

十年級



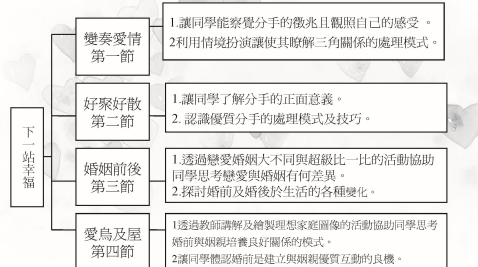


下一站幸福—婚姻準備



達觀國中小 楊麗華

課程架構



十年級

變奏愛情～認識戀情已變的處理模式

- 1.運用「默契大考驗」活動方式，讓學生察覺戀情變質的徵兆並觀照自己的感受，探索戀情已逝的未來處理模式。
- 2.利用「情境扮演」，運用情境討論透過角色扮演的的方式，讓學生設身處地扮演在真實生活中，可能不屬於自己的角色行為，以培養學生設身處地的同理心，進而激發最佳的解決策略，期能建立正向的情感處理原則。

好聚好散～瞭解優質分手的處理原則

- 1.「情境大考驗」採問題情境導向教學法，輔以討論教學法及價值澄清法，經不段的質疑與討論批判及修正學生的想法，最後由教師適度給予價值澄清，促進兩性對分手具正確認知。
- 2.透過大團體進行「分手守則」的討論，使學生認識優質分手的處理模式及技巧，以其能建構學生面對「分手」的最佳處理策略。

婚姻前後～認知戀愛與婚姻的差異

- 1.教師導讀「一人一半才有伴」的文章，引導同學思考婚姻是一種選擇，應該要愛自己所選，並用心經營才会有美滿的婚姻。
- 2.「超級比一比」運用小組討論法、腦力激盪法請各組同學運用集體智慧，作擴散式或垂直式的思考，探討婚前及婚後於生活中的各種變化，且各組蒐集彙整後抒發論點及解決策略，提供落實生活中的參考，奠定未來婚姻的基石。

愛屋及烏～建構姻親相處之道

- 1.教師說明何謂姻親，並釐清姻親是指因為婚姻的建立而產生的親戚關係，其互動也將隨著不同的家庭生命週期改變。其大致可分為雙方父母、兄弟姊妹及其他親友等。
- 2.透過「繪製理想家庭圖像」，引導學生探討姻親有那些親戚，並讓同學體認婚前是建立與姻親優質互動的良機，型塑與姻親培養良好關係的方式



下一站幸福

設計者：達觀國中小 楊麗華

一、課程設計理念

婚姻學者卡克斯(Cox F. 1990)根據其輔導經驗指出，兩性於婚前交往與婚姻生活，因為沒有人教導親密相處的藝術，或是一些相關必備的技巧，好讓兩性在面對複雜世界的壓力與問題時，能夠創造出相互成長又有意義的婚姻。因此希冀藉由本課程讓青年能體認婚前應誠實面對彼此，調適彼此的價值觀與生活觀，婚後努力經營與調適，以建構美好和諧的婚姻藍圖。

世間男女隨著身心發展的成熟，對婚姻愛情逐漸有了渴望與需求；我們的文化也認為「男大當婚，女大當嫁」。只是愛神邱比特的箭何時射向你我，誰也說不準！（林如萍，2001）但可以確定的是，在尋尋覓覓的階段，要瞭解愛情雖美好，但若這愛情發展至三角甚至於多角關係，這複雜感情世界裡，在邁入婚姻的窄門前，勢必有人要因失戀而退出。所謂「失敗為成功之母」，如何在感情變調之後，學習調適是人生另一個重要議題。兩性作家劉黎兒（2006）也認為愛情並非恆久不變，只要一段愛情開始，分手是必然來臨。能透視分手本質，認識分手正面價值的人，對愛情將不再畏懼，也才能恢復自信，而不會阻礙新的戀情。因此瞭解分手的理由，察覺分手的徵兆，提出或接受分手皆是婚前交往及婚姻生活要學習的重要課題。

在華人社會裡，「婚姻不只是婚姻」，而是兩個家族的結合，也彰顯了姻親關係對婚姻生活的重要性，而這個綿密且不可小覷的親友網路，影響著婚姻的滿意度。本課程之設計理念，擬建構美好婚姻與家庭所需健康的價值觀，讓青少年瞭解婚姻是一種選擇，在選擇之前，需先學習如何妥適處理變奏的愛情，如何解決分手難題，體會婚前及婚後人生的不同，瞭解姻親相處之道，以儲備未來面對婚姻的正向能量，學習婚姻的維繫之道。

二、教學目標與課程架構

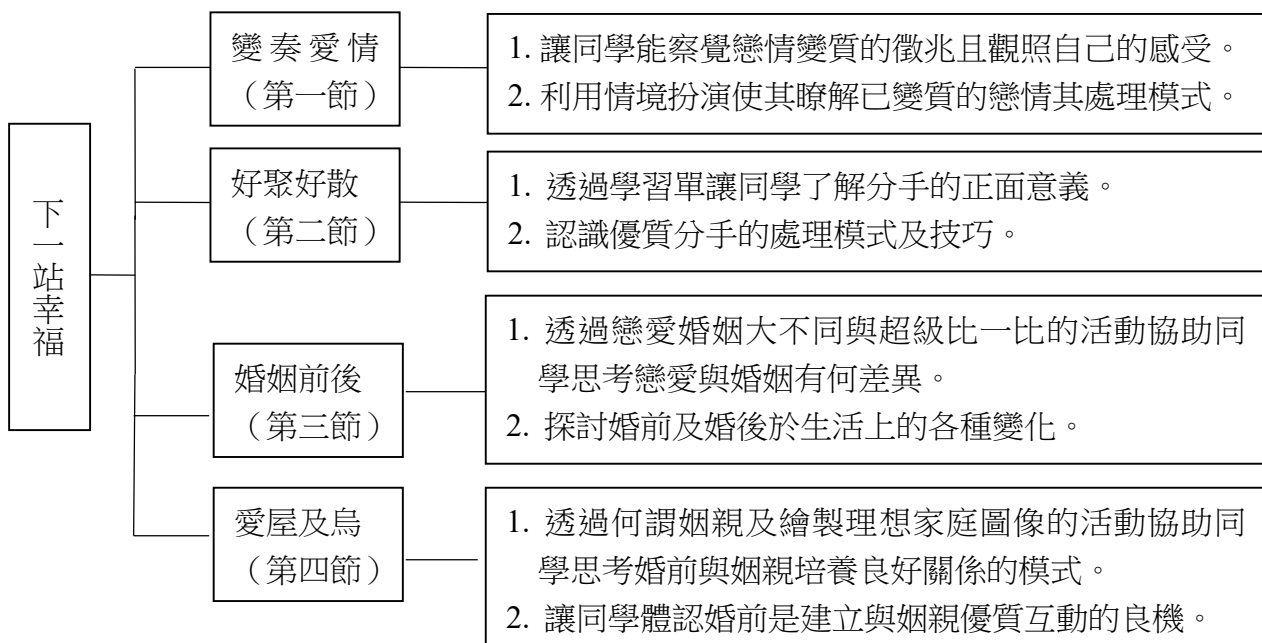
（一）教學目標

- 1.瞭解且能察覺戀情變質的徵兆並觀照自己的感受，珍惜情緣。
- 2.認識優質分手的處理模式及技巧，建立正向的情感處理原則。
- 3.探討婚前及婚後的各種變化，促進兩性對婚姻具正確認知。
- 4.體認婚前是建立與姻親優質互動的良機，奠定未來婚姻的基石。





(二) 課程架構



(三) 教學策略

1. 觀察法：運用「默契大考驗」活動方式，讓學生察覺戀情變質的徵兆並觀照自己的感受，探索戀情已逝的未來處理模式。
2. 情境扮演：透過角色扮演的的方式，讓學生設身處地扮演在真實生活中，可能不屬於自己的角色行為，以培養學生設身處地的同理心，進而激發最佳的解決策略，期能建立正向的情感處理原則。
3. 價值澄清法：「情境大考驗」採討論教學法及價值澄清法，經不斷的質疑與討論、批判及修正學生的想法，最後由教師適度給予價值澄清，促進兩性對分手具正確認知。
4. 小組討論法：透過大團體進行「分手守則」的討論，使學生認識優質分手的處理模式及技巧，期能建構學生面對「分手」的最佳處理策略。
5. 腦力激盪法：運用腦力激盪法請各組同學運用集體智慧，作擴散式或垂直式的思考，探討婚前及婚後於生活中的各種變化，且各組蒐集彙整後抒發論點及解決策略，提供落實生活中的參考，奠定未來婚姻的基石。
6. 實作法：透過「繪製理想家庭圖像」，引導學生探討何謂姻親，並讓同學體認婚前是建立與姻親優質互動的良機，型塑與姻親培養良好關係的方式。

三、教學對象：高中一年級

高一學生身體及心理漸趨成熟，對愛情及婚姻漸有憧憬。但婚姻生活並非如童話所寫「從此王子與公主過著幸福快樂的生活」，它會有磨合期、挫折期、危機期及成長期等不同樣貌。藉由本課程讓青年能體認婚前應好好瞭解彼此，誠實面對彼此的差異，調適彼此的價值觀與生活態度，以及婚姻前後可能面臨的種種壓力；婚後努力經營，並願意將家庭視為自己生命最重要的部分。





	<p>妥適的處理自己的感受及對方的情感。</p> <p>二、 教師說明：交往挫折的種類：(林如萍，2001)</p> <p>(一)期待性挫折</p> <p>兩性交往中最常見的挫折是期待性挫折。兩人固然交往正常、相愛日深，然而，當兩人交往愈久相愛愈深時，互相的期待也愈高，失望也會愈大。</p> <p>(二)比較性挫折</p> <p>相處日久，關係再好的人有時也會發現彼此有許多不能互相適應的地方。尤其當兩人與他人共事或相處時，總會看到某些人比自己戀人來得好，若再與其他人相互比較，壓力就很大，此為比較性挫折。</p> <p>(三)本質性挫折</p> <p>若輕率的談戀愛，在日後碰到較好的異性時，難免會為自己條件不太好的伴侶感到後悔，這種比不上別人時所產生的挫折，稱為本質性挫折。</p> <p>(四)互動性挫折</p> <p>脣齒相依，都難免會彼此傷害；男女交往，不管如何相愛，當互動愈多時，總會發生些許不快，此為互動性挫折。</p> <p>三、教師總結：情感挫折的確令人傷心、痛苦、抑鬱和沮喪，但也有其積極正面的一面，它讓我們覺得人生的無奈、人的侷限及生命的奧妙；讓我們在「失去」的同時，也是「獲得」，失去了和某人在一起的機會，卻換來選擇其他人的機會。因此，失戀者要知道過去這段情感的缺陷與問題癥結所在，從失敗中學習，讓自己重新變成「活會」，讓下段的戀情更幸福更圓滿。(請參閱 10 年級教學光碟補充教材一)</p>			
<p>指導要點及 注意事項</p>	<p>1.教學運用學習單，可使學生將課程討論內容，以文字重新整理加深印象。</p> <p>2.每一個孩子的家庭婚姻情形不同，父母與孩子互動的情形不同，老師應事先瞭解，避免造成學童心理受到傷害。</p>			





是一方壓迫另一方的狀態，而是雙方甜蜜的契合。當情感產生變化，甜蜜的契合不再存在時，當事人就該痛下分手的決心，以成熟的方式來處理「被動接受者」與「主動提出者」雙方的問題，是最有建設性，也是較健康可行的。如何讓傷痛減至最低程度，是我們應學習的課題。（請參閱教學光碟 10 年級補充教材一）

三、教師說明：優質的分手儀式（閔尚蔓，2004）

- (一)雙方充分溝通與互相了解。
- (二)討論交往過程的書信、照片、對方的物品或饋贈禮物如何處理。
- (三)討論未來關係（如：陌生人、好友關係、兄妹相稱…等）或相處的期待（如：避不見面、保持聯絡…等），並達成共識。
- (四)感謝對方，並給予祝福。

四、教師總結：劉秀娟（1999）指出，分手經驗不見得會對個體造成負面的影響，如鄭華娟的「謝謝您曾經愛過我」歌詞所述，它可能協助個體發展良好兩性關係的新能力，並更珍惜且感恩生命中的情緣。

五、教師總結：柯淑敏（1996）亦指出，分手可帶來正面的學習與成長，如認清自己對感情的真正需要，更體諒他人及更懂得愛等。所以，期待同學在愛情學分中亦能修得分手的藝術，瞭解儘管歷經痛苦掙扎，過後卻可看到海闊天空裡充滿選擇的自由（請參閱教學光碟 10 年級補充教材一）。

指導要點及注意事項	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教學運用學習單，可使學生將課程討論內容，以文字重新整理加深印象。 2. 每一個孩子的家庭背景不同，對分手有不同經驗及認知，老師應事先瞭解，避免造成青少年心理受到傷害。
-----------	---





老年生活……，讓自己單飛自在；若您選擇婚姻，那夫妻是彼此生命關係最親密的人，當兩人的感受、想法、價值觀或生活習慣相左時，就需多溝通及調適，誠如一篇祈禱文所說：「用勇氣去改變可以改變的事，用寧靜去接受不可改變的事」，但更重要的是「要有智慧去分辨甚麼是能夠改變的，甚麼是不能改變的」。(請參閱教學光碟 10 年級補充教材二)

指導要點及
注意事項

- 1.教學運用學習單，可使學生將課程討論內容，以文字重新整理加深印象。
- 2.每一個孩子的家庭背景不同，家人互動的情形不同，老師應事先瞭解，避免造成學童心裡受到傷害。
- 3.名人故事部分，教師可另擇更合宜的素材（如：繪本、新聞報導、剪輯影片、書籍、歌曲……）。
- 4.可參閱劉和然總編輯（2009）臺北縣家庭教育手冊（第二版）—幸福家庭 EASY GO。摘錄婚前相處篇、婚姻經營篇與親職教養篇等作為延伸教材。





愛屋及烏

活動名稱	愛屋及烏	教學對象	十年級		
教學時間	50 分鐘	教學人數	全班		
能力指標	普通高中「家政」課程核心能力 1.經營生活中之人際關係。 2.培養尊重、關懷與愛的能力。 3.建立擇偶、婚姻與婚姻調適的認知。				
活動目標	1.思考婚前與姻親培養良好關係的模式。 2.瞭解婚前是建立與姻親優質互動的良機。				
活動流程及內容設計		資源	時間	評量	
【課前準備】 一、每位同學需備妥一張圖畫紙及彩色筆。 【引起動機】何謂姻親 一、教師說明：依據民法第九百六十九條稱姻親者，謂血親之配偶、配偶之血親及配偶之血親之配偶。而依據民法第九百七十一條姻親關係，因離婚而消滅，結婚經撤銷者亦同。 二、教師說明：換言之，「姻親」是指因為婚姻的建立而產生的親戚關係，其互動也將隨著不同的家庭生命週期改變。其大致可分為雙方父母、兄弟姊妹及其他親友等。可分為： (一)與配偶父母親的相處：公婆（岳父母）方面、媳（婿）方面。 (二)與配偶的兄弟姊妹及其親戚的相處：與配偶的兄弟姊妹（連襟、妯娌）、與妯娌（連襟）的相處。 三、請每位同學用 1 棵樹來代表自己生長的家庭（即原生家庭），並註明選擇適當的姻親（如：姑姑、姑父、舅舅、舅母、阿姨、姨丈、嬸嬸、叔叔、伯母、伯父...等姻親）放置於這棵樹的適當部位。「老師亦可請同學自由想像，用不同的圖像來作為家的代表，不限於用樹來作比喻」。（如附件四） 【發展活動】繪製理想家庭圖像 一、請老師挑選幾位同學分享自己畫的圖所代表的意義，並回答下列問題： (一)每位姻親在家中的角色與功能？ (二)擇一位重要的姻親說明他（她）帶給家裡最美好的記憶是什麼？對你有何影響？ (三)擇一位姻親說明他（她）帶給家裡最難過的記憶是什麼？對你有何影響？ (四)你與那位姻親的關係最密切如何？為什麼？ (五)你希望未來自組的家庭具有原生家庭的姻親那些特		圖畫紙及彩色筆	5	課程參與	
			30	分享討論	





<p>點？理由是什麼？ (六)你不希望未來自組的家庭具有原生家庭的姻親那些特點？原因是什麼？ (七)從你父母的互動關係中，你希望自己與配偶的父母親維持如何的關係？ (八)你預期結婚後，與姻親關係將有什麼變化？ 二、請同學分享活動中的感受與體會 【統整與總結】 一、教師說明：姻親關係融洽，是維繫夫妻情感及增進親情的重要因素。而良好的姻親互動，將會是家庭中最佳的人力資源。而婚前男女交往的階段，是與未來的姻親建立關係的黃金時間，也是為婚後的相處模式做決定的重要時機。 二、教師總結。(請參閱臺北縣家庭教育手冊(第二版)——幸福家庭 EASY GO 的婚姻經營篇)。</p>			15	課程參與
<p>指導要點及注意事項</p>	<p>1. 教學運用繪圖方式，可使學生將課程討論內容，以圖形重新整理加深印象。 2. 每一個孩子的家庭背景不同，其家族成員與孩子互動的情形不同，老師應事先瞭解，避免造成學童心裡受到傷害。 3. 可參閱劉和然總編輯(2009)臺北縣家庭教育手冊(第二版)——幸福家庭 EASY GO。摘錄婚前相處篇、婚姻經營篇與親職教養篇等作為延伸教材。</p>			

五、參考資料

1. 尤怡人等作(2007)。原住民婚前教育教案手冊(交友篇)。台北市：教育部。
2. 林如萍等作(2001)。婚前教育手冊(將婚篇)。台北市：教育部。
3. 林如萍等作(2007)。幸福拼圖：婚姻教育民眾宣導手冊。台北市：教育部。
4. 林如萍等作(2007)。結婚不必靠運氣——婚姻教育民眾自學手冊。台北市：教育部。
5. 柯淑敏(1996)。親密關係分手的研究。學生輔導通訊，43，108-115。
6. 張老師月刊編輯部(1998)。「情人再見」問卷調查分析報告。張老師月刊，251，61-65。
7. 閔尚蔓(2004)。學生分手輔導策略。吳鳳技術學院 93 學年度第二學初導師輔導知能研習會，未出版手稿。
8. 劉秀娟(1999)。兩性教育。台北市：揚智。
9. 劉和然總編輯(2009)。臺北縣家庭教育手冊(第二版)——幸福家庭 EASY GO。臺北縣：臺北縣家庭教育中心。
10. 劉黎兒(2006)。大分手。台北市：時報文化。
11. Cox,F. (1990) .Human intimacy : Marriage,the family and its meaning (5th.ed) .St.Paul,MN : West.





六、試教心得

在試教之前，其實是忐忑不安的，很擔心課程的執行力、可行性及課後同學的反應度，但試教後，看到同學用心的投入，對此議題的熱烈反應，超乎預期，深感設計此課程，對同學未來有其正面的意義。





七、附件

附件一

情境題綱

情境一

小芳與阿智是高中班對，兩人就是被公認的一對，分組時總是被分排在一起，但自從阿智考上大學，離開故鄉後，交友經驗增多，假日也不常回家，漸漸覺得與小芳間沒有共同的話題，在一起也沒有期待、開心的感覺，煩惱的阿智不知該如何處理？該如何做？

情境二

阿明與阿嬌原為一對戀人，但阿明對於未來有許多憧憬，畢業後積極申請至國外留學，但阿嬌只想穩定在台灣發展，甚至希望嫁給阿明後能在家相夫教子，不要在外面拋頭露面且能奉養父母，終於阿明的留學申請獲准，想約阿嬌好好談一談。

情境三

凱竹與青青是青梅竹馬，但凱竹至美國留學時，卻與室友湯姆陷入男男戀，且凱竹自認已找到真愛，若您是青青該如何？凱竹因在臺父母難接受，要求青青繼續扮演他的女友？你會如何回應？青青難以接受自己的情敵是男性，若你是青青的好友你會如何建議？誰該提分手？或該選擇挽回？該如何做？

情境四

若梅與小馬原是一對戀人，但因雙方父母極力反對，其理由為高中生應以學業為重，但卻讓若梅失魂落魄，無心於課業，大學指考後，小馬考上名校，而若梅僅考上一般學校，兩人分開兩地，而家長亦以雙方差距太大，更加反對。若梅認為父母的態度阻擾了這段感情，若你是若梅的朋友你會如何建議？誰該提分手？或該選擇挽回？該如何做？

情境五

宗盛與曉慧原是一對戀人，曉慧介紹自己的好朋友華華與宗盛認識，後因華華與宗盛就讀同一所學校以致於日久生情，你是曉慧該怎麼辦？曉慧無法接受第三者是自己的好朋友，因此她遭到雙重的打擊，一個來自戀情的粉碎，另一個來自友情的破裂。若你是曉慧的朋友你會如何建議？誰該提分手？或該選擇挽回？該如何做？

我想分享：(自己或朋友的故事)





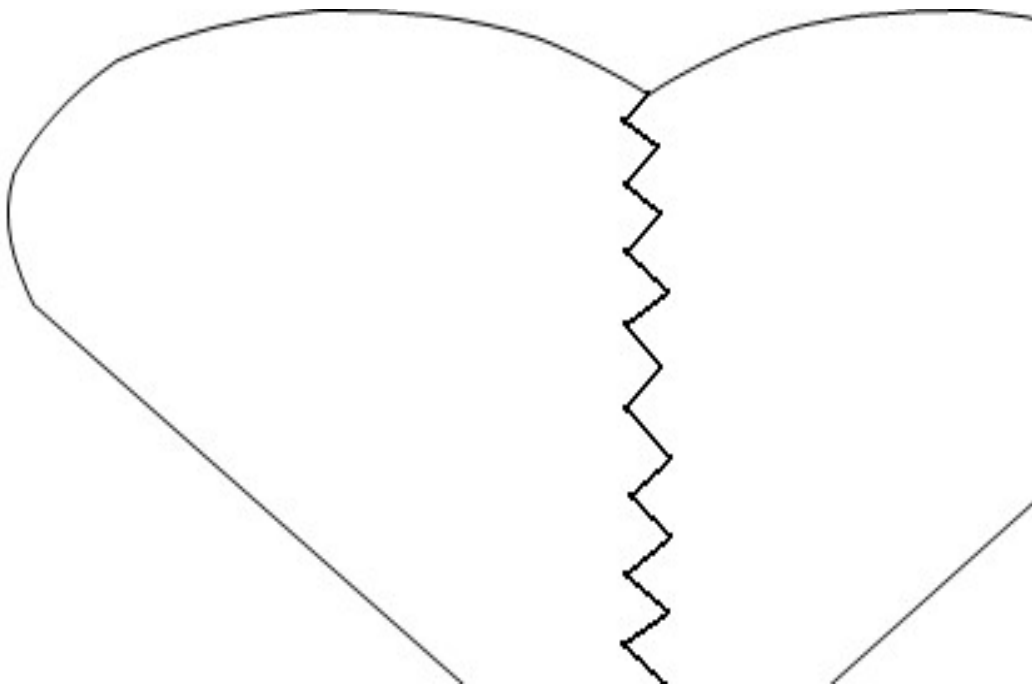
附件二

組別：_____ 姓名：_____

1. 請同學在愛心上寫下分手時應有的態度和行為（可分為提出分手者、被提出分手者）。

提出分手者

被提出分手者



2. 分手時您如何關照對方的反應？

3. 分手後您如何關照自己的情緒？





附件三

一人一半才有伴

文／王偉忠

陶子重義氣，她要我做什麼，我就做什麼。她要我談一談婚姻感情，就談吧！反正我也到了開口說話會帶點道理，但年輕人聽不進去的年齡。

我跟太太戀愛八年結婚，婚後十七年，總共認識了二十五年。這麼長的時間日夜相伴，身旁偶爾沒有她，感覺很爽，倘若此後一輩子沒有她，萬萬不可。

像前一陣子看到一則意見調查，問年輕女孩，家人、父母、孩子、老公與事業，如果硬要抉擇，會先放棄哪個？

女孩選了選，先放棄了事業，然後家人、父母，剩下老公與孩子難以抉擇，最後選擇放棄孩子、留下老公，理由是家人、父母、孩子最終都會離開身邊，但老公會是終身伴侶。很殘酷、但也很真實。

中國字的寓意深遠，「伴」，就是一人一半，湊在一起才完整。

現今許多人適婚卻不婚，老人家看了奇怪，過去從沒發生過類似狀況。這現象代表五、六十年來沒有戰亂、年輕人長大過程中享有家庭溫暖與親情支援，因此認為單身也能過得很好，不論敗犬或是單身貴族，不覺得非要個伴，是歷史上首度可以一個人過日子的平安歲月。衰老未至，沒有歲月的壓力，等年齡到了，開始覺得孤獨、害怕孤獨，想找個人分享，還是需要個伴。

若要進入婚姻，套一句不負責任的老生常談，要靠緣份，除了緣份以及感性的感覺，還要理性的選擇。婚姻確實需要理性，如果女兒論及婚嫁，我一定要求要看看對方家庭，什麼樣的家庭會養出什麼樣的孩子，當然，也有破碎家庭的孩子更努力維繫自己的幸福家庭，但一定要仔細觀察。

而另一個老生常談就是婚姻需要兩個人有相同的價值觀，但這不是說「我喜歡的你一定要喜歡」，而是「我不討厭你喜歡的」，就可以了，兩人可妥協，可退讓，願意試著接觸自己本來討厭的，看看是否真那麼不能接受，有這樣願意妥協的心情，比較容易維繫感情。

而婚姻與愛情最大的不同，在於願不願意改變。願意為了對方改變自己，是真愛，從頭到尾都不想改變自己，這段感情充其量只是對方愛你。

戀愛是短暫的交會後很想在一起而開始，很想閃的結束。開始時乾柴烈火，講究原汁原味，眼前的他什麼都好，是全天下最酷的、最美的，不需要改，但等到愛情疲了，才發現這人酷到不近人情、美得過於臭美、連刺青的位置不對，趕緊推給個性不合閃人。因此戀愛講究的是如何好聚好散

進入婚姻，當然還是會有許多衝突，學習重點是「相處的藝術」。男生該學的第一課就是上廁所必須掀馬桶蓋，一開始改變很不習慣，後來融入身體，像吃飯喝水一樣自然。

但最近老婆說不只要掀蓋子，尿完還希望我拿衛生紙擦擦馬桶周圍留下來的「遺





跡」，按照過去的脾氣，一定就「老子愛....」，但現在的我會聽太太的意見，因為「愛」字裡有個心，不是光用腦想著該送什麼禮物給她，要用心。

太太也改變不少，她不喜歡戶外活動，婚前知道我愛潛水、跟著背起十幾公斤重的空氣瓶跳進海底求生，這麼愛美的她怕晒黑、塗防晒油塗滿臉，一回頭、嚇一跳，怎麼來了個歌仔戲花旦跟我一起玩。

婚後我又想潛水，她就說「不必了」，理由是家裡有孩子，不宜從事太危險的活動。

以前一個人在台北發展，要自己照顧自己，還要爭名奪利，不自私很難在短時間之內成就自己。結婚之後學著喊太太的媽媽「媽！」，有食物，不能先放進自己嘴巴，要顧著妻小先吃。我開始懂得心疼與珍惜，因為太太很好，捨不得讓她不舒服、捨不得讓她傷心，這些捨不得讓我自然學會了讓、學會了愛，也自然的改變自己，從自私變成大方。

婚姻的路是每天類似的風景，同樣的過程、淡淡的，要相處得好，真得靠慧根，所以找對象不能光想找個腿長奶大的辣妹，或是像金城武的帥哥，要找個讓自己想起他來心裡甜甜的，回頭一看，那人就在燈火闌珊處，這就是最好的對象。

而所謂另一半，也不是一開始就契合，是在修正中不斷的磨合，你多一點我少一點，像拼圖一樣拼在一起，才能一起過一輩子。

當然，歲月無情，人生最終還是分離。像我媽媽十六歲嫁給爸爸，相守相愛了一輩子，爸爸十多年前過世之後，媽媽真像少了一半，常凝望遠方，像爸爸就在天的那一邊，令人感傷。但人生如果少了婚姻、少了隨之而來的酸甜苦辣生老病死，少了孩子延續家的價值與感情，真會少掉很多滋味。

資料來源：<http://www.wo-men.com.tw/article.aspx?act=push&cid=38&id=412>

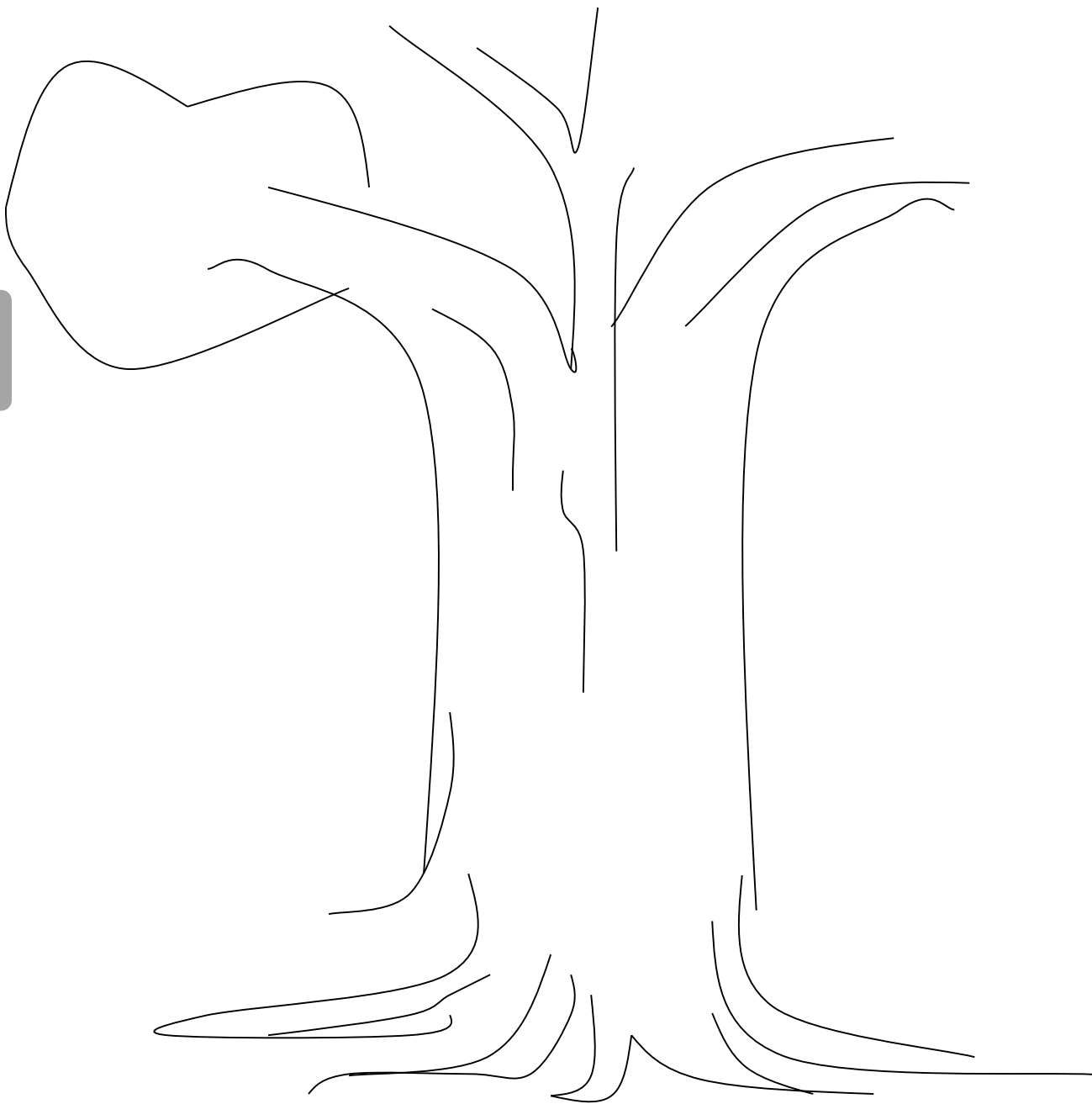




附件四

未來理想家庭圖像

如果「家」是一棵大樹，家庭中的成員分別屬於這棵大樹的哪些部分呢？誰是這棵大樹的樹根、樹幹、葉子……，請觀察在你的家庭中每個人扮演的角色（例如：姑姑、舅舅、阿姨、嬸嬸、叔叔其他姻親等）後，填入下面尚未完成的大樹中，並將這棵大樹中其餘未完成部分完成？



十年級

