



我們不要就這樣算了



國立勤益科技大學
學務處 諮商輔導組
實習諮商心理師 張容瑛
112年9月號

近來掀起一波名為「MeToo」的運動，大量性騷擾事件在政治圈和演藝圈浮出檯面，許多受害者站出來，揭露過去遭遇的經驗，引起社會關注與重視。

Q1: 為何性騷擾會發生?

性騷擾多半反映不平等的權力結構，可能來自職位、輩分、師生關係等。由於權利不對等，加上事發突然，當事人可能受到嚇驚，無法立即反應，或者顧及工作、成績，而不知所措。性騷擾的本質是濫用權力，所以男女都可能受害。

Q2: 怎樣才算性騷擾?

性騷擾可區分為四大類：

- 一、語言騷擾：
包括具有性意涵、性別偏見或歧視的行為及態度，以及帶有侮辱、敵視或詆毀其他性別的言論。如：大波霸、娘娘腔等。
- 二、肢體騷擾：
肢體動作讓對方覺得不受尊重。如：掀裙子、故意觸碰對方身體、偷窺、偷拍等。
- 三、視覺騷擾：
展示裸露色情圖片、影片，造成對方不舒服。如：網路散播性暗示圖片。
- 四、不受歡迎的性追求或性要求：
要求受害者提供性服務，以做為交換利益條件的手段。

Q3: 遇到「性騷擾」怎麼辦?

當下視情況勇敢說「不」或婉轉拒絕，也可請旁人協助。

你可以選擇這樣做：

- 一、告訴自己信任的人，尋求心理支持與其他支援，請記得做錯事的是對方，不是自己。
- 二、詳細紀錄事發當時的人、事、時、地、物。確認現場附近是否有監視器、行車紀錄器？有沒有人看見？若有收到騷擾訊息或LINE對話，請截圖保存，跟導師或教官反映，或向學校申請性平事件調查。

Q4: 為什麼以前不反抗，過了這麼久才說?

當事人有可能因體型、力氣上的差距無法擊退對方，也可能當下情境無法順利逃脫，或者因為太驚嚇害怕而僵住。有時候社會風氣在文化的影響下會檢討被害人，即便被害人說出來，也有可能被質疑，不僅名譽受損，還可能造成二度傷害，所以很多人第一時間不敢說。

Q5: 身邊的人遇到性騷擾，可以怎麼協助?

- 一、真誠地傾聽
當事人願意訴說之前，往往有許多掙扎，所以充分地「信任」與「接納」當事人說出的任何感受與想法，是很重要的。
- 二、不要指責或評斷
不要質疑當事人有沒有抵抗或拒絕，請記住需要被譴責的是加害人，不是被害人。
- 三、每個人需要療傷的時間不同
每個人的創傷反應及復原歷程都不一樣，我們鼓勵當事人求助、申訴，但請尊重他的步調和選擇。

最後，無論是當事人或陪在身旁的人都請記得自我照顧，復原之路很漫長，如果覺得身心超出負荷，可以到學務處諮商輔導組找專業人員協助，讓我們陪你一起面對。

