

如何防範憾事發生？從「情感教育」做起

【報導／林依潔】

教育部持續在大專院校推廣「情感教育課程與教學相關活動」，希望透過情感教育，使學生能夠更認識愛情、友情及親情等情感關係。其中包含人際之間的溝通表達、各式關係與如何處理情緒，透過日常生活常常會面臨的關係連結，引導學生去思考情感關係對自我的意義，並學習適時表達出自己的情感需求，以及增進情緒管理的能力。

像是近來情感新聞事件——臺大宿舍發生潑灑不明液體傷人，媒體大肆以即時新聞形式，對於被害者的行為加以撻伐，此事件恰可用來反思台灣「情感教育」的現況。本次案件中，在批踢踢實業坊及臉書專頁的輿論、留言和案發地點拍攝血腥圖片，皆造成了不必要的恐慌。身為學生的我們，能如何避免此憾事發生，並幫助身旁同學、朋友或親人呢？

如何防範？從「情感教育」做起

在群體社會中，人有愛跟被愛的需求，而著重智育的臺灣教育，相對不重視愛與情感教育，且許多家長、老師不鼓勵孩子在求學階段談戀愛，也沒有教分手該如何是好。

獸醫系李同學表示，針對「潑酸情殺案件」校方的處理方式，僅能暫時止血，她認為下次若發生相關事件，可以更進一步，改從「如何防範」的角度思考。

政治系林同學表示，近來情殺事件頻傳，她認為和現今社會壓力大、情緒控管以及溝通能力不佳有關。被詢問到是否知情學校有學生心理輔導中心提供「情感教育」相關資源，她表示，聽聞過類似心理衛生的講座，不過有留意到學校在該事件發生後，第一時間致信給所有臺大生，並派駐輔導人員進駐宿舍，安撫學生及大眾情緒。

學生輔導機制，提供講座及諮商資源

臺大校園學生輔導機制豐富，學生心理輔導中心提供個別晤談、心理測驗、成長團體，以及講座等服務。這學期一系列「情感教育」系列活動，如「三生有幸講堂」以外聘講師講座形式，邀請不同專家與同學分享，近期在12月3日邀請到社會系教授范雲進行「性別×幸福×社會學」講座，與同學交流互動。

此外，也有「拾穗團體工作坊」由輔導中心專任老師開設情感教育課程，不管是多元性別、人際關係、愛情或是自我成長等情感議題，透過幾堂的課程帶領同學對自己與他人有更深入了解。其中，有偏向理論的課程，像是人際關係、愛情依附關係探索；或藉由繪本彩繪、園藝、心靈書寫、自由繪畫、冥想等方式，釋放壓力。

正視情感，避免憾事發生

情感教育不容忽視，在忙碌的生活壓力下卻常被忽略，直到累積一定程度爆發，而造成如「臺大潑酸案」的憾事發生。獸醫系劉同學表示，壓力大時，她會透過運動和聽音樂抒壓，「大三失戀時，曾經約過個別晤談，也參加了心理輔導中心舉辦的工作坊，對我來說，諮商師就像是最溫暖的陌生人，每週見一次，聊完心裡也舒坦許多，不再打結。」劉同學說道。

學習透過不同方式適度抒發情緒，需要傾聽時，可以利用學校資源，如輔導中心，或撥打至「張老師」1980輔導專線。若發現身旁同學、朋友心情低落時，適時伸出援手給予幫助，在彼此的相互幫忙與支持下，不僅對自我和他人有更深層的情感學習，也能降低因情感問題所衍生的社會悲劇。



▲學生輔導中心位在臺大研一宿舍旁望樂樓。
(照片提供/心輔中心)