

# 給家長的一封信

## 淺談大學生的親密關係暴力

親愛的家長，您好：

*您了解孩子的人際交往情形嗎？*

*當孩子遭遇感情挫折或可能的暴力威脅時，*

*您覺得自己是她/他們會想要傾訴或求助的對象嗎？*

*又或者當孩子求助有關感情的問題時，*

*您有想過可以如何陪伴他們嗎？*

親密關係是孩子在邁入成人階段過程中一個重要的發展任務。孩子要學習如何愛人與被愛，了解甚麼是適當的追求方式，知道怎麼尊重他人與自己，也需要懂得如何適當拒絕與溝通。然現今在大學校園裡，親密關係暴力事件頻傳，孩子談戀愛可能遭遇暴力的危機日趨嚴重。現代婦女基金會便曾針對 1,000 名 16 歲以上的民眾進行調查，發現有將近 5 成的人曾遭受親密關係暴力。除了看得見的肢體暴力外，有更多是看不見卻讓被害人痛苦不堪的精神暴力，像是「身材被取笑」、「被限制交友或要求行蹤報告」等。再者，遭遇暴力而求助的人也不多，有高達 5 成的被害人會選擇忍耐、獨自承受而未向外求助。家長若對這樣的議題無敏感度，很可能錯失援助孩子的機會，而讓事件越演越烈。那麼到底什麼是親密關係暴力？

### 〈有關親密關係暴力〉

根據〈家庭暴力防治網〉針對「親密關係暴力」指的是對親密的伴侶施有身體或精神上不法侵害的行為。暴力的狀況除了肢體的暴力外，還包括用語言脅迫、恐嚇，企圖控制被害人，因此可能出現辱罵、吼叫、威脅傷害被害人及其親人，甚至會透過跟蹤、監視、冷漠或羞辱等心理虐待的方式試圖操縱被害人，而使被害人痛苦不堪。因此若孩子的親密伴侶有暴力的可能跡象或前兆，務必更謹慎瞭解孩子與對方交往的情形。

### 〈關心從日常著手：多陪多聽不對立〉

從現代婦女基金會的調查顯示得知，僅 8% 的青少年在遇到感情暴力時會主動求助，多數人不願意求助，來自家長反對他們談戀愛。由於談戀愛是瞞著家長進行，因此若感情遇到問題向學校老師求助，會害怕學校老師將講此事暴露給家長知道因而受到責備。

其實越反對，只是讓我們跟孩子的距離越拉越遠。家長不妨花些時間聽聽孩子對感情的看法，甚至找機會認識他們的伴侶，同時也可以分享自身過來人的經驗，讓他們明白一段正向健康的感情可以有的樣貌。孩子越清楚知道健康的感情長怎樣，就越有機會辨識出不健康的關係，也越不容易讓自己留在一段

暴力的關係裡。再者，讓孩子感受到父母的關心與願意理解，有助於日後若真的遇到困擾或麻煩時，孩子較願意向父母傾訴，家長也才能及時給予援助。

另一方面，於日常生活也留意孩子於交往期間身上是否有不明傷痕、身心狀況是否有明顯轉變(如變得退縮沉默、悶悶不樂或者神情焦慮不安或恐懼、常分心也難以專注)、課業表現是否有明顯退步等，這些都是家長可以從旁觀察孩子是否有不對勁的具體指標。

### 〈認識危險情人的特徵〉

通常有暴力傾向的情人，是有跡可循的，以下提供八個線索，協助家長認識與辨認：

#### 1. 想要複製心中完美伴侶

他\她總是對另一伴嫌東嫌西，希望另一伴多學學別人，並試圖打造成他\她心中完美的對象，但這其實不是另一伴喜歡及想要的生活。

#### 2. 會追蹤掌控對方的行動

一開始的如漆似膠到跟隨另一伴的行動，且常要求對方回報行蹤，而這樣的日子已經讓人無法喘息。

#### 3. 拳打腳踢暴力發洩

他\她常會情緒失控，搥胸打牆，甚至虐待另一伴的寵物、推打另一伴，讓人逐漸害怕與他\她生活。

#### 4. 只能專屬於他\她

他\她不喜歡另一伴和同事、朋友、家人相處，甚至逐漸要求對方遠離他們，希望另一伴的生活只能有他\她的存在。

#### 5. 用情緒控制對方

他\她會不斷指責另一伴是關係裂痕的元兇，企圖傷害自己或別人，讓對方感到自責有罪惡感。他\她有時會變得異常冷漠，忽略對方的存在與言行。

#### 6. 經濟上你存他提只進不出

他\她總是可以購買他\她斷定的必需品，而另一伴購買生活必需品，卻常常遭受他\她的指責與拒絕，甚至不能擁有金錢使用權力，另一伴的花費都需經過他\她的同意。

#### 7. 咄咄逼人出口成髒

他\她會在任何地方大聲斥責另一伴，讓對方感到害怕，甚至會批評、貶抑，用粗俗的言詞怒罵對方，不管對方的尊嚴。

#### 8. 想到用時隨手可得的性關係

他\她不管另一伴是否太累、疲倦或身體不舒服，總是在他\她想要有性行為時，就必須配合，他\她會說愛他\她就要配合他\她，甚至以暴力方式脅迫，或是讓對方感到壓力厭惡的方式進行性行為。

### 〈孩子若遇到了，家長可以該怎麼辦〉

當孩子若真的遇到感情上的暴力，家長可能既心疼也心急，然越是心急，越是要提醒自己切勿作以下幾點：

1. 不要只是堅決要孩子分手
2. 不要責備  
此時您可以為自己及孩子作的是：
  1. 先冷靜下來，嘗試透過深呼吸先穩住自己、可以找信賴的人先釐清頭緒與處理方式，再來跟孩子談。
  2. 讓孩子知道你是來陪伴他\她的，與他\她們聊一聊，瞭解他\她們的心理感受，並評估孩子人身安全的危險程度。
  3. 與孩子一同討論可能的安全計劃，以及可能派得上用場的資源(好友、同學、師長甚至是警察等)，讓她們願意也放心父母的陪伴，並相信父母可以一起與他\她們面對這樣的事情。

#### 〈相關資源的提供〉

有可能孩子遇到的危機情形僅憑家長一己之力是不夠的，除了尋求校內的導師、教官及諮商中心老師協助外，以下亦提供相關的資源與管道，供家長諮詢與使用。

- 一、 性別暴力跟蹤騷擾諮詢專線：02-77304495#84
- 二、 「高壓控管破解攻略」教學網站：<http://cc.38.org.tw/>
- 三、 秘密說出口-同志伴侶衝突暴力諮詢網站
- 四、 婦幼保護專線 113
- 五、 男性關懷專線 0800-013-999

嶺東科技大學 諮商與潛能發展中心

關心您～

我們的位置在亞萍館 1 樓 聯絡電話：04-23869995、04-23892088 轉 1742、1743