



怎麼辦信箱：

再過不久就是農曆春節。每次遇上家族聚會，都讓我有點不自在。與很久不見的長輩見面，他們往往靠得很近，衝過來抱我，甚至亂捏我的臉。

其實，我超討厭別人這樣碰我，被抱的感覺讓人不舒服，很想逃跑。媽媽看到我的反應總會說：「大家這麼做是因為喜歡你，躲開很沒禮貌！」

我不討厭他們，但我真的不喜歡別人觸碰我的身體，遇上這種情境，我就好想長出滿身刺，像隻刺蝟一樣保護自己。怎麼辦信箱，我這樣是不是很糟糕？

刺蝟阿偉 敬上

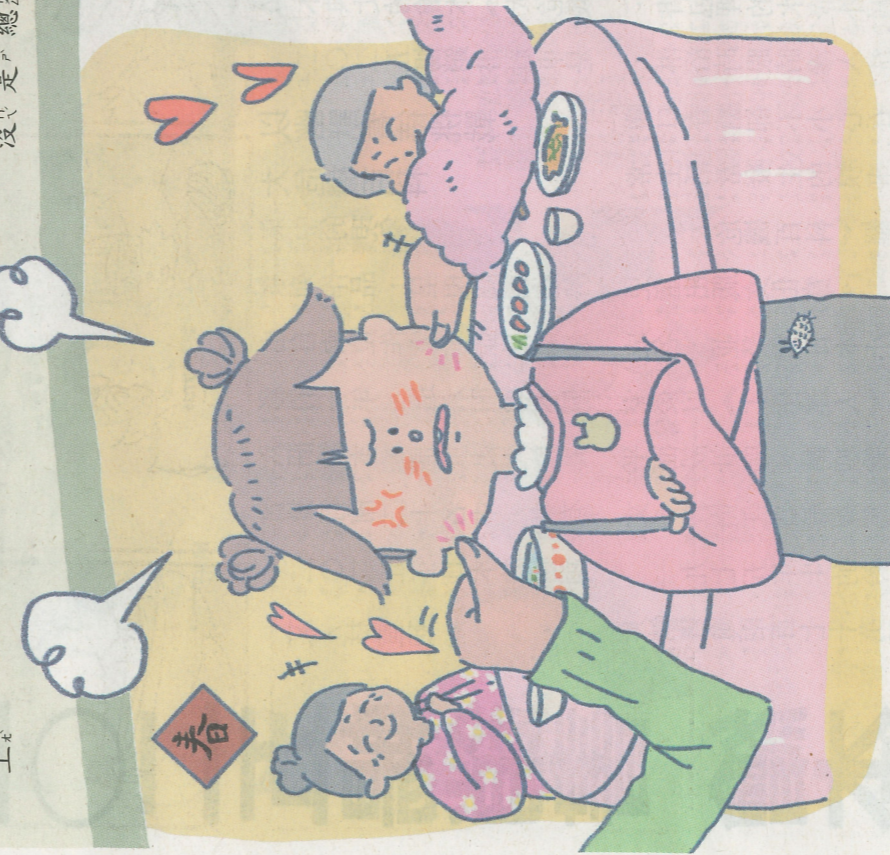
我的身體是我的城堡



精靈有話說

阿偉的狀況讓人很想給出「飛吻」告訴你：其實不用接觸也能展現關心。你絕不是沒禮貌的孩子，只是「身體城堡」盡責的守衛。

每個人對身體接觸的敏感程度不同，有些人是「充電模式」，覺得擁抱是情感的表達，能展現喜歡與溫暖，讓人充滿能量。



有些人是「警鈴模式」，覺得親密接觸像「被人侵」，有一種「越界」的壓迫感。這種反應是正常的，不是你怪異，只是大腦告訴你：我需要一點安全距離。

遇上這種情況，提供以下建議，讓你能保護自己。

●建立界線：想像你的身體周圍有隱形的防護罩，你可以輸入指令：我是防護罩的主人，有權利決定誰能進來，再依照心理的「舒適度」設定保護範圍，與他人保持安全距離。

文 / 王文珍 (臨床心理師)
圖 / 宇鄉

就像「不隨便給陌生人開門」，你不必因為對方是長輩就接納所有互動。拒絕擁抱或碰觸，也是照顧自己的方式。

●主動招呼：別人衝過來擁抱，大多是

覺得「好久不見」，想充分展現熱情。在他們做出反應前，你可以先主動打招呼。

比方伸手說：「阿姨好，我們來擊掌！」或發明帥氣的碰拳動作替代，擊掌、握手或比愛心，都是不錯的交流方式。多數人會配合你做出的動作，跟著反應，就能避開其他近距離接觸了。

●溫柔婉拒：如果對方堅持擁抱，你可以說：「我很喜歡



阿姨，但我不大習慣和別人擁抱，我們可以握手就好嗎？」

這句話很厲害，它把「拒絕行為（不想擁抱）」和「拒絕人（不喜歡對方）」分開了，清楚的讓對方知道，你的喜歡和想念依然存在，只是想換個互動模式。

請記住，真正的禮貌是雙方都覺得舒服。如果只有一方開心，另一方不大愉快，那就不是親密，而是「強迫」。

精靈心法

為什麼當人受到不舒服的對待，或感到害怕時，身體會僵硬，想逃跑？這不是沒禮貌，而是大腦裡的守衛——「杏仁核」正在保護你。

當杏仁核感知有人侵入你的安全範圍，它會誤以為是危險

（就像遇到熊），於是拉響警報，讓你隨時準備「戰鬥或逃跑」。不自在的感受其實是生存本能。

如果你發覺身體的警報響起，記得深呼吸，告訴自己：「沒關係，我可以用上述的方法解決。」