

性別平等教育 (II)



本書及影片簡介

《性別平等教育(II)》系列教材已完成六個精采單元影片及撰文，包括：愛滋關懷、文化與性別、從KUSO到校園霸凌、身體意象、過度追求、分手暴力等主題；旨在提供讀者思辨及學習的機會，並能夠培養自尊尊人的情操，破除性別歧視、偏見與刻板化印象。

性別平等教育(II)

國立教育資料館



國立教育資料館

地址：106台北市大安區和平東路一段179號8樓

Tel：(02)2351-9090

<http://www.nioerar.edu.tw>

E-mail：service@mail.edu.tw

ISBN 986020561-2

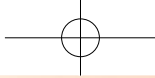


9 789860 205619

GPN：1009802779

定價：430元 (含DVD光碟)

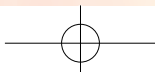
國立教育資料館

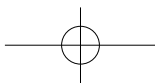
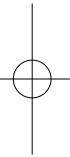
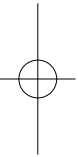
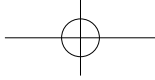


性別 平等教育 (II)



國立教育資料館
98年11月出版





序

性別平等是聯合國近年來在全世界推動「性別主流」的核心精神，然而現今多元的社會中仍普遍存在性別上不平等的現象。人類社會發展過程中因生物上的不平等，持續影響人們在社會上的價值判斷與行為。不平等的現象常可歸因於無知或文化上的刻板印象，例如對愛滋感染者的歧視、對胖瘦美醜的好惡、恃強凌弱，或試圖於男女交往時取得主控權等，而發生場所可以是家庭、校園或職場。性別平等的價值在於對社會中婦女、弱者及邊緣者的重視，也是世界性的發展趨勢。如何讓青少年體認、瞭解該價值的重要性並身體力行，已成為家長、教育工作者及政府的當務之急。

本館自民國96年起，即以偶像劇的呈現方式，陸續完成性別平等教育教學影片9單元，內容饒富趣味，並切合國、高中教學與研究需要，除配送各縣市教育局、中等學校及各大學師資培育中心參考運用外，同時掛載於本館多媒體隨選視訊系統，提供免費點播服務，成效迭獲好評；今(98)年更在既有基礎上，廣續研發製作教學影片6單元及本手冊相關專文，內容包括「愛滋關懷」、「文化與性別」、「校園霸凌」、「身體意象」、「過度追求」，及「分手暴力」等主題。

本年度相關教材能夠順利完成，要特別感謝晏教授涵文、黃教授富源、洪教授蘭、林教授麗珊、劉教授潔心、呂老師嘉惠、黃老師蕙欣、羅老師珮勻、姚執行長淑文及賴律師芳玉等專家學者的鼎力協助暨指導，提供青少年在性別教育相關議題思辨及學習的機會，並藉此破除性別歧視、偏見與刻板化印象，培養自尊尊人的情操，進而促成和諧、尊重、平等的社會。

王世英 謹誌

民國98年10月

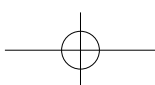


目錄

- 1** 你不孤單，我在你身邊
—— 愛滋關懷議題 1

- 2** 是誰規定的？
—— 文化與性別議題 15

- 3** 請你不要太過份！
—— 從KUSO到校園霸凌 33



4 我真的很特別

—— 身體意象 45

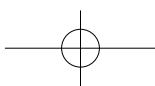
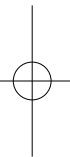
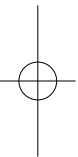
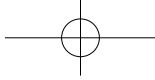
5 太超過了！

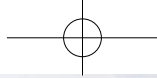
—— 過度追求 69

6 小心愛情恐怖份子

—— 分手暴力議題 85







1

你不孤單，

我在你身邊

愛滋關懷議題

AIDS





你不孤單，我在你身邊
— 愛滋關懷議題

你不孤單，我在你身邊—愛滋關懷議題

指導：國立臺灣師範大學 晏涵文教授

撰稿：臺北市立金華國中 黃蕙欣老師

壹 目標宗旨

依據UNAIDS 2006 Report on the global AIDS epidemic報告，2005年全世界累計有3860萬人感染愛滋病毒，2005年一年有410萬新感染者，有280萬人死於愛滋病。(世界衛生組織，2006)，依據疾病管制局2008年9月份的資料顯示台灣感染累計個案數共16968人，發病人數共5036人，感染者以20-29歲為主要族群，發病者以30-39歲為主要族群。(傳染病統計資料查詢系統，2009)。愛滋病在這個世界上已經存在一段時間了，世界上第一個愛滋病病人是在1981年被美國加州的加特列醫師所報告出來的，以後在世界各地陸續都發現有這些病人，根據目前的研究顯示，愛滋病毒大約是在1970年代中、末期，開始在撒哈拉沙漠以南的非洲地區、北美洲以及加勒比海等地區首先蔓延開來，西歐地區是在1980年代早期開始蔓延，而臺灣在內的南亞及東南亞國家則是在1980年代的末期才開始大規模的流行起來。

愛滋病感染者/患者(HIV/AIDS)在現今的生活中雖然不是大多數，但是絕對是不可忽略的少數，而目前的醫學對HIV/AIDS仍然是束手無策，「世紀黑死病」這一個名字如同陰影一樣籠罩在多數人的心中，恐懼來自於不了解，在台灣就曾發生澎湖愛滋小學生被排斥上學的新聞事件，儘管這件事已經事過境遷，這個小學生已經長大成人。甚至因為愛與關懷重新開始新人生，但是這一個曾經發生的歧視過程是不可忽略的，因為它代表的是不了解、排擠、隔離感，這些排拒對於HIV/AIDS是沒有幫助的，當無法讓幫助進入需要的人的生活中時，所有的一切是沒有意義的。所以製作這一個單元，希望能夠讓學生了解關懷的前題是必須要克服自身恐懼，了解媒體所形塑出來恐懼與歧視的符號，然後破解它，漸漸形塑自身的關懷想法，給予HIV/AIDS必要的協助，這才是真正的愛滋關懷。

貳 影片劇情概要

一、劇情介紹：

琳琳的同學惠君有點神秘，大家對她很好奇，深入探究之後才知道，原來惠君的哥哥鴻

偉是愛滋感染者…

惠君的父親覺得很丟臉，特別囑咐她哥哥隱瞞這事，但她哥哥不願意再隱藏事實，而且他是因為一次不安全的性行為而感染的，所以他很希望呼籲其他人能避免。因此他不但沒有依照父親的要求，還帶著使命感到處宣導，甚至克服內心掙扎拍攝防治影片，使得鄰居得知後紛紛走避，而被張父趕出家門。

惠君因為哥哥的緣故而擔任愛滋志工。張彪、陳自強自稱是「愛心二人組」，他們決定主動去找張哥，希望能懂得如何與愛滋感染者接觸，進而去關心他們。



二 劇情人物介紹：

張 彪 國三男生，鬼點子多又愛整人。

陳自強 和張彪同班的死黨，喜歡隨張彪起舞。

李 琳 國三女生，張彪同學，有正義感。

惠 君 同學，哥哥是愛滋感染者。

張 哥 惠君哥哥，因感染愛滋且拍攝宣導短片而被父親趕出家門。

張 母 關心張哥，卻無法違背先生的意思。

男女同學 數名。

參 建議討論題綱及討論方式

建議影片播放前，先讓學生討論以下的問題，並透過下列問題了解學生對於HIV/AIDS的認識程度，教師可以透過下列一到四的問題進行澄清，第五題的問題是作為接下影片的開頭，讓學生先說出自己對於HIV/AIDS的感覺與想法，以作為影片的引導。



一. 你了解什麼是愛滋病嗎?請告訴大家你對愛滋病的基本認識是…?

二. 愛滋病是透過哪些方式傳染的?

三. 愛滋病會有哪些症狀?

四. 哪些方式不會傳染愛滋病? 例如:

- (一) 和愛滋病感染者/患者共用茶杯或碗盤;
- (二) 與愛滋病感染者/患者有性行為而沒有戴保險套;
- (三) 輸入含有愛滋病毒的血液;
- (四) 愛滋病感染者/患者在你(妳)身旁打噴嚏;
- (五) 使用愛滋病感染者/患者用過的馬桶;
- (六) 和愛滋病感染者/患者共用針頭; 以及
- (七) 與愛滋病感染者/患者握手。

五. 你對「HIV/AIDS」有什麼想法?

教學之前也必須澄清愛滋病感染者/患者(HIV/AIDS)的差異,常常有人不清楚HIV和AIDS有什麼差別,通常會把他們中間以等號相連,所謂「愛滋病」(AIDS-Acquired Immunodeficiency Syndrome),即「後天免疫缺乏症候群」,此症是由愛滋病毒(Human Immunodeficiency Virus, HIV, 人類免疫缺乏病毒)所引起。但是事實上感染了不一定會出現症狀,人類的體內具有免疫功能,當細菌、病毒..等侵入人體時,在免疫功能正常運作下,就算生病了也能治癒;可是,當感染了愛滋病毒(HIV)後,它會破壞人體免疫系統的中樞細胞(T4淋巴細胞),並持續不斷的繁殖,使得感染者體內的免疫系統完全癱瘓,等時機成熟便開始發作(即一般所稱的「伺機性感染」)。另外,並不是感染了愛滋病毒(HIV)之後就可以馬上檢驗出來的,可能需經過一個月、三個月、



半年、甚至是二至三年的時間，才會產生抗體而被檢驗出來，這段時間也就是所謂的空窗期，感染人體免疫缺陷病毒卻還沒發生愛滋病的人，現稱為愛滋感染者，亦即以往所稱的愛滋帶原者。愛滋病通常是當免疫系統被破壞達到一定的水平後或出現了伺機感染的癥狀後而確診的，但是這些發病後的患者通常會進行隔離治療，所以一般生活中我們是不易見到愛滋病患者的。而愛滋感染者表面是看不出來，且看似健康的人，但已會傳染給他人。



◎愛滋病的傳染途徑

愛滋病毒主要透過血液、精液與陰道分泌物，經由傷口、黏膜而傳染，有三大傳染途徑：

(一) 性行為傳染：

與感染愛滋病毒者發生口腔、肛門、陰道等方式之性交或其他體液交換時，均有受感染的可能。

(二) 血液感染：

1. 輸進或接觸被愛滋病毒污染的血液、血液製劑。
2. 與感染愛滋病毒之靜脈藥癮者共同使用注射針頭、針筒或溶劑。
3. 接受愛滋病毒感染者之器官移植。

(三) 母子垂直感染：

嬰兒也會由其已感染病毒的母親在妊娠期、生產期、或因授乳而得到愛滋病。

◎哪些情況不會感染愛滋病？

雖然愛滋病毒在人體內有很大的破壞力，但這種病毒暴露在空氣中，很快就會死掉了，所以愛滋病不會輕易地就傳染給您，除非您有傷口、或黏膜（在您的口腔、陰道、肛門內，或是眼睛）接觸到愛滋病感染者/患者的血液、或是感染的體液，否則愛滋病毒是不可能傳染的。

(一) 某人打噴嚏、鼻涕並不會傳染愛滋病毒



你不孤單，我在你身邊
— 愛滋關懷議題

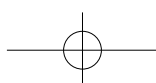
- (二) 與別人握手、擁抱並不會傳染愛滋病
- (三) 與別人共用茶杯、碗盤、和餐具不會受到感染
- (四) 口水並不會傳染愛滋病毒
- (五) 蚊蟲叮咬不會得到愛滋病

◎歧視與標籤化(吳明真、蔡淑芳譯，2002)

最近有一則新聞是印度一對愛滋病夫婦，向印度新任女總統遞出請願書，要求總統准許醫院對他們及女兒實施「安樂死」，以免受疾病困擾和鄉人的虐待。這個家庭來自印度北方省，為了治療愛滋病，他們一家已變賣了家庭四分之一的土地。男主人在給總統的請願書中說，村民經常毒打他們，當地警察對此不聞不問，他們已經厭倦了去政府部門申訴，疾病的折磨和村民的虐待，已讓全家不堪忍受，所以希望總統允許他們全家能夠「安樂死」。其實在很多地方，和帶有愛滋病感染者/患者（HIV/AIDS）生活在一起被視為一種恥辱，人們認為感染是一些特定的少數族群和行為所致，如：同性戀，在有些地方甚且將HIV/AIDS看成是一種「墮落」而懲罰受感染者。某些社會則認為HIV/AIDS是個人不負責任的結果；有時HIV/AIDS的存在是讓家庭或社區蒙羞。不幸的是，對HIV/AIDS的負面反應廣泛存在的同時，他們更增強了人們原本對「性和疾病」、「正當行為和不正当行為」的道德評斷。透過性交傳染的疾病常會引來強烈的反應，在過去，像肺結核，人們認為它具有傳染性，因此病人被隔離和排斥，AIDS一開始就被幾個強而有力的意象強加了標籤：

- (一) HIV/AIDS是一種處罰（例：有不道德的行為）。
- (二) HIV/AIDS是一種犯罪行為（例：無辜和罪有應得的受害者）。
- (三) HIV/AIDS是戰爭（例：是一種需要被消滅的病毒）。
- (四) HIV/AIDS是令人恐懼的事（例：受感染的人是著魔和讓人害怕的）。
- (五) HIV/AIDS是異類(他類)（例：這個疾病是那些該被隔離的人才會得到的）。

建議影片放完之後，先讓學生講一講自己的想法，抒發一下意見，並針對第五題的學生回答作出進一步的討論。以下問題是針對影片作更進一步的探討，希望透過下列的討論活動，能讓學生更能了解愛滋關懷的重要性：



一、媒體中的愛滋病形象是？

以2008年至12月9日台灣愛滋新聞分類統計與結果來分析，「社會事件」報導的高比例，表示社會大眾較多且較頻繁接收的愛滋訊息屬此類。然而，我們發現，這類報導側重事件的故事性，較多劇本式與對話式的內容，較常強調事件人物有愛滋（無論愛滋是否有關事件本身），但並不提供正確愛滋知識，通常也不釐清引用對話所涉及的錯誤愛滋訊息，（有時候甚至是特別予以強調的），其效果便是加深或強化民眾對愛滋的負面印象，我們認為，這與此類報導呈現的共同性有關：（社團法人中華民國愛滋感染者權益促進會，2008）

- （一）強迫連結事件/主角人物與愛滋的關係。
- （二）放大/強調事件主角為愛滋感染者。
- （三）傳遞錯誤的愛滋知識，以不正確的連結方式將愛滋與非適當的行為劃上等號；或未說明某些行為事實上不會相互傳染愛滋病毒。

我們可以發現正面報導遠多於負面報導，然而當民眾翻開報紙而兩項訊息同時出現的時候，兩者的效果不會互相抵銷而是各自發酵，正面報導的新聞類型主要目標多半在於『如何降低愛滋的傳染』但卻鮮少教導民眾該『如何與愛滋感染者相處』，因此難以消除民眾的愛滋恐懼。

愛滋的報導在媒體中是常出現的話題，而愛滋也常被媒體貼上標籤或是烙印，烙印（stigma）意思是做記號、做標記，這個字源自希臘文，意思是刺青或印記，那是羞辱或不名譽的記號，也可能是某種疾病的記號，在希臘古時代，奴隸的手膀上有印記。社會學家Erving Goffman（1963）解釋烙印是一種惹人厭的屬性，是極不名譽的。一個受到烙印的人不再是完整的人，是一個受到玷污或損毀的人，是「他類」，跟我們不同類，也就是一般人所謂的正常與不正常。當我們看到烙印的人時，我們認為發生在他們身上的事，不會發生在我們身上。我們塑造了「烙印理論」，對於個人的差異性有合理化的解釋，認為他們對我們造成危險。那些受到烙印的人，惹人厭的屬性有性別、種族、社會地位。在現代，同性戀者、性工作者、吸毒者都被歸類為「他類」。我們也把疾病烙印化，因為我們想把自己跟有疾病的人有所分別。我們並不一定對很嚴重或最具傳染性的疾病加以烙印化，被烙印化的疾病是那種會使人尊嚴受損，或顏面毀損的疾病。癲瘋病並不是最具傳染性或致命的疾病，但是，大家都嗤之以鼻，在古時代癲瘋病患被驅逐到山谷中生活。愛滋病剛發現尚未有藥物治療時，愛滋病患瘦如槁木，皮膚潰爛，正符合被烙印的條件！一旦我們把這些受烙印的人歸於「他類」，對這些有特別屬



性的人有負面的感受時，我們就會有各種歸罪的態度與行為。對於愛滋感染者，按照其感染的方式，而有不同的道德批判，因此烙印的程度分三等級：性工作者與靜脈注射毒品者感染愛滋，屬於「罪有應得者」；被丈夫感染的妻子是「無辜者」；垂直感染的嬰兒是「受害者」。

愛滋病被烙印化，最主要的原因是它是性傳染的疾病，社會對此疾病有很多的道德批判。社會大眾認為只有不正常性行為的人才會感染到愛滋病毒，比如肛交、與靜脈注射毒品者性交、性濫交。我們認為只有從事特殊的行為才會感染愛滋病毒，如同性戀者、吸毒者、性工作者，我們一般「有道德的人」是不會發生這種事的。



我們感到道德恐慌 (moral panic)，傳統的社會道德與價值觀受到威脅。由於個人的無知，擔心愛滋病對自己的安危造成威脅，對社會規範造成危害。因此，我們必須自我保護，並且必須「衛道」保護社會倫理規範。無知、恐懼、偏見、烙印轉化為態度與行動就是歧視 (discrimination)，直接對受烙印的人採取行動，歸罪於感染者，他們罪有應得感染這病毒，那是他們生活形態的「報應」，歧視好似對感染者的處罰加以合法化了。因為害怕被感染，因此疏離感染者，進而產生了對立：「我們非感染者」與「你們感染者」。大眾對受疾病烙印的人的回應是孤立「你們愛滋病感染者/患者」，因此，醫院有特別愛滋病房，社區不容愛滋感染者居住。政府制定了一些保護的政策：強制檢驗，未告知檢驗，愛滋感染者通報制度，死亡立即火化，愛滋感染者不得入境，外籍愛滋感染者驅除出境等法律。

歧視是基於偏見，無論是直接或間接的歧視，都令偏見者對自己的生活世界合理化，而且對自己的看法不論是對錯都外顯出來。對於這些有「他類」標籤的人，我們會有各種方式的歧視行為，有些是明顯的行動，如攻擊或排斥，有些是隱晦的，如冷漠或孤立。我們的歧視行為侷限了受歧視者的生活機會，無法獲得一般公民所享有的權利，他們受到社會的迫害，無力反抗而被推擠到社會邊緣。(謝菊英，2003)

二、歧視愛滋可能會造成什麼影響？

- (一) 羞辱和歧視使得愛滋預防和治療效果受到威脅，因為這會攔阻個人去做檢驗及搜集資訊了解如何保護自己及他人免於被傳染。
- (二) 羞辱及歧視對弱勢者、被貼上標籤及被邊緣化的群體有破壞性的影響。
- (三) 歧視愛滋病感染者/患者是違反基本人權，特別是免於被歧視的權利。

受疾病烙印的人承受很大的壓力，他們要承受疾病所帶來的痛苦，在身心各方面，他們都很脆弱，實在沒有能力去對抗歧視的態度、行為，更無法去對抗歧視的來源。愛滋感染者，受到不公的待遇、行為、行動，使得他們無法取得社會資源或機會，但是，他們不敢反抗，他們害怕暴露自己的「屬性」：疾病、性取向、生活形態，他們害怕說出自己所忍受的歧視，擔心未來更無法得到資源或良好的服務。要質疑專業人員或握有權威的人，談何容易？有些教育程度有限的人更難以挑戰歧視的行為。愛滋感染者受到歧視、擔心歧視、預期會有歧視，這些都更加增強了孤立感，其後果是社會孤立，與家人朋友的疏離，缺乏資訊，缺乏支持系統。

許多成人對愛滋病已有基本的認識，知道什麼是傳染的途徑，除了對不會傳染的途徑有些錯誤的迷思之外，教學中較難以去除對愛滋病感染者/患者的社會烙印 (social stigma)，及改變對愛滋病感染者/患者的態度。

三、如何避免歧視？展現對於愛滋的關懷並學會保護自己？

(一) 了解何謂安全與危險的性行為

很多的性傳染病是透過性接觸及體液相互交換而感染，這些體液包括血液、精液、陰道分泌物，因此沒有體液交換的性行為才是安全性行為。如果為了一時的性歡愉，卻可能換來感染性傳染病、意外懷孕、家庭問題等等的麻煩，聰明的你/妳會做什麼樣的選擇？

性行為的危險性可以分：

無危險的—自慰

低危險的—相互手淫，淺吻，相互摩擦，戴保險套的性行為

中危險的—深吻，口交，體外射精

高危險的—沒有任何保護措施，甚或造成傷口或出血的性行為



你不孤單，我在你身邊
— 愛滋關懷議題

(二) 愛滋333，愛滋感染率刪刪刪：

童話故事裡，人魚公主為了追愛，接受了巫婆的條件，獻上聲音換取雙腳。之後，痛苦地活在人的世界。愛滋感染者就像是人魚公主，而對愛滋病的成見、恐懼與漠視，就是割斷人魚公主聲帶的詛咒，讓愛滋感染者帶著秘密孤獨地活在這個世界。2007年紅絲帶基金會推行「333運動」—「刪除成見、刪除漠視、刪除恐懼」。

少了成見，我們就多了一份對抗愛滋的智慧。

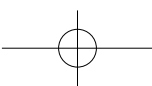
少了恐懼，我們就多了一股面對愛滋的勇氣。

少了漠視，我們就多了一絲戰勝愛滋的希望。

1.刪除成見：正視愛滋病毒的存在，正確使用保險套，拒絕毒品，運用生活智慧預防愛滋感染。愛滋病毒要透過特定方式才能傳染，例如：危險性行為、與他人共用針具、輸入被感染的血液、母子垂直感染。因此，只要實施適當預防措施，就能阻斷愛滋病毒的傳染。

2.刪除恐懼：勇敢接受篩檢，支持感染者就學、就業、就醫。愛滋病毒感染者，只要及早接受篩檢、定期治療及持續追蹤，仍然可以求學、就業，持續在社會中貢獻自己的力量。如果沒有意外，感染者可以安然活到退休年齡之後。

3.刪除漠視：愛滋病毒正侵襲著台灣年輕族群的未來，20-40歲的人口是感染愛滋病毒的主要族群。為避免禍延子孫，年輕人、父母、朋友、師長、愛人，不論您身處社會的哪一個位置，都請您站出來，支持愛滋防治。



(三) 了解「關懷」的意義與方式

愛滋病是一種疾病，但也是具有高度爭議性、且為第一個引起公共衛生界重新探討人權問題的疾病。愛滋病這個名詞雖並不可怕，但是其所代表的社會意涵，卻對人類生命或特定的生活型態帶來了極大的變化與威脅。儘管法令與宣導內容皆提及對愛滋病感染者/患者的關懷，然從同期間前後發生的幾件



新聞事件，仍可嗅出社會大眾、政府衛生單位以及媒體報導對愛滋病感染者/患者權益的爭議：一為 1994年澎湖一學童因車禍輸血而感染愛滋病，經媒體曝光後，導致此學童班上的22名同學轉學；另一則為1995年10月，某民間單位欲邀請感染愛滋病的魔術強生至台灣訪問，引起坊間兩極化的爭議，最後則限於現行法令無法來台；此外，1996年某大學學生被發現有愛滋病，也引發學校與衛生部門對就學權益與施行抗體篩檢的意見不一致。媒體對愛滋病的呈現與報導猶若兩面刃，雖然前述的宣導活動訊息已開始提及尊重愛滋病患的權益，但卻有更多的媒體在日積月累下一再複製對愛滋病感染者/患者的烙印印象（徐美苓，1999）。所以在教學中要引發學生的「關懷」意識，建議可以使用：

情感訴求：利用案例讓學生了解愛滋病不一定是濫交或是不檢點，有很多可能的因素，而就算是有因為道義上所不容的情勢而產生的愛滋感染，也擁有被關懷的權利，他們的人權不應該因此而被抹殺。也就是以正面的情感如幽默、愛、榮耀與歡樂等作為訴求，恐懼訴求不應該是唯一的途徑，而且恐懼訴求對於關懷的引發並無太多正面的助益。

建議訴諸行動，而非侷限於言語的表達層次：設計並選出實際關懷行動的呼籲，了解如何關懷並嘗試實踐關懷的行動方案。例如：如果你（妳）身邊有愛滋病感染者/患者，請不要恐慌，因為與他們相處談天，不會讓你（妳）受到感染，你（妳）可以在他們需要人陪伴時，分享你（妳）的時間，並且在適當場合主動為他們說話，改變一般人錯誤的歧視觀念。





你不孤單，我在你身邊
— 愛滋關懷議題

與時事結合：可以與學生討論紅絲帶的由來，在台灣僅有少數的人可以主動說出紅絲帶的代表意義，可見大眾對「紅絲帶」意義普遍認識不足。紅絲帶的圖案是從英文love開頭字母的小寫「L」，演變而來的。這個圖案，代表了愛的開始，也代表了對愛滋感染者的接納。它不但象徵對愛滋病患、愛滋病感染者、及其照顧者的接納，也象徵對愛滋病防治衛教、治療方法和疾病研究的支持。其源於1991年4月，由一群居住於美國紐約市的藝術家所組成的愛滋關懷慈善團體（Visual AIDS）所發起。他們希望能用他們所擁有的才能與資源為這個全球大流行的疾病貢獻一分心力。紅絲帶的產生也使許多對於關心愛滋病相關發展的機構，及預防的宣導者有了統一的象徵符號。

然而，政策或法律並不足以抵銷人們對愛滋病的歧視，潛藏在對HIV/AIDS歧視之核心的恐懼和偏見，需要從社區和國家層級來處理。我們需要創造一個更友善的環境，讓HIV/AIDS的人們成為任何社會的「正常」部分。未來為減少對帶有HIV/AIDS人們的歧視與烙印，我們的任務是挑戰人們的恐懼和偏差的社會態度。

肆 引導重點及疑問處理

一、教導本單元的「關懷」重點：

愛滋患者張亞輝是勇敢的，他不但「出櫃」讓大家知道他是愛滋患者，而且在西門町尋求擁抱。台灣社會也沒有讓勇敢的張亞輝失望，短短半小時，就有一百多人願意用擁抱表達對張亞輝、對愛滋病患的接納。看來台灣社會應該是能夠接納愛滋患者的，這對於防治愛滋來說，應該是好消息。

其實愛滋病的相關知識經由教育與媒體的宣傳，大部分學生都了解愛滋病的傳染途徑與基本症狀，所以課程中只需要約略的提到，但是對愛滋病的恐懼其實存在不少人的心中，所以在關懷愛滋前，最重要是要克服心中的恐懼關卡。例如：當牽涉到自身利益的時候，「擁抱愛滋」可能又是另一回事了。不管是中途之家還是關愛之家，遭到社區拒絕的例子不時發生。牽涉到所謂的「住宅品質」、牽涉到房價的時候，才是愛滋患者，乃至於其他身心障礙的弱勢群體，是否能真正被接納的考驗。也就是說，馬路上的短暫擁抱也許不難，但要讓愛滋患者和我們一起生活，而不是被隔離，才是真正的接納。

所以在教學時要特別強調何謂安全性行為與危險性行為，這可以讓學生了解保護自己不要

染上愛滋，並讓學生了解有哪些生活上的習慣與作息是不會感染愛滋的，對於愛滋實在不需要放大心中的恐慌，最後應該強調的是關懷才能夠讓愛滋走出陰霾，它和許多疾病一樣，都需要控制與治療，雖然它現在還沒有解藥，但卻不應立即判這些染有愛滋者死刑，因為他們也同時擁有活在這一個世界的權利。拒絕愛滋病患，只會使防治工作更困難，讓愛滋病擴展更快。瞭解到愛滋病的特定傳染途徑，而不是莫名的恐懼。接納愛滋患者，而不是逼他們躲起來，防治愛滋的相關措施才能發揮成效。

唯有愛才能夠引發更多的愛，也才能讓愛滋病不在陰暗處滋長，對於助人者與被助者才是一個良性的生命互動經驗。



二、嚐試給予學生討論彼此價值觀的機會：

給予學生適當的題目，並引導他們進行討論與詰問，找出最中肯可行的方案或解答。例如：

- (一) 「我會擔心因接近愛滋患者，而使自己得病」
- (二) 「若有人感染愛滋病，我認為他（她）們仍可在學校求學」
- (三) 「若有人感染愛滋病，我認為他（她）們仍可從事自己原來的工作」
- (四) 「若有人感染愛滋病，我認為他（她）們仍可自由出入公共場合」
- (五) 「若有人感染愛滋病，我認為他（她）們仍可住在學校宿舍內」
- (六) 「我的親人、同事或朋友若感染了愛滋病，我仍然可以和他（她）們一起工作或生活，沒什麼好怕的」。
- (七) 「我若知道週遭有人感染愛滋病，我會主動陪伴他（她）們」



你不孤單，我在你身邊
——愛滋關懷議題

- (八) 「我若知道週遭有人感染愛滋病，我會在適當場合主動為他（她）們說話，改變一般人錯誤的歧視觀念」
- (九) 「我願意成為愛滋病防治宣導的義工」。

伍 參考文獻

世界衛生組織 (2006)。 *Important progress seen in tackling AIDS, but epidemic continues to outpace response, says new comprehensive global AIDS update*. 2009年7月28日，取自 <http://www.who.int/hiv/mediacentre/news60/en/index.html>

吳明真、蔡淑芳譯 (2002)。去標籤、去歧視。 *女性電子報*，124。2009年7月28日，取自 <http://forum.yam.org.tw/bongchhi/old/light/light122-1.htm>

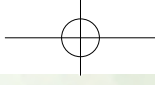
社團法人中華民國愛滋感染者權益促進會 (2008)。「看·愛滋！」記者會新聞稿。2009年7月28日，取自 http://www.praatw.org/news_cont.asp?id=193

徐美苓 (1999)。關懷在愛滋蔓延的時代裡——閱聽人對宣導廣告的接受度研究。 *新聞學研究*，61，31-72。

傳染病統計資料查詢系統 (2009)。後天免疫缺乏症候群(疾病小百科)。2009年8月2日，取自 http://nidss.cdc.gov.tw/nidss_knowledge.aspx?dt=3&dc=1&disease=042&d=3&i=all&s=determined_cnt&RK=W

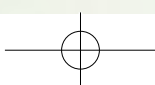
謝菊英 (2003)。愛滋的烙印與歧視。 *愛之關懷季刊*，42，6-10。

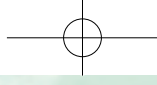




2 是誰規定的？

文化與性別議題





是誰規定的？
—文化與性別議題

是誰規定的？—文化與性別議題

指導：國立中央大學 洪蘭教授

撰稿：現代婦女基金會 姚淑文執行長

壹 目標宗旨

中國傳統社會中，男性肩負傳宗接代、延續香火的使命，總是被賦予較高的權力和責任；女性卻是從小被灌輸「女子無才便是德」、「嫁雞隨雞，嫁狗隨狗」、「三從四德」等觀念。重男輕女的風氣中，從生育概念稱生男為「弄璋」，生女則謂之「弄瓦」，可見一斑，兩性之間的不平等，主要也緣於傳統男尊女卑的文化，影響對兩性的刻板定位所致。

在社會發展的過程中，不平等源起於生物上的不平等；同一個社會的人可能因為性別、年齡或種族等生物上的差異，而獲得不同的社會待遇，也決定了不同的人生命運。隨著社會型態的發展與轉變，這些生物基礎仍然影響著社會結果；其中，性別之間的差異性是最普遍存在的。兩性之間在生物上的差異是不容否認的，從生物學及心理學上的證據顯示出男女兩性在生理結構、認知能力以及人格特質方面的先天不同。然而這些先天上的生物差異，是否足以成為後天社會差別的合理化基礎？是值得現代社會審慎檢視的。

腦內乾坤（洪蘭譯，2006）一書譯者洪蘭教授對性別議題也從腦部組織解析：從腦造影的實驗上我們看到男女在處理同一件事情時，大腦活化的區域不同，這個不同來自神經組織結構上的不同。例如女生聯結兩個腦半球的胼胝體比男生厚，肉眼就看得出來（胼胝體是百萬以上的纖維束，是兩個腦半球中間的橋樑）；男生在功能上的分布是區塊性的（compartmental），例如男生說話時，只有左腦前區活化起來，但是女生卻是兩邊都有活化，是擴散性的（diffused）。也因為男生只活化一處，所以比較專心；女生因為功能分散各處，是擴散性的，所以比較不專心，常常一心二用或一心多用，但是這也造成女性是比較好的人事主管，因為她可以同時顧到幾個層面，對細節的敏感度會在事情未滾雪球變得不可收拾前先處理掉。男女性別差異需端看做的是什麼事情，所以男生應該去做男生擅長的事，女生應該去做女生擅長的事，每個人的天賦不同，擅長的事也不同，只要享有同樣的機會，有著同樣的酬勞便是平等了（引自腦內乾坤序，2006）

因為性別並非僅指女性或男性，而是指兩性之間的關係及在社會中形成的方式；其中包括

1.在社會上構成的角色、社會學習行為與期待。2.在文化上用以區別兩性的社會行為及彼此之間的關係。性別在社會與文化的建構下，充滿倫理的，社會的和政治的意涵。社會機制例如宗教、醫療、法律、經濟、通俗文化與政治等蘊涵的性別化建制，深入每日生活，形成理所當然的生活常規，文化風俗與社會機制。其所交織而成，綿密運作的信念網絡，深植人心，主導人們的思維，情感和行動；不僅如此，社會文化脈絡中，性別的技術(technologies of gender)亦無所不在。

近幾十年來，聯合國不斷透過國際公約、宣言及會議決議之行動綱領，建構對婦女人權之保障。1995年於北京召開之「第四次世界婦女大會」，通過北京宣言及行動綱領，列舉十二項全球婦女最關切之議題，亦成為各國政府暨非營利組織努力之方向（國家婦女館網頁，2009）。期待透過政府與非營利組織多方努力下，讓性別議題的社會文化探究，成為通識教育多元文化素養之重要課題。性別平等(gender equality)成為一普世基本價值。目前世界各國主要是透過性別主流化政策推動，台灣也正積極推動性別主流化各項行動，希望建構台灣為一個尊重多元文化價值、尊重差異並追求公平正義的社會，打造台灣為一個兩性平等參與及共治共決的國家。

貳 影片劇情概要

一、本影片長度為15分鐘，以幽默的方式呈現，影片情境安排隱含許多議題的探討。

二、故事大綱

人物介紹

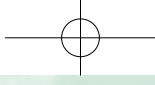
張 母：40歲，張彪、張妤母親，雖忙於工作卻儘量不忽略孩子的單親媽媽。

張 彪：國二男生，鬼點子多又愛整人。

張 妤：國一女生，張彪的妹妹，聰明伶俐，男生緣佳。

李 琳：女生，與張、陳兩人同班，生性打抱不平的大姐性格。





是誰規定的？ —文化與性別議題

陳自強：和張彪同班的死黨，喜歡隨張彪起舞。

張惠君：李琳的同學，母親為配合父親調職上海而離職。

內容概要

單元二的內容概要：首先透過街頭訪問，瞭解民眾對一般傳統習俗，例如年節主桌位階、婚禮儀式、家事分工及男女互動方式，提出性別在習俗文化及衍生性別角色分工的差異等，作為探討的破題。影片中張彪和張好跟媽媽去喝喜酒，對於新郎新娘分開收禮金的現象覺得不解，引發一連串性別與文化上的疑問；班上要做流行歌曲中的性別議題報告，陳自強、張彪、李琳和惠君四人展開一場辯論，大家不禁問：這些到底是誰規定的？內容中以小孩和大人的有趣對話，提出不同世代對傳統習俗的質疑，期待透過影片人物的探討，讓同學深思是否也陷入社會建構的性別角色與刻板印象呢？本單元期待，不要因為過去文化的束縛，或社會上的刻板印象而無法掙脫內心的枷鎖，希望大家能跳脫性別角色的框架，真正了解自己的需要。

參 建議討論提綱及討論方式

《性別平等教育影片》中之第二單元『是誰規定的？—文化與性別議題』，透過影片說明一般傳統習俗，例如年節主桌位階、婚禮儀式、家事分工及男女互動方式等情節，提出傳統習俗文化在性別間不平等對待方式，如何深入我們生活並且影響性別角色分工的差異等。希望透過本單元的學習，能引導學生從瞭解性別不平等之過去、覺醒性別關係的現在，進而創造兩性平等之未來。可探討問題如下：

- 一、你瞭解生理性別和社會性別的差異嗎？哪些是生理性別？哪些則是社會性別？
- 二、你所瞭解的傳統習俗文化，有那些呈現性別不平等的問題？你對傳統性別文化的學習從何處得知？你是否認同？你曾經期待改變，而為此實施抗議的行動嗎？結果為何呢？
- 三、你瞭解性別角色有哪些差異？而這性別角色的差異，例如女生應該柔順、男生應該剛強等，你個人的看法為何？你覺得性別可以有怎樣改變的空

問？

四、你瞭解性別分工有哪些差異嗎？你對於這些性別角色分工的差異，有何不同看法？你會期待怎樣的性別分工呢？會期待未來能有改變嗎？

五、你瞭解性別歧視的問題？性別歧視可能造就哪些社會潛在問題？

肆 引導重點及疑問處理

一、相關名詞解析

(一) 生理性別：是指兩性生理方面的差異，是先天的，不可變更的。生理性別不是造成兩性各會社會差異的直接依據。

(二) 社會性別：是指社會對兩性或兩性關係的期待、要求與期待的差異，是後天學習的。社會性別是個人在社會化（家庭、學校、職場）過程中建構與傳遞的。

(三) 性別氣質：生理性別、心理性別與社會性別在個體裡交互影響，產生不同性別氣質的展現。自我性別氣質的展現與別人對我們氣質的解讀不盡相同，但是會相互影響。

(四) 性別認同：指個人心理上覺得自己是男性或女性等，並因認定自己屬於何種性別而展現出該性別之舉止及態度。

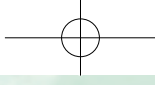
(五) 性別角色：性別角色指每個特定社會對不同性別行為和責任的觀念和期望。

(六) 性別刻板印象：社會或個人對不同性別行為表現既定的認知。例如要求男性要勇敢、獨立、理性，要求女性要被動、同情、依賴、委婉，久而久之逐漸形成男性就是要陽剛，女性就是要陰柔的性別角色刻板印象。

(七) 性別歧視：在觀念、行為或制度上對於各種性別種種不平等的對待方式。

(八) 性別主流化：所謂「性別主流化」(gender mainstreaming)是指將性別觀點(gender perspectives)納入政策規劃、制定、執行、監督與評估，以及資源分配等一系列公共政策過程中；





是誰規定的？ —文化與性別議題

其用意不僅在透過婦女的參與，也在透過性別觀點的引入，使相關政策能實質達到性別平等之效。

二、相關議題探討

(一) 性與性別 (sex vs. gender)

一個人出生之後，便由其生物上的性徵 (sex) 予以「男性」、「女性」的標籤，此為生物上的性別；但是也由於此生物上之區分，在其社會化的過程中，建構了社會性的性別 (gender)。而當生物性別和社會性別畫上等號時，便是性別不平



等之開始。「男女有別」--生物結構上確實如此，兩性生理結構之不同，除了表現在體型、骨骼、重量、肌肉等差異，也同時反映在生理功能、感官、認知能力上。從外型來看，男性比女性更為強壯有力，也較為高大。但是就此體能上的差異，造成許多人類社會中由男性支配女性的性別階層。然而，此差異並不應成為現今許多社會中男性社會地位高於女性社會地位的合理化解釋。這樣以生物基礎的差異來決定性別階層化的謬誤，最常見的例子就是性別與種族，也是現今社會中許多社會不平等的最大根源。雖然從外顯特徵來看，男性在體能上顯現出優勢，但是從生命力的角度來看，女性的壽命平均要比男性較長，在胚胎時期，男性胚胎的夭折率也高於女性胚胎。因此，兩性在生物上特性上確有區分，但並無優劣之說；許多社會行為的表現是在社會文化期望之下所建構的。在許多社會發展的初期，一旦男尊女卑的階層模式形成之後，便直接影響到後來社會角色的界定（例如職業分工）、社會/家務工作的分配（男主外、女主內）、社會資源的分配（財產的分配與繼承）等。

在許多社會制度中，更常見到許多對於性別歧視的現象，而通常受到歧視的對象多為女性。例如在許多宗教儀式中，女性不能擔任要職（有聽過教宗是女性嗎？）；在媽祖繞境的過程中，傳遞香火的人不能被女性碰觸，因女性被視為是不潔（經血）的象徵；許多神壇聖殿也不許女性進入，否則是對神明不敬；宗教經典上就明載：「感謝上帝，宇宙的主宰，我並未被生為女子」（舊約聖經）、「男人優於女人，因為上帝已經賦予男人較優越的品質」（可蘭

經)；在語言的使用中(無論是罵人的三字經或是先賢的論述)、在廣告的意識型態中，這些性別歧視的事實普遍存在於人類社會中而少被質疑。

(二) 性別刻板印象(sex stereotype)

所謂刻板印象是指因某種人的屬性或類群，而對某種人堅持一種固定且僵化的看法；而性別刻板印象便是因為性別的屬性，而對於特定性別產生的一種固定且僵化的看法，例如：男性為陽剛，女性必定柔弱；男性會較粗心，女性比較細心；醫師當然為男性，護士必然為女性。這些固定的思考模式，形成傳統的性別刻板印象，成為對特定性別的偏見，甚至造成性別歧視。在過去的社會中，女性沒有與男性相同的就學機會；進而影響其就業機會。在社會資源及少能分享的情況下，甚至早期也有投票權被剝奪，更不用說參政權地擁有；而在現代社會中，許多統計數字也都顯現出女性在高等教育上的比率代表性不足，也就是說，雖然在義務教育階段，男女性的就學比率在近年來已經達到相同的水準，但是擁有博士學位的比例上，則女性遠低於男性；在職業結構上，女性在管理階層的比率也遠低於男性，薪資結構亦然，即使是擁有相同學歷、同樣專長、訓練背景，男性的薪水卻顯著高於女性。因為性別的刻板印象，讓人對於特定性別的能力、特質有了先入為主的觀念，因而限定了本來應有的發展與表現機會。這樣的結果，又進一步強化了性別階層的僵化模式。

(三) 性別角色(sexual roles)

角色是指一個人在其所佔的社會位置上擔任的任務與從事的活動。而兩性因其性別之屬性而在社會中依循著社會期待，擔任某種特定任務或從事特定活動，則是謂性別角色。基本上，性別角色的概念包括兩種層面：性別角色期待與性別角色表現，前者指社會期待某一類性別的人從事的活動內容，例如女人應該從事照顧別人的活動，男人則適合擔任蓋房子這種粗重的工作。性別角色的學習或是對於性別角色的期待都是從一種社會化的學習過程：我們從小在家庭中，看到父親和母親如何扮演其親職的角色，觀察到父母親的分工模式；在學校中，學習的教材中，也描繪了古今中外的性別分工與性別角色，若這套模式的學習成效良好，便反映在成績上，得到獎勵。在這樣的角色塑造之下，男生都立志要當科學家或醫生，而女生則許願要做白衣天使，或是賢妻良母。

近年來十分盛行的女性主義觀點(feminist perspectives)也極力批判婦權結構下的男主思



維，讓性別角色導致性別不平等的現象。他們運用社會運動與學術研究的方式，闡述女性受歧視的事實，主張建立一個強調以個人差異，而非性別差異為分工基礎的社會。女性主義的論點與主張雖然引起不少人的共鳴，但也遭遇到許多艱辛的挑戰，因為兩性關係與性別角色都是社會文化的一部份，具有累積性與持續性，很難一刀兩斷，有關性別差異的意識型態更是深植人心，表現於日常生活的各個層面。在種種弱勢族群中，其實女性一直是最大的弱勢團體，但是女性往往無此自覺，男性也視為當然。在現代社會中，我們雖然可以觀察到性別角色已漸由傳統模式走出來，但是距離真正的兩性平等還有一段長路。不以生物性的生理性別差異，而做為建構社會性的社會性別差異的基礎，是新世紀兩性關係的最大課題。

三、社會性別動力關係運作圖（引自：卜衛等，2004，受害婦女援助與輔導培訓手冊）

從以上的論述的認識，傳統性別觀念認為兩性角色的定位差異，性別成為社會建構之社會性別，也造成家庭、社會、國家等資源的分配不公，甚至影響其價值觀念。在下圖社會性別動力關係圖中，社會性別是一種體現權力/權利關係的社會結構；在此網絡中，所有的環節都互相連結，相互影響。



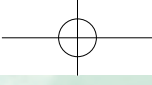
社會性別動力關係運作圖

四、習俗文化與性別

性別問題的社會建構也反應在傳統習俗的文化中，包括生產育兒、婚姻、年節、送終祭祀等習俗。以下針對相關習俗，提出性別觀點及法律資訊的解析（台灣婦女年鑑，2007）；（劉仲東、陳惠馨，2005）：

(一) 生產育兒習俗

傳統習俗文化	性別觀點	法律觀點
<ul style="list-style-type: none"> ★ 生兒子稱『弄璋誌喜』，生女兒稱『弄瓦誌喜』。 ★ 生贏雞酒香、生輸四片板。 ★ 第一胎生女兒，名字要取『招弟』，作月子不能吃麵線要吃豬肚。（麵線會牽拖，吃豬肚換生男的肚子。 ★ 生男孩送油飯，生女兒送蛋糕。 ★ 子女從父姓，母無兄弟，父親同意才能改姓。 ★ 新生兒週歲抓週，男孩女孩長輩準備抓周物品不相同。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 傳宗接代傳統思維造成婦女要努力生男孩以傳血統及傳姓氏。 ◆ 為生男孩濫用醫療資源進行嬰兒篩選，甚至造成男女新生兒性別比例失衡，未來更可能增加女性人口販賣及性暴力問題。 ◆ 強化男女分野，會造成性別分工與就業屬性的性別刻板印象。 ◆ 應行動倡議重視女孩的活動，如日本女兒節。讓男孩女孩都能受到家人關愛。 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ 1984年「優生保健法」制定公佈女性生育調節、人工流產及結紮手術相關規範。 ▲ 2000年「國籍法」修正公佈子女國籍取得認定由父系血統改為父母雙元。 ▲ 2001年「姓名條例」修正，姓名不雅可改名；2003年修正公佈夫妻離婚未成年子女可改姓。 ▲ 2001年「原住民身份法」制定公佈原住民可依母系血統取得身分認定之法律位階。 ▲ 2007年「民法親屬編」修正子女姓氏由父母自由約定。



(二) 婚配習俗

傳統習俗文化	性別觀點	法律觀點
<p>★結婚儀式以「男婚，女性嫁入」的婚姻觀來規劃婚禮。</p> <p>★女性結婚拜別娘家時要潑水，以表示嫁出門如潑出去水不覆收。</p> <p>★結婚時新娘要過火爐(去霉氣，為夫家增添喜氣)；丟紙扇(把壞習慣留在娘家)；踩瓦片(以防弄瓦之喜)。</p> <p>★訂婚戒男方要推到底，女方不能，以顯示未來家庭權力地位。</p>	<p>◆婚姻應為男女結婚而非男娶女嫁，以擺脫新娘為外來者觀念，建立雙方性別平等之婚配儀式。</p> <p>◆將女人視為「污穢」的她者，藉由儀式去除女性不好處，而為夫家帶來新氣象。應倡議去除丟扇、潑水、過火爐、不能說再見等性別刻板印象的婚姻儀式。</p> <p>◆男尊女卑的婚姻關係，容易導致夫妻間權力不平等，及暴力事件。</p>	<p>▲1985年「民法親屬編」修正公佈儀式婚姻、夫妻財產聯合制、離婚要件等。</p> <p>▲1997年「戶籍法」修正公佈結婚登記以當事人一方為申請人，離婚登記以雙方當事人為申請人。</p> <p>▲1998年「民法親屬編」修正公佈夫妻自由冠姓，夫妻住所由雙方認定。</p> <p>▲2008年「民法親屬編」修正結婚由公開儀式改為「登記制度」。</p>

(三) 年節祭祀習俗

傳統習俗文化	性別觀點	法律觀點
<p>★已婚女兒，大年初一不能回娘家，初二才可回家。</p> <p>★「好子事父母、好女順翁姑」，除夕日由兒子陪父母，已婚女兒陪夫家團圓。</p> <p>★年節家族團聚由男性、孩子優先，女人不能同桌或最後才吃。</p> <p>★家族祭祀女人不能擔任主祭者、不能碰香爐或神明牌位。</p>	<p>◆家庭將孩子不平等待遇區分兒女，媳婦女婿的習俗，會助長重男輕女的觀念。</p> <p>◆家族祭祀典禮由男性主導，漠視女性成就，更讓單傳女兒家庭無法祭拜。台灣第一位女主祭—蕭昭君，擔任彰化斗山祠祭祖主祭。</p> <p>◆年節祭祀女性須循古禮準備祭品及年菜，扮演男性幕後推手。更形成刻板家事分工與女性為男人幕</p>	<p>▲兩性工作平等法，將女性生理期視為病假事由之生理假。</p> <p>▲從教育著手，2004年「性別平等教育法案」通過，以消除性別歧視問題，建構校園性別平等資源環境。</p> <p>▲擬定多元且能落實性別主流化的國民禮儀範例。</p>

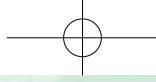
★女性生理期不能持香拜拜，將女性視為污穢。

後推手的概念。

◆女性生理期不能持香拜拜，將女性身體視為污穢，是種污名化女性身體。

(四) 送終的習俗

傳統習俗文化	性別觀點	法律觀點
<p>★親人過世墓碑只能有家中男性的名字。</p> <p>★在送終的儀式中，只能有男性執幡和捧斗。</p> <p>★女性不管已婚或未婚都不能列入族譜。</p> <p>★「查某人，三世無厝」未婚或離婚女性往生不能入原生家庭祠堂，只能以夫家為家。</p> <p>★已婚女子往生，夫家也只以姓氏稱，如「林氏」。</p> <p>★喪禮「孝女哭靈」，不見孝男，隱含男兒有淚不輕彈，女性才可以哭。</p>	<p>◆女性名字不能列在族譜，此重男輕女，忽略女性對家庭貢獻。</p> <p>◆在少子女化、高離婚率與未婚女性增多的現代，這些觀點不合時宜。</p> <p>◆出嫁女性在夫家地位低微，在傳統宗法機制總是被邊緣化。</p>	<p>▲1985年民法繼承編修正公佈財產繼承。</p> <p>▲倡議擬訂具新時代且能落實性別主流化的「婚喪禮儀手冊」。</p>

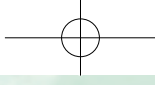


(五)守貞從夫的習俗

傳統習俗文化	性別觀點	法律觀點
<ul style="list-style-type: none"> ★「女人要矜持」的善良風俗。 ★「打是情罵是愛」、「女人說不就是要」。 ★「嫁雞隨雞，嫁狗隨狗」，「有乜有乜量，有因量」。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆性化及物化女性，強調女人的美麗、性感及其他取悅男人特徵；壓抑並處罰女人的主動性、肯定性、攻擊性及對權利的追求。 ◆有著強烈歧視強暴受害者的態度，女性被強暴是咎由自取。 ◆性別刻板印象的教育下，女性更被以順從他人的要求下長大，面對丈夫的暴力威脅，更難以脫離暴力的桎梏。 	<ul style="list-style-type: none"> ▲1995年「兒童及少年性交易防治條例」制定公佈消彌兒童少年為性交易對象。 ▲1997年「性侵害犯罪防治法」制定公佈防治性侵害犯罪及保障被害人權益。 ▲1998年「家庭暴力防治法」制定公佈防治家庭暴力與保護被害人權益。 ▲1999年刑法修訂「妨害風化罪章」為「妨害性自主罪章」，由告訴乃論改為非告訴乃論，並破除性侵害為違反善良風俗迷思。 ▲2005年「性騷擾防治法」制定公布防治性騷擾及保護被害人權益。 ▲2007年「入出國及移民法」制定公佈防家暴條款、家庭團聚權、反歧視條款、禁止婚姻媒合商業化及物化女性，保護人口販運被害人等。 ▲2007年總統簽署並頒布「消除對婦女一切歧視公約」(CEDAW)加入書。

(六)母職照顧的習俗

傳統習俗文化	性別觀點	法律觀點
<ul style="list-style-type: none"> ★男主內、女主外。 ★慈母嚴父。 ★女生應遵從「三從四德」。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆女人生命重心集中在婚姻、家庭和小孩；強調女人的撫育功能，如愛與照顧的人際取向特質。 ◆藉由鼓勵「自我犧牲」的美德及「謙卑」、「不足」的心態，降低女性的動力，其目的為強調女性為家庭完整的「配合與寬容」。 	<ul style="list-style-type: none"> ▲1984年「勞動基準法」制定公佈童工、女工工時及妊娠分娩相關權益規範。 ▲1991年憲法增修條文制定公佈規定立委選舉不分區黨代表婦女比例；訂定消除性別歧視、促進婦女權益之基本法來源。 ▲1992年「就業服務法」制定公佈規範雇主不得性別歧視條款；且負擔家計婦女必要時得發予津貼或補助金。 ▲1998年「地方制度法」通過將直轄市議員、縣市議員、鄉鎮市代表選舉的婦女保障名額提高為四分之一。 ▲2002年「兩性工作平等法」制定公佈保障兩性平等工作權；2007年名稱修正為性別工作平等法，修定擴大育嬰留職停薪適用於所有受僱者；家庭照顧假擴大到5人以上雇主的受僱者；陪產假提高為3天，並得請領育嬰津貼6個月，且雇主不得無故拒絕。



五、女性在性別角色的核心成分

女性主義認為性別（gender）乃是一種社會建構；男人和女人在社會中所扮演的角色並非生理構造注定的（俞智敏等譯，1995）。而女性和男性之間的差異性，是社會化過程採取男女有別的標準所學習來的。一般社會大眾對待男性和女性也都採取不同的態度和期望，並且鼓勵他們採取身為男性或女性該有的行為，且強化這種行為。長久以來，男女不管在家庭、教育及社會生活經驗中，都學習適合自己性別的社會行為。Keller曾經分析女性在性別角色的核心成分包括：

- （一）女人生命重心集中在婚姻、家庭和小孩。
- （二）仰賴男人提供的物質與地位。
- （三）強調女人的撫育功能（nurturance），如愛與照顧等人際取向的特質，以及母親、老師、護士等助人的角色。
- （四）鼓勵女人為他人而存在（other oriented），而不是為自己而存在（self oriented）。鼓勵從丈夫及孩子處獲得替代性成就（vicarious achievement），而非直接來自她自己的成就滿足。
- （五）強調女人的美麗、性感及其他取悅男人的特徵。
- （六）壓抑並處罰女人的主動性（initiative）、肯定性（assertive）、攻擊性（aggressive）以及對權力的追求（power striving）。

從以上性別角色內涵的分析，如果女人過度認同女性角色，則女人將會失去自主性（autonomy）。而且在長期認同『他人導向』的角色時，女人則會強烈需要他人的贊同；她會認為關係的成敗與否，是她的責任；也由於自尊感來源根基於與他人的關係上，所以需要他人和被他人需要就變得非常重要。尤其長期來，母職角色一直是社會對女性的期待，也是女性在家庭的雙綁壓力，那母職角色是什麼？從家庭倫理來看，是女人就應該扮演好的母職角色，可是事實上母職角色會影響到女性在工作職場上的表現，及影響她職場上的權益時，就必須透過國家的介入，以協助女人擁有她的工作權，也就是不要讓女性因為生小孩以後，就被貼標籤，是屬於不適合職場及工作表現不好的族群。其實究其原因，主要來自傳統性別角色將母性視為家庭重要照顧者角色，當母職在家庭和工作多重壓力下，家中男性角色亦不願分擔，導致女性必須在職場表現受到牽制。因此，我們需要一個支持性及措施來支持母職角色的實踐。現在性別工作平等法，有育嬰假兩年，公務人員還可請三年，甚至有育嬰津貼。其目的就是由國家來

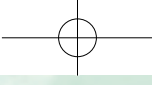
建構更體貼女性及落實性別主流化思維的友善政策，讓女性在工作能有更平等的機會和空間展現其能力。



六、附件

(一) 好詩共賞 (引自：黃長奇，2004，受害婦女援助與輔導培訓手冊)

- 只要有一個女人覺得自己堅強因而討厭柔弱的偽裝，
一定有一個男人意識到自己也有脆弱的地方因而不願再偽裝堅強。
- 只要有一個女人討厭再扮演幼稚無知的小姑娘，
一定有一個男人想擺脫無所不曉的高期望。
- 只要有一個女人討厭「情緒化女人」的定型，
一定有一個男人可以自由地哭泣和表現柔情。
- 只要有一個女人覺得自己為兒女所累，
一定有一個男人沒有享受為人之父的全部滋味。
- 只要有一個女人得不到有意義的工作和平等的薪資；
一定有一個男人不得不擔起對另一個人的全部責任。
- 只要有一個女人想弄懂汽車的構造而得不到幫助，
一定有一個男人想享受烹調的樂趣卻得不到滿足。
- 只要有一個女人向自身的解放邁出一步，
一定有一個男人發現自己也更接近自由之路！



是誰規定的？ —文化與性別議題

(二) 好站相連

◎ APEC Gender in Chinese Taipei 《消除對婦女一切歧視公約》：<http://gender.wrp.org.tw>
(Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination against Women, 簡稱CEDAW)：
「整合婦女參與APEC架構」由三大相互關聯的要項所組成：性別分析 (Gender Analysis)、蒐集和運用性別統計 (Collection and Use of Sex-Disaggregated Data)、強化女性在APEC的參與 (Involvement of Women in APEC)。本架構並發展出一實用指南，作為進行三大要項相關工作之工具，所有資料均可到APEC秘書處網站 (www.apecsec.org.sg) 或中華台北APEC研究中心。

◎ 台灣國家婦女館：<http://www.taiwanwomencenter.org.tw>

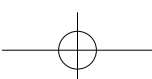
為順應時代發展趨勢，促進國內外婦女團體聯繫交流，展現我國婦女權益推動成果，及建構參與國際婦女權益發展平台，行政院婦女權益促進委員會第23次委員會議通過，籌設國家級的婦女館；經內政部協調相關單位密集協調與規畫，終於在2008年3月8日完成「台灣國家婦女館」的籌設，並委託「財團法人婦女權益促進發展基金會」辦理。期望「台灣國家婦女館」在性別主流化的政策指導原則下，結合民間參與力量，搭起婦女組織交流橋樑，發展成為台灣婦女權益與性別平等之國家形象館。

◎ 婦女權益促進發展基金會暨婦女聯合網站：<http://wrp.womenweb.org.tw>

網際網路加速了全球化的腳步，也造成人們對於資訊的需求與日遽增，Internet所造成的衝擊，使得婦女在求助的管道開始改變，從以往的電話查詢，到現今的網際網路搜尋以及即時互動的需求，服務多元化的需求形成目前機構提供服務需要思考的一個趨勢。為了有效整合婦女團體的力量，妥善運用網際網路的便利性，並提昇服務的專業性與可及性，以及縮短城鄉差距及民間資源分配不均的情況，我們希望串連起婦女團體的力量來提供相關資訊與資源。這是一種跨科技整合性的服務型態，不僅結合民間婦女團體的相關資源，也希望能夠強化民間婦女團體與政府溝通的管道，進而使長久以來被忽略的婦女觀點，能夠納入各項政策。

◎ 行政院婦女權益促進委員會：<http://cwrp.moi.gov.tw>

為促進政府各機關之橫向連繫，強化推動婦女權益工作之整體效能，行政院特於86年5月6日成



立任務編組的「行政院婦女權益促進委員會」(以下簡稱本會)，希望藉由本會的成立，凝聚政府與民間不同專業背景的智慧力量，發揮政策規劃、諮詢、督導及資源整合的功能，有效推動婦女權益工作。

伍 參考文獻

卜衛、李洪濤、奇小玉(編)(2004)。家庭暴力干預培訓系列教材—受害婦女的援助與輔導手冊。中國北京：中國社會科學出版社。

台灣婦女年鑑(2007)。女書店『習俗文化與性別問卷調查』新聞稿。財團法人婦女權益促進發展基金會。

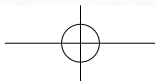
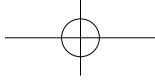
洪蘭(譯)(2006)。腦內乾坤—男女有別其來有自。台北：遠流出版社。

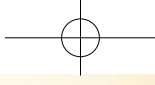
俞智敏等(譯)(1995)。女性主義觀點的社會學。台北：巨流圖書公司。

黃長奇、李洪濤、奇小玉(編)(2004)。家庭暴力干預培訓系列教材—受害婦女的援助與輔導手冊。中國北京：中國社會科學出版社。

劉仲東、陳惠馨(2005)。我國婚喪儀式性別意識之檢討。內政部委託研究。

國家婦女館(2009)。台灣婦女權益報告書。2009年8月8日，取自 http://wrp.womenweb.org.tw/Page_Show.asp?Page_ID=176

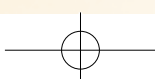




3

請你不要太過份！

從KUSO到校園霸凌





請你不要太過份！
——從KUSO到校園霸凌

請你不要太過份！——從KUSO到校園霸凌

指導：國立中央大學 洪蘭教授
撰稿：現代婦女基金會 姚淑文執行長
撰稿：元貞聯合法律事務所 賴芳玉律師

壹 目標宗旨

二十年前，影星李明依一句『只要我喜歡，有什麼不可以』，讓當時五年級生在青少年時期，有了叛逆辯護的共通語言。而如今時代變遷，青少年在資訊爆炸、多元化的現代，更造成許多青少年的次文化產生。例如，青少年『KUSO文化』遍及各處，其影響層次之廣，恐是校園環境應提早因應的問題。

然而何謂『KUSO』呢？KUSO風大約於2004年由日本傳入台灣，2005年可說是KUSO之PK年，而2006、2007年則是KUSO風之盛行年。KUSO在日文原是“<そ”的意思，意思為「糞」或「屎」，但現今其動詞釋意為「惡搞」，也解釋為「搞笑」、「搞怪」之意。KUSO（庫索）源由日本傳入台灣，由於日本動、漫文化已經成為一股龐大的潮流，且日本動畫近年來加入許多KUSO元素，亦成為動漫迷們的生活態樣，更透過網路上發揚光大，現今甚至傳至香港、大陸，形成非常經典的網路次文化（溫志嵩，2006）。這樣的搞笑次文化，在周星馳的無厘頭電影中，包括食神、少林足球等更是表現無疑。而台灣的搞笑網友，更利用純熟的PhotoShop等技術，將各式各樣照片、影片「惡搞」再散佈出去，這樣博君一笑的作為，更透過社會大眾的參與與傳播，而讓KUSO的作品成為另類的創造風格。

然在校園中，由於學生大量吸收網路KUSO文化元素，形成一種『KUSO無罪，惡搞萬歲』的建構，反映到校園生活時，可能造成校園霸凌、性霸凌事件，其中包括性別歧視及性騷擾言詞，或者惡意的身體侵犯，包括掀裙子、強行觸摸、甚至是流行的「阿魯巴」、「草上飛」、「千年殺」等遊戲，這些問題都可能有意或無意間都可能觸及犯罪行為。因此如何透過正確解析KUSO文化搞笑原意，讓KUSO文化只要博君一笑，而非讓KUSO文化形成校園間引誘犯罪的工具。

貳 影片劇情概要

一、本影片長度為15分鐘，以溫馨感人的方式呈現，影片情境安排隱含許多議題的探討。

二、故事大綱

人物介紹

張 彪： 國二男生，鬼點子多又愛整人。

陳自強： 和張彪同班的死黨，喜歡隨張彪起舞。

李 琳： 女生，與張、陳兩人同班，生性打抱不平的大姐性格。

吳老師： 女性，30歲，國中老師，麻辣酷炫又身教言教，深受同學喜歡。

男女同學： 數位。

內容概要

由張彪領軍的「KUSO二人組」又開始蠢蠢欲動了，包括在國文課上大作文章、在午餐時間打游擊、用言語及一連串動作嘲笑女同學的身材。同學們一陣驚恐、厭惡、慌張，但兩人卻越發得意。李琳決定站出來制止，並鼓勵受害同學勇敢說出心裡感受，全班同學也因而受到鼓舞。Kuso如果沒有了創意，就不過是一坨糞土而已，甚至還有可能觸犯法律。



參 建議討論提綱及討論方式

《性別平等教育影片》中之第三單元『請你不要太過份—從KUSO到校園霸凌問題』，影片中以校園學生間流行的KUSO遊戲，說明學生藉以惡搞的方式，達到整人遊戲的目的。但這些行



請你不要太過份！
——從KUSO到校園霸凌

為可能已經構成性別歧視、性騷擾，甚至性侵害等行為，已經造成犯罪的問題了。在此以下列的問題討論：

- 一、你瞭解KUSO是什麼意思？你喜歡利用什麼方式KUSO？你可以接受KUSO的程度為何？
- 二、你覺得如果KUSO行為已經造成別人不舒服或厭惡，這仍然是一件可以好笑或好玩的行為嗎？你的看法為何？
- 三、你覺得學校的霸凌或性霸凌現象如何？你可以舉例說明？
- 四、你覺得校園霸凌及性霸凌與KUSO行為的差異在哪？
- 五、你認為過度的KUSO行為是否可能造成別人的身心危害？它可能造成何種犯罪行為？

肆 引導重點及疑問處理

一、名詞解析

(一) 何謂KUSO：

KUSO在日文原是“くそ”的意思，意思為「糞」或「屎」，但現今其動詞釋意為「惡搞」，也解釋為「搞笑」、「搞怪」之意。對台灣的網路世代而言，「KUSO」（或稱為庫索）則廣泛當成「惡搞」、「好笑」的意思。KUSO在台灣早期只限於網路，後來則利用網路的特性，影響範圍愈來愈大。

(二) 校園霸凌(school bully):

就是在校園中所發生的學生間欺凌行為，一般而言，專指學生長時間重複的暴露在其他學生所主導的欺負，或是騷擾行為，或是被鎖定為欺負對象，不管是在肢體上的踢打，言語上的嘲弄威脅，關係上的排擠、在肢體上、性別上、習慣上、家庭上的取笑或是惡意評論。意指無賴、欺凌弱小者（引自黃妙玟，2008）。霸凌類型大致可分為肢體、言語、關係、性霸凌、反擊型以及網路霸凌六類，分述如下：

- 1.肢體霸凌：推、踢、毆打以及搶奪財物等，這類霸凌最常出現在國中生身上，手段非常殘暴。
- 2.言語霸凌：嘲笑、謾罵、言語刺傷、取不雅的綽號、威脅恐嚇等。

- 3.關係霸凌：排擠自己討厭的同學，此為最常見的霸凌型式。
- 4.性霸凌：取笑或評論對方的身體、性別、性取向等，或是性侵害。
- 5.反擊型霸凌：受凌學生不堪長期遭受同學欺負之後會出現反擊行為，可能從受霸凌者成為霸凌者，據調查國內約有1/3霸凌者為反擊型霸凌。
- 6.網路霸凌：亦稱電子霸凌、簡訊霸凌、數位霸凌或線上霸凌，透過電子郵件、手機、簡訊或網站散布不雅照或辱罵言語，網路霸凌已日益嚴重，甚至國外已出現學生不堪其擾而自殺之事件。

(三) 校園性霸凌 (sex bully)：

類似性騷擾、性暴力，包括有關性或身體部位的嘲諷玩笑、評論或譏笑、對性別取向的譏笑、傳閱與性有關令人討厭的紙條或謠言、身體上侵犯的行為，如以性的方式摩擦或抓某人的身體，或是迫使某人涉入非自願的性行為等。「性霸凌」的具體表現行為如下：

- 1.有關性或身體部位的有害玩笑、評論或譏笑：如黃色笑話、波霸、飛機場、矮冬瓜等。
- 2.對性取向的譏笑或是對性行為的嘲諷：男人婆、娘娘腔、同性戀都是常見對性取向、性行為的嘲笑。
- 3.傳遞與性有關令人討厭的紙條或謠言：孩子之間會流傳關於性的謠言，如誰和誰在廁所接吻，或是誰和誰發生性關係。
- 4.身體上侵犯的行為：以性的方式摩擦或抓某人的身體，或是迫使某人涉入非自願的性行為中；除嚴重的性侵害外，舉凡觸碰下體、屁股、胸部、脫褲子、掀裙子、偷看上廁所、偷看換衣服，或是學童間流行的遊戲俗稱「阿魯巴」、「草上飛」、「千年殺」皆屬此類。

二、KUSO文化是一種符號互動與社會建構的歷程

KUSO文化大肆的搞怪行為，以顛覆傳統的正規教育或文化。然而這樣的另類手法，卻能撩動許多人好奇神經，並贏得青少年高度推崇。青少年樂此不疲的KUSO文化，往往具有博君一笑的效果，常形成無人譴責並高度寬容其存在性。或許KUSO的惡搞文化，在現行極大的壓力生活中，成為一種發洩的管道，還是其輕鬆、活潑或調侃、戲謔的語言，都讓接受者產生一種貼近生活的親切感。無論如何，這樣的KUSO次文化已經成為青少年主要的生活方式，這也是青少年間具有默契式的互動方式，也可說是成為另一種社會建構的文化產業。



請你不要太過份！
——從KUSO到校園霸凌

（一）符號互動與社會建構的影響

社會建構主義著重探討社會文化對心理發展的影響，並將建構的歷程描述為源自社會文化，產生於社會互動的活動。社會建構就是社會結構所建立的（顧震宇，2000），而且這樣的社會建構可能不是跨社會的普遍性，而可能只是區域性的定義。傅科將知識和論述理解為與社會常規鱗狀交疊的語言系統（朱元鴻等，1995）。這樣的語言系統各種力量、歷史脈動等社會運作的規則，而建構重要的社會知識體系。以傅科觀點來看，由於歷來語言文字多為社會統治階級所利用，平民未有相對的空間與機會使用文字，因此特定語言論述與擴散皆受制於社會結構。在此概念下，KUSO文化知識的建構，雖非透過傳統權力者的建構，但在網路世界



中，青少年為廣大的主要使用者，在透過網路強大交流與學習中，而成為另一種青少年間次文化的社會建構過程。除此，Geertz（1973）指出，『任何物件、行動、事件、性質或關係，用以作為概念的媒介，此一概念就是符號的意義。』符號可以是物品、動作、關係，甚至是語句，也可以是特定的行為模式，像是典禮、儀式、餽贈、戲謔、發誓等，符號往往代表多重意義，可以喚起人們感情衝動，進而驅使人們採取行動（李湧清、黃啟賓；2007）。因此，KUSO文化的普遍性與交流的便利性及可及性，進而其貼近生活的傳達方式，更容易引起青少年的接受與傳達，而成為青少年另類的主流文化的互動方式。

（二）KUSO文化流傳的方式與內容

KUSO文化的展現以網路作品最多，實際上就是KUSO一族對它們的聲音和畫面做技術上的搞笑處理，透過攝錄鏡頭大膽搞怪紀錄，例如『小胖系列』的改編，至今仍令人莞爾一笑。除了網路流傳外，也透過『ACG』的傳達，所謂的ACG即是：A：Animation（動畫），C：Comic（漫畫書），G：Game（遊戲），而其中仍以網路影響最大。在網路技術還不很發達的時候，上面提及的三種現象還都處於各自為政的狀態。後來網路無可比擬的自由傳播性和民眾參與性，將上面三

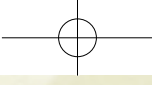
種文化有機地聯繫在一起，並迅速發展成一個新興的流行文化產物～KUSO，並被廣泛地當做惡搞、好笑的代名詞。由於KUSO的雛形大約形成在五、六年前，那時，香港或台灣的網路族群常在網路的論壇或留言中大量使用周星弛影片或香港、日本武打動漫話書中的經典對白或特定詞彙。KUSO早期的形式只限於文字，後來發展為圖片和視頻。而隨著越來越多的人接受這種網路惡搞，KUSO之風迅速蔓延擴展開，像現在很多人每天都可能收到的搞笑短信，可以說是KUSO文化的衍生品。KUSO文化也越來越被那些以青少年為消費群體的商家所關注。像PCHOME網站，在開闢了「就是愛搞怪」貼圖區後，最近還舉辦了「搞怪貼圖大賽」；而可口可樂也舉辦了搞笑歌舞比賽的KUSO推廣活動。KUSO風格也有許多差異，除了搞怪、怪笑，但近來其內容上也越趨性與暴力化的呈現，例如日本流行的「死亡筆記本」的漫畫或動畫版，都對青少年造成極大的影響，這也許代表了一種新的共識，青少年青春期的叛逆心理，為打破世俗的規範制度找到出口。

三、青少年KUSO的心理因素及觸及犯罪可能性

KUSO「惡搞」、「無厘頭」之風為何盛行？專家指出，一方面是因為青少年希望透過「KUSO」獲得快樂、釋放壓力，或者藉此出名；而出版商、動畫、電視劇製作者為了經濟利益，不惜將傳統經典玷污、損毀；另一方面，價值觀多元化，在現今社會高尚文化缺席，傳統價值信念教育無力推動；此外，還包括當前社會不公平現象、政治亂象問題也導致主流文化領導失效，許多主流價值或政策聲音被邊緣化，讓權威、經典遭到蔑視。或許KUSO文化，從本質上看，其實是一種對傳統的解構、顛覆傳統甚至反叛，在價值觀多元化的背景下竄出並非偶然，也可看出現代青少年的壓力極大，需要透過KUSO宣洩不良情緒，釋放壓力。尤其KUSO在網路空間流傳，除了其成本不高外，其網友快速回應，也能充分反映其報償。

近來，KUSO之風愈演愈烈，且越來越離譜。從電視頻道到文本，從網路到電視，從流行歌曲、熱門節目到古典名著、標誌性圖像、主旋律影片、英雄





請你不要太過份！
——從KUSO到校園霸凌

人物等，都難逃被「惡搞」的命運。也由於KUSO方式多元化，其惡搞行為，已經超出娛樂性的效果，其創意也超乎情理之內的行為，甚至也由網路平臺轉變成實體的操作行為。這些KUSO作品，對傳統的顛覆已經深深烙印人們腦海中，但對於世界觀、價值觀未能成熟和定型未成年人來說，其負面影響就會大得許多。況且，這些「惡搞」作品的接受面主要是青少年，在法律教育不足情況下，已經涉嫌侵犯著作權以及對個人人格的侮辱，成為法律範疇的問題。

其次，網路惡搞娛樂性、搞笑性的特點，迎合了人們期望豐富多彩生活的需要。其網站商人在巨大利益驅動下，為了追求點擊率和銷售量，更可能對網路惡搞推波助瀾，形成在法律和制度的灰色邊緣地帶，進而逐漸產生犯罪的趨勢，或實際的犯罪問題。例如，公然猥褻罪（某大學生因打賭而裸體跑步成為遛鳥俠）、妨害名譽（轉寄對個人侮辱的搞笑信函）、妨害秘密（轉寄他人資料或照片）、性騷擾罪（阿魯霸等不舒服的性騷擾接觸行為）、偽造文書罪、毀損國幣、傷害罪等等。

四、相關防治KUSO犯罪化的因應

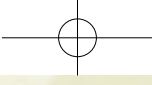
對此KUSO問題的衍生，有些人認為，對網路惡搞要抱寬容的態度。但是，寬容必須有個限度，這個限度就是不能違法侵權和侮辱人格，不能毒害青少年，影響青少年的健康成長。因此，世界各國無不把保護青少年健康安全上網，作為政府義不容辭的職責。美國國會早在1998年就通過了兒童網上保護法，防止不良網路內容影響身心尚未成熟的青少年；在大陸也由婦聯會發起檢視各項ACG的反KUSO活動，甚至立法『未成年保護法』；而台灣鑑於和兒童相關的色情產品，不僅是受虐個案的永久紀錄和持續傷害，也會引起性侵害等犯罪。新修訂的兒童及少年性交易防制條例，增加凡是持有兒童少年色情物品，第一次查獲、主管機關可以要求持有人接受兩小時以上、十小時以下的輔導教育，第二次再被查獲，就要處以兩萬元以上、二十萬元以下罰金；並且沒收該色情物品（趙經邦，2007）。另外，臺北市政府警察局刑事員警大隊，日前接獲民眾電子郵件檢舉，指稱國內某知名網站相簿空間網址有犯罪行為請求調查。經警方檢視該相簿發現其內容包羅萬象，據其拍攝方式、背景聲音研判確為網友手機自拍，除有一般生活寫照、同儕搞笑影照片外，為警方大為震驚的，嫌犯竟將女性自慰、脫衣秀、男女性交等影片上傳，其中一檔案名稱【十八招】檔，內容為群男在酒店大玩性虐遊戲，造成相簿爆紅，累積人氣高達上萬次，嚴重敗壞社會風俗及挑戰公權力。對此，警方呼籲並提醒網友，散佈或播送或販賣猥褻之文

字、圖畫、聲音、影像或其他物品，或公然陳列，或以他法供人觀覽係違反刑法妨害風化罪嫌，於法不容。警方亦將持續加強查緝網路上不法活動，以維護安全、乾淨、便利的網路世界，亦籲請網友，切勿以身試法，抱憾終身（林浚奕，2007）。除此，網路媒體任意刊播未滿 18 歲青少年拍攝或錄製暴力、猥褻、色情或其他有害兒童及少年身心發展之資訊，已觸犯「兒童及少年福利法」第 30 條、第 46 條及第 63 條之規定，顯示網路媒體亦應注意其可能帶來的不良效應與社會責任。

五、校園性霸凌問題

兒福聯盟公布(2006)關於校園性霸凌調查研究結果，這項研究以全台灣地區國小四、五年級學童為對象，回收1,212份有效問卷，在95%的信心水準下，發現國小學童遭受「校園性霸凌」狀況相當嚴重。「兒童校園性霸凌現況調查報告」結果顯示，超過半數的孩子有性霸凌的受害經驗，80%的孩子有旁觀經驗。性霸凌種類中，66%是關於性或身體的嘲笑，顯示校園嚴重性騷擾化；男性學童容易碰到的性霸凌行為是被強行脫褲或摸下體，女性則是被嘲笑「男人婆」；這些有性霸凌受害經驗的學童中，有30%是每週發生、15%是幾乎天天都會發生，已成為校園中最嚴重的「隱形暴力」；對於各種形式的性霸凌，學童的情緒反應最多是生氣、難過，與無奈。

從受害性別觀點來看，男生又比女生易遭受性霸凌傷害。十個遭受性霸凌的孩子中就有七個經常忍受「對性或身體的嘲笑」，如講黃色笑話，或嘲笑同學正在發育中的身材，加諸「波霸」、「飛機場」等綽號，其中有一半就在學校現場被同儕有意無意碰觸身體或偷窺。男生最常被性霸凌的方式以摸屁股、脫褲子和捉小鳥分居前三位，尤其現在校園內相當流行「性遊戲」，除將男生兩腿分開，以陰莖去撞柱子的「阿魯巴」之外，更流行同樣分開兩腿，在矮叢上滑來滑去的「草上飛」，以及以雙手併攏伸出食指戳人屁股的「千年殺」等。被性霸凌傷害的女生，則是以被罵「男人婆」最常見，其次為因發育比別人慢遭同學取綽號嘲笑，摸屁股和發育比別人快同時佔第三位；女生同時還會受到謠言的攻擊，如「兩人談戀愛」、「某人不是處女」、「某人和某人上床」等等。這些霸凌行動中，學生容易因集體情緒相互影響，以致事態一發不可收拾，值得學校、父母及社會關心（引自國語日報，2006）。



請你不要太過份！
——從KUSO到校園霸凌

六、教育部杜絕校園霸凌作法

校園霸凌行為絕非「隱形暴力」，而是日常生活隨處可見之語言與肢體暴力。妳我都有可能深受單一霸權價值及其刻板印象與歧視心理所洗腦，常成為霸凌行為之施暴者、幫襯者或是默許者而不自覺。而各種霸凌行為之受害者，常因權力不對稱而吃悶虧不敢反擊，或反擊無力。追根究底要想減緩校園甚或社會霸凌行為，勢必要打破各種單一霸權價值之壟斷地位，出自內心真正尊重多元差異。不僅不做霸凌者，更要在目睹霸凌行為時勇敢站出來譴責。對抗霸凌行為，每一個人都責無旁貸。（黃競涓，2006.引自台灣性別人權協會）

為解決校園霸凌現象，教育部提出具體的方案及處理流程，其中各中小學與警政單位訂定「維護校園安全支援約定書」，讓學校都與警政單位建立有效的聯繫管道，一旦學校發生校園治安事件，得即時請警方處理並要求校長負起校園安全責任，啟動輔導機制，分為查察、通報及處理三個階段處理程序：第一階段是查察，無論是學校人員主動發現，或家長、社區通報，都應依保護機制執行；學生發現霸凌事件時，也應向學校反應。

第二階段是通報，通報學生受傷時，應依程度分為未受傷、輕傷、重傷處理。

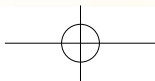
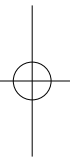
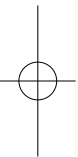
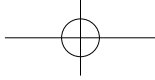
第三階段是處理，如果學生未受傷，可依各校「教師輔導與管教學生辦法處理」，進行個案、團體輔導，並施予法治教育。學生受輕傷時，應送保健室、通知家長，並進行個案、團體輔導，施予法治教育。學生受重傷時，必須儘速送醫治療，通知家長，並通報教育主管機關，必要時轉介警政單位，施予法治教育，最後再進行評估及輔導

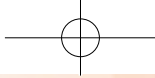
對校園霸凌盛行問題，吳雅貞（2008）提出建議：

1. 首先重視言語霸凌問題，推動相互尊重之校園風氣；
2. 增加校園霸凌事件介入者間溝通連結之管道，並提升介入者之專業知能與經驗分享；
3. 運用多元方式提高校園霸凌行為被發現的機率；
4. 對學生加強宣導法律觀念；
5. 採用多元策略，建立校園之反霸凌氛圍。

伍 參考文獻

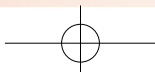
- 李湧清、黃啟賓(2007)。符號與犯罪預防之初探性研究。中央警察大學警學叢刊, 37, 5, 57-88。桃園:中央警察大學。
- 兒童福利聯盟文教基金會(2006)。兒童校園霸凌者現況調查報告。
- 溫志嵩(2006)。KUSO文化——種網路族群的生活方式。學導網。2009年8月7日, 取自 <http://www.xuedao.net>
- 朱元鴻(譯)(1994)。後現代理論——批判的質疑。臺北:巨流出版社。
- 吳雅真(2008)。校園霸凌現況調查與介入措施之個案研究。東海大學公共事務研究所碩士論文, 未出版, 台中。
- 黃妙玟(2008)。父母管教方式、收看暴力電視節目與校園霸凌之相關研究——以台北縣國小高年級為例。銘傳大學教育研究所碩士論文, 未出版, 台北。
- 林浚奕(2007)。E世代網路族, 利用網路相簿散佈群男在酒店大玩性虐遊戲影片, 警方循線查獲。臺北市政府警察局少年隊。2009年8月7日, 取自<http://cid.tcpd.gov.tw>
- 黃競涓(2006)。到處有霸凌 何止是校園。聯合新聞網。2009年8月8日, 取自 <http://mag.udn.com/mag/world/storypage.jsp?>
- 趙經邦(2007)。立院三讀通過 處罰持有兒童少年色情物品。奇摩新聞。2009年8月7日, 取自 <http://tw.news.yahoo.com/article/url/d/a/070614/63/fuob.html>
- 國語日報(2009)。校園性霸凌 學童心腹大患。國語日報——資訊導航。2009年8月7日, 取自 <http://www.mdnkids.com.tw/info/news/special.asp?Serial=48>





4 我真的很特別

身體意象





我真的很特別
—身體意象

我真的很特別—身體意象

指導：國立臺灣師範大學 劉潔心教授

撰稿：桃園縣立南崁高中 羅珮勻老師

壹 目標宗旨

電視綜藝節目、戲劇節目中的主持人或主角永遠是「標準的」俊男美女，偶而穿插幾個雖不是俊男但卻很有才華的型男；若是不符合「標準美」的，當然就是「丑/醜角」或是壞人或是小角色；看看電視廣告與購物台強力放送的商品，瘦身減肥、美白、豐胸、除痘、增高、壯陽不斷推陳出新；談話節目、時尚雜誌、網路討論分享區裡，減肥瘦身美體的話題永遠是熱潮，一旦出現網友或專家大力推薦的或親身試用過的神奇商品，瘋狂的粉絲們一定熱烈團購到缺貨；每當有重大的頒獎盛會像是奧斯卡、金馬獎，記者們一定會「盡責」的告訴大家哪個女明星身材魔鬼或走樣、前胸有多露、雙峰有多雄偉、乳溝有多深、後背有多低，甚至是誰穿梆走光或激凸；自1993年起台灣大量崛起的瘦身美容業者，不斷的告訴大家Trust me, you can make it！曲線窈窕非夢事、最佳女主角，換你做做看、換個好身材比換個好情人容易多了、讓下半身全部窈窕、做個讓男人無法一手掌握的女人、讓你可以穿進想穿的衣服；近年來整型醫學更是大張旗鼓的告訴大家，交給醫生你可以更放心、上帝不能給你的讓整型醫學幫你達成願望、鼓勵上班族利用年假「打理門面」使自己開運、鼓勵父母「贈送」子女去整形，好讓子女的未來更順遂。

在這樣的社會文化氛圍下，我們不斷的被灌輸「你是不合格的、是不合標準的，你必須要改變，趕快尋求專家或是專業的產品幫你改變吧！然後你便可以擁有優勢的外在，人生將可以更順遂美好」，而不符合「標準美」的黑、胖、醜、矮永遠是被嘲弄的對象。更糟糕的是，在「沒有醜女人，只有懶女人」的口號之下，身型的「不標準」與人格的優劣被連結上了，造成更強大的殺傷力，難怪連幼稚園的小孩都會說，胖子好醜好笨，我將來要像XXX（偶像明星）一樣帥/漂亮。對正在混亂的青春期中摸索自我的中學生來說，這樣的價值觀深深的影響他們看待自己身體的角度，甚至是自尊與自我概念的發展。

聽聽看學生如何談論自己的身體：瘦的女孩擔心自己胸部太扁、瘦的男孩嫌自己沒有肌肉、胖女孩討厭自己的象腿和大屁股、胖男孩因為自己突出的乳房而自卑、白的女孩覺得皮膚白反而導致手毛腳毛太明顯、白的男孩害怕被說成「娘娘腔」、高個子的嫌自己腿太細、矮小的一心期待長高、黑的痛恨人家說自己牙齒白或者



是「非洲人」、大家最羨慕的那個人卻大叫說，我的肚子有一圈肥油只是你們沒看到！每個人談到自己的身體都是滿腹牢騷，覺得自己缺點一堆，問他們為什麼如此重視外表，他們說出了心中最深層的焦慮——擔心被排擠、擔心被同儕言語歧視與羞辱、擔心沒有愛情、擔心被看不起，因為從他們眼中看出去的世界就像英國文學才子王爾德（Oscar Wilde，1854－1900）所說的——美麗擁有神聖的統治權，美麗的人，就能成為王子。

雖然「美」的標準會隨著時代與文化改變，但是人類對美的追求是永無止境，商業利益抓住這種心態，與大眾媒體結合變成一隻大黑手，形塑了社會大眾對「美」的看法，掌握了「美」的標準界定權，形成「主流價值」不斷的對大眾施壓。不可否認的，女性在這方面受到的壓力比男性更巨大，因為「主流價值」中女性的「美」是以異性戀的父權眼光來決定，這是不對的。近年來這隻黑手也伸進了男性的生活，為了搶攻男性的荷包，也開始不斷告訴、規範「型男」的各種標準。為了使學生有能力脫離這隻黑手的控制，我們必須先讓學生產生自覺，透過討論分享，覺察這隻黑手對自己造成的影響、試著建立屬於自己的「美」的標準、停止因為身材外貌的互相競爭與傷害、重新思考看待自己身體的方法、愛自己覺得很棒的部份、用好的方法去改善自己不喜歡的部份、尊重並且了解「美」是多元的、反對歧視身材體型的言語舉止。這正是本單元希望能引導師生去思辨的主題。



我真的很特別
—身體意象

貳 影片劇情概要

本集影片採用一個和本系列其他單元不太一樣的拍攝手法呈現，邀請真實生活中的國中學生上節目，分享他們自己親身的體驗與看法，以綜藝節目的型態來探討胖瘦、美醜、高矮的話題，讓觀賞者聽聽「同儕」的觀點。



參 建議討論題綱及討論方式

一、建議討論提綱

(一) 主題一：看穿媒體陰謀、批判現今的「美貌標準」、覺察其中的性別迷思

- 1、有哪些「改變身體」的商品廣告令你印象深刻？
- 2、媒體中所販售的改變身體的商品中，針對女性的有哪些？針對男性的有什麼？針對男性較多還是女性？
- 3、這些改變身體的商品中哪一類的商品最多？
- 4、為什麼廣告告訴大家女生要美白，而不是男生要美白？為什麼增高商品總是針對男生？為什麼化妝品廣告都是女生，男性則不需化妝？
- 5、美女正妹和型男帥哥的標準為何？
- 6、戲劇節目中帥哥美女扮演的腳色和不是帥哥美女所扮演的腳色類型有何不同？

- 7、綜藝節目主持人或歌手，有哪些是外型不是很出色卻很紅的？男生有誰？女生有誰？
（引導學生去注意，當紅的男主持人或歌手還可以找出幾個不是標準型男帥哥卻很有才華的；女性方面當紅的一定是外型姣好又有才華，外型姣好卻才華不足的還可以站在男主持人身邊當花瓶，而外型不夠姣好卻很有實力的就很稀少了。）
- 8、在我們的社會上，美女正妹或型男帥哥會擁有什麼好處？
- 9、哪些工作特別在乎應徵者的外貌、身材？
- 10、針對胖瘦、美醜、高矮、黑白，你會想到哪些人們常使用的辭彙？為什麼會有這些聯想或是說法？
- 11、談談你對以下廣告詞的看法，這些廣告詞傳遞出什麼訊息？
Trust me, you can make it!曲線窈窕非夢事、最佳女主角，換你做做看、換個好身材比換個好情人容易多了、讓下半身全部窈窕、做個讓男人無法一手掌握的女人、讓你可以穿進想穿的衣服、上帝不能給你的讓整型醫學幫你達成願望、我就是可以白回來、父母的態度決定孩子的高度、沒有醜女人只有懶女人。

(二) 主題二：關於我的身體

- 1、你滿意你身體的哪部份？你不滿意你的身體的哪部份？為什麼？
- 2、在你的家人眼中，他們怎麼描述你的身體（長相）？
- 3、在你的朋友眼中，他們怎麼描述你的身體（長相）？
- 4、你有沒有遇過一些挫折，是因為你的外表所造成的？
- 5、你在意別人對你外表的評價嗎？你有什麼感覺？你怎麼面對不好的評價？

(三) 主題三：我身邊的人

- 1、人們說美女正妹和型男帥哥在外表要符合哪些條件？你認同的有哪些？你不認同的有哪些？為什麼？
- 2、你提出的關於這些「美貌」的標準或印象是怎麼來的？
- 3、你覺得班上的同學中哪些人符合「美貌」的標準？為什麼？這些人認為自己符合「美



我真的很特別
—身體意象

貌」的標準嗎？

- 4、生活中可以見到的人，不管認不認識，符合「美貌」條件的人比較多還是比較少？
- 5、你的爸媽當年相戀的時候，是標準美女帥哥嗎？現在呢？
- 6、你的好朋友是標準美女帥哥嗎？你為什麼會和他成為好朋友？
- 7、那些常常針對別人的外貌或身材取綽號甚至是嘲笑的人，他們自己的外貌或是身材符合「標準」嗎？他們在別人眼中的形象為何？是怎樣的人？對於他們如此的行為你有什么看法？

(四) 主題四：為什麼想改變

- 1、對於自己身體不滿意的部份，你想要改變嗎？為什麼？
- 2、你的家人或朋友也認為你需要改變嗎？
- 3、改變你身體的不滿意部份後，你希望可以得到什麼？真的可以得到嗎？
- 4、標準美女或帥哥擁有什么好處？壞處呢？
- 5、有人說「有好的外貌和身材，找工作、交朋友都比較吃香」，你的看法是什麼？
- 6、有人說「有好的外貌和身材，談戀愛才會佔上風」，你的看法是什麼？
- 7、如果遇到一個標準美女或帥哥，可是你們兩人並沒有相同的興趣與話題，你會選擇這樣的伴侶嗎？
- 8、維持一段愛情和友情，除了外表還需要哪些部份？
- 9、在找工作方面，也許外貌在第一印象佔了很大的優勢，但是要想保住工作或更上一層樓還需要什么條件？

(五) 主題五：一定要改變嗎？

- 1、在外表方面，有個人特色和符合社會標準的「完美」，你比較希望自己是哪一種？為什麼？
- 2、有什么是你可以堅持自我主張，而不需考慮別人眼光的？也不必理會所謂的「標準」？
- 3、如果你無法改變自己身體不滿意的部份，怎麼辦？舉例來說，如果再

怎麼努力也無法增高、減肥，你怎麼看待這樣的結果？

- 4、你的性格或能力或是特色，有哪些是令你滿意，或是常受到稱讚的？
- 5、什麼叫做「獨一無二的我」？你的看法是什麼？
- 6、你的人生夢想是什麼？你將來想過怎樣的生活？從事哪一類的職業？要讓這些夢想實現，你需要什麼條件？該如何做？

(六) 主題六：如果要改變，可以怎麼做

- 1、如果你有足夠的金錢，你會想去試試看這些改變身體的商品或行為嗎？為什麼？
- 2、你對種種改變身體的商品廣告有什麼看法？你相信他們所宣稱的效果嗎？你覺得明星代言的可信度高嗎？
- 3、如果廣告裡的商品都能達到理想效果，怎麼還有那麼多人在為此煩惱？試過的人真得都能如願嗎？
- 4、當我要選擇改變身體的方法時，要如何思考？
- 5、那些在班上受歡迎且人緣佳的同學，是什麼原因使他們受歡迎？
- 6、除了外表，你覺得還有哪些因素也能夠讓自己變得更好呢？

二、討論方式

老師可以把本片當作引起動機，參考影片裡呈現的討論模式，藉由老師的引導，帶領學生依照建議討論題綱的題目和學生進行問答，盡量點選有不同外型特徵的學生發表看法，並提醒學生注意在這些話題中的性別迷思與差異。讓學生傾聽彼此的想法，了解到「美貌」的標準並非媒體所呈現的那般單一，去對比真實生活和媒體所呈現的相異與相同處。最後，著重在提出增加正向身體意象的行動策略。

如果想要在此話題做更深入的討論，可以把建議討論題綱的題目製作成學習單，並且建議學生閱讀天下雜誌出版的「別和外表過不去」一書，再進行討論與分享。



我真的很特別
—身體意象

肆 引導重點及疑問處理

一、主題一：看穿媒體陰謀、批判現今的「美貌標準」、覺察其中的性別迷思

(一) 為什麼要批判媒體？

電視節目、一般廣告、各類影片、購物頻道、報章雜誌、網路（在此把這些統稱為「媒體」）已經是許多現代人生活中不可或缺的，更是人們獲得各類訊息的重要來源，對青少年來說更是如此。然而透過媒體所呈現出來的訊息，並不是真實世界的全部，而是某些人的觀點，甚至是結合了商業利益，企圖影響閱聽人的觀點。

- 媒體經由有意識的「刪除」或「選擇」性呈現來強調某主題內容，用簡單和突顯的方法來表現人物，塑造出單一的視野與二元化（非美即醜、胖是醜瘦是美）的價值觀，以致於充斥許多刻板印象。
- 媒體就像是一個龐大的意識型態機器，不僅操縱人們該想些什麼，甚至告訴人們要怎樣想，什麼才是好的，什麼才是社會的主流價值。
- 廣告又是各種媒體形式中，最深入我們日常生活且難以躲避的，兒童與青少年可能透過對廣告的觀看習得主流社會所創造出來的價值觀、性別角色刻板印象、職業刻板印象以及兩性之間的對待關係。（Gunter, 1995）
- 為了達到商業目的，商業主透過媒體讓閱聽人產生焦慮，擔心自己脫離「主流文化」，認為自己「有需要」，所以最後選擇「去消費」。Jane Ogden（1992）認為節食產業是完美的產業，先創造出問題（對身體意象的不滿意），然後再提供解決方法：減肥塑身計畫。

青少年長期暴露在這樣的訊息環境中，他們看世界與看待自己身體的角度會被媒體形塑的標準牽著走，於是產生錯誤的認知、非理性的想法，採取不符合現實與錯誤的詮釋。然而我們不可能把媒體改趕出生活，所以培養批判的能力就很重要，各種研究以及許多老師的教學經驗也指出，有能力去檢視媒體，思考媒體與真實生活中的落差的青少年，比較能抗拒媒體所塑造出的「主流文化」，不會盲目的跟隨流行或是貶低自己。所以，藉由討論，引領學生覺察其中

的迷思與矛盾是重要的。

(二) 有哪些點值得注意？(不但有商業陰謀，還有性別壓迫)

- 廣告、戲劇、綜藝節目中所呈現的男性：在外貌上陽剛、有力、陽光、體能佳、有一點肌肉；窺視女人是男人的本性；可以隨意對女性的身體品頭論足；高度冷靜，自信滿滿與果斷理性，多半是專業人士；成就高者，在男女關係中具主控權；年長的男性因為成熟、老成反而更具有魅力。
- 廣告、戲劇、綜藝節目中所呈現的女性：注重外表，隨時補妝保養；衣著暴露，追求性感；胸要大、腿要細長、腰要細、皮膚要白、眼睛要水汪汪；楚楚可憐最惹男性憐愛；女性的天職是照顧者；女性之間存在永恆的美貌競爭；只要能贏得男性目光就是贏家；女性可以美貌與身體取得權力；女性成熟、年長不是被醜化，就是淪為配角。
- 媒體上出現的男女體型，女性大多異常消瘦，男性則是正常體位。
- 廣告與購物頻道所販售改變身體的商品中，針對女性的遠多於男性。減肥瘦身、豐胸、美白、美妝、保養、除皺是以女性為主，所以廣告代言人也是女性；生髮、長高、壯陽則是以男性為主，廣告代言人當然也是男性。這麼一來清楚界定了男女「需要」改變的部份。不過近年來，為了搶攻男性的荷包，媒體也開始製造男性對外表的「焦慮」，男性保養品的商機也逐年增長。
- 女性雜誌是一個推動女性美的組織集團，他們推動並維持對女人味的崇拜，他們不只是反映了女性在目前社會中的腳色，也是女性建構自我意象的資訊來源 (Ferguson, 1985)；針對青少年的雜誌廣告大多會運用修補的技術，呈現出完美無瑕的女性形象，是在創造一種「不真實的美麗崇拜」(a cult of unrealizable beauty) (Freedman, 1986)
- 女性雜誌(時尚雜誌)暗示讀者「只有懶女人，沒有醜女人」，鼓吹讀者取採用各式商品或行動讓自己更美更性感，讓自己可以抓住男人的心；男性雜誌則常常建議讀者多涉獵知識，培養興趣，追求休閒生活，讓自己的生命更美好或是更迷人。這不就是一直在告訴我們「郎才女貌」！
- 為什麼廣告不斷告訴大家女生要美白，而不是男生要美白？為什麼增高商品總是針對男



我真的很特別 —身體意象

生？為什麼化妝品廣告都是女生，男性則不需化妝？是不是因為男生如果太白皙、太纖細，甚至是化妝，就成了很「娘」，很變態，而這麼不符合「男子氣概」的標準，正是「主流價值」亟欲改變的，如果不願意改變，就得承受被排擠被歧視的下場。

- 對廣告商來說，因為每個人都會老，所以不斷告訴大家「年輕就是美」、「抓住青春的尾巴」、「青春肉體好滋味」、「對抗時間」，既然大多數的人都相信年輕就是美，就永遠會有源源不絕的顧客來購買相關商品。
- 關於身體毛髮的部份：男性的頭毛要顧好，要及時使用防落髮與生髮產品，男性的胸毛、腳毛、腋毛可以是性感甚至是男人味的象徵，不必除掉；女性頭毛可能是年紀大一點的才需擔心落髮問題，但是女性的腋毛、手毛、腳毛，請努力除掉，不然就是不衛生、不文明、不禮貌、不美觀。「主流價值」連我們身上的毛髮誰可留誰不可留都規定了！這樣一來，「除毛」的商品才可以有市場。
- 同樣一家化妝品公司，在亞洲推出「防曬」產品，在歐洲卻是推出「仿曬」商品，因為在亞洲要曬黑，不必花錢只需站在太陽底下就好，但是在難曬黑的白種人市場，當然要鼓動古銅色肌膚是「美」的風潮，不然生意人賺什麼？就如同要變胖比較容易，所以「增胖」產品就沒商機了。
- 某幾支可以當作話題和學生討論的廣告：之前引起軒然大波的「殺很大」代言人「瑤瑤」，她那吸引「宅男」的「童顏巨乳」形象；「青木瓜四物飲」告訴青少女胸部大一點比較有特權；「每朝健康綠茶」裡面想減肥改變身材的是女性，在一旁的那位充滿權威感，而且有腹肌的教練是男性。

二、主題二：關於我的身體

（一）身體意象（Body Image）的定義

個體心中對於自己身體的描繪，換句話說，就是個體怎麼看待自己的身體外型（Schilder, 1950）

個體對於自己身體的知覺（perceptions）、想法（thoughts）以及感受（feelings）（Fisher, 1990）

身體意象，或說是身體的自我概念（physical self-concept），在嬰兒及 孩童時期逐

漸形成，青春期是最主要的變化期，身體意象意指個人對身體、外表所給予主觀性、綜合性之評價，包含個人對自己身體各方面特徵之瞭解與看法，亦包含了他人對個人身體外貌之看法，身體意象是自我概念發展過程中的重要元素之一（張春興，1989）

身體意象也會受社會互動經驗影響：它是有彈性的，且會受到新經驗或新訊息的影響而改變。媒體也是影響個體如何看待自己外型以及如何評價身體的一種管道，而影響層面則依個體對這些訊息的重視程度而定。簡言之，身體意象是社會建構的產物，欲探討此議題，需將其放入文化的情境中。（Grogan，2001）

（二）身體意象的七項特性

- 1.身體意象指的是對身體的知覺、想法及感覺：身體意象就是一個人如何看待自己的身體以及如何接受別人對他身體的看法。
- 2.身體意象的建構是多面向的：身體意象受年齡、性別、重要他人等多層面的影響。
- 3.身體意象的經驗與對自我的感覺是互相連結的：個人對身體的看法和對自我的感覺是相互連結的；一個人如果對自己的身體極不滿意，相對的也較容易對自己產生厭惡感。
- 4.身體意象是受社會影響的：身體意向受到社會風氣極大的影響，如現代人受到社會風氣的影響，強調性瘦為美，而在唐代則因楊貴妃的關係，強調豐腴才是美。
- 5.身體意象並非全然固定或靜止的：身體意象不是靜態的，它會因環境、年齡或重要事件的發生而有所改變，因為身體意象的發展，深受到我們如何與週遭世界互動的影響。
- 6.身體意象會影響訊息的處理：一個人若對自己的身體意象有較負面的評價，相對也會反映在其對訊息的處理上，如甲對自己的身體意象極不滿意，而用餐時別人可能只是客觀的說甲今天的胃口不錯，但甲可能就會將此話語視為別人針對自己吃太多、變太胖的暗示。
- 7.身體意象會影響行為：如身體意象會影響我們的穿衣選擇及風格。

（資料來源 <http://highrisk.ncue.edu.tw/overeate.htm>）

（三）影響身體意象的因素

1.性別

根據身體意象的相關研究結果顯示，女性會比男性更看中自己的身體外表並對其有較負向



我真的很特別 —身體意象

的感覺，而身體意象對女性的重要性之所以甚過於男性，主要是受性別角色的刻板印象之影響。

2. 年齡

人們對於身體意象的滿意度會隨著年齡的增加而提昇並趨於穩定，青春期時由於生理的急劇變化，使得一般人大多會在青少年至20多歲的時候最在意自己的外表，而此時對身體意象的滿意度也較低，但隨著年齡的增加，生理的變化趨於緩和，對外表的關注也逐漸降低，對身體意象也趨於接受及穩定。

3. 成熟時機

青春期時，早熟的男孩對身體意象的滿意度普遍高於早熟的女孩，這是因為早熟的女孩受到同儕比較的負面影響，而早熟的男孩受到成人對其早熟外表肯定的增強。

4. 對體重的知覺

根據研究顯示，體重過重者較容易會有身體意象扭曲及飲食過度不節制的困擾發生，而肥胖者之所以較容易有身體意象扭曲的現象，跟同儕排擠、社會退縮及沒有擁有正常的社會接觸有極大的關係，由於較缺乏與他人的互動及接納，使他們對自己的身體意象沒有正常的知覺而會有較多負面的想法。

5. 社會文化與大眾傳播的影響

個人對身體特徵的滿意度深受社會文化的影響，身體就如同一個社會刺激，易引起他人對其抱持某種期望與評價，這種期望與評價即可反映出一個社會文化所認為的吸引力標準為何。而在社會文化中傳播媒體是最具影響力的媒介，各種平面電視媒體不斷的將苗條和成功美麗視為同義字，也將苗條和人緣好、具吸引力的特質連結在一起，強調唯瘦為美，使青少年和成人對自己身體產生不切實際的態度，女性普遍朝比標準體重更輕的體型發展，而男性對異性體型的偏好也有相似的改變。

6. 重要他人的反應

個人行為經由模仿認同他人並接受外界的增強而塑造改變，人們在社會化的過程中，父母、教師、同儕和其他重要他人，是影響個人價值、信念、思想、行為態度等的重要因素，而一樣也對個人身體意象造成影響。

7. 其他

- **家庭社經**：家庭社經地位越高的人，對自己體重、外表的敏感度也越高，也較容易對身體意象有不滿意的情形發生。
- **身體殘障**：如果個人的身體構造或形態明顯地異於一般人，並且伴隨著感覺、動作方面的不順心，此種體格上的差異可能會影響個人的自我概念，相對也會影響對自己身體意象的滿意度。
- **人格特質**：越具憂鬱人格特質的人，其對自己身體意象的看法越容易受外在回饋的影響，對自己身體意象的滿意度往往也較低。（資料來源 <http://highrisk.ncue.edu.tw/overeat.htm>）

三、主題三：我身邊的人

在我們真實生活中，能完全符合媒體呈現出的帥哥美女標準者，其實是不多的；青少年總覺得自己的身體不夠美，會去羨慕其他的人，但是那些被羨慕的人，也可能是對自己身體不甚滿意。藉由討論讓學生去聽聽別人是如何看待自己的身體，去了解自己的身體在別人眼中是什麼樣子，去思考其中的落差，減少不必要的羨慕與自卑。

青少年其實是很矛盾的，他們也知道內涵重於外表，可是又認為這個世界多半是以貌取人。問問學生：「你和你的好朋友之所以變成好朋友，這個友誼是怎麼發展起來的？他/她是帥哥美女嗎？」「你們欣賞或是喜歡的老師，是因為他/她是帥哥美女嗎？」「你暗戀的人或是你的戀人是大家公認的帥哥美女嗎？」答案很明顯。所以可以這麼點醒學生：既然大多數的人不是完全以貌取人，那你又何必過分擔心自己會被以貌取人？我們身邊的人並不是完全遵從「主流價值」的，也就是真實的世界並不完全是媒體所呈現的那般，眾多不是帥哥美女的人依然可以活得精采快樂。

通常小學四年級到國二的年齡層，最容易出現惡意嘲笑他人外表、針對他人外表取難聽綽號的行為，國三以後這類行為會漸漸減少，就算有「歧視」通常不會直接說出，而是呈現在當事者的價值觀裡。所以在這個階段有矮小、肥胖、痘痘臉、胸部太小或太大（包括男性的乳房太大）等特徵的學生特別容易受到言語的歧視攻擊。教師必須嚴正的糾正此類行為，也可以透



我真的很特別 —身體意象

過討論讓深受歧視之苦的學生道出心聲，請大家思考該如何譴責此行為，藉由同儕的力量讓有此行為的學生知道要改進，不可再如此傷人。

四、主題四：為什麼想改變

從許多研究資料發現，人們想改變自己身體的原因不是因為BMI的數值，而是自己對身體主觀上的不滿意而想改變，更重要的是，期待能藉由改變而獲得「好處」，然而所謂的「不滿意」往往是深受「主流價值」所影響；所謂的「好處」也不見得可以因此得到，這在青少年尤其明顯。從訪談中發現，青少年希望經由改變可以得到的「好處」是：不會再被嘲笑、可以在愛情佔優勢、可以獲得友誼不被排擠。在這個主題裡要引導學生去思考，如果改變了外表，所期待的「好處」真的可以得到嗎？

關於不被嘲笑可以分成兩部分來談，一是真實存在的，針對外表的惡意嘲笑，發生在擁有某些容易被嘲笑的特徵（肥胖、矮小等）的學生，教師在處理這個問題時，一方面要嚴正的讓學生知道惡意的嘲笑是一種「歧視」，是很傷人的（已在上一個主題提及）。另一方面請學生思考，改變了真能遏止別人的嘴嗎？譬如減肥了，可能不會再因為胖被取笑，但對於那種喜歡嘲笑別人的「壞嘴巴」，他還是可以再找到其他可以嘲弄的點，所以需要改變的是「壞嘴巴」的人，再加上改變身體不是短時間可以看到效果，不如學習如何面對與調適，透過適當的反擊、溝通，反而可以讓自己比較好過。教師可以請學生分享，遇到這樣的情況可以怎樣處理。

另外一種「嘲笑」是並沒有發生，只是心裡一直認為會發生的。人們常會放大自己外貌的缺點，以為所有都會注意到，其實不然。會遇到這種問題的學生常常是外表還蠻符合「主流價值」的，但是思辨能力不佳，容易被「主流價值」牽制。這類

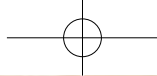


的狀況，教師更需要透過討論刺激思考，點出迷思。以下提供一個例子當做說明。有個瘦瘦的國三女生，每天都很努力的憋氣縮小腹，她擔心自己一但放鬆，小腹突出會被人嘲笑，所以非常希望小腹能消失，這麼一來就不必這麼辛苦的整天憋著不能放鬆了。

- 老師：「你曾經因為小腹被嘲笑過嗎？」
該生：「沒有，因為我一直很注意的縮小腹。」
老師：「你難道沒有放鬆過？」
該生：「有幾次不小心放鬆過。」
老師：「結果有因此被笑嗎？」
該生：「沒有，因為衣服比較鬆，可能沒人發現吧。」
老師問她的好朋友與其他人「你們有看過她的小腹嗎？」
好友：「沒注意過，我的還比她大咧。」
老師：「你現在放鬆看看。其他人看得到她的小腹嗎？」
其他學生：「看不太出來啊。」
老師：「沒人笑你啊，那你到底在擔心什麼？」
該生：「不知道耶，就是女生不應該有小腹啊！」
老師：「為什麼女生不應該有小腹？小腹會影響你的生活嗎？」
該生：「……」

關於期待在愛情佔優勢：青春期憧憬愛情，但囿於青少年生命經驗短淺，看待世界的角度比較單一，加上受到媒體的影響，青少年會過分看重外貌在愛情中的成分。教師可以引導他們去思考，外貌或許可以在第一印象佔優勢，但是愛情的維持絕對不是只靠帥氣高挑美麗的外表，不然為什麼明星的婚姻常常是分分合合呢？這些例子其實在真實生活中隨處可見。

關於可以獲得友誼不被排擠：容易被排擠的學生類型中，除了因為外貌長相，更多的原因是個人特質與行為。班級中受同儕歡迎的人往往不見得是最漂亮帥氣的，是因為其他的原因。教師可以參考下表，引導學生思考，若是自己人緣不佳，想要改變，不是變「美」就可以贏得友情的。



我真的很特別
—身體意象

※ 青少年受他人喜愛與不受他人喜愛的人格特質

受他人喜愛	不受他人喜愛
<p>1.個人儀表</p> <p>長得好看</p> <p>女性化、面貌姣好（女性）</p> <p>男性化、體格良好（男性）</p> <p>整齊、乾淨、修飾整齊</p> <p>適當衣著</p>	<p>1.個人儀表</p> <p>俗氣、不具吸引力</p> <p>小孩子氣、太胖或太瘦（女性）</p> <p>膽小、瘦小、太胖（男性）</p> <p>邋遢、骯髒、懶散</p> <p>衣著過時、不合身、不適當、髒亂</p> <p>化外之人（男性）</p> <p>身體殘障</p>
<p>2.社會行為</p> <p>外向、友善、能與他人相處</p> <p>主動、有活力</p> <p>參與活動</p> <p>社會技巧：良好態度、能說善道、有禮貌、穩重、自然、機智、會跳舞、玩很多遊戲、運動</p> <p>有趣、運動佳</p> <p>行動與年齡相稱、成熟</p> <p>冷靜</p> <p>順從</p>	<p>2.社會行為</p> <p>害羞、膽怯、退縮、安靜</p> <p>無活力、無精打采、被動</p> <p>不參與、隱遁</p> <p>喧嘩、吵鬧、態度不佳、不尊重、自誇、愛現、不冷靜、傻笑、無禮、粗魯、聒噪、不知如何做事與遊玩</p> <p>無聊、運動差</p> <p>孩子氣、不成熟</p> <p>聲譽不佳</p>
<p>3.個人的品質</p> <p>仁慈、富同情心、了解</p> <p>合作、與人能相處、脾氣穩定</p> <p>不自私、慷慨、能助人、考慮別人</p> <p>活潑、樂觀、快樂、歡欣</p> <p>負責、可靠</p> <p>誠實、有信用、公平、正直</p> <p>有幽默感</p> <p>有理想</p> <p>自信、自我接納</p> <p>聰明、有智慧</p>	<p>3.個人的品質</p> <p>殘暴、敵意、不感興趣</p> <p>好辯、蠻橫、脾氣不佳、愛支配人、喜發牢騷</p> <p>不考慮別人、不可靠</p> <p>說謊、欺騙、不公平</p> <p>不能開玩笑、沒幽默感</p> <p>心地不好</p> <p>欺詐、虛榮</p>

資料來源：Rice, 1993

五、主題五：一定要改變嗎？

在這個主題裡主要是引導學生思考如何「自我悅納」，改變身體外貌不如改變想法，更容易讓自己健康快樂。多去發現自己的優點，用多元的角度去認識自己，拓展自己的能力，不要隨便看輕自己，尤其是因為外貌的「缺點」而看輕自己是很不值得的，因為外貌的美醜，真的不是人生中「唯一」值得看重的東西。面對自己身上無法改變的「缺點」，正因為不能改變，所以更要去接納，坦然的接受，才不會老是覺得別人在傷害自己，使自己陷溺在負面的情緒裡。一個能夠坦然面對自己優缺點的人，甚至懂得自我解嘲，反而讓別人覺得是個有幽默感，是個可親、有彈性的人，別人反而比較不會用羞辱性的言語去嘲笑他的外在缺點。

「自我悅納」是告訴自己「其實我還不錯」，不是盲目的幫自己灌迷湯，不去正視自己的缺點，然後從不自我反省。要學習去分辨「建設性」的批評與「羞辱性」的批評，「建設性」的批評是提醒自己，「我犯了嚴重的錯誤」，面對這樣的事實，當然會有痛苦的情緒，要化解這樣的情緒，就必須承認錯誤，承擔後果，努力彌補，然後原諒自己，這樣反而可以讓自己更接近自己希望成為的樣子；「羞辱性」的批評則是讓人覺得，「我是個嚴重的錯誤」，這大可不必理會，因為每個人都是「獨一無二」的，是父母給予的，更是演化的傑作，我的「存在」絕對不會是個錯誤，千萬別因為這些來自於偏見與無知所製造出的「羞辱」，使自己痛苦而空虛。

在此不妨與學生分享一首Virginia Satir的小詩：我是我自己

在這個世界上，沒有一個人完全的像我。

某些人有部份像我，但，沒有一個人完完全全的像我。

因此，從我身上出來的每一點、每一滴，都那麼真實的代表我自己。

因為，是「我」選擇的。

我擁有一切的我——

我的身體，和它所做的事情；

我的大腦，和它所想、所思的；

我的眼睛，和它所看到的、所想像的；

我的感覺，不管它有沒有流露出來——憤怒、喜悅、挫折、愛、失望、興奮；

我的嘴，和它所說的話，禮貌的，甜蜜或粗魯的，正確或不正確的；

我的聲音，大聲或小聲的；



我真的很特別 —身體意象

以及我所有的行動，不管是對別人的或是對自己的。
我擁有我的幻想、夢想、希望和畏懼。
我擁有關於我的一切勝利和成功，一切失敗和錯誤。
因為我擁有全部的我，我能夠和我自己更熟悉、更親密。
由於我有了這些，我能夠愛自己並且友善的對待自己的每一個部份。
於是，我就能夠做我最感興趣的工作。
我知道某些困惑我的部份，和一些我不了解的部份。
但，只要我友善的去愛我自己，我就能夠有勇氣、有希望的去尋求途徑來解決這些困惑，並發現更多的自己。
然而，任何時刻，我看、我聽、我說、我做、我想、或我感覺，那都是我。
這是多麼真實，表現了那時刻的我。
過些時候，我再回頭看我所看的、聽的、我做過的、我所想、所感覺的，有些可能變得不合適了。
我能夠丟掉一些不合適我的，保留合適的，並且再創造一些新的。
我能看、聽、感覺、思考、說和做。
我有方法使自己覺得活得有意義、親近別人，使自己豐富，有創意。
我擁有我自己，因此，我能駕馭我自己。
我是我，而且，我是可以的。

六、主題六：如果要改變，可以怎麼做

既然身體意象是一種主觀、會受到社會環境的影響而改變之心理狀態。研究指出，社會經驗、自尊、對於身材（生活）的掌控力，似乎才是影響身體滿意度的因素，所以培養能力、增加內在美、增加對自己生活的掌控與成就感，可以避免青少年用極端的方式改變身體。此外「自我悅納」並不是代表不能去改變自己的身體，應該是不需依附「主流價值」去勉強自己，釐清對改變後的期待，尋求比較健康的方法去改變。特別是對於女性，讓女性了解追求男性眼中的完美身型是一種社會壓迫，有助於增進女性的身體意象。Gail Huon 認為，討論如何增加正向的身體意象，可以讓人對自己的身體有「掌控權」，自然就可以增加個體的身體滿意度，可以參考的討論方向如下。

(一) 建立屬於自己的風格，建構屬於自己的「美」

「美」的標準會隨著時代環境而改變，就代表「美」並不是單一標準，可以是多元化的，更可以不遵從「主流價值」的。對女性來說，「主流價值」對於美女的標準往往是依照異性戀男性的眼光所訂定，要讓異性戀男性可以「賞心悅目」，為了達此標準，許多女性承受痛苦甚至付出健康的代價。Naomi Wolf認為西方文化特別是傳播媒體，讓女性相互比較身體，這傷害了每個女性，女人身體之間的競爭是廠商造成的，他們故意讓女性對自己的身體感到不滿意。她認為女性必須要去對抗身體比較的文化壓力，並且建立自然就是美的觀念，並且接納自己的身體。女性該自主，應該建立屬於女性自己的標準美女，接納自己的美、接納其他女性的美，而不是改變真實的自我（減肥、塑身）去迎合虛假的「標準美女」

只有當女人擁有自我的時候，我們才能從打扮自己中得到樂趣。當我們的身體由自己掌控時，我們才能真正享受自己的性感與魅力。只有我們不把自己身體物化，我們才會真正看到自己的美。女性應該擺脫美麗的迷思，我們裝扮自己是讓自己愉快，而非取悅他人。「新女性美」是：美女是享受自己的生活、好好愛自己、解構世界以及擺脫現在的束縛。（Naomi Wolf,1991）

對青少年來說，在思考如何讓自己更好看時，通常會面臨該模仿他人還是自我創新的掙扎，他們一直擺盪在追求個人特色和順從主流價值的兩端，擔心若是脫離主流價值會使自己遭受排擠，在此教師可以引用班上或是生活中的一些人物，鼓勵學生在這方面是可以「勇敢做自己」的，不應是「女為悅己者容」，而是「女為悅己而容」，也就是說，我今天做了一些打扮或改變，不是為了要贏得異性的注意或是讓同性忌妒，就只是這樣的打扮讓自己覺得開心，不需要為別人的目光而活。這便是本單元一開始強調的，希望能培養學生擁有批判主流價值的能力，唯有看穿其中的陰謀，才有可能去建立屬於自己的標準。

(二) 少看電視和時尚雜誌

國內外許多研究顯示，如果女性花越多時間看電視、時尚雜誌，也就是讓自己一直處在這些所謂美女明星、名模形象至上的環境中，她們對自己會更不滿意，對外表要求更為嚴苛，更容易覺得自己太胖，不但自尊降低，還有可能採取有礙健康的方法去改變自己；受到同樣影響



我真的很特別 —身體意象

的男性，則對長像普通的女性感到不耐，認為女性就該如媒體呈現的那樣，男性是有權利對女性的外在挑三揀四的，一但習慣了這種不自然的女性形象，反而無法跟現實中的女性建立良好的關係。

更具體的說，閱聽人對社會事實的認知，看電視較多的人顯然比看電視較少的人，其對社會事實的認知比較趨向於電視媒體所傳遞的「符號事實」而非「客觀社會事實」(Gerbner, 1980a&b; Signorielli & Morgan, 1990)。也就是說媒體所傳佈的訊息事實會成為閱聽人認知社會的依據。

(三) 去運動，去學習

雖然我們目前所在的環境，的確是重視外貌，外貌的確也容易在第一印象佔優勢，但是懂得如何處理自己的生活，個性中帶有幽默感，反應機智，擁有才華，永遠比長相美醜對人生的影響更大，也更能禁得起考驗。在各領域占有成功地位的人，絕大多數不是因為長相的美醜，這些例子顯示，把生活的重心放在發展個人潛能，培養各種技能，增加各式生活經驗，建立良好的人際關係，才能使生活更豐富，人生也比較有機會成功。想讓自己看起來更「美」，呈現出自己最好的一面並不是一件錯事，但是，把時間花在「學習」而不是「比較」，接納各種的「美」，不以主流標準的「美」去評價別人和自己，才會讓自己更有自信。一直忌妒別人的美，一直想要比別人美，反而會破壞友誼、愛情，讓自己變得更無趣。

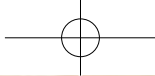
有相當多的研究發現適度的運動有益健康，會提升自尊、改善情緒、增加對自己身體的控制能力以及身體滿意度。所以讓學生了解養成持續運動的習慣不是因為可以維持身材，也不見得就一定有助於長高，而是能讓自己感到更舒服，強迫性的運動反而會導致低身體滿意度。肥胖的人往往表示不覺得運動會讓自己舒服，那是因為台灣的學校沒有提供更多元的運動項目，課程設計比較偏向比較、競賽，肥胖的人體耐力較差，在競賽中容易趨於劣勢，而且許多運動的服裝或器材沒有提供大尺寸的，容易讓肥胖出現窘境，所以常常因為擔心他人的眼光而不敢去運動。如果將運動休閒化而非競賽，那肥胖的人自然也不會因為表現不好而受到異樣眼光的傷害，當然也不用擔心找不到適合自己的運動服。便可以把運動納入生活中，而增加運動的

動機。除了期待台灣的體育教育能加以改善外，與肥胖或體能較差的學生一起尋找合適的運動項目是有幫助的。

(四) 如果想要選擇一些商品或療法來改變身體時，請先想想以下的問題：

1. 這個方法的影響是暫時的還是永久的？
2. 假如是永久的，25年後我還會對這個改變感到開心嗎？
3. 有沒有什麼風險？值得承擔嗎？
4. 這個方法有沒有可能讓我以後看起來更糟呢？
5. 真的安全嗎？誰說的？如果我相信了，會讓有人因此賺到錢嗎？
6. 關於這個療法，有其他公正可信的消息來源嗎？
7. 有關這個療法安全的數據是來自少數幾個例子，還是有專家經過長期研究觀察的報告？
8. 這個療法已經問世多久了？十幾、二十年前接受過同樣療法的人現在狀況如何？對於目前仍在實驗階段的療法，我願意被當成白老鼠嗎？
9. 我是否期待這樣的改變能夠影響我的現實人生？我希望經由美容方法扭轉我的個性特質，或是讓我更受人歡迎嗎？ (Shari Graydon, 2005)





我真的很特別
—身體意象

伍 參考文獻

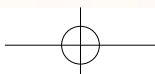
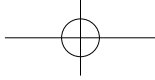
- 黎士鳴(譯) (2001)。Sarah Grogan著。身體意象 (Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children)。台北: 弘智文化事業有限公司。
- 王慧雲(譯) (2006)。Shari Graydon著。別和外表過不去 (In Your Face: The Culture of Beauty and You)。台北: 天下雜誌。
- 吳就君(譯) (1995)。Virginia Satir著。與人接觸。台北: 張老師文化。
- 朱麗文(譯) (1995)。Virginia Satir著。心的面貌。台北: 張老師文化。
- 黃德祥 (2008)。青少年發展與輔導。台北: 五南。
- 劉玉玲 (2005)。青少年發展—危機與轉機。台北: 揚智。
- 何佳芬(譯) (2007)。潔西卡·韋納著。我看起來胖嗎。台北: 高寶。
- 凌美晨 (2007)。找到自信發現美麗。台北: 順達文化。
- 翁秀琪 (1992)。大眾傳播理論與實證。台北: 三民書局。
- 周玉真 (1992)。青少年的身體意象滿意度與自我概念—班級同儕關係之相關研究。國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文, 未出版, 彰化。
- 張錦華 (1998)。女為悅己者容? 瘦身美體廣告的影響研究。民意研究季刊, 203, 61-90。
- 張錦華 (1995)。媒體文化—誰是文化抗暴的最佳女主角。婦女研究十年—婦女人權回顧與展望研討會, 台灣大學人口研究中心婦女研究室。
- 葉麗珠 (2005)。青少年身體意象、社會影響因素、運動參與行為與自尊之相關研究。國立臺灣體育學院體育研究所碩士論文, 未出版, 桃園。
- 趙國欣 (2004)。台北市國中生自尊、身體意象與運動行為相關性研究。國立臺灣師範大學衛生教育學系碩士論文, 未出版, 台北。
- 賈文玲 (2000)。青少年身體意象與自尊、社會因素關係之研究。中國文化大學兒童福利研究所碩士論文, 未出版, 台北。

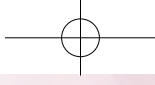


性別平等教育(II)

劉育雯 (2003)。在觀看與被觀看之間：高中女學生身體意象之研究。國立臺灣師範大學教育研究所碩士論文，未出版，台北。

張晉芬 (2003)。性與性別社會學。

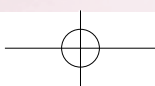




5

太超過了！

過度追求





太超過了！
——過度追求

太超過了！——過度追求

指導：國立臺灣師範大學 劉潔心教授

撰稿：杏陵醫學基金會 呂嘉惠主任

壹 目標宗旨

追求vs過度追求

追求與過度追求是個很難定義區分的行為，因為我們絕對無法找到一個標準公式套用在兩個人的感情經驗而來判斷追求是否過度，因為過度與否都是當事人主觀的感受，意思是同樣的追求行為，對某些人來說已經很超過，但對不同的人來說可能還不夠強烈，之所以會有這樣差異的因素牽涉到兩人彼此的感覺，個人的個性與人格發展的狀況，這對正在學習拿捏人際關係，又剛進入感情世界受到強烈愛戀感覺衝擊的年輕人來說已十分困難拿捏適合的分寸。

除此之外，”追求”這個複雜又曖昧的狀況，又因著許多其他因素的影響使其更難以掌握，也很困難教導。例如從生物演化的觀點，達爾文也提出雄性的身分是追求者，雄性為稀少的繁殖機會競爭不已，若雄性沒有這些天生的武器藉以與其他雄性打鬥，便喪失了競爭機會，他們的素質也會因此被天擇淘汰(林淑真,1997)，或從社會價值觀的觀點來看，許多歷久不衰對追求的不成文的規則至今還影響著男女間互動的習慣，如”男追女隔重山，女追男隔層紗”，女生需矜持、**play hard to get**也就是俗話中所謂欲拒還迎的意思，用來抬高自己身價，希望證明對方的誠意，與確定自己的價值。

而流行文化中所呈現的追求與愛情的符號，很少有理性平順，界線清楚的，衝動彷彿是浪漫的元素，真情的代表。因此男女間總有許多的成分是女性是被動等待，男性要主動甚至有一點衝動強迫才能贏得美人芳心。



讓我們看一看流行歌壇，女子合唱團體S.H.E帶領風潮的一首歌的歌詞：

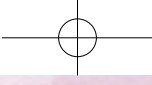
戀人未滿

作詞：施人誠 作曲：B.K/W.A 編曲：鍾興民

為什麼只和你能聊一整夜 為什麼才道別就想再見面
在朋友裡面 就數你最特別 總讓我覺得很親很貼
為什麼你在意誰陪我逛街 為什麼你擔心誰對我放電
你說你對我 比別人多一些 卻又不說是多哪一些
友達以上 戀人未滿 甜蜜心煩 愉悅混亂 我們以後
會變怎樣 我迫不及待想知道答案 再靠近一點點
就讓你牽手 再勇敢一點點 我就跟你走 你還等什麼
時間已經不多 再下去 只好只做朋友 再向前一點點
我就會點頭 再衝動一點點 我就不閃躲 不過三個字
別猶豫這麼久 只要你說出口 你就能擁有我 為什麼
你寂寞只想要我陪 為什麼我難過只肯讓你安慰 我們心裡面
明明都有感覺 為什麼不敢面對 我不相信 都動了感情卻到不了
愛情 那麼貼心卻進不了 心底 你能不能快一點決定 對我說我愛你

S.H.E 在青少年的感情世界裏創造了”友達以上，戀人未滿”的新辭彙，而歌詞裏有兩人皆對彼此有感覺的陳述，但被動的女生溫柔的唱出只要再靠近一點就讓你牽手，就跟你走，你再衝動一點點，我就不閃躲，你就能擁有我。因此兩情相悅的追求中衝動與強迫的成分可能都是日後浪漫的回憶，那麼問題的重點就變成怎麼分辨是否兩情真的相悅，而不在追求是否過度。這對現今年輕人更加困難判定，因為社會開放現在男女互動界線已不若以前清楚，許多老師們不認同過度親密的言語表達與肢體距離對現今青少年來說都不代表甚麼特殊意義。因此男女界線的開放對現在的年輕人來說怎麼判斷對方對自己的感覺，怎麼拿捏追求的分寸就更加困難。

另外俗話中的”男人不壞女人不愛”，男性強力甚至強迫追求，終究會贏得芳心的意涵也在現今偶像劇中不斷呈現，紅極一時的流星花園中道明寺(男主角)激進變態的追求手段，仍然



太超過了！ ——過度追求

贏得了原先討厭他的杉菜(女主角)的心。惡魔在身邊，曾被江猛(男主角)惡劣對待的齊悅(女主角)到最後還是愛上他了，追求怎樣才算過分？日劇101次求婚一個其貌不揚的廚師，因著一見鍾情與相信自己能給對方幸福，費盡千辛萬苦歷經101次求婚終於求得美女大提琴手的首肯，追求自己的幸福怎樣太過分？

而劇中的女主角最後都深愛上這個原先覺得帶給她們騷擾、困擾甚至痛苦的男人，追求怎樣算不夠誠意？怎樣又算太過份呢？在現在年輕人主張只要我喜歡有甚麼不可以，勇於表達自己表現自己的文化中，拿捏分寸更是困難。

因此本劇的宗旨並不期待能扭轉青少年在這些諸多因素影響下所形成的追求觀點，但希望能在簡潔的劇情中呈現出一個不愉快的追求，造成別人的痛苦與困擾。希望能藉此使學生有機會從不同的角度來討論追求與被追求者的心理感受、瞭解一廂情願一意孤行的表白，所帶給他人的感受。在師長們帶領討論的過程中，能夠建立起同理心與為自己負責的態度，釐清人我之間的界線，從而瞭解健康的追求觀與適宜的追求禮儀，同時也學習如何表達「適度」、「合宜」的男女互動行為舉止，學會良性互動的生活技能，做個健康的示愛達人。

貳 影片劇情概要

故事簡介

張彪突然覺得自己的死對頭李琳是自己的天命真女，想要展開追求，但是剛好他妹妹張妤也遇上一位死纏活纏的追求者俊齊，張彪每想一個追李琳的招數，剛好張妤就遇上了，俊齊的同學慫恿他送巧克力、不期而遇、狂傳簡訊、遞紙條…這些行動給張妤很大壓力，這讓張彪有了反省，因此在一個機會中跟張妤、李琳和好友自強的表哥表嫂討論一番後，張彪體會到，強把自己認為好的，硬加給別人，並不是讓人舒服且真正關心對方的方法，只是讓人厭煩和害怕！而在大家的討論中，張彪學到了適宜的追求方法，張妤學到了怎麼表達拒絕，大家都瞭解到真正的愛是在追求時也要尊重對方的感受，在被拒絕時也能學著放手才是愛的真意。

人物簡介

- 張 彪 國三男生，鬼點子多又愛整人。
- 陳自強 和張彪同班的死黨，喜歡隨張彪起舞。
- 李 琳 女生，與張、陳兩人同班，生性打抱不平的大姐性格。
- 張 妤 國二女生，張彪的妹妹，聰明伶俐，男生緣佳。
- 俊 齊 別班追求張妤的癡漢，其實是個幼稚單純的傢伙。
- 自強表哥 27歲，年輕有為的上班族。
- 自強表嫂 25歲，鋼琴老師，李琳正好跟她學琴。

參 建議討論提綱及討論方式

影片播放前引導語--示愛達人、有品追求

你追過人嗎？你有被追過嗎？看到心儀的對象時你都怎麼表達你對他的感受？在被追求的經驗中，你喜歡怎樣的追求方式呢？戀愛的酸甜苦辣很令人神往，讓人看到心儀的對象會很希望愛情之神邱比特愛之箭就這樣連結兩人的心，就可以墜入愛河。然而真實世界中墜入愛河前仍需經過一連串的互動、等待、猜疑、表白的追求過程，而追求就像關係的前奏曲，如何恰當適合讓人舒服的表白追求，使得自己對對方的好感善意，能讓對方明白，而不會造成對方的壓力困擾，是剛開始進入感情世界的人需要拿捏學習的功課。雖然這樣的學習並不保證戀情一定能開花結果，但這是想談戀愛的人的基本必修學分，如何在照顧自己的需要時，也能體會對方的感受，當對方與你的步調不同時，能妥協等待尊重對方的速度慢慢來，當對方對你沒感覺時能接受真相不強求，能這樣做說明著你是個為自





太超過了！
—過度追求

己感覺負責的人，不會把自己的渴望強加在對方身上，期待對方滿足你的需求。然而要能做到所謂提得起放得下需要許多能力，這也是一個人逐漸成為成熟的人的鍛練過程。

建議討論題綱

· 被追求者的感受

1. 想一想如果你像張妤一樣碰到這樣的追求方式，你的感受如何？
2. 俊齊的追求方式中哪一些是你喜歡的？不喜歡的又是甚麼？



· 追求者的自我照顧

3. 自強表哥的觀點認為遇見心儀的對象，需要先團體活動、觀察、試探、表白給對方充足空間與時間，而在同時要努力照顧自己的心情盡量做到以平常心面對，你的看法如何？
4. 分組討論：你覺得自強表哥的想法，困難做到的部分是哪些？請腦力激盪如何可突破這樣的困境？成為成熟的示愛達人。

· 分享與回饋讓你學著整理出自己的追求禮儀

5. 想像你有一個心儀的對象，你會怎樣製造機會與他相處？你會如何表達你對他的感受？你會如何傳遞你的善意？請在紙上寫下自己的想法。

3-5人一組分組討論。討論方式：每個人陳述自己的追求觀與追求方式，其他夥伴給予回饋，之後每組擬出小組內的觀點，派代表出來說明，全班再投票選出最佳示愛達人組。

· 如何拒絕

6. 如果你像張妤一樣碰到不喜歡的追求者，請問你該如何處理？
7. 如果你追求的對象不接受你的追求，他該如何表示能讓你清楚明白他的拒絕，卻不會傷害你。
8. 兩兩分組一人扮演表白者，一人扮演拒絕者，

(1)目的：讓學生有機會瞭解自己拒絕別人的方式帶給別人的感受，且是否能夠清楚傳達出

自己的界線。

進行方式：表白者表白後，拒絕者以自己預備好的拒絕方式拒絕，表白者對於拒絕者拒絕的方式分享感受且給予回饋之後，腳色對調。

(2)目的：協助學生練習面對過度追求者的過度追求如何保持穩定清楚拒絕。

進行方式：拒絕者拒絕後，表白者飾演過度追求者，就是不放棄不斷懇求、遊說希望能影響拒絕者的決定。拒絕者練習沉著且界線清楚的拒絕，分享在扮演時的感覺與發現之後，腳色對調。

(老師總結可參考引導重點之拒絕者的心態與回應準備)

· 如何面對被拒絕

9. 你覺得被拒絕後的俊齊該怎麼面對自己呢？

· 做個有建設性的旁觀者

10. 談感情時因為無法猜透對方的心我們常會找軍師、或跟朋友討論，你覺得俊齊的軍師，在俊齊的追求過程中所產生的影響是甚麼？

11. 如果你是張好朋友，在張好感到困擾時，你該怎麼協助他不會造成他更大的壓力呢？

肆 引導重點及疑問處理

一、影片觀賞後的引導重點

一個好的人際關係，是需要用心體會、細心拿捏、認真尊重彼此的界線才能達成的，愛戀關係更是如此，因著更多情感的投注，要能尊重對方的感受意味著要控制自己的需求，而有時愛和佔有的衝動是那麼強烈，讓人迷失了自己也聽不到對方的聲音，然而感情的發展也沒有公式可套用，甲喜歡的乙不一定喜歡。因此要成為示愛達人真的有好多能力要學。



太超過了！
—過度追求

二、有品追求--如何使追求不要成為彼此的傷害

(一)健康的追求觀

1. 為什麼需要慢慢來？

(1) 慢慢來就是在建立關係---慢慢來的重點是在順著自己的感覺時，也能照顧到對方的。這種不只為了自己的需要而強加在別人身上的行為，是關係形成的第一步:尊重的概念，也同時在建立的是傾聽對方對彼此感情進展的想法，在對方未有同樣的感覺時，建立其他關係的形式，是同理對方的表現。也許雙方並未有多的接觸，然而這已經是關係溝通的開始，因為你能傾聽同理對方的狀態。同時，建立其他適合彼此這個階段互動的方式，就是在建立關係。

(2) 慢慢來幫助自己能學著掌握情感---剛開始碰到讓自己心動的人，情緒會受對方牽引，精神會大量灌注在對方身上，朝思暮想無法做別的事情，是很正常的現象。但這也會造成你與對方對彼此感覺或關係上的落差，你覺得已經很了解對方，因為你非常注意他，對方可能對你完全不熟悉。因此在這個階段最需要的是保持生活有其它的重心，與朋友互動、保持運動，發展自己興趣與建立可以支持諮詢的師長、專業團體、支援網絡，是一個重要的時機與概念。

2. 在群體中認識對方是最好的開始

我們可以以不突兀的方式讓對方認識自己，也可讓彼此很自然的相處與互動，觀察對方對自己的感覺，藉以瞭解何時是進一步的時機，以群體活動為關係建立的主軸，慢慢發展一對一的活動。若對方都同意，且互動



感覺良好，那時機可能會自然的出現; 但若對方大部份的時候拒絕與你一對一互動或對你的感覺與他對他的感覺有落差，那麼表白反而會造成反效果。

重點：追求者需建立敏感度、自我控制與自我照顧，明白自己的渴望與熱情可能與被追求者有差距，所以追求的階段是彼此互相調適了解的開始。

(二) 表白者需有的心理準備

即便你慢慢來尊重了對方的感受，在你認為雙方感覺雷同的時候表白，你都要有心理準備，對方不見得能做出你期待的回應。因為，感情的事情就是那麼奇妙與難以捉摸，因此你需要清楚的瞭解表白這個動作是給彼此一個機會經驗更進一步的感情互動的機會，能夠做出這樣的決定的人是有自信且勇敢的，願意為了追求自己的夢想承擔後果的，你要先肯定自己這個行動的意義。

同時也明白，鼓起勇氣表白，敢追求夢想的人，就在學習經驗世事難料，人生不是百分之百都能照自己期望進行，人生有很多事是跟你努不努力夠不夠好完全沒有關係，你會遺憾夢想無法達成，但能經驗過失望，生命不如期待，而能度過，再站起來。在過程中你會有很多學習，更重要的是，你能看到自己能渡過痛苦與挫折而不會失去自己，你會對自己更有信心，除此之外你要看到你正在學一項生命中很重要的功課，也就是人我之間的界線，你無法掌控另外一個人，另外一個人對你的評價也不能代表你，而這些發生在生命中的經驗，都只是在幫助你了解你自己，你只能不斷的問你自己你要成為怎樣的人。

(三) 追求過程中的提醒--給追求者的提醒

1. 在追求的過程中不忘停、看、聽---

男性追求的文化裏，有一些似是而非的論調，例如”女生說不要，通常都只是假客氣，只是想考驗你的真心，所以千萬別放棄。” ”女生不都是這樣嗎？明明心裡喜歡得要死就是愛ㄍㄟ。”

的確在女生被追的文化裏也有矜持的女人才會被尊重，要play hard to get (影片片段：我看學長長得也不賴啊，還每天送巧克力給你，很貼心耶！你就別再ㄍㄟ了啦！)因此兩性關係中總有許多曖昧的成份讓人難以清楚拿捏。所以提醒你，當你在追求對方的過程不確定對方的拒絕是欲拒還迎，還是真的拒絕，為了避免讓自己的真心變成對他人的騷擾，在這曖昧的階段



太超過了！
—過度追求

還是需要有澄清的過程。建議做法：

- (1)停止表白，退回朋友階段以朋友的角度多聯繫互動再做觀察。
- (2)觀察對方的肢體語言言行舉止。若對方完全不願接受你，他的言行舉止和肢體動作，都會更加保留和保持距離例如拒絕和你見面，避開你，不再和你多講話。若有交談多半表示對你的拒絕，若是如此，拒絕的跡象應該清楚，你應該回到建議做法一停止表白，會比較適合。
- (3)若感覺對方拒絕，卻不清楚到底是何意義，是要你更努力還是真的拒絕，建議你清楚的溝通讓對方明白你對他的好感，也害怕自己的追求會讓她不舒服，請他跟你一起協商彼此此刻最好的界線，避免讓愛意表達造成他的困擾 對於追求者來說這是相當困難的，因為清楚的澄清有可能意味著就要放棄，不能一意孤行，但戀愛本來就是兩個人的事，是無法強求的，勇敢面對事實才是對自己的愛負起完全責任的表現。

2. 建立照顧自己衝動的能力

“愛上一個人，本來就會產生吃醋、妒忌、佔有這些感受，要學習接受這些難受的感覺，不應該為了讓自己好過，就強迫對方接受你，或是限制對方的自由，讓對方不好過！” ”那時我好幾次想衝到他面前訴說我的心意，就怕他被**搶走。但我知道那會讓他更難受，我只好拼命打球、跑社團、想辦法分散自己的注意力。” 表哥的這兩段話說明著：愛戀的感覺發生時強烈的感受讓人很容易衝動，然而自己的衝動是抒發了自己的情緒，卻把難題丟給對方。因此在對方並未對你有同樣感受時，尊重對方的感受，給對方時間，就是在向對方傳遞我是一個體貼具同理心會尊重他人的人。但此時更須認真照顧自己，切莫一個人悶頭苦想，能量無處抒發很容易無法控制衝動。因此，運動與參與團體活動投注精力在自己喜歡的事上，都是要努力讓自己去做的的方法。

3. 建立自己的智囊團

”我也跟學校一位我信得過的老師談了我的心情，他讓我知道追求的成功於否，與我這個人的自尊與價值無關。我也需要先肯定自己的價值，而且不只站在自己的角度，也站在對方的

角度想。那你就不会被感覺牽著走，做出衝動的事“表哥找了信任的成人訴說自己的心事、擔心和困惑，建議你感情世界的事除了感覺之外有許多要學習的能力，通常與你同年齡的青少年對感情的理解並不會比你多多少。若希望成為戀愛達人，在年輕時的戀愛過程就替自己找好優秀的智囊團，會讓你在情路上走得很有收穫，別忘了輔導室的老師，都等著要幫忙你，若不願曝光，張老師專線(號碼1985)、生命線(號碼1995)、杏陵兩性關係與性教育輔導專線(號碼02-29104090)都是參考方法。



4. 建立挫折容忍能力

當對方拒絕時，有照顧自己的能力，請問當影片結束後俊齊該如何面對自己呢？以下3點你會選哪一樣呢？

(1)覺得自己很丟臉很沒用不夠好：如果你有這樣的感受，就代表你與他人之間並未有清楚的界線，你的自尊很容易受對方影響，對方拒絕的是成為你的男女朋友這件事，不代表他否定你這個人，如果你這種感覺很強烈，那也就說明著為什麼一但追求，就非追到手不可，這樣的狀況很容易讓你在追求過程中超越了該有的分際。

(2)對張妤生氣覺得她太踐，詛咒他交不到男朋友 ---希望你學會自我反省而非總是把責任丟到別人身上，那你會錯過了該有的學習。

(3)瞭解到自己追求張妤的方式會讓人不舒服，而能把在這個經驗當中的學習，深刻的記在心中，同時努力去學習上面建議的三個重點，讓自己對未來的感情世界經營更有信心，以這樣的態度把人生中的每一件經歷，當成該修的課程，學著反省自己從中該學的功課，那麼每一個經驗都是成就你成為更成熟完整的人的過程。



太超過了！
——過度追求

然而被拒絕很正常會有難過失望的心情，找前一項能力所建立的智囊團，訴說你的心情，受傷的心有人分擔陪伴會復元的比較快。

(四)拒絕過程中的提醒

1. 被表白者需有的心態與回應準備

每個人都有碰到別人的示愛自己卻沒有來電感覺的機會，如果能預先做好面對這樣情況的準備，就可以避免面對表白狀況，不知如何處理的窘境，或是因不知如何拒絕，含糊接受，導致日後的困擾，或是太過排斥甚至厭惡對方的表白，造成對方的傷害，或是用很多理由表示不適合，讓對方誤以為是考驗鼓勵他繼續努力。

(1)被表白者不用喜歡表白者的心意或做法，但須明白無論表白者是誰那都代表著對自己的肯定，但無論對方表白的努力程度與強度都與你的意願無關。唯一需要做的是釐清自己的感受。

(2)如果很清楚沒有意願，就回顧一下自己過去與對方互動的部分是否有曖昧不清讓對方誤會的部分。這樣思考的目的並非責怪自己，重點在以此經驗學習人際相處中很細微隱含的語言，所造成的誤會，如果有，需要跟對方道歉自己造成誤會的部分，也要以此學習人際互動中的隱含的訊息，避免又造成這樣的狀態。若你發現自己以曖昧不清來得到人際的滿足，也需尋求專業協助釐清自己背後的需求。

(3)如果很清楚沒有意願，關係中也沒有任何曖昧的部分，那要學習溫柔堅定，界線清楚的表達，不要給太多理由和藉口避免對方視這些理由與藉口為考驗，也不要批判和厭惡的方式表達，避免傷害對方的自尊。溫柔堅定界線清楚的重複說明：謝謝你對我的看重，很抱歉我對你沒有那樣的感覺。

2. 被表白者的迷思，被表白者常有以下三種迷思，讓他很容易因表白者的行為引發情緒。

(1)我這樣說，這樣做了，難道還不夠清楚嗎？有時候因為無法承受直接拒絕

對方有可能引發的情緒衝突的壓力，或是怕傷害對方自尊心，被表白者傾向以婉轉暗示性的方式表達拒絕，這樣的方式對於人際界線比較敏感的人或許很適用，但對於人際界線比較不敏感，比較不能了解別人行為隱含訊息的人來說，或許就不夠清楚，甚至有可能讓對方解讀成追求文化中的男追女隔重山、女生愛「一」的暗示。

(2)我拒絕了，對方就應該立刻停止他對我的感覺與行為

被追求者需要明白迷戀中的人會對心儀的對象投注許多心思與渴望，因此可能無法一下子就放棄，或感情在被拒絕後就可以立刻切割清楚。因此要在各方面的言行舉止都與對方維持清楚的界線，而在對方想與自己接觸或表白時，盡量以相同的句型不斷重複這樣的概念。如：謝謝你對我的看重、很抱歉我對你真的沒有那樣的感覺。

(3)如果跟他講清楚，他就會明白

在這樣的情境中，很容易陷入想像如果談清楚，對方就不會糾纏，而會跟對方談判或約著要談清楚，請注意如果對方可以理智的處理這樣的情境，代表你也不會有被糾纏的感覺產生。所以你需要在一個安排好的情境下，特別提醒你對於人事時地的安排。

人：有親友陪伴，不一定在現場，可能在附近，以便有無法處理的狀況出現時可以請求協助。

地點：公眾場所。千萬不要約在密閉只有兩人的空間，或郊區無人之處，請明白：約出來把話說清楚是讓對方有表達的機會，也讓你清楚陳述你的界線。但記住重點是避免讓兩個人處在情緒衝突，又無法緩和的情境造成彼此的危險，因此公眾場所有其他人在場，可比較不會出現失控的場面。

事：對方會有很多心意傾吐想表達愛意，你只須傾聽，不斷重覆感謝他的看重，但很遺憾你對他沒有這樣的感覺，重點是讓對方能清楚的知道你的界線，不要讓對方在過程中以為有其他的機會和可能性。

遇到過度追求的人，請你明白因為對方被迷戀衝昏頭，也投注很多時間精力在幻想你和他



太超過了！ ——過度追求

的愛情因此覺察不到你拒絕的暗示，有時明白了拒絕但也無法立刻切斷對你的感覺。因此，要有耐心，不斷溫柔堅定重複自己的界線，這段時間你需讓親友知道你的狀況，目的是給你支持，情況困難的話，須找專業協助，協助你了解如何處理對方的狀況。

如果意願不是好或是不好那麼清楚，也需要清楚讓對方知道你的處境。希望以朋友的關係多做觀察再感覺自己的感受，愛戀關係有時的確無法是一個絕對清楚的決定，它是十分複雜的感受。因此在過程中若有人能協助釐清會幫助你更能掌握清楚自己的想法，也避免造成更多的誤會與困擾。

你要明白，這整個過程是你學習、堅定自己人我界線的機會，如果你能在充分支持的情況下學習處理這樣的事情，你將會對自己的感覺更為肯定，也更明白如何在困難的情境中有效率的堅持自己。



(五)給旁觀者的提醒

感情世界裏的事只有當事人知道是怎麼一回事，切莫瞎起鬨，傾聽支持，鼓勵當事人尋找專業資源協助他釐清自己的感受，做自己的決定，就是最好的朋友。

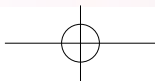
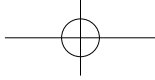
三、結語

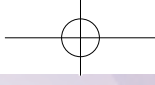
感情是人生中複雜又值得學習的功課，每個人在與自己有關的愛情和傾聽別人的愛情故事中，都扮演著不同的角色；然而無論扮演任何角色，人與人相處最重要的是學習尊重自己的感覺，也尊重別人的感覺。而當衝突發生時，也就是當事情的結果與自己或對方的期待不符時，能試著理性且平和的相互溝通協商，若無法達成彼此都滿意的平衡點，要能安頓照顧自己的情緒，試著接受生命的安排，學著接受事事無法盡如人意的道理；然而若能在每個人人生經驗中用心學習，或許在未來的某一天，你會明白生命在教你學會人生的功課時自有他巧妙的安排。

伍 參考文獻

林淑貞(譯)(1997)。性 演化 達爾文--人類是道德的動物。台北：張老師出版社。

劉如青(譯)(2002)。為約會立界線。台北：台福傳播中心。

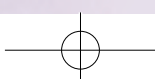




6

小心愛情恐怖份子

分手暴力議題





小心愛情恐怖份子
—分手暴力議題

小心愛情恐怖份子—分手暴力議題

指導：考 試 院 黃富源委員

撰稿：現代婦女基金會 姚淑文執行長

壹 目標宗旨

根據美國、香港的相關調查，一再顯示年齡介乎於16至24歲的年輕女性最容易遭受戀愛暴力，而最嚴重的暴力傷害則發生在分手的過程。現代婦女基金會曾在2008年的調查中發現，每月平均就有14.7件戀愛暴力、分手暴力和情殺的新聞事件被報導，亦即每2天就發生1起戀愛暴力與情殺案件，而平均每月至少有3件情人間的殺人未遂與殺人致死的致命案件發生(現代婦女基金會，2008)。另外，有44%民眾曾在交往中遇過愛情恐怖份子，顯示民眾在戀愛交往中便發生戀愛暴力情形。現代婦女基金會亦在2009年調查網友的分手經驗時，29%的網友表示曾因被情人劈腿背叛而分手，而約一成(9.6%)的受訪者表示曾因被情人情緒控制而導致分手，4.1%的受訪者曾被情人騷擾威脅而決定分手，更有3.7%的受訪者表示曾被情人肢體暴力而選擇分手；調查結果顯示近乎兩成(18.4%)的網友曾遭受情人精神或肢體的暴力對待，最後雙方只得走上分手一途。

發生戀愛暴力或情殺發生原因，前兩名分別為：『對方提出分手』佔65.15% (172件)，『對方另結新歡』佔12.5% (33件)，從上述統計及去年的相關數據發現，國內戀愛暴力的案件層出不窮，而民眾對於如何「辨識危險情人」及「理性分手」的知能亦較為薄弱。然而，在重大暴力發生之前或阻斷暴力循環若能提早預防，協助青年男女學習如何辨識與因應親密關係中初期暴力的警訊，即早尋求專業諮詢，將可及早遏止暴力行為，或能改善互動關係及提升面對分手知能。總之了解自己的『愛情選擇權』，如此才能『開心談戀愛』，理性談分手，才能減少不幸遺憾的發生。

貳 影片劇情概要

- 一、本影片長度為15分鐘，以溫馨感人的方式呈現，影片情境安排隱含許多議題的探討。
- 二、故事大綱

人物介紹

- 張 彪 李琳同學，住同社區，彼此互有好感。
- 李 琳 性格率真、好打抱不平，知識豐富，常常幫同學解惑。
- 小 禾 李琳同學，分手時不太懂得自保。
- 張 妤 張彪妹，跟李琳住同社區，幫助班上同學芸芸終止自殘。
- A + B 綜藝短劇演員(演出愛情恐怖份子的情境短劇)。
- 張 母 擔任警察，但是位開明又關心孩子的單親媽媽。

內容概要

李琳發現同學小禾手上出現黑青，追問之下才知道是她提出分手時被男友打的。好打抱不平的李琳，以「愛情恐怖份子」的比喻提醒小禾，張媽媽也用「愛情事務機」的比喻，說明甚麼才是真愛。最後李琳幫助小禾訂出「反恐計畫」。希望每個人都有自己的愛情選擇權，開心談戀愛，理性談分手。

參 建議討論提綱及討論方式

《性別平等教育影片》中之第六單元『小心愛情恐怖份子！--分手暴力』，影片中，提醒正在戀愛中的男女，應該如何正式戀愛暴力及分手暴力的問題。

- 一、戀愛關係暴力有哪幾種類型？
- 二、你覺得戀愛暴力中操控暴力會有哪些種情況？男女之間操控模式有何不同？還是都相同呢？你的看法或是你的經驗為何？
- 三、如果您面對戀愛（親密關係）暴力，你會選擇何種方式處理？
- 四、如果面臨戀情生變，涉及分手時，你會選擇何種方式分手？你認為這樣的分手方式的優缺點？
- 五、當你發生戀愛暴力時，你會找誰討論？還是會尋求何種社會資源的協助？



肆 引導重點及疑問處理

一、分手歷程

分手可視為一種個人失落的經驗，每個人對失落的反應與調適可能各有不同，哀傷並不是一個疾病或失常，而是面對各種失落的一個自然反應，而在哀傷中有所成長，也有著各種的經驗。面對分手事件時，在心理歷程的變化可分為以下四個階段（引自修慧蘭、孫頌賢，2002）：

階段名稱	時間及定義	關係中的經驗	個人內在經驗
階段一：關係衝突	從關係中發生衝突到個體知覺關係可能結束。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 差異性過大。 2. 用愛束綁彼此，以對方為中心。 3. 移情別戀的外力介入。 4. 關係品質下降。 5. 事事想兩全。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 無意義感。 2. 自我的不平等感、被壓縮與被否定。 3. 自我的不安全感與消失。 4. 自我受到情緒性的傷害。 5. 關係情節與個人中心情節的糾結。
階段二：關係拉扯	從知覺可能分手到真正分手。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在期望維持關係的夢幻與現實殘酷間遊走。 2. 在對關係的罪惡感與自我受傷中拉扯。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 對反覆拉扯的痛苦感，以及發現夢幻成泡影的痛苦感。 2. 罪惡感、劊子手情結，以及不願意傷害對方，甚至負起責任的心態企圖為罪惡感尋求救贖。
階段三：自我浮沈	從正式分手到個體回歸自我時經歷到情緒上的最低潮期。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 過去回憶與現實孤寂的失魂浮沈。 2. 獨吞難過情緒。 3. 痛苦看到自己。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自我的失落。 2. 捍衛自我與自尊。 3. 為重拾自我而有的反動，進而接納自我的不完美。
階段四：起飛	從知覺可以分手事件中走出。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 生活事務與人際關係的轉移。 2. 關係情結與自我中心的情結平衡。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自我的奮力振起。 2. 對於關係與自我感受的重新定位。

二、何謂戀愛暴力

戀愛暴力的定義是：「在浪漫的關係（romantic relationship）裡，不論是發生在異性或同性戀上，舉凡任何過度（abusive）控制或攻擊行為（aggressive），無論藉著言語、情感、身體、性關係或綜合的形式出現，可稱為戀愛暴力。」

大致上可分為以下五種：

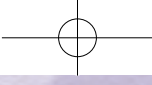


- (一) 身體暴力(Physical Dating Violence)：用暴力對待對方，如拳打腳踢、掌摑、推撞、咬、以及使用刀械利器。
- (二) 言語暴力(Verbal Dating Violence)：故意且經常使用言語傷害、數落、扁抑、威嚇或取笑對方弱點。
- (三) 心理暴力(Psychological Dating Violence)：用心理壓力來對待伴侶，如不理不睬、孤立、恐嚇要分手或常常把伴侶與別人比較等。
- (四) 操控暴力(Manipulative/Possessive Dating Violence)：用各種方法來操控方式，使對方屈服或配合，如眼淚攻勢的情緒操控；要求對方隨傳隨到、每天交代行蹤等行動控制；或者以財務對伴侶控制之經濟控制。
- (五) 性暴力(Sexual Violence)：用肢體及精神等暴力威脅、恐嚇等方法，違反對方意願而進行性行為。

三、被害人為何無法離開的原因

傳統性別角色影響：

女性成長過程中，受到許多傳統性別刻板角色的影響，例如要順從，體貼、成就他人，不能有攻擊性、主動性等。在這樣的性別角色中，遇到親密關係的暴力問題時，女性會被期待委曲求全、顧全大體，最好能以原諒方式一再給對方機會。這樣的結果讓處於婚姻中受到暴力的婦女，受限於好太太、好母親、好媳婦的角色，為了顧全家庭面子，為了承擔家庭照顧的責任，為了成



小心愛情恐怖份子 —分手暴力議題

就先生的事業等，特別是加害人在暴力後的溫柔體貼與保證下，受暴婦女常會活在「暴力會終止」、「先生也有對我好的時候」這樣的幻夢裡。而在戀愛的親密關係中，女性也秉持這樣的理想扮演一個完美的受害者，先檢討自己是否不夠好，有無錯誤，而且為了對方一定犧牲奉獻，只要自己忍耐，事情會轉變的等待理想情境到來，結果只讓暴力傷害更為嚴重。

害怕離開的後果：

有時候加害人會恐嚇被害人如果離開將會遭遇更大的報復，婚姻中的暴力，加害人常以小孩為威脅使被害人無法下定決心離開。有些則是被害人本身害怕離開後的經濟問題、子女教養問題、住宿問題或就業問題等，甚至擔心被貼上拋家棄子的標籤。而戀愛中的親密暴力，被害人會擔心失去戀情的痛苦，擔心同儕、朋友的眼光，更擔心加害人的報復行為，例如擔心將親密照片曝光，擔心寵物的安全等。

無助感：

對於長期身心受暴的人而言，他們的自尊感是很低的，低到他們自己都無法相信自己有能力完成一些事。在加害人長期的權力與控制中，被害人一次又一次受傷，無論做什麼也無法改變暴力的結果，被害人逐漸習得無助的感覺，失去自己對生活的主宰力量或決定權，因此被害人可能會持續的留在暴力當中無法決定離開。

無論留下來的原因為何，被害人為了要存活下去，會與加害人之間發展出一套生存法則，兩者之間便產生一種病態的依附關係(co-dependence)。被害人明知在自己處於受暴的狀態，但是至少這個狀態是她所熟悉的，因此又比鼓起勇氣，投奔到另一個充滿變數、完全未知的世界來得穩定一點。所以，要被害人決定離開並不是件容易的事，真的需要極大的勇氣（黃富源，2000）。

四、暴力循環現象

在面對分手事件時，如果在親密關係中發生暴力的警訊，則需要注意『暴力循環』的問題。親密關係暴力並非單獨與偶發的行為，它是循環的歷程與一組行為模式。尤其在婚姻暴力中，暴力的循環顯而易見。在壓力期、爭執期、虐待暴力期與蜜月期的輪流出現下，受暴者經常會迷惑，

也在傷痕、淚痕與吻痕的心情循環下度過。在實務上，歷程不一定每次都經過一樣的時間或按順序，在許多嚴重的親密關係暴力中、蜜月期甚至是不明顯的。暴力循環的概念有助於了解親密關係暴力的權控是動態的、也是立體的。以下謹就親密關係暴力循環歷程的四個階段做下列說明：

壓力期：

為親密關係暴力的蘊釀時期。在這個時候，引起親密關係暴力的潛在因素已經存在，雙方關係開始緊張，形成一觸即發的態勢，像是一個輕輕碰一下就會失去平衡的天平，此時受害者會有「如臨深淵，如履薄冰」般戰戰兢兢的心情。此時還不致於有激烈的爭吵，多以冷戰的方式出現，偶而會有小型的爭吵。這段期間也是制止暴力發生最有效的時期，如雙方能進行有效的溝通，整個暴力循環就可能在尚未展開時，就予以終結。隨著暴力循環發生次數的增加，壓力期會逐漸縮短，甚至這段蘊釀期會完全被省略。

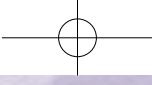
爭執期：

為親密關係暴力導火線的介入時期。此時在壓力期的平衡狀態已經被破壞，雙方開始會有大型的爭吵，爭執情形進入白熱化階段。這個時期通常就直接引出暴力行為，一般而言，這段期間已經開始有心理虐待的行為，如用言辭羞辱對方、威脅對方要進行暴力行為、意圖強迫改變對方行為等。在這些歷程後，就會直接引出身體暴力的行為，即施暴者意圖以暴力行為中止爭執，維持絕對優勢。同壓力期一般，爭執期也會隨著暴力循環次數的增加而縮短，甚至在爭執期一開始或根本沒有發生爭執的情形下，暴力行為就會發生，這是因為暴力行為已經成為一種習慣了。

虐待暴力期：

為暴力行為正式開始的階段。經過上述兩個階段的蘊育而產生出具體行為，這個時期的暴力以身體虐待及性虐待為主。在一連串暴力行為(如拳打腳踢、強暴等)後，這個時期的被害人往往因為極度的驚嚇而覺得腦中一片空白，等到暴力行為結束後才開始會有情緒的知覺。她們通常是覺得困惑，然後感覺到恐懼、害怕，接著會產生憤怒及無助等較複雜的情緒。這個時期會隨著暴力行為次數的增多而漸漸成為暴力循環的全部，因為施暴者學習到直接採取暴力行為是解決

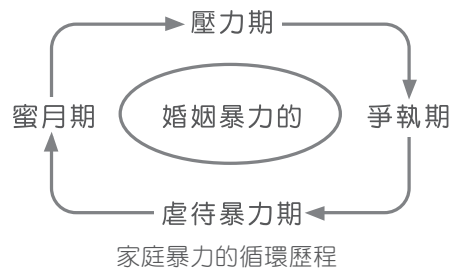




問題、中止爭執、紓解壓力及維持家庭地位優勢最快的方式，而且通常不會受到任何的懲罰。因為在家中他是懲罰的執行者而非接受者。當親密關係暴力次數增加，甚至成為一種常態、或習慣時，暴力循環就只是暴力虐待期的延續，其他的階段已無發生的必要，而此時期的施暴者已經把這些行為視為他理所當然的權力了。

蜜月期：

為親密關係暴力的暫時停歇時期。此時施暴者通常會竭盡所能的示好、道歉，也會做一些彌補性的行為。或者，否認、縮小、合理化先前的暴力行為，而受害者通常在此階段會有暴力已經結束的錯覺，但其實只是暫時停歇而已，很可能另一個暴力循環又會開始。由於施暴者在此時可能會比平常更加討好受害者，再加上與虐待暴力時期比較起來，實在是差距很大，因此受害者常常會因為「他還是很愛我的。」、「他只是一時衝動。」、「反正他已經道歉了。」等想法，而覺得心軟，沒有採取任何阻止親密關係暴力的措施。而在施暴者看來，他會覺得「反正她一定會原諒我。」、「只是哄哄她、道個歉，也不會很難取得她的原諒。」、「反正她也不能怎麼樣。」，因為總是被原諒而沒有遭到反擊或懲罰，所以其暴力行為會更變本加厲，使用暴力對加害者而言，只有好處而沒有壞處。和壓力期及爭執相同，蜜月期也會隨著暴力循環次數的增加而縮短，甚至消失，因為施暴者漸漸將暴力視為理所當然，久了也認為沒有必要再去討好和安撫受害者，或是否認、合理化暴力行為。



說明：就一般的個案中可以歸納出，每一個親密關係暴力包含了上圖所示的這些階段，而這些階段以壓力期開始，為一個周而復始的循環。由這個循環可以得知，一旦發生過一次的暴力行為，而施暴者並沒有受到阻止或懲罰，就會引出下一次暴力循環，而且每一次循環間的時間間距會縮短，虐待暴力期的出現也會一次次的提早，蜜月期則會漸漸縮短甚至消失，不過也有某些剛開始循環的歷程，就沒有蜜月期的出現。長此以往，便會變成虐待暴力期的無限延續，暴力成為常態、正當、例行的行為。

五、分手暴力的預防

暴力的循環令人擔憂，但是暴力的警訊出現，往往我們都忽略了。以下從親密關係暴力警訊談起，以及雙方應該如何面對，不要只因情難捨不處理，甚至面臨分手時都該注意的三步驟如下（引自姚淑文，2009）：

第一幕 注意你們之間的戀情是否存在親密關係的暴力警訊

你是他的戀愛事務機嗎？--親密關係暴力八大警訊

他總是口口聲聲說愛你，但在這段愛情關係中，他的對待方式，卻令你感到恐懼、害怕、無助嗎？他總是告訴你，他的所作的一切都是因為你的錯嗎？在親密關係發展過程中，你會不會有以上的感覺，但卻害怕失去這段關係勉強維持呢？如果我們不能注意到自己是否已經存在親密關係暴力警訊中，在關係中的未來日子，只會讓暴力傷害更加嚴重。期待您能注意親密關係的暴力警訊？避免成為他的戀愛事務機，失去尊嚴、失去權力。

★影印機（複製心中完美伴侶—心理虐待）

他對你總是有很多的要求，希望你能成為他心中理想的對象，他總是對你嫌東嫌西，又希望你能多多學習別人的樣子。在你努力的學習下，你卻發現這不是你喜歡的樣子、更不是你要的生活。

★GPS衛星定位器（掌控追蹤你的行蹤—行動控制）

戀情開始，如膠似漆，黏膩的生活讓你感受他的愛。但隨後的日子他會隨時出現在你的身旁，跟隨你的行動，甚至拒絕你出席他不喜歡的聚會，並且常會要求你回報行蹤，這樣的日子已經讓你無法喘息。

★拳擊機（拳打腳踢暴力發洩—肢體暴力）

他時常會情緒失控，捶胸頓足、丟東西、捶牆壁或損壞家中物品，讓你感到害怕？他也常用暴力方式解決問題，甚至虐待你的寵物。而你發現他會推打你，縱使他道歉了，可是還是再度情緒失控，讓你逐漸害怕與他共同生活。

★電子寵物機（任意使喚專屬於他—孤立對待）

他會要求你必須對他畢恭畢敬，只能服侍他一人，不得對待他人好。甚至他不喜歡你和同



小心愛情恐怖份子 —分手暴力議題

事、朋友、家人相處，逐漸要求你遠離他們。他會告訴你，你的生活只能有他的存在，別人都只是在利用你，破壞你們關係。而你也發現，你的生活只有他，不再有朋友家人了。

★電視機（掌控你心賺你熱淚—情緒控制）

他會不斷指責你，你是關係裂痕的元兇，他甚至企圖傷害自己或別人，讓你感到自責有罪惡感。他有時會變得異常冷漠，忽略你的存在與言行。你發現自己的生活都在他的情緒掌控中度過。

★提款機（你存他提只進不出一經濟控制）

在你們生活中，他總是可以我行我素購買他斷定的必需品。而你購買生活必需品，卻常常遭受他的指責與拒絕，甚至你不能擁有金錢使用權力。他是你們二人的財務大臣，你的花費都需經過他的同意。

★大聲公（咄咄逼人出口成讎--言語暴力）

他會任何地方大聲斥責你，讓你感到害怕，他甚至會批評、貶抑你，不管你的尊嚴。甚至他會用粗俗貶抑的言詞怒罵你，罵你又蠢又笨、像白癡一般。而且他的出現，就像歡樂殺手，讓你在朋友間常常處在被貶抑、被怒罵的尷尬情境中。

★情趣用品（想到用時隨手可得—性虐待）

他會告訴你愛他就要配合他，他不管你是否太累、疲倦或身體不舒服，他總是在他想要發生性行為時，你就必須配合，他也不願戴保險套或拒絕你的避孕措施。甚至他會以暴力方式脅迫，或是讓你感到壓力厭惡的方式進行性行為。

看到以上八大戀愛暴力警訊後，讓同學們試著探討自己是否曾為某種戀愛事務機？還是曾遭受傷害。最後讓同學瞭解感情互動的真義，在於兩人如何相互尊重，彼此包容愛護，無需因為虛幻的愛情，而冒著暴力的危險，甚而付出身心受害代價，實為不值。

第二部曲 親密關係首次暴力發生，兩造都有責任面對

愛情反恐CSI守則，你千萬要知道

『事前預防，及早處置』是處理剛出現暴力危機的親密關係的不二法門！只要關係當中初次

出現暴力，就要馬上尋求協助，在專家的幫助下找出最適合的對策。而且您的愛人也願意接受幫助，去了解他需要為自己的行為負責，承認暴力，學習處理壓力和挫折的新方法的話，這段關係就還有可為。若是一再原諒，或是只想靠自己忍耐和改變來經營關係，不但逐漸形成暴力循環，更難逃脫對方的控制外，更只是縱容暴力，還可能因此小命不保！

我們提出『CSI』面對愛情恐怖份子行動策略，只要幫助自己和所愛的人找出可能出現暴力的警訊，並作出適當的回應，讓大家遠離危險，自在談情說愛。

Consult：尋求『商談』與協助。試著與家人朋友或者專業人員談論這件事情，兩人願意面對暴力問題，尋求專業解決之道，才是改變的開始。

Safety：『安全』才是上策。面對暴力警訊，不要認為一再委曲求全可以保住愛情。應該審慎思考自己的安全問題，保持冷靜，凡事要多小心保護自己。

Implement：要求對方『履行』改善的行動策略。注意施虐者是否願意真誠承認暴力問題，雙方針對暴力問題溝通，可以要求對方面對問題寫道歉信，或進行相關協談諮商，接受情緒及憤怒管理課程，有效的改善暴力與相處模式。如果對方沒有誠意改變或是拒絕負責任，要立刻採取隔離的保護措施，並且設法安全分手。大家都要了解：只要對方沒有誠意面對，暴力情況只會愈來愈糟，一旦遇到第一次暴力，一定要把握時機立即處理，才能及時培養健康愛情，或是有效終止恐怖關係。

第三部曲 面對危險情人，分手也要安全計畫

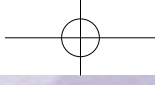
如果他（她）是危險情人，安全分手四部曲要記牢

如果你的他在暴力傷害後，不僅不承認錯誤，甚至怪罪於你。你期待的原諒條件，他仍然不願意履行或有積極改變的行動力。當你提出分手時，他的情緒更經常失控。對此，我們就要思考，你的情人特質為何？分手又該有何計劃呢？

第一步：他是危險情人？—分手情人特質

想想我的另一半是個危險情人？所謂「危險情人」，是指：

1. 性格不夠成熟、舉止衝動，對任何事常會有過度批判的反社會人格。



小心愛情恐怖份子 —分手暴力議題

2. 自我，時常堅持己見、不容易妥協、喜歡控制別人。
3. 對女性充滿貶抑歧視，並會經常以不堪字眼怒罵女性。
4. 處事或朋友互動常用暴力解決問題，甚至被激怒後易有攻擊行為者。
5. 平常有酗酒、吸毒或虐待小動物的習性。

第二步：沙盤推演！—分手角色扮演

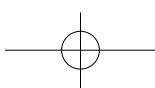
1. 想好分手的理由，理由盡量減少傷害性。
2. 考慮對方的個性及兩人交往的深度，對方可能的反應等，準備好自己說的方式、態度和理由。
3. 找朋友角色扮演，了解分手時可能會有的反應，並討論解決策略。

第三步：讓對方滿意、讓自己安全—分手情境安排

1. 慎選談分手的時間和地點。最好以白天為主，因為晚上人的情緒較難控制；地點最好是公開、安靜、明亮，有旁人但不會干擾談話的地方。
2. 告訴他人你要談分手的『人、時、地、事、物』，及回來時間；或者請親近的人在離地點不遠的地方等你，以預防危險事件發生，保護雙方安全。
3. 若看見對方手拿物品、器械，切勿讓對方靠近您，並想辦法立即呼救或離開現場，分手當天亦避免飲酒。
4. 分手談判時，千萬不要以言語或行動激怒對方，讓對方有尊嚴的離開，有時可適時避免悲劇的發生。

第四步：報警、聲請保護令有必要—分手安全計畫

1. 分手後讓雙方冷靜，保留一段情感的真真空期，避免再有聯繫或牽扯，也不要再有財務糾紛或往來。
2. 當對方在分手後有持續的騷擾時，可舉證向警方報案，並儘量避免單獨外出。
3. 不要害怕面對法律，如分手後仍過度追求，可提出性騷擾申訴，或曾有同居關係，亦可在傷害或騷擾時，提出保護令或傷害告訴申請，並且擬定分手後安全計畫或注意事項。



六、分手暴力與法律

男女朋友分手過程不平順，發生感情糾紛，真是剪不斷理還亂，經常見到在分手後一些激烈的作為，可能觸及法律的責任有以下幾項（引自姜智逸律師，台灣法律網）：

（一）糾纏或跟蹤與偷拍

男女雙方在分手時並未做妥善溝通，一方會不停地糾纏，想知道分手原因，甚至懷疑因為有第三者介入，情緒激動的一方甚於會跟蹤另一方或偷拍與他人的活動，因而造成許多困擾。跟蹤的行為違反社會秩序維護法規定，將可處新台幣三千元以下罰鍰或申誡；至於偷拍行為涉及隱私，處罰較重，將處三年以下有期徒刑、拘役或三萬元以下罰金。

（二）恐嚇

俗語說，相罵無好言，男女雙方若是在多次吵架後的分手，在吵架的過程中任誰都會有非理性的言語，諸如「要讓妳全家好看」、「給妳死」等等，甚至於有時候會不斷傳送手機簡訊或電子郵件給對方，這些會讓人心生恐懼的話語，有可能會構成刑法上恐嚇安全罪，最高可處二年以下有期徒刑、拘役或三百元以下罰金。

（三）散佈猥褻言論

還有一些惡劣的人，在分手後會傳簡訊或電子郵件給對方，內容並非恐嚇安全的話語，而是關於調戲、猥褻的文字或圖片，這些情形會構成違反社會秩序維護法第83條第3項「以猥褻之言語、舉動或其他方法，調戲異性」，處新台幣六千元以下罰鍰。

（四）傷害

傷害行為也是在男女分手時經常發生，更激烈的行為如潑硫酸等，傷害行為將處三年以下有期徒刑、拘役或一千元以下罰金，如果導致他方受到重傷，則重處三年以上十年以下有期徒刑。

（五）散布誹謗言論

有些男女朋友分手後，一方不甘被甩，就會開始散佈謠言與誹謗話語，或是寄黑函到另一方求學或工作場所，甚至於在網路上留言，這些意圖散布於眾，而指摘或傳述足以毀損他人名譽之事的誹謗行為，可處一年以下有期徒刑、拘役或五百元以下罰金，至於散布文字、圖畫犯加以誹謗者，包括用黑函、光碟或透過電子郵件等行為，將處二年以下有期徒刑、拘役或一千元以下罰金。



(六) 將私密照片或電話號碼傳送至網路上

最惡劣的分手後報復行為，莫過於將私密、親密照片上傳至網路，供人閱覽或乾脆用寄 E-MAIL 的方式傳給不特定人，徹底破壞對方的人格、尊嚴與形象，傳送私密照片涉及散佈猥褻物品，將處二以下有期徒刑、拘役或科或併科三萬元以下罰金。

實務上還發生一種情形，就是分手後男方到一夜情網站，留下女生的手機號碼，謊稱女生從事援交，讓其他男子大打騷擾電話給女生，讓女生不堪其擾，此種情形乃以偽造不實文字，足以妨害女生之名譽行為，網路文字目前被司法實務承認屬於刑法上文書的一種，因此這樣的行為成立行使偽造私文書罪與加重誹謗罪，最高可處五年以下有期徒刑。

七、附件

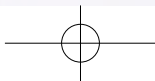
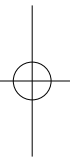
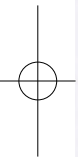
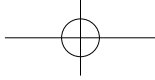
曾有一封郵件，這樣描述著～

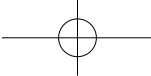
英文	中譯
I got flowers today. It wasn't my birthday or any other special day.	我今天收到花了… 既非我的生日，也不是什麼特殊的日子。
We had our first argument last night, and he said a lot of cruel things that really hurt me.	昨晚我們發生了第一次爭吵，他說了很多很多殘忍的話，而那的確也刺傷了我。
I know he is sorry and didn't mean the things he said. Because he sent me flowers today.	我知道他很難過，對他所說的也不是有意的，因為他今天送我花了。
I got flowers today. It wasn't our anniversary or any other special day.	我今天收到花了… 既非我們的結婚紀念日，也不是什麼特殊的日子。
Last night, he threw me into a wall and started to choke me.	昨晚他對我拳打腳踢(摔我撞牆後又勒我脖子)，
It seemed like a nightmare. I couldn't believe it was real.	就像是一場惡夢似的，我不敢相信那是真的。
I woke up this morning sore and bruised all over.	早上醒來全身酸痛，到處是瘀青。
I know he must be sorry, because he sent me flowers today.	我知道他該難過的，因為他今天送我花了。
I got flowers today, and it wasn't Mother's Day or any other special day.	我今天收到花了… 今天不是母親節，也不是什麼特殊的日子。
Last night, he beat me up again. And it was much worse than all the other times.	昨晚他又揍我了，而且比之前更狠、更嚴重。

If I leave him, what will I do? How will I take care of my kids?	如果我離開他，那我怎麼辦？我要怎麼照顧我的小孩？
I' m afraid of him and scared to leave.	我怕他，也怕離開，
But I know he must be sorry, because he sent me flowers today.	但我知道他該難過的，因為他今天送我花了。
I got flowers today. Today was a very special day.	我今天收到花了… 今天是個非常特殊的日子，
It was the day of my funeral.	今天是我出殯的日子。
Last night, he finally killed me.	昨晚，他終於殺了我了。
He beat me to death.	他把我打的半死。
If only I had gathered enough courage and strength to leave him, I would not have gotten flowers today.	如果我有夠多的勇氣及力量離開他我，今天就不會收到他的花了。

伍 參考文獻

- 姚淑文(2009)。愛情選擇權--開心談戀愛、理性談分手，親密關係暴力防治手冊。台北：現代婦女基金會出版。
- 現代婦女基金會(2008)。愛你愛到殺死你--戀愛暴力新聞事件調查記者會新聞稿。台北：現代婦女基金會。
- 黃富源(2000)。警察與女性被害人--警察系統回應的受害者學觀察。台北：新迪文化。
- 姜智逸(2009)。六種分手後糾纏的法律責任。台灣法律網。2009年8月3日，取自<http://lawtw.com/article>
- 修慧蘭、孫頌賢(2002)。大學生愛情關係分手歷程之研究。中華心理衛生學刊，15，4，71-92。





國家圖書館出版品預行編目資料

性別平等教育. II / 國立教育資料館〔編〕. --

初版. -- 臺北市：教育資料館，民98. 11

面；公分

ISBN 978-986-02-0561-9(平裝附光碟片)

1. 性別教育 2. 中等教育

524.35

98020598

性別平等教育(II)

發行人：王世英

指導委員：晏涵文

召集人：黃富源

編輯委員：呂嘉惠、林麗珊、姚淑文、洪蘭、黃蕙欣、劉潔心
賴芳玉、羅珮勻(依姓氏筆劃順序排序)

執行編輯：張雲龍、郭正廷

出版機關：國立教育資料館

地址：臺北市大安區和平東路一段179號8樓

電話：(02)23519090

出版年月：中華民國九十八年十一月

版次：初版一刷

電子出版品說明：本書同時登載於國立教育資料館網站

網址：<http://www.nioerar.edu.tw>

定價：新臺幣430元(含DVD光碟)

排版者：倉頡印刷&設計

電話：(02)27631001

展售處：國立教育資料館教育資源服務中心(106臺北市和平東路一段181號1樓)

電話：(02)23519090#173 網址：<http://www.nioerar.edu.tw>

教育部員工消費合作社(100臺北市中山南路5號)

電話：(02)77366054

五南文化廣場(400臺中市中山路6號)

電話：(04)22260330 網址：<http://www.wunanbooks.com.tw>

國家書店(104臺北市松江路209號1樓)

電話：(02)25180207 網址：<http://www.govbooks.com.tw>

法律顧問：王東山律師

本館保有所有權利。欲利用本書全部或部分內容者，須徵求本館同意或書面授權。

圖書GPN：1009802779

ISBN 978-986-02-0561-9

光碟GPN：4509802373

視聽編號：GB-CD 279

隨附「性別平等教育(II)」DVD光碟(光碟與圖書不分售)

