

# 我們之間是「線」還是「限」

中華大學諮商中心 陳子維實習心理師

「#Metoo」為呼籲受性騷或性侵女性能勇於站出來分享他們經歷的標籤，原由 Tarana Burke 創立，後由外國女演員 Alyssa Milano 於社群平台發起，獲得許多響應，進而受到重視，而台灣亦在其中，即 2023 年 5 月，由國內某政黨女工發起，並一路延燒至藝文圈、教育圈、演藝圈，故可窺見在各處皆有許多不被明言的性騷、性侵事件，然不論性騷擾或性侵害都係「某人以特定方式試圖或企圖跨越另一人的界線」，若對界線的概念不熟悉，就可能會使自己不小心侵犯他人或使自己受他人侵犯，因此瞭解界線的概念不只是保護自己亦是保護他人，茲說明如下：

一、界線：係人與人之間一個無形的線，它界定出哪個是「我的」部分，哪個是「對方的」部分。常見的界線種類如下，

（一）思想界線：關於一個人如何分享與因應事情的看法，或是其對於談論主題的偏好。

（二）情緒界線：關於一個人願意分享私人情緒的程度，如願意向他人透露到什麼程度，或一個人如何處理自己與他人的情緒需求的方式。

（三）性的界線：關於如何談論性話題，如一個人願意何時、何地及如何與他人表達性相關內容的方式，亦或是一個人對性或性暗示的詞彙、笑話、圖像、手勢或觸摸相關的接受程度。

（四）時間界線：關於一個人如何管理自己與他人的時間，及如何運用時間的需求與偏好。

（五）物質界線：關於一個人對於自己財產的概念，包括如何運用財產、需要多少財產及分享財產的偏好。

（六）物理界線：關於一個人對自己身體及個人空間的需要或偏好。

由上述對界線的介紹可以發現，界線構建了自己與他人的範圍，亦構建出了「一個人對自己是誰的理解，如自己的需求、意願、偏好的理解」，而這在一定程度上和個人的自我概念有關，若沒有一個穩定的自我，就不容易有明確的界線劃分，因此，我們可以說「界線與自我概念」是相輔相成的。

延續前述，事實上，許多侵犯與侵害的發生未必都是一瞬間或是唯一的事件，而是在身體界線的侵犯前，就已有其他界線先被他人跨越了。舉例而言，前面提及的 metoo 事件中，事件的雙方可能都有某種權力關係，如在職場中「上司對下屬」的互動，上司能決定下屬的績效、考核與升遷，因此下屬本身對於上司要求的服從性也會較高，而一開始上司可能只是提出「加班」要求，接著進階到「有意無意的肢體觸碰」，最終則是「侵犯得逞」；若以學校為例，則可能「這個老師的課是我的必修，所以我需要聽話一些，否則我的成績不會過，使得自己不得不

接受與這位老師不舒服的互動界線」；同儕層面的部分，可能會發生於「學長跟很多人都很熟，如果我沒有與學長打好關係，那對方可能就會在私下說我不合群，讓我在系上的名聲不好等」。

總之，可以發現侵犯可能不是突然發生，而是有個漸進的過程，且當事人也對界線被侵犯有所覺察，但礙於許多「原因」只能隱忍下來，更甚者可能當事人在過程早已明確聲明自己的界線，如「我覺得我不舒服、我感覺被你侵犯了、我不想被你這樣對待」，但仍然無法阻止事件發生，那這時便是需要尋求其他資源幫助了。

**前面提到**，「界線」是人與人間無形的一條線，那人與人間是否有明確的「界限」呢？答案是有的，除了明確的物理限制外，法律亦規範了何為不可觸犯的限制，如《憲法》就有規範「人民有身體之自由保障及其他行為自由的權利及義務」，當然前題是「在不違反其他相關的法律」的情況下；又如「性平三法」（《性騷擾防治法》、《性別工作平等法》、《性別平等教育法》）中，亦明確規範大部分與性別相關的騷擾行為，並有相關的罰則與申訴辦法；再如「刑法」，也有明確對於性侵害的規範，及較重的罰則，且有《犯罪被害人保護法》可協助當事人保障在訴訟過程的安全，及後續生活重建的相關規範。而除上述法條外，近期剛實施的《跟蹤騷擾防治法》則是保護自己長期受到跟蹤騷擾的法律依據。《跟蹤騷擾防治法》是為「保護個人受跟蹤騷擾」或「保護個人不受違反自願性且以性或性別為基礎的騷擾行為影響」的法律，除有明確規範相關騷擾行為外，亦包括能在「報案後，經警察機關警告後，對仍繼續遭受騷擾行為者，申請保護令」，以保護自己在法令有效期間內，不受到對方騷擾。

總得來說，「界線」雖是自己可以決定的，但若受到他人有意的侵擾，那我們亦可從「界限」角度來向外求助，以捍衛我們自身選擇界線的權利。

**那我們該如何管理我們的界線**，有幾個可以依循的方向，首先需要覺察自身的界線，以前面提過的界線為例，這意味著即「我知道甚麼是自己的或別人的想法、情緒、認同」等，總之覺察界線是指「知道我與他人的區別」；接著，當我們能意識到彼此界線的差異時，我們可以嘗試理解彼此界線的差異的緣由，但過程中我們需要「接納彼此界線」的差異，而可以注意的是「接納不等於認同」，我們可以保有「彼此有自己界線的權利」，但不表示「我認同這個界線展現的方式」。最後，我們可以嘗試管理界線，這意味著我們可以決定「自己想怎麼與別人互動、希望被別人如何對待」，前面提過「界線是可以被討論的」，當討論時有些小技巧可以運用，如「保持平靜，且溫柔而堅定的告訴對方」，然過程中我們可能會感到內疚、羞恥、害怕、難過等，但這些都是正常且合理的，而在我們成功與別人設立界線後，很重要是以「行動」堅持自己的界線，否則界線就會因模糊而難以被遵守，因此學會堅持自己設立的界線，也是管理自己界線很重要的部分。

**若我已嘗試管理了自己的界線**，但我發現對方仍不顧我的意願跨越我的界線，

或知悉學生遇到了類似狀況，那可以怎麼協助自己或學生？

大致可分為「非性方面的界線被跨越」及「性方面的界線被跨越」兩者，茲分述如下：

（一）非性方面的界線被跨越：若發現學生有這類困擾，我們可以傾聽學生狀況，同理學生的情緒，並試著用上述的技巧一同討論管理界線的方法，也可以邀請學生前往諮商中心尋求諮商服務，在「保密且安全」的諮商環境下，處理界線困擾。

（二）性方面的界線被跨越：若發現學生有「疑似！」性騷、性侵、跟蹤騷擾的狀況，這時就需要在知悉後 24 小時內立刻向校內相關單位通報（如校安人員、性平會），倘若學生當下不在校內，則可以請學生在確保自己當下安全的情況，保留可能的證據，自行前去警察局報案，或是撥打 24 小時保護專線 113，由專員協助學生處理，然而「各項法律皆指出，通報人員若在處理過程知曉當事人的個人資料，就負有保密責任」，因此如果學生有這部分的疑慮也能一同說明。

總之，界線的侵犯都不是令人感到愉快的事情，但根據侵犯的程度，我們可以選擇不同的處理方法，然而若侵犯達到犯罪的程度，我們勢必就需要採取行動保護我們自己的安全。

#### 參考文獻：

Lmft, B. P. (2023, March 1). *Creating Healthy Boundaries*. In MindOut Emotional Wellness Center GRASS IS GREENER WHERE YOU WATER IT. <https://inmindout.com/creating-healthy-boundaries/>

Wikipedia. (2024, June 25). 2023 年臺灣#MeToo 運動. Wikipedia. <https://zh.wikipedia.org/zh-tw/2023%E5%B9%B4%E8%87%BA%E7%81%A3%E7%BC%83MeToo%E9%81%8B%E5%8B%95>

李維琳,方愉,&張維嫻. (2022, May 26). 【活動側記】2022/05/26 南方有人系列——拆文解字跟騷法！談跟騷法立法緣由及未來實務運作(台權會秘書處, Ed.). 台灣人權促進會. <https://www.tahr.org.tw/news/3209>

性別平等工作法. (2023, August 16). 全國法規資料庫. <https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?PCode=N0030014>

性別平等教育法. (2023, August 16). 全國法規資料庫. <https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=H0080067>

性騷擾防治法. (2023, August 16). 全國法規資料庫. <https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?PCode=D0050074>

跟蹤騷擾防制法. (2021, December 1). 全國法規資料庫. <https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=D0080211>