

【愛 值得等待 臺南慈中高中部性別平等教育講座】

106年11月1日下午，臺南慈中邀請到高雄市學生輔導諮商中心張藝馨心理師蒞校，就兩性交往、戀愛與分手等情感教育議題，與高中部學生分享。張心理師以輕鬆、幽默的方式與學生談心，引起學生熱烈地迴響。

講師首先以一系列明星男女一起合照的劇照為開場，詢問在場學生：「你覺得他們間的關係會是什麼？」學生們都直覺地回答「戀人關係」。張心理師以此引出一重要的人際相處觀：「人與人之間的關係，無法在短時間內界定。而談戀愛更是需要經過一定的歷程，才能更穩固。」緊接著以兩位情竇初開的學生案例，帶出許多人對於情感關係的疑問，如喜歡一個人就應該要嘗試交往？男女朋友就應該要整天膩在一起？認為沒有親密行為就好像是不被愛？進而引導學生們去思考，在談戀愛前，應該瞭解如何與人建立良好關係，如何與人做有效的溝通交流，這才是最基本且最重要的課題。畢竟，男女間是「交」朋友，而非「追」男女朋友。學生們聽了，紛紛點頭表示認同，更有同學跟著複誦強化記憶。

有了正確的兩性相處認知後，張心理師講述男女交往的順序是循序漸進的。但隨著社會的變遷與資訊的流通，交往的順序就出現了差異。講師以自身輔導的個案，說明現在很多男女交往，往往都省略了許多階段，直接從單獨約會就進入到發生親密關係的階段，這是不正常且後患無窮的順序。肉體關係後，只會帶來更多的空虛寂寞，並不能真正填補心裡的空洞與提供愉悅的關係滿足。因此，健康的兩性相處，應是站在尊重與同理他人、瞭解什麼樣的人是適合我的基礎上，去發展自我的過程。

當然，所有人都希望兩人的戀情能夠修成正果。但若遇上不合適的人必須分開的時候，分手，也是需要些技巧與練習的。張心理師播放國家教育研究院製播的影片「幸福下一站，分手別怕」，來說明如何安全平和地說分手。其中包含：提分手者，須選擇公開明亮且不干擾談話的地點，冷靜不帶批判的語氣，溫和堅定地向對方說明分手的理由與立場。而被分手者，也須冷靜面對分手的事實，不必要認為是自己不夠好才造成分手，更多時候是因為彼此的緣份不夠。用多一些的時間來療傷，尋求朋友慰藉與意見來轉移注意力，慢慢走出分手的傷痛。

講座最後，張心理師也教導同學們如何辨別危險情人。因近年來的情傷、情殺事件頻傳，為了不讓此類悲劇再度發生，張心理師列出七項危險情人的特徵，以及如何安全地與危險情人分手的四項要訣：分析情人特質、事前角色推演、分手情境安排、及分手安全計畫，提供學生必要的自我保護策略。有了基本的自我保護，外在的資源支持能更多一層保障。因此，心理師提供了許多社會資源，包括：各地學生輔導諮詢中心、性教育與諮商專線、性福e學園網站等等。

透過張心理師豐富且貼近學生生活的個案輔導示例，期能建立學生正確且健康的兩性相處及情感觀念。



張藝馨心理師以一系列問題，帶領學生思考適切的兩性關係。

撰文者：蔡宜珊

圖：蔡宜珊

報導：臺南慈中中學部學務處