

## 心靈捕手 - 導師電子報 第 98 期

### 「以愛為名的糖衣毒藥」 - 談親密關係暴力

發行人：劉述懿學務長

總編輯：黃凱榮主任

執行日期：學輔中心

發行日期：111/01/17

#### 壹、本期簡介

近期新聞當中，最受矚目的莫非立委高嘉瑜遭男友家暴、以及藝人王力宏的婚變等事件，可以說是震驚各界。愛情是多數大學生的必修課之一，而如何經營一段關係、以及如何辨識自己在關係中是否遭受到暴力成為重要的課題。導師們如何在平時傳遞學生正確的觀念，或是當學生遇上了親密關係暴力時，可以提供何種適當的協助呢？本期電子報提供導師們有關親密關係暴力的辨識與面對方法，一同來把關與維護學生們的安全。

#### 貳、心靈交流站

##### 一、何謂親密關係暴力？

親密關係暴力是指在戀愛中，遭受到伴侶實施身體、精神或經濟上的騷擾、迫害、恐嚇或傷害等行為，親密關係暴力通常分成以下五種（姚淑文、溫筱雯 2010，親密關係暴力防治手冊）：

1. 身體暴力：以拳打腳踢、推撞等肢體暴力，或使用器具如刀、玻璃瓶等攻擊、傷害。
2. 言語暴力：經常且故意以言語的方式數落、傷害、貶抑、威脅或去笑對方。
3. 心理暴力：以心理壓力例如冷暴力、不理不睬、孤立、常拿伴侶與他人比較，或是以威脅、恐嚇、分手、自殺、對待關係中的另一半。
4. 操控暴力：以不同方式控制關係中的另一半，如經濟控制、情緒控制、行動控制等。
5. 性暴力：以違反另一半意願的方式威脅、強迫對方與自己發生性行為。

校園中的戀愛氣息興盛，相愛是人的本能，我們總認為談戀愛就是要被「愛」著，卻沒想到「愛」也可能造成傷害，有時候是在關係產生衝突時發現對方有暴力傾向，卻因陷在愛裡，難以斷捨離，這是當事人選擇沈默或逃避的原因，甚至有許多當事人正在受到親密關係暴力都未覺察到。

##### 二、親密關係暴力到底多常見？

根據衛福部近日最新完成的「台灣婦女遭受親密關係暴力統計調查報告」中發現，我國 18 到 74 歲、且曾有或現有伴侶的婦女中，近一年曾遭受任何一種親密關係暴力比率達 8.99%

〈參見附表 1〉，代表每 11 人就有 1 人曾經遭受親密關係暴力；而遭受親密關係暴力者中，有高達 38.6%並未求助，其中大學以上學歷受暴者更有超過 4 成未求助〈行政院衛生福利部保護服務司【行政院衛福部】，民 110〉。

我國婦女遭受親密關係暴力盛行率	
過去一年中 曾遭受任何一種 親密關係暴力比率	終生 曾遭受任何一種 親密關係暴力比率
8.99%	19.62%
過去一年中 每 11 人就有 1 人 曾經遭受親密關係暴力	15 歲以後 每 5 人就有 1 人 曾經遭受親密關係暴力

附表 1-圖片資料來源：衛生福利部(2020)

### 參、導師可以如何提供協助？

#### 一、辨識「危險情人」特質：

1. 對你總是有很多要求、嫌東嫌西；情緒失控時會使用暴力破壞東西，甚至是打你。
2. 總是想掌控你的行蹤，使你無法喘息；要求你專屬於他，不得和朋友及家人相處。
3. 忽視你的感受，甚至企圖傷害自己或別人，使你感到自責、有罪惡感。
4. 控制你使用金錢的權力，什麼都得經過他同意。
5. 表現地咄咄逼人，用粗俗的言詞貶低你，使你感到害怕。
6. 不顧你的意願，以脅迫的方式要求和你發生性行為。

#### 二、面對危險情人，安全、合適的分手注意事項：

若發現對方可能是危險情人，需想好分手的理由，理由盡量減少傷害性。考慮對方的個性、兩人交往的深度，及對方可能的反應等，準備好自己說的方式、態度和理由，也可找朋友角色扮演，了解分手時可能會有的反應，並討論解決策略。有關分手情境，應注意：

1. 慎選談分手的時間和地點。最好以白天為主，因為晚上人的情緒較難控制；地點最好是公開、安靜、明亮，有旁人但不會干擾談話的地方。
2. 告訴他人你要談分手的「人、時、地、事、物」，及回來時間；或者請親近的人在離地點不遠的地方等你，以預防危險事件發生，保護雙方安全。
3. 若看見對方手拿物品、器械，切勿讓對方靠近您，並想辦法立即呼救或離開現場，分手當

天亦避免飲酒。

4. 分手談判時，千萬不要以言語或行動激怒對方，讓對方有尊嚴地離開，有時可適時避免悲劇的發生。

### 三、分手期間，有必要時報警、聲請保護令

分手後讓雙方冷靜，保留一段情感的真空期，避免再有聯繫或牽扯，也不要再有財務糾紛或往來。當對方在分手後持續騷擾時，可向警方舉證報案，並儘量避免單獨外出。不要害怕面對法律，如分手後對方仍過度追求，可提出性騷擾申訴；若雙方曾有同居關係，亦可在傷害或騷擾發生時，提出傷害告訴或保護令聲請，並且擬定分手後安全計畫及注意事項。

### 四、結語

大學生談戀愛是自我探索的一環，可以學習如何經營親密關係，也可以更加認識自己，當學生在感情上卡關，尤其涉及人身安全的程度時，若有可以讓學生信任且具專業能力讓學生依靠的師長，將成為學生最有力的靠山，陪伴學生度過危險情人帶來的風暴，給予情緒上的同理與支持。透過導師的宣導，以及必要時通報校安中心、轉介學生輔導中心，共同教導學生如何因應親密關係中的暴力衝突與保障自己的人身安全，將能讓學生都能在愛情學分上有所收穫。

### 參考資料

保護服務司〈民 109〉。臺灣婦女遭受親密關係暴力統計調查計畫。行政院衛生福利部保護服務司。臺北市：衛福部。

姚淑文、溫筱雯（2010）。親密關係暴力防治手冊。內政部家庭暴力及性侵害防治委員會。



心靈領航員

110學年度第一學期 學輔中心（博愛校區）活動看板

## 星光卡



## 110學年度第一學期活動

### 成長團體系列

\* [我的理想情人] - 親密關係自我探索團體

時間：10/26-12/7 每週二 18:00-20:00 共六次

地點：勤樸樓C305

\* [忽然之間] - 分手調適團體

時間：10/28-12/9 每週四 18:00-20:00 共六次

地點：勤樸樓C305

(以上兩團體期中考週皆暫停乙次)



### -重要訊息-

每參加一次活動，即可於上方蓋章，  
集滿三個章，可攜此卡片到學輔中心  
換取精美小文具，12/6(一)開始兌換，  
限量10份，敬請把握機會唷！

### 星光小時光

\* 星光電影院 - 逆光飛翔

時間：10/14 (四) 18:00-21:00

地點：勤樸樓C305

\* 星光電影院 - 姊妹

時間：11/24 (三) 18:00-21:00

地點：勤樸樓C305

\* 愛的主旋律 -

親密關係自我探索工作坊

時間：12/04 (六) 09:00-16:00

地點：勤樸樓C303 (地點暫訂)

### 性相敬，惜相緣

性平申訴專線

(02)2311-3040轉1201

(02)2311-3042

活動詳情請掃右方QR Code至學輔中心網頁  
或電洽(02)2311-3040轉4335



## 班級座談

學輔中心針對同學普遍共有的好奇與需求，設計特定主題與方式進入班級中輔導。歡迎導師觀察同學的需求，與學輔中心共同以不同的途徑幫助學生們。請有需要的導師至學輔中心網站下載申請表。

博愛校區學生輔導中心

班級座談申請表（含申請須知）：

<https://advisory.utapei.edu.tw/p/404-1037-68287.php?Lang=zh-tw>

聯繫窗口：褚家鳳 心理師（校內分機：4332）

小叮嚀：除了以上中心舉辦的例行性活動，也歡迎各位導師們分享意見與想法，讓學輔中心與導師保有暢通互動的聯繫唷！