

# 愛他就勇敢的告訴他

本期主持解答者為：

國立師範大學衛生教育系系主任

杏陵醫學基金會 執行長 晏涵文

Q：我今年28歲，與姐姐合伙開了一家服飾批發店，經營的情況還算過得去，原本就讀空專的我，去年就可以畢業了，無奈有一科被當掉，所以今年還要重修，最近更困擾我的是，家人一直給我安排相親，希望我趕快結婚，安排的對象不是只有國中畢業，就是高職畢業的，而且，長相都不好看，都不是我所喜歡的類型，其實在我的心中早已有愛戀的對象，他是在公家機關服務，我和他平常就像好朋友的交往，我也不好意思再多要求什麼，只能默默的想著他，我真不想一直處於這樣的狀態，您能否教我該如何是好？

A：很高興妳相信我們，才會來信道出妳的心事。

妳的問題可以從兩方面來分析：在妳心怡的對象部份，建議妳不妨冷靜下來，為自己細細思量。在現代的社會中，男女應該在尊重、平等互惠的情況下交往，女方先表示心意不代表是「倒追」，反而是種「勇於承擔」的表現。建議妳試試以婉轉、技巧地方式暗示他妳的鍾情，也許他早就對



■男女應該在尊重、平等互惠的情況下交往，女方先表示心意不代表是「倒追」，反而是種「勇於承擔」的表現。

妳心儀已久，只是不好意思表白，那結果當然是皆大歡喜；但萬一他沒有同譜戀曲的意思，妳也必須接受現實，停止無謂的相思，等到心情平復及做好準備後，再開啓心房重新開始，這樣至少促使妳能脫離目前模糊曖昧不明的狀態。

另一方面，父母希望子女幸福，總盼著子女家庭美滿、琴瑟和鳴，也許他們是心急了一些，但出發點絕對是良善的。媒妁之言的對象，其品行及經濟能力大多會經過家人、親戚或朋友的保證，若刻意地迴避排斥某種方式認識異性，也許會錯失良人良緣，導致終身遺憾。試著讓想法更有彈性，走出原先限制自己的方框，藉由多元的社交管道認識異性，妳的新戀情將會加速來臨。

Q：我今年18歲，與男友認識快5年了，並與男友發生關係；在86年的時候，我不小心懷孕，也很不幸的流產了，那時心情真的很沮喪，不知道該如何是好，想要忘記過去和他的風風雨雨，但想忘也忘不掉，不知該如何是好，請你們幫我也告訴我好不好？

吳小姐敬上

A：來涵可以感受到吳小姐的傷心與無助。為愛付出5年的青春、犧牲奉獻、甚至為對方懷孕流產，但最後還是分手，這種結局往往讓當事人黯然神傷，無法釋懷。

感情是無法勉強的，當兩人確實不合適，或有一方已經不想繼續待在這份關係時，執著不放反而增添傷心悲痛及對方的厭煩抗拒。

所以當一切都無法挽回時，只能認清現實；過去的濃情蜜意，在那時都是真實的，只是此時此刻緣份已盡，無法再法繼續下去。

請停止自怨自責、自艾自憐，揮去不必要的罪惡感，讓時間抒解沖淡積壓已久的負面情緒；其實與親人或朋友談談

也是個不錯的方法，這可以分散失戀的注意力、發洩滿腹委屈、聽取旁觀者的忠告及獲得重新站起來的支持力量。若有需要，可以利用電話或親自登門尋求專業心理輔導人員的諮詢協助，都能淡化哀愁、治療創傷、自我成長。

無論獨處與否，不放縱、不頹廢、也不自暴自棄，規律化的生活作息與適量的運動、旅行皆為幫助妳早日走出情變陰影的妙方，現代人一生絕對不只戀愛一次，況且妳才18歲，絕對可以重新開始。多多參與社交活動、隨時以最佳狀況再開始約會、交友，化過去

## 心事誰人知？有話盡管問！

「健康E-mail」專欄是由行政院衛生署家庭計畫研究所為本刊讀者所闢的園地，歡迎踴躍來信，我們將竭盡所能給予滿意的答覆，來信請寄：

台中市郵政47-8號信箱「教育訓練組」收

E-mail：cbsh@nts.tpifp.gov.tw

h3628148@ms15.hinet.net

本欄特約顧問：

晏涵文(國立師範大學衛生教育學系系主任)

陳炯鳴(台北醫院精神科主任)

陳智賢(生殖內分泌專家)

痛苦的回憶為未來美好感情生活的養份！

救國團張老師：

02-2717299 (全省代表號)

生命線：

02-25059595 (全省代表號)

杏陵醫學基金會性教育輔導專

線：02-23627363

圖

● 豐年叢書 ●

## 健康養生系列

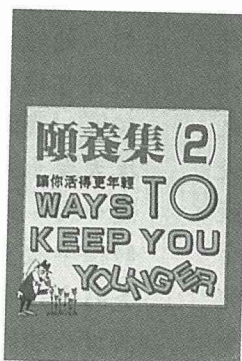
◎ 書籍目錄函索即寄 ◎

郵政劃撥 00059300 豐年社

郵購每次另收掛號郵資60元

頤養集(1) 200元

頤養集(2) 200元



選自鄉間小路月刊

「飲食養生」專欄

約40篇

介紹長壽的飲食祕訣、高品質的晚年、快樂的銀髮族、性、美容與運動、慢性病人安養與醫療機構

專家執筆選自「農業周刊」全書41篇5個主題

- (1) 正視文明病－高血壓、膽固醇、食物纖維等11篇
- (2) 老年保健－老年病、老年飲食等5篇
- (3) 積極人生－慢性病者的心理健康等4篇
- (4) 飲食設計－糖尿病、痛風、淡食等特殊飲食10篇
- (5) 養生之道－如何維持最佳體能等11篇

(1)、(2)集合買350元



豐年社

台北市溫州街14號

電話：(02)2362-8148 (分機30)