



	《3月號》
	發行單位：輔英科技大學學務處諮商輔導中心 出版日期：100/03/01 創刊日期：91/10/01 發行人：郭詩憲學務長 總編輯：楊瀚焜主任 編輯：彭峻灑 校稿：鄭翔尹、黃上芸 位址：行政大樓3樓 電話：分機/2270；專線/7820807 E-mail：friend@mail.fy.edu.tw
No.69 March-2011	

你知道什麼是“白色情人節”？

聽過西洋情人節，也聽過七夕情人節。那麼你知道什麼是“白色情人節”嗎？
白色情人節的起源，最早誕生於1977年，由日本福岡市博多區的真野(真弓)製造商「石川製菓堂」所發起，以討吃收到心意的一方應該回禮給對方，作為促銷糖菓的手段，節日最早稱為「糖菓贈送日」(日語：キャンデーを贈る日)。自1980年起，因糖菓所使用的砂糖是白色，所以改稱為「白色情人節」。目前關於情人節與白色情人節，到底是男先送禮還是女先送禮，已不再為定論，重點是這樣的節日讓為情為緣的男女雙方都有一個可以發揮與表達自我心意的時機。如果你也收到一份期待的情人禮物，那何妨趁著“白色情人節”這一天讓對方也感受到你的愛意呢？

..... 尊重是彼此相處時最好的潤滑劑

「愛到最高點，心中平等」一直受平衡與和諧的親密關係。
你的價值，不需要由「有沒有人愛你」來肯定。
與其完全託付，不如在自願獨立中互相尊重、互相照顧、彼此接納。
情感獨立的人能夠享受獨處，安心呼朋引伴。
對親密關係宜採取「寧缺勿濫」的態度。
傳統的性別關係(一方主動、一方順服)帶來潛在的危險。
現代的性別關係：天下沒有白吃的午餐，不吃虧才佔便宜才合理。
清楚明白的表達自己的感覺、以尊重的態度真誠面對彼此。
沒學會分手的人，沒有資格談戀愛！但很多人難以接受分手的事實，需要協助。
學習分手的藝術：其實不是佔有，而是祝福。
人最懂得珍惜所擁有的，而不是去奢求，已經漸漸的感嘆會與日俱增。如果你是一個成熟的人，對於一個曾經愛過的人，不應有恨。因為能愛上一個人，也是一件了願事，而且美好的事情呀！
不能愛人的人，是幸福的。
當然前提是，愛一個值得你(你)愛的人。我們一生，都在尋覓那個Mr. Right、Miss. Right，雖然不是每個人，都可以找到那個人，但最重要的應該是在尋找的過程中，你得到了什麼？在這樣的過程中，你認清楚到底什麼是你真心想要的。而且，你也認識了自己。如此，你就是一個成熟的人.....

引自張老師出版社《遠離危險關係》，Noelle Nelson 著

【貼心小提醒】
安全的約會與自我保護 (參考資料：內政部警政署刑罰區/傷防熱區)

1. 約會初期或與對方認識不久，建議仍以團體約會的方式進行。
2. 將約會的對象、時間、地點及預定回家的時間告知室友、朋友或家人，屆時讓他們知道你什麼時候會回家或打電話回家。
3. 注意約會的時、地、物，避免在偏僻的地方約會。手機要保持暢通。
4. 約會時不喝酒、或服用藥物，應保持警覺。
5. 相信自己的直覺，不要和讓你感覺不舒服的人單獨相處。
6. 冷靜並清楚表達意願。



69期心靈園地

【女性關係情感互動須尊重】—舉例說明

男女學生交往一陣子後，女生提出分手要求，男生卻無法接受，屢次跟蹤女生，甚至出手傷害，讓女生不堪其擾...

諮商輔導中心 撰

- 雙方的身分皆為學生，而男生的行為已造成女生的困擾，適用「性別平等教育法」。
- 此狀況為目前校園中最常發生之「分手暴力」事件，建議當事人減少單獨行動的時間。
- 鼓勵學生求助朋友或師長，切勿獨自解決，往往會造成了能挽回的結果。
- 分手暴力不只是單方面的問題，重新學習正確的分手觀念，有助於日後的人際關係。親密不是黏在一起、獨佔對方，是建立出一種「共屬」的關係上，而非誰專屬於誰。心理學家斯洛說：「嫉妒，永遠在培養更深的拒絕和更強烈的自我安全感。」如果發現對方真的很愛吃醋，可能意味著多加強彼此的信任和讓關係更穩定些，但也要問問自己是否先做到自律和拿掉自己的。選擇了讓彼此有獨立空間、保有個人隱私的生活方式，瞭解親密關係的重要性與男女對親密需求之不同，認識親密關係是持久不變，而是允許變化，需要用心經營的，如此一來，情感互動才能更具彈性，愛情才可以長長久久。

倘若你緣分能在地長相厮守，當然是最佳的福報；若是無緣，則期待彼此能仍聚仍散，如何愛是經由學習而得來的，處理分手也是一樣。感情的失敗並不代表世界末日，不要以為自己從此沒有未來，不要否定彼此原有的優點，也無需過度過多的憤怒與埋怨，分手、改變是彼此合適，而不是自己或對方太爛、太差，學習理性面對分手，謹慎處理分手事件，才不會因為衝動造成雙方的後悔。



【由性霸凌談「了」】

- ◎什麼是性霸凌？
 以身體、性別、性取向、性徵作取笑或評論的行為；或違反性的方式施以身體上的侵犯。
- ◎如果你被性騷擾你該怎麼辦？
1. 向導師、家長反應。
 2. 向本校性別平等教育委員會、醫務處及校中中心投訴。
 3. 向縣府反霸凌投訴專線投訴。(高雄可 0800-775-885)
 4. 向教育部 24 小時專線投訴(0800200885)。
 5. 於校園生活問卷中提出。
 6. 其他管道(警察、婦科醫、好朋友)
- 參考資料來源：教育部防治校園霸凌專區
 網址：<http://140.111.1.88/>

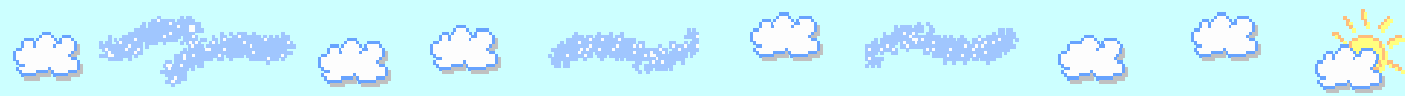


「心世界」徵文暨海報比賽

每個人都有屬於自己的故事和創意，放在內心的小抽屜裡...這兒的天空，可以寫下你的美麗與哀愁~我們真的很期待能夠與你分享！生命中，那個讓你忘不掉的心情故事，還有對生活最寫實的紀錄。

- ★ 徵文暨海報比賽主題：性別平等、生命教育、生涯規劃、校園溫馨感人小故事等四個主題。
- ★ 徵文、海報比賽截止日期：100年3月1日起至100年4月25日止
- ★ 繳交地點：諮商輔導中心(行政大樓三樓)或 e-mail：friend@mail.fy.edu.tw

69期心靈園地



三月性別心靈影展 邀您共度知性的夜晚

<<諮商輔導中心 100 年 3 月活動一覽表>>

週數	日	一	二	三	四	五	六	主要活動
二	2/27	2/28	3/1	3/2	3/3	3/4	3/5	* 發行 49 期天使心橋(3/1) * 3 月"心靈園地-性別平等教育"發行(3/1) * 生命教育團體輔導活動/耕心志工隊期初培訓(3/5) * 3/1 起 99 學年第 2 學期「心世界」徵文比賽(至 4/25 止) * 性別平等、生命教育海報比賽徵稿(至 4/25 止)
三	3/6	3/7	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12	* 性別平等教育週系列活動 * 性別平等心靈健康講座(3/7) * 向日葵始業輔導活動-身心障礙學生(3/9) * 性別心靈影展與導覽：心靈電影院(3/8)、耕心電影院(3/10)
四	3/13	3/14	3/15	3/16	3/17	3/18	3/19	* 身心障礙學生輔導小組會議(3/15) * 身心障礙學生轉銜服務會議(含職涯輔導)(3/16)
五	3/20	3/21	3/22	3/23	3/24	3/25	3/26	* 適應與成長團體(3/22 起連續進行 8 週) * 教師輔導知能研習-性別平等教育、性騷擾性侵害防治(3/24)
六	3/27	3/28	3/29	3/30	3/31	4/1	4/2	* 向日葵家族陪同人員工作會報(3/29) * 4 月"心靈園地-性侵害、性騷擾防治"發行(4/1)

若有任何問題，請洽學務處諮商輔導中心，分機：2270 或 mail 至 friend@mail.fy.edu.tw



心靈書坊<<愛情的條件：親密關係的哲學 Conditions of Love: The Philosophy of Intimacy>>



作者：約翰·阿伯斯壯

譯者：邵宗瑩

出版社：麥田

出版日期：2009 年 05 月 10 日

以「無情調」的愛情觀點，剖析「非理性」的激情渴求。

然而，「永恆的愛」並非不可企及。

人天生需要愛與被愛。

愛情，是生命中少有的能夠令人為之雀躍、神聖的樂事；

誰料，婚姻竟是一年的火焰，三十年的灰燼！

如果我們能夠以冷靜的態度剖析愛情，或許愛情的火焰得以不滅，或許灰燼裡還能

發現火苗。本書作者試圖從冷靜到毀近無情的觀點，為愛情提供一條長久的親密關係之道。

在作者冷調的打趣、旁徵博引的解析下，近乎不可捉摸的愛情，有了得以揣摩的輪廓。為愛苦惱的你

讀了，也可減少品嚐戀情酸澀之疑難。



關♥輔導，懷抱多元，諮商輔導中心陪伴您一同成長

諮商輔導中心服務資訊：

諮商晤談與轉介服務	學生輔導活動(包括情緒篩檢、心理健康講座、心靈電影院等)
心理測驗(包括個人興趣、工作、職業興趣、價值觀、人格、智力測驗等)	教師輔導知能研習
身心障礙學生輔導	視聽圖書借閱(包括學習、人際關係、生涯規劃、生命教育等)
學生申訴案件處理	校園性騷擾、性侵害案件收件窗口
培訓、指導耕心服務隊(包括校內外心靈成長志願服務、社區關懷服務等)	編製、發行心靈成長文宣刊物(包括天使心橋、心靈園地等)

♥服務地點：行政大樓 3 樓 ♥服務電話：(07) 7811151 轉 2270、2271

♥服務網頁：<http://asp2005.fy.edu.tw/Fooyin/p3/st/CN/CN001.html>

♥電子信箱：friend@mail.fy.edu.tw



【愛找麻煩】It's Complicated

導演：《戀愛沒有假期》南西梅爾(Nancy Meyers)

演員：《媽媽咪呀》梅莉史翠普、《神鬼無間》亞歷鮑德溫、《粉紅豹 2：有惡豹》史提夫馬丁

故事敘述一位餐廳老闆-珍妮(梅莉史翠普飾)是 3 個孩子的媽，結婚 20 年卻因為前夫傑克(亞歷鮑德溫飾)頻頻外遇而以離婚收場，雖然感情空窗已久，但她生活充實，事業也很順利，因為裝修房子而認識了單身的室內設計師-亞當(史提夫馬丁飾)，讓她的感情世界開始有了不錯的進展。她與離婚 10 年的前夫傑克(亞歷鮑德溫飾)始終保持還不錯的關係。這

一天，當他們結伴離開小鎮去參加兒子的畢業典禮，竟一時天雷勾動地火，讓離婚的兩人關係變得複雜起來。已經再婚的前夫屢屢向她示愛，亞當也繼續展開猛烈追求，複雜的四角習題剪不斷理還亂，珍妮到底該選擇哪一邊？

★導覽老師：朱秀姬老師

★參加對象：全校師生自由參加

★時間：100 年 3 月 8 日 18:00~21:00

★地點：D210



【27 件禮服的秘密】27 Dresses

導演：Anne Fletcher

演員：【好孕臨門】凱瑟琳海格、【X 戰警】詹姆斯麥斯登、【戀愛有期】愛德華伯恩斯

珍(凱瑟琳海格飾)一直都很會照顧別人，但卻不太會照顧自己。她的一生都在成就別人的快樂——從她衣櫃中滿滿的二十七件伴娘禮服就能證明。在某個特殊的夜晚，珍試著在曼哈頓與布魯克林兩地舉行的婚禮趕場，一位報社記者凱文(詹姆斯麥斯登飾)目睹了這一切，他清楚關於這位婚禮狂的報導，將能使他脫離報紙的婚禮專欄。

珍發現凱文的憤世嫉俗與她最熱中的事物——也就是婚禮——完全相反，於是兩人產生爭吵。讓珍一度井然有序的生活更形複雜的，是她妹妹泰

絲(瑪琳艾珂曼)的到來。泰絲迅速讓珍的上司喬治(艾德華伯恩斯飾)拜倒在她的裙下，並央求她永遠樂於助人的姊姊幫忙計畫另一場婚禮——也就是泰絲與喬治的終生大事——但是珍對喬治的情感卻演變成驚人的告白……也同時是新生活的開始。

★導覽人員：彭峻澧老師及耕心志工

★參加對象：全校師生自由參加

★時間：100 年 3 月 10 日 18:00~21:00

★地點：D210

☆請勿攜帶食物及飲料入場，謝謝！

☆住宿生請攜帶宿舍管制卡，影片欣賞完後蓋章！

☆本活動有「有獎徵答」，歡迎全校師生踴躍參加！！