

輔導專欄



109年3月 性別平等教育

看破「愛」的迷霧，遠離「性」的傷害

輔導教師 蕭愉鐸 編輯

正值青春期的我們，開始對異性感到好奇，面對異性，心裡總是撲通撲通跳個不停！愛情來的時候，擋都擋不住，也許你對愛情充滿幻想，但是你真的知道什麼是戀愛嗎？如何正確地表達喜歡與拒絕、如何經營關係、分手了怎麼辦等等的問題都是談一場戀愛需要注意的，不正確的男女交往態度，可能會對雙方都造成傷害，以下有幾個小原則提供給大家參考：

★交往期

Tip: 喜歡要如何表達

1. 在對方有需要時提供幫助
2. 從事共同興趣活動
3. 時常關心對方、聊天，但給彼此空間
4. 在特別節日親手做/送禮物給對方
5. 先從團體邀約開始

★不適當的表達好感

1. 不管對方感受與好惡
2. 死纏爛打干擾對方生活
3. 不夠尊重對方

Tip: 交往期的小原則

1. 先了解自己、接納自己
2. 肯定自己、建立自信
3. 合適的儀表
4. 充實的個人內涵，展現才華
5. 釐清什麼是喜歡？什麼是愛？
6. 分清友誼與戀愛的界限
7. 坦承相對、彼此溝通
8. 相互尊重、給於空間
9. 心存同理、彼此學習

Tip: 如何拒絕不喜歡的告白

1. 誠摯表達對對方的感謝
2. 明確而委婉的方式說明自己還無法接受的原因

★遇到性騷擾怎麼辦？

(視情況選擇以下方式)

1. 確認自己有沒有不舒服的感覺
2. 勇敢說出你的感受並拒絕他
3. 告訴信任的人
4. 遠離現場



Tip: 被拒絕怎麼調適

- 尊重對方意願
- 風度的表達沒關係
- 可詢問拒絕的原因
- 接納自己的情緒
- 找到適當的情緒紓解方式(不傷人傷己)
- 給自己一點時間重新振作

★長時間無法調適請洽輔導處協助

★交往後

Tip:愛我就要尊重我(交往中)

1. 彼此尊重，學會說「不」
2. 約會的目的放在了解、溝通交流。
3. 介紹雙方給彼此家長認識
4. 多聽聽師長、父母的看法
5. 保持適度的親密距離

★16歲以下性行為，無論對方是否同意都會觸犯刑法。最高可處7年以下有期徒刑，若對方未滿14歲時，行為人最高則可處3年以上10年以下有期徒刑。

Tip:承認結束(分手)，才能擁抱開始

1. 事先約好對話時間
2. 給予彼此空間與思考
3. 尊重彼此意願
4. 激動時離開現場讓自己冷靜
5. 好好表達想要分手的原因
6. 接受事實，感謝對方曾經陪伴，給予彼此祝福
7. 找到適當情緒調適的方式

(吃好睡好、旅遊、閱讀書籍、寫日記、找人聊聊、運動、改變自己的缺點、自我充實……)

★小心恐怖情人

他總是口口聲聲說愛你，但他對待你的方式，卻令你感到困惑、不舒服？他說，他會這樣都是因為你的錯？

青少年普遍缺乏戀愛技巧，容易用不適當的方法維繫感情，例如：要求男/女朋友交出臉書帳號、密碼，希望藉此斷絕對方與異性的往來；要求男/女朋友將異性好友名單全部刪除，不然就生氣不理人；不定期檢查另一半的通訊軟體內容，只要跟異性有互動(甚至按讚都不行)，他就會醋勁大發...這些種種行為，代表著對男女朋友的重視與在乎，然而這種限制交友自由、過份干涉隱私的作法，實際上會容易讓人感到不受尊重，這種強烈佔有慾，會讓對方有窒息感，反而讓感情岌岌可危。

現代婦女基金會在2016年中，對於國中生進行戀愛調查，調查顯示，台灣國中生約1/4有約會經驗，初次戀愛的平均年齡為12歲，其中有8成曾遭伴侶精神暴力，這些精神暴力包括「到哪裡都要向他/她報告」、「利用電話、簡訊、電子郵件騷擾我」、「用自我傷害讓我內疚」等。無論是精神上、還是肢體上，這些都算是愛情暴力的一種，恐怖情人的特徵如下：

遇到愛情恐怖份子，應該先找師長商量、讓感情逐漸變淡，擬好分手計畫，注意自身安全，千萬不要隱忍，雨過總會天晴的！

【十大恐怖情人徵兆】網路聲量排行



時間區間：2014/03/26-2014/09/26

資料來源：DailyView網路溫度計(<http://dailyview.tw>)

LOVE自我保護守則

- 1 Long-term relationship
長時間交往觀察
- 2 Off
暫停進一步互動
- 3 Voice
傾聽自己和別人的聲音
- 4 Escape
避免激怒、迅速求救

資料來源/
代婦女基金會
製表/何定照

聯合報

萬一不幸遇到性侵害怎麼辦？

1. 相信這不是自己的錯，找相信的人陪伴
2. 一定要勇敢告訴師長、父母
3. 保持現場、牢記歹徒各項特徵
4. 保留證據、不清洗身體

