

♥身體界線你我他

吳俐瑩 諮商心理師

自我介紹

證照

- 教育部家庭教育專業人員
- 諮商心理師證照
- GCDF全球職涯發展師結訓

專長

- 個別諮商、伴侶諮商、生職涯輔導
- 主題演講、團體帶領、工作坊訓練

界限是什麼？

空間的界線

生活的界線

身體的界線

情緒的界線

身體界限是什麼？

身體的界線

- 「身體的界線」是指每個人能夠忍受別人碰觸的限度。也就是你自己決定哪些地方可以被碰觸，哪些地方不能被碰觸。
- 它會因對象、時間、年齡、性別的不同而有所改變，但都由你自己決定。

讓我們來定義自己的身體界線！

身體自主權
界線紅綠燈

身體紅綠燈

- 人和人之間接觸，有時會引發一些困擾。我們每個人的身體有一些隱私的部位，除了特殊的狀況外，是不容許別人碰觸的。
- 特殊的情況：
 - 就醫、急救、脫離危險...

身體紅綠燈

身體界限也依親疏遠近而有不同，請就你個人的標準，圈選不同的部位，

- **紅色**：任何人（包括父母、老師）都不能碰觸的「禁區」
- **黃色**：與你交情不錯，或關係較親密的人，才可以碰觸的「敏感區」
- **綠色**：普通朋友或基於禮貌的緣故，可以碰觸的「公開區」。

如果有人侵犯了我的身體界線怎麼辦？

- 正確的言語表達
- 自我保護防身術
- 身體界線與情緒界線

身體界線&特質(多元性別與特質)

- 男生摸一下又不會怎樣？
- 身材穿著惹的禍？
- 誰特別會亂摸？

身體界線與性騷擾

- 如何保護自己，避免危險
- 如何求救