

# 小心!! 職場中的『鹹豬手』!

主講人：王瑞琪心理師

台灣性教育學會監事

可言心理諮商所所長

台北市政府性別平等教育委員會委員



# 61.5%女性擔心被性騷擾

2008/03/07 康仁俊 報導

根據行政院主計處2007年公佈的統計數據，台灣婦女勞動參與率達到49.44%，不過現代婦女基金會7日公佈的「職場安心指數大調查」，卻顯示有高達61.5%的女性受訪者，擔心在職場上受到性騷擾，同時有45.3%的女性受訪者認為，公司中男女同工不同酬的情形嚴重，顯示台灣婦女職場安全及環境仍然有相當的改進空間。

調查中顯示，有37.2%的受訪者表示，自己或同事曾經在職場中遭遇性騷擾，律師王如玄說，女性如果在職場中遭遇到性騷擾，要勇於捍衛自己的權益，最重要的是要先做好蒐證的工作。

# 性騷擾 的定義

- 歐洲議會在1990年給性騷擾下了一個最具權威的定義：「性騷擾是指不受歡迎的性行爲或其他以性爲目的的行爲，它損害了女性和男性的尊嚴，包括不受歡迎的身體接觸、語言或非語言行爲。」
- 美國平等就業機會委員會將性騷擾定義爲：「出於性需求而提出不受歡迎的性行動、性要求或其他語言上身體上的性行爲。」
- 這種行爲特別容易發生在關係不對等的情況，高位階者對低位階者性騷擾。如：老師對學生、雇主對員工。

→→ 2005年我國通過「性騷擾防治法」！

# 什麼是「職場性騷擾」？

受僱者於執行職務時，任何人以性要求、具有性意味或性別歧視之言詞或行爲，對其造成敵意性、脅迫性或冒犯性之工作環境，致侵犯或干擾其人格尊嚴、人身自由或影響其工作表現。例如辦公室內有人講黃色笑話或開黃腔，經人糾正或抗議仍不改其行爲時便可視爲職場性騷擾。

雇主對受僱者或求職者爲明示或暗示之性要求、具有性意味或性別歧視之言詞或行爲，作爲勞務契約成立、存續、變更或分發、配置、報酬、考績、陞遷、降調、獎懲等之交換條件。



# 界限的作用

- **自我定位**：什麼是我，什麼不是我？我要什麼，不要什麼？
- **自主權**：可以標示我到哪裡為止，別人從哪裡開始，讓我有「所有權感」。
- **我的責任**：告訴我必須對什麼負責，對什麼不須負責？
- **自我保護**：幫我們將對我們有益的事留在裡面，將不好的東西擋在外面。

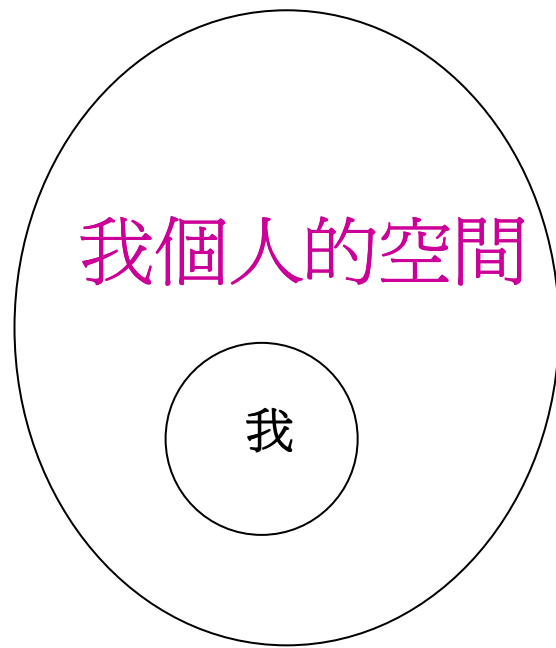


# 成熟的自我界限

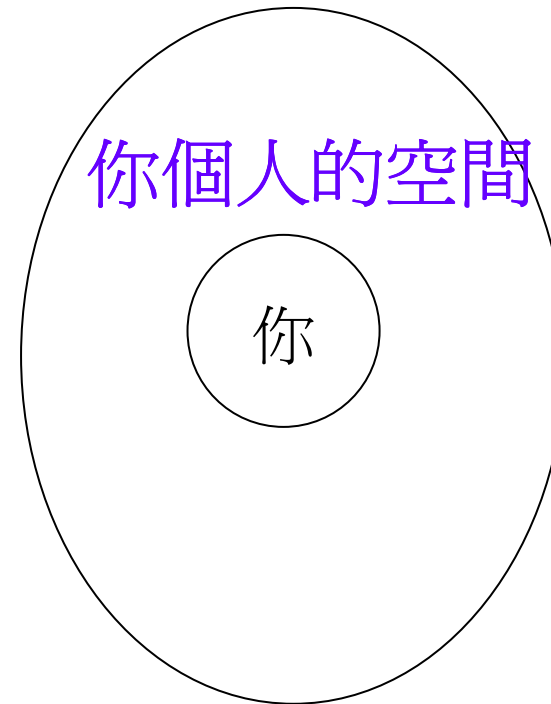
- 我們在人際關係中，到了某一點，我們覺得舒服。
- 在生理與心理的空間中，我結束的那一點，是對方開始的那一點。

成熟的界限，有助於健康的人際關係。

# 健康的界限



中性的空間





# 界限問題

兩大問題：

- 無法設立自己的界限，總是受到欺凌……
- 不尊重別人界限，總是入侵別人的領域……

→→請盡快向心輔老師／心理師求助！



# 創傷後壓力症候群

(Post-Traumatic Stress Disorder , PTSD)

- ❖ 我腦海裡常出現過去那件恐怖的經驗
- ❖ 我會對某些特殊的對象，或某些特殊的情境有長期且高度的恐懼反應
- ❖ 我知道過去有一個可怕的經驗發生在我的身上，但我怎麼也想不起來詳細的內容
- ❖ 我會突然沒理由的經常感到害怕、驚慌、不安
- ❖ 我時常會做惡夢，心中充滿恐懼
- ❖ 我覺得我在危險之中，必須時時保持警覺
- ❖ 我沒有能力保護自己
- ❖ 我覺得世界上沒有人可以保護我
- ❖ 我覺得世界上沒有可以值得信賴的人
- ❖ 我時常對他人懷有敵意

## 性騷擾／性侵害的後遺症

- Putnam(1989)發現**85%**以上的患有**多重人格疾病**的人有性侵害的受害歷史。
- **160**位性冷感的女性中，**90%**童年時曾被強暴；
- **118**位女性吸毒者中，**75%**在九歲前遭受過性侵害；
- **80%**的戀童者自己在童年時受過性侵害。

# 約會強暴最容易發生在 第一次和最後一次約會

- 根據國內外的數據顯示，約會強暴及被熟識的人  
性侵害的比例在所有性侵害案件裡，佔有相當高  
的比例（2006年）：

	熟識的人	不熟識的人
台灣	42%	23%
美國	68%	

- 熟識的人包含男女朋友、前男女朋友、同學、朋  
友、或網友，由此可見約會強暴已是不可忽視的  
問題，也是兩性交往的重要議題。



# 做一個獨立的現代人

- 知識獨立
- 經濟獨立
- 人格獨立
- 情感獨立

獨立是「需要」和「享受」，而不是「依賴」。

一個獨立的人，可能需要愛情，可以享受愛情，但絕不依賴愛情。

**你的價值，不需要由「有沒有人愛你」來肯定！**

# 由愛生恨?—談分手暴力

## ■ 分手暴力調查報告：

至少每兩天發生一件分手暴力新聞

至少每週發生一件分手殺害致死案

至少每隔一週發生情感糾紛而自殺的事件

- 在所有殺人事件中，女性受害者之比率明顯高於男性，約佔八成。從親密關係的類型來看，所有暴力事件中加害者與受害者之間的關係以情侶佔最多數，約總數的一半；其次是同居人，約四分之一。

- 尊重對方的選擇，才是真愛。



# 危險的情人—分手暴力的七大特徵

1. 旋風式的熱烈追求，不擇手段、枉顧他人的意願。
2. 有強烈的佔有欲、過度的嫉妒心，
3. 情緒起伏很大，為小事發很大的脾氣。
4. 容易怪罪他人，都是別人的錯。
5. 言語侮辱：對情人常有貶抑性或侮辱的言辭。
6. 對別人的需要冷漠。
7. 曾有暴力行為：丟東西、踢小狗也算。

(引自張老師出版社《遠離危險關係》，[Noelle Nelson](#)著)



# 新時代的性別角色

- 1、揚棄「大男人主義」與「大女人主義」，給男女性相同的機會與資源。
- 2、多元、多功能的角色扮演，發展「剛柔並濟」的彈性角色。
- 3、男性不再壓抑情緒，也不必逞強。
- 4、女性不再自我設限，也不會只享權利、不盡義務。
- 5、杜絕性騷擾與性別歧視。
- 6、以「平等與尊重」的精神尋求兩性關係的平衡點。



## 結語

❖ 瑞典性教育協會奧塔女士創會時立下一個目標：

「我夢想有一天所有出生的小孩都是受歡迎的，所有男人和女人都是平等的，所有的性關係都表達著親密、溫柔與歡愉。」