

中山醫學大學身心健康中心 111 學年度上學期

性別平等教育校園宣導活動成果報告

學 校 名 稱	中山醫學大學		
活 動 名 稱	從曖到愛不到礙-談親密關係的經營		
講 師	鄭涵方(竹心理諮商所諮商心理師)		
活 動 日 期	111/12/08(四)		
活 動 時 間	18:00—20:00		
活 動 地 點	TEAMS線上講座		
活 動 參 與 人 數	322 人	活 動 對 象	全校學生
活 動 聯 絡 人	林詩恩	聯 絡 電 話	04-3609-7328

執行重點績效及特色文稿

一、活動重點及目的：

增強師生經營親密關係的能力，進而發展適切的親密關係界限

二、特色及執行情形：

講師透過小測驗，幫助參與者認識自己的溝通類型，藉由薩提爾的冰山理論，系統化的統整與分析應對姿態背後去感受、觀點、期待、渴望等，幫助參與者增加對自己溝通方式的了解；最後透過影片的案例討論，帶領參與者思考和學習較為有效的溝通方式。

三、活動之質量化指標：

1. 本場講座最大的學習是？

- 在要與對方發生爭執時，需先穩定自身情緒，過激的言語傷害到彼此
- 需要試著了解分析自身及伴侶的想法及深層的情緒
- 不要一味的去當委曲求全的人，壓抑過久對這段感情很是傷害
- 學習用一致性的溝通方式來表達感受，希望自己未來在關係中可以練習，讓關係變得更好
- 要先照顧好自己，才有能力顧好其他人的感受
- 在交往的過程中很容易受到情緒的影響，雖然自己的意見很重要，但偶爾也要站在對方的角度思考並去溝通。
- 處理一段關係時的方法，第一步必須先是了解自己的感受
- 行為活說的話可能只是表面，冰山下的東西其實才是更重要的
- 要溝通，但不一定要立刻可以得到解決方案
- 不論是友情、愛情亦或是親情，這些感情需要彼此的磨合與協調，站在對方的角度多想，在情緒的抒發時雖各自的感受與情緒表達不同，但若更加熟悉彼此的觀點、想法及性格，就能減少一些誤會與摩擦。
- 專注在自己身上，只有自己能為自己的情緒負責

2. 講座中最印象深刻的是？

- 我們很常用星座或血型來區別自己與他人的個性，但在各種關係中的角色與姿態關

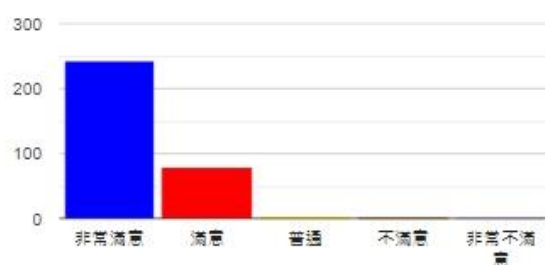
係很少考慮到，講座中提到的四種姿態套用在自己或身邊的人身上也都能對應出一些相同之處，也藉由這次的機會審視了自己與他人的關係～

- 在情緒不好時面對伴侶，應該先關注到自己的情緒及身體當下的反應，可以先處理自己的情緒再來跟伴侶討論，因為在情緒的當下是沒辦法好好溝通的
- 講師講到對於問題容易打哈哈帶過 是因為害怕自己的情緒被發現，讓我很有共鳴!
- 投票算分數讓自己更知道自己的情绪偏向哪一種類型
- 我是一個很容易壓抑情緒的人，會為了不帶給別人困擾而努力忍耐自己，但這個講座讓我知道，抒發情緒也是很重要的！
- 講師透過各種角度解析愛情中可能會遇到的問題
- 用影片來讓我們了解，兩個主角背後的想法，還有為什麼會想這麼做
- 講師用自己的經驗來分享當我們和伴侶吵架時要如何解決

3. 整體滿意度達 99%

我對於本次活動的
整體評價，感到

- 1:非常滿意(241)
- 2:滿意(79)
- 3:普通(2)
- 4:不滿意(0)
- 5:非常不滿意(0)



四、具體檢討與建議：

1. 加強宣導學生提早進入會議室，避免出現人潮瞬間湧入，系統當機的情形。

活動照片



如何理解他人

• 停下來思考，對方是否真的如自己心中的小劇場？

• 帶著好奇去了解，對方的感受與想法是什麼？

「上次那件事情，你怎麼想的啊？」

「你上次看起來蠻難過的，是不是也還有一點生氣？」

「感覺你上次蠻不高興的，你願意告訴我你不高興的是什麼嗎？」



身心健康中心 校外貴賓1 ...



白翎岑



溫鈺如



游雅琪



曾嫻瑜



張嘉穎



董承翰



李秉恆



陳定庠



許舒涵



張



在親密關係中的相處中遇到狀況了， 到底應該要怎麼辦？

增加對彼此的理解

找到照顧自己與他人之間的動態平衡

身心健康中心 校外貴賓1 ...



賴欣蔚



潘思涵



陳佳希



黃丞玉



丁浣裕



鄧晴學



王杰勳



林詩恩



張

