

## 視障中心講座 陳淑蓮談圓融家庭親子關係

學校要聞

【記者林曉薇淡水校園報導】為了促進學生自我覺察及了解與家庭的關係，視障資源中心4月14日晚間6點舉辦「陪自己再長大一次-《我的家住著趕不走的怪物》」講座，邀請樹林喜悅精神科診所、耕莘健康管理專科學校、輔仁大學諮商心理師陳淑蓮主講，近20名同學與家長參與。

陳淑蓮首先以日本漫畫《我的家住著趕不走的怪物》為引，書中作者的爸爸酗酒成癮，而媽媽沉迷於宗教，「主角的媽媽生活過得很不快樂，所以在宗教找到心靈的寄託。」內容中提到主角的爸爸沒有喝酒的時候是個很好的人，喝酒之後卻像怪物，做出毆打主角、破壞環境、酒後駕駛、在浴缸差點溺死自己等的奇怪行為。「主角對父親又愛又恨，非常矛盾，就像我們偶爾氣自己的父母，但是又很愛他們，那是因為自己的需求沒有被滿足時，會感到失落和悲傷。」陳淑蓮指出，家人的關係是一輩子的功課，只是有的人走了一輩子未必能夠與家人有好的溝通，她覺得這是正常的，因為不是每個家庭都是圓滿的。

接著陳淑蓮邀請學生分享自己的家庭經驗，如記憶中最幸福和最不喜歡的中場景，在場學生們的分享內容有些令人難忘，有些則是傷心的回憶。之後陳淑蓮提到「如何面對情緒勒索」，勒索者通常會以「持續施力感情壓力向被勒索者提出要求」直到達到目的，然後下次又重演一樣的戲碼，「如何擺脫情緒勒索的方法就是停止對話，緩和情緒然後離開現場。」

公行二羅大維覺得每個人無法決定自己的出生，親子之間應該互相學習理解；公行二李允丞覺得和父母相處就像和朋友相處一樣，要軟硬兼施，找到一個彼此都能接受相處方法，才是正途。

2021/04/18

視障中心「陪自己再長大一次」講座，講者陳淑蓮（右）邀同學分享自己最幸福及最不快樂的家庭經驗。（攝影／游晞彤）

