

設界限，愛無限—淺談你我的身體界線

撰文／林慧怡

世上不只一位布蘭登費雪，也不只一所中山女中

2018年2月，主演《神鬼傳奇》男主角而紅極一時的布蘭登費雪接受雜誌專訪，揭露了15年前受到好萊塢外國記者協會前主席性騷擾經歷，引起一陣軒然大波。布蘭登費雪提到在一場受邀的午宴上，協會前主席伸出雙手撫摸了他的屁股，其中一根手指甚至在會陰附近遊走，當下令他十分痛苦及恐懼，布蘭登費雪說：「我覺得噁心，覺得自己像個孩子，喉頭像哽著一顆球。我幾乎就要哭出來。」但事件發生後掙扎於影響演藝工作，因此始終未公開。

2017年9月，中山女中的校門口發放公開信，標題寫著「請關注中山女中校園的性騷擾事件」。信中提及，中山女中性別平等教育委員會已證實，校園內有四名在學女生曾受某位男教師性騷擾，其性騷擾行為包含暗示性言語、文字、圖片，正面擁抱、撫摸大腿與觸碰身體隱私部位。然而，受害的不只是校內四名女學生，過往的畢業校友也曾受害。

從演藝圈到校園內，「性騷擾」已非在特定場合、或特定性別上才會發生，也早已推翻了過去「穿著曝露的女生才會被侵犯」的謠言，從好萊塢大明星布蘭登費雪，到甚至只是求學階段的青少年，都有可能在工作與教育環境下受到身體的侵犯。

你的不舒服很重要

故事中的這些受害者，在被侵犯的第一時間，通常都是先感到困惑、噁心與害怕，但卻不清楚自己的感覺是不是對的，又或者只是長輩或權威人士給的「關愛」？有了不舒服的感覺，到底能和誰說？說了會有人幫我嗎？還是會認為都是我的錯覺？

這些求助無門的心聲，往往也讓受害者獨自吞嚥了痛苦與混亂，更錯失了為自己身體發聲的時機，使加害者逃出法網，又促使了下位受害者的產生。到底我們該如何讓這一切不再發生？又該如何辨認自己身體的感覺？

每個人都有能夠容忍別人觸碰自己身體的限度，這就是「身體界線」。身體界線是一條隱

形，卻是與人相處重要的分界。並非每個人的身體界線都相同，會因不同的對象、時間、年齡和性別有所差異，而這都是個體自己所能決定的。

身體界線不只是指身體上的接觸，還包含「感覺」。如同上面中山女中的案例所提到的，男老師對女學生說出具有性暗示的語言，就是侵犯到女學生的「聽力界線」；傳送黃色圖片或不雅動作，就是侵犯到別人的「視覺界線」。

當他人的言行舉止讓自己產生「怪怪的、不舒服」的感覺時，就表示我們的界線可能受到了侵犯。先問問自己「我怎麼了？」去感受自己的感覺從何而來，且相信自己真實的感受與反應。當我們能越了解自己的身體與感覺，區分哪些部位被碰觸是不舒服、不被接受的，就是為自己設立身體界線的第一步。

當別人越界時，怎麼辦？

與別人的互動中，清楚、適當地表達自己的界線，同時尊重每個人有不同的身體界線，便是與人和諧相處的關鍵了。當不尊重他人的身體界線，以及沒有適當保護自己的身體界線，往往提高了性騷擾或性侵害等與性或性別有關的侵權事件發生的可能性。

從前面兩個案例中可知，性騷擾者對於人際界線的不尊重，造成對他人身體的侵犯。舉凡對他人做出不受歡迎而與「性」有關之要求、言語或舉止，均構成性騷擾，面對性騷擾，我們能做的不再只是沉默與隱忍，更可以透過以下方式幫助自己：

1. 相信自己的直覺

無論當下面對的情形是哪一種，面對性騷擾時，首先要確定自己的感覺，增加對性騷的敏感度，不論對方是善意、無意還是惡意的騷擾，只要讓對方知道你覺得不舒服，對方就應該尊重你的感受與身體界線。

2. 清晰的溝通

為遏止加害者繼續侵犯他人而產生更多受害者，當我們確定了自己不舒服感覺後，必須十分清楚地表達自己真正的想法，以減少因誤解而產生的性騷擾。可視當下的情境做出判斷，選擇是要勇敢大聲地說「不」，或是婉轉告知對方；是要直接做出反抗，或是請求旁人協助，無論何種反應，都是為自己的身體權益發聲，讓對方立即停止性騷擾行為。

3. 尋求支持及申訴管道

對於性騷擾者的行為，隱忍反而更會姑息養奸，使得情況變本加厲。因此，可向朋友、師長、心理諮商中心或「性別平等教育委員會」的委員尋求協助，並衡量輕重後，於適當時機採取申訴管道。

4. 尋求心理諮商

當我們遇到性騷擾時，可能會出現某些負面的情緒反應，如憂鬱、憤怒、自我懷疑、無助、害怕、焦慮，以及對性別關係的態度與行為改變等，因此，可以透過專業心理治療得到情緒調適與支持。

在人際的互動中，透過尊重聆聽自己的感覺、了解身體界線的距離，到清楚適當地表達界線，來展現個人身體的自主權。當我們能夠為自己建立清楚的身體界線，才能進一步學習與人親密與保護自己。

身體是你最大的寶藏，重視當下的感受，不需讓別人來定義你自己的感覺，學習的第一步，我們一起從建立界線開始做起！

參考資料

Zach Baron (2018, February22). GQ Report. *What Ever Happened To Brendan Fraser?* Retrieved from <https://www.gq.com/story/what-ever-happened-to-brendan-fraser>

程士華 (民 106 年 9 月 16 日)。中山女中現狼師，家長呼籲校方應妥善積極處理。民報。取自 <http://www.peoplenews.tw/news/53a1b591-80b9-407a-87a7-129a3d85a4b3>

