

親密關係暴力防治海報展

►何謂親密關係暴力

親密關係暴力的定義是「在親密關係中，凡舉任何過度控制或攻擊行為，無論藉著言語、情感、身體、性關係或綜合形式出現，可稱為親密關係暴力」。大致可分為五種：

- **身體暴力**：用暴力對待對方，如拳打腳踢、掌摑、推撞、咬，以及使用刀械利器等。
- **言語暴力**：故意且經常用言詞、語調予以謾罵、數落、吼叫、侮辱、諷刺、恫嚇、威嚇或取笑伴侶。
- **心理暴力**：用心理壓力來對待伴侶，如不理不睬、孤立、恐嚇分手、鄙視羞辱、不實指控或常常把伴侶與別人比較等。
- **操控暴力**：用各種方法來操控，使伴侶屈服或配合，如眼淚攻勢的情緒操控；要求對方隨傳隨到、每天交代行蹤、監視/聽、跟蹤等行動控制；或者以財務對伴侶經濟控制。
- **性暴力**：用肢體及精神暴力威脅、恐嚇等方法，強迫對方違背意願進行性行為、性虐待，或強迫觀看性活動、色情圖片影片等。

親密關係暴力防治海報展



親密關係暴力並非單獨與偶發的行為，它是循環的歷程與一組行為模式。在壓力期、爭執期、虐待暴力期與蜜月期輪流出現下，被害人經常會迷惑，也在傷痕、淚痕與吻痕的不斷循環中度過。實務上，歷程不一定每次都經過一樣的時間或按順序，在許多嚴重的親密關係暴力中，蜜月期甚至是不明顯的。以下就親密暴力循環歷程的四個階段做說明：

- **壓力期：**為親密關係暴力的醞釀時期。在這個時候，引起親密暴力的潛在因子已經存在，雙方關係開始緊張，形成一觸即發的態勢，此時被害人會有「如臨深淵，如履薄冰」般戰戰兢兢的心情。此時還不至於有激烈的爭吵，多以冷戰的方式出現，偶有小型爭吵。在這段時間也是制止暴力發生最有效的時期，如雙方能進行有效的溝通，整個暴力循環就能在尚未展開時就予以終結。隨著暴力循環發生次數的增加，壓力期會逐漸縮短，甚至完全被省略。

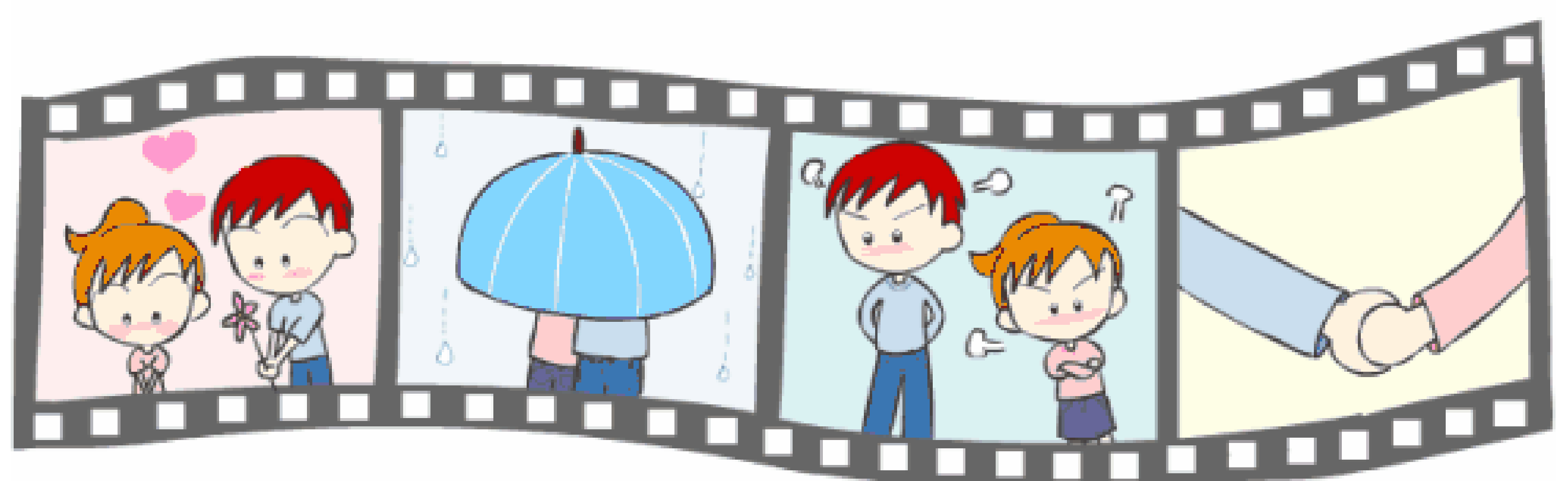
親密關係暴力防治海報展

➤ **爭執期**：為親密暴力導火線的引爆時期。此時在壓力期的平衡狀態已經被破壞，雙方開始會有大型的爭吵，爭執情形進入白熱化階段。這個時期通常會直接引出暴力行為，一般而言此時間已開始有心理虐待的行為，如用言詞羞辱對方、威脅對方將以暴力對待、意圖強迫改變對方行為等。在這些歷程後就會直接引出身體暴力行為，即加害人意圖以暴力行為中止爭執，維持絕對優勢。同壓力期一般，爭執期也會隨著暴力循環次數的增加而縮短，甚至在爭執期一開始或根本沒有發生爭執的情形下，暴力行為就會發生，這是因為暴力行為已經成為一種習慣。

➤ **虐待暴力期**：為暴力行為正式開始的階段。經過前面兩階段的孕育而產生出具體行為，這個時期的暴力以身體虐待及性暴力為主。在一連串暴力行為後，被害人往往因極度的驚嚇而腦中一片空白，等暴力行為結束後才開始有情緒的知覺，通常是先覺得困惑，然後感到恐懼害怕，接著會產生憤怒及無助等複雜情緒。此時期會隨著暴力行為次數增多而漸漸成為暴力循環的全部，因加害人學習到採取暴力是解決問題、中止爭執、紓解壓力或維持地位優勢最快的方式，且通常不會受到懲罰，因他是關係中懲罰的執行者非接受者。當親密暴力的次數增加，甚至成為一種常態或習慣時，暴力循環就只是虐待暴力期的延續，其他階段已無發生的必要。

親密關係暴力防治海報展

- **蜜月期**：為親密關係暴力的暫時停歇時期。此時加害人通常會竭盡所能的示好、道歉，也會做一些彌補性的行為，或者否認、縮小、合理化先前的暴力行為，而被害人通常在此階段會有暴力已經結束的錯覺，但其實只是暫時停歇，很可能又會是另一個暴力循環的開始。由於加害人在此時與暴力期相比，態度落差很大，因此被害人常常說服自己「他還是很愛我」、「他只是一時衝動」、「他已經道歉了」，便覺心軟而未採取任何阻止親密關係暴力的措施。而加害人則會認為「反正他一定會原諒我」、「反正他也不能怎麼樣」，加害人總是被原諒而沒有遭到反擊或懲罰，所以其暴力行為會變本加厲。和壓力期及爭執期相同，蜜月期也會隨暴力循環次數的增加而縮短，甚至消失，因為加害人漸漸將暴力視為理所當然，久了也認為沒有必要再去討好安撫被害人，或否認、合理化暴力行為。



親密關係暴力防治海報展

第一曲 注意你們之間的戀情是否存在暴力警訊

♥你是他的戀愛事務機嗎？

他總是口口聲聲說愛你，但在這段親密關係中，他的對待方式，卻令你感到恐懼、害怕、無助？他總是告訴你他所作的一切都是因你的錯嗎？親密關係發展過程中，你是否有以上的感覺，卻又害怕失去這段關係而勉強維持呢？如果不能注意自己是否已經深陷親密關係暴力的警訊中，未來只會讓暴力傷害更嚴重。注意親密關係暴力的警訊，避免成為她的戀愛事務機，失去尊嚴與權力。

➤ 影印機（複製心中完美伴侶—心理虐待）

他總是對你嫌東嫌西，希望你多學學別人，試圖把你打造成他心中完美的對象，但這卻不是你喜歡及想要的生活。

➤ GPS衛星定位器（掌控追蹤你的行蹤—行為控制）

一開始的如漆似膠到跟隨你的行動，且常要求你回報行蹤，而這樣的日子已經讓你無法喘息。

➤ 拳擊機(拳打腳踢暴力發洩—肢體暴力)

他常會情緒失控，搥胸打牆、丟東西或毀損物品，常用暴力解決問題，甚至虐待你的寵物。而你發現他會推打你，縱使他道歉了，可是還是再度情緒失控，讓你逐漸害怕與他生活。

➤ 電子寵物機(任意使喚專屬於他—孤立對待)

他要求你除了他不得對待別人好，不喜歡你和同事朋友、家人相處，逐漸要求你遠離他們，希望你的生活只能有他的存在，而別人都只是在利用你，你也發現生活真的只有他，不再有朋友家人。

➤ 電視機(掌握你心賺你熱淚—情緒控制)

他會不斷指責你是關係裂痕的元兇，企圖傷害自己或別人，讓你感到自責有罪惡感。他有時會變得異常冷漠，忽略你的存在與言行，而你發現自己的生活都在他的情緒掌控中度過。

➤ 提款機(你存他提只進不出一經濟控制)

他總是可以購買他斷定的必需品，而你購買生活必需品，卻常常遭受他的指責與拒絕，甚至不能擁有金錢使用權力，你的花費都需經過他的同意。

➤ 大聲公(咄咄逼人出口成讎—語言暴力)

他會在任何地方大聲斥責你，讓你感到害怕，甚至會批評、貶抑你、用粗俗貶抑的言詞怒罵你，不管你的尊嚴。而且他的出現讓你在朋友間常常處在被貶抑辱罵的尷尬情境中。

➤ 情趣用品(想到用時隨手可得—性虐待)

他不管你是否疲倦或身體不舒服，總是在他想要有性行為時你就必須配合，也會拒絕你的避孕措施。他告訴你愛他就要配合他，甚至以暴力方式脅迫，或是讓你感到壓力厭惡的方式進行性行為。

親密關係暴力防治海報展

第二部曲 親密關係首次暴力發生 兩造都有責任面對

♥愛情反恐CSI守則

「事前預防，及早處理」是處理親密關係剛出現暴力危機的不二法門！只要關係當中初次出現暴力，就要馬上尋求協助，在師長或專家的幫助下找出最適合的對策。若你的伴侶也願意接受幫助，去了解他需要為自己的行為負責、承認暴力、學習處理壓力和挫折的新方法時，這段關係就還有可為。若是一再原諒，或只想靠自己忍耐和改變來經營關係，不但逐漸形成暴力循環，難以再逃脫對方的控制外，更只是縱容暴力，還可能因此喪命！

Consult

尋求『商談』與協助。試著與家人、朋友、師長或專業人員談論這件事情，兩人願意面對暴力問題，尋求專業解決之道，才是改變的開始。

Safety

『安全』才是上策。面對暴力警訊，不要認為一再委曲求全就可以保住關係，應該審慎思考自己的安全問題，保持冷靜，凡事多加小心保護自己。

Implement

要求對方『履行』改善的行動策略。注意施虐者是否願意真心承認暴力行為的失當，雙方進行溝通，亦可要求對方面對問題寫道歉信，或進行相關協談諮商，接受情緒及憤怒管理課程，有效的改善暴力與相處模式。如對方沒有誠意改變或拒絕負責任，便要立刻採取隔離的保護措施，並設法安全分手。再次強調，只要對方沒有誠意面對，暴力情況只會越來越糟，一旦遇到第一次暴力，一定要把握時機立即處理，才能及時培養健康的親密關係，或有效終止恐怖關係。

親密關係暴力防治海報展

第三部曲 面對危險情人 分手也要安全計畫

♥如果對方是危險情人 安全分手四部曲要牢記

如果他/她在暴力傷害後，不僅不承認錯誤，甚至怪罪於你。你期待的原諒條件，他/她仍然不願意履行或有積極改變的行動力。當你提出分手時，對方的情緒更經常失控。對此，必需要思考你的情人特質為何？分手又該有何計畫？

Step 1. 他/她是危險情人？一情人特質檢視

1. 性格不夠成熟、舉止衝動，對任何事常有過度批判的反社會人格。
2. 自我、時常堅持己見、不容易妥協、喜歡控制別人。
3. 缺乏性別平等觀，堅守性別刻板印象與偏見，如對女性充滿貶抑歧視，並會經常以不堪字眼辱罵女性。
4. 處事或與人互動常用暴力解決問題，甚至被激怒後易有攻擊行為。
5. 平常有酗酒、吸毒或虐待小動物的習性。

Step 2. 沙盤推演！一分手角色扮演

1. 想好分手理由，理由盡量減少傷害性。
2. 考慮對方個性、兩人交往深度，及對方可能的反應等，準備自己的說話方式、態度和理由。
3. 找朋友角色扮演，模擬分手時可能會有的反應，並討論應對解決策略。

親密關係暴力防治海報展

Step 3 . 讓對方滿意、讓自己安全—分手情境安排

1. 慎選談分手的時間和地點。最好以白天為主，因晚上人的情緒較難控制；地點最好是公開、安靜、明亮，有旁人但不會干擾談話的地方。
2. 告訴他人你要談分手的「人、事、時、地、物」，及回來時間；或者請親近的人在離地點不遠的地方等你，以預防危險事件發生，保護雙方安全。
3. 若看見對方手拿物品、器械，切勿讓對方靠近，並想辦法立即呼救或離開現場，分手當天亦避免飲酒。
4. 分手談判時，千萬不要以言語或行動激怒對方，讓對方有尊嚴的離開，有時可適時避免悲劇的發生。

Step 4. 報警、聲請保護令有必要—分手安全計畫

1. 分手後讓雙方冷靜，保留一段情感的真空期，避免再有聯繫或牽扯，也不要再有財務糾紛或往來。
2. 當對方分手後持續騷擾時，可向警方舉證報案，並盡量減少單獨外出。
3. 不要害怕面對法律，如分手後對方仍過度追求挽回，可提出性騷擾申訴；若雙方曾有同住過或有同居關係，亦可在傷害或騷擾發生時，提出傷害告訴或保護令聲請，並且擬定分手後安全計畫及注意事項。

親密關係暴力防治海報展

►同志伴侶的親密關係暴力

其實無論任何的伴侶關係都可能因個性或觀點不同產生衝突，同志伴侶也不例外。但同志常因擔心他人的歧視而選擇將自己藏在櫃中，因此遇到伴侶使用「同志身份」當作施暴手段時，往往難以處理、招架。與異性戀不同的是，因同志身分而特有的精神暴力形式有：

- ♥**威脅出櫃**：若不順對方的意，就讓你身邊的人知道你的是同志。
- ♥**諷刺你不是真正的同志**：調侃你曾經和異性睡過、不是真正的同志等。
- ♥**以傳統的性別角色樣態威脅**，例如：妳這麼T，沒有人會相信妳被打。
- ♥**強迫你對同志身分的認同**，例如：如果你是同志，就不該怕別人知道。

►對方說些什麼，讓你以為沒有遭受親密暴力？

迷思

1. 我又沒打你，所以你不是受害者

就算沒有打你，仍可能會用其他形式對你施暴。其實言語與精神暴力更常出現在同志伴侶關係中。

2. 這是正常的

對方會試圖說服你說他的暴力行為是「正常的」，或說「在同志伴侶關係中這很正常」。事實上暴力行為在任何關係中都不正常。

3. 你是施暴者，我才是受害者

你可能會為了避免被暴力對待而有些自我防衛，對方可能會說那是對他施暴，或宣稱你們是「互相施暴」。

4. 都是你的錯

對方會說「都是因為你做/不做某事，他才會施暴」。這說法會讓你感覺自己要為暴力行為及這段關係負責。但事實是你不應該被責怪，你也無力停止對方的暴力行為。

5. 都是因為壓力、酒精或藥物濫用

對方可能會說某些情況造成他的暴力行為，只要情況改變，他就會停止施暴。換言之，他把暴力行為歸因於某些情況，如壓力、失業、藥癮、酒癮。但其實有些研究顯示，即便對方喝醉或用了藥正在嗨，他仍然能控制並決定要不要對你施暴，藥或酒濫用，只是用來正當化暴力的藉口。

6. 我會改、我會改

對方通常承諾會改變，這些承諾可能會讓你回心轉意且繼續留在這段關係裡，但若你決定回到關係中，請記得仔細觀察對方是否持續施暴。

7. 沒有法律可以保護你

對方可能會告訴你：「同志伴侶間的暴力沒有納入法律保障。」但其實「家庭暴力防治法」早已在民96年將同志伴侶納入保護範圍，只要你被前任或現任的同志伴侶施以暴力對待，是可以向家暴防治專線113、警察、家暴中心等單位求助的，也可以聲請相關的家暴保護令，保護你的人身安全。