

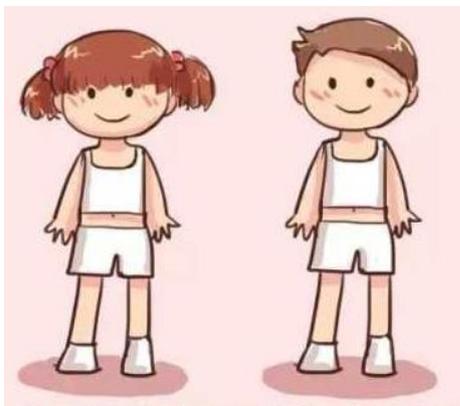
看不見的防護罩 - 身體界線

「請問我可以跟你借鉛筆嗎？」

別人要用你的鉛筆時，需要詢問你，因為鉛筆是你的，只有你能決定讓不讓別人使用，但是如果你不好好照顧和運用你的鉛筆，它就可能因此損壞而無法使用了。

「身體自主權」是一個人對自己身、心管理與主張的權利及能力，不誤用權利傷害別人和自己，尊重別人也愛護自己，才是對自己的身體保護、負責與尊重的自主表現。

任何生物不管多麼親密，都還是有自己想要保有的身體距離，例如坐公車時，我們會先找旁邊沒有人坐的位置，如果人很多，不得已大家都貼在一起，就會覺得不舒服。



從身體距離延伸出來的概念就是「身體界限」，是指一個人可以暴露出來讓他人注視，或容許他人碰觸的限度。例如同樣是拍肩膀，父母親、兄弟姊妹、好朋友、陌生人拍你肩膀時，給你的感受卻可能完全不一樣，如果對方的碰觸會給你快樂、親密、溫暖、安全的感受，你可能就會容許他的觸碰；但如果對方的碰觸給你噁心、害怕或起雞皮疙瘩的感覺，你就會拒絕、閃躲這樣的身體接觸。

每個人都是世上獨一無二的個體，而身體是一個人最寶貴、最私有、最初也是最終的財產，所以應該要了解自己身體的界限在哪裡，同時清楚地讓別人知道，當我們不願意讓別人碰觸自己的身體時，我們有絕對說「不」的權利。