

Q&A－性侵害因應之道

◆性侵害因應之道

一、遇到性侵害怎麼辦？

(一) 當下設法脫身、保護自己

1. 保持冷靜 找機會逃離

盡可能集中自己的注意力，找出現場可以保護自己的工具，或可能逃離的方式，一但發現有逃離的機會，應當機立斷，例如，發現有人經過即大聲呼救；如被困在車上，要想辦法按喇叭吸引注意；若在屋內，有機會掙脫可跑至另一個房間將門反鎖。

2. 重複呼救

察覺歹徒或對方欲侵害，先立刻大聲呼救，若判斷不至於因此而受到歹徒暴力攻擊，就不斷地重複大聲呼救。因為，一方面旁人可能要聽到幾次呼救後，才會真的確定有緊急狀況發生，而不是一般的惡作劇；另一方面，對於部分加害者而言，他只是想找一個容易下手的對象，若是妳不斷呼救與反抗，他可能會覺得麻煩而放棄。

3. 分散強暴者的注意力

為了爭取可能的脫困機會，可以與之周旋或談判以干擾強暴者的原定計畫，例如，佯稱願意與他發生關係，但想到一個較舒適的地方；將加害者持有的攻擊性武器藏起來；要求加害者先沐浴或表示自己先洗個澡，便可藉此躲到廁所內。

4. 讓強暴者「性」致全失

偽稱自己染有性病，或是假裝歇斯底里，甚至可以強迫自己嘔吐或尿在褲子上。

5. 保護自己的身體和生命

若是無法脫身，不要死命抵抗，應盡量讓自己免於大量出血之情事，盡力保護自己，以將對自己可能造成的傷害減到最低。必要時候，要以保命為考量。

(二) 萬一還是不幸遭到性侵害了，該怎麼辦？

1. 相信自己並沒有犯錯。

2. 找個信任的人陪伴

不要自己一個人面對，不要認為那是件羞恥的事而不願求援，不管是親人、朋友、同學、老師、學校學務處、學生輔導諮商中心，甚或婦女團體、社福機構，只要是你覺得可以信任的人，就請她們過來陪同。或可拿起電話撥「婦幼保護專線 113」，二十四小時皆會有專人接線，並可請性侵害防治中心的社工員前來協助。

3.保持現場

為了協助警方搜集線索及採證，不要移動或再觸碰現場任何器物，不要立刻收拾整理現場，恢復原貌。

4.保留證據

切勿在發生性侵害事件後，立即淋浴沖洗、更換衣物或毀壞衣物，因為如此將會破壞證物，增加加害者被定罪的困難度。所以，遭遇性侵害後，應該找一件外套或毯子裹住自己，尋求性侵害防治中心社工員或女警的陪同，至醫療院所就醫檢查。

二、旁人遭遇性侵犯如何協助？

(一) 避免落入性侵害的迷思中

若週遭的親人或好友不幸遭到性侵害，請用信任的態度面對她，聽她述說受暴經過以及她的感受和想法。在回應時，絕對要避免陷入「懷疑或責怪受害人」的迷思之中，例如去問「那天是不是穿得很『清涼』？」、「為什麼當場不抵死反抗？」等問題。相對地，也要避免陷入「同情加害人」的迷思。因為若是熟識者所為的性侵害，你可能同時認識受害人與加害人，你也可能很難相信熟識的朋友會犯下惡行。但請記住，不管加害人平日行為表現如何，只要是在受害人不願意的情況之下迫其發生性關係，都是性侵犯的行為，你沒有必要替加害人找藉口，更不應該懷疑受害人的感受。

(二) 耐心關懷，全力支持

受害者可能會在事件過後，出現許多與過往不同的情緒反應，應給予她全力的關懷與支持。例如受害者可能在某些時候害怕獨處，請盡可能地陪伴她。或是受害者可能會反覆述說受害經驗與感受，應耐心地傾聽，因為「說」也可能是一種治療。受害者也可能經歷一段自我封閉的時期，或是與家人、朋友的相處和互動產生變化，請嘗試了解並尊重她的感覺。復原可能需要經歷一段漫長的路程，請不要過度急切地要求她走出創傷。同時也要觀察情況，並與當事人溝通，在她同意的狀況之下，適時向外尋求更專業的資源來協助她。

(三) 尊重當事人

尊重並體貼受害者的感受，為受害者保密，除了請求協助或是配合相關單位調查之外，避免對外談論案情。如果你想為她向外尋求協助或支援，都必須與她溝通，徵得她的同意。

(四) 蒐集相關資訊

了解性侵害的相關知識與資源管道，可以讓你更知道如何協助受害者。同時，若你是她的親密家人或友人，在長期陪伴的過程中，

你可能也會需要支持或協助，必要時可向相關機構尋求協助，例如學校裡的輔導中心，或是政府、民間的諮商輔導機構等。

資料來源：摘錄自教育部委託婦女新知基金會『校園性騷擾與性侵害案例調查處理實務手冊』