

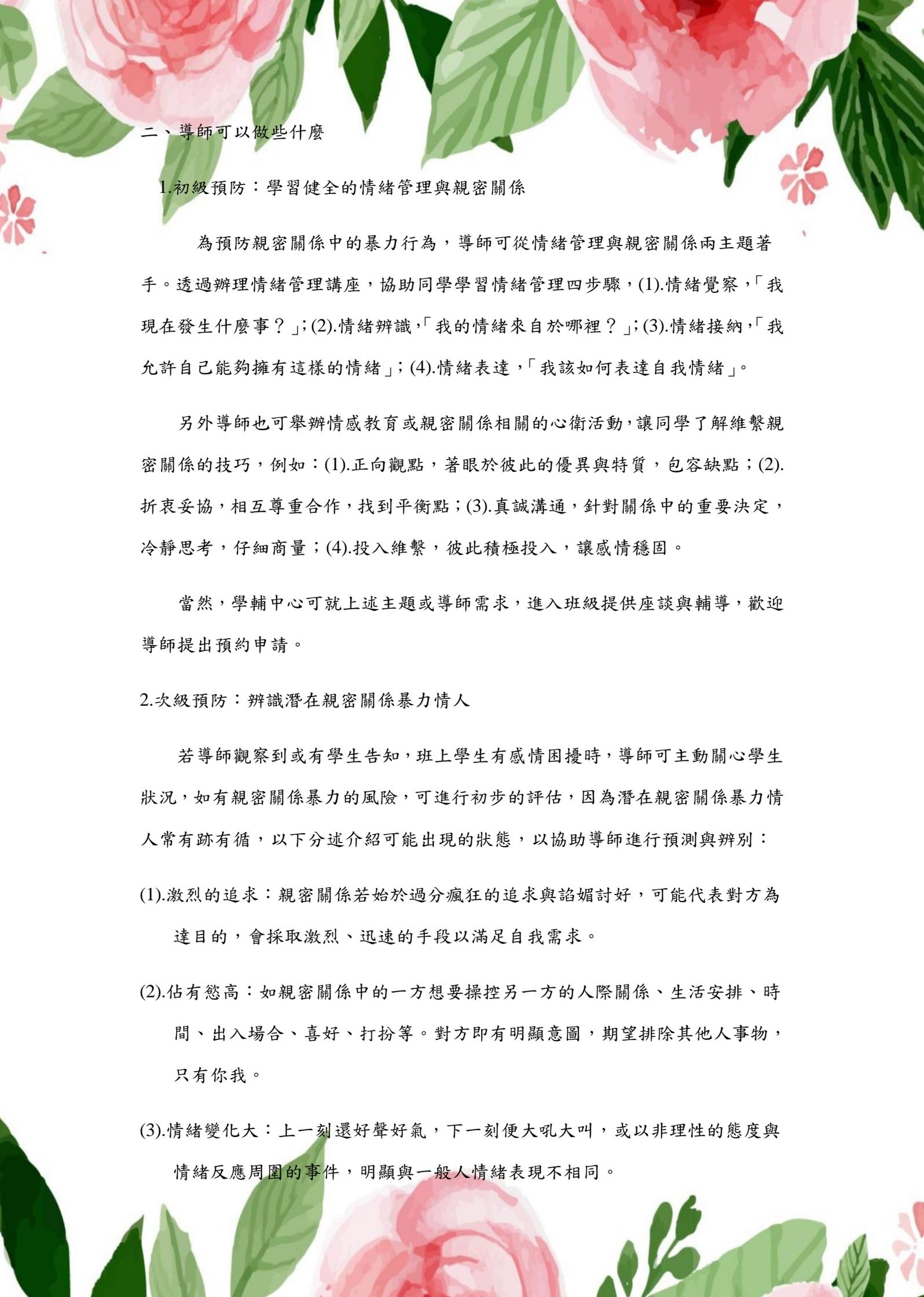
本期簡介

近年來大專院校親密關係暴力事件頻傳，令人十分憂心，更引起輔導人員及導師的關注。國內對於大學生親密關係暴力的研究指出：有 58% 的大學生表示在大學校園中曾經驗在親密關係中的暴力傷害，其中近一半的大學生表示自己曾遭受口語暴力，有 22% 的大學生指出曾遭受過性暴力之經驗（修慧蘭、孫頌賢，2003）。因此，為了協助導師們瞭解如何進行親密關係暴力預防，對親密關係暴力問題情境之熟悉情形及處遇能力的提升，本期導師電子報將討論大學生的親密關係暴力議題。

心靈交流站

一、親密關係暴力之定義

聯合國所定義之親密關係暴力，分為四種型式：（一）肢體暴力（physical violence）：受害者遭受來自親密他人對其身體各部位的攻擊，如摑、踢、推、打、使用武器傷害受害者等；（二）性暴力（sexual violence）：在違反受害者的自主意願下，以各種方式脅迫其進行性行為，包括強暴、猥褻及強迫做出與性有關的肢體行為；（三）情緒虐待（emotional abuse）：以羞辱或謾罵方式，使受害者覺得沒有價值與能力，如故意破壞屬於受害者的重要物品或寵物；（四）高壓控制（controlling behavior）：如限制受害者自由、過分掌控受害者行蹤、限制受害者與親朋好友聯繫、限制其尋求醫療資源等。



二、導師可以做些什麼

1.初級預防：學習健全的情緒管理與親密關係

為預防親密關係中的暴力行為，導師可從情緒管理與親密關係兩主題著手。透過辦理情緒管理講座，協助同學學習情緒管理四步驟，(1).情緒覺察，「我現在發生什麼事？」；(2).情緒辨識，「我的情緒來自於哪裡？」；(3).情緒接納，「我允許自己能夠擁有這樣的情緒」；(4).情緒表達，「我該如何表達自我情緒」。

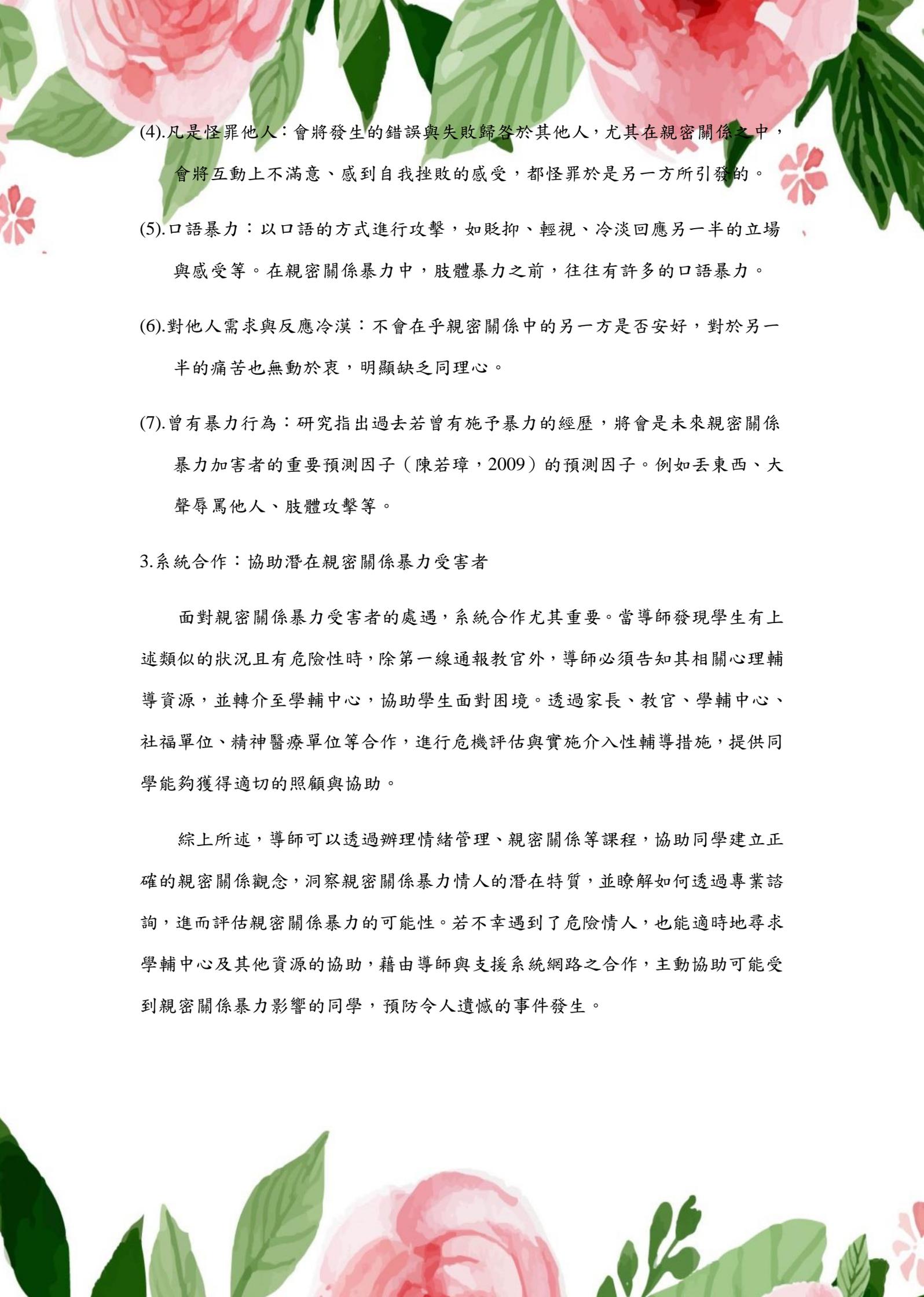
另外導師也可舉辦情感教育或親密關係相關的心衛活動，讓同學了解維繫親密關係的技巧，例如：(1).正向觀點，著眼於彼此的優異與特質，包容缺點；(2).折衷妥協，相互尊重合作，找到平衡點；(3).真誠溝通，針對關係中的重要決定，冷靜思考，仔細商量；(4).投入維繫，彼此積極投入，讓感情穩固。

當然，學輔中心可就上述主題或導師需求，進入班級提供座談與輔導，歡迎導師提出預約申請。

2.次級預防：辨識潛在親密關係暴力情人

若導師觀察到或有學生告知，班上學生有感情困擾時，導師可主動關心學生狀況，如有親密關係暴力的風險，可進行初步的評估，因為潛在親密關係暴力情人常有跡有循，以下分述介紹可能出現的狀態，以協助導師進行預測與辨別：

- (1).激烈的追求：親密關係若始於過分瘋狂的追求與諂媚討好，可能代表對方為達目的，會採取激烈、迅速的手段以滿足自我需求。
- (2).佔有慾高：如親密關係中的一方想要操控另一方的人際關係、生活安排、時間、出入場合、喜好、打扮等。對方即有明顯意圖，期望排除其他人事物，只有你我。
- (3).情緒變化大：上一刻還好聲好氣，下一刻便大吼大叫，或以非理性的態度與情緒反應周圍的事件，明顯與一般人情緒表現不相同。

- 
- (4).凡是怪罪他人：會將發生的錯誤與失敗歸咎於其他人，尤其在親密關係之中，會將互動上不滿意、感到自我挫敗的感受，都怪罪於是另一方所引發的。
- (5).口語暴力：以口語的方式進行攻擊，如貶抑、輕視、冷淡回應另一半的立場與感受等。在親密關係暴力中，肢體暴力之前，往往有許多的口語暴力。
- (6).對他人需求與反應冷漠：不會在乎親密關係中的另一方是否安好，對於另一半的痛苦也無動於衷，明顯缺乏同理心。
- (7).曾有暴力行為：研究指出過去若曾有施予暴力的經歷，將會是未來親密關係暴力加害者的重要預測因子（陳若璋，2009）的預測因子。例如丟東西、大聲辱罵他人、肢體攻擊等。

3.系統合作：協助潛在親密關係暴力受害者

面對親密關係暴力受害者的處遇，系統合作尤其重要。當導師發現學生有上述類似的狀況且有危險性時，除第一線通報教官外，導師必須告知其相關心理輔導資源，並轉介至學輔中心，協助學生面對困境。透過家長、教官、學輔中心、社福單位、精神醫療單位等合作，進行危機評估與實施介入性輔導措施，提供同學能夠獲得適切的照顧與協助。

綜上所述，導師可以透過辦理情緒管理、親密關係等課程，協助同學建立正確的親密關係觀念，洞察親密關係暴力情人的潛在特質，並瞭解如何透過專業諮詢，進而評估親密關係暴力的可能性。若不幸遇到了危險情人，也能適時地尋求學輔中心及其他資源的協助，藉由導師與支援系統網路之合作，主動協助可能受到親密關係暴力影響的同學，預防令人遺憾的事件發生。

106學年第一學期學輔中心（博愛校區）活動看板

玩·出心關係

在遊戲中自我成長

桌遊人際互動團體

「友誼是人生的調味品
是人生的止痛藥—Ralph Waldo Emerson」

友誼也像花朵，需要好好地培養，才能開得心花怒放
卻有時候，事與願違
無法如自己預期的那樣綻放感開
更多時候，心力交瘁
花了許多力氣在解決在關係裏的疑難雜症

透過桌遊，讓你在互動過程中，更自在的體驗自己
透過桌遊，讓你在遊戲活動中，學習更具知能的人際模式

只要你對探索自己的人際關係有興趣，想要更靠近自己，更靠近別人
歡迎你，透過遊戲，成長自己，讓我們一起玩，出心關係

主辦單位：臺北市立大學 學生輔導中心
洽詢電話：(02)2311-3040轉4335

★時間：106年11月30日至107年1月2日(每週二)
晚上18:00至20:00，共6次(務必全程參加)

★地點：勤樓3樓 C305 大團輔室

★帶領講師：吳東憲與劉任淇 實習諮商心理師

★報名方式：親自至學輔中心報名 或 網路報名
報名後會另外安排面談，協助同學能夠有所收穫
報名網址：<https://goo.gl/forms/rkm4idTfXOEkYXV2>

★報名截止：報名至10/31(一)額滿為止。



享受吧!我自己的旅行

—藝術治療自我探索團體

有多少沒有好好的傾聽身體的訊息
或是感受內在的情緒了呢??

每個人的內在都擁有一個小宇宙
蘊含著無限的潛能與能力

在團體中讓我們一起
運用各種表達技巧
開啟一段我自己的旅行

探索自己的能力與信念
了解自己在人際中的模樣
創造自己的未來~

歡迎你/妳~ 一起來報名哦

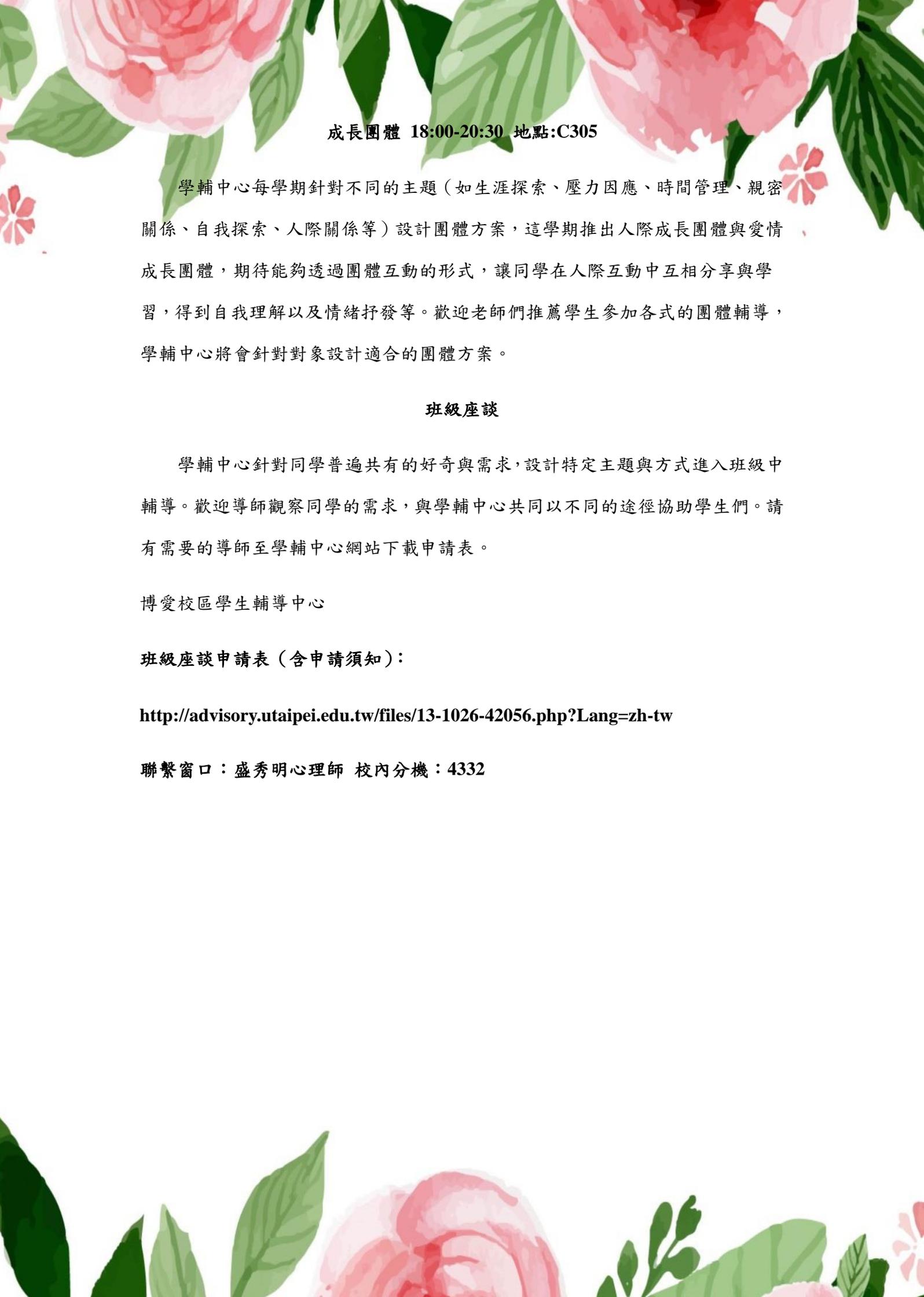
如有任何疑問，歡迎至學輔中心詢問，
或是撥打 2311-3040 #4335
*本活動限本校學生參加

招募對象：對自我探索有興趣的本校學生8-15人
團體時間：106/11/28-107/01/02
每週二晚上 18:00-20:00
共6次(請務必全程參與~)

團體地點：勤樓樓 C305 大團輔室
團體帶領者：劉任淇、吳東憲 實習心理師
報名時間：即日起至106/10/13(五)。
報名後會以電話通知進行簡單的面談，約15-20分鐘
以瞭解同學們對於參加團體的期待。

報名方式：
1. 親至學輔中心填寫、繳交報名表
2. 網路報名，掃描QR code，或是連結
以下網址 <https://goo.gl/xDFwJF>





成長團體 18:00-20:30 地點:C305

學輔中心每學期針對不同的主題（如生涯探索、壓力因應、時間管理、親密關係、自我探索、人際關係等）設計團體方案，這學期推出人際成長團體與愛情成長團體，期待能夠透過團體互動的形式，讓同學在人際互動中互相分享與學習，得到自我理解以及情緒抒發等。歡迎老師們推薦學生參加各式的團體輔導，學輔中心將會針對對象設計適合的團體方案。

班級座談

學輔中心針對同學普遍共有的好奇與需求，設計特定主題與方式進入班級中輔導。歡迎導師觀察同學的需求，與學輔中心共同以不同的途徑協助學生們。請有需要的導師至學輔中心網站下載申請表。

博愛校區學生輔導中心

班級座談申請表（含申請須知）：

<http://advisory.utapei.edu.tw/files/13-1026-42056.php?Lang=zh-tw>

聯繫窗口：盛秀明心理師 校內分機：4332

106學年第一學期學輔中心（天母校區）活動看板



106學年度學輔中心 活動強勢放送中!!

←請掃QR Code看更多活動詳情及心動報名連結!!

全校性講座

09/14 性平別等·多元尊重的實踐

地點：體育館/時間：1050-1200

10/24 LGBTQI多元、友善、平權

地點：C507/時間：1300-1500

11/14 圻蹟力量之畫生命·神展開

地點：D810/時間：1300-1500

班級講座

《生涯測驗》生涯規『畫』春樹秋香圖

《人際測驗》人際互動停看聽

《紓壓講座》靜心禪繞·畫紓壓

《情緒講座》挫折又怎樣？
安撫受傷的心靈

【時間及地點以各班申請時間為主】

微光電影院

地點：C805/時間：1800-2030

10/26 模仿遊戲

11/07 珍愛每一天

11/28 倒帶人生

12/19 戀愛沒有假期

主題週

地點：行政大樓一樓廣場

10/23-10/27 LGBTQI & Allies 打造真實的友善

11/13-11/17 彩繪生命列車系列畫展

12/13-12/25 聖誕傳情

主辦單位：學生輔導中心(天母校區)C224·電話：02-2871-8288#7934

◎小叮嚀：除了以上中心舉辦的例行性活動，也歡迎各位導師們分享

意見與想法，讓學輔中心與導師保有暢通互動的聯繫！



參考文獻

中文部分

修慧蘭、孫頌賢(2003)。大學生約會暴力行為之測量與調查。國立政治大學「教育與心理研究」, 26期, 471-499頁。

張老師文化出版·楊芷菱譯,《遠離危險關係—危險愛情的七大警訊》, 2004年12月。

陳若璋(2009)。大學諮商中心對親密關係暴力處遇內涵與倫理議題之探討。輔導與諮商學報, 31卷, 39-53頁。

