

做自己身體的主人：身體界線與身體自主權

身體界線是指每個人能夠允許他人觸碰的限度，會因對象、時間、年齡、性別等不同而有所改變，且每個人的界定都不一樣，沒有所謂的對錯、好壞，只有當事人的「主觀感受」是否舒服、自在。有些人的公開區很大，能夠輕易地與人搭肩、擁抱，但有些人需要保持一點距離，不要有過度的肢體接觸，才能感到安全。清楚知道自己的界線很重要，同時也要能尊重他人的界線。

身體自主權是指一個人對自己身心管理與主張的權利及能力，包含：我有權利去使用、保護及享受我的身體；我能夠去意識到，我對我的身體，有我的責任；沒有經過我的同意，無論是誰都不能任意觸碰、侵犯，更不能威脅、強迫我如何展現自己。為自己訂定需要的身體界線，是身體自主權的展現！身體界線不全然只是「身體」的接觸，其他的感官知覺，也包含在內，例如：包含「性意涵」的語言、開黃腔、性別歧視的話語，便是侵犯到他人的「聽覺界線」；若是散播不雅的圖片、做出不尊重他人的性暗示動作，則是侵犯到他人的「視覺界線」。無論是什麼類型的界線，回到自己的感受，有任何的不舒服，感受到不被尊重，便是界線被侵犯了。



感覺被騷擾了，該怎麼辦？

相信自己的感覺

面對性騷擾時，要能面對和重視自己的感受，無論對方是誰、出於什麼樣的意圖，只要是你覺得不舒服、被侵犯，那對方就應該要尊重你的感受及界線，並停止他的行為。



尋求支持與通報管道

在校園裡，依性別平等教育法，向學務處提出申請調查或檢舉，透過性別平等教育委員會處理性平事件。在職場上，則可依性別工作平等法，向雇主提出申訴。若是在一般場所或公共場合遇到性騷擾，可向直轄（縣）市主管機關提出申訴，亦可撥打全國保護專線 113、警察報案專線 110。



可參考的免付費心理諮商服務電話與資源：

衛生福利部安心專線 1925 (依舊愛我)

張老師基金會 1980 (依舊幫你)

生命線協談輔導專線 1995 (要救救我)

衛生福利部男性關懷專線 0800-013-999

輔導室晤談線上預約服務 (請掃上方 QRcode) <https://reurl.cc/yeZvYa>



清楚明確的表達

當我們確定了自己的感受後，需要清楚地向對方表達你的感受及想法，並依當下的情況選擇進行反應，可以勇敢大聲的說不，做出明確的反抗，或是尋求旁人的協助，為自己的身體權益發聲。



尋求身心醫療與心理諮商

當遇到性騷擾事件，可能會出現許多負面的情緒感受，及複雜混亂的思緒，容易感到恐懼、憤怒、無助、懷疑、憂傷、自我否定及攻擊等創傷反應，有些人也會在睡眠、飲食等生活習慣上受到影響，此時便需要透過身心醫療及心理諮商進行協助與支持。



自己的身體，自己守護！

做自己身體的主人，意識到身體自主權的重要性，並重視自己的身體界線，同時也學會尊重他人的界線，才能在人際互動中既能保護自己，也能建立良好的互動關係。

