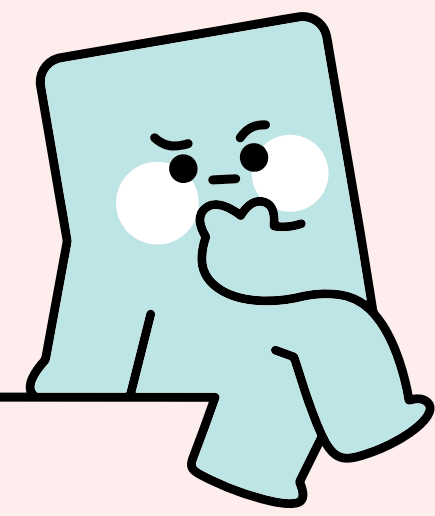




「不舒服」就是訊號

從彰師大性平事件瞭解自我保護的方法

輔導老師，您好：

看到彰師大的校園性平事件，讓我感到很震驚，也開始擔心如果自己或身邊的人遇到類似情況，該怎麼辦。有時候，一些言語、互動或肢體接觸會讓人覺得不舒服，但又不知道是不是自己太敏感，或是否已經涉及性平事件。想請問老師，我們可以如何辨識這些訊號？如果真的遇到了，又該如何保護自己、對外尋求協助呢？

阿韋

親愛的阿韋，你好：

謝謝你分享自己的擔憂。看到彰師大的校園性平事件後，感到震驚、擔心，甚至開始擔憂自己或身邊的人是否也可能遇到類似情況，都是很自然的反應。其實，「不舒服」往往就是一個值得留意的訊號。當一段互動讓你感到不自在、困惑，或覺得自己的界線沒有被尊重時，不需要急著否定自己的感受，可以先停下來覺察，有需要時也可以尋求他人的支持與協助。

需注意的防範警訊

1. 對方刻意製造單獨相處：常以「特別指導」、「討論報告」或「談心」為由，約在深夜、密閉辦公室、研究室或其私人住所見面。

2. 被過度探問私人隱私：頻繁詢問感情狀態、性觀念、家庭背景，或在深夜發送與課業、公事無關的關心訊息。

3. 肢體界線模糊：行為人刻意擁抱、摸頭、搭肩，且在當事人表達不舒服後仍以「只是開玩笑/關心」帶過。

4. 利用權勢利誘或施壓：暗示順從特定要求就能獲得好成績、推薦信、研究經費，或不順從就會被當掉、排擠、取消資格。

5. 情緒勒索與交換條件：以「我對你這麼好」、「這是我們之間的秘密」來建立情感依賴，使人產生愧疚感而不敢拒絕。



可以怎麼保護自己

1. 明確表達拒絕：第一時間用堅定、不帶情感的語氣拒絕不舒服的言行。

2. 避免私下獨處：若必須見面，約在公共場所，或找同學、朋友陪同前往。

3. 保持對話紀錄：完整截圖 LINE 訊息、社交媒體對話，並記錄發生的時間、地點與詳細經過。

4. 尋求信任協助：向學校專業輔導人員、家長或信任的師長反映，不獨自隱忍。

不只性平事件，當我們在人際互動中遭遇持續的羞辱、排擠、嘲笑或網路攻擊時，也同樣值得重視並尋求協助，每個人都有權利在校園中被尊重、安心學習。

文化大學保護與申訴管道：學生事務處—性別平等委員會

1. 電話專線：(02)28610511轉12006、12007

2. e-mail信箱：gender@ulive.pccu.edu.tw

王舜薇、張子午(2025年9月9日)。諮商界首起#MeToo運動：彰師大輔諮系師對生性騷案後，校友的反省與行動。報導者。