



問 樵 109

發行人：陳漢銘
 本期主編：張瓊文
 編輯小組：輔導室
 期別：107年12月
 本月主題：性別平等
 輔導工作委員會

約會小提醒

「約會去哪裡」是情侶們甜蜜的苦惱，我們都希望安排完美的約會，給對方留下好印象，其實只要想一想，約會的目的，不只是好玩、好吃，而是希望透過約會，更加認識彼此，創造彼此充滿開心回憶的時光。

為了要更了解彼此，可以選擇一個明亮公開，能觀察彼此的肢體，表情，情緒的地方。當然，約會的目的不只一個，兩人偶爾看看電影、逛逛街、吃個夜市，在不同的活動中觀察彼此的習慣、態度與價值觀，也是很重要的。

關係中的地雷

心理學家指出：「每個人身上都有一些敏感、一觸即發的「地雷區」，當被挑起時，容易引發負向情緒或是激烈的衝突。一般來說，容易因為以下狀況，而引發不愉快的衝突：

1. 界線不被重視：

隱私或個人空間被侵犯，例如：偷看你的簡訊或 email、或者對你的事情干涉太多。

2. 自尊受損、不被接納：

你所在意的一直感到不被重視，例如：在公開場合不給你面子。

3. 沒安全感：

對方不讓你安心，例如：經常不告知行蹤、或者一直拿你跟其他人比較，讓你感到不安。

4. 經營關係的努力：

對方沒有承擔起在關係中應負的責任，例如傳訊息一直不回應、常常忘記重要的事情與節日等。地雷可以拆除，但裝備需要齊全！在安全、放鬆的情境中，學習向對方分享在意的重點，幫助對方瞭解自己的困擾，讓關係更緊密。

(摘錄自：iLove 戀愛時光地圖)

幸福，不是沒有衝突，而是有能力去處理衝突

兩人相處越親近時，無可避免的會有摩擦，若能以健康的方式處理衝突，衝突也可以對關係有所助益。面對衝突可以練習以下解決衝突五步驟：

1. 軟化開場，我訊息表達

練習句子以「我」開頭，描述事情，措辭客氣，先不做判斷，並表達感激對方願意傾聽，不積壓不滿及翻舊帳

2. 學習發出並接收「修好關係」的訊息

嘗試著以「我覺得...」、「我需要冷靜...」、「對不起...」、「我感激...」等作為雙方在發生衝突時說的話語，表達出看重彼此關係也願意接受對方示好的心意。

3. 安撫自己以及彼此的情緒

發現自己的負面情緒高漲，先休息一下、停止討論，使情緒平復。當自己較為冷靜後，再花時間和對方談。

4. 願意妥協

學習放下身段，以客觀的觀點去尋找另一半的觀點中合理的部分，站在對方的立場重新思索。

5. 包容彼此的缺點

彼此的相異性，既吸引人，又使人引發衝突，而愛的力量之所以偉大，即是能讓人開發無可限量的潛能，在愛裡相互的尊重和理解，承認自己的缺點，同時也包容另一半的缺點。



1 認識自己情緒 三步驟

1. 找到「我為什麼生氣？」
2. 想想「生氣背後的情緒？」
3. 弄懂「我想要的是什麼？」



2 雙方有效對話 三步驟

1. 表達自己的情緒
2. 協助對方表達真實情緒
3. 釐清糾結，尋找共識



電影推薦



只要能多點**理解**，每個人活在世上都有一樣的**價值**，享有一樣的**平等**，不僅是婚姻，家庭，甚至是**身而為人的基本尊嚴**。

好書推薦

重獲心生

★當人生崩解時，只有愛能將你縫補回來！★

一個等待心臟的男孩，強尼

他每天都在醫院醒來，靠一台機器維生。

他每天都在想，

今天會不會找到跟他配對成功的心臟捐贈者，

他每天都在擔心，今天他會不會死去.....

一個渴望關愛的女孩，妮亞芙

每一天，都在跟她的「完美」哥哥——里歐奮戰。

每一天，贏家都是里歐；

每一天，妮亞芙都在幻想沒有里歐的日子。



當沒有未來的男孩與活在完美雙胞胎哥哥陰影下的女孩相遇，他們是否能夠一起面對未來並療癒彼此心靈？

如果你獲得了別人的心臟而再活一次，你會不會也多少依附了對方的身分，包括他們的想望、夢想、情緒？甚至會想變得像他們呢？

如果你失去了從小一起長大卻愛恨交織的手足，你該如何面對失落與孤立無援的感覺？

當他們認真編織時

[荻上直子](#)導演在 2013 年從美國歸國時，看到一篇關於「母親幫自己動變性手術的孩子做了假胸部」的報導感動不已，而觸發想寫出這樣的一個「不一樣又怎樣」的故事。

小友([柿原琳佳](#) 飾)原來與母親兩人同住，有天媽媽突然離家出走，在投靠無路下只好去找許久未見的舅舅牧生([桐谷健太](#) 飾)，意外發現舅舅的同居戀人凜子([生田斗真](#) 飾)，其實是個「靈魂生錯身體」的跨性者，已透過手術從男生變成女生。儘管充滿未知的好奇，但凜子親切與溫柔的照顧，逐步讓小友卸下心防。她幫自己綁頭髮，為自己做可愛的卡通便當，教她透過編織來排遣憤怒與難過，這是自己媽媽絕對無法給予的家庭溫暖，小友第一次體會到『家』的感覺。

然而社會上對跨性者的不友善態度，也影響到小友的學校交友，她不懂的是，凜子跟大家有什麼不一樣，為何同學的媽媽對她如此厭惡；另一方面，凜子也欲透過與牧生結婚，來領養被母親遺棄的小友，此時小友的媽媽再度出現，讓小友產生天人交戰.....

