

愛 · 不礙

戀愛讓人嚮往，關係中的愛恨與情仇卻也互相牽動著，爲了愛與被愛的歸屬，我們在感受幸福、親密與規劃未來藍圖時，卻也變的敏感、焦慮與不安，這些千絲萬縷，讓人悸動，卻同時也讓人難以承受。爲了消彌這些揪心的感受，如果使用錯誤的方法，暴力的行爲，會讓自己與伴侶都受了傷。

根據現代婦女基金會所作的研究，發現戀愛關係中的暴力是有警訊可循：

- 一、影印機(心理暴力)：嫌東嫌西，希望你成爲他心中理想的樣子，但這卻不是你要的生活。
- 二、GPS 定位系統(行動控制)：要求你回報所有行蹤，限制你出席聚會及與異性來往。
- 三、拳擊機(肢體暴力)：他常打你、推你、大吼、丟東西、搥牆、虐待動物，縱使事後道歉，但再次情緒失控時仍會作出暴力行爲。
- 四、電子寵物機(孤立對待)：要求你遠離與其他人相處或聽命於他，讓你的生活只剩下他。
- 五、不如意都怪妳(情緒勒索)：所有不如意都是你的錯，企圖傷害自己或別人，讓你自責。
- 六、大聲公(言語暴力)：常在他人面前斥責、批評、貶抑你，讓你處在尷尬情境中。
- 七、情趣用品(性暴力)：以暴力方式要求你配合他的性需求，或拒絕讓你避孕。

很多事不可能有重來的機會，而只要關係中有出現以上的訊息，就要立即尋求協助，以「CSI」為守則，以避免受到傷害的行動策略：

- 一、Consult【尋求商談與協助】：試著與家人、朋友、師長或諮輔組心理師談論這件事，兩人願意面對暴力問題，尋求專業解決，才是改變的開始。
- 二、Safety First【安全才是上策】：面對暴力警訊，不要認爲一再委曲求全就可以保住愛情，更重要的事自己的安全問題，保持冷靜，凡事多小心保護自己。
- 三、Implement Plan【要求對方履行改善的行動策略】：注意伴侶是否真心承認暴力行爲的失當，如果他能在溝通下進行協談諮商，接受情緒及憤怒管理課程，才能有效的改善暴力問題。

家庭暴力防治法亦已將 16 歲以上遭受現有或曾有親密關係之未同居伴侶施以身體或精神上不法侵害之情事者，準用保護令聲請及執行相關規定。也就是說，大學生們在親密關係中，若發生身體或精神上暴力事件時，都能受法律的保護尋求相關資源。

可用的資源包括有報警、驗傷，並聲請保護令。而保護令有多達 13 款內容，其中因親密關係暴力的保護令可聲請的款項有：

- 一、禁止相對人對於受暴學生或其特定家庭成員實施家庭暴力。
 - 二、禁止相對人對於受暴學生為騷擾、接觸、跟蹤、通話、通信或其他非必要之聯絡行為。
 - 三、命相對人遠離下列場所特定距離：受暴學生之住居所、學校、工作場所或其他受暴學生或其特定家庭成員經常出入之特定場所。
 - 四、命相對人交付受暴學生或特定家庭成員之醫療、輔導、庇護所或財物損害等費用
 - 五、命相對人完成加害人處遇計畫
 - 六、命相對人負擔相當之律師費用
 - 七、禁止相對人查閱受暴學生及受其暫時監護之未成年子女戶籍、學籍、所得來源相關資訊
 - 八、命其他保護受暴學生或其特定家庭成員之必要命令
- 當聲請保護令後，伴侶違反保護令時，即構成違反保護令罪，會有相關刑責及罰金。

戀愛關係中錯綜糾葛的情感，正因難以承受，獨自面對更是容易讓人陷入胡同，當你發現身邊友人或自己正在經驗這樣的一段關係，建議你可以找信任的老師或到諮商輔導組找心理師，一起聊聊討論，說說你內心的壓力與困擾，也可以知道有哪些資源可以運用，讓自己能享受這些美好，走過可能的低潮，更健康的面對愛，讓愛不礙。

學務處諮商輔導組 關心您
辦公室：F 棟 202
電話(06)253-3131#2220~2222



以上圖片取自網路