



⊘ 請你不要越線哦 ⊘

— 勇敢維護自己的身體界限 —



除了我們生活的空間和物品有界限，我們的「身體」也有界限！
自我守護外也同時「尊重」他人的身體界限，停止不受歡迎的舉動

「身體界限」是什麼？

「身體界限」是指每個人能忍受他人碰觸自己的限度，這個限度是依照自己的主觀感受和想法決定的，因此每個人的身體界限都不同。

身體界限不只限於身體的接觸，還包括帶給身體的感覺。例如，不受歡迎且讓人不舒服的「黃腔」、侵犯到他人聽力界限的「噪音」、沒有得到別人的同意，就侵犯到他人視覺界限的「黃色圖片或不雅動作」等，也都是身體界限的範圍。如果別人未經同意擅自侵犯到我們的身體界限，就會讓我們有不舒服、生氣的感覺…

如何維護「身體界限」？

📌 第一步：覺察你的身體界限

— 了解自己容許和不容許他人跟你身體互動的界限和區域是哪些

TIPS：憑著你個人的「主觀感受」區分好與不好的碰觸

主觀上「好」的碰觸：
某人跟你的身體互動，你可以接受並產生正向感受

主觀上「不好」的碰觸：
某人跟你的身體互動，你覺得被侵犯、被騷擾並產生負向感受

資料來源：

看不見的地雷 — 談身體界限（陽明電子報）

https://www.ym.edu.tw/ymnews/148/blog_hs.html

智能類性別平等教育教材 - 性別平等教育資源中心

<http://gender.nhes.edu.tw/images/icagenda/files/SpecialEducation/04-.pdf>

黃麗莉主編，婦女新知協會策畫（1999）。「跳脫性別框框」，兩性平等教育教師家長解惑手冊，臺北：女書店。

📌 第二步：身體界限被侵犯時要表示拒絕

— 當別人(不管認不認識)用不好的方式碰觸我們時，我們有權利並且要有勇氣「表達拒絕」

TIPS：拒絕四招

請求尊重

當他人侵犯到我們的身體界限时，我們可以先請求尊重，若是對方是朋友或親人，可請求對方尊重你的身體界限

明確說不

明確且堅定說「不！」，並在言語和行動上表達自己的不悅和不舒服（ex. 不要碰我、我覺得不舒服、請你不要…）

大聲喊叫

如果對方繼續侵犯則可以大聲喊叫，讓對方懼怕，不敢繼續侵犯，尤其是在公車、捷運等公共場所

速離現場

對方若執意侵犯也無人伸出援手，則應該明哲保身速離現場，到人多明亮的地方，或到求援單位如：教官室、警衛室、服務台、警察局…等