

發行人：劉述懿學務長

總編輯：黃凱嫻主任

執行編輯：學輔中心

發行日期：111/05/11

## 本期簡介

在校園當中，學生或多或少都有被追求的經驗。追求方式百百種，像是送愛心早餐、傳「早安晚安」訊息、貼心接送等。但是追求與跟蹤騷擾只有一線之隔，追求行為若是過了頭，造成被追求者產生畏懼等心理狀態，就可能是跟蹤騷擾了。而本期導師電子報將簡介了解何謂跟蹤騷擾行為、跟蹤騷擾行為相關法令、被騷擾者的心理狀態，以及導師若發現相關事件可以如何處理。

## 心靈交流站

### 一、什麼是跟蹤騷擾行為？

跟蹤騷擾行為在過去並沒有明確定義，面對他人不合理的追求方式，同學弱勢受害，往往求助無門。但去年 11 月通過《跟蹤騷擾防治法》（以下簡稱跟騷法），並且將於今年 6 月 1 日正式施行。將跟蹤騷擾定義為：以電子通訊、網際網路等各種方法，反覆或持續違反特定人意願，並使受害人心生畏怖，足以影響日常生活，且與「性與性別」有關的行為。

在跟騷法中更明定跟蹤騷擾行為為：

- **監視觀察**：監視、觀察、跟蹤或知悉特定人行蹤。
- **尾隨接近**：以盯梢、守候、尾隨或其他類似方式接近特定人的住所、居所、學校、工作場所、經常出入或活動的場所。
- **歧視貶抑**：對特定人為警告、威脅、嘲弄、辱罵、歧視、仇恨、貶抑或其他相類的言語或動作。
- **通訊騷擾**：以電話、傳真、電子通訊、網際網路或其他設備，對特定人進行干擾。
- **不當追求**：對特定人要求約會、聯絡或為其他追求行為。
- **寄送物品**：對特定人寄送、留置、展示或播送文字、圖畫、聲音、影像或其他物品。
- **妨害名譽**：向特定人告知或出示有害其名譽的訊息或物品。

- **冒用個資：**濫用特定人資料或未經其同意，訂購貨品或服務。

## 二、科技跟蹤行為在年輕族群的盛行率

除了實體的跟蹤行為以外，現代科技發展快速也發展出科技跟蹤——意即網路跟蹤或線上跟蹤，藉由網路不斷地騷擾受害者，更透過受害者在社群平台上的發文，追蹤受害者的 IP 或實際位置。現代婦女基金會與 2018 年發表「科技跟蹤線上大調查」，397 份有效問卷中，表示曾遭科技跟蹤的有 96 位 (24.2%)，顯示每 4 位就有 1 位曾遭到科技跟蹤。年齡分佈以 18-25 歲佔 35.4% 最多，顯現科技跟蹤年輕族群受害比例高，最常透過臉書、LINE、IG 等社群媒體受到騷擾跟蹤。

## 三、跟蹤騷擾行為對受害者造成龐大心理壓力

以往遇到過度追求的情形時，社會大眾或媒體報導大多以「愛過頭」形容跟蹤者，將跟騷與愛情進行錯誤的連結，造成誤導。但對受害者來說，跟蹤騷擾行為是一種心理攻擊戰，因為跟蹤騷擾具備「發生率高」、「危險性高」、「恐懼性高」和「傷害性高」四大特徵。

跟蹤騷擾行為讓被害人時時刻刻活在恐懼之中，喪失生活的控制力量以外，受害者也會擔心對方傷害自己或親友，威脅生命安全；若對方知道自己的住所、學校或上班地點，可能造成更大困擾或危害。無論是何種跟蹤騷擾形式，都會影響到被害人的身心健康，導致容易產生懷疑、不信任、無助、偏執、焦慮、憤怒、沮喪、孤立、自我最惡感等負面情緒，更有報告發現受害者所呈現的症狀與創傷後壓力症候群 (PTSD) 幾乎相同。跟蹤騷擾對受害者造成的心理壓力之大，不可小覷。

## **導師可以這麼做**

### 一、宣導同學建立相互尊重的人際關係

跟蹤騷擾行為時常發生在追求的過程當中，老師可以與學生交流如何建立相互尊重的人際關係。被追求者遭受到不舒服的對待時，可以向追求者勇敢地表達自己的想法，並且盡量在他人陪伴或人多的地方，保護自身安全；而追求者必須了解在人與人交往、互動的過程當中，應建立被拒絕的心理準備，學習尊重並接受被追求者的意願，即使這個意願與自己的想法是互相牴觸的。



## 二、加強同學的法治觀念

《跟騷法》才三讀通過半年左右，導師們可以利用班級聚會時間，向同學宣導防範跟蹤騷擾行為的措施。面對跟蹤騷擾行為，可以把握以下原則：

1. **事前預防**：正視風險，阻絕跟騷。平日檢視生活中可能洩露個人資訊的管道，並採取自我保護的行動。例如定期更改網路平台密碼、關閉網路標記 GPS 等。
2. **事中遏阻**：事認危險，盡速報警。有事實足認發現危險之虞，盡快到人多的地方尋求協助或向警方報案。
3. **事後防制**：蒐集證據，提升保護。可以透過日記逐日記載遭到侵害的時間、地點與細節。

## 三、透過講座及活動拓展學生人際互動模式

學輔中心提供導師申請班級座談，導師可以依照同學目前符合的相關議題申請，透過講座，講師向學生傳達正確的人際互動觀念，例如人際互動講座、親密關係講座等。而現在學生花費過多時間與社群媒體，老師也可以鼓勵同學多參與課外活動，拓展同學的人際交友圈，學習如何建立正向的人際互動經驗。

## 結語

《跟騷法》看似是僵硬的法條，但在法規背後，同學們需要學習在關係之中尊重彼此的意願與界線，並且透過現實生活中建立真實的連結，學習經營關係。相信在師長的陪伴與鼓勵下，向同學宣導正確且正向的交友觀念，可以遏阻跟蹤騷擾的事件發生，學生在校園中也能擁有安全的同儕互動。

## 參考文獻

現代婦女基金會 (2019)。遠離黑色地帶，拒絕跟蹤騷擾！取自：

<https://reurl.cc/Dyv2E6>

林美薰、林嘉萍 (2016)。反制跟蹤騷擾，臺灣大步走。《婦研縱橫》，105，6-15。

李冠瑩、林綺嫻、黃景聖、林久榆、黃政昌 (2021)。「跟蹤纏擾者心理評估」的內涵與方式之探討。《諮商與輔導》，430，41-46、52。

臺北市政府警察局婦幼警察隊 (2022)。遇到跟蹤騷擾可以這麼做。取自：

<https://reurl.cc/3oNnzR>

心靈領航員

110 學年度第二學期 學輔中心（博愛校區）活動

## 星光卡



### 110學年度第二學期活動

#### 成長團體系列

\*「邁向校園生活」——大一適應與自我探索團體  
3/22、3/29、4/12、4/26、5/3、5/10  
時間：18:00-20:00 地點：勤樓樓C302

\*「家庭的幸福劇本」——家庭關係與自我探索團體  
4/14、4/28、5/5、5/12、5/19、5/26  
時間：18:00-20:00 地點：勤樓樓C305

#### 星光電影院

\*03/16(三) 美女與野獸  
\*04/07(四) 綠野仙蹤  
時間：18:00-20:00 地點：勤樓樓C305

#### 學輔中心主題週

\*親離與離別關係活動  
時間：5/3-5/5 12:00-13:00 地點：榕樹下

\*「年輕族群的憂鬱自我與壓力解脫」講座  
講師：周昕願 諮商心理師  
時間：5/10(二) 13:00-15:00  
地點：C115

\*「鬆弛放聲玩」■心靈塑形■工作坊  
講師：劉玉文 諮商心理師  
時間：5/13(五) 14:00-16:00  
地點：C305

#### -重要訊息-

每參加一次活動，即可於上方  
蓋章、集滿三個章，可換此卡  
片到學輔中心換取精美文具、  
6/6(一)開始兌換、數量10份、  
欲購從速機會有限！



活動詳情請掃上方QR Code至學輔中心領取  
或電話(02) 2311-3040轉4335



## 成長工作坊系列

『桌』助你的好關係—人際與自我探索團體

# 『桌』住你的好關係— 人際與自我探索團體

時間：5/14(六) 09:00-16:00  
(中間休息1小時)

地點：勤樸樓 C305

帶領者：胡永芳 實習心理師

報名截止日期：5/8(日)



找一個桌末，輕鬆的來一場桌遊，  
並透過活動更了解在人際互動中的自己。

報名請掃 QR Code





家庭的彩色劇本—家庭關係自我探索工作坊

# 家庭的彩色劇本

## 家庭關係自我探索工作坊



家庭是我們學習許多新事物的起源，  
在成長的過程當中，你是否曾好好梳理過「內心的家」呢？  
邀請你透過參加工作坊，整理對家的情感、想法及感受，  
一同寫下屬於你的家庭故事！

招募對象：臺北市立大學在校學生

活動時間：111/5/28(六)09:00-16:00

地點：公誠樓421教室（若有更改將會另行通知）

帶領者：張芝瑛 實習心理師

報名時間：至5/9(日)23:59截止

洽詢電話：(02)2311-3040轉4335

注意事項：提交報名表以後，將進行約20分鐘會談，  
以瞭解彼此的期待喔！

報名請掃QRcode



好想談戀愛－親密關係自我探索工作坊



# 好想談戀愛

## 愛情探索工作坊

● 活動時間：2022.05.21(六) 09:00-16:00  
帶領者：張芝瑛、胡禾芳 實習心理師  
地點：勤樸樓305



報名截止日期為5/6，報名後將會電話通知與您進行初步面談。



## 星光小時光

星光電影院—戀夏 500 日

臺北市立大學 學生輔導中心

星光電影院

# 戀夏 500 日



請掃描QRcode  
填寫報名表單，  
或至學輔中心  
網站查看相關  
資訊。



時間：111/5/19(四) 18:00-21:00

地點：勤樸樓C305大團輔室

講師：張芝瑛 實習心理師



## 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！