有些貓貓喜歡被摸頭，有些喜歡被摸肚子，有些貓貓都不喜歡
這都是正常的，他們都是最棒的貓咪

身體界線和自主權

每個人的身體都是屬於自己的，沒有人可以隨意侵犯我/別人的界線

身體界線是甚麼

每個人都能**決定自己的身體能被碰到的方式與程度**，別人無論理由都不能強迫或越線。

自主權是甚麼

個人有權決定如何**使用、保護與照顧**自己的身體，所有涉及身體的行為都必須由**本人同意**後才能進行。



只在乎自己的身體界線，不尊重主人的界線的橘貓
圖片來源：instagram @jeff_jayne

我可以這樣尊重別人的自主權

- **先詢問**對方是否願意再碰觸
- 對方說不要時**立刻停止**
- 不偷拍、不亂摸、不亂開玩笑
- 尊重對方的距離與不舒服的感受
- **不以壓力、威脅或情緒要求**對方做不想做的事

我可以這樣保護自己的自主權

- 清楚說出「**不可以**」「**我不喜歡**」來表達界線
- **遠離**讓自己感到不舒服或被逼迫的情境
- 若有人越界，立刻向可信任的大人**求助**
- 保護個人隱私，**不隨意分享照片、位置或身體相關資訊**
- 和朋友相處時，也要**堅持自己的感受與決定**，不因壓力勉強自己

有任何問題，都很歡迎到輔導室詢問～