

# 幾公分的距離

雙龍國小 輔導室 專輔老師

# 幾公分是安心的距離？

影片之中出現了幾個距離？

- 隨著關係的不同，人與人間的能夠接受的距離也會不同。例如：親子、朋友、師生、夫妻、陌生人。

現在請你想想看你和旁邊同學所保持的距離是幾公分？



# 安心的距離

- 親密的距離：0~45公分，只有在夫妻、情侶、極親密的朋友、父母與子女...等親密的交際關係中才會出現。
- 私人的距離：45~120公分。和相識的朋友交談、同學之間的聊天這個距離比較合適，既親切又不過分親密。
- 社交的距離：1.2~3.1公尺。與一般人溝通的社交距離，此時距離稍遠，這時候你的眼睛要看著說話的人，對方才知道我正在仔細聽。



# 我是身體的主人

## 「身體自主權」

指每個人能忍受別人碰觸自己的限度，  
每個人有權利決定自己的界線，也就是  
尊重每個人的身體自主權。

當然也包括人和人之間的距離！

那請問各位小朋友，人和人之間可以  
沒有距離嗎？

# 老師愛的叮嚀

- 這些不喜歡讓別人碰觸的地方就是你們的身體界線，每個人的身體界線都不一樣！



老師在說有沒有在聽？



# 同學間的遊戲?



© Disney

# 友誼相處三原則

- ① 不管同性、異性相處應保持平常心。
- ② 現階段不能有肢體上過於親密的行為，心智不夠成熟，容易把親密行為當成有趣！
- ③ 與朋友保持良好的友誼和互動是很重要的，但是要小心別人的身體自主權！

# 同學間的遊戲?





# 老師愛的叮嚀

- 穿泳衣身體被遮住的地方就是我們的隱私處。
- 像是胸部、臀部、大腿內側，這些地方是不能隨便讓別人碰觸的地方，也是我們的身體界線。
- 每個人的身體界線都不完全一樣，就像是你們看到的泳衣款式也不完全一樣！



# 老師愛的叮嚀

- 泳衣的款式很多樣，男生的泳衣也有很多款式，有的是泳褲、有的是連身，所以千萬不要以為男生只會穿泳褲，上半身就可以隨便亂摸喔！
- 除了泳衣被遮住的地方之外，只要是你覺得不喜歡或直覺告訴你怪怪的地方，那就是你的身體界線！



# 拒絕四招

## 第一招 請求尊重

若是對方是朋友或親人，可請求對方尊重你的身體界線。

## 第二招 明確說不

堅定而清楚地說「不！」，並在言語和行動上明確表達自己不悅的感受。

## 第三招 大聲喊叫

讓對方懼怕，不敢繼續侵犯。

## 第四招 速離現場

對方若執意侵犯，就要想辦法迅速離開現場，到人多、明亮的地方。