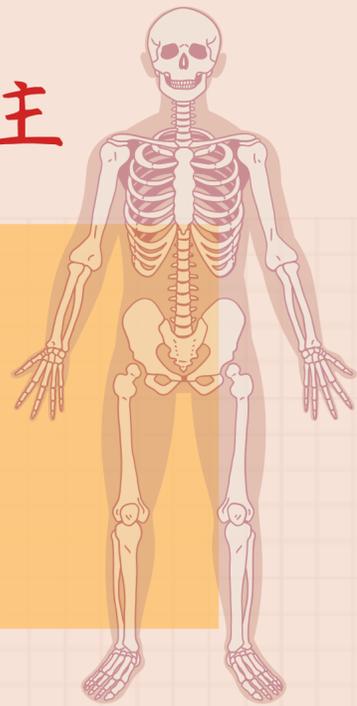


權力之下，你也有權說不

從台師大女足事件談身體的界線與自主



輔導老師，您好：

看到最近台師大女足事件的新聞，我心裡非常不舒服，好像被觸動了某些過去的經驗。以前我也曾在校園裡被迫配合做某些要求，當時雖然表面順從，但心裡卻覺得害怕、無力，甚至懷疑自己的價值。現在新聞一出，那些被壓抑的感受又湧上來，讓我很焦慮，也很想逃避。我不確定該怎麼處理這些情緒，但我知道自己需要幫助。

娃娃

親愛的娃娃，你好：

謝謝你願意把這些感受寫下來，並鼓起勇氣向我們求助。從你的信裡，看見了那份被觸動而產生不舒服，也感受到你心中的無力與害怕。這些感受與經歷並不是微不足道的，它們都深深留存在我們的身體與心裡，成為一種「隱形的傷」。當外界出現類似的事件，就像你提到的台師大女足新聞，身體和心理很自然會再次反應，彷彿那些情境又被觸發。

(一)、當身體不再屬於自己

近期，台師大女足事件引發社會廣泛關注。學生們被要求在不透明的情況下接受多次抽血檢測，過程中是參雜了諸多的威嚇與代價。對於學生而言，這不僅是身體上的痛，更是對「自主權」的深刻侵犯。在這個事件裡，血液不再只是血液，而是成了權力與控制的象徵。學生們的身體被視為可任意使用的資源，而非應該被尊重的生命。抽血帶來的短暫疼痛或許能很快癒合，但「被迫」的經驗卻會留下深層的心理創傷。對許多學生來說，真正的傷口不是皮膚上的針孔，而是隨著針頭一同侵入體內的無力感：「我的意願不被重視。」、「是我的身體，卻由他人做決定。」、「如果我不服從，我就會失去一切。」這些感受會內化成羞辱與不信任，並在日後類似的場景中被觸發。身體記得那份恐懼，而心靈也因此留下了裂痕。這些隱形的創傷，往往比血液的流失更難以彌補。

(二)、重新學會與身體對話

「身體自主權」是指一個人對於自己身體的思想與感受，每個人都擁有自己做決定、自己有主張的權力及能力，同時也包含自我保護及自我管理的義務。然而，在這起事件裡，學生的身體自主權被剝奪了。當權威以「退隊」作為威脅時，學生已不再擁有真正的選擇權，這不僅是操作程序的問題，而是對個體尊嚴的侵犯，人不只是工具，而是完整的生命個體。

當我們開始嘗試覺察並尊重自己的身體感受，並在需要時勇敢發聲，就不再只是守護自己，也時在為社會建立一個更安全、更有尊嚴的環境。若是有任何疑惑或困難，都可以到諮商中心尋求協助～

事情發生的當下，

我們可以嘗試以以下五步驟來協助自己從混亂的思緒中穩定下來：

① 確定且相信自己的感受：你的感受是真實且重要的。

② 安全與拒絕：評估當下環境，勇敢地表達「不」。

③ 求助：尋找可以信任的人或單位。

④ 紀錄：盡可能詳細記錄事件經過，並保留相關證據。

⑤ 提出申訴/告訴：當感到權益受損時，尋求法律或制度的支持。

事發之後，

該如何讓自己能夠有機會從創傷中獲得修復「重新擁有身體」：

覺察

學會留心身體的訊號，緊繃、呼吸、心跳，都是身體的語言。

邊界

在安全的情境中練習說「不」，體驗到「我的選擇會被尊重」。

支持

在同儕、家人、師長的支持下，感受到「我是有價值、被看見的」。

～有心理困擾或需求，歡迎前來學生諮商中心～

電話預約初談：(02)2861-0511轉12612至12615

親自預約初談：直接前往大孝館2樓學生諮商中心安排會談時間