

下一站，希望

● 家庭暴力受暴婦女親職手冊 ●



出版單位：財團法人天主教善牧社會福利基金會
小羊之家—目睹暴力兒童服務中心
補助印製：台灣板橋地方法院檢察署 緩起訴處分金



目錄

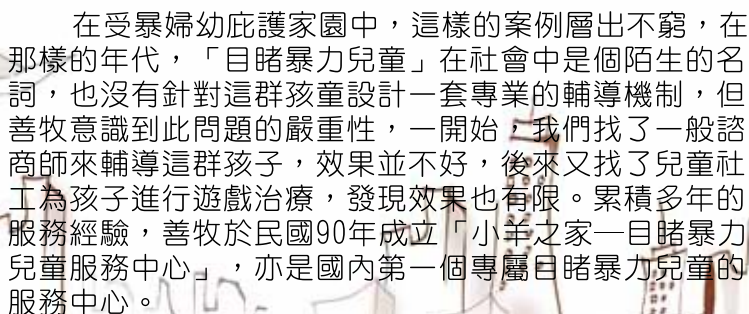
目錄	· · · · ·	p1
善牧的話	· · · · ·	p2
小羊之家的話	· · · · ·	p3
小羊之家簡介	· · · · ·	p4
親職技巧篇	· · · · ·	p5
社會資源篇	· · · · ·	p26





善牧基金會的話

民國81年，善牧基金會從婦幼庇護工作開始的時候，便深刻體認到家庭暴力不只影響婦女，同時影響隨婦女來到庇護家園的子女。我猶記得當時有一名5歲的男孩，因為目睹父親對母親施暴，來到庇護家園之後沈默寡言，在無人看管的情況下時常用頭部去撞擊牆壁；還有一名9歲的女孩，每天黏著母親，說什麼都不願意離開到學校去，問她原因，女孩說自己心中充滿恐懼，怕媽媽隨時會跑掉；另外一名5歲的男孩，只要一看到男性成人就會躲起來，害怕不已……



在受暴婦幼庇護家園中，這樣的案例層出不窮，在那樣的年代，「目睹暴力兒童」在社會中是個陌生的名詞，也沒有針對這群孩童設計一套專業的輔導機制，但善牧意識到此問題的嚴重性，一開始，我們找了一般諮商師來輔導這群孩子，效果並不好，後來又找了兒童社工為孩子進行遊戲治療，發現效果也有限。累積多年的服務經驗，善牧於民國90年成立「小羊之家—目睹暴力兒童服務中心」，亦是國內第一個專屬目睹暴力兒童的服務中心。

善牧婦幼保護17年來及目睹暴力兒童服務8年來的工作經驗當中，我們發現要加強目睹暴力兒童的服務工作，有極大面向還是需回歸到母親本身，在為受暴婦女、目睹暴力兒童分別輔導的同時，我們期盼藉由提供孩子母親一份專屬的親職手冊，具體給予目睹暴力兒童相關資訊，讓母親在處理自身的問題時，同時也能幫助孩子！

湯靜蓮

給受暴婦女的一封信

各位受暴婦女您們好，

長期投入家庭暴力防治及協助目睹家庭暴力兒童復原的工作經驗中，我們發現許多有孩子的受暴婦女內心是很焦慮不安且充滿困惑不解的，常常聽到這些受暴媽媽詢問：孩子本身沒被打也會有影響嗎？為什麼我的小孩變得很壞、很不尊重我？為了孩子，我到底應該離開他們的父親還是留下？我的小孩會不會變得跟他爸爸一樣？我應該怎麼幫助我的小孩復原他們心中的傷害？……

不同於一般家庭的親職教育，受暴婦女不但是暴力之下的受害者，也同時肩負照顧及教養孩子的重責大任，如何能在受傷之餘仍堅強您的心靈，瞭解暴力對個人、家庭的破壞及影響，掙脫暴力迷思與禁錮，進而協助自己與孩子重新恢復對人、世界的信任感及生活功能，我們知道這對您而言是多麼的不容易，同時我們也大大敬佩並欣賞您願意繼續擔任孩子生命中的重要他人之角色！

因此我們希望透過這本親職手冊，利用常見問題的問與答，可以幫助您瞭解家庭暴力對兒童產生了哪些影響，協助您探知孩子在想些什麼，並提供您一些能在生活中實際使用的技巧與建議，例句的重點是希望提供您與孩子對話時所要表達之重要訊息，您可依著您的個性及環境巧妙發揮。最後並檢附各地相關服務及資訊，讓您更能有所利用



請記得，您和您的孩子絕對值得安心及安全的生活！！

附註：由於本中心求助對象多為婦女，臨床經驗也多瞭解婦女在擔任母職時的心情，因此本書中以受暴婦女作為主要的稱呼主體，然我們確信受暴只絕對不分性別、年紀及任何社經地位。若您為受暴男性，也希望本書所探討之親職議題能為您帶來幫助。



小羊之家 目睹暴力兒童服務中心

若您居住在台北縣市，家中目前或2年內曾發生家庭暴力，而家中的孩子雖未直接遭受暴力，但經常目睹雙親之一方遭受暴力行為，包括直接或間接目睹或事後觀察發現暴力，若您擔心目睹暴力對孩子的影響，歡迎您與我們聯絡！

我們提供以下的服務

1. 電話諮詢：

提供民眾諮詢目睹暴力兒童相關議題。

2. 個案服務工作：

社工個別評估孩子受到暴力的危機與影響，提供兒童輔導、家長親職輔導、發展友善支持性他人與連結資源等服務。

3. 兒童證人法庭服務：

針對因目睹婚姻暴力而需被傳喚出庭作證之兒童，提供庭前準備、陪同出庭和庭後回顧等法律輔導課程。

4. 心理諮商輔導：

經社工評估，提供兒童個別諮商、家長親職諮商或家族治療。

5. 團體輔導：

固定規劃辦理兒童遊戲團體、藝術團體、親子工作坊、支持性團體聚會等各式團體輔導。

6. 教育訓練宣導工作：

辦理教育訓練和社區校園意識宣導活動。



【小羊之家】台北市忠孝西路一段七號10樓1017室

電話：(02) 2381-1123

電子信箱：children@goodshepherd.org.tw





親職技巧篇



我不懂我擔心…

我的孩子看起來一切都很正常，而且過去也都沒有直接看到暴力或者被暴力波及的經驗，這樣是否代表我和我先生之間的暴力衝突並沒有對孩子帶來影響呢？



我必須先瞭解…

不論你的孩子是否親眼看到暴力事件的上演，你們之間發生的婚姻衝突仍然對孩子產生相當深遠的影響力。由於孩子的情感是敏感而纖細的，他們可能會在房間裡不經意聽到爸爸媽媽因衝突而出現的怒吼或破壞的聲響，也可能在私下與兄弟姊妹的討論中談到彼此目睹暴力的經驗。

更重要的是，他們就是家庭成員的一份子，所以當他們身處在有暴力威脅的家庭環境裡，他們時常有機會看見嚴重衝突事件過後的混亂場面，包括散落的物品或家具、家人身上的傷痕、家人不穩定的情緒等等，也就是說，即使孩子沒有明確的表達出來，但是他們的確都已經真真實實地「感覺」到迷漫在家庭內的一股緊張、害怕、不安全的氣氛。

我可以試著這麼做……

首先不要為了保護孩子而刻意假裝一切沒事，因為你並無法掩蓋暴力事實的存在，而你的試圖粉飾太平有可能只會帶給孩子更多的擔心與焦慮。

別忘了！孩子會用自己的感官和心靈去體會、解釋家裡到底發生了什麼事，因此，最好的做法，就是以開放的態度允許孩子表達他們的所見所聞。

建議你不妨利用和孩子單獨相處的時間，找一個可以安靜且放心談話的場所，讓孩子有機會可以抒發、整理埋藏在心中的感受。

例如：

「昨天爸爸對媽媽大發脾氣的樣子一定讓你嚇壞了，你可以跟媽媽說一說你的心情嗎？」

「媽媽很關心你怎麼想昨天爸爸媽媽吵架的事情，你可以放心的說，沒關係！」

惟有你主動提供對孩子的接納與關心，並嘗試了解他們目前對暴力事件所感到困擾、害怕、擔心的想法，你才會找到幫助他們的機會與方法，此時不論是提供安慰、或針對孩子錯誤的理解提出解釋，暴力對孩子的影響就有機會獲得舒緩與協助。





我不懂我擔心…

我該怎麼幫助我的小孩減緩家庭暴力對他們造成的傷害呢？



我必須先瞭解…

幫助孩子的首要工作就是先把自己照顧好，一位有能量的媽媽就會有能力照顧好自己的孩子，也會知道該怎麼做才是對孩子最好的。所以，你要先告訴自己：「我有權利去獲得他人的尊重和追求更好的生活品質，我也相信自己和孩子一定都會走出家庭暴力的陰影，活得健康、自信、快樂。」

我可以試著這麼做…

以下是幾個重要的提醒，你可以從現在就開始行動：

1. 停止無謂的責備：不要再責備自己不是個好媽媽，也請幫助你的孩子停止繼續怪罪自己。
2. 開啟親子溝通大門：主動讓孩子知道，你願意和他們一起談論有關於目睹家庭暴力的經驗。
3. 回復生活常軌：讓孩子相信你會好好照顧自己，鼓勵孩子放心去做原本該做的事情，例如：
上學、交朋友。
4. 擬定自我保護策略：找機會與孩子一起討論安全計劃，包括如何避免激怒施暴者、暴力發生時該如何自救與求助等。
5. 接納孩子對施暴者的糾葛情緒：有時候你可能會因為孩子表現出對爸爸的喜愛而感到灰心又憤怒，而有的時候，你卻在看到孩子不斷表達對爸爸的厭惡時感到罪惡，甚至希望能降低孩子對爸爸的敵意。而你心理複雜又矛盾的狀態，也正是孩子的心情寫照，非常需要你的了解與同理。
6. 尋求支持與幫助：想辦法為你和孩子尋求協助受暴婦女或目睹暴力兒童等相關的社會資源，讓孩子相信目前的情況將有機會慢慢獲得改善。
7. 成為孩子的安全堡壘：請持續給孩子穩定的愛與關心，因為沒有什麼比得上你對孩子付出的愛更具有珍貴的療效了。





我不懂我擔心…

我的小孩經常不尊重我，也不聽從我的管教，好像變了一個人似的，這中間到底是出了什麼問題呢？



我必須先瞭解…

長期生活在家庭暴力氣氛下的孩子，會慢慢地從施暴者身上學習到錯誤的態度與訊息，其中最明顯的，就是孩子對你說話的口氣、對你管教的反抗，簡言之，你似乎從孩子對待你的態度之中，看到另外一個施暴者的影子，而這樣的親子相處方式，更深深地打擊並傷害你成為一位母親該具備的權威與尊嚴。

所以，這樣被誤導的親子關係和不被尊敬的母親形象，其實並非起因於你的孩子特別不受教或故意叛逆，而是受到施暴者錯誤示範的影響，換言之，孩子其實也是家庭暴力下的犧牲者。

我可以試著這麼做…

在了解孩子反叛行為是起因於模仿之後，有幾件事情是你現在可以努力的方向：

1. 找個機會與孩子談談：你必須正視孩子在目睹家庭暴力後所產生的困惑，幫助他們可以看清暴力事件的本質並培養思考判斷的能力，使不再受到施暴者的誤導。例如：「爸爸不應該動手打人，不管他有任何理由，使用暴力就是不對的行為！」
2. 發揮母職功能與權威：要對自己身為母親所具備的教養能力感到信心，能夠以堅定的態度執行你當下的管教，讓孩子知道「尊敬你」的重要，絕不允許孩子出現任何企圖傷害你的動作。例如，當你發現孩子出現動手打你的行為，你必須立即以言語與行動制止他，然後伴隨認真的語氣對他說：「我了解你對我感到生氣，但是你不能夠打我。」此外，並確實要求孩子對你表達歉意或為他失當的行為負起責任（如：執行禁用電腦等管教上的處罰）。
3. 幫助孩子建立該有的常規：包括用餐、就寢時間等，讓孩子不至於一直陷入施暴者所帶來的混亂、無法預期的生活經驗，並藉此機會來落實你的教養。



我懂我擔心…

我該怎麼跟孩子談家裡面發生的這些暴力事件呢？如果告訴他事實會不會反而對孩子不好？還是完全不說，讓孩子維持原有的單純會比較好呢？



我必須先瞭解…

「他只是對我不好而已，但確實是一位好爸爸。」這樣的想法可能曾經困擾著你，讓你在面對孩子時不知道該如何開口，深怕影響了孩子與爸爸之間的關係。

但是如果你以為絕口不提才不會對孩子造成任何的影響，那麼你就忽略了孩子的觀察能力，也忘了孩子還是會從其他的管道得知，而不談或說謊的結果，將可能造成施暴者成功地將暴力發生的責任都轉移到你或孩子的身上，讓孩子對你產生誤解，或者讓孩子不停責怪自己不好、認為是自己的錯。所以，你的說明並不是要破壞他們的親子關係，而是幫助孩子卸下心中的負擔與困惑。

我可以試著這麼做…

你可以依據孩子目前的年齡與認知能力，提供他現在能夠理解的範圍，不需要過度詳細地描述事件過程，也不要企圖為了維護孩子對施暴者的印象而說謊。因此，你可以選在暴力事件發生後的某一天，私下與孩子坦白當天發生了什麼事，允許孩子可以發問、表達心情，而經由這樣的親子對談之後，你會發現和孩子的關係變得更加靠近與親密，孩子也會因為經驗到你的支持與了解而更有安全感。

談話時的重要原則如下：

1. 不要批評施暴者：避免談論「他是個自私的大混蛋」之類的話語，畢竟他仍是孩子的爸爸，任何指控都會讓孩子產生更大的壓力，因此，對施暴者個人的情緒性發洩或漫罵都最好儘量不要出現。
2. 強調任何形式的暴力都是不對的：你必須要一再重申「暴力是錯誤」的概念，談話重點亦在於具體說明施暴者所做的那些「行為」是不對的，以幫助孩子能夠清楚區辨，如：「就算爸爸的心情再怎麼不好，他也不能亂摔東西，他不應該傷害家人！」。
3. 澄清暴力的責任：強調暴力的發生不是你或孩子的錯，明確指出施暴者必須為自己的暴力行為負責，因為不論施暴者有任何生氣的理由，都沒有權力使用暴力去傷害他人，所以，暴力是施暴者自己選擇使用的方法。



我不懂我擔心…

為了孩子著想，我應該要繼續留在家裡和孩子的爸爸在一起，還是選擇離開比較好呢？



我必須先瞭解…

這是一個相當個別化的問題，每個人所處的環境與條件都不同，也就無法產生一個標準答案。首先，請你先回想並思考一下：

「我想要給孩子什麼樣的成長環境」，然後從現在的生活環境出發，重新檢視孩子目前的那些需求是得到了滿足，而那些需求是受到了剝奪，甚至是傷害，而身為母親的角色，你會期許自己該為孩子盡力的部份是什麼？究竟是提供孩子穩定的家庭環境，或者是保護孩子的身心安全，還是其他你認為更重要的因素呢？

倘若，你已經清楚了自己想要為孩子爭取幸福的動力，那麼接下來，你也要一併去考慮對你自己來說比較好的決定，換言之，目前的婚姻關係對你的意義，以及你個人對生活的盼望與夢想，都值得你去沉澱與整理，因為除了為孩子著想以外，這更是你開始為自己著想與成長的一個重要起點，而所謂的「為孩子好」應該是要基於你與孩子的福祉而進行的判斷。

我可以試著這麼做……

由於這可能不是在短時間內就可以付諸行動的決定，建議你可以先將分析一下自己的情況，然後儘量列出你想到關於離開施暴者之後可能會帶來的好處與危機，幫助你可以更進一步思考現在的處境以及對未來生活的規劃。最後，不管你的決定是什麼，你可以讓孩子知道你對他們的愛與在乎，但不要對孩子說：「我都是為了你才離開（或留在這裡）」等類似的話語，這樣的說法會讓孩子誤以為自己要為目前的家人關係負起全部的責任，認為孩子是引發離婚的主因，或者持續的受暴情況也是孩子該負的責任，因而可能承擔不必要且過度的心理壓力。

無論如何，一個沒有暴力威脅的生活是可能存在且值得追尋的，暴力絕對不是生活必然的現象。儘管我們都相當期待施暴者能夠改變他的行為，但是改變的唯一途徑只有施暴者願意承認自己的錯誤與責任，否則所謂的改變則是要將眼光放在自己身上，不論是規劃、等待離開的可能性，或者尋找社會資源的幫忙、法律保障等，都是你可以為自己和孩子所做的改變。



我不懂我擔心…

當我已經和孩子一起離開獨立生活之後，我到底還需不需要鼓勵孩子繼續和爸爸多接觸呢？



我必須先瞭解…

由於施暴者的行為確實帶給你和孩子相當程度的傷害，因此，離開施暴者之後的生活安排，將是以重建你和孩子的安全為首要，也就是當施暴者的危險程度仍很高，以及你尚未準備好要直接或間接面對施暴者時，任何以孩子利益為前提而展開的合作父母關係都是相當艱難的。

除了安全性的顧慮之外，孩子與施暴者之間的關係則是另一個思考的重點。由於面對施暴者也是孩子生命當中的重要家人，孩子對於爸爸感到愛恨交織的複雜情緒是可以被理解的。大部份的孩子會憤怒於爸爸對待家人的暴力行為，而長期累積的恐懼與憂慮，也讓孩子的身心安全都受到極大的威脅與傷害。於是，有些孩子會以堅決的口氣告訴你，他支持你離開施暴者的決定，也從此不想再與施暴者接觸，但是，也有些孩子會呈現出兩難的心情，一方面受到家庭暴力所苦，另一方面又對於離開爸爸的舉動感到罪惡，並萌生對爸爸的思念，但又擔心想要與爸爸見面的念頭會讓你感到傷心，而形成左右為難的忠誠衝突情結。

我可以試著這麼做…

針對孩子的矛盾情緒，你可以

1. 協助反映孩子的心聲：

例如，「你想念爸爸，但又生氣爸爸以前的行為，也擔心媽媽會不會難過，所以不知道到底該不該去和爸爸見面。」

2. 接著再明確表達你的立場：

例如，「爸爸永遠是你的爸爸，媽媽不會因為你想見爸爸而生氣，所以最重要的是你怎麼想這件事情，或許媽媽不一定能夠做得很好，但是媽媽會支持你的決定。」

總而言之，建議你要先試著了解孩子目前對於與爸爸見面的想法，最重要的就是不要強迫你的孩子，並儘可能尊重孩子當下的心情與決定。



我不懂我擔心…

我也不反對孩子與爸爸見面，但我又害怕爸爸會藉著會面問出我們的地址，或又對孩子大小聲等等，有那些事情是我需要特別留意的呢？



我必須先瞭解…

就孩子長遠的身心發展來看，我們都能夠了解不論你和孩子的爸爸之間關係如何，若孩子可以同時擁有爸爸和媽媽的愛，將有助於孩子減緩因父母分開而產生的失落與遺憾，只是在歷經家庭暴力的傷害之後，任何與施暴者的接觸形式或許對你而言都是困難的，甚至你也會擔心探視時可能會出現的潛在危機而無法做出最適合孩子需要的決定。而目前除了私下協議的探視約定之外，你還可以選擇透過法院裁定交付會面或監督會面的方式來進行探視的安排，由於這樣的探視安排是交由特定的專業機構來執行，所以你可以放心地信任專業社工在探視過程中所提供的相關服務，對於你和孩子的身心安全都將獲得充份的保障。

我可以試著這麼做…

1. 在探視之前，你可以先和孩子進行沙盤推演討論當施暴者探詢你的近況或問起目前的住所、就讀學校等敏感性話題時的因應對策，並提醒孩子關於基本自我保護的態度與方法，倘若孩子真的不小心透露了一些訊息，也要請孩子於探視結束後馬上讓你知道，以利你有足夠的時間進行必要性的防範措施。

2. 上述的準備事項也將依據孩子不同年齡的心智成熟度而呈現不同的情況。

例如：學齡前兒童通常較為開放且坦率，而在獨立思考能力較差的發展特質下，經常無法洞察成人的動機而判斷到底該說或不該說，此時事前過多的提醒或事後的指責都可能造成對孩子的二度傷害，因此，如果你不能確定怎麼做才比較適當時，建議你可以針對孩子現在的年齡與專業社工一起討論。

3. 在某些情況下，你可能會發現當孩子持續與爸爸的連繫與探視經驗，卻反而帶給孩子更多的失望與壓力，或者對你和孩子之間原本慢慢趨於穩定與信任的親子關係帶來不好的影響時，這個時候你也要重新考量目前的探視對孩子的意義，必要時，請主動向專業社工反應並討論解決的辦法。



我不懂我擔心…

我不知道要不要跟學校老師說明家裡的情況，說了又怕會對孩子不好，不說也擔心老師會不了解孩子，我很想好好建立親師合作關係，但是該怎麼開始才好呢？



我必須先瞭解…

當孩子開始上學之後，學校將成為孩子的重要生活園地之一，而老師也可能成為你最佳的支持與幫手，因為老師和你一樣都是共同關注著孩子的成長，期待著孩子可以更好。

我可以試著這麼做…

建議你可先多觀察與了解老師的行事風格，例如：老師比較期待家長主動性高，還是比較習慣使用聯絡簿作為溝通媒介？除了找到適合的溝通時機與方式，並讓老師充份體會你對他的尊重與信任。

在一些特定議題，如：孩子的學業表現、在校的情緒問題等，你不妨以「請教」的立場來傳達你目前的困擾或需要。例如「他在家很容易發脾氣，在學校也讓老師多費心了，針對他的情緒問題，老師你建議我可以怎麼做來一起幫助他改善？」這樣的說法可以幫助你和老師將溝通焦點放在你們共同關心的問題。

此外，在與家庭經驗有關的溝通上，你可以根據下列原則進行判斷：

1. 保護孩子的人身安全：假如你已經離開施暴者但仍有安全上的疑慮，或是透過秘密轉學的途徑來安排孩子的就學等情況，老師可以協助你扮演「守門員」的角色，當老師愈了解你目前的處境，就愈能夠與校方先做好妥善的準備，以避免任何可能危害到孩子人身安全的機會發生（如：施暴者前來學校接小孩）。而即便你仍與施暴者同住，針對你和孩子所擬定的安全計劃，你也可以把與學校有關的部份讓老師知道，以備不時之需。
2. 提升孩子的學校適應：倘若你發現家庭暴力對孩子的影響已反應至學校生活，例如：無法專心上課、與同學容易發生肢體衝突、情緒不穩定等情況，這時，你可以主動與老師說明家庭狀況，例如：「我先生會對我大吼大叫，甚至動手打我，孩子時時刻刻在擔心我的安全，所以變得無法專心，他原本是很喜歡學習的，現在可以怎麼幫助他呢？」適度坦露家暴經驗主要是為了解決孩子的在校問題，而不是要突顯孩子的特別或帶來標籤化的後果。



我不懂我擔心…

為什麼當現在的生活開始過得比較平靜的時候，我的孩子卻反而經常出現情緒失控的情況？是我的孩子出了什麼問題嗎？我可以怎麼辦才好呢？



我必須先瞭解…

在脫離家庭暴力的傷害之後，孩子開始在你的面前經驗真正的安全，而這樣的安全感也幫助孩子更能夠將心中壓抑已久的複雜情緒一掃而出，於是，一旦碰觸到讓孩子覺得不愉快的事件時，孩子過往的情緒就像是被開啟般，突然變得反應相當激烈，而這樣的情緒釋放也代表著孩子正在經歷一場情緒的淨化工作。所以，當你可以將孩子的大發脾氣、強烈的痛哭等情緒反應視為一個療程，那麼，你當時的角色就是提供陪伴與支持，表達對於孩子內在痛苦情緒的了解，保護孩子不在情緒失控時受到傷害，當然也包括不讓孩子藉此去傷害別人或破壞東西，簡言之，就是盡力對孩子傳達「我了解你的痛苦，我會陪在你身邊保護你、幫助你，你不會傷害到我，我也不會讓你傷害自己，現在的我們都會很安全」等訊息。

我可以試著這麼做…

幾件需要提醒你注意的事項：

1. 釐清自己當下的情緒反應：孩子的情緒失控現象有可能會引發你過往受暴的記憶，而為了預防處理時的失焦，你必須先區分自己當下的感受有那些是對施暴者的觀感，而有那些才是你真正想要傳達給孩子的心聲，更要避免對孩子說出：「你就像你爸爸一樣！」、「我這樣照顧你，你居然還這樣對我，乾脆去你爸爸那裡好了！」等情緒化的話語，以免無形之中又強化了孩子的不安全感與罪惡感。
2. 執行該有的管教原則：假如孩子的大發脾氣行為伴隨著控制目的，這個時候你仍要堅定自己原有的管教立場，只傳達對孩子釋放情緒的接納，而不要讓孩子誤以為可以藉此予取予求。例如：「我知道你很喜歡這個機器人，不能買讓你又失望又生氣，但是我們已經說好今天不買玩具。」
3. 幫助孩子面對負向情緒：孩子有可能透過對施暴者的觀察而誤以為生氣必將帶來失控與暴力，因此，幫助你的孩子認識生氣是正常的情緒，教導他練習安全的表達而非一味地壓抑或複製暴力也是相當重要的。例如：「你可以對我生氣，但是你不可以打我！」、「你可以對我說讓你這麼生氣的理由是什麼，我們也可以先想些安全的方法來讓自己氣消、舒服一點（如：深呼吸、運動…），然後我們再來談。」

最後，如果你發現孩子情緒失控的情況一直沒有改善，甚至愈來愈糟，或者已經超過你所能夠負荷的程度，那麼，請主動尋求專業的協助，讓專家一起陪伴你並幫助你的孩子。



我不懂我擔心…

我可以怎麼幫助我的孩子從家庭暴力的傷痛中逐漸復原過來呢？



我必須先瞭解…

你和孩子之間所建立的親密關係就是帶領孩子走向復原之路的基石，透過幫助孩子了解健康的愛，體會沒有暴力威脅的相處方式，然後在以愛與尊重為基礎的親子關係裡，孩子將會重新體驗安全與信任，並看到自己的價值。

我可以試著這麼做…

不論你現在是否已經離開了施暴者，幫助孩子復原的腳步都可以從現在開始：

1. 建立安全的環境：先想辦法讓暴力停止下來，無論是離開施暴者，或者透過申請保護令、尋求社會資源與親友協助等都可以，即便現階段仍有困難，你還是可以盡力讓自己與孩子保持對於追求安全的夢想。
2. 維持良好的手足關係：教導手足相處時該有的基本尊重態度，儘量做到公平、不偏愛某個孩子，示範家人之間愛的表現，如：表達關心、主動詢問學校生活等，並在手足發生衝突時，教導孩子練習以口語表達、暫時離開衝突現場、幫助身體放鬆以達到冷靜效果等非暴力的方式來解決問題。
3. 幫助孩子更認識自己：了解並尊重每個孩子的興趣，鼓勵孩子多運動，藉由運動來幫助孩子更認識自己的身體反應並提升情緒管理能力。
4. 鼓勵孩子與外界產生連結：努力不放棄任何與外界接觸的機會，比如鼓勵孩子建立友善的人際關係、多參與其他家人或朋友的聚會等。
5. 允許孩子抒發負向情緒：有充份的心理準備去面對孩子可能會出現一再重複的詢問、伴隨的強烈情緒，或是奇怪的想像等，例如：孩子經常表達對怪獸出現的恐懼，其實是反映對於家庭暴力的害怕與擔憂。
6. 提供孩子釋放情緒的機會：孩子內心存在的強烈痛苦情緒，通常必須藉由大哭、尖叫、大喊等管道來進行釋放，你可以提供安全的環境來陪伴孩子走過這段過渡時期。



社會資源篇



目睹暴力兒童服務資源

單 位 名 稱	電 話	地 址
財團法人天主教善牧社會福利基金會(小羊之家)	(02)2381-1123	臺北市中正區忠孝西路一段7號10樓1017室
財團法人臺北市婦女救援社會福利事業基金會	(02)2555-8595	臺北市大同區民生西路240號10樓
財團法人勵馨社會福利事業基金會	(02)2367-9595	臺北市羅斯福路二段75號7樓
社團法人世界和平會	(03)426-5900 ~1#19	桃園縣中壢市元化路159號
臺灣家庭暴力暨性犯罪處遇協會	(04)2393-4285	臺中縣太平市中山路二段348號
財團法人幸福福利文教基金會(台中)	(04)2229-6468	臺中市西區自由路一段106號4樓之3
財團法人幸福福利文教基金會(嘉義市)	(05)283-9193	嘉義市西區玉康路392號
財團法人私立天主教中華聖母社會福利慈善事業基金會	(05)278-0040 #3225	嘉義市東區民權路60號5樓
社團法人臺南市婦女兒童安全保護協會	(06)293-4546	臺南市中華西路二段315號7樓
財團法人勵馨社會福利事業基金會	(07)223-7995	高雄市苓雅區凱旋一路3號3樓
高雄市晚晴婦女協會	(07)771-1716	高雄市前鎮區廣西路55號2樓
高雄市基督教家庭服務協會	(07)281-0303	高雄市前金區中華三路23號10樓之8
財團法人宜蘭縣溫馨家庭促進協會	(03)906-0995	宜蘭市慈安路29號5樓之2
民政局社會勞工課	(08)362-5022 #15	連江縣南竿鄉介壽村76號

目睹暴力兒童服務資源

單位名稱		電話	地址
專線	內政部全國保護您	113	
	台北市家庭暴力性侵害防治中心24小時婦幼保護專線	0800-024-995	
	女子警察隊保護婦孺及緊急庇護專線	(02)2346-0802 (02)2759-0761	
各縣市家庭暴力暨性侵害防治中心	內政部家庭暴力及性侵害防治委員會	(02)8912-7331	231 台北縣新店市北新路三段200號12樓
	台北市家庭暴力暨性侵害防治中心	(02)2396-1996	100 台北市中正區新生南路一段54巷5弄2號
	台北縣政府家庭暴力暨性侵害防治中心	(02)8965-3359	220 台北縣板橋市中正路10號3樓
	新竹市政府家庭暴力暨性侵害防治中心	(03)521-6121	300 新竹市中正路120號
	新竹縣政府家庭暴力暨性侵害防治中心	(03)555-8241	302 新竹縣竹北市光明六路10號
	桃園縣政府家庭暴力暨性侵害防治中心	(03)332-2209	330 桃園市縣府路110號9樓
	台中市政府家庭暴力暨性侵害防治中心	(04)2225-8659	400 台中市市區自由路二段53號
	台中縣政府家庭暴力暨性侵害防治中心	(04)2529-3453	420 台中縣豐原市圓環北路一段355號1樓
	南投縣政府家庭暴力暨性侵害防治中心	(04)9220-9290	540 南投市中興路660號
	嘉義縣政府家庭暴力暨性侵害防治中心	(05)362-0900 #228	612 嘉義縣太保市祥和新村祥和一路1號
	雲林縣政府家庭暴力暨性侵害防治中心	(05)533-6506	640 雲林縣斗六市府文路22號婦女福利大樓2樓
	台南市政府家庭暴力暨性侵害防治中心	(06)299-1111	708 台南市安平區永華路二段6號7樓
	台南縣政府家庭暴力暨性侵害防治中心	(06)637-0074	730 台南縣新營市府西路36號
	高雄市政府社會局家庭暴力及性侵害防治中心	(07)535-5920	802 高雄市苓雅區民權一路85號10樓
	高雄縣政府家庭暴力暨性侵害防治中心	(07)719-8322 080-000-600	830 高雄縣鳳山市光復路二段120號4樓

單位名稱		電話	地址
各縣市家暴中心	屏東縣政府家庭暴力暨性侵害防治中心	08-7385188	900 屏東市華正路97號
	基隆市政府家庭暴力暨性侵害防治中心	(02)2420-1122	204 基隆市安樂區麥金路482號5樓
	宜蘭縣政府家庭暴力及性侵害防治中心	(03)932-8822	260 宜蘭縣宜蘭市同慶街95號
	台東縣政府家庭暴力暨性侵害防治中心	(089)320-172	950 台東市桂林北路201號3樓
	花蓮縣政府家庭暴力暨性侵害防治中心	(03)822-8995	970 花蓮市文苑路12號3樓
	連江縣政府家庭暴力暨性侵害防治中心	0836-22381	209 連江縣南竿鄉介壽村76號
	澎湖縣政府家庭暴力暨性侵害防治中心	(06)927-4400	880 馬公市治平路32號
各縣市社會局	金門縣政府家庭暴力暨性侵害防治中心	(082)373-000	893 金門縣金城鎮民生路180-1號
	台北市政府社會局 (台北市性騷擾防治委員會)	(02)2757-4553 (02)2720-8889 #3365	台北市信義區市府路1號
	新竹縣政府社會局 婦幼保護課	(03)551-8101 #3146	新竹縣竹北市光明六路10號
	高雄縣政府社會局 社工課	(07)719-8322	高雄縣鳳山市光復路二段120號
	基隆市政府 婦女兒少福利課	(02)2420-1122 #2205	基隆市義一路1號
私部門單位	連江縣政府民政局	0836-25022	連江縣南竿鄉介壽村76號
	台北市現代婦女基金會 (遭家庭暴力 / 性侵害 / 性騷擾婦女) 保護您專線：	(02)2391-7128 (02)2391-7133 (02)2358-3030	台北市羅斯福路一段七號七樓之一B室
	中華民國新女性聯合會	(02)2325-4781 ~4(四線)	台北市大安區新生南路一段161巷35號2樓
	財團法人天主教善牧社會福利基金會(庇護服務)	(02)2381-5402	

法律相關資源

單 位 名 稱	電 話	地 址
財團法人法律扶助基金會	(02) 6632-8282	全國法扶專線
法律扶助基金會台北分會	(02) 2322-5151	台北市金山南路二段200號6樓
法律扶助基金會板橋分會	(02) 2252-7778	台北縣板橋市文化路一段268號10樓
台北地方法院家庭暴力事件聯合服務處 (現代婦女基金會)	(02) 8919-3866 #368#398	台北縣新店市中興路一段248號2F
士林地方法院家庭暴力事件聯合服務處 (現代婦女基金會)	(02) 2831-2321 #136 (02) 2831-9011	台北市士林區士東路190號1樓
板橋地院家庭暴力事件服務處(勵馨基金會)	(02) 2961-7322 #215#218#219	台北縣板橋市民生路一段30巷1號 (台灣板橋地方法院第二辦公大樓3樓)
桃園地院家庭暴力事件服務處(勵馨基金會)	(03) 462-1500 #3117#3156	桃園縣中壢市中華路二段388號
新竹地方法院家庭暴力事件服務處 (現代婦女基金會)	(03) 521-0022 #118	新竹市中正路136號
苗栗地院家庭暴力事件服務處(勵馨基金會)	(037) 374-488	苗栗市中正路1149號(簡易庭)
花蓮地方法院家庭暴力事件服務處 (現代婦女基金會)	(03) 822-5144 #507#508	花蓮市府前路15號(臺灣花蓮地方法院聯合服務大樓一樓)
台中地方法院家庭暴力事件服務處 (現代婦女基金會)	(04) 2223-2311 #3992	台中市西區自由路一段91號(第二辦公大樓)
南投地院家庭暴力事件服務處(勵馨基金會)	(04) 9223-7631	南投縣南投市中興路759號
台南地院家庭暴力事件服務處(勵馨基金會)	(06) 295-6566 #21085	台南市安平區健康路三段308號一樓
高雄地院家庭暴力事件服務處(勵馨基金會)	(07) 352-5222 #105#106	高雄市楠梓區常順街89號(家事大樓一樓)

單 位 名 稱	電 話	地 址
屏東地院家庭暴力事件服務處(勵馨基金會)	(08)751-9593	屏東市棒球路9號
台東地院家庭暴力事件服務處(勵馨基金會)	(089)310-130 #389	台東市博愛路128號


親子監督會面資源

單 位 名 稱	電 話	地 址
兒童福利聯盟蘆洲工作站 (台北縣政府委託)	(02)8283-2979	台北縣247蘆洲市集賢路245號6樓
財團法人張老師基金會 臺中分事務所 (台中縣政府委託)	(04)2203-3050	台中市404北區進化北路369號7樓
各直轄市、縣(市) 家庭暴力暨性侵害防治中心	見家庭暴力保護資源	

其他心理諮商與輔導資源

單 位 名 稱	電 話	地 址
各縣市張老師中心	諮 商 專 線： (02)2716-6180	台北中心-105 北市敦化北路131號
各縣市生命線協會	(02)2505-9595 其他電話請洽詢 北市生命線	台北市中山區松江路65號11樓
各縣市家庭教育中心	(02)2541-9690 (02)2720-8889 其他電話請洽詢 北市家庭教育中心	臺北市吉林路110號5樓
呂旭立紀念文教基金會	(02)2363-5939	台北市羅斯福路三段245號8樓之2 (捷運新店線台電大樓站2號出口)
財團法人天主教聖母聖心會懷仁全人發展中心	(02)2311-7155	台北市中山北路一段2號9樓950室

單 位 名 稱	電 話	地 址
觀新心理成長諮商中心	(02) 2363-3590	台北市羅斯福路三段125號3樓之5
佛 教 觀 音 線 協 會	(02) 2768-5256	台北市松山區南京東路五段251巷46弄5號7樓
飛 越 心 理 諮 商 中 心	(02) 2370-8119	台北縣永和市中正路609巷6號10樓之6
基督教宇宙光輔導中心	(02) 2369-2696	台北市和平東路二段24號8樓
馬偕協談中心及平安線	(02) 257-1847 (02) 2543-3535 #2010 #2011 #2486 #2487	(電話協談)
財團法人台北市友緣社會福利事業基金會	(02) 2769-3319	台北市南京東路5段123巷8弄8號1樓
台北市社區心理衛生中心	(02) 3393-6779	台北市金山南路一段號
中區社區心理衛生中心	(04) 2526-8054	台中縣原市中興路136號
台中觀音線心理協談中心	輔 導 專 線： (04) 2233-9958 行 政 專 線： (04) 2233-9971	台中市北屯區柳陽東街23號
耕 心 心 理 成 長 中 心	(04) 2259-5719 (收費)	
中華民國幸福家庭促進協會	(04) 2358-0655	台中市工業區一路二巷三號八樓之三
高 雄 觀 音 線	協 談 專 線： (07) 224-7181 行 政 專 線： (07) 224-8948	高雄市苓雅區中正二路58號9樓(大眾銀行樓上)
高雄市兒童與家庭諮商中心	080-017685	高雄市三民區九如一路775號1樓
高雄基督教家庭家協談中心	(07) 281-0303 (07) 281-0903	高雄市前金區中華三路23號10F之8
高雄市社區心理衛生中心	(07) 387-4649 (07) 387-4650	高雄市三民區大順二路468號8樓之2



書 名：下一站，希望～家庭暴力受暴婦女親職手冊

出版單位：財團法人天主教善牧社會福利基金會

小羊之家 目睹暴力兒童服務中心

編輯小組：戴世玫、陳立容、楊雅華、郁佳霖、許瑋倫、

張曉芬

美術設計：陳瑞倩

地 址：台北市中山北路一段2號11樓1100室

電 話：(02) 2381-5402

電子信箱：children@goodshepherd.org.tw

網 址：<http://www.goodshepherd.org.tw>



出版單位：財團法人天主教善牧社會福利基金會
小羊之家—目睹暴力兒童服務中心
補助印製：台灣板橋地方法院檢察署 緩起訴處分金
出版日期：中 華 民 國 97 年 12 月