

守護珍愛伴侶 遠離親密關係精神暴力

文字撰寫 | 張茗喧

資料提供 | 衛生福利部保護服務司



談及親密伴侶間的暴力行為，多數人腦海中浮現的是拳腳相向或受傷流血的畫面，其實辱罵、貶低或監控行蹤等無形的精神暴力，也是伴侶相處中常見的暴力型態，受暴者內心的痛苦並不亞於有明顯外傷的肢體暴力。每年 6 月為家庭暴力防治月，衛福部今（2022）年舉辦親密關係精神暴力防治微電影徵件活動，盼能提升社會對此相關議題的認識與關注。

親密關係暴力 一種權力控制的展現

許多親密關係暴力的本質是權力控制，施暴者透過各種暴力行為，來達到控制受暴伴侶之目的；有些施暴者更會用言語混淆受暴者，讓受暴者合理化施暴者的行為，例如「他（她）只是心情不好發酒瘋，我忍一忍就過去了」、「他（她）一定是太在乎我，才會每天檢查我的手機和行蹤」。

根據衛福部調查，我國婦女平均每 5 人就有 1 人在一生中曾遭受親密關係暴力，且在各種暴力型態中，以精神暴力占比最高（16.76%），其次依序是肢體暴力（7.97%）、經濟暴力（7.2%）、性暴力（4.85%）、跟蹤及騷擾（4.8%）。精神暴力出現最多的是「伴侶曾疏忽你或對你冷漠相待」（占 42.2%），其次是「伴侶隨時要知道你的行蹤」（占 34.1%），第三是「伴侶曾侮辱你或讓你覺得自己很糟」（占 32.3%）。

精神暴力傷害無處不在 型態多元須留意

施暴者透過經常性的辱罵、貶低、羞辱、忽視、冷漠或監控等手法，讓受暴者在不知不覺中陷入情緒低落、自我懷疑的泥淖，開始認為自己甚麼事都做不好，逐漸影響生理、心理、關係及生活。

精神暴力的型態相當多元，最常見的形式是言語暴力，施暴者會以難聽的詞語辱罵、貶低伴侶，受暴者會明顯感受到施暴者言詞中的敵意與貶抑。除了言語攻擊外，精神暴力也會以其他較隱晦的形式出現，例如經常性的指責怪罪、否定批評、拒絕溝通或冷漠以對等，更嚴重則可能出現惡意騷擾、威嚇脅迫、跟蹤監視等行為，來達到控制伴侶的目的，這些行為都是對伴侶精神上的嚴重侵害，《家庭暴力防治法》均已明文禁止。

用心看見身邊的暴力 撫平看不見的傷

精神暴力大多發生在夫妻或伴侶獨處時，外人較難以察覺，加上社會大眾對精神暴力仍存有迷思，認為精神暴力沒有致命威脅，也不會造成嚴重傷害，因而忽略精神暴力帶來的傷害。

為呼籲民眾在親密關係暴力剛開始發生，能夠及早覺察與辨識，減少精神暴力發展為其他更嚴重暴力的可能性，衛福部製作「別讓最愛變成傷害」短片，呈現日常相處中可能出現的精神暴力型態，並研發「簡易精神暴力自我檢測量表」，提供民眾快速檢測是否處於精神暴力情境，建議民眾自我檢測後如有遭到精神暴力，試著對另一伴說出自己的感受，討論調整互動方式，必要時尋求專業協助，也可以撥打 113 保護專線諮詢。

「看見看不見的傷」親密關係精神暴力防治微電影徵件活動，邀請民眾透過觀察生活周遭，

延伸閱讀

「別讓最愛變成傷害」
親密關係宣導影片



「看見看不見的傷」
親密關係精神暴力微電影
徵件線上說明座談會



看見、發現身邊有關精神暴力的故事，並透過貼近日常的影像傳遞，提升社會大眾對於親密關係精神暴力的關注與認識；上開徵件活動並將於今年 10 月邀請民眾進行網路人氣票選，請持續關注衛福部保護服務司官網。每個人都應該被尊重與善待，精神暴力隱形而沉重的傷害必須被正視，期盼大家都能愛護並尊重伴侶與身邊的家人朋友，遏止一切形式的暴力傷害。 (MOHW)

30 秒精神暴力自我檢測量表

在你看了下列 6 項敘述後，就實際情況回答有或沒有，當完成自我檢測量表後，若其中有 1 項以上選擇「有」者，請注意自身狀況、撥打 113 保護專線或尋求專業協助。

題目	有 or 沒有
1 另一半常用言語侮辱你或者讓你覺得自己很糟糕	
2 另一半常在其他人的面前貶低或羞辱你	
3 另一半隨時要知道你的行蹤，讓你倍感壓力	
4 另一半常因你與其他異性說話而生氣	
5 另一半常故意做出讓你驚嚇或恐懼的事 (例如：他看你的方式，對你吼叫或丟東西)	
6 另一半常疏忽你或冷漠相待	