

## 身體自主三步驟(性別平等教育宣導)

1 封郵件

諮輔暨校友中心 &lt;schoolcounseling@dila.edu.tw&gt;

2023年6月8日 上午11:16

收件者: all\_students &lt;all\_students@dila.edu.tw&gt;, 校內教職員 &lt;all\_staff@dila.edu.tw&gt;, all\_teacher &lt;all\_teacher@dila.edu.tw&gt;, all\_alumni &lt;all\_alumni@dila.edu.tw&gt;, all\_volunteer &lt;all\_volunteer@dila.edu.tw&gt;



### | 覺察身體感受

大至不同種族、地區、文化，小至個體差異，每個人對於身體被觸碰的接受程度都不同。

「身體感受」需要我們好好觀察、了解自己的感受，才能從「不舒服、怪怪的」進展到明確知道自己「不喜歡」。

### | 適當表達發聲

在了解自己的身體感受後，最重要的是能夠勇敢為自己發聲！勇敢說出自己的感覺，勇敢拒絕他人讓自己不舒服的行為。在表達自己的不舒服時，如果你理解對方並無惡意，或怕場面變得尷尬，可以善用「溫和而堅定」的拒絕方法，並接著堅定地離開現場。

### | 保有嘗試彈性

Only YES means YES！發揮禮貌詢問、徵得同意才是可以的。另一方面，因應特殊狀況、對方的處境，而稍微彈性調整「被碰一下下」的身體界線。因應實際狀況，在經過思考之後，確認「不會過度勉強」後，並作微調嘗試。

-----  
法鼓文理學院

諮商輔導暨校友聯絡中心 謹上

電話：(02)2498-0707分機5126

20842新北市金山區法鼓路700號

\*\*校友如電話、Email更新，歡迎回信告知，以利後續真確傳達母校新訊。

單位首頁：<http://cac.dila.edu.tw/>

申辦校友證：[http://cac.dila.edu.tw/?page\\_id=972](http://cac.dila.edu.tw/?page_id=972)

線上捐款：<https://dila.eoffering.org.tw/contents/project>



身體自主三步驟.jpg  
129K