

#MeToo 風暴延燒～ 讀《恐懼，是保護你的天賦》

德威國際牙醫口腔醫院
黃耀德 醫事放射技術主任

現在才是關鍵 最重要的在眼前 抓住還是拒絕 Follow 你的感覺
現在才是關鍵 不要再猶豫不決 跟勇氣通上電 讓脆弱站到一邊

以上是歌手張惠妹專輯裡的歌詞，與這本書前身《求生之書》差不多年代上市，沒想到經過1/4個世紀，不管是歌詞中的相信直覺部分，還是書中提點我們留心周遭的徵象、趨吉避凶化險為夷，都有高度重合之處，在這社會亂象孳生、人心不古的情況下，更顯歷久彌新。台灣雖然沒有像國外槍枝氾濫成災，但在性平三法施行、性平教育加入12年國民基本教育課綱、教育部今（112年）起訂4月20日為性別平等教育日，更加落實兩性平權、婦女安全與消弭職場腥羶。

1. 直覺會對某些事物做出反應，並且總是為了個人最大利益而啟動。

直覺是自我保護系統的一部分，它可以感知潛在的危險和威脅。因此，當我們感到不安或不對勁時，我們應該認真聆聽自己的直覺，因為這可能是一個有用的警示信號。這可用「第六感」或「察覺事有蹊蹺」來解釋，由於成長過程中我們所遭遇諸多引以為鑒的經驗，所以當我們內心的警鐘敲響而惶惶不安、猶豫不決時，直覺給予一個如天啟般的忠告。

2. 無論一個人多麼禮貌又迷人，如果他們不尊重你的界限，就該重新評估你和他們的關係。

尊重是人際關係中非常重要的基礎，也是一個人的「守備範圍」，對方漠視時就需要採取必要的行動，例如說出你的立場或結束關係。這其實是一種控制慾與佔有慾的表現，生活中遇到死纏爛打、甚至飢不擇食的對方，別說進一步的信賴與親密關係，沒有尊重連朋友都不應該是，應避而遠之，不然可能會被對方誤以為欲擒故縱，養出不得了的怪物。

3. 女性總是處於「陌生人」的暴力風險中，這一想法是錯誤的。對女性的大多數暴力行為都是由她們「認識的人」所犯下的。

所以我們應該警惕認識的人，同時學會如何辨別他們是否自重與自持。俗話有云：醉翁之意不在酒。作者提出七種求生訊號，怪異的言行舉措、過份的吸睛示好，那種阿諛奉承、逢迎諂媚獻殷勤，正常人都可嗅出端倪。因注重禮數而曖昧以對，只會讓對方得寸進尺。書中亦指出，女性尋求協助時，鮮少找女性，形成一種詭異的排斥現象，應該大力宣傳導正才是。

4. 了解暴力和掌握自我保護是最好的方法，應學習如何為自己的安全負責。

自我保護不僅僅是學習技能和策略，還包括培養一種負責任的態度，這種態度能幫助我們在面對威脅和危險時保持冷靜和自信。書中印象深刻的是超商搶劫及入室強暴，因被害人的機警順從本能做出應對，避免事態擴大且迴避了死亡結果，現實往往比電影更真實。

5. 我們會對還未發生的事情產生恐懼，要是發生了就毋庸再恐懼。

在危機襲來的當下，會因驚慌失措而一時無法動彈，或腦袋一片空白，我們應該學會控制自己的情緒，與其坐以待斃不如依賴求生本能突破圍籬。當然書中指的不是腦衝搏命，而是尋求最合理冷靜的措施，筆者印象深刻的是2018年網拍女模被尾隨進屋，但女生在浴室裸體狀態下臨危不亂與對方周旋聊天，躲過一場10年在逃性侵累犯的另一起暴行。

6. 男人的體貼表現在追求上，女人的體貼表現在拒絕上。

在學習自我保護的過程中，我們需要學會說「不」，這樣才能保護自己的利益。包括但不限於婉謝邀約、拒絕交往、保密個人資訊等等。說「不」可能會讓一些人感到不快或顯得自己過於冷酷無情，但這是一層很有效保護自己的方式，可在第一時間杜絕不必要的滋擾跟後續問題，以保有自己的底線，千萬別做出電影鼓吹的死纏爛打終抱得美人歸的謬論。

7. 學習如何認識和避免脅迫，是保護自己的關鍵。

脅迫是一種常見的威嚇與控制方式，這可能包括言語上的施壓、身體上

的霸凌等。有時候起始於半開玩笑的惡作劇，學生時代的取綽號、關廁所、討保護費，到出社會的小圈圈排擠、網路詆毀、黑函造謠等，不因時代而改變人性的卑劣。人善被人欺、馬善被人騎。適時的面對問題尋求協助，有望改善狀況，溫良恭儉讓並不是得以在團體中倖存的方式。書中指出還停留在文字或言語恫嚇時就還有處理的時間與空間，而冷處理也不啻是一種處理，切斷與對方交鋒及回應等藕斷絲連機會，不論面對離職員工、分手情侶、跟蹤狂都適用。

8. 來自直覺的恐懼，遠比邏輯更有說服力，而恐懼又是層級最高的直覺。

直覺是一種非常有價值的感知方式，面對危險時，本能會萌生戰鬥或逃跑反應，孫子兵法：知己知彼，百戰不殆。評估情勢有異，宜採保守政策為上，那怕多等一班車、那怕給人擺臭臉、那怕浪費一杯飲料或多此一舉，學習聆聽並信任自己的直覺是非常重要的。

9. 名為恐懼 (fear) 的警訊，與恐慌 (panic)、焦慮 (anxiety)、擔憂 (worry) 並不相同。

如果全由恐懼主宰我們的思維和行為，將很難做出正確的決定，萬不可

因噎廢食。若鎮日疑神疑鬼，自己的精神無疑先被逼至極限，被害妄想症就找上門來。媒體千方百計想出驚爆的話題，並渲染加害者的「功績」或事件帶來的災害使我們杞人憂天，那並不是恐懼，而是造成恐慌。

10. 唯一值得恐懼的事情就是恐懼本身。與他人建立良好關係，有助於減少暴力事件的發生。

言簡意賅就是做人留一線，日後好相見。當我們與他人長期相處時，我們通常會更加了解彼此，並願意相互支持和幫助。這種互惠關係可以增加對方的安全感和信任感，有助於減少威脅和暴力事件的發生。雖然向對方打開心扉是一件困難的事，但與其裹足不前、提防東提防西，反而會製造難以親近的距離感，衍生嫌隙。常聞道：最愛的人卻傷你最深。台、美的 Amber 事件體現出在面對暴力威脅恐嚇時，當事人遠離現場、蒐集證據避免衝突惡化，相比成為新聞案件的恐怖情人謀殺慘案，足當正面教材。

原以為這是本核爆末世錄或外星人入侵之類的求生指南，實則鞭辟入裡又簡白明瞭，不得不佩服作者集一生精華與自身童年受暴力侵害之經驗，

重現案例有種閱讀驚悚小說之感，且在言之鑿鑿的引經據典後，證明後天影響人格使受害者成為加害者不是必然，作者本人就是成功的例子。案件發生前其實都有跡可循，人類演化並沒有拋棄此與生俱來的直覺能力，建議戒護病院養寵物、識破沙烏地阿拉伯王儲監聽貝佐斯手機等事蹟則驗證了實際運作的可行性。

作者一方面強調恐懼的本能及直覺是保護自己的重要方法，學習認識潛在的危險和威脅，並採取必要的行動，是維繫安全的重要途徑，還創立了一套評估威脅的 MOSAIC 風險管理系統，跟職業安全衛生的 TOSHMS「台灣職業安全衛生管理系統」(Taiwan Occupational Safety and Health Management Systems, 簡稱「TOSHMS」)、保險的 ERM(企業風險管理)、品管圈的 FMEA(失效模式與影響分析(Failure Mode and Effects Analysis)) 有異曲同工之妙。筆者私以為，忽略警訊就像忽略防毒軟體跳出的通知一樣，要進行截阻、圍堵、封存等防護措施，而不是反而關閉系統讓潛在危險暴露無遺。另一方面，學習如何與他人建立良好的關係，也是減少威脅和暴力事件發生的重要因素，書中諷刺舉例就是我們會擔心各種罕見的事變，而大張旗鼓地投入不成比例的資源

進入其中，全然違背 RICE 及 JACA 評估系統只為求心安，卻漠然以對顯而易見的存續風險。去年前日本首相安倍晉三遇刺身亡、韓國梨泰院踩踏窒息事件、到上半年香港社交名媛蔡天鳳遭前夫謀殺烹屍等餘悸猶存，其實早已有諸多「前事件指標」可防範於未然，甚至有影片能佐證，非要等到控制權喪失、大難臨頭卻為時已晚，這明明是可察覺並迴避掉的悲劇。人類就是這種難以從教訓中學習的鐵齒生物，又習慣用邏輯理性找合理解釋，直到危險迫近才悔不當初。相信在未來，這本書仍舊佔有一席之地，願大家能快快樂樂出門、平平安安回家，PEACE。

