



预防性侵/骚扰

- Lydia Shen, M. A, LPC
 - Lydiashen.com
- 为神的荣耀



The Restoring Place

Lydiashen.com





不容易的话题

- ➡ 照顾好自己
- ➡ 中途需要出去没问题
- ➡ 随时提问
- ➡ 之后可单独聊



➡ 定义和普遍性

- ➡ 圣经的视角
- ➡ 咨询的视角
- ➡ 如何回应

区分定义

性骚扰， 性侵 ，
性虐待

Sexual Harassment , Sexual Assault ,
sexual abuse



区分定义

- 性骚扰： 不受歡迎的性侵犯、性要求、具有「性涵義」的言語或行為、態度。其中包括強暴性別歧視的言論、身體的接觸、姿態、張貼的海報、圖片等。
- 性侵（害）： 以強迫、威脅、恐嚇、催眠術、或其他違反其意願的方法而為猥褻及性交者，都稱為是性侵害
- 性虐待： 受害者是未成年人

普遍性



- 每68秒钟，有一位美国人被性侵
- 每9分钟，受害者是未成年人
- 每1000个性犯罪中只有25个为此进监狱

Rape, Abuse, and Incest National Network (RAINN)

罪？色情片？



- 色情片普遍存在
- 将女性/男性视为物体
- 色情片中常见性暴力

性犯罪报告不足—尤其亚洲社区



- 认为是个人问题
- 认为很可能没人相信
- 认为大家会责怪/羞辱受害者



- ➡ 定义和普遍性
- ➡ 圣经的视角
- ➡ 咨询的视角
- ➡ 如何回应



圣经怎么讲？

—关于性

- ➡ 是好的
- ➡ 是神创造的
- ➡ 那时，夫妇二人赤身露体，彼此都不觉得羞耻(创 2:25)



圣经怎么讲 -关于性

➡ 唯独是给夫妻享受的

箴言5:18-19

“要使你的泉源蒙福， 要喜爱你年轻时的妻子。
她如可爱的母鹿，如优美的母羊， 愿她的胸怀
使你时时满足， 愿你常常迷恋她的爱情。”



圣经怎么讲

-关于性

- 唯独是给夫妻享受的
- 希伯来书13:4 人人都应该尊重婚姻，婚床也不要玷污，因为神一定要审判淫乱的和奸淫的人。



圣经怎么说

-关于性

■ 没有并非耻辱/不是健全的人

➤ 耶稣

➤ 耶利米

➤ 施洗约翰

➤ 以利亚

➤ 使徒保罗

➤ 。 。 。



圣经怎么说

-关于性

- 林前7:7 我愿人人都像我一样；只是各人有各人从神得来的恩赐，有人是这样，有人是那样。
- 保罗： 愿有更多跟他一样的单身-服侍神
- 并非耻辱- 单身 VS 结婚



圣经怎么说 —性侵

➡ 他玛被暗嫩强奸（撒下13）

- ✓ 同父异母的哥哥
- ✓ 精心设计的
- ✓ 被人鼓动的
- ✓ 很可能被视为物体（撒下13:15 事后，暗嫩非常恨她；他对他玛的恨比以前对她的爱更大）



圣经怎么讲 -性侵

- ➡ 神很心痛
- ➡ 绝对错误/大罪
- ➡ 性犯罪者有祸了
- ➡ 神会申张正义（撒下13:23-39）



圣经怎么讲

-对受害者/幸存者

■ 你不孤单

■ 诗篇9:9 应许

耶和华要给受欺压的人做保障，
作患难时的避难所



圣经怎么讲

-对受害者/幸存者

- ➡ 不是你的错
- ➡ 如果有人 在田间遇见已经许配人的少女，拉住他，和她同寝，只要把那和她同寝的人处死。但你不可对付那少女。。。(申 22:25-26) .



圣经怎么讲

-对受害者/幸存者

- ➡ 你很宝贵
- ➡ 爱你的神创造了你
- ➡ 你的受造奇妙可畏
(诗篇 139)
- ➡ 不会改变 (罗8: 35)
- ➡ God so Loved...
(约3:16)





圣经怎么讲 —性侵

- ➡ 神很心痛
- ➡ 上帝会申张正义
- ➡ 你不孤单
- ➡ 不是你的错
- ➡ 你很宝贵



- 定义和普遍性
- 圣经的视角
- 心理咨询的视角
- 如何回应



心理咨询的角度

相信+支持 VS 再次创伤

■ 幸存者的身心状态

- 神经生物学
- 创伤后应激障碍（PTSD）

创伤 (TRAUMA/trauma)



- ➡ 个人经历的对身体或情感造成伤害或危及生命
- ➡ 一个事件、一系列事件或一系列情况

神经生物学 (TRAUMA)

紧张性麻痹 (Tonic Immobility)

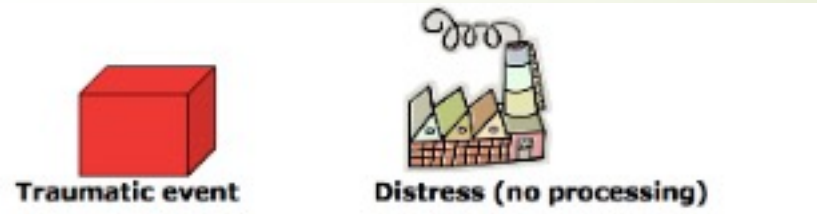
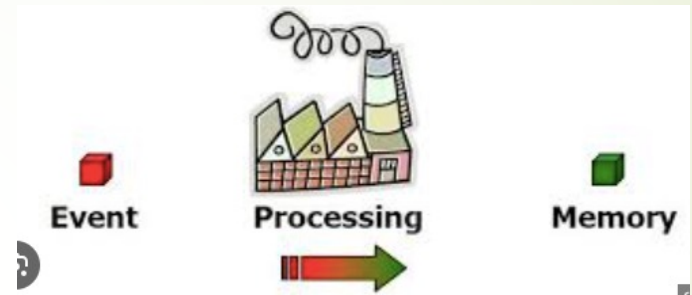
- ➡ 情绪和身体麻木
- ➡ 记忆损伤-同样的荷尔蒙
- ➡ 机能紊乱



PTSD（创伤后应激障碍）



- ➡ 开始阶段：非常情绪化，“太多了-大脑无法处理”
- ➡ 否认 / 情绪崩溃
- ➡ 这是真的“好痛”
- ➡ ...
- ➡ 短期恢复
- ➡ 长期恢复





心理咨询的视角

- 创伤后应激障碍（PTSD）：因经历或见证创伤事件而引发的心理健康疾病（机能紊乱）。

研究显示：

- 大约70% 的性侵性存者有严重的创伤反应；
- 45% 创伤后应激障碍



创伤后应激反应：症状

- 侵入性记忆：不由自主的回放创伤情景
- 回避
- 高度警惕：焦虑，易怒
- 思维/心境的消极变化：恐惧，愧疚，羞耻感，看不到希望，对生活失去兴趣（抑郁）

A person with long, wavy brown hair is shown in profile, looking down. They are wearing a dark jacket over a light-colored shirt. The background is dark and out of focus.

PTSD

**It's not about what's
wrong with you,
it's about what
happened to you.**

Columbia River
Mental Health Foundation

恢复过程



- ➡ 可能比期待的更慢
- ➡ 每个人的经历不一样



The body
remembers what
the mind
wants to forget



WVPoetrygirl

The body remembers what the mind forgets.

Forgets, you say?

Oh no, no, never. Locked away.

Maybe to resurface again someday, when the moment seems safe enough to allow what was held at bay to return.

The body remembers what the mind forgets.

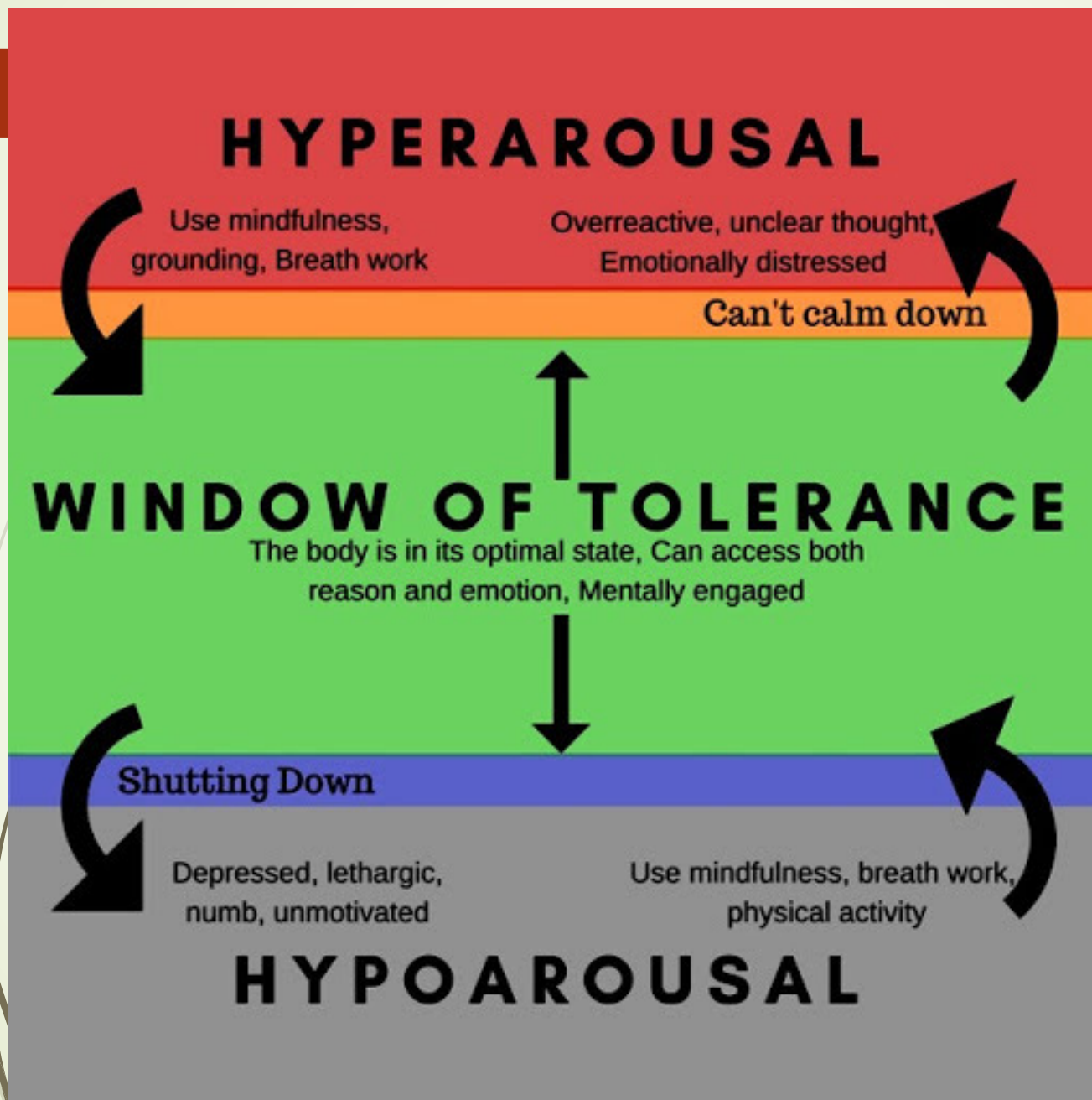
Maybe it's a touch.

Wrong! Instant trigger.

Don't touch me there, not now, not allowed.
Everything seemed fine only moments ago,
But now your mind has gone zero to one eighty.

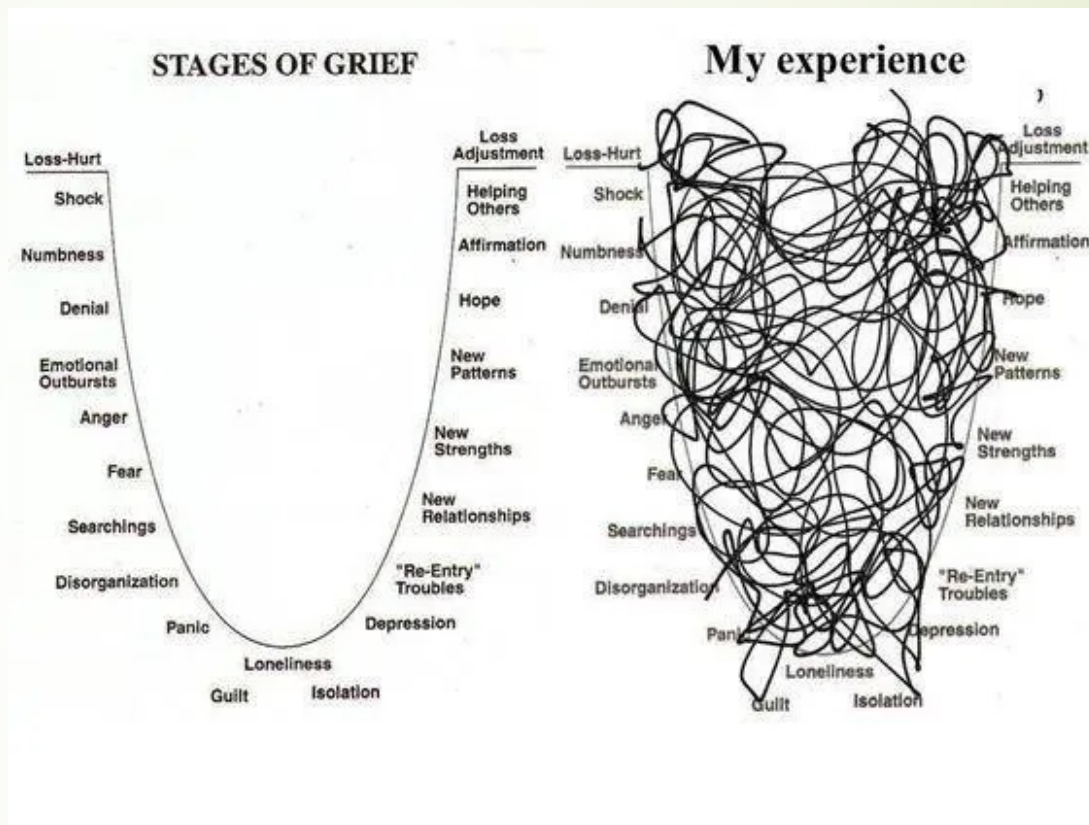
I hate you, get away from me, don't touch me!

The body remembers what the mind forgets.



医治过程

- 家人，朋友的支持和理解
- 耐心：当事人+支持系统...
- 专业辅导
- ...
- 接纳
- 盼望
- 使用自己的经历
- 继续前行





在基督里有盼望

➡ 哥林多后书 5:17

如果有人 在基督里，他就是新造的人，旧事已经过去，你看，都变成新的了。

➡ 最重要的资源

神为什么没有阻止？



- ➡ 问题很正常
- ➡ 愤怒也很正常
- ➡ 像大卫一样告诉神
- ➡ 神理解所有的感受
- ➡ 向神敞开



- ➡ 定义和普遍性
- ➡ 圣经的视角
- ➡ 心理咨询的视角
- ➡ 如何回应



如何回应 - 界限

- 保护自己
- 保护他人/孩子们
- 万一发生之后
 - 自己
 - 他人/孩子



界限：

自己

- 无酒精//自己的极限
- 你的身体- 属于你的
- 相信自己的直觉 (Gut Feeling)
- 坚持自己的界限
- 你可以影响他人对待你的方式-很大程度上

孩子

- 教导孩子界限
- 适合年龄的性教育/私密部位
- 教导孩子坚持界限
- 给孩子做好榜样
- 尊重孩子的界限

保护孩子-青少年



- 公布位置要谨慎-社交媒体
- 准备好逃离措施
- 紧急状况可以撒谎 (gut feeling)
- 社交媒体公布内容要谨慎



事后 - 自己

- ➡ 分享给你信任的人 eg: 朋友, 家人, 教会肢体, HR?
- ➡ 医院 (证据)
- ➡ 理解: 不是你有问题, 是发生的事情

PTSD

It's not about what's
wrong with you,
it's about what
happened to you.

Columbia River


Mental Health Foundation



事后-他人

➡ 歌罗西书 3:12

所以，你们既是神的选民，圣洁蒙爱的人，就要存怜悯，恩慈，谦卑，温柔，忍耐的心。

➡ 怜悯

➡ 耐心



相信+支持

耐心聆听



聆听

- 最重要
- 安全的环境来发泄
- 不论断

相信 + 支持

- “我相信你”
- 告诉别人需要很多勇气
- 谢谢你的信任
- “不是你的错”
- 不应该发生的
- 我知道很痛
- 你不孤单
- 我在乎，我会在这里帮你
- 。 。 。

照顾好自己 + 提供资源



- RAINN
- **National Sexual Assault Hotline** at (800) 656-HOPE(4673)
- Legal Aid of North Texas -- Sexual Assault
<https://legalaidtx.org/legal-topics/sexual-assault-sexual-violence/#:~:text=How%20to%20Get%20Help,message%20for%20our%20intake%20team.>
- 建议专业辅导

怜悯， 耐心



- 只有当事人可以决定如何求助
- 每个人的恢复过程都不一样
- 不要施压
- 创伤恢复很复杂

资源



- RAINN (
https://rainn.org/statistics?_ga=2.178505700.1701380118.1721837080-438278223.1721837080)
- **National Sexual Assault Hotline** at (800) 656-HOPE(4673)
- Legal Aid of North Texas -- Sexual Assault
<https://legalaidtx.org/legal-topics/sexual-assault-sexual-violence/#:~:text=How%20to%20Get%20Help,message%20for%20our%20intake%20team.>
- <https://www.laurelclement.com>
- Fay

资源



- Lydiashen. com
- Lifeologie
- Psychology Today
- 可“面试咨询师”

问题？



感谢！

为神的荣耀！！