



德明科大舉辦「大餓」電影賞析活動



電影賞析活動實況



講師帶領同學分享經驗

德明財經科技大學學務處學生輔導中心 4 月 27 日與該校生活勵進會合作舉辦「大餓」電影賞析活動，邀請鄧年嘉諮商心理師蒞校分享，引導學生思考霸凌議題，透過學習正向人際溝通方式，營造尊重友善包容的校園環境。電影「大餓」不同於以往華麗大變身的勵志故事，劇中反應出許多現實社會中對身體的期待與歧視，常以外型作為評價一個人的價值標準，例如沒有瘦下來就是不夠努力、被性騷擾卻被質疑是說謊、談戀愛時被懷疑真心等，在劇中有許多場景畫面和語言都像在你我真實生活中曾出現過，而有時我們不經意的話語或行為都可能帶著歧視，成為霸凌行為的幫兇。

電影結束後，鄧心理師帶著同學一起從身體形象對自尊心的影響，接著從電影情節中許多「不經意卻難聽的話語」，引導同學看見「從歧視延伸至霸凌的行為」，增進同學對霸凌行為本質及各種霸凌行為類型的了解，並分享在人際關係中常會讓人受傷的互動方式，例如不顧及他人感受、太快給建議、只在乎群體開心氣氛等。最後，回到正向的人際溝通技巧，例如非語言訊息、反映情緒和想法、帶著好奇與溫暖回對方應需求，以尊重的態度慢慢貼近對方的心。

過程中還進行「關係靠北大聲公」活動，調查同學在生活中聽過最討厭或最受傷的話，反應相當熱烈有共鳴，從回應中發現有些語言看似無害，但卻嚴重傷害彼此關係，甚至會讓人傷透了心，例如「你是個沒用的人、看看別人家的小孩、你這樣是在幫倒忙、你完全是在拖累我、吃那麼多是豬嗎、算了你不懂啦，不要再說了很煩…等」。期盼透過此活動提醒同學，語言可以是溫暖扶持的力量，也可以是摧毀人心的武器，我們可以選擇善待自己也善待他人，為營造友善的校園和溫暖的社會盡一份心力。