

12Q 自我檢測題

請回想一下，過去一年內您與您的親密伴侶是否曾有下列情形：（答是給1分，答否給0分）
提醒您，這並不是考試，沒有對錯的標準，請您依直覺作答）

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 1. 所有的事都由伴侶一方決定，較少有討論的餘地 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |
| 2. 我必須向伴侶交代所有的花費、認識的朋友或行蹤 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |
| 3. 我的伴侶認為我應該以他的需求為優先，處處配合他、迎合他 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |
| 4. 我的伴侶很難溝通，讓我情緒不穩定或覺得厭煩 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |
| 5. 我覺得已經無法再忍受伴侶的某些行為或表現 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |
| 6. 伴侶會說我醜、肥、低能、無用或沒人愛等 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |
| 7. 我們會為了穿著、工作、交友、金錢、孩子、家事、彼此的父母等事情吵架 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |
| 8. 伴侶喝酒或吸毒是我們衝突的原因 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |
| 9. 當我們衝突時，有一方會威脅要破壞東西、傷害自己、傷害對方或對方的家人 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |
| 10. 我們有一方會出手、推或打傷對方 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |
| 11. 我們有一方會在對方極度不願意情況下仍勉強進行性行為 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |
| 12. 我的伴侶會以金錢、孩子或以其他方式來控制我 | <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 |

檢 測 結 果

請 見 背 面

你們是令人稱羨的
神仙伴侶？
還是家庭暴力的
高危險群？



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

親密關係



家庭暴力危機指數自我檢測大調查

透過十二道問題的自我檢測，透視你與伴侶間的親密關係，
紅燈停、綠燈行、黃燈審慎去經營；你來寫，我來填，牽手共築百世情。



綠燈

0-1分

恭喜您！您與您的親密伴侶目前的關係暫無困擾，不過仍提醒您能夠多關心身邊的親人、朋友或鄰居，如果發現有疑似家庭暴力，包括肢體的衝突、精神上的虐待（包括言語暴力、經濟控制或疏忽等）或性暴力，請協助他們儘快尋求協助，如有需要，可以撥打113婦幼保護專線，或0800013999男性關懷專線。

提醒您

容忍或忽視家庭暴力，將使家庭暴力的傷害持續增加且更為嚴重，甚至危及社區鄰里間的安全，而更多的關懷與即時介入，不但可以降低家庭暴力的傷害，也助於促進社會和諧。



黃燈

2-5分

請您特別留意，您與親密伴侶的關係已經閃黃燈了，這表示你們之間的關係有一點緊張，也可能已經有一些衝突，如果您對這樣的情況置之不理，問題不但無法解決，甚至可能會繼續惡化，請您儘快與信任的親友或社工人員討論您的問題，如有需要，也可以撥打113婦幼保護專線，或0800013999男性關懷專線，有一群受過相關專業訓練的服務人員，可以與您一起討論您所擔心的衝突問題，或提供您其他資源管道協助您解決問題。

提醒您

親密關係暴力往往都是從一些看似不重要的小事情開始，例如一開始只是雙方認知觀念的差距，導致意見衝突，之後可能一再為相同的事由引發口角，且每次的衝突可能都比前一次更加激烈，最後一發不可收拾，造成暴力與傷害的悲劇。所以請不要輕忽暴力問題可能衍生的嚴重後果，及早處理可以避免暴力問題惡化，未來復原所需的時間比較短，恢復的效果也比較好。



紅燈

6-12分

請您務必注意，您與親密伴侶的關係可能相當緊張且亮起紅燈，衝突也可能一觸即發，顯然您與伴侶間的緊張關係已持續一段時間，彼此對對方都有一些無法容忍的感覺，甚至暴力衝突的狀態已經持續一段時間，這時候請您務必尋求專業的支持來協助您面對這個處境；請您立即撥打113婦幼保護專線，或0800013999男性關懷專線，讓相關專業人員協助您，不論您是需要報警，或是需要醫療、心理諮商、庇護、法律或經濟等其他相關協助，他們也可以幫您轉介紹專業的人員，由他們陪伴您一起走過暴力危機，重建生活。

提醒您

1. 伴侶間的衝突很常見，大部分情況很難論斷誰對誰錯，但是只要使用了暴力（包括語言、肢體或性暴力）來強制對方順從就是不對，您千萬不要以為暴力只是一時的失去理智與控制，相反的，事實上暴力是一種有意識的行為，您的伴侶正透過暴力來控制您的想法或行動。
2. 如果您是家庭暴力的受害者，請您相信暴力的發生並不是您的錯，也不是您造成的，您不需要愧疚隱忍，而且您也不孤單，因為與您一樣遭受暴力的人不少，政府及相關民間團體目前也都很重視您所遭遇的問題，設置專業的社工員來協助受暴者，所以請讓社工陪伴您走出暴力陰影。
3. 如果您是使用暴力的人，請停止暴力行為，因為暴力無法解決您的問題，甚至讓問題變得更糟，您可以找個信任的人一起討論問題，或撥打113婦幼保護專線，或0800013999男性關懷專線，藉由認識家庭暴力的本質，學習適當的方法與伴侶相處，相信您也可以脫離暴力的陰影。