



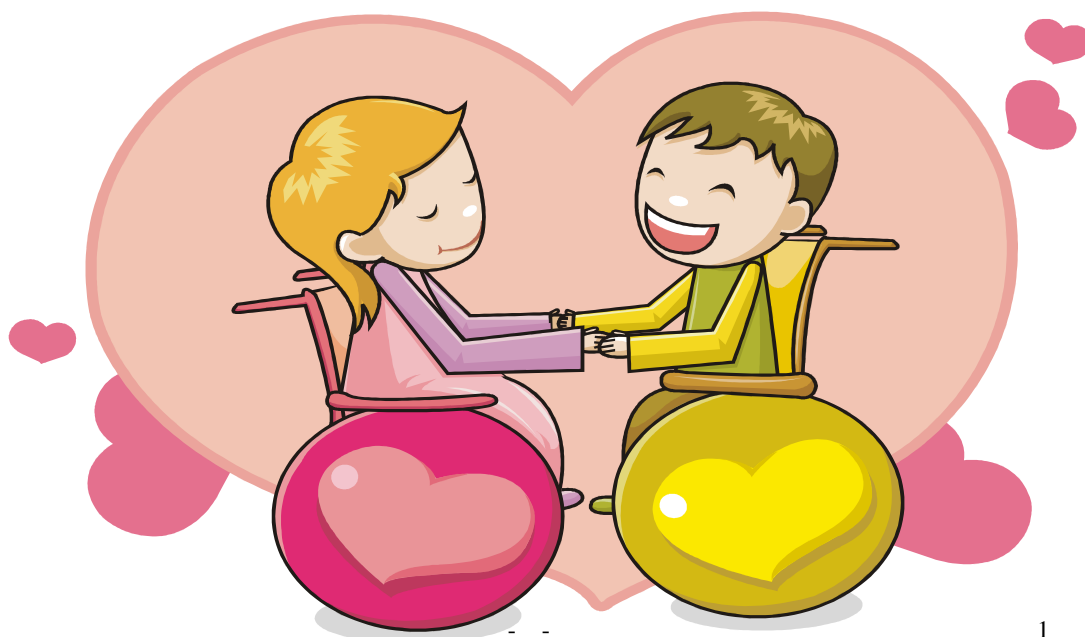
分手快樂
替代役役男心理輔導系列手冊

內政部役政署 編製

中華民國 98 年 6 月

目次

一、 引言.....	2.
二、 分手的警訊.....	4.
三、 分手的原因.....	6.
四、 分手的 5 個 W.....	8.
五、 分手的歷程.....	12.
六、 分手的調適方法.....	14.
七、 親密關係暴力之八大警訊.....	17.
八、 分手的迷思.....	20.
九、 分手的小測驗.....	23.
十、 健康的兩性交往態度.....	26.
十一、 分手與法律.....	29.



引言

無怨的青春

在年青的時候 如果你愛上了一個人
請你一定要溫柔地對待她
不管你們相愛的時間有多長或多短
若你們能始終溫柔地相待
那麼 所有的時刻都將是一種無暇的美麗
若不得不分離 也要好好地說一聲再見
也要在心裡存著感謝 感謝她給了你一份記
憶 長大了之後 你才會知道
在驀然回首的一剎那 沒有怨恨的青春
才會了無遺憾 如山崗上那靜靜的晚月

《席慕蓉》

服兵役的時候，愛情對兩人來說都是考驗，不僅考驗智慧與成熟度，也考驗彼此的了解與相信。希望這本手冊可以提供你一些認識與資源，讓你在服兵役這段日子，能夠學習去處理愛情中的挫折，同時也能幫助你經營更充實的感情生涯。





分手的警訊

在分手之前，兩人的關係會出現一些訊息可做為分手的警訊，可能的情況有：

1. 互動頻率改變：

連絡次數與時間減少；連絡間隔變長。

2. 互動形態改變：

從熱情變冷淡；兩人常各聊各的話題缺少交集；另一半常突然消失找不到人，找到人的時候亦無法交代具體的行蹤；常用其他理由來避不見面。

3. 關係品質改變：

另一半對於你發生的事情漫不經心(不太在意你了)；答應過的承諾常常忘記；雙方無法了解彼此的感受；常吵架但沒有好好和解。

分手的原因

分手的原因可能來自個人與環境因素，在服兵役的時候，特別容易受環境因素影響導致分手，常見的分手原因如下：

1. 內在因素(個人因素)

- (1)原本兩人關係已存在問題(年齡差異、價值觀差異、個性差異、期待不同)
- (2)失去愛的感覺
- (3)感情投入程度不同
- (4)缺乏安全感
- (5)缺乏承諾
- (6)心理疾病因素(例如有憂鬱症)



2. 外在因素(環境因素)

- (1)時間因素：服役時休假時間不固定
- (2)空間因素：自由受限，遠距離(長期分開)，連絡不易
- (3)家庭因素：女方家人反對
- (4)兩人生活圈差異大
- (5)女友的生活圈中有其他更好的異性選擇(第

三者介入)

上述的分手原因，有時可能不只一個，有時候只發生在男生或女生身上(例如男生也有可能主動兵變)，有時候雙方都有可能出現各自的分手原因。在了解分手的可能原因之後，可以幫助我們在愛情關係中打好預防針，和女友平日多溝通，以降低服役期間遭受分手事件的風險。



多想一分鐘，你可以做出更正確的抉擇。

分手的 5 個 W

想漂亮地與情人說 bye-bye，以下提供正確分手的 5 個 W，其建議的方式，不管情人危不危險都適用。如果你的情人屬於分手暴力的高危險群，更別忘了一定要確實做到這 5 個 W：

What 為什麼事情分手？用愛心說誠實話

What 指的是表達出分手的「事實」，基於愛心，以誠懇的態度，說清楚、講明白，不要有閃爍的言詞或模糊的情緒，讓對方陷於搞不清狀況的泥沼中，更加痛苦。

切記自己曾經愛過對方，向對方提分手時，最好的方式就是給他一個瞭解真相的機會，記得先演練好自己要說的話語，不要在交談過程中，跟對方一起捲入情緒漩渦而失去理性。以理性為原則，態度上圓滑溫和，告訴對方分手的真正原因，即便這原因來自自己的錯誤，例如第三者介入、自己要遠行等，也要勇敢面對對方的責備。不要因為害怕而沒有說出真正的原因，反之，卻採取數落或過分誇獎對方的方式，也不要企圖維

持兩人的友好關係，「做好永遠失去對方的準備」。

Why 為何分手？事先反省這段關係

無論如何，當我們決定和一個人結束一段親密關係，絕對是生命中重要的事情，即使這段關係是失敗或錯誤的，也應有所檢討、省思，在未來與其他人建立親密關係時，無形中也提供一個踏腳石。建議在提出前，用客觀而非僅是個人的角度來檢視「促使分手的真正原因」。

在思考過後，別忘了向對方誠實地敘述自己的看法及心路歷程，不要去管這理由是基於無奈或是可笑，都應該拿出來與對方討論，也聽聽對方的想法。畢竟當愛情走到盡頭，應該留下一次良性的溝通，當做給對方最珍貴的告別禮。

When 何時分手？盡量選在白天

掌握時間進程，也是避免分手暴力的關鍵因素之一，尤其當另一半可能是「危險情人」時，更應在時間安排上多著墨心力。

分手過程最好「盡量緩慢」，若突然就消失或分手，很可能激怒對方，引來殺身之禍。一切要循序漸進，讓對方慢慢放掉這段關係，有時讓對方覺得索然無味或沒有價值，也是一種不錯的方式。

此外，正式提出分手的時間一定要選在白天，研究指出，人在夜晚特別容易受情緒影響，較易做出失控行為，因此，別忘了「陽光是你的好朋友！」

Where 在哪裡分手？公共場合是保護盾

跟對方提分手時，盡量選擇面對面說清楚的方式，只透過信件或電話，反而會讓對方感覺突然失去而不甘心，惹來麻煩。

一旦分手，也不要再有鄉愿的心態，不要讓對方到你家，也無須選擇一個浪漫或風景優美卻四下無人的場合，一定要在公共場合跟情人說分手，其他人的存在無形中是自己的保護盾，也是避免對方情緒失控的好辦法，就算暴力事件發生，至少有人可以救你或替你報警處理。

Who 和誰分手？一定要告知親朋好友

別忘記你是跟對方說一件他極不願意發生的事情，對他來說可能是天打雷劈的悲劇，用自己對對方性格的瞭解來小心應對，不要激怒或催化他的情緒，也千萬不要數落他的不是，盡量讓過程理性和平。

另外，提分手時，記得告訴自己信賴的親朋好友，包括詳細的時間、地點，他們不見得要陪同，但一定要清楚狀況，並要求他們在一定時間來電關心，安排好你們之間的小密語，讓他們知道你的處境，萬一真的有什麼危險，才能在第一時間到場協助。

最後提醒大家，如果已身陷分手暴力，或者你的朋友正遭受分手暴力的困境，可用市話撥打 113 全國保護你專線，或台北市 24 小時保護專線 0800-054-995，尋求專業人員的協助。

分手歷程

一般人在遭遇分手事件時，其心理歷程的變化
可分為以下四個階段〈引自修慧蘭、孫頌賢，
2003〉：

階段名稱	階段的時間定義	在關係中的經驗	個人內在經驗
階段一： 關係衝突	從關係中發生衝突到 個體知覺關係可能結 束	1. 差異性過大 2. 用愛束綁彼此、以對方 為中心 3. 移情別戀的外力介入 4. 關係品質下降 5. 事事想兩全	1. 無意義感 2. 自我的不平等感、被壓 縮、與被否定 3. 自我的不安全感與消失 4. 自我受到情緒性的傷害 5. 關係情結與個人中心情 結的糾結
階段二： 關係拉扯	從知覺可能分手到真 正分手	1. 在期望維持關係的幻 夢與現實殘酷間遊走 2. 在對關係的罪惡感與 自我受傷中拉扯	1. 對反覆拉扯的痛苦感、以 及發現夢幻成泡影的痛 苦感 2. 罪惡感、創子手情結、以 及不願意傷害對方甚至 負起責任的心態企圖為 罪惡感尋求救贖
階段三： 自我浮沉	從正式分手到個體回 歸自我時經歷到情緒 上的最低潮期	1. 過去回憶與現實孤寂 間的失魂沉浮 2. 獨吞難過情緒 3. 痛苦看到自己	1. 自我的失落 2. 捍衛自我與自尊 3. 為重拾自我而有的反 動，進而接納自我的不完 美
階段四： 起飛	從知覺可以從分手事 件中走出到現在	1. 生活事物與人際關係 的轉移 2. 關係情結與自我中心 的情結平衡	1. 自我的奮力振起 2. 對於關係與自我感受的 重新定位

由上述歷程可以發現，從愛情開始產生衝突到真正分手的關係變化歷程，也是個人內在自我感受的變化過程，可能從衝突階段開始，個人會壓抑、否定自我，而後經歷分手的痛苦，反而重新發現自我，進而接納自我。從愛情的開始到結束，在關係中的雙方不但要學習和對方相處、學習如何好好結束關係，也學習面對內在真實的自我。

分手的調適方法

1. 抒發與傾訴

以安全的方式抒發情緒；給自己一些時間，體驗悲傷與脆弱的存在；寫日記或寫信給自己；找信任的朋友傾訴。

2. 檢討分手原因

自我檢討分手的原因何在(例:表達能力不明確，說話技巧不夠好、生活習慣差異)，以改變自我。

3. 轉移目標或注意力

從事自己有興趣的休閒活動(例如:打球、跑步、爬山、游泳…等)轉移注意力。

4. 昇華

當志工參與公益服務，發現生命意義與自我價值；參加考試或職業訓練提升自己的能力，進而培養優勢；換個造型，讓自己煥然一新；培養出自己日後以更成熟的態度面對感情。

5. 轉換想法

調適心態，終究會有瞭解自己的人出現；失意

時要對待自己更好，例如吃一頓大餐；自我心理建設告訴自己分手不代表自己是不好的，以重新肯定自己。

6. 尋求專業資源

找信任的長官或管理幹部說明現況提供協助；尋求專業機構協助，聯絡方式如下：

內政部役政署心輔專線 (星期一至星期五 AM8:30-PM5:30)	049-2394359 Email : 2000@mail.nca.gov.tw
安心專線(24 小時)	0800-788-995
張老師(AM9:00-PM9:00)	1985
生命線(24 小時)	1995

分手時千萬別做的事

1. 傷害自己

很多人想以傷害自己的身體上痛苦來掩蓋心理的痛苦，其實身體不健康會讓心理復原的速度更慢，唯有好好照顧自己的身體，才能有力量去渡過低潮。

2. 獨處

一個人的時候很容易鑽牛角尖，有很多負面想法一次湧上來，讓自己情緒更低潮。

3. 藉酒澆愁

有人可能想透過喝酒麻醉自己，暫時忘記痛苦，其實，喝酒不會讓自己快一點忘記分手的痛苦，反而傷身。

4. 報復對方

報復對方並不會挽回這段感情，也不會讓自己好受一點，只有可能違法讓自己吃上官司。

5. 很快進入另一段新的關係

很快的進入新關係並不會加快療傷的速度，只會讓自己陷在不同關係的泥沼裡，讓調適的過程變得更加辛苦。

她是你的戀愛事務機嗎？

親密關係暴力之八大警訊

你總是口口聲聲說愛她，但在這段愛情關係中，你的對待方式，卻令她感到恐懼、害怕、無助？你總是告訴她，你所做的一切都是因為她的錯嗎？親密關係發展過程中，你是否注意到她曾有以下的感覺，但卻害怕失去這段關係而勉強維持呢？如果我們不能注意自己是否已經身陷於親密關係暴力的警訊中，未來只會讓暴力傷害更加嚴重。期待你能注意親密關係的暴力警訊，避免讓她成為你的戀愛事務機，失去尊嚴、失去權力。

1. 影印機（複製心中完美伴侶－心理虐待）

你對她總是有很多要求，希望她能成為你心中理想對象，你總是對她嫌東嫌西，又希望她能多多學習別人的樣子。在她努力學習下，卻發現這不是她喜歡的樣子、更不是她要的生活。

2. GPS 衛星定位器（掌控追蹤她的行蹤－行動控制）

戀情開始，如膠似漆，黏膩的生活讓她感受你的愛。但隨後的日子你會隨時出現在她身旁，跟隨她的行動，甚至拒絕她出席你不喜歡的聚會，並且常要求她回報行蹤，這樣的

日子已經讓她無法喘息。

3. 拳擊機（拳打腳踢暴力發洩一肢體暴力）

你時常會情緒失控，捶胸頓足、丟東西、捶牆壁或損壞家中物品，讓她感到害怕？你也常用暴力方式解決問題，甚至虐待她的寵物。而她發現你會推打她，縱使你道歉了，可是還是再度情緒失控，讓她逐漸害怕與你共同生活。

4. 電子寵物機（任意使喚專屬於你一孤立對待）

你會要求她必須對你畢恭畢敬，只能服侍你一人，不得對待別人好。甚至你不喜歡她和同事、朋友、家人相處，逐漸要求她遠離他們。你會告訴她，她的生活只能有你的存在，別人都只是在利用她，破壞你們的關係。而她也發現，她的生活只有你，不再有朋友家人。

5. 電視機（掌控她心賺她熱淚一情緒控制）

你會不斷指責她，她是關係裂痕的元兇，你甚至企圖傷害自己和別人，讓她感到自責有罪惡感。你有時會變得異常冷漠，忽略她的存在與言行。她發現自己的生活都在你的情緒掌控中度過。

6. 提款機（她存你提只進不出一經濟控制）

在你們的生活中，你總是可以我行我素購買你斷定的必

要品。而她購買生活必需品，卻常常遭受你的指責與拒絕，甚至她不能擁有金錢使用權力。你是你們二人的財務大臣，她的花費都需經過你的同意。

7. 大聲公（咄咄逼人出口成讎一言語暴力）

你會在任何地方大聲斥責她，讓她感到害怕，你甚至會批評她、貶抑她，不管她的尊嚴。甚至你會用粗俗貶抑的言詞怒罵她，罵她又蠢又笨、像白癡一般。而且你的出現，就像歡樂殺手，讓她在朋友間常常處在被貶抑、被辱罵的尷尬情境中。

8. 情趣用品（想到用時隨手可得一性虐待）

你會告訴她愛你就要配合你，不管她是否太累、疲倦或身體不舒服，你總是在你想發生性行為時，她就必須配合，你也不願意戴保險套或拒絕她的避孕措施，甚至你會以暴力方式脅迫，或是讓她感到壓力厭惡的方式進行性行為。

〈以上內容改自內政部家庭暴力及性侵害防治委員會/現代婦女基金會親密關係暴力防治手冊〉

分手的迷思

在面對分手時，很多人都會有一些迷思在腦海裡不停的盤旋，進而讓自己越陷越深，情緒跌入谷底，以下提供一些常見的迷思與調適轉化的想法，可以幫助你檢核自己對分手的想法：

迷思一：失戀分手代表我是失敗的人

其實你可以這樣想：

分手代表的是兩人在價值觀、生活方式、興趣態度、甚至人生目標的許多立場上的確有很大不同的。如果可以欣賞彼此的差異、相互接納，則愛情應當可以繼續發展。反之，如果無法去欣賞接納對方的不同、長期爭吵衝突、批評對方，只會讓雙方更加受傷與心理不衛生。因此，分手是另一種覺察與新的開始。

所以失戀或分手，並不代表自己是一個較差或失敗的人。被動分手的一方，千萬不要因此自卑或自我放棄，失戀只是生命中碰到的一個挫折經驗，不要以偏概全，把自己完全都否定掉了。

迷思二：只要死纏爛打試圖挽回對方，對方就會顧及舊情回頭

其實你可以這樣想：

死纏爛打，結果只會令對方變得更加討厭自己。就算對方在威脅之下暫時願意復合，但是兩人漸行漸遠已是事實，遲早還是發現對方已不再愛自己的事實，甚至發現對方開始有了新戀情，

這些都只會更加打擊自己的信心，甚至帶來更多的難堪與痛苦。

因此接受分手事實，面對自己的受傷、重新再出發，才是真正成熟有效的方法。

迷思三：為了克服分手的痛苦，趕快找新的人交往

其實你可以這樣想：

有時被動分手的一方自恃甚高、意氣用事，為了要報復、示威，分手後立刻就找個條件更好的異性交往，表示自己沒有受傷，“你看，你不要我，我找個比你更好的！”其實這種行為非常不理性，於事無補。分手後，最忌諱馬上展開另一段新戀情，因為十之八九都會出現前一段戀情的陰影，加上還無法從前次失戀經驗中重新瞭解自己，新的戀情只會讓自己的情緒更加混亂，因而無法全心全意再談另一戀情。長期下來，是非常不尊重新戀情的另一方，最後可能導致另一個感情衝突，實在得不償失。其實，談戀愛，本來就有可能會分手，因此不要怕分手。每個人都有自我療傷、心理復原的能力，分手並不是世界末日，有失敗才有進步，有結束才有新的開始；換個角度來看，只要用心處理分手的問題，就有機會讓自己成長，以更成熟的態度去面對下一段的戀情。

迷思四：兵變很痛苦，只要我去死對方會因此感到後悔

其實你可以這樣想：

有人會想說“你不愛我我就去死”，如果對方還不回頭，就真的去自殺了，或者想說透過自殺的方式讓對方感到後悔。在經歷兵變這樣重大的壓力事件，總是會讓人心情很低潮，這是很正常的。如果發現自己處理不了、撐不下去，不要死撐或強忍，一定要找長官、朋友、管理人員或家人來分擔悲傷和壓力，透過身邊的人支持與陪伴，讓自己的情緒得到抒發與瞭解。千萬不要把痛苦往自己肚裡吞，讓懊惱痛苦長期損耗自己的生命。其次，如果發現連續二週以上都出現明顯的嚴重憂鬱或自殺念頭，則更需要尋求輔導機構或專業單位的協助，以走過情緒低潮，重新再出發。



處理得宜，分手經驗雖苦多於樂，但對未來的戀情仍會有正面的意義。

分手的小測驗-「拖累式」愛情診斷測驗

了解自己是不是犯了「愛情拖累症」，認識愛情徵兆，能減少你失戀的機會。下面是「拖累式愛情診斷表」，幫助你自我了解。請仔細閱讀每個句子，如描述符合你的情況，請打「○」，若不符合，則打「X」。

1. 你是否常覺得自己會被某人像磁石般的吸引過去；即使你知道對方並不適合你，卻依然沉溺在這種感覺中。
2. 當你沒有男（女）友的時候，你會異常沮喪，很想趕快找個男（女）友，以減輕心內的鬱悶，提高自尊心。
3. 即使你考慮與男（女）友分手時，你還是會擔心對方沒有你怎麼辦。
4. 在男（女）友分手後，為了害怕寂寞，你會很快再交男（女）友。
5. 即使你是個做事獨立、聰慧的人，在愛情關係中你會因為擔心破壞兩人關係而不敢表現獨立。
6. 為了生活快樂，你的生活需要有個男（女）友陪伴。

7. 即使發現兩個人的感情關係對你並不好，你也很難把關係結束。
8. 你總會愛上下列不能愛的人：(1) 兩地相隔，僅能遙寄相思者，(2) 有配偶或固定男（女）友的人，(3) 對你沒有感情的人。
9. 有人對你很好，但相處後，你會嫌人家無趣，最後又去找別人。
10. 你常想改變自己的男（女）友，使他（她）變成你「理想中」的他（她）。
11. 你很難拒絕你的男（女）友多方的需索，例如：陪伴的時間、金錢、性或其他的事。
12. 你對待男（女）友的方式常是以取悅對方為主，諸如穿著、性、對事情的處理。
13. 你明明知道繼續與他（她）交往下去對你並沒有什麼好處，卻還是覺得斷不了。
14. 即使你與男（女）友的關係斷了好些時候，你依然難以忘懷。

計分說明：

答「○」得一分，「X」不計分，請將分數加起來即
總分。

14-10 分：嚴重拖累式愛情

9-6 分：正常

5-0 分：無情，亦無拖累

〈摘自張老師月刊 170 期〉



更能體諒別人、更能和別人溝通、更懂得愛。

健康的兩性交往態度

對兩性交往若是有健全的態度，可以讓我們有滿意的愛情關係，也可以預防分手的發生，以下幾個重要的態度是我們要特別了解與重視的：

1. 自我接納

自我接納包含了解自己的優點與缺點，不過度自信，也不過度自卑。很多人不夠認識自己與接納自己，往往在一段關係中委曲求全把自己原本的個性給壓抑了，這是不健康的自我。真正的自我接納是在兩性交往過程中，能夠適時的保有自我，且對方也願意欣賞你保有自己的獨特性。

2. 接納對方

接納對方可以保有自己原本的個性，而不強迫愛人為你個人喜好作改變。若真的無法接納，也須以理性的方式溝通。

3. 尊重彼此的差異

兩個不同的人進入一段愛情關係，本來就帶著雙方各自的想法與價值觀進入，有差異是難免的，重要的是雙方都能夠以接納與尊重的方式去

理解彼此的價值觀，而不是批評或攻擊對方身為一個人的價值。

4. 互相溝通、彼此關心

溝通是清楚的表達自己的立場，學習傾聽對方的心情，並站在對方的角度著想。在溝通時，可以多分享自己的感受讓對方知道，避免講道理。另外，兩人之間彼此關懷對方，可以增進你們的相處，也會讓對方想多花時間了解你、接近你，提升愛情關係的品質。

5. 給彼此多一點的空間

在熱戀期，多數情侶都會很甜蜜，經過此階段後，男女雙方可以開始考慮給彼此獨立的空間。其實兩人交往時除了共同在一起的時間之外，其餘的時間就是個人空間，交往的過程中懂得尊重對方，讓雙方有獨自的生活空間，如此才能在戀愛中學習成長。

6. 平日花點時間和精力建立人際支持網路

我們可以在自己的愛情關係之外發展其他友誼，而不將自己的人際網路都侷限於兩人世界，

其實除了愛情之外，還有很多關係都值得去深入經營。若能夠在平日發展出自己的人際支持網路，也能在感情碰到挫折時給予自己支持度過難關。

分手與法律

兩性交往分手過程不平順，常會導致許多感情糾紛，甚至牽扯到法律責任。經常見到在分手後的一些激烈作為有以下幾項〈引自姜智逸律師〉：

1. 跟蹤與偷拍

男女雙方在分手時並未做妥善溝通，一方會不停地糾纏，想知道分手原因，甚至懷疑因為有第三者介入，情緒激動的一方甚於會跟蹤另一方或偷拍與他人的活動，因而造成許多困擾。跟蹤的行為違反社會秩序維護法規定，將可處新台幣三千元以下罰鍰或申誡，至於偷拍行為涉及隱私，處罰較重，將處三年以下有期徒刑、拘役或三萬元以下罰金。

2. 恐嚇

相罵無好言，男女雙方若是在多次吵架後的分手，在吵架的過程中任誰都會有非理性的言語，諸如「要讓妳全家好看」、「給妳死」等等，甚至於有時候會不斷傳送手機簡訊或電子郵件给对方，這些會讓人心生恐懼的話語，有可能會構

成刑法上恐嚇安全罪，最高可處二年以下有期徒刑、拘役或三百元以下罰金。

3. 散佈猥褻言論

有些人會在分手後會傳簡訊或電子郵件給對方，內容並非恐嚇安全的話語，而是關於調戲、猥褻的文字或圖片，這些情形會構成違反社會秩序維護法第 83 條第 3 項「以猥褻之言語、舉動或其他方法，調戲異性」，處新台幣六千元以下罰鍰。

4. 傷害

傷害行為也是在男女分手時經常發生，更激烈的行為如潑硫酸等，傷害行為將處三年以下有期徒刑、拘役或一千元以下罰金，如果導致他方受到重傷，則重處三年以上十年以下有期徒刑。

5. 散布誹謗言論

有些男女朋友分手後，一方不甘被甩，就會開始散佈謠言與誹謗話語，或是寄黑函到另一方求學或工作場所，甚至於在網路上留言，這些意圖散布於眾，而指摘或傳述足以毀損他人名譽之事

的誹謗行為，可處一年以下有期徒刑、拘役或五百元以下罰金，至於散布文字、圖畫犯加以誹謗者，包括用黑函、光碟或透過電子郵件等行為，將處二年以下有期徒刑、拘役或一千元以下罰金。

6. 將私密照片或電話號碼傳送至網路上

將私密、親密照片上傳至網路，供人閱覽或乾脆用寄 E-MAIL 的方式傳給不特定人，徹底破壞對方的人格、尊嚴與形象，傳送私密照片涉及散佈猥褻物品，將處二年以下有期徒刑、拘役或科或併科三萬元以下罰金。若分手後男方到一夜情網站，留下女生的手機號碼，謊稱女生從事援交，讓其他男子大打騷擾電話給女生，讓女生不堪其擾，此種情形乃以偽造不實文字，足以妨害女生之名譽行為，網路文字目前被司法實務承認屬於刑法上文書的一種，因此這樣的行為成立行使偽造私文書罪與加重誹謗罪，最高可處五年以下有期徒刑。

7. 妨礙性自主罪

對於男女以強暴、脅迫、恐嚇、催眠術或其他違反其意願之方法而為性交者，屬刑法上妨礙性自主罪，處三年以上十年以下有期徒刑。若有以下情況：二人以上共同犯之者、對未滿十四歲之男女犯之者、對精神或身體障礙或其他心智缺陷之人犯之者、以藥劑犯之者、對被害人施以凌虐者、利用駕駛供公眾或不特定人運輸之交通工具之機會犯之者、侵入住宅或有人居住之建築物、船艦或隱匿其內犯之者、攜帶兇器犯之者，則處七年以上有期徒刑。若因而致被害人於死者，處無期徒刑或十年以上有期徒刑；致重傷者，處十年以上有期徒刑。因而致被害人羞忿自殺或意圖自殺而致重傷者，處十年以上有期徒刑。

分手快樂

替代役役男心裡輔導系列手冊

發行：內政部役政署

地址：南投市光明路 21 號

電話：(049) 2394359

發行人：郭清泉

編輯小組：李忠敬、沈哲芳、李昊陞、楊聰籐、

吳岳秀、蔡學貞、陳翊萍、吳晉同、

許植埕、許哲修、劉侃勳、吳建成





替代役役男心理輔導系列手冊



內政部役政署關心您！

心輔專線：049-2394355

E-mail:2000@mail.nca.gov.tw