

看不見的暴力有哪些？

言語暴力

對人施予恐嚇、謾罵、侮辱、威脅等。



精神暴力

跟蹤、監視、貶抑、破壞物品等，使人心生畏懼。



高壓控管

掌控、使人孤立、限制自由等含人身自由、經濟等面向，奪走人獨立判斷或選擇的權利。



數位性別暴力

以科技手段偷拍性隱私畫面、未經同意散播私密影像、威脅散布私密影像，或冒用個資、散布不實謠言，或監視蒐集網路活動等。



我們可以怎麼做？

深呼吸、調適心情，想辦法讓自己冷靜下來，釐清現況、求助可信任的親友
勇於求助並不可恥，冷靜蒐證，保護自己為上策

- 衝突時常是傷人的氣話，我們可以冷靜確認對方話語的真實性，以及避免讓自己的情緒受到影響。
- 在保護自己安全的前提下，可小心蒐集當下的證據。

- 如果懷疑被跟蹤、監視，多多留意周遭不尋常的人事物，拍下被破壞的物品，留存為證據。

- 找尋生活中我們可以自己決定的事物，盡可能提升自主的能力。
- 分辨何者是不合理的要求及處理方法。
- 察覺能讓自己身心舒適的方式，創造自己的安心地帶。

- 當伴侶要求拍攝親密影音時，傾聽並遵從自己內在的聲音或信念，適當劃清界線，關掉定位APP、刪除網路使用紀錄。
- 尋求私ME、iWIN協助。

我們想知道 讓你知道

Q：上述暴力類型只發生在女性身上？

A：任何性別都有可能喔。

Q：外表沒有明顯可見的傷痕，所以沒有造成傷害？

A：精神壓力帶來的痛苦，可能會出現失眠、惡夢、焦慮等身心狀況，心裡的傷有時候比身體的傷更難復原。

Q：離開高壓控管的環境是非常容易的事？

A：離開不是容易的事情。遭到高壓控管的時候，可能讓人感到孤立無援、失去自信心或找不到出口，離開不如我們想像中的容易。

Q：沒有受傷也可以聲請保護令嗎？

A：法律定義的家暴行為包含精神暴力，所以不只是肢體暴力可聲請，若遭到精神暴力同樣也可以聲請保護令哦！

專業協助

- 報案專線：110
- 保護專線：113
- 男性關懷專線：0800-013999
- i WIN網路內容防護機構
網址：<https://i.win.org.tw/>
- 私ME-成人私密照申訴服務網
網址：<https://tw-ncii.win.org.tw/>
- 財團法人法律扶助基金會桃園分會
電話：(03)334-6500

聯絡方式

桃園市政府家庭暴力暨性侵害防治中心

電話：(03)332-2111

地址：桃園市桃園區縣府路51號6樓

網址：<http://dvpc.tycg.gov.tw/>

社團法人榮欣社會福利服務促進協會

中壢辦公室

電話：(03)425-1676

地址：桃園市中壢區明德路60號7樓

楊梅辦公室

電話：(03)478-7300

地址：桃園市楊梅區校前路324巷148號3樓



看不見的傷

無法說的痛

讓愛不傷害



桃園市政府社會局
Department of Social Welfare, Taoyuan



廣告



桃園市政府家庭暴力暨性侵害防治中心委託

社團法人榮欣社會福利服務促進協會辦理

印製日期：111年06月