

# 性別資源手冊 >> 女/男生的故事/ ♀♂



宜蘭大學 性別平等教育委員會  
Student Counseling Service Center  
03-935-7400 分機 401  
gender@niu.edu.tw

性別資源手冊 >> 女/男生的故事/98



# 序

二十一世紀是一個「性別主流化」，而非「性別文盲」的世紀。一個進步和諧的社會一定是個理解、尊重，進而欣賞彼此性別差異的社會。大學作為培育高級知識份子的教育機構，更具有引領社會風氣的責任。因此，自從我去年八月接任校長職務以來，即十分重視本校性別平等教育的推展，親自主持性別平等教育委員會。這一本性別資源手冊正是本校推展性別平等教育的成果之一。

這本小冊子的內容豐富而實用。仔細研讀內容的同學將會學習到如何破除性別傾向的迷思，了解性別與人權之間的關係，學會在各種情境中自我保護，並且在有危險之虞時，懂得利用相關法令及校園內外資源為自己爭取最大權益。

對教職員工而言，這本手冊也做了許多重要的提醒。教育人員理當深入了解性別相關法規的精神，恪守與學生之間互動的倫理和分際，在消極面，避免觸犯法規；在積極面，為青年學子作好榜樣，此即教育學中的「身教」也。

最後，我要再次強調，我好盼望宜蘭大學成為一個充滿教育愛的性別友善校園，而這樣的校園風氣的營造須賴本校每一位學生及教職員工齊心努力，讓我們彼此共勉之。

校長



謹識

96.04.26

# 性別資源手冊 >>

## 女/男生的故事 ♀/♂ / 目錄



### 1 性/別

- 1 到底是女的還是男的
- 4 女男不分
- 6 同志?!



### 13 出界就出局

- 15 權力/利的運作
- 17 真人漫畫~黃色笑話篇

### 27 保護自己

- 25 真人漫畫~參觀房間篇
- 29 真人漫畫~屋頂分手篇

### 34 性別資源

- 35 附錄一、性別法規梗概
- 38 附錄二、資源





## 性/別 >>



### 一、到底是女的還是男的？

…這個故事有兩個人物，一個是外語系大二的A，另一個是食品系大二的B。他們倆是一對戀人。以下是他們在某一天一同參加完食品系的聚會後，發生爭執時的談話內容…

**A：**為什麼那個同學一直找你講話啊？好像很喜歡你？

**B：**哪有，你想太多！

**A：**你看，否認！明明就有鬼。老實說喔，我都知道你在想什麼喔。你們之間是不是有什麼？

**B：**只是朋友而已嘛，哪有什麼好講的，不需要這樣大做文章吧！

**A：**你覺得只是朋友，我為什麼覺得他不把你只當朋友看，你自己都沒有發現嗎？

**B：**你可不可以不要想這麼！？x..你每天跟我這樣「盧」，害我每天睡覺前都心煩意亂，亂到睡不著。

**A：**你活該，誰叫你不老實，當然心中充滿了歡喜啊，這樣怎麼睡得著。

**B：**那是他們的事，我又沒有做什麼。

**A：**你就承認吧，我真的覺得你們之間一定有什麼。

**B：**沒有的事，你要我怎麼承認啦！

**A：**好，那我問你，你睡不著的時候是在想我、還是在想那個人？？！！

**B：**…我沒有說我在想誰吧，我剛才只是說我很「亂」！

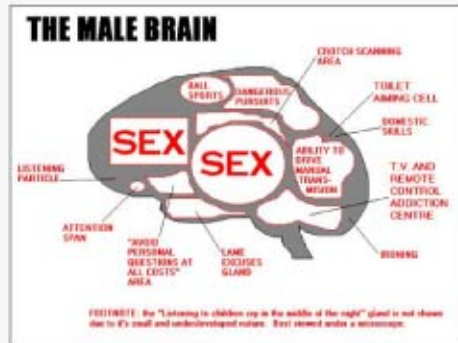
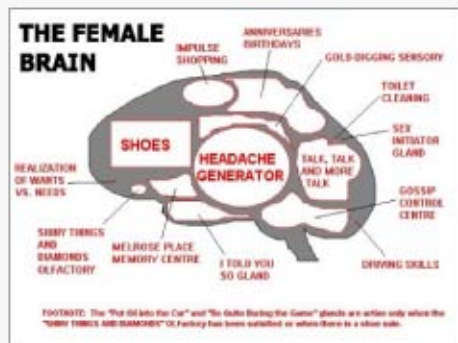
姑且不論這個故事有多「芭樂」，你覺得，A跟B，誰是男生、誰是女生？為什麼？

我們對不同性別有一些既定的期待，或稱之為性別刻板印象的框框。這些框框在日常生活中不經意地被我們所使用著。上述的戀人的爭吵，你已經決定好誰是男生誰是女生了嗎？你是不是正不經意地在用框框？

一定還有日常生活中的例子，可以展現我們如何讓性別的框框把我們給框住：

●中國時報（2006.06.16）曾經刊載，當時某僑務委員在立法院進行施政報告的時候，國民黨某男性僑選立委說，呂秀蓮沒有結婚，應該為她介紹男朋友。另一位男性立委接著說，呂秀蓮就是因為沒有男朋友，所以火氣大、脾氣不好，甚至建議此僑選立委做呂秀蓮的男朋友，說這樣可以促進族群融合。這一段話預設了異性戀婚姻是所有女人最終的歸宿，因此未婚的女人在情感上是不穩定、不幸福的。這樣是不是就是一個框框呢？

● 下兩圖必定是硬生生被性別框框綁架的人畫的：



(<http://www.funnyjunk.com>)

此兩圖充滿了對於性別的刻板印象，而且想必反其道而

行的也大有人在。

● 李敖在離鄉五十六年後，第一次踏上中國的土地，特別強調這一次回重中國大陸，「不是林黛玉，沒有眼淚」，又說：「我沒有鄉愁，娘娘腔的詩人才有鄉愁，大男人，愁什麼愁？」（聯合晚報，2005.06.01），似乎，要做一個男人，就不能流眼淚，就不能娘娘腔。由此觀之，不僅女生，男生也有既定的性別角色需要維持，或被強迫性的要求必須符合「頂天立地」、「雄赳赳氣昂昂」的形象。

A是男的還是女的？B是男的還是女的？

那你是男的還是女的？

是因為你的性器官嗎？

還是誰教你成為你現在的性別？

這些教導又是怎麼來的？

以上這些都是值得我們省思的問題。

## 二、女男不分

在性別的刻板印象之下，有時候我們過得相當辛苦。只有女男不分才能舒緩痛苦。

瘦身、塑身、抽脂、美白、豐胸、隆鼻、割雙眼皮...，在這個被各種廣告滲透浸潤至飽和的島嶼內，相關於女性的各種工商服務，依然在21世紀的此時此刻，提臀擠胸的，為定義女人的美麗持續發展、發展、再發展。表面上看起來，這是為了人類的美麗幸福而努力不懈



的無煙鹼工業，但仔細觀察，這行業對於「原料」的苛求、加工製成的繁複、產品規格的統一，其執著認真的程度，讓人幾乎忘了這是以脆弱而難以完美的「人」來作為交易商品，在這些統一規格下「女體」不再有環肥燕瘦的多元風貌，必須頑強對抗時間的考驗，不容許老化的到來，在這樣的壓力之下，身而為女性的妳能夠欣賞自己的身體嗎？（節錄自 台大兩性平等委員會：鵲的手冊）

中國時報（2006.09.28）刊載，國內厭食症病例有漸增的趨勢，而且九成發生在女性，很多人以為厭食症是減肥減過頭造成，其實迄今無法分辨因果，臨床常見身高一米六的患者、即使瘦到剩二十幾公斤，照鏡子時還是嫌自己太胖，催吐、吃瀉藥、吃含利尿劑的減肥藥、過度運動，無不希望快速降低體重。快則半年、慢則二年就瘦到荷爾蒙失調、齒搖髮禿。整個社會文化所建構出來，對於女性外貌的標準，或許正是這些女性厭食的致病因子之一。生活在這些標準下，無疑是辛苦的。

雖然一般都會覺得男人是既得利益者，想盡女人沒有的特權，但當現代女性不斷努力掙脫傳統性角色束縛之際，男性也一樣身陷性別分界之苦，且讓我們看看哪裡苦（節錄自 台大兩性平等委員會：鵲的手冊）：

1. 男子氣概苦：個性要愛冒險、不恐懼、好面子、逞英雄，例如能夠飲酒如水。
2. 情緒苦：男兒有淚不輕彈，有苦不能說。
3. 運動苦：運動神經要發達，不然會被笑娘娘腔。

4. 獨立苦：男兒當自強，萬事不求人，尤其不求女人。
5. 權威苦：凡事問人被譏為優柔寡斷，凡事果斷又被嫌為獨斷、霸道。
6. 健康苦：男性是漢子，小病不輕易就醫，大病才求醫。
7. 工作苦：工作條件是前途要好，前途要亮。
8. 養家苦：既要有成就，又要顧家當好男人。
9. 養兒育女苦：要當好奶爸，卻不知如何親近孩子。
10. 超越女性苦：絕對要比女性強，否則就不是男人。

就為了當一個名實相符的「男子漢大丈夫」，男人就必須忍受箇中苦澀。某個提神飲料的廣告詞「查閱人可以流眼淚，不可以沒氣魄」，但是究竟到底什麼是男子氣概？好像大家都在摸索中。男人跟女人一樣都是人，都可用「人」作為對待自己與別人的角色設定，其實並不需要強迫自己囿於含辛茹苦的性別角色中。

當所有人「女男不分」時，我們可能才有機會擺脫性別的痛苦。「女男不分」並不是要鼓吹我們做一個不男不女的人，也不是在為雙性戀者打廣告。而是，是不是「女男不分」更能讓我們省思自己所擁有的性別如何影響著我們的生活，影響著我們待人接物的方式？是不是當我們把自己放在男生跟女生之間的時候，當我們真正女男不分的時候，我們才會是純然的「人」，性別平等也才會成為可能？

### 三、同志？！

宜蘭縣有童玩節，台北市也有「同」玩節。台北同玩節從2000年開辦至今，為同志朋友受到平等尊重的權利



發聲，協助異性戀者更瞭解同志，而不需要有疑慮或坐立難安。以下的經典問答內容節錄自台北同玩節網站（<http://www.lgbttaipei.net/>），幫助我們更瞭解同志，接納同志族群，也與同志朋友們更靠近。

【序言】小真是個大學一年級女生，從小她就對女孩子特別有好感，甚至偷偷暗戀過班上的女老師。就在班上女同學都如火如荼跟男朋友談戀愛的時候，她遇見了少女小唯，小唯的純真、善良與貼心，讓她一見傾心，兩人結為莫逆之交。但是漸漸的，小真發現，自己會因為小唯與他人過從甚密而吃醋，而且每天晚上回到家中，心中總浮現小唯的一顰一笑，她終於明白，自己對女生情有獨鍾。面對自己洶湧澎湃的同性情感，小真不知所措，回家跟姊姊傾訴，姊姊笑笑答道：「妳年紀還小，等妳交了男朋友就會變『正常』了。」跟死黨談過，得到的，卻是一籬筐的質疑，以及隱隱存在的異樣恐懼眼神……

**Q：同性戀是不是不正常呢？**

**A：同性戀是少數也是正常。**

人們判定喜歡異性是正常、喜歡同性則不正常的標準何在？如果多數才是正常，那左撇子是否也要受到歧視？不能因為同性戀而認定他們不正常、不重視他們的權益，其實對同性戀者來說，喜歡同性才是正常的，一般的社會大眾也應該體認到性傾向無論異同都十分正常。

**Q：同性戀好怪，是不是不自然啊？**

**A：同性戀是自然存在於世界上的。**

從自然生態的觀點來看，在自然界中，如果種族趨於一致，反倒容易因無法適應自然界的改變，而導致滅絕。也就是說，多樣化的生命型態，才符合自然法則。從情感的角度來看，唯有對愛戀的對象真情流露，才是「順其自然」。

**Q：同性戀需不需要看心理醫生呢？**

**A：同性戀不屬於疾病，當然不需要看心理醫生。**

同性戀不是病，也不是心理變態。早在1974年，美國精神醫學界已將同性戀一詞自診斷統計手冊中除去。意思就是說對精神科醫生來說同性戀是正常、正當的，並不需要就診。

**Q：同性戀什麼時候發現自己是同性戀？如何確定呢？**

**A：喜歡同性不需要被旁人懷疑，請尊重每個人的認同。**

從來沒有聽過「確定自己是異性戀嗎？」這種問題，因為社會認為喜歡異性是理所當然的。似乎還是隱含了「視同性戀為不正常」的態度，其實同性戀也是正常的性傾向，所以當同性戀發覺自己喜歡同性的感情時就是了，就像人談戀愛時都會發覺到的心動感覺一般。



**Q：**同性戀有沒有可能「變回」異性戀？

**A：**異性戀有沒有可能變回同性戀？

其實，在一個人的生命中，真正重要的，是愛上「哪個人」，而不是「哪個性別」。兩個人之間的情感與互動遠比性別來的重要更多，不論是異性戀或同性戀都是如此。

**Q：**同性戀是不是沒遇到好異性？

**A：**異性戀是不是沒遇到好同性？

當然有可能是沒遇到「好的異性」，但也許她們遇到了「更好的同性」啊！

**Q：**年輕的同性戀者會不會只是一時的「假同性戀」？

**A：**戀情無須區分真假與會不會改變。

就算是青少年也不應以喜歡同性或異性的標準來質疑他的感情是否「純正」或該被改變。應該關心他真正想要的是什麼，而不是一味地否定他的感情，才是正確的思考、選擇。

**Q：**同性戀是不是都討厭異性？

**A：**很多同性戀者是異性最好的朋友！

不是必須討厭異性才能喜歡同性，喜歡同性不代表討厭異性！況且有很多時候，同性戀與異性往往成為要好的朋友。

**Q：**跟同性戀作朋友，或是看了太多同性戀的書，會不會變成同性戀？

**A：**喜歡異性同性不會因為交友改變。

很多人看到同志相關訊息時，都會有這樣的憂慮。其實，感情與性傾向，都是自然而然，勉強不來的。而且，看異性戀書籍與電影，身旁也多半是異性戀朋友的同性戀，怎麼就不會「變成異性戀」呢？如果真的有人因為看了同性戀的書籍而成爲同性戀，那也只能說，這個人天生就有喜歡同性的潛質。

**Q：**同性戀是不是趕時髦，才當同性戀？

**A：**同性戀的可見度變高是因為社會開放，不是趕時髦。

現在社會越來越多元開放，人們有越來越多自由選擇自己理想的生活方式，所以同性戀可見度越來越高，造成「同性戀好像很時髦」的錯覺。其實，只是過去在社會壓力下，他們必須辛苦地隱藏身分，所以你看不到罷了。

**Q：**同性戀是不是被朋友帶壞的？

**A：**同性戀無關好壞。

對同性的感情有可能是天生，也有可能是在經歷感情後才被啓發，無關好壞！





**Q：**同性戀是不是都來自破碎的家庭？

**A：**多數同性戀都來自完整健康的家庭。

我們的社會認為一個家有父有母有小孩才是正常，除此之外如單親家庭、不生小孩的夫妻、同性戀家庭都不正常。再加上對同性戀的壞印象，自然就把養成同性戀的罪名冠到破碎家庭頭上了。其實同性戀和大多數人一樣都來自一個普通如你我的家庭。

**Q：**是不是跟異性交往失敗，才走上同性戀這條路的？

**A：**同性戀不是因為被異性情感傷害而造成的。

這種看法，還是有「異性戀是人生唯一選擇」的狹窄觀點。生為同性戀喜歡上同性不見得要有和異性交往失敗的經驗。

**Q：**是不是小時候受過性侵害，才變成同性戀？

**A：**性傾向與性侵害無關。

同性戀是打從心底愛著同性，與性侵害無關。很多人將同性戀與性變態聯想在一起，只是因為性傾向不同，不瞭解同性戀。

**【結語】**從古至今都有同性戀，就像自古以來都有異性戀一樣，一般人對同性戀有許多疑惑，到底什麼是同性戀？跟異性戀有什麼不同？其實，看看身邊的朋友、家人，每個人的興趣、嗜好、長相都不盡相同，而這些「不同」，會影響你對他們的感情嗎？答案應該是「不會」。而同性戀也只是這些差異中的一種，不需要想得太特別。





## 出界就出局 >>



「男女授受不親」似乎道盡了不同性別之間，在身體上不能隨意跨越的鴻溝。但真的都說盡了嗎？「只能看不能摸」、「某車展的show girl讓現場民眾眼睛大吃冰淇淋」、「主辦單位爲了性別上的平等，特地請來猛男秀的表演，讓現場女士們眼紅心跳」、「我經期來啊，爲什麼不能在這裡把暖暖包放到我的褲子裡？」、「那個男的講的笑話好低級，而且根本就不好笑」，這些例子雖然沒有直接身體上的接觸，但是似乎都跨越了性別上的鴻溝。看/被看、說/聽，都同樣可能在無意間越界而讓人覺得不舒服。

身體的界限，不僅是接觸，還有其他的內容。聽力界限：不受歡迎的笑話、帶有性意涵的語言、噪音。視覺界限：沒有得到別人同意就展示黃色圖片、不雅動作以及盯著別人看。嗅覺界限：二手煙就是侵犯到不吸煙者的嗅覺界限。

人與人之間彼此尊重，也包含尊重對方的身體界限。「拍你的肩膀表示跟你親近好不好？」「我們互相剪頭髮的分岔，這樣才是室友啊」、「我們都是男生，幹嘛介意我在這裡換衣服」。因爲每個人的界限都不同，這些別人想對你做的事，你也都能接受嗎？你的性別幫你定義的界限又在哪裡？怎樣才不會因爲不小心侵犯到他人的界限而被判出局呢？





## 權力/利的運作 >>

約莫十年前，有一部經典電影「桃色機密(Disclosure)」，完全可以呈現性騷擾與性侵害是權力(power)議題。黛咪摩爾(Demi Moore)身為麥可道格拉斯(Michael Douglas)的上司，卻趁職務之便，對道格拉斯上下其手，道格拉斯面對美女上司，似乎也只能欲拒還迎，深怕自己克制不住，更擔心自己的飯碗不保。就因為是經典，現在還是租得到，值得大家都看看，多想想。

十年後的今天，類似的劇碼也在真實生活中上演。張國誌：「好的老師帶你上天堂，不好的老師帶你進套房」，說的可能是玩笑話，卻也反映出濫權(abuse of power)的可能方式之一，就是帶女性進套房。就算這些有權的人會說「只是為了找隱密的地方談『公事』」，或說是「借廁所」，都已經是跳進黃河也洗不清了，汽車旅館的套房所呈現的不是隱密性或方便性，而是展現擁權的人如何運用權力，讓一個「授受不親」的不合宜場合，勉強轉換成具有正當性的地點，讓沒有相等權力的人，僅能欲拒還迎。面對比較沒有權的人，容易讓人濫權而造成對方的傷害；不然，在面對呂秀蓮副總

統時，怎麼沒有人想要帶她到汽車旅館密商國是？權力的幽微運作不得不慎。

權力必須要小心使用，權利(right)也是不同性別之間需謹慎的重點。統一企業集團大老高清愿曾經召集員工妻小，教訓要她們「半夜不能吵醒老公餵小孩，以免妨礙老公白天上班的精神」(引自：GQ男人在發燒...)，彷彿只有男人才有權利一夜好眠似的。既然無論什麼樣性別或性傾向的男人女人都是人，那所享有的權利就應該是均等的。

無論我們擁有什麼樣的權力或權利，在面對任何性別的人都應該是把對方當成「人」來看待的，尤其有權的人在面對沒有權的人時，必須承擔更多的責任。蜘蛛人電影第一集裡，蜘蛛人的叔叔跟他說過：「有越多能力的人，要負越多的責任」，越有power的人，可能是既得利益的男性，可能是有身份地位的人，更有責任要善用這些權力，不讓這些權變成欺壓人的工具，性騷擾或性侵害才不會發生。「尊重與平等」才是王道，有權的人能夠正確示範尊重與平等，更能帶動好風氣。



## ●動動腦時間



你有聽過什麼樣的低級笑話？

---

---

---

---

---

---

---

---



你喜歡這些笑話嗎？

---

---

---

---

---

---

---

---



有那些人喜歡這樣做？

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



面對濫權的人，你該怎麼辦？

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 保護自己 >>

### 一、男生不需要保護自己吧？

一個男的問另一個正在慢跑的男生說：「先生，你的胸肌好大，可以touch一下嗎？」被問的男生不見得覺得自己胸肌大很了不起，反而可能是覺得受到性騷擾了。無論你是什麼性別，有人不顧你的感受，侵犯你的身體界限與自主權，你會好受嗎？男生們，也要小心嘍，別天真的以為自己無論去到哪裡都是安全的。

男性也需要小心遭受性騷擾，更需要謹慎自己是否騷擾了別人，這樣也是保護自己的方式。比如：避免跟女性共處一室，並且把門關上，這樣有瓜田李下之嫌；不盯著女生的重要部位看，這樣是用眼神在侵犯對方，但是盯著眼睛最有禮貌；不隨意說有顏色的笑話，不然可能是構成言語上的性騷擾；不任意觸碰他人的身體，以免侵犯接觸界限；避免散佈色情文字、圖片及影音檔案，否則可能觸法。這些都是保護自己的方式，而身為男生的你，還可以想到哪些其他的方式？…

### 二、女生如何保護自己

很不公平！女生所擔心害怕的事似乎比男生多很多，女生保護自己的作為也顯得非常重要。我們看看女生可以如何好好保護自己。

#### ●外出

1. 避免深夜、凌晨單獨外出活動或行經暗街、陋巷及荒涼的街道。不要為了抄近路，走荒涼的小路或公園。
2. 上街如無特殊需要，不要攜帶笨重物品，保持雙手之

靈活。

3. 身上攜帶適宜器械、哨子或警報器，以及零錢、手機、電話卡，以方便必要時可打電話求助。
4. 不要經過一整群男性聚集的場所，盡可能保持距離。
5. 行走不要太靠近建築物或停放在路旁的可疑車輛，對上前問路的人車，應保持距離，以避免被強行擄走。
6. 如果精神不濟、情緒不安，就避免單獨一個人行走。
7. 如有可疑人物跟蹤，不可以停下來，應該繼續前進，沿街道繞行一圈回到原地，以確定是否被跟蹤。若已確定自己被跟蹤，可以採下列方法處理：變換路線移道路中央行走或往燈光人潮多處行走；進入熱鬧商店或有限警治安人員的地方；找最近的居家按鈴，向主人求援；踢或搖動路邊停放之車輛，讓警報器大響。

#### ●搭火車

1. 離開座位返座時，已經打開的飲料或茶水，不可再喝，並不要接受陌生人致贈的飲料。
2. 若火車上人多，沒有座位，應儘量站在女士旁邊，減少被騷擾的機會。

#### ●在外租屋

1. 租屋前，儘量詢問朋友或找信譽佳的仲介公司，確實瞭解租屋訊息。
2. 看房子最好有人陪同。
3. 若需單獨看屋時，可事先與家人或朋友約定時間，互相打電話確認安全。



4. 單獨前往看屋時，應注意出入口位置，並保持開放，不要關密出入口的大門。
5. 租屋前，最好先瞭解該區環境（環境要單純）、前任住戶的行為、房東的品行。
6. 租屋前請房東更換新鎖，並加裝門栓鍊、鐵門、鐵窗等。
7. 若有室友同住，應對其經常出入家中的朋友，有基本的認知與瞭解。
8. 建議與同性、社交單純的室友同住，並約法三章，不隨意將鑰匙交給別人。
9. 單獨在家時，不要隨便讓陌生人進入屋內，應門時要詢問清楚。

#### ● 打工面試

1. 謹慎過濾求職廣告，避免應徵刊登浮誇不實、含糊其詞、註記不詳廣告的商家。
2. 應徵前先打電話求證是否有此公司。
3. 可上諮詢中心的網站查詢工作機會。
4. 清楚告訴家人或親友面談之時間、地點。
5. 需有應急的心理準備。
6. 初次面談盡量不飲用點心或飲料。
7. 注意面試場地的外觀與對外通道。
8. 注意觀察面試者的言行舉止，如有曖昧不清，應立即離開。
9. 如需繳交證件，只能交影印本而不應給原件。
10. 求職面談最好有友人作伴，並備有適當的防範器物。

#### ● 約會（與網友見面）

1. 第一次見面前，應儘量清楚對象的基本資料。
2. 赴約前儘可能將約會對象、時間、地點及預定回家時間告訴家人或朋友；或甚至請朋友同行。
3. 赴約前，對整個行程要充分瞭解，對不恰當的地點，應拒絕。
4. 與對方共進餐宴，儘量不要喝酒。
5. 不要任意飲食不明食物或飲料。
6. 注意見面時間，不宜過早或過晚。
7. 見面地點要儘量正派、安全，最好是由女性提出並熟悉的場所。
8. 若臨時變更行程，應以安全為第一考量的要件。
9. 不要單獨前往對方住宿地點赴約，切忌進入其房間或臥室。





## ● 動動腦時間



「妳」會這樣做嗎？

---

---

---

---

---

---

---

---



「你」會這樣想嗎？

---

---

---

---

---

---

---

---





男女各在想什麼？

---

---

---

---

---

---

---

---



妳/你覺得親密關係是什麼？

---

---

---

---

---

---

---

---



## ●動動腦時間

### ●分手時

1. 若兩人正值爭吵，先分開一段時間，冷靜後再說。
2. 選在白天、公開場合、遠離危險物品存放的實驗室。
3. 最好能夠視對方反應循序進行攤牌、分手的動作。當你不愛一個人的時候，還是應該適度尊重對方的感情，給他一點時間，讓他消化你已決定的事實，保持一點時空距離，可以讓他學習慢慢淡出。
4. 如果你已真心想要離開，就盡量不要再讓兩個人有親密的機會，這樣會給對方錯誤的期待，讓事情變得複雜，就不是那麼容易斷了。
5. 分手的理由絕對不要涉及人身攻擊，或是提到任何歸因個人的理由。
6. 如果對方非常不能接受分手的可能，請找親友陪你去談分手，並在事後不要自己落單。
7. 若他有進出住所或房間的鑰匙，立即更換鑰匙，並告知室友拒絕他再自由出入。
8. 若對方以自殺或傷害他人做威脅，假裝同意、安撫對方的情緒，立即找附錄二的資源求助。



在什麼場合分手最安全？

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



怎樣才能理智的分手？

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



沒有別的辦法嗎？

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



分手後可以如何調適？

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 性別資源手冊 >> 女/男生的故事 ♀♂ / 性別資源

附錄一、性別法規梗概

附錄二、資源



## 附錄一、性別法規梗概

### ● 性別平等教育法

[http://www.moi.gov.tw/violence/law\\_1\\_5\\_6.asp](http://www.moi.gov.tw/violence/law_1_5_6.asp)

為促進性別地位之實質平等，消除性別歧視，維護人格尊嚴，厚植並建立性別平等的教育資源與環境，特制訂本法。

### ● 性騷擾防治法

[http://www.moi.gov.tw/violence/law\\_1\\_5\\_1.asp](http://www.moi.gov.tw/violence/law_1_5_1.asp)

本法所稱性騷擾，係指性侵害犯罪以外，對他人實施違反其意願而與性或性別有關之行爲，且有下列情形之一者：

- 一、以該他人順服或拒絕該行爲，作爲其獲得、喪失或減損與工作、教育、訓練、服務、計畫、活動有關權益之條件。
- 二、以展示或播送文字、圖畫、聲音、影像或其他物品之方式，或以歧視、侮辱之言行，或以他法，而有損害他人人格尊嚴，或造成使人心生畏怖、感受敵意或冒犯之情境，或不當影響其工作、教育、訓練、服務、計畫、活動或正常生活之進行。

### ● 校園性侵害或性騷擾防治準則

[http://www.moi.gov.tw/violence/law\\_1\\_5\\_8.asp](http://www.moi.gov.tw/violence/law_1_5_8.asp)

其中第三章提到，校內外人際與教學的互動時，強調：

- 一、學校教職員工生於進行校內外教學與人際互動時，應尊重性別多元與個別差異。

二、教師於執行教學、指導、訓練、評鑑、管理、輔導或提供學生工作機會時，在與性或性別有關之人際互動上，不得發展有違專業倫理之關係。教師發現其與學生間之關係有違反前項專業倫理之處時，應主動迴避教學、指導、訓練、評鑑、管理、輔導或提供學生工作機會。

三、學生應尊重他人與自己之性或身體之自主，不得有下列行爲：

- (一) 不受歡迎之追求行爲。
- (二) 以強制或暴力手段處理與性或性別有關之衝突。
- (三) 其他有違善良風俗之行爲。

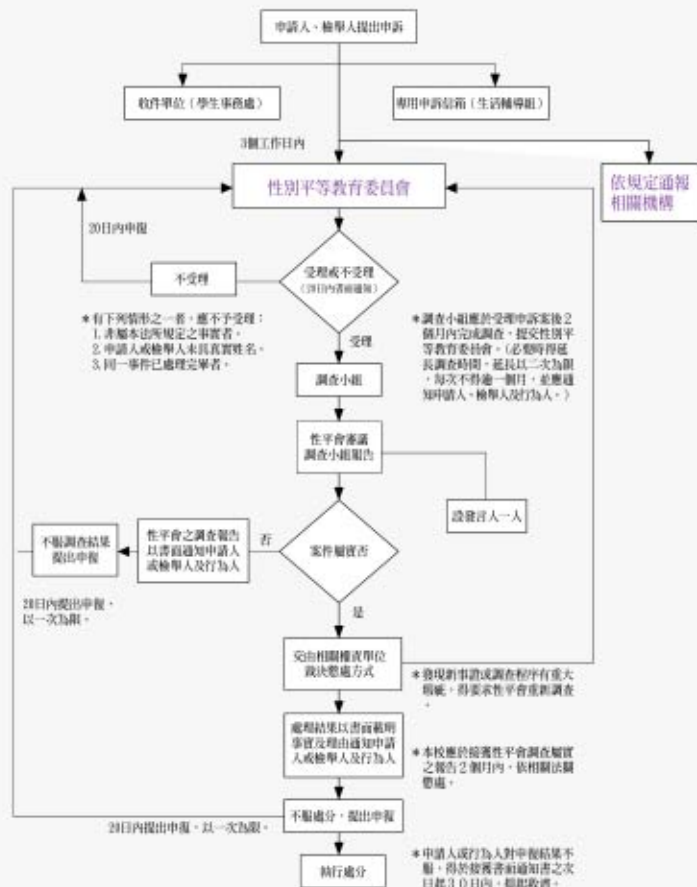
### ● 性別工作平等法

[http://www.moi.gov.tw/violence/law\\_1\\_5\\_3.asp](http://www.moi.gov.tw/violence/law_1_5_3.asp)

爲保障性別工作權之平等，促進兩性地位實質平等。



## ● 宜蘭大學性騷擾與性侵害申訴流程圖



## 附錄二、資源

## 校內

## ● 學生諮商中心

<http://niu.edu.tw/~scsc/index0.htm>  
分機號碼 #480-484

## ● 教官室

分機號碼 #414

## ● 駐警衛隊

分機號碼 #555

## 校外

## ● 警察機關

<http://ilcpb-women.e-land.gov.tw/news.aspx?mnuid=15000&mlv=1>  
宜蘭縣警察局婦幼隊  
宜蘭市中山路二段167號  
電話9365590

## ● 縣政府家庭暴力暨性侵害防治中心

宜蘭縣政府家庭暴力及性侵害防治中心，  
宜蘭縣同慶街95號，電話9328822

## ● 關懷專線

婦幼保護專線：113  
男性關懷專線電話：0800-013-999

**發行：**

宜蘭大學 性別平等教育委員會  
03-935-7400 分機480 - 484  
scsc@niu.edu.tw

性別資源手冊 >> **女/男生的故事**/93

**NIU**  
**S**tudent  
**C**ounseling  
**S**ervice  
**C**enter



**發行人**

江彰吉 校長

**總編輯**

盧永華 學務長

**執行編輯**

學生諮商中心工作團隊

**真人漫畫演出**

潘雅琪 同學(系級)、許世禛 同學(系級)  
陳盈暄 同學(系級)、張耕誌 同學(系級)  
周意娟 同學(系級)、何克倫 同學(系級)

**真人漫畫美編**

周意娟 老師

**文稿**

何克倫 老師

**美編**

張柏齡 視覺設計師

**審稿**

楊淳皓 主任、張松年 老師