條款」（附錄十二），證明這樣的態度是合理公正的。

* + **害怕被拒絕**

我們可能害怕對方會說『不』，而他們的回絕就會令我們感到被拒絕。我們必須記住，如果對方並不是想虐待我們，那麼他／她便是在拒絕我的要求，而不是在拒絕我這個人，這點很重要。在生活中，我們一定都會遇到拒絕的時候，而我們大有應付拒絕的能力。

* + **控制的需求**

請求，意味著我們需要協助——我們明瞭自己沒辦法控制每一件事。對某些婦女來說，這是個非常恐怖的想法。很多暴力家庭過著混亂而難以預料的生活，很多倖存者為此而吃了苦頭，而這樣的結果便是，婦女發展出了深層的需求，需要掌控自己的環境。然而，控制往往是想像的而非真實的。

對界線、權利以及自我肯定有了新的覺察，對於「控制」的意思究竟是什麼，成員現在可能開始會有不同（且更好）的觀點。提出要求應該會讓團體成員開始感到更堅強也更有能力，且由此而能夠以適當的態度設定界線，並在需要的時候請求協助。

* + **害怕利用他人**

我們害怕的是，對他人提出要求，我們便是在利用他們，這種恐懼同樣與我們的自我價值感有所關聯。但是，如果我們是以坦誠開放的方式提出要求，便也能接受對方有說不的權利這個事實。能夠（或不能）幫忙別人，這是對方的責任。

**為什麼拒絕要求這麼難？**

* + **我們不知道該如何以自我肯定的態度說「不」**

要把拒絕單純視為建立界線可能很難，反而比較容易落入罪惡感的陷阱，或覺得有義務要答應。

* + **我們覺得自私**

拒絕要求很難，因為我們可能會覺得，把自己的需求和慾望擺在第一位很自私。記住，我們的自我價值至少要跟他人的價值相等。

* + **害怕拒絕人**

我們害怕如果拒絕了要求，對方就不會再喜歡我們了。我們希望別人喜歡我們，而害怕拒絕往往令我們去做自己並不情願做的事。重要的是要記住，真正在乎我們的人，會理解並欣賞我們真實的樣貌，就算我們設定清楚的界線，他們還是會喜歡我們。

* + **我們想要控制**

我們想要應付所有的事，也往往認為任何事自己都可以做到，所有的要求都能應付。說「不」，可能會讓我們領悟到，自己沒有辦法應付所有面對的事，就算我們希望覺得自己能夠做到，也希望讓別人那樣看待我們。我們要努力於覺得自己是個有價值的人，就算我們對某些事情說『不』。

* + **可能會有危險**

如果我們面對施虐的人面質，回絕要求可能很危險，因為對方可能變得暴力。在這種情況下，我們所恐懼的便是千真萬確的，而我們必須記住，全永遠是最重要的。

**說「不」的實用訣竅**

* + 說「不」的時候，清楚地說，不用解釋細節。
  + 妳可以稍後再下決定。如果妳沒法確定那要求，或者想說「不」卻沒有勇氣，就請對方給妳**一**點時間想一想。（這點很重要，要記住！）
  + 盡量不道歉——沒什麼好道歉的。

**應對權威人物**

對遭受過家暴的婦女來說，應對權威人物或許是一大挑戰，因為人們認為那些人處在握有權力的地位。要對老闆、律師、醫師、社工人員、法官……之類的人自我肯定很難；但重要的是要記住，每個人都有著同樣被尊重的權利，而這些權威人物也應該尊重妳。

在這種情境下有個實用的技巧，是「壞掉的跳針唱片」技巧，尤其當妳認為那位權威人物忽視妳的意見或抹煞妳的看法時。不過，如果妳覺得那位權威人物懷有敵意或會施虐，要儘速離開。絕對不可待在已感覺到危險的處境中。

1. **提問時間**

留一點時間給任何針對這次聚會的相關問題。同樣，言明妳在聚會結束後，會留下來一小段時間回答問題。

1. **結束聚會**

鼓勵為下次聚會找出一項「個人**感受**」。請團體成員完成評估表。

**難題破解**

* 在討論例子或角色扮演時，試著讓聚會保持有趣。
* 團體在進行練習活動時可能會覺得很困難。要說明，自我肯定需要時間，並且需要大量的練習，因此她們需要繼續進行不同的角色扮演。
* 在角色扮演進行自我肯定時，某些團體成員可能會覺得自己很無禮。問問她們，為什麼她們覺得自己無禮，然後回到有關界線以及權利的討論——說明她們具有確立自己界線的權利。有關於自我肯定對婦女而言是不合適的，戳破這個迷思很重要。
* 強調婦女們的安全永遠是最高原則，也提醒成員可以進行一對一會談。

**第十二次聚會：練習自我肯定**

**第十二次聚會目標：**

* 建立運用自我肯定技巧的自信。
* 辨明並學習如何克服在自我肯定時，婦女可能會面對的絆腳石。
* 開始處理課程即將結束的事實。

1. **開始聚會**

如同之前一般，以回顧上次聚會的重點來開始這次聚會，簡短而扼要地敘述今天要討論些什麼。詢問成員關於她們的「個人**感受**」。

1. **練習自我肯定**

有很多方法讓成員進行自我肯定練習，留出時間來進行真的很重要。

在團體中進行自我肯定練習時，非常要緊的是，一定要提到，在真實生活的情境中要謹慎而為。比方說，對言語虐待的老闆自我肯定時，妳也許找回了自己的權利，但也冒著被炒魷魚的風險。對施虐的伴侶自我肯定則可能會有危險。在虐待情境中運用自我肯定技巧要格外小心謹慎，最重要的要素就是人身安全。

**練習活動12：**

* 把團體分成兩個兩個一組。
* 把下列角色扮演情境分配給每一對一題，請她們輪流練習上週學過的自我肯定技巧。
* 進行五到十分鐘之後回到團體裡來，討論在練習時所面臨的困難。

–妳的律師沒有回電給妳，也沒有告訴妳，妳的官司怎樣了。

–妳的工作夥伴規律性早退而要妳**照**著他／她。妳希望能輪流早退。

–妳妹妹去購物時總是把孩子丟給妳照看，但每次**請她幫妳看孩子**，

她總是有不行的理由。

–妳那不會施虐的男朋友總是習慣下班回家後先沖個澡，然後就坐在電

腦前，總是說他下班後需要「停機」一下。妳覺得回家後一起先吃個

晚餐，之後輕鬆一下，這樣還不錯。妳必須想出一個對你們兩人都合

適的折衷解決之道。

–你十七歲的兒子上完足球課回家，把髒衣服留在袋子裡，請妳把它洗

好，以備下次訓練時穿。妳認為是時候他該為自己的個人活動負起一

些責任了。

–家人一向都認為準備三餐、洗碗是妳的工作，而妳想要商量，重新分

配家事的責任。

–妳母親總是希望妳每晚八點半都打電話給她，但是對妳來說，並不是

永遠都方便做到。

–妳的同事之一希望妳負責一項沉悶乏味的工作，但那並不是妳的工作

職掌而是他／她的。妳總是把那件事做了，但現在妳希望同事負起這

個責任。

1. **處理結束課題**

這幾次聚會必須處理的另一個主題，是即將來臨的團體尾聲。此刻，很可能團體已成為婦女生活中非常重要的一部分。透過分享她們的個人經驗，成員——往往是她們有生以來第一次——體悟到，受虐的經歷是很常見的，許多聰明能幹的好女人也經歷了。這樣的體悟有助於減輕孤立感以及罪惡感，這些感受往往是加害者刻意灌輸於她們的。這團體的經驗往往是讓婦女第一次能夠看到暴力對其他婦女及兒童的影響，由此產生對其他倖存者的同理心，同時也同理自己。她們也能夠看到其他婦女的價值，並且對其他婦女所遭受的不公義對待感到憤怒。

有時候，虐待關係中非常常見的依賴問題也會遷移到團體中；因此在這階段，開始處理婦女對團體經驗走向尾聲的感受方式，這很重要。通常她們想到這件事，就會覺得非常沮喪而傷心難過，而妳必須有足夠的時間讓這個團體好好「痛悼」，好讓沮喪的感受慢慢消化，在結束來臨時就不會再那樣沮喪了。這讓團體成員有

時間想想，她們希望以怎樣的方式來讓團體做個結束，比方，或許開個派對，或者每個成員都帶食物飲料一起吃頓飯。

1. **提問時間**

留一點時間給任何針對這次聚會的相關問題。同樣，言明妳在聚會結束後，會留下來一小段時間回答問題。

1. **結束聚會**

鼓勵成員在自己已經看出來的需求中，為下次聚會找出一項「個人**感受**」。請團體成員完成評估表。

**難題破解**

* + 時間似乎是這次聚會的課題。要確保有大量時間在各種各樣不同的角色扮演中練習自我肯定技巧。到這時，團體應該已經獲得自信，也因此會變得話愈來愈多。要為這種成長預留額外的時間，但試著維持聚會的格式話內容安排。
* 一定要在這次聚會中表達，在虐待關係中表現自我肯定**要格外地極度小心謹慎**。進行自我肯定主題時，一定要談到安全課題。強調婦女們的安全永遠是最高原則。說明婦女要在每天的日常生活中慢慢來，給自己足夠的時間調整，以適應她們正在開始的這些大轉變。徹底思考改變的後果永遠都很重要。
* 如果課程即將結束令婦女們感到難過，一定要強調結束所帶來的正面部分。結束很傷心，但同時也令人興奮。提出這是一個機會，讓她們能運用所學到的實務技巧因應傷心，並把焦點放在生活中積極正面的層面。

**第十三次聚會：健全的關係**

**第十三次聚會目標：**

* + 辨明健全關係與不健全關係之間的區別。
  + 對刻板印象中代表浪漫愛情而往往不切實際的期望獲得了解。
  + 分辨健康正面的衝突與有害的衝突。

1. **開始聚會**

如同之前一般，以回顧上次聚會的重點來開始這次聚會，簡短而扼要地敘述今天要討論些什麼。詢問成員關於她們的「個人**感受**」。

1. **健全的關係**

**練習活動13a：**

開始討論愛情：請團體成員為「真愛」下定義。在海報掛圖上寫下她們的答案。應該會有各式各樣不同的答案，但是挑出像下列這樣的想法，以便進一步討論：

* 二人合而為一；
* 找到靈魂伴侶；
* 一見鍾情；
* 找到另一半；
* 感到完整、滿全。

上面所列所有對真愛的定義，看起來似乎都很浪漫，然而它們卻可能帶來傷害，因為這些想法暗示著，作為個體的人，本質上是缺憾而不完整的，直到找到另一人與之結合。

向團體提出，如果「二人合而為一」，那麼很可能一人的個性會壓過另一人。反之，問問婦女們，若不把一份關係描述成一個存在單位，而是三個，她們有什麼想法。在一份關係中，有兩個獨立存在的自主個體，這兩個個體有著各自關心的事物及信念，但兩者的或許相似，然後還有這第三個存在單位，這便是「一對」。因著這第三個存在單位，兩個個體不需要支配或附屬，而有做自己的自由。這「一對」不僅只是一個概念，它可以做決定，或者具備單一個體不曾具備的想法；比方說，單獨的個體或許無法決定買房子，但作為一對，便可以做下這決定。重要的是，這第三個存在單位可能遭到破壞而不再存在，但是雖然個體會受影響，卻不會被毀滅；「我們」的消逝並不會使這兩個個體其中任何一個不再做自己，個體仍繼續前進，永遠都是一個完整的個體，而或許在未來，會與其他人建立另一個「我們」（註32.）。

**平等的關係是如何開始的？**

自我價值感健全的人比較能落實有效的界線，而通常吸引相似的人。健全的關係與不健全的關係開始的方式幾乎差不多；通常因著相似的興趣、有共同的信念以及生理的化學變化而有了最初的吸引力。成熟的成人關係由此開始，而必須經過時間、耐心、歡笑以及理解的培養，好讓關係成長。

反之，不健全的關係很快就變得很濃烈、進展很快；過早、不成熟的承諾或許種下了不健全關係的徵兆之一。更進一步說，施虐的伴侶往往試著「接管」婦女的生活，比方說，提供她住的地方，解決她子女或工作上的問題。任何的解決辦法若是目的在於把她們對處境的權力與控制拿走，婦女一定要有所警覺。

|  |
| --- |
| **案例：**  艾蜜是個有兩個孩子的離婚婦女。她工作時間很長，每天很早就開始上班。離婚的時候，她不得不搬回娘家，好讓父母幫忙照顧孩子。很快地，艾蜜就變得不快樂，因為她覺得沒有足夠的時間跟孩子相處。當她對生活感到極度低潮時，她遇到了安德，他就像「穿戴著閃亮鎧甲的騎士」一般出現了。他主動說要為她和她的孩子們負起責任。在相遇一個月內，安德就要艾蜜辭職當個全職媽媽並搬去與他同居。一開始對艾蜜來說，這簡直就是夢想成真，於是她接受了她的提議。然而，艾蜜一進了安德的地盤，很快地他就變得非常虐待艾蜜和她的孩子。於是她便明白了，他的提議並不是出於愛與理解，而是出於他控制與支配的需求。那時艾蜜沒有了工作，感到頗為無力。 |

………………

註32. Friedman, M.（1998年），〈浪漫愛情與個人自主〉（Romantic Love and Personal Autonomy）。在French, P.與Wettstein, H.等人合編，《中西部哲學研究期刊：情緒的哲學》，卷22（*The Philosophy of Emotions, Midwest Studies in Philosophy, vol. 22*）。印第安那州：聖母大學出版社，頁162-181。

**練習活動13b：**

* 運用杜魯司（Duluth）「平等輪」（附錄十五），在團體裡討論一份平等關係中各種不同的元素。
* 繼續比較「平等輪」以及杜魯司「權力與控制輪」之間的差異。
* 詢問團體成員，如果她們處在健全的關係當中，身為女性，她們會有什麼感受，並把答案寫在海報掛圖上。

**愛與浪漫**

在我們建構自己對於愛與兩性關係的想法時，浪漫愛情往往佔了很大一部份；然而很多想法卻是從電視、愛情小說或電影裡來的，並不是平等關係的好代表。某些部份是非常刻板的，卻被普遍認為是「真愛」的表現，而男人與女人在其中所扮演的角色也是非常刻板。

**練習活動13c：**

* + 問問婦女，她們認為「浪漫」是什麼，並把她們的答案寫在海報掛圖上。
  + 看著海報掛圖，請團體想出關於社會如何描繪浪漫的例子；比方好萊塢的「浪漫文藝愛情片」、小女生看的童話故事，裡面的騎士解救了無助的少女、肥皂劇、女性雜誌……等（妳自己帶幾個例子來是不錯的主意）。婦女們能把這些浪漫愛情關係的描寫套在自己身上嗎？她們認為這些切合實際嗎？
  + 再看一次杜魯司（Duluth）「平等輪」，團體成員們認為刻板印象中的浪漫關係會平等嗎？

浪漫很大部分靠的是對男性及女性的性別刻板想法，能使女性（與男性）都嚴重脫離現實生活。這種兩性浪漫愛情的意識形態，把婦女框在一個侷限的類型中，而這類型往往與她們的現實生活連不起來，並且試圖否定她們在情緒上、身體上以及性方面表達自身的自由。這種刻板信念的結果便是感到不足與脫節。

明白男人與女人在許多方面都很相似，且往往有著相同的願望與感受，這會更有助益。在仰賴**確**認彼此真正樣貌的夥伴關係中找尋親密感，而不是把他們關進「他們該是什麼樣貌」的牢籠中。

如果有人際關係的衝突，而且，如果是，應該怎樣處理？當有兩個獨立的個體，總是會有在關係中有一些衝突。我們面臨的挑戰是關於管理的分歧。

**練習活動13d：**

* + 把海報畫圖分成兩部分，一邊寫上標題「健康正面的衝突」，另一邊寫上「有害的衝突」。
  + 請團體成員想出一些例子來突出兩種情境，並提出她們所舉例子的原因。下面這個表是個例子。

|  |  |
| --- | --- |
| **健康正面的衝突** | **有害的衝突** |
| 意見相左時以公正合理相待。 | 意見相左時雙方並不公正合理。 |
| 不必害怕遭受暴力或言語虐待。 | 永遠都有遭受虐待的威脅。 |
| 討論當下意見相左的問題。 | 翻舊帳、怪東怪西……等，把當下的問題模糊了。 |
| 藉著運用自我肯定技巧，開誠佈公地溝通感受。 | 否認事實，並且攻擊對方，試圖把對方逼入守勢。 |
| 一次一個人說話。關係緊張時雙方同意暫停。 | 不斷插嘴、搶著說話，忽略對方，拒絕交談。 |
| 尊重。 | 關係緊張到臨界點，人身攻擊，取笑對方。 |
| 願意說「對不起」。 | 拒絕為犯錯負起責任，並且傾向於怪罪別人。 |
| 雙方都覺得好好處理了問題。 | 控制的那一方贏過另一方。 |

1. **提問時間**

留一點時間給任何針對這次聚會的相關問題。同樣，言明妳在聚會結束後，會留下來一小段時間回答問題。

1. **結束聚會**

鼓勵為下次，也是最後一次聚會找出一項「個人**感受**」。請團體成員完成評估表。

**難題破解**

* 有些成員可能覺得很難受，她們目前或過去的關係並不是本課程所說的健全關係。她們可能會認為這完全是她們的錯。把焦點放在她們已經學到的正面積極點上，並強調，一步一步地，她們有著改變的力量。這個團體是改變的敲門磚。
* 有些成員可能覺得這次聚會內容很困難，她們簡直不知道自己的身分到底是什麼了。向她們提出幾個仔細思考過的問題，讓她們開始把自己看作個體來思考。藉著參與這個課程，婦女已經自主地判定了，她們值得更好更多，並且想要改善自己的處境。
* 非常重要的是，不要把健全、健康的意思與完美混為一談，要強調兩者的區別！
* 有些目前單身的成員可能會覺得，要建立一段健全的兩性關係太累了，光想就覺得累。這沒有關係。如果這樣的情形發生了，就用它來做個練習活動；比方可以問婦女，她們認為自己從單身當中獲得什麼。她們的生活重心不是只有伴侶，而婦女就算沒有伴侶，也可以擁有滿全的生活。

**第十四次聚會：結束與新開始**

**第十四次聚會目標：**

* 回顧課程當中學到了些什麼。
* 歡慶課程的成功以及婦女們已走過了這麼的多。
* 在結構較不嚴明而比較像社交的場合中彼此認識。
* 對個人的力量獲得覺察。
* 接受課程的結束。
* 期待新開始。

1. **開始聚會**

如同之前一般，以回顧上次聚會的重點來開始這次聚會，簡短而扼要地敘述這最後一次聚會要討論些什麼。詢問成員關於她們的「個人**感受**」。

1. **結束與新開始**

團體已然是個安全的環境，在其中可以試驗新的行為模式。對許多婦女來說，這是她們第一次傾聽到別的婦女，並分享相似的經驗。這破除了她們的孤立感並建立了彼此之間牢固的連結。

為此，要在更早的團體聚會中就開始處理結束的課題，並且**確認**團體的結束或許會有困難。不過到了這個時候，團體成員們對於團體聚會將畫下句點會有心理準備，雖然還是頗為難過。

妳或許已為這最後一次聚會計畫好某種特別的結束派對或聚餐。妳也可以提議每一位婦女帶一樣禮物來團體。

|  |
| --- |
| **例子：**  有個團體結束時，梅莉為每一位婦女製作了特別的石頭。她手繪了一打小石頭，並且每一個都附上一小段話。然後她請每一位婦女（包括催化者）選一顆附著話語的小石頭。原來，她在寫每段話語、手繪石頭的時候，心中都有特定的婦女為對象，而大部分的婦女都真的選了「她的」石頭。對團體來說，這是非常令人感動的禮物。 |

這是強調成就的時刻，團體已然成就了這麼的多。妳或許想為每一位婦女製作證書，祝賀她成功完成了「改變的力量」課程。團體是開始嘗試新技巧的絕佳方法，不過在這以後，這些技巧必須成為日常生活的一部份；也就是說，自我肯定需要成為處理問題的例行方法。

重要的是，結束的過程要讓每一位成員都有時間分享自己從團體得到了什麼。要強調，團體結束的悲傷時刻其實是個什麼樣的新開始，這新開始讓她們能帶著經驗往前更邁進一步，進入日常生活中。同時，在團體期間發展出的友誼，沒有必須結束的理由。大家可以保持聯絡，而妳或許會想鼓勵團體在結構性的方案結束後自己聚會。

**練習活動14：**

讓婦女有一些能從團體帶走的東西，**對她們而言是好的**，因此我們建議製作一些個性化的漂亮石頭或裝飾卡片帶去給團體。

* 輪流一圈，請成員們一個一個說說，她認為自己具備什麼力量。
* 把這些力量寫在石頭或卡片上，讓婦女們帶回去。

1. **提問時間**

留一點時間給任何針對這次聚會的相關問題。同樣，言明妳在聚會結束後，會留下來一小段時間回答問題。

1. **評估**

重要的是——每週評估表格之外——每位婦女都要填寫最終評估表格（附錄六）。解釋評估的重要性，以及讓婦女有機會以不具名方式表達自己感受，讓她們聲音被聽到的重要性。

1. **結束聚會**

雖然這次聚會沒有像其他聚會那樣結構**嚴密**，比較像社交性質的聚會，但是，有一個最終的完結仍然是重要的。謝謝婦女們來參加課程，也說一點妳對團體經驗有些什麼樣的感受，要突出所有的正面點。請每一位婦女輪流說說，她覺得課程當中她帶回去而最重要的是哪個方面。說明妳在聚會結束後，會留下來一小段時間，而接下來幾週中，也可以找妳進行一對一個別支持服務，同時，也可以為婦女轉介其他機構、課程或服務。請團體成員填寫最終評估表。接著便是道別的時刻了。

**難題破解**

* 手邊一定要有進一步的支持資源。
* 如今團體結束了，要準備一些妳認為婦女可能有興趣追求的課程或旅程相關資訊。
* 社交部分不像課程的其他部份一樣結構嚴謹，因此有時可能會有點尷尬彆扭。妳一定要想好一些話題的起頭放在腦中。
* 強調婦女們的安全永遠是最高原則。在課程結束的此刻，與每一位婦女安排一對一會談完成風險評估是好做法，並檢視她的安全計畫，需要的話加以調整更新，並且找出可能需要的進一步支持服務。
* 通常催化者答應與團體再碰面並不是個好做法，讓婦女接受結束，這很重要。不過，催化者必須衡量情況，如果事前清楚設定界線，是可以有些彈性。團體成員之間則無論任何情況下，都可以在自己生活中，隨意以朋友及個人的身分碰面。

***一位倖存者對於她參與支持性團體獲得了什麼表達觀點：***

*我確信了，我的問題是真實的，與這些問題有關的感受也是千真萬確的。我學到了處理這些問題的模式，也找到了一小群我可以對她們坦誠開放的人。*

**參考書目及網站：**

Friedman, M.（1998年），〈浪漫愛情與個人自主〉（Romantic Love and Personal Autonomy）。在French, P.與Wettstein, H.等人合編，《中西部哲學研究期刊：情緒的哲學》，卷22（*The Philosophy of Emotions, Midwest Studies in Philosophy, vol. 22*）。印第安那州：聖母大學出版社（Notre Dame University Press），頁162-181。

沃克（Walker, L. E.），《被毆打的女人》（*The Battered Woman*）。紐約：Harper & Row，1979年。

WAVE網絡（WAVE Network，打擊針對婦女及兒童之暴力的歐洲婦女組織網絡），《搭起橋樑縮小鴻溝——從良好的意圖到良好的協調合作》（*Bridging Gaps - From good intention to good cooperation*）。維也納：WAVE，2006年。

可下載自：<http://www.wave-network.org/start.asp?ID=284&b=11>

**第八章：非正式自助性團體**

**8.1導讀**

本指導書大部分聚焦於正式的支持性團體方案，有固定的開始、中期與結束，運用結構性的聚會主題，包括特定的練習活動。然而在本章中，我們簡單扼要地看看沒有固定結束時程的非正式自助團體，這種團體的著重點大半在於，成員本身決定課程的方向和團體的內容。

這種型態的團體其主要宗旨，在於加強女性受虐倖存者的力量，並為其充權。參加沒有固定時程的非正式自助團體能獲益，很大的原因便是在於，成員自己決定團體課程和內容的方向及結構，這是其重點。透過社交互動、參與做決定的過程，以及表達她們的感受、想法和經驗，團體成員激發了她們自主性、自尊、自信和情緒穩定各方面的發展。藉著投入團體過程這件事本身，以及與其他倖存者分享經驗、想法而意見，她們也獲得力量和充權。

這種型態的團體沒有固定的結束時程和規格，所以往往更適合沒有辦法做到規律或長期參與聚會的婦女。

如果妳知道有倖存婦女想成立她們自己的團體，本章對她們而言可能最實用。然而重要的是，要注意到，雖然前面章節的許多元素與非正式自助團體都較不相關，我們仍然建議把整本書都讀過，因為有很多部分是不同型態團體都需要的。比方第三章「團體發展與管理」涵蓋了許多必須考量的重要課題，像是：

* 如何有效管理運作家暴倖存者團體時所涉及的風險；
* 要如何透過分發傳單以及海報宣傳團體，以及在哪裡宣傳；
* 要如何與其他機構聯繫，讓更多機構知悉這個團體，並提升轉介量；
* 如何管理團體的經費以及尋求資金來源。

相似的，第四章「團體方針和公約」對於團體內部工作提供了更多見解，還有許多實用的例子，讓我們知道如何處理團體工作的種種問題層面。妳也會發現某些練習活動很實用。

儘管專業方面的提供仍是必要，尤其在於為提供有關當地服務機構的正確資訊及資源，並有助於對風險和安全的理解，這些部分並不直接涉及自助性團體的運作。

**8.2自助性團體的效益**

非正式自助性團體是由倖存者管理及安排、組織，沒有正式的催化者。因此，最基本而首要的效益便是——與前面章節述及較為正式的團體相反——自助性團體給了成員空間，能自主而共同去決定團體聚會要把焦點擺在哪裡。

最重要的層面之一，是團體的過程本身；婦女正在為她們自己創造一個空間，以同儕、夥伴的身分去拉起彼此的關係，與對方建立牢固的情感連結，並且發展出一種基於共有的經歷而彼此支持的關係。這樣的團體動力產生了一種理解、鼓勵與支持的氛圍，而這也就降低了往往伴隨著虐待關係的寂寞、羞愧及孤立感。

歸屬於自助性團體的婦女指出，參加團體的結果有下面這些利益：

* 感到有人傾聽且理解；
* 感到她們並不孤單；
* 她們的決定受到尊重；
* 有分享的空間（包括她們的經歷和情緒，有關資源以及／或者她們社群內其他服務的資訊）；
* 獲得更多關於家庭暴力的知識；
* 藉著友伴關係和支持，與其他婦女拉近了距離；
* 發展自主性，去處理她們的某些問題或與其生活處境有關的掛慮。

**8.3運作團體**

**建立團體**

要建立一個團體，由一群婦女組成核心去分擔各種各樣的責任是個好主意。這樣的核心團體可以由朋友、熟識的人，或透過專業組織，或在社群公告、會議、研討會上宣傳團體，以及許許多多管道建立。這核心團體要有足夠的時間規律而常態地碰面開會，安排出有效運作自助性團體的實際做法，特別在初始階段，這段時期通常最花時間。她們也要能做到規律性地參加聚會，分擔催化團體的工作。

**團體內的角色與責任**

與本書述及其綱要的另外兩種模式不同，這種型態的團體不具備專業的催化者。在這種團體背景下，專業人員的角色並不是帶領者、決策者或催化者，而是大部分在於諮詢方面；比方提供正確而最新的資訊和資源、當核心團體面對問題時支持她們，或回應團體的特別要求。重要的是，任何外來的專業人員，都要尊重這個支持性團體的自主性，並與團體討論、商量她們的涉入、參與。

核心團體的婦女可以滿足催化團體方面的需求，也可以在團體一成立時，就由成員們選一人擔任下次聚會或之後幾次聚會的催化者。重要的是，特定角色及責任是由成員們去界定、達成共識並且去做，像是：

* 誰負責催化團體？全部聚會都由她負責，還是只有某幾次？
* 如果有需要，誰擔任第二催化者？
* 誰負責團體的準備工作？比方備好物品、材料；如果團體決定要找演講嘉賓，要負責安排；佈置場地；安排茶點時間，以及其他種種。

**成員**

每一個團體都是由構成團體的婦女們界定出來的。所有的成員都必須是婦女。儘管男人也可能遭受家暴，但不要讓婦女和男人參加同一個團體，這會讓成員比較難揭露自己，可能降低婦女的安全感，而大大降低成效。家暴倖存者常常經歷了異性加諸於其身的創傷經驗，在兩性並存的團體中，婦女可能不會有足夠的安全感，沒有辦法自在地如實敘述自身經歷。安全，感受到安全，是最大的考量，而眾所週知，婦女在純女性的環境中會感到更有安全感也更舒服（註33.）。有些婦女在男人面前也可能難以表達憤怒，而其餘婦女大體上可能會把寶貴的團體時間用在防衛男人，因為她們擔心在場的男人是否會因為某些特定陳述而感到被冒犯了。

非正式自助性團體一般來說有兩種類型的成員：

* 有興趣成立自助性團體並成為其核心團體成員（上文所提及）的婦女，可以支持其他婦女，並具備在團體情境中進行良好互動的技巧；
* 有興趣參加已經成立、運作中團體的婦女。

關於成員大致上會是什麼樣的婦女，更多資訊請參照第三章「團體發展與管理」。

……………

註33.婦女資源中心（Women’s Resource Centre），《為什麼只有婦女？婦女為婦女的服務機構其價值及效益》（Why women only? The value and benefits of women for women services）（倫敦：婦女資源中心，2007年）頁52；

可下載自http://www.wrc.org.uk/downloads/Policystuff/whywomenonly.pdf

**8.4團體規範**

建立一些基本的運作規範，好能確保團體的安全、平等及合理公道（參照附錄十一），這是不可或缺的。這規範是由團體一起討論並達成共識。採用團體契約也或許值得考慮，目的在於鼓勵所有成員恪守團體規範（參照附錄八）。如果要簽團體契約，所有成員都要有一份，而聚會當中要能拿來參照，可能的話，就把它固定在所有成員都看得到的地方。

要讓團體有效運作，有一些不可或缺的規範，包括：

* **保密：**團體聚會的地點以及成員的名字、身分或其他個人資料，任何時候都絕不可揭露於團體以外的人，無論是團體進行期間或之後。唯一的例外是，若遇到可能嚴重危害兒童生命、健康的狀況，這種情形下，必須通知專業人員，而這名專業人員必須依法向當局（例如警方、兒童與家庭服務機構）通報兒童處於危險中。
* **藥物／酒類：**任何時候都不能攜帶酒類及非法藥物到團體來，成員若處在酒精或其他改變情緒的藥物影響之下，不可以到團體來。
* **暴力：**任何情況下，團體都不容許任何形式的暴力（言語上、心理上或身體上的）
* **聯繫：**妳們要就聯絡方法達成共識；比方在兩次聚會之間如何彼此聯絡，或者如果有人不再來參加團體，也沒跟任何人聯絡解釋原因，該怎麼辦。如果任何團體成員正處於暴力關係當中，達成共識以安全的方法彼此聯絡，這更是必要的。
* **尊重：**所有成員都必須傾聽別人，不要打斷彼此的話，而且要試著使用正面且充權的話語。

關於團體規範及契約的更詳細討論，請參照第四章「團體方針和公約」。

**8.5組織及內容安排**

**安排團體**

* **長度**

聚會的長度、時間以及多久聚會一次，該在婦女之間決定。一般而言，非正式團體會持續運作下去，而不同的婦女會視其本身情況，在不同的時候參加。聚會的內容安排並不像正式團體那樣以漸進式接續發展，因為某些成員可能並未參加早前的聚會。（不過，準時參加每次聚會以及規律性投入參與仍然是重要的。）

* **場地**

為家暴倖存者來說安全且易於參加、交通方便，團體的場地要符合運作這樣一個自助團體所需的條件。更詳盡資料請參照第三章「團體發展與管理」。

* **資源**

要事前斷定需要哪些資源及素材、用品，可能花費多少，以及如何付這些費用，這很重要；比方說，妳可能預計有管理費用、成員來參加的交通費、場地費……等。關於這些課題的更詳細討論，請參照第三章「團體發展與管理」以及第五章「改變的力量——方案模式」。

**聚會的內容安排**

聚會通常的安排是每次聚會聚焦於一個課題。團體成員自己選擇課題。可以輪流建議一個主題，或者投票表決婦女們想談些什麼。也可以運用這本書中的某些練習活動，不過可能需要做些修改，以切合團體的樣貌。

儘管團體呈現非正式的樣貌，聚會有基本的一貫做法，能促進團體的效果。例如：

* 歡迎團體成員，花一些時間談談那一週突出的部分以及／或者關心的主題；
* 就這些課題論辯，討論一個共識下的主題，或者繼續回顧先前討論過的事。
* 為下週主題達成共識。

**第一次聚會**

特別重要的是，第一次聚會要在結構上達成共識，並且排出時間討論某些重要的團體元素，比方團體目標、保密性以及安全。若之後有任何新進成員，這些課題也必須與她們討論。

要花大量的時間在破冰活動上（參照附件九），好讓成員們變得熟悉、彼此之間更為輕鬆。一開始的時候就討論這個自助性團體的宗旨，弄清楚並達成共識，這很重要，因為這讓每一位婦女有機會對團體的進行過程表達意見。在這初步的討論中也可以界定成員的角色；比方由誰承擔催化者的角色，以及為期多久。

**第一次聚會目標**

* 建立讓每個來參加的人都覺得溫暖、安全而接納的環境。
* 與所有的團體成員見面，並對每個人都有些許了解。
* 討論這個自助性團體的宗旨並達成共識。
* 確保所有成員都對保密性及安全有所了解。（有關這部分的更詳盡資訊，請參照第三章「團體發展與管理」。）
* 討論在特定的安全場所舉行聚會並達成共識。聚會可以在同一地點繼續下去，但若團體提出其他想法，再進行討論還是很重要；比方若成員們覺得地點所在不安全，或者與她們的需求不相符。
* 決定聚會的時間、長度，以及多久聚會一次。
* 討論下次聚會日期、時間以及主題，並達成共識。

**8.6難題破解**

* 強調婦女們的安全永遠是最高原則。如果任何婦女想討論自己的個人情況，並且想做改變，重要的是，要有人指引她去找適當的支持服務。
* 在非正式自助團體中，對團體的依賴是一個潛在的問題，這是值得注意的點。
* 安排成立非正式團體的婦女需要接受某些方式的指導，好讓她能夠瞭解安全策略及界線。這些婦女也必須清楚她們能怎樣幫助團體中其他婦女，又有哪些沒辦法幫忙的。
* 確保能取得更進一步的支持資源。

更多有關難題破解的資訊，請參照前面章節的聚會方案。

**倖存者的看法：**

*它（團體）改變了我的思考方式。如今我會發言，而不是保持沉默。*

*我找回了某部分以前的自己。我的自尊回來了。*

*我的生活再次有了希望。*

**附 錄**

**附錄一：信件範例——跨機構工作**

**收信者聯絡資料**

可敬的 ：

此信是關於我所帶領的自助式支持性團體「改變的力量」。

「改變的力量」是特別為家庭暴力倖存者運作的團體，其理念乃是基於，婦女們在安全、友善而不遭受判斷的環境中一起工作，能讓她們的生活變得更好。這是個正式的心理教育團體方案，為期十四／十二／十週，每週聚會一次，每次兩小時。**視情況刪除。**

這個支持性團體的三個主要宗旨是：

* 改變婦女在虐待關係中所學到的行為模式；
* 提高婦女對基本權利的覺察；
* 建立自尊、自決以及充權。

家庭暴力是發生在親密關係或家庭關係中，身體上、心理上、性方面或經濟層面的各種虐待，並且會形成強制、控制的行為模式。每四名婦女中，就有一人在一生中會經歷到家庭暴力，無論她們是何種年齡、宗教、種族、社會階級、性傾向、生活型態，或是否失能傷殘。

在與其他受虐倖存者的互動中，倖存者往往由此獲益並得到力量。透過每週的活動，「改變的力量」增進了倖存者對於虐待關係動力的了解；並且，藉著與其他婦女分享她們的經驗，倖存者的羞愧、罪惡感以及孤獨感消除了。不過，為了讓這個自助式團體有效運作，參加者必須是自主選擇的。

我希望能藉此機會，將這個團體的服務提供給 貴機構所服務的任何家暴倖存者。不論加入與否，經轉介來團體的婦女不會受到任何壓力，且所有婦女在參加之前，都會進行完整的風險評估，幫助她們判斷是否處在適於參加此課程的人生階段，以及是否安全。自我轉介或經由機構轉介者都可加入。

謹此附上「改變的力量」方案傳單，內有進一步的詳細資料，或可供願意與本服務機構聯絡的婦女查閱。

謝謝您的合作。靜候佳音。順頌

時褀

**妳的姓名**

**妳的詳細聯絡資料**

包含妳所屬單位的任何地方性或全國性網絡詳細資訊

**當天日期**

**附錄二：風險評估工具**

過去幾十年來，透過研究與實務工作，發展出了數種評估家庭暴力加害者危險程度以及受害者風險程度的工具。然而，這些工具中，沒有一種能夠精確衡量或預測風險，也沒有任何一種是為此目的而設計。正確地說，這些工具是用來系統性蒐集資訊，並與先前的經驗、知識相較，好能評估受害者是否有遭受嚴重傷害的風險。

在跨機構合作中，資訊分享，以及進行協同運作風險評估很重要。風險評估應該與暴力受害者一同進行——不過只能在信任、支持的關係之中。同時，風險評估也一定要與安全計畫配套。

近年來，英國採行了幾種不同的風險評估模式。下面是一種評估高風險的模式，而較常為獨立家庭暴力諮詢顧問（Independent Domestic Violence Advisers；IDVAs）所運用，就跨機構聯合評估危險模式（Multi-Agency Risk Assessment Conferences；MARACs）為高風險受害者、倖存者進行評估。不過，在跨機構聯合評估危險模式之外，這個架構也同樣有效，並用來處理風險評估的所有重要面向。

目前，英國正在檢視並且評估不同的風險評估模式，以建立新的全國性模式。待此模式產生時，我們會將之含括於此書的PDF版本當中，並放置於婦女救援聯盟網站：<http://www.womensaid.org.uk>

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **問題**（註2.）  （陰影部分請勿填寫） | **是**  （打🗸） | **不是／**  **不知道** | **重大顧慮** |
| 1. 伴侶／前伴侶是否有暴力或藥物犯罪紀錄？ |  |  |  |
| **如果「是」，該紀錄是否與家庭暴力有關？** |  |  |  |
| 1. 目前的事件是否造成受傷？ |  |  |  |
| **如果「是」，是否造成重大顧慮？** |  |  |  |
| 1. 此事件是否牽涉到武器使用？ |  |  |  |
| **如果「是」，是否造成重大顧慮？** |  |  |  |

……………….

註1.反家庭暴力協同行動（CAADA , Coordinated Action Against Domestic Abuse）此機構為獨立家庭暴力諮詢顧問及其他機構建議風險指標清單

註2.採用南威爾斯警方使用的檢查表修改而成，其中未使用警用術語，並且假設獨立家庭暴力諮詢顧問或其他專業人員會與案主就此表格進行討論

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **問題**  （陰影部分請勿填寫） | **是**  （打🗸） | **不是／**  **不知道** | **重大顧慮** |
| 1. 妳的伴侶／前伴侶是否曾威脅殺害任何人？   **如果「是」，威脅殺害誰？**（複選）  案主❑ 子女❑ 其他親密伴侶❑  其他人❑ |  |  |  |
| **如果「是」，是否造成重大顧慮？** |  |  |  |
| 1. 伴侶／前伴侶是否曾經表達／表現出忌妒的言語或行為？或展現出控制的行為或具有佔有慾的傾向？ |  |  |  |
| **如果「是」，請摘要敘述：** |  |  |  |
| **如果「是」，是否造成重大顧慮？**  **請詳述：** |  |  |  |
| 1. 妳和伴侶／前伴侶是否曾有／將有分居關係？ |  |  |  |
| 1. 虐待是否變得更嚴重以及／或者更常發生？ |  |  |  |
| 1. 妳非常害怕嗎？   **寫出案主對於其處境的知覺，指出她們認為伴侶／前伴侶會做些什麼。** |  |  |  |
| 1. 妳的伴侶／前伴侶目前／最近有經濟上的問題嗎？ |  |  |  |
| 1. 妳的伴侶／前伴侶有／曾經有下列問題嗎？   **酒精成癮** ❑  **精神問題** ❑  **藥物成癮** ❑ |  |  |  |
| 1. 妳懷孕了嗎？ |  |  |  |
| **問題** | **是**  （打🗸） | **不是／**  **不知道** | **重大顧慮** |
| 1. 妳與伴侶／前伴侶之間是否有任何與子女接觸問題相關的衝突？   **請摘要敘述：** |  |  |  |
| 1. 妳的伴侶／前伴侶是否曾經試圖掐住／勒住妳或他的前伴侶？ |  |  |  |
| 1. 妳或妳的伴侶／前伴侶曾經威脅／試圖自殺過嗎？   **如果「是」，是誰威脅／試圖自殺？**  案主❑ 伴侶／前伴侶❑ |  |  |  |
| 1. 妳的伴侶／前伴侶曾經在性方面說過或做過令妳感到不舒服，或傷害妳身體的事嗎？   **請詳述：** |  |  |  |
| 1. 妳害怕受到更多傷害或暴力嗎？ |  |  |  |
| 1. 妳害怕伴侶／前伴侶會殺害妳嗎？ |  |  |  |
| 1. 妳害怕伴侶／前伴侶會傷害他的子女嗎？ |  |  |  |
| 1. 妳懷疑自己遭到暗中跟蹤嗎？ |  |  |  |
| 1. 妳感到孤立而與家人／朋友之間被隔絕了嗎？   **請詳述：** |  |  |  |
| **宣導工作人員的知覺**  （請在此處寫下妳對案主風險狀況的觀察，尤其若回答「是」的總和數比較少時）： | **總和** |  | **問題1~5重大顧慮總和** |

**風險評估與安全計畫**

**BIG 26問題表格（明尼蘇達州杜魯司市）**

美國明尼蘇達州杜魯司的家庭暴力干預計畫（Domestic Abuse Intervention Program；DAIP）研擬出了二十六個問題，以評估加害者的危險性：

是 否 不知道

1. ❑ ❑ ❑ 加害者是否隨著時間過去而變得更加暴力、殘暴或危險？
2. ❑ ❑ ❑ 他是否曾經嚴重傷害過妳，使妳必須接受醫療協助？
3. ❑ ❑ ❑ 他是否曾經試圖勒住妳？
4. ❑ ❑ ❑ 他是否曾經傷害或殺死寵物？
5. ❑ ❑ ❑ 他是否曾經威脅要勒住妳？
6. ❑ ❑ ❑ 他是否曾經對妳性虐待？
7. ❑ ❑ ❑ 他是否曾經以武器威脅妳？如果是，用什麼武器？
8. ❑ ❑ ❑ 他是否佔有慾強或極度地容易吃醋？他是否看守並控制妳？
9. ❑ ❑ ❑ 他的攻擊行為愈來愈頻繁嗎？
10. ❑ ❑ ❑ 他是否曾經威脅自殺或試圖自殺？
11. ❑ ❑ ❑ 他是否曾經在妳懷孕期間攻擊妳？
12. ❑ ❑ ❑ 過去十二個月當中，妳是否曾經與加害者分開或試圖與他分開？
13. ❑ ❑ ❑ 過去十二個月當中，妳是否曾經試圖尋求協助？

（警方、諮商中心、婦女庇護中心……等。）

1. ❑ ❑ ❑ 他是否曾經將妳隔絕、不讓妳求助？

（電話、車子、家人、朋友……等。）

1. ❑ ❑ ❑ 過去十二個月當中，加害者是否曾處於重大的壓力之下？

（失業、親人死亡、經濟困難……等。）

1. ❑ ❑ ❑ 加害者是否大量喝酒／是否有酒癮問題？
2. ❑ ❑ ❑ 他是否曾經有戒斷症狀／是否接受過藥物或酒癮治療？
3. ❑ ❑ ❑ 加害者是否擁有武器；是否攜帶該武器或有取得武器的管道？

什麼武器？

1. ❑ ❑ ❑ 妳認為他有可能嚴重傷害或謀殺妳嗎？
2. ❑ ❑ ❑ 妳是否曾經試圖以任何形式保護加害者？

（試圖改變警方報告，或設法降低保釋金……等。）

1. ❑ ❑ ❑ 加害者自身年幼時，是否曾經遭受家人的虐待？
2. ❑ ❑ ❑ 加害者是否曾經目睹母親遭受虐待？
3. ❑ ❑ ❑ 加害者是否對事件表現出悔恨或悲傷？
4. ❑ ❑ ❑ 加害者是否曾經有過其他犯罪行為（暴力之外）？
5. ❑ ❑ ❑ 加害者是否也曾經虐待過其他人（家人之外）？
6. ❑ ❑ ❑ 他是否吸毒（安非他命、古柯鹼、快克……等）？

回答「是」的問題愈多，遭受嚴重傷害的風險愈高。

WAVE網絡（WAVE Network，打擊針對婦女及兒童之暴力的歐洲婦女組織網絡）為本書彙整了更多風險評估表格，各網站連結列於下。

Logar, Rosa著，《搭起橋樑縮小鴻溝——從良好的意圖到良好的協調合作》（*Bridging Gaps - From good intention to good cooperation*）。維也納：WAVE協調辦公室，2006年。

**危險評估工具，JACQUELYN C, CAMPBELL作**

JACQUELYN C, CAMPBELL研擬了類似的危險評估工具，可在她的個人網站上下載。她也提供危險評估線上訓練（2006年六月27日）。

<http://www.dangerassessment.com/WebApplication1/pages/da/>

**初期風險評估表格**

蘇格蘭格拉斯哥的ASSIST（宣導、支持、安全、資訊、共同合作；Advocacy、Support、Safety、Information、Services Together）服務機構研擬了用於宣導的風險評估表格，可在反家庭暴力協同行動（CAADA , Coordinated Action Against Domestic Abuse）機構網站上查詢（2006年六月27日）。

http://www.crarg.org.uk/library\_resources.html#2

**倫敦警察廳風險評估模式**

**家庭暴力案件專用**

倫敦警察廳為其警**察**隊研擬了風險評估工具（SPECSS），可在其網站下載（2006年六月27日）。

[www.met.police.uk/csu/pdfs/AppendixIII.pdf](http://www.met.police.uk/csu/pdfs/AppendixIII.pdf)

沃芮克大學（University of Warwick）進行了風險評估工具的應用評定，可下載自（2006年六月27日）：

<http://www2.warwick.ac.uk/fac/soc/shss/swell/research/>

**附錄三：個別安全計畫架構**

在一對一會談中，與每一位成員討論下列問題：

* 婦女需要什麼能夠更安全？
* 在辨認安全的選項中存在著什麼侷限？
* 如果婦女需要離家，有什麼可行的做法選擇？
* 如果婦女有子女，有什麼選擇能增進其子女的安全？
* 在支持性團體進行同時，婦女能落實什麼以改善她情緒及生理方面的健康？
* 婦女能落實什麼，以維護在工作場所的安全？
* 婦女能落實什麼，以維護在公共場所的安全？
* 婦女能做什麼以保護她的隱私，必要時改變她的身分；比方手機、電腦……等？
* 當婦女仍然與施虐的伴侶同居時，可以如何維護安全？
* 當婦女與施虐的伴侶分居時，可以如何維護安全？
* 婦女可以採取什麼與民法有關的選擇途徑並獲得保護？
* 對婦女而言，有什麼其他可得、相應的支持服務？
* 將危機計畫與風險評估配合放在一起，好能即時行動。
* 與婦女討論最好的聯絡方式、再次聯絡的最安全時間，以及她如何與妳聯絡討論一般課題，或危急時與妳聯絡。
* 與婦女一起，選定要採取什麼作為下一步——由妳或妳的服務機構、由婦女本身，以及由其他機構採取的行動，以及這些行動的時間表。
* 與婦女一起決定在支持性團體進行時，她需要什麼支持服務？
* 需要代表婦女就其狀況與其他機構進行聯繫嗎？如果需要，向婦女說明與其他外部機構共享資料的程序。
* 當下她還需要妳給她任何其他服務嗎？
* 給婦女一份重要的聯絡電話名單，並說明她可以如何妥善安全保管這份名單。
* 提醒婦女，在危急狀況下，一定要打電話給警察，並說明讓警方優先接聽的方法。
* 寫下供妳使用的行動計畫，好能提供專為該名婦女的支持服務。

**附錄四：每週評估**

1. 妳覺得這次聚會中所提供的**資訊**是否實用？（請圈選）

非常實用 頗為實用 尚可 不太實用 一點都不實用

1. 妳覺得**最實用**的是什麼部分？為什麼？

1. 妳覺得**最不實用**的是什麼部分？為什麼？

1. 妳覺得這次聚會所提供的**講義**與**其他資源**是否實用？（請圈選）

非常實用 頗為實用 尚可 不太實用 一點都不實用

對講義及其他資源的意見：

1. **妳現在感覺如何**——與聚會之前相較？（請圈選）

明顯更好 好一些 沒有差別 糟一些 明顯變糟

1. 妳是否有任何關於**改善這次聚會**的想法，以供將來改進？

1. **其他意見：**

**附錄五：團體中期評估**

1. 妳覺得目前為止，這個課程是否對妳有**幫助**？（請圈選）

非常有幫助 頗有幫助 尚可 不太有幫助 一點幫助都沒有

1. 妳覺得課程當中**最實用**的是什麼部分？為什麼？

1. 妳覺得課程當中**最不實用**的是什麼部分？為什麼？

1. 有沒有什麼妳希望催化者**換個方式**做的呢？

1. 與課程開始之前相較，**妳現在感覺如何**？

明顯更好 好一些 沒有差別 糟一些 明顯變糟

1. 妳認為妳為什麼會有這樣的感覺？

1. 妳是否有任何關於如何改善這個課程的想法？

1. **其他意見：**

**附錄六：團體最終評估**

1. 大體而言，對於這個支持性團體，妳**如何評價妳的體驗**？（請圈選）

非常好 很好 好 尚可 不好 非常不好

1. 與課程開始之前相較，現在**妳感覺如何**？

明顯更好 好一些 沒有差別 糟一些 明顯變糟

1. **妳認為為什麼會這樣？**

1. 妳覺得這個課程是否對妳有**幫助**？

非常有幫助 頗有幫助 尚可 不太有幫助 一點幫助都沒有

1. 妳覺得課程當中對妳**特別有幫助**的是哪個**方面**？為什麼？

1. 妳覺得課程當中對妳而言**特別困難**的是哪個**方面**？為什麼？

1. 妳認為參加這個課程是否以任何方式**改變了妳的見解、眼界及展望**？

1. 請妳評價催化者的下列各方面：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **催化者** | **是的，非常** | **普通** | **一點也不** |
| 親切而易於接近 |  |  |  |
| 對家庭暴力具備豐富的知識 |  |  |  |
| 對團體環境有正面的影響 |  |  |  |
| 敏感於每一個人的需求 |  |  |  |
| 對所有的成員都不帶判斷 |  |  |  |
| 具備熟練的團體管理技巧 |  |  |  |

1. 妳是否對催化者有任何更進一步的意見？ **是／否**

1. 關於整個課程所討論的下列課題，請指出妳對於所提供的相關**資訊量**滿意程度：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **主題** | **太多** | **剛剛好** | **不足** |
| 基本權利 |  |  |  |
| 虐待的定義 |  |  |  |
| 身體虐待 |  |  |  |
| 性虐待 |  |  |  |
| 精神虐待 |  |  |  |
| 經濟方面的虐待 |  |  |  |
| 離開虐待關係 |  |  |  |
| 子女 |  |  |  |
| 界線 |  |  |  |
| 感受：憤怒、悲傷、恐懼與罪惡感 |  |  |  |
| 需求 |  |  |  |
| 自我肯定 |  |  |  |
| 權威人物 |  |  |  |
| 健全的關係 |  |  |  |
| 新開始 |  |  |  |
| 更進一步的支持服務 |  |  |  |

1. 有沒有**任何其他**妳認為該**含括**於本課程的呢？ **是／否**

如果有，是什麼主題？

1. 妳覺得妳的意見以及對團體的貢獻受到**傾聽**與**尊重**嗎？ **是／否**

請說明：

1. 妳對於聚會**場地**是否滿意？ **是／否**

請說明是／否的原因：

1. 妳覺得聚會的**時間**是否合適？ **是／否**

請說明是／否的原因：

1. 來參加聚會的**交通**是否方便？

非常方便 方便 還算方便 有點不便 非常不便 無法取得

1. 是否易於取得**兒童照護服務**？

非常容易 容易 還算容易 有點困難 非常困難 無法取得

1. 現在團體結束了，妳是否會取得更進一步的支持服務？ **是／否**

如果會，哪一種支持服務？

1. 妳是否會**推薦這個課程**給其他正在經歷或曾經經歷過家庭暴力的人？ **是／否**

請說明是／否的原因：

1. 妳是否有任何關於如何**改善**這個團體的**建議**？

1. **其他意見：**

**感謝妳撥冗完成這份最終評估。**

**附錄七：機會平等監測表（英國，婦女救援聯盟Women’s Aid）**

**年齡層**

你的年齡層是？請選擇。

20–30歲 ❑ 41–50歲 ❑

51–60歲 ❑ 60歲以上 ❑

31–40歲 ❑

**失能傷殘**

1995年的反身心障礙歧視法將失能傷殘定義為一種「身體或精神方面的損傷，對個人進行一般日常活動的能力具有實質而長期的不利影響」。長期影響是已經持續十二個月，或可能持續超過十二個月。

你認為自己是失能傷殘者嗎？請選擇。 是 ❑ 否 ❑

**種族**

*請注意，這些分類是對應2001年人口普查所用的分類方式。*

你會如何描述你的種族？（如果你的身分不屬於下面所列的任何類別，請選擇「其他」類別。）請在其中一個❑內打🗸。

|  |  |
| --- | --- |
| 白種人 | 不列顛人 ❑  愛爾蘭人 ❑  來自其他地方的白人 ❑ |
| 混血 | 黑白混血加勒比人 ❑  黑白混血非洲人 ❑  白種與亞裔混血 ❑  其他混血 ❑ |
| 亞洲或亞裔英國人 | 印度人 ❑  巴基斯坦人 ❑  孟加拉人 ❑  其他亞洲人 ❑ |
| 黑人或非裔英國人 | 加勒比人 ❑  非洲人 ❑  其他黑種人 ❑ |
| 中國人或其他 | 中國人 ❑  其他種族 ❑  不知道／不確定 ❑  不願表明 ❑ |
| **宗教／信仰**  你會如何描述你的宗教／信仰？  基督徒 ❑  佛教徒 ❑  印度教徒 ❑  猶太教徒 ❑  穆斯林 ❑  錫克教徒 ❑  其他 ❑  無 ❑  不知道／不確定 ❑  不願表明 ❑ | **性傾向**  你會如何描述你的性傾向？  異性戀 ❑  同性戀 ❑  雙性戀 ❑  不知道／不確定 ❑  不願表明 ❑    **性別**  女性 ❑  男性 ❑ |

**附錄八：「改變的力量」團體契約**

為了有助於讓「改變的力量」團體聚會為每一位成員來說都愉快而安全，所有的團體成員，包括催化者，都達成共識要遵守這份契約內陳述的條款。

**保密**

我同意，團體聚會的地點以及成員的名字、身分或其他個人資料，任何時候都不會揭露於團體以外的人，無論是團體進行期間或之後。唯一的例外是，若遇到可能嚴重危害兒童生命、健康的狀況，這種情形下催化者必須依法向當局（警方、兒童與家庭支持服務機構……等）通報兒童處於危險中。

**限制**

我同意，任何時候都不能攜帶酒類及非法藥物到團體來，成員若處在酒精或其他改變情緒的藥物影響之下，不可以到團體來。

任何情況下，團體都不容許任何形式的暴力（情緒上、言語上或身體上的）。

**承諾**

我同意參加方案中所有的聚會，並且每次都準時，除非在無法避免的狀況下才缺席（比方因為生病）。如果萬一我無法準時到達或無法參加聚會，或者，如果我決定不完成課程，我同意與催化者聯絡，好讓她們知悉我的處境。

**團體規範**

我同意任何時候都遵守團體規範。

我知悉，如果違反了以上任何條款，我可能會面臨被團體開除。

**成員**

簽 名：

正楷姓名：

日 期：

**見證人**

簽 名：

正楷姓名：

日 期：

**附錄九：破冰活動**

**接球遊戲**

* **活動宗旨：**認識彼此的名字
* **用品：**一顆小球
* **時間：**五分鐘
* **方法：**請成員站起來圍成一圈，把球丟向其中一名成員。接到球的同時，該名成員要說出自己的名字，然後把球丟向另一名成員，過程又重複一遍。每個人都說出自己的名字數遍之後，就停止遊戲。

**名字遊戲**

* **宗旨：**認識彼此的名字以及有關各個成員的一件事
* **用品：**自黏名牌以及筆
* **時間：**五分鐘
* **方法：**一個有趣但靜態的名字遊戲——請每一個人說出她們的名字，並說出一個描述自己個性的形容詞，這個形容詞要與名字押韻。比方說：「我叫艾莉，我很文藝！」請每個人都把這個寫在名牌上，並黏在自己身上（比方文藝艾莉）。

**硬幣遊戲**

* **活動宗旨：**一種原創方法，讓成員分享自己生命故事中的一部份，並且更認識彼此。（這個遊戲是為了稍後的聚會，而不是用在一開始自我介紹時的破冰。）
* **用品：**硬幣
* **時間：**二十到三十分鐘
* **方法：**在房裡備妥與成員人數一樣多的硬幣；（盡量找比較新一點的硬幣）。每位成員都選擇一枚硬幣，說出其鑄造發行年份。接著每位成員都回憶她生命中那一年發生的一件重大事件。從最接近當前年份的人開始說，然後按年份回溯，直到每個人都說過為止。

**轉盤遊戲**

* **活動宗旨：**讓成員能夠以互動的方式更認識彼此。
* **用品：**四到五疊不同顏色的便利貼、一組問題、筆／鉛筆、馬克筆、紙張
* **時間：**四十五分鐘
* **方法：**成員圍成內外兩圈，兩圈座位／椅子數量一樣多。內外兩圈座椅相對。
* 每位成員都拿到一支筆或鉛筆，以及一組最好是不同顏色的便利貼。
* 催化者一輪一輪提出一串問題。（參照下文問題建議。）
* 問題提出後，成員兩個兩個一組回答。聽的人將對方的名字寫下，接著寫下對方對於催化者問題的答案。
* 每一輪過後，外圈的成員移動一個或幾個位子——按催化者指示向左或向右取一邊。這樣就讓轉盤旋轉了。
* 現在又與不同的成員再進行活動一次。
* **催化者的訣竅：**

–整個活動進行期間，「轉盤」要維持向著同一個方向旋轉。

–提醒成員要在便利貼上寫下對方的名字。

–要讓身障成員坐在內圈，因為只有外圈轉動。

* **問題建議**

–妳是誰？敘述一些關於妳的家庭、朋友、學業、工作……等。

–妳是哪裡人？

–妳喜歡住在哪裡？

–分享一些妳最拿手的事物！

–分享一個妳想擺脫的壞習慣！

–說出一個來參加團體的理由。

* **額外的一輪：**所有的便利貼都寫完之後，妳可以發下馬克筆及A4大小的白紙給每位成員。這張紙上不寫對方的名字，而是要試著畫對方，而且要注視著對方的眼睛，不能看紙張！成員不能讓彼此看畫像。
* 每個人都完成之後，催化者把畫像收集起來，然後重新再發下去一次。這個遊戲在於讓大家試著辨認每一張畫。每個人都拿到一張畫之後，請她們讓大家看，猜猜那是誰。如果猜錯了，畫那張圖的人便可以糾正。
* 每個人都拿到自己的畫像後，請她們在畫上寫下自己的名，然後貼在牆上。接著妳便可以在牆上做出每個人的檔案——請婦女們把屬於各人的便利貼貼在那個人的畫像旁邊。
* **催化者的訣竅：**

–活動結束前留點時間，讓成員們看看別的畫像以及別人的特質。

**附錄十：課程詳細內容**

課程催化者是：

嬰幼兒照護工作人員（如果有）是：

如果妳在課程以外的時間需要聯絡我們其中一人，可以經由如下：

電話號碼：

電子郵件信箱：

聚會地點：

所有聚會詳細內容如下。*請參照完成下表：*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **週次** | **主題** | **日期** | **時間** |
| 第一次聚會 |  |  |  |
| 第二次聚會 |  |  |  |
| 第三次聚會 |  |  |  |
| 第四次聚會 |  |  |  |
| 第五次聚會 |  |  |  |
| 第六次聚會 |  |  |  |
| 第七次聚會 |  |  |  |
| 第八次聚會 |  |  |  |
| 第九次聚會 |  |  |  |
| 第十次聚會 |  |  |  |
| 第十一次聚會 |  |  |  |
| 第十二次聚會 |  |  |  |
| 第十三次聚會 |  |  |  |
| 第十四次聚會 |  |  |  |

**附錄十一：基本過程進行指南**

|  |
| --- |
| **讓任何人都有機會發言。**每一個人（包括催化者）都該避免主導討論，並試著不打斷別人。  **好好傾聽是很重要的。**在發言之前，我們該先聽聽別人說什麼。  **根據自身的經歷發言。**以第一人稱發言有助於此。  **要誠實。**  **看重並確實尊重別人的不同及經歷。**取笑、羞辱他人是不能容忍的。  **保密及信任。**所有的討論、發言內容都是保密的——所有的個人資料都不得洩漏於聚會的房間以外。  **不容許任何藥物及酒精**進入聚會處所，也不得在參加聚會前吸食。  **持續且準時出席。**每個人都做到規律性參與聚會，團體才能達到效果。 |

我們如何能確保每個人都有機會提出她的觀點？

我們怎樣能確定不會有人受到歧視？

我們如何能創造尊重而善待彼此的氛圍？

請看下面所列情境。妳是否曾經因為這些情境而保留自己的想法、感受？

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **情境** | **是** | **否** | **不知道** |
| 時間不夠 |  |  |  |
| 我擔心自己被嘲笑 |  |  |  |
| 另一個人一直打斷我／蓋過我的話 |  |  |  |
| 我覺得別人不會相信我 |  |  |  |
| 我以為別人不會理解我 |  |  |  |
| 我不確定該怎樣表達自己的感受 |  |  |  |
| 我不信任團體中的某些人 |  |  |  |
| 我會感到難過、沮喪 |  |  |  |
| 我太害羞了 |  |  |  |
| 別人已經說了我想說的話 |  |  |  |
| 我沒辦法好好地領會、跟上對話內容 |  |  |  |
| 我以為別人會與我意見相左 |  |  |  |
| 我以為別人會判斷我 |  |  |  |

**附錄十二：我的權利條款**

我有權利說「不」

我有權利不遭受虐待

我有權利表達憤怒

我有權利改變自己的生活

我有權利免於遭受虐待的恐懼

我有權利請求並期望警察以及社會照護機構的協助

我有權利要一個為我子女而言在溝通方面更好的角色典範

我有權利在安全之下扶養我的子女

我有權利被看作大人來對待，並受到尊重

我有權利離開虐待環境

我有權利保有安全

我有權利享有隱私

我有權利發展我個人的天賦及才能

我有權利透過法律起訴施虐的伴侶並獲得保護

我有權利賺取並掌控我自己的經濟

我有權利為我自己的生活做我自己的決定

我有權利改變自己的想法

我有權利受到信賴並被看重

我有權利犯錯

我有權利不完美

我有權利去愛，並且受到以愛回報

我有權利把自己擺在第一位

我有權利做自己

**附錄十三：我需要、我想要、我值得**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **兩個方法以維持／滿足我所**  **需要／想要／值得的事物** | 1.  2. | 1.  2. | 1.  2. |
| **是否獲得**  **滿足？** | 是／否 | 是／否 | 是／否 |
| **描述** |  |  |  |
|  | **我需要……** | **我想要……** | **我值得……** |

**附錄十四：需求評估**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **滿足需求的**  **長期步驟** |  |  |  |  |  |
| **滿足需求的**  **短期步驟** |  |  |  |  |  |
| **滿足的阻礙** |  |  |  |  |  |
| **被滿足程度\*\*** | **1 2 3 4 5** | **1 2 3 4 5** | **1 2 3 4 5** | **1 2 3 4 5** | **1 2 3 4 5** |
| **重要性\*** | **1 2 3 4 5** | **1 2 3 4 5** | **1 2 3 4 5** | **1 2 3 4 5** | **1 2 3 4 5** |
| **需求** |  |  |  |  |  |

\*1=非常重要 2=重要 3=還算重要 4=不太重要 5=一點都不重要

\*\*1=完全 2=大部分 3=一部分 4=一點點 5=一點也沒有

**附錄十五：杜魯司平等輪**

****

**附錄十六：杜魯司權力與控制輪**

****

**附錄十七：設定界線**

|  |
| --- |
| **案例一：**  參加關於界線的課程之後，歐蘭準備好自己，決定要向自己的老闆提出質疑，她認為老闆對她的態度是虐待。她注意到老闆進入辦公室時，從來不打招呼，總是避開正面接觸，而且老闆覺得歐蘭的工作沒做好時，會在同事面前以虐待性話語羞辱她。她找老闆談，對方否認自己該為歐蘭指控她的任何行為負任何責任，然後抱怨歐蘭對待主管的行為不專業。這導致了書面懲戒的結果，而歐蘭的工作也岌岌可危。 |

|  |
| --- |
| **案例二：**  團體結束後幾個月，莎拉回報說，在學習處理與女兒凱特之間的關係上，設定界線的課程對她而言有多麼重要。傾聽一位年輕成員談及和母親之間的關係，她領悟到自己的女兒必定曾經受了許多的苦，這是她第一次真正理解到，她的態度怎樣深深傷害了凱特。她也領悟到，自己應該尊重女兒的界線；比方說，星期天一大早七點鐘，她帶著剛出爐的糕餅出現在凱特家，這時凱特只想睡覺，一點也不會感激、理解她。幾個月後，莎拉的女兒懷孕了。這是她第三次懷孕，三次都跟不同的男人。莎拉對女兒懷孕的事一點也不開心，但她明白，她必須試著接受凱特的決定。 |

|  |
| --- |
| **案例三：**  羅莎的例子又不同。討論界線的聚會過後，她明白自己的朋友哈娜過分濫用了她的客氣、好意，總是在奇怪的時間打電話來，而且一聊就是好幾個小時。羅莎決定要和哈娜討論這個問題。她邀請哈娜到家裡來，解釋說她非常珍惜哈娜的友誼，也喜歡跟哈娜聊天，但是詭異的來電時間以及談話長度，對她來說已經開始變成了大問題。一開始哈娜很不高興，但花時間長談後，她理解了她朋友的觀點。最終她們的友誼甚至更加穩固，一部分原因是，哈娜能夠更加理解她的朋友及其需求，還有一部份原因則是在於羅莎感覺變好了，也比較快樂，因為她不再感到自己遭受不公平的對待。 |

**附錄十八：羞愧循環——從羞愧與罪惡感中邁步向前**

**從負面……**

負面行為

暴飲暴食。

自我傷害。

讓自己挨餓。

藥物／酒精濫用。

緊張與壓力

感到沮喪憂鬱。

經常哭泣。

感到高度焦慮。

唉聲嘆氣。

羞愧

對身體形象

感到厭惡。

感到可恥

與價值感低落。

掩飾行為

孤立自己。

避開家人與朋友。

經常缺勤翹班。

**……到正面**

負面行為

心情日誌。

在家裡四處放置

自我肯定的話語。

把藥物／酒類丟掉。

緊張與壓力

洗個泡泡浴

放鬆一下。

深呼吸、

鼻子吸氣嘴巴吐氣。

做運動、呼吸新鮮空氣。

讀本有趣的書

或看一部有趣的電影。

羞愧

原諒自己。

與別人談

自己的感受。

想自己的優點

並提醒自己。

每天重複一句

正面箴言。

掩飾行為

向同事解釋自己的處境。

拜訪好朋友。

與遇到的人互動。

**附錄十九：憤怒管理**

五個步驟幫助妳因應憤怒：

**第一步：停！深呼吸十次。**

**第二步：想一句正向的個人箴言。**

「我掌控著自己的感受，我可以保持平靜，並處理這個情境。」

**第三步：確認並明辨這個感受。**

「我掌控著自己的感受，我可以保持平靜，並處理這個情境。」

**第四步：分析這個處境，好能了解它。**

試著明確辨認出妳感到憤怒的主要原因。如果的確有感到憤怒的原因，那是誰的問題？妳有權力去處理這個問題嗎？在每一個特定的情境中，明確辨認清楚妳真正具有什麼樣的權力，這很重要。

**第五步：針對這個情境採取行動。**

**對於**令妳憤怒的情境採取行動，這有許多不同的形式。比方說，如果妳判定自己其實不該為某種事情而生氣，走開也是一種針對這情境所採取的行動。如果妳確實具有改變某些事的權力，運用自我肯定技巧，先想好化解這情境的最佳辦法。

**一些紓解憤怒的點子：**

* + 學習放鬆或深呼吸的技巧。
  + 每天花點時間默想／冥想／打坐。
  + 開始去上瑜珈課。
  + 去散步或跑步。
  + 找個時間和隱密的地方，在私下獨處時大喊大叫。
  + 寫一封坦白的信給令妳憤怒的人，寫好之後撕碎或燒掉。千萬別寄出去！
  + 要有創意。把妳的憤怒透過畫畫、歌唱或者表現情緒的現代舞發洩一些出來。
  + 在自己周圍建立一個良好的支持性網絡，找會傾聽妳的朋友。
  + 避開讓妳更憤怒的人，以及令妳有負面感受的人。
  + 要處理一直存在的憤怒以及內心深處的感受，得開始接受一些諮商或心理治療會談。

**附錄二十：評估自我肯定程度**

請表明下列情境中，妳多常感到難以自我肯定、確立界線：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **情境** | 經常 | 有時 | 很少 | 未曾 |
| **1.朋友** | | | | |
| 好朋友在無預期之下突然來訪，但我已安排了別的事情。 |  |  |  |  |
| 認識的人忽略我。 |  |  |  |  |
| 朋友想向我借東西。 |  |  |  |  |
| 朋友經常要我幫她們照看孩子。 |  |  |  |  |
| **2.工作場合** | | | | |
| 我必須就同事所做的一件工作給出正面的評語。 |  |  |  |  |
| 別人要我接下超出我應付能力的更多責任。 |  |  |  |  |
| 有個同事總是要我幫他掩飾所犯的錯／他的延宕。 |  |  |  |  |
| 權威人物以居高臨下的姿態對我說話。 |  |  |  |  |
| **3.家人** | | | | |
| 我的成年子女來拜訪我，只為了使用我的物品。 |  |  |  |  |
| 孩子要我丟下手邊的事去陪伴他們。 |  |  |  |  |
| 孩子總是要我為他們收拾善後。 |  |  |  |  |
| 父母總是批評我的人生選擇。 |  |  |  |  |
| **4.親密關係** | | | | |
| 我的伴侶要我取消約會，好能花時間陪伴他。 |  |  |  |  |
| 當我的伴侶想與我發生性關係，但我並不想要的時候。 |  |  |  |  |
| 我的伴侶不要我工作賺錢。 |  |  |  |  |
| 我的伴侶說他不喜歡我的穿著，要我去換衣服。 |  |  |  |  |
| **5.我自己** | | | | |
| 我需要尋求實際的協助時。 |  |  |  |  |
| 當我想要在對話中加入自己的意見時。 |  |  |  |  |
| 當我想要做自己時。 |  |  |  |  |
| 當我需要尋求情緒支持時。 |  |  |  |  |
| **6.其他** | | | | |
| 當保母遲到時。 |  |  |  |  |
| 當推銷員給我壓力，要我買我並不想買的東西時。 |  |  |  |  |
| 當我想退回稍早購買的商品時。 |  |  |  |  |
| 在餐廳裡，食物很久才來且是冷的，而我很想抱怨。 |  |  |  |  |

**附錄二十一：暴力與虐待之定義**

家庭暴力是發生在親密關係或家庭關係中，身體上、心理上、性方面或經濟層面的各種虐待，並且會形成強制、控制的行為模式。

在這個練習活動中，請在下面的格子中寫下妳認為什麼會構成身體上、心理上、性方面或經濟方面的虐待。有一些例子為妳起個頭。把妳的想法與團體中的其他成員比較一下。

|  |  |
| --- | --- |
| **身體方面**  打人  吐口水 | **性方面**  只為了他高興而性交  強迫妳做出性交動作 |
| **心理方面**  沉默以對  威脅要把孩子帶走 | **經濟方面**  抓著錢不放  偷錢 |

**致謝**

《改變的力量》一書由橫跨歐洲的五個婦女組織協同合作撰寫製作：

婦女權利協會（NANE Women’s Rights Association，匈牙利）

婦女反暴力協會（AMCV–Association of Women Against Violence，葡萄牙）

阿爾泰米西婭協會（Associazione Artemisia，義大利）

非政府組織婦女庇護中心（NGO Women’s Shelter，愛沙尼亞）

英格蘭婦女救援聯盟（Women’s Aid Federation of England，英國）

不過，《改變的力量》一書及其內容，來自於許多婦女的實務及工作，她們所工作的當地家暴服務機構不只在這五個國家內，還包括其他地方，在此向她們所有的人致上謝忱。

我們也感謝這些年來在我們國內參與支持性團體的所有婦女，她們分享了這麼多充滿真誠與勇氣的可貴時刻。這激勵、啟發了這本書，也是對婦女力量的禮讚。透過這些團體，我們一次又一次看到，尊嚴如何取代了暴力的羞愧與痛苦。所有的合作機構都要特別感謝這些婦女：

* 過去幾年來在（義大利）阿爾泰米西婭參加支持性團體的婦女們，她們的經驗幫助我們研擬出了本書所使用的這個團體方案；
* 婦女反暴力協會（AMCV）自助團體（葡萄牙）的婦女們，在研擬本書上，她們的貢獻、支持與見解；
* 2007年到2008年的婦女權利協會（NANE）支持性團體成員與催化者。

我們也要感謝下列英國服務機構在本書的研究與諮詢方面所給予的貢獻：

道路計畫（Pathway），伯克郡婦女救援聯盟（Berkshire Women’s Aid），梅登黑德警察局（東伯克郡，Maidenhead Police Station, East Berkshire），「生存」（南格洛斯特，Survive, South Glos.），南德文郡婦女救援聯盟（South Devon Women’s Aid），瓦特福婦女中心（Watford Women’s Centre）以及社區安全協同單位——杜倫站（Community Safety Partnership - Durham）。

我們也特別感謝西麥希亞婦女救援聯盟（West Mercia Women’s Aid）、Nia計畫以及「生存」，在本書最終定稿階段參與了核心團體，以及她們所提供的詳盡意見。