

# 女生向前走

第四十期

出版單位：國立新竹女子高級中學  
 出版者：林桂鳳校長  
 編輯者：輔導室  
 地址：新竹市中華路二段270號  
 創刊日：90.10.25  
 本期出刊日：114.12.31  
 輔導室網址：  
[www.hgsh.hc.edu.tw/ischool/publish\\_page/7/](http://www.hgsh.hc.edu.tw/ischool/publish_page/7/)

## 前言

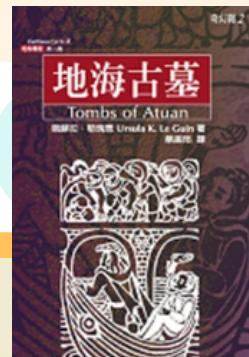
本期的女生向前走，首先想跟大家介紹一本跟女性成長有關的科幻小說。接著談自我保護的議題，在求學過程中，大家都接收過不少《性別平等工作法》、《性別平等教育法》宣導，內容相信大家都不陌生，這一期想從更多保護自身的角度出發，而談到自我保護，還有114年6月1日經立法三讀，正式上路的《跟蹤騷擾防制法》，就讓我們看一些重點說明，來增進彼此的自我保護意識吧！

最後提供一些自我保護的宣導影片，希望大家找時間看完，幫自己的自我保護裝備升級！

## 好書推薦

《地海古墓》作者：娥蘇拉・勒瑰恩

走出古墓，交換真名，同行的力量



地海系列，是勒瑰恩的奇幻經典，第二部《地海古墓》是敘述女性的成長之旅。其中有一個迷人的片段是，主人翁的真名並不隨便示人，當他真心地相信夥伴的友誼時，他們會交換「真名」。而故事中的主人翁恬娜，被挑選成為命中注定的第一女祭司，將生命奉獻給黑暗的古墓。直到格得這位巫師進入古墓之中，以他的真誠感動恬娜，並且透過交換真名，恬娜重新找到自己的名字(本質與人性)，也有了走出被黑暗挾制的力量。「我叫恬娜。」她站在陽光照遍的開闊天空下說著，聲音不大，身體因寒冷、恐怖和歡喜而顫抖。「我的名字找回來了，我叫恬娜！」是整部書中最重要的轉折點。當古墓和墓中所有的人知道恬娜要離開之際，引發了所有黑暗的情緒，忌妒、毀滅、甚至同歸於盡的計畫，當古墓陷落時，格得對恬娜說：「我們一起同行，一個人辦不到，但是兩個人可以！」我自己曾經在陷落時，因為好友的真誠幫助而走出幽谷。為我來說，就像「交換真名」一樣令人感動有力量，人與人間彼此的信任和愛，可以走出人性黑暗的死蔭幽谷。走出暗黑古墓，「一個人不行，但兩個人可以！」

推薦人：花蓮女中輔導老師季紅瑋

# 戀愛自我保護與健康關係建立

## ❤ 健康戀愛關係的五大原則

健康的戀愛是讓彼此都成長、感到快樂和安全的關係。請記住以下原則：

1. 互相尊重 (Respect)：尊重對方的意願、身體界線、個人空間和交友圈。愛不是佔有，而是欣賞彼此的獨立性。
2. 平等對待 (Equality)：關係中沒有誰比較大、誰必須聽誰的。權力平等，共同決定。
3. 充分溝通 (Communication)：遇到問題或不舒服時，要勇敢說出來。溝通是解決問題的橋樑。
4. 知情同意 (Consent)：任何親密行為，無論是牽手、擁抱或更進一步，都必須是雙方自願、清醒且明確的同意 (Yes Means Yes)。不同意隨時可以撤回。
5. 安全優先 (Safety First)：確保你在關係中是身體和心理上都安全的。如果關係讓你感到害怕、痛苦或壓力大，這就不是愛。

## ⚠ 警覺！不健康的戀愛警訊

在關係中對方出現以下行為，請提高警覺，警訊類型與行為特徵如下：

1. 控制與限制：要求隨時報告行蹤、檢查手機、限制你穿著或交友。
2. 貶低與羞辱：經常批評你、讓你懷疑自己的價值，用言語讓你感到丟臉。
3. 情緒勒索：用「如果你愛我，就應該...」或「不然我就去死」等話語威脅你。
4. 無視界線：不尊重你的身體界線或拒絕，要求你做你不想做的事情。
5. 暴力傾向：推擠、拉扯、丟東西，甚至動手打人。一次暴力，就是暴力！

### • 自我保護提醒：

1. 設立並堅守你的底線。
2. 如果發現警訊，請尋求協助：告訴信任的師長、家人或撥打婦幼保護專線 113。
3. 分手是你的權利，不是對方的同意書！

# 性騷擾與跟蹤騷擾自我保護

## 🚫 性騷擾自我保護宣導

性騷擾是指任何不受歡迎的、與性或性別有關的言語、肢體接觸或展示行為，讓你感到不舒服、被冒犯或被威脅。

### 自我保護三步驟

1. 立即表明拒絕：清楚、堅定地說出：「請停止！我不舒服！」或「請放開我！」不需要客氣或委婉。
2. 尋求協助與脫離現場：立即離開現場，向附近的人求救(如：大喊失火或報警)，或找師長/同事/家人陪同。
3. 留下證據與申訴：記錄時間、地點、人物、過程。保留相關訊息、錄音或截圖。可向學校、公司或縣市政府提出申訴。

### 跟騷法保護要點說明

1. 立即報警只要你感覺到持續或反覆地被跟蹤騷擾，讓你心生畏懼，請立即撥打110報警處理。
2. 蒐集證據每次被跟騷的時間、地點、事件內容都要詳細記錄，保存好對方的訊息、照片或錄影。
3. 警方保護警察會對騷擾者書面告誡；若行為持續，檢察官或法院會核發保護令，保護你的安全。

請記住：拒絕需要被尊重！你不需要為不舒服的感覺感到抱歉。

## 📢 跟蹤騷擾防制法(跟騷法)自我保護宣導

跟蹤騷擾行為是指持續或反覆地對特定人（包含虛擬網路）進行與性或性別有關的、使人心生畏懼的八大類行為。

### 八大類跟蹤騷擾行為(範例)：

1. 監視、觀察(如：偷拍、掌握行蹤)。
2. 電話、簡訊、電子郵件(如：不斷撥打電話或傳送大量訊息)。
3. 要求約會、接觸。
4. 寄送物品(如：送花或禮物到住處)。
5. 冒用名義訂購物品。
6. 歧視、貶抑、辱罵。
7. 妨害生活或工作安寧(如：按門鈴、站崗)。
8. 其他足以使人心生恐怖的行為。

## 相關宣導影音介紹

### 性別平等CEDAW宣導教材－微電影「萌芽」

為推動性別平等之CEDAW（消除對婦女一切形式歧視公約）宣導，桃園市政府青年事務局112年特別邀請開南大學電影與創意媒體學系李宇智同學，以CEDAW為主題拍攝微電影－「萌芽」做為宣導教材。

微電影「萌芽」的劇本故事，講述一位女學生轉學回國來到新的環境，因為家庭教育的關係，使她的性別平權意識比同年齡的同學高出很多。但是來到新環境的她卻因為這樣的與眾不同，受到異性用異樣的眼光看待，但是她無畏的站出來提倡性別平權的精神，讓班上的其他女同學們心中那顆追求平等的種子開始萌芽。

本支拍攝計畫不但讓相關科系的學生有機會透過拍攝實作探討性別議題，更透過影片放映及宣導，反思媒體、影像中存在的性別刻版印象與歧視，藉此提升青年的性別識讀的能力及性別意識。



### 【跟蹤騷擾三大NG行為】 - 別說你有中！

【臺北市政府警察局婦幼警察隊】



### 【性私密影像被害人服務宣導影片】完整版

台灣展翅協會ECPAT Taiwan



### 用一首歌開啟對話，喚起社會對網路霸凌及性影像擴散的重視

《Piece of My Soul》這首由 KPN (荷蘭皇家電信) 與荷蘭知名歌手 MEAU 攜手創作的原創歌曲，剛上架便掀起轟動，不僅於 Spotify 與 YouTube 上播放量超過 900 萬，甚至打敗碧昂絲等國際天后，躍上排行榜前 3 名。

