

談情感教育 青少年的親密關係

講師：諮商心師謝秀貞

- 中央大學專任諮商心理師
- 永齡希望小學中大分校社工諮詢委員會督導
桃園市兒童及少年輔導委員會委員
- 桃園市家庭教育委員會委員
- 桃園市教育局性別平等委員會委員
- 教育部性侵害性騷擾或性霸凌調查人才資料庫調查人員
- 新竹市生命線員工協助中心特約講師

授課大綱



過度追求

控制型情人

分手情傷

數位性別暴力

與兒童青少年工作重要的能力

- Bion的涵容理論(containment)運用在對個案的了解是重要的能力。
- 特別是兒童、青少年或人格問題的個案，在內心中無法名之的痛苦時，常用行動化的方式來展現。這樣容易引發環境中成員對個案生氣、焦慮。
- 涵容指的是，能將個案未消化的情感經驗，轉換成能夠思考及瞭解的想法。這樣的理解過程，會變成一種情緒經驗，以後可以溝通，而不需要行動化。

過度追求



重要觀念

- 過度追求 ≠ 危險情人
- 但危險情人幾乎都有過度追求

過度追求定義：

一旦追求者持續進行的追求活動，超過當事人所能忍受的程度而造成當事人的困擾、不舒服，就可能有「過度追求」的問題。

- 控制型情人 ≠ 危險情人
- 但危險情人幾乎都有控制行為

危險情人容易有親密暴力、分手暴力

危險情人分手情傷變情殺！！

過度追求問題男女都有

- 現代婦女基金會2010年的一項「過度追求經驗大調查」發現：
 - (1) 有56%的受訪者曾有過不愉快的被追求經驗，其中女性占七成(69%)
 - (2) 男性亦有43%有此經驗，其中三成(31%)的受訪者表示上述這些不愉快的追求行為一天發生超過一次以上。
- 受到「持續追求必能成功」的意識形態鼓勵，追求者往往無視於被追求者的感受，不斷使出各式求愛招數。造成九成以上的被追求者感到困擾，其中四成(41%)更是達到非常困擾的程度，所以性騷擾行為是一種個人主觀感受，且不因性別而有所不同。

過度追求激烈的案例



• 過度追求者的內心認知：

- (1) 「精誠所至、金石為開」、「只要功夫深，鐵杵磨成繡花針」常是當雙方沒有一見鍾情，而必須展開追求行動時的教戰守則。所謂烈女怕纏郎。
- (2) 我這麼好，為什麼你不要？「以愛為名」的精神或肉體暴力的邏輯。
- (3) 我那不夠好，我可以改(甚至整形)
- (4) 過度追求者他們忽略了什麼？
- (5) 被追求者顧忌或忽略了什麼？

過度追求者的心態

- 依自己心中的願望解讀對方的行為
- 認為對方沒有接受自己，是因為自己努力不夠，不是個人特質所影響。
- 將對方心中的疑慮或不接受自己的理由，投射在多事的外人身上，是他人阻撓，以維護對方在自己心中全好的印象。
- 不是沒收到對方的心意，只是不想理會，因為理會/回應表示自己沒機會了。
- 密集的追求，目的讓對方沒有時間與心思想太多關於他/她自己真的的感受。
- 想知道對方的行蹤，像查勤，理由是……..
- 對於自己沒興趣的對象，懶得理會對方。

面對過度追求者的態度與原則

- 前提：當我們意識到這是過度追求時，我們已經忍受一段時間了。
- 必須以誠懇堅定的態度明確地說「不」，不能太委婉、不清晰，但也要讓對方聽懂或覺得還有機會。不是「我不太想」，而是「我不單獨赴約。最強而有力的理由是「我不想」」。
- 讓第三者知道，同學、朋友、師長或主管。
- 過度追求者容易留下很多證據，要保留、勿刪除，電子檔案記得備份，不要只存在手機中。
- 當對方找機會或理由跟你說話或接近你時，要語氣堅定，重點是你不想，而不是他方便與否。
- 之後對方意識到你生氣或不悅，會表達歉意，小心這是降低你戒心和維持關係的作法。
- 如果仍無法停止，需要求助校園或警政協助。

如何拒絕-1

持續對自己好，但始終沒有告白

- 明白這個好背後夾帶的情意是什麼？
- 對方是不是只想要留在自己身邊？這是什麼意思？
- 要見面拒絕嗎？我怕他傷心嗎？我有拒絕的權力嗎？

- 如果對方一直送貼圖，不要一直回貼圖
- 謝謝對方好意，我可以自己來
- 這樣我會有壓力、不方便、不想要
- 即使你願意，我不想欠人情
- 即使是朋友，你做太多了

如何拒絕-2

透過第三者或親自傳遞好感、禮物(生日禮物)、訊息...

- 先收下，下不為例嗎？
 - 跟第三者表明心意，或是跟當事人表明？
 - 對周遭的人放話
- 跟傳遞者表示，請不要再做這樣的事
 - 跟當事人表明自己的心意
 - 盡量不要收下禮物
 - 也不要收下後再回贈
 - 萬一無法退回，請別人處理，但不要回贈
 - 我喜歡誰是我的決定，而不是被別人決定

如何拒絕-3

要求解釋被拒絕的原因

- 有義務向對方說明理由嗎？
- 拒絕對方，需要對方誠心悅納被拒絕的理由？
- 這中間對方忽略了什麼嗎？

跳針式說法

- 這是我的決定，只是你不接受
- 我已經表明我的決定
- 我說得很清楚了
- 千萬別說模稜兩可的語言，如：或許、可能…

跟騷法通過

- 110/11/19跟蹤騷擾防治法通過。109年長榮大學外籍女學生遭強擄殺害，屏東通訊行女店員遭擄殺，兇嫌犯前都有跟蹤行為
- 騷擾行為定義為「人員、車輛、工具、設備、電子通訊、網際網路或其他方法，對特定人反覆或持續為違反其意願且與性或性別有關之下列行為之一，使之心生畏怖，足以影響其日常生活或社會活動。」

八大跟騷樣態

- 監視、觀察、跟蹤特定人行蹤
- 以盯梢、守候、尾隨特定人經常出入或活動之場所
- 威脅、嘲弄辱罵、歧視、仇恨、貶抑的言語或動作
- 以電話、傳真、電子通訊、網際網路或其他設備進行干擾
- 要求約會、聯絡或為其他追求行為
- 寄送、留置、展示或播送文字、圖畫、聲音、影像
- 告知或出示有害其名譽之訊息或物品
- 濫用特定人資料，或未經其同意訂購貨品或服務

工具人的憤怒

- 常怪罪對方,而忘了自己也有相對的責任
- 被當工具人時間不算短(這一切逐漸發生)
- 一個願打一個願挨
- 願意被當工具因為熱心?還是在過程中滿足自己?
- 守候沒有春天,目送對方幸福

控制型的情人

控制型男友 20111004 一天壹蘋果 - 我的
男友管好嚴 2_4. mp4

一天壹蘋果
Hot Issues



我的男友管很嚴

PART 1

不能有異性友人

控制型情人的心態

- 以此滿足自己內心的安全感
- 要別人改變符合自己的期待，而不去處理自己對關係的不安、不信任感
- 以此過濾有威脅性外力因素
- 對方有部分行踪未交待清楚，即覺得對方是惡意、刻意的欺騙行為。
- 強烈的嫉妬心，讓對方努力安撫才能平靜。
- 當自己有嫉妬的痛苦時，覺得自己是受害者，而對方是加害者。
- 此時心中已產生很多的想像，很難停下來，會和對方不斷爭吵。甚至因自己的想像產生很多後暴力的行為。
- 爭吵的目的，為了讓對方能夠理解自己受的苦，並且爭要認同自己，以持續好幾個小時，或對方幾次。

是感情或是性平事件？

- 我們只是吵架，為什麼要鬧到雙方父母或教官室？
- 以前道歉都可以，這次為什麼不行？
- 我很有誠意反省改過，為什麼周圍的人要阻止？
- 過度簡化自己的問題(我只是太生氣、我只是嚇到對方、以後不會這樣了、對方只是在第一時間沒說清楚…)
- 我覺得我不需要談，只要控制好情緒就好了
- 家長和教官的告誡阻止得了暴力者？
- 事情變成這樣，我的心情很低落、很難過…什麼事都不想做，都沒意義了…

愛情最難事

喜歡一個人是一種感覺，
不喜歡一個人卻是事實，
事實容易解釋，感覺卻難以言喻，
分手可以有很多原因，
結合卻只有一個原因，
原因就是不需要原因。

分手的正向意義

- 理想上也是新情感發展的一種可能性。
- 更清楚什麼樣的人更適合自己、 是自己愛慕喜歡的人。
- 更清楚自己在感情世界中是什麼樣子。
- 更清楚自己對感情的期待。
- 更清楚在挫敗的經驗中，有多少是自己的問題與責任。

分手對青年人的影響

- 失去協助處理生活事物的人
- 失去已有的生活與未來的可能性
- 失去關係中的愛與依賴信任等
- 自尊與自我價值感的挫敗
- 自我認同的懷疑與失落
- 自我存在的懷疑、自我能力的懷疑



實務中看到分手而來諮商的議題

- 關係失落, 無心於課業
- 想透過諮商瞭解對方為什麼要分手
- 覺得二人沒有把話講清楚, 否則無法分手
- 一定要對方給原因, 但對方回避
- 分手仍以自己的願望來解釋對方意願
- 不斷的看對方FB, 追縱對方IG(目的…)
- 關係中的遷就讓步, 換來相互指控
- 關係結束等於被否定
- 冀望分手後關係仍以另一種形式維持
- 分手不甘心

分手的態度

- 視對方的反應循序進行攤牌、分手的動作。應該適度尊重對方的感情，給他一點時間，讓他消化妳已決定的事實，不要急切強迫他要與妳同時退出，也許，保持一點時空距離，可以讓他學習慢慢淡出。
- 儘量不要再讓兩個人有親密的機會，這樣會給對方錯誤的期待，讓事情變得複雜，就不是那麼容易了斷了。
- 不要讓對方覺得他的能力被踐踏。最好的方式是將自己說得差一點，說是自己配不上對方。
- 不要以自己的委屈、退讓來強化對方對妳使用暴力的正當性。
- 不留藉口、保持真空期。

【好聚好散】的新情愛文化

- 當不成戀人就當朋友？很高的境界與修養，不需要逞強。
- 對於失戀的人，不要因為對方的拒絕而全盤否定自己。
- 此外，正視自己的愛情理想與現實的差距，重新思考「愛」的意義。
- 分手—親密關係的一種可能性。
- 認識生命中失落的經驗。
- 練習將重心及注意力拉回自己身上。
- 若是想自殘或尋短，要思考到家人與友人對自己的珍惜，同時尋求專業協助。

給【親友團】的建議

- 失戀者要調適就是那麼「難」，要先被懂和理解。
- 不要太早要求失戀者打起精神面對問題。
- 不能說失戀者「你好傻！」或「你自找！」等風涼話
- 安慰者容易有挫敗感，覺得「講再多都沒有用」。
- 失戀者的家人和友人，則要學會傾聽與了解。
- 若失戀者出現想挽回、捨不得、傷心、被否定、憤怒、尋短、不甘心、被欺騙、怕找不到更好的人等情緒，需轉介專業諮商人員。
- 不要鼓勵他(她)另結交異性朋友。
- 不要建議失戀者採取報復行動。

數位性別暴力

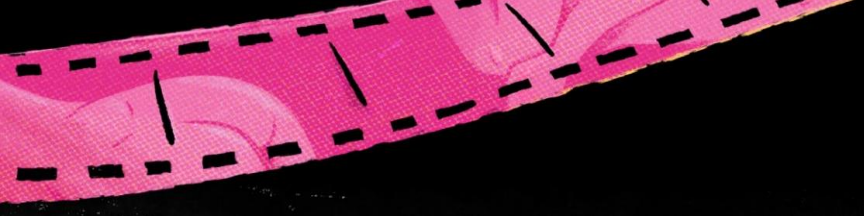
數位性別暴力概念



性別平等教育 109學年度友善校園週

網路旅程・不留傷痕 防治數位性別暴力





什麼是 數位性別暴力？

2018年聯合國人權理事會研究報告，
對「數位性別暴力」提出概念性定義：

“

透過資通訊技術（如網路、社群媒體等等）
對婦女實施的任何性別暴力行為，且針對性
別而實施，或對婦女構成嚴重影響。

*其實不論性別都可能是受害者

”

其中以「未得同意散佈性私密影像」
或「持有性私密影像而以之要脅當事
人」（或稱性勒索）的問題尤為嚴重。

- 韓國N號房事件
- 網紅小玉換臉事件



數位性別暴力定義

- 係指「透過網路或數位方式，基於性別之暴力行為。即針對性別而施加他人之暴力或不成比例地影響他人，包括身體、心理或性之傷害、痛苦、施加威脅、壓制和剝奪其他行動自由等。」

未得同意散佈性私密影像

(Non-Consensual Pornography)

是指「沒有經過當事人同意，以任何方式讓第三人觀覽當事人為性私密之照片、影像」。

常見發生事件的關係與情境

配偶／伴侶／男女朋友

分手或關係決裂後，為了威脅或損毀對方名譽而散佈影像。

同儕或朋友

交換自拍的性私密影像，出於故意或無意而外流。

網路交友

以交往關係為由，要求進行視訊而遭偷截圖、側錄或互換裸照等。

校園內

以遊戲點數為誘因，誘使兒少自拍性私密影像。

數位性別暴力類型及其內涵1/4

- 網路跟蹤：
 - 1) 對於他人反覆實施跟蹤騷擾行為，致令他人感到不安或畏懼，如：傳送攻擊或恐嚇性電子郵件或訊息；對於他人網路留言，發表攻擊性言論等。
 - 2) 跟蹤或監視他人活動，如：透過手機GPS 定位或電腦、網路使用紀錄等方法為之。
 - 3) 監視或蒐集他人網路活動或資訊，進而違反他人意願與之接觸等。
- 惡意或未經同意散布與性/性別有關個人私密資料：
惡意或未經同意而散布與性或性別有關之文字、聲音、圖畫、照片或影像等個人私密資料。

數位性別暴力類型及其內涵2/4

- 網路性騷擾：

- 1) 未經同意逕將猥褻文字、聲音、圖畫、照片或意味室影、電子、資、料、或、簡、訊、於、性、挑、逗、言、論、網、站、或、骨、路、聊、天、等、發、表、不、適、宜、或、侵、略、性、騷、擾、行、為。
- 2) 對於他人實施性別工作平等法、性別平等教育法或性騷擾防治法所定性騷擾行為。

- 基於性別貶抑或仇恨之言論或行為：

- 1) 對他人之性別、性傾向或性別認同等，發表貶抑、侮辱、攻擊或威脅等仇恨言論。
- 2) 基於性別，對於他人之行為或遭遇，進行貶抑或性騷擾等，如：穿著性感、婚前行為或遭受性暴力等。
- 3) 鼓吹性別暴力。

數位性別暴力類型及其內涵3/4

- 性勒索：以揭露他人性私密資料（文字、聲音、圖畫、照片或影像等）為手段，勒索、恐嚇或脅迫他人。
- 人肉搜索：透過網路搜索取得與散布未經他人同意揭露之文字、聲音、圖畫、照片或影像等私密資料。
- 基於性別偏見所為之強暴與死亡威脅：基於性別偏見，以強制性交或加害生命之事恐嚇他人，使他人心中生畏懼者。

數位性別暴力類型及其內涵4/4

- 招募引誘：係指運用網路或數位方式遂行人口販運，如：佯稱提供工作機會，或使用盜用之圖片、內容製作虛假廣告，引誘他人賣淫；抑或從事人口販運者，利用網路聊天室等傳遞人口販運訊息或進行廣告等。
- 非法侵入或竊取他人資料：非法侵入他人電腦或相關設備，以觀覽、取得、刪除或變更他人個人資料等，如：侵入網路攝影機取得他人影像資料等。
- 偽造或冒用身分：偽造或冒用身分，以取得他人個人資料、侮辱或接觸他人、損害他人名譽或信用、遂行恐嚇或威脅，或據以製作身分證件供詐欺之用等。

資料來源:行政院性平等會

數位/網路性別暴力定義類型及其內涵說明

教育部的「五不四要」

「五不」包括——

- ❶ 不違反意願
- ❷ 不聽從自拍
- ❸ 不倉促傳訊
- ❹ 不轉寄私照
- ❺ 不取笑被害

「四要」則包括——

- ❶ 要告訴師長
- ❷ 要截圖存證
- ❸ 要記得報警
- ❹ 要檢舉對方



不譴責受害者

不對的是未經同意就散佈影像的人

不論加害者取得影像的手段為何，未經過當事者同意而恣意散佈其性私密影像的行為，即是違法且應被譴責的。

觸犯法律刑責

- 轉傳/散布

- 1)妨害祕密罪(刑315之1第2款,告訴乃論)

- 2)散布猥褻物品罪(刑235)

- 3)加重誹謗罪(刑310條第2項)

- 要求對方(互傳)裸照或其他猥褻照片

- 1)兒少性剝削防制條例

- 偷拍他人裸照

- 1)妨害祕密(刑315,告訴乃論)

網路交友陷阱



是陷阱為什麼還掉下去？

- 青少年發展，身體在長大，理智變小
- 行動化多，少在思考
- 用激將法、引發罪惡感、用示好來交換、引發好奇、哄(誘)騙(交互循環)
- 溫水煮青蛙
- 掉入陷阱不自知
- 否認問題的嚴重性

走過必留痕跡

- 網路上的承諾一時的
- 自用完就外送, 承諾看完就刪, 或自行留存都只是降低被害者的戒心
- 外流出去, 真的不小心?
- 最好的方式, 不要拍給對方, 鏡頭防側錄, 不要讓對方拍

孩子會分享他/她的事嗎？

每天生活在一起，
關心孩子飲食起居
生活學習未來
交友作息…

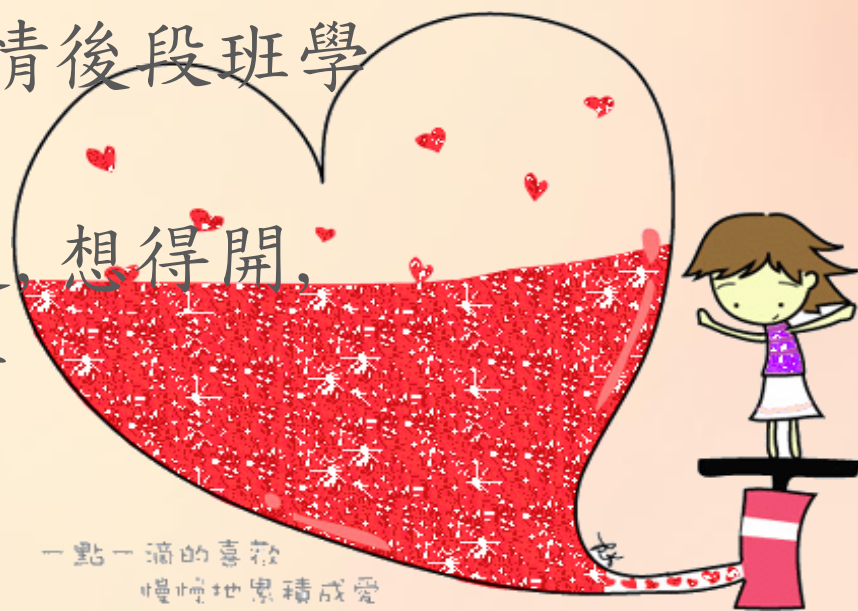
孩子說網友才
瞭解他/她

- 好奇比評價重要
- 理解比偏見重要
- 傾聽比說教重要
- 過程比結果重要
- 討論比建議重要
- 關心比介入重要

營造對話氣氛是父母必須付出的成本

結語

- 幫助學生相信自己的能力、魅力、吸引力,是值得被愛、被疼惜、被尊重。
- 幫助學生學習知所進退,可愛的人才值得被愛的人。
- 有困境與危機,協助學生求助,以順利解決問題。
- 勤修愛情學分,不要當愛情後段班學生
- 愛情沒有標準答案,看得透,想得開,拿得起,放得下才是畢業生



一點一滴的喜歡
慢慢地累積成愛