

輔導報報

110學年度 第1期
主題：家庭暴力防治、情感教育

發行人：陳明印 出版單位：國立基隆女子高級中學 輔導室 2021年11月15日
指導老師：張嘉庭 編輯群：邱佳誼、洪知之、紀君瀾

家庭暴力會對一個人造成極大的影響，當我們身邊有人遭遇了家庭暴力，或者這件事發生在自己身上，我們可以怎麼做呢？本期刊物將帶大家認識家庭暴力的型態、如何自我保護，以及在建立關係的過程中，如何防備危險情人，在關係中平安成長。

最後，小編也提供愛情卡的工具與活動，希望大家可以透過活動整理自己的愛情價值觀。

◆ 家庭暴力的種類包含：

1. 身體暴力

(例如：肢體虐待、傷害、性侵害等)



2. 精神暴力

(例如：言語虐待、心理虐待、性虐待、控制行為等)



3. 經濟暴力

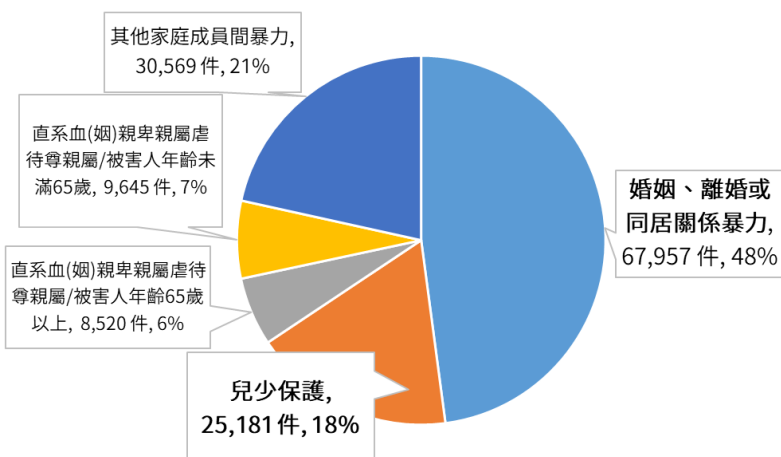
(例如：經濟上的威脅及控制等)



◆ 常見的家庭暴力案件類型：

1. 親密關係暴力(包含配偶、前配偶／同居、曾同居、現有或曾有親密關係之未同居伴侶)
2. 兒少保護 (包含疏忽照顧/身體虐待/精神虐待/性虐待等)
3. 老人保護
4. 其他家庭成員間暴力

109年家庭暴力事件通報類型件數



◆ 家暴防治資訊補充區：

相關影音資訊



閨小妹動畫集



就算是爸爸也不能
拿小孩出氣

相關法條資訊



◆ 相關資源：

根據家庭暴力防治法第8條，警政、教育、衛生、社政、民政、戶政、勞工、新聞、家庭暴力防治中心等機關，需提供被害人下列協助事務：

-  24小時電話專線服務。
-  提供被害人及其未成年子女短、中、長期庇護安置。
-  24小時緊急救援、協助診療、驗傷、採證及緊急安置。
-  經濟扶助、法律服務、就學服務、住宅輔導，並提供職業訓練與就業服務。
-  提供或轉介被害人、經評估有需要之目睹家庭暴力兒童及少年或家庭成員身心治療、諮商、社會與心理評估及處置。
-  其他

◆ 你可以如何求助：

-  110報警
113保護專線
- 
-  導師
學務處生輔組
輔導室
- 學校協助通報家暴

若發現身邊同學有異狀，也可以協助告知師長。面對家暴鼓起勇氣求助不容易，有時可能會被認為是家事，而不被大眾重視，透過主動發現與求助，身邊這些系統與資源才有機會可以協助有需要的家庭與同學。

危險情人停看聽 **STOP**

在進入一段關係前，你是否好好了解與關注過你的另一伴呢？爲了建立健康安全的關係，如何避免危險情人，我們一起來看看吧！

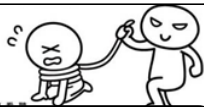
危險情人六警訊！！

1. 旋風般的激烈開端



瘋狂的追求手段或過度討好都有可能潛藏危機，代表對方想不擇手段達成目的。

3. 佔有慾



想操控對方的時間、空間、身體、穿著、居住環境、情緒和人際關係。另一方的感受與自主性總是被忽略。

5. 激烈的情緒轉變



強烈的情緒轉變常讓人措手不及，會突然大吼大叫或凶暴不講理。

2. 什麼事都怪罪別人



把所有的錯誤或自身的挫敗，都怪罪到別人身上，特別是另一伴。

4. 過去或現在有出現過言語或肢體暴力行爲



觀察暴力傾向：語言暴力通常會先出現，之後才是肢體攻擊。或是會對小動物施暴，生氣時亂丟東西，都是一種暴力傾向

6. 對別人的反應與需要冷漠



不在乎對方過得好不好，也對別人的痛苦無動於衷。

◆ 避免危險情人&如何分手

交往前

成為情侶前，透過團體互動了解對方在群體中的樣子，例：與家人、朋友的互動情形，若有觀察到上述特徵，就要及時喊停，避免進入交往關係。

交往後

- 1.檢視對方的危險情人特徵。
- 2.模擬演練分手的情境：試著找人討論，沙盤推演。
- 3.安全的人、事、時、地、物：分手談判時找家長陪同，注意時間、地點、避免刺激及挑釁式的話語。（不論對方是不是危險情人都適用喔！）
- 4.分手後保持距離，儘量維持三不：不要聯絡、不要落單、不要見面。
- 5.尋求可靠資源協助：師長、學務處-生輔組、輔導室。



網路以及社群媒體成為生活中認識朋友的新管道，雖然可以快速交到各地的朋友，但比較少有機會在平常生活的人際互動中了解對方。

回到下線後的現實生活與群體中，也需要實際的互動經驗（例：一起完成團隊工作與任務），才能更多了解對方的特質與行為互動模式。認識一個人需要付出時間與心力，在這變動快速的時代中，你有沒有「逆風飛翔的勇氣」，慢慢喜歡他（請點播莫文蔚-慢慢喜歡你），在進入交往關係前留心停看聽，為自己的交往關係把關。

莫文蔚-慢慢喜歡你
慢慢喜歡你 慢慢的親密
慢慢聊自己 慢慢和你走在一起
慢慢我想配合你 慢慢把我給你

◆ 討論與思考：

- 1.若週遭親友中有人成為家庭暴力中的受害者，你會如何安慰並幫助對方？
- 2.在進到一段交往關係前，你會特別注意對方哪些人格特質或行為呢？

◆ 參考資料與圖片來源：

家庭暴力及性侵害防治簡介：

<https://www.ilshb.gov.tw/index.php?catid=14&fieldid=6&cid=31&id=224&action=view>

衛生福利部保護服務司 家庭暴力事件通報案件統計：<https://dep.mohw.gov.tw/dops/lp-1303-105-xCat-cat01.html>

家暴案件防治成效之評估：<https://www.bas.ntpc.gov.tw/userfiles/1180700/files/3.pdf>

危險情人停看聽：<https://health99.hpa.gov.tw/article/18366>

靜宜大學諮商暨健康中心105 學年第二學期 3 月班會教材-危險情人，小心！<http://www.osa.pu.edu.tw>

圖片來源：

<https://www.irasutoya.com>

漫畫對話方塊 png來自 .pngtree.com/

<div>Icons made by Freepik from www.flaticon.com</div><div>Icons made by Flat Icons from www.flaticon.com</div><div>Icons made by iconixar from www.flaticon.com</div>

◆ 自我認識小活動-我的愛情價值觀

- 使用工具：愛情卡（輔導室有最多6副牌卡可以借用~）
- 預計時間：每個玩法，每人10分鐘分享，約50分鐘
- 使用方法：3-4人一組
- 玩法1：選出在尋找伴侶時最重要的10張卡
 1. 把牌卡分成兩堆，左邊放「我要的」，或是「如果沒有我會覺得難受的」，其他放另一邊。
 2. 從「我要的」，挑出最重要的前10張。
 3. 將前10張分類：插畫相同是同一類，「奶茶杯」是特質，「帆船」是能力，「手套與圍巾」是態度，「麵包」是現實條件，「床」是性愛。
 4. 在小組中分享在挑選過程中你發現了什麼？
 5. 聆聽組員的分享，可以對組員的分享有些好奇與提問，幫助他整理自己的愛情價值觀。
- 玩法2：具體化你的需求
 1. 從10張中挑出兩張卡，說說「我的伴侶要怎麼做，會讓我覺得這需求被滿足了」，例：「溫柔溫暖」→「對我來說的溫柔溫暖，是當我很累在抱怨時，不要馬上給我建議，陪著我，給我一個擁抱就好。」
 2. 能清楚的說出自己的需求，讓另一件更清楚知道怎樣做你才會滿意，並且進一步的溝通，伴侶關係才能更親近滿足。
- 玩法3：我可以給伴侶什麼呢
 1. 把牌卡分成兩堆，左邊放「我有的」，右邊放「我沒有的」。
 2. 從「我有的」，找出最符合自己的10張卡。
 3. 從「沒有的」卡片找出未來想要讓自己逐漸擁有的3張卡片。
 4. 彼此分享討論可以如何在生活中執行，來達到這個方面的進步？



對愛情的嚮往，有時也反映出自己不同層面的需求，學習了解自己的需求，並與他人溝通，才能建立健康滿意的關係。而這些整理，也不局限於伴侶關係，在任何人際關係中，具體化表達自己的需求與期望、與他人提出溝通與討論都是很重要的喔！