

認識身體自主權相關議題

維護自己與尊重他人的身體自主權

性別平等教育

蔡聰敏師

113-1

建立身體界線：尊重自我，保護自主

在人際關係中，建立適切的身體界線至關重要。本簡報將探討如何維護自身權益，同時尊重他人。讓我們一起學習如何在關係中保持平衡和自主。



投稿人：聰敏 蔡

43 分鐘 前編輯過





什麼是身體界線？



個人空間

定義我們與他人之間的物理距離。



身體接觸限度

設定可接受的肢體接觸範圍。



自主權表現

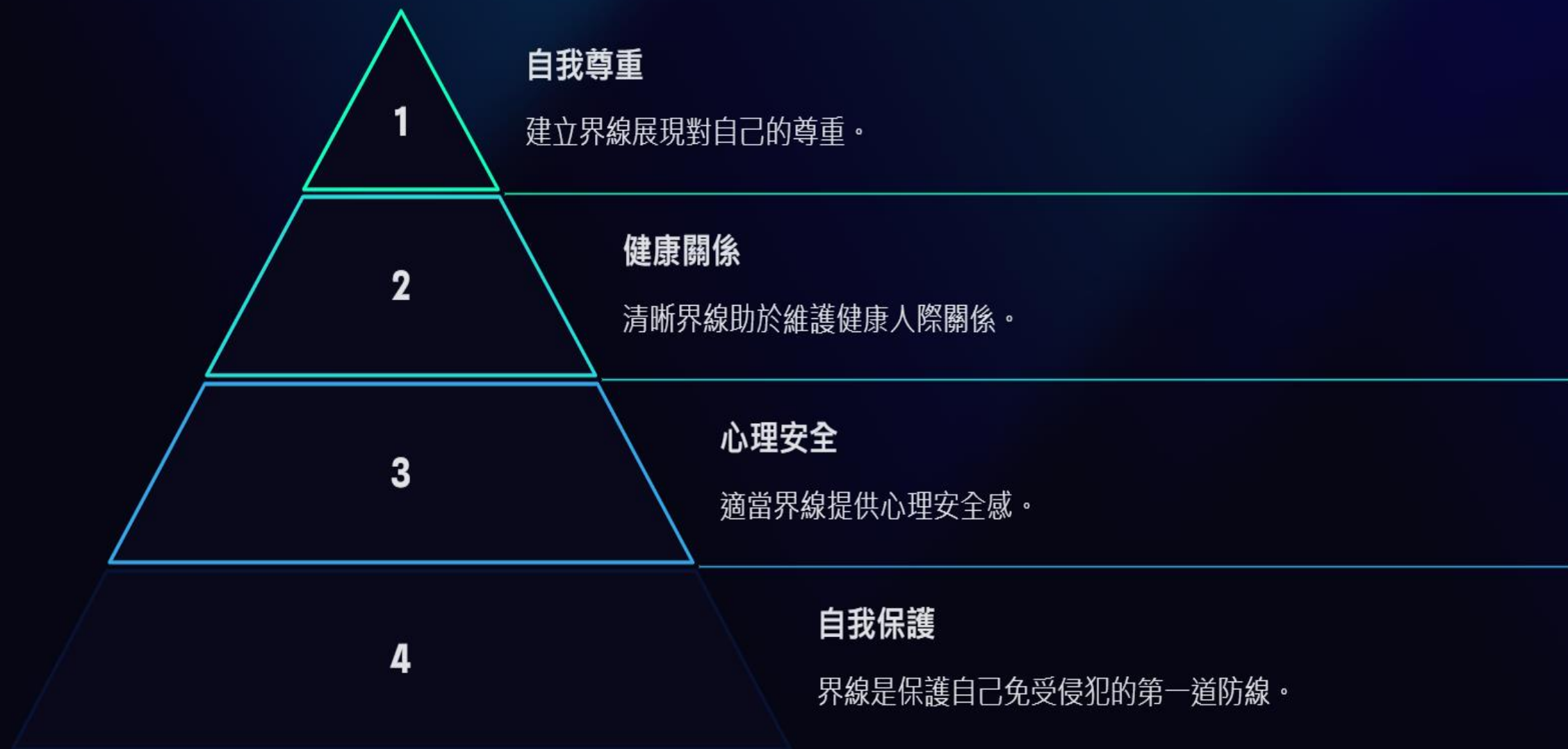
對自身身體有決定權的體現。



心理舒適區

維護個人安全感和舒適度的範圍。

為何身體界線重要？





如何設定身體界線

1

認識自我需求

了解自己的舒適區和極限。

2

明確表達

清晰、堅定地表達你的界線。

3

保持一致

在不同場合中堅持你的界線。

4

尊重他人

同時也要尊重他人的身體界線。

常見的身體界線挑戰

過度親密的親友

有些親友可能忽視你的界線，認為親密關係不需要界限。

工作場合的接觸

同事間的身體接觸有時會引起不適，需要適當處理。

社交場合的壓力

在派對或聚會中，可能面臨不想要的身體接觸。



維護身體界線的技巧



堅定說"不"

學會果斷拒絕，不需要過多解釋。



溝通期望

與親友明確討論你的身體界線需求。



及時離開

當感到不舒服時，給自己權力離開情境。



尊重他人的身體界線

觀察非語言暗示

留意他人的肢體語言，如退縮或不適。

主動詢問

在進行身體接觸前，禮貌地詢問對方是否可以。

接受拒絕

當他人表示不願意時，尊重並立即停止。

教育他人

幫助身邊的人了解尊重身體界線的重要性。



建立健康界線，享受美好關係

1

自我認知

了解並尊重自己的需求和界限。

2

明確溝通

清楚表達你的界線，不怕衝突。

3

相互尊重

在關係中互相尊重對方的界線。

4

持續調整

隨著關係發展，適時調整你的界線。