

## 愛，這件事

歌頌情誼  
珍愛自我  
性福保典

## 人類原始需求

獲得生存的基本需求，人類因此可以感到滿足。

渴

餓

歸屬感

從基本的滿足，慢慢學會等待更好的選擇時，人類才趨向成熟。情感也須要學習才值期待。

## 兩”性”大不同

- 生氣時你會怎麼表達？
- 開心時你會怎麼表達？
- 傷心時你會怎麼表達？
- 覺得丟臉時怎麼表達？
- 當你有求於同學時你會怎麼做？
- 如果你哭了，長輩怎麼安慰？

## 受喜愛的個人特質

|    |    |      |     |
|----|----|------|-----|
| 安靜 | 穩重 | 長的好看 | 運動好 |
| 細心 | 大方 | 體貼   | 開朗  |
| 熱心 | 聰明 | 善良   |     |

## 有礙戀情發展因素

|    |                          |
|----|--------------------------|
| 外表 | • 邋邇、衣著不當、肥胖、紙片人         |
| 社會 | • 髒亂、暴躁、耍心機、懶散、推卸責任、沒眼力價 |
| 特質 | • 自私、自卑、侵略、見不得人好、沒主見     |

## 喜歡量表

- (1)當我和他在一起，我發覺好像二個人都有相同的心情。
- (2)我認為他非常好。
- (3)我願意推薦他去做為人尊敬的事。
- (4)我覺得他特別成熟。
- (5)我對他有高度的信心。
- (6)我覺得什麼人和他相處，大部分都有很好的印象。
- (7)我覺得和他很相似。
- (8)我願意在班上或團體，什麼事都投他一票。
- (9)我覺得他是許多人中，容易讓別人尊敬的一個。
- (10)我認為他是十二萬分聰明的。
- (11)我認為他是所有認識中，非常討人喜歡的。
- (12)他是我很想學習的那種人。
- (13)我覺得他非常容易贏得別人得好感。

# 我要告白嗎....?

停

無時無刻的思念對方，覺得對方完美無缺.....

覺得他(她)很有才，但在人群中並不會特別注意他..

想要更進一步的和對方互動，有更多時間相處

交往一段時間後，看清對方缺點，接受並協助改進

確認自己的意願 → 確認對方的心態

# 愛情量表

- (1)當他覺得情緒很低落時，我有責任使他快樂起來。
- (2)我在所有的事件上，我都可以信賴他。
- (3)我覺得我要忽略他的過失是一件容易的事。
- (4)我願意為他做所有的事。
- (5)對他我有一種佔有性。
- (6)若我不能和他在一起，我覺得我非常的非常的不幸。
- (7)假使我感到寂寞，首先想到就是去找他。
- (8)我關心最關心的事就是他幸不幸福。
- (9)他不管做什麼，我都願意寬恕他。
- (10)我覺得他的幸福是我的責任。
- (11)當我和他在一起，我發現什麼事都不做，只是用眼睛看著他。
- (12)若我也能讓他百分之百的信賴，我覺得十分快樂。
- (13)沒有他，我覺得難以生存下去。

# 愛你在心口難開.....



你確定?

• 想清楚是不是真的想進一步!



有可能?

• 被拒絕的話要怎麼收拾?

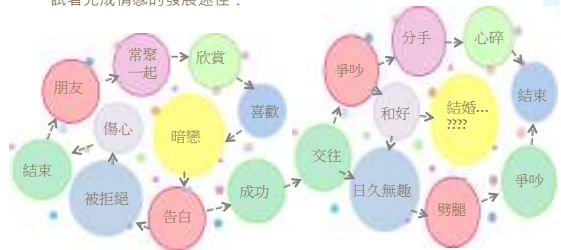


怎麼做?

• 製造適當的機會，好好表現出誠意!

# 隨堂測驗

試著完成情感的發展途徑：



1 是情人也是朋友

相處起來安心自在，可以一同分享心事，也能一同度過艱難。

2 接納和包容彼此

願意接納彼此真實的模樣，並包容對方和自己不一樣的地方。

3 願意和對方做有效的溝通

願意傾聽對方說話，在乎並理解對方的感受，理性地與對方溝通。

4 保有自我的獨立性

儘管兩人相愛，但有時間支配、交友圈、金錢運用與身體界線都是要保有自主權。

5 互相尊重、關係平等

雙方關係對等，相處時不用特別討好對方，每個人都有做決定與討論的權力。

6 幸福感

雙方在一起能感到自己是被喜歡、被重視的，且能感到愉悅，也會發現自己有而成長。

# 按怎對你講出心內話.....



# 女生說「不」，就是「不」！

清楚陳述自己的立場與想法

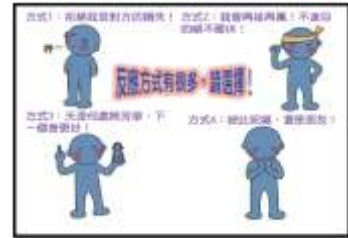
給對方一個原因

使用正向的話語，堅定的態度

肯定自己有拒絕的權力，並維持。



# 下一站.....幸福



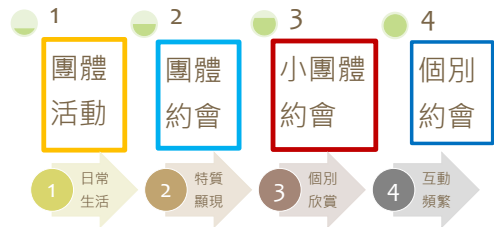
# 這樣好嗎???

看



展張第一次追求 → 細心不著痕跡的觀察

# 幸福....沒有捷徑....



# 營造一個令人心動的約會吧


聽

|    |    |    |
|----|----|----|
| 具體 | 有趣 | 安全 |
| 動態 | 溝通 | 合法 |
| 靜態 | 表達 | 公開 |

# 給我尊重,不要衝動!



## 囡仔生.....囡仔

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 早產</li> <li>• 發育不良</li> <li>• 產後復原</li> <li>• 產程意外多</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 被逼懂事</li> <li>• 不被理解的孤獨感</li> <li>• 焦慮、憂鬱</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 照護能力有限</li> <li>• 經濟能力不足</li> <li>• 社福單介入</li> <li>• 社交局限</li> </ul> |  |
|---|---|---|---|

## 學會愛自己才會懂珍惜



## 愛錯?...錯愛??... 錯在那???

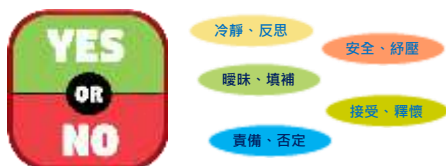


## 再見=不見??



## 隨堂測驗

- 分手是一門藝術，『實話』往往傷人容易造成破裂難收拾的結果，所以說『人話』就顯得十分的重要，秉持著人類對話的原則下請進行下圖二不三要連連看吧！



## 界線...分界...地雷...



## 我跟你很熟嗎?



保護自我



尊重他人



關係決定界限  
無形的心界影響  
有形的身界

## 無形的界線



口語



心理



身體

關係



權限

## ...事實的真相...



眼神、口語、肢體

- 時間沖淡
- 尋求歸護
- 積極面對

面對校園性騷擾的態度

「口語的界線」是和他人對話時所說的話帶給對方的“感受”。

- 「你這個娘娘腔！死娘娘！」
- 「老師！XXX每天晚上都在看A片！」
- 「XXX，你會打手槍嗎？」
- 「你胸部太小了，害我以為你是男的」
- 模仿AV女優的聲音
- 講黃色笑話
- 開跟身體有關的玩笑



「心理的界線」即對對方某些作為的“感受”。

16 譬如一個你認識不深的男生（或女生），整天在你面前講黃色笑話，或者對方拿你的身材開玩笑，讓你感到**不自在、不舒服**，這時，這個剛認識的朋友已經侵犯到你的心理界線。

23 又如許多情侶，在對方熱切請求下，**不顧內心的不安，勉強自己跟對方做些親密動作**。這樣的不安，即是「心理界線」的警訊，一旦妥協，就是在任憑對方闖入你的「禁區」，嚴重傷害你的身心安全。

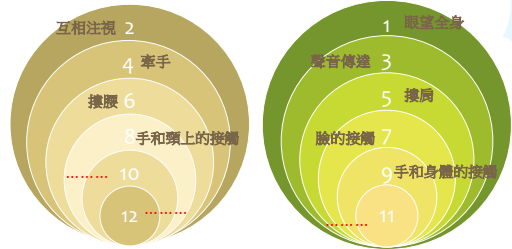
「身體的界線」即別人和你身體保持多遠才是雙方都感到舒服、沒有壓力的距離？可以碰觸及不能碰觸的範圍有哪些？



## ...身體界線...



## 親密界線尺度表



## 隨堂測驗

人類為靈長動物，有情感而知倫理，受教育而得選擇，為證明你具備人類智商，請就親密尺度表把 1 ~ 12 的行為分別在一般朋友、情侶適用、夫妻限定三種關係裡。

• 普遍級

一般朋友

• 輔導級

情侶適用

• 限制級

夫妻限定

## 關係 V.S 權限

寫出你身邊與你親近的人，常和你在一起的人，如父母、老師、要好的同學、鄰居叔叔等。如果你喜歡這個人，請畫○；不喜歡請打×，並寫下你喜歡或不喜歡他（她）的原因。這些人有接觸你的身體嗎？有請畫○；沒有請打×，並寫下接觸的身體部位，通常你和他（她）在一起做什麼，聊什麼？

| 人 | 與我的關係 | 喜歡或不喜歡 | 原因 | 身體接觸 | 接觸的身體部位 | 所做的事或聊的話 |
|---|-------|--------|----|------|---------|----------|
|   |       |        |    |      |         |          |
|   |       |        |    |      |         |          |
|   |       |        |    |      |         |          |
|   |       |        |    |      |         |          |



## ..該怎麼保護自己?..



陌生人

- 驚:大聲喊叫，表現不悅
- 動:移動到人多、明亮的地方

熟悉者

- 快:快速遏止其行為
- 傳:把情況轉告老師或長輩



法律要替  
月亮懲罰你