



【東安國中性別平等講座】





# 線制級關係

談人際界線與性騷擾

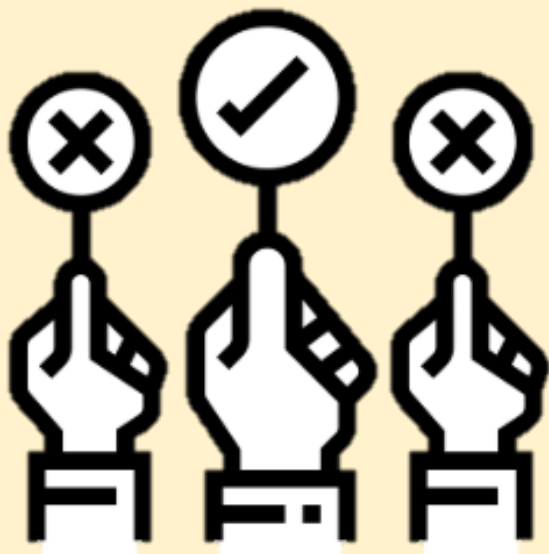
主講人：專輔教師湛宜穎

時間：2026/01/07(三)



# 界線

## 看見人與人的差異



認識界線



知道什麼時候  
該停下來

# 我想問問你/妳



OK



看狀況



不舒服

# 下課時被同學搭肩



OK



看狀況



不舒服

# 不太熟的人靠你很近



OK



看狀況



不舒服

# 被朋友一直追問感情



OK



看狀況



不舒服

# 情侶在走廊上有親密行為，旁邊的你看到



OK



看狀況



不舒服

**剛剛你有發現什麼嗎？**

同一件事  
不同的人  
感受不一樣

界線不是看事情  
而是看人的關係

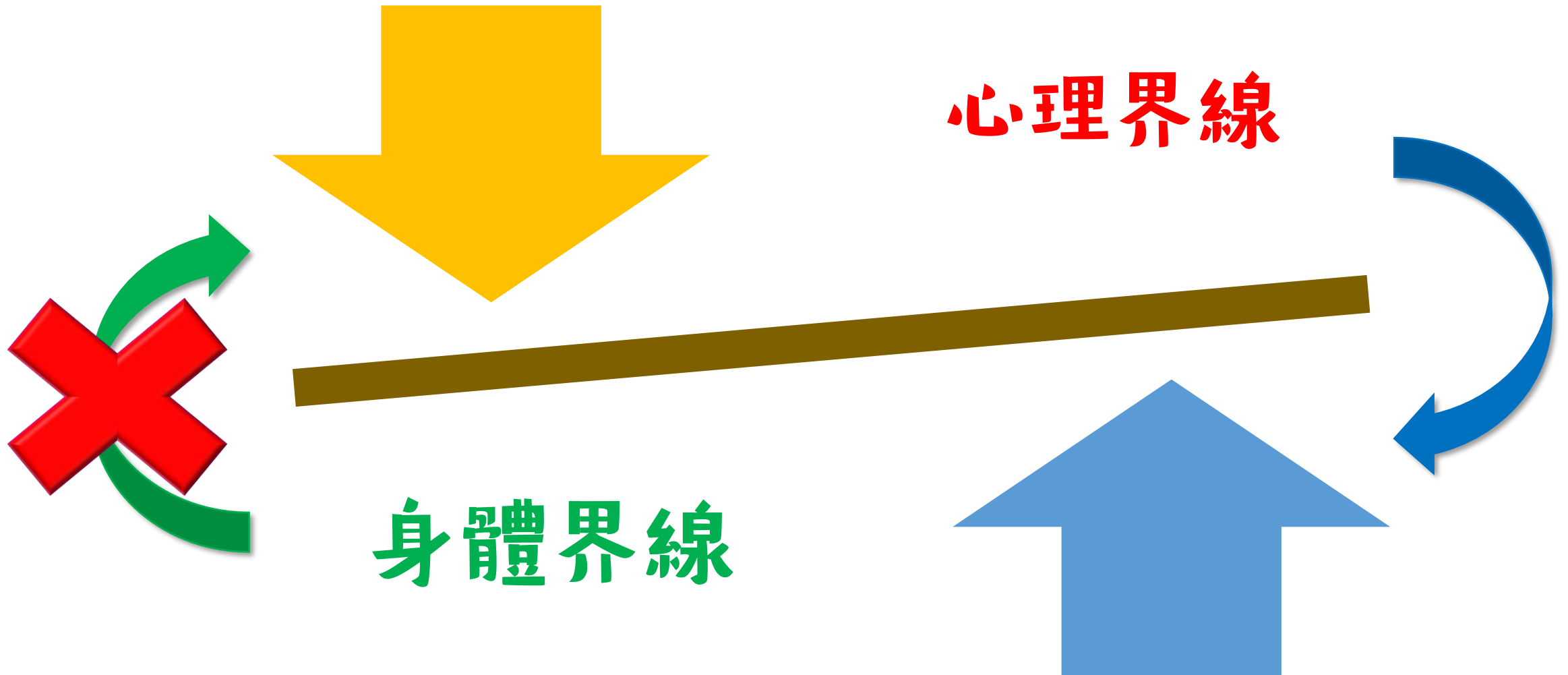
公開區、敏感區、禁區

身體界線

心理界線

你對對方行為的感受

# 「心理界線」與「身體界線」的關係



## 第一步

- 量量你和對方「心與心的距離」

關係

## 第二步

- 決定你的內心世界要向對方開放多少？

心理  
界線

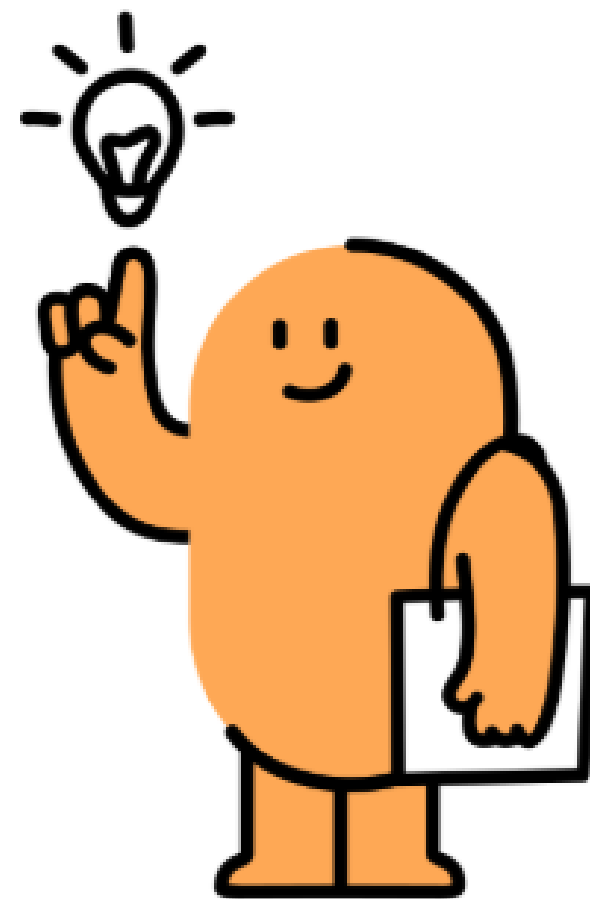
## 第三步

- 決定你和對方身體的距離，對方可以碰觸的是「敏感區」還是「開放區」？

身體  
界線

# 關係與界線

- 關係親近 ≠ 沒有界線
- 熟不熟，會影響界線
- 但是**不會取消**界線





# 性騷擾情境大PK

你怎麼判斷？

# 合照時大家一起搭肩



是騷擾



不確定



不是騷擾

# 陌生人問路時拍肩



是騷擾



不確定



不是騷擾

# 跟好朋友說黃色笑話



是騷擾



不確定



不是騷擾

# 跟好朋友說黃色笑話 路人聽見覺得不舒服



是騷擾



不確定



不是騷擾

# 好朋友在line群組 傳色情圖片給你看



是騷擾



不確定



不是騷擾

# 說老師是男人婆、很娘



是騷擾



不確定



不是騷擾

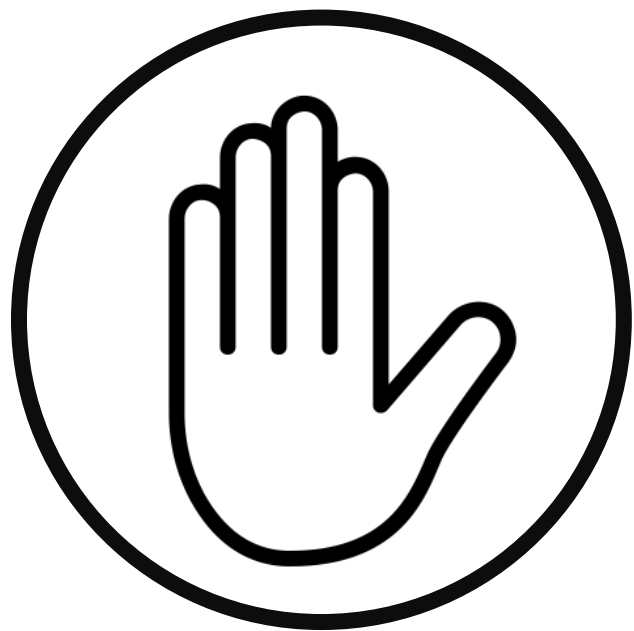
**我ok不代表你ok**



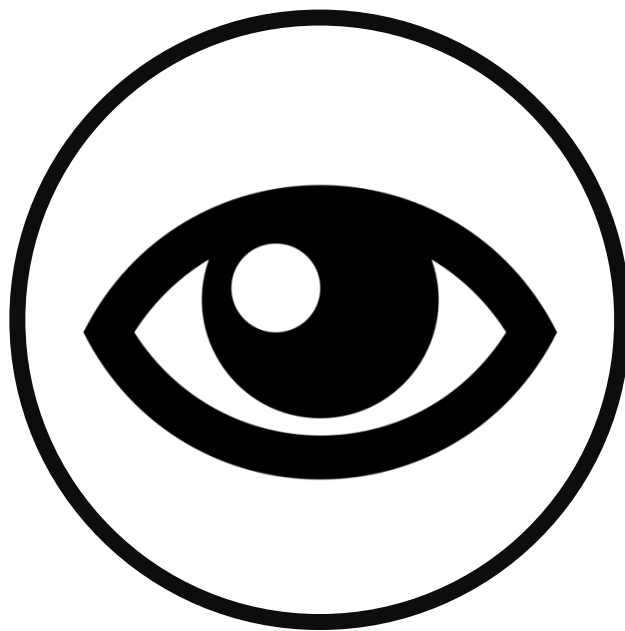
# 性騷擾定義

用明示或暗示的方法，表現出**不受歡迎且具有性意味或性別歧視的言語或行為**，而損害到他人的人格尊嚴，或不當影響他人的學習、工作機會或造成使人心生畏懼，感受敵意或冒犯的情境，但是未達性侵害的程度。

# 性騷擾型態



肢體騷擾



視覺騷擾



言語騷擾

# 性騷擾判定標準



主觀感受，因人而異

特定客觀情境，非無限上綱



只是開玩笑啦



**只要有人不舒服  
就不只是玩笑**



**大家都在笑啊**



**熱鬧不能當作  
忽略界線的理由**



**我只是  
傳在群組而已**



**網路不是  
沒有界線的地方**

那問題來了……

如果界線每個人都不一樣

如果感受不一定會說出口

如果沉默不代表沒事

那我們要怎麼知道：

**對方，到底可不可以？**

# 關於合意，最重要的一件事

- 合意不是「你沒有拒絕」
- 而是「你有清楚說可以」
- 每一次，都需要重新確認

# 在意別人的界線，可以這樣做

① 多問一句：這樣可以嗎？

② 看反應，不是只聽答案

如果對方沉默、勉強微笑，就要停下來

③ 願意停下來，而不是急著解釋

尊重不是說「我沒有惡意」，而是說「好，我停」

真正的**尊重**是懂得  
在別人不舒服時**停下來**

我們會因為**尊重界線**  
而更靠近，也會因為  
**疏忽感受**而更遙遠