

# 性別平等教育議題融入 特殊需求領域社會技巧

課程  
手冊



## 目錄

---

編者的話 .....	02
序—手冊使用說明 .....	03
<b>1. 分辨愛與喜歡</b>	
01 愛與喜歡 .....	04
<b>2. 告白</b>	
01 告白與被告白 .....	23
02 愛與不愛沒有對錯 .....	77
<b>3. 交往</b>	
01 如何約會與約會暴力(加上網路) .....	53
02 愛情密碼 .....	61
03 愛情翹翹板 .....	75
04 浪漫愛情之旅 .....	91
<b>4. 分手</b>	
01 分手需要練習的(分手練習題) .....	103
02 分手後的調適與成長 .....	113
附錄 .....	125

## 編者的話

《十二年國民基本教育課程綱要》業於103年11月28日發布，總綱乃課程與教學規劃實施的藍圖，以核心素養為課程發展的主軸，並將議題融入各領域，性別平等教育為其重大議題之一；自民國93年頒布《性別平等教育法》至今，教育界持續推動性別平等教育，以期建立友善之教育資源與環境；《身心障礙者權利公約》(CRPD)的人權模式為尊重多元，包容跟自己意見或立場不一樣的人，在性的議題方面，亦要尊重身心障礙者有性的需求，他們同樣需要符合其特性之性別平等教育，教育應提供適性的性別平等教育課程。

為提供教育工作者性別平等教育議題融入領域之參考，國立臺南大學性別培力及性平事件防治研究中心委請國立和美實驗學校編擬《性別平等教育議題融入特殊需求領域社會技巧課程手冊》，邀集校內外教育工作者參與編輯工作，並歷經多次共同討論及委員審查，逐步修正後完成。

《十二年國民基本教育身心障礙相關之特殊需求領域課程綱要》依身心障礙學生之個別需求，實施其中所訂之支持性課程，其中對就讀於特殊教育學校之特殊需求學生來說，得以達到表現自我決策的態度與行為，倡導個人權益並促進自我實現。從而本手冊以社會技巧學習重點為主軸，包含〈分辨愛與喜歡〉、〈告白〉、〈交往〉及〈分手〉為架構，以融入的方式對應性平議題之學習主題與實質內涵，產出九個單元之教材設計。

本手冊所設定的教學對象為就讀於特殊教育學校之特殊需求學生，教育人員可參酌使用，使用時再視學生需求進行彈性調整，或許內容上仍有未盡之處，期盼各位教育先進及伙伴們不吝指導，讓特殊教育需求學生，都可以在生活教育中，提升其性平知能，落實尊重與包容多元性別差異，形塑友善的性平環境。

# 序一手冊使用說明

## 一、內容及架構

本手冊涵蓋《十二年國民基本教育身心障礙相關之特殊需求領域課程綱要》社會技巧課程。內容包括社會技巧三個向度的學習表現：處己、處人及處環境，並以融入的方式對應性平議題之學習主題與實質內涵。以〈分辨愛與喜歡〉、〈告白〉、〈交往〉及〈分手〉為架構，以融入的方式對應性平議題之學習主題與實質內涵，產出九個單元之教材設計。

## 二、適用對象

本手冊所設定的教學對象為就讀於特殊教育學校之特殊需求學生，教育人員可依據學生的學習需求選取適當的單元或活動參酌使用，並依實際教學需求以加深、加廣、重整、簡化、減量、分解或替代等方式彈性調整。

## 三、內容要項

- (一)單元名稱：每個單元依據學習目標進行設計所發展出的活動名稱。
- (二)性平議題適切融入學習重點：單元內容所對應的性平議題學習主題與實質內涵。
- (三)領域學習重點：單元內容所包含的社會技巧的學習重點。
- (四)學習目標：依據「性平議題適切融入學習重點」與「領域學習重點」轉化為學習目標，即課程要達成的目標。

本手冊另包含參考資料、書目、網站，附錄中有《十二年國民基本教育身心障礙相關之特殊需求領域課程綱要》、《十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通型高中議題融入說明手冊》，及《性別平等教育法》等，提供教育人員相關參考資源，藉以彈性調整或發展適合學生學習需求之適性教學活動，以增進教學品質及提升學習效益。

# 01 愛與喜歡

**單元一 自我認識與肯定**

**單元二 區辨愛與喜歡**

## 性平議題適切融入學習重點

議題 學習主題	生理性別、性傾向、性別特質與性別認同多樣性的尊重。 性別權力關係與互動。
------------	---

議題 實質內涵	性 U1 肯定自我與接納他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 U2 探究社會文化與媒體對身體意象的影響。 性 U12 反思各種互動性別權力關係。
------------	---

## 領域學習重點

學習表現	特社1-V-1 根據情緒的情境或程度，適當的運用各種情緒，促進成長。 特社1-V-5 發揮自己的優勢去解決問題。 特社1-V-6 遭遇不如意時，以正向思考方式調整心態。 特社2-V-6 依情境變化適當展現自己的優勢能力，以降低弱勢能力帶來的負面影響。
------	--

學習內容	特社A-V-1 強烈情緒的表達。 特社A-V-2 問題解決的外在資源。 特社A-V-3 正向思考的技巧。 特社B-V-2 同理他人的技巧。
------	--

## 學習目標

- 1.能認識自己，接納自己，接受每一個人都不是十全十美，進而看見自己的價值。
- 2.能思考自己的擇偶條件，在現實與理想中取得平衡。
- 3.能了解自己及對方對於愛情的期待。
- 4.能破除性別刻板印象，尊重他人的性別特質、性別認同與性傾向。
- 5.能認識愛情的元素，區辨喜歡與愛的不同。
- 6.能理解每個人的擇偶條件不同，並尊重每個人的差異性。

## 主題簡介

愛情中每個人都需要先認識自我並了解自己的擇偶條件、價值觀才能找到合適的人相處。當對某人心動時，是喜歡還是愛，也常困惑著學生。本主題分為兩單元，單元一的主要內容是透過自我認識，認識及尊重多元性別，並且肯定自我價值；單元二則為區辨愛與喜歡的不同，釐清對自己及對於交往對象的期待，為下一單元告白主題預做準備。

## 單元設計理念

不同障礙類別的身心障礙學生對於自我價值的認知可能會有所不同，也常常較為缺乏自信。本單元設計期待透過認識自我，讓學生能更加認識自己，同時透過對愛情本質的理解與澄清，能對於愛情有合理的期待。此外，愛情本是親密互動的歷程，雙方對於彼此關係的期待，也會影響愛戀關係的發展。因此，認識自己，了解愛情的本質是敲開愛情之門的第一步。

### 單元一

### 自我認識與肯定

#### 活動

#### 1

### 遇見我自己

**活動說明** 每個人都有其獨特性，學生如何認識自我，並且自我肯定為情感發展重要起點。本活動設計運用卡片，請學生從特質樹中選出自己的特質或個性，再請小組成員選出組員的特質或個性，請學生整理比對自己眼中和別人眼中的我有什麼不同。接著介紹周哈里窗，協助學生進行自我探索與了解，並透過同學的相互回饋讓學生了解別人眼中的我。

**活動內容**

- 一、播放「胖虎的超級音樂會( ジャイアンのスーパーリサイタル )」專輯單曲「胖虎的夢想( ジャイアントドリーム )」([https://youtu.be/\\_s204uleqA4](https://youtu.be/_s204uleqA4))，請同學分享對胖虎的印象是什麼，帶出<遇見我自己>單元主題。
- 二、我的特質樹

每一個人都有屬於自己的特質，因為不一樣，所以多元豐富。藉由在特質樹中圈選「我眼中的自己」及「同學眼中的我」，了解自己圈選的特質和組員圈選我的特質，二者間是一致性高，還是差異性大？進而反思，當我認為別人不夠了解我時，是否可能是我沒有機會讓別人更了解我？

### 三、周哈里窗

周哈里窗以自己知道、自己不知道、別人知道、別人不知道的四個向度，將個人特質分成四個構面。

- 1.公開的我：自己知道別人也知道的部分，是公開在大家面前的我。例如：我們的長相、身高、就讀學校…等。
- 2.盲目的我：自己不知道而別人知道的部分，如同我們的盲點，經常自我覺察的人，此一區塊會縮小。例如：個人的口頭禪或一些小動作或特定的作事方法，這是自己平常不自覺的，除非別人告訴你。
- 3.隱藏的我：自己知道而別人不知道的部分。例如：不想提起的往事、痛苦的經驗、身體上的隱疾…等。
- 4.未知的我：自己不知道別人也不知道的部分，就是所謂的潛能。例如：害羞內向的人被抽中參加演講比賽，結果有好成績，自己和別人才知道我有這個潛能。

	我知道	我不知道
別人知道	公開的我 我和大家都知道的自己	盲目的我 他人看得出來的特質，但自己沒有察覺
別人不知道	隱藏的我 只有自己知道，別人並不知道	未知的我 我和別人都不知道，潛藏的特質

四、研究發現，當自己和身邊親近的家庭朋友所理解的自己愈接近，能夠有愈快樂的狀態及愈和諧的人際關係。每個人都有一扇周哈里窗，而周哈里窗四格大小，是終其一生都不斷變化的，也會因「他人」屬性或親近程度的不同，而交織出不同的結果。當我們互相了解彼此的想法時，可將四格區塊的變化記錄下來，因為這都是我們揭露自己、走入彼此心中的「勇敢與在乎」。留心每一次變化的過程，能夠讓我們對自己有更高的覺察，更了解自己。

**單元小結** 藉由探索自己及同學眼中的我，以周哈里窗協助學生對自己有更真實的理解，開啟更好的自我覺察與人際關係，進而找到適合彼此的相處之道。

## 性別不卡卡

### 活動說明

本活動設計由「薩琪到底有沒有小雞雞？」繪本導入，讓學生看到繪本中人物角色的性別迷思，區辨是否呈現性別迷思及性別刻板印象，引導學生破除性別刻板印象，認識及尊重他人的性別特質、性別認同與性傾向，欣賞每個人的獨特特質。

### 活動內容

一、以「薩琪到底有沒有小雞雞？」繪本進行故事分享，並提問：

1. 薩琪到底有沒有小雞雞？
2. 薩琪做了哪些事情？
3. 馬克思為什麼會覺得薩琪有沒有什麼毛病？
4. 對於馬克思的疑問，說說你自己的想法。

由上述的提問，討論日常生活中的性別刻板印象

二、吳季剛的故事：服裝設計師吳季剛創立服裝品牌JASON WU，是知名台裔時裝設計師。吳季剛從小就愛玩芭比娃娃，吳季剛母親說「男孩子喜歡娃娃有什麼好奇怪，這也是藝術啊！」，不受限傳統價值觀拘束的他，展現了藝術的天分。吳季剛33歲時和他相戀10年的同性伴侶古斯塔沃藍傑爾結婚，受到各界的祝福。由吳季剛的故事，我們知道每一個人都有屬於自己的特質，不應受到性別的拘束，這些特質包含：

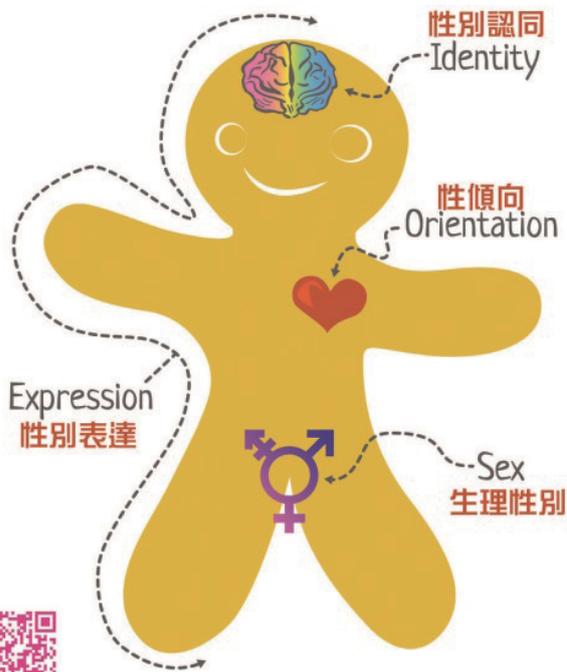
1. 性別特徵：生理性別指的是與生俱來的性別，在身體性徵就能分辨，最常見的是男性與女性，也有少數的雙性人（男性與女性的性徵兼有）。
2. 性別特質：指一個人的舉手投足、打扮、談吐等外顯行為及性情常被賦予該性別應具有的氣質，如陽剛、陰柔等特質。
3. 性傾向：指一個人受到哪一性別的吸引，一個人的性傾向可能是異性戀、同性戀、雙性戀或其他。
4. 性別認同：指一個人認為自己是什麼樣的性別，雖然多數人的性別認同與生理性別是一致的，但也有可能有不一致的情形。

三、播放蔡依林「不一樣又怎樣」紀錄影片-葉永鈺篇([https://www.youtube.com/watch?v=V\\_M9ZId2QAY](https://www.youtube.com/watch?v=V_M9ZId2QAY))，以葉永鈺的故事認識差異，讓學生學習平等、尊重與同理。

四、看見差異，尊重不同：以性別薑餅人/ The Genderbread Person(第4版)認識性別特徵、性別特質、性傾向及性別認同等多元性別的概念。不同與差異，是認識的第一步，只有以包容與尊重去瞭解每一種不同的特質，才可能看見與接納多元性別的面貌，面對情感議題亦是如此。

# The Genderbread Person

by [www.ItsPronouncedMetrosexual.com](http://www.ItsPronouncedMetrosexual.com)



**Gender Identity 性別認同**  
 Woman 女      Genderqueer 性別酷兒      Man 男

性別認同就是你對自己的性別(身份)的想法和理解。  
 Gender identity is how you, in your head, think about yourself. It's the chemistry that composes you (e.g., hormone levels) and how you interpret what that means.

**Gender Expression 性別表達**  
 Feminine 女性化/陰柔      Androgynous 中性      Masculine 男性化/陽剛

性別表達就是你如何去將你的性別氣質表達出來, 包括言行舉止、衣著及與其他人的互動, 而根據傳統對性別的理解去分類。  
 Gender expression is how you demonstrate your gender (based on traditional gender roles) through the ways you act, dress, behave, and interact.

**Biological Sex 生理性別**  
 Female 女性      Intersex 雙性人      Male 男性

這是根據性器官, 荷爾蒙(指數), 基因而來的定義。如: 女性 = 陰道, 卵巢, XX; 男性 = 睪丸, 陽具, XY。雙性人 = 擁有以上兩類特徵的組合。  
 Biological sex refers to the objectively measurable organs, hormones, and chromosomes. Female = vagina, ovaries, XX chromosomes; male = penis, testes, XY chromosomes; intersex = a combination of the two.

**Sexual Orientation 性傾向**  
 Heterosexual 異性戀      Bisexual 雙性戀      Homosexual 同性戀

就是以你在生理上, 靈性和情感上被吸引的對象, 根據他們並相對於你的生理性別/性別認同來定義。  
 Sexual orientation is who you are physically, spiritually, and emotionally attracted to, based on their sex/gender in relation to your own.

資料來源：<https://www.genderbread.org/resource/genderbread-person-v4-0>

## 單元小結

每一個人都有屬於自己的特質，因為不一樣，所以多元豐富。對於不同性別特徵、性別特質、性傾向與性別認同的個體，都應能平等、同理與尊重看待，並看到情感議題的多元樣貌。

## 活動

## 1

## 我的理想情人

**活動說明** 每個人心目中都有一位「理想情人」，本活動透過「我的理想情人大調查」表單，請同學於表單中勾選自我特質及理想情人特質，比較自我特質及理想情人特質的差異性，並帶領同學思考其心目中的理想情人和他是互補型，還是相似型。除了解自己對於理想情人的期待，也思考理想情人是否存在？

**活動內容**

- 一、播放楊丞琳歌曲「理想情人」，帶出<我的理想情人>主題。
- 二、我的理想情人  
請同學提出心目中理想情人需要有哪些條件，老師將同學所提出的條件做簡單分類，並給予回饋。再請同學寫下10個我心目中的「理想情人特質」，從10個特質中選出5個自己認為最重要的特質排序。請同學分享為什麼自己覺得這些特質是自己覺得重要的？思考自己對於理想情人有怎樣的期待與想像？
- 三、有時候我們過於專注在找適合的人，而非專注在成為適合的人，當同學列出想要的條件時，反思自己是否也符合別人的條件。請同學思考，如何讓自己有機會成為更好的人？

**單元小結** 藉由「我的理想情人」學習單，思考自己對於理想情人的想像，並透過反思與回饋，檢視自己對於交往對象的期待是否切合實際，在自己與對方的期待中找到適當的平衡點，了解十全十美的人並不存在，真正的愛包含接受對方不足之處。

### 活動說明

<喜歡還是愛>

以「友達以上、戀人未滿」的曖昧期情境，與學生討論情境中是喜歡還是愛的成分，帶出Sternberg史登柏格愛情的三個要素：親密、激情和承諾，兩人對愛情所期望的三角形也會影響互動關係，並介紹Zick Rubin愛情量表。同時讓學生理解愛情沒有標準答案，但不管是友誼或是愛情，都需要用心經營。

### 活動內容

一、播放S.H.E歌曲「戀人未滿」，帶出喜歡還是愛的主題。

二、Sternberg愛情三角形理論

1.美國心理學家Robert Sternberg的愛情三角論 (Triangular Theory of Love)，他將愛情分成三個元素：親密、激情和承諾。這三種元素的比重會根據不同人、不同的愛情階段而有所不同。

2.親密、激情和承諾三種元素可以組成7種不同類型的愛情：1.友情之愛（只有親密）；2.迷戀之愛（只有激情）；3.空洞之愛（只有承諾）；4.浪漫之愛（親密+激情）；5.友伴之愛（親密+承諾）；6.愚昧之愛（激情+承諾）；7.完美之愛（親密+激情+承諾）。

3.我的愛情三角：請學生依自己在親密、激情和承諾的比重，畫出屬於自己的愛情三角。如果以總分10分，我希望我的愛情三角中，親密、激情和承諾的占比各是多少？什麼是最重視的？

三、Zick Rubin愛情量表

1.美國社會心理學家Zick Rubin認為愛和喜歡是兩種截然不同的情感，他將愛和喜歡的成份分為三種。

2.喜歡的成分：

- (1)尊重(Respect)。
- (2)對於對方有正面的評價(Admiration)。
- (3)和自己的相似的程度(Similarity)。

3.愛的成分：

- (1)依附(Attachment)：希望得到那人的關心、認同和與他/她的實際接觸。
- (2)關懷(Caring)：把那人的需要和感受看到和自己的同樣重要。
- (3)親密(Intimacy)：雙方會互相分享自身的感受和想法。

4.Rubin根據以上的愛和喜歡的元素，設計了愛情量表。請同學心理假設一個人，不一定是曖昧對象，試著填寫「愛情量表」，並自己統計分數。第1-13項是愛情量表的部分，第14-26項是喜歡量表的部分，可以對比那一部份的比例較多，那就會知道對於那人是愛還是喜歡了。

### 單元小結

每一個人期待的愛情模式各不相同，親密、激情和承諾這三種愛情元素的比重，也會根據不同人、不同的愛情階段而有所不同。當對於愛或喜歡感到迷惘時，也可藉由Zick Rubin愛情量表作為釐清目前狀態的參考。

# 遇見我自己

一、每一個人都有屬於自己的特質，因為不一樣，所以這個世界多元而豐富。現在，就請同學想一想，我具有那些特質呢？請在下面的特質樹上，找出最能代表你的8顆特質果實，然後用色筆把果實圈選起來。如果上面沒有你的特質果實，你也可以在未命名的果實上寫出自己的特質並圈選喔！



二、圈選完屬於你的特質果實後，現在請每3-4個人一組，在我的特質樹上請小組成員用不同的色筆，圈選心目中的小組成員特質。請就你對同學的印象圈選，當然我心目中的同學特質可能和他自己圈選的不一樣。如果上面沒有同學的特質果實，你也可以在未命名的果實上寫出同學的特質並圈選喔！

圈選完成以後，讓我們看一看我心目中的自己和同學眼中的我，有沒有不一樣？

	大部分一樣	有些不一樣	很大的不一樣
我心目中的自己			
同學眼中的我			

對於上面的結果，說說看我的感覺是(請勾選)：

- 我喜歡這樣的自己，這就是我啊！
- 其實我好像也不太了解自己，我可以怎樣成為更棒的人？
- 我想讓別人更了解我，我該怎麼做呢？
- 我覺得別人了不了解我沒關係。
- 其他： \_\_\_\_\_

三、周哈里窗以「自己知道」、「自己不知道」、「別人知道」、「別人不知道」的四個向度，將個人特質分成四個構面：

	我知道	我不知道
別人知道	公開的我 我和大家都知道的自己	盲目的我 他人看得出來的特質，但自己沒有察覺
別人不知道	隱藏的我 只有自己知道，別人並不知道	未知的我 我和別人都不知道，潛藏的特質

1.公開的我：自己知道別人也知道的部分，是公開在大家面前的我。例如：我覺得自己是個很愛笑的人，大家也都這麼說。

- 我會告訴每個人說我： \_\_\_\_\_
- 我不介意任何人知道我： \_\_\_\_\_

2.盲目的我：自己不知道而別人知道的部分，如同我們的盲點，經常自我覺察的人，此一區塊會縮小。例如：自己的口頭禪或一些小動作，這是自己平常不自覺的，除非別人告訴你。

- 他人這樣看我，我卻從來沒這樣想過： \_\_\_\_\_
- 原來我給人這種感覺，我都不知道： \_\_\_\_\_

3.隱藏的我：自己知道而別人不知道的部分。例如：不想提起的往事、痛苦的經驗、身體上的隱疾…等。指的是自己知道但別人不知道的部分，例如我其實很愛看劇耍廢，但很多人都以為我是在認真用電腦。

● 我其實是這樣的人，但都沒有機會說：\_\_\_\_\_

● 我很少敢表現出這一面，很多人都不知道：\_\_\_\_\_

4.未知的我：自己不知道別人也不知道的部分，就是所謂的潛能。例如：害羞內向的人被抽中參加演講比賽，結果有好成績，自己和別人才知道我有這個潛能。

#### 四、打開我的周哈里窗

了解「周哈里窗」四格分別的意義後，我們來想一想如何讓「公開的我」愈來愈擴展！研究發現，當自己和身邊親近的家人朋友所理解的自己愈接近，能夠有愈快樂的狀態，及愈和諧的人際關係。每個人都有一扇周哈里窗，而周哈里窗四格大小，是終其一生都不斷變化的，也會因「他人」屬性或親近程度的不同，而交織出不同的結果。

當我們互相了解彼此的想法時，四格區塊的變化也非常值得被記錄下來，因為這都是我們揭露自己、走入彼此心中的「勇敢與在乎」。留心每一次變化的過程，能夠讓我們對自己有更高的覺察，更了解自己。

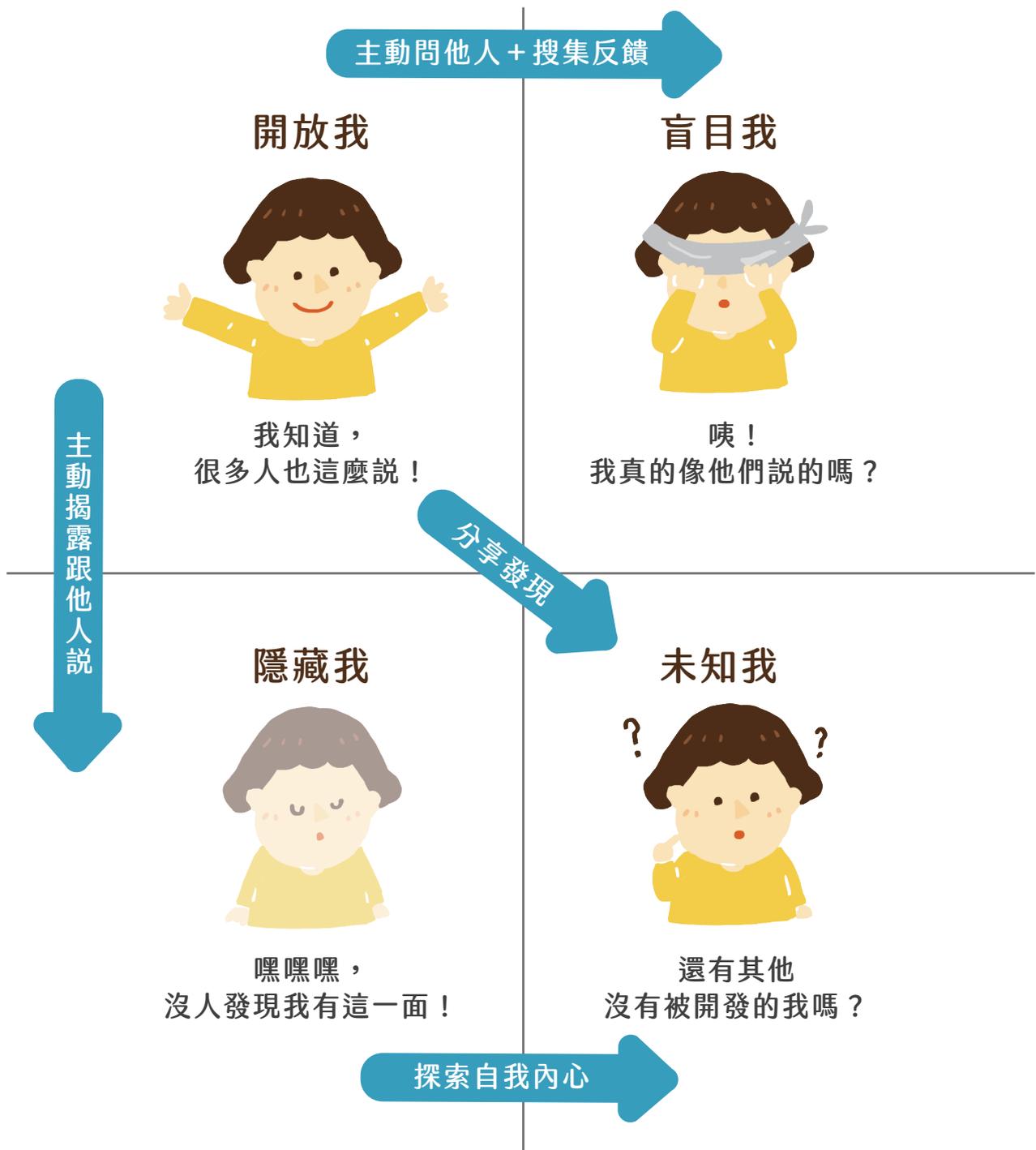
想一想：

我要如何讓公開的我區塊愈來愈大，而其他三部份愈來愈小？

	我知道	我不知道
別人知道	公開的我 我和大家都知道的自己	盲目的我 他人看得出來的特質，但自己沒有察覺
別人不知道	隱藏的我 只有自己知道，別人並不知道	未知的我 我和別人都不知道，潛藏的特質

● 我可以這麼做：

1. 主動「問」身旁的他人是如何看我的。
2. 主動「說」出自己的深藏不露的一面。
3. 在自處或相處過程中，分享探索後發現了哪些新面目。
4. 時常挖掘還沒被開發的區域、了解更深層的想法。



## 性別不卡卡

● 聽完了「薩琪到底有沒有小雞雞？」的故事，請回答以下問題：

1. 薩琪到底有沒有小雞雞？

有     沒有     不知道

2. 薩琪做了哪些事情？

3. 馬克思為什麼會覺得薩琪有沒有什麼毛病？

4. 對於馬克思的疑問，說說你自己的想法。



想一想：看見差異，尊重不同

不同與差異，是認識的第一步，只有以包容與尊重去瞭解每一種不同的特質，才可能看見與接納多元性別的面貌，面對情感議題亦是如此。

## 我的性別故事書

1.我的生理性別是：

男生  女生  其他

2.如果可以選擇，我想當：

男生  女生  其他

承上，我選擇的理由是：

---

3.請寫出/畫出如果不考慮性別，我最想做的事：



4.如果我的同學/朋友性別特徵、性別特質、性傾向或性別認同和多數人不一樣，我會想給他什麼祝福？



# 我的理想情人

## 一、我心目中的「理想情人特質」

🌸 請寫出10個我心目中的「理想情人特質」


🌸 從上面10個特質中選出5個自己認為最重要的特質排序

1

2

3

4

5

🌸 為什麼我覺得這些特質是自己覺得重要的？

🌸 我對於理想情人有怎樣的期待與想像？

## 二、我是別人心目中的「理想情人」嗎？

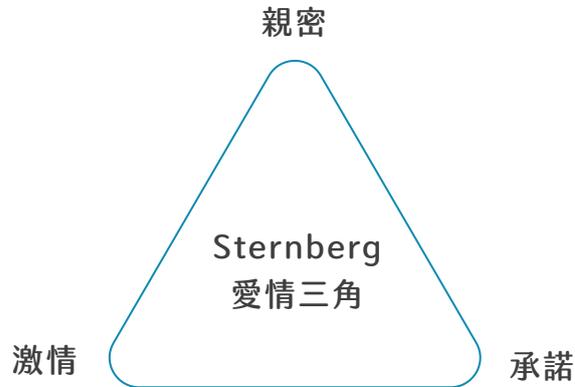
我的優點	
我的限制	
這麼做， 我可以更好	

## 三、我可以接受對方哪些不符合我期待的特質？

- 透過反思與回饋，檢視自己對於交往對象的期待是否切合實際，在自己與對方的期待中找到適當的平衡點。十全十美的人在現實世界中並不存在，真正的愛包含接受對方不足之處。

# 喜歡還是愛

## 一、Sternberg愛情三角理論



### (一)愛情三元素

- ❁ 美國心理學家Robert Sternberg的愛情三角論 (Triangular Theory of Love)，他將愛情分成三個元素：親密、激情和承諾。這三種元素的比重會根據不同人、不同的愛情階段而有所不同。

親密	互相依靠，彼此親近的感覺。渴望有更多相處的時間，與對方分享生活的喜怒哀樂，也包含心靈上的親密關係。
激情	渴望以身體傳遞愛的訊息，是一種情緒上的衝動，和生理慾望有關。不單是性行為，還包含其他親密的身體接觸，例如牽手、擁抱等。
承諾	確定彼此的關係，決定和對方在一起，給予對方承諾，維持長期關係的想法。和激情相反，這是一種理性的成分。

## (二)不同類型的愛情

- 親密、激情和承諾三種元素可以組成7種不同類型的愛情，愛情三角論中指出兩個人對愛情期望的三角形愈一致，兩人的感情就越幸福。



### 1. 友情之愛（只有親密）

喜歡和對方相處，也信任對方，但對彼此卻還沒有性的吸引力，更別說想和對方永遠在一起。不過，友情之愛就像芽一樣，經過一段時間的灌溉，有可能長出一朵又大又紅的玫瑰，很多令人稱羨的愛情故事都是由友情發展而來的不是嗎？

### 2. 迷戀之愛（只有激情）

對方的外型、身材或其他外在條件讓你著迷，他無庸置疑是你的性幻想對象，但你們之間的連結只有生理上而沒有心理上的，砲友就屬於迷戀之愛。

### 3. 空洞之愛（只有承諾）

父母之命媒妁之言的婚姻，多屬於空洞之愛，兩人空有婚姻的契約或夫妻的名份，相處起來卻沒有溫度，兩人之間沒有感情只有義務。

### 4. 浪漫之愛（親密+激情）

浪漫之愛就是俗稱的「熱戀期」，兩人投入在當下的激情和親密感中，說有多閃就有多閃，還不會想到未來的共同目標、婚姻計畫等較長遠的問題。

### 5. 友伴之愛（親密+承諾）

在一起多年的老夫老妻多屬於友伴之愛，也可以說是「親情」。兩人願意一輩子照顧著對方，也會一起分享生活大小事，對方的存在對自己來說非常重要，但就少了愛情剛開始時的浪漫與激情。

### 6. 愚昧之愛（激情+承諾）

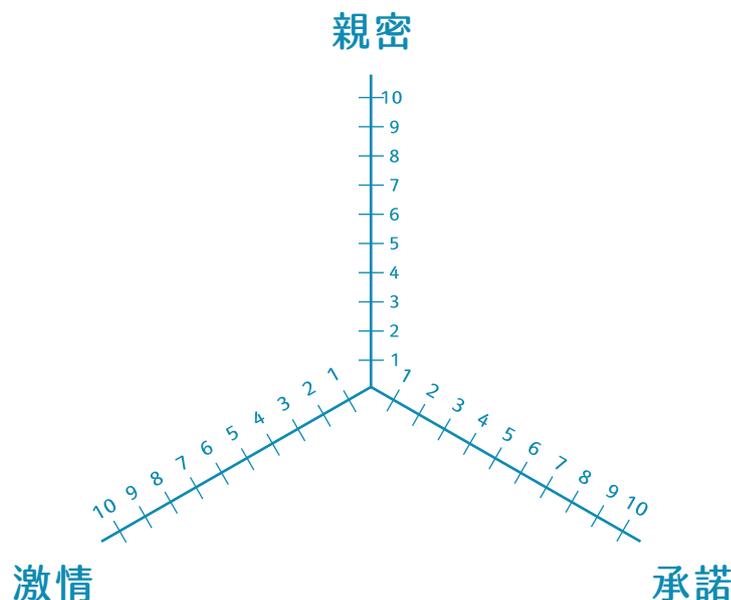
憑著一股衝動、一股熱情而步入婚姻，認為自己找到了一生摯愛，但結婚後才發現自己並不如想像中的了解對方，日積月累的衝突或疏離也漸漸腐蝕掉原本的熱情。

### 7. 完美之愛（親密+激情+承諾）

兩人之間有足夠的信任感和親近感，同時又有性的吸引力，重要的是，也有和彼此一起攜手走下去的決心，對方已成為不可取代的重要角色。

✿ 每一個人希望的愛情模式各不相同，Sternberg詮釋的「完美之愛」不見得是我的完美愛情，重要的是兩個人對愛情期望的三角形是否趨向一致。

二、我的愛情三角：請依自己在親密、激情和承諾的比重，畫出屬於自己的愛情三角。如果以總分10分，我希望我的愛情三角中，親密、激情和承諾的占比各是多少？請連結三個點，畫出屬於我的愛情三角形，並在圖形中畫上插圖，代表我對愛情的期待：



## Rubin愛情量表

請在心裡假想一個人，不一定是曖昧對象，在符合的項目前面打「V」。

- 1.他情緒低落時，我覺得重要的事情就是讓他快樂起來。
- 2.所有的事件我都可以信賴他。
- 3.我覺得要忽略他的過失是件很容易的事。
- 4.我願意為他做所有的事情。
- 5.對他，我有一點佔有欲。
- 6.如果不能跟他在一起，我覺得非常的不幸。
- 7.我寂寞時，首先想到的就是要去找他。
- 8.他幸不幸福是我很關心的事。
- 9.我願意原諒他所做的任何事。
- 10.我覺得讓他得到幸福是我的責任。
- 11.當和他在一起時，我發現我什麼事都不做，只是用眼睛看著他。
- 12.如果我也能讓他百分之百的信賴，我覺得十分快樂。
- 13.沒有他，我覺得難以生活下去。
- 14.當和他在一起，我發現好像兩人都想做相同的事。
- 15.我認為他非常好。
- 16.我願意推薦他去做被人尊敬的事情。
- 17.以我看來，他特別成熟。
- 18.我對他有高度的信心。
- 19.我覺得什麼人和他相處，大部分都有很好的印象。
- 20.我覺得他和我很相似。
- 21.我願意在班上或團體中，做什麼事都投他一票。
- 22.我覺得他是許多人中，容易讓別人尊敬的一個。
- 23.我認為他是12萬分的聰明。
- 24.我覺得他在我所有認識的人中，是非常討人喜歡的。
- 25.他是我很想學的那種人。
- 26.我覺得他非常容易贏得別人的好感。



算一算：我勾選的項目中第1-13項有( )個，第14-26項有( )個。



以上的問題和結果供參考，對那人的感覺是喜歡還是愛，最清楚的還是你自己喔！

# 02 告白與被告白

單元一 告白三十六計

單元二 告白廣播電台

## 性平議題適切融入學習重點

議題  
學習主題

性騷擾、性侵害與性霸凌的防治。  
性別權力關係與互動。

議題  
實質內涵

性 U5 探究性騷擾、性侵害與性霸凌相關議題，並熟知權利救濟的管道與程序。  
性 U11 分析情感關係中的性別權力議，養成溝通協商與提升處理情感挫折的能力。  
性 U12 反思各種互動性別權力關係。

## 領域學習重點

學習表現

特社2-V-1 理解各種有趣及善意的訊息，讓自己快樂生活。  
特社2-V-3 了解惡意欺騙或具有性侵害意圖的各種訊息。  
特社2-V-4 用適當方式表達和接受不同的意見或評論。  
特社2-V-5 根據對話中隱含的情緒和目的，選擇適當的因應方法。

學習內容

特社2-V-1 理解各種有趣及善意的訊息，讓自己快樂生活。  
特社2-V-3 了解惡意欺騙或具有性侵害意圖的各種訊息。  
特社2-V-5 對話中隱含的情緒和目的，選擇適當的因應方法。

## 學習目標

- 1.能評估各種告白方式的優缺點。
- 2.能表達及選擇自己能接受的告白方式。
- 3.能觀察並描述他人具備的優點。
- 4.能以合宜的方式表達一段告白的訊息。
- 5.能辨識與告白及示愛有關的訊息。
- 6.能指出告白訊息中涉及性騷擾或過度追求的內容。
- 7.能說明不當的訊息可能涉及的法律規範。

## 主題簡介

當學生開始對親密關係感到好奇及期待時，如何把自己的感受與期待透過合宜的方式告訴對方是需要練習的，在這個主題中將帶領學生學習告白中的各個面向，從告白方式的盤點、告白內容的擬定開始引導學生學習以合宜方式向他人表達自己的感覺，而告白也深具雙向性，除了向他人告白之外，也透過被告白的情境討論，讓學生察覺被告白的訊息中，是否隱含著不適當的訊息，以及這些訊息與法律的呼應，本主題期望能透過兩個單元中的四個活動，培養學生在告白的情境中能在尊重自己及他人的前提下表達自己以及回應他人。

## 單元設計理念

### 單元一：告白三十六計

透過兩個活動呈現告白時的多元性，活動一透過認識各種告白方式搭配表格的票選及發表，帶領學生討論各種告白形式的優缺點，以及彈性運用票選表格的階段，則能讓教師調整要進行全班的告白方式票選或是個人對於各種告白方式的評比發表，兩者可讓學生察覺告白方式的感受因人而異，應該尊重對方感受；活動二則透過將告白的訊息結構化拆解，讓學生依循各個要素重新發想一封告白信，鼓勵學生透過讚美對方的方式同時增進社會技巧，並且避免因告白內容的不適切導致對方的不舒服。

### 單元二：告白廣播電台

在單元一中學習了告白的方式以及如何組織告白訊息後，在單元二將帶領學生培養對告白訊息的辨識及評估，並透過樣態的探討回應相關法律規定。活動一以學生熟悉的歌詞呈現多種與告白有關的訊息，並以學習單練習判讀與表達情感的訊息，並對歌詞進行綜合性的判斷是否屬於告白內容；活動二則接續活動一的形式呈現令人不舒服的告白內容，請學生判讀可能涉及騷擾的訊息，並由教師釐清當中樣態可能違反的相關法律規範。

## 單元一

## 告白三十六計

### 活動

# 1

## 告白錦囊計

### 活動說明

介紹告白的各種方式，包含書信告白、訊息告白、傳話告白、禮物告白、當面告白等，並引導學生以表格方式列點及分析各種告白方式的優缺點，並透過投票方式選擇自己覺得最合適的告白方式後，呈現全班的票選結果並據此請學生表達意見。

## 活動內容

一、播放影片：[中學頭條-小學生的告白方式]

(<https://www.youtube.com/watch?v=TcJSB4ns8Sk>)

- 1.詢問學生看見哪些告白方式？
- 2.這些告白方式有沒有成功？為什麼不成功？
- 3.說明這節課要一起討論告白的方式

二、介紹常見的告白方式（附件1）

- 1.書信告白
- 2.簡訊告白
- 3.傳話告白
- 4.禮物告白
- 5.當面告白
- 6.帶領學生討論各種告白方式的優點及缺點。

三、發現每個人對告白方式的感受不同

- 1.利用表格評比各種告白方式（附件2）。
- 2.教師可彈性運用表格，以排名或投票方式皆可。
- 3.此階段亦可以個人發表或是全班票選方式呈現。
- 4.教師透過活動總結告白方式每個人的感受都不一樣，告白時不應該觸犯他人以免造成騷擾。

## 活動

# 2

## 告白掛號信

### 活動說明

帶領學生以結構化的方式拆解告白信，並透過句子重組及信件範例的仿寫，練習組織告白的內容。並設計學生熟悉的虛擬人物作為告白對象，在組織告白內容時能練習欣賞及讚美對方的優點，同時表達自己的感受。

### 活動內容

一、閱讀小黑綸對小丸子的告白信

- 1.帶領學生閱讀告白信範例。
- 2.請學生交互討論對告白信有什麼感受。
- 3.說明這節課要一起討論如何呈現告白內容。

## 二、分析告白書信應該具備的內容（附件3）

- 1.告白者和被告白者。
- 2.描述對方的個人特質。
- 3.對方給自己的感受。
- 4.曾經一起發生過的事件或互動。
- 5.讓對方知道自己對關係的期待。
- 6.希望用什麼方式得到回應。
- 7.帶領學生將各個要素填入問題中。
- 8.也可以使用色筆圈選的方式替代書寫。

## 三、完成自己的一封告白信

- 1.引導學生完成一封告白信（附件4）。
- 2.請學生挑選一位要告白的對象。
- 3.循著指導語將相關訊息填入信紙中。
- 4.透過顏色的提示完成告白訊息。
- 5.也可邀請學生於空白處以圖畫表達。

**單元小結** 本單元在活動一透過告白方式的整理及討論，讓學生察覺每個人對於告白的方式都有不同的感受，在表達自己心意時更應尊重他人的感受。而活動二透過分析範例及發想告白內容的方式，將複雜多元的告白訊息結構化，並揭示合宜的告白內容應該包含那些要素，透過模擬練習引導學生完成一封告白訊息。

## 活動

## 1

## 告白點歌機

## 活動說明

透過模擬情境，邀請學生協助決定電台歌單，呈現學生熟悉並且以告白及示愛內容為主題的歌詞，請學生練習在歌單中留下適合做為告白的歌曲，並刪除不合適的歌曲，最後透過全班表決的方式，決定全班的點歌單。

## 活動內容

## 一、透過告白歌曲連結學生生活經驗

1. 詢問學生最近喜歡的一首歌。
2. 這首歌跟告白與戀愛有沒有關聯。
3. 邀請同學分享印象最深刻的歌詞。

## 二、[告白點歌台]學習單(附件5)

1. 電台開放民眾空中點歌送給他人
2. 協助決定要播放的告白歌單
3. 檢視每首點播歌曲的歌詞內容
4. 找出不適合當告白歌曲的歌詞
5. 討論為什麼不適合並從歌單中刪除
6. 由全班票選最喜歡的歌曲排名
7. 確定全班排名出來的歌單
8. 教師可於下課或午餐時間播放

## 三、邀請學生決定專屬自己的告白歌單

1. 自己挑選三首喜歡的歌曲。
2. 寫出當中跟愛情與告白有關的歌詞。
3. 分組討論或與全班分享自己的歌單。

## 活動

## 2

## 變調的情歌

## 活動說明

帶領學生認識如果以不合適的方式告白及表達心意時，可能就會變成過度追求及騷擾的樣態，並延續活動1，[舒服的告白]是一段好聽的旋律，但是[不舒服的告白]除了讓人覺得變調以外，還有可能會觸犯相關的法律，呈現可能涉及騷擾及過度追求的歌詞樣態，並藉由歌詞的討論連結跟蹤騷擾法的觀念釐清。

## 活動內容

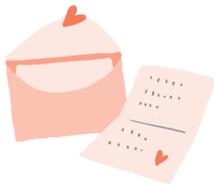
- 一、說明不適當的告白可能觸犯法律
  - 1.連結學生上一單元經驗。
  - 2.詢問哪幾首是告白時不適當的歌詞內容。
  - 3.說明不適當的告白除了讓對方不舒服，可能還會觸犯法律。
- 二、認識跟蹤騷擾防治法
  - 1.認識法律：跟蹤騷擾防制法懶人包(附件6)
  - 2.跟騷法的簡介
    - (1)跟騷行為的定義
    - (2)跟騷行為的罰則
  - 3.跟騷法的行為樣態：
    - (1)監視觀察
    - (2)尾隨接近
    - (3)寄送物品
    - (4)冒用個資
    - (5)不當追求
    - (6)妨害名譽
    - (7)通訊騷擾
    - (8)歧視貶抑
- 三、變調的情歌學習單(附件7)
  - 1.學生配對歌詞中可能觸犯跟騷法的樣態
  - 2.寫下樣態或編號於歌詞下方欄位
  - 3.澄清每段歌詞中行為的不適當與違法處
  - 4.總結告白與追求的同時要尊重對方感受
- 四、教師可設計類化延伸課程，請學生額外找到一首歌詞內容涉及跟騷行為的歌曲。

## 單元小結

本單元接續了前一單元討論與告白有關的形式及內容，並在活動一透過學生熟悉的歌詞，探討告白時形式及內容適不適當，藉此釐清告白時仍應尊重對方感受，避免造成騷擾。而活動二則延續不適當告白方式的探討，融入法治教育，說明跟蹤騷擾防制法的內容，並透過學生熟悉的歌詞對應跟蹤騷擾防制法行為樣態的連結，強調告白行為與法律界線的明確分野

## 告白錦囊計

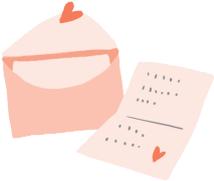
附件 1

<p><b>第一計：書信告白</b></p> 	<p>透過情書或紙條，將自己的感受寫下來或畫下來，並傳遞到對方手中，讓對方感受到自己的真心。</p>	<p>優點：</p> <p>缺點：</p>
<p><b>第二計：訊息告白</b></p> 	<p>利用資訊科技的方式，將自己的心意用通訊的方式傳遞，加個可愛的貼圖增加成功的機率吧！</p>	<p>優點：</p> <p>缺點：</p>
<p><b>第三計：禮物告白</b></p> 	<p>精心挑選一份合適的禮物，在巧妙的時機讓對方收下禮物，同時增加自己在對方心中的印象。</p>	<p>優點：</p> <p>缺點：</p>
<p><b>第四計：傳話告白</b></p> 	<p>透過雙方的共同朋友幫忙傳遞心意，可以避免面對面的害羞跟不安，好友還能幫你美言幾句！告白就靠神隊友！</p>	<p>優點：</p> <p>缺點：</p>
<p><b>第五計：當面告白</b></p> 	<p>愛就要勇敢說出來，當面說才有誠意，直視對方眼睛，讓對方感受到你的個人魅力吧！</p>	<p>優點：</p> <p>缺點：</p>

# 告白評分表

附件2

依據你的感覺，用 ❤️ 數量來給各種告白方式評分吧！

❁ 我自己的評分表中，得到最多 ❤️ 的是 \_\_\_\_\_ ，

因為 \_\_\_\_\_ 。

❁ 我自己的評分表中，得到最少 ❤️ 的是 \_\_\_\_\_ ，

因為 \_\_\_\_\_ 。

❁ 班上同學的評分表，得到最多 ❤️ 的是 \_\_\_\_\_ ，

❁ 班上同學的評分表，得到最少 ❤️ 的是 \_\_\_\_\_ ，

❁ 除了這些告白方式，你還有想到哪種告白方式嗎？

\_\_\_\_\_

## 告白掛號信-1

附件3

小丸子，今天是西洋情人節，有些話想要跟你說...  
 在跟你同班相處的這些日子裡，雖然時間不長，  
 但是在相處中發現到你的熱心助人還有溫柔體貼，  
 上一次我忘記帶課本被老師罵時，你當下馬上答應借我一起看，  
 當下真的讓我很感動耶！非常欣賞擁有這樣特質的你，  
 雖然大考的日子即將來臨，我們也很快就要面臨畢業，  
 我也有些擔心這麼做會打擾到你，所以我猶豫了很久，  
 但還是想問你，不知道我們有沒有機會更進一步，  
 發展成情侶關係呢？  
 你可以在下面勾選你的回應，下課的時候放在我的抽屜裡，  
 我就會知道你的意思了。  
我願意！ 當朋友就好 其他\_\_\_\_\_

坐你隔壁的隔壁的小黑綸 敬上

讓我們一起來分析這封告白信的內容，  
 找出告白信的文字分別屬於下列哪些要素吧！可以用寫的或圈在上面喔！

◆ 這封信的是誰在對誰告白呢？\_\_\_\_\_ 對 \_\_\_\_\_ 告白。

◆ 也充滿了對告白對象的描述或個人特質：

\_\_\_\_\_ ○

◆ 也會看見自己告白對象有著怎樣的感覺：

\_\_\_\_\_ ○

◆ 也可以具體描述一起發生過的事件或互動：

\_\_\_\_\_ ○

◆ 讓對方知道你對這段關係的期待是什麼：

\_\_\_\_\_ ○

◆ 告訴對方我們希望用什麼方式得到回應：

\_\_\_\_\_ ○

## 告白掛號信-11

附件4

分析過告白信的內容後，我們來練習看看自己寫一分告白信吧！

首先想好一個你要告白的對象，可以是實際的人，也可以是你喜歡的明星或卡通動漫人物，然後循著下列的步驟慢慢完成這封告白信吧！

- 我想告白的對象是？
- 對方有著什麼樣的特質？
- 這些特質給你什麼感覺？
- 你期待這段關係可以怎麼發展？
- 你希望對方用什麼方式回應你？
- 還有想到什麼嗎？或是畫些插畫。

親愛的 \_\_\_\_\_ ，  
在你身上我看見了 \_\_\_\_\_ ，  
這讓我感覺到你是 \_\_\_\_\_ 的人，  
我很希望我們能有機會 \_\_\_\_\_ ，  
你可以用 \_\_\_\_\_ 的方式讓我知道，  
最後，想跟你說 \_\_\_\_\_

敬上

## 告白點歌台

附件5

## 1. 王心凌/愛你

如果你突然打了個噴嚏  
那一定就是我在想你  
如果半夜被手機吵醒  
啊那是因為我關心

## 2. 玖壹壹/癡情男子漢

一杯交杯酒 咱一暗飲呼乾  
我把你摧落乎你 你爽到 哎呀我的媽  
我乎你我所有 你把身軀攏呼我

## 3. 邱振哲/太陽

我只想你的太陽 你的太陽  
在你的心裡呀 在你的心底呀  
不管是多遠的遠方  
不要害怕我在身旁

## 4. 周杰倫/不愛我就拉倒

不愛我就拉倒  
離開之前 不要愛的抱抱  
反正 我又不是沒有人要  
哥練的胸肌 如果你還想靠  
好膽你就麥造

## 5. 蔡依林/日不落

我要送你 日不落的想念  
寄出代表愛的 明信片  
我要送你 日不落的愛戀  
緊牽著心 把世界走遍

## 6. 陳芳語/愛你

就這樣 愛你愛你愛你 隨時都要一起  
我喜歡 愛你外套味道 還有你的懷裡  
把我們 衣服鈕扣互扣 那就不用分離  
美好愛情 我就愛這樣貼近 因為你

## 7. UNDER LOVER/癡情玫瑰花

我要送你九十九朵玫瑰花  
我要唱心內的話乎你聽  
我愛你我願意你不用怕  
真正的癡情男子漢置這 就是我

## 8. 李千娜/心花開

看著你心花開 我的心花開  
那像春風對面搶  
看著你心花開 我的心花開  
那像喝茫茫 我面紅紅

## 9. 光良/童話

我要變成童話裡 你愛的那個天使  
張開雙手 變成翅膀守護你  
你要相信 相信我們會像童話故事裡  
幸福和快樂是結局

## 10. 鄧紫棋/光年之外

我沒想到 為了你 我能瘋狂到  
山崩海嘯 沒有你 根本不想逃  
我的大腦 為了你 已經瘋狂到  
脈搏心跳 沒有你 根本不重要

# 告白點歌台

附件5

告白電台在情人節這天收到了許多聽眾點播，民眾們想透過點播歌曲的方式隔空告白，讓我們一起成為DJ，編排出合適的告白歌單吧！

★ 覺得適合當作告白歌曲的是哪幾首：

---

---

★ 你覺得不適合當作告白歌曲的是哪幾首：

---

---

★ 你最喜歡的告白歌曲是哪一首：

---

---

★ 你最喜歡哪一句告白歌詞？為什麼？

---

---

★ 你覺得最不合適的告白歌曲是哪一首：

---

---

★ 哪一句歌詞讓你覺得最不合適？為什麼？

---

---

★ 除了這些，身為DJ的你還有想到哪些適合作為告白歌曲的歌單呢？告訴我們吧。

---

---

# 變調的情歌

附件6

## 跟蹤騷擾防制法懶人包

為了保護個人免受到「跟蹤騷擾」的行為困擾，跟蹤騷擾防制法於111年6月1日施行，我們來看看跟蹤騷擾行為的定義跟樣態吧！

### 跟蹤騷擾行為定義：

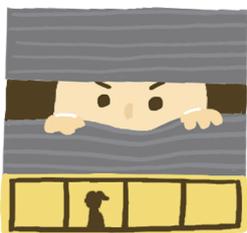
- ▲ 與性或性別有關
- ▲ 針對特定人反覆或持續進行
- ▲ 違反意願且使人心生畏怖

### 跟蹤騷擾罰則

跟蹤騷擾	1年以下有期徒刑或併科新臺幣10萬元以下罰金(告訴乃論)
攜帶凶器	5年以下有期徒刑或併科新臺幣50萬元以下罰金(非告訴乃論)
違反保護令	3年以下有期徒刑或併科新臺幣30萬元以下罰金
預防性羈押	持凶器跟騷或違反保護令，法官認定嫌疑重大且有事實認定會反覆實行之虞者。

### 跟蹤騷擾行為種類

1 監視觀察



2 尾隨接近



3 寄送物品



4 冒用個資



5 不當追求



6 妨害名譽



7 通訊騷擾



8 歧視貶抑



# 變調的情歌

附件 7

## 等你下課

你住的巷子裡 我租了一間公寓  
爲了想與你不期而遇  
我找了份工作 離你宿舍很近  
躺在你學校的操場看星空  
教室裡 的燈還亮著你沒走

跟騷行為樣態：

## 追光者

我可以跟在你身後  
像影子追著光夢遊  
我可以等在這路口  
不管你會不會經過

跟騷行為樣態：

## 人生外掛

上臉書  
用錯誤的密碼幫他三次登入  
當他發現每天帳號都被鎖住  
我就躺在家 舒服

跟騷行為樣態：

## 我是女生

你不要這樣的看著我  
我的臉會變成紅蘋果  
你不要像無尾熊纏著我  
我還不想和你做朋友  
你不要學勞勃狄尼洛  
裝酷站在巷子口那裡等我  
你不要寫奇怪的詩給我  
因為我們沒有萍水相逢過

跟騷行為樣態：

## 凌晨三點鐘

這是妳離開的第三個星期六  
麵包我吃了兩口 啤酒還剩半手  
香菸我還是一包接一包地抽  
妳搬走了以後  
我還會常常在妳住的公寓底下  
等你下樓

跟騷行為樣態：

## 愛情沒有距離

手機桌面壁紙是你  
微信置頂也是你  
從早到晚簡訊不停  
早安晚安的交集  
親愛的是否有感應  
感應到我此時在想你

跟騷行為樣態：

# 02 愛與不愛沒有對錯

## 單元一 告白如何拒絕

## 單元二 被拒絕的情感療傷

### 性平議題適切融入學習重點

議題 學習主題	生理性別、性傾向、性別特質與性別認同多樣性的尊重。 性別角色的突破與性別歧視的消除。 語言、文字與符號的性別意涵分析。 性別權力關係與互動。
------------	---

議題 實質內涵	性 U2 探究社會文化與媒體對身體意象的影響。 性 U3 分析家庭、學校、職場與媒體中的性別不平等現象，提出改善策略。 性 U6 解析符號的性別意涵，並運用具性別平等的語言及符號。 性 U11 分析情感關係中的性別權力議題，養成溝通協商與提升處理情感挫折的能力。 性 U12 反思各種互動性別權力關係。
------------	---

### 領域學習重點

學習表現	特社1-V-2 在面對壓力時有效處理自己的情緒。 特社1-V-3 主動尋求資源或策略以處理被拒絕的困境。 特社1-V-7 從失敗經驗中自我鼓勵，並調整解決問題的方式或策略。 特社1-V-8 事先評估結果，並選擇對自己及他人皆有利的解決方法。 特社1-V-9 勇於面對自己的選擇和承擔後果。 特社2-V-19 禮貌地拒絕他人愛慕的言語及行為。
------	---

學習內容	特社A-V-1 強烈情緒的表達。 特社A-V-3 正向思考的技巧。 特社B-V-3 友誼維持的技巧。 特社B-V-4 協商技巧與求助資源。
------	--

### 學習目標

- 1.練習自我肯定的方式於與拒絕技巧。
- 2.學會自我肯定拒絕技巧。
- 3.能接受告白失敗後的心理狀態。
- 4.告白受挫進行自我調適與肯定。
- 5.告白失敗如何維持友誼。

## 主題簡介

告白拒絕包含對於如何拒絕別人的告白以及自己的告白被拒絕的情感療傷，本主題分為兩單元，第一個單元帶領學生學會如何拒絕告白的態度、具體步驟以及可以使用方式。第二個單元則聚焦於自己的告白被拒絕時如何調適自己心情以及應對。

## 單元設計理念

本單元設計運用符合教學內容的影片或歌曲引起動機，設計對於他人告白的認知與態度、如何擁有告白拒絕技巧、告白被拒絕的情緒調適技巧以及教導告白被拒絕後的作為的發展活動，再採聽故事找答案、分組討論、情境演練以及九宮格遊戲複習各學習目標。

### 單元一

### 告白如何拒絕

#### 活動

#### 1

### 青春戀習題

**活動說明** 教導學生面對自己不想交往的對象與不舒服的告白，可以採取哪些拒絕的方式。說明拒絕告白的三個原則，了解直接表達、同理他人及互動關係等。再讓同學透過聽故事小組問題討論，進一步更清楚了解相關概念。

**活動內容**

- 一、以影片或報導作為素材，讓同學了解告白拒絕之相關情境
  - 1.如播放「WebTVAsia TOP10 - 拒絕告白的招數?!」  
(<https://www.youtube.com/watch?v=K8XhMpJ3lMU>)。
  - 2.讓學生分享為什麼要拒絕別人告白，進而引導說明告白拒絕的可能原因。
  - 3.請同學分享對於十種拒絕告白的想法是什麼  
(自己比較喜歡哪一種方式)。
- 二、認識與運用拒絕告白的三個原則
  - 1.運用圖卡與字卡展示拒絕告白的三個原則
  - 2.設計故事情境，教師提出問題，請學生從故事的內容中找答案。

**單元小結** 透過影片讓學生了解，自己對於別人的告白與追求，不是只有說「好」的這一個選擇，對於自己不想或不喜歡，勇敢拒絕也是我們的權利。而在拒絕他人的同時，可以掌握幾個原則，盡量不傷害到對方，以免之後的互動尷尬。

## 好人卡的秘密

**活動說明** 依據告白拒絕的原則轉化為具體步驟，帶領學生依據步驟進行思考與分享。在透過好人卡製作活動練習與運用。

**活動內容**

- 一、透過前一活動之故事情境，教導告白拒絕的步驟
  1. 依據拒絕告白的三個原則轉化具體步驟
  2. 教師說明「告白拒絕的步驟」，讓學生以較適當的方式練習拒絕技巧。
    - (1) 運用適當與不適當表達字卡展現拒絕步驟並做說明。
    - (2) 請同學針對每一個步驟分享自己想到的表達方式。
- 二、透過製作我的好人卡，運用「告白拒絕」之原則與步驟
  1. 運用「告白拒絕」之原則與步驟，請同學製作好人卡之內容。
  2. 請同學分享自己的好人卡內容與想法。

**單元小結** 透過告白拒絕步驟，從能清楚且有信心的表達想法、說明原因、了解他人的感受，使用正向語言到自然地回到原有的關係-普通朋友或是陌生人。讓練習「接受拒絕」的方法以及維護關係，並學習透過不同的方式，完整表達自己告白拒絕的意思。

## 愛的鹹酸甜

**活動說明** 透過影片讓同學了解告白被拒絕後的情境，再教導學生告白被拒絕時的思考步驟，進行告白被拒絕當下之情境演練。並透過角色情境，運用思考步驟轉換合適的方法。

**活動內容**

- 一、以影片為素材，讓同學了解告白被拒絕之相關情境
  1. 播放網路影片「屋頂告白被拒絕」([https://www.bilibili.com/video/BV1Rb411P7Fb/?spm\\_id\\_from=333.788.recommend\\_more\\_video.7](https://www.bilibili.com/video/BV1Rb411P7Fb/?spm_id_from=333.788.recommend_more_video.7))，帶出告白被拒絕我可以怎麼做的主題。帶入告白被拒絕的情緒感受，並請同學簡短分享。

### 活動內容

#### 二、教導告白被拒絕後的作為

- 1.教師製作字卡說明告白被拒絕的思考步驟。
- 1.請同學針對步驟，分享自己的想法。
- 3.透過告白被拒絕當下之情境，將負面用語想法轉化正向思考與作為

### 單元小結

透過活動讓學生學習在告白被拒絕的時候，從分辨拒絕表示、正向思考、禮貌回應以及自我肯定，讓自己擁有適切的情感互動技巧，以及擁有正向轉念的能力。

## 活動

# 2

## 我會好好的

### 活動說明

教導學生面對自己的告白被拒絕後，自己的情緒調適『停、想、讚』三個技巧。再讓同學運用歌曲的關鍵語句並分享感受與想法，去帶領學生面對情感受挫的正向思考，再透過聽故事小組問題討論，進一步更清楚了解相關概念。利用九宮格遊戲複習這兩個單元的上課內容，在同時再次釐清學習的遊戲，達到複習效果。

### 活動內容

#### 一、告白被拒絕如何療傷

- 1.運用素材，讓同學瞭解告白被拒絕如何療傷。
- 2.「12星座表白被拒如何療傷」之網路文章([https://fafa168.pixnet.net/blog/post/84314122-12 星座表白被拒如何療傷](https://fafa168.pixnet.net/blog/post/84314122-12%20星座表白被拒如何療傷))，呈現當告白被拒絕後，可以用哪些方式進行情感療傷。
- 3.「失戀後療癒方法」(Social Lab社群實驗室)，提供更多具體的方法，教導學生適合的策略。
- 4.請同學分享自己可能出現的情緒以及選取自己覺得適合的方式。

#### 二、教師運用歌曲(如很愛很愛你等)，了解告白拒絕之情緒調適。

- 1.解析歌詞內容，運用歌曲的關鍵語句。
- 2.讓學生選取，並說出感受與想法。
- 3.進而帶領面對情感受挫的正向思考。

### 單元小結

透過相關素材讓學生了解在告白被拒絕後的反應，以及情感療傷的方式。進而規劃適合自己的情感療傷模式。以及透過歌曲的能量，帶領學生宣洩我們的情緒，讓自己與他人的邁向幸福。

## 青春戀習題

交往是需要雙方合意的事情，我們在前幾個單元學到如何分辨喜歡與愛，以及對於喜歡的人怎麼進行告白。而相對的，我們也會遇到別人對我們的告白與追求，當遇到的時候，並不是只有說「好」的這一個選擇，對於自己不想或不喜歡，勇敢拒絕也是我們的權力。

「TOP10 - 拒絕告白的招數？」的影片中呈現了十種拒絕告白的招數，而片中女生拒絕男生也都有其不同的原因，請同學看完影片後想一想再回答以下問題。

🌸 影片中女生拒絕男生的原因有哪一些呢，請您圈選起來或是提供其他想法。

你不是我的菜(你不是我喜歡的人)

現在我要好好讀書與學習

我現在還不想談戀愛

對方不了解自己，可能與我個性不合

我已經有喜歡的人了

現在還需要時間考慮是否要交往

對方的條件並不符合我的情人標準

對方告白(追求)的方式讓人不舒服

其他: \_\_\_\_\_

🌸 請勾選您覺得影片中比較適合自己使用拒絕告白招數有哪些(可以複選)

直接拒絕

避不見面

找各種擋箭牌

曝露缺點嚇跑對方

不讓對方說出口

拖延戰術

轉移話題

分析現實利弊

開玩笑裝傻

透過第三者傳話

自己的招數: \_\_\_\_\_

🌸 為甚麼你會選擇這幾種方式拒絕告白的理由(可以複選)

不想要傷害到對方

再也不想和他有交集

要讓他知難而退

自己還需要時間考慮

想與他當好朋友就好

怕他會一直對我追求

其他: \_\_\_\_\_

透過前面的活動，我們可以知道對於自己不喜歡或不想的人事物，我們應該勇敢拒絕。但是因為對方是喜歡自己的人，所以若能盡量不傷害到對方，以及避免之後的互動尷尬，也是很重要的事情，以下是拒絕他人告白時可以參考的四個原則。

原則	說明
1.明確給答案	具體回應對方的告白，讓對方清楚了解到我們的回應。
2.說明原因	說明具體原因，讓對方了解。
3.視情形使用正向語言回饋對方	若對方是好朋友，且使用合適的方式對我告白，我可以使用感謝的語言回饋對方，盡量不傷害到對方，可以避免之後的尷尬。
4.自然地回到原有的關係普通朋友或是陌生人	如果對方原本是您的朋友或同學，拒絕對方後請把他當成一般朋友的方式相處；若對方是陌生人，請拒絕「加好友」的方式建立後續關係。

## 故事情境

「小光」在班上是個風雲人物，大部分的同學都很喜歡他，但是「小琪」對於他自以為是的個性總是看不過去，有一天「小光」對「小琪」說：「我看上你了，你就當我的女朋友如何？」「小琪」聽完當下非常生氣，回他說：「你是全天下最不要臉的傢伙，你以為大家都喜歡你嗎，回去照照鏡子，看自己長什麼德行吧！」

- 🌸 請問故事中的追求「小琪」的對象「小光」，是不是「小琪」想交往的對象。
- 🌸 「小光」追求「小琪」使用什麼告白方式，你認為「小琪」會喜歡這樣的方式嗎？
- 🌸 「小琪」拒絕「小光」的方式是有符合拒絕告白的哪一個原則，您覺得好嗎？

## 好人卡的秘密

「他說喜歡我，可是我沒有想跟他交往啊，但我又不知道該怎麼拒絕他才不會尷尬。」你已經知道拒絕別人告白的幾個重要原則，但是要怎麼開口拒絕別人的告白，又是令人苦惱的問題，因此練習拒絕一個人，不僅是一段學習尊重對方的過程，也是練習「接受拒絕」。以下我們依據前面提到的原則，轉化成具體步驟，看看每一個步驟有哪一些適當以及不適當的用語，然後在分享你自己想到的說法。

### 1 能清楚且有信心的表達想法

適當	不適當
我無法與你交往。 我不能做你的男(女)朋友。 我們當普通朋友就好。	不給予回應。 我不知道你在說甚麼。 讓我考慮考慮可以嗎。
我可以怎麼說： _____ _____	

### 2 說明原因

適當	不適當
我現在還不想談戀愛。 你不是我喜歡的類型。 我現在還要好好學習。	你長得很醜。 我很討厭你。
我可以怎麼說： _____ _____	

### 3 了解他人的感受，使用正向語言

適當	不適當
謝謝你喜歡我 謝謝你欣賞我 你有勇氣很棒 你會遇到適合的對象	我以後不要看到你。 你怎麼敢跟我告白。
我可以怎麼說： _____ _____	

### 4 自然地回到原有的關係-普通朋友或是陌生人

適當	不適當
普通朋友 我們當普通朋友就好。	陌生人 請你以後不要再來找我。
我可以怎麼說： _____ _____	

## 製作我的好人卡

在之前的單元，你有對想告白的對象寫過告白信，現在請你運用「告白拒絕」之原則，以及使用前面所練習到的用語，撰寫你的告白拒絕信。

- (一) 能清楚且有信心的表達想法
- (二) 說明原因。
- (三) 了解他人的感受，使用正向語言。
- (四) 自然地回到原有的關係-普通朋友或是陌生人。

您好

關於你對我的表白，我想我需要給您一個回復！

我要跟你說我現在還不想談戀愛( )，

因為我現在這個年紀還要好好讀書( )，

但是還是要謝謝你這麼欣賞我( )，

### 本單元小提醒

有些時候，我們會遇到的狀況是：已經嘗試了各種拒絕方法，對方卻還是窮追不捨，而這些行為更可能成為不當追求，你還記得之前學到的因應方式嗎？

# 愛的鹹酸甜

在面對自己喜歡的人，進行告白都有可能經歷被拒絕。無可否認，「不」字會傷人。它可能給你帶來尷尬，或讓你難以接受。面對拒絕，每個人的處理方式都不一樣，儘管很難有速效藥。但是如果能有正確思考之步驟，將有助於面對被拒絕的情境。以下是針對告白被拒絕時，你可以參考的四個思考步驟。

步驟	提示/句型
1. 分辨拒絕表示	先分辨對方的表現（語言、動作…等）是不是在表示拒絕。
2. 正向思考	被拒絕並不能說明我們自己不夠好，對方拒絕你，因為他是誠實表達自己的感受，而且你必須尊重他的決定。
3. 禮貌回應(回信)	被拒絕後，還是要很有禮貌的回應，千萬不可以轉頭就離開或是惡言相向。
4. 自我肯定	找出喜歡一個人以及告白的歷程中，自己做的好的事情跟自己說很棒，並且要積極的面對未來。

 請判斷以下回應代表拒絕的，請打勾：

<input type="checkbox"/> 開心點頭	<input type="checkbox"/> 我也喜歡你	<input type="checkbox"/> 面有難色
<input type="checkbox"/> 我們可以交往	<input type="checkbox"/> 搖頭沒有說話	<input type="checkbox"/> 我考慮一下
<input type="checkbox"/> 再看看吧！	<input type="checkbox"/> 我現在不想談戀愛	<input type="checkbox"/> 我無法和你交往

 正向思考

1. 每個人都有拒絕的權利
2. 被拒絕，不代表對方討厭我，大家還是好同學或好朋友
3. 被拒絕，也不用太難過，我會遇到也是喜歡我的人

我的想法：

---



---

 告白被別人拒絕時，我可以怎麼回應

- 1.好的，謝謝你!
  - 2.沒關係，希望我們還是好朋友！
- 我的說法： \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

 被拒絕後的自我肯定

- 1.我勇敢地跟她表白，我真的很棒。
  - 2.我的朋友都安慰我，真的很欣慰。
- 我可以怎麼想： \_\_\_\_\_

 角色扮演：請依下列情境運用前面的思考步驟轉換合適的方法。

- 1.小星對小齊說:我喜歡你，我要跟你交往！小齊面有難色，搖了搖頭。  
小星心裡想:他沒有講話就是答應了，太棒了!  
請幫改成適合的想法：

\_\_\_\_\_ (分辨拒絕表示)

- 2.小齊拒絕了小星的告白，小星被拒絕感覺自己是個被討厭的人。  
其實小星可以怎麼想：

\_\_\_\_\_ (正向思考)

- 3.小星被拒絕，對小齊說:你怎麼可以拒絕我，你真的是太過分了  
讓我們幫小星改一下他的說法：

\_\_\_\_\_ (禮貌回應)

- 4.經過這次的告白失敗經驗，小星自己不應該向他告白的。  
其實小星可以這樣做：

\_\_\_\_\_ (自我肯定)

## 我會好好的

### 【每個人表白被拒的療傷方式】

#### ☆阿焰——

無法長時間藏住心中秘密的阿焰來說，「表白被拒」不會是一個太難面對的問題。因此，「表白被拒」也並不意味著世界末日。他們可以把好朋友約出來吃一頓，聊一夜，煩惱就消除了。

#### ☆壯壯——

壯壯喜歡把煩惱悶在心裡，但是假如長久得不到傾訴和釋放的機會，壯壯也會受不了的。於是壯壯喜歡將失意的往事寄托在藝術之神身上，一首情詩、一幅水彩畫、一支傷心情歌、一篇愛情小說，以宣洩自己的心情。

#### ☆雙雙——

難以想像雙雙表白也會被拒，如果不是有了九成九的把握他是不會行動。但如果告白被拒絕，雙雙可能表現得和正常人一樣，內心是壓抑的；也有可能開始遊戲人生，去唱歌、吃東西、和好朋友訴苦。

#### ☆柔柔——

柔柔一般是羞澀內向的，倘若告白被拒，他會鬱悶及悲傷，最可能做的事情就是在工作中逃避情傷的疼痛，用繁重的工作壓榨自己的精力，直至精疲力竭，這樣一來，心痛的感覺無形中也就淡化了。

#### ☆榮榮——

榮榮非常有自信，因此表白被拒，他更多感到的是憤怒和恥辱，而不是情感方面的憂傷絕望。因此，榮榮在這種時候就會多約幾個平時的死黨，絕口不提自己的倒黴事，而是召集大家一起大吃大喝，大玩特玩，這樣內心反而才能得到真正的平靜。

#### ☆欣欣——

欣欣在表白時如果慘遭拒絕，會立刻找個沒人的角落面壁思過，想想自己到底哪裡做的不夠好，對方又是因為自己的什麼缺點而拒絕了自己。之後，向來完美主義的欣欣會用記日記的方式來持續反思改進，如何讓自己更招異性喜歡，以便讓下一次表白更加順利。

### ☆阿和——

阿和在表白被拒時，會表現出超出常人想像的理智。他會找時間和自己的知己進行密談，將自己關於這次表白被拒的所有細節（無論有多丟人）都一五一十地告訴對方，之後請求對方幫自己代為判斷「問題究竟出在哪裡」。

### ☆小夜——

小夜性格比較極端，愛就愛得熱情似火，一旦告白被拒絕，就會像油鍋被澆涼水，一下沸騰起來，但是他不喜歡把自己的事情和內心想法公開出來，可是會在表白被拒後，長時間偷偷關注對方的私生活一段時間。

### ☆飛飛——

飛飛本來也不會把自己的表白看得多嚴重，所以告白被拒絕，不會認為是什麼大事。但萬一對方面拒絕的態度太過傲慢，傷了飛飛的自尊心，那就等著看吧。那她會想辦法努力找另一個品貌俱佳的戀人出現在你面前。

### ☆嚴嚴——

嚴嚴是把各種感覺悶在心裡，但表白被拒後，那張平靜無波的撲克牌臉下必然跳躍著一顆破碎的玻璃心。當嚴嚴遇到情感上的大挫折後，他也會全盤否定自己關於愛情的初衷，並勸告自己：浪漫這種事果然不該是自己玩的，還是老老實實相親去吧。

### ☆阿奇——

阿奇有自己的原則，會像智者一樣處理問題，告白被拒絕後，有可能認為不能做戀人，做朋友也是一個不錯的選擇。但也可能認為一次被拒不代表永遠沒機，所以，對阿奇來說，籌劃下一步的進攻方式，就是最好的療傷手段啦！

### ☆夢夢——

夢夢在情感方面比較脆弱。對他來講，表白被拒簡直就是精神上的2012提前到來了一樣。因此在這種時候，夢夢可能會藉由自己寫的幾句情詩或自彈自唱的情歌中，希望借此安慰受傷的玻璃心。

🌸 參考以上12星座角色在告白被拒絕後的反應，你有觀察到哪些情緒，以及他們用什麼方式去進行療傷？

分享當你告白被拒絕時，  
可能有的情緒為何  
(不用對應自己的星座)

冷靜以對  
憤怒和恥辱  
鬱悶及悲傷

---

---

分享當你告白被拒絕時，  
可能有的情緒為何  
(不用對應自己的星座)

找朋友訴苦  
拼命工作

---

---

除了上述十二星座的反應，還有什麼方式可以幫助我們進行情感療傷呢？《Social Lab社群實驗室》透過《OpView社群口碑資料庫》追蹤去年1年內「失戀後療癒方法」話題的網路聲量表現，帶大家了解網友熱議的8大分手後療傷方式。

### 失戀後療傷方法TOP8 網路聲量排行

吃美食  
742則



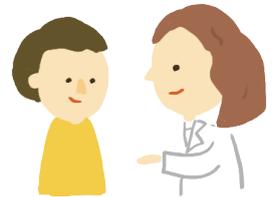
旅行  
460則



運動  
382則



心理治療  
260則



閱讀  
212則



朋友團聚  
156則



追劇  
140則



聽音樂  
107則



「旅遊」、「運動」等動態活動，也是分手後療傷的選擇方式之一，許多網友紛紛分享經驗「分手後去自助旅遊兩個禮拜，踏出舒適圈」、「每天跑步，那個疲累直接壓過分手的不愉快」等，表示活動一多，很快就能忘記那些難過的情緒。？

在情感療傷期間，我怎麼規劃我的動態活動

---

---

---

---

---

---

「閱讀」、「追劇」與「聽音樂」等靜態活動，也同樣獲得許多討論，如「追劇是最好的方法，一天時間就這樣過去」、「音樂推一個周興哲，哭到沒眼淚就好了」、「看書充實自己，漸漸就能放下了」等等，表示透過音樂發洩悲傷、亦或從文字中重新找回自我，只要能從心靈上獲得療癒，都不失為一個好方法。

在情感療傷期間，我怎麼規劃我的靜態活動

---

---

---

---

---

---

分手後的心情調適並不容易，也需要時間去沈澱，只要別忘記多多善待、充實自己，無論是用何種方式去療傷，都希望大家能夠盡快走出分手的低潮，繼續迎接新的生活。

喜歡一個人很久，好不容易鼓起勇氣跟他告白，結果被拒絕了，心情鬱悶且傷痛，但是總是要把情緒調適好，就讓我們點一首歌，宣洩我們的情緒，讓自己與他人的更幸福吧！

很愛很愛你

歌手：劉若英( Rene Liu )

作詞：施人誠

作曲：玉城千春

編曲：梁伯君

想為你做件事 讓你更快樂的事 好在你的心中埋下我的名字  
求時間 趁著你 不注意的時候 悄悄地 把這種子釀成果實

我想她的確是 更適合你的女子 我太不夠溫柔優雅成熟懂事  
如果我 退回到 好朋友的位置 你也就 不再需要為難成這樣子

很愛很愛你 所以願意 捨得讓你 往更多幸福的地方飛去  
很愛很愛你 只有讓你 擁有愛情 我才安心

看著她走向你 那幅畫面多美麗 如果我會哭泣也是因為歡喜  
地球上 兩個人能相遇不容易 作不成你的情人我仍感激

很愛很愛你 所以願意 不牽絆你 飛向幸福的地方去  
很愛很愛你 只有讓你 擁有愛情 我才安心

- ❁ 失戀或被拒絕時會有什麼感受？
- ❁ 歌詞裡的主角怎麼面對分手的結果？
- ❁ 你有沒有類似經驗？你會選擇怎麼面對這個結果呢？

## 本單元小提醒

有些時候，我們會遇到的狀況是：已經嘗試很多方式去撫平自己情感上的傷痛，過了一段時間心情還是很不舒服，甚至已經影響我的學習與生活，這時候我該怎麼辦？

你可以尋求人會選專業資源的幫助，來走出分手後的情緒，如果是身為學生的你，不妨可以找學校的導師、輔導老師與你聊一聊，可以獲得幫助！除了獨自面對難過的情緒，「與三五好友相約」一起吃飯、聊心事也是不錯的辦法。

# 03 如何約會與避免約會遇見暴力

**單元一** 我的桃花怎麼開？挑選適合自己的交友管道

**單元一** 網路交友大哉問？如何利用網路拓展人際

## 性平議題適切融入學習重點

議題 學習主題		身體自主權的尊重與維護。 性騷擾、性侵害與性霸凌的防治。 科技、資訊與媒體的性別識讀。
議題 實質內涵	性 U4 性 U5 性 U7	維護與捍衛自己的身體自主權，並尊重他人的身體自主權。 探究性騷擾、性侵害與性霸凌相關議題，並熟知權利救濟的管道與程序。 批判科技、資訊與媒體的性別意識形態。

## 領域學習重點

學習表現	特社2-V-2 特社2-V-15 特社2-V-16 特社2-V-17 特社2-V-18 特社3-V-2	區辨與查證科技媒體訊息的真實性，不被誤導。 了解與人相處時的安全情境條件。 面對他人不當的觸摸或語言時，能有效使用自我保護及求助技巧。 尋求適當途徑告發他人不當的觸摸或語言。 了解與他人單獨約會時的安全。 在執行工作過程中自我檢查、自我回饋以解決問題。
學習內容	特社A-V-2 特社B-V-3 特社B-V-5	問題解決的外在資源。 友誼維持的技巧。 危險預防與責任的處理。

## 學習目標

1. 透過生活經驗與科技媒體的判讀，教導學生從自己的需求出發，以選擇適合的交友管道找到約會對象。
2. 透過影片探討利用網路科技開拓人際時該怎麼注意自身安全。
3. 利用QA小劇場和人事時地物的角色扮演，反覆練習如何讓網路變成交友的利器而非陷阱。

## 主題簡介

循序漸進地帶學生從認識交友管道到瞭解約會方式來做探討。

運用學生日常能接觸到的科技媒體訊息，如youtube影片與新聞報導等作為教材，引導學生盡可能從客觀角度分析，並從嘗試各種訊息管道中抽絲剝繭，找出正確的且適合自己的部分作為選擇交友管道或是網路約會的參考；並且在課程中透過小組討論、角色扮演、海報發表等活動，讓學生可以反覆練習如何判讀資訊及自我保護。

## 單元設計理念

因應學生在交友上的困難以及科技進步、網路日漸發達的趨勢，特別將交友管道作為入門單元，先帶學生分析自己的需求與優劣勢，找出適合自己的交友方式，先達成擴展人際的第一步。

### 單元一

### 我的緣份怎麼來？

#### 活動

#### 1

### 白日夢見愛，你的愛情什麼模樣？

**活動說明** 利用遊戲的方式，讓小組集思廣益地討論各種相遇的可能，想想看愛情的桃花可能會在哪些地點、時間，用什麼樣的方式盛開。在天馬行空的想像之後，在聚焦回現實狀況，探討這些浪漫的、不可思議的相遇方式是否真的可行？如果經由這些方式開展友誼，可能會有哪樣的結果？

**活動內容**

- 一、設立「人、事、時、地、物」五大主題。
- 二、若學生認知能力許可，由學生針對五大主題，寫出一個答案。例如：人：同學、事：打手遊、時：補習時、地：廁所、物：鉛筆盒。
- 三、若學生的認知能力無法自行作答，則由教師提供五大主題的卡牌，供學生抽取。
- 四、請各組同學從每個主題的卡牌中抽出一張卡牌，每一組總共會有五張卡牌。
- 五、請各組從抽中的卡牌中任選至少三張卡牌，編出相遇的各種可能，再挑出最有創意的答案上台分享。
- 六、讓各組投票，決定哪個方式最浪漫以及哪個方式最可能出現在現實中，並討論各種方式可能的結果。

## 網路調查溫度計

## 活動說明

從網路的報導出發，引導學生識讀報導內容，討論兩篇報導的異同，例如：如何分類交友管道，調查結果為何不同，並試著說明造成上述狀況的可能原因為何？最後，讓學生結合自己的生活經驗進行下列思考：那些交友管道較常見或較可靠以及哪種交友管道較適合自己的需求與特質？

（備註：教師可視班級情況自行選擇其他文本來替換下列報導。）

## 活動內容

一、提供兩篇主題為「最常見的交友管道」的報導。

1. 交友管道大調查「同事朋友介紹」仍居冠-自由時報
2. 愛情桃花開在這！五大網友熱議情侶認識管道一次看-《Social Lab社群實驗室》

二、引導學生列出兩篇文章的比較表格，再請學生分享對這兩篇報導的想法，例如是否準確、有沒有哪些需要留意之處。

	自由時報	《Social Lab社群實驗室》
NO1	同事朋友介紹	學校同儕
NO2	交友網站	網路(含交友軟體與社群網站)
NO3	親友介紹	親友介紹
NO4	社群網站	職場
NO5	興趣社團	聯誼

三、與學生討論各階段較常見的交友管道為哪些？

## 參考答案：

1. 高中階段通常透過同儕或朋友介紹、網路、社團等，大學生除了前面三者則可能會加入聯誼和職場的部分，社會人士可能還有親友介紹等。

2. 可請學生結合自己的生活經驗，進行交流與分享，或許可以得到更多元的答案。

四、請學生思考自己的需求（例如想找到志同道合的朋友）和條件（例如在網路上發言比較順暢），再依個別化需求選擇適合的交友管道。若時間足夠，可請同學上台分享。

## 參考答案：

例如希望交往志同道合的朋友，則可透過興趣社團；或是在現實生活中較寡言，在網路上發言比較順暢，可考慮用網路作為開拓人際的工具。

## 單元小結

利用單元一的開放式問題蒐集對愛情的想像及單元二的網路報導以及自身經驗來找到最適合自己的交友管道。結合學生的想像以及實際生活經驗，先列舉各種可能的交友方式，再聚焦回自己身上，找出最適合自己的交友方式。

## 活動

## 1

## 真的假的啦！其實在交友軟體上更容易找到對的人？

**活動說明** 利用影片引發學生對網路交友的思考，接下來透過Q&A小劇場，讓各組學生抽題進行討論，再讓學生將討論的結果以戲劇的方式表現出來。

**活動內容**

- 1.看影片前，先請學生圈選對交友軟體的看法。
- 2.請同學說出自己對真愛的定義。
- 3.看完影片後，再請學生檢視自己對於網路交友的看法是否有改變。若有的話請分享自己的變化。
- 4.請各組學生上台抽題進行討論。
- 5.請學生將討論的結果以戲劇的方式表現出來。

## Q&amp;A問題：

Q1：請選定組員拍出一張適合的大頭照

Q2：在現實生活中，遇見一個不錯的對象，要怎麼開啟話題？

（教師可以引導學生思考同樣的方法是否適用於網路）

Q3：在網路上聊天時如果不想被洗洗睡的話，可以透過那些話題或是技巧來延續你們的聊天？

（教師可以引導學生思考同樣的方法是否適用於現實生活）

Q4：聊得不錯的網友，要約出來見面嗎？

## 活動

## 2

## 網路交友約會陷阱多。小心帥哥變杰哥!!

**活動說明** 銜接上個活動的Q4，利用影片引導學生討論網路交友約會時應該注意哪些事項，再利用「約會教戰守則」的活動，請各組分別針對「人、事、時、地、物」五大面向，討論要如何才能開心約會安全回家，並交討論結果繪製成海報，上與大家分享和交流。

**活動內容**

- 一、請各組抽選「人、事、時、地、物」的卡牌。
- 二、每個小組會抽到其中一個主題的牌卡。

三、請各組討論看看針對抽到的主題進行討論，假設自己要與網友見面可以做好那些事前準備以及後續可能的結果。例如：

組別	主題	事前準備	可能結果
1	人	思考對方可能是怎麼樣的人，要怎麼呈現自己(例如穿著、談吐)才能贏得對方的好感。	投其所好或許能進一步發展，但表現出來的樣貌和自己本質差異過大，仍無法長久。
		怎麼保護自己，例如：邀請朋友一起加入約會。	不但能保護自己也能幫忙鑑別對象。
2	地	可以思考選擇那些地點作為約會場合較好，如果大家都喜歡打球，或許可以選在球場，若是大家都喜歡看電影，或許可以選在電影院。	選擇電影院時，該選擇一般電影院或是包廂，這兩者分別可能對約會有什麼影響？前者較安全、後者隱私性較高但也較易發生危險。

四、視時間狀況，邀請小組上台分享。

- 單元小結**
1. 與學生細談交友相處和網路交友，並以實際的討論與練習來熟悉如何在拓展人際的旅程中避開危險、享受樂趣。
  2. 強調本章節是以避免約會暴力為主，如已發生約會暴力可引用求助頁面的相關內容。

## 網路調查溫度計

派派身邊的朋友們都有了伴侶，常常看到大家放閃、曬恩愛，讓他也對愛情有了憧憬，但是個性較害羞內性的他實在不知道要怎麼踏出交友的第一步。於是，他想借用google大神的神力，查看看看有沒有什麼比較棒的交友管道。

他找到了兩篇報導，一篇是自由時報的「交友管道大調查『同事朋友介紹』仍居冠」，另一篇是《Social Lab社群實驗室》的「愛情桃花開在這！五大網友熱議情侶認識管道一次看」。

第一篇自由時報的報導是2015年所寫的，由金融商品比價平台「Money101」針對該戀愛結婚交友App派愛族（Pairs）台灣區會員進行調查，總共回收有效樣本1,262份。從中發現「透過同事朋友介紹」（23.84%）高居第一名，第二名則是透過「交友網站」來認識對象達到20.11%。接著依序是「親友介紹」（13.80%）、「社群網站」（11.88%）與「興趣社團」（7.86%）等；至於過去傳統的聯誼（5.35%）與婚友社（2.18%）管道，調查顯示比例相當低。

而第二篇《Social Lab社群實驗室》的報導是在2022年，透過《OpView社群口碑資料庫》追蹤近三個月內「情侶認識」話題的網路聲量表現，來做為排行。在44064則的留言中，第一名為學校同儕(18142則)、第二名為網路交友(包含含交友軟體與社群網站，共8876則)、第三名是透過職場(7383則)、第四名是親友介紹(6802則)，而第五名則是聯誼(2861則)。

### 行動一：超級比一比

查完資料後，派派更加困惑了，因為兩篇資料各有各的分類方式和論述觀點，他看得眼花撩亂依舊沒有頭緒，請同學們一起來幫派派整理一下資訊，為他想一想，也會自己思考看看在網路上查到的報導究竟可不可信？對我們的生活能不能有實際的幫助呢？首先請利用下列表格整理兩篇報導，請將選項填入正確的格子。若不便書寫中文者，可填代碼。

	報導一：自由時報	報導二：《Social Lab社群實驗室》
NO1		
NO2		
NO3		
NO4		
NO5		
參考選項	A同事朋友介紹 B親友介紹 C交友網站 D興趣社團 E社群網站	A學校同儕 B親友介紹 C網路(含交友軟體與社群網站) D職場 E聯誼

**比一比 1** 報導一和報導二在分類方法上有哪些不同？

---

---

---

---

**比一比 2** 你覺得交友網站、社群網站和交友軟體一樣嗎？  
如果是你，你會把三者通通包含在網路這個選項中，  
還是要分開來調查？說說你分類的方式吧！

---

---

**想一想** 報導一與網路有關的選項有兩個，  
分別是選項C交友網站和選項E社群網站，  
但報導二的選項C網路，就包含交友軟體與社群網站，  
可能是分類的方法不同，導致調查結果有些不同。

**比一比 3** 你對這聯誼名詞的第一個直覺想像是什麼呢？  
你覺得在兩篇報導中，聯誼的比例有一樣嗎？

---

---

**想一想** 聯誼這個選項在報導一裡只佔了5.35%，在報導二裡名列第五名，看起來好像在報導二中聯誼的名次比報導一高許多，但如果把則數轉算成比例來看，你會發現44064則裡佔了2861則，比例約是6.4%。雖然名次上有落差，但以比例來看，落差並沒有很大。

超級比一比的反思：

在透過整理表格深入思考這兩篇報導的內容後，我們會發現，兩篇報導的書寫時間、參與者人數及分類方式等皆有不同，而且不論是哪篇報導都有些名詞沒有明確定義，因此我們不能一味相信網路上的數據，要思考後在分析看看這些資料對自己有沒有幫助。

行動2

我是派派、派派是我，哪個才是最佳解方？  
如果派派就是你，請結合你的生活經驗來想想看，  
依據你的年齡、性別、個性等等  
來挑選你最適合的交友管道為何？  
並跟大家分享一下原因。

---

---

---

---

---

---

---

---

# 03 愛情密碼

單元一 認識自己與對方的感情需求(心電感應)

單元一 愛情的經營模式與融入彼此的生活圈（你儂我融）

## 性平議題適切融入學習重點

議題	性騷擾、性侵害與性霸凌的防治。
學習主題	性別權力關係與互動。 科技、資訊與媒體的性別識讀。

議題 實質內涵	性 U4	維護與捍衛自己的身體自主權，並尊重他人的身體自主權。
	性 U5	探究性騷擾、性侵害與性霸凌相關議題，並熟知權利救濟的管道與程序。
	性 U11	分析情感關係中的性別權力議題，養成溝通協商與提升處理情感挫折的能力。
	性 U12	反思各種互動中的性別權力關係。

## 領域學習重點

學習表現	特社1-V-9	勇於面對自己的選擇和承擔後果。
	特社2-V-2	區辨與查證科技媒體訊息的真實性，不被誤導。
	特社2-V-4	用適當方式表達和接受不同的意見或評論。
	特社2-V-5	根據對話中隱含的情緒和目的，選擇適當的因應方法。
	特社2-V-8	積極參與團體，爭取團體的接納。
	特社2-V-15	了解與人相處時的安全情境條件。
	特社3-V-2	在執行工作過程中自我檢查、自我回饋以解決問題。
	特社3-V-9	與家人參與社區或部落的聚會或活動時，主動表達及協助處理事務。

學習內容	特社A-V-3	正向思考的技巧。
	特社B-V-2	同理他人的技巧。
	特社B-V-3	友誼維持的技巧。
	特社B-V-4	協商技巧與求助資源。

## 學習目標

1. 透過自我回饋了解情感中自身及他人的重要需求，並透過情境演練及角色扮演的的方式將需求以適切的方式表達或進行調整。
2. 透過心智圖的繪製思考在愛情相處過程中的各種方式及注意事項，並利用角色扮演練習在伴侶的生活圈中介紹自己。

## 主題簡介

本主題共分為2單元，第1單元從交往中的雙方的互動出發，並學習在情感中適切表達自己及留意對方的需求並做因應。第2單元臚列出愛情中的經營方式並練習如何將自己及對方順利融入生活情境中。

## 單元設計理念

本單元透過師生的討論及激盪，鼓勵學生透過自我覺察及自我回饋了解自己和對方的需求，從中建立在情感中的目標與共識，以提升彼此在情感中的心理層面舒適程度。結合心智圖整理情侶互動過程中的不同方式中隱藏的細節及危機處理，最後透過社會技巧中基本溝通及人際互動技巧，將自己與伴侶的融入對方的生活圈中。

### 單元一

### 認識自己與對方的感情需求

#### 活動

#### 1

### 大聲說不如好好說

#### 活動說明

- 1.介紹伴侶間的互動類型，例如：分享、傾聽、回饋、陪伴、肢體接觸（牽手、擁抱等），並讓學生思考及分享還有沒有其他的互動方式。
- 2.介紹需求表達的方式有語言（口語、文字）及非語言（表情、動作等），並讓學生討論每一種需求表達方式的優、缺點，選擇出自己最合適的需求表達方式。

#### 活動內容

- 1.先利用字卡與示例向學生介紹五種伴侶間互動類型(分享、傾聽、回饋、陪伴及肢體接觸等)，透過互動模式的循序漸進及不同程度的互動模式，引導學生思考互動的類型。
- 2.透過流程圖帶著學生討論各類型中的互動狀況，來討論情侶間不同種類的互動方式，後續請學生思考與分享討論中沒有紀錄但也是情侶互動的方式。
- 3.透過圖卡及字卡的方式介紹需求表達的方式，包含語言及非語言的模式，透過優缺點之分析與討論，讓學生找到適合自己的方式並與同學互相分享選擇的理由，同時學習如何在一段關係中表達自己的感受。

## 愛情中的口是心非

### 活動說明

- 1.讓學生以適切的方式表達自己的需求外，也應該學習正確辨識對方的需求，並作出適切的調整。
- 2.準備不同對話情境讓學生模擬，讓學生依據情境中人物的語言及非語言表達來推測可能產生的情緒，並讓學生討論出合適調整方式。
- 3.針對隱藏危險因子的案例（例如：情感勒索、金錢借貸及更進一步的親密關係）進行討論、預防與因應策略。

### 活動內容

- 1.接續活動一，讓學生分組進行「分享、傾聽、回饋」的互動類型，透過互動過程中去學習以適切方式表達自己需求與傾聽對方感受，並根據對方的回應進行回饋與調整。
- 2.教師準備數個不同的對話情境，讓學生透過角色扮演的模式去推測情境中的需求表達方式背後隱藏的情緒反應，並讓學生討論如何因應類似情境的做法。
- 3.教師利用不恰當情侶互動的影片讓學生討論其中出現的危險因子有哪些，並介紹可能隱藏的危險因子，透過不同的社會事件與學生討論預防及因應策略。

### 單元小結

藉由小組討論及分析的方式歸納自身的情感需求，並透過角色扮演的方式學習傾聽及調整。

## 單元二

## 愛情的經營模式與融入彼此的生活圈

## 相愛容易相處難

### 活動說明

- 1.介紹在愛情相處中的各種方式，包含透過社群媒體訊息的傳遞、電話的日常分享、面對面的交流，並讓學生思考及分享還有沒有其他的互動方式。
- 2.藉由心智圖繪製讓學生討論互動模式的活動與注意事項，並讓學生討論每一個互動方式的優、缺點，分析並選擇最適合自己與伴侶的互動方式。

- 活動內容**
- 1.先利用字卡與示例向學生介紹愛情相處的方式，讓學生思考自己平常常用的方式以及可能出現的誤解及問題。
  - 2.引導學生透過心智圖的繪製，整理出不同場合、時間、互動關係中能夠與對方進行的活動以及注意事項。
  - 3.教師利用心智圖與學生討論互動模式的優、缺點有哪些，討論如何因應缺點可能隱藏的問題，並選擇最適合自己與伴侶的互動方式。

## 活動

# 2

## 我的伴怎麼扮

- 活動說明**
- 1.介紹在自我介紹或是介紹伴侶時常見的詞彙以及句型種類、常見的場合種類（例如：家庭聚會、朋友聚會、同事聚會）面對長輩或是平輩的說話方式等，並透過造句的方式進行語句彙整。
  - 2.利用角色扮演的的方式，讓學生練習在不同的場合中組織語句介紹自己的伴侶，以及在與伴侶共同出席的場合中介紹自己。

- 活動內容**
- 1.介紹常見的詞彙以及句型種類、常見的場合種類（例如：家庭聚會、朋友聚會、同事聚會）、面對長輩或是平輩的說話方式等。
  - 2.教師透過詞彙及句型的字卡，引導學生進行自我介紹及介紹伴侶之語句組織與練習。
  - 3.透過角色扮演的模式，引導學生在抽選的情境中進行自我介紹與介紹伴侶的練習。

- 單元小結**
- 藉由心智圖的整理及發想，了解情侶互動中隱藏的危機及處遇方式，並練習融入在彼此的生活圈中。

# 大聲說不如好好說

大家在電視劇、動畫中一定看過男女主角因為剛開始一段戀情，而開始苦惱不知道怎樣才能讓對方感受到自己的愛意，讓我們一起來看看情侶相處的過程中適切的方式有哪些吧！



## 1 分享

將自己每天發生的事情用面對面、講電話、打字訊息、貼圖等告訴對方。

## 2 傾聽

對方分享自己的事情及看法時，好好聽對方說完，過程中不輕易插嘴或反駁。

## 3 回饋

針對雙方分享的事情，在對方說完後給予自己的想法及建議，並可以說明原因。

## 4 陪伴

陪伴有分許多種，實際上的互相在對方身邊、不能見面時的電話溝通以及在對方遇到不如意事情的時候心理上的支持，都是陪伴的一種。

## 5 肢體接觸

在情侶相處過程中難免會隨著情感的基礎累積進而有肢體接觸，例如牽手、擁抱等。



想想看，還有沒有上面沒有提到的相處方式呢？  
可以和我們分享看看唷！  
哪一種相處方式最讓你感到舒適呢？為什麼？

在前面活動中，我們知道在感情中基本的相處模式，但就算是這樣我們也可能會因為對方不了解自己而陷入苦惱，在一段感情當中如果不能適時地表達自己的感覺是會讓自己陷入無限忍耐的循環中的。讓我們來了解在愛情中有哪些可以表達自己需求及感受的方式吧！

## 溝通管道

1

語言溝通：說話、文字、訊息等

2

非語言溝通：表情、肢體動作……等

3

副語言溝通：語氣、音調、音量大小、停頓等

在溝通過程中，不一定只能使用一種管道進行，通常是語言、非語言及副語言相互搭配。



想想看，如果遇到以下情況，你會怎麼表達你心中的想法呢？

情境一：

東東與小梅彼此為親密伴侶，某天東東想邀請小梅放學後去附近的商場逛街，原本活潑的小梅因為身體不舒服拒絕的東東的邀請，東東說：「以後我自己去好了，你也不要叫我陪你去哪裡了」，當下讓小梅覺得十分難過。如果你是小梅，你會怎麼表達心裡的想法呢？

我覺得我會……

情境二：

小陳及小方是一對親密伴侶，  
快接近段考了，兩人正一起在圖書館唸書，  
突然小方對小陳說：「你的數學比較好，到時候我有不會的你借我抄吧！」  
小陳知道作弊是不對的行為，所以糾正小方的作法，  
沒想到小方竟認為是小陳不夠為自己著想，  
甚至說出見死不救的話來，讓小陳覺得非常苦惱。  
如果你是小陳，你會怎麼表達心裡的想法呢？

我覺得我會……



情境三：

小華的生日要到了，  
伴侶小楓對於要送什麼禮物感到非常傷腦筋，  
因為兩個人都只是學生，  
所以小楓最後決定準備自己親手製作的手寫卡片及實用的文具來當生日驚喜，  
沒想到小華生氣的罵小楓不用心，讓小楓覺得非常難過。  
如果你是小楓，你會怎麼表達心裡的想法呢？



我覺得我會……

## 愛情中的口是心非

在感情的旅程中，有時候我們會遇到自己或對方心口不一的狀況發生，這時候就要藉由前面介紹的語言及非語言的訊號來判斷對方的情緒，進而做出適當的調整及溝通。下列情境當中，每一種情境都隱含了一些狀況及情緒，讓我們一起來找出方法解決吧！

（以下活動為分組活動，請三至四位同學為一組來進行，可以依照劇情讓小組進行角色扮演）

### 情境一：

A：奇怪了！不是約好十點半在電影院前面嗎？都半小時了怎麼還沒看到人呢？

（依邊看著手錶，一邊拿起打電話）

您的電話將轉接到語音信箱，嘟聲後開始計費……

A：（焦躁不安的樣子）電話都打不通，會不會在路上發生什麼事了……

B：對不起，我睡過頭了，電影都開始了！快點快點！！

A：你為時麼剛剛都不接電話？

B：我就想說我已經快到了呀！接電話不就又讓你等更久？

A：算了我們之後再說吧！

請問……

1.你覺得以上情境 A、B 兩人有沒有衝突？原因可能是什麼？

有  沒有，

原因可能是：

-----  
-----

2.如果你是 A，你覺得你會怎麼做？

-----  
-----

3.如果你是 B，你覺得你該怎麼做？

-----  
-----

## 情境二：

A：（拿起電話）喂～你在幹嘛呀？

B：我在練習畫畫，下禮拜就要去比賽了，老師說我要趁假日多多練習。

A：所以你沒空可以陪我囉？

B：今天沒辦法耶！我要先把東西完成，晚上我們家要出門，回來可能很晚了。

A：難得放假你也不花點時間在我身上！！

B：這週參加完比賽就好了，晚上家裡要出門我也不能說不要去呀！

A：不想跟你講了，我去找別人聊天好了！

請問……

1.你覺得以上情境 A、B 兩人有沒有衝突？原因可能是什麼？

有  沒有，

原因可能是：

-----

2.如果你是 A，你覺得你會怎麼做呢？

-----

-----

3.如果你是 B，你覺得你該怎麼做？

-----

-----



還有沒有其他的情況會可能產生衝突呢？

請進行小組討論，嘗試寫出劇本並演出來吧！

A：

-----

B：

-----

A：

-----

B：

-----

A：

-----

B：

-----

A：

-----



除此之外，還有一些情況看似平常，其實是隱藏危機的，讓我們幫他們好好分類吧！

甲、金錢借貸

乙、情緒勒索

丙、無法接受的親密關係



A：我今天身體很不舒服，上次約好的地方我們可以下禮拜再去嗎？

B：我看你根本就不在乎我吧！



A：今天是我們的半年紀念日耶！我們親一下吧！

B：可是……我還沒有準備好，可以先擁抱就好了嗎？

A：算了！我不想跟你說話了



A：我最近想買一個很酷的模型，但我錢不夠，你可以先借我一點嗎？

B：你上次借的都還沒有還，你可以慢慢存到錢再買呀！



如果真的遇到這些狀況，該怎麼辦呢？請打勾

將自己的想法好好地向對方表達

向家人詢問解決方法

到處跟同學說伴侶的壞話

堅持自己的原則

向信任的朋友傾訴煩惱

向師長尋求解決方式



還有沒有其他的方法是課本沒有寫到的呢？有的話請寫下來：

---



---



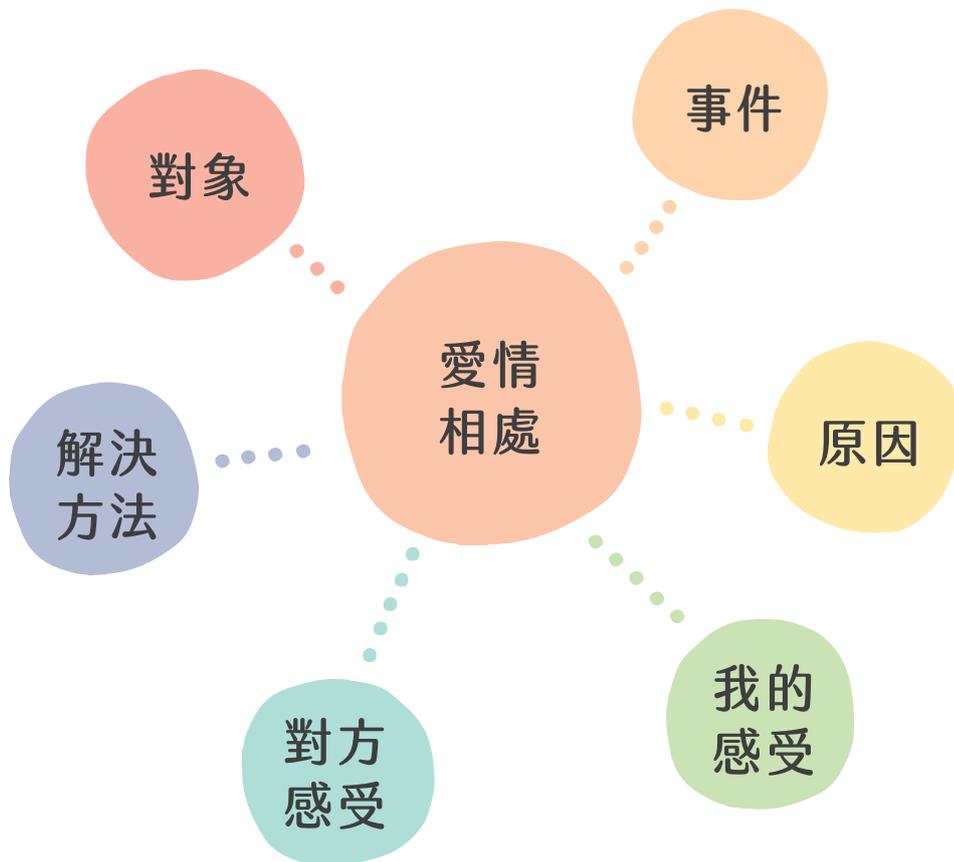
---



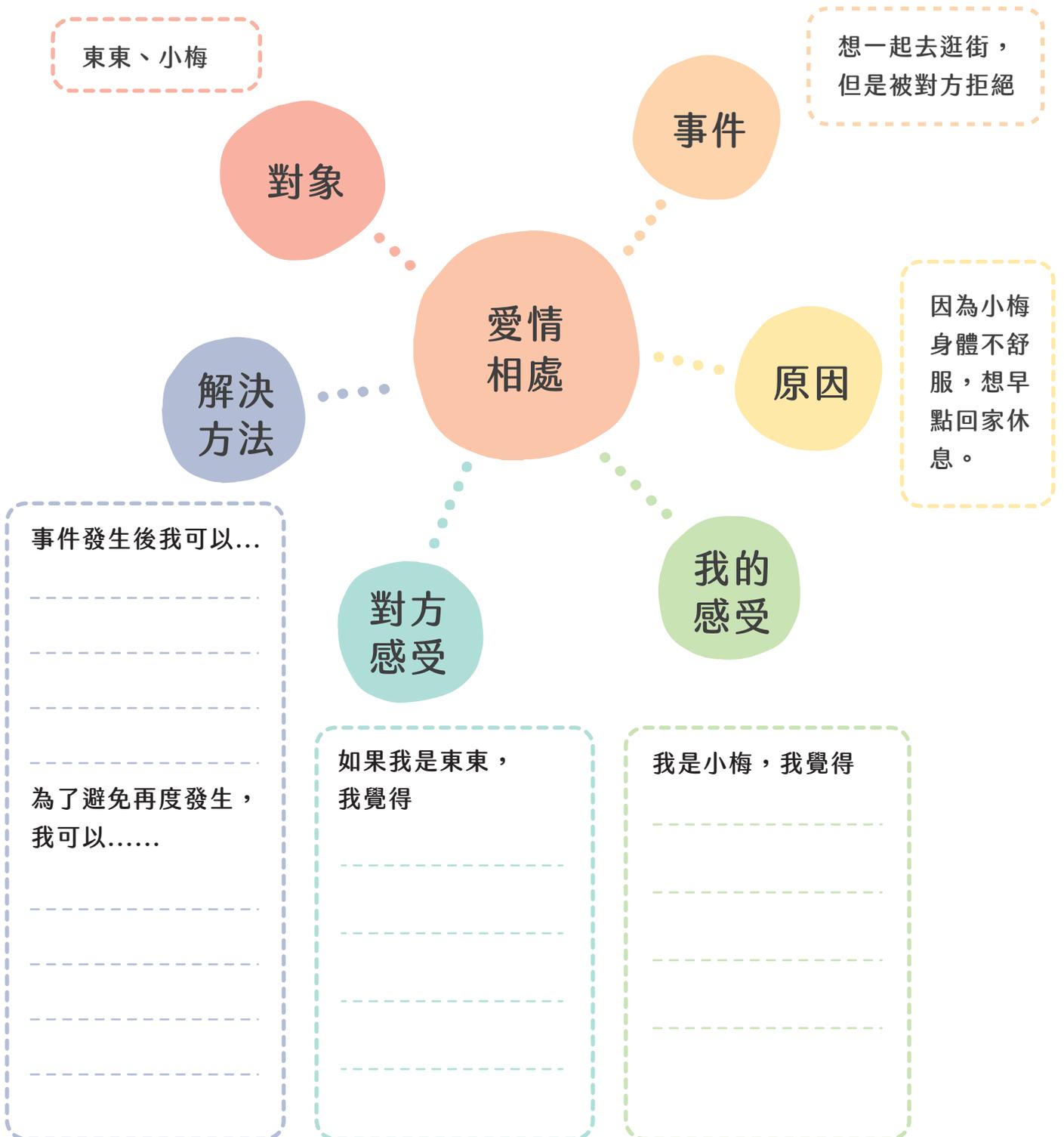
---

# 相愛容易相處難

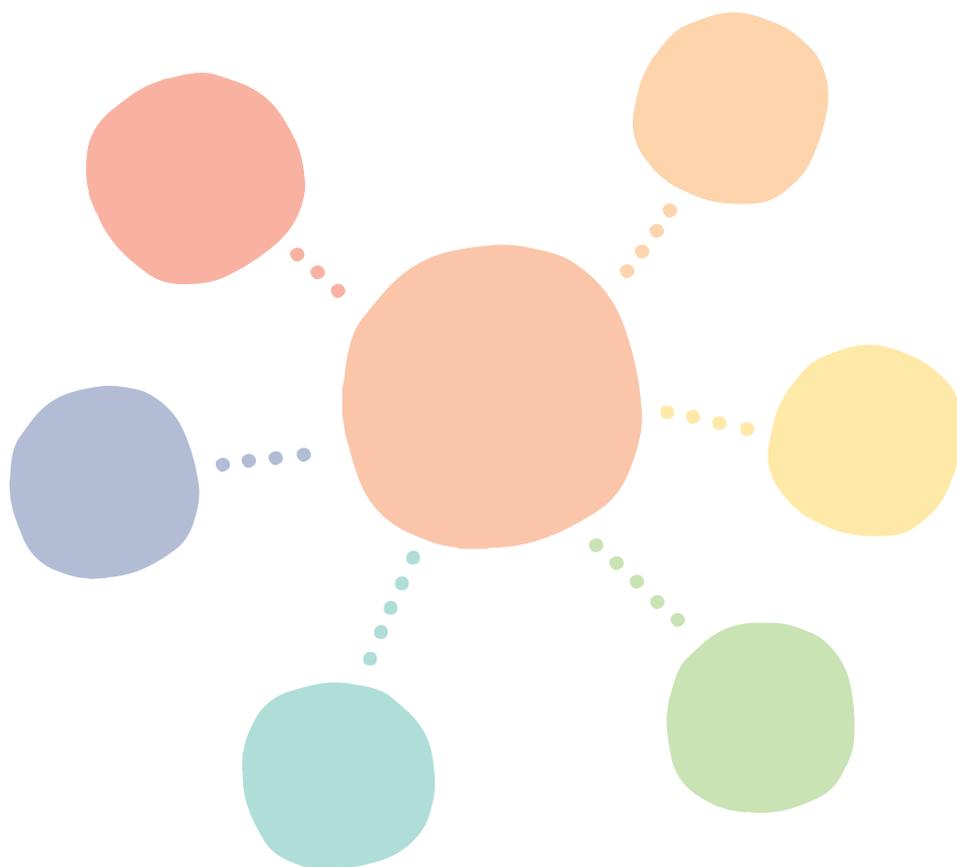
經營一段感情看起來好像很簡單，但其實要留意許多細節，小至平日、假日的時間安排、約會的地點、時間及行程、對話的口氣、方式及肢體動作，大至情感共識、從兩個人變成兩個家庭的決定及負責等。讓我們透過心智地圖來將這些複雜的事項一一理清楚吧！



一開始要使用心智地圖來歸納一個事件其實不太容易，讓我們用東東與小梅的例子（p.66）來試試看吧！（心智地圖中的文字可依實際需求進行調整）



經過前面的示範練習，現在同學可以依照自己的經歷或需求，來製作屬於自己感情事件的心智地圖吧！



## 我的伴怎麼扮

當感情慢慢建立到一定基礎時，我們會開始認識對方的朋友和家人，要如何順利踏入伴侶的生活圈就是一門很大的學問。融入對方的生活沒辦法一蹴可幾，首先先從好好介紹自己及伴侶開始吧！

請圈選出你認為適合用來自我介紹的語句，並組織成屬於自己在伴侶朋友面前的自我介紹吧！

甲、大家好，我是/他是 \_\_\_\_\_

乙、我/他今年 \_\_\_\_\_ 歲

丙、我/他目前是學生 或 我/他目前在 \_\_\_\_\_ 上班

丁、我/他的興趣是 \_\_\_\_\_

戊、我/他家住在 \_\_\_\_\_

己、我/他喜歡吃 \_\_\_\_\_

庚、請多多指教

辛、很高興認識大家

壬、請大家多多照顧他

癸、其他： \_\_\_\_\_

🌸 自我介紹順序： \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

🌸 介紹伴侶順序： \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# 03 愛情翹翹板

單元一 交往權力關係(愛情翹翹板)

單元二 衝突處理與情緒處理(衝突化解大師(拆彈專家))

## 性平議題適切融入學習重點

議題	身體自主權的尊重與維護。
學習主題	性騷擾、性侵害與性霸凌的防治。 性別權力關係與互動。

議題 實質內涵	性 U4	維護與捍衛自己的身體自主權，並尊重他人的身體自主權。
	性 U5	探究性騷擾、性侵害與性霸凌相關議題，並熟知權利救濟的管道與程序。
	性 U11	分析情感關係中的性別權力議題，養成溝通協商與提升處理情感挫折的能力。
	性 U12	反思各種互動中的性別權力關係。

## 領域學習重點

學習表現	特社2-V-10	在面對衝突情境，有效處理自己的情緒。
	特社2-V-11	主動與他人協商，提出雙方都可接受的方法解決衝突。
	特社2-V-12	反省衝突原因，以便事前避免正面衝突。
	特社2-V-15	了解與人相處時的安全情境條件。
	特社2-V-21	培養與人建立健康親密關係的方法。
	特社3-V-2	在執行工作過程中自我檢查、自我回饋以解決問題。

學習內容	特社A-V-1	強烈情緒的表達。
	特社A-V-2	問題解決的外在資源。
	特社A-V-3	正向思考的技巧。
	特社B-V-2	同理他人的技巧。
	特社B-V-3	友誼維持的技巧。
	特社B-V-4	協商技巧與求助資源。
	特社B-V-5	危險預防與責任的處理。

## 學習目標

1. 透過自我檢查、自我回饋辨認各種親密關係的權力，並了解親密接觸對親密關係的影響。
2. 理解關係並非一成不變需要不同階段因應變化而經營，能以表達情緒與需求、調整權力步驟練習、衝突化解練習建立正向關係。
3. 理解關係中的責任與正向看待關係中的變化，能主動表達需求與傾聽，依據自身能力從彼此期待中選擇關係的經營模式。

## 主題簡介

本主題主要分成2個單元，第1個單元回溯愛情的樣貌並認識權力平衡下的關係樣態，進而學習覺察關係中的角色定位與權力變化，第2個單元以關係中衝突情境的覺察與處理為主。2單元皆以情境演練、角色扮演等形式體驗角色協商、磨合與重建的情感關係變化。

## 單元設計理念

本單元強調教師以中立的角度建立學生關係概念，鼓勵學生運用社會技巧策略「自我覺察、自我回饋」辨認自己與對方的需求，學習愛情的建立、目標共識與經營情感的方式，體認各自關係角色定位與具備情感變化的責任。第1與第2單元的練習以社會技巧及自我倡議策略貫穿，覺察自己與對方的情緒、了解自己與對方的需求、辨識關係中的角色定位、凝聚目標共識與協商。由淺入深讓學生反覆演練。

### 單元一

## 交往權力關係

### 活動

#### 1

## 收穫我的愛情果實

### 活動說明

1. 透過活動體認自己的理想愛情模式與相處之道，認識關係的平衡狀態，從案例認識關係中的權利議題，透過討論理解關係屬動態平衡，許彼此協商理想的愛情模式與相處之道。
2. 設計者以螺旋式設計案例情境，藉由紅綠燈讓學生了解關係屬動態平衡與透過案例中的關係情境，以角色扮演結合社會技巧自我審查，自我回饋問題引導步驟，辨識角色所處的權力關係。

（所需復健：情緒卡牌、需求問句卡）

### 活動內容

透過4個螺旋式設計之案例，設計者之設定情境分別為青少年關係中常出現之權力議題：身體意識的否定、陪伴需求、未來規劃的討論與融入對方生活圈等。教師可延伸屬於任教學生較常發生的權力議題，依照以下問題設計步驟進行情境演練。

1. 學習了解自己的理想愛情模式與權力平等的相處之道。
2. 覺察情緒與檢視彼此是否能自在表達需求與意見。以紅燈、綠燈、黃燈檢視案例中的動態平衡。其中為幫助學生聚焦情緒感覺，請學生選擇3個以內的情緒卡。
3. 透過圖片與案例文字說明，擇定其中的角色透過以下問題進行權力關係辨識，預測若狀況未調整可能的關係結局與愛情三角理論類型。
4. 學習倡議自己的需求，與感受需求表達時的情緒感覺。

### 單元小結

藉由情境案例演練，循序漸境自我檢查與自我回饋理解情感關係中的權力議題。

## 愛情的平衡關係

**活動說明** 延續上一活動，藉暖身活動尋找自己愛情的理想模式，深入上述案例練習「權力調整步驟」。透過社會技巧中的協商練習，了解每個人都能夠在關係中擁有基本權力與選擇。

(所需附件：情緒卡牌)

**活動內容** 延續上述4個案例，已經能了解此案例中的權力平衡狀態，透過權力調整步驟，讓學生經驗關係中的協商過程，並覺察透過協商是否有改變愛情翹板的平衡狀態。

- 1.尋找你的理想愛情模式與相處之道。
- 2.調整權力步驟練習：以身作則(冷靜自己)、挑戰自己(表達真實感受與需求)、傾聽提問(鼓勵對方進行以身作則與挑戰自己)、目標共識(討論對關係的目標與如何共同努力)。

**單元小結** 藉由情境案例演練，循序漸境自我檢查與自我回饋理解情感關係中的權力議題。主動透過協商嘗試改變關係中的權力平衡狀態，以理解感情經營雙方都有主動權與責任。

## 愛情名偵探

**活動說明** 說明關係中的衝突在所難免，與學生討論衝突發生的原因?並說明衝突通常發生於彼此價值觀不協調、情緒先於理性溝通。

透過情境對話圈出關係中可能引發衝突的語句。衝突情境設計以青少年生活經驗出發，例如：對伴侶的過度期待、親密關係的發生、身體意識的否定、事件與任務的規畫。教師可針對任教學生再設計延伸案例。

**活動內容** 藉由4個案例，從情境對話中找出引爆衝突的話語。每位學生勾選的話語可以不相同，此情境設計並無標準答案，因為引起情緒的衝突點每個人皆不同，教師需進一步引導學生了解每個人的價值觀與原則不同，因此相處上需要雙方彼此了解與經營。

**單元小結** 藉由角色扮演，設身處地同理彼此的衝突點，並能說出自己的想法，以自我檢查與自我回饋理解彼此的衝突點與情緒。

## 衝突轉個彎

- 活動說明** 1.延續「調整權力步驟練習」，調整為「衝突處理步驟練習」，利用角色扮演的方式，以情境角色扮演讓學生學習檢視衝突發生時如何冷靜、表達自我、問題討論與共識凝聚。
- 活動內容** 藉由衝突化解練習：以身作則(冷靜自己)、挑戰自己(表達真實感受與需求)、傾聽提問(鼓勵對方進行以身作則與挑戰自己)、目標共識(討論衝突背後雙方的期待)、提出雙方可接受的衝突化解方案。
- 單元小結** 藉由角色扮演，主動透過協商嘗試取得共識與同理彼此的需求與情緒，並理解感情經營雙方都有主動權與責任。另一方面，若權力長期不對等或衝突經多次努力仍無法協商，離開關係也是選擇權之一。

# 收穫我的愛情果實

相信每個人對「愛情」都有不同的想像！無論你有沒有心儀的對象，讓我們想像自己與心愛的對象駕駛「愛情專車」啟程到「愛情魔幻森林」，收穫屬於我們的愛情果實！請將想收穫的理想愛情果實圈起來，可重複圈選，並與同學討論為什麼想要這個愛情果實？



我想要轟轟烈烈的與另一半黏在一起都不分開

我想要有自己的空間！久久見一次面就好



我害怕自己一個人，有人陪總比沒人陪好。  
只要有人陪我就好，管他是誰

我想要有他在就有安全感，可以無時無刻依賴他



人帥人美就好，管他好不好相處，愛不愛我

我想要平平淡淡，可以好好聊天的愛情



畫出果實

上面都沒有我要的愛情果實，我想要的果實應該是：

從上述活動，我們知道理想的愛情果實每個人、每段關係的理想標準不一樣，沒有標準答案。感情需要雙方經營並能暢通的表達自己的需求以及回應對方的需求，但我們經常會遇到每個人也許想要的愛情果實不一樣，相處上就容易出現雙方角色失衡的狀態。



無論雙方理想的關係狀態為何，  
人跟人之間的相處應該要：

- ★ 能尊重與同理對方，並重視對方的意見與需求
  - ★ 能尊重對方並自在的回應自己的意見與需求
- 情感關係是一種「動態平衡」。



權力是一個難以覺察的狀態，請關注自己與對方的「情緒」，若你覺察到與對方相處過程中有一點情緒不太舒服的時候，有可能就是「權力關係不對等」！

以下情境案例分別有2個角色，讓我們從以下3個步驟思考角色間的相處之道，看看是否有權力不對等狀態：

1 2個角色是否能在尊重對方前提下舒服、自在的表達自己的意見與需求？

2 2個角色是否能就對方提出的意見與需求尊重對方並好好回應？

3 雙方對於對方提出意見與需求的情緒分別是？是否有負面的情緒？為什麼？

思考與討論完每一案例的上述步驟後，請用紅燈、黃燈、綠燈圈選你覺得可能的關係狀態。例如：綠燈代表雙方關係平等健康，黃燈代表可能有一點失衡要留意，紅燈代表很不ok應該失衡囉！請跟同學分享勾選時你的想法。

小提醒：權力是抽象議題特別著重在情緒覺察與互動，請教師運用社會技巧以角色扮演的方式讓學生檢視案例關係中的情緒覺察，以練習關係中的自我檢視與回饋。

案例1：小華與小安是一對親密伴侶，但最近小華覺得不太高興，因為小安總是覺得小華不夠亮眼，經常對他說：你應該更瘦，多穿亮色衣服更好看

- 1.小華是否在尊重的前提下提出自己的想法？ 是 否 不知道。
- 2.小安是否能接受對方的意見與需求回應對方？ 是 否 不知道。
- 3.在這段相處模式中，小華的情緒是?(請選3個以內附件的情緒卡並填上代號)

---

愛情權利關係紅綠燈請圈選：



案例2：小瓜與阿孟在朋友眼中是感情很好的親密夥伴，但經常小瓜不敢表達自己想要阿孟陪他看電影、逛街等等需求，因為阿孟都會先規劃好兩個人放假要做的事情。

- 1.小瓜是否在尊重的前提下提出自己的想法？ 是 否 不知道。
- 2.阿孟是否能接受對方的意見與需求回應對方？ 是 否 不知道。
- 3.在這段相處模式中，小瓜的情緒是?(請選3個以內附件的情緒卡並填上代號)

---

愛情權利關係紅綠燈請圈選：



案例3：小華與小安從高中在一起後，小華決定到外縣市讀書，小安決定留在家鄉工作。小華決定要把他的選擇告知小安，並且共同討論未來規畫。

- 1.小安是否在尊重的前提下提出自己的想法？ 是 否 不知道。
- 2.小華是否能接受對方的意見與需求回應對方？ 是 否 不知道。
- 3.在這段相處模式中，小華的情緒是?(請選3個以內附件的情緒卡並填上代號)

---

愛情權利關係紅綠燈請圈選：



案例4：小瓜與阿孟是一對親密伴侶，但小瓜很在意阿孟不將他的FB改為穩定交往中，並且FB都不放上與小瓜的合照，小瓜很想和阿討論此問題，但又怕會有衝突…

- 1.小瓜是否在尊重的前提下提出自己的想法？ 是 否 不知道。
- 2.阿孟是否能接受對方的意見與需求回應對方？ 是 否 不知道。
- 3.在這段相處模式中，小瓜的情緒是?(請選3個以內附件的情緒卡並填上代號)

愛情權利關係紅綠燈請圈選：



小提醒：請使用附件○情緒卡，教師可在延伸設計多種案例讓學生練習

愛情中，感情的平衡狀態會不斷變化，需要雙方共同經營。隨時學習檢查自己在感情中的「情緒」，才能了解自己在感情中的角色，是敢自在表達?還是害怕衝突破壞關係?等等。以下請同學們抽選老師所提供的「需求問題卡」，就指定的角色，請你藉由角色扮演模擬如何提出需求?提出需求時的情緒?演練後，你覺得誰有較多的關係主導權?

每一案例，可對換角色，針對原本的需求問題卡，進行2次演練，藉由角色扮演同理不同角色在不同權力關係下的狀態。

案例1：小華與小安的愛情練習題

抽到的「需求問句卡」，小安提出的需求：

請角色演練小安會怎樣向小華提出需求。

你覺得，小華在表達需求時，感受為(請選擇3種以下的情緒卡)：



在小華與小安的愛情翹翹板中，  
你覺得誰較處於主導地位，操控愛情翹翹板?  
小華 小安 平衡 不知道

案例2：小瓜與阿孟的愛情練習題

抽到的「需求問句卡」，小瓜提出的需求： \_\_\_\_\_

請角色演練小瓜會怎樣向阿孟提出需求。

你覺得，小瓜在表達需求時，感受為(請選擇3種以下的情緒卡)：

\_\_\_\_\_



在小瓜與阿孟的愛情翹翹板中，你覺得誰較處於主導地位，操控愛情翹翹板？

小瓜 阿孟 平衡 不知道

愛情是多種人際關係中的其中一種，人際相處要時刻覺察自己是否被尊重與尊重對方、自己的情緒感受。

每個人都值得「聲音被聽見」、「好好被對待」！

請回想一下，在自己的生活經驗中，與家人、朋友、同學相處，是否有哪一段經驗讓你感覺「好好被對待」？請與大家分享！

愛情翹翹板，我期待的理想相處模式為：

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



每一段關係，都需要覺察自己與對方的需求、自己與對方的情緒以及凝聚對理想愛情的共識，才能達到平衡狀態。接下來，我們將延續之前的4個案例，深入練習「權力調整步驟」，透過協商練習，了解每個人都能夠在關係中擁有基本權力與選擇。

**1 以身作則**

覺察自己的情緒，尋找適合自己的方式，冷靜與緩和情緒。

**2 挑戰自己**

無懼衝突，向對方表達真實感受與需求。

**3 傾聽提問**

鼓勵對方進行以身作則步驟，與針對對方表達的內容，挑戰自己回應真實感受與想法。

**4 目標共識**

討論彼此對感情關係的想法，針對目前狀態與未來規畫可以彼此做什麼努力？

延續上述的案例練習，各位同學已針對每一案例中的相處模式勾選相對應的愛情翹翹板誰具有主導地位進行勾選，以下讓我們藉「權力調整步驟」練習，透過協商恢復翹翹板的平衡！

案例1：小華與小安是一對親密伴侶，但最近小華覺得不太高興，因為小安總是覺得小華不夠亮眼，經常對他說：你應該更瘦，多穿亮色衣服更好看。

在小華與小安的愛情翹翹板中，你覺得誰較處於主導地位？

小華 小安 平衡 不知道

步驟1：以身作則，覺察情緒並緩和情緒。

步驟2：挑戰自己，說出自己的感受與需求。我覺得\_\_\_\_\_，  
我想要\_\_\_\_\_

步驟3：傾聽提問，鼓勵對方進行步驟1與2並回應。

針對你的需求，我覺得\_\_\_\_\_

步驟4：目標共識。我們理想的愛情模式/相處之道：\_\_\_\_\_。  
可以做的努力\_\_\_\_\_

案例2：小瓜與阿孟在朋友眼中是感情很好的親密夥伴，但經常小瓜不敢表達自己想要阿孟陪他看電影、逛街等等需求，因為阿孟都會先規劃好兩個人放假要做的的事情。

在小瓜與阿孟的愛情翹翹板中，你覺得誰較處於主導地位？

小瓜 阿孟 平衡 不知道

步驟1：以身作則，覺察情緒並緩和情緒。

步驟2：挑戰自己，說出自己的感受與需求。

我覺得\_\_\_\_\_，我想要\_\_\_\_\_

步驟3：傾聽提問，鼓勵對方進行步驟1與2並回應。

針對你的需求，我覺得\_\_\_\_\_

步驟4：目標共識。我們理想的愛情模式/相處之道：\_\_\_\_\_。

可以做的努力\_\_\_\_\_

案例3：小華與小安從高中在一起後，小華決定到外縣市讀書，小安決定留在家鄉工作。小華決定要把他的選擇告知小安，並且共同討論未來規畫。

在小華與小安的愛情翹翹板中，你覺得誰較處於主導地位？

小華 小安 平衡 不知道

步驟1：以身作則，覺察情緒並緩和情緒。

步驟2：挑戰自己，說出自己的感受與需求。

我覺得\_\_\_\_\_，我想要\_\_\_\_\_

步驟3：傾聽提問，鼓勵對方進行步驟1與2並回應。針對你的需求，

我覺得\_\_\_\_\_

步驟4：目標共識。我們理想的愛情模式/相處之道：\_\_\_\_\_。

可以做的努力\_\_\_\_\_

案例4：小瓜與阿孟是一對親密伴侶，但小瓜很在意阿孟不將他的FB改為穩定交往中，並且FB都不放上與小瓜的合照，小瓜很想和阿孟討論此問題，但又怕會有衝突…

在小瓜與阿孟的愛情翹翹板中，你覺得誰較處於主導地位？

小瓜 阿孟 平衡 不知道

步驟1：以身作則，覺察情緒並緩和情緒。

步驟2：挑戰自己，說出自己的感受與需求。我覺得\_\_\_\_\_，

我想要\_\_\_\_\_

步驟3：傾聽提問，鼓勵對方進行步驟1與2並回應。

針對你的需求，我覺得\_\_\_\_\_

步驟4：目標共識。我們理想的愛情模式/相處之道：\_\_\_\_\_。

可以做的努力\_\_\_\_\_

## 愛情名偵探

各位同學經過上一單元的練習，相信更能覺察自己與對方的情緒、自在表達需求與掌握關係中的權力。人與人相處，衝突在所難免，衝突可能的狀況：  
1.對事件的價值觀不一致。2.踩到對方的底線。而當要協商之前，情緒先於理性溝通。

這個單元我們將認識學習當關係中發生衝突的時候，我們該如何調整？  
以下，每位同學請從雙方對話中勾選，你認為可能引發衝突的語句(可複選)，  
並分享你的看法。

案例1：小明與小華是親密伴侶，小華生日要到了，小明想要準備小華喜愛的禮物給對方

- 小明：你有沒有特別喜歡的東西？最近廣告裡那支粉色唇膏我覺得很適合你。
- 小華：你如果有心送我禮物就觀察我喜歡什麼，哪有人送禮物還先問對方需要什麼？

案例2：高一的光光一直很想與圓圓發生進一步的親密關係：

- 光光：我們在一起這麼久了，我真得很愛你，我會做好防範措施的，你不要害怕。
- 圓圓：可是我真得很擔心……，我真的不想要。

案例3：小夏與小春偕伴參與朋友聚會，對於怎麼著裝卻意見相佐：

- 小春：你也太胖了吧！穿這麼短要讓大家看你的蘿蔔腿嗎？
- 小夏：你說這話也太傷人了吧。
- 小春：實話實說也還好吧！

案例4：小瑋與周周討論接下來的外縣市旅遊計畫：

- 小瑋：我們要去哪個縣市？你有想法嗎？要趕快先訂車票。
- 小華：隨便啦！都可以。



# 衝突轉個彎

衝突處理與情緒處理  
(衝突化解大師/拆彈專家)

發生衝突的時候，我們可以試著藉由「衝突處理步驟練習」，利用角色扮演的的方式，以情境角色扮演讓學生學習檢視衝突發生時如何冷靜、表達自我、問題討論與共識凝聚。

## 1 以身作則

覺察自己的情緒，尋找適合自己的方式，冷靜與緩和情緒。

## 2 挑戰自己

無懼衝突，向對方表達真實感受與需求。

## 3 傾聽提問

鼓勵對方進行以身作則步驟，與針對對方表達的內容，挑戰自己回應真實感受與想法。

## 4 目標共識

討論衝突背後雙方的期待，提出雙方可接受的衝突化解方案。

請就上述4案例的情境，進行以下練習

步驟1：以身作則，覺察情緒並緩和情緒。

找出引發衝突的話語，並進行以下步驟：

步驟2：挑戰自己，說出自己的感受與需求。

我覺得\_\_\_\_\_，我想要\_\_\_\_\_。

步驟3：傾聽提問，鼓勵對方進行步驟1與2並回應。

針對你的感受或需求，我覺得\_\_\_\_\_

步驟4：目標共識。針對衝突話語的背後，彼此的期待與訴求是：\_\_\_\_\_。

針對期待與訴求，我們的化解方案是：\_\_\_\_\_。

愛情，也可以勇於放手

關係的結束並不可怕。若多次衝突無法協商、權力長期以來不平等讓你感覺不舒服，也可以勇於結束關係。

## 附件一：情緒卡

小提醒：請師長運用情緒卡時留意，相同情緒名詞每個人的定義與強度也有所不同，可以請學生進一步說明選擇原因。另外，保留空白卡讓學生可以進一步自創更符合的情緒。

害怕 	恐懼 	生氣 
暴怒 	無感 	冷漠 
高興 	興奮 	嫉妒 
挫折 	放鬆 	感動 
委屈 	疲憊 	失望 
討厭 	尷尬 	平靜 
不安 	孤單 	得意 
難過 	幸福 	驚喜 
愧疚 	緊張 	

## 附件二：需求問句卡

小提醒：需求問句卡以簡單需求到融入對方生活圈、給予承諾等。因應不同情感需求進行問題設計，教師可再延伸設計。紅底為進階卡，包含多角色以及為第4主題親密關係做準備。

我想要你陪我去看一場電影。

我想要你跟我一起參加好友的聚會。

我們是不是要一起討論接下來要分隔兩地的生活？

你可以上傳我們出遊的照片，並標記我嗎？

今天下午我想要一個人做自己的事情。

我想要你有空時可以多陪陪我。

家人想多認識你，我們可以跟家人見見面嗎？

其實我不喜歡你觸碰我身體，你可以不要碰我嗎？

# 03 浪漫愛情之旅

## 單元一 愛的親密接觸

## 單元二 愛情舵手

### 性平議題適切融入學習重點

議題	身體自主權的尊重與維護。
學習主題	性騷擾、性侵害與性霸凌的防治。 性別權力關係與互動。

議題 實質內涵	性 U4	維護與捍衛自己的身體自主權，並尊重他人的身體自主權。
	性 U5	探究性騷擾、性侵害與性霸凌相關議題，並熟知權利救濟的管道與程序。
	性 U11	分析情感關係中的性別權力議題，養成溝通協商與提升處理情感挫折的能力。
	性 U12	反思各種互動中的性別權力關係。

### 領域學習重點

學習表現	特社2-V-10	在面對衝突情境，有效處理自己的情緒。
	特社2-V-11	主動與他人協商，提出雙方都可接受的方法解決衝突。
	特社2-V-12	反省衝突原因，以便事前避免正面衝突。
	特社2-V-15	了解與人相處時的安全情境條件。
	特社2-V-21	培養與人建立健康親密關係的方法
	特社3-V-2	在執行工作過程中自我檢查、自我回饋以解決問題。

學習內容	特社A-V-1	強烈情緒的表達。
	特社A-V-2	問題解決的外在資源。
	特社A-V-3	正向思考的技巧。
	特社B-V-2	同理他人的技巧。
	特社B-V-3	友誼維持的技巧。
特社B-V-4	協商技巧與求助資源。	
特社B-V-5	危險預防與責任的處理。	

### 學習目標

1. 透過自我檢查、自我回饋辨認各種親密關係的權力，並了解親密接觸對親密關係的影響。
2. 覺察自身對親密關係的需求，學習回應自己與對方的需求，並能了解每一行為與決定都需要雙方共識與承擔責任。
3. 理解關係中親密與激情走向極致後，可能會激情較退漸趨平淡。學習覺察關係的變化與重新建立共識，依據彼此期待中選擇關係的經營模式。

## 主題簡介

本主題主要分成2個單元，第1個單元了解何謂親密感，透過演練讓學生體驗個人的心動瞬間，覺察自己的心動身體語言為何？並了解現階段是否有能力承擔身體極致親密所需負擔的責任。第2個單元以親密關係後的情感變化讓學生學習如何重新凝聚共識，並思考感情經營策略。

## 單元設計理念

- 1.本單元強調教師以中立的角度建立學生關係概念，鼓勵學生運用社會技巧策略「自我覺察、自我回饋」辨認自己與對方的需求，學習愛情的建立、目標共識與經營情感的方式，體認各自關係角色定位與具備情感變化的責任。第1與第2單元的練習以社會技巧及自我倡議策略貫穿，覺察自己與對方的情緒、了解自己與對方的需求、辨識關係中的角色定位、凝聚目標共識與協商。由淺入深讓學生反覆演練。
- 2.本單元希望透過社會技巧策略，讓學生了解愛情的樣態與變化，並學習覺察與經營關係。

### 單元一

### 愛的親密接觸

#### 活動

#### 1

### 心電心感應

**活動說明** 透過活動體認愛情的親密感，分別為身體的親密感與心理的親密感。透過歌曲讓學生思考可能讓自己心動的瞬間為何？並透過圖片，了解自己於現階段年齡可以允許親密對象觸碰建立親密關係。

**活動內容** 讓學生藉由不同的心靈與身體經驗，讓學生思考哪些經驗可以促進感情升溫以促進學生覺察自己對愛情的期待與需求。並說明親密感分為「心理層面」與「身體層面」。

透過王心凌「心電心」歌詞，說明不同的肢體動作可加速親密關係迅速邁向極緻親密階段，藉由不同身體部位與肢體動作的圈選，思考當進入愛情關係時，希望透過什麼樣的肢體動作建立與愛情對象的親密感，藉此幫助學生覺察身體需求與感受。

**單元小結** 藉由情境案例演練，循序漸境自我檢查與自我回饋理解愛情中的激情與親密，並學習覺察自己於親密關係中的需求與責任。

## 談心談性

**活動說明** 本活動主要與學生討論何謂性行為，並請學生思考親密行為對情感的幫助及可能的結果，是否為現年齡可承擔責任與選擇？並且強調「積極同意」的重要性與觀念。

引導學生擅用網路搜尋工具，搜尋合宜保護自己與伴侶性行為的避孕工具。

**活動內容** 請教師與學生開放討論何謂性行為，讓學生瞭解性行為的形式多元，並從中探討性行為衍伸的選擇與責任。

為增進學生資訊使用與資訊思辨能力，引導學生使用網路查找避孕方式，並能進行討論安全性行為的目的為何？哪些是合宜的避孕方式與如何使用，並可思考適合自己的避孕方式。避孕方式的使用需要雙方共同討論，因此透過情境演練讓學生練習如何清楚表達需求，以及清楚回應對方需求，教師可再行延伸設計情境。

**單元小結** 藉由情境案例演練，透過不同的對話學習清楚表達與回應性行為的需求、避孕的需求等，學習尊重與同理對方感受。

## 活動

## 1

## 愛情溫度計

**活動說明** 引用Sternberg的愛情三因素：「激情」、「承諾」與「親密」在情感中的作用，延續上一單元，當發生深入的身體與心靈接觸後，愛情進入極致「激情」階段，但激情達到頂峰，有可能激情會慢慢消退，隨著激情消退，可能彼此對感情會有失落感、懷疑自己與對方是否仍保有足夠的愛。此活動讓學生學習探索情感的變化，並能覺察自己在過程中的情緒變化。透過活動案例學習為自己賦權，檢視情感關係中如何使用策略增進情感深度。

**活動內容** 藉由案例，從情境對話中檢視其中的情感關係，並透過繪製情感三因素溫度計，了解情感關係中自己的理想狀態為何，並思考如何透過策略增進彼此共識與增進情感深度。

**單元小結** 藉由角色扮演情境演練，學習覺察情感關係，並能思考情感維繫與深化有哪些策略能夠應用。

## 活動

## 2

## 愛情經營家

**活動說明** 延續「調整權力步驟練習」，延續上述策略討論，請教師引導學生討論有哪些策略可協助情感深度，並整合建立自己的情感經營策略寶庫。

**活動內容** 藉由情感共識步驟練習：以身作則(覺察情感狀態與角色定為)、挑戰自己(表達真實感受與需求)、傾聽提問(鼓勵對方進行以身作則與挑戰自己)、目標共識(討論情感共識)，提出雙方共同的情感經營策略。

**單元小結** 藉由角色扮演與學習整合意見，蒐集情感策略並思辦哪些策略適合自己與情感經營。

# 心電感應

Sternberg將愛情大致分類為7種模式，每個人理想的愛情模式並不相同，愛情的組成大致分為「激情」、「親密」與「承諾」。當我們進入愛情關係，很自然的會想與對方建立親密關係，親密關係分為心靈上的與身體上的進一步接觸，以建立專屬2人的共同心靈與身體經驗。

以下，請想像當你進入愛情關係時，你想要與對方進一步建立「親密感」的心靈與身體經驗。請圈選出你期待的經驗(可複選)，若以下沒有與您期待相符的選項，可自行補充。請分享你圈選時的想法。

## 心靈親密感

有空時可以花一些時間相處

分享秘密給對方

讓他知道我生活中的困擾

讓他知道我發生過爆糗的事情

一起去旅行建立共同回憶

我還有想到...

## 身體親密感

摸摸頭

親吻

牽手

環抱脖子

揹著對方

擁抱

我還有想到...

想像你與心愛的對象，從事上述「心靈」與「肢體」的親密行為，你們的感情可能會有怎樣的變化？

人氣歌手王心凌，歌曲「心電心」歌詞敘述到「和他約會吃飯逛街看電影，整個人都神采奕奕」。每個人在關係中可能都會有不同的瞬間心動感覺，讓愛情深化。也許是一些片刻驚喜、貼心時刻或是親密舉動，請欣賞心電心歌曲影片：<https://reurl.cc/VMagkR>，並回顧心電心的歌詞回答以下問題。

這一個城市已經被愛佔據 誰逃得開愛的攻擊  
和他約會吃飯逛街看電影 都讓人變得神采奕奕  
親親額頭 咬咬我左邊耳朵 有種奇怪的荷爾蒙 讓我臉紅紅  
請你張開你的雙手 跟著我這麼做 大膽的愛 勇敢的爱 刺激又精彩  
全世界幸福在洋溢 沒有人需要寂寞  
手心貼手心 一起心電心  
街上的情侶 最耀眼又最吸睛 現在起聽口令 所有男孩和女孩  
預備起 全民戀愛 不幸福絕不放棄  
手心貼手心 一起心電心  
高矮不在意 也不管你幾公斤要用一顆真心 去愛另外一顆心  
現在起心動調頻 決定要和你黏TT



請問「心電心」歌曲中有哪些親密動作，讓彼此有觸電的心電心感覺？

請問「心電心」歌曲中有哪些親密語言或共同經驗，讓彼此有觸電的心電心感覺？

歌曲中，擁有這些親密語言、共同經驗或親密動作，可能有什麼樣的身體反應？

歌曲「心電心」中敘述，「手心貼手心，和你心電心」。在情感關係中，藉由共同經驗的營造，彼此親密肢體動作進而加速感情升溫。以下是請你選擇一個人物，想像當你進入愛情關係時，你希望透過什麼樣的肢體動作建立與愛情對象的親密感，請勾選V你認為可以接受且能幫助建立親密感的肢體動作，若沒有可另外用繪畫、書寫或是口語表達的方式，向同學分享。

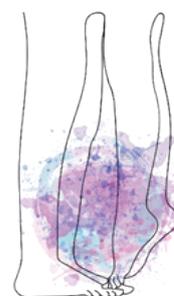
























你勾選的肢體動作是否能幫助情侶間的感情升溫？  
會帶給你什麼樣的身體與心靈感受？

## 談心談性

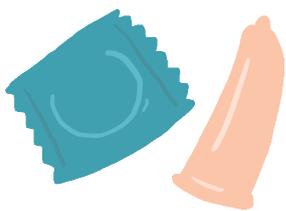
上一活動我們知道，當處於戀愛關係時，很自然地，我們會希望藉由肢體動作更進一步建立彼此的親密感，讓「激情」達到極緻。而其中，「性行為」是情侶雙方最極緻的親密肢體表現，但是性行為可能會產生的結果需要情侶彼此之間討論，確定在目前的年齡階段是否適合？其結果是否於現階段有能力承擔？是否一定要透過性行為才能深化身體親密感？

✿ 請說說看性行為是什麼？

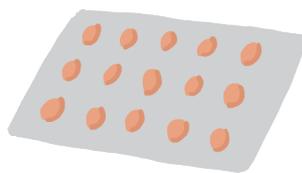
✿ 性行為發生後可能的結果是什麼？  
就現年齡階段是否有可能承擔性行為的結果？

✿ 想像一下，當你進入親密關係，對方希望能發生性行為，但你評估後覺得現階段不適宜，可以如何與對方討論？

「健康教育」或「健康與體育」課程也提過許多保護自己與保護伴侶的避孕方式，以下是幾種常見的避孕方式，可與同學討論使用時可能的身體感受與可能的風險。另外，請同學透過「關鍵字」查找還有哪些「避孕方式」能夠保護自己也保護伴侶，請寫下並與同學分享。



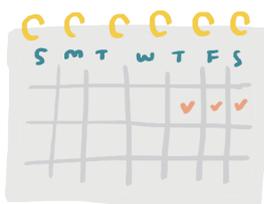
保險套



避孕藥/事後避孕藥



子宮內避孕器/避孕環



安全期計算



避孕貼片

還有哪些有效的避孕方式，請查找關鍵字並寫下與分享：

小提醒：性行為不一定只能發生於男女性別上也並不一定是性器結合，因此避孕不一定是避免性行為後果而是讓性行為更衛生安全。網路查找為引導學生主動搜尋並辨識有效訊息，當學生查找資料後請教師引導學生討論，讓學生學習思辨網路相關資訊是否正確。

當我們要與戀愛對象有進一步肢體接觸甚至性行為時，我們必須要清楚明確的，透過語言或是行為表達想要與對方有進一步接觸，同時也要對方以語言或積極的身體動作回應肢體與性邀約，才是合意與合法。因此，在接下來的練習，我們要積極表達自己的需求與意願，同時也要聆聽對方並且積極回應對方的需求與意願，才能真正建立共識，深化情感關係。

### 表達需求

以口語、肢體動作明確表達自己的需求

### 回應需求

以口語、肢體動作明確回應自己的需求

安安想要親吻小華，小華沒有心理準備一把推開安安，讓安安覺得很受傷。

以下，我們練習勾選安安的哪些表達方式符合你認為的明確表達？

小華的哪些回應方是符合你認為的明確回應？勾選後，請與同學分享你的想法。

安安：向小華說我可以親你的唇嗎？ 把小華頭轉過來面向自己 直接嘴唇碰小華嘴唇

小華：把安安推開 直接表達我不想要或我想要 低頭不語 嘴唇靠近安安的臉

你覺得安安還能如何明確表達自己的需求：

你覺得小華還能如何明確回應自己的需求：

當對方想發生性行為時，我們需要評估現階段的自己是否有能力承擔結果，好好與對方溝通自己發生性行為的意願。若是我們想要發生性行為時，也需要思考自己是否有能力承擔結果，並清楚向對方表達自己的想法，尊重對方的意願。

「性行為」是戀愛關係中的「激情」展現，的確會加速愛情的深化反應。但不代表「愛了就一定要做」。感情的經營應該建立在尊重與同理對方的意願及想法。在以下對話中，你覺得哪些對話讓你覺得有問題？你可以怎麼調整？

安安：小華，我愛你，我們做一下！不會怎樣的。

小華：不要！

安安：真的不會怎樣啦！（把小華抱過來）。

小華：（眼眶含淚不敢說話）。

安安：你很掃興耶！（把小華推開）。

安安：小華，我愛你，我們做一下！不會怎樣的。

小華：我覺得我們沒有準備好！我現在不想要。

安安：我知道了！如果我們都沒有準備好的確不適合。

如果在表達/回應需求時，你發現可能有不敢說話、害怕對方負面情緒、害怕影響感情等等狀況時，有可能就是彼此之間權利不對等。如果有此狀況，請試著進行前一章節「權力調整步驟練習」，並可找信任的人求助與傾訴。

# 愛情溫度計

Sternberg認為愛情由「激情」、「親密」與「承諾」組合而成，當發生深入的身體與心靈接觸後，愛情進入極致「激情」階段，但激情達到頂峰，有可能激情會慢慢消退，隨著激情消退，可能彼此對感情會有失落感、懷疑自己與對方是否仍保有足夠的愛。感情經營的過程中，需要彼此不斷建立共識，討論如何維持感情關係中的「激情」、「親密」與「承諾」。

以下，請同學就不同情境圖片繪製愛情三元素目前的溫度計狀態，並想想看，目前的情境狀態是否符合您理想的愛情模式，如果您覺得可以再增進情感深度，您會透過什麼方式增進情感中的三元素。

親愛的，  
我們很久沒有一起  
好好談心了！



	0	100
激情	<input type="text"/>	
親密	<input type="text"/>	
承諾	<input type="text"/>	



那我們等等一起去看  
電影，再找個咖啡廳  
好好聊天。

這樣的情侶關係是否是您理想的愛情模式？  
如果不是，  
您會透過什麼方式增進愛情三元素？



我好想能無時無刻跟你  
在一起，沒有你，我覺  
得好無聊。每次你說會  
陪我，結果都沒有。

	0	100
激情	<input type="text"/>	
親密	<input type="text"/>	
承諾	<input type="text"/>	

親愛的，我有空一定會多  
陪你。但我現在有事情要  
忙，這也是為了我們未來  
著想。



這樣的情侶關係是否是您理想的愛情模式？  
如果不是，  
您會透過什麼方式增進愛情三元素？

小提醒：以上愛情溫度計並無標準答案，是否為理想愛情模式每個人也有不同的價值觀，可多讓學生討論讓學生更能覺察關係變化與自己對情感關係的期待。另外，教師可運用更多切合學生的情境讓學生學習覺察關係狀態，並能思考可行的感情經營策略，讓學生學習在關係中的責任與主動權。

親愛的，我想今天再跟你再來一次。



但是我們久久見一次，每次都只發生性行為，不會很膩嗎？



0 100

激情

親密

承諾

這樣的情侶關係是否是您理想的愛情模式？如果不是，您會透過什麼方式增進愛情三元素？

我喜歡和你親密相處、互相陪伴的時光。



每週有一些時間，能跟你手牽手散步就是幸福。



0 100

激情

親密

承諾

這樣的情侶關係是否是您理想的愛情模式？如果不是，您會透過什麼方式增進愛情三元素？

愛情需要雙方共同經營，每個人的理想愛情模式並不相同。以下請在方框內，畫或寫出你自己的理想愛情模式，並與同學分享。另外，也請標示出，你期待的愛情模式在激情、親密與承諾分別佔有多少比例。

0 100

激情

親密

承諾

# 愛情經營家

藉由上述練習，我們知道感情需要雙方清楚表達需求與意願、尊重對方需求與意願且清楚回應。當感情可能因為激情消退、熱情減低，進入平淡期，此時需要雙方對感情關係更多的覺察，良好的關係是需要雙方適時的表達感受，重新建立共識並為共識而努力。延續「權利調整策略」我們可以使用以下方式覺察關係狀態，重新建立共識尋求感情的平衡點。

## 1 以身作則

覺察自己在目前相處模式上的情緒與感受，覺察自己於情感關係中的定位。

## 2 挑戰自己

向對方勇敢表達自己的覺察，包含自己目前的真實感受與對情感的需求。

## 3 傾聽提問

鼓勵對方進行以身作則步驟，與針對對方表達的內容，挑戰自己回應對方真實感受與想法。

## 4 目標共識

討論雙方對情感關係的期待，提出雙方認為可以促進彼此感情的策略。

### 愛情經營家策略寶庫

請從右邊選出你覺得，有助於感情經營的策略，填在本欄位中，或可自行填寫你認為有幫助的策略。並與同學分享你的寶庫。

與對方討論每天規劃一些時間分享生活點滴

製造浪漫的小驚喜

每天抱一下對方

偶爾有自己的空間與時間

製造浪漫的小驚喜

投入彼此的興趣愛好

# 04 分手需要練習的(分手練習題)

單元一 原來是分手

單元二 好好分手

## 性平議題適切融入學習重點

議題  
學習主題 身體自主權的尊重與維護。  
性別權力關係與互動。

議題	性 U4	維護與捍衛自己的身體自主權，並尊重他人的身體自主權。
實質內涵	性 U11	分析情感關係中的性別權力議題，養成溝通協商與提升處理情感挫折的能力。
	性 U12	反思各種互動中的性別權力關係。

## 領域學習重點

學習表現	特社1-V-1	根據情緒的情境或程度，適當的運用各種情緒，促進成長。
	特社1-V-2	在面對壓力時有效處理自己的情緒。
	特社1-V-3	主動尋求資源或策略以處理被拒絕的困境。
	特社1-V-4	持續嘗試與使用有效的方式抒解壓力。
	特社1-V-6	遭遇不如意時，以正向思考方式調整心態。
	特社1-V-9	勇於面對自己的選擇和承擔後果。
	特社2-V-4	用適當方式表達和接受不同的意見或評論。
	特社2-V-5	根據對話中隱含的情緒和目的，選擇適當的因應方法。
	特社3-V-3	在遭遇困難時，根據分析結果掌握有效資源尋求解決困難。

學習內容	特社A-V-1	強烈情緒的表達。
	特社A-V-3	正向思考的技巧。
	特社A-V-2	問題解決的外在資源。
	特社B-V-4	協商技巧與求助資源
	特社B-V-5	危險預防與責任的處理。
	特社C-V-1	學校的參與及合作。

## 學習目標

1. 透過自我檢查、自我回饋辨認各種親密關係的權力，能察覺一段關係要結束時的徵兆。
2. 理解關係中的責任與正向看待關係中的變化，當關係權力長期不對等或衝突經多次努力仍無法協商時，主動表達及選擇自己及對方能接受的分手方式，並以合宜的方式表達一段分手的訊息。
3. 學習在一段親密關係結束時，能調適自己的負向情緒，並尋求有效資源以解決困難。

## 主題簡介

分手為一段關係的結束，學生面對結束的情境時常無法察覺不到徵兆、不了了之或是逃避面對，本主題分為兩單元，第一單元先網羅各種分手情境，讓學生可以藉由週遭生活故事了解分手的樣貌，並聚焦在被分手時的情緒處理。第二單元轉為主動提分手的角色，練習正向的說分手方式及熟悉身邊可用來解決困難的資源。

## 單元設計理念

單元一：原來是分手

透過訪談、分享、演示與討論，讓學生能藉由自己或他人的經驗中激盪出更多不同的想法與思維，而當面臨被分手的情境時，能正確判斷自己與他人的感受，選擇出適合自己的方法，並能處理自己的情緒。

單元二：好好分手

除了上一單元中被动分手的情境外，也藉由情境演練引導學生，當察覺一段關係變質、遭遇困難時，除了隱忍、壓抑的方法外，也可正向的主動表達與尋求資源，培養自信心，建立更多解決問題之能力。

### 單元一

## 原來是分手

### 活動

# 1

## 分手的徵兆

### 活動說明

請學生分享訪談親朋好友家人感情經驗的結果，統計有無分手經驗的人數比例；藉由訪談到的生活故事來說明分手的各種徵兆，包含不斷爭吵、避不見面、沒有成長、他人介入等，引導學生察覺一段關係的變化的各種行為表現；並舉例常見的分手語句，讓學生演示其語句與情緒，引導出學生對於分手的看法與感受。

### 活動內容

以分手的徵兆學習單示例。(附件一)

### 活動

# 2

## 失戀心情百百種

### 活動說明

說明一段感情的結束，可能會引發各種情緒，配合情緒卡牌，用討論分析的方式，引導學生面對不如意時，以正向思考方式調整心態。

### 活動內容

以失戀心情百百種學習單示例。(附件二)

### 單元小結

本單元依照學生生活經驗調整，讓學生了解到分手的徵兆是多元的、獨特的，也幫助學生學習到當被動面對情感衝突時，能夠用更妥善的方式處理。

## 活動

## 1

## 勇敢說分手

**活動說明** 引導學生察覺一段關係需要結束時，可以勇敢及禮貌的提出分手，並勇於面對自己的選擇。列出現今常見的分手的方式，請學生選出自己可以實行的分手方式後(當面說、人間蒸發、已讀不回、簡訊通知、朋友轉知…)，用結構化的句子重組，練習組織分手的內容，並以虛擬人物模擬分手的過程，結束時分享過程的情緒感受。

**活動內容** 以勇敢說分手學習單示例。(附件三)

## 活動

## 2

## 失戀陣線大聯盟

**活動說明** 提供失戀時在家庭、學校、職場中能夠幫助自己走出失戀的資源，包含找尋他人傾訴(信任的朋友、家人、師長、心理師)、從事正向活動發洩情緒、訂定人生新的目標、健康飲食、正常時間睡眠等，討論與記錄學生自己認為較可行的方式。

**活動內容** 以失戀陣線大聯盟學習單示例。(附件四)

**單元小結** 透過演練與勾選建立學生好好主動說分手之模式，保護自己，尊重他人，並熟悉可用來解決困難的資源。

# 分手的徵兆

附件一

## 一、 分手經驗大調查

請各位同學訪問親朋好友師長家人，徵求他們的同意後，禮貌地詢問其戀愛經驗，完成下列表格。

訪問對象1		訪問對象1	
有無  談過戀愛？	<input type="radio"/> 有，      次。 <input type="radio"/> 無。	有無  談過戀愛？	<input type="radio"/> 有，      次。 <input type="radio"/> 無。
有無  分手經驗？	<input type="radio"/> 有，      次。 分手的原因或徵兆行為： <input type="checkbox"/> 不斷爭吵 <input type="checkbox"/> 避不見面 <input type="checkbox"/> 沒有成長 <input type="checkbox"/> 他人介入  <input type="radio"/> 無。 相處融洽之秘訣：	有無  分手經驗？	<input type="radio"/> 有，      次。 分手的原因或徵兆行為： <input type="checkbox"/> 不斷爭吵 <input type="checkbox"/> 避不見面 <input type="checkbox"/> 沒有成長 <input type="checkbox"/> 他人介入  <input type="radio"/> 無。 相處融洽之秘訣：

## 二、 統計全班訪問結果

本次全班總共訪問 \_\_\_\_\_ 人，其中有 \_\_\_\_\_ 次的分手經驗。

收集到的分手理由或徵兆行為有：

### 三、 是要分手的意思嗎？

當某人說：「我們分手吧」，是什麼意思呢？請看以下句子，你覺得符合分手定義就比O，不符合的比X，並說出你聽到時的情緒感受。

句子	是要分手嗎？	我的心情(情緒卡牌)
1. 我不愛你，我們分手吧。		
2. 我們不要再聯絡了。		
3. 我爸媽不喜歡你。		
4. 我不想再陪你作任何事。		
5. 我不想當情人了，我們當回朋友吧		
6. 我愛上別人了		
7. 我討厭你		
8. 我對你無話可說		
9. 我很喜歡你，但我們相處不來了		
10. 雖然心裡很難過，但交往下去會更痛苦		

# 失戀心情百百種

附件二

戲劇《俗女養成記》中，主角陳嘉玲因剛經歷分手、失業等種種打擊，與弟弟在返鄉的車程中，展現了悲傷五階段，請看完影片的你想一想，如果你也正面臨被分手時，你的感受是什麼？



發生的事件	我的心情 (可搭配情緒卡牌)	可以怎麼做讓心情變好

# 勇敢說分手 附件三

當你發現分手的徵兆，面對親密關係時，想脫離的念頭大於維持的念頭時，或許就該練習勇敢地好好說分手。

## 常見的分手方式

方式	使用經驗
當面說 	請問你有使用過嗎？ <input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 沒有
避不見面 	請問你有使用過嗎？ <input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 沒有
簡訊通知 	請問你有使用過嗎？ <input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 沒有
已讀不回 	請問你有使用過嗎？ <input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 沒有
朋友轉知 	請問你有使用過嗎？ <input type="radio"/> 有 <input type="radio"/> 沒有

## 當你要主動提出分手時，你會選擇哪種方式呢？

★ 最好是自己跟對方都能接受的方式

- 當面說  
 避不見面  
 簡訊通知  
 已讀不回  
 朋友轉知  
其他

## 分手台詞

範例	
分手對象	XXX
肯定對方的付出	雖然我們都是很優秀的人，前期的我們相處愉快，但是漸漸的不是這樣了。
關鍵的生活事件	這一年，我們產生了很多衝突，長期溝通下來都無法達成共識，我們都不想要這樣的生活。
事件的感受	你常常嫌我穿的不夠亮眼，批評我的身材，甚至在朋友面前開我身材的玩笑，主導我穿衣的喜好，跟你討論過你還是這樣做，過程中我其實感到難過與挫折，感覺到不被尊重。
對這段關係的期待	讓我們因了解而分開，只記得彼此的好，好嗎？
給予祝福	雖然我們要分手了，我仍感謝這些日子有你的陪伴，未來互相加油。

練習寫寫看	
分手對象	
肯定對方的付出	
關鍵的生活事件	
事件的感受	
對這段關係的期待	
給予祝福	

 注意語氣

(O) 和緩、誠懇、肯定、有條理

(X) 急躁、生硬、取笑、超大聲

# 失戀陣線大聯盟

附件四

面對一段親密關係結束時，感覺到某件東西消失是一件很正常的事，難免會需要一段復原期，這時候建議不要獨自面對，找尋你的知己，陪你一起度過，而療傷的方式很多種，選擇一個可以讓你每一天都比昨天更好一點的方法，把它圈起來吧！

## 找個人聊聊吧

(你想找誰傾訴、聊聊呢?)

朋友(同學 / 同事)

家人

師長

輔導老師

社工師

心理師

心理諮詢專線  
(1925、1995)衛生局  
社區心理衛生中心

身心科醫院或診所

## 找件事來做吧

(療傷期想做什麼事轉移注意力呢?)

在安全的地方好好痛哭一場

唱歌跳舞運動

肯定自己，每天寫出自己一個優點

參加紓壓團體

健康飲食，讓身體保持健康

展開新生活，維持正常作息

其他：

# 04 分手後的調適與成長

**單元一** 判斷分手後的情境及因應（歹戲賣拖棚）

**單元二** 分手後的相處與自我肯定（祝福與成長）

## 性平議題適切融入學習重點

議題 學習主題		身體自主權的尊重與維護。 性別權力關係與互動。
議題 實質內涵	性 U4 性 U5 性 U11 性 U12	維護與捍衛自己的身體自主權，並尊重他人的身體自主權。 探究性騷擾、性侵害與性霸凌相關議題，並熟知權利救濟的管道與程序。 分析情感關係中的性別權力議題，養成溝通協商與提升處理情感挫折的能力。 反思各種互動中的性別權力關係。

## 領域學習重點

學習表現	社2-V-2 特社1-V-7 特社2-V-3 特社2-V-5 特社2-V-10 特社2-V-14 特社2-V-15 特社2-V-16 特社2-V-14 特社2-V-15 特社2-V-16	區辨與查證科技媒體訊息的真實性，不被誤導。 從失敗經驗中自我鼓勵，並調整解決問題的方式或策略。 了解惡意欺騙或具有性侵害意圖的各種訊息。 根據對話中隱含的情緒和目的，選擇適當的因應方法。 在面對衝突情境，有效處理自己的情緒。 在無法執行他人的要求時，尋求可能的替代方案和有效的資源。 了解與人相處時的安全情境條件。 面對他人不當的觸摸或語言時，能有效使用自我保護及求助技巧。 在無法執行他人的要求時，尋求可能的替代方案和有效的資源。 了解與人相處時的安全情境條件。 面對他人不當的觸摸或語言時，能有效使用自我保護及求助技巧。
學習內容	特社A-V-2 特社A-V-3 特社B-V-1 特社B-V-4 特社B-V-5	問題解決的外在資源。 正向思考的技巧。 訊息真偽與詐騙的防範。 協商技巧與求助資源。 危險預防與責任的處理。

## 學習目標

- 1.能分辨不當的互動情境。
- 2.能指出數位性別暴力的樣態。
- 3.能選擇應對分手暴力合宜的方式。
- 4.能調適自己的負向情緒。
- 5.能尋求有效資源以解決困難。
- 6.能表達對自我的期許。
- 7.能表達對他人的祝福。

## 主題簡介

學生都有感情互動的需求，但是在關係結束的議題上較少有主動的經驗或心理準備。本單元除了延續上一主題分手的行動與情緒轉換，更進一步的利用社群議題討論分手時可能遭遇的情境如何因應及自我保護。最後回顧關係中的好壞經驗，畫下完整的句點。

## 單元設計理念

單元一：歹戲賣拖棚

單元設計理念：首先引導學生檢視各種分手後可能遭遇的互動情境，辨識各種情境是正向的分手走向（好聚好散）亦或是危險的分手走向（歹戲）？接著進一步地將危險的分手情境引導學生思考是否觸犯法律規範？最後利用小組討論活動及行動範例，讓學生發展出應對危險情境的行動劇本。

單元二：祝福與成長

單元設計理念：分手後，面臨一段關係的結束，教師引導學生討論與前任相處的方式，到肯定自己、期許自己從這段關係有所成長。來為這段關係畫下句點。

### 單元一

### 歹戲賣拖棚

#### 活動

#### 1

### 歹戲？好聚好散？

**活動說明** 透過活動讓學生辨識分手後的各種可能出現的行為情境，讓人有甚麼樣的感受，感覺安全？還是不舒服？甚至是害怕恐懼呢？

**活動內容** 教師在課堂上引導學生檢視或搜尋分手後的各種情境，思考討論這是正向安全的情境（好聚好散）還是可能隱藏危險甚至觸犯法律的情境（歹戲）呢？討論後將歹戲情境挑出來，貼上『歹戲』標籤。分手情境可以直接使用活動範例中的或是另外蒐集新聞時事、生活中的聽聞或經歷等。

#### 活動

#### 2

### 新聞放大鏡

**活動說明** 承續上一個活動，歹戲情境除了會讓分手後的人感受到不舒服或是害怕，更有觸犯法律的可能。利用新聞案例帶學生探討『跟蹤騷擾防制法』、『復仇式色情』等法律議題。

**活動內容** 引導學生以關鍵字，搜尋新聞時事。找出分手後的情境以及新聞中所提及的法律條目。

## 活動

### 3

## 自保行動劇本

**活動說明** 在學生能分辨分手後的好壞情境以及所涉及的法律議題後。進一步的讓學生思考如果自己遭遇類似情境時，可以自我保護並尋求資源的行動劇本。

**活動內容** 教師使用行動劇本範例，從「我可以尋求的資源及求助的對象」及「我可以採取的行動」兩大項目引導學生討論如何因應『歹戲情境』並連結相關資源自保。以個人或小組為單位完成劇本後在課堂上演練。

**單元小結** 此單元從分辨危險情境、理解法律議題、設計行動劇本三個活動讓學生能學習分手後該如何自我保護，同時也不能做傷害他人的行為。

## 單元二

## 祝福與成長

## 活動

### 1

## 分手後還是朋友？

**活動說明** 分手後，會怎麼跟前任情人相處呢？切斷所有聯繫還是社群軟體上偶爾按讚？請全班同學投票選擇，展示結果後討論哪些是最多人可以接受的做法，並引導學生思考如何與前任情人溝通取得分手後相處的共識。這個活動期望學生能再次複習並認知「彼此尊重」的態度。每個人期望分手後的相處方式都不相同，唯有尊重彼此的想法才能有和平和解的分手。

**活動內容** 在課堂上以腦力激盪法，請同學舉例與前任相處的方式(例如：互刪facebook好友加封鎖、ig貼圖按讚、生日時傳訊息祝他生日快樂、在學校走廊遇到裝沒看到…等)，用便利貼記錄下來。教師再以「做朋友<---->不做朋友」光譜向度去分類各種相處方式。

接著討論統計出班上大多數學生對於分手後相處的想法。最後引導學生，每個人都有自己的想法，我們必須尊重彼此的想法與意願。進階可再討論要用什麼方式去問，確認對方的期望。

## 祝福與成長

**活動說明** 分手後雖然心情難免失落悲傷，但也是個檢視自己、調整自己並且獲得成長的機會。教師能在課堂中引導學生回顧一段關係中快樂的回憶，發現與肯定自我的成長。設計例句讓學生寫下對自己及前任的祝福小卡。以正向的心情為彼此的關係劃下句點。如果學生沒有分手經驗，可以用跟朋友分開的經驗（例如：畢業）去引導。

**活動內容** 祝福與成長小卡學習單示例

**單元小結** 藉由討論及演練，學習溝通並尊重彼此的想法。同時練習寫下祝福的內容，鼓勵自己從這段關係中有所成長。

# 歹戲？好聚好散？

我們常說的『歹戲拖棚』意指難看的戲一直不結束，拖時間讓觀眾厭煩不想再看。也常拿來比喻一件令人嫌惡的事，當事人不趕快了結，拖拖拉拉令人難以忍受。（出處：教育部臺灣閩南語常用詞辭典）在新聞或社群媒體上常見到許多分手後的人，因為捨不得、不甘心、氣憤等種種原因，而作出了一些令人不舒服或難以忍受的行為。

請仔細思考以下各種行為情境，與老師或小組成員討論後認為是不安全、危險的情境格子內蓋上『歹戲』的印章貼紙。

情境一：  
分手後，前任時常出現在我的學校門口或是我家的巷口

情境二：  
分手後，前任封鎖了我的facebook帳號

情境三：  
分手後，前任每天都打電話到家裡，讓我跟家人都覺得困擾

情境四：  
分手後，收到如果不跟前任復合，出門小心被揍的手機簡訊

情境五：  
分手後，前任在網路上貼文表示我是渣男、渣女、劈腿等言論

情境六：  
分手後，前任將我們交往時拍攝的親密照傳給其他人

情境七：  
分手後，前任威脅跟他發生性行為才願意分手

情境八：  
(由老師或學生蒐集)

情境九：  
(由老師或學生蒐集)



## 新聞放大鏡活動

談戀愛與法律也有關係喔！小心分手後的行為觸犯了法律。請你閱讀以下新聞片段，試著討論並回答問題。

### ✿ 桃警受理跟騷法6案件 多為情侶分手求復合

警方表示，情侶分手後，一方不願接受而持續撥打電話、傳送訊息求復合，甚至是前往被害人公司、住所外面守候，要求見面等行為，如此無視被害人拒絕仍持續騷擾，可能導致被害人精神及心理上遭受極大壓力，造成不敢正常外出、上班等生活不當影響。婦幼隊隊長盧昱嘉說，像這樣的恐怖情人跟騷案件，被害人除可依原有的家暴法向法院聲請民事保護令外，也可以向警方報案提出跟蹤騷擾告訴，由警方開立書面告誡書交付行為人簽收，藉由「保護令」及「書面告誡」併行，以達到即時遏止再犯。警方指出，長時間的情感糾葛，單純的騷擾將可能「由愛生恨」演變成恐嚇、強制等傷害性更高的案件，跟騷法明定跟蹤騷擾行為即為刑事犯罪，警方接獲報案後可立即啟動刑事調查程序，並核發「書面告誡」予行為人，行為人如經告誡後2年內再為跟蹤騷擾行為，被害人得向法院聲請保護令，禁止行為人接近，以保護自身安全，且行為人違反保護令時亦可處3年以下有期徒刑。

2022/06/08 14:40

<https://www.chinatimes.com/realtimenews/20220608003217-260402?chdtv>

✿ 請劃出「不適當的分手後行為」

✿ 請劃出不適當的行為「可能觸犯的法條案件」、「警方及法院的處置」，並在下方寫出來。

---

---

---

---

## ❁ 前男友「勾勾纏」跟蹤、騷擾不斷 她報警啟動《跟騷法》開單

屏東縣警局內埔分局指出，4日有一名37歲女子報案表示，她和30歲的顏姓前男友因個性不合協議分手，沒想到顏男事後心有不甘，不斷對她死纏爛打，不僅對她以匿名電話騷擾，還跟蹤尾隨，在她的住處守候盯梢。雖女子明確制止，顏男仍依然持續騷擾行為，不堪其擾的女方最後只好報警求助。據警方表示，女子因彼此認識，不希望將事情鬧大，希望警方能勸顏男不要繼續糾纏，因此在警方協助下完成民事家暴令的聲請，警方也依《跟騷法》第4條，對顏男開出屏東縣首張告誡書，通知顏男到分局簽收、執行書面告誡警告約制，若再有不當跟監、盯梢、騷擾，即可能觸法。

2022/06/06 14:51

<https://www.mirrormedia.mg/story/20220606edi025/>

❁ 請劃出「不適當的分手後行為」

❁ 請劃出不適當的行為「可能觸犯的法條案件」、「警方及法院的處置」，並在下方寫出來。

---

---

---

---

---

小提醒：

與法律相關的法條與罰則屬於專業的範疇，對部分學生而言較複雜與抽象，不易完整解釋。教師在教學時可著重在辨識危險情境、採取合宜的行為、向專業人員求助、避免成為加害人等方向去引導與討論。

## 新聞放大鏡活動

當我們遭遇到跟蹤、騷擾、威脅等行為時，會感覺到害怕、擔心、恐懼。我們要在這個活動學習找出可以尋求的資源、可以求助的對象、以及可以採取的行為。在腦中先擬出一個自保的行動劇本，如果未來遭遇到類似情境時，就能冷靜、迅速地應對，安全地分手。

我可以尋求的資源及求助的對象：家人（可明確指出哪一位家人）、同學朋友（可明確指出哪一位同學）、警察（撥打110）、社工（撥打113或尋找學校社工）、老師、同事等…



我可以採取的行動：改變生活作息、改變日常通勤的路線、更換手機號碼、更換鑰匙、請求信任的人陪伴行動、隨身攜帶防身物品如警報器或噴霧罐等、不要在社群網站上打卡、告訴身邊的親友我需要協助、告訴警察或店員我正在被跟蹤、使用拍照或錄影或截圖蒐集對方行為的證據…



一、請閱讀以下行動劇本範例，思考可不可行、合不合理，寫的越具體越好：



### 我的行動劇本範例

我正遭遇的情境是？ 分手後，前任每天都打電話到家裡，讓我跟家人都覺得困擾

我可以告訴誰？ 爸爸媽媽姊姊、學校的班導陳老師、撥打113詢問社工、撥打110向警方報案

我可以做什麼？

- ✦ 和家人商量後都由家人接電話並且跟對方明白的說這是騷擾行為，已報警處理
- ✦ 使用錄音或錄影的方式留存證據
- ✦ 不堪其擾時可暫時關閉電話
- ✦ 出門與家人或朋友結伴行動

此情境可能觸犯的法律？ 跟蹤騷擾防制法



二、嘗試寫出你的行動劇本，可參考前面活動中所出現過的分手情境。

我的行動劇本	
我正遭遇的情境是？	
我可以告訴誰？	
我可以做什麼？	
此情境可能觸犯的法律？	

三、情境演練：請小組成員扮演不同的角色(家人、警察等)，用書寫、口語或肢體動作等方式演練一遍求助行動，加深印象及找出實行時可能的困難之處(例如:不知道怎麼跟警察描述情況)，藉此加以調整或加強練習。

# 分手後還是朋友？

一、請問你有看過或聽過哪一些與前任相處的方式呢？

例如：互刪facebook好友加封鎖、ig貼圖按讚、生日時傳訊息祝他生日快樂、在學校走廊遇到裝沒看到…等。請寫在下方的方框中，或是用便利貼記錄下來。

互刪facebook好友加封鎖

生日時傳訊息祝他生日快樂

二、討論與思考我們寫出來的這些相處方式，比較偏向「做朋友」還是「不做朋友」呢？將與老師及同學討論後的結果寫下來。

做朋友

不做朋友

### 三、真心話大聲說

我希望分手後我跟前任可以…

班上同學最多人的想法是…

四、你的想法跟全班大多數人的想法一樣嗎?如果你期望的相處行為跟前任所期望的不一樣，該如何好好溝通呢?可與教師及同學討論，或是參考前面的單元所教的傾聽與回應技巧(例如:積極同意單元)將你會做的行為寫下來。

🌸 如果前任想要傳簡訊給我，但是我不想。我可以…

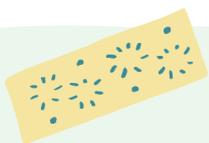
🌿 如果我想繼續跟前任在facebook上當好友，可是前任拒絕。我可以…

🌱 如果我\_\_\_\_\_，  
前任\_\_\_\_\_，我可以…

# 祝福與成長

回顧前段關係中的點點滴滴，讓我們練習以感謝的心情，謝謝彼此曾經的付出與陪伴。重點是祝福自己，在經歷了一段關係後能有成長。教師能提供範例句型讓學生練習。

我有（行為）\_\_\_\_\_、我能（行為）\_\_\_\_\_、  
我在（情境）\_\_\_\_\_時會（行為）\_\_\_\_\_等等。



## 給自己的祝福小卡



我很感謝 ☺

自己有好好的吃飯跟睡覺、自己能把難過的心情說給家人朋友聽...

期許未來的自己

想吵架時能先冷靜下來、生氣時不口出惡言、更愛自己的身體...



## 給.....的祝福小卡 ☺

我想感謝 ☺

期許未來 ☺



## 附錄

項次	名稱	連結
01	《十二年國民基本教育 身心障礙相關之特殊需求領域課程綱要》	
02	《十二年國民基本教育課程綱要 國民中小學暨普通型高中議題融入說明手冊》	
03	《性別平等教育法》	



# 性別平等教育議題融入 特殊需求領域社會技巧



發行人：潘文忠

總編輯：呂明蓁

副總編輯：林千惠、張蓓莉

召集人：國立和美實驗學校 吳星宏

副召集人：國立和美實驗學校 劉秀鳳

編輯群：國立宜蘭特殊教育學校 吳沛書、李嘉羚

國立和美實驗學校 吳星宏、劉秀鳳、陳品妤、黃羚雅、黃思穎

國立南投特教學校 王柏元

(以上排序依學校由北至南)

封面設計：日晒設計印務所 胡筱琪

美術編輯：日晒設計印務所 胡筱琪

指導單位：教育部國民及學前教育署

承辦單位：國立臺南大學性別培力及性平事件防治研究中心

出版年月：中華民國112年2月

著作財產權人：教育部國民及學前教育署

