

# #ME TOO：相信自己，你有權 SAY NO

輔導老師，您好：

我是大二的查理，最近常常看到#Me Too的新聞，但沒想到我竟然也成為受害者。我住在學校宿舍，而這個學期來了一名新室友，原本我們相處的還不錯，但慢慢的我開始感覺到不對勁，他常拍打我的下半身，又會對我開一些色情的玩笑，其他人看到也都笑成一團，我內心感到不舒服也只能跟着尷尬的笑。老師，這算是性騷擾或只是男生之間開的玩笑呢？但我真的感到很困擾，可是我不敢跟其他人說，我怕會被說有事沒事喜歡在那邊哀哀叫，老師，我到底要怎麼辦呢？

有苦難開口的查理 上

## 開玩笑？性騷擾？身體界線你知多少？

性騷擾包括的範圍很廣泛，它跟性別無關，是個人主觀的感受，可以是任何與性有關的接觸方式，不論是身體上的接觸或是言語上的玩笑，會讓被對待的人感到不舒服或冒犯，所以當你因別人的行為產生這種感覺的時候，就可以被視為性騷擾。當然有時候也會像查理一樣產生自我懷疑，尤其是在跟同性朋友相處上，肢體接觸有時候是一種關係示好的象徵，因此了解自己的身體界線就變得很重要，明確的身體界線不僅代表了自己與人相處時的安全區域，更多的是一種身體自主權的表現。因此，一旦別人的行為超越了這一條無形的線，也表示我們的安全區域、權利被侵犯，這時候勇敢站出來，並大聲的說「不」以維護自己的身體界線是必須的。

## 界線保衛戰

第一步：設立明確的身體界線

詢問自己以下問題，找出自己的身體界線，並且在與他人的互動中，清楚、適當地表達，學會保護自己的身體：

1. 怎樣的接觸是我感到舒適的？
2. 怎樣的觸碰讓我感覺不太愉快的？
3. 怎樣的言語讓我覺得有被冒犯的感覺？
4. 我跟別人接觸時的舒適距離，大概是什麼樣的位置呢？

第二步：明確表達自己的意願

當因別人的行為感到不舒服時，請相信自己的直覺，並勇敢而明確的表達自己的感受，讓對方清楚你的意願，以制止對方的行為。

第三步：尊重他人的個人空間及界線

維護自己身體界線的同時，也要尊重他人的界線，避免在不知覺中變成了加害者。

若以上的保衛措施都無法緩解你的情況，請不要責怪自己，你需要的是尋求他人的協助，以助自己早日遠離傷害。如對於這議題仍感到迷茫困惑，歡迎你到學生諮商中心預約晤談，我們會陪你共渡艱難時刻。

參考資料：

教青少年應對性騷擾 保護身體主權勇敢說不 (2022)。光明日報。https://guangming.com.my/【愛要性福系列292】教青少年應對性騷擾-保護身體

