



如何保护我自己

傅春枝护理长
砂拉越中央医院
疾病传染及内科部护理长
辅导学士
砂大人力资源发展硕士



概况

- 1. 健康的生活习惯
- 2. 身体的照顾
- 3. 社交
- 4. 处理两性关系
- 5. 危险信号的认知.
- 6. 责任



健康的生活习惯

- A. 饮食 — 健康的食物
每天在适当的时间食用适当的食物
- B. 运动
尽量保持身体的运动
- C. 休息和放松心情也是一种乐趣
- D. 干净的外表
常洗手，保健视力，牙齿，皮肤，头
手足等卫生



身体的照顾

- 杜绝虐待 — 任何虐待都会伤害身体
- 独处时确保安全
- 预防跌倒
- 避免使用毒品
- 预防陌生人



社交

- 同学及朋友的影响
- 两性关系
- 我的身体是属于我的：
 - 别碰我，先生！
 - 无辜的强暴
 - 朋友成强奸犯



谁是强暴者?

经验告诉我们，不要认为强暴者是失业汉，强壮及不修边幅的精神患者。让人吃惊的是，80%的强暴者是跟受害者认识的。家庭成员（如舅舅或祖父）造成的强暴案称为乱伦。



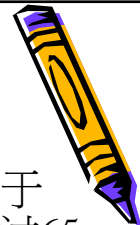
强暴案在哪里发生?

- 许多人认为强暴事件发生在阴暗无人处。虽然一部分是如此，但许多案件是发生在所谓安全的地方：住家，学校，甚至是逛物大厦。
- 即使是强暴事件发生在阴暗无人处, 多数是受害者被强逼或诱拐到该处去的。



谁是受害者?

- 在马来西亚，近70%的受害者年龄小于16岁。甚至最小的是18个月大；或超过65岁的老人。
- 这些受害者大多数认识强暴者，且没想到会被强暴。
- 虽然多数的受害者是少女及妇女，但也有男孩被性侵。任何人都可以是受害者！



什么时候会被强暴?

- 任何时间!
- 许多人认为强暴案件发生在夜晚：受害者刚外出寻欢作乐，单独回家的路上，穿着迷你裙。。。突然有人从草丛跳出来性侵她。
- 电影的情结误导民众强暴案件只发生在外面。实际上，真正的危险可能就在你身旁。



统计

- 犯罪学者表示每1宗提报性侵案件，有9宗的受害者保持纤默。
- 我国在1998年有1489宗性侵案，可以想象另有多少人保持沉默！.



迷思 (1)

穿迷你裙的妇女罪有应得。

- 事实:没有人应该被性侵或性骚扰!
穿着不该是造成犯罪的借口;反而是
强暴者的暴力行为应该受到谴责。仅仅
怪罪于穿着只是转移焦点谁才是始作俑
者。



迷思 (2)

男性是受到女性的诱惑才犯罪的。

- 事实: 妇女收到暴力对待乃非妇女的过
错! 没有人该受到暴力对待。你不需要为
别人的暴力行为而受到责备。



迷思 (3)

强暴是关系到性行为。

事实: 强暴是一项暴力犯罪。这是侵犯他人身体完整的权利，她有选择性伴及安全性行为的权利。

性侵是伤害及污辱他人。



迷思 (4)

若他们没有喊叫，这不称为强暴。

- 事实: 强暴乃暴力的行为。受害者可能因为被强暴，惊吓过度或害怕受到更大的伤害而没有喊叫或挣扎。



迷思(5)

当女人说“不”时，她其实是说“我要”或“再试试吧”。

- 事实：“不”就是“不”。
当她说“不”时，你就该停止。否则，这就是强暴。



迷思 (6)

男人或男孩不会被强暴.

- 事实: 男性也会被强暴-在住家，在监牢里，或在街上。



迷思 (7)

酒精及药物造成强暴。

- 事实:没有任何借口. 你要为自己的行为负责, 包括饮多少的酒精或服用多少的药物。如果你会受酒精或药物影响, 就要为你的行为负责。



迷思 (8)

一旦男人兴奋了, 他将无法控制自己。

- 事实: 性侵是伤害及污辱他人的行为。许多强暴案件都是有预谋的。男性是可以控制他们的性冲动的。



后果：

- 传染性病
- 感染爱滋病
- 身体创伤
- 生理及心理的伤痛



处理两性关系

- 保护你自己.
- 尊重他人.
- 认识自己的权利.
- 不要伤害他人.



危险信号的认知.

数种方式让你和陌生人安全相处：

- 自信的步伐
- 求教时叫喊
- 携带口哨.
- 不跟陌生人说话
- 逃跑
- 相信自己的感觉.



生命的见证

我今年7岁，为什么我的父母都离我而去？

每天，我的祖父母都打我。我的叔叔叫我不可以碰杯子，盘碗，及汤匙。

有时我被饭或水呛到，他就掌掴我，还不让我发出声音。

每晚，我都在祈祷妈妈回来带我脱离苦海，但他们都没有回来。哦！上帝，为什么这样对我？



被强暴后的一位少女

- 我当时 **14**岁，从逛物大楼回家的路上。一辆黑车停在我面前，表示认识我，并原意载我一程。我很高兴坐进他的车里，他自称是 **Alex**。

之后他带兜风，我忘了方向，那时已经 **7pm** 了。他表示要享受，我们在车内发生性关系。我虽然害怕，但事情已经发生了。

两个月后我的月经没来，而我也觉得不舒服。我的母亲带我去看医生，医生向我们解释检查的结果。我的母亲又哭又闹，我感到很内疚。之后我向医生说明事情的经过，而这也成警方的案子。但我不知去哪里找



- 之后，我被要求接受一连串的检验，包括性病，怀孕的检查。结果是：

梅毒：阳性

爱滋病毒：阳性

怀孕：阳性

我不知如何是好。。。。



责任

- 无论你对他人做了什么，你都要为自己的行为负责。
- 孝敬父母的责任
- 尊敬师长的责任
- 爱护手足的责任
- 关怀需要的人的责任



对学生的叮咛 ~

没把握的事，谨慎地说；
没发生的事，不要胡说；
伤害的事，不能说；
做不到的事，不要乱说；
别人的事，小心地说；
现在的事，做了再说；
未来的事，未来再说。

感恩您



傅护士长祝福的话：

- 生命就是要活得有意义：
做你想做的梦
走你要走的路
做你想要做的事
因为—
人一生只能活一次，且
只有一次机会做所有你想做的事

- Life is about live to the fullest.
- Dream what you want to dream.
 - Go what you want to go.
- Be what you want to be, because,
 - You have only one life, and
- One chance to do all the things you want to do.



金玉良言



Thank You

