



德明科大舉辦「暈船仔自救指南」性別平等班級座談



左圖：講師邀請同學分享自身經驗



右圖：講師講解暈船背後之心理歷程

德明財經科技大學學生輔導中心本學期特別邀請連翊安心理師、王聖華心理師與潘奐璇心理師帶領「暈船仔自救指南」性別平等班級座談活動，共計辦理 5 場次，藉由分享以及討論，協助學生理解在感情中出現的不安全感與焦慮從何而來，學習建立與他人相處時平衡、舒適的界線，重新掌握親密關係中的掌控權，並發展出面對焦慮的自我安頓方式。

講師首先從大腦運作機制、依附需求理論、變動酬賞理論與心理內在機制切入，分別從生理與心理層面，說明為何人們容易陷入曖昧關係中的「暈船」狀態。其次講師介紹幾種較易陷入暈船的類型，如自我價值感低、曾有被拋棄的經驗、FOMO（Fear of Missing Out）等。接著講師分享了暈船自救三步驟，「步驟一：接納與理解情緒」、「步驟二：看見與辨識自己在關係中的樣態」、「步驟三：設定自己在關係中的界線」；並提出幾項自我照顧與調適策略，如發展多元生活重心、定期梳理情緒、建立安全感儲蓄帳戶等。最後，講師分享健康、平等的關係具備的五大指標，提醒同學適時檢視自身的親密關係，學習在沒有被愛之前，先學會好好愛自己。

在聽完講師的分享後，學生回饋「換個角度想，不要過度腦補、解讀，生活重心穩定好」、「減少自己的焦慮更好調適自己」、「了解在一段關係，應該要有平衡」、「學會如何更好的面對感情」等，並期待未來能有更多類似的講座活動。

聯絡人：學務處學生輔導中心黃振芳主任，聯絡電話：（02）2658-5801 轉 2230