



已不再支援「Adobe Flash Player」

電子報專欄

- 本期摘要
- 校園焦點
- 行政會報
- 陽明訊息
- 山腰部落格
- 課輔部落格
- 捐款芳名錄

副刊專欄

- 山腰電影院
- 閱讀旅行


相簿集錦



這是什麼？

相簿適用IE6, IE7, FireFox, Safari
IE8請開啟「相容性檢視」瀏覽

發行人：梁 廣 義
總編輯：王 瑞 瑤
執行編輯：方 諾 妮
網頁維護：凱 笛 資 訊

快訊  【校園焦點】于俊院長追思會

山腰部落格

怎樣才算性騷擾 — 關於身體界線？

這樣到底是不是性騷擾？

《故事一》

仲祈用課餘的時間在咖啡店打工，他的店長是一位女性，不時會在指導仲祈工作的時候，有身體上的碰觸，當仲祈在工作上表現好時，會拍拍仲祈的拍肩膀或胸口，熱情地擁著仲祈。仲祈一開始不以為意，但時間久了開始感到「不舒服」。卻又不知道這樣算不算性騷擾，畢竟對方是女性，加上對方是又他的主管，他不知道要怎麼拒絕這樣的肢體接觸....

《故事二》

愛家在週末時跟一群朋友去KTV唱歌，由於KTV很吵雜，背景音樂聲很大，因此身旁的男性朋友在聊天時越坐越近，後來還要靠在耳邊說話，聊到開心處時，男性友人還會摸摸愛家的頭、捏捏她的臉頰或是拍拍她的大腿。愛家心理覺得「怪怪的」，不太妥當，卻又說不上來，哪裡不對....

什麼是「身體界線」？

看完上面的兩個小故事，我們可能會疑惑，若我們被上司或普通的異性朋友這樣碰觸而感到不舒服，到底算不算是性騷擾，又可不可以拒絕對方的碰觸。其實，不論是男性或女性，我們都有身體的自主權，也就是說，我們對別人接近我們的距離遠近，或是可以碰觸的身體部位，都會有一個可以接受或感到不舒服的範圍。無論對方是同性或異性，平輩或長輩，只要一當你感到不舒服，記得相信你自己的感受，這是一個警訊，代表對方對你的碰觸已經超出你可以接受的「身體界線」，你可以直接跟對方說出不舒服的感覺，並且明確地拒絕他的碰觸。

瞭解你的「身體界線」在哪裡？

但是，到底碰到身體的哪裡你才會感到不舒服呢？這就跟你的「身體界線」有關了。要清楚的瞭解你的身體界線，就要先仔細想想，由頭到腳，你的身體的哪些部位被陌生人或不熟的朋友碰觸時，你會有不舒服的感覺？可以提供你思考的部位有：頭、頭髮、臉頰、肩膀、背、手臂、手背、胸口、私密處、腰、臀部、大腿、小腿以及腳。當他人碰觸到你這些部位，而你產生不舒服的感覺，這就表示對方已經明確地冒犯了你，超越了你感到舒服自在的身體界線。

不同的關係，產生不同的界線

當然，身體界線不是固定的，而是會隨著你和對方關係的不同而改變，我們前文已經討論過陌生人及普通朋友，現在就來思考一下，若對方是工作夥伴、上司下屬、好朋友、親人或是伴侶，你所可以接受的身體界線又在哪裡？不同的人碰觸到你不同的身體部位所產生的感受是不同的！也許對你而言，好朋友或家人擁抱你是你可以接受的，但是若換成同事或主管擁抱你，你則會感到不舒服。若在這種情形下，只要你一感受到不舒服，請相信自己的感覺及直覺，並且不管對方跟你的關係是甚麼都可以勇敢地、直接地、堅定地拒絕對方的碰觸。

保護自己，勇敢拒絕

在瞭解甚麼是「身體界線」以及你與不同關係的人的「身體界線」在哪裡，也知道可以用堅定的態度予以拒絕之後，你就懂得如何保護自己了。希望你，勇敢開口拒絕呦！

< 文 / 心理諮商中心 陳怡臻老師 >

[\[←\] 回上一頁](#)

[\[🏠\] 回到首頁](#)

[\[↑\] 回到最上](#)

