

## 隔牆有「眼」——遇上偷拍怎麼辦？

心靈花園

文／諮商職涯暨學習發展輔導中心

為了趕報告，在學校討論到晚上，一個人靜靜穿越走廊想去洗手間洗洗臉，卻在廁所裡隱約聽到怪怪的聲音、感覺到「眼睛」在看著自己，不知道是人還是鬼？鼓起勇氣確認才發現竟然有人在偷拍！這時候可以怎麼做呢？

### 安全第一 安頓身心

面對突如其來的情況，第一時間可能會感到驚慌失措、害怕緊張，甚至「當機」，但請盡量先深呼吸以自身安全為優先考量，選擇適合自己的處理方式：一、如沒有手機，校園廁所內有安裝緊急按鈕，按下紅色按鈕後警報器會連接24小時校安中心通知教官到場處理；二、先行離開洗手間，回到安全的地方安頓身心，再向同學、朋友、教官求助；三、如洗手間位於人潮多的地方，請大聲喝止並呼救，吸引路人幫忙。

### 留存證據 提請申訴

如果有帶手機在身上，請立即聯繫同學、朋友前來幫忙，或撥打校安中心電話。同學、朋友、教官趕至後，可協助堵截偷拍者。在第三方在場下，要求查看偷拍者偷拍的照片或影片，如有發現別急於刪除，可以手機翻錄照片或影片作為證據，並向性別平等教育委員會提出申訴。若看到偷拍者衣裝、身形、外貌等，可以嘗試記住特徵及發生的時間地點，以助後續處理。如偷拍者已逃離現場，或為校外人士，則請報警處理，由警方調閱附近監視器追查偷拍者蹤跡。

### 被偷拍不是你的錯 接納情緒

偷拍事件發生後，即使已交由相關單位或警方處理，因在不知情下突然無故拍攝，而且涉及如廁的私密行為，不但個人意願不被尊重，更同時被侵犯身體界線及身體自主

權，被偷拍者的情緒依然會受不同程度的影響，如為影像流出或再次被拍而焦慮不安、為等待調查結果而憤怒焦躁、為抓不到偷拍者而忿忿不平、為當時的反應而自責自我否定、為遇到偷拍而難過恐懼等。

這些複雜的情緒都是常見反應，但請記得「被偷拍不是你的錯」，可以找同學、朋友、家人訴說，尋求支持。如未有適合傾訴的對象，或情緒持續低落並影響日常生活如常常想起被偷拍時的狀況、注意力不能集中、飲食或睡眠習慣改變等，請聯繫諮商中心以心理諮商照護梳理情緒及調整身心狀態。

### 校內校外 保持警覺

無論校內校外，偷拍事件皆有可能發生。台北市警察局捷運警察隊2021年分析報告中近5年捷運偷拍或性騷擾案發生最多捷運站前三名依序為忠孝復興站、台北車站、忠孝新生站，捷運警察隊已建立騷擾及偷拍犯嫌資料庫以利調查。以時段則偷拍等妨害秘密案以晚上6至10時為多；性騷擾案則為上午6時至10時。平常前往公共廁所時，可以注意是否有可疑人士在洗手間外徘徊，保持警覺注意廁所內是否有可疑物品或反光物件、隨身攜帶手機、或請友人陪同。一旦懷疑被偷拍，請相信感覺，保護自己，盡快求助。

2021/12/19