



<h2>性別平等</h2> <h2>教育園地</h2> 	<p>《4月號》</p> <p>發行單位：輔英科技大學學務處諮商輔導中心          出版日期：104/04/07          創刊日期：91/10/01          發行人：何詠碩學務長          總編輯：楊瀚焜主任          編輯：涂毓甄          校稿：楊添智、邱淑閔、涂毓甄、鄭舟芳          地址：行政大樓3樓          電話：(07)781-1151 分機/2270、2271          專線：(07)782-0807          E-mail：friend@fy.edu.tw</p>
	<p>No.97 April-2015</p>

「相愛容易相處難」當愛情來臨時，誰都擋不住愛情的魔力，如同羅密歐與茱麗葉般天雷勾動地火一發不可收拾，但若一朝醒來愛的魔力消退，情人的優點變成無可忍受的缺點，相愛的情人將走上分手一途，如何理性和平的分手就是一門愛情藝術。當愛已成往事，祝福對方並成全自己一個遇到對的人的機會，將使我們在人生旅途中增添美麗的回憶。



## 相愛容易，分手難?!

### 議題一 分手的藝術

不管你的經驗是與他和平分手、你忍痛主動提出或是悲慘地被他遺棄，在這兒，我們可以重新這樣看待分手：

#### 分手是人生的一個經歷而不是無法走過的幽谷

你同意嗎?常常在分手的當時，我們會覺得人生整個由彩色變黑白了。所以會聽到這樣的聲音：「沒有你，我活不下去」「誰來沒有用，我只要他!」「失去他，這輩子我再也找不到真愛了」你也曾這樣對自己說嗎?彷彿這世界都要隨著分手或失戀而毀滅了，也彷彿掉入深深幽谷，相信自己沒有見到陽光的一天。是的，失戀或分手的感覺是苦痛的，但絕對不是世界末日。在那當時，你可以告訴自己就是因為投入與深愛，所以會如此難過，這樣的經歷是深刻的。而你也要學習等待，等待自己拾回欣賞別人、喜歡自己的能力。

#### 分手是重新找回自己的好機會

是誰創造出「分手」兩個字?字面上的意思是把手分開，把你和他交握的雙手分開吧!但事實往往比這複雜很多。特別是往往我們不是只把手交給對方，而是連自己都沉浸在感情中。這樣的感覺是美好的。不過我們也常聽到或感受過，像是「我要與他玉石俱焚!」「我得不到的，別人也別想得到!」「我得不到他，就要毀了他!」...是什麼導致有這麼激烈的感受，那是因為在某些人的感情中，已分不清你和我。兩個人因為愛而在一起，過程中因為彼此的個性、喜好不同，會有互相協調、平衡的情況出現，但是這不代表沒有自己、失去自己，分手使你重新思考自己投入感情的方式，特別這是一個再找回自己的好機會。

#### 分手使你學會在感情中如何更誠實的面對自己

在談戀愛的過程中，往往我們眼中只有對方而忽略自己。在朋友以前的一段感情經驗中，其實很早就發現彼此不適合，在鼓起勇氣暗示男友是否分開較適合時，男友激烈的反應把他嚇壞了，再也不敢提分手。只好在關係中不斷的委屈自己、遷就對方。久了，對方也就習以為常，等到朋友忍無可忍終於斷然分手時，因男友毫無心理準備，當然後果比之前更加激烈難堪。

朋友告訴我，後悔當初要欺騙自己而做了錯誤的決定，對方會有激烈的反應，其實自己也要負一些責任。是的，誠實面對自己的感受，也是尊重對方的表現，如何學習在感情中誠實面對自己的感受是重要的能力。

#### 分手是我和他另一個關係的開始

其實，分手代表一段親密關係的結束，也代表你與他另一段關係的開始。你可以思考要與分手的男友或前女友保持一份怎樣的關係。我們常常會覺得不是親密朋友了，跟他也就沒有任何關係。若是會有再見面的場合或是巧遇，也會覺得十分不堪。更有甚者，不准前男友或前女友再找另一段感情，或是在兒女親友面前不斷抱怨另一半的壞處，那都是間接傷害自己的表現。不妨肯定從前關係的美好，並學習與另一半維持和諧的關係，接受大家都有追尋下一段美好感情的權利，才能真正走出分手的苦痛。

將眼光放遠一點，你會發現，我們不是天生就是談戀愛的高手，如何享受親密關係又能保有自己，這需要時間學習與體驗。每一段的分手都教會我們許多事，這麼一來，分手可以視為人生過程中深刻的經歷，也是迎接另一段美好感情的開始喔!

資料來源：

104.3.10 擷取自網路 [http://web.cc.ntnu.edu.tw/~t70002/helper/chickkensoup\\_15.htm](http://web.cc.ntnu.edu.tw/~t70002/helper/chickkensoup_15.htm)，作者：王玉珍



### 議題二 如何預防分手暴力?

日前又發生恐怖情人情殺案件，令人不勝唏噓。問世間情為何物，叫人愛到深處反成仇。男女朋友約會交往是生命中美好的悸動與歡愉，然而若對象錯了，一切都荒腔走板變了調。

根據現代婦女基金會於102年針對1000名網友的調查，每「2位網友就有1位遭遇過親密關係暴力」，且60%發生在交往期間。這數據凸顯出約會暴力的嚴重性。到底該如何擇偶?如何分辨出潛在的恐怖情人呢?以下提供幾點危險情人的特質參考：

1. **操控感強烈的人**：堅持己見，對交往者有許多限制或操縱的行為者
2. **暴衝性格的人**：情緒詭譎多變起伏大，不易自我控制。
3. **指責型的人**：認為一切都是別人的錯，不願意自我負責。
4. **冷血性格的人**：對人或物沒有太多感性的表現，甚至會虐待動物。
5. **貶抑女性的人**：觀念與言行舉止呈現對女性的歧視與貶抑。
6. **反社會性人格/邊緣型人格者**：對人事物充滿批評，甚至出現報復舉動；害怕被拋棄甚至轉為衝動攻擊。

#### 如何保護自己、安全的分手?現代婦女基金會提供以下幾個方法：

1. **辨識恐怖情人的特質**：  
仔細過濾是否有上述的情況。
2. **注意分手安全**：  
分手後對方可能有持續跟蹤騷擾的行為，特別要注意自己的行經路徑或通聯方式。必要時要經常更換路線或號碼。
3. **分手計畫沙盤推演**：  
談分手要在有人來往的公開地方，最好約定朋友或家人在附近等待，以備必要時求助；見面時注意對方手上是否有攜帶不尋常的物品；且提分手時態度要委婉，避免激怒對方。
4. **尋求協助、訴諸法律**：  
有時恐怖情人是陰魂不散的騷擾，已非個人單打獨鬥可以避免，此時要蒐集證據，向機構或警察求助，透過法律保障自身安全。

資料來源：

104.3.10 擷取自現代婦女基金會 <http://www.38.org.tw/A-index.asp>



## 【諮商輔導中心 104 年 4 月活動一覽表】

週數	日	一	二	三	四	五	六	活動內容
5				4/1	4/2	4/3	4/4	* 4 月「性別平等教育園地」發行 (4/7)
6	4/5	4/6	4/7	4/8	4/9	4/10	4/11	* 特殊教育推行委員會會議 (4/7) * 4 月性別影展(4/8)
7	4/12	4/13	4/14	4/15	4/16	4/17	4/18	* 個案研討會 (4/15) * 耕心服務隊屏東護理之家出團-品德教育深耕計畫 (4/18)
8	4/19	4/20	4/21	4/22	4/23	4/24	4/25	* 心理測驗月及情緒健檢活動 (4/20-5/15) * 身心障礙學生導師聯席會報暨特教知能研習 (4/22)
9	4/26	4/27	4/28	4/29	4/30			* 身心科醫師駐校諮詢服務 (4/29)

## 性別教育書坊

### 《在怦然之後：關於愛情的 16 堂課(增新版)二版》

作者：程威銓(海苔熊), 台大愛情研究團隊

出版：大真文化

出版日期：2014 年 12 月 16 日

上市狂銷一萬本後，二版「增新版」特別收錄作者程威銓(海苔熊)對於「似戀關係」的觀點，並以書跋「在不安與恐懼之間，每天貼近自己一點」獻給讀者。

《在怦然之後—關於愛情的 16 堂課》是作者程威銓(海苔熊)參與「臺大愛情研究團隊」研究期間，以十多年來針對兩性愛情中的各種相處狀況，做深入問卷調查與研究分析，並納入國內外親密關係研究，及其個人對兩性關係細膩敏感而深入透析其中脈絡與讀者分享。以台灣土地上的愛情進行式為閱讀研究的基礎，點出兩性相處的細膩愛情思維，期待能在愛情迷霧中，得到勇氣「迎接愛情」、「經營愛情」、「送走愛情」，在這樣的歷程中追尋一種重建自己心靈與勇氣的方式，並在過程中能找到原本就屬於自己的力量。

「增新版」特別收錄作者程威銓(海苔熊)對於「似戀關係」的觀點，並以書跋「在不安與恐懼之間，每天貼近自己一點」獻給讀者。

許多故事都寫到王子公主相戀或結婚了，關於那之後的故事，很少人鼓起勇氣認真研究，《在怦然之後—關於愛情的 16 堂課》，由「緣起愛」談到「我們的愛」，以「關係的結束將是另一場曼妙的開始」結尾。第一章「愛回到最初」，即先叩問內心「為什麼我們要談戀愛？」我們在怦然之後進入關係，開始在曖昧、激情、安全感中角力與迴盪，發現「容忍」原來是島上慣用的愛的表現；發現愛上對方卻努力雕塑對方成為我要的樣子，而不是雕塑對方成為他期待中的自己，才明白「我愛你，因為你讓我變得更喜歡自己」是這麼重要。原來，我們都是帶著自己的故事進入一段關係，因此，更需要尊重對方的故事與成長的歷程。

在愛情的過程中，重要的不是你付出了多少，而是對方看見了多少，還有他的回應是什麼？如果你給的愛不符合他的需求，再多的付出也只是一廂情願的等候；如果他只是一再被動地接收你的好，有一天你終究會受不了而走掉。

資料來源：104.3.23 擷取自博客來網路書店

<http://www.books.com.tw/products/0010659712>



### 《百萬圓女孩的眼淚日記》

演員：竹財輝之助 蒼井優 森山未來

出版：威望國際股份有限公司

類別：愛情文藝

影片分級：普遍級



自短大畢業後，佐藤鈴子(蒼井優)決定要和同事莉子分租房間，但租屋一事卻爆發了連串騷動，鈴子甚至因此短暫地接受拘役刑罰，這件事惹來鄰居的閒言閒語，導致弟弟以「影響考試」責罵她，鈴子於是在家人面前宣告「如果存了一百萬日圓便會搬出去！」。存夠了錢的鈴子毅然離開老家，一路上遇到海邊的衝浪選手祐樹，與深山裡桃畑農婦的兒子，豐富的旅程讓鈴子決定再存下一百萬日圓來繼續旅行。之後來到一個購物中心開始新工作的鈴子，遇到了大學生亮平(森山未來)…鈴子是否會因為愛情的意外降臨，而停下不斷流浪的腳步。★放映時間：4 月 8 日 13:00~15:10

★放映地點：B201 藝術教室

★導讀老師：朱秀姬 老師

★參加對象：全校師生自由參加

注意事項：1. 請勿攜帶食物及飲料入場。2. 本活動安排「有獎徵答」，歡迎全校師生踴躍參加！

### 「Dr. Smile 諮詢站」

諮商輔導中心邀請校外「身心科醫師」蒞校提供師生諮詢、輔導與交流，倘若同學(教師)在心靈成長上有相關疑惑想諮詢時不要忘了，把握機會及時就近運用資源～

#### 一、103-2 提供諮詢、輔導與互動之時程表

諮詢日期	諮詢時間/地點	諮詢醫師
104/3/25(三)	10:00-12:00	高雄青欣診所院長
104/4/29(三)		
104/5/6(三)	學務處諮商輔導中心	丘世祺醫師
104/6/3(三)		
104/6/24(三)		

#### 二、預約諮詢方式

(一)請親自至行政大樓 3 樓學務處諮商輔導中心預約。(二)電洽學務處諮商輔導中心分機 2270 預約。

(三)如有任何問題，請洽學務處諮商輔導中心楊添智老師。

### 校園學生權益守護者—學生申訴評議委員會

知道在學校裡有「誰」可以保障您在校的學習、生活與受教權益呢？為保障學生學習、生活與受教權利，增進校園和諧，本校訂定了「學生申訴評議辦法」在您需要時，『學生申訴評議委員會』將為您的權益把關！您可以透過這些管道找到我們：

1. 服務窗口：學務處及學務處諮商輔導中心(行政大樓 3 樓)

2. 服務網址：<http://ecg.fy.edu.tw/files/11-1022-3077.php>

〈學校首頁→行政單位→學務處→學生申訴〉

3. 申訴電話及申訴信箱：07-781-1151 轉分機 2271 & [friend@fy.edu.tw](mailto:friend@fy.edu.tw)

4. 學生申訴案件申訴流程：填寫申訴書→交至「學生申訴案件」收件窗口『學務處或學務處諮商輔導中心』→由其轉交「學生申訴評議委員會」處理。