

迷思解惑篇

- 家庭暴力防治法已於民國96年納入保障同居同志伴侶之間的親密暴力。不論是正在進行或曾經交往，只要是同居伴侶都在家暴法的保障範圍內。
- 暴力不只是拳腳相向，還包括強迫出櫃、言語辱罵、限制交友、情感威脅、強迫性行為……等。
- 求助不等於出櫃或離開關係，您是自己的主人，有權力決定與誰出櫃及關係的走向。
- 您的求助資料都會予以保密，打電話求助並不會讓您因此出櫃，您可以選擇用匿名詢問資訊。
- 求助113或其他正式機構不代表會進入司法體系。



NEXT STOP
RAINBOW

下 一 站

彩虹

什麼是親密暴力？

- **身體暴力**：對伴侶的身體部位踹、打、踢、搥、咬、捏、拉……等。
- **精神暴力**：精神暴力是以對方感受為出發，若對方覺得不舒服時，就是精神暴力。如：限制交友、監控行動、侵犯隱私、粗俗不堪語言辱罵、威脅出櫃、寵物威脅不能離開關係、自殘、自殺挽留關係等。
- **經濟暴力**：無法按照自己的意思處理自己的財務，伴侶要求依照他的方式處理財務。如：當財務狀況不佳時，強迫對方去借錢。
- **性暴力**：違反伴侶的意願，強迫與對方發生性關係。

求助篇

- **求助「110」**：正在暴力發生當下，請撥打110報案，但需要有出櫃的心理。
- **求助「119」**：您的伴侶有自傷、自殘狀況，請撥打119。
- **求助「113」**：介紹家庭暴力相關資源、轉介後續長期服務的社工單位。若您有意願尋求心理諮商協助，也可向社工表達。
- **求助您信人的親友**：當您最近與伴侶關係很緊張，請讓您信任的朋友或家人知道。

若您在情境中，與伴侶有激烈爭吵，感覺自己快無法控制情緒，狀況一觸即發時，可以怎麼做？

- **第一步**：深呼吸（在心中數1-10），讓自己心情較平靜。
- **第二步**：若可以請立刻離開現場，現在並不是談話的好時機，和對方說明，自己需要一些冷靜的時間，並約定時間再回來談。回想自己在過去激烈爭吵時，曾發生過的「衝動」言語對關係的影響。
- **第三步**：宣洩您心中不滿的情緒，紓解的方式包括運動、聽音樂、大哭一場，與三五好友聊天…等。
- **第四步**：當情緒較平靜之後，思考詢問自己生氣的原因，釐清自己的狀態、在意的事情為何。
- **第五步**：做一個新的決定，告訴自己：您現在可以停下來，停止傷害自己及對方，只需向對方表達您的感受及想法。