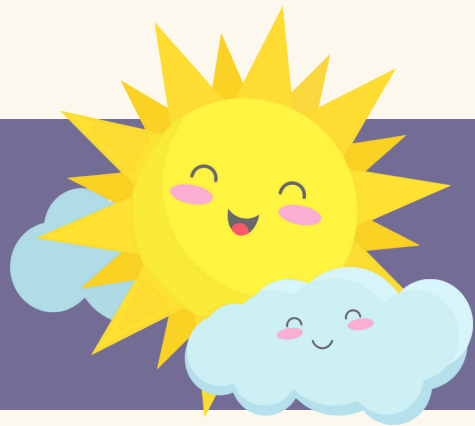


# 支持你的孩子

走過被性侵犯的經歷



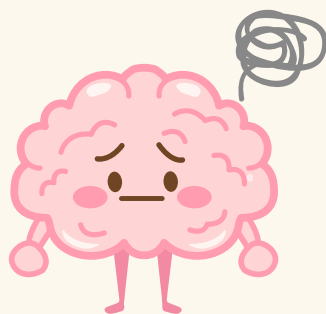
## 1 保持冷靜

面對性侵犯事件，感到沉重和難以接受是正常的反應。請記住，事情被揭發，總比繼續被隱藏好；然而，如果你在孩子面前過於激動，可能會讓孩子難以表達自己的感受。請盡量保持情緒平穩，避免讓孩子承擔你的情緒。



## 4 讓孩子知道你支持他

主動告訴孩子，你會一直陪伴著他，不管未來遇到甚麼改變或司法程序，你都會與他一起面對及克服所有挑戰。



## 2 讓孩子明白，發生的事不是他的錯

孩子很可能會覺得自己要為被侵犯的事件負責，所以請你幫助他知道，這一切都不是他的錯，他不需要自責。你可能需要耐心地多跟他解釋，因為傷害他的人也許讓他以為一切都是他的問題。

## 5 準備隨時聆聽孩子

尊重孩子敘述事件的節奏，不用急於瞭解所有細節，也避免追問可能讓他有壓力或感到為難的問題。當他有足夠的安全感去分享時，請用心傾聽，給予他被接納的感覺。

## 3 表達關心和信任

主動告訴孩子你欣賞他說出侵犯事件的勇氣，並表達你相信他，會認真回應他的感受。即使孩子沒有表達任何負面情緒，也請你主動表達對他的關心，讓他知道他隨時都可以和你談論曾發生的事情，而你是不會責怪他的。



## 6 陪孩子玩耍

陪伴孩子，與他一起玩耍或參與他喜歡的活動。這不僅能幫助孩子在面對負面情緒時獲得喘息的機會，還能讓他重新體驗快樂與積極的情緒，並感受與你的親密連繫。

## 7 告知孩子適當的資訊

請根據孩子的年齡和理解能力，適度地告訴他相關資訊，讓他知道發生了甚麼事。孩子不需要太多細節，只需了解足夠的內容即可，這樣可以幫助他提升對情況的掌控感，讓他感到更安心和穩定。



## 10 不要輕易作出承諾

不要向你的孩子保證施虐者會受到甚麼處罰（例如被定罪），因為這些承諾可能無法兌現。比較好的做法是誠實地告訴孩子你不知道結果會如何，但你會盡力保護他，讓他感到安全和被支持。



## 8 保持有規律的生活

請盡量保持日常生活的規律，讓孩子感受到你能應對眼前的狀況，從而傳遞安全感；同時，不要只專注於侵犯事件，嘗試維持生活的多元與平衡，幫助孩子逐步恢復正常的生活節奏。

## 11 幫助孩子面對恐懼與不安

如果孩子突然回想起不愉快的事或感到很害怕，請幫助他專注於眼前的事物（例如看到、聽到、感覺到或聞到的東西），並鼓勵他慢慢深呼吸，提醒他「危險已經過去，現在是安全的」，這樣能幫助他的情緒逐漸平靜下來。

## 9 傳遞信心及希望

被性侵的記憶雖然無法抹去，但大部分孩子都很有韌性。在適切的幫助和支持下，他能逐漸走出陰影，向前邁進，不一定會留下長期嚴重的影響。請向孩子傳達你對他的信心與希望，讓他相信自己有能力克服困境。



## 12 照顧自己，才能支持孩子

你面對侵犯事件感到難受是很正常的，重要的是尋求親友的支持，並從經歷中獲得成長。若情緒持續不穩，請及早尋求專業協助，這不僅能幫助你平復情緒，也能讓你更有力量支持孩子。



如想了解更多有關兒童性侵犯的諮詢，請掃描二維碼觀看短片。

[www.swd.gov.hk](http://www.swd.gov.hk) SWD Hotline 2343 2255