

第三單元

成為自己身體的主人： 建立身體的界限與自主權

本單元重點

1. 瞭解身體界限與身體自主權的意涵。
2. 教育孩子建立身體自主權與設立身體界限，並學會尊重他人的身體自主權與界限。
3. 瞭解如何陪伴孩子處理性騷擾與性侵害事件，包含家內性侵與校園性平事件處理。

一、暖身活動

孩子進入青春期之後，以下那些敘述是您會擔心的事情呢？

1. 害怕孩子越來越不喜歡和自己來個溫暖的擁抱或者被親吻臉頰，開始對這些行為感到彘扭。
2. 害怕孩子越來越少跟自己談心事，開始喜歡把自己關在房間裡面，做自己的事情。
3. 擔心孩子交了男女朋友後，會有一些親密的身體接觸，甚至跨越「界線」。
4. 當孩子的身體界限被破壞，如遭遇性騷擾與性侵害時，不知道該怎麼陪伴孩子，或者該如何求助。

以上的敘述其實都與一個人的「身體界限」與「身體自主權」有關，接下來即針對以上的敘述，做更深入的討論，以解開您的擔心與困惑。

二、認識身體界限

今天，就讀國二的孩子出門上課前，我例行地要他過來親我的臉頰一下再走。沒想到，他竟然拒絕我，而且說了讓我很傷心的話，當時的情況如下：

來！這個便當給你，
過來親媽媽一下！

我不要！媽我已經不是小孩子了，
你可以不要一直叫我親你嗎？
搞得很像我是三歲小孩一樣，煩耶！



如果我們是故事中的家長，難免會因為孩子在一夕之間變得難以相處而感到受傷，並且充滿疑惑。但不妨讓我們換個角度思考，回想自己過去在進入青春期的時候，是不是也曾覺得跟家長親近很彆扭呢？是不是也有更多個人隱私與空間的需求、希望保有自己的「界限」(boundary)呢？您說不定會恍然大悟，原來孩子正在經歷自己過去也有過的心理變化呢！

上述的例子，說明了孩子進入青春期以後，會越來越重視自己的身體界限。所謂的「身體界限」，代表的是一個人可以接受他人注視、碰觸的限度。身體界限的範圍因人而異，有些人能接受與朋友勾手搭肩；有些則討厭別人碰觸到他的身體任何部位。不過，身體界限並非固定不變的，可能會因著對象、時間、年齡、性別、場合與目的不同而有所改變。舉例來說，有些正值青春期女孩子可以較自在地與同性別的人牽手，卻不能接受與異性牽手擁抱；有些孩子在小時候可以讓家長親暱地摸他的頭或者親吻臉頰，但到了青春期，則難以接受這些行為。



三、認識身體自主權

華華！你可以不要上課前都要抓頭髮嗎？你是去學校念書，不是去玩！



爸……你可以不要一直管嗎！抓頭髮會讓我更有自信，為什麼不行！



許多的家長都發現，青春期的孩子會對「自己的身體」越來越有主見，想要自己決定如何打扮、剪什麼樣的髮型、穿甚麼樣款式的球鞋、誰可以搭他的肩膀，哪些人又不行……。換句話說，孩子對於如何管理自己的身體、如何展現自己的身體，以及如何以自己的身體與他人互動，有越來越多的想法，這顯示了他們對身體自主權有愈來愈高的需求。具體來說，「身體自主權」，包括以下幾種內涵：

1. 我有權力展現自己身體的樣貌與姿態。
2. 我有權力了解跟享受身體的感受。
3. 我有權力管理自己的想法與行為。

參考自《跳脫性別框框》一書，頁88的部分內容

四、給家長的建議－身體界限與自主權篇

面對孩子的改變，我們總需要時間調適。雖然一開始還難以接受孩子不像從前與自己那麼親密，並為此感到失落、感慨，或擔心孩子是否有足夠的能力可以保護自己、維護身體的自主權，**但在邁向成熟的路上，允許孩子學習如何管理自己的身體以及建立身體界限是非常重要的，唯有如此，孩子才能學習如何為自己負責，並且尊重他人。**身為家長的我們，可以如何因應這樣的轉變呢？



(一)調整心態與關係維繫的方式

1. 調整心態，尊重孩子的身體界限與自主權：

接受孩子已經漸漸長大的事實，承認每個人都是獨立的個體，即便彼此之間擁有良好的關係，仍舊擁有身體以及空間的自主權。此外，與其不斷地擔心、害怕及保護孩子，不如好好陪伴孩子學習，如何成為一個可以保護好自己的人。**如果我們能尊重孩子擁有自己的身體界限，並讓孩子知道，當他不願意的時候，任何人都不能碰觸他的身體，久而久之，孩子就會更有勇氣說出自己的需求與主觀感受，並對自我的身體感到自信。**



2. 找到增進關係的新方式：

根據一項美國的研究結論，青少年家長應該慎重對待孩子們在意的的事情，以增進親子關係(吳英，2011)。綜整為以下4點：

- (1) 尊重隱私：正值青春期的孩子會開始注重隱私，這時要開始規劃一個孩子可以獨自享有的私人空間，並且不隨意跨越其私人領域及界限。
- (2) 學習傾聽：學習傾聽孩子說話，了解孩子的需求，切勿當一個嘮叨者。
- (3) 了解約會需求：孩子此時可能開始有與他人約會的需求，與其強烈禁止，不如了解其想法，以輕鬆心態陪伴孩子，才能避免孩子用隱瞞的方式逃避我們的關心或責備，如果想瞭解如何因應青春期的子女的情感需求與相關議題，請參閱本書第五單元。
- (4) 信任孩子：學習信任孩子有能力做好該做的事情，不要輕易指責、懷疑孩子。

總言之，有些家長一時之間會經歷強烈地失落，但這也正是轉換與孩子關係的良機，面對孩子的成長，適時地退一步，調整彼此的距離，尊重孩子擁有一些專屬於自己的空間自主權，並信任孩子，會讓孩子更願意向家長表達內心的想法，反而能為親子關係帶來新面貌喔！

(二) 協助孩子建立健康正向的身體意象

身體自主權中有一個很重要的概念是我們有管理、展現及享受自己身體的權力與能力，具體來說，即是意識到自己對身體的看法，進而學習管理與正向肯定自己的身體樣貌。在此部分，我們可以依據以下幾點協助孩子。

1. 檢視社會如何影響我們對「身體」的看法：

身為家長的您，先問自己是否認同以下的說法？

- (1) 女生就是要留長髮，若是要留短髮可以，但不能太短。
- (2) 男生就是要留短髮，若是要留長髮可以，但不能太長。
- (3) 進入青春期後女生要學會打扮。
- (4) 女生要有氣質一點，控制好自己的體重，不能過胖。
- (5) 男生要懂得鍛鍊身體，讓身體壯一點。
- (6) 保有完整的身體最好，儘量不要刺青、打耳洞等行為
- (7) 要穿保守一點，穿得太暴露或是壞小孩才會做的事情。

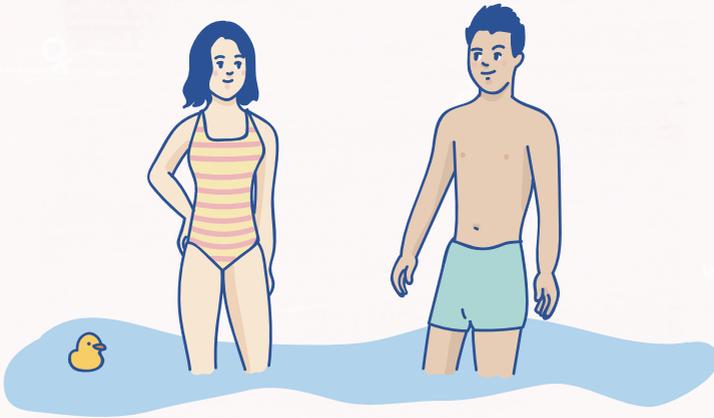
以上都是社會中對不同性別的「身體期待」之常見敘述，無論您同意或不同意這些說法，都請試著想想看，這些聲音、這些價值判斷是從何而來的？對我們又有什麼樣的影響？上述的思考歷程能協助



我們用更寬廣的角度來看待身體，思考自己的態度會如何影響青少年，唯有如此，我們才有機會去協助青少年去形成或釐清他們的價值觀。

2. 教導孩子看重及珍惜自己的身體：

青春期的孩子正開始發展第二性徵，有些孩子會對自己快速成長的身體感到自卑與擔心，這時候我們可以鼓勵孩子談談他們怎麼看待自己的身體，在聆聽時可以嘗試肯定孩子的身體。若孩子能對自己的身體懷抱正向的感受，像是相信自己的身體能夠為自己達成許多夢想(如唱歌與肢體表演)、讓自己健康地過生活等，就能更珍惜身體，並對自己的身體形象有信心，同時促使他們更願意去維護自己的身體自主權，而不是將體型視為負擔，甚至使用節食或暴食的方式控制體型。**父母對孩子的肯定能幫助他們看重自我，而不會輕易地受主流價值或他人眼光影響。**



3. 讓孩子知道自己是擁有選擇權的：

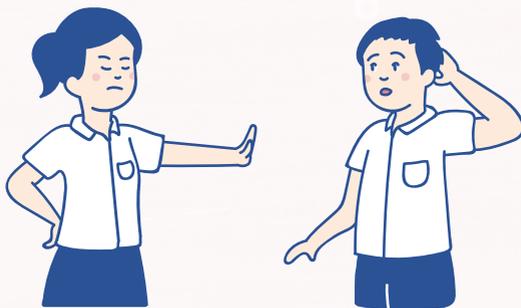
作為父母，我們難免對孩子的模樣有所期待，建議家長在提供外在價值觀給孩子參考時，**我們仍然需要告訴自己，也告訴孩子，他們擁有自己身體的樣貌及身體界限的最終決定權。**

教導孩子建立身體自主權，可以讓孩子培養向他人表達自己想法的態度與勇氣。



4. 學習尊重他人的身體樣態：

尊重他人其實也是尊重自己。每個人所呈現的身體樣態，可能是開放的、保守的、前衛的、傳統的、花俏的、樸素的、裸露的……，我們不見得要認同，但要學習尊重每種生命的樣態、尊重每個人都跟自己一樣具有展現自我的權力。**與其消極的要求孩子遠離某類型的朋友，用盡各種方法隔離孩子不與特定類型的人來往，還不如教導孩子彼此尊重、擴展彈性、欣賞不同的美感，才能促進友善與和平的環境。**



(三) 教導孩子正確的身體界限觀念

在孩子建立身體界限上，父母應給予正向鼓勵，並且教導他們正確的觀念。以往的身體界限教育，可能只教導孩子保護身體私密處的重要性，並認為私密處就是泳衣遮住的部分，像是胸部、臀部及生殖器，因此只告訴孩子這些是特別需要保護的地方，任何人未取得自己的同意是不能觀看、觸摸，或拿這些身體部位開玩笑的。事實上，不僅是私密處，身體的每個部位都是具有界限的，只是每個人的界限在容許他人觀看或觸摸的範圍不同。也就是說，**大人需要理解身體界限，教導孩子珍惜身體的每個部位，只要未經當事人的同意，任何人都不得侵犯。**

此外，**他人也不能在沒有經過孩子的同意之下，強行暴露或者強迫孩子觸碰他的身體**，因為這也跨越、侵犯了一個人的身體界限，如果拒絕並沒有辦法制止對方，請孩子適時向自己信任的人，像是家人、朋友、導師、輔導室、警察尋求幫助。

最後，**也要讓孩子知道尊重他人身體界限的重要性，當他人已經說不、拒絕，就應尊重對方的想法，避免造成對方的困擾及傷害。**所以說，前面我們所談及家長身教的重要性即在此，如果當孩子不希望我們碰他了，我們硬是勉強孩子，那孩子就很難學會堅守自己的身體界限了。



五、認識性騷擾

談完身體界限與身體自主權以後，我們也必須說明這些權力被破壞的情形，如此一來，才知道可以如何保護自己。在近期的新聞中，大家應該多少聽聞過美國演藝圈的「#MeToo」運動（註），一群曾經遭受性騷擾的明星接二連三地出面指控自己在演藝圈中遭遇過的性騷擾與性侵害事件，這則新聞引發全球譁然。許多國家陸續響應此社會運動，抗議層出不窮的性騷擾。2018年9月麥當勞的員工發動美國首次反性騷擾跨州罷工，全美10個城市群起響應，而此次罷工活動也與「#MeToo」運動相呼應，他們都希望透過實際行動來對管理階層或社會施壓，期望其能採取更嚴謹的措施遏止職場性騷擾。這些新聞都在提醒我們，性騷擾與性侵害的事件並不少見，**我們需要提升對性騷擾及性侵害的意識，並積極採取行動，才能減少這些傷害發生。**



以簡單的方式來定義性騷擾，就是當有人在違反自我意願下，跨越人際身體界限，就可能構成了所謂「性騷擾」。依據《性別平等教育法》第2條，符合下列敘述的其中一項，但未達性侵害之程

註：好萊塢女星Alyssa Milano出面指稱好萊塢金牌製片人Harvey Weinstein的性侵行徑，並鼓勵大家在Twitter分享呼籲性侵、性騷擾受害人分享經歷，並使用「#MeToo」標籤，讓人們重視此議題。

度者，就構成性騷擾：(一)以明示或暗示之方式，從事不受歡迎且具有性意味或性別歧視之言詞或行為，影響他人的人格尊嚴、學習、或工作之機會；(二)以性或性別有關之行為，作為自己或他人獲得、喪失或減損其學習或工作有關權益之條件者。簡言之，**當他人在違反孩子的意願下，跨越孩子的身體界限，就可能涉及了所謂「性騷擾」的議題。**

看了以上的法律條文，我們可能還是不太清楚，究竟哪些行為構成性騷擾呢？那我們可以先看看以下的說法，您同意以下那些說法呢？

- 1.只是在line裡面傳黃色笑話跟裸露照，不能算是性騷擾吧！
- 2.只是拍拍肩膀、摸摸頭，哪能算性騷擾！
- 3.如果雙方處於交往關係中，就沒有所謂的性騷擾！
- 4.被陌生人亂摸才叫性騷擾，熟人不算！

其實，上述幾項都屬於一般大眾對性騷擾的迷思，也就是錯誤的觀念。**無論是家人、朋友、伴侶、師長、陌生人，只要違反個人的意願，做出不受歡迎且具有性意味或性別歧視的言語或行為，而讓人感到被冒犯或不舒服，都算性騷擾的行為。**青少年族群常見的性騷擾行為，包含了開黃腔、以性別特徵或氣質取綽號、強迫觸摸身體或傳自己裸露的照片等等。進一步觀察上述的例子，可以發現性騷擾包含兩個重要概念，第一個概念是「違反身體自主權」；另一個概念則是「權力不對等」，意即做出騷擾行為的人及被騷擾的人，兩方常會具有年齡、地位、階層、資源上的差距，例如：成人與幼童、長輩與孩子、師長與學生、強勢的學生與弱勢的學生。權力的差距，常讓被騷擾的人因為處在弱勢地位而不敢吭聲，甚至

有些性騷擾的案例反映了騷擾者透過各種不同條件的交換，故需要注意權力不對等而引起的性騷擾。**要讓孩子瞭解，只要有人做出違反他的意願、侵犯他的行為時，不管對方的身分為何，都要適時向信任、親近的人反應、求助**，因為任何人都不能在缺乏尊重的情況下做出傷害他的事情，就算是年紀比他大、位階比他高，甚至是親人或伴侶，都沒有例外。



六、認識性侵害

「性侵害」是指在違反他人意願下，以強暴、脅迫、恐嚇、催眠術或其他方法而為性交或猥褻者，已經構成犯罪行為。為了降低孩子遭遇性侵害的機會，**平時就要讓孩子了解性侵害相關知識、了解如何設立自己的身體界限並培養孩子對身體自主權的觀念**。若是孩子不幸遭遇性侵害，我們也要了解如何陪伴孩子，並了解哪些法律可以維護孩子權利。針對這幾點，以下會做更詳細描述。

(一) 防範性侵害的知識

為了讓孩子能免於傷害，性騷擾與性侵害的教育是必要的，以下整理出幾個防治性侵害的重要觀念。

1. 危險警訊亮紅燈：教導孩子如何判斷危險的警訊，遠離危險的人及情境是重要的。像是盡量避免很晚在外面遊蕩、隨身攜帶防身用品，如防狼噴霧、避免跟陌生人進入密閉空間或沒人的場域、跟網友見面要約在人多的公共場域等等，不分男孩、女孩都應被教育以上的事項。

2. 愛我請尊重我：依據衛生福利2014至2015年性侵害通報案件，估計受害人數約有1萬454人，當中男女朋友關係者的「約會強暴」高達19.9%，並且有逐年上升的趨勢。其中「錯誤解讀」是造成約會強暴的原因之一，有些人會認為「女友說不要就是要！」或是「男友說性跟愛無法分離，因為他愛我，所以我一定要跟他發生關係！」這些都是錯誤的觀念，**我們必須讓孩子知道，進入親密關係不代表彼此有發生性關係的義務，除了必須要符合法定年齡以外，也要在雙方自主同意，並以尊重為前提。**

3. 遭遇性侵害的SOP：通常人遭遇性侵害時，會被震驚、害怕所衝擊，而無法理性思考，因此我們應該提前讓孩子知道當遭遇性侵害，如何處理以減少自己受害及衝擊，並降低犯罪者再度傷害自己或其他人的機率。根據內政部《兒少保護大家一起來—性侵害篇》的數位學習課程提到，可以教育孩子，當他面對無法逃脫的情境，可以採取以下的策略：

(1) 以保全自己性命為第一考量，盡量採低姿態，不要激怒對方，讓對方降低警戒。找藉口開脫，如自己生理期來、想去上廁所、想換場所等等。



(2) 仔細觀察周遭可以逃跑的路徑。

(3) 當有機會攻擊對方時，可以利用身旁尖銳之物，像是木棍、石塊、雨傘、高跟鞋等等，並在最短時間針對對方要害攻擊，像是眼、耳、鼻、下巴、印堂、太陽穴、下體等脆弱的部位，攻擊後迅速逃跑。

(4) 逃脫後，以失火、救命來引起周遭人的注意力。

若孩子已經遭遇性侵，則要教導孩子依循下述步驟：

(1) 告訴自己：「這絕對不是我的錯！」

(2) 尋求安全地方：萬一遭遇襲擊，一定要先設法到達安全的地方。切記，保護自己的生命是最重要的。

(3) 保持現場：如果不幸遇襲，應保持現場原狀，不要移動或觸摸任何現場器物，以利警方採證與蒐集線索。

(4) 保留證據：雖然不淋浴會不舒服，但要記得，淋浴會破壞證據，因此，不要更衣或毀壞身上的衣物；不要淋浴、洗手、刷牙或上廁所。此外，可以的話，立刻到醫院接受檢查、採取避孕措施、進行性病預防，也要記住性侵害的人、車特徵，以正確地描述所看見的重點線索。

(5) 求助：主動尋求可以信任的師長、家人、朋友及警察的協助，以維護自身的權益。

參考自國民健康署《性福e學園》網站



(二) 哪些法律知識是家長應該了解的？

處在青少年的孩子心智尚未發展完全成熟，家長可以需多留意相關資源，以讓自己可以在適時的情況下協助孩子。其中法律就是一個相當重要的資源，適時了解法律，能讓我們知道如何維護自我權益。與性侵害防治相關的法律相當多，想了解的家長可以上《衛生福利部-性侵害防治》的網頁查詢，本單元整理其中三項重要的法規，包括：家庭暴力防治法、性侵害防治法、兒童及少年性剝削防制條例，並說明其與性侵害防治相關的內涵。

1.家庭暴力防治法：此法主要在保障家庭及親密關係，而家內性侵害就是屬於性暴力之一。其保障的對象包括親子、手足、配偶、前配偶、同居對象、親戚關係等等。若是有家內性侵案發生且成立時，家長可以透過申請保護令，還讓孩子遠離加害人的傷害，目前的保護令最長可以有兩年效期，且不限申請延長次數。

2.性侵害防治法：此法除了包含性侵害防治以外，也保障被害人權益，被害人的隱私權即是其中一項。網路時代來臨，被害人隱私變得難以維護，性侵害防治法在2015年修正後，任何人都不可以以媒體或其他方式公開或揭露被害人姓名及其他足以辨識身分的資訊，以避免二度傷害。違反者，會被處以2萬元以上，10萬元以下罰鍰，且命令其內容下架。

3.兒童及少年性剝削防制條例：
此法於104年2月4日修正完畢，
行政院定自106年1月1日起開始
施行。條例修正後，受保護的兒

童少年範圍擴大，有下列行為之一，即為兒童或少年性剝削：使兒童或少年為有對價之性交或猥褻行為；利用兒童或少年為性交、猥褻之行為，以供人觀覽；拍攝、製造兒童或少年為性交或



猥褻行為之圖畫、照片、影片、影帶、光碟、電子訊號或其他物品；使兒童或少年從事坐檯陪酒或涉及色情之伴遊、伴唱、伴舞等行為。

(三) 家內性侵害及校園性侵害如何處理？

1. 家內性侵害處理：

當我們得知孩子被家中的親人性侵害時，心中往往會出現這些聲音：「為了家庭的和諧，還是叫孩子忍一忍，趕快忘掉!」、「家醜不可外揚，儘量不要讓別人知道我家孩子遭遇這種事情!」、「告訴外人對孩子沒有幫助，只會讓事情愈來愈糟。」、「如果告訴別人，對孩子造成二次傷害怎麼辦？我應該怎麼求助才好？」當性騷擾或者性侵害是發生在自己的家中，相信許多家長第一時間是感到震驚且不知所措的，並且會卡在家庭和諧與孩子權益之間，進退兩難。但如果以否認、逃避或負面的態度來面對這樣的危機事件，除了容易使孩子出現羞恥、自責、懷疑、困惑等反應，也會錯失即時提供孩子生理上與心理上協助的機會，而讓他留下一輩子的創傷。

若是想讓傷害降到最小，我們需要以正向積極的態度來處理在家中發生的性侵害事件，在孩子受到傷害時，成為他們的依靠，一同在相互支持的關係下度過難關。我們可以依循以下幾點幫助孩子：

(1) 撥打衛生福利部提供的24小時保護專線—113，讓專業社工線上協助、受理兒童少年性侵害、性騷擾事件或求助諮詢。

(2) 透過「關懷e起來」(<https://ecare.mohw.gov.tw/>) 進行線上通報(通報者的個人資料都是被保密的)。

(3) 主動尋求心理衛生專業或法律專業的資源，例如：各縣市的兒童福利服務中心、婦幼福利服務中心。



切記，別讓自己與孩子獨自承擔遭受性侵害後的壓力，適時求助、妥善運用資源才能讓孩子得到立即的協助，同時減輕家長獨自承受壓力的負擔。以上的處理方式不限在家內性侵，若遇到家外性侵，亦可以依循以上幾點求助及找尋資源。如果您還想知道更多相關的資訊，可以參考該手冊的友善連結。

2.校園性侵害處理：

依據校園性侵害性騷擾或性霸凌防治準則第九條說明，一方為學生，他方為教職員工生，只要事件當事人符合以下身分，不論發生地點是否在學校，都屬於校園性別平等事件。

(1) 教師：指專任老師、兼任老師、代理老師、代課老師、護理老師、教官及其他執行教學、研究或實習之人員。

(2) 職員、工友：指前款教師以外，固定或定期執行學校事務之人員。

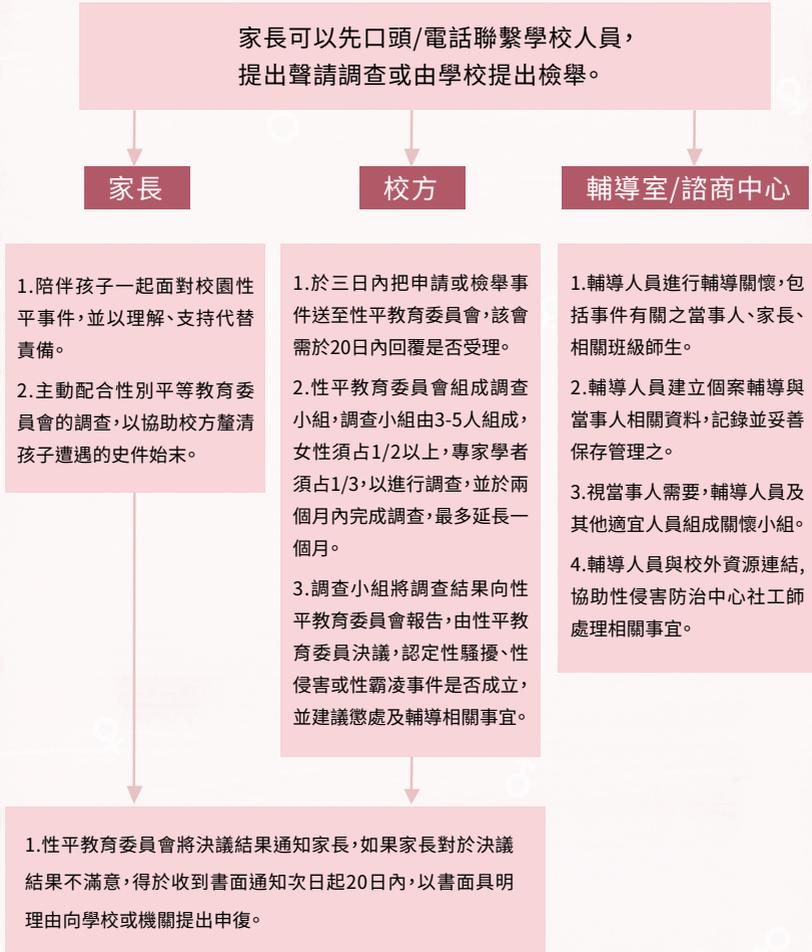
(3) 學生：指具有學籍、接受進修推廣教育者或交換學生。

當孩子遇到校園性別事件，家長要勇於向「性別平等教育委員會」提出申請調查，請校方協助釐清孩子遭遇的事件始末，並積極協助校方調查。依據2004年通過的「性別平等教育法」，目前各級學校皆需設置「性別平等教育委員會」，其成立的宗旨在於促進性別地位之實質平等，消除性別歧視，維護人格尊嚴，厚植並建立性別平等之教育資源與環境。其任務除了是在校園中推廣性別課程以外，也透過校園性別事件防治組來處理學生之間或者師生之間校園性騷擾、性霸凌及性侵害事件。

性別平等教育委員會的調查過程是匿名與保密的，所以不需要擔心孩子身分會曝光。以下為當孩子在校園遇到性侵害、性騷



擾或性霸凌事件時，通報的流程圖，如下圖



*校園性別事件的調查其目的是透過心理諮商及性平教育的方式，讓行為人瞭解自身行為的風險與傷害，並藉此學習教訓。除此之外，也安排關懷小組協助被害人心理輔導與諮商，即時陪伴被害人，以降低傷害。

七、給家長的建議－性騷擾與性侵害篇

(一)了解創傷的影響：

未成年的孩子因為身心發展尚未成熟，在面對重大事件時，較缺乏有效的因應策略，因此，性侵害對其所帶來的影響往往更加嚴重且長久。憂鬱、焦慮、憤怒、自卑、羞愧、冷漠、疏離等情緒，是孩子在面對性侵害事件時常見的反應。有些孩子可能有PTSD（創傷後症候群），並會被反覆的夢境及類似情景引發內心強烈的痛苦，以刻意避開創傷相關話題、無法再愛人、對未來產生無望感來因應。如果心理的創傷沒有適當地被理解與處理，極有可能在其心中烙下一輩子的陰影，或甚至以不適切的情緒反應及行為來處理自身的痛苦。

(二)織起安全的網絡：

除了事件本身所帶來的衝擊與傷害，負面的社會輿論壓力，也時常會對遭遇性騷擾或性侵害的孩子造成二度傷害。舉例來說，媒體的報導有時會不當地暴露個人資訊，或者在報導中使用不雅的字眼，使得被性騷擾或被性侵害的人失去隱私的屏障，並且感到丟臉與羞恥。另一方面，社會負向的譴責態度，也會讓他們懷疑自己，並認為這個社會不再值得相信，甚至轉而責備自己，認為都是「自己不夠好」、「不夠機靈」、「沒有保護好自己」才會遇到這樣的事情，甚至覺得「自己的身體是骯髒」、「不值得被珍惜的」。這些自我責備的話語不僅對於被害人不公平以外，其傷害性比起被性騷擾或性侵害事件本身所引發的創傷有過之而無不及，所以家長應與專業人員合作，建立安全網絡，並有因應媒體與外界的策略，以避免孩子遭受二度傷害。



(三)積極聆聽及肯定孩子的努力：

身為家長，絕對不能漠視孩子在性侵害事件後的心理反應。當孩子遭受性騷擾及性侵害的衝擊，我們可以先聽聽孩子怎麼看待自己的遭遇？有沒有出現「這是不是我的錯？」或「為什麼是我？」的想法等，**理解孩子受傷的感受，並肯定他在當中所做的努力，避免再度責備孩子，讓他能好好地抒發心中的情緒。在孩子內心最脆弱的時候，提供心理上的理解、支持與陪伴，並堅定地告訴孩子：「這不是你的錯！」藉此減輕孩子的罪惡感，讓他們明白是對方不尊重自己，並非是自己沒能好好保護自己。**



八、問答時間

Q&A

接下來我們列舉生活中家長常見的疑問，並指出我們在面對這些疑問時常見的心態，隨後則說明實際的情況，以及我們可以如何因應。

(一) 家長與孩子之間的身體界限本來就很模糊，長輩摸摸孩子應該不要緊吧？

回答：有些家長覺得家庭關係比其他的關係來得更親近一些，習慣透過一些肢體接觸來表達對家人的愛意，並認為既然孩子是自己的家人，親他一下或者抱他一下，應該不為過吧！**無論孩子的年紀多小，他們仍保有自己的想法與意願。大人對孩子的觸碰，若能先尊重並徵得孩子的意願，將更能教育孩子對自己身體的自主與尊重。**

當孩子抗拒大人親密的舉動，不妨敞開心胸與孩子談談他的想法，並且澄清大人想要與孩子擁有親密互動的原因；當孩子仍舊堅決拒絕這些舉動，請尊重孩子的意願。透過這些對話，能幫助孩子瞭解到：自己的身體界限被尊重，進而強化孩子對身體自主權的掌控。



(二) 如何教導孩子在交往關係中建立身體界限？

回答：有些青少年受媒體(如偶像劇)等的影響，孩子在不知不覺中很容易就習慣用身體接觸表達愛意，認為「我們是男女朋友，所以牽手、親嘴、擁抱都是正常跟應該的」。但非愛情中所有的身體接觸都是正常且應該的，只要有一方不願意或者尚未準備好，都應該尊重對方的想法，絕不可強迫，當然更重要的是，**明確表達喜歡與不喜歡的感受，都應該要讓孩子從小開始練習表達的自信與能力。**

那麼要如何和孩子討論情感關係中的身體界限呢？首先應該與孩子建立足夠的信任和安全感。且當孩子願意與我們討論情感關係時，我們應該對孩子表達感謝，讓孩子知道我們非常願意聆聽與瞭解他們想法，並適當地給予孩子自由表達想法的空間，避免急切地給予評斷或建議。

透過聊天瞭解孩子交往的情況，協助孩子瞭解愛情的真實面貌，身體的接觸只是交往中眾多表達情感的方式之一，雖然它確實能為感情加溫，但唯有建立好相互尊重與取得同意的基礎，才能碰觸別人的身體。



(三) 有時候孩子在玩阿魯巴、比大小或童子拜觀音的遊戲，覺得他們只是年紀輕而不懂事，應該沒關係吧？

回答：進入青春期的孩子，漸漸會對「性」產生好奇，並開始透過同儕之間的遊戲來探索對性的理解。國立臺灣大學教授畢恆達指出，有些孩子會透過「阿魯巴」來學習男子氣概，或藉由其他遊戲來形成對團體的認同與凝聚力。也就是說，孩子可能會因為對性的好奇、同儕的壓力，或甚至在不知情的狀況下，玩了一些與「身體探索」有關的遊戲。然而，這些遊戲可能會碰觸某些人的身體界限，而使對方覺得哪裡怪怪的，這些怪怪的感受需要好好地處理，甚或萬一在遊戲過程中，沒有拿捏好分寸，而造成任一方的身心傷害就必須更要嚴正看待。

因此我們需要留意孩子玩些什麼遊戲？是否逾越了彼此的身體界限、侵犯到彼此身體的自主權；如果孩子是被迫玩這些遊戲，或者在玩的過程中感受到不舒服、不自在，甚至是感受到被侵犯、被霸凌，家長就應該有後續的處理。有些孩子不懂事態嚴重，面對這樣的處境，我們可以用較嚴肅的態度與孩子溝通，但並非責備孩子，而是詢問他們玩這些遊戲的原因，幫助他們理解在這個過程中是否已經跨越他人的身體隱私，也讓他們知道，如果引發他人的反感，這已經構成性騷擾或性霸凌了！明確地告訴孩子，一個好的遊戲的基礎，是所有的玩家皆能尊重他人的，也保護自己的身體界限。倘若孩子是明知故犯，抑或玩得太過火，刻意對他人的性別特徵或特質進行貶抑、攻擊或威脅，像是取笑別人胸部是「飛機場」、說別人行為「娘娘腔」、



幫別人取「gay炮」綽號等，或是強迫他人玩「阿魯巴」(註)、「童子拜觀音」等遊戲的話，將構成「性霸凌」的情事。

依據《性別平等教育法》第2條第5項的定義，「性霸凌」是指透過語言、肢體或其他暴力，對於他人之性別特徵、性別特質、性傾向或性別認同進行貶抑、攻擊或威脅之行為且非屬性騷擾者，依同法條第25條第2項規定：學校、主管機關或其他權責機關為性騷擾或性霸凌事件之懲處時，應命加害人接受心理輔導之處置，並得命其為下列一款或數款之處置：(一)經被害人或其法定代理人之同意，向被害人道歉。(二)接受8小時之性別平等教育相關課程。(三)其他符合教育目的之措施(如記過、退學等)；依所犯情節輕重，也可能要負擔刑事及民事的責任喔！總而言之，家長一定要謹慎看待此事，除了要幫助孩子學習維護自己的身體界限，也不能忘記學習尊重他人的身體界限以及自主權。

註：雙掌合起，用雙手食指瞄準另一人的肛門區域做大力突刺的遊戲。



(四) 當孩子遇到網路性騷擾該如何處理？

回答：依據兒童福利聯盟文教基金會(2018)調查發現，85.8%的學童曾經藉由網路認識陌生網友，而37.7%的學童曾使用交友APP，由此可知網路交友已是年輕E世代的趨勢之一。網路交友的便利性及即時性，確實讓部分青少年拓展人際圈、增加歸屬感及自尊等等，但網路資訊快速與大量的傳遞，難以一一過濾，加上電信通訊發達，使得青少年很容易接觸到情色資訊，並可能遭遇網路性騷擾，如青少年收到色情文字或色情圖片、陌生人說服青少年互相交換私密裸照、收到具有性歧視或侮辱的文字、未經同意將孩子的私密照張貼在公開網路。

以上各項行為我們可以依性騷擾防治法、兒童及少年福利與權益保障法、兒童及少年性剝削防制條例、刑法第310條第2項加重誹謗罪，保障孩子的權益。若孩子被恐嚇威脅而提供更多私密照，對方則涉及刑法第305條恐嚇危害安全罪。值得注意的是，無論是否有經過本人之同意，在網路上散布他人裸照之行為，原則上都會觸犯刑法第235條規定，且犯行若經調查成立，得判處2年以下有期徒刑、拘役或科或併科3萬元以下罰金。更詳細的法律資訊可以參考《全國各區法律網》<http://www.lawgov.org/law7.html>，該網站亦有提供免費諮詢專線。

當孩子遭遇網路性騷擾，並與我們討論時，我們首先要先感謝孩子願意告訴我們這麼重要的事情，並表達自己願意與孩子一同面對，讓孩子先安定心情，接著請孩子把所有的對話紀錄都截圖備份，並擷取出最重要的部分列印出來，之後可依據孩子的遭遇



情況的不同，可採取行政救濟(申訴)，或採取民事訴訟、刑事訴訟等不同法律途徑，關於該採取何種法律途徑，可以先電話諮詢法律相關人員，或者直接帶相關證據到警察局報案處理。

以時代的趨勢來看，我們無法禁止孩子接觸網路及透過網路社群結交朋友，因此我們需要多花心思與孩子討論網路世界的虛實，以及網路交友應有的份際及自我保護，且可試著多了解孩子的網路交友狀況並給予引導，以避免孩子陷入不必要的危機。我們可以帶領孩子去思考，對方為什麼這麼吸引你？如何清楚向網友表明自己的界限？如何在網路上建立穩定持久的人際關係？讓孩子明白即使在網路世界裡，仍要看重自己的身體，並注重個人隱私。當然也要注意青少年的隱私權，盡量以開放的心態詢問、關心孩子網路交友的狀態，而非偷看他手機、電腦，倘若孩子覺得自己隱私權被冒犯，父母干涉他交友的自由，就會拒絕再跟家長分享自己的交友生活。



(五) 是不是只有女生會遇到性騷擾跟性侵害？

回答：其實不管性別是什麼，每一個人都可能成為性騷擾與性侵害的受害者。依據衛福部2017年統計顯示，20年來性侵通報被害人累計超過13萬，女性受害者為男性10倍，但男性受害者逐年攀升，20年來增加60倍，性侵害其實不限於女性。但由於「男兒有淚不輕彈」的社會期待下，男生因為擔心被他人嘲笑；或是認為「男性之間的觸摸不算什麼」等錯誤認知，導致許多男性即便遭遇了性騷擾或性侵害，也不太願意或不知道該怎麼尋求協助，這也使得男性受害者的權益反而更容易被忽略。

不管是男生或女生，我們都需要教育他們關於性騷擾與性侵害的知識，讓知識成為力量，幫助他們能夠在危急時刻保護自己。

因此與其以性別刻板印象來教育孩子：「兒子比較強壯，出去不可能被人欺負；女兒則要被捧在手心，好好保護跟呵護。」，不如明確地告訴孩子：「不管自己的性別為何，都應該學會保護自己以及尊重對方！」以避免孩子受到性別刻板印象影響而錯失保護自己的機會，或是成為責難自己的理由。



(六) 是不是長得很美艷、穿著暴露的人才會被性騷擾跟性侵害？

回答：有些人認為被性騷擾跟性侵害的人應該都是長相姣好，或是穿著「很辣」、「很暴露」的人，甚至還會責怪這些人穿得太清涼了，才會遭遇這樣遺憾的事情。

在2018年1月時，比利時展出一場以「你們穿了什麼呢？」(What Were You Wearing)為題的展覽，希望可以打破這樣的迷思。展間呈現性侵受害者遭受性侵害當下的穿著其實就是日常衣服，並無特別裸露或者妖豔，這也顯示了任何人都有可能遭遇性騷擾跟性侵害，並非穿得樸素就不會被性侵。

我們應該讓孩子學習到，不管自己的長相、穿著為何，都不能構成別人侵犯他們的理由。如果出門在外，可以開心地與朋友一同玩樂，雖然享有裝扮自我的自主權，仍應知道因應不同年紀、不同場合應有不同的穿著打扮，並且切記保持一定的戒心，例如：避免在夜間單獨走入暗巷、評估尾隨者是否有不良企圖等。可以的話，最好也增強自己的防備力，像是隨身攜帶防狼噴霧、預想好遇到危險時可以的求助管道、練習基本的防身術等等。



(七) 是不是只有陌生人才會性騷擾、性侵我們的小孩？

回答:這是錯誤的迷思！研究指出，多數性騷擾與性侵害事件是發生在雙方熟識的情況下，像是情侶、親友、師長、鄰居……之間，有些人會利用熟識的關係卸下他人的心防，藉由信任而跨越對方的身體界限。「約會強暴」就是一個很常見例子，意思是指交往中的其中一方透過引誘、脅迫、灌醉、極力說服等方式，讓對方在不清醒、不願意的情況下被注視、被拍照、觸碰身體，或者發生性關係。約會強暴的當事人常常以親密關係為藉口，試圖合理化性騷擾及性侵害的行為。

與其一味勸導孩子遠離陌生人，我們更應該讓孩子明白，不管關係多親近，關係都不應該成為逾越對方身體界限的理由，形成性騷擾或性侵害；而且，只要有一方是在不願意或不理性的情況下被迫接受，就構成性騷擾或性侵害。我們可以告訴並鼓勵孩子，在面對即將發生性騷擾或性侵害時，向對方表現出嚴正拒絕的態度、勇敢堅決地說「不！」，避免對方錯誤解讀，且表明這樣的行為不僅會傷害彼此關係，對方也會觸犯法律；倘若不幸事件發生，也不要隱諱不語，家人會陪伴及協助他，必要時可以尋求行政救濟或法律途徑解決。



九、結語

面對孩子的成長，父母最艱難的功課就是學習放手。出自擔心與不捨，我們總希望能將孩子留在自己身邊，長久地守護著他們，但其實我們都明白，放手對孩子的成長有很大的助益。近幾年來，臺灣與日本相似，皆進入了「無力世代」，意指這一個世代的年輕人，面對未來時的無希望感與無掌控感，總是不清楚自己想要的是什麼？可以要的是什麼？再加上網路科技及通訊的發達，網路媒介的特性，讓溝通藉由網路介面以文字與符號進行，這不僅讓家人建立親密關係的能力下降，連發展健康關係的可能也消弭於無形。這些現象的成因，除了包含社會變得更多元、更競爭之外，孩子也越來越缺乏支配感。

家長要謹慎別讓保護孩子的美意，變成剝奪孩子學習身心獨立與發展健康關係的殺手。我們應選擇與孩子一同成長，調整自己的心態，以支持陪伴作為與孩子關係維繫的方式，協助孩子認同與悅納自我的身體，在拓展人際關係的同時，也學習保護自己、尊重他人，遇到性騷擾或性侵害情事時，也能爭取自我權益。家長可以是孩子在成長路上的榜樣，也是遇到困惑時的諮詢者與陪伴者，支持孩子，學習鬆手，讓青少年能在屬於自己的人生大道上大步向前。



◆ 友善連結

● 家庭教育資源

→ 全國家庭教育網

(<https://moe.familyedu.moe.gov.tw/>)



→ 各直轄市及縣市家庭教育中心(如附錄1)

→ 全國家庭教育諮詢專線412-8185(手機請加撥02)

● 教育部性別平等教育全球資訊網

(<https://www.gender.edu.tw/web/index.php/home/index>)



● 幸福e學園 國民健康署 青少年網站

(<https://young.hpa.gov.tw/index/>)



- 臺灣心理諮商資訊網

(<http://www.heart.net.tw/>)



- 董氏基金會—華文心理健康網

(<http://www.etmh.org/>)



- 心理諮商資源

→ 張老師中心 (1980專線)

→ 生命線協會 (1995專線)

→ 各直轄市及各縣市心理衛生中心 (如附錄2)