

疼愛
關係

親密關係暴力樣態與應對方式



哈囉，可以叫我嗡嗡

高雄大樹妹仔

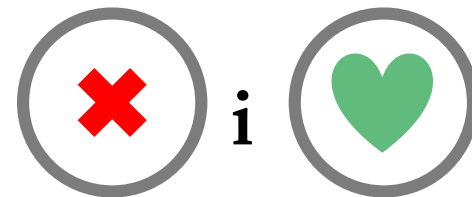
台大社工系畢業
台大意識報退休社長
彩虹平權大平台 組織專員
現代婦女基金會 家暴防治社工

如果幼稚園跟交往一個月的國中戀情不算
實際戀愛年資：7年。

最愛的樂團：淺堤



嗡嗡, 27





#人社營 #社工系 #彩虹平權大平台#雙
性戀 #社會運動 #原住民族 #精神疾患 #貧窮 #
原民同志 #台灣獨立 #勞工 #移工 #受刑人 #HIV
#真誠 #Bartender #高雄 #高敏感 #大
樹妹仔 #階級 #台大意識報 #自我覺察 #熱
線接線小組 #家暴社工 #組織運動 #對話溝
通 #社工價值 #同理心 #TIWA #八里療養院實
習 #多元性別 #廢死 #數位暴力



換你們了吧！

1、為什麼想來參加今天的活動？



- 1、為什麼想來參加今天的活動？
- 2、提到親密關係暴力，你想到什麼？



CONTENTS

第一章

**親密關係暴力
的樣態**

第二章

**親密暴力的
因應方式**

第三章

跟騷法

Q&A

親密關係暴力的樣態

01 肢體暴力

打巴掌、徒手毆打、
相互拉扯、掐脖子、壓制、
持武器攻擊、丟擲...



02

精神暴力

言語辱罵、罵髒話
貶低、嘲笑、冷漠、羞辱

情緒勒索、自殺威脅
摔砸物品、拿危險物品恐嚇
「要一起死」

威脅殺害動物、威脅講出秘密/出櫃

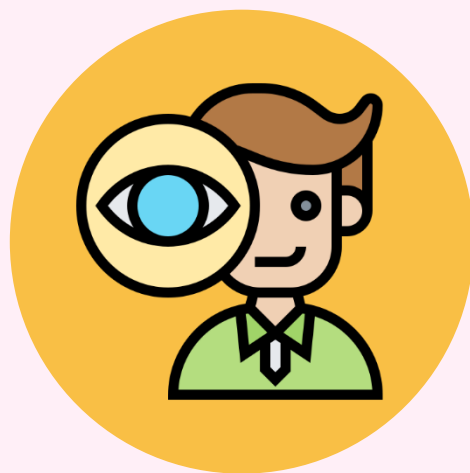


03 性暴力



強迫發生性行為
不合意的性觸摸
虐待性器官
散布性謠言
性羞辱言論
散佈性私密影像

04 操控暴力



跟蹤騷擾、監控手機
定位追蹤、阻止交友
金錢使用管控
喜好控管、行程監督
限制行動

浪漫與控制間的一線之隔...

外籍遠距離男友職業是資安
會一秒破解我所有的社群帳號



再假裝成我,去跟我朋友聊天
企圖套出我有沒有跟其他男性出去



老公常常很貼心,常在我有困難及時出現



後來發現在家裡都有監控



男友覺得我一直長痘痘
是因為一直吃蛋糕的關係



然後逼我簽下一年不能吃蛋糕的合約
一式兩份



要跟一羣朋友出去前
男友要求提供並審查所有人的生平資料



朋友的男友是髮型設計師
只要有男客人都會要求開視訊在旁監看



男友生日驚喜送了我一隻全新 iPhone



後來發現在手機內偷裝了定位APP
隨時被監控行蹤
還在外面呀



何謂高壓控管

- 脅迫/控制/孤立隔絕
- 貶抑羞辱、跟蹤騷擾
- 連續於日常生活，瑣碎不一定具攻擊性，不受時間空間限制
- 相對人掌握對外的詮釋權
- 特殊性/個別化
- 權力關係
- 被害人內化相對人標準或價值，並自我規訓
- 背後具有傳統的性別意識形態支撐

何謂高壓控管



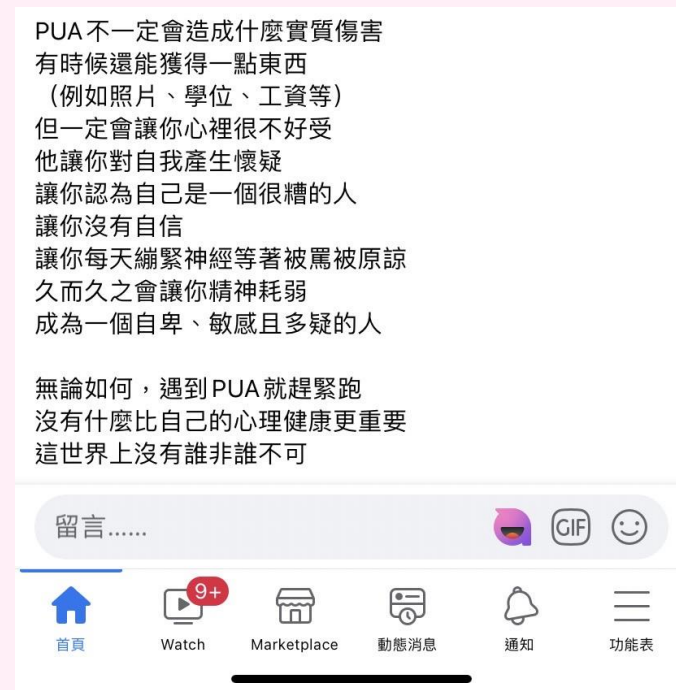
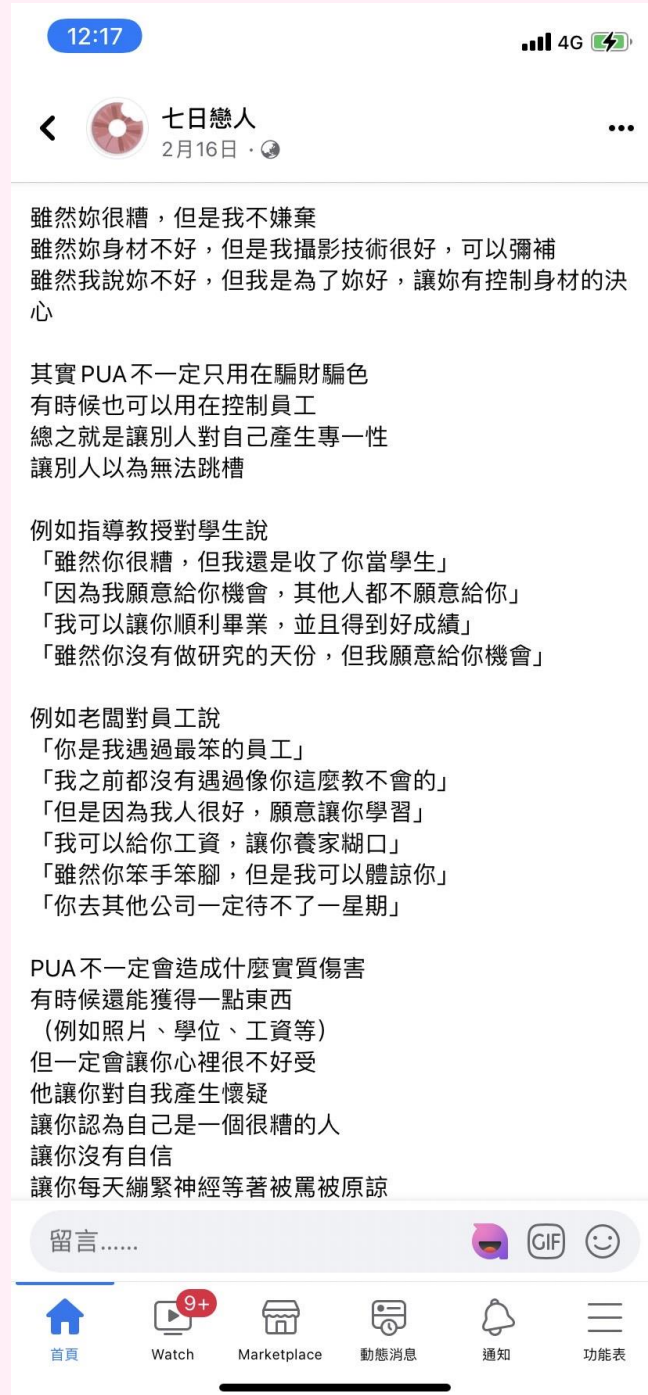
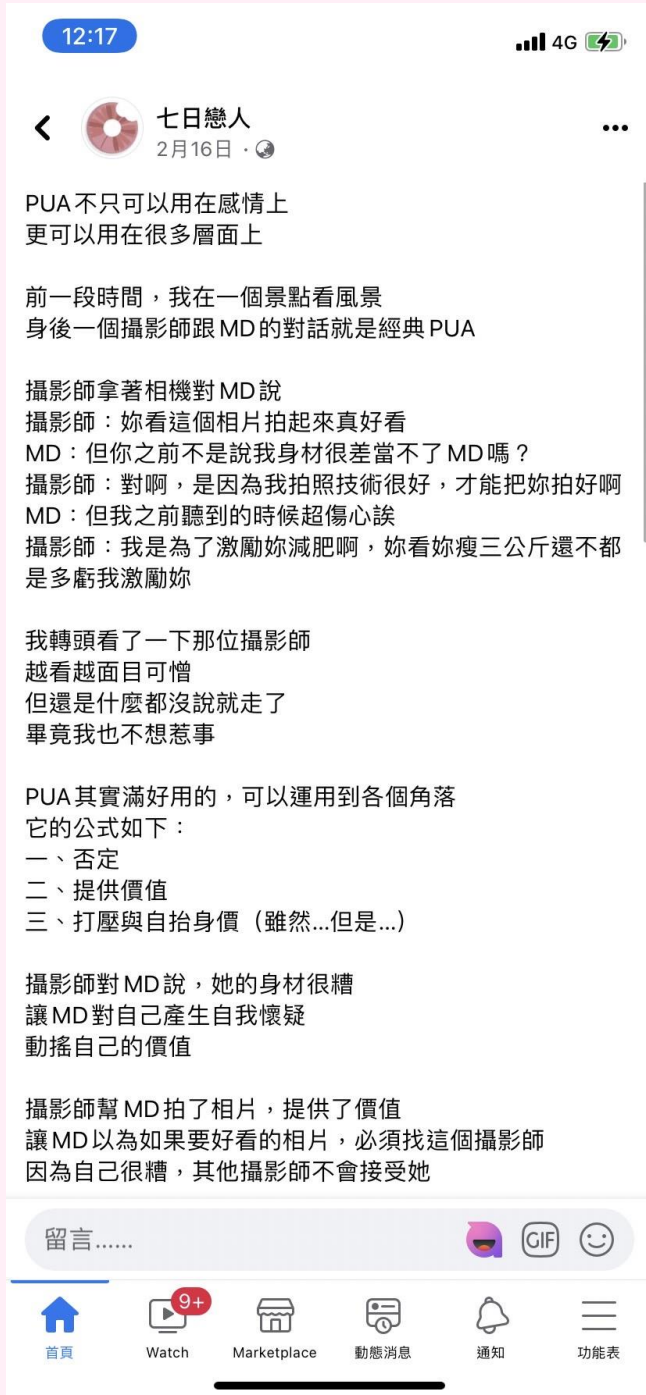
現代婦女基金會
Modern Women's Foundation

燃煤燈效應

是一種心理操縱的形式，其方法是一個人或一個團體隱秘地讓受害人逐漸開始懷疑自己，使他/她質疑自己的記憶力，感知力或判斷力，其結果是導致受害者的認知失調和其他變化，例如低下的自我價值。

PUA

不斷貶低目標對象，無論外表、內在都全然否定，讓受害者覺得全世界只有這一個人會愛她





為什麼不離開？

親密依賴

獨立自主

被需要
拯救者

自我
價值



我記得那天陽光的午後，我的案主搭著另一半的肩，
問我：「我們是不是很配！但為何他還不娶我？」
他另一半無奈的看著我，我笑著回他：「唉不要看
我，我平常也是(對另一半)催婚派的」
我懂他們的很相配，與其說相配，而是他們不能沒
有彼此。一起快樂、一起揮霍、一起痛苦、一起無
望，熱熱烈烈也不能分開。

安全計畫&如何陪伴

資源協助

- 衝突當下：報警110、打給113，或尋求親友的協助
- 衝突後：尋求親友、心輔中心、學校老師的協助
- 「通報」後，會發生什麼事？
- 司法層面：保護令的聲請，蒐證（驗傷、錄音影、照片）

暴力因應

- 衝突中：設法離開現場（離家或躲至房間）、避免情緒激化。
- 辨識暴力循環、暴力前兆、情境因素（例如酒後、特定話題、車上、房間等）

心理層面

- 思考自己在關係中的角色與界線。
- 你不是他說的那麼糟糕，要相信自己的價值、自己值得被愛、任何人都應該免於恐懼的活著
- 看見自己已經很努力了，努力活著、努力保護自己照顧自己，很棒了
- 適時尋求心理諮商

如何陪伴

- 理解、支持、不批判
- 安全聯繫，協助向外求助（討論暗號）
- 打岔計畫
- 充權與肯定，提升朋友的自我價值感
- 陪同外出、轉移注意力、開展新的生活
- 當一個人可以感受到自己的價值，改變才有可能發生

跟蹤騷擾法

QA TIME

現代婦女基金會
Modern Women's Foundation

邀請大家寫下 對於親密關係的期待



官網



F B



捐款送蛋糕

現代婦女基金會
Modern Women's Foundation