

♥ 近期活動訊息

1. **【高一二繁星推薦經驗分享講座】**：112/5/17 (三) 中午 12:20-13:00，內容包含學習方法、時間規劃與管理、多元入學管道選擇與抉擇歷程，歡迎高一二同學把握機會報名參加。
2. **【高三升學訊息】**：請高三同學注意，輔導處最後二個大活動~
 - (1) **【個人申請網路登記志願說明會】**：個人申請正備取放榜後，輔導處將於 5/31(三)中午 12:25-13:00 在五樓演講廳，說明接下來志願選填注意事項，請預計自己個人申請有正備取的同學務必上網報名，輔導處網頁>活動報名系統>112 年高三個人申請網路登記志願說明會，報名參加~
 - (2) **【考試分發選填志願說明會】**：參加分科的同學，輔導處於 8/1(二)下午 15:00-17:00，在圖書館第一閱覽室辦理邀請專業講師和大家說明計算安全校系、落點分析，並於會後安排與導師討論志願選填方向，輔導處網頁>活動報名系統>112 年考試分發選填志願說明會，報名參加~

♥ 性平教育文章

辨識恐怖情人 7 特徵，給學生的恐怖情人分手錦囊

作者：邱紹雯

在愛情中偶爾受點傷是正常的歷程，但我們總不會希望這個傷受得太重，造成不可挽回的局面。如何好好分手，尤其碰上恐怖情人，談分手更是要小心為上。

與親密關係的暴力行為時有所聞，類型不只涵蓋肢體暴力、言語暴力，甚至性暴力，也包含高壓控制伴侶行蹤、對伴侶精神虐待等。也有受害者交往時因男友要求拍攝下半身赤裸的照片，卻在分手時被脅迫，最後不雅照被公開，導致身心崩潰等，在立委高嘉瑜現身揭發「恐怖情人」惡行後，也讓各界關注親密關係暴力，不只要教會孩子避開風險，尤其如何安全分手，更是門學問。

資深校園諮商心理師陳雪如指出，許多恐怖情人的特徵是平時對伴侶極好，但一發生爭吵就會情緒失控暴怒、限制人身、羞辱，當對方忍不住提出分手，又會當眾下跪認錯大哭，請求被害者的原諒；平時愛得有多甜蜜，爭吵時傷害就有多大，情緒起伏強烈，不斷惡性循環，終有一天造成憾事發生。

恐怖情人 7 個特徵

她也在著作《青春不是突然就叛逆》中，列出恐怖情人的 7 個特徵，包括：

1. 時而重視，時而羞辱
2. 對方有至少兩項自我傷害之衝動行為
3. 以傷害自己的方式威脅伴侶
4. 挫折忍受力低弱、情緒失控
5. 控制欲強

6. 妄想

7. 曾相信對方真的會殺了自己

值得注意的是，不只女性可能成為受害者，男性的受害者比例及同性戀間的親密暴力問題也需要被重視。

當父母及師長發現孩子的交往對象很可能是恐怖情人時，處理方式上也要特別小心，要先確認孩子想要分手的意願，不要一開始就一直勸分手，有時反而會達到反效果。陳雪如建議，最好先去了解與同理孩子為何離不開對方的原因，試著問：被打的時候，你是怎麼想的？為什麼有時候想離開，有時候又不想離開？最好有人能聆聽這部分的拉扯，不然到最後，孩子可能也不願意再多說了，只會陷入更孤立的狀況。

如果決定要分手，採取的分手方式也最好謹慎處理。

以疏遠取代激怒

陳雪如表示，與恐怖情人提分手，最好的方法就是慢慢疏遠，甚至可以故意把自己打扮得很邋邋，讓對方覺得是自己配不上他，而非你甩了對方，對他們來說，那是一種被遺棄、拒絕、利用的感覺。此外，在言語上也千萬不要使用羞辱對方的話，或是故意在恐怖情人面前跟其他人高調曖昧，都非常容易激怒對方。

白天分手比晚上好，警局旁咖啡廳最安全

很多年輕人喜歡在晚上談分手，這個時間點萬萬不可。一來，人在夜晚的時候，因為負責認知思考、控制衝動、調節情緒的大腦前額葉，已經運作了一整天，到晚上運作功能勢必下降，會開始用原始的情緒來反應。加上恐怖情人的特質原本就是衝動控制的能力較弱，又選在理智運作較弱的夜晚談分手，尤其危險。

此外，談分手的地點也要注意。千萬不要在家中或隱私處談分手，要在公眾場合，因為當周遭有人的時候，如果情緒失控發生爭吵、摔東西，勢必引發旁人圍觀。陳雪如說，最好談分手的地點就是選在警局附近的咖啡廳，發生什麼事情，警察要趕來救人也比較快。

漸進式安撫情緒，安全為上

最後，提分手的過程務必要留意自身安全。一般人碰上恐怖情人，就算報警，警方的保護措施可能也不像保護知名公眾人物一樣這麼迅速生效，中間的空窗期尤其危險。最好避免一個落單，可以的話，也最好暫時換個住處，避免恐怖情人到家門口守著要復合。

她也建議，提分手過程中，對方傳訊息，最好還是要回，一方面慢慢地安撫對方激動的情緒，一方面採取漸進式的分開。應對恐怖情人的關鍵在於「哄」，恐怖情人不太能控制自己的情緒，需要靠外在他人的「哄」幫他緩和情緒、恢復理智。