

## 萬一受到性侵害時你可以做什麼？---性侵害事發時的應變

### 在計程車的應變方法：

1. 一感覺不對勁，立即請司機停車並趕快下車。
2. 可搖下車窗呼救或設法奪門而出。
3. 利用口紅在車窗寫下呼救語。
4. 記下車號。

### 面對歹徒時

遭歹徒施暴時，保持冷靜，仔細評估打擊歹徒後的利弊得失及逃脫的機會如何（力搏不如智取，錯誤的攻擊可能適得其反），如有機會攻擊時，必須在最短的時間內全力一擊，不可猶豫，趕緊逃離現場。

### 若有機會攻擊：

1. 選擇歹徒最脆弱的部位攻擊。歹徒的眼、耳、鼻、下體等最脆弱的部分給予奮力一擊後，趕快逃跑儘快求救。
2. 逃跑時，求救以喊「失火」代替救命或非禮，較容易引起注意。

### 若無法立即逃脫時：

- (1) 採取低姿態降低對方警戒，再尋思可用的應變脫身策略。
- (2) 表示自己正值生理期或有病在身不方便。
- (3) 表示有誠意，可先做朋友；或者表示希望換個地點再說，將歹徒引至對你的有利的地方並可在過程中伺機脫困。
- (4) 如歹徒持有刀械等武器應設法讓歹徒放下武器。

## 萬一受到性侵害時你可以做什麼？---事發後的處理

### 勿淋浴沖洗

1. 保持現場，不要移動或在接觸任何現場物品。
2. 找一件外套或大衣裹身，不要更換衣物。

3. 避免沐浴、沖洗，以保留更多證物。

## 接受醫療檢查

1. 檢查是否受傷。
2. 採取避孕措施。
3. 性病的檢驗及預防。
4. 透過醫療證據可以提出控訴時的運用。

## 報警

1. 無論誰都不應該傷害你。無論是陌生人或是相識者甚至親人，都沒有權利傷害你，一但襲擊別人就是犯下嚴重的罪行。
2. 被害人可以向任何警察單位報案，警察局已實施「單一窗口」制度，任何單位都可受理你的報案。
3. 受傷害後儘快報案，以爭取時效，將歹徒繩之以法。
4. 警察局會指派性侵害案件專責人員（絕大部分是女警）協助你，並由女警陪同驗傷及製作筆錄。
5. 報案時應清楚說明傷害案發生之人、事、時、地、物的事項。
6. 在案件調查中，你的身份不會曝光，在警察單位調查過程中製作的各類文書，也都不會揭露您的身份。

## 接受專業心理治療

1. 這是一件意外不幸的事件，性侵害罪行不可原諒，受害者不需負任何責任，也絕對不是本身的錯所造成的。
2. 遭到性侵害後，心理上通常會感受到強烈的傷害，包括憤怒、羞恥、罪惡感、恐懼、混亂、自責…等等，這些心理傷害若無適當舒緩、治療，將會影響受害者的長期人格、人際關係、異性關係及親子關係的發展。

## 萬一遭到性侵害，切記：

1. 盡快到一處安全的地方
2. 不要更衣或損毀身上的衣物
3. 不要沐浴、洗手、刷牙或上廁所
4. 儘量留下證物
5. 立刻找專業人員協助或直接到醫院接受檢查、採取避孕措施，進行性病預防。

安全、無受威脅的環境是每個人所期待的，也只有在一個舒適無慮的環境下，人們才能展現自我，發揮潛能，更懂得保護自己。

摘自實踐大學諮商發展中心網站性侵害定義網頁