

發行人：蔡一鳴學務長  
總編輯：黃宏宇主任  
執行編輯：學輔中心  
發行日期：108/4/9

### 本期簡介

愛情是多數大學生的必修課之一，而如何經營一段關係成為了重要的課題。過去研究指出，59%的學生曾有約會暴力的受暴經驗，包括：遭受伴侶的精神暴力(55.5%)、肢體暴力(18.6%)、與性暴力 (7.6%)，而學生最常使用的因應策略為：和對方理論、多想想對方和這段感情美好之處、尋求朋友的協助或是忍耐；而最少使用的因應策略則為：尋求專業人士協助、尋求警察與司法協助、尋求學校教師、輔導老師或教官的協助(沈瓊桃，2013)。近年來情殺案件頻傳，「恐怖情人」的議題受到廣泛的注意，導師們如何在平時傳遞學生正確的觀念，或是當學生遇上了危險情人時，可以提供何種適當的協助呢？本期電子報提供導師們有關危險情人的辨識與面對方法，一同來把關與維護學生們的安全。

### 心靈交流站

#### 一、交往前

淺藏著危險情人因子的人，在交往前後可能會有不一樣的態度，可能會將欲追求對象過度理想化，給予大量的關注與照顧，可提醒同學對於以下幾點特質的追求者加以觀察：

1. 抗壓性低、舉止衝動，對任何事常過度批判。
2. 言行與行為表裡不一。
3. 時常堅持己見、不容易妥協、喜歡控制他人。
4. 對異性充滿貶抑歧視，經常以不堪的字眼辱罵異性。
5. 處事或與人互動時，常用暴力解決問題，甚至被激怒後易有攻擊行為（如：捶打牆壁、摔東西）。
6. 平常有酗酒吸毒等成癮症狀，或虐待小動物。

#### 二、交往中

在愛情中有暴力傾向的危險情人特質，可被區分為以下八項：

1. 影印機（心理虐待）：常會將對方拿來做比較，希望對方變成心目中完美的伴侶，或希望對方多學習他人。例如：規定穿著、言行舉止等。
2. GPS 定位器（行動控制）：隨時以電話、通訊軟體監控行蹤或是直接跟蹤，要

求要了解對方整天的行程安排，並時時回報，嚴密控制，若太晚回家便會一直追問清楚原因。

3. 拳擊機（肢體暴力）：當情緒失控時，會丟/砸東西，毆打對方，有時是出現強烈的自我懲罰行為，如切割或燒燙自己，期待透過這些行為挽回對方的心又或是虐待對方的寵物來洩憤。
4. 電子寵物雞（專屬情人）：佔有慾強，不允許對方與朋友、同學相處，希望對方的世界只有他(她)一個人，以他(她)為中心，讓對方切斷人際連結，處於孤立的狀態。
5. 電視機（情緒控制）：崇尚轟轟烈烈、刺激浪漫的愛情，要對方配合演出。
6. 提款機（經濟控制）：不允許對方有經濟能力，讓對方隨時都需要依賴他，任何花費都需經過他/她的同意。
7. 大聲公（語言暴力）：只要不開心，就會大聲斥責，讓對方心生畏懼，讓對方在朋友間常常處在被貶抑、被辱罵的尷尬情境中。
8. 情趣用品（性虐待）：不顧對方的意願強迫與對方發生性行為，或強迫對方不使用保險套、暗自或威脅拍攝親密照等。

### 導師可以如何提供協助

#### （一）交往前---停看聽

1. 停：交往初期的激情往往會降低理性，建議提醒學生放慢腳步，並為自己與兩人的相處設定上限，例如：不赴每次的邀約、不過度黏膩、別拿取對方太多好處及金錢。
2. 看：鼓勵學生在甜蜜之餘，仍須多觀察其朋友類型及生活圈來了解對方，以及兩人談吐間給自己的感受，暫時將自己拉到第三者的角色，增加理智及客觀性，避免成為愛情中的盲者。
3. 聽：協助學生主動使用資源，鼓勵學生多和朋友或可信賴的人分享雙方的互動或對方的行為，並聽聽他人看法，或許能為自己帶來一些覺察，也能保護學生獨自陷入危險關係中。

#### （二）向危險情人提分手五步驟

1. 「擇」：慎選分手地點與時間。最好在有監視器的公開場合、有旁人在但不至於干擾的地方談，並以白天為佳。若看到對方手拿物品、器械，或是外套藏東西，需要保持一定的距離，勿讓對方靠近。另外，要離開時，盡量不要背對著對方離開，以免在學生背後發動攻擊。
2. 「告」：告知友人必要陪同。告訴友人要提分手的時間、地點、回來時間，或是請友人在附近並可以看到學生與伴侶的地方等待，若危機發生時，可在第一

時間幫忙處理。

3. 「靜」：平靜提出避免激怒。鼓勵學生提分手時，要顧及對方的自尊。危險情人的情緒易怒，不要用批評對方哪裡做不好而當作分手的理由，不要用「因為你...不好，所以我要跟你分手」的方式，可以改成用「不適合」作為無法在一起的理由，盡量避免激怒對方。
4. 「淡」：避免在現實生活中或是網路上再有聯繫，對被分手者來說，最難受的不是人間蒸發，而是時有時無的回應，讓對方更難放下。
5. 「報」：「家庭暴力防治法部分條文」納入了「恐怖情人條款」，沒有同居的親密愛人也會受到家暴法的保障，若是在分手後騷擾不斷，可協助學生處理法律議題，向法院聲請保護令，尋求相關協助或保護。

大學生談戀愛是自我探索的一環，可以學習如何經營親密關係，也可以更加認識自己，當學生在感情上卡關，尤其涉及性命安全的程度時，若有可以讓學生信任且具專業能力讓學生依靠的師長，將成為學生最有力的靠山，陪伴學生度過危險情人帶來的風暴，給予情緒上的同理與支持。透過導師的宣導，教導學生如何因應親密關係中的暴力衝突與保障自己的人身安全，將能讓學生都能在愛情學分上有所收穫。

#### 求助資源

單位	聯絡方式
台北市立大學學生輔導中心	博愛校區:02-2311-3040 轉 4332-4336 天母校區：02-2871-8288 轉 7932
性騷擾申訴專線	學生事務處-學務長室專線： (02)2311-3040 分機 1201
台北市立大學-校安中心	02-23113040 轉 1234
各縣市「張老師」	手機、市話直撥：1980 輔導信箱：tychang@1980.org.tw

#### 參考資料

沈瓊桃 (2013)。大專青年的約會暴力經驗與因應策略初探。《中華心理衛生學刊》, 26(1), 1-31。

現代婦女基金會。取自 <https://www.38.org.tw/>

衛福部 (2016)。「安全分手五招」。取自 <http://ppt.cc/GiKi>

## 心靈領航員

### 107 學年度第二學期學輔中心(博愛校區)活動看板

AUGUST 16, 2020



陪你卸下盔甲，  
找回真實的自己

臺北市立大學 學生輔導中心

#### 107 學年度第二學期活動

##### 成長團體系列

- \* 解開「家」鎖-家庭關係探索團體  
4/22. 4/29. 5/6. 5/13. 5/20. 5/27  
時間:18:00-20:30 地點:勤樸樓C305
- \* 「未來路上」-生涯探索團體  
5/8. 5/15. 5/22. 5/29. 6/5. 6/12  
時間:18:00-20:30 地點:勤樸樓C305

##### -重要訊息-

每參加一次活動，即可於下方蓋章，  
集滿三個章，可攜此卡片到  
學輔中心換取精美的小文具，  
6/3(一)開始兌換，限量10份，  
敬請把握機會唷!!



##### 星光電影院

- \* 3/6(三) 派特的幸福劇本
- \* 5/1(三) 阿甘正傳  
時間:18:00-21:00 地點:勤樸樓C305

##### 學輔中心主題週

- \* 5/6~5/8 擺攤與趣味闖關活動  
時間:12:00-13:00 地點:榕樹下
- \* 5/14(二)「赤子之心闖世界」講座  
講師:劉士銘  
百萬人氣部落客/導遊/《我在西藏曬靈魂》作者  
時間:13:00-15:00 地點:公誠樓 第一會議室
- \* 5/21(二)「真實的自己·創作·夢」工作坊  
帶領者:翁誠君&梁嘉鎰實習心理師  
時間:15:00-17:00 地點:勤樸樓C205

報名方式及活動詳情  
請至學輔中心網頁或電洽



107-2北市大學輔中心成長團體

## 解開「家」鎖 -家庭關係探索團體

家庭怎塑造你的個性？

你跟哪位家人最常吵架？

你難過的時候會找誰？

誰是你最喜歡的接近的家人？

你最像家裡的誰？

招募對象：對於探索家庭關係有興趣的本校學生  
團體時間：108/4/22-108/5/27（週一）18:00-20:30  
（每週1次，共6次，務必全程參與）

團體地點：勤樸樓C305大團輔室  
帶領者：梁嘉鎰.翁誠君實習心理師  
報名時間：即日起至4/1(一) 17:00為止

洽詢電話：(02)2311-3040分機4335

\*\*\*報名後另安排20分鐘的個別會談，以瞭解您的期待!\*\*\*



掃我報名



# 未來路上

生涯探索團體

對未來感到一片茫然？

不知道自己想要甚麼？

渴望聽見內心的聲音？

來吧，讓我們一起踏上這未知的旅程

看見自身的寶藏

勾勒未來的藍圖

未來的路上，有你，有我。

**招募對象：**對生涯探索有興趣的本校學生

**團體時間：**108/5/8~108/6/12(週三) 18:00-20:30

(每週一次，共六次，務必全程參加)

**地點：**C305大團輔室

**帶領者：**翁誠君.梁嘉鎰實習心理師

**報名時間：**即日起至4/14(日)晚上12:00止

**洽詢電話：**(02)2311-3040

報名後另安排20分鐘個別會談，以了解您對團體的期待

掃我報名!!

