

# 嶄新的自己

(上集)



主辦  
單位



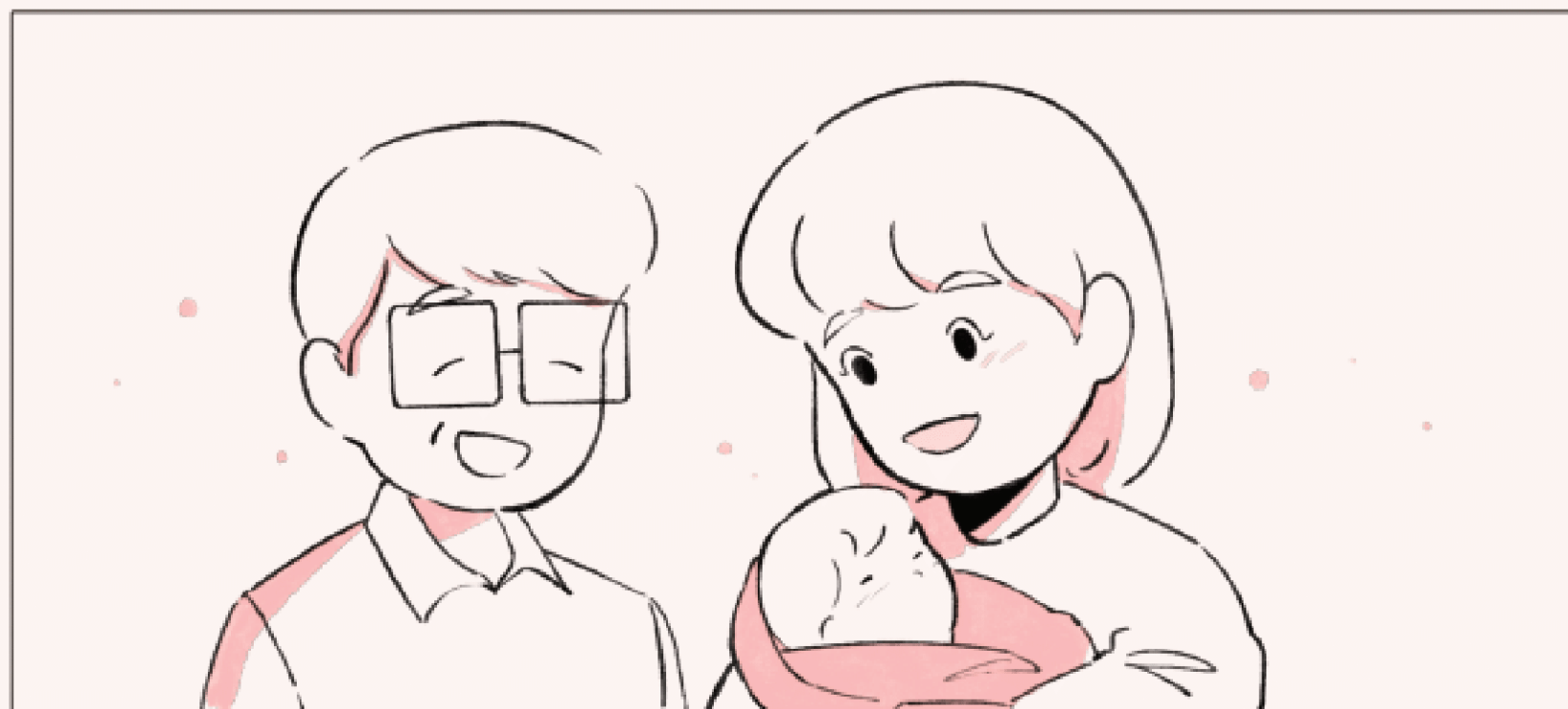
婦女救援基金會  
Taipei Women's Rescue Foundation

補助  
單位

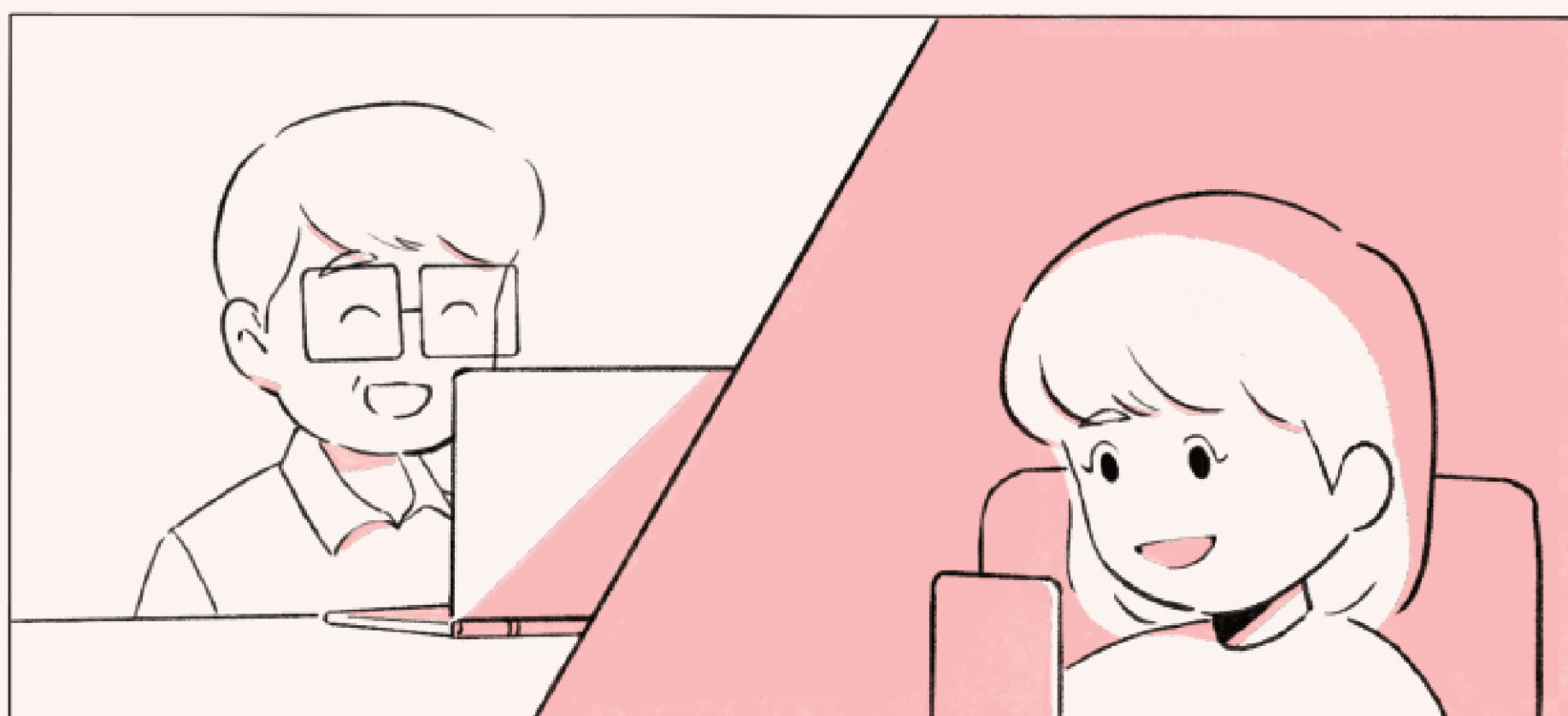


廣告

我和老公結婚多年，育有一子安安，在老公父母的期待下，  
我暫辭了原本的工作，全心照顧安安。



之後老公被外派到國外工作，



剛開始我們每天都會視訊關心彼此。



然而幾個月後，老公常以工作忙碌疲憊或加班為由，  
減少視訊的時間與頻率，



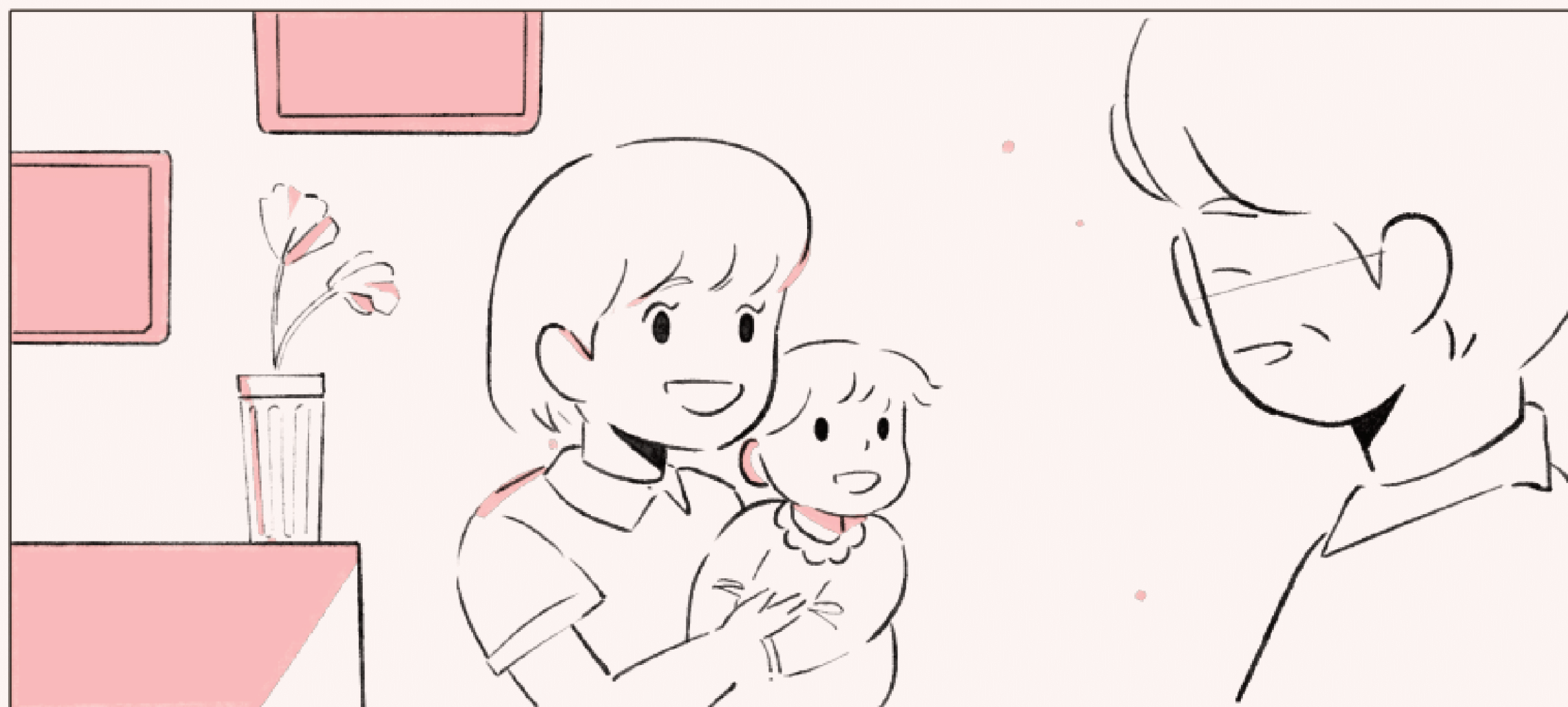
雖然我感到不太對勁，但仍選擇相信著他。



我將更多心思放在安安身上，決定不去多想。



疫情爆發後，老公被轉調回臺灣公司，滿心喜悅一家團聚。



直到某天半夜，老公的手機一直跳出通知，  
擔心是急事點開查看...



我發現老公手機中有與另一名女子的親密合照，  
兩人甚至在通訊軟體中以「寶貝」互稱...



我傷心的質問，換來的卻只有  
老公簡短的道歉及一張離婚協議書。



我陷入深深的憂鬱，充斥著許多自責與負面的想法，不斷質疑自己。



那天晚上我失眠了，頭暈、頭痛讓我什麼事都無法思考...

是我的錯

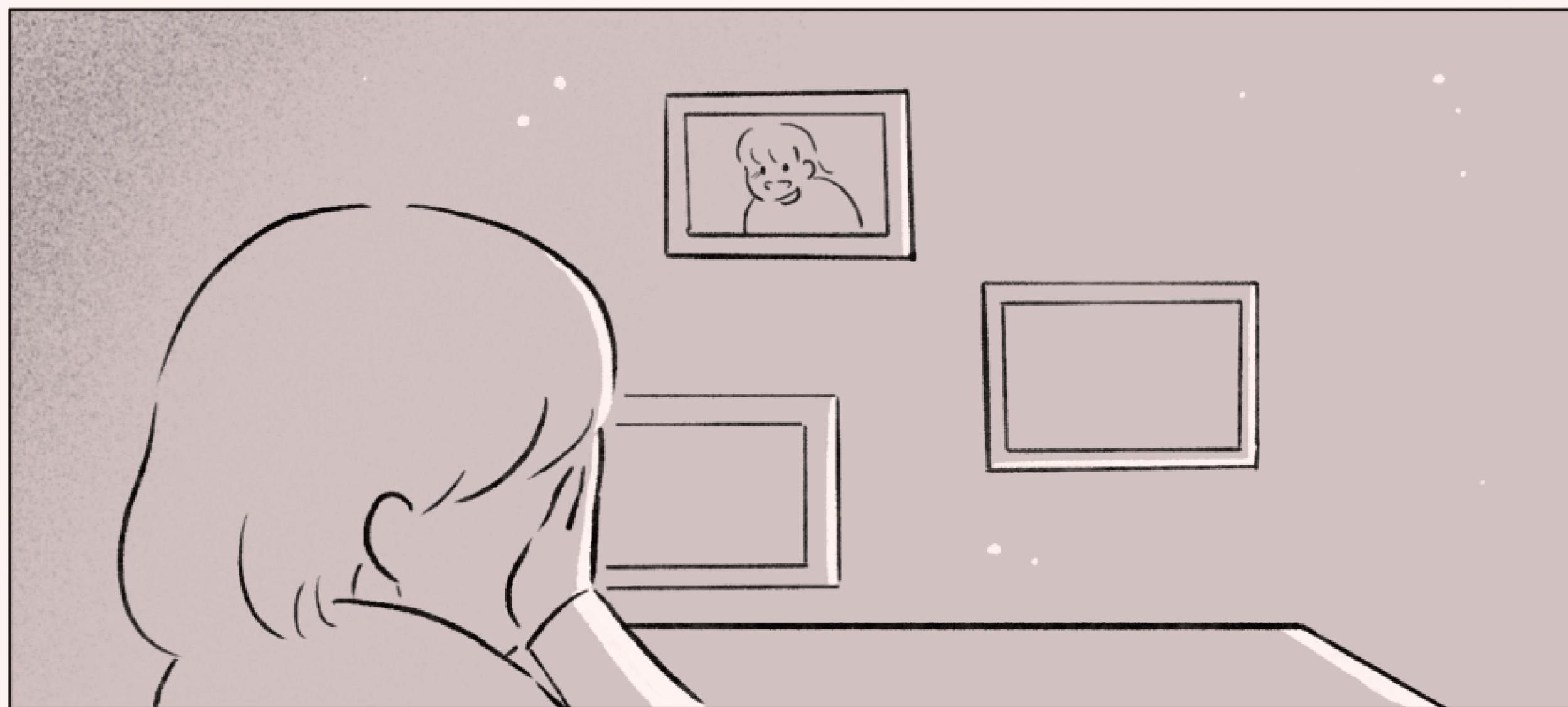
我該怎麼辦？

不是我認識的他

也許是我的問題



我深深覺得自己是一個失敗的妻子和母親，  
擔心孩子沒有一個完整的家。



在夜裡，這些想法一直不斷向我席捲而來。  
最終，我在離婚協議書上簽下了名字...

下集待續 ►

# 嶄新的自己

(下集)



主辦  
單位



婦女救援基金會  
Taipei Women's Rescue Foundation

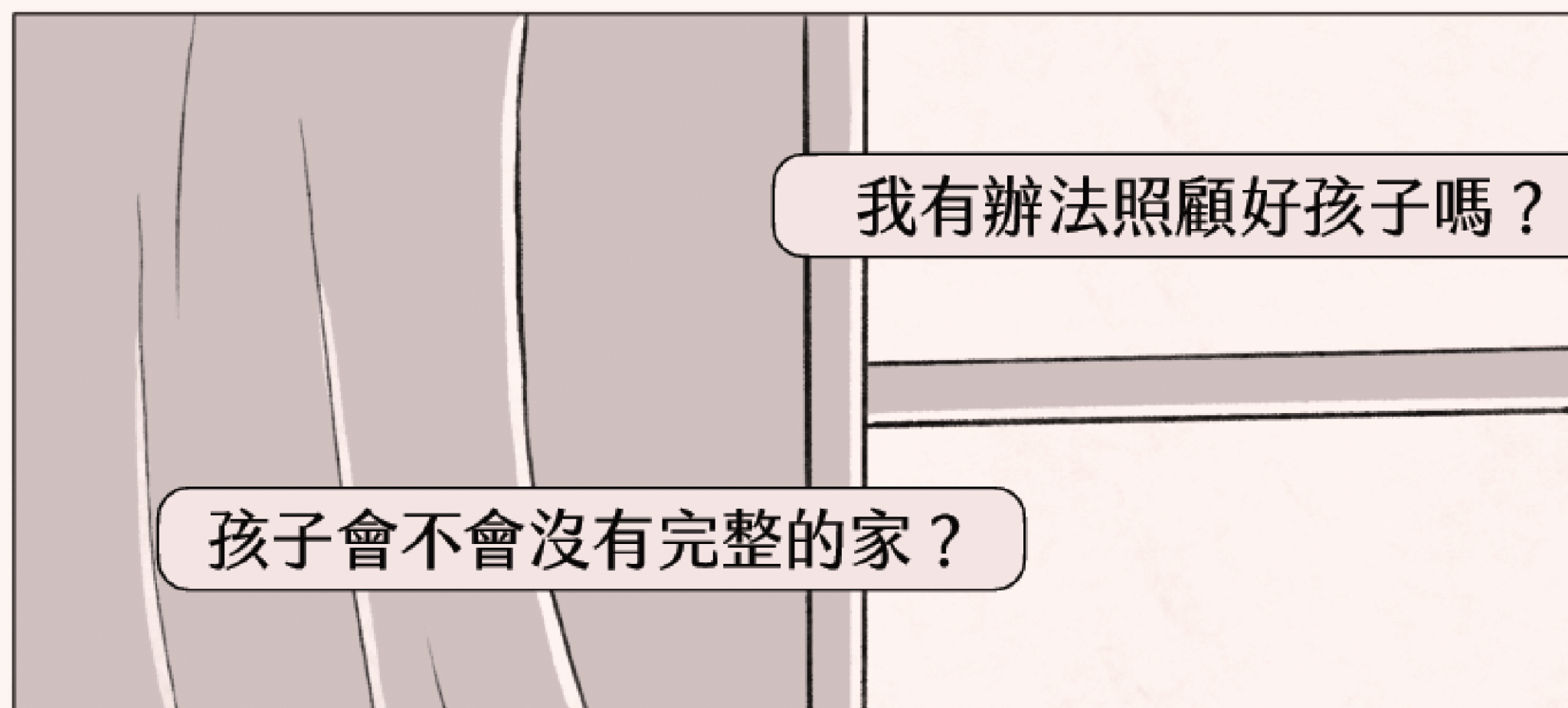
補助  
單位



廣告



那天之後，我不斷問我自己該如何應付往後的生活？



我對婚姻的破滅感到難以置信...



我開始懷疑自己是否足夠好，整天以淚洗面，  
使得日常生活無法正常運作...



幸好之前公司主管琪姐得知我的情況後，一直陪伴著我。



她對我說「離婚並非幸福的終點，而是進步的起點。」

若在這段婚姻裡已經走到盡頭，真誠相待已經足夠。



琪姐鼓勵我尋求心理資源的協助，接受定期的心理諮商後  
我逐漸穩定情緒，並停止自責和懷疑自己的想法



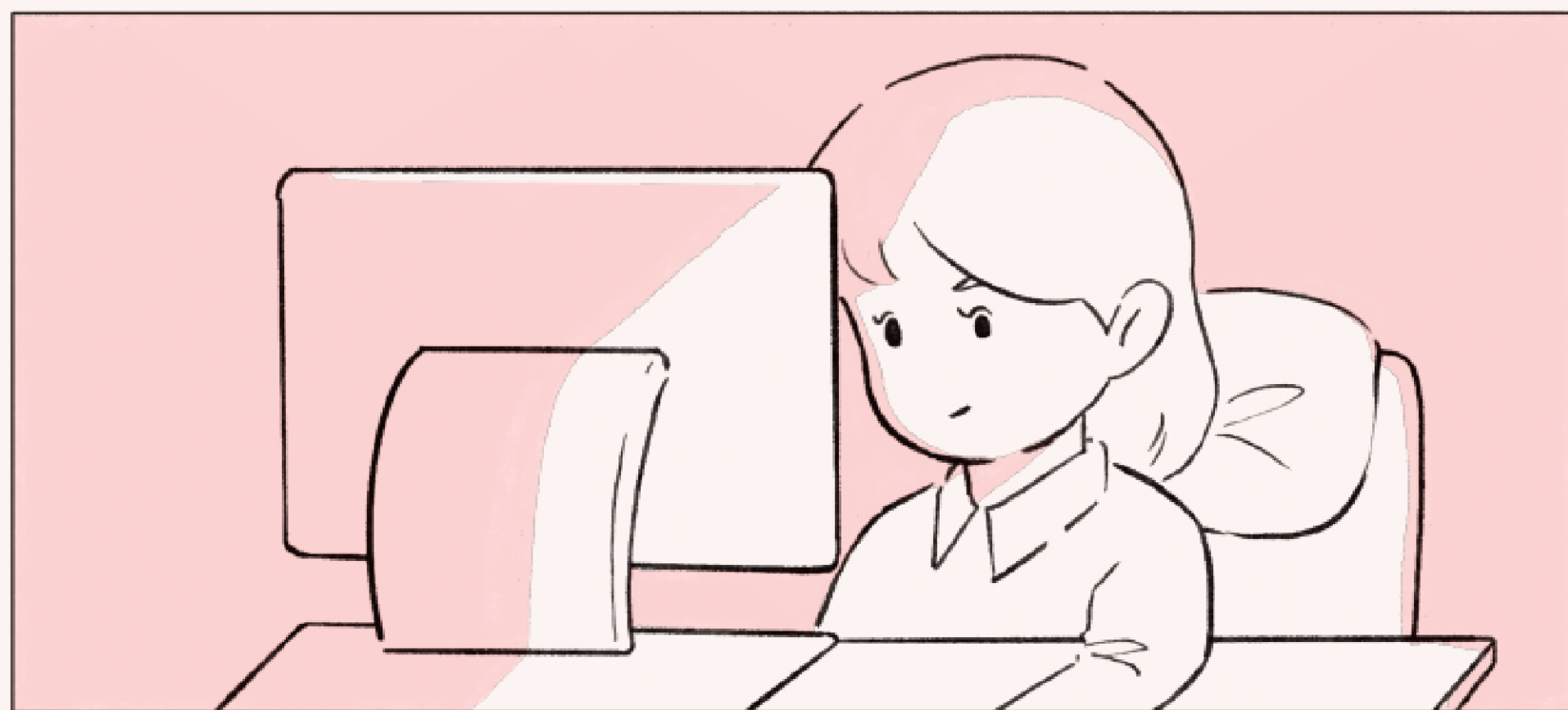
參加了聚會和活動，我也認識了一些相似經歷的朋友，



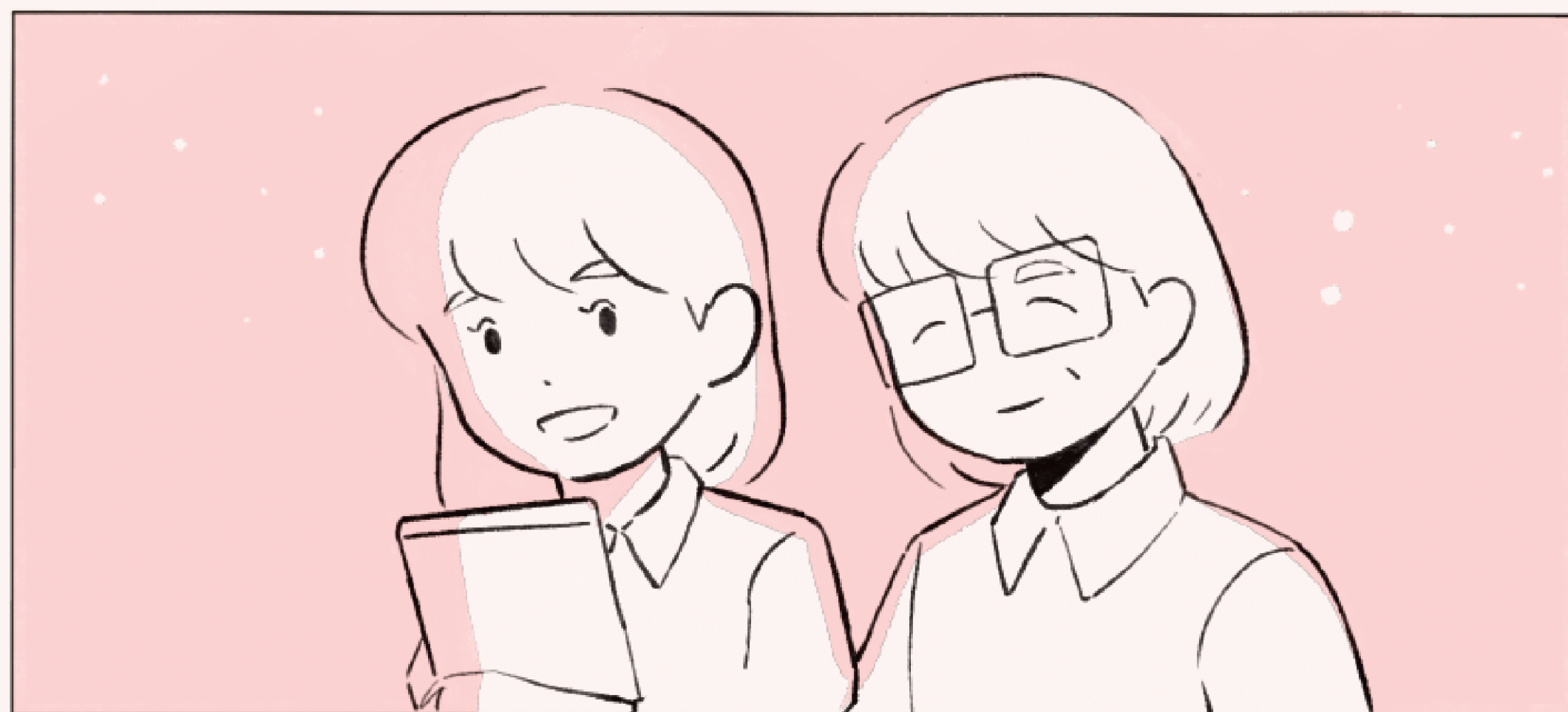
得到許多相關的幫助與建議，讓我的焦慮漸漸減少。



最後，在琪姐的支持和陪伴下，我決定重回職場。



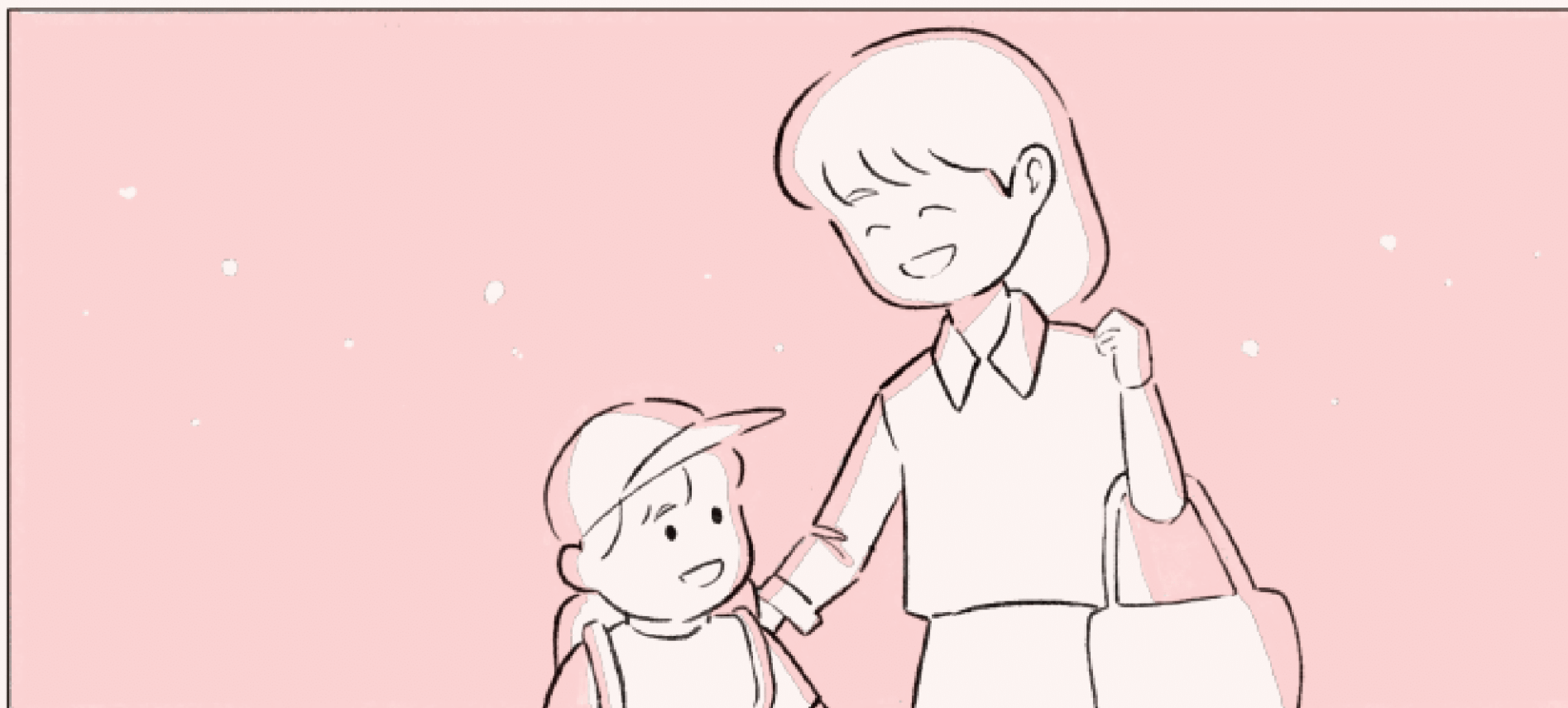
我慢慢平衡工作和照顧安安的角色，適時尋求幫忙，



不要要求自己當個超人，做回真正的自己。



同時，我也與前夫在安安의探視與生活費上達成合作共識。



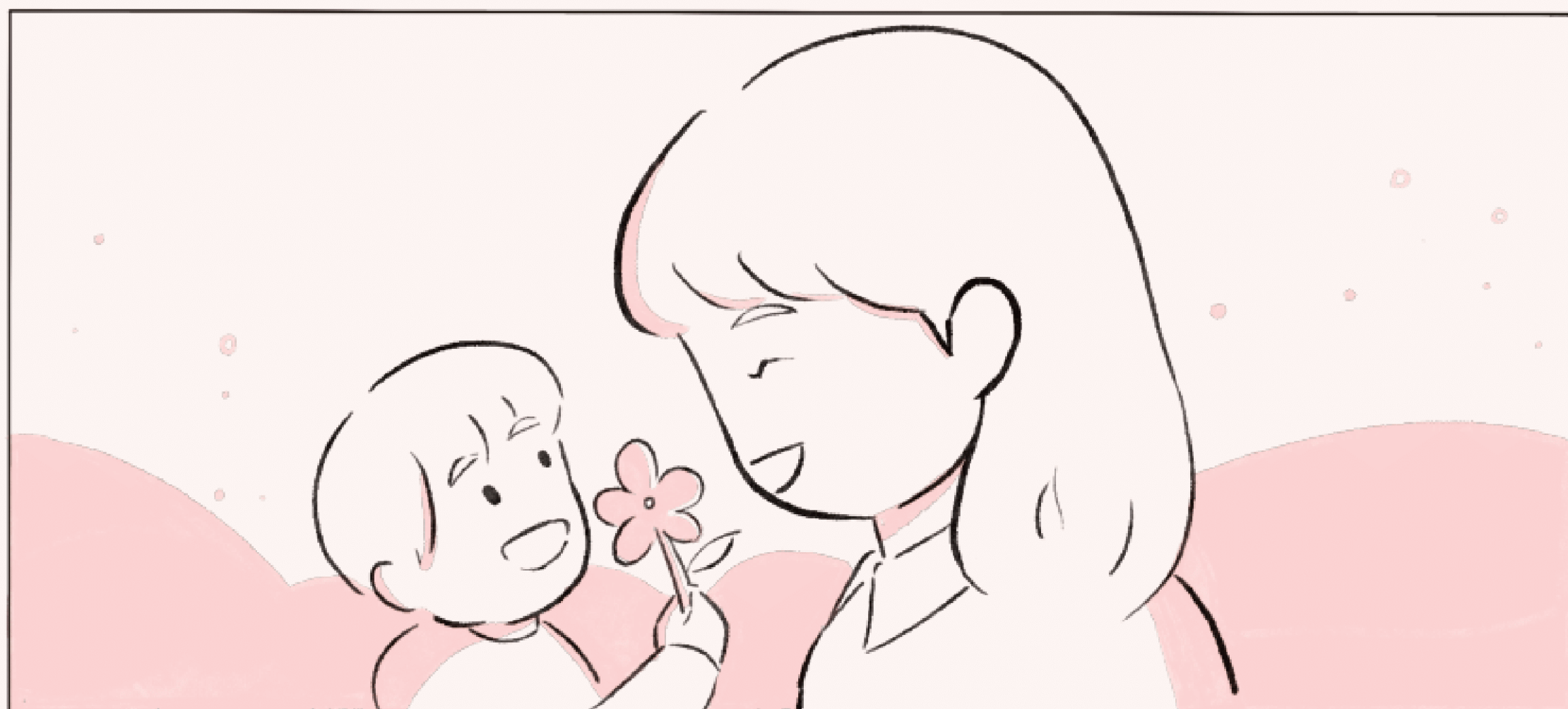
更開始在網路上分享自己的經歷，鼓勵其他人勇於尋求心理協助。



現在我變得更加勇敢，並找到自己的生活目標。



## 關係結束後，成為更好的自己



離婚的女性時常會擔心面臨旁人的指點，甚至會懷疑自己不夠好、對孩子很自私等想法，進而產生自我指責，也對未來感到迷惘。

然而，分離並不代表著失敗，婚姻也並非女性唯一的歸屬，停止自我懷疑與責備。在一段關係結束後，我們依然能夠成為更好的自己！