

# [ 長善第 282 期暨班會討論 ] 情感專刊

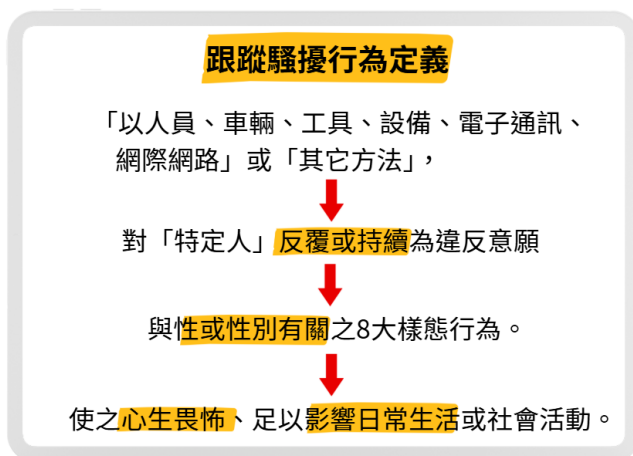
## 是「摯愛」還是「窒愛」？

愛應該讓人感到自在、安全，而不是被控制、被監視。當關係中出現過度依附、控制、監視、威脅或報復等行為時，愛就可能變質成「窒愛」。真正的愛包含尊重與信任，而不是以「我只是太在乎你」為名的侵犯。

## 為什麼要訂定《跟蹤騷擾防治法》？

在社群媒體盛行的時代，個人資訊取得容易，生活更公開透明，但也可能被濫用，讓「跟蹤騷擾」行為更為普遍。這類行為不僅出現在追求關係或親密互動中，也可能發生於朋友往來、職場或網路世界。

根據警政署統計，全台每年約有八千件相關案件，已成社會與心理安全隱憂。《跟蹤騷擾防治法》旨在保障個人「不受干擾地生活」的權利，透過明確界定行為樣態，使警方與司法機關能依法防範處理。



## 跟蹤騷擾 8 大行為樣態

<p>○ 監視觀察 ×</p>  <p>監視、觀察、跟蹤或知悉特定人行蹤。</p>	<p>○ 不當追求 ×</p>  <p>對特定人要求、聯絡或為其他追求行為。</p>	<p>○ 寄送物品 ×</p>  <p>對特定人寄送、留置、展示或播送文字、圖畫、聲音、影像或其他物品。</p>	<p>○ 冒用個資 ×</p>  <p>濫用特定人資料或未經其同意，訂購貨品或服務。</p>
<p>○ 尾隨接近 ×</p>  <p>盯梢、守候、尾隨特定人之住所、居所、學校、工作場所、經常出入或活動之場所。</p>	<p>○ 妨礙名譽 ×</p>  <p>向特定人告知或出示有害其名譽之訊息或物品。</p>	<p>○ 通訊騷擾 ×</p>  <p>以電話、傳真、電子通訊、網路或其他設備，對特定人進行干擾。</p>	<p>○ 歧視貶抑 ×</p>  <p>對特定人為警告、威脅、嘲弄、辱罵、歧視、仇恨、貶抑的言語或動作。</p>

## Q：如果騷擾的是我的伴侶或者家人、朋友，這樣算是跟蹤騷擾嗎？

根據《跟蹤騷擾防制法》第 3 條第 2 項，對特定人之配偶、直系血親、同居親屬或與特定人社會生活關係密切之人，只要**違反意願，反覆、持續**做出法條列舉的行為之一，影響到日常生活，即便行為和性、性別無關，也算是跟蹤騷擾行為哦！

## Q：違反《跟蹤騷擾防制法》，會有什麼罪責？

1. 實行跟蹤騷擾行為：處一年以下有期徒刑、拘役，併科十萬元以下罰金，須告訴乃論。
2. 攜帶、持有凶器或危險物品：處五年以下有期徒刑、拘役，併科五十萬元以下罰金，非告訴乃論。
3. 實行跟蹤騷擾者，如違反保護令：處三年以下有期徒刑、拘役，併科三十萬元以下罰金，非告訴乃論。

## 釐清界線，「關心」與「騷擾」只差一條界線！

若對方已**明確表示**「不要再聯絡」「請不要來找我」，卻仍持續出現或傳訊息，就可能違法。就算出於愛慕或關心，只要讓對方感到**不安、恐懼或壓力**，這就不是關心，而是干擾。尊重拒絕，就是保護彼此。

## 拒絕，不代表失禮；設立界線，也不是疏離。

在面對他人的追求或人際互動中，當遇到不想要的關係時；學會好好說「不」，是保護自己、也讓關係更健康的開始。那麼，要如何培養這樣的勇氣與能力呢？

### 1. 自我覺察

有時我們為了避免衝突，而成為「都可以」的人。但那真的是出於內心的感受嗎？當能誠實面對感受，**辨認自己的情緒與需求**，才有機會做出貼近內心的選擇。

### 2. 辨識危險

對方經常**越界干涉你的生活**（如：頻繁聯絡、跟蹤或監看社群），**你的拒絕被忽視**，或常因罪惡感而勉強自己。互動讓你**感到壓力、害怕或內疚**時；別急著合理化或忍耐，這些不安，其實在提醒你一關係該重新**拉出界線**。

### 3. 練習拒絕，建立屬於自己的界線

**表達自己的感受**，可以從小事開始練習。例如：婉拒不想參加的聚會、不再勉強回覆讓自己有壓力的訊息，或溫柔而堅定地說：「我不太喜歡這樣的方式。」。在人際互動中，關鍵在於一「我是否心甘情願？」當我們的行動出於自覺，而不是害怕或討好時；拒絕就不再讓人內疚，反而讓關係更清晰、更安心。

## QA 班會討論

1. 什麼樣的行為是「關心」，什麼又可能構成「干擾」或「跟騷」？
2. 跟蹤騷擾 8 大行為樣態有哪些？
3. 在人際互動、交友中，如何辨識不健康的關係？又該如何拒絕？