

	《5月號》
	發行單位：輔英科技大學學務處學生諮詢中心 出版日期：96/05/01 創刊日期：91/10/01 發行人：盧力華學務長 總編輯：楊瀚焜主任 編輯：洪梅紅 位址：行政大樓3樓 電話：分機／232；專線／7820807 E-mail：friend@mail.fy.edu.tw
No.39 May-2007	

我是自己最好的主人-身體自主權與身體界線

文：黃莉 出處：跳脫性別相框

一、「身體」的概念

不論男女老少，也不分高矮胖瘦，每個人都應該認識、接納自己的身體，並且在實際生活中有能力「做自己身體的主人」。一個擁有身體自主權的人，可能是一個有尊嚴、有價值的人，也才會尊重他人的身體。

我們所談的身體，是那個每天為你做事，也替你惹麻煩；帶給你享受或難過的感覺；告訴你要喜歡這個人、討厭那個人；讓你思考自己是不是安全的那一個身體。

有人問，感覺和思考也算身體嗎？是的，人的身體是一體多面的。它有身體和心理兩方面，當你使用身體做事的時候，會因為不同的行為而產生不同的感覺；或者雖然是相同的行為，也會有不同的感覺。讀書的時候，可以很高興，也可以很累；被別人摸一把，因為對象不同，有時候很舒服，有時候卻很噁心。也有一些感覺不是由行為而引起的，如冷、熱、痛、癢等，但「人」可以用行為去改變它，例如冷了可以穿衣服，癢可以擦藥。

當你用腦袋思考的時候，會帶給你心理的感覺。當你有很多不公平的事情時，你會很憤怒；但聽到人都有保護自己的權利的時候，就覺得欣慰。因為思考，所以你還會有其他種種不同的感覺。

因為要當身體的主人，所以必須了解「身體自主權」的全部含意。

二、身體的自主權

「身體自主權」是一個人對自己身心管理與主張的權利及能力，例如：

1. 我有使用自己身體去做事情的權利與能力；
2. 我有保護自己身體的義務；
3. 我有享受身體感覺的權利與能力；
4. 我有管理自己的思考與行為的權利與能力；
5. 我有管理自己的思考與行為的義務。

思考、行為、心理和身體感覺是身體自主權的四大領域。可是，天下沒有白吃的午餐，有了權利，就有義務。身體自主權是天生的，身體是一個人最大、最私有的財產，每個人對自己身體的使用和感覺，別人無權干涉的，只可以善意的建議，但自己也要學習。為什麼要接受別人的建議或教導呢？因為正確使用權利的能力需要學習，盡義務的能力也需要學習，才不會因為誤用權利而傷害到自己和別人。

身體既然是一個人最私有的財產，是不是「只要我喜歡」就可以呢？基本上是如此，但是是有條件的。你要善盡「身體管理人」的義務，這個行為至少不會傷害到自己或別人（包括身體、心理和社會環境）。沒有把自己的身體管理好的例子是：

1. 別人侵犯你，你沒有拒絕（或告訴對方）；
2. 講黃色笑話讓別人難過；
3. 因為貪快，走偏僻的小路，可能會因而招來危險；
4. 吃很多對身體健康沒有好處的食物。

另外，把自己身體管理好的例子是：

1. 別人侵犯我的時候，我大聲說「不要」；
2. 我不會讓別人輕易（或無正當理由）觸摸我的隱私處；
3. 我不會隨意觸碰他人的身體或隱私處；
4. 我不會盯著人家身體（胸部或隱私處）一直看，讓人家感覺難堪。

三、身體的隱私處

「隱私處」指一些只屬自己的，尤其是指性器官（生殖器官、女性乳房、臀部、嘴巴）和性器官的附近，這是只有自己或長大後經由自己選擇的性伴侶才能碰觸的身體部位。除此之外，什麼時候別人會看到或碰到你的隱私處呢？那是在一些特別的時間或面對特別的對象時，譬如說，嬰幼兒時需要大人換尿片，大人就會看到你的隱私處；又像在醫院做某些特殊檢查的時候，醫生也會碰觸到你的隱私處；生病或受傷需要別人幫忙清潔身體的時候；團體沐浴；當你有一個親密的性伴侶的時候。

每個文化對於在什麼情境下可以暴露人們的隱私處，也有不同的「約定俗成」的標準。例如，在非洲，女人的胸部是裸露的；在蘭嶼，男人穿丁字褲是正常的；歐美的女性的晚禮服是低胸的，但中國人到近二十年才能接受；而中國人旗袍的下襬分叉高至大腿，歐美人士也是近二十年才能接受。但是，可以讓別人看，並不表示也可以讓別人碰觸。

人與人之間的身體碰觸是難免的，但好的碰觸溫暖、舒服、安全、不會有疑慮、不用害怕別人知道，例如，和家人抱一抱、親一親臉頰、靠一靠身體，牽一牽手等。不好的碰觸是不喜歡、不舒服、有疑慮、覺得害怕、不能讓別人知道的，例如，讓陌生人碰一碰、摸一摸，被人家扯扯衣服，被人家色眯眯地盯著看，被強迫親一親，抱一抱等。

因此，從小就學習分辨好的碰觸和不好的碰觸是有必要的，它幫助你學習身體界線的訂定原則。

四、身體的界線

「身體的界線」是指每個人能夠忍受別人碰觸的限度。它會因為對象、時間、年齡、性別的不同而有所改變，但都由個體自己決定。自己訂定自己需要的身體界限是身體自主權的一種表現，每個人的身體界限是不相同的，每個人可以根據自己的個性及成長背景，自定自己特有的身體界線；每個人也不可以質疑別人身體界限的尺度，尊重別人的身體界線，是一切尊重的基礎。

另外，身體界線不只是指身體的接觸，還包括感覺。像不受歡迎、帶有「性涵意」的語言，或噪音等，就是侵犯到聽到的人的「聽力界線」；沒有得到別人同意，就展示黃色圖片或不雅的動作，就是侵犯到別人的「視覺界線」；二手煙就是侵犯到不吸菸者的「嗅覺界線」。

每個人的身體界線並不相同

1. 每個人都有自己的身體自主權，可以訂定自己的身體界線，別人不應該干涉。
2. 除非你有特別需要的時間及狀況，你不應該隨便讓別人碰觸你的隱私處。
3. 沒有你的同意，無論是誰（包括父母）都不可以碰觸你的隱私處。
4. 除非是特殊的時間或情況，隱私處就是每個人共同的、不可侵犯的身體界限。身體自主權是一種實際的權利與義務，是完全生活、具體、可行、應行的，人與人之間的尊重，應該從尊重身體自主權開始。



心靈電影院—《愛瘋狂》

簡介：

劇中這對觀念傳統的父母，在深愛的5個孩子中，出現了一個同志時，他們從剛開始的無法接受、到最後發現：真正的愛，除了不斷地給予關懷外，更應該要超越和包容…。這卻意外使得許多同志觀眾不約而同地想藉【愛瘋狂】，向家人傳達他們心中一直難以啟口的秘密。

在歡笑和淚水的劇情中，獲得了諒解和化解一個父親對他5名兒子不同的愛，就像五根手指一樣，儘管不同，卻在在都是父母親的心頭肉，特別是一些需要父母協助的孩子。【愛瘋狂】在現今不婚率、離婚率雙雙居高不下的情況，回歸了傳統的家庭價值觀。這部刻畫父子親情至為感人的電影【愛瘋狂】完全取材自真人實事，拍起【愛瘋狂】裡那種父母對子女無怨無悔的愛，也就特別有感覺。

導覽者：唐士祥老師

時間：05/08(二)，1800-2030

地點：C101

可蓋護照章及心靈集點卡，歡迎踴躍參加！



心靈書坊—高校生的7堂性別課

作者：施寄青

簡介：

以「向後看，向外看」(looking backward ; looking outward) 來詮釋《高校生的性別7堂課》的內容與精神，再貼切不過！「向後看」，指的是要具備歷史觀，珍惜女性奮鬥的艱辛歷程，並繼續往前努力；「向外看」則是要我們都能夠擁有「差異」的觀念，看到每個人都可能存在或擁有的種種不同。

本書的七個篇章，透過不同的議題設計，側重的正式向後看、向外看的內涵，既具歷史觀，又具差異觀和全球觀。

—蘇芊玲（台灣性別平等教育協會理事長、婦女新知基金會監事）

施寄青老師的《高校生的七堂性別課》或許不會是學測的考題，更不是指定科目考試的重點，但卻是很好的生活讀本，身為第一線的教育工作者，我很盼望每位教育夥伴都能利用正式或非正式課程的時間，仔細和同學分享並討論這本書。它真實呈現了生活裡的議題，修補了我當年許多的問號和困惑；它也提醒我們歷史不能只是一面之詞，必須呈現多元的觀點，才能還原全貌。

—胡敏華（羅東高中主任輔導教師、台灣性別平等教育協會理事）



心靈 Blog—我們只不方便三小時（資料來源：網路文章）

某天跟老公幸運地訂到了票回婆家，上車後却發現有位女士坐在我們的位子上，老公示意我先坐在她旁邊的位子，却没有請這位女士讓位。我仔細一看，發現她右脚有一點不方便，才了解老公為何不請她讓出位子。

他就這樣從嘉義一直站到台北，從頭到尾都沒向這位女士表示這個位子是他的，下了車之後，心疼老公的我跟他說：「讓位是善行，但從嘉義到台北這麼久，大可中途請她把位子還給你，換你坐一下。」

老公却說：「人家不方便一輩子，我們就不方便這三小時而已。」聽到老公這麼說，我相當感動，有這麼一位善良又為善不欲人知的好老公，讓我覺得世界都變得溫柔許多。

心念一轉，世界可能從此不同，人生中，每一件事情，都有轉向的能力，就看我們怎麼想，怎麼轉。

我們不會在三分鐘內成功，但也許只要花一分鐘，生命從此不同。

“我們不一定會因為賺很多的錢而富有，但我們可以因付出的善念而使心中富有”



心靈超好康—心靈集點卡

心靈集點卡 · 發卡單位：輔英科技大學 · 學生事務處 · 學生諮詢中心

姓名：

凡參與學生諮詢中心舉辦之心靈成長活動，例：心靈電影院、專題演講、座談會、成長團體等，每參與一場活動即可蓋心靈小點1點。
 集滿10點換精美小禮物 集滿100點換精緻小禮物 集滿1000點換高級小禮物
 活動於96/06/30截止，禮物數量有限，換完為止，歡迎踴躍參與。

學生諮詢中心服務資訊

- 服務地點：行政大樓三樓
- 洽詢電話：07-7811151#232
- 輔導專線：07-7820807
- 郵件信箱：friend@mail.fy.edu.tw
- 中心網頁：http://www.data.fy.edu.tw/student/counseling/index.htm

學生諮詢中心服務項目

- 諮商晤談
- 學生輔導活動、心理健康講座
- 心理測驗
- 導師輔導知能研習
- 身心障礙學生輔導
- 視聽圖書借閱
- 學生申訴案件收件
- 校園性騷擾、性侵害事件收件
- 培訓、指導耕心服務隊
- 編輯、發行心靈成長文宣刊物

95 學年度凡是參加學生諮詢中心所舉辦的心靈輔導活動，如：心靈電影院、專題演講、自我成長團體等，皆可領取心靈集點卡集點兌換小禮物！數量有限、行動要快，發完為止。（領取地點：行政大樓 3 樓學生諮詢中心）