

第一章

重生之路 ——打破沉默



一、自我發現與再生的開始



當我回顧過去的日子，我總是試圖理解那些痛苦的經歷，並思考它們是如何塑造了今天的我。

那段黑暗的日子，如同陰霾籠罩在我的生活上，每一次的痛苦、每一次的羞辱、每一次的恐懼，似乎都將我壓得喘不過氣來。那是我無法忘記的時光，也是我無法逃脫的陰影。

然而，當我站在這裡，回望過去，當我逐漸明白自己的生命並非由別人來決定，而是由自己來主導時，我的心中也在悄悄發生著變化。

那個時候，我像一隻在困境中掙扎的鳥，彷彿永遠都無法擺脫那個束縛自己的牢籠。即便這個世界在不停給我壓力，給我絕望，給我冷漠，我依然選擇站了起來，這一次，我不再是任人擺布的犧牲品，而是擁有選擇的自由。

這並非一個快速的過程，而是長久以來不斷自我探索的結果。從我經歷的每一場家庭暴力，每一次的無助與反抗，到我學會如何保護自己，如何開始理



玫瑰

知道答案

解自己真正的需求，這是一條長路。

在這條路上，痛苦與挑戰常常如影隨形，但正是這些痛苦，讓我有機會認識更真實的自己，也讓我重生。

走過這段路，我不再是那個被恐懼所控制的女人，而是一個擁有力量的、敢於追求未來的女性。

我的故事，從一開始的無力、迷茫，到後來的勇敢、堅韌，最終走向了自我發現的深處。每一個女人，都有自己獨特的生命軌跡，而這條軌跡，無論多麼曲折，最終都能通向光明。

正如我在那段最黑暗的日子裡所經歷的，這場重生，從來不是一蹴而就，而是一步一步走出來的。

二、勇敢站出來，走向不再沉默 的未來



在那段時間裡，我的生命幾乎被情緒勒索與控制所吞噬。每一個深夜，當他推開房門，帶著無法言喻的怒氣與不信任，那些語言和行為就像刀子一樣，深深地刺入我的心。

那個曾經是我愛的男人，最終變成了摧毀我靈魂的暴君。每一次的言語辱罵，每一次的身體傷害，都讓我感到自己的價值和尊嚴一點點流失。

但有一天，我決定不再忍耐。我拿起手機，在FB發出了一個簡短卻有力的訊號：「我需要幫助。」這一個小小的動作，可能對外界來說是微不足道的，但對我來說，它象徵著一個新的開始。

我決定打破沉默，選擇為自己站出來。這不僅僅是為了自己，還是為了無數像我一樣被困在暴力中的女性。

走出那段黑暗的日子，並非沒有恐懼。每一步都像是走在鋼絲上，彷彿隨時會摔倒。當時的我，什



玫瑰

知道答案

麼都沒有，甚至連最基本的信心都已經消失殆盡。沒有錢，沒有家，甚至連一個可以依靠的肩膀也沒有。

但我知道，如果繼續待在那個充滿暴力與恐懼的地方，我將永遠無法重新找到自己。所以我選擇離開。

當我踏出那扇門，踏入那個陌生的世界時，我的心中充滿了恐懼和不確定。然而，正是這份恐懼，激發了我內心的勇氣。

我知道，如果不走出這一步，我將永遠困在過去的陰影中。我開始學會如何依賴自己，如何再度拾起破碎的自信，如何一步一步重建我的人生。

不再沉默的勇氣，是我能夠走向未來的力量。

這份勇氣讓我能夠放下過去，擁抱新的開始。它不僅是逃離暴力的關鍵，更是我通向自由和幸福的門票。

每一位倖存者，都擁有這份潛力。你能夠重生，並不意味著你必須等待別人的幫助，而是你要從自己開始，站出來，勇敢面對未知的挑戰。

三、這不是我的故事，是我們每個女性的故事



每當我再回顧發生的點點滴滴，我開始意識到，這不僅是我的故事。這是許多女性的共同經歷。

每一位倖存者，都曾在黑暗中掙扎過，都曾在恐懼中瑟縮過，但也有無數女性選擇了站起來，選擇了放下過去，選擇了重新活出自己。每一位女性的故事，都是一段勇敢、堅韌與重生的旅程。

我們的故事，彷彿在重複，又彷彿是彼此交織。每一位倖存者的故事，都有著相似的痛苦與挑戰，也有著相同的希望與力量。這不僅僅是我個人的故事，而是每一位經歷過家庭暴力、經歷過身心創傷的女性的故事。這是她們如何走過艱難、如何從破碎中重生的故事。

當我們在這條路上前行時，我們並不孤單。每一位在我們身後或身旁的女性，都是我們的力量與支持。

這本書，既是我的故事，也是每一位女性的故



玫瑰

知道答案

事。每一位女性的經歷，無論多麼艱難，都值得被聽見，都值得被尊重。我希望這本書能成為一個平台，讓更多女性能夠分享她們的故事，並鼓勵更多的人站出來，打破沉默，為自己爭取權利和尊嚴。

這場重生的旅程，不是我一個人的，它屬於所有曾經受過傷害、如今站起來的女性。我希望當你閱讀這些文字時，能夠感受到那份從心底湧現的力量，感受到重生的勇氣，感受到無論在多黑暗的時刻，都有光明等著我們。

在這個世界上，有些女人把自己的一切，時間、心力、愛情、忍耐與犧牲，全部奉獻給了家庭。

然而，這個家庭卻不一定會保護她，反而可能成為她的囚籠，甚至摧毀她。那一天，我終於無法再忍受，選擇了逃離那個曾經是「歸宿」的地方。

那是一個看似給予庇護的地方，卻隱藏著無數的危險，充滿了暴力與恐懼。