

親密關係防治課程補充說明



親密關係暴力類型

身體暴力



言語暴力



心理暴力



性暴力



操控暴力



Part1

注意親密關係 - 初期暴力的警訊

你是他的戀愛事務機嗎？

➡ 影印機

➡ GPS衛星定位器

➡ 拳擊機

➡ 電子寵物機

• 電視機

• 提款機

• 大聲公

• 情趣用品



PART2 愛情反恐CSI守則

Consult：尋求『商談』與協助

Safety：『安全』才是上策

Implement：要求對方『履行』改善的行動

◦◦ 親密關係初次暴力發生，雙方都有責任面對 ◦◦

你選擇的分手方式為何？

62.6%的網友傾向以
不見面的方式分手



1. 手機簡訊
2. 明信片
3. 當面懇談或談判
4. 逃避等待自然情感消逝
5. 線上即時通
6. 寫信或E-MAIL
7. 電話
8. 其他

你有戀愛分手的問題時,會詢問誰的意見?



(73.2%)

論 找朋友同學討



(11.2%)

祈 拜 聽
禱 神 天
告 抽 由
解 籤 命

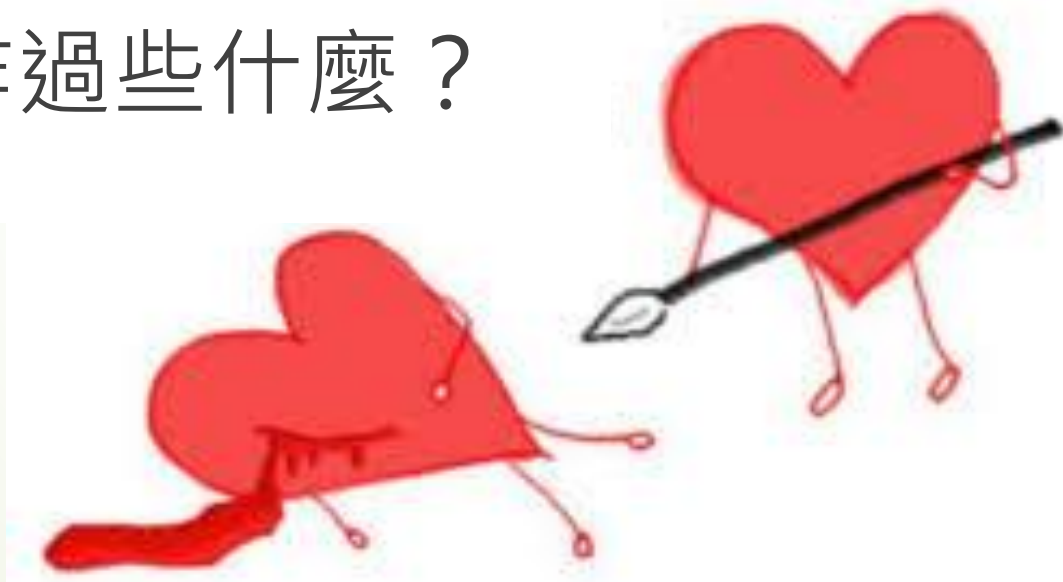


(8.5%)

找 導
專 老
家 師
或 討
輔 論

當關係走不下去，面臨分手

你面對分手這件事情
時曾經作過些什麼？



分手的心理歷程



資料來源：王慶福;王麗斐;林幸台(2003)。分手的調適與改變歷程及評量工具之發展與研究(II)。中山醫院通事教育中心。

如何處理情傷？

畫出情史

寫重大事件

情緒分類

寫一封完整的信

找個人聽你念

資料來源：約翰詹姆斯、羅素傅里曼（2012）。一個人的愛情療癒。大是文化有限公司。

誰不可以聽你念你寫的信？

- 伴侶
- 前伴侶
- 與寫信對有關的人



資料來源：約翰詹姆斯、羅素傅里曼（2012）。一個人的愛情療癒。大是文化有限公司。

Don' T



- × 要求自己不要難過
- × 找東西取代
- × 獨自傷心
- × 時間會治療
- × 要堅強
- × 保持忙碌

資料來源：約翰詹姆斯、羅素傅里曼（2012）。一個人的愛情療癒。大是文化有限公司。

PART3 面對危險情人，

分手也要安全計畫

他是危險情人??

操控感強烈的人

暴衝性格的人

指責型的人

冷血性格的人

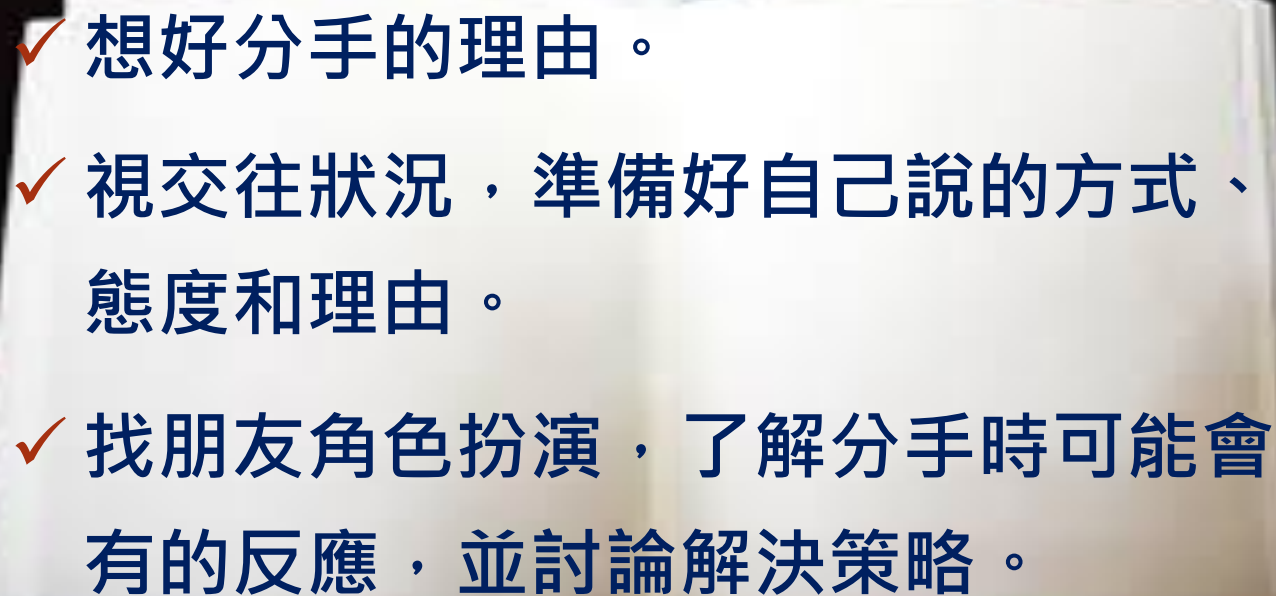
貶抑女性的人

反社會性人格/邊緣型人格

PART3 面對危險情人，

分手也要安全計畫

分手角色扮演

- 
- ✓ 想好分手的理由。
 - ✓ 視交往狀況，準備好自己說的方式、態度和理由。
 - ✓ 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。

PART3 面對危險情人， 分手也要安全計畫

分手情境安排

- ✓ 慎選談分手的時間和地點
- ✓ 告訴他人你要談分手的『人、時、地、事、物』
- ✓ 若看見對方手拿物品、器械，勿讓對方靠近
- ✓ 分手當天勿飲酒
- ✓ 分手談判時，勿以言語或行動激怒對方

PART3 面對危險情人，

分手也要安全計畫

分手安全計畫



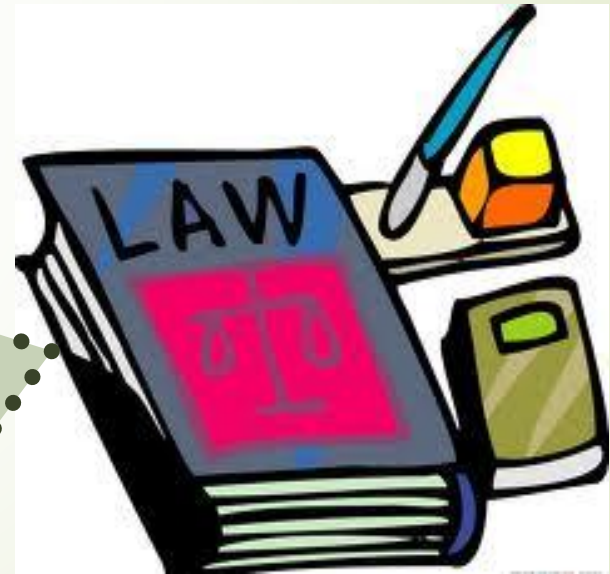
- ✓ 不在衝動下提分手
- ✓ 做好準備後再提分手
- ✓ 拉長「分手時間」
- ✓ 分手後讓對方冷靜，避免再聯繫或牽扯

- ✓ 分手後若持續被騷擾時，可報警並避免單獨外出
- ✓ 分手後仍過度追求，可提出性騷擾申訴
- ✓ 雙方若曾同居，可在傷害或騷擾發生時，提出保護令聲請或傷害告訴，並擬定分手後安全計畫。



分手暴力的法律問題

- 糾纏、跟蹤、偷拍
- 恐嚇
- 散佈猥褻言論
- 傷害禍重傷害
- 將私密照片或電話號碼
傳送置網路上
- 散布非謗言論



你還願意成為他的愛情祭品？

- ➔ 勿輕易地的妥協，避免縱容對方得寸進尺
- ➔ 勿貶低自我價值，避免認可對方暴力行為
- ➔ 勿自困戀愛牢籠，避免讓自己深陷痛苦
- ➔ 勿給與對方藉口，避免讓暴力合理化
- ➔ 勿曲解戀愛真意，避免將性愛合一
- ➔ 勿縱情麻醉自己，或自我傷害



懂得自我保護，勇於尋求協助



- 輔導老師、導師
- 專業機構諮詢討論
- 113諮詢通報（通報不曝光）
- 110緊急救援

防制暴力 人人有責



支持你/妳的好朋友



我是好朋友，可以做什麼？

~ 「好朋友反暴力運動」 ~



- **See something** ~ 當你看到、聽到或感覺到
有朋友遭受親密暴力時，主動關懷
- **Say something** ~ 你可以傾聽、安慰他/她，
或者提醒加害人不要使用暴力
- **Do something** ~ 以實際的行動幫助他/她，
並鼓勵他/她向專業機構求助



See something

- 日常生活理論認為犯罪是三項因素聚合的結果：抑制犯罪發生者(監控者)不在場。
- 看到或者聽到暴力發生，不要當沈默的第三人！
- 主動告訴你的朋友你很關心，也很樂意傾聽；但別強迫對方，讓他/她以自己的步調傾訴。

Say something



- 說出暴力真相
- 說出安慰的話
- 不說指責的話
- 說出不同的選擇

Do something

- 和你的朋友分享所蒐集的資訊，讓他/她知道他/她並不孤單，有許多人可以幫助他/她。
- 幫助他/她擬定安全的計畫。他/她可以尋求學校或專業機構，協助他/她檢視所有的選擇，讓計畫更安全。
- 鼓勵他/她向師長、輔導室、家暴單位尋求協助，並陪伴他/她一同尋求協助：讓你的朋友自己做決定。

假如當場看到戀愛暴力，您可以這麼做：

- ✓ 隔開倆人
- ✓ 轉移焦點
- ✓ 隨機應變
- ✓ 同儕力量



懂得自我保護，勇於尋求協助

- ➡ 輔導老師、導師
- ➡ 專業機構諮詢討論
- ➡ 113諮詢通報 (通報不曝光)
- ➡ 110緊急救援



LGBT朋友 ~ 秘密說出口--同志親密伴侶暴力諮詢網
<http://lgbt.38.org.tw/>



同志伴侶衝突暴力諮詢網站

關於本站

最新消息

好文報報

關係急診室

線上服務

找誰幫我

秘密說出口

專屬LGBT的戀愛急診室

安全, 匿名, 友善

約暴力防治網站—戀愛乾麻醬

<http://lir.38.org.tw/>

