

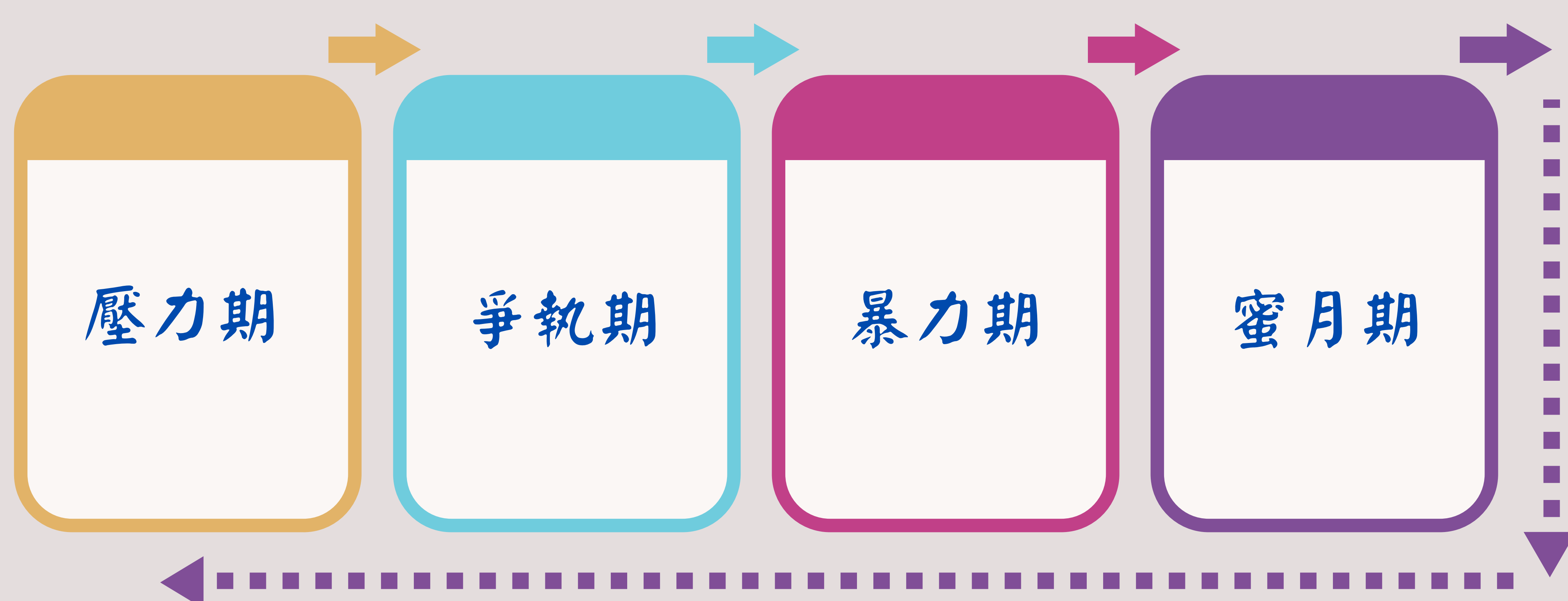
認識親密關係暴力

什麼是親密關係暴力？

在戀愛、同居、婚姻等親密關係中，任何過度控制或攻擊對方的行為，都屬於親密暴力。這種暴力行為在異性戀情伴侶和非異性戀伴侶中都會發生。可能的樣態包含：

- 👊 身體暴力：打、踢、推、咬、摔東西
- 💣 言語暴力：辱罵、羞辱、威脅、吼叫
- 😱 心理暴力：孤立、冷漠、恐嚇分手、PUA操控情緒(最常見)
- 🔒 行為控制：掌控行蹤、監控手機、限制交友
- 💰 經濟控制：限制金錢使用權、財務操控
- 🚫 性暴力：強迫性行為、性羞辱、否定避孕權利

親密暴力的循環歷程



以「壓力期 → 爭執期 → 暴力期 → 蜜月期」為一個循環，每次發作間隔會縮短，蜜月期可能越來越不明顯。

1. 壓力期：氣氛緊張如履薄冰，小爭執、冷戰
2. 爭執期：激烈吵架、威脅、羞辱
3. 暴力期：身體、性或心理暴力正式發生
4. 蜜月期：加害人道歉、示好、合理化暴力

你不要逼我生氣好嗎

我不是你的情緒垃圾桶

我只是太在乎你才會生氣

你不是在愛我，而是在懲罰我不聽話

📖 根據《家庭暴力防治法》第63-1條：即使是尚未同居的現任或前任親密伴侶，若施以身體或精神上不法侵害，也屬家庭暴力，依法可聲請保護令。

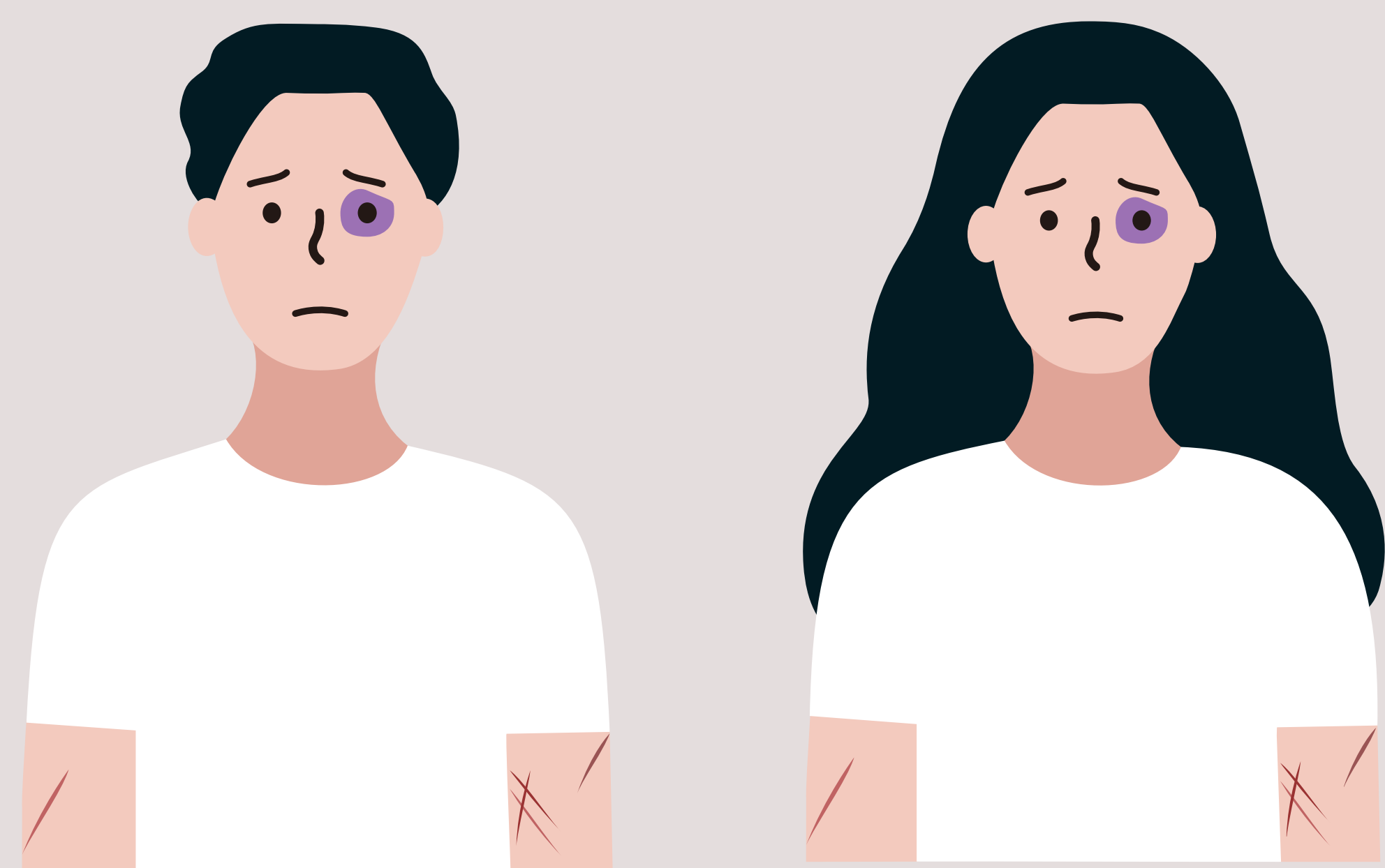
你為什麼就是不懂我要的是你安全？

控制不是保護，恐懼不是愛情的樣子

面對親密暴力，你可以這樣做

善用求助管道

- 1.各直轄市、縣（市）政府**家庭暴力及性侵害防治中心**
- 2.各縣市政府駐**地方法院家庭暴力事件服務處**(可協助撰寫保護令聲請書狀)
- 3.**113保護專線**：24小時可以手機、市話、簡訊（聽語障人士）直撥113。
- 4.**113 線上諮詢**：協助聽語障或不便言談的者，也可以手機傳簡訊至113，或利用113線上諮詢與保護專線的專業人員聯繫。
- 5.**關懷 E 起來**
- 6.家庭暴力相對人輔導**男性關懷專線** 0800-013-999
- 7.**勵馨基金會**:提供全台性的婦女及兒少暴力防治服務，包含親密關係暴力被害人服務（安全評估與安全計畫、司法協助、醫療陪伴、緊急庇護等）
- 8.**婦女救援基金會**:專長於性別暴力防治與被害人服務的團體。在親密關係暴力方面提供社工諮詢、法律諮詢、陪同報案就醫、庇護安置等協助。強調約會暴力也受法律保護，被害人可求助專業社工並申請保護令
- 9.**現代婦女基金會**:提供家庭暴力/親密關係暴力被害人支持服務，服務對象涵蓋男性、女性及多元性別者。服務內容包括安全計畫擬定、法律扶助、心理輔導、生活重建等全程陪伴。同時與同志團體合作推動多元性別暴力防治，打造友善資源網絡
- 10.**秘密說出口網站**:同志伴侶衝突暴力諮詢網站



制定安全離開計畫

在專業人員協助下擬定個人化的安全策略，討論暴力的誘因、暴力發生時的應對方式以及事後處理步驟，確保自身基本安全。

預先思考脫離現況的路徑：包含選擇合適的時機和安全路線離開、尋找可靠的暫時落腳處（親友家或庇護中心），以及準備好重要證件、現金與日常必需品，以便需要時能迅速撤離。

同時，務必告知一位可信任的親友自己的處境和計畫，取得他們的支持與協助。