

你需要輔導嗎？

你目前或過往曾否經歷過一些令你為難、恐懼或震驚的情況嗎？獨自承擔除了使你不快外，也會「危及你的安全」、妨礙你享受快樂人生的權利。或許你會關心自己的情緒是否穩定，有時你也許需要找人傾訴。

離鄉別井到澳洲移民，在一個遠離至親好友的陌生地方生活，對你來說可能是一種很沉重的壓力。你可能會覺得「孤立無援」，沒有人可以依靠。

移民令你感到興奮的同時，亦對你過往的家庭生活帶來重大的轉變和沖激。如果身為難民，你還會有身心受創，前路茫茫之感。女性面對不愉快的經歷，例如暴力事件、家庭及工作壓力時，既要照顧自己又要照顧身邊的親友，不斷與環境鬥爭。如果身在故鄉而又要處理這些問題，或許與親友傾訴之餘，你已找到解決的方法，不過你現在遠離了「既有」的支持者，你可能會感到孤單寂寞，缺乏支持。在你的文化背景下，你可能不習慣與不相干的人談論私事，因為害怕讓陌生人知道自己的私事，會使你不敢求助。可是，如果你真的需要援助，又或需要找人傾訴，你可考慮與輔導員聯絡。

在澳洲，只要你覺得日常生活裡有些事情或問題使你吃不消，導致你感到不快、無能為力、或控制不了自己，向專業人士求助是很普遍的。家人、朋友都可以幫忙，不過有時他們可能會把自己的需要加諸在你身上，或許對不想管的事情，他們會置之不理，又或許他們告訴你的資料，是不正確的。

輔導員可以協助你：

- 弄清楚自己的感受。
- 找出導致你感到關注的原因。
- 了解形勢和困難之處。
- 設法尋求方法，解決令你關注的問題。

- 拒絕在接受輔導時有學生在場或拒絕參與實驗或研究。
- 要求轉介，以便接受另一位輔導員的輔導服務。
- 拒絕接受輔導員提出任何形式的性關係。
- 提出任何問題，並接納你明白的答案。
- 接受輔導以增強自尊，藉此獲得鼓勵，自行作出合適的決定。
- 取得其他機構的資料和支持。
- 要求其他轉介服務。
- 在安全和私隱受保護的環境下，接受輔導，過程絕對保密。
- 因性徵、性別、民族、種族、階級、宗教、年齡、以及政見、哲理和其他個人的價值觀與態度不同，而獲得尊重。
- 被視作一個獨特的個體來看待。

如何查閱個人檔案中的資料？

你有權查閱本身輔導檔案的資料，請向輔導員查詢負責機構在這方面的政策，以及有關程序。健康權益委員會、社區法律中心、移民婦女支援服務處均可提供協助，你也可向這些團體索取有關《信息自由法案》的資料。

輔導員的道德標準

從事任何職業的人員，包括從事輔導服務的輔導員，都受到道德標準所規範。在任何的輔導服務過程如果你感到不安，或輔導員違反道德標準，你有權查究有關標準，並作出投訴。移民婦女支援服務處的職員，可提供這方面的協助。

服務未如你的要求時可以怎樣？

輔導服務也許會有問題。舉例說，你可能認為權利未有受到適當尊重，或者你覺得輔導過程中某些環節令你感到不安，在這樣的情況下，你可以：

- 收集消息和資料，使你作出對自己最有利的選擇。
- 尋求對策，使你重拾信心，懂得重新安排自己的生活。
- 支持你作的決定和選擇。

輔導員不會：

- 告訴你應該怎樣做或不應該怎樣做。
- 取去你的自主能力。

輔導服務在哪些時候對你有幫助？

- 當你不知所措、無法自拔的時候。
- 當事情嚴重影響你的日常生活。
- 當你作不了重大的決定或徬徨無計的時候。
- 當你需要拿事情與別人討論，汲取一些新意見的時候。

輔導服務可能對你會有幫助，如果：

- 你現在是家庭暴力的受害人。
- 你受到親人或伴侶性侵犯。
- 侵犯你的人是一個陌生人。
- 你在工作崗位或學校或其他地方，受到性騷擾。
- 你因為民族、種族、宗教或性別問題而受到不合理對待或歧視。
- 你面對任何其他情況，對你來說是重要而又需要幫助的。

如何取得輔導服務？

有些機構可以協助你找一個適合、令你可以信賴和放心傾訴的輔導員。

你可要求：

- 找一名男性或女性輔導員。
- 找一名傳譯員，在接受輔導時為你提供傳譯服務。

- 告訴輔導員你的感受。
- 要求提供更多資料。
- 對輔導員的態度提出質疑，要求他們解釋自己的目標和計劃。如需要這方面的協助，請與移民婦女支援服務處或其他有關的服務處聯絡。

如果你不希望現時的服務員繼續為你服務，你可要求更換輔導員。

輔導服務所需的費用

移民婦女支援服務處為來自非英語國家的家庭暴力及/或性侵犯受害婦女和兒童，提供免費的輔導服務。此外，各機構分別提供不同類型的輔導服務，適應你特有的要求。部份服務可能是免費或僅收取小額費用。你也可尋求私人的輔導服務，但私人服務的收費差距很大。如有查詢，請聯絡移民婦女支援服務處，或翻閱本區電話簿內的社區、宗教聯繫或婦女輔導員服務欄。

可以提供協助的機構

移民婦女支援服務處為來自非英語國家的家庭暴力及/或性侵犯受害婦女和兒童，提供援助。在這機構工作的輔導員及支援人員，均已獲取專業資格，而且還可說兩種語言，他們就健康及法律事宜，提供輔導服務、資料、支援及諮詢服務。如有需要，你可要求提供傳譯服務，請致電移民婦女支援服務處的家庭暴力熱線聯絡。

- 找一個與你來自同一社區的輔導員，但要視乎你的社區中是否有這類的服務人員。
- 找一個與你來自不同社區的輔導員。

輔導員具備甚麼條件？

一個優秀的輔導員應該：

- 聆聽你的傾訴。
- 相信你。
- 是可以信任的。
- 不會向任何人透露你的身分或問題。
- 為你的「需要」，提供「適當」的資料。
- 尊重你，讓你宣洩情緒。
- 認同並接受你的過去，以及因你的過去而造成的痛苦。
- 就發生的事提供資料。
- 尊重你的能力，並協助你肯定和運用自己的能力。
- 讓你為自己的生命作出選擇，並尊重你的決定和需要。
- 不會因你的選擇而作出批評。
- 認同你的文化，你的價值觀和信念，並容許你在自己的文化和個人觀點下作出選擇。

接受輔導服務時應有的權利

你在接受輔導服務時可以有權：

- 接受關懷、獲得體諒和備受尊重。
- 享有保密權–沒有你的批准，輔導員無權談論你的個案，或撰寫與個案有關的文字。
- 因你的宗教、文化和語言需要而受尊重。
- 決定何時開始或結束輔導服務，或轉換輔導員。