

# 輔導通訊 50

## 性別平等教育－親密關係探索工作坊

人與人之間彼此互相吸引、喜歡到戀愛交往，這是很自然的一件事！只是在兩人相處的過程中，難免會因為想法、觀念、習慣、價值觀、個性等諸多因素而有磨擦，這過程也就是大家常聽到的磨合期，度過了這段期間合則合，不合則去。說起來很簡單，但實際上磨合期究竟有多長、有多令人心力交瘁還是因人而異！如果不在與人互動中學習傾聽、包容（更確切一點的說法是容忍）、各退一步、願意經營與付出等尊重的態度，也沒有在與人互動中學習更有效的理性溝通、問題解決的能力技巧，甚至沒有檢討記取前一段戀情所得到的教訓，那麼在感情的路途中很容易為情所苦！

談戀愛是需要學習的，就像我們開始進入人際關係結交好朋友一樣，開始注意到不能一意孤行只想到自己，明白和朋友互動要真誠不能太「假」，遇到和朋友有不愉快時想辦法解決…戀愛中的親密關係遠比朋友間的人際關係還要更複雜，所以，當你決定要進入一段親密關係之前，一定要明白未來談感情的兩個人是一起走在感情習題的學習路上。



陳冠華老師



104學年度第2學期輔導處辦理了一場「親密關係探索工作坊」，邀請了台灣海星少年關懷的執行長許文濱老師，以及吳姿萱主任擔任工作坊的帶領老師，兩天的工作坊中透過許多活動與參加的同學討論在感情中所遇到的困難！當然每個人在感情中遇到的問題不盡相同，每個問題也沒有所謂解套SOP，但在工作坊的過程中，每個人都能對自己有更多的瞭解，獲得更多的想法以及同儕的支持，讓自己在面對感情習題有更多的能量去面對！

想談戀愛嗎？或者是在戀愛ING的你有任何的困擾嗎？與朋友以及信賴的師長聊聊是個不錯的選擇，或是多多留意輔導處的活動，參加活動增廣見聞喔～

## 優質化生命教育志工服務心得

賴妙珠老師

每學期的優質化生命教育志工服務是輔導處的重要業務之一，而每學期也總是吸引許多有愛心的同學前來報名，104學年度下學期3月我們來到斗六的創世基金會協助整理該分會在4月份的愛心園遊會物資，同時也有另外一批參與園遊會志工的同學，雖然當天是個大熱天，但同學們熱情不減，或許老天爺有感於北家同學的認真付出，竟也讓我們在摸彩活動中抽中三台腳踏車，以下擇幾篇參與志工服務同學的心得跟大家分享：

### 廣二1宋脩玘

這是第二次來到斗六創世基金會，出發前覺得很開心又可以見到上次的謝阿嬤了，我們興奮的找了好多笑話，準備講給阿嬤聽，希望她可以比上次還要開心，身體也比以前硬朗，很期待不知道她過得好嗎？也期待這次發票能對中。

結果到了當天，因為流感很嚴重，所以我們無法上去關懷他們，也不能見到謝阿嬤，覺得很失望…不過這次的任務是幫忙整理斗六園遊會要義賣的物品，看似輕鬆的工作做起來卻一點也不輕鬆。

我們這組分配到的是包包類，我們先把有損壞的包包挑起來，然後再把好的依照大小、樣式來分類。過程中也意外發現很多好看又實用的包包，什麼款式都有，其中有個無尾熊的包包真的很可愛，小孩子一定很喜歡，只可惜有點髒髒的，很難抉擇該不該丟掉。其中很有趣的是，我們也因此發現很多新的小事物，雖然沒有對發票也沒辦法跟阿

嬤一起玩，但是看到東西一箱一箱變整齊變乾淨，心情也跟著好起來，回程時我們也逛了樓下好吃又便宜的義賣商品，希望下次有機會還能再來，也能再見到謝阿嬤，雖然我們才見過一次面，不過真的很懷念她上次因為我的一個小笑話開懷大笑的樣子。

### 商二1游胤筑

這是我第一次參加校外的教育志工活動，剛開始心裡還有點小緊張，很怕自己到了那邊幫不上什麼忙。

進到裡面我第一個看到的應該是自願且熱心幫忙的婆婆在整理分類統一發票，再來是觀賞創世製作的感人微電影。

我看完後有許多的感想，第一個想法是我覺得我是個幸福且幸運的人，有個健康的身體，在我成長的路上一直都有爸媽的陪伴，第二個想法是如果我幫助到了一個人，等於幫助到許多的人，因為妳所幫助的那個人，可能是某個人的家人，某個人的朋友，某個人的伴侶，某個人的一切，但就因為一場的意外變成植物人，失去行動的能力，失去了和自己所愛的人在一起的時光，還為家人帶來了精神和經濟上的壓力，而創世的成立對他們來說應該是一個能夠讓他們暫時喘息的地方。

我們這次到那裡是要幫忙整理愛心園遊會要義賣的東西，要把別人捐來但是不好壞掉的東西給挑出來丟掉，整理這些東西既費時又費力，非常佩服那些志工能夠整理完一整個倉庫，雖然沒做多少，但我覺得能夠為他們盡一點微薄之力，我感到非常開心，也讓我學習到了很多，是個不錯的體驗。

