

ONLY YES MEANS YES

從身體界線談性別平等

NÓI VỀ BÌNH ĐẲNG GIỚI TỬ GÓC  
ĐỘ RANH GIỚI CƠ THỂ.



鍾雅惠 諮商心理師

馬大元診所

Nhà tâm lý học tư vấn **ZHONG**

**YAHUI**

Phòng khám **MÃ ĐẠI**

**NGUYỄN.**

# 鍾雅惠

## 諮商心理師



### —學歷—

國立彰化師範大學 輔導與諮商研究所

Thạc sĩ tư vấn tâm lí Trường Đại học Sư phạm Quốc lập Chương Hóa

### —經歷—

馬大元診所 諮商心理師

Nhà tâm lý học tư vấn-phòng khám Mã Đại Nguyên

親禾身心診所 兼任諮商心理師

Nhà tâm lý học tư vấn-Phòng khám Tâm Trí và cơ

德蘭兒童中心 兼任諮商心理師

Nhà tâm lý học tư vấn-Trung tâm trẻ em Đức Lan

新竹市學生輔導諮商中心 諮商心理師

Nhà tâm lý học tư vấn Trung tâm tư vấn phụ đạo sinh viên hsinchu

### —專長—

表達性藝術治療、生涯規劃

Liệu pháp Nghệ thuật Biểu đạt, Lập kế hoạch Nghề nghiệp

性別與親密關係、情緒與壓力調適

Giới tính và Quan hệ thân mật, Cảm xúc và điều chỉnh căng thẳng.

兒童青少年適應議題

Các vấn đề Thích ứng cho Trẻ em và Thanh thiếu niên.

# 今天我會認識...

## HÔM NAY TÔI SẼ LÀM QUEN...

1. 身體界線、身體自主權

Ranh giới cơ thể, quyền tự chủ của cơ thể.

2. 性別暴力的類型

Các loại bạo lực giới tính

3. 性平法規、求助管道

Luật bình đẳng giới tính và các kênh trợ giúp.



打字來輸入說明。

如果是你，會感到不舒服嗎？  
NẾU LÀ BẠN, BẠN CẢM THẤY THOẢI MÁI KHÔNG?





# 什麼是性騷擾？

## QUÁY RỐI TÌNH DỤC LÀ GÌ ?

不受歡迎且違反  
對方意願之**言詞**



不受歡迎且違反  
對方意願之**行為**



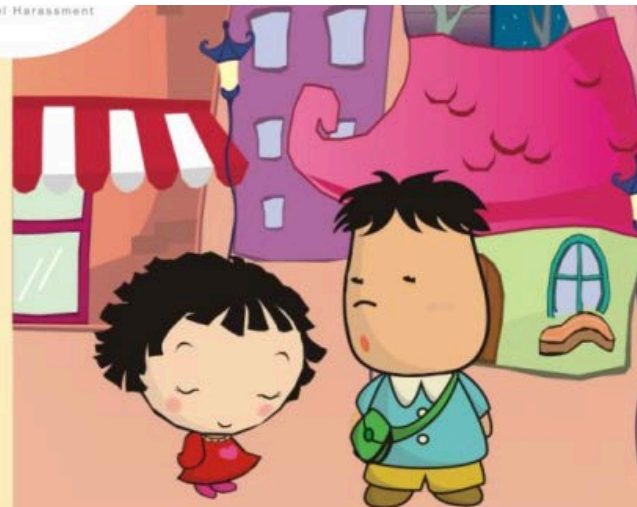
# 什麼是性騷擾？

SỬ DỤNG NHIỀU  
PHƯƠNG TIỆN  
TRUYỀN THÔNG  
KHÁC NHAU ĐỂ  
TUNG TIN THÂN  
MẬT VÀ TÌNH  
DỤC CỦA NGƯỜI  
KHÁC

利用各種媒體  
散播他人與性有  
關之私密資訊



Anti-sexual Harassment



不受歡迎且違反  
對方意願之過度  
追求或暴力分手

KHÔNG CHÀO ĐÓN VÀ  
LÀM TRÁI VỚI MONG  
MUỐN CỦA ĐỐI PHƯƠNG,  
THEO ĐUỔI QUÁ MỨC  
HOẶC CHIA TAY BẠO LỰC

# 身體 界限

## RANH GIỚI CƠ THỂ



Body boundary

身體界線

每個人能夠忍受他人觸碰的限度，  
因對象、時間、年齡、性別的不同而有所改變。  
為自己訂定需要的身體界線，  
是身體自主權的表現。

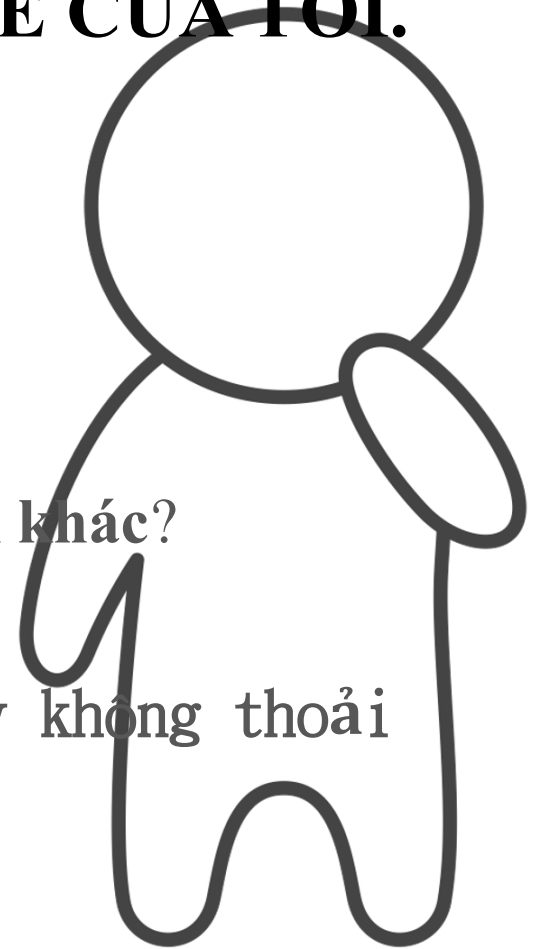
#發起玩耍吧

Ranh giới cơ thể là giới hạn mà mỗi người có thể chịu đựng được khi người khác chạm vào. Nó thay đổi tùy theo đối tượng, thời gian, độ tuổi và giới tính. Đặt ra ranh giới vật lý cần thiết cho cơ thể là thể hiện quyền tự chủ của bản thân.

# 探索我的身體界線

## KHÁM PHÁ RANH GIỚI CƠ THỂ CỦA TÔI.

- 界線=什麼可以、不可以
- Ranh giới=cái gì có thể,cái gì không thể
- 我與他人的舒適距離？
- Khoảng cách thoải mái của tôi với người khác?
- 什麼情況我會不舒服？
- Trong hoàn cảnh nào tôi sẽ cảm thấy không thoải mái?







# 身體自主權

## QUYỀN TỰ CHỦ CƠ THỂ

Yes mean yes!

No mean no!

沒有你的同意

他人不能觸碰！

Không có sự ĐỒNG Ý của bạn

Người khác không thể chạm vào



# 親密關係性暴力

**MỐI QUAN HỆ THÂN MẬT, BẠO LỰC TÌNH DỤC**

# 暴力的類型

## CÁC LOẠI HÌNH THỨC BẠO LỰC

- 肢體暴力
- BẠO LỰC THỂ CHẤT
- 精神暴力
- BẠO LỰC TINH THẦN
- 跟蹤騷擾
- THEO DÕI QUẤY RỐI
- 經濟控制
- BIỆM SOÁT KINH TẾ
- 性暴力
- BẠO LỰC TÌNH DỤC



# 親密關係的性暴力

## BẠO LỰC TÌNH DỤC TRONG QUAN HỆ THÂN MẬT

- 未經同意
- KHÔNG CÓ SỰ ĐỒNG Ý
- 脅迫手段（肢體/心理）
- THỦ ĐOẠN ÉP BUỘC（THỂ CHẤT/TÂM LÝ）
- 重複發生
- PHÁT SINH LẠI VẤN ĐỀ
- 權力、傳統性別角色
- QUYỀN LỰC, VAI TRÒ GIỚI TÍNH TRUYỀN THỐNG.



# 親密關係性暴力的影響

## MỐI QUAN HỆ MẬT THIẾT, BẠO LỰC TÌNH DỤC

- 非預期懷孕
- MANG THAI NGOÀI Ý MUỐN
- 強迫生育
- CƯỖNG BỨC SINH CON



- 感染性傳染病
- BỆNH TRUYỀN NHIỄM LÂY QUA ĐƯỜNG TÌNH DỤC



「覺察感受」  
是改變的開始

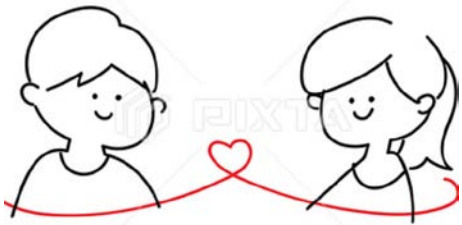
「CẢM NHẬN ĐƯỢC CẢM XÚC」  
ĐÓ LÀ KHỞI ĐẦU CỦA SỰ THAY ĐỔI

感到不舒服，  
就要勇敢表示!!



# 為什麼有時不容易拒絕？

## TẠI SAO ĐÔI KHI KHÓ NÓI LỜI TỪ CHỐI?



害怕失去  
Sợ mất

驚嚇呆滯  
Sợ đến  
đờ đẫn



恐嚇威脅  
Đe dọa,  
uy hiếp

界線模糊  
Ranh giới  
mơ hồ



面對性別暴力  
我可以這樣做  
**ĐÂY LÀ NHỮNG GÌ  
TÔI CÓ THỂ LÀM  
KHI ĐỐI MẶT VỚI  
BẠO LỰC GIỚI TÍNH.**



# | 性平法規

## LUẬT BÌNH ĐẲNG GIỚI



- 性別教育平等法：校園
- Đạo luật Bình đẳng Giáo dục Giới tính : Khuôn viên trường



- 性別平等工作法：職場
- Luật bình đẳng giới tại nơi làm việc



- 性騷擾防治法：一般情況
- Đạo luật phòng chống và kiểm soát quấy rối tình dục: Tình hình chung

覺察感受  
Nhận  
thức về  
cảm xúc

告知對方  
Thông  
báo cho  
đôi  
phương

搜集證據  
Thu thập  
bằng  
chứng.

尋求資源  
Tìm kiếm  
nguồn  
lực

- 保護專線：113、110
- 信任老師、朋友
- 諮商中心



# 如果你是陪伴者

## NẾU BẠN LÀ MỘT NGƯỜI BẠN ĐỒNG HÀNH.

1. 不指責被害人

- Đừng đổ lỗi cho nạn nhân

2. 協助搜集證據

- Hỗ trợ thu thập chứng cứ

3. 陪伴驗傷、報警

- Đi kiểm tra tình trạng thương tích cùng với nạn nhân và báo cảnh sát.

4. 心理支持、不落單

- Hỗ trợ tâm lý, không bỏ mặc





**Biểu phản hồi ý kiến bài diễn giảng**



1. 只要用言語/行為讓別人覺得不舒服，就是性騷擾！

1. BẤT CỨ KHI NÀO BẠN DÙNG LỜI NÓI/HÀNH VI KHIẾN AI ĐÓ CẢM THẤY KHÓ CHỊU THÌ ĐÓ LÀ HÀNH VI QUẤY RỐI TÌNH DỤC ! ĐÚNG

A : YES ! 性騷擾是「主觀」感受哦

A : ĐÚNG ! QUẤY RỐI TÌNH DỤC LÀ CẢM GIÁC “CHỦ QUAN”

## 2. 性侵害、性騷擾只

有女生會遇到，男生不會！

Chỉ có con gái mới gặp phải hành vi tấn công và quấy rối tình dục, con trai thì không!

A : NO ! 任何性別都會遇到

- KHÔNG! Bất kỳ giới tính nào cũng có thể gặp phải

# 3. 情境題 Câu hỏi tình huống

- 伴侶說他很愛我，要求無套性行為比較親密，我雖然也愛他卻怕懷孕，要是他因此離開我，我該怎麼辦？
- **Bạn trai của tôi nói rất yêu tôi và muốn quan hệ tình dục không bao cao su để được thân mật hơn, dù tôi cũng yêu anh ấy nhưng tôi sợ có thai, nếu anh ấy bỏ tôi vì điều này thì tôi phải làm sao?**



# 4. 情境題 Câu hỏi tình huống

- 實習時，老闆很熱情，常會無意間觸碰我的腰部，覺得很奇怪又怕自己想太多，只是對方不小心，要是說出來丟了工作怎麼辦？
- Trong thời gian thực tập, sếp rất nhiệt tình, thường xuyên vô ý chạm vào eo tôi, tôi thấy rất kì lạ ,nhưng không dám phản ứng lại vì sợ do bản thân suy nghĩ nhiều,chắc là do đối phương không cẩn thận chạm vào thôi, nếu như nói ra bị mất việc thì phải làm sao ?