

## 【性別平等】約會暴力，你不可不知

書香聊天室

文／諮商輔導組提供

愛情是大學生活裡的必修學分，戀愛更是人生大事，我們很容易對愛充滿著憧憬和幻想，但每段愛情故事的結局真的都是「王子、公主從此過著幸福、美滿的生活？」根據台灣大學社工系研究顯示，有近六成的大學生自陳曾經遭受或施以暴力，約會暴力發生率偏高，我們談戀愛的同時更需要注意人身安全！

什麼是約會暴力？

也許你認為「打是情、罵是愛」、「隨時隨地報告行蹤是關心」、「被強吻是一件浪漫的事情」，但其實都是錯誤的觀念。約會暴力指的是在兩人交往期間發生的暴力事件，包含了肢體、心理及性暴力。肢體暴力指當事人身體上有明顯、可辨識的傷痕或瘀青，施暴者一般的施暴手法包括：拳打腳踢、拿東西丟人、拿武器傷人、用熱水燙人等；心理暴力是言語上的辱罵、跟蹤控制、破壞關係等的手段，對方企圖藉由各式各樣的手法讓你產生畏懼，例如：限制你與朋友的往來、與父母的聯繫，或是對你進行情緒勒索，以殺死寵物威脅、恐嚇，甚至是以死相逼等；性暴力是在違反意願下，脅迫發生的性行為或性活動。一般而言，心理暴力與性暴力，外人是難辨識的，甚至因為社會的價值觀，「家醜不可外揚」等觀念影響我們，使我們難以把親密關係暴力向朋友或專業人士求助。

我該怎麼辦？

當你發現自己處於暴力關係中，你可能會不安、焦慮、恐懼，甚至是憤怒。若此時與對方理論是一件危險的事情，會很容易激怒對方，更可能發生不可預期的後果。反之，我們應冷靜處理，不要做過多的反應，像是罵人、反擊，先保護自己，再試圖讓對方平靜下來。接下來找機會離開或聯繫可協助的朋友來幫助你離開現場，若一時找不到朋友，可撥打校安中心，24小時緊急聯絡電話：02-26222173，會有值班教官能夠協助你。其實，被一個我們曾經愛過的人施以暴力對待，是一件很沉重、難以接受的事，心裡受的傷比身上的傷來得更痛，這時候我們更需要朋友的支持或專業的協助，協助我們面對事情。

我的朋友發生約會暴力，我可以…

暴力是有一套固定的循環模式，不會只發生一次。當你周遭的朋友與你提起相關狀況，首要確認的是其人身安全、與朋友討論安全計劃，也就是說當暴力事件再度發生時，朋友的處理如何？你們更可商量一個暗號，作為一個求救訊號，供必要時使用。若

朋友向你求助時，你以責備的態度對待，像罵他蠢、罵他笨，十分容易阻礙朋友對你求助的可能，相反，若你能多一點包容和接納，主動關心朋友，也許可以阻止一場悲劇發生。

一段健康的愛情關係必須建立於尊重與信任，或許約會暴力是愛情關係中的極端例子，但告訴我們的是在愛著對方的同時，也千萬不能忘記自己的價值，希望各位都能拋開錯誤觀念，談一場健康又安全的戀愛！