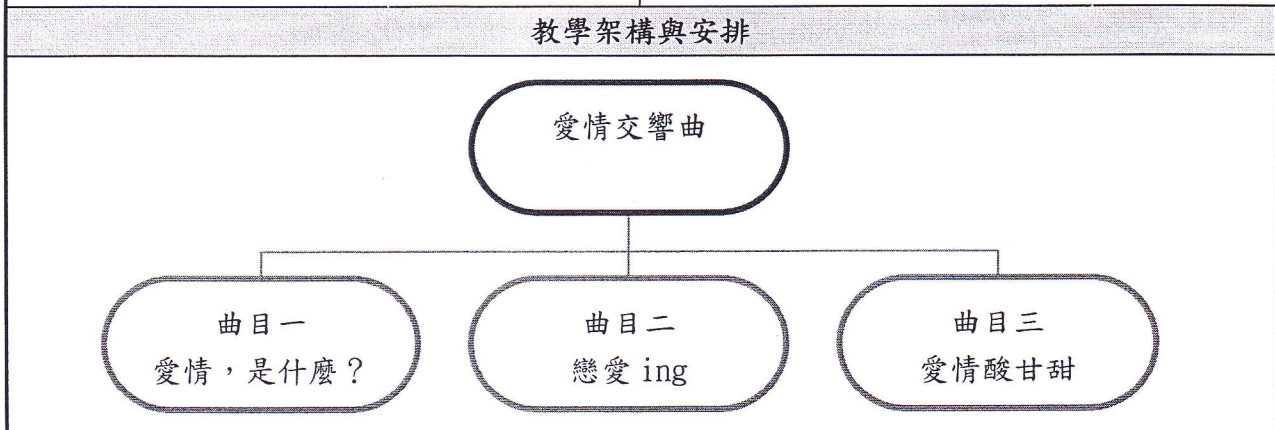


新北市 101 年度優良家庭教育教學方案徵選設計參考格式

主 題 名 稱	愛情交響曲	學校	新北市立 永平高中
設計 者	李采潔		
參 考 資 料	書籍 姚淑文、溫筱雯，98年，《開心談戀愛理性談分手—親密關係暴力防治手冊》，內政部家庭暴力及性侵害防治委員會	年級	國三
	影音 性別平等教育第五單元 太超過了!(過度追求)，98年11月，國立教育資料館	人數	36
	網路資源 1. 國民健康局青少年之幸福 e 學園 http://www.young.gov.tw/home.asp 2. 我可能不會愛你第13集大結局 In Time with You Ep13 http://www.lovetvshow.com/2011/12/13-in-time-with-you-ep13.html 3. 射鵰英雄傳之東成西就-求愛(中文版) http://www.youtube.com/watch?v=5RMGLiYEpCs 4. 網戀2年!不甘分手引殺機 http://www.tvbs.com.tw/news/news_list.asp?no=yehmin20120308121254 5. 分手快樂(HD) http://www.youtube.com/watch?v=3MjFQOXjgrs 6. 光陰 52 集片段~妮妮找一美 http://www.youtube.com/watch?v=BWzyKV30kyw 7. 兩性交往四部曲 http://www.hyjh.phc.edu.tw/coach/boy&girl04.htm	節數	三節 (135分鐘)
設計 理念	<p>近來新聞常出現「國中生在校產子」、「學生情侶跳樓」、「分手引來殺機」...等標題的事件，每每案件都讓我重新省思在課程和生活教育上，是否有教導和談論關於愛情的大小事？在學校裡，也常有學生來詢問我關於愛情中的困擾和難題，更深的體認兩性交往對青少年的重要性。</p> <p>科技發達、資訊爆炸的時代，對於青少年而言，大量的資訊可從各類網路、媒體、電子通訊設備等取得，多數資料並非正確且適當；而現今家庭結構改變，許多家長忙於工作生活，少有時間和青少年互動，甚至於從旁協助其篩選合適資訊，關於愛情的課題，青少年大多從戲劇、網路文章故事、小說、朋友同學經驗中學習，多半師長父母時常提醒青少年「以課業為重」，有些會嚴格禁止，較少一起以「開放」、「善意」的態度討論談戀愛、追求、失戀、分手的話題。</p>		

	與其限制青少年談戀愛，讓他們從錯誤中成長，不如由課程中以輕鬆活潑、開放討論的方式，教導他們認識愛情、面對愛情的正確態度、失戀、被拒絕、分手該如何處理，使學生對愛情有初步的認識，也使家長和孩子有機會可以談論愛情，希望青少年能擁有正向、理性、恰當的愛情價值觀與態度，日後的感情路上能少一些衝突和莽撞，多一份體諒包容和寬闊的心去學習，師長父母也可成為孩子感情路上的支持陪伴力量，而非事件發生後的處理者。
學生先備知能分析	1. 能表達對愛情的想法與感受 2. 能參與團體討論，分享意見 3. 對愛情有想法、期待，少數人有戀愛經驗 4. 以開放態度面對愛情的話題
教學資源	電腦、影片、歌曲、學習單
教學方法	講述法、問答法、小組討論法

對應家庭教育指標	九年一貫／高中能力指標
【家人關係】 I-2-4-4 營造家庭生活中與家人分享的機會 I-3-4-1 瞭解約會、婚姻、家庭等關係的發展 I-3-4-2 學習與父母或家人討論異性交往的議題	【綜合活動】 1-4-1 探索自我發展的過程，並分享個人的經驗與感受。 1-4-4 適當運用調適策略來面對壓力處理情緒。 2-4-2 探討人際交往與未來家庭、婚姻的關係。 2-4-4 面臨逆境能樂觀積極的解決問題。 3-2-1 參加團體活動，並能適切表達自我、與人溝通。 【性別平等教育】 2-2-4 尊重自己與他人的身體自主權。 2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。



1. 辨別喜歡和愛的不同
2. 瞭解個人的愛情價值觀為何
3. 能說出理想情人的條件

1. 探討兩性交往較適合的順序
2. 學習如何恰當地向喜歡的人表達好感
3. 練習如何委婉且堅定的拒絕對方

1. 思考造成失戀或分手的原因
2. 瞭解祝福對方也是種愛的表現
3. 練習如何提分手
4. 從失戀中調適與轉換心情

指標對應	教學活動	時間	教學資源	教學評量
1-4-1	<p>【準備活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 「愛情，是什麼？」學習單(附件2) 2. 「愛情交響曲」投影片(附件1) 3. 筆電、投影機、螢幕、音緣線 4. 學生分組：每組5~7人 <p>【引起動機】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請學生全數閉上眼睛，誠實回答問題，以一連串的問題作為引言，大致了解該班學生的戀愛狀況。 <ol style="list-style-type: none"> (1)有談過戀愛的，舉手？ (2)有告白過的，舉手？ (3)有被告白過的，舉手？ (4)有聽過、看過朋友同學的戀愛故事的，舉手？ (5)曾經和父母家人討論過愛情相關話題的，舉手？ 2. 說明學生或多或少皆有接觸或聽過愛情的事情，接下來三堂課均會一起討論、分享有關愛情的事情，希望學生能積極認真、踴躍舉手分享。 <p>【發展活動】</p> <p>播放「愛情交響曲」投影片一曲目一。</p> <p>※活動一：愛情，我們談</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以「是否曾經想在國中時談戀愛」、「學生時期談戀愛的好處壞處」兩個題目，請小組於組內分享個人意見，再派人輪流發表。 2. 教師小結：在青春會想要談戀愛是正常現象，有好處也有壞處，師長父母擔心的原因大多來自於剛才大家討論的壞處，如果能從兩性交往中學習到不錯的經驗，也是一門重要的課程，接下來就要來考驗大家的愛情分數。 <p>※活動二：喜歡和愛，傻傻分不清楚</p>	2		認真回答
1-4-1 3-2-1		10	「愛情交響曲」投影片一曲目一	80%認真參與小組討論，發表意見
		10	「愛	90%認真

	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師發下學習單，以投影片呈現的方式，協助學生完成「曲目一」的部分。 2. 請學生依自己現狀來進行測驗，了解對那個人是喜歡還是愛的表現，無對象可假想一人。 3. 教師公佈分數結果，請學生計算後填寫在學習單上。 4. 請學生自由發表喜歡和愛的定義為何。 5. 教師小結：喜歡是一種可強可弱且短暫的感覺，單純欣賞對方的優點長處，愛是穩定、持續的，包含對彼此的了解、包容和付出，需要時間累積對彼此的信任與關懷。 <p>※活動三：我的理想情人</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師詢問學生「心目中的理想情人」的面貌是如何？ 2. 播放影片：我可能不會愛你片段—李大仁的貼心，使學生觀察片中男主角的表現 3. 教師詢問：剛剛片中男主角的表現算是好情人嗎？還有哪些條件也是好情人應具備的呢？自己是否也是個理想情人呢？ 4. 教師說明：選擇情人的條件和自己的愛情價值觀有關，請學生在16個價值觀當中選出最重視的5個，藉此檢視自己的愛情價值觀。 5. 教師公佈各價值觀背後的意義，重視的是個性特質、能力、態度還是現實條件。 	20	情，是什麼？」學習單	填寫 能踴躍發表意見
I-2-4-4 I-3-4-2	<p>教師以問答的方式帶學生回顧此堂課的內容，希望學生能了解喜歡和愛的不同，自己的愛情價值觀為何，慢慢從這些角度去釐清自己對愛情的想法，並將這些東西與父母分享。</p> <p>-----第一節課 結束-----</p>	3	影片「我可能不會愛你」—李大仁的貼心	能踴躍發表意見 90%認真填寫
I-3-4-1	<p>【準備活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 「戀愛ing」學習單(附件3) 2. 「愛情交響曲」投影片(附件1) 3. 筆電、投影機、螢幕、音緣線 4. 學生分組：每組5~7人 <p>【引起動機】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師詢問學生是否有和父母分享，父母的反應如何？請學生自由發表。 2. 播放「愛情交響曲」投影片—曲目二 3. 請全班同學一起排出兩性交往過程的順序。 4. 教師公佈正確解答，並說明各階段的意義。 	3	「愛情交響曲」投影片—曲目二	積極主動分享與發表意見

<p>1-4-1</p> <p>2-4-2</p> <p>2-4-6</p> <p>3-2-1</p> <p>1-4-4</p> <p>2-4-4</p> <p>2-4-6</p> <p>2-2-4</p>	<p>5. 以兩個問句做比較「一見鍾情」vs.「日久生情」哪個交往起來衝突較少、交往時間較長久引導學生思考，為何連談戀愛都要有順序。</p> <p>【發展活動】</p> <p>※活動一：愛你/妳在心口難開</p> <p>1. 播放影片「射鵰英雄傳之東成西就」我愛你片段</p> <p>2. 教師詢問學生會以什麼方式對心儀對象表達好感？回答問題並把答案寫在學習單上。</p> <p>3. 請各組派一人分享該組最特別的答案。</p> <p>4. 教師說明表達和邀約的適當方式。</p> <p>※活動二：追求大作戰</p> <p>1. 播放影片「太超過了！—過度追求」片段一</p> <p>2. 請學生發表片中男主角的追求方式，哪些喜歡？哪些不喜歡？</p> <p>3. 教師說明：太過緊迫盯人的追求方式會讓人喘不過氣，也很容易破壞彼此原有的關係，那麼，大家覺得什麼方式才是恰當的呢？</p> <p>4. 播放影片「太超過了！—過度追求」片段二</p> <p>5. 詢問學生片中自強表哥說了哪些追求方式是最恰當的？自強表嫂又分享了什麼拒絕妙招呢？</p> <p>6. 請學生填寫學習單上的問題，實際寫出拒絕對方的話語該如何說。</p> <p>7. 教師說明：不傷害他人自尊心的方式表達自己的想法，委婉而堅定說，才不會造成新聞上分手或拒絕引來殺機的局面。</p> <p>8. 教師說明：如果進入了約會的狀態，有些應注意的事項我們一起來瞧一瞧。</p> <p>(1)勿喝買來就開瓶或鋁箔包裝的飲料，中途離座，不可再喝該飲料。</p> <p>(2)外出赴約應告知家人前往地點、約會對象及返家時間</p> <p>(3)約會過程不要過分順從，掌握行動主導權，不要讓自己陷入危險情境或地點</p> <p>(4)了解行程，選擇安全地點，應為公共場所為宜。不要選擇到無人偏僻地方或只有兩人空間(野外、河堤、公園、MTV、旅館)。</p> <p>(5)約會中感覺有異，應盡速離開現場或保持冷靜，利用機會與外界聯絡(110 或 113)</p> <p>9. 教師小結：愛的表達不侷限在身體接觸，如何尊重雙方的身體自主權，並學習和宜表達對對方的愛，是需要認真看待的事。另外，也應守住身體的界線，</p>	<p>10</p> <p>30</p>	<p>「射鵰英雄傳之東成西就」我愛你片段</p> <p>「太超過了！—過度追求」片段一</p> <p>「太超過了！—過度追求」片段二</p> <p>「戀愛ing」學習單</p>	<p>踴躍分享意見</p> <p>藉由回答問題檢視是否認真觀看影片</p> <p>90%專注聆聽</p>
---	--	---------------------	--	--

	提醒法律層面的相關條文。			
	【綜合活動】	2		
I-2-4 -4	1. 教師總結：愛情和人際關係一樣有起有落，也是需要經營的，無論是表達好感、告白、拒絕、被拒絕，甚至進入交往階段，都需要尊重對方的想法和感受，不能一味的把自己的觀念強迫他人接受，要學習衝動控制才是。			
I-3-4 -2	2. 請學生回家以小記者的方式訪問父母關於愛情的問題，下堂課記得帶來。			
	-----第二節課 結束-----			
	【準備活動】			
	1. 「愛！哀~唉...」學習單(附件4)			
	2. 「愛情交響曲」投影片(附件1)			
	3. 筆電、投影機、螢幕、音緣線			
	4. 學生分組：每組5~7人			
	【引起動機】	2		認真聆聽
I-3-4 -1	1. 教師引言：只要是人都會有不愉快的時候，感情也是，我們一起來看一下戀愛的過程是怎麼發生的。			
	2. 播放「愛情交響曲」投影片-曲目三(附件1)			
	【發展活動】	30		
1-4-1 2-4-4 1-4-4	1. 教師詢問學生在學生時期主要的分手原因有哪些？ 哪些可以解決？哪些是無法解決的呢？		「愛情交響曲」投影片-曲目三	主動表達想法
	2. 以一則新聞分享，分手的傷痛的確很難熬，不過這樣的處理方式是好的嗎？能不能有更好的做法？			
	3. 播放「分手快樂」的歌曲MV，播畢後請學生剖析歌詞中的意境和意義。			能確實說出該歌詞之意義
	4. 說明分手類型，並播放影片「光陰的故事-祝福也是一種愛」片段，請學生思考片中人物表達的意義為何，在愛情當中，許多人容易變得小心眼、愛計較，到最後，讓自己不快樂，也無法繼續這段感情，不如就祝福對方和自己也能得到幸福和快樂。			
2-4-4	5. 分手該如何表達才是和平且妥當的呢？請學生寫一封分手信。			
1-4-4 2-4-6	6. 說明理想的分手方式、分手如何調適。			
	【綜合活動】	3		
	1. 教師總結：經歷這三堂課仿佛我們一起談了一場戀愛，嚐了甜甜的滋味和酸苦的味道，愛情是可以學習的，先了解過程當中要注意什麼事，才不會一直跌跌撞撞的，也懂得如何體諒、尊重對方，當然，		「愛！哀~唉...」學習單	

<p>I-2-4 -4 I-3-4 -2</p>	<p>除了朋友會在你愛情失意的時候陪伴你，家人老師也會，我們也很願意聽你訴說，最重要的是，要慎選對象，好好經營感情，從每段感情中學習成長成熟，而非僅享受戀愛的滋味。</p> <p>2. 學生完成學習單，並帶回家與父母分享討論。</p> <p>----- 第三節課 結束 -----</p>	<p>10</p>		<p>認真完成學習單</p>
--------------------------------------	--	-----------	--	----------------



談戀愛。你準備好了嗎？

- Q1：想在國中時，談戀愛嗎？
 - 想，幾年級？
 - 不想，為什麼？

想在國中談戀愛的人

- 年輕不要留白！
- 好羨慕哦~~別人有，我也要有！
- 多嘗試，才知道哪個比較適合
- 我喜歡就好...我相信我做得得到...
- 喜歡談戀愛的感覺=真正喜歡這個人？
- 證明自己很有魅力...

不想在國中談戀愛的人

- 談戀愛，好麻煩
- 浪費時間
- 有朋友就好啦！
- 因為父母/老師...
- 不想同流合汙

談戀愛。你準備好了嗎？

- Q2：對談戀愛的想法是什麼？
 - 談戀愛的好處？
 - 談戀愛的影響？

學生時期談戀愛有好處也有壞處

Q：你覺得學生時期談戀愛好處多於壞處嗎？

為什麼？
舉例說出一個好處。

引自國民健康局

學生時期談戀愛有好處也有壞處

Q：你覺得學生時期談戀愛好處多於壞處嗎？

為什麼？

舉例說出一個壞處。

No



引自國民健康局

國中談戀愛有罪嗎？

- 青春期的開始會被異性吸引。
- 有的人會想在這時候交男朋友或女朋友。
- 有的人會想要晚一點交，都是很正常的。
- 如果真的有心儀的男生或女生，應該要用適合的方法邀約。
- 談戀愛可是一門大學問！

曲目一

愛情。是什麼？

喜歡 vs. 愛

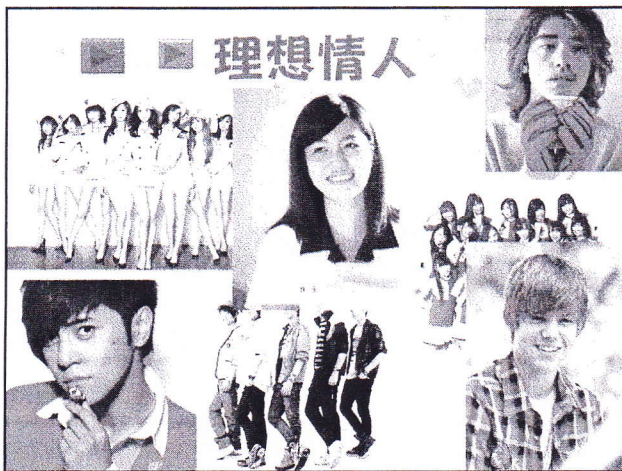
- | | |
|--------------------------|-------------------------------|
| 1. 他情緒低落時，使他快樂起來是我很重要的職責 | 8. 他幸不幸福是我很關心的事 |
| 2. 所有的事件上我都可以信任他 | 9. 我願意寬恕他所做的任何事 |
| 3. 我覺得要忽略他的過錯是件很容易的事 | 10. 我覺得他的幸福是我的責任 |
| 4. 我願意為他作所有的事 | 11. 和他在一起，我發覺我什麼事都不做，只是用眼睛看著他 |
| 5. 對他，我有一種佔有慾 | 12. 如果我也能讓他100%信賴，我覺得非常快樂 |
| 6. 如果不能和他在一起，我會覺得非常不幸 | 13. 沒有他我覺得我很難生活下去 |
| 7. 我孤單寂寞時，首先想到的就是去找他 | |

喜歡 vs. 愛

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 14. 和他在一起，我發覺好像二人都想做相同的事情 | 21. 我願意在班上或團體，做甚麼事都投他一票 |
| 15. 我認為他非常好 | 22. 我覺得他是許多人中，容易讓別人尊敬的一個 |
| 16. 我願意推薦他去做可以被人尊敬的事 | 23. 我覺得他是12萬分聰明的人 |
| 17. 以我看來，他特別成熟 | 24. 我覺得他是所有我認識的人中，非常討人喜歡的 |
| 18. 我對他有高度的信心 | 25. 他是我很想學習的那種人 |
| 19. 我覺得什麼人和他相處，大部分都有很好的印象 | 26. 我覺得他非常容易贏得別人的好感 |
| 20. 我覺得和他很相似 | |

喜歡 vs. 愛

- 1.~13.題→愛的表現
- 14.~26.題→喜歡的表現
- 看看自己在「愛」和「喜歡」各得了幾分
- 喜歡：一種可強可弱且短暫的感覺
- 愛：穩定、持續，包含對彼此的了解、包容和付出，需要時間累積對彼此的信任與關懷



理想情人

- 在你心目中，好情人的條件有哪些？
- 檢視一下自己是否具備「理想情人」條件。
 - 尊重對方
 - 感情專一
 - 認真上進
 - 關懷與體貼
 - 樂於幫助他人

可愛的人

- 努力讓自己成為一個
- 「可以讓人想要愛你的人」
- 想要遇見「對的人」，除了「天時地利人和」，自己是否具備讓人值得愛、值得信任的人很重要！

愛情價值觀

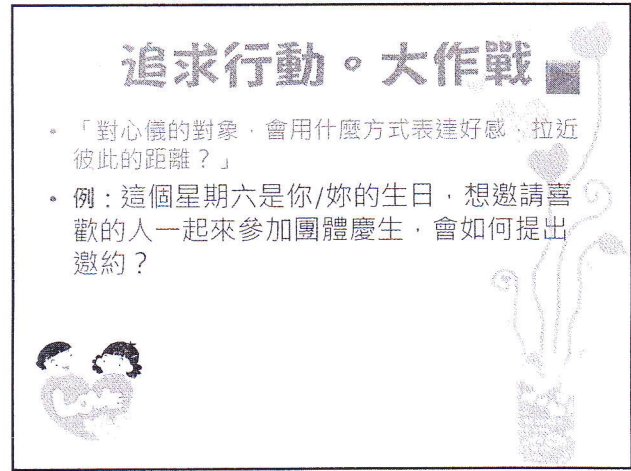
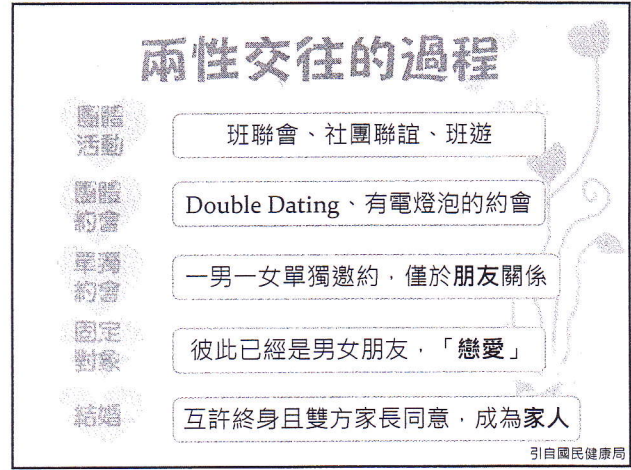
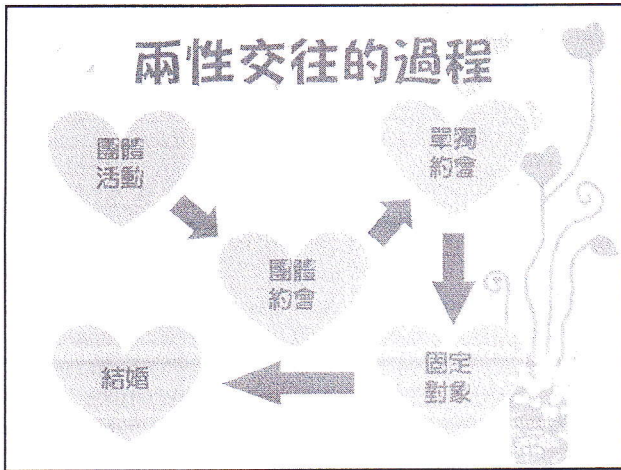
<ol style="list-style-type: none"> 1. 溫柔體貼 2. 會做家事 3. 興趣一致 4. 身材好 5. 用情專一不花心 6. 有包容心 7. 給人安全感 8. 能夠溝通 	<ol style="list-style-type: none"> 9. 幽默 10. 有責任感 11. 良好的衛生習慣 12. 懂得製造浪漫 13. 外貌姣好 14. 懂你疼你 15. 有上進心 16. 欣賞你崇拜你
---	--

選出5個你在乎的愛情價值觀，寫在學習單上。

愛情價值觀

<ul style="list-style-type: none"> • <u>個性特質</u>：與生俱來、本質的部分 • 1、3、5、7、10 • <u>能力</u>：後天學習與養成。 • 2、8、9、11、12 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>態度</u>：面對愛情時，願意付出的心情。 • 6、14、16 → 願意同甘共苦、願意聽我說話、願意給我自由 • <u>現實條件</u>：胖瘦美醜、學歷、宗教、經濟條件等。 • 4、13、15
---	---





邀約方式

- 事先心理準備：準備越充分，越不緊張
 - 說什麼？答應或不答應怎麼辦？
- 不要開門見山
 - 閒話幾句，再漸漸切入重點
- 表現誠懇、尊重
 - 「去不去都無所謂!!!」
 - 「希望你能一起去...」、「我有點失望你不能答應...」

引自港僑務所寫異性交往四部曲一文

邀約方式

- 不要給人強迫之感
 - 為表達好感，用軟或用硬的方式，非要出去不可
- 內容具體有趣：先決定時間地點
 - 初次交往的朋友不會表示太多意見
- 再接再勵
 - 別因對方的拒絕而放棄，可多了解原因
- 保持風度禮貌
 - 甩頭就走，不要就算了！

引自港僑務所寫異性交往四部曲一文

追求大作戰

- 俊齊的追求方式，哪些喜歡？哪些不喜歡？
- 過於積極主動，易讓人不舒服
- 不真誠耍帥，對方可能不領情
- 太突然沒有事前徵兆，拒絕率高，對方會嚇一跳

追求成功。有撇步

- 尊重對方感覺
- 真誠自然的對待
- 保持良好的友誼
- 被拒絕了，怎麼辦？
 - 人生不會因此變黑白
 - 自我成長，更加了解自己優缺點
 - 尋找更適合自己的人



如何拒絕別人？

- 我訊息：用同理心好好說話溝通，真誠說出自己的感覺。
 - 事件→感受→期待
 - 例子：我覺得你是一個不錯的人，對我的心意我都有感受到，目前我還不想談戀愛，想專心在功課上，希望你體諒，我們還是可以當朋友。

約會的主要目的

「你唔鍾意佢，唔好硬撐，唔好逼住自己，唔好逼住對方，唔好逼住自己，唔好逼住對方。」

約會應該是很快樂，且增進彼此的認識，相互尊重、了解，這就是好的約會。



約會應注意事項

1. 勿喝買來就開瓶或鋁箔包裝的飲料，中途離座，不可再喝該飲料。
2. 外出赴約應告知家人前往地點、約會對象及返家時間
3. 約會過程不要過分順從，掌握行動主導權，不要讓自己陷入危險情境或地點
4. 了解行程，選擇安全地點，應為公共場所為宜。不要選擇到無人偏僻地方或只有兩人空間(野外、河堤、公園、MTV、旅館)。
5. 約會中感覺有異，應盡速離開現場或保持冷靜，利用機會與外界聯絡(110或113)

尊重的愛

- 愛的表達不侷限在身體接觸，如何尊重對方的身體自主權，並學習和宜表達對對方的愛，是需要認真看待的事。
- 4種表達愛的方式：
 - 肯定的言語：誠懇、欣賞、讚美、感謝
 - 相處時間有品質：細心安排、共同興趣、合適活動
 - 提供協助與服務：盡力幫助、照顧、解決問題
 - 肢體的碰觸：尊重對方意願，拒絕時應立即停止

你可以大聲say no

守住身體防線要領：

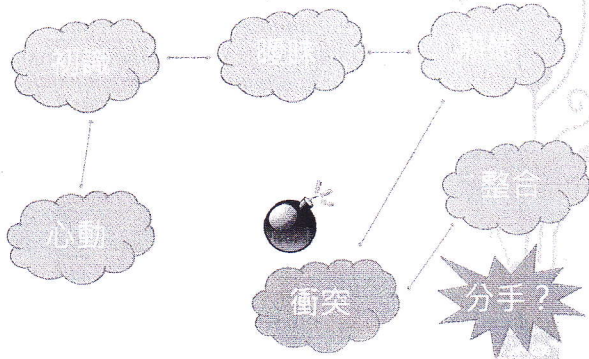
- 加強自我信念：堅守個人身體自主權，勿為了關係而妥協
- 建立健康互動：多元興趣、創意約會，不要滿腦子都是性
- 避免試探情境：勿置身於容易引發性行為的情境，避免單獨於房間內、黑暗或人煙稀少的地方
- 拒絕危險遊戲：保持清醒，遠離酒精和毒品。



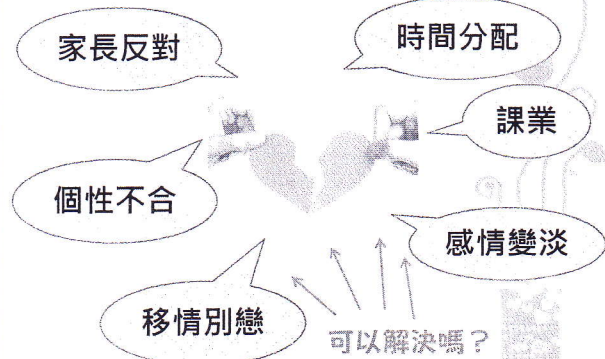
曲目三

愛！哀~唉...

戀愛的進程



愛，怎麼了？



網戀2年！不甘分手引殺機

- 許姓國三少女，因為從小缺乏父親照顧，一個人獨自扛下照顧2名弟弟的責任，可能渴望被呵護，透過網路認識了大她12歲從事搬運工的朱姓男子
- 2個人交往2年，朱姓男子還從台北搬到女學生住家隔街租屋居住，近2個月來時常吵架，因為年齡的差距和其他因素，女方與他漸漸疏遠，男子才剛失業，又懷疑女友劈腿
- 結果男子由愛生恨，動手砍殺少女兩個弟弟，1死3傷，悲劇收場。
- TVBS - 2012年3月8日 下午12:12

分手快樂

我無法幫你預言 委曲求全有沒有用
 可是我多麼不捨 朋友愛得那麼苦痛
 愛可以不問對錯 至少要喜悅感動
 如果他總為別人撐傘 妳何苦非為他等在雨中

泡咖啡讓妳暖手 想擁擠妳心裡的風

妳卻想上街走走 吹吹冷風會清醒的多

妳說妳不怕分手 只有點遺憾難過
 情人節就要來了 剩自己一個
 其實愛對了人 情人節每天都過

分手快樂 祝妳快樂
 妳可以找到更好的
 不想過冬 厭倦沉重
 就飛去熱帶的巒巒游泳

分手快樂 請妳快樂
 揮別錯的才能和對的相逢

離開舊愛 像坐慢車
 看透徹了心就會是晴朗的

沒人能把誰的幸福沒收
 你發誓你會活得有笑容
 (你自信時候真的美多了)

分手心態。四型

- 你好，我不好
 - 不夠自我肯定的愛情關係中，面臨分手易陷入自卑自憐。「一定是我不好，所以他才不愛我」，深信自己不值得被愛。
- 我好，你不好
 - 缺乏反省能力，一味怪罪對方，把離去解讀成惡意背叛，輕則言語或行動讓對方難堪，重則「我得不到，別人也休想得到」
- 你不好，我不好
 - 怨人怨己，可能有自傷傷人的手段，或同歸於盡
- 我好，你也好
 - 尊重對方下，承認愛情失敗，也不因此自卑，愛情不是誰對誰錯，而是誰與誰適合的選擇題

分手信

- 請試寫一封分手信給欲分手的男友/女友。
- 字數80字以上。



理想的分手方式

- 本人說比他人轉述來得好
- 雙向溝通 > 單向溝通
- 以「我訊息」的角度切入，避免批評別人
- 慎選時間和地點：最好是白天，地點公開、安靜，有人但不會干擾談話的地方
- 告知親朋好友去談分手的事、何時回來，或請親近的人在附近等你
- 分手後應保持一段情感的真空期，沉澱自己的情感。

分手的處理

- 正向溝通：我們都很好，只是不適合。
- 坦誠面對：真實面對問題，從傷痛中成長。
- 不責備任何人，不說對方壞話
- 心存感謝，祝福對方找到更合適的人
- 避免死纏爛打，避免自殘，勿否定自我
- 注意自身安全
- 結束愛情，不代表世界末日的來臨，更沒必要讓問題變得更嚴重、複雜。
- 想一想有什麼合適的方式，可以幫助我們坦然面對分手、珍惜自己。

分手的調適

- 替代法
 - 找一個自己喜歡的目標投入，如學樂器、學語言、參加活動...等，但千萬別匆匆跌入另一段感情做為替代品。
- 認知改變法
 - 告別悲傷及無謂執著，獻上祝福，相信下一個會更好
- 勵志法
 - 自立自強，證明自己可以過得很好，讓自己在其他目標中，找回自信與成就感
- 諮詢法
 - 好友相互支持與陪伴，老師親人的諮詢，讓自己客觀探索對愛情的態度

談戀愛的功能

- 認識自己
- 了解對方
- 互相鼓勵
- 共同成長
- 讓自己變成熟、變穩重



愛情，是什麼？

班級： _____ 座號： _____ 姓名： _____

喜歡 vs. 愛

這是一份由丹麥心理學家魯賓（Rubin）所做的「愛情量表」與「喜歡量表」的分析；可以幫助交往中的男女衡量自己和對方的情緒是愛還是喜歡。若沒有對象，可以想像偶像或寵物哦！

1.他情緒低落時，使他快樂起來是我很重要的職責。	8.他幸不幸福是我很關心的。	14.和他在一起，我發覺好像二人都想做相同的事情。	21.我願意在班上或團體，做什麼事都投他一票。
2.所有的事件上我都可以信任他。	9.我願意寬恕他所做的任何事。	15.我認為他非常好。	22.我覺得他是許多人中，容易讓別人尊敬的一個。
3.我覺得要忽略他的過失是一件容易的事情。	10.我覺得他的幸福是我的責任。	16.我願意推薦他去做可以被人尊敬的事。	23.我認為他是 12 萬分的聰明。
4.我願意為他做所有的事情。	11.和他在一起，我發覺我什麼事都不做，只是用眼睛看著他。	17.以我看來，他特別成熟。	24.我覺得他是所有我認識人中，非常討人喜歡的。
5.對他，我有一種佔有性。	12.如果我能讓他 100% 信賴，我覺得非常快樂。	18.我對他有高度的信心。	25.他是我很想學習的那種人。
6.如果我不能和他在一起，我覺得非常不幸。	13.沒有他我覺得我很難生活下去。	19.我覺得什麼人和他相處，大部分都有很好的印象。	26.我覺得他非常容易贏得別人好感。
7.我孤單寂寞時，首先想到的就是去找他。		20.我覺得和他很相似。	



愛： _____ 分，喜歡： _____ 分。

愛情價值觀

- 1.溫柔體貼 2.會做家事 3.興趣一致
- 4.身材好 5.用情專一不花心 6.有包容心
- 7.給人安全感 8.能夠溝通. 9.幽默
- 10.有責任感 11.有良好衛生習慣
- 12.懂得製造浪漫 13.外貌姣好
- 14.懂你疼你 15.有上進心 16.欣賞你崇拜你 17.其他 _____



父母的愛情小叮嚀

要簽名哦！



戀愛ing

班級： 座號： 姓名：

♪ 愛你/你在心口難開

♥ 會什麼方式對心儀對象表達好感呢？
寫下來吧！



♪ 不好意思...我其實...

♥ 如何拒絕對方的告白，才不會傷了他/她的心？



父母的愛情秘訣大公開

要簽名哦！



1. 年輕時如何學習談戀愛呢？



2. 如何追求自己心儀的對象？



3. 如何拒絕別人的告白？





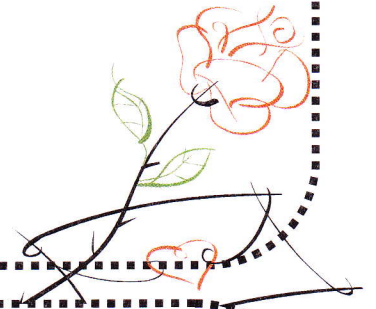
愛！哀~唉...

班級： 座號： 姓名：

給你/妳的分手信

DEAR _____,


by



理想的分手方式

1. **本人說**比他人轉述來得好。
2. **雙向溝通** > **單向溝通**。
3. 以說**我訊息**的角度切入，避免批評別人
4. **慎選時間和地點**：最好是白天，地點最好是公開、安靜，有旁人但不會干擾你們談話的地方。

◎貼心小提醒

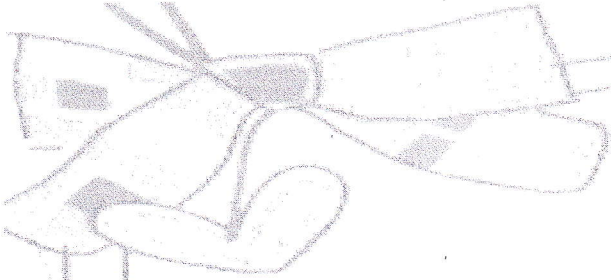
- ※事先想清楚為什麼要分手？有什麼好處、壞處？
- ※先做好沙盤推演，準備好理由和說的方式與態度。
- ※告訴親友你/妳要去談分手的人/事/時/地，或請親近的人在離地點不遠的地方等你/妳。
- ※分手後應保留一段情感的真空期。



父母的愛情小叮嚀

要簽名哦！

※老師說：孩子很專注的修了三堂愛情學分課，給他/她一些鼓勵和支持吧！

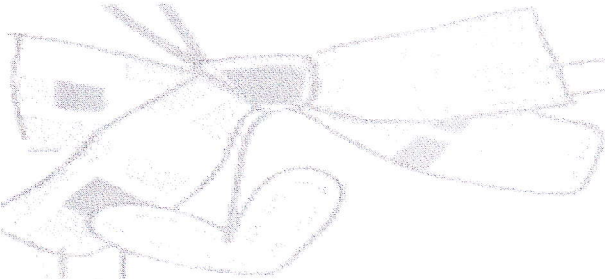


親愛的家長,

鑒於近來新聞頻傳青少年、青少女因感情問題而引起糾紛，甚至自傷或傷害生命，孩子對愛情的課題有許多的想像和好奇，與其讓他們從錯誤中學習，不如我們一同和他們討論愛情的話題，從旁教導、協助、討論、分享，了解孩子對愛情的看法，將藉由三堂輔導活動課與孩子探討感情的大小事，會請孩子將學習單帶回與家長分享，期望您能以正向、善意、開放的態度和孩子一同討論分享，親子共同成長。

謝謝您的用心

永平高中 輔導處 李采潔老師



親愛的家長,

鑒於近來新聞頻傳青少年、青少女因感情問題而引起糾紛，甚至自傷或傷害生命，孩子對愛情的課題有許多的想像和好奇，與其讓他們從錯誤中學習，不如我們一同和他們討論愛情的話題，從旁教導、協助、討論、分享，了解孩子對愛情的看法，將藉由三堂輔導活動課與孩子探討感情的大小事，會請孩子將學習單帶回與家長分享，期望您能以正向、善意、開放的態度和孩子一同討論分享，親子共同成長。

謝謝您的用心

永平高中 輔導處 李采潔老師

