

## 如何面對「暈船」？ 丁皓恩提供解方

學校要聞

【記者林曉薇淡水校園報導】視障資源中心3月28日晚上6時，在B302G舉辦性別平等工作坊，主題為「暈船診療室-親密關係預備曲」，邀請芝心工作室臨床心理師丁皓恩主講，約10位學生參與。

丁皓恩首先說明，所謂「暈船」沒有標準定義，他覺得是一種因為對人產生欣賞、喜歡時而造成的「迷戀」現象，每個人都有可能發生，只要注意控制自己的思緒即可，接著引導大家進行討論，當自己正在「暈船」或迷戀過程中，要如何平衡迷失的自己。他提醒「暈船」也是一種喜歡的表現，但仍要思考自己和對方是否合適，如果彼此合適，可以將好奇心轉化成追求，或進一步接觸的動力和機會；如果想離開自己不喜歡的關係或心裡狀況，可以與親友聊聊、轉移注意力、宣洩或是尋找下一個對象。

若要避免在「喜歡」與「暈船」之間重蹈覆轍，首先需要釐清自己喜歡什麼樣的人，會被什麼特質吸引。他特別準備卡牌遊戲，第一場先以找到理想情人為目標，第二場則以自身的優點為目標，一人抽4張性格牌，可以保留滿意的牌卡，不喜歡的牌卡可以跟同學交換，或將其捨棄後抽一張新卡，捨棄的牌卡需要唸出牌卡上的文字敘述，直到檯面上抽完或輪完4輪後，找出自己喜歡的類型，如現實條件、能力及態度等。

公行四林忠廷表示，心理師透過抽卡方式，協助了解自己的優點和伴侶的個性，了解原來自己在談戀愛時會是怎樣的選擇；英文三江秉倫分享，認識自己的理想對象以及自己的優點是最有印象的環節，過程中發現自己喜歡的範圍過大，而不是比較明確的個性、能力或現實條件，值得思考。

2023/04/08

視障中心性別平等工作坊「暈船診療室」，臨床心理師丁皓恩與學生談如何因應「暈船」。(攝影/吳岳軒)

