

遇到「恐怖情人」該怎麼辦？

淺談親密關係暴力之防治

林麗玲
國泰綜合醫院社會服務室副組長



台灣近半年來，發生了20多起重大情殺事件，甚至在一週內連續發生3起親密關係殺人分屍命案，駭人聽聞的程度，令整個社會陷入恐慌，相信很多年輕人對於男女朋友的交往，出現了信任問題，而家長也開始擔憂應如何教導子女辨識對方是否為危險伴侶？

在醫院，社工師需處理家庭暴力及性侵害的案件，這些加害人有一部分的確來自高風險家庭，但漸漸地亦發現，很多來自高學歷或中上階級，也許少子化，父母過度滿足與控制，孩子難以接受被拒絕，造就了比較低的「挫折容忍度」，成績好或社經背景好的孩子，似乎習慣了「我想要，我努力，就可以得到」的生命公式，但偏偏感情不是努力了，別人就一定要接受，不是在一起了，就不會分開，因此求歡被拒，或被分手，惱羞成怒下不知如何自處，「虛擬世界」的暴力行為可能就成了他們的選擇。所以我們常會訝異，表面正常的高端家庭孩子，或是看似「人生勝利組」的高材生，竟成了恐怖的加害人。

其實有些暴力行為在交往時應有徵兆，只是當事人常被浪漫所矇蔽，甚至會說：「這只是情緒失控而已，他平常都對我很好」，但暴力是有循環性的，加害人施暴後可能會有短暫愧疚感，對被害人很好，但甜蜜期一過，又故態復萌，甚至變本加厲，因此對於親密關係的暴力，一定要及早設限。

如何避免遇到危險伴侶，進而預防受到親密關係的暴力威脅，提供以下三點建議：

壹、培養高敏感度 早期察覺

危險伴侶也許一開始不易察覺，但相處一段時間應會有些蛛絲馬跡，若有以下五種特質，請慎重考慮是否該結束這段感情，以保護自己免於受傷害。

- 一、情緒起伏大，好的時候很好，壞的時候很壞
- 二、憤怒時會摔東西，甚至動手拉扯、打人、虐待動物
- 三、面對外人與兩人相處時，表現差異過大
- 四、控制慾強，凡是以他計畫為主，以他為中心
- 五、限制經濟、交友，甚至行動

對方若真的具有危險伴侶特質，如果可以理性分手，相信可以減少更多的遺憾發生，如何安全安心談分手，事前可以規劃如下：

- 一、安排第三者在場
- 二、選擇白天時段於公共場所談分手
- 三、避免以言語刺激對方

貳、杜絕暴力行為 擬訂安全計畫 提升自我保護能力

親密關係暴力意指在異性或同性浪漫關係中，過度控制與攻擊行為，此種暴力行為再犯率高，甚至有越演越烈的傾向，通常以四種形式出現：

- 一、肢體暴力：對身體直接攻擊，例如：徒手或使用器械攻擊。
- 二、性暴力：在違反受害者意願下，以各種形式強迫進行性行為，或性別貶抑。
- 三、精神虐待：透過羞辱、謾罵的方式來貶低受害者，或故意破壞重要物品和寵物等。
- 四、高壓控制：限制受害者之行動自由，掌控行蹤，並質疑對方忠誠度，禁止和他人聯繫…等。

不幸發生了親密關係暴力行為，應開始擬定安全計畫：包括尋求協助，準備分手(離婚)，以虛以委蛇應付，不要激怒對方，確保安全，並準備一個「安全小包」，裡面放好重要證件、現金、手機(內設有安全聯絡人，單鍵即能撥打求救)，藏在隱密處，一旦身陷危險情境，可立即拿著安全包離開現場。

參、尋求專業協助

104年修正(家庭暴力防治法)特別明訂：年滿16歲者遭受現有或曾有親密關係之未同居伴侶施以身體或精神上不法侵害情事之被害人，可適用民事保護令各項保護措施。因此，若遇暴力攻擊至醫院就醫，社工師除協助診治驗傷、情緒安撫，並進行責任通報，後續家防中心將進一步與被

害人擬定安全計畫，視需要提供緊急庇護，以暫時離開現有住所，或協助申請保護令、法律扶助…等，若暴力當下也可以趕緊撥打110或113家暴專線，由24小時值班人員受理提供服務，另外，心理創傷可尋求民間單位安排諮詢及諮商之完整服務。

你可以求助的資源有…

- 醫療單位：各大醫院社服室(社工室)
國泰綜合醫院 02-27082121轉1901
 - 警政單位：110
 - 社政單位：113(24小時全國保護專線)
 - 民間單位：現代婦女基金會/02-23917133
勵馨基金會/02-23626995
- 諮商服務：各縣市心理衛生中心 /
台北市02-33936779轉18
旭立心理諮商中心/ 02-23635939
懷仁全人發展中心/02-23117155

生命是一門愛的功課，而愛是不斷學習的歷程，若在家庭教育中培養良好的情緒管理，學會疼愛自己，懂得相信與包容，真正體會愛不是忌妒，不是佔有，而是很深的尊重，相信就會充滿正能量知道如何愛別人。一旦親密關係出現了暴力，一定要立即設限，堅定對暴力零容忍的態度，相信在各方面努力的經營下，人人都能擁有一份屬於自己浪漫、幸福且健康的愛情。