

親密關係(二) 愛情護衛隊

愛情中的自我保護

避免及因應
親密關係的負向行為

負向行為
類型&求助管道

恐怖情人
不要來 !!

NO!

製作單位：教育部

撰稿單位：國立臺灣師範大學

諮詢單位：衛生福利部

避免及因應 親密關係的負向行為

親密關係的負向行為?

親密關係暴力 (Intimate Partner Violence, IPV)
現有或曾有親密關係之伴侶間所發生
之各種形式暴力行為。

如何逃離親密關係暴力?

逃離口訣ABC

A

Asking for help
(勇於求助)

求助資源

- 身旁的親友 • 110
- 113保護專線
- 0800-0139991 男性關懷專線

B

Breaking up
(儘早分手)

安全分手五步驟

慎選

告知

平靜

冷淡

報案

C

Creating a safety plan
(擬定安全計畫)

安全計畫三大要素：

- 危險評估
- 信任對象
- 求助資源

負向行為 類型 & 求助管道

約會強暴

在約會行為中，一方違背對方的自由意志下，
從事具有威脅性與傷害性的性愛行為。

約會強暴的要件包含：

1. 受害者與加害者兩人彼此認識
2. 事件發生在兩人約會時
3. 性行為發生於其中一方為非自願的情況下



預防約會強暴



將約會的地點時間告知家人或朋友



對約會行程和地點要有充分的了解



約會過程避免酒精類飲品



曾經離開過自己視線的食物或飲料，避免食用



注意約會時間，避免過晚回家



避免單獨前往對方家裡赴約



避免陷入甜蜜陷阱，約會過程保持理性思考



發現危機時，立即求救或報警

數位 / 網路性別暴力

透過網路或數位的方式且基於性別之暴力行為。針對性別而施加他人暴力或不成比例的影響他人包括身體、心理或性之傷害、痛苦、施加威脅、壓制和剝奪其他行動自由等。

數位 / 網路性別暴力類型

1 網路跟蹤



2 惡意散播私密資料

3 人肉搜索



4 性別貶抑言論或行為

5 性勒索

6 基於性別偏見所為之強暴與死亡威脅

7 招募引誘

8 網路性騷擾

9 非法侵入或竊取資料



10 偽造或冒用身分

私密影像外流

五不四要原則



五不

- 絕「不」違反他人意願或指使他人拍私密影像
- 絕「不」聽從他人指示拍下自己的私密照片
- 絕「不」倉促傳送影像訊息
- 絕「不」轉寄任何私密影像
- 絕「不」取笑私密影像外流的人



四要

- 「要」向身旁的家人或朋友尋求協助預防恐怖情人傷害
- 「要」記得截圖，保留完整證據
- 「要」向警方報案或地檢署提出告訴
- 「要」檢舉、封鎖、刪除對方

相關求助管道

各校學生輔導中心、性別平等委員會

撥打電話110/113/165

台灣展翅協會
性私密影像被害人服務



性影像處理中心



恐怖情人不要來!!

恐怖情人定義

雖然說愛著伴侶，但是在言行舉止上卻會讓人感到不舒服或不快樂，甚至使人感到害怕。常常合理化自己錯誤的行為，並將原因歸咎在伴侶上，當伴侶提出分手或是離開他身邊時，會開始展開激進或是同歸於盡的恐怖手段，阻止伴侶的離開。

恐怖情人特徵

控制慾強

大男(女)人主義

低EQ

言行不一

預防恐怖情人傷害

STOP原則

Safe 安全

平常多留意
對方行為及交友
狀況

Time 時間

注意對方是否
嚴格掌控自己的
作息或行程

Occasion 地點

注意約會地
點的選擇，避
免偏僻黑暗

Person 對象

注意對方的
情緒是否有
極端化

本內容對應全面性教育 (Comprehensive Sexuality Education, CSE) 「關係」、「價值觀、權利、文化與性」、「理解性別」、「暴力與安全保障」、「健康與福祉技能」核心概念。

參考資料：

婦女援救基金會 (2019)。約會暴力：愛情的陰霾，我們該如何面對？

行政院性別平等會 (2021)。數位/網路性別暴力之定義、類型及其內涵說明。

*其餘請查詳版資料