

# 親密關係（二） 愛情護衛隊

## 愛情中的自我保護



製作單位：教育部

撰稿單位：國立臺灣師範大學

諮詢單位：衛生福利部

# 目錄

一、避免及因應親密關係的負向行為	
1.親密關係暴力	2
2.逃離親密關係暴力	3
二、負向行為&求助管道	
1.約會強暴	6
2.數位/網路性別暴力	8
3.私密影像外流	10
三、恐怖情人不要來	
1.定義與特徵	13
2.分辨方法	14

# 避免及因應親密關係的負向行為

## 親密關係暴力 (Intimate Partner Violence ; IPV)

親密關係暴力是指現有或曾有親密關係之伴侶間所發生之各種形式暴力行為，常見樣態包括：身體攻擊、言語或心理虐待、強迫發生性行為、經濟控制、跟蹤、騷擾等行為。

親密關係暴力除了肢體暴力、精神暴力、跟蹤及騷擾、經濟控制、性暴力之外，威脅散佈或散佈伴侶私密影像，也是其中一種暴力樣態。親密關係暴力對當事人的身心健康影響甚鉅，因此，認識親密關係暴力及預防非常重要。



# 逃離親密關係暴力

## 口訣ABC



A

### Asking for help (勇於求助)

遇到危機時，請儘快與身旁信任的家人或好友求助。  
讓自己儘早受到保護喔！

以下資源也可以利用：

- 110
- 113保護專線(24小時免付費專線，並可提供簡訊及線上諮詢)
- 0800-0139991 男性關懷專線  
(每日上午9時至下午11時免費提供諮詢服務)



113保護專線  
24小時線上諮詢服務



## Breaking up (儘早分手)

### 安全分手五步驟

#### 慎選

選擇適當的分手時間、地點，建議以白天為佳，並挑選熱鬧的場域和時段，避免人煙稀少的地方或深夜時段。

#### 告知

告知友人並請他人陪同前往，或請友人在離地點不遠處等你，避免單獨前往，或者是過程中利用與朋友有約，作為離開現場的藉口。

#### 平靜

平靜的提出訴求避免激怒對方，在談話中也不要數落對方的缺點，而是將重點回歸到這段關係的問題點。若有需要也可以事先和朋友演練，了解分手時可能會有的反應並加以避免。

#### 冷淡

分手後避免再有聯繫、財務糾紛，也不要給對方有復合的希望。

#### 報案

若分手後持續發生騷擾問題，建議報警處理並聲請保護令，也要避免單獨外出。



## Creating a safety plan (擬定安全計畫)

透過事先評估自身與對方的狀況，假想可能面臨的危險並事先設想應對方式，以保障自身的安全。

### 安全計畫包含三大要素

#### 危險 評估

- 可能在什麼場合遇到他/她？
- 從學校到住處最安全的路線是哪條？

#### 信任 對象

- 遇到危險該聯絡誰？
- 身旁有誰可以幫助我？

#### 求助 資源

- 遇到危險時第一步可以做什麼？求救管道是否隨時暢通？
- 如有危急狀況，建議報警處理，並聲請保護令，也要避免單獨外出

# 負向行為&求助管道

## (一)約會強暴

### 定義

在約會行為中，一方違背對方的自由意志下，從事具有威脅性與傷害性的性愛行為。約會強暴的要件包含：

1. 受害者與加害者兩人彼此認識。
2. 事件發生在兩人約會時。
3. 性行為發生於其中一方為非自願的情況下。

# 預防方式

- 將約會對象、時間、地點，告知家人或朋友。
- 對約會行程及地點要充分了解，可以提出自己熟悉的場所當作約會地點。
- 約會過程中應避免酒精類飲品。
- 曾經離開過自己視線或來源不明的食物勿食用或飲用。
- 注意約會時間，避免過晚回家。
- 與不太熟悉的對象約會時，最好找朋友陪伴赴約。
- 最好不要單獨前往對方的住宿地點赴約，尤其是對方的房間或臥室。
- 若對方有造成自己不舒服的行為時，應明確的說「不」，清楚表達自己的意願，不隨意妥協。
- 避免陷入甜蜜陷阱，保持理性思考。
- 信任自己的任何直覺，如果覺得情況不對時，應立即下定決心離開現場。必要時應撥打緊急電話求助。



## (二)數位/網路性別暴力

### 定義

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、壓制和剝奪行動自由等。

### 類型

# 1

#### 網路跟蹤

- 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。
- 透過手機 GPS 定位或電腦、網路使用紀錄跟蹤或監視他人活動。
- 違反他人意願，監視或蒐集他人網路活動或資訊。

# 2

#### 惡意散播私密資料

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。

# 3

#### 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。

# 4

## 性別貶抑言論或行為

對他人之性別、性傾向或性別認同等，發表貶抑、汙辱或譏笑等言論。

# 5

## 性勒索

以揭露他人性私密資料作為籌碼，對他人進行威脅、恐嚇或勒索。

# 6

## 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，使他人心生畏懼者。

# 7

## 招募引誘

透過網路或數位的方式，如製作虛假廣告，進行人口販賣或引誘他人賣淫。

# 8

## 網路性騷擾

未經他人同意傳送猥褻或令他人感到不舒服的文字、聲音、影片等資料。

# 9

## 非法侵入或竊取資料

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。

# 10

## 偽造或冒用身分

偽造、冒用他人的身分、證件，損害他人聲譽。

## (三) 私密影像外流

### 定義

泛指私下非公開的裸露、性行為照片或影片在不知情的情況下流傳到網路中。

### 五不四要原則



五不  
X

- 絕「不」違反他人意願或指使他人拍私密影像
- 絕「不」聽從他人指示拍攝（自拍）自己的私密影像
- 絕「不」倉促傳送影像訊息
- 絕「不」轉寄任何私密影像檔案
- 絕「不」取笑私密影像遭人外流的受害者

四要  
✓

- 「要」向身旁的家人或親友尋求協助
- 「要」記得截圖保留證據（須有完整的網頁和訊息對話內容）
- 「要」向警方報案或地檢署提出告訴
- 「要」檢舉、封鎖、刪除對方

# 私密影像外流

## 應徵模特兒 學生遭拍裸照



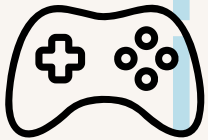
### 案例

一名學生透過網路應徵，擔任攝影模特兒，遭攝影師以工作名義載往汽車旅館，拍下多張裸露胸部、私處照片

## 網路交友戀愛 卻遭威脅恐嚇

### 案例

在線上遊戲認識一名網友，並成為情侶，對方要求另一方傳他的裸照當作愛的證明，之後變本加厲，威脅散播裸照



## 避免及解決方法

- 先了解或打聽對方的為人
- 不因任何藉口，拍攝私密影像
- 有相關事件發生時，應及時向家長、親友和學校老師求助

## 求助管道

若是有需要，可向以下單位尋求協助

學校性別平等委員會

學校輔導中心

撥打電話110/113

內政部165反詐騙專線

台灣展翅協會性私密影像被害人服務  
專線 (02)25621233轉280

衛生福利部 性影像處理中心  
專線 (02)66057373



165防詐騙網站



台灣展翅協會性性私  
密影像被害人服務



性影像處理中心

# 恐怖情人不要來!!

## 定義

- 指情人口口聲聲說愛你，但對待你的言行卻讓你感到不舒服或不快樂，甚至恐懼、無助；而且常把自己的所做所為都歸咎於是你的錯，甚至當你提出分手或離開他時，還會開始展開激烈的行為，阻止你的離開，或是使用同歸於盡等恐怖的手段。

## 徵象

### 控制慾強

從手機訊息到出門行蹤都要管，甚至連穿著都不放過，更有可能隨時奪命連環扣，並要求你與家人朋友斷聯。

### 大男(女)人主義

總是自作主張，甚至幫你安排好日常行程，認為自己做的都是為你好，完全不願意聽取你的意見。

### 低EQ

情緒極端、易被激怒。生氣或喝醉時會出現暴力傾向，或有虐待小動物的習慣。

### 言行不一

常常以「愛你」的名義進行言語勒索，在日常生活中出現前一秒說著愛你，下一秒又以死相逼。

## 預防方法

### 預防恐怖情人傷害STOP原則

#### Safe 安全

日常要留意對方的行為、生活背景及交友狀況。

#### Time 時間

留意對方是否嚴格掌管伴侶的時間和作息。

#### Occasion 地點

注意約會地點場所的選擇，對方是否經常選擇較偏僻、黑暗的地方。也可從對方在公共場所與他人的互動來觀察另外一半。

#### Person 對象

對方情緒是否非常極端，一下暴怒，下一秒又獻殷勤的討好。



# 參考資料

- 中原大學通識教育中心（2018）。親密暴力怎麼辦？陪伴學生度過親密暴力。檢自：<https://oosa.cycu.edu.tw/wp-content/uploads/f1525308439054.pdf>(Oct.8,2024)
- 行政院性別平等會（2021）。數位/網路性別暴力之定義、類型及其內涵說明。檢自：<https://gec.ey.gov.tw/Page/ED8994F4EF5AD73E/2ab74b7e-0bdb-4067-b43a-4a3cfc9e2a1e>(Oct.8,2024)
- 新北市政府警察局（2014）。預防約會強暴守則。檢自：<https://www.police.ntpc.gov.tw/cp-3361-1171-1.html>(Oct.8,2024)
- 教育部家庭教育資訊網（2022）。防治數位性別暴力－「五不四要」要記好！檢自：<https://familyedu.moe.gov.tw/docDetail.aspx?uid=3364&pid=27&docid=273655>(Oct.8,2024)
- 教育部國民及學前教育署（2022）。拒絕網路性暴力！檢自：[https://www.edu.tw/News\\_Content.aspx?n=9E7AC85F1954DDA8&s=70631A3ABB17FF18](https://www.edu.tw/News_Content.aspx?n=9E7AC85F1954DDA8&s=70631A3ABB17FF18)(Oct.8,2024)
- 衛生福利部桃園療養院(n.d.)。如何以傷害STOP的原則來處理和危險情人分手的問題？檢自：[https://www.tytc.mohw.gov.tw/?aid=512&pid=0&page\\_name=detail&iid=151](https://www.tytc.mohw.gov.tw/?aid=512&pid=0&page_name=detail&iid=151)(Oct.8,2024)
- 婦女救援基金會（2019）。約會暴力：愛情的陰霾，我們該如何面對？檢自：<https://www.twrf.org.tw/info/title/1492>(Oct.8,2024)
- 臺北市政府警察局婦幼警察隊（2023）。如何預防約會性侵？檢自：[https://wpd.police.gov.taipei/News\\_Content.aspx?n=EBA2478B9E865D81&sms=59C63A5DA561888E&s=F197DAF686276432](https://wpd.police.gov.taipei/News_Content.aspx?n=EBA2478B9E865D81&sms=59C63A5DA561888E&s=F197DAF686276432)(Oct.8,2024)



# 參考資料

- 苗栗縣政府（2023）。拒絕恐怖情人!我能聲請保護令嗎？檢自：  
[https://www.miaoli.gov.tw/News\\_Content2.aspx?n=285&s=662881](https://www.miaoli.gov.tw/News_Content2.aspx?n=285&s=662881) (Oct.8,2024)
- 羅燦煥（1999b）變調的約會：青少年約會強暴的防治。檢自：  
[https://www.rclaw.com.tw/images/post/rcpropaganda\\_S/20070917/date\\_rape.pdf](https://www.rclaw.com.tw/images/post/rcpropaganda_S/20070917/date_rape.pdf)
- UNESCO(2018).International Technical Guidance on Sexuality Education: An Evidence-informed Approach (revised ed.) . Retrieved from <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000260770>(Oct 8, 2024)
- WHO(n.d.)Intimate partner violence. Retrieved from :  
<https://apps.who.int/violence-info/intimate-partner-violence/>(Oct 8, 2024)