

輔導抱報

114-2 No.7 05月29日出刊
林映嘉老師撰寫

兒少保護主題



愛情跟關係裡的紅綠燈～哪些紅燈是你需要注意的呢？

「恐怖情人」的愛可能也會看起來像是愛得很深，但當中會有一些徵兆讓你感覺有點「怪怪的」，比如你是否遇過…

- 1.另一半強迫你交出IG等帳號的密碼、要求查看訊息
- 2.限制你跟其他朋友一般性質的接觸，讓你身邊只剩下他
- 3.控制慾強，要你馬上回應，讓人喘不過氣
- 4.當對方遇到不如意的事，會用很激烈的方式處理情緒（ex摔東西、冷暴力、自我傷害）



但不行喔



愛你

如果真的不小心進到一段不健康的關係，即時止損、認賠殺出是不得不的決定，最重要的是，這不是你的錯，是對方還沒有學會怎麼樣好好對待別人。

如果真的遇到了，我可以…



設立界線
我值得被尊重的關係



和原本重視自己的親友
維繫關係



與家人跟師長
討論如何安全應對



好好照顧自己
消化調適情緒

輔導處有獎徵答活動

參加方法：
以任意一張空白紙，寫下「班級姓名座號」、「答案」，我們會在下次出刊時(115/06/12)公告得獎名單，快來抽獎！

本次題目：**請寫下一句你可以「溫和但堅定拒絕他人不合理要求」的話語**（請具體！例如：我覺得被看訊息不太舒服，我需要一點自己的隱私空間）