

寬恕對性侵害被害人復原的意義之初探

陳慧女

壹、前言

寬恕 (forgiveness)，或譯原諒或饒恕，國內早期關於寬恕的研究，翻譯為原諒 (如：洪素珍、王玥好，2004)，而目前多數文獻的探討則翻譯為寬恕 (如：林維芬、張文哲、朱森楠譯，2008；黃世瑋譯，2008；王慧琦，2014)。本文以寬恕為議題，主要探討寬恕對於性侵害被害人在復原過程的意義，從寬恕的意義、寬恕經歷的時期、寬恕的類型、國內外探討寬恕對被害人復原影響的研究，最後從訪問兩名被害人對寬恕的看法，初步探索寬恕在復原的意義。

貳、寬恕的意義、時期及類型

一、寬恕的意義

寬恕，是一種自願行為，指受害者放棄對加害者的消極感情，如復仇，甚至還

能為對方祝好，寬恕也常作為一種美德，在宗教學、心理學、社會學等領域研究其作用及原理 (維基百科，2020)。

南非的屠圖 (Tutu) 大主教說：「或許我們得打開傷口，清除創傷，才不會潰爛。然後抹上藥膏，或許，或許就會痊癒了。寬恕並不容易，和解也不簡單。但是有了寬恕，我們就為一個人打開了一扇門。這個人或許被過去綁住了，我們要讓他打破鎖鏈，走過那扇門，進入嶄新的未來世界。」 (朱衣譯，2005：71)。達賴喇嘛也說：「寬恕並不是說忘掉過去的一切，而是根據自己的經驗，替他人著想，包括所謂的敵人。」 (朱衣譯，2005：3-4)，達賴喇嘛進一步指出，寬恕包括正義與果報的議題，也包含深沉的憤怒和渴望報復的議題；寬恕不在遺忘惡行，如果遺忘了惡行，那就沒什麼好寬恕的，寬恕包括拒絕臣服於憤怒和復仇 (亞奇譯，2012：3-4)，也就是寬恕意味著不應發

展復仇及對敵人憤怒的情緒，因為這無法解決問題，也會摧毀自己內心的平靜（朱衣譯，2005：218）。從屠圖主教及達賴喇嘛的看法，寬恕包含了要正視創傷、療癒傷口、處理復仇與憤怒的情緒，也蘊含了正義的概念，而寬恕能為受苦的人打開「心與新」的一扇窗。

Enright引述North（1987）對寬恕的觀點，為寬恕下了定義：「一個人在理性思考下認為他們曾被不公平地對待，當他們願意放下憎恨與其他相關的反應並寬恕傷害者，在仁慈的道德原則下盡力對傷害者做出慈愛、無條件的尊重、寬宏大量及道德的愛。」（林維芬、張文哲、朱森楠譯，2008：19）此定義包含個人曾受到不公平對待、放下仇恨與憤怒、釋出對加害者無條件的慈愛與尊重。

王慧琦（2014）的研究將寬恕界定為是一種受傷者願意決定給出的禮物，這包含兩個部份，一是當事人願意克服受傷害事件所帶來的憤怒、怨恨和不滿等負面情緒；二是願意真實而非虛假地對加害者展現仁慈、善意與愛心，而此過程須歷時長久並仰靠堅定意志。這個定義與Enright的定義類似，並將寬恕視為是受害者決定給予加害者的「禮物」。

從上述定義可知，寬恕是個人在理性思考下，在正義原則的基礎上，正視過去受到不公平對待所帶來的傷害，對傷害加以療癒，並進一步放下對加害者的復仇與

憤怒情緒，不再被過去綑綁，開啟個人面對自己與未來的新世界。

二、寬恕經歷的時期

由於寬恕具有療癒傷害，走出被困境束縛，開啟新生的意義，故被應用於心理治療。Enright則是將寬恕應用在心理治療，並發展出治療模式的重要學者。Enright（2000）對於寬恕所經歷的時期與目標，以及在歷程中須處理的議題，提出其見解，綜合文獻整理如表1。

在這個歷程裡，首先是覺察情緒的狀態並揭露情緒對個人生活的影響，當決定進入寬恕的治療歷程，則經由理解寬恕、連結對加害者的認知，從另個角度觀看加害者，並進一步以更廣的視野來理解加害者及其行為，最後則是接納痛苦、發現痛苦的意義、生命的目的、獲得寬恕帶來的自由。這個歷程並不容易，它是通過情緒的處理再進到寬恕的歷程，最後獲得自我的自由。這不僅是對於寬恕加害者的覺知歷程，更重要的是當事人通過寬恕的歷程來處理自我的議題，經由覺察與成長，發現痛苦的意義與生命的目的，是一個自我完成的階段性歷程。

三、寬恕的類型

Enright與Fitzgibbons（2000）將寬恕分為報復性的寬恕、補償性的寬恕、期望

表 1 寬恕治療經歷的時期、目標與議題

時期	目標	議題
揭露時期： 發現生氣情緒	當事人覺察到不公平的傷害事件及後續影響已經傷害到生活。	<ul style="list-style-type: none"> · 個人是否逃避處理生氣的情緒？ · 個人是否能面對生氣情緒？ · 個人是否害怕羞愧或罪惡感？ · 生氣是否影響個人的身體健康？ · 個人是否被所受到的傷害和加害者所困擾？ · 個人是否將自己的處境和加害者的情況做比較？ · 這個傷害是否造成個人生命永久性的改變？ · 這個傷害是否改變個人的世界觀？
決定時期： 決定寬恕	當事人對治療有正確的了解，並決定進入寬恕治療的歷程。	<ul style="list-style-type: none"> · 評斷自己所做的各種嘗試都無法解決問題。 · 願意開始寬恕。 · 決定寬恕。（註：此時寬恕的核心是承諾，承諾寬恕並不是必須完成寬恕，而是要開始寬恕。）
工作時期： 進行寬恕	對加害者產生認知上的了解，並開始以新的觀點去看待加害者，此覺察使當事人對加害人產生正向的變化。	<ul style="list-style-type: none"> · 努力理解寬恕。 1. 加害者的成長情形？ 2. 當傷害發生時，這個人的處境如何？ 3. 自己是否能更廣泛地描述和這個人的關係？ 4. 從宇宙觀點來看這個人的情形為何？ 5. 當採取宇宙觀點時，這個人看起來是什麼樣子？ 6. 朝向悲憫。（註：同情是指我們因為別人的處境而產生的感覺，同情之後可能產生對他人的憐憫感覺，憐憫是指與他人一起承受痛苦，也是對另一個人柔軟的反應。同情是可憐加害受害者的最大極限，產生憐憫則需要相當長的時間（黃世瑀譯，2008）。） · 接納痛苦。 · 給加害者一份禮物。
深化時期： 發現情緒桎梏，並從中獲得釋放	對所受的痛苦產生新的意義，感覺與他人有更多的連結，經驗到負向情緒的減弱，並對生命產生新的意義。	<ul style="list-style-type: none"> · 發現痛苦的意義。（註：如Frankel的意義治療核心，人們不能改變過去，卻能夠改變自己對不公平事情的態度，並從中找尋這些事件的意義。能夠體會最深沉意義的人，是選擇面對困境，從中提升，並且超越自我態度的人。） · 發現個人需要寬恕。 · 發現自己並不孤單。 · 發現個人的生命目的。 · 發現寬恕的自由。覺察情緒的變化，正向情緒增加，負向情緒減少。

時期	目標	議題
		1. 自己現在對加害者的生氣程度？（以0-10分評量） 2. 自己是否對所發生的事感到羞愧？ 3. 自己每天花多少精力想加害者和傷害事件？ 4. 相較於過去使用的方式，寬恕對自己有多少效果？ 5. 自己對加害者有多少同情？ 6. 對於每天發生在自己身上的事情的接受度？ 7. 自己寬恕這個人的程度？

資料來源：作者綜合林維芬、張文哲、朱森楠譯（2008），頁62-63之表5-1、5-2，及黃世瑋譯（2008），頁87-88，整理製表。

式的寬恕、律法期望式的寬恕、社會和諧式的寬恕、愛的寬恕等六類型，這幾個類型是隨著復原的進程由簡單到複雜、由有條件到無條件、由消極到積極的寬恕（林維芬等人譯，2008）。當然，隨著寬恕愈趨無條件、積極性，當事人也更能朝往復原方向。

王慧琦（2014）探討配偶外遇的女性在經歷寬恕的歷程，將寬恕依階段分為操控對方的寬恕、表現寬宏的寬恕、配合期待的寬恕、無愧於心的寬恕、全然交託的寬恕等五類型，前三個類型是假性的寬恕，是壓抑負面情緒，虛假表現正面的善意，而後兩個類型是真實的寬恕，是克服負面情緒並展現慈愛。其研究發現華人因好面子、重視表面和諧及群體關係，寬恕的忍耐成分較多，故在考量寬恕時會在意他人看法及輿論壓力，故多是假性寬恕，該研究點出寬恕的文化差異性，顯示華人有條件、消極性的寬恕成分居多。

參、寬恕於性侵害被害人復原的意義

一、國外的研究

Freeman & Enright（1996）對12位年齡24—54歲在童年遭遇性侵害的成年女性施以寬恕治療的研究，結果顯示她們與對照組比較後，自尊有提升，希望感提高、在寬恕心理剖面量表的後測分數提高、焦慮與憂鬱都有降低，其中的正向感受與行為、負向感受與認知都有改變。她們對於參與研究的經驗均給予正面評價，多數認為寬恕加害者對她們的幫助不僅是傷害的復原，對於她們目前的家庭與工作適應都有助益。

Holeman & Myers（1998）使用童年經驗量表、婚姻適應量表及Enright的寬恕量表，對63位在童年遭遇性侵害的成年女性分析寬恕對婚姻適應的影響，結果顯示寬恕分數高的婚姻適應高於分數低者，寬

怨與知覺受害程度呈顯著負相關，研究建議將寬恕做為提供兒時性受虐者的諮商策略之一。

Walton (2005) 將寬恕視為一種人際／關係的歷程，並與加害人的道歉做聯結，道歉也是一種個人自我提升的歷程，藉由加害人的道歉而完成自己的未竟事務。Helm, Cook及Berecz (2005) 調查114名大學生，分析性受害組與非受害組的心理與生理幸福感，結果發現多數的受害人不管他們對加害人的寬恕程度如何，他們與加害人都會保持一定的距離，寬恕與和解不見得是所有受害人適當的治療目標，而有個別差異。

Tener與Eisikovits (2015) 深度訪談20位在童年遭受家內性侵害的猶太裔婦女，結果指出她們對於寬恕有以下四個類型：藉由忘記過去遭受的傷害來表示寬恕、復仇者、藉由寬恕加害人來保護家庭的完整性、寬恕被用來滿足社會的偷窺欲且對真正的寬恕有限，研究也指出寬恕須考量生活的文化脈絡性。該研究顯示受訪者在寬恕是較為消極的，如寬恕是一種遺忘、復仇、保護家庭的完整、形式上的表示，類似Enright的報復性寬恕與社會和諧式的寬恕類型。

一項以寬恕為主題的書寫治療應用在南韓性受害者的療效研究，各有16位參與者隨機分配於實驗組與對照組，年齡平均22.3歲，實驗組參加四次的寫作會議，每

次30分鐘撰寫有關自我寬恕的文章，結果發現兩組有顯著差異，尤其書寫組的羞恥感與憂鬱感顯著降低，創傷後的成長提升 (Ha, Bae & Hyun, 2019)。

上述研究顯示寬恕對於被害人在提升自尊與希望感、降低焦慮與憂鬱、增進生活適應及個人成長方面是有助益的。不過寬恕對所有被害人不見得都有預期的正面效果，也必須考量個別差異 (Helm, Cook & Berecz, 2005)。而寬恕若是屬於報復性、期望式、為了維護家庭與社會和諧，則對於其復原有限，消極成分居多 (Tener & Eisikovits, 2015)。這也是寬恕應用在被害人治療或接受加害人的道歉時，要特別注意其創傷的個別性，以及是否為了維護關係的和諧而不得不有形式上的寬恕，此則失去寬恕之本意。

二、國內的研究

國內關於寬恕的探討自2000年之後，陸續有諸多文獻探討及研究投入，包括寬恕量表的引進及修訂，如林維芬 (2011) 的研究；寬恕應用在教育課程方面的效果，如、王佳玲 (2006)、林碧花與吳金銅 (2008)、楊鳳玲與陳柏霖 (2017) 的研究，均顯示寬恕在教學的應用及幸福感提升有所助益；應用在人際關係傷害的研究，如蕭可音 (2005)、翁力齡 (2011)，探討寬恕在人際關係傷害上的相關；以及寬恕應用在物質濫用者的治療

效果（林維芬，2010）、面對丈夫外遇的妻子之寬恕歷程（王慧琦，2014）。

至於將寬恕應用在性侵害議題的研究，最早是洪素珍與王玥好（2004）訪談13位童年性受害者對原諒（寬恕）議題的處理及覺知歷程。研究有以下幾個發現：1.被害人在原諒自己方面，須認知到自己受到侵犯時是無助的受害者、意識到並接受自己曾主動參與性侵害事件，是因為渴望得到愛、重新理解為什麼性侵害發生在自己身上、經歷創傷復原的歷程；2.在原諒保護者方面，尤其是原諒父母時，能使她們的憤怒、失望感及恨意消失，也能因覺察到父母當時能力的有限，或是父母曾向她們道歉，父母對發生在她身上的事並不知情，而意識到要原諒他們；3.在原諒加害者方面，有四個層次：首先是從未考慮原諒的議題；其次為以宿命因果論來解釋性侵害事件；三是自我超越的歷程：處理原諒的議題可以讓自己的負面情緒獲得紓解，讓傷害的包袱變輕並讓受害事件成為過去，其次是原諒自己，接著是接受被侵犯的事實、意識到自己的不完美而產生同理心、將自己與他人的遭遇比較後覺得自己還是幸運的、客觀的認知能力增加而能以成人的立場全面地看待整個事件及自己；最後是發現受害的正面意義，能夠體會到受苦是人類普遍的現象，認知到自己因痛苦而有機會超越生命的限制。該研究指出原諒是一個歷程，並非靜態的決定，

原諒自己是原諒加害者的基礎，若受害者先處理本身的傷害，再考慮是否原諒，這種原諒較為穩定。該研究較完整地呈現被害人在寬恕歷程所面對的議題，除了有面對寬恕的消極面之外，如未考量過寬恕、因果宿命論，也有積極面的處理負面情緒、讓事件成為過去、接受傷害發生的事實、原諒自己、從不同角度觀看自己與加害人，發現受苦的意義，復原歷程進展到如Enright的社會和諧式寬恕或愛的寬恕。

在洪素珍與王玥好（2004）的研究逾十年之後，方有劉曉穎（2015）訪談3位性侵害被害人寬恕歷程的研究，受訪者表示要她們承認性侵害的事實、承認情緒是不容易的事，直到出現可以信任的資源支持時，才可能承認並揭露事實與情緒。面對寬恕會經歷受害期、壓抑期、混亂期、放下期等四個階段。寬恕的認知內涵包含面對原諒與不原諒的衝突及矛盾和反覆的過程；不只原諒加害人，也原諒自己、原諒直接與間接的重要他人；寬恕是持續的過程，先有來自上帝的寬恕，而後才能寬恕自己。而寬恕對自己有重拾家庭與家族關係、理解性創傷、具有正向詮釋能力等影響。該研究顯示寬恕會經歷不同階段，是在反覆過程後趨於放下期的穩定。此與洪素珍及王玥好（2004）的研究發現類似，寬恕包含了原諒加害人及相關人，也原諒自己的過程。

而修復式正義帶有寬恕的意涵在內，陳慧女與盧鴻文（2013）訪談10名被害人表達她們對修復式正義的看法，被害人表示療癒是漫漫長路的過程，傷害難以撫平，對公平正義抱持懷疑態度，不希望加害人再出現於生活中。加害人若欲道歉，應是真心悔改，如此的道歉才可能對被害人有撫平的作用。顯示被害人關切的是加害人真心悔改後的道歉，對其復原方有意義。該研究與Walton（2005）提出寬恕和加害人的道歉有所聯結相呼應，該研究受訪者多表示不願與加害人有任何關聯，也與Helm等人（2005）的研究結果類似，被害人與加害人保持距離，寬恕與和解不見得是所有受害人的目標。

若將加害人的道歉與被害人的寬恕做聯結，陳慧女（2017）的研究進一步邀請3名童年遭受性侵害的成年女性閱讀20餘位加害者的道歉信，並寫下對於道歉與復原的感想，呈現以下結果：道歉對被害人多少有所幫助或釋懷；道歉有助於被害人與自己的和解，時間是復原過程的一個重要因素；認為加害人的道歉只是表面，無法真正改變；被害人所要修復的關係不一定是與加害人的關係，而是與自己的關係，與自己的和解。該研究亦如Walton（2005）指出藉由加害人的道歉而能完成自己復原的未竟事務，但該研究也顯示寬恕、和解議題的重點在於個人與自己的關係，即寬恕自己。

三、小結

綜合上述研究結果，分別從心理、關係、司法等三個向度來看寬恕的意義，在心理方面，寬恕可以減低焦慮、憂鬱、羞恥感，提升自尊、希望感與幸福感，增進正向認知；在關係方面，可以增進婚姻、家庭、人際關係、工作的適應、修復社會關係；在司法方面，蘊含正義及修復的寓意。

從上述國內研究皆指出不論是否寬恕加害人或相關人，寬恕最終還是回到被害人本身，包括了解受苦的意義、真心誠意的道歉、與自己的和解、寬恕內在的自己。這四篇研究有三篇將寬恕與復原聯結，其分別探討寬恕議題、寬恕歷程、關係修復、道歉等，但未將這幾個議題進一步串連並探索，故本訪談想進一步了解受訪者對於加害人的期待、加害人的道歉、如何看待與加害人的寬恕與和解，以及評估自己的性創傷復原程度。

肆、初探兩位受訪者看寬恕的意義

以下是作者邀請兩位目前年齡在30至35歲，在童年曾遭遇家人性侵害的成年女性，分別在19歲及21歲時揭露，均曾接受過諮商的女性，以書寫的方式娓娓道來對於加害人的期待與道歉、寬恕與和解對她

們復原的意義。

一、受訪者甲

受訪者甲在童年遭受父親侵犯直到高中時期，談及在復原過程中，她對於加害人的期待是不要再犯：「我希望他們不要再犯，能夠『具體』的提出有哪些東西可以不要再犯，我相信人總有情緒失控、做錯事的時候，但是如何不被情緒沖昏頭，這是只有自己才知道什麼方法才適合自己。」那麼，加害人要如何改正錯誤，她認為：「改錯應該是具體明確，提升到行動層面上的，受害者當然有可能不願意與他見面，但是否有辦法補償被害人？譬如提供金錢援助讓對方可以接受心理治療、成長團體等，或是定期定額捐款給相關機構等，而不是單純說我對不起，希望不要讓她（被害人）留下陰影。」

至於加害人是否曾經道歉？甲表示：「我不確定他是否是想向我道歉，但那或許是最接近道歉的話了吧？曾經有一次，那陣子跟他相處還可以，我都覺得以前的事情就像是夢一樣，說不定是我看太多社會新聞，才會幻想出他傷害我的那些事情。但是有天晚上，他突然跟我說，他對我做的那些事情，他覺得不好，但是當他看到我，就是忍不住，他不知道到底該怎麼辦？我憤怒的回到房間關上門哭，我想我心裡深刻期待那些事情就像夢一樣吧，可惜那是事實，而他就在門口敲門，

說他想知道到底要怎麼做才能沒有欲望，當下我無法回答他。」對於道歉應有的方式與內涵，她提出一個具體且呼應復原的方式，即透過賠償提供治療：「最現實的問題可能是金錢的賠償吧，因為治療的過程需要耗費很多時間、金錢，也可能因此減損工作跟思考能力，需要漫長的復原時間。」

她在復原的過程中，曾想過寬恕的議題，但表示尚無法寬恕之。她說：「有，我只能說目前我並不想要（寬恕），我對他有憤怒，但也不想要報復，就是不知道自己該如何做？可能就是放下這件事情，讓事情不再影響我吧，有時候覺得自己很累，畢竟還是會經常見到他，很想要他離開我的生活，卻又不得不看到他，他確實也對我很好，經常買東西給我，但是如果

有得選擇，我希望不再見到他。」

對於考慮寬恕的前提，則是加害人提供經濟捐助，一方面提醒加害人曾經犯的錯誤，另一方面透過捐助協助被害人獲得接受復原的機會，她說：「在行動層面做出補償，當然補償本人很重要，但是也可以提供給社福機構，讓他們協助性侵害受害人，甚至是一輩子小額捐款，重點在於，這件事是個提醒，你做錯了，你也必須一輩子承擔，因為你已經永遠改變了別人的人生。」

關於和解，即便是自己的父親，甲也從未想過或期待與之和解，她認為：「我

覺得如果可以，我不想要再見到他，我只想要過好自己的生活，和解是給自己的，我希望能讓這個經驗對我生命的負向影響越低越好。」甲認為寬恕的前提是加害人不再犯、在行動層面改變，由於加害人的行為已經改變了被害人的生命，必須對被害人有所補償，記住自己應該有的承擔，故尤其強調金錢對於精神及心理治療費用的補償；同時，也不想再見到加害人，希望自己的生活不再被影響，而和解是給自己的，這類似於Enright的補償式寬恕，加害人要有補償的行動，被害人才會考量寬恕的可能性。

對於自己的創傷，又是如何讓自己復原呢？甲表示是透過支持系統、心理諮商、精神醫療、信仰等的協助，她說：「親友支持、心理諮商與整理、宗教、成長團體、適量的藥物協助（有時過多藥物會讓自己覺得更失能），還有自我決定。目前覺得大概七、八成吧，至少坦然面對這段經歷確實對我的生命造成影響，可以跟親近好友笑著聊起這件事情，雖然有點惆悵，但也能半開玩笑。……目前希望自己先自我整理，寫一些類似生命故事的書，或許很多時候聊起來都比較片段，或許寫下來，再對話會有新的想法。」

二、受訪者乙

受訪者乙於童年遭家族表哥的性侵犯，她對於加害人的期待是：「期待可以

有機會探索自己過往生命經驗的傷痛，讓自己有重新做人的機會……，悔改自己所做的事情，並且能夠長久自律。」也就是期待加害人能夠探索自己的問題，悔改自己的錯誤，有所改變並自律，不再犯。

乙並未曾想過要加害人對自己道歉，但是若有此機會的話，她希望加害人悔改：「有一個悔改的態度，而非當做沒有這件事情，繼續侵犯別人。」

對於寬恕的看法是：「饒恕他是因為我想要放過自己，他的錯誤就交給神處理，我想過我的生活，想對這件事的感受做切割，重新生活。」希望加害人能夠悔改，她才有可能考慮寬恕：「悔改的態度，並且正確的面對自己的人生。」乙強調加害人的悔改在寬恕的重要性，而她對於寬恕的詮釋是饒恕對方以放過自己，並與加害人及事件感受切割，重新生活，此類似於Enright的期望式的寬恕，期望加害人悔改，正視自己。

而對於和解，若有機會的話，乙期待加害人：「我寫一封信給他，他可以悔改的態度回應，沒有準備好面對面去與本人談，因為無法了解他是否已有準備好悔改的態度，擔心自己又再度想起或是二度傷害。」

在復原方面，乙除了尋求諮商也透過信仰幫助自己，她說：「透過信仰，讓自己有機會重新看待自己的眼光，已可以更有自信的與人互動。」一如洪素珍與王玥

好（2004）及劉曉穎（2015）的研究中均呈現信仰對於被害人復原的力量。整體而言，乙重視加害人的悔改，並強調與加害人做切割，藉由信仰療癒自己。

三、討論

兩位受訪者分別強調加害人的補償，藉以提醒他們曾經犯的錯誤，並能提供被害人在心理復原上的經濟來源；以及加害人必須能夠悔改且不再犯，此與陳慧女與盧鴻文（2013）的研究發現一致。可知其寬恕的先前要件是建立在加害人的悔改與補償上。她們不想再見到加害人、不希望目前的生活受到影響。她們的寬恕與和解都是反諸己身，要放過自己，與自己和解，重新生活，這與前述國內研究的發現有類似的結果。不論現況如何，兩人均表示與加害人保持距離（Helm, Cook & Berecz, 2005），將自己與加害人切割，可以重新面對自己，開始新的生活。

從本訪談結果顯示在心理層面上，寬恕是回到本身的復原及療癒，處理本身的負面情緒，進而寬恕自己，也期待加害人的改過，才能擴及對加害人的寬恕。兩位受訪者對於加害人的寬恕是屬於補償式、期望式的寬恕，屬於有條件的寬恕，尚未進展到和諧式或愛的寬恕階段。由此可知性侵害的傷害是長遠的，關愛自己，寬恕自己，先給自己禮物，將是「寬恕」這個議題的基礎。如同洪素珍與王玥好

（2004）的研究指出寬恕自己是寬恕加害者的基礎，若能先處理本身的傷痛，寬恕自己，才能為考量是否寬恕對方提供穩定的基礎。

伍、結論

由於性侵害議題的隱密性，尋訪不易，多半透過社工師或心理師邀訪，以此主題的研究限制主要在於受訪人數過少。綜覽以性侵害為主題的研究參與者多半在個位數至十幾位之間，並以呈現當事人的經驗，深入探索為主。本訪談亦如此，僅透過兩位參與者呈現其真實的經驗，難以涵蓋更多類似遭遇者的經驗。

寬恕的真意是接納自己的痛苦，發現痛苦的意義，進而是給加害者的一份禮物（Enright, 2000）。即使受害者不一定寬恕加害者，不見得要給出這份禮物，但仍須面對自己的痛苦、處理負面情緒及相關議題，才能走向復原歷程。因此，寬恕仍回歸到受害者本身，不論是情緒、認知、關係或司法等面向均是關注的點。寬恕也是一個自我提升、自我獲得自由的歷程，在心理的認知與情緒、人際關係與社會適應的調節，以及司法的正義與修復等向度上，對被害人具有心理健康、人際適應、社會正義的療癒意義。從期待到道歉、寬恕到和解，本訪談初步結果提出以下建議：

一、在介入面向

社會工作與心理諮商等助人者與被害人的工作過程中，在後期階段可以參考Enright所提出寬恕治療歷程的議題，透過與被害人討論對加害人的期待、道歉、寬恕的議題，評估這些議題在其復原的階段，並探索她們是如何詮釋這些議題對復原及生命的意義。其中，能夠寬恕自己、與自己和解才是復原中最重要的元素，方能帶領被害人往寬恕的積極面前行。

二、在實質面向

兩位受訪者的回應顯示她們對於寬恕的前提是希望加害人悔改且不再犯，對被

害人及社會提供精神與實質的補償。這指出性侵害對被害人及社會造成的負面影響層面既深且廣，金錢的補償對被害人的心理或實質層面，如心理諮商、精神治療、經濟援助等有其意義，故不論加害人是否曾接受司法懲處，若能在經濟層面提供捐助，政府及非營利單位在資源整合上可以扮演連結的角色。而若加害人有機會獲得懲處，除了司法監禁之外，重要的是令加害人得以悔改並不再犯，顯示加害人治療的重要及其對被害人復原的意義。

（本文作者為國立中正大學師資培育中心
兼任副教授）

關鍵詞：性侵害、復原、寬恕

📖 參考文獻

- Enright, R. D.著，黃世瑋譯（2008）。《寬恕：選擇幸福的人生》。臺北：道聲。
- Whitney, H.著，亞奇譯（2012）。《原諒》。臺北：三采文化。
- 王佳玲（2006）。《高中職生命教育：〔敢愛敢不恨〕寬恕課程成效研究》。臺北：臺北護理健康大學生死教育與輔導研究所碩士論文。
- 王慧琦（2014）。〈配偶外遇之寬恕研究：從妻子角度出發〉，《臺大社會工作學刊》30，頁91-138。
- 林碧花、吳金銅（2008）。〈寬恕教育輔導方案對國小學童的寬恕態度影響之研究〉，《教育心理學報》39（3）。頁335-450。
- 林維芬（2010）。〈寬恕治療對於物質濫用者之應用〉，《教育心理學報》41（4）。頁859-884。
- 林維芬（2011）。〈「修訂Enright寬恕治療歷程模式」團體介入方案對國小兒童寬恕態度、情緒智力與幸福感之研究〉，《教育心理學報》42（4）。頁591-612。
- 林維芬、張文哲、朱森楠譯，Enright, R. D. & Fitzgibbons, R. P.著（2008）。《寬恕治療——解除憤怒與重燃希望之理論與應用》。臺北：洪葉。

- 洪素珍、王玥好（2004）。〈童年期性創傷婦女處理原諒議題之歷程〉，《臺灣性學期刊》10（1）。頁35-52。
- 翁力齡（2011）。《大學生人際傷害程度與傷害者間親密感及寬恕之相關研究》。新北市：淡江大學教育心理與諮商研究所碩士論文。
- 陳慧女（2017）。〈性侵害加害人寫給被害人的道歉信之研究〉，《亞洲家庭暴力與性侵害期刊》13（2）。頁55-76。
- 陳慧女、盧鴻文（2013）。〈性侵害被害人的自我療癒與對修復式正義的看法〉，《洲家庭暴力與性侵害期刊》9（1）。頁29-48。
- 楊鳳玲、陳柏霖（2017）。〈寬恕教育課程對國小五年級學生寬恕態度與幸福感之影響〉，《教育心理學報》48（3）。頁351-370。
- 達賴喇嘛、維克特陳著，朱衣譯（2005）。《寬恕—達賴喇嘛的人生智慧》。臺北：時報文化。
- 維基百科（2020）。〈寬恕〉。<https://zh.wikipedia.org/wiki/寬恕#研究>。2020/8/7作者讀取。
- 劉曉穎（2015）。《家內性侵害倖存者寬恕歷程之研究》。南投：國立暨南國際大學輔導與諮商研究所碩士論文。
- 蕭可音（2005）。《高中生對於傷害者之寬恕程度及其相關因素探討》。臺北：臺北護理健康大學生死教育與輔導研究所碩士論文。
- Freedman, S. R., & Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 62*, pp. 983-992.
- Ha, N., Bae, S. M. & Hyun, M. H. (2019). The effect of forgiveness writing therapy on post-traumatic growth in survivors of sexual abuse. *Sexual and Relationship Therapy, 34*(1), pp. 10-22.
- Helm, H. W., Cook, J. R. & Berecz, J. M. (2005). The implications of conjunctive and disjunctive forgiveness for sexual abuse. *Pastoral Psychology, 54*, pp. 23-34.
- Holeman, V. T. & Myers, R. W. (1998). Effects of forgiveness of perpetrators on marital adjustment for survivors of sexual abuse. *The Family Journal, 6*(3), pp. 182-188.
- Tener, D. & Eisikovits, Z. (2015). Torn: Social expectations concerning forgiveness among women who have experienced intrafamilial child sexual abuse. *Journal of Interpersonal Violence, 32*(16), pp. 2496-2514.
- Walton, E. (2005). Therapeutic forgiveness: Developing a model for empowering victims of sexual abuse. *Clinical Social Work Journal, 33*, pp. 193-207.