



局長序——

珍愛婚姻締幸福

古有明訓：「齊家、治國、平天下」，即是以「家庭」為基礎；然而，近年來，工業化與都市化帶來家庭結構的改變，隨著家庭結構及社會環境的快速變遷，社會愈趨多元與複雜，衝擊著現代以愛情為基礎的婚姻關係，離婚率增加、孩子受到虐待和疏忽的比例提高、家庭暴力事件頻傳、社會問題增多，追其根、究其柢，都是因為「家庭教育」出了問題。

執是之故，規範「具有增進家人關係與家庭功能之各種教育活動」的「家庭教育法」於民國 92 年公布施行，其中第 2 條將「婚姻教育」包含在家庭教育的範圍內；第 12 條更規定高級中等以下學校每學年應在正式課程外實施四小時以上家庭教育課程及活動，並應會同家長會辦理親職教育。蓋「婚姻」乃是人與人相處最緊密的過程，是有學習與改變的可能，「婚姻教育」就是在幫助學生學習解決人際衝突，傾聽對方看法等技巧，也希望能夠讓學生瞭解婚姻生活的複雜性以及雙方的責任。

有鑑於此，本縣家庭教育中心特委託家庭教育輔導團，編輯出版這本《珍愛婚姻締幸福——臺北縣婚姻教育教學活動設計》，其範圍涵蓋了學齡前、國小、國中到高中等階段別，提供全縣教師作為實施婚姻教育課程之參考，融入各項教學活動中。其中，學齡前與國小低中年級階段，採遊戲、繪本導讀與實作等策略，引導兒童期的孩子認識家庭型態與家庭成員角色概念；國小高年級與國中階段，採體驗活動、合作學習與影片融入教學等策略，引導兒童後期及青春期的孩子學習人際與性別方面的課題；高中階段則可採情境扮演、價值澄清與對話教學等策略，引導更接近婚姻的青年前期學子們學習幸福婚姻的經營之法。

在臺北縣教育夥伴的努力之下，我們希望透過婚姻教育融入課程，幫助學生在自我價值上建立理性的目標，在人際關係上獲得正向的態度，在兩性交往上發展和諧的關係，在婚姻態度上儲備健康的能量，從而在未來組織一個完整而充滿關懷、學習、愛與尊重的家庭，進而營造溫馨而健康的社會。

教育局長 **劉和然**





家庭教育中心主任序一

婚姻真諦之傳承

家庭是個人一生中最常接觸的團體，家庭中的婚姻互動模式影響家庭成員之身心發展。婚姻的組成不只代表兩個不同個體也是兩個不同家庭的結合，話說「相愛容易，相處難」，當完全不同的兩人要走出原生家庭重組新家庭時，定會遇到一些狀況，需要靠時間去調適。因此，婚姻在愛情基礎下，尚需要兩人以理性處理生活中碰到的難題。

鑑於婚姻教育之重要性，家庭教育法於民國 92 年 2 月 6 日公布施行，規定高級中等以下學校每學年應在正式課程外實施四小時以上家庭教育課程及活動；直轄市、縣（市）主管教育行政機關應對適婚男女提供至少四小時婚前家庭教育課程，由此顯示政府對婚姻教育的重視。臺北縣政府家庭教育中心自民國 93 年起，針對高中以下學校實施 4 小時家庭教育課程，迄今共編印了五個主題，內容含括家庭教育各項議題，提供教師進行 4 小時家庭教育課程之參考。

為喚起社會大眾對婚姻教育的重視，臺北縣政府家庭教育中心致力於推動婚姻教育各項業務，於民國 99 年積極規畫了婚姻教育相關系列活動，其中第五主題婚姻教育課程部分包含活動參考教材設計研發、課程發表暨種子教師培訓、婚姻教育志工培訓；此外，辦理婚前及婚後夫妻成長工作坊、國高中、大學校園巡迴講座及社區婚姻教育推廣服務等。

本次活動教材編輯，要感謝輔仁大學兒童與家庭學系陳若琳教授的悉心指導，以及大觀國中許麗伶校長、三光國小許素梅校長帶領家庭教育輔導團課程組夥伴共同編寫下使教材得以如期完成。「婚姻經營是一門藝術」，企盼透過學校婚姻教育實施，培養學生正確之婚姻觀念，以協助個體從兩性交往能以理性面對情感，在其未來的婚姻生活中也能夠運用智慧與理性面對各項挑戰，建立良性的夫妻互動模式，共同營造和諧與溫馨的家庭。

臺北縣政府家庭教育中心代理主任

吳靜怡 謹識

九十九年 十一月





婚姻教育專論

輔仁大學兒童與家庭學系副教授兼系主任 陳若琳

壹、前言

能找到和自己適配的對象，與自己建立親密與有意義的關係，甚至建立家庭，是成年期重要的發展與任務之一，也關係著個人、另一半以及未來子女的幸福。然而無論是兒童期、青少年期，甚至成年期之前，我們在婚前交往、或婚姻與家庭方面的學習與準備卻可能相當有限，在沒有事前的準備與學習之下進入婚前交往或婚姻生活，雙方可能會花費較多的時間摸索及調適，亦有可能產生兩性關係的衝突和危機，形成個人、雙方或家庭的壓力，因為兩人交往或婚姻生活並非就是「從此公主與王子過著幸福快樂的日子」，除了兩人相伴的喜悅，也可能要一起迎接現實生活與相處的挑戰和問題。因此，從兩性期開始，就需著手教導兒童、青少年有性別平等的觀念，認識自己及異性，了解兩性交往，建立正向的感情處理與溝通原則，年齡越長，並學習婚前的準備，進入成年期後，才能更有信心面對兩性交往的挑戰，以及具備經營親密關係的能力，以期提升年輕世代對婚姻與家庭的信心及技能。

台灣目前晚婚、不婚及離婚的情形增加，負面的分手、婚姻事件及案例頻傳，例如：台灣的離婚率逐年提升，對婚姻與家庭產生很大之衝擊，從統計數字來看，2009年主計處統計當年共有116,396對結婚，而有離婚57,223對，相對於2008年少了32,033對結婚，卻多了1,120對離婚。高離婚的現況，讓年輕世代對婚姻生活的憧憬產生很大的挑戰，面臨兩性相愛容易、相處難的危機。因此，提供年輕世代充足的婚姻學習與準備，兩性與親密關係相處是非常值得學習的重要功課。幸福的親密關係、婚姻及家庭生活，為整個社會國家帶來安定的力量，相對地，當親密關係或婚姻出現問題時，負面分手與不幸婚姻所帶來的影響是非常深遠的。因此，如果能事先預防，學習兩性相處與溝通，並在親密關係中的困難與危機出現時，積極地解決與面對在兩人關係中的衝突與困境，減少個人的痛苦及社會成本的付出，顯示出婚前預備及教育的意義和重要性。

貳、婚前/婚姻教育的內涵

生命的重要發展可能包含個人發展、人際關係或親密關係及家人關係等的學習及擴展，其中婚前的自我準備與成長和婚前教育的學習內涵是本文特別強調的部分，分別論述說明以下：

一、婚前的自我準備與成長

生命的歷程要透過學習，先瞭解自己獨特且不同於他人的特質、接納自我，對自己有正確的評價，正向地看待自身的特質及優勢及弱勢之處，並增進自我的成長。在兩性交往的過程中，先學習與自己做朋友，瞭解自己的特質，再尋找適合自己的伴侶，才不會迷失自己；此外，懂得接受與愛自己的人，也才能有信心及能力去接納及愛別人；懂





得自我成長的人，也才能帶動對方一起成長。那要如何學習自我開放、接納與愛別人呢？

- (一) 在兒童期時，可以以正向的角度教導孩子認識兩性差異，練習兩性關係相處，例如：學習性別平等觀念，學習在相處的過程中和諧、且相互合作。
- (二) 在青少年時期，學習調整對性別的觀念，不受刻板性別角色的影響，例如：要求男生都要堅毅理性，女生都要溫柔感性或認為男生不用做家事，女生才需做家事等。所以，在此時期要學習尊重與接受自己與對方的特質，不要用刻板化性別角色框架自己和對方，也不宜要求對方扮演刻板化的性別角色，宜調整並增進自己在性別平等的觀念。
- (三) 在情竇初開時期，不要過度依賴對方，或者有時對方會希望自己能為他/她而改變，若自己不改變，會被誤會不愛對方，然而改變太多又顯得失去自我的特色。因此在交往時自己需要哪些改變，就有賴於對自我的瞭解程度與彼此的尊重，若兩人感受不一致時，就必須讓對方瞭解自己，澄清彼此的期望，並讓彼此有更多的學習和成長的空間。
- (四) 在進入婚姻前，學習重視彼此的成長和生涯規劃，練習邀請對方和自己一及成長很重要。然而在人生的路程上，個人常常必須要轉身獨立地面對自己的生涯、角色和舞台，因此彼此的支持和鼓勵，能使自我突破與超越。

有些人因為遭遇自己的困難與問題，希望藉由交往，讓伴侶可以協助解決自己的問題，卻發現問題更複雜或嚴重，自己很難逃避原來的問題，也讓對方困在自己的問題中；或有時由於自己缺乏安全感，將過多焦點關注在對方身上，處處限制對方發展，但也失去自我。在兩性的親密關係與相愛中，如能先自我準備與成長，面對問題、尊重彼此的獨特和完整性，不相互限制對方的成長，才能發展愛己愛人的能力。

二、婚前教育的學習內涵

交往中的兩人來自不同的家庭背景與成長環境，經過一段時間的相處與交往，除了面對對方的新鮮感與熱情吸力之外，在進入更進一步的親密或婚姻關係思考時，宜針對一些重要議題討論並一起學習，包括：對婚姻的承諾與約定、親密關係的經營、溝通與衝突處理、家務工作及資源管理、及育兒計畫等，分別說明如下：

(一) 對婚姻的承諾與約定

當雙方有建立婚姻與家庭的準備，就要瞭解彼此對婚姻及家庭的負責任及承諾程度，若能事先將彼此對婚姻的承諾及期望與對方溝通，對彼此的婚姻想法及認知有進一步的認識，就比較不易發生落差。所以如果能夠確認另一半的願景及承諾是否和自己一致，避免婚後雙方對婚姻關係、權利及義務缺乏共識。雙方要遵循著彼此的承諾與約定，並可以約定在固定的期間裡，再為彼此的約定進行適度的調整或修正。

(二) 親密關係的經營

兩人在結婚之後，必須承擔和面對的角色至少有：養家的經濟角色、家務工作角色、照顧家人角色、聯繫親屬角色、休閒娛樂的安排角色以及與配偶身心親密角色等，這些角色都有其重要性，然而這些角色的基礎可能在於





親密關係的經營，現代人對於親密關係的需求與重視程度可能超越其他的角色。學習了解對方的需求，學習滿足對方的需要，學習參與對方的生活與興趣，學習相處時表達愛的心意及行動，學習累積愛的關係與存款，讓愛與信任為兩人奠定親密關係的基石。

（三）溝通與衝突處理

溝通不單只是將兩個人腦海裡的思考表達出來，其所代表的可能是來自兩個不同家庭的背景、價值觀、態度的互動。此外，在兩性的溝通中，難免會有爭執與衝突，最重要的是雙方要能共同提出解決問題的方法，或提出建設性的建議，達成共識，並盡快和好。宜注意避免使用暴力威脅及攻擊的言詞、不翻過去的舊帳、不要相互指責對方的錯誤，爭執結束之後，盡量減少衝突或冷戰的時間，以免損傷兩人的情感和關係。

（四）家務工作及資源管理

在婚前，雙方對於家務工作都宜有學習，以個人興趣或專長共同合作家務，而非採用刻板性別角色來決定。此外，家庭的資源管理，還要包含家庭的經濟資源、人際資源、健康資源及時間資源等，兩人要開拓、彼此分享、管理與使用這些資源，以規畫並讓家庭有良好的運作。

（五）育兒計畫

結婚之前，雙方可以討論彼此的生育或育兒計畫，包含何時想生育子女、生育子女數、子女性別偏好和節育計畫，依兩人的健康、經濟和身心理情況來計畫生育，避免兩人生育計畫及期望差異很大，產生衝突。此外，若決定生育孩子，就要進一步討論為人父母角色與彼此對養育子女的期望，如何因應親職角色的壓力與調適兩人的親職角色，共同育兒，也是在攜手共同建立家庭與婚前教育可以討論及準備的。

參、結語

婚前的自我準備與成長和婚前教育的學習內涵，在現實的生活與學習中是重要的一環，進入婚姻之前，男女雙方如都能謹慎思考與學習兩性交往、婚姻與家庭經營的議題，重視彼此在經營婚姻與家庭生活的能力，並由學習中減低親密或婚姻關係衝突，增強親密或婚姻關係問題處理、因應的能力，良好的準備可能讓親密或婚姻關係的經營事半功倍。若能透過各級學校、社教機構或相關基金會對年輕學子或青年世代傳遞在婚前教育以及婚後經營親密關係的知識、態度和技巧，埋下重要的啟蒙種子，期能為下一世代在日後兩性交往或婚姻生活中奠定幸福的基礎。





臺北縣婚姻教育補充教材編撰緣起一

婚姻教育在學校

三光國小 校長許素梅

大觀國中 校長許麗伶

一、緣起

臺北縣家庭教育輔導團之成立乃因應 2003 年家庭教育法之頒布，成立之後透過鑽研家庭教育法的內容及社會脈動，進而編輯相關系列參考教材，分別是壓力因應與溝通、家庭資源與管理、家庭倫理、代間教育，到今年團員討論應該以哪一主題為參考教材的重點？大家共同認為在目前年輕人不想婚、不生子的社會現象下，少子化與高齡化問題正衝擊著整個社會結構，因而決定編輯婚姻教育參考教材，提供從學前教育到高中三年級階段的老師作為實施家庭教育的參考。

婚姻是組成家庭的基礎，婚姻健全與否將會影響個人的身心健康，也將影響家庭的幸福與社會的秩序。老師在面對較難管教的學生或偏差行為的孩子時，會對這些孩子的家庭功能失調產生無力感。由於這些孩子通常欠缺健全的家庭人際互動作為基礎，在為人處事上沒有獲得正確學習的機會，因而產生偏差行為，往後他們長大成人另組家庭時，也將影響夫妻及與子女相處的關係，而其子女產生與人相處關係適應不良的可能性就很大，惡性循環的結果，將影響整個社會的運作與安寧。因此，當家庭失去功能時，學校責無旁貸的，必須擔負起替代家庭的責任，實施婚姻教育將是其中的一環，它可以改善家庭功能失調繼續傷害孩子或社會的現象，提供孩子矯正性的生活經驗，讓孩子在學校生活中得到正確的學習機會。

二、婚姻教育的課程

依據上述的婚姻教育理念，臺北縣家庭教育輔導團著手編輯婚姻教育參考課程與教材，所訂定的教學目標如下：(一)希望學生能了解兩性關係和親密關係的意涵、(二)希望學生能辨析親密關係的發展歷程、(三)希望學生能了解婚姻關係及相關的因素、(四)希望學生能了解溝通在婚姻關係的內涵與重要，進而學會良好的溝通技巧。輔導團夥伴經由教授的帶領，廣泛搜尋資料了解婚姻教育的全貌，透過不斷的討論、修正規劃出幼稚園到高中三年級共 13 個年級的參考教材，從認識婚禮、結婚的要件、親密關係的意義、健全的家庭組成元素、兩性的差異、親密關係的發展、到擇偶與婚前的自我準備……等，將完整的婚姻教育課程，提供教學現場的老師實施教學的參考。

本婚姻教育課程探討婚姻生活中的幾個歷程：學齡前及低年級學童，由認識家庭組成的要素著手，主要在增進家庭成員的親密關係，感恩家人對自己成長的照顧與付出。中年級則著重在認識自己與他人的家庭生活模式，探索家庭發展過程可能面對的問題與調適，透過討論與價值澄清學習家庭事件的處理，進而肯定自己的家庭，並表達對家人





的感謝與愛。高年級則對於異性產生好奇，因此，希望學生能認識性別及個別特質的多元面貌，了解兩性之間和個別之間的差異，去除性別的刻板印象，懂得欣賞個別差異，學習互相尊重，並能有效處理人際互動的問題。國中階段則針對學生對性的好奇有比較多的著墨，希望學生了解男女相處要能彼此溝通、尊重、接納，也要能清楚界定出適當的親密行為，進而對真愛價值觀進行澄清，使學生在情感發展上能學習到正確的決定與行動。對於較成熟的高中階段，則開始探討婚姻的意義與功能，了解婚姻發展任務與婚姻生活的調適，並以良好的溝通互動模式，增進正向的婚姻互動與愛的循環，以奠定未來幸福婚姻生活的基礎。

透過這一系統性的課程設計，呈現婚姻教育的完整面貌，探索家庭和社會關係，對自己家族成員的照顧表達感謝，並提供良好的溝通技巧訓練，發展健康的兩性關係來面對嶄新的家庭生活。

三、婚姻教育的實施

由於臺灣社會多元化的家庭型態，讓學校實施婚姻教育需要多使用一些技巧，老師可以將婚姻教育的主題融入相關領域進行教學，也可以運用彈性時間或晨間時間實施主題教學，例如：運用綜合活動領域、生活課程、社會領域或者導師時間進行教學，透過不同的活動讓孩子探索，進而調整對家庭的健全想法、認知、感受與觀念，建立婚姻與家庭圖像的概念與關係。

本參考教材雖貫穿家庭生命週期，但主要的實施對象是學生，著重在交友過程的輔導，培養良好的溝通技巧，建立兩性正確的互動關係，進而明白健全的婚姻經營需要兩性分工，人際互動需要包括到雙方家庭「所有成員」的參與、溝通與包容。教學的觀點是「教育」，從「引導」到「強化、增能」，並採用「預防」與「治療」系列輔導觀點襄助教育活動。老師實施婚姻教育的場域要打破「學校」、「家庭」、「社會」教育三分的概念，「整合」所有的資源與策略，婚姻教育才容易竟其功。因此，團員夥伴提供的參考教材，有運用繪本共讀之後的討論、有觀賞影片後再進行價值澄清、也利用遊戲在活潑的氛圍體會兩性的互動差異、直接訪問父母親認識交往到結婚的歷程、也探討網路交友的方便與危機、還有假設情境的創意解決之方法……等，所有的教學方式結合課程與孩子身心發展的需要而設計，希望提供給老師立即可用的補充教材，讓老師省力又有效果。

舉個例跟大家分享：芝加哥瑞得藍（Redland）高中實施一門跟婚姻有關的課程稱為「溝通課程」。老師讓學生們舉行「模擬婚禮」，每個學生都有一位「模擬伴侶」，在課程中與這位「模擬伴侶」共同計畫家庭的預算、討論生養小孩的教養理念、溝通生活上的瑣事，及如果遇到婚姻危機—例如一方有外遇時，應該要如何溝通……等。在這樣的課程裡，全班同學一起討論各式各樣與「人際關係」相關的問題，甚至會定義什麼叫做「真愛」，同時也會討論：「真愛是不求回報嗎？」、「真愛要協助對方一起成長嗎？」、「真愛一定要結婚嗎？」、「我希望可以有個什麼樣的婚姻關係？」、「家事如何分工？」或「性生活在家庭中的角色」……等問題，相當貼近真實家庭生活的思考。實施下來的結果，老師們發現：曾經參與過這門課程的學生，談話時會更有邏輯推理的能力，在爭執中也不會大吼大叫或詛咒對方。另一位教師則驚奇的發現：一些單親家庭的孩子藉由





這些課程，走出「責怪自己造成父母離婚的陰影」，因為他們瞭解婚姻關係的複雜程度，並不如自己想像中的單純。因此，我們也相當期待本團員編纂的課程與教材能發揮這樣的效果。

四、婚姻教育與成長

婚姻教育是溝通的教育，也是價值澄清的教育。童話故事中，王子與公主從此過著幸福美滿生活的「婚姻神話」，是需要透過兩個成熟的個體用心經營才能創造出來的。而要達成這樣的完美目標，必須先從認識自己與他人在成長背景、生活習慣、信仰、品格、人生觀和價值觀等之間的差異與相似程度做起。彼此個性相似通常較易相處；而彼此差異大，則需要雙方具有成熟的人格及品格為基礎，加上高成熟度的接納和調適力，才有辦法相處得好。所以，在學習階段，要讓學生明白：明智慎重的擇偶雖是步入美滿婚姻的第一步，擇偶成功的關鍵，不只在於找到一位理想的對象，更是在乎自己先成為合適的對象。同時也要讓學生明白：婚姻雖是一種法律上規範，但徒法不足以自行，道德也難以束縛，因為婚姻需要夫妻雙方用心的經營，以遵守諾言為基礎，以「愛」為核心動力，相互信任包容，支持與鼓勵，共同面對問題，透過良好的溝通，帶來正向的循環，藉以解決困難，才能經營出穩固的婚姻，提供家人物質、精神、情感的滿足，成為培育健全人格的搖籃，形塑健全與幸福的家庭。

完整的婚姻教育是終身持續不斷學習的歷程，在婚姻教育的教學中，老師藉由社會事件、案例、閱讀、經驗分享、討論等形式，可以和學生做價值澄清，開始了解男女之間基本的差異，並探討婚姻的意義、人際關係的互動、正確的溝通態度、婚姻的規劃與經營，養成不斷相互關懷、信任、扶持與學習的習慣，是未來經營健全婚姻的精髓。總之，家是愛之窩，需要懂得「**夫妻關係是一生的珍惜，婚姻生活是一世的學習**」。





臺北縣高級中等以下學校
推行家庭教育課程及活動參考教材（國高中職篇）
第五主題：婚姻教育

目 錄

編印序文	ii
局長序	
家庭教育中心主任序	
婚姻教育專論	
臺北縣婚姻教育補充教材編撰緣起	
七年級-友情十字路	1
大觀國中-楊萬鑫	
八年級-轉角遇到愛—談男女和諧關係	19
新埔國中-何文慶	
九年級-愛情紅綠燈	33
蘆洲國中-錢雅婷	
十年級-下一站幸福	49
達觀國中小-楊麗華	
十一年級-幸福百分百	67
中平國中-吳春燕 · 安康高中-郭昱晨	
十二年級-牽手一世情	89
家庭教育中心-劉俶翰	



七年級

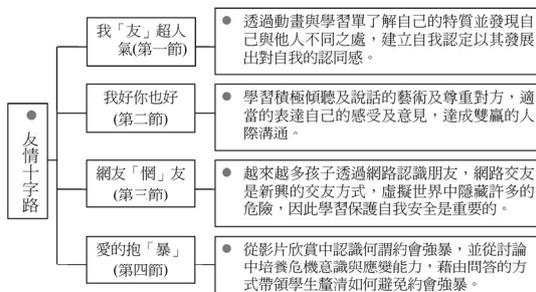




課程設計理念

- 初踏入國中的七年級學生，除了要適應新的學習環境外，建立良好的人際關係更是七年級新鮮人關心的議題，他們迫切地想在班級團體中找到歸屬感與認同感，倘能發展親密的友伴關係，將有助於社會能力的發展，
- 艾德爾遜(Adelson)認為同儕友誼具有下列幾項功能：
 - (一)補償的功能 (二)排解情緒的功能 (三)影響人格的形成

課程架構



第一節課 我「友」超人氣

- 活動目標**
 1. 能覺察自我肯定的重要性
 2. 建立正向自我特質
- 教學策略**
 - 體驗教學
 - 遊戲教學
- 活動內容**

教師播放「拼拼湊湊的變色龍」動畫→進行我「友」超人氣活動→檢視學習單上哪些是受歡迎的特質(+)與不受欢迎的特質(-) →引導討論

第二節課 我好你也好

- 活動目標**
 1. 協助學生瞭解自己常用的人際溝通模式。
 2. 協助學生建立正向積極的人際溝通模式。
- 教學策略**
 - 遊戲教學
 - 小組競賽
- 活動內容**

魔術四角拼圖→ →引導討論→進行我好，你也好→小組練習

第三節課 網友「惘」友

- 活動目標**
 1. 讓學生了解網路交友潛藏的危機。
 2. 建立安全的網路交友觀。
- 教學策略**
 - 視聽教學
 - 小組競賽
- 活動內容**

播放「十面埋伏」歌詞→討論網路溝通的3種特性→找出對應的歌詞→我說你畫→網路交友應注意(5W1H)

第四節課 愛的抱「暴」

- 活動目標**
 1. 能認識約會強暴及預防約會強暴的發生。
 2. 能培養危機意識。
- 教學策略**
 - 視聽教學
 - 小組競賽
- 活動內容**

播放約會強暴片段(淑芳的故事) →小組討論→迷思的澄清(OX大考驗)→觀念說明





友情十字路

設計者：大觀國中 楊萬鑫

七年級

一、課程設計理念

初踏入國中的七年級學生，除了要適應新的學習環境外，建立良好的人際關係更是七年級新鮮人關心的議題，他們迫切地想在班級團體中找到歸屬感與認同感，倘能發展親密的友伴關係，將有助於社會能力的發展，因為有了友誼為基礎，學生在個人興趣與活動上就能獲得共同分享的對象，當個人遭遇問題也能獲得協助解決，或在情緒上得到支持。

此外，根據哈維葛斯特（Robert Havighurst）所提出的青少年時期發展任務共有九項，其中兩項分別為與同年齡的男女生發展適當的人際關係以及為未來婚姻和家庭生活適應做準備，發展相關的正面態度、社會技巧、情緒成熟及必須知能。亦即青少年需學習如何與異性相處，並繼續與同性青少年保持良好的關係。因此，為能讓青少年在未來的成人社會裡獲得良好的發展與適應，在青少年時期就須和他人有密切的互動，如此才能學得良好的社會技巧，知道如何與他人交往，且能在社會情境中表現出適宜的行為，達成發展良好人際關係的階段任務（引自黃德祥，2008）。

綜合上述，青少年愈能建立深度的人際關係，就愈能滿足發展上的各種需求，而良好的人際關係需要良好的溝通技巧，因此，協助學生學習如何有效的溝通、掌握人際互動技巧與建立良好的人際關係將有助於學生現階段的發展以及未來婚姻的經營。故本課程的主要理念為協助學生建立真誠與長久的友誼。首先帶領學生探索自己的特質以及藉由他人的回饋，探索朋友眼中的自己，以建立較正向受歡迎的特質；接著經由「TA 人際溝通理論」的學習，協助學生覺察自己在人際互動中的模式，以增進人際關係技巧；再來將課程重點放在網路交友，引導學生了解網路交友所潛藏的危機，切勿過度沉溺於虛擬的網路交友中，迷思自我；最後透過約會強暴的瞭解，學生能建立危機意識，學會辨認各式的危險情境，並且在發展異性友誼時，能相互尊重，表現合宜的行為。

二、教學架構與目標教學

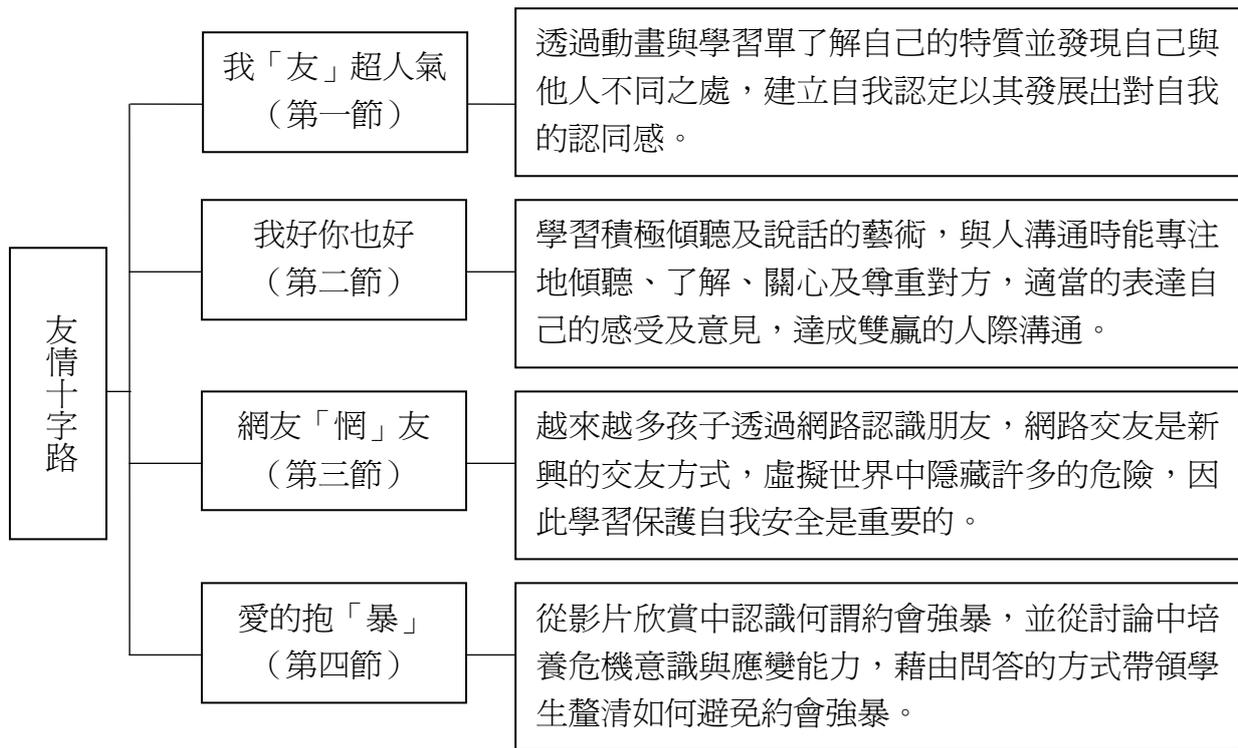
（一）教學目標

1. 學生能自我檢視自我特質，同時藉由同學的協助，察覺盲目的自我。
2. 學生能檢視自我人際溝通模式，同時擴展人際溝通能力。
3. 學生能了解網路交友所潛藏的危機並建立正確的交友觀。
4. 學生能認識約會強暴與避免約會強暴。





(二) 課程架構



(三) 教學策略

1. 體驗教學：透過特質勾選體驗活動，經由自己與同學的勾選，從中檢視自我受歡迎的特質與不受歡迎的特質何者較多；並在進一步的行為特質學習單的整理統計，協助學生省思善用自己獨有的特質增進人際關係。
2. 遊戲教學：利用拼拼湊湊的變色龍動畫，協助學生了解每個人都擁有自我獨一無二的人格特質；此外，在魔術四角拼圖活動中，透過同儕的觀察與分享，引導學生了解人際溝通的四個象限。
3. 視聽教學：藉由視聽媒體教學(音樂)，引導學生了解網路溝通的特性，並從我說你畫的活動中進行價值觀的釐清；此外，藉由短片教學，引導學生感受約會強暴身心的創傷，進而對約會的態度更為謹慎。
4. 競賽：運用小組競賽、搶答，增加學生的專注力及參與度，有效提升學生約會強暴的常識。

三、教學對象：國中七年級學生

七年級孩子剛上國中，將面對環境適應與身心劇烈的改變，如何擴大人際圈結交到好朋友是孩子們擔心的課題之一？七年級的孩子很看重自己的朋友，此時正是與同性夥伴敞開心扉交往最佳時期，同時也是對父母及師長較為封閉的時期，有鑑於此，為了讓孩子們在選擇朋友能做出正確的價值觀判斷，本單元針對七年級生友情議題做單元活動設計，期盼透過課程協助孩子開啓國中階段正確的交友觀。





<p>次課程會請同學們分享)。</p> <p>(四)每個人的個性、外表、習慣、興趣...都有很多種，所以組成每一個人都是特別的，都是世界上獨一無二。</p> <p>【統整與總結】</p> <p>教師結語：今天是想讓大家瞭解每個人在世界上都是獨一無二的，有自己的特色，要認識自己，喜歡自己，對自己有信心，肯定自己與別人的價值。世上沒有兩個人會是一模一樣的，每個人都有值得我們去學習的優點，而自己也是個獨一無二的人，如何能融洽地跟各種不同的人相處，唯有知己知彼，才能百戰百勝。</p>		3	課程參與
<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. 有些特質可能是正負向皆有，可舉例補充說明，例如順從，如果是順從師長的教誨而修正了不好的行為，則是正向特質的表現；如果是盲目的順從無法分辨是非善惡，則是負向特質的表現。</p>		
<p>備註</p>	<p>1. 「拼拼湊湊的變色龍」動畫網路資源： http://www.youtube.com/watch?v=AN3hKdyEQys</p>		





	<p>2.我不好你好 (1)隨便啦！都可以！看你！ (2)我把這一切都搞砸了！</p> <p>3.我好你不好 (1)只有我才是主旨，其他都是備註（偷心大聖 PS 男） (2)找回我的記憶是我的幸運，但會變成你的不幸（下一站幸福） (3)愛你愛到不怕死，但你若劈腿，就去死一死（海角七號）</p> <p>4.我不好你不好 (1)同歸於盡 (2)今天你不弄死他們，有一天他們就弄死你（艋舺）</p> <p>(二) 發下上次我「友」超人氣學習單，請學生判斷哪些特質是屬於你好我也好？</p> <p>(三) 教師引導學生逐一檢視如何維持與改善之討論。</p> <p>【統整與總結】</p> <p>一、彼此之間說一句你好我也好的句子。</p> <p>二、教師結語：我好你也好的人際溝通理論能有助於增進我們的人際關係，故我們應時常檢視自己的溝通語言，以建立良好的關係。</p>	<p>學習單 (附件一)</p>	<p>5</p>	<p>課程參與</p>
<p>指導要點及注意事項</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 魔術四角拼圖盒內有九張圖片，每張各印有不同圖案，必須將這些圖片排成 3×3 的正方形，接和的每邊圖案及顏色必須吻合。 2. 可由教師自製類似的拼圖。 3. 在引起動機的拼圖活動中，教師可從旁紀錄各組的合作互動狀況。 4. 教師可視教學需要收集學生習慣用語或時下戲劇歌曲中的用語進行分析會更引起學生的興趣。 			





網友「惱」友

七年級

活動名稱	網友「惱」友	教學時間	45 分鐘	
教學對象	七年級	教學人數	全班	
能力指標	綜合領域 4-4-1 察覺人爲或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。			
活動目標	1.讓學生了解網路交友潛藏的危機。 2.建立安全的網路交友觀。			
活動流程及內容設計		資源	時間	評量
【課前準備】 一、印製 SHE「十面埋伏」歌詞 二、印製「網友惱友」學習單 【引起動機】 一、教師提問：生活中除了透過各種活動認識朋友外，還有哪些交友的方法？（筆友、交友社、Facebook、無名小站、線上遊戲……）。 二、揭示主題：網友「惱」友 【發展活動】 一、發下「十面埋伏」歌詞並播放，配合歌詞播放投影片，待學生融入情境後，再以歌詞對應的方式，說明網路交友的特性及隱憂。 (一) 歌詞中顯示出網路交友有隱藏性的危機，並帶領學生討論網路溝通的 3 種特性： 1.有很大的想像空間－沒有視覺、聽覺、味覺的任何訊息。 2.可隱藏真實的身分－使雙方有很大的安全感，扮演不同於平常的角色、分享深處的秘密或傳統不能接受的想法等。 3.能把個人角色認同的感覺投射到對方身上－用虛擬幻想的想法去取代對方真實的感覺。 (二) 請學生找出對應的歌詞有哪些？舉手搶答。 1.有很大的想像空間 （例如：就算得了倚天劍，身懷降龍十八掌；也許他早就聲名狼藉，好多紅顏知己，擁有廣大人氣；小心一片真心，變成了線上遊戲……）。 2.可隱藏真實的身分 （例如：不確定他是楊過，最好就別扮演小龍女；不是貌似張無忌，就是來自武當或少林……）。 3.把個人角色認同的感覺投射到對方身上		板書	5	課程參與
		音樂 歌詞	5	
			10	學習單評量





愛的抱「暴」

七年級

活動名稱	愛的抱「暴」	教學時間	45 分鐘		
教學對象	七年級	教學人數	全班		
能力指標	綜合領域 4-4-1 察覺人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。 性別平等教育 2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。				
活動目標	1.能認識約會強暴及預防約會強暴的發生。 2.能培養危機意識。				
活動流程及內容設計		資源	時間	評量	
【課前準備】 一、霜淇淋的滋味影片—約會強暴片段 【引起動機】 一、教師提問：前幾節我們談了許多交朋友的秘笈，結交到朋友之後，我們可能會進一步和朋友出去玩，和熟識的人出去，有什麼狀況是要特別注意的呢？ 二、揭示主題：愛的抱「暴」 【發展活動】 一、霜淇淋的滋味影片—約會強暴片段播放（淑芳的故事）。 二、小組討論 (一) 影片中的女主角淑芳遇到了什麼狀況？ (例如：約會強暴、未婚懷孕……) (二) 約會強暴可能造成的身心傷害是什麼？ (例如：身心創傷、性病……) (三) 淑芳說「我需要做什麼嗎？」你們覺得她應該做些什麼？(例如：報警、驗傷……) (四) 她可以怎麼預防約會強暴？ (例如：不宜貿然赴約……) 三、迷思的澄清 (OX 大考驗)，由老師唸題目： (一) 男生不會遇到約會強暴？(X)(說明：根據研究顯示，女性雖為高危險群，但男性與小男孩也無法避免遭到性侵害)。 (二) 不管有沒有抵抗，只要「違反意願」就算強暴？(O) (三) 女生說不要其實代表就是要？(X)(說明：女性態度曖昧，把主控權交給男性是件危險的事，所以女性一定要掌握自我的主控權)。 (四) 有時你的女性朋友也可能是下藥的共犯？(O)		影片	3	課程參與	
			10	小組討論	
		提問單	10	課程參與	





<p>(五) 只要兩情相悅，未成年在法律上可發生性關係？(X) (說明：兩小無猜條款－刑法第二百二十七條之一：「與幼童性交猥褻罪」條文內容為：①對於未滿十四歲(不含十四歲)之男女為性交者，處三年以上十年以下有期徒刑。②對於未滿十四歲(不含十四歲)之男女為猥褻者，處六個月以上五年以下有期徒刑)。</p> <p>(六) 若真的遇到約會強暴應先清洗，再到醫院驗傷？(X) (說明：先報警處理，再由可信任的朋友、社工人員或女警陪同，即刻到醫院檢查傷處，蒐集證據，做好醫療處理後，再淋浴沖洗，切勿在發生事清後淋浴沖洗或更換衣物而毀滅證物)。</p> <p>(七) 可從外觀與穿著判斷約會對象是否正派？(X) (說明：人不可貌相，有時一個看起來是很紳士的人也可能變成一個面目猙獰的強暴犯)。</p> <p>(八) 約會時若臨時變更行程，應以安全為第一考量？(O)</p> <p>(九) 衣著合宜適當，不要過度暴露引人遐想？(O)</p> <p>(十) 男性的性衝動是會失控且無法自制的？(X) (說明：即使對方再有魅力，男人都要控制住自己)。</p> <p>四、觀念說明</p> <p>(一) 說明何謂約會強暴？</p> <p>(二) 在約會情境中，其中一方(不論男女)藉著運用暴力或體能的威脅，或是當對方不具拒絕能力的情況下(如酒醉、服藥、睡眠)，強迫約會的對象發生性關係就是約會強暴！</p> <p>(三) 如何避免約會暴力？(詳如簡報一)</p> <p>(四) 如何危機處理？(詳如簡報一)</p> <p>【統整與總結】 教師結語：多數的男孩與女孩都是平凡而單純，從沒想過意外會發生在自己身上。身體是你的，沒有人有權利強迫你做任何你不想做的事，或違反你的意願，以任何方式侵犯你的身體。</p>	<p>簡報一 (附件三)</p>	<p>10</p> <p>2</p>	<p>課程參與</p>
<p>指導要點及注意事項</p>	<p>1. 「霜淇淋的滋味」網路資源： (上)http://www.youtube.com/watch?v=pSz_kpWITlw&feature=related (中)http://www.youtube.com/watch?v=mvL_-tgZQBs&feature=related (下)http://www.youtube.com/watch?v=fQD8hVjJU1A&feature=related</p> <p>2. 在播放影片之前，教師應說明故事大綱，以利學生瞭解影片內容。</p> <p>3. 除了影片中所呈現的性暴力外，應配合簡報補充其它相關的暴力型式。</p> <p>4. 任課教師可視情況補充討論「約會強暴典型案例-小貞的故事」。</p>		





五、參考資料

- 1.王淑華、林小麗、施青珍、許明珠、黃凱鈴、楊惠如、簡燕雪（2004）。臺北縣國中別平等教育教師手冊。臺北縣政府。
- 2.花蓮縣立秀林國中。96 學年度生命教育融入綜合活動領域創意活動方案。2010 年 4 月 30 日，取自 <http://life.edu.tw/a/data/a/A000002451/A000002451.doc>
- 3.香港社會服務聯會（2010）。約會強暴。2010 年 4 月 30 日，取自 <http://www.hkcss.org.hk/fs/training09017.pdf>
- 4.國民健康局（2010）青少年偷嚐禁果之法律責任-簡介兩小無猜條款。民 99 年 4 月 30 日，取自 http://www.young.gov.tw/commmmand_forum_main_txt.asp?BKey=33
- 5.教師網路素養與認知網。教材寶庫。2010 年 4 月 30 日，取自 <http://www.eteacher.edu.tw>
- 6.黃德祥（2008）。**青少年發展與輔導**。臺北市：五南。
- 7.臺中縣警察局豐原分局偵察隊（2007）。婦女預防約會強暴。2010 年 4 月 30 日，取自 <http://tw.myblog.yahoo.com/jw!36rnsv6dRCi2h307Tonqpvuk4w--/article?mid=1>
- 8.勵馨社會福利事業基金會（2010）。未成年懷孕求助站。2010 年 4 月 30 日，取自 <http://www.goh.org.tw/main.asp>





六、試教心得

七年級的國中新鮮人在這個時期，需要弄清楚「我是一個怎麼樣的人？」，以這個「自我認定的形象」為基準來探索未來。故本課程設計透過第一堂課－我「友」超人氣中，增進了學生間更多的互動，學生的反應也都很熱烈，且「行為特質學習單」不僅增進學生對自我的認識，更可以了解到自己在別人眼中的樣子，不過有少數學生對於同學所勾選的負向特質，表示疑惑，故可以請勾選的同學在學習單後面補充說明，老師也可順道一提「周哈理窗理論」，以鼓勵學生改進，讓自己更好。

在第二堂課－我好你也好中，小組都很想挑戰完成魔術四角拼圖，頻頻向老師要求延長時間，但那只是一個引起動機的活動，重點在於記錄小組在過程中最真實的互動，以引導學生思考自己的人際溝通模式，所以老師一定要確實掌握活動時間；學生對於四種象限的練習字卡都感到很有趣，因為這些用語都是熱門的戲劇對話，所以學生很快就能了解人際溝通的四種模式，故老師可以視當時流行的戲劇做變化。

在第三堂課－網友「惘」友中，學生對於偶像的流行歌曲都能很專注的聆聽與欣賞，對於歌詞內容也能熱烈的討論，尤其是網路溝通的三種特性可以重整學生對網路世界的價值觀。活動進行到我說你畫，學生對於老師所新交的網友都很好奇得想一窺究竟，最後對於老師所設定的答案是老虎頗有怨言，就是因為如此才能喚起他們對沒有真實互動中所隱藏的危機。最後藉由 5W1H 的價值澄清建立安全的網路交友觀。

在第四堂課－愛的抱「暴」中，學生都反應很喜歡這部由勵馨基金會所拍攝的影片，部分學生甚至向老師表達希望能觀看全部的影片內容，故老師可以視課程時間做調整，補充影片中其他主角所遇到的未婚懷孕狀況。最後，學生上完這四堂課對於自我特質的了解、人際溝通與傾聽的藝術、虛擬世界所隱藏的危險及如何認識與避免約會強暴都有了更進一步的認識，相信課程內容將有助學生個人價值體系的形成，使個人的生活哲學得以建立，不至於產生迷失或混淆，順利達成自我統合狀態。





七、附錄

【附件一】

我「友」超人氣—行為特質學習單

班級_____ 座號_____ 姓名_____

行為特質	自己勾選	同學勾選	+/-	行為特質	自己勾選	同學勾選	+/-
害羞				天真			
謙虛				穩重			
講義氣				主動			
開朗				親切			
固執				心胸寬闊			
有禮貌				順從			
樂於助人				好狡辯			
獨立				負責			
冷靜				溫柔			
細心				支配			
富同情心				自以為是			
文靜				依賴			
謹慎				悲觀			
樂觀				有主見			
冒失				做作			
幽默				斤斤計較			
有耐性				有理想			
嚴肅				勇於表現			
易怒				領導力			

※整理與統計：受歡迎的特質(+)_____個；不受歡迎的特質(-)_____個

一、我該如何善用自己獨有的特質增進人際關係？

二、我該如何改善自己負向特質增進人際關係？





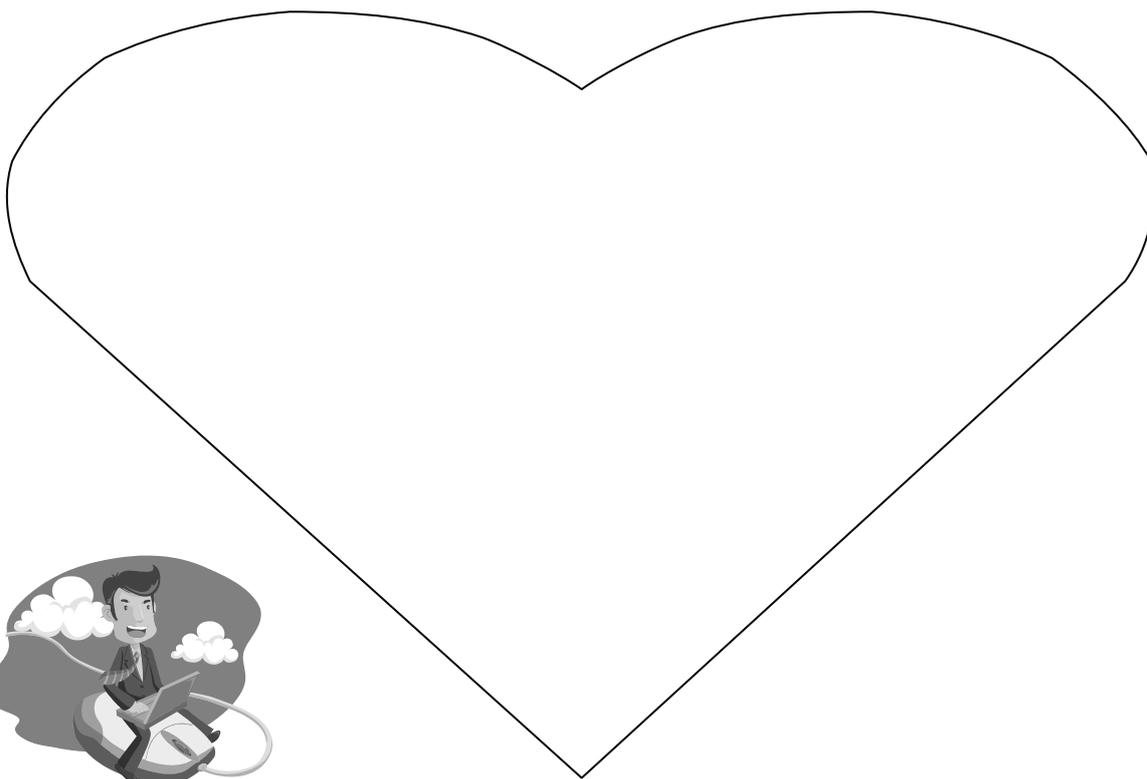
【附件二】

七年級

網友「惱」友—學習單

班級_____ 座號_____ 姓名_____

一、請依老師口頭的描述，試著畫出你心中的圖像：



二、你與老師描述後所畫出的相似度為何（0%—100%）？為什麼？

三、網路交友應注意的事項（5W1H）？





【附件三】

約會強暴簡報

一、約會強暴是什麼？

- 在約會情境中，其中一方（不論男女）藉著運用暴力或體能的威脅，或是當對方不具拒絕能力的情况下（如酒醉、服藥、睡眠），強迫約會的對象發生性關係，這就是約會強暴！

編者自製

二、如何避免約會強暴

(3-1)

- 1. 對第一次約會的對象，其背景，品性應先了解，不宜貿然赴約。
- 2. 對於喜歡用污穢性言語評論對方的人，最好遠離。
- 3. 約會前儘可能將約會對象、時間、地點及預定回家時間告訴家人或朋友。
- 4. 在衣著態度上要合宜適當，不要吸引歹徒行暴。

編者自製

二、如何避免約會強暴

(3-2)

- 5. 最好不要單獨前往對方住宿地點赴約，切忌進入其房間或臥室。
- 6. 絕對不要隨便答應對方喝酒。不喝來路不明的飲料或已開封過的飲料，避免被對方下藥。
- 7. 注意朋友的朋友和你身邊的女性朋友。從很多案例來看，你的女性朋友也有可能是下藥的共犯。

編者自製

二、如何避免約會強暴

(3-3)

- 8. 對方如果對你毛手毛腳，不要裝糊塗，要立即反應讓對方知道你的不悅。
- 9. 避免用：「現在不要，這次不要」，因這樣的拒絕方式有敬請期待，下回也許可以的意思。
- 10. 當對方說「不要」就是代表「不要」，不要將它解讀為「不要其實就是要」。

編者自製

三、危機處理

(3-1)

- 1. 用嚴肅的口吻告訴對方：「停止，這是強暴！」或「你會坐牢喔！」喚起對方的理性。
- 2. 儘量使用各種方法延遲，例如藉口上廁所、喝水、打電話、月經來、有性病等。
- 3. 取得他的信任，讓他放鬆警戒，伺機逃離。
- 4. 保持冷靜，不一定要奮力抵抗，以免引起歹徒攻擊。
- 5. 如果決定攻擊歹徒，則必須全力一擊，不可猶豫。

編者自製

三、危機處理

(3-2)

- 6. 攻擊時要找最恰當的時機，可用手指戳歹徒眼睛；指甲抓歹徒臉部、喉嚨；肘部撞擊歹徒胸部；膝蓋頂撞歹徒鼠蹊部。
- 7. 攻擊之外，更重要的是記得立刻逃脫。
- 9. 如果大聲呼救，應該以「失火」代替非禮或救命。
- 10. 萬一不幸發生，盡量牢記歹徒特徵，不要清洗以保留證據，立刻報警並接受醫療檢查。

編者自製





約會強暴典型案例 – 小貞的故事

我是小貞，今年 15 歲；小時候的我，常常夢想有天能如同童話中的 CINDERELLA 般，碰到心目中的王子。而就在去年暑假時，我因為和朋友去 KYV 唱歌，認識了我現在的男友---「白哥」。

之前，我們一直非常要好；白哥很照顧我、體貼我，再加上我們住的地方離得很近，我們有著比別人更多的機會與時間相處，也因此，我和白哥的感情愈來愈好，我也漸漸將白哥當作是家人般的看待，在他身邊讓我覺得有安全感。直到上個月我生日，白哥帶著蛋糕來為我慶生，當時的我，真的好感動……。可是，那天的白哥和平常的他不一樣，他開始要求我和他發生關係；我不答應，可是，他竟然開始嘲弄我是在故做清高，最後，甚至強暴了我。我覺得好痛苦、好難過，我的生日反而成為我最痛苦的一天；從未想過他會如此對待我，我們已經那麼熟了啊（迷思一）！難道，是我的表現不好，讓他會有這樣的念頭（迷思二）？更沒想到，在家中也會發生這樣的事，家不是最安全的嗎（迷思三）？

現在，事情已經過了一個多月了，我不敢告訴朋友，更不敢告訴家人，我擔心別人會用異樣的眼光看我，排擠我（影響一）；我甚至懷疑，白哥是否算是強暴了我，他是我男朋友啊（影響二）！自從事件發生後，晚上我常常睡不著覺，總是做了一個又一個的惡夢，我好害怕，不知道還有什麼地方是安全的（影響三）？至於白哥（唉~~~~），我不知道，我真的不知道該用什麼態度去面對他……（影響四）；更不知道如何面對往後的生活，我還能如往常般的快樂嗎（影響五）？



八年級

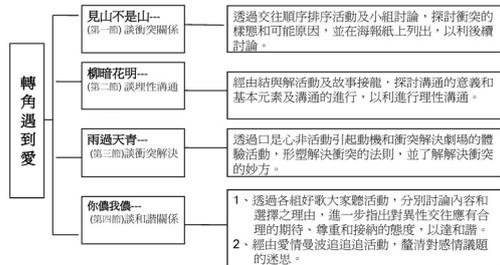




課程設計理念

- 男女交往，難免會有觀念衝突、意見歧異不一的時候。衝突不僅是負面影響，也可以增進彼此了解，是促進理性溝通的良機。我們應以健康正確的態度來看待異性交往，引導青少年有正確的觀念，從事健康的兩性交往活動。也要鼓勵青少年能多與師長溝通，別因兩性交往而影響學習、甚至影響家庭關係。更要教育交往之雙方要互相珍惜，彼此扶持，善意並理性處理衝突，進而培養互相尊重、和諧相處的能力。

課程架構



見山不是山

- 教學目標--
了解衝突的意義、常見之男女衝突和發生的可能因素
- 教學策略--
透過交往順序排序活動及小組討論，探討衝突的樣態和可能原因，並在海報紙上列出，以利後續討論。
- 內容簡介--
老師說明愛的藝術及團體交往、個別約會、結婚、親密關係、生子之交往活動順序，並以餘地理論總結。

柳暗花明

- 教學目標--
建立健康面對衝突之態度並學習理性溝通的進行。
- 教學策略--
經由結與解活動及故事接龍在探討衝突可能成因之後，繼續討論衝突解決策略。
- 內容簡介--
經由「結與解」及「故事接龍」活動，了解衝突成因、溝通意義和基本元素，並探討理性溝通的進行。

雨過天青

- 教學目標--
建立健康面對衝突之態度並學習衝突解決之道。
- 教學策略--
透過口是心非活動引起動機和衝突解決劇場的體驗活動，形塑解決衝突的法則，並了解解決衝突的妙方。
- 內容簡介--
分組討論，分別以五種溝通類型(1)討好型(2)指責型(3)電腦型(4)打岔型(5)表裡一致型，編寫簡單劇本，情境模擬，讓大家思考何者為佳。

你儂我儂

- 教學目標--
建立男女尊重意識，認知和諧關係的重要，並學習和諧相處之道。
- 教學策略--
透過各組的好歌大家聽活動，分別討論其內容和選擇之理由，進一步指出對異性交往應有合理的期待、尊重和接納的態度，以達和諧。
- 內容簡介--
老師說明男女相處之道，應在尊重之基礎上，彼此誠意對待，並透過情歌欣賞，分享和諧之意境。另外，經由愛情曼波，試著消除同某些愛情迷思，建構關心、了解、尊重、責任的愛情觀。





轉角遇到愛——談男女和諧關係

設計者：新埔國中 何文慶

八年級

一、課程設計理念

一般而言，十二歲左右的孩子，正進入所謂的青春期，他們對異性會產生高度的好奇和興趣。為能協助青春期的孩子健康發展，我們有必要提供兩性交往之相關知能，及兩性交往之正確態度。

我們建議青春期之男女交往以團體型態為主，從團體活動之中去認識異性的好處，進而培養前述之兩性交往知能和態度。由於青春期孩子身心快速發展，尚未成熟，加上社會重視課業氛圍濃厚，所以一般不鼓勵此階段男女間之個別交往。

男女間之團體或個別交往，難免會有觀念衝突、意見歧異不一的時候。一般認為，衝突會帶來彼此間之負面影響；事實上，衝突也有其正面意義和積極性之價值，端看雙方面對衝突的態度和解決之道。衝突可以增進彼此了解，也是促進理性溝通的良機，我們必須以理性的態度看待衝突，才有可能理性化解衝突。若再能熟悉溝通原則，運用良性對話，進而避免無謂之衝突，必能化危機為轉機。

若能持有下列心態，將有助於兩性交往的品質與關係（晏涵文，2005）：（一）自信與真誠：以平常心交往，勿患得患失，對自己要有信心，彼此真誠關懷。（二）良好的社交技巧：避談爭議性話題，關心對方福祉，自然展現包容及關懷對方。（三）溝通的意願與彈性的性格：遇到兩人意見相左時，不固執己見，保持彈性及開放的心，先接納對方的想法，再進行溝通與協調，將使交往更順遂。（四）釐清彼此的權利義務：在講求兩性平等的現代社會，諸如開銷、決定等都應相互協調，不該落入任何一方，應由雙方共同承擔與決定較為適切，亦可免於日後的紛爭。（五）適當的感情定位：兩人交往的進度和感情定位在在受到年齡、家庭、就學或工作的影響，雙方應對此進行溝通，以免產生認知上的落差而形成衝突。

所以我們應以健康正確的態度來看待異性交往，引導青少年有正確的觀念，從事健康的兩性交往活動。我們也要鼓勵青少年能多與師長溝通，別因兩性交往而影響學習、甚至影響家庭關係。更要教育交往之雙方要互相珍惜，彼此扶持，善意並理性處理衝突，進而培養互相尊重、和諧相處的能力。

二、教學目標與課程架構

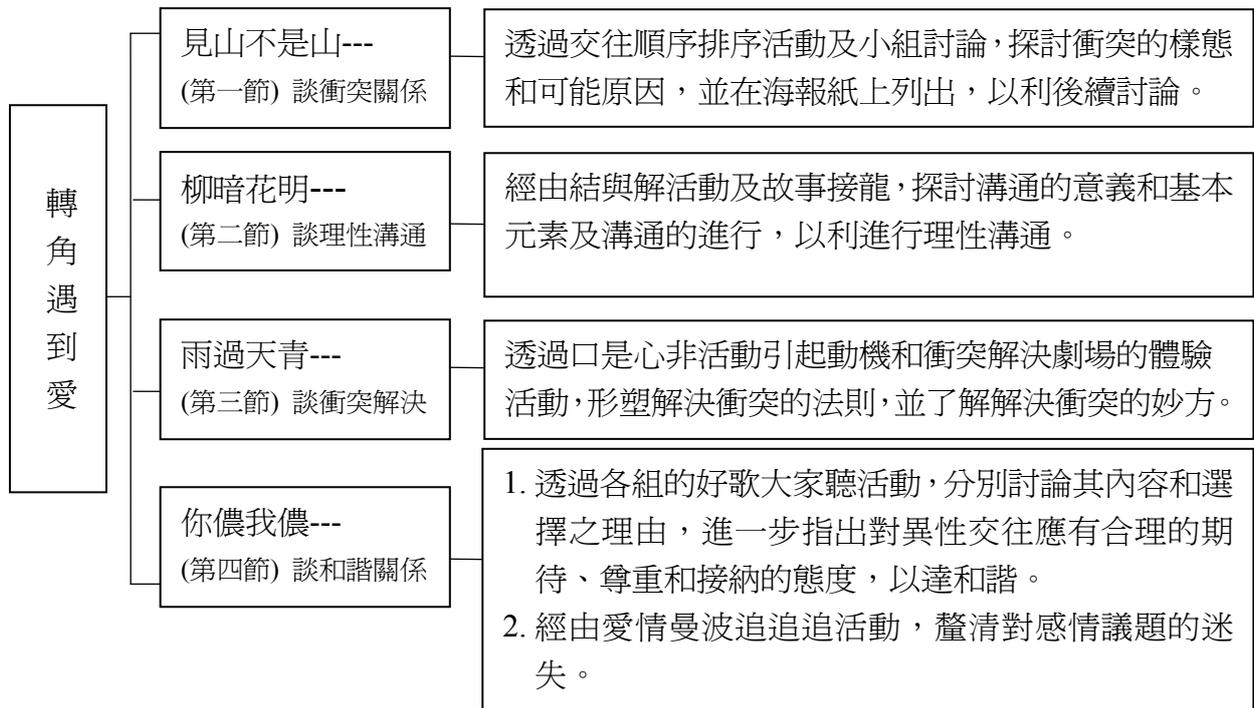
（一）教學目標

- 1.了解衝突的意義、常見之男女衝突和發生的可能因素。
- 2.認知溝通的價值和基本元素。
- 3.建立健康面對衝突之態度並學習衝突解決之道。
- 4.了解男女關係間的尊重、接納等和諧關係，並能彼此珍惜。





(二) 課程架構



(三) 教學策略

- 1.腦力激盪：透過交往順序排序活動及小組討論，探討衝突的樣態和可能原因，並在海報紙上列出，以利後續討論，經由腦力激盪及分組討論，統計出較常見之男女交往的衝突。
- 2.綜合教學：經由「結與解」及「故事接龍」活動，了解衝突成因、溝通意義和基本元素，並探討理性溝通的進行。
- 3.體驗活動：透過口是心非活動和衝突解決劇場的體驗活動，討論衝突解決策略並建構解決衝突的法則。經由愛情曼波追追追活動，釐清對感情議題的迷思。再經分組討論現階段兩性交往可從事休閒活動的類型，以達建立兩性和諧關係。
- 4.媒體教學：透過各組的好歌大家聽活動，分別討論其內容和選擇之理由，進一步指出對異性交往應有合理的期待、尊重和接納的態度。

三、教學對象：八年級學生

男女交往需先具備良性且正向溝通的能力，並能體認衝突存在乃是必然，建立理性化解危機的知能，維持兩性交往的和諧關係。八年級學生正值青春旺盛期，對異性有興趣，甚至將男女交往視為時尚。本課程就是為他們所設計，以符合他們目前所需，並為未來預先作準備。





<p>原因。</p> <p>二、請各組將完成之海報紙張貼於黑板上，並請各組推派代表說明之。</p> <p>三、針對各組所提出之可能衝突統計其前三名，並請同學補充該衝突可能成因。</p> <p>【統整與總結】餘地理論</p> <p>一、老師說明：卡利爾·詹明森所提出的餘地理論—「人與人相處，無論何種關係，就像手中的流沙一般，手掌舒緩的張開，順其自然的捧著，流沙也就安適的停留掌中；但若緊握拳頭用力一抓，也許能留住擠壓變形的少許，但大部份卻都因此從指縫間流逝。人與人之間也是如此，鬆鬆的捧著，尊重他，保有各自的自由，關係自會長存無恙，若握太緊，佔有慾太強，失去也將是必然。」</p> <p>二、老師講解：其實衝突是難以避免的，畢竟每個人都是獨特的個體，重要的是要學會如何看待衝突，並去思考衝突的原因。</p> <p>三、老師說明：男女交往，宜於團體活動中認識異性的好處，經過較長時間的相處及觀察，可以深入地認識對方，並能分辨自己是一時情迷或是真正想和對方交往。若確認真是喜歡對方，再於合適之時機，適當表達，在對方不反對的情形下，繼續個人間之交往。</p>			15	課堂參與 相關表達
<p>指導要點及 注意事項</p>	<p>老師於下課時，將各組海報收好，以利下一節課繼續使用。</p>			





柳暗花明

活動名稱	柳暗花明	教學對象	八年級		
教學時間	45 分鐘	教學人數	全班		
能力指標	綜合活動 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。 3-4-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成份內工作。				
活動目標	1.體認面對衝突應有的態度。 2.認知理性溝通的要素和進行。				
活動流程及內容設計		資源	時間	評量	
【課前準備】 準備第一節（衝突關係）各組製作之海報。		海報	15	課堂參與 相關表達	
【引起動機】結與解 一、男女分組各排成一列，雙手伸開，左右手各拉住一位同學，在不鬆手的情況，排頭帶領穿過任二人之間，隨機成結，首尾二位同學將手拉住（男、女各找一人不參與結結，在旁觀察）。 二、約 1 分鐘後，請同學在不鬆手情況下，將結解開恢復原狀。 三、請同學分享被兩邊困住，無法掙脫時，心裡的想法。 四、各組推派代表分享解結的妙招及過程感受。 五、請在旁觀察的同學說出成結及解結的想法或感受。					
【發展活動】故事接龍 一、請各組以第一節所敘寫之衝突，模擬情境，將情境的反應以故事接龍（或角色扮演）的方式表達出來。 二、請同學注意欣賞各組之故事發展，並簡單紀錄重點。 三、調查同學最喜歡哪一組之情境發展。 四、分組討論：衝突時，該如何調整自己？避免衝突加劇。		海報	20	小組合作 小組討論 相關表達	
【統整與總結】衝突的意義 一、老師彙整各組之討論，說明男女交往難免會有衝突，在面對衝突時，宜保有較健康之態度，以正向態度面對。畢竟，衝突是來自於意見歧異，也是建立共識及進一步互相了解的重要關鍵。 二、老師講解溝通的重要元素：(1)溝通內容(2)溝通時機(3)進行溝通的環境(4)溝通是一個互動過程。 三、教師說明：人際衝突的處理應該需先觀察，再彼此溝通協調，有時候還需放低身段，才可使衝突的傷害減至最低。看似錯綜複雜的結，經過愛心、耐心、智慧…			10	課堂參與	





(同學分享後整理)的處理後，形成一個漂亮的解。

指導要點及
注意事項

老師可將各組最後所完成之海報，和該班導師溝通後，張貼在班上一小段時間，以利同學於課餘時間進一步了解或繼續討論。

八年級





<p>四、請各組依所編寫之劇本，派組內同學上台表演。</p> <p>五、請同學分享演出和觀看的心得，並探討何種溝通型態為最佳？</p> <p>【統整與總結】解決衝突妙方</p> <p>一、老師講解：溝通的意義，一般而言，溝通是在態度上取得協調，達到彼此了解，為分享或建立共識所進行的一種雙向互動歷程。避免責備對方、翻舊帳等不佳的溝通方式。</p> <p>二、老師說明：解決衝突的小妙方：</p> <p>(一)爭吵前，先讓自己情緒緩和下來；選擇不受干擾的空間及較充裕的時間爭吵；爭吵時，以引起爭吵的事件為主題，不翻舊帳</p> <p>(二)如果在爭吵時發現自己無法控制情緒，可以提出「暫停」，暫時離開現場，但提出的一方，至少在間隔三十分鐘後，要主動繼續溝通</p> <p>(三)運用「我覺得」、「我想」之類的語氣表達內心的感受和意見。對方的批評，要用委婉、具體且對方能接納的言詞表達，讓對方有轉圜的餘地</p> <p>(四)避免用「你根本」、「你老是」的指責方式。不拐彎抹角，咄咄逼人，話中有話，且絕不使用威脅性言詞及暴力</p> <p>(五)讓對方把話說完之後自己再說，不要打岔或斷章取義。尊重對方，不要有「輸贏」之爭</p> <p>(六)不要專挑語病相互指責對方的錯誤；如果有一方知道自己錯了，要立刻承認錯誤</p> <p>(七)一旦問題澄清或情緒宣洩後，對於什麼改變才會讓雙方滿意應說明清楚</p> <p>(八)爭吵結束後，檢視是否任何一方有殘存的情緒或憤怒尚未紓解。如果有，就感情受傷的部份與對方溝通，但不可人身攻擊（周麗端、黃迺毓，2002，婚前教育手冊－交友篇）</p> <p>三、兩性交往的過程中，產生衝突是必然的。有時衝突爭吵也不失為了解對方想法、感受、需求的方法之一。</p> <p>四、預告：請各組挑選一首合宜兩性交往的情歌，並準備歌詞海報和 CD，在下次上課前一天交給老師。</p>		10	課堂參與
指導要點及注意事項	溝通不一定一次可達到目的或建立共識，也有可能溝通無效。在溝通前即應有此認知，並避免不必要之堅持或爭執。		





你儂我儂

活動名稱	你儂我儂	教學對象	八年級	
教學時間	45 分鐘	教學人數	全班	
能力指標	性別平等教育 2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 2-4-4 解析人際互動中的性別偏見與歧視。 2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。			
活動目標	1.建立男女尊重意識。 2.認知和諧關係的重要。 3.學習和諧相處之道。			
活動流程及內容設計		資源	時間	評量
【課前準備】 各組準備之歌曲和歌詞、CD PLAYER、歌詞海報 【引起動機】歌曲分享 一、請各組派代表秀出該組所選出之情歌歌名和歌詞海報，並分享會選該首情歌之原因，最後請同學從中選出 1-2 首曲子。 二、播放同學所選出之情歌 CD，分組討論：聽了情歌後的感覺（可提示由歌詞、旋律等角度去思考），各組推派 1 人分享討論結果。		錄放音機 歌詞海報	10 10	課堂參與 互動分享 課堂參與 互動分享
【發展活動】愛情曼波追追追 一、老師提出對男女愛情觀的五種看法： (一)腳踏多條船，機會自然來 (二)不在乎天長地久，只在乎曾經擁有 (三)不管誰反對，為愛勇敢往前飛 (四)愛情天注定，一見鍾情最美麗 (五)好的戀人，要讓對方快樂 二、老師將活動現場區分為五個角落，依前述之五種愛情觀，請同學選邊站。 三、各角落隨機找 1-2 人分享自己選擇該角落的想法，並和他組互動。			20	課堂參與 小組合作 小組討論
【統整與總結】愛情加油站 一、老師說明，前面所提之五種愛情觀，都隱藏某些盲點，是所謂的迷思觀點。 二、老師說明：追求感情四大法寶： (一)關心 「沒人會相信一個從來不澆花的人是個愛花的人」，談戀愛也不是整天說：「我愛你！」就可以的。相信在感情關係中，應該是「付出愈多，收穫愈多」。			5	





<p>(二)了解 沒有以「了解」為基礎的關心，是盲目的關心。「了解」是愛情成長的原動力，唯有透過了解，我們才能知道彼此合不合適，也因為了解彼此的需要，所付出的關心將更貼近彼此的心。</p> <p>(三)尊重 沒有尊重的愛，很快就會變成控制和佔有，這樣的愛讓人窒息，是無法長遠的。</p> <p>(四)責任 真正的愛情所帶來的，是一種責任感。因為彼此對這戀情的珍惜，所以凡事都需三思而後行；也因為這份責任，讓很多人有力量去嘗試、去學習更多面向。</p> <p>三、老師將本課程（四節）作簡單之結論。本課程主要是希望透過一些活動之規劃和實踐，讓同學對男女關係有清晰之概念，並了解衝突之可能及其因應之道，並學習如何進行溝通，建立彼此之信賴和和諧關係。</p>			
<p>指導要點及 注意事項</p>	<p>老師自己選 2 首情歌備用。</p>		

五、參考資料：

李淑烟譯（2004），愛就是彼此珍惜，台北：張老師文化

周麗端、黃迺毓（2002），婚前教育手冊－交友篇，台北：教育部

林大有（2006），情緒管理的第一堂課，台北：宇河

晏涵文（2005），性、兩性關係與性教育。台北：心理出版社

黃惠惠（2006），自我與人際溝通，台北：張老師文化

賴瑞馨（1998），婚姻面面觀，台北：張老師文化





六、試教心得

兩性交往在國中學生之間是不陌生的話題，卻未見系統性之計畫教學。本次課程設計，有很多想法，限於過往缺少此議題之教學經驗，一直刪修。付之實際試教之後，提供下列經驗和想法供參考：

- (一) 同學對男女交往議題之探討，顯然興致很高，有時會離題，有時會欲罷不能，造成課堂時間掌握和原設計有較大之落差。
- (二) 某班有試著將第四節「你儂我儂」移到第一節課，作為本課程之引起動機，同學參與熱烈，效果不錯。
- (三) 第一節之男女交往順序，可先將「團體交往」保留，讓同學直接討論「個別約會」、「親密關係」、「結婚」、「生子」。試著詢問同學，是否覺得缺少某個步驟。之後，亮出「團體交往」字卡，再請同學回答該排在哪個順位？此一改變，似乎同學更能理解「團體交往」的必要。
- (四) 過程中，學生問到所謂「親密關係」是什麼意思？主動提到是一壘、二壘、三壘或是已回本壘。同學認為親密關係之程度會影響順序的排列，例如：若僅是牽手、親嘴、甚或撫摸，可在婚前進行，若涉及性關係，則有較多爭執，支持婚前和婚後的幾乎不相上下。基此，老師可加以引導，但建議不必以衛道者自居。





八年級

A series of horizontal lines for writing, consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. There are 20 such sets of lines arranged vertically down the page.



九年級





課程設計理念

- 目標：性與責任
- 方式：多媒體/小組討論/繪本/學習單...
- 預期效益：
 - 對親密行為能有清楚的界定，並懂得彼此尊重，培養正確的價值觀
 - 網路媒體對「性觀念」影響的後設思考
 - 理解未婚懷孕的處境，及合宜的處理方式



教學架構

真愛紅綠燈

男女問很大

從生理、心理層面切入，藉由活動及學習單界定親密行為的尺度，並對「健康的性」建立正確、完整的概念及如何回應性試探，避免約會強暴。

男女話親密

從社會層面切入，藉由媒體（歌曲、偶像劇、新聞）呈現社會對個人「性觀念」的影響力，帶出相關法律的討論，藉此澄清學生對婚前性行為的想法。

男女“生”了沒

建立正確的避孕常識，並透過繪本體會青少年未婚懷孕及扶養小孩面臨的壓力與辛苦。

真愛伴我行

對「人工流產」進行瞭解，思考墮胎的道德爭議，並透過「真愛金字塔」學習單進行價值澄清。

男女問很大

- 活動目標
 - 了解親密行為的不同階段
 - 演練如何回應「性試探」
- 教學策略
 - 演講法
 - 小組報告法
- 活動內容
 - 男女生理、心理的同與異
 - 親密行為排排站 / 親密行為野球賽
 - 牛刀小試：如何回應「性試探」



男女大不同

- 活動目標
 - 媒體識讀-性別迷思
 - 與「性」相關之法律知識
- 教學策略
 - 視聽媒體欣賞教學法
 - 小組報告法
- 活動內容
 - 流行歌曲、偶像劇、新聞的討論
 - 介紹「約會強暴」
 - 與性行為相關法律的介紹與討論



男女“生”了沒

- 活動目標
 - 建立正確的避孕常識
 - 理解未婚懷孕、生育的辛苦
- 教學策略
 - 演講法 / 小組競賽
 - 閱讀與說故事法 / 小組報告法
- 活動內容
 - 避孕常識大考驗
 - 介紹「約會強暴」
 - 與性行為相關法律的介紹與討論



真愛伴我行

- 活動目標
 - 對人工流產有更全面的認識
 - 釐清真愛所包涵的價值觀
- 教學策略
 - 演講法
 - 價值澄清法
- 活動內容
 - 介紹「人工流產」及討論相關倫理議題
 - 進行「真愛金字塔」價值澄清活動
 - 網路資源介紹





愛情紅綠燈

設計者：蘆洲國中 錢雅婷

一、課程設計理念

隨著社會快速變遷，現代青少年接收到的性觀念多元而混亂，加上性生理的早熟，造成初次性行為發生的年齡層逐漸降低。行政院衛生署國民健康局 2007 年 5 月至 10 月間，與美國霍普金斯大學合作「跨國青少年生育健康調查」，對台北縣市地區、三千七百七十一名高中職及大專院校學生進行性經驗調查，全體學生年齡範圍在十五歲至二十四歲之間，平均在 16.7 歲就有第一次的性經驗（中央社 2007/1/24 報導）。而依內政部統計，15-19 歲青少年於 97 年生育的嬰兒達 4317 人，雖較 96 年的 5086 人及 95 年的 6489 人下降，但其中並未包含人工流產的數據。由此看來，現今青少年偷嚐禁果卻似乎不懂得做任何的安全措施，造成青少年懷孕、生育及墮胎所衍生的問題，其實已成為台灣的重要社會問題之一。這是否隱含家庭性教育並未完全落實，而學校性教育也還有發揮、進步的空間？

原本婚前教育設定的教育對象多為屆臨適婚年齡，預備進入婚姻之青年男女，然而就國中實際的教學現況，此階段之學生對於兩性互動懷有濃厚興趣，對於和異性交往更是躍躍欲試，在此同時，他們對婚姻又抱持種種未經思辨的憧憬與迷思，以上皆是值得老師利用這段黃金時期帶領學生去釐清的重要生命課題，同時藉此也可讓學生對未來的生涯有更合宜的規劃與安排。

正如同晏涵文教授所述：「性教育不只是教導性生理、性行為的教育，更是一種全人教育、生活的教育，是一種生活態度與生命實踐的教導，也是一種生活價值的培養。因此，如何讓青少年自己理解、體會，學會無拘無束表達自己的想法，並且做出漂亮且負責的抉擇，這才是最最重要的目的。」故本課程的設計理念，是期望在國中畢業前，建構學生對健康的性有較完整的認知，除了在龐雜的視聽媒體訊息中，能思辨哪些才是正確的性知識，掌握基本的避孕及人工流產常識，更重要的是協助學生釐清自己的對愛情所抱持的價值觀，學習在兩性相處上落實彼此尊重。藉此更期許學習能開始練習做決定，並為自己的決定負責，懂得拒絕性試探，避免約會強暴。而課程中特別著力於讓學生深刻體會未婚懷孕及墮胎的處境及道德兩難，是希望學生能在理解後對於發生婚前性行為的態度能更為謹慎，並對自己的行為選擇負責。在課程的最後，也提供學生更多延伸學習及求助的管道，讓學生在未來有需要時能做合宜的應變與處理。

二、教學目標與課程架構

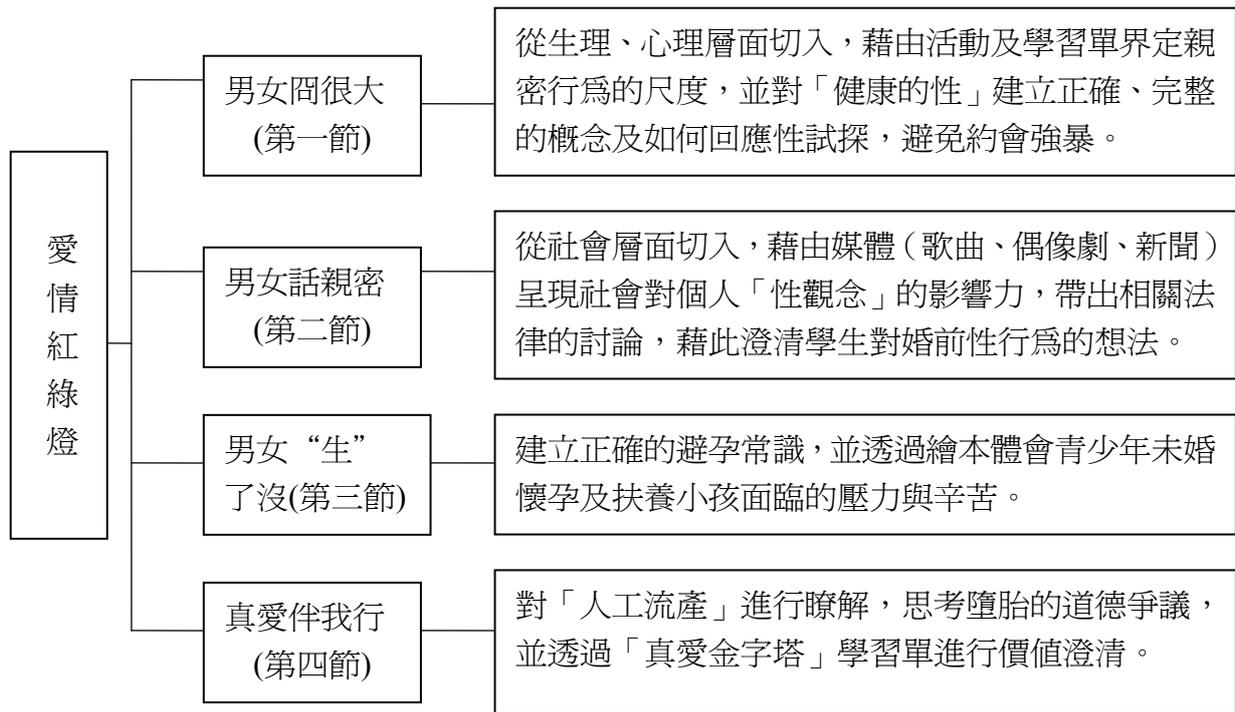
（一）教學目標

1. 對於親密行為能有清楚的界定，並學習溝通差異及彼此尊重。
2. 了解媒體對個人「性觀念」的影響力，並在團體思考和討論後建構合宜的性觀念。
3. 體認未婚懷孕處境之艱難，並建立正確的避孕常識。
4. 對真愛價值觀進行澄清，使其在情感發展上能做出正確的決定與行動。





(二) 課程架構



(三) 教學策略

1. 體驗活動：利用「親密行為排排站」體驗活動及「親密行為野球賽」學習單，協助學生界定自己的親密行為尺度。
2. 媒體識讀：藉由視聽媒體教學（音樂、短片或新聞），引導學生進行媒體識讀，並從中對個人的性觀念進行批判、思考。
3. 團體討論：利用在大團體進行對婚前性行為是否合宜的討論，使學生能對此主題有更深入、全面的考量，增加學生未來做決定前的思考深度。
4. 小組競賽：運用小組競賽、搶答，增加學生的專注力及參與度，有效提升學生的避孕常識。
5. 繪本導讀：透過教師對學生導讀繪本「依莉的娃娃」，引導學生感受青少年未婚懷孕的艱辛，進而對婚前性行為的態度更為謹慎。
6. 價值澄清：進行「真愛金字塔」價值澄清活動，使學生能重視情感發展中諸多珍貴的品行，願意承諾努力培養。

三、教學對象：九年級學生

國三的學生在認知能力的發展上已臻於成熟，故透過教學活動中議題的討論及價值觀的引導，對學生是很有幫助的。加上國中階段對兩性交往議題的關心與需要，只要稍做安排，即可引發學生的學習動機。在性知識的教導上，如何不流於說教，讓學生能真正吸收到實用的知識，又能培養理性的思維，並對自我價值觀做澄清，從而對未來的個人及情感發展能有正向的期待與努力的方向，是教師在課程設計上需下功夫的地方。





四、教學活動設計

男女問很大

活動名稱	男女問很大	教學對象	九年級	
教學時間	45 分鐘	教學人數	全班	
能力指標	性別平等教育 2-3-11 認識處理衝突的方法，促進兩性和諧相處 3-4-12 運用多元思考，解決性別的相關問題			
活動目標	1.了解親密行為的不同階段，並釐清個人的親密需求及心理準備度。 2.藉由呈現男女兩性對親密行為的不同期待與需求，讓學生學習彼此尊重。 3.讓學生有機會學習並演練如何成熟地回應、拒絕「性試探」。			
活動流程及內容設計		資源	時間	評量
<p>【課前準備】</p> <p>一、製作有關愛情紅綠燈這四堂課的課程簡報檔案，以及蒐集與課程相關之影片、歌曲備用。</p> <p>二、準備親密行為的詞卡，背面貼上磁鐵。</p> <p>三、準備學習單--親密行為野球賽。</p> <p>四、準備「愛情難題」紙籤。</p> <p>【引起動機】</p> <p>一、老師先詢問學生：談到「愛」，同學會想到什麼？讓學生自由發言，老師可將重點列在黑板的左半邊。(用放射狀的方式呈現)</p> <p>二、接著老師再詢問學生：談到「性」，同學又會想到什麼？也讓學生自由發言，老師將重點列在黑板的右半邊。</p> <p>【發展活動】</p> <p>一、老師說明黑板左右兩邊，都是性教育的內涵，並開始播放簡報檔，向同學介紹，其實健康的「性」是包含生理層面(熱情、性)，還有心理層面(親密、愛情)及社會層面(承諾、婚姻)，三者不可偏廢，缺一不可。這也是著名的「愛情三因論」。可以先引導學生猜猜看：若單獨只有生理層面，或單獨只有心理層面、社會層面，那會是什麼樣的愛的面貌？讓學生自由發言。接著才開始進一步分別介紹三個層面(生理/心理/社會)。</p> <p>二、生理層面：說明這是一般人對“性”所停留的層次。先呈現男女兩性在性慾發展上的差異，希望男女生能尊重彼此生理上的不同需求所帶來的不同反應。接下來進行個小測驗 - 「親密行為排排站」。</p> <p>(一)老師先在黑板上呈現所有親密行為的詞卡，包括「眉目傳情」、「情話綿綿」、「性行為」、「摟腰」……，隨</p>		<p>「男女問很大」簡報檔 筆電及投影機</p> <p>字卡</p>	<p>3</p> <p>7</p> <p>10</p>	<p>觀察評量 (口頭表達)</p> <p>觀察評量 (個人參與度)</p>





<p>機排列。</p> <p>(二)請同學先在自己座位上，依照個人認定親密關係的程度，從最不親密到最親密排出順序。再徵求自願者，上台在黑板上排出他認為的答案。</p> <p>(三)最後由老師公布學者的解答。</p> <p>(四)親密行為野球賽：老師發下「親密行為野球賽」的學習單，請同學依照自己的感覺，對表列的各項親密行為做親密程度的認定，同時考慮現階段自己能接受的程度。採不記名，僅呈現性別的方式，寫好對摺，自己交到台前放進老師準備的袋子裡，老師會回去就性別加以統計，並於下週上課時分享本班不同性別對親密行為是否有差異。</p>	光碟附件一：「親密行為野球賽」學習單	5	學習單評量
<p>三、心理層面：先由學生現階段最好奇的「愛情」角度切入，以學生身邊的朋友可能已有在交男女朋友了，再呈現男女在愛情上的差異，以及無可避免的衝突－對親密需求的方式、質、量會不同。(詳見教學光碟：九年級「第一節課簡報」)最後詢問同學對學者的說法認同嗎？還是有不一樣的想法？請同學踴躍發表。</p>		5	
<p>四、牛刀小試：老師請各組同學派代表上來抽一個「愛情難題」(你的情人提出發生性行為的要求，而妳/你覺得自己並沒有準備好時，該如何回應)，帶回各組討論3分鐘，決定如何合宜地回應所抽到的愛情難題，讓愛情能夠繼續發展，同時又能不勉強親密需求較低的人，也不讓親密需求較高的人自尊受損。愛情難題如下：</p> <p>(一)如果你愛我的話……</p> <p>(二)你怕什麼？</p> <p>(三)每個人都做……</p> <p>(四)你不相信我？</p> <p>(五)遲早的事</p> <p>(六)你不必裝模作樣了</p> <p>(七)你美得讓我情不自禁</p>	愛情難題紙籤	10	觀察評量 (小組參與度及發表)
<p>五、討論時間結束，由各組派代表上台，寫出他們抽到的題目，以及共同討論出來的最佳回應方式及內容。再由老師帶領全班討論，覺得哪幾組的回答是比較可行的。</p> <p>【統整與總結】</p> <p>一、最後由老師統整各組回應性試探問句的答案，帶領學生從中比較並了解什麼才是既保護自我權益，也尊重他人權益的明確訊息，同時提醒學生切勿表達的是曖昧不明的訊息，造成對方解讀錯誤，也對自己造成困擾，這對彼此的親密關係及後續發展都會是個傷害。</p> <p>二、預告：下節課會就「性」的社會層面做說明。</p> <p>~第一節課結束~</p>		5	





<p>指導要點及 注意事項</p>	<p>1.「親密行為野球賽」學習單，因涉及個人的隱私，故建議採用不記名方式，並於課堂上收回。</p> <p>2.提醒同學：於課堂結束後，基於有些同學對“性”的話題仍舊敏感，不可強迫他人進行討論。</p>
-----------------------	---



九年級



男女話親密

活動名稱	男女話親密	教學對象	九年級	
教學時間	45 分鐘	教學人數	全班	
能力指標	性別平等教育 3-3-5 批判並分析資訊媒體中性別迷思概念 3-4-12 運用多元思考，解決性別的相關問題			
活動目標	1.提昇學生覺察流行歌曲、戲劇、報紙等社會層面，對性觀念的影響力。 2.讓學生釐清對婚前性行為的迷思。 3.介紹婚前性行為相關的法律，並讓學生了解背後的理念。			
活動流程及內容設計		資源	時間	
【課前準備】 一、準備流行歌曲“討厭紅樓夢”和“一夜情”歌詞及 CD。 二、蒐集近期報紙有關婚前性行為的報導。 三、蒐集近期較受歡迎的偶像劇，尋找劇中呈現對婚前性行為的處理片段，進行剪接。 【引起動機】 一、老師將上週所收回的「親密行為野球賽」學習單統計男女生呈現的結果與同學分享。 二、回顧上週介紹男女在性生理、心理層面的異同，這節課要繼續介紹影響大家對性的認知的「社會層面」。 【發展活動】 一、老師播放“討厭紅樓夢”和“一夜情”流行歌曲的片段。 二、呈現兩首歌的部分較具爭議性的歌詞，請學生思考下列問題： (一)歌曲中呈現對性行為的態度如何？如果這些性行為是在男未婚、女未嫁時發生，你認同嗎？還是有不同的看法？ (二)流行歌曲對於大家如何看待什麼叫理想的愛情、情愛會有影響嗎？ 三、請同學自由發表，再秀出法國研究：淫穢歌詞會引發青少年提早性行為。 四、老師進一步帶領學生討論偶像劇對青少年對愛情觀念的影響。呈現“下一站幸福”偶像劇的劇照，詢問學生此偶像劇中，男女主角情感是如何發展的？劇中對「婚前性行為」的態度為何？結局為何？除了此劇，之前如“命中註定我愛你”、“海角七號”等，也都有婚前性行為的劇情。當電視、電影一再播放類似此種對婚前性行為如此美化的劇情，對大家會有什麼影響？而這與事實的情況相符嗎？		播放「第二節男女話親密」簡報檔 CD 筆電及投影機 光碟附件二：法新社新聞	5 5 5 10	觀察評量（個人分享） 觀察評量（口頭表達）



<p>五、趁機向學生介紹「約會強暴」的概念，提醒學生性侵害有很大的比例是發生在熟識者之間，尤其在男女朋友之間的性侵害其實很多是被忽略的。而這個部分在偶像劇的情節處理上是很容易被美化、合理化的。並舉例說明約會強暴常會有的迷思及影響，以及男女朋友間彼此尊重的重要性。</p> <p>六、播放小情侶步入禮堂、名人婚禮豪華排場的新聞，詢問學生對於這麼早就奉子結婚的看法。最後帶領學生反思及歸納出媒體（流行歌曲、偶像劇、報紙新聞等）在不知不覺中灌輸了我們什麼樣的性觀念。同時亦提醒同學思考：社會對男、女性婚前性行為的接受度、觀感是否一致？而以上皆為性社會的內涵。最後帶出對於性，社會層面其實是有一底線存在，那就是「法律」。</p> <p>七、介紹與性行為相關的法律，並詢問學生：</p> <p>(一)你覺得法律為什麼要規定未滿 16 歲的青少年，沒有性行為的同意權？</p> <p>(二)未滿 16 歲，若發生性行為，又有什麼法律責任呢？</p> <p>(三)那在兩情相悅的情況且成年的情況下，你覺得何時發生性行為是恰當的呢？是在婚前？還是婚後？還是幾歲以後？為什麼？</p> <p>由各組討論後，鼓勵同學上台表示意見。</p> <p>【統整與總結】</p> <p>一、老師總結：綜合「性」在生理、心理及社會層面的意涵，提醒學生性行為是人類最親密、深刻的身體接觸，但若是發生在婚前，卻反而使它帶有負面的影響，前三名分別是罪惡感、擔心懷孕、怕染性病，在這樣的心理壓力下，是否真能享受性的美好呢？最後鼓勵同學能謹慎選擇不發生婚前性行為。</p> <p>二、於結束前預告下週要考驗同學對安全性行為的理解狀況，請同學準備接招。</p> <p>~第二節課結束~</p>	<p>光碟附件三：性行為相關之法律規定</p>	<p>5</p> <p>12</p> <p>3</p>	<p>觀察評量（個人分享、上台報告）</p>
<p>指導要點及注意事項</p>	<p>1.雖然老師的立場是很明確地希望學生不要發生婚前性行為，但仍需有空間讓學生發表贊同的理由，而不要太快介入干預，如此方有機會了解學生的想法，提供更適切的提醒與協助。</p> <p>2.由於媒體素材（如：流行歌曲、偶像劇）皆具有時效性，故建議授課老師可依教學目標自行挑選合適之近期流行歌曲及戲劇影片，且最好是學生熟悉的，效果會更佳。</p> <p>3.如果時間允許，老師可拋出下列問題，引導學生能就情境進行具體思考，期許讓學生能更謹慎地看待「婚前性行為」：</p> <p>(1)如果你的情人因為你不和他發生性行為而和你吵架、冷戰甚至威脅分手，你有什麼樣的感覺？你覺得他/她是個怎樣的人？</p> <p>(2)如果選擇要發生婚前性行為，對雙方心理及感情關係，可能會有什麼樣的影響？</p>		





- (3) 發生婚前性行為，對於你其他的人際關係（朋友、家人），會有什麼影響？他們會如何看你？
- (4) 如果發生了性行為，對於以後萬一面對分手的處理及調適，以下進入下一段感情時，會有什麼樣的影響？
- (5) 如果選擇發生性行為，卻沒有做好安全保護措施，會怎麼樣？
4. 對於「約會強暴」的部分，可參閱七年級的教案，有提供更完整的資訊。





男女“生”了沒

活動名稱	男女“生”了沒	教學對象	九年級		
教學時間	45 分鐘	教學人數	全班		
能力指標	性別平等教育 2-4-4 協助與支持學校和社會中受到性別歧視或性侵害者 3-4-4 建立兩性平等與尊重的互動模式				
活動目標	1.介紹正確的避孕常識，以及何謂「安全性行爲」。 2.讓學生設身處地了解未婚懷孕及當小媽媽、小爸爸的辛苦。				
活動流程及內容設計		資源	時間	評量	
【課前準備】 一、老師事先蒐集近期報章雜誌有關國內外青少年未婚懷孕的報導。 二、購買「依莉的娃娃」繪本，或製作「依莉的娃娃」PPT。		繪本			
【引起動機】 老師播放報章雜誌關於未婚懷孕青少年的報導，詢問學生：何以選擇發生婚前性行爲，卻沒做好避孕措施？是這些青少年想早點懷孕，有愛的結晶嗎？請同學發表看法。		男女“生”了沒」簡報檔	2	觀察評量 (個人分享)	
【發展活動】 一、老師決定進行「避孕常識中學堂」活動，首先第一階段請學生就老師從網路上找到的六種避孕方式進行檢核，問全班學生，看能否從中挑選出正確的選項。最後由老師公布以上六項避孕方式都是無效的。 二、第二階段正式進行「避孕常識大考驗」，其中是有正確的選項，請學生進行第二次的小組討論及作答。 三、老師於公布解答時，一併介紹各種避孕方式的原理、效果、優點及注意事項。(詳見第三節課簡報) 四、特別介紹保險套是最常被考慮的避孕及預防性病的安全性行爲方式，但是在實際上被使用的情形仍不普遍，詢問同學爲何如此？同時拋出幾個實務性問題，如： (一)由誰去買保險套？ (二)去哪買？會不會很尷尬？ (三)什麼時候拿出來？什麼時候使用？(偶像劇裡沒這個梗) (四)如果你發現你的男／女朋友皮包裡備有保險套，你會有什麼感覺？什麼想法？ 請同學踴躍發言，並強調「安全性行爲」不僅僅是知識層面的問題，更包含執行層面。若只有避孕常識卻沒落實，知行不合，其實是沒效的。		筆電及投影機 光碟附件 四：網路流傳的六種避孕方式	3 10	觀察評量	
五、播放繪本「依莉的娃娃」PPT。(或由老師唸繪本給學生聽亦可)			5 15	觀察評量 (個人發表)	





六、老師就繪本中所提到的角色，帶領學生進行討論，以引發學生更深刻的思考與體會。

(一)女主角 - 依莉：你覺得依莉的處境如何？你猜她是個怎樣個性的女生？生下安琪對她的影響有哪些？你如何看待她把安琪生下來的決定？你贊成嗎？

(引導重點：未婚懷孕造成女主角的學習中斷，生活時間受壓迫，心理壓力大，人際社交受限，甚至父母情感的緊張。但她不是個壞女孩，她愛她女兒。)

(二)男主角 - 查理：你覺得查理是個怎樣個性的男生？你覺得他在發生未婚懷孕事件上處理得如何？他可以怎麼做會更好？

(引導重點：查理並不知道依莉的辛苦，未學得如何尊重女朋友、尊重生命)

(三)依莉的父母：你覺得她父母的反應及處理如何？你猜台灣的父母對子女未婚懷孕的反應和處理會是如何？

(引導重點：我們是否會因過於擔心父母的反應，反而忘了向他們求助，共同面對問題？)

(一)Baby 安琪：你猜安琪的成長過程會是如何？她和一般適婚年齡結婚生下的小孩有何不同？她會有哪些辛苦的地方？

(引導重點：在父母期待中、準備好的狀況下來臨的孩子，親子關係會比較沒有壓力，孩子的成長過程也會比較順利。)

【統整與總結】

一、老師總結說明：

(一)其實該如何對待你最在乎的人？不論是情人、家人，都是需要符合倫理的。提供同學五個倫理準則（參考自：「沒被抓到也算作弊嗎？」一書），分別為：不要傷害人、讓事情更好、尊重別人、要公平、要愛人。並鼓勵同學以這些倫理準則來思考事情，以便能做出更好的決定與行動。如：查理的事後否認與輕率態度，是傷害到依莉的，所以不符合第一原則。

(二)過早發生性行為並沒有讓事情更好，過早懷孕對青少年而言更是沉重的壓力，故呼籲同學真愛真的要等待，婚後漫長的相處歲月才是彼此要面對的考驗。

二、老師補充說明，現今已對未婚懷孕青少年的受教權進行保障（可呈現學校「學生懷孕事件輔導與處理要點」供學生參考），然而社會的觀感、接受度及輿論的壓力至今仍是極大的挑戰，請同學務必三思而後行。

~第三節課結束~

5

觀察評量

5

光碟附件五





指導要點及 注意事項	<ol style="list-style-type: none">1.提醒學生：網路雖提供很多資訊，但不代表所有的資訊都是正確的，不正確的避孕常識就是一例。(媒體識讀教育)2.教學運用繪本時，重點擺在讓學生能更設身處地站在不同角色的立場思考，具體預想未婚懷孕會面臨的處境及辛苦之處，從中體認安全性行為的重要性。
---------------	---





真愛伴我行

九年級

活動名稱	真愛伴我行	教學對象	九年級		
教學時間	45 分鐘	教學人數	全班		
能力指標	性別平等教育 1-4-2 悅納自己的性別角色，培養個人的價值觀 3-4-9 熟悉與妥善運用兩性權益相關的資訊				
活動目標	1.釐清學生對於真愛所包涵的重要價值觀。 2.增加學生對人工流產的方式、法律以及對身心傷害的瞭解。 3.介紹合宜的網路資源及求助管道。				
活動流程及內容設計		資源	時間	評量	
<p>【課前準備】 一、蒐集人工流產的相關資訊。 二、蒐集網路上適合學生參考、瀏覽的網站，進行彙整。</p> <p>【引起動機】 以台灣東西部對未婚懷孕生下來的處理方式不同的新聞報導，以及承接上週討論到當小媽媽、小爸爸的辛苦，帶出未婚懷孕的另一種選擇－墮胎。</p> <p>【發展活動】 一、以「小美的故事」，一位 17 歲少女因考量想繼續升學，而選擇墮胎的故事，向學生介紹人工流產的四種方式：RU486、月經規則術、真空吸引術及子宮刮除術。 二、老師補充說明人工流產對母體造成的生理傷害，以及優生保健法中對於墮胎的規定，如：可進行墮胎的原因、未婚之未成年者墮胎需徵得法定代理人的同意。因此並不是隨隨便便就可以墮胎。 三、帶出墮胎的倫理議題。詢問學生：胎兒算是人嗎？墮胎算是殺人嗎？以墮胎的道德爭議，帶出墮胎常伴隨的罪惡感。並引導學生除了從自己的角度思考外，也能試著從嬰兒的角度來思考墮胎。希望學生不要把墮胎當成兒戲。 四、老師再次強調：在父母有準備及期望下的「預期性的懷孕」，才是對男女雙方、對胎兒都是最佳的選擇。 五、進行「真愛金字塔」活動： (一)老師發下「真愛金字塔」個人學習單。 (二)在黑板上畫出內含 10 個圈圈的金字塔。請學生就這四節課的心得，思考追求真愛的過程中應看重什麼內在價值，如：尊重、誠實、愛惜生命、勇敢…。譬如說我在其中一格填「勇敢」，因為我覺得在愛情中有時自己的想法和對方不同，但我不能只求表面的和諧，而是要勇敢的跟對方說明、溝通。碰到難題也要勇於面對。</p>		<p>筆電及投影機 「真愛伴我行」簡報檔 光碟附件六：立報新聞</p> <p>光碟附件三：相關法律資訊</p> <p>光碟附件七：「我的真愛金字塔」學習單</p>	<p>2</p> <p>8</p> <p>10</p> <p>15</p>	<p>觀察評量 (個人分享)</p> <p>觀察評量 (上台分享、口頭表達)</p>	





六、試教心得

由於九年級下學期面臨基測的升學壓力，故在試教時，為配合學校的升學宣導（如：升學資料展、免試入學宣導等），造成四堂課皆無法連貫，故建議在這四堂課，可前兩堂放在九年級上學期，帶領學生探討對婚前性行為的認知與觀感，後兩堂則放在九年級下學期，進行安全性行為的教導，進而防範未婚懷孕。如此一來老師在課程時間的安排上較能得心應手。

課程內容部分，因為是學生感興趣的異性交往話題，再加上運用學生熟悉的流行歌曲、偶像劇等媒材，在引發學習動機上，成效非常好，但在引導學生做更深入的思考時，老師則需要多些耐心，並要能不斷適時將學生擴散性的討論，拉回到老師預設的教學目標和主題上才行。同時因學生對部分議題反應過於熱烈，時間的掌控上其實有難度，有些原訂一節課的進度，卻需要花到一節半的時間，請老師視議題的重要性，適時讓學生有更多發言的空間，畢竟價值的釐清比進度的完成對學生更具意義。

有些班級的同學反應少部分的內容，其實在八年級的健康與體育課程中已上過。故建議老師的上這四堂課之前，可先做口頭詢問，了解各班學生的先備知識為何，再視學生狀況做內容的增減，免得因內容重覆而減低了學生的學習興致。

最後，就學生上完這四堂課所完成之「真愛金字塔」學習單，統計每位學生最看重的前三項價值觀，發現「尊重」、「信任」、「負責」、「溝通」在各班皆名列前茅，可見此課程確實引發學生對於情感交往能有更為審慎的思考及合宜的態度。



十年級



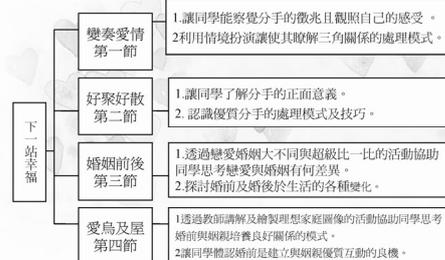


下一站幸福—婚姻準備



達觀國中小 楊麗華

課程架構



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，並用心經營才會有美滿的婚姻。
- 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

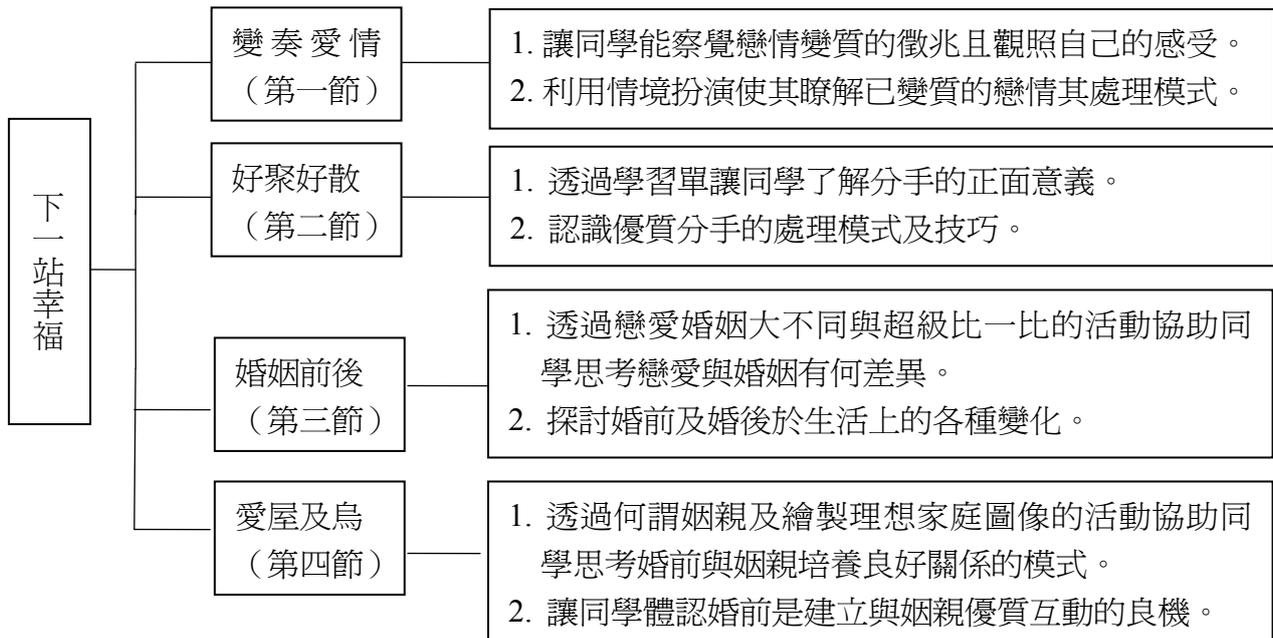
（一）教學目標

- 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。





妥適的處理自己的感受及對方的情感。

二、 教師說明：交往挫折的種類：(林如萍，2001)

(一)期待性挫折

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。

(二)比較性挫折

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。

(三)本質性挫折

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。

(四)互動性挫折

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。

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)

指導要點及注意事項	<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>
-----------	--





	<p>每個人都要學習去面對的。男女之間的感情，不應該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）</p> <p>三、教師說明：優質的分手儀式（閔肖蔓，2004）</p> <p>(一)雙方充分溝通與互相了解。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p> <p>(四)感謝對方，並給予祝福。</p> <p>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。</p> <p>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）。</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。</p>			





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)與配偶的兄弟姐妹及其親戚的相處：與配偶的兄弟姐妹（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？</p> <p>(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？</p> <p>(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？</p> <p>(八)你預期結婚後，與姻親關係將有什麼變化？</p> <p>二、請同學分享活動中的感受與體會</p> <p>【統整與總結】</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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. 閔肖蔓(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，不要在外面拋頭露臉且能奉養父母，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，你是曉慧該甚麼辦？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)





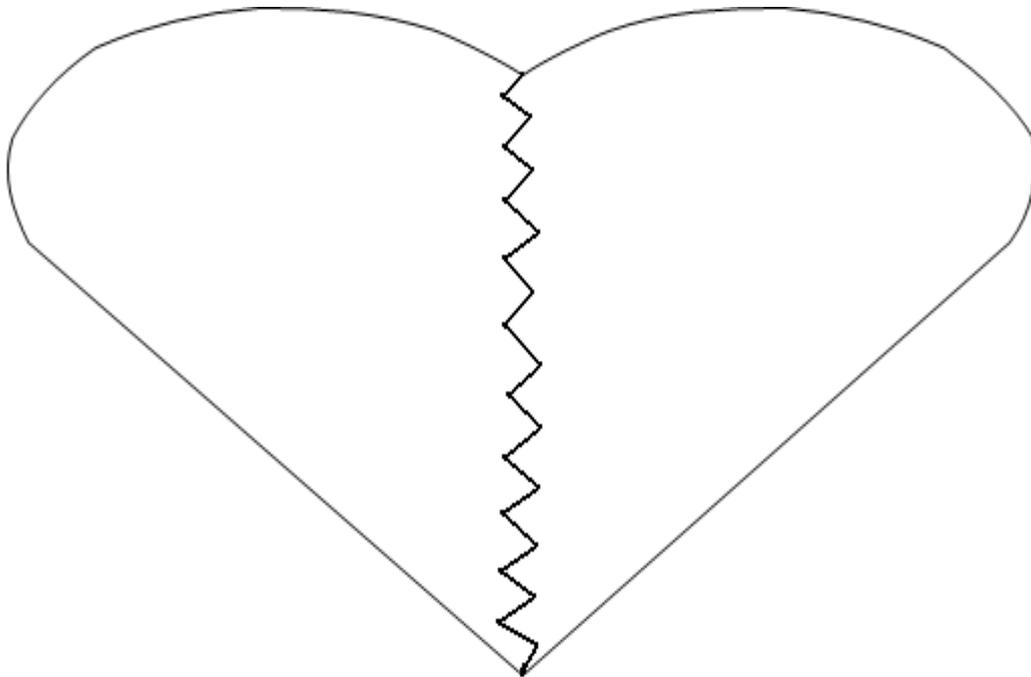
附件二

組別：_____ 姓名：_____

1. 請同學在愛心上寫下分手時應有的態度和行爲（可分爲提出分手者、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。願意爲了對方改變自己，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 selfish 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



十一年級





課程設計理念

吳春燕、郭昱晨

- 根據Maslow的需求階層論，愛與隸屬是人類重要的需求。
- 愛情是兩性心靈結交的意境，婚姻生活則是愛情的實踐。婚姻是生活方式的一種選擇，心理、生理上先作好準備，要能禁得起婚前的「進修」、婚後的「維修」階段的考驗(黃越綏, 2001)。
- 行政院主計處 2006年社會趨勢調查-家庭生活統計資料得知，20歲及以上未婚者或同住伴侶認為美滿婚姻之主要條件為互相信任、容忍體諒，經濟基礎穩固為次要條件。

課程架構



理想情侶~婚姻重要人格特質

活動目標

- ※讓學生反思個人受人喜歡的特質會因人而異。
- ※了解對方喜歡的條件，進而培養自我特質的承諾。
- ※了解影響婚姻穩定及人格特質的因素。

教學策略

演講法、對話教學法、實作法

活動內容

戴佩妮演唱的「I'm single: 擇偶條件」(引起動機) → 理想情侶的特質 → 分析自己擁有的特質 → 檢視自己尚待努力的特質 → 維持婚姻關係

預約幸福~婚前準備的重要性

活動目標

- ※了解婚前互動階段並認識原生家庭對自己擇偶觀念的影響。
- ※規劃自己愛情和生涯旅程，並針對各階段課題相互檢視、評估、溝通與協調。
- ※認識單身、同居、試婚、結婚的差異並給予尊重。

教學策略

對話教學法、演講法、實作法、影片融入教學法

活動內容

播放「結婚進行曲」請同學討論結婚的動機(引起動機) → 愛的另一半 → 預約幸福(規劃自己愛情和生涯旅程: 戀愛時程規劃、學業時程、就業時程、有親密伴侶、結婚、生子各階段的規劃) → 影片欣賞「不能結婚的男人」(單身、同居、試婚、結婚生子) → 原生家庭所帶來的正面、負面。

婚姻真諦~婚姻的意義與功能

活動目標

- ※體認在婚姻關係中負責任及信守承諾的重要性。
- ※了解婚姻的要件。
- ※認識婚姻的意義與功能。

教學策略

對話教學法、演講法、實作法、影片融入教學法

活動內容

播放「今天妳要嫁給我嗎」請同學討論其中一段歌詞(引起動機) → 愛的宣言(愛情三個要素: 親密/激情/承諾) → 婚姻的要件(禮儀/法律) → 祈禱文/愛的真諦(婚姻意義與功能、婚姻角色) → 婚姻承諾/ 婚姻真諦。

遇見幸福~新婚關係的調適

活動目標

- ※了解婚姻生活準備角色的學習及新關係的適應。
- ※了解新婚階段的婚姻發展任務與婚姻生活的調適。
- ※規劃生育的藍圖，並省視自己生育的態度。

教學策略

對話教學法、演講法、影片融入教學法、實作法

活動內容

可愛嬰兒PPT(引起動機) → 新婚家庭發展任務(夫妻關係調適、家庭生活調適、社會參與) → 節錄 kiss 情人電影欣賞 → 規劃生育的藍圖、省視自己生育的態度。



幸福百分百

設計者：中平國中 吳春燕
安康高中 郭昱晨

一、課程設計理念

根據馬斯洛（Maslow）的需求階層論，愛與隸屬是人類重要的需求，能讓個人與他人建立良好的互動與相屬感。而艾力克遜（Erikson）在心理社會發展理論中，青少年期到成年期正是發展「親密」任務的階段，尋找異性的愛與關懷，建立良好的人際關係。希望在社會所制定的家庭制度裡，以及社會所規定的婚姻關係中持續的愛與被愛，而婚姻在個人生命上，是人生的重要轉捩點，更需要懂得「*夫妻關係是一生的珍惜，婚姻生活是一世的學習*」。

行政院主計處 2006 年社會趨勢調查～家庭生活統計資料得知，20 歲及以上未婚者或同住伴侶認為美滿婚姻之主要條件為**互相信任**、**容忍體諒**，經濟基礎穩固為次要條件。比較容易造成傾向離婚的背景特質中，婚前認識不足、夫妻雙方背景因素差異太大、夫妻雙方角色定義及認同差異過大等，都是傾向離婚的原因。所以婚姻不是一加一等於二，而是 0.5 加 0.5 等於一，兩人各削去自己的一半，然後合在一起，那才是婚姻的真意（何權峰，2007）。

本課程以「幸福百分百」作為男女雙方從擇偶的過程中，學習為婚姻生活作準備（包括角色的學習與新關係的適應），在這過程中原生家庭成員或重要他人都會影響自己的擇偶觀點，正確的婚姻選擇並非不重視外表及家世、學歷、職業、興趣等外在條件，而是必須更重視內在條件（人生觀、價值觀、信仰、品格、彼此的相似程度）的考量，婚姻是一種承諾，重要的是認識婚姻的真諦，夫妻之間的親密關係是可以透過學習與了解，「不只要問自己能給對方什麼？還要問對方需要什麼？」才能彼此建立穩定而信任的婚姻關係。

二、教學目標與課程架構

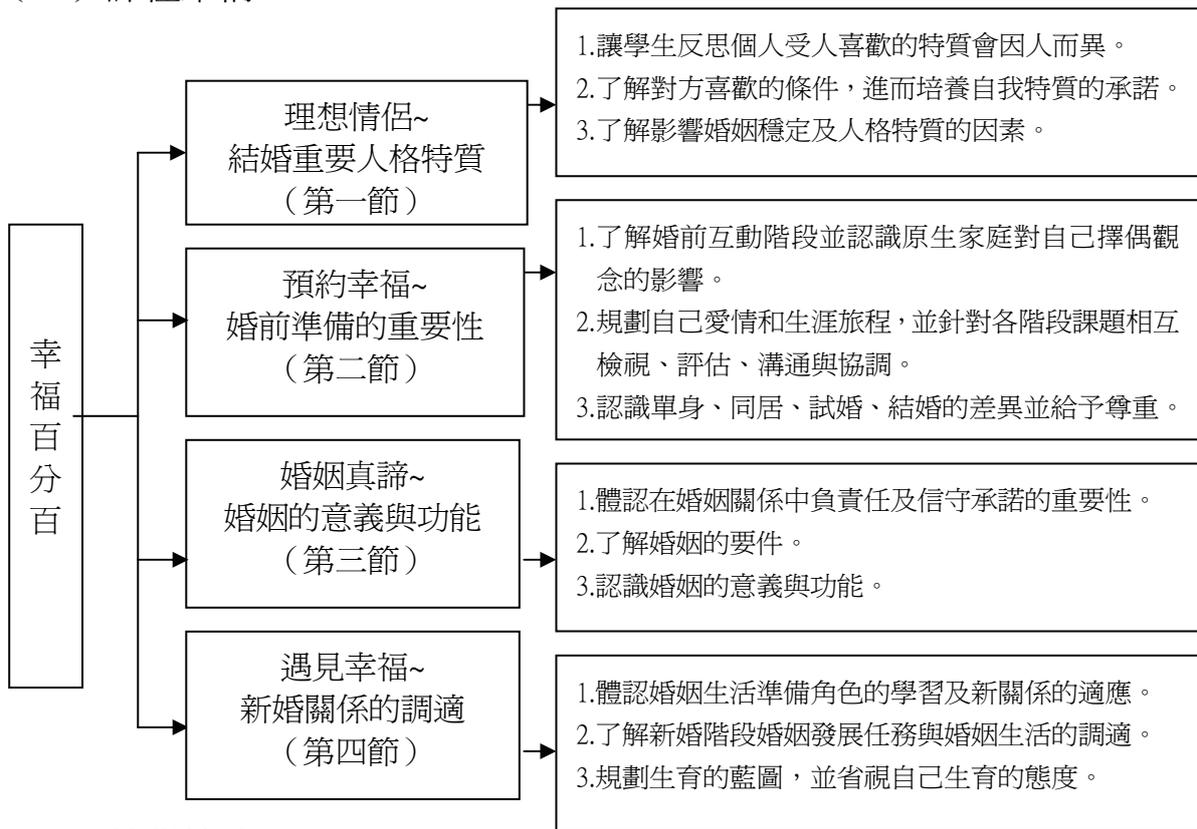
（一）教學目標

- 1.釐清理想情侶的重要人格特質及自己具有的特質。
- 2.體認原生家庭對個人擇偶與婚前自我預備的重要性。
- 3.探討婚姻的意義與功能。
- 4.了解新婚階段的婚姻發展任務與婚姻生活的調適。





(二) 課程架構



(三) 教學策略

- 1.影片融入教學法：利用影片提供學生認識婚姻的重要性，在欣賞後的討論過程中澄清自己對婚姻尊重的價值觀，並懂得婚姻生活的調適。
- 2.實作法：透過各單元學習單之議題，使學生有較充裕時間思考並組織自己的想法，進而完整表達自己內心真正的觀念與想法，釐清愛情與婚姻的認知、婚姻的重要人格特質、婚姻的真諦、新婚家庭的發展課題。
- 3.情境扮演法：運用情境討論透過戲劇的角色扮演，讓學生設身處地扮演一個真實生活中夫妻關係與家庭生活的調適，進而體驗出婚姻協調、溝通、經營的實踐動機與能力。
- 4.對話教學法：藉由師生及同儕間討論對話而對婚姻議題建立正確觀念，協助學生省視自己生育的態度，且經由分組活動的討論進而規劃改進婚姻選擇的方法。

三、教學對象：高中二年級

青年期是奠定身心成熟基礎的重要時期，心理方面，除了對愛情、親密行為有憧憬，對於愛情的最終歸宿～婚姻，也有滿腔疑問與好奇，婚姻是生活方式的一種選擇，心理、生理上都必須先做好準備，才能禁得起婚前的「進修」、婚後的「維修」階段的考驗。本課程以高二學生為對象，期望學生能學習正確的婚姻態度，並藉由課堂上探討來釐清結婚重要人格特質、自己具有的特質及原生家庭對自己擇偶觀念的影響，了解愛情與婚姻的意義，以認識婚姻的真諦，讓學生藉以思考懷孕對生涯規劃的影響，同時儲備未來面對婚姻的正向能量。





四、教學活動設計

理想情侶~結婚重要人格特質

活動名稱	理想情侶~結婚重要人格特質	教學對象	十一年級	
教學時間	50 分鐘	學生人數	全班	
能力指標	普通高中「家政」課程核心能力 1.經營生活中積極之人際關係。 2.培養尊重、關懷與愛的能力。			
活動目標	1.讓學生反思個人受人喜歡的特質會因人而異。 2.了解對方喜歡的條件，進而培養自我特質的承諾。 3.了解影響婚姻穩定及人格特質的因素。			
活動流程及內容設計				
活動流程及內容設計		資源	時間	評量
【課前準備】 一、製作有關課堂簡報 PPT。 二、準備課堂上課資料。 【引起動機】 一、教師說明：每個人都來自不同的生長環境，所以不論個性或特質也都有先天與後天的不同，因此我們更要學習尊重、包容與接納他人；不論對同性或異性都應尊重個別差異。 二、結婚有哪些重要的人格特質是進入婚姻生活前學習與成長重要指引？請同學踴躍發言。 【發展活動】我的理想情侶特質 一、挑選相關流行歌曲（如戴佩妮演唱的「I'm single：擇偶條件」）在課堂上播放（附件一）。聽完歌曲後，教師根據該流行歌曲的歌詞分析說明當前社會對擇偶的各種看法。 二、請同學寫出自己心中理想情侶所具備的五項特質（附件二）。 三、教師製作彭懷真（1998）「理想情人 A ~ Z 特質」投影片，讓學生自我檢核。 A—Amiable 平易的 B—Beautiful 美麗的 C—Constant 持恆的 D—Daring 勇敢的 E—Enamored 迷人的 F—Faithful 忠實的 G—Gallant 殷勤的 H—Honorable 可敬的 I—Illustrious 周到的 J—Jocose 詼諧的 K—Kind 體貼的 L—Loyal 忠心的 M—Mild 溫和的 N—Noble 高尙的 O—Obliging 親切的 P—Prudent 謹慎的 Q—Quiet 沈靜的 R—Rich 富有的 S—Standardized 標準的 T—True 真誠的		PPT 音樂 歌詞 學習單 (附件二) PPT	5 10 5 10	課程參與 踴躍發言 課程參與 課程參與





婚姻真諦~婚姻的意義與功能

活動名稱	婚姻真諦~婚姻的意義與功能	教學對象	十一年級	
教學時間	50 分鐘	學生人數	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。			
活動目標	1.體認在婚姻關係中負責任及信守承諾的重要性。 2.了解婚姻的要件。 3.認識婚姻的意義與功能。			
活動流程及內容設計				
活動流程及內容設計		資源	時間	評量
【課前準備】 一、錄放影機設備。 二、婚禮祈禱文、愛的真諦歌詞（附件五）。 三、準備今天妳要嫁給我 CD。 【引起動機】 一、請學生分享曾經參加過最讓你印象深刻的婚禮。教師也可分享自己或他人的結婚案例（如公證結婚、教會結婚、傳統結婚）。 二、教師分享陶喆與蔡依林合唱「今天妳要嫁給我」其中一段歌詞，「叮噠 聽著禮堂的鐘聲 我們在上帝和親友面前見證這對男女現在就要結為夫妻 不要忘了這一切是多麼的神聖 你願意生死苦樂永遠和她在一起 愛惜她 尊重她 安慰她 保護著她 兩人同心 建立起美滿的家庭 你願意這樣做嗎？ YES I DO」。		PPT 結婚照片 背景音樂	10	課程參與 專心聆聽
【發展活動】愛的宣言 一、教師說明：一般男女婚前互動會經歷彼此吸引的階段、建立親善關係的階段、形成相愛關係的階段三個階段。根據心理學家斯普蘭格（Sternberg）指出，愛情是由三要素組合而成，分別是親密、激情與承諾。 (一)親密：是一種愛的感覺，心靈相通、相互關懷尊重、依賴，並為對方負責。 (二)激情：相互吸引的動力，渴望體膚（性）的親密接觸。 (三)承諾：從認定彼此為男女朋友走入婚姻，共		PPT	15	課程參與 專心聆聽





<p>同承擔法律上的責任義務，以維持長久穩定的愛（彭懷真，1996）。</p> <p>二、教師說明：婚姻是一種承諾，是來自不同原生家庭的兩個人共組家庭，彼此經過學習與成長享受夫妻一體的美滿生活。我國民法從民國18年實施，結婚的形式要件就是所謂「公開儀式」及「兩人以上證人」，直到96年5月，才由立法院對民法親屬編進行修正，將「公開儀式」要件刪除，改以「雙方當事人向戶籍機關為結婚之登記」為要件。</p> <p>(一)為了表示婚姻的重視，在禮儀上定有「大禮」，台灣「大禮」：問名、訂盟（俗稱送走）、完聘（併納一米、納幣）、親迎（併請期）。</p> <p>(二)法律上則定有婚約，教師簡述婚姻的要件：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.兩個以上的證人。 2.雙方當事人向戶籍機關為結婚之登記。 <p>三、教師播放結婚進行曲CD，並引導學生思考婚姻在生命中的意義，可用張曉風的《婚禮祈禱文》或《愛的真諦》歌詞（附件五）來了解婚姻意義與功能及認識婚姻角色，幫助學生建構婚姻的理性思維。</p> <p>【統整與總結】</p> <p>一、教師說明：婚姻是一種承諾，就社會層面而言是一種法律上的承諾，就個人層面而言是兩人之間對彼此的承諾。不論自社會層面或從個人層面看待婚姻，重要的是認識婚姻真諦，澄清個人對婚姻與家庭生活的期待。</p> <p>二、請學生準備一張自己嬰幼兒期的照片，做為下堂課照片分享之用。</p>	<p>PPT</p> <p>學習單 (附件五)</p> <p>PPT</p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>5</p>	<p>課程參與 專心聆聽</p> <p>課程參與 專心聆聽</p> <p>課程參與 專心聆聽</p>
<p>指導要點及 注意事項</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.請學生回家詢問家人當初結婚時是如何規劃自己的婚事。 2.教師授課可以使用個人或小組獎勵的方式，鼓勵學生多參與。 		
<p>備註</p>	<p>1.今天妳要嫁給我 演唱者：陶喆／蔡依林 作詞：陶喆／娃娃 作曲：陶喆 資料來源：yan 天空部落—影音分享 http://mymedia.yam.com/m/752169</p>		





遇見幸福~新婚關係的調適

活動名稱	遇見幸福~新婚關係的調適	教學對象	十一年級
教學時間	50 分鐘	學生人數	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。		
活動目標	1.了解婚姻生活準備角色的學習及新關係的適應。 2.了解新婚階段的婚姻發展任務與婚姻生活的調適。 3.規劃生育的藍圖，並省視自己生育的態度。		
活動流程及內容設計			
活動流程及內容設計		資源	時間
【課前準備】 一、準備自己嬰幼兒期的照片。 二、影片準備 (Kiss 情人)。			
【引起動機】 一、教師說明：婚姻是由男女雙方共同組成，但決定家庭幸福與否，如何規劃「生育、養育與教育下一代」是重要的關鍵。 二、教師將學生事先繳交的照片挑選幾張製成 PPT，請學生猜猜他是哪位同學？彼此分享自己嬰幼兒期的照片。		PPT 照片	10
【發展活動】新「婚」父母的挑戰 一、教師說明：新婚夫婦正處於家庭建立期，除了要建立夫妻間互相滿足的婚姻關係，還要學習融入因婚姻關係所建立的親屬關係，並維持家庭運行的規則，因此必須規劃生育的藍圖，並省視自己生育的態度。從家庭發展理論來看，新婚家庭是所有關係及互動原則形成的開始，同時也面臨許多新產生的個人及家庭發展任務。 (一)教師依據林如萍 (2001) 提出新婚家庭發展任務說明：夫妻關係的適應、家庭生活的調適、社會參與。 (二)配合學習單 (附件六) 請學生填寫。		PPT 學習單 (附件六)	15
二、電影賞析 (kiss 情人) 教師節錄 kiss 情人電影，讓同學清楚了解婚姻所呈現的真實面貌，以認識婚姻角色、婚姻期待以及婚姻中各種的調		PPT 學習單 (附件七)	20
			課堂參與
			課程參與





<p>適。</p> <p>(一)內容描述一對結縭 15 年的夫妻，因為生活中的瑣事開始起了口角，女主角埋怨男主角不負責任、沒有時間觀念、凡是沒有計畫，他們的婚姻生活因此出現了危機。</p> <p>(二)影片欣賞後教師提問以下問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分析男女主角之個性特質與價值觀為何？ 2. 男女主角互相吸引之原因為何？導致衝突之原因又為何？ 3. 你對片中哪一畫面或對話最深刻？為什麼？ <p>【統整與總結】</p> <p>一、教師說明：養兒育女是新婚夫妻的重要議題，家庭是培育生命的搖籃，父母對養育孩子必須共同參與、相互支持，所以養兒育女對父母而言，可以說是一種甜蜜的負擔。</p> <p>二、每個家庭成員都應不論輩分、各盡本分的為家人付出，彼此關愛、相互尊重，認同與適應父母的角色，表達自己愛的宣言，因為婚姻是從接受到忍受進而昇華為享受的人生歷程，如此才能創造出幸福的家庭。</p>		5	
<p>指導要點及注意事項</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 事先問過家人生育時應該具備的心理準備。 2. 選擇幾位學生嬰兒期的照片製成 PPT 供上課分享（猜猜我是誰）活動，必須先取得學生的同意。 3. 教師也可以事先準備可愛的嬰兒照片。 4. 教師可以依據教學目標自行挑選類似影片。 		
<p>備註</p>	<p>kiss 情人。華納影片。 電子情書。華納電影。 男人百分百。派拉蒙影片。 愛在心裡口難開。哥倫比亞影業。 賴家王老五。派拉蒙影片。</p>		





五、參考資料

- 1.內政部戶政司。2010年3月16日取自 <http://www.ris.gov.tw/>
- 2.行政院主計處。2010年3月16日取自
<http://www.dgbas.gov.tw/Public/Data/7112810502671.pdf>
- 3.何權峰（2007）愛，不是你以為的那樣。臺北：高貴。
- 4.林如萍（2001）。家庭的建立。載自黃迺毓、林如萍、唐先梅、陳方茹編著，家庭概論，98-119。台北：空大。
- 5.彭懷真（1996）。婚姻與家庭。臺北：巨流。
- 6.彭懷真（1998）。About 愛情學問。臺北：天下遠見。

二、影片

- 1.kiss 情人。華納影片。
- 2.不能結婚的男人 http://www.youtube.com/watch?v=SwLK_-6R5G0
- 3.就想賴著你 <http://www.youtube.com/watch?v=rs1WIUE7G48>
- 4.電子情書。華納影片。

三、歌曲

- 1.I'm single：擇偶條件。演唱者：戴佩妮／詞：戴佩妮／曲：戴佩妮。
資料來源：新浪網音樂。<http://music.sina.com.hk/cgi-bin/mu/album/song.cgi?oid=9518&id=123566>
- 2.結婚進行曲 演唱者：劉德華 作詞：李安修 作曲：游家豪 編曲：洪晟文
資料來源：yan 天空部落—影音分享 <http://mymedia.yam.com/m/752169>
- 3.今天妳要嫁給我 演唱者：陶喆／蔡依林 作詞：陶喆／娃娃 作曲：陶喆
資料來源：yan 天空部落—影音分享 <http://mymedia.yam.com/m/752169>





六、愛的分享—試教心得

本課程是以高中二年級體育班的學生為試教對象，針對理想情侶的特質，同學認為溫柔關心、信任與責任感、活潑及開朗人格特質是主要特質。藉由不能結婚的男人電視劇剪輯，更吸引學生對單身、試婚、同居、結婚生子有更深的體認省思與討論。

同學對於婚姻有較高的期待，而且複製了傳統的家庭價值與兩性分工刻板模式；相反的，女同學卻對婚姻比較沒有那麼高的憧憬與期待，有不婚或婚後不生小孩的打算，對於夫妻角色也不那麼傾向於傳統性別角色分工的模式，『經濟自主』是新世代青少年對婚姻關係的與希望與自我期許。也有部分學生因為原生家庭負面生活經驗，影響自己對婚姻的期待與選擇。

隨著青少年年紀漸增，對於婚姻中的兩性關係與角色分工，也有較多元的思考反省與自我期許，同時也開始質疑婚姻是成年之後兩性互動的唯一必要關係。例如我不結婚，也可以過生活...一個人一定要獨立啊！如果靠人家養，萬一身邊的人不在，那你要怎麼辦？...所以要自己獨立賺錢...現在這社會中，自己也可以過。工作穩定後才會想要結婚，因為如果不穩定，會影響情緒，會遷怒他人。如果沒有適當對象，就未必見得要結婚。部分青少年已經開始思考是否想要有自己的孩子，參與親育的工作及評估自己是否願意生、養下一代時，比較容易受到外在社會環境事實的影響，比較會考慮教養小孩的負擔與成本。





七、附件

附件一

I'm single：擇偶條件

演唱者：戴佩妮／詞：戴佩妮／曲：戴佩妮

開著借來的車 就這樣繞了幾個town
what's up dude everywhere他們都習慣這樣問好
經過間jumbo juice買了柳橙的味道
我說如果兩個人喝剛剛好 營養不多也不少
奶油的香收買我不了 latte的濃吸引我不了
我只好奇L. A. 的樹有多高 這裡的girl愛穿得少少
有雙藍眼睛一直對我笑 by the way我要先思考
條件一要懂得會逗我笑
條件二要懂得珍惜我的好
條件三要偶爾像小孩撒嬌
條件四沒有接受不了的嗜好
條件五個性不能夠太膽小
條件六要記得準時把我餵飽
鬆開了安全帶 往後鏡裡瞧一瞧
how's ur date I don't know Mr. Right真難找
街上的人都很妙 脖子不停前後搖
褲子老穿得吊吊 走路樣子很炫耀
奶油的香收買我不了 latte的濃吸引我不了
我只好奇L. A. 的樹有多高 這裡的girl愛穿得少少
有雙藍眼睛一直對我笑 by the way我要先思考
條件一要懂得尊師重道
條件二要懂得適度的討好
條件三偶爾浪漫會增加情調
條件四不能長的太高
條件五脾氣不能太暴躁
條件六血型星座要當做參考
OH MY LOVE OH MY SOUL
射手座的要先OUT
OH MY LOVE OH MY SOUL
AB血型最難搞





附件二

班級： 座號： 姓名：

理想情侶以及我具有的特質（可配合彭懷真「理想情人 A~Z 特質」來自我檢視）

一、理想情侶的特質

（一）請同學寫下如果我是男生心中理想情侶會有哪些特質？

*	*
*	*
*	*

（二）請同學寫下如果我是女生心中理想情侶會有哪些特質？

*	*
*	*
*	*

二、分析自己具有哪些理想特質？

（一）正向特質

*

*

*

（二）負向特質

*

*

*

三、你認為還有哪些特質是重要的呢？

四、重新檢視自己尚待努力的特質有哪些？





附件三

班級：	座號：	姓名：
-----	-----	-----

預約幸福

一、假設你的生命歷程從 0~100 歲，請同學規劃自己的愛情旅程，例如安排談戀愛、完成學業、就業、發生親密行為、結婚、生子年齡。

事件	年齡	延伸問題
談戀愛	~ 歲	_____幾歲的戀愛會以「結婚」為前題交往
完成學業	~ 歲	我以_____畢業為最低的教育程度
就業	~ 歲	_____、_____、_____是我所考量的職業
有親密伴侶	~ 歲	我可能會接受的親密關係底線為何？
結婚	~ 歲	你認為最適合結婚的年齡是幾歲？理由？
生子	~ 歲	婚後期待生育幾個小孩？分別在幾歲時候生育？理由？

十一年級





附件四

班級： 座號： 姓名：

愛的另一半

美滿婚姻生活與個人的生命成熟度和自我心理準備具有非常密切而重要的關係，現今社會在多元發展與包容下，無論男性或女性都應彼此尊重。請同學在欣賞影片後反思單身、同居、試婚、結婚的差異性？有何優點？限制？有何準備？你認為你自己適合哪一種生活模式？為什麼？

<p style="text-align: center;">(單身) 因為……所以</p> <p>* 特性：</p> <p>* 優點：</p> <p>* 限制：</p> <p>* 準備：</p> <p>* 我的選擇：</p>	<p style="text-align: center;">(同居) 因為……所以</p> <p>* 特性：</p> <p>* 優點：</p> <p>* 限制：</p> <p>* 準備：</p> <p>* 我的選擇：</p>
<p style="text-align: center;">(試婚) 因為……所以</p> <p>* 特性：</p> <p>* 優點：</p> <p>* 限制：</p> <p>* 準備：</p> <p>* 我的選擇：</p>	<p style="text-align: center;">(結婚) 因為……所以</p> <p>* 特性：</p> <p>* 優點：</p> <p>* 限制：</p> <p>* 準備：</p> <p>* 我的選擇：</p>

你認為你自己適合哪一種生活模式？為什麼？





附件五

班級： 座號： 姓名：

婚禮祈禱文

知名作家張曉風曾經撰寫一篇《婚禮祈禱文》，是許多基督徒在婚禮上會用到的祈禱文。內容如下：

主，求祢教導我們什麼是婚姻，
讓婚姻不單是新娘手中艷射的玫瑰，
因為兩個人一生之久的寬容和關切比玫瑰更美麗，
讓婚姻不單是燦爛的鑽石、潔白的紗，
因為澎湃的愛和純潔的心跡更為可貴。
主啊，我們可以用最簡單的承諾，
在婚禮上許下遙遠的誓言，
但只有我們一起把手交在祢的手裡，
我們才可能彼此握得更緊，
只有我們一起把眼光投向祢的十字架，
我們才可能彼此凝望得更深情。
主，我們不祈求堂皇的高樓大廈，
求祢使我們成為彼此在地上的天堂，
我們不祈求驚人的財富，
求祢使我們成為彼此生命中的至寶，
讓這新的家庭成為祢的新燈臺，
照亮祢指定我們照亮的地方。
而有一天，主啊，當我們年老，
我們能夠說，
感謝祢，因為祢完成了我們，
並且使我們彼此在對方中完成了自己。

「愛的真諦」歌詞

愛是恆久忍耐又有恩慈，愛是不嫉妒，
愛是不自誇不張狂，不做害羞的事，
不求自己的益處，不輕易發怒，
不計算人家的惡，不喜歡不義，只喜歡真理，
凡事包容凡事相信，凡事盼望，
凡事忍耐凡事要忍耐，愛是永不止息。





新婚家庭發展任務與問題調適

從家庭發展理論來看，新婚夫婦正處於家庭建立期，除了要建立夫妻間互相滿足的婚姻關係，還要學習融入因婚姻關係所建立的親屬關係，並維持家庭運行的規則。你認為新婚家庭發展任務會有哪些問題是需要彼此適應與調適？

類別	發展任務	問題適應與調適
夫妻關係 適應	建立婚姻與家庭角色	
	提供配偶情感支持	
	調適彼此的性格	
	協商性別角色	
	性生活的調適	
	發展溝通技巧	
家庭生活 調適	協調家庭與工作	
	管理家庭收支與財務	
	建立親屬關係	
社會參與	參與社區活動	





KISS情人~電影大綱

故事描述一對結婚十五年的夫妻，突然間所有的熱情都消逝了，他們一回想自己當初在紅毯上的承諾就感到沈重，想來想去，似乎也只有分手一途。可是，夫妻倆又不甘心將所有點滴就此作廢，劃上婚姻生活的休止符，更不知如何對兒女開口解釋。於是他們一方面企圖振作，一方面又忍不住翻對方的舊帳，細數他們在十五年的生活中容忍了對方多少缺點，到底這樣的關係還行得通嗎？

女方當初就是愛男方的浪漫不羈，為什麼現在卻處處嫌他不負責任；男方就是欣賞女方的細心體貼，為什麼 15 年後卻覺得她嘮叨囉唆。為什麼許多當初讓他們一見鍾情、墜入情網的性格特色，現在反而成為分開的理由？其實他們都沒變，變的是一成不變的婚姻生活。

男女關係甜蜜又複雜，有多少痴男傻女不計一切衝破驚濤駭浪，只為一生相守，期待如童話故事般「王子與公主從此過著幸福快樂的日子」。但相愛結婚並不太難，因為婚姻是終生大事，每個人都必須經歷，公主與王子從此過著幸福快樂的日子，可能才是真正嚴格的考驗。

影片欣賞後，教師提問以下問題，請學生思考回答。

1. 分析男女主角之個性特質與價值觀為何？
2. 男女主角互相吸引之原因為何？導致衝突之原因又為何？
3. 你對片中哪一畫面或對話最為深刻？為什麼？





十一年級

Lined writing area consisting of multiple horizontal lines for text entry.



十二年級





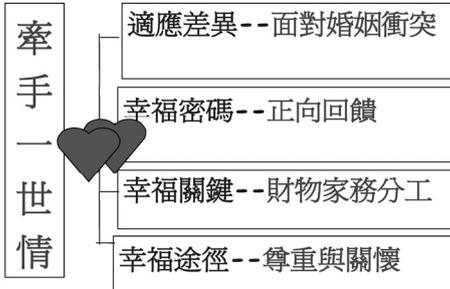
臺北縣家庭教育課程第五主題

牽手一世情——談婚姻經營

12年級

劉淑翰

課程架構

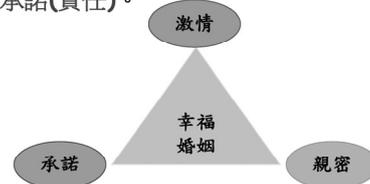


教學策略



美好婚姻是可以預期的 婚姻經營

要擁有愛的關係 需要雙方共同經營，以保有對彼此的親密(愛)、激情(潤滑劑情趣)及對彼此的承諾(責任)。



十二年級

試教心得與省思

心得

1. 「家庭議題」與己相關，期盼美好未來，學習動機強，短片引導，生專注。
2. 引導生討論分享時，師要關注家庭面貌各不同，隱藏創傷，強調信任尊重隱私及守密原則不八卦。
3. 情緒負面反應是本能，當「意見衝突、所求不得」自然苦、怨又生氣！幸福來自正向溝通回饋的習慣，趁早養成囉！

省思和行動

省思：統計發現分擔家務最多是媽媽77% 最少是兒子50%爸爸20%，可見「女主內」傳統觀念習慣根深蒂固，「家事共同分擔」值得大家省思和重視！

示愛行動：

1. 養成每天說我愛你、親一下、擁抱、電話問候、一起吃飯、陪伴、拍肩、作家事、按摩、讚美、捶背、知道對方的需要、、、的習慣！
2. 爸爸多做一點家事，媽媽也訓練兒子多做家事作為「改變」的開始。





牽手一世情

設計者：家庭教育中心 劉俶翰

一、課程設計理念

「百年好合、白首偕老、鶼鶼情深、琴瑟和鳴」是每對喜孜孜步入紅毯的新人及親友熱烈期盼著婚姻幸福美滿的祝福辭，「從此過著幸福快樂的日子」也是所有新人夢寐以求的婚姻理想。但是，根據內政部人口政策委員會的調查（2008年），台灣地區在民國九十七年的離婚對數是56103對，雖然較九十六年少了307對，但是這十年來的離婚對數之年平均率為2.5%。而以離婚之結婚年數未滿五年者佔29.5%最高，婚齡未滿十年離婚者約佔57%；逐年上升的離婚率，足見國人的離婚現象越漸普遍，夫妻離婚，勢必造成家庭解體，對個人、家庭及社會造成極大的傷害，尤其對兒童的照顧、教養及人格發展影響更大，因此，夫妻離婚所衍生之問題若對於子女身心沒有處理得當，易導致子女偏差行為，造成社會問題。故有效之婚姻經營理念及策略，的確要趁早教導。

「少年夫妻老來伴」，年輕夫妻從少不更事到逐漸成熟的個性，依統計數據顯示夫妻彼此相互的溝通與磨合，前五年是關鍵。婚姻雖有各種不同的樣貌，但以「愛」為核心動力，正向的肯定與了解，並滿足對方的期待，具體愛的示意和行動，家事與經濟平衡的分工，帶來正向的循環，才是幸福婚姻經營的焦點。夫妻能相互信任、鼓勵與支持、共同面對問題，解決困難，就漸漸能穩固婚姻的基礎，迎向快樂幸福的婚姻。

本課程之設計理念，如上所述：美好婚姻來自於有效經營，具有正向回饋的語言用詞、態度和行為及常有「示愛的行動力」，使夫妻互動的習慣是「正向循環」，趁早避開婚姻的「負向循環」（第一節）；鑑於實際婚姻之現況，夫妻因個性、價值觀之差異，常帶來衝突，故針對「適應差異－面對婚姻衝突」議題之相關法令亦加以宣導，有利於瞭解婚姻衝突求助之管道（第二節）；若能妥適處理家務及經濟之平衡和分工，可以帶來家庭穩定的力量（第三節）；最後以了解為前提，「知己知彼」「投其所好」乃依他所欲施予他的具體策略，正是婚姻裡「尊重與愛」的具體實踐，更是婚姻滿意度提高的幸福途徑（第四節）。

二、教學目標與課程架構

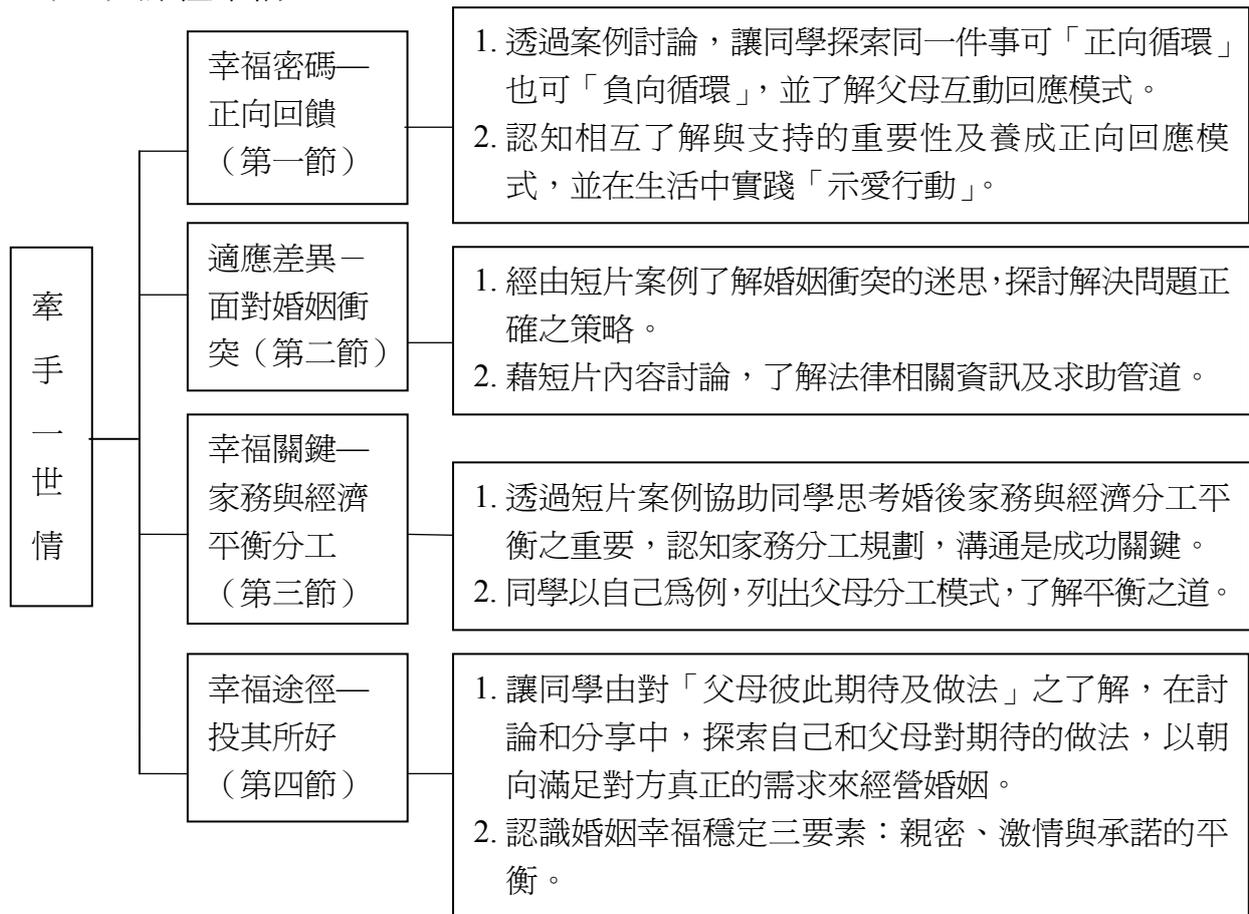
（一）教學目標

1. 瞭解認識自己溝通互動回應的模式，增益婚姻互動型塑家庭正向互動與愛的循環。
2. 認識婚姻衝突的迷思，進而了解法律相關資訊，成為知法行法愛家又自保的受益者。
3. 能認知經濟平衡與家事分工，也是促進婚姻滿意度提高的有效策略。
4. 了解雙方對婚姻生活的期待，依對方所愛而付出，「投其所好」正是「尊重與愛」的具體實踐。





(二) 課程架構



(三) 教學策略

1. 欣賞教學法：透過影片中劇情的開展，主角的對白，生動的配樂，用活潑的方式呈現幸福家庭的內容及理念，是可以吸引學生融入主題的好媒介。
2. 實作法：透過學習單之議題，可以使學生有較充裕的時間來思考問題，組織自己的想法，進而完整表達自己內心的觀念，使自己的發言更有條理。
3. 小組討論：以小組討論的方式進行意見交流，讓每位學生藉由共同討論有表達自己對幸福家庭意見的機會，透過討論建構多角度的認知。
4. 發表法：透過小組討論腦力激盪之後，上台對團體做口頭摘要報告，可以讓學生在報告過程中運用集體智慧，作擴散式或垂直式的思考，且各組歸納彙整之重點及解決策略，可以提供全體同學不同角度的參考。

三、教學對象：高中三年級

高中三年除了學習，還有生活與交友的互動，尤其高三學生正面臨生涯規劃的抉擇，在身心方面也愈發成熟為成人，對愛情大部份會出現好奇及渴望之心。經由之前婚姻教育課程的認知有溝通模式、衝突處理與危機管理、安全的性與責任、婚姻的準備、婚姻的選擇，現在要以婚姻的經營作為圓滿的結束。因此，本課程以高三學生為對象，期望對婚姻經營具備正確的認知和作法。





四、教學活動設計

幸福密碼—正向回饋

活動名稱	幸福密碼—正向回饋	教學對象	十二年級	
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.認知「關係循環」的微妙關係：同一件事可「正向循環」也可「負向循環」。 2.探索父母互動的模式。 3.在生活中養成正向「示愛行動」。			
活動流程及內容設計		資源	時間	評量
【課前準備】 一、教師收集文章、短片或新聞案例，可呈現夫妻互動《正、負循環》關係的例子參考。 二、印製學習單。		光碟： 影片一 影片二 影片三 影片四 附件一或光碟 附件二	12	課堂參與
【引起動機】 播放《好貴的口角》新聞影片案例（影片一）及《正向循環》（影片二）、《負向循環》（影片三）、《示愛行動》（影片四）短片三則，引起同學探討關係如何演變成「正、負循環」原因的興趣。				
【發展活動】 一、共讀文章《溫柔回答使怒消退》，了解夫妻互動《正、負循環》之關係（參閱附件一或教學光碟 12 年級補充教材一）。 二、二人一組討論與分享：（先填寫學習單）（附件二） （一）當兩人意見不同時，說出什麼「用詞」，做出什麼「動作」「表情」會讓人覺得不是滋味、驚恐或突然「大發雷霆」，甚至使衝突愈演愈烈？ （二）與父母或與他人生活互動中，曾經歷過哪些「用詞」或「動作」，使人的脾氣一觸即發？（最容易被激怒或刺激他人之用詞、動作） （三）回顧自己，我此生中聽過父母師長、朋友給我最受用、最能安撫或最溫馨的「一句話」、「動作」或「表情」，使我印象深刻？ （四）希望關係「正向循環」要習慣使用哪些用詞和原則？ （五）設定一位你最親愛的人：（ ），你可以用什麼方式來「表示」對他的愛和關心？			10	1、完成學習單 2、二人一組討論分享
		13		





<p>三、團體分享：今天課程的收穫和心得 討論分享注意守密原則：</p> <p>(一) 聚焦在用詞和肢體動作的描述，事件內容簡略或省略。</p> <p>(二) 自己與家人例子分享的程度由自己決定可分享部分（尊重隱私）。</p> <p>(三) 他人例子不說出姓名、個人資料，以代號稱之，是甲乙丙、ABC，以符合「保密原則」是研究事例不是聊天八卦。</p> <p>【統整與總結】</p> <p>一、教師摘要「正向循環」要使用與避免使用哪些用詞。</p> <p>二、教師總結——關係的負向循環就是引發別人最壞的一面，而使自己累得筋疲力盡、苦不堪言；反之關係的正向循環就是把別人好的一面帶出來，達到人和共好的愉悅。</p>		8	團體分享 (三至五位自願者)
<p>指導要點及注意事項</p>	<p>1. 每人的家庭婚姻情形不同，父母與親子之互動情形也不同，老師要著重分享時「保密原則」之強調，避免造成學生過度坦露，致使事後後悔心裡受到傷害。</p> <p>2. 建議補充參考書：《我們一定會白首偕老》（方智出版）。</p>		





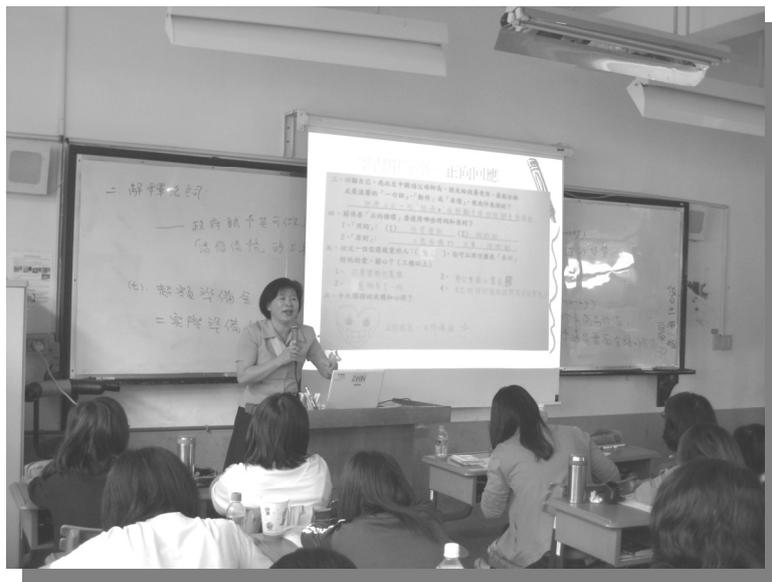
適應差異－面對婚姻衝突

活動名稱	適應差異－面對婚姻衝突	教學對象	十二年級	
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.藉由短片案例，探討衝突形成之原因及正確解決之道。 2.了解當家庭出現暴力行為時，相關的求助管道及家庭法律保障。			
活動流程及內容設計		資源	時間	評量
【課前準備】 一、請同學課前蒐集有關家暴案例，從中了解成因及解決之道： (一)那些法律可以協助家暴受害者得到保護？ (二)遇到家暴時可以向那些機關求助，使我們在面對家庭問題時，擁有法律的保障？ 【引起動機】 教師說明法律是保護個人最後一道防線，不到最後關頭，絕不輕易採取法律途徑。但對「家暴」議題的了解，有助於防患未然進而能面對及求助，有利於保護自己且維護家庭的利益。 【發展活動】 一、欣賞《愛在蔓延－防治家庭暴力從愛家做起－第3集你並不孤獨》影片（22分30秒）（可先分發學習單，說明題目，以助於配合影片內容之瞭解、分析和填寫學習單）。 二、請各組同學針對影片內容重點議題討論，並報告心得（討論並紀錄重點——工作分配：組長、紀錄及上台報告者）。 (一)夫妻/父母間生活習慣有何差異？最大的差異是？差異的解決方式有哪些？ (二)衝突是如何形成的？為何會家暴？施暴者一定是男生嗎？ (三)劇中王杰威的問題是什麼？王太太的問題又是什麼？ (四)如何可以避免夫妻衝突擴大？劇中的王杰威會被激怒的原因是什麼？王太太說話的語氣、方式可以如何調整？ (五)萬一「家暴」真的發生，要如何尋求協助，來保護自己？ 1.你知道申請步驟的先後順序嗎？		光碟： 影片五 附件三 各組 B4 紙 2 張或 書面紙半 開、奇異 筆一枝	2 23 10	課程參與 分組討論 （全班分成五到六組）斟酌時間每組 1-2 題





	<p>2.上網可以尋找社會協助資源，輸入的關鍵字和求助電話是什麼？（113 防暴專線、勵馨基金會、各縣市家庭教育中心 885 專線）</p> <p>(六)聲請保護令是治標還是治本？真正解決「家庭暴力」的辦法是什麼？</p> <p>三、請各組推派 1 名代表上臺分享，並說明討論結果心得（另二位同學展示書面資料）</p> <p>【統整與總結】</p> <p>一、教師說明美好的婚姻來自有效的經營，具有正確的婚姻信念、態度及常有「示愛的行動力」，養成正向肯定想法和重視雙方更多的了解。但意見總有不同之處，相互溝通調整才是解決之道，若萬一存在「言語、肢體暴力」能提前了解法律相關資訊及求助管道，有利於自保和維護子女之利益。</p> <p>二、教師總結：勇於面對和求助之道—平時做好正向回應、了解並重視對方的需求、互相付出、共同支持、勇於面對問題、共同解決問題，避免「負向循環」，可以防患於未然。</p>		10 5	各組上台報告討論結果
指導要點及注意事項	<p>1.愛在蔓延電視劇—防治家庭暴力從愛家做起—第 3 集《你並不孤獨》光碟 教育部監製／（2005）。八大電視股份有限公司製作／洽詢各縣市家庭教育中心。</p> <p>2.建議補充影片及參考書：</p> <p>(1)影片：《KISS 情人》</p> <p>(2)參考書：《男人來自火星 女人來自金星》天下文化出版。</p> <p>(3)台北縣家庭教育手冊（第二版）（2009）。家庭資源篇、家庭法律篇（P145-201）。</p>			





幸福關鍵—家務與經濟平衡分工

活動名稱	幸福關鍵— 家務與經濟平衡分工	教學對象	十二年級		
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.培養尊重、關懷與愛的能力。 2.建立擇偶、婚姻與婚姻調適的認知。				
活動目標	1.了解婚姻幸福在於夫妻認知到家是兩人共同「為愛付出、為家承擔」。 2.認識經濟、家務分工能平衡，是維繫夫妻情感及增進滿意度的有效策略。 3.家務分工規劃，溝通是成功關鍵，善用「家庭會議」是家庭溝通好方法之一。				
活動流程及內容設計		資源	時間	評量	
【課前準備】 剪輯有關家庭「家務、經濟分工不均衡」爭執的例子或短片。 【引起動機】 教師說明時代變遷已由農業社會「男主外女主內」轉為雙薪家庭型態。因為女性大量投入就業市場，使得原有傳統家務分工模式需要適度調整，在「經濟財物」共同承擔下，依事實需要（時間、人力不足）料理家務就成為夫妻子女要共同分擔之必要了。若缺乏溝通甚至於不討論，則「經濟、家務」往往成為夫妻紛爭之源。 【發展活動】 一、播放因「經濟、家務分工不均衡」爭執的短片。 二、請同學依情境演出：斟酌時間情境演出與影片二擇一，亦可請同學演出以下情境二則。 情況一： 王太太哭訴：「家事怎麼都是我一個人在做？他上班我也要上班，他不但不體貼我，幫忙做家事，還說：『做家事就是女人的事，我媽媽都把家事做得好好的，妳為什麼一大堆理由……』哇！女人真命苦喔！」。 情況二： 李先生抱怨：「我老婆只會嫌我錢賺得少，一點都不了解賺錢的辛苦，還吵著要買這買那的，如果她像別人的老婆一樣上班賺錢，我就不會這麼辛苦了……」 三、請同學依題目討論：（附件四學習單） （一）家庭裡經濟和家務常是造成夫妻口角及夫妻關係緊張的主要因素。到底經濟如何分擔、家務該由誰負責？或如何分工可以讓夫妻不再爭吵、抱怨？請以你家為例，寫出你家經濟、家務分工的情形。 （二）以上家務工作的分配（如學習單內容），你認為分工合理嗎？分擔家務時間最多的人是誰？分擔家		光碟： 影片六 影片七 情境二則 附件四	10 5 15	課程參與 專注參與 分享討論	





<p>務時間最少的人是誰？你自己做了幾項？</p> <p>(三)家務工作的分擔需要改變嗎？你覺得要調整的地方有哪些？</p> <p>(四)你家會開家庭會議嗎？你會把你的想法提出來讓家務重新分工嗎？</p> <p>(五)經了解思考後，現在你可以為你家付出的是什麼？</p> <p>(六)未來你自己成立的家庭，你對財物、家務會怎麼分配？你期望家人做到什麼？</p> <p>四、團體分享：今天課程的收穫和心得。</p> <p>【統整與總結】</p> <p>一、教師說明能維持「家務與經濟分工均衡」狀態，將會是家庭婚姻滿意度提高的有效策略。</p> <p>二、家是兩人共同擁有的，為了幸福兩人同心「為愛付出、為家承擔」。家務分工更蘊藏著家人彼此情感的付出、關懷與體諒，做家事是愛與責任的具體表現，也才是家務分工最重要的本質。</p> <p>三、教師總結：家務與經濟分工平衡，不但可以減少夫妻口角更能提高夫妻關係滿意度，「夫妻同心同力、其利斷金」。</p> <p>四、家務工作既多且繁瑣，家人若能一起分擔家務，減輕家人負擔，增進對家庭的責任與認同，可營造合諧的家庭氣氛。</p>	<p>參考附件五「家庭會議」</p>	<p>10 10</p>	<p>團體分享</p>
<p>指導要點及注意事項</p>	<p>1.教師可多鼓勵同學，定期召開「家庭會議」習慣的養成，不管現在或未來，都是建立良好溝通管道的妙方之一。</p> <p>3.在經濟方面，教師亦可從「積少成多」「量入為出」「開源節流」的多元理財角度，提供學生善用資源、提升資源的想法和學習的管道。</p> <p>4.建議補充參考書：《台北縣家庭教育手冊》（第二版）（2009）。幸福家庭 Easy go《家庭資源篇》、《家庭法律篇》，145-201。</p>		





幸福途徑—投其所好

活動名稱	幸福途徑—投其所好	教學對象	十二年級	
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.培養尊重、關懷與愛的能力。 2.建立擇偶、婚姻與婚姻調適的認知。			
活動目標	1.瞭解婚姻裡夫妻由原生家庭耳濡目染會模仿到父母角色模式與配偶互動。 2.了解自己及父母彼此的「期待」，朝向滿足對方真正的需求來經營婚姻。 3.認識婚姻幸福穩定的三要素：親密、激情與承諾的平衡。			
活動流程及內容設計		資源	時間	評量
<p>【課前準備】 一、教師收集有關文章，可提示到婚姻感情經營的信念及策略作為參考。 二、印製學習單「幸福途徑—投其所好」。</p> <p>【引起動機】 以俚語「一樣米餬百樣人」來說明同樣是人，個性卻百百種，每人口味、需求亦大不同。當男女結婚組成新家庭開始，能了解、重視對方需求的滿足是婚姻幸福捷徑之一。</p> <p>【發展活動】 一、共讀文章「兩個好人的婚姻」(參閱附件六或教學光碟 12 年級補充教材二)。 二、說明「幸福關鍵在於親密、激情與承諾的平衡」。 三、請同學填寫附件七學習單「幸福途徑—投其所好」 四、填寫學習單後三人一組分享與討論，題目如下： (一)婚姻幸福穩定的三要素是親密、激情與承諾的平衡，請你用淺顯的話及具體的舉例一個行為來表示你對此三要素的了解？ (二)經過「兩個好人的婚姻」內容的了解，請三人一組試著說出「自己」在家庭中與父母互動，告訴父母我最需要的是什麼？(此需求是父母能力可以做到的，非漫天要價；精神方面也屬之)。 (三)經過對自己需求的了解，請試著觀察爸爸希望媽媽可以提供哪些需求？而媽媽知道嗎？我願意對媽媽說什麼話？(可幫助媽媽更了解爸爸的需求) (四)同上一題，試著觀察並說出媽媽對爸爸可能有什麼需求？而爸爸知道嗎？我願意對爸爸說什麼話呢？(可幫助爸爸更了解媽媽的需求) 五、團體分享：請三至五位自願者分享今天有什麼新的發現和心得？</p> <p>【統整與總結】 一、教師強調「婚姻品質及穩定來自親密、激情與承諾</p>		兩個好人的婚姻—樊雪春 附件六或光碟 附件七	3 12 10 10	課堂參與 小組討論與分享 團體分享





<p>的平衡」。耶魯大學心理學教授史登堡 Sternberg(1986) 提出愛情三要素理論：親密、激情、承諾。</p> <p>(一)親密：可以分享、溝通、相知、相惜、信賴、安全的感情。</p> <p>(二)激情：指雙方關係令人興奮的部份，對身體的親密、性等。</p> <p>(三)承諾：願意犧牲、奉獻，會為彼此負責，一起面對未來。</p> <p>而理想中的愛情關係應三者具備，且合而為一，稱為完美之愛。</p> <p>(可參考九年級愛情紅綠燈第一節「男女間很大」、「愛情三因論」及教學光碟 12 年級影片八「了解、尊重、空間」)。</p> <p>二、教師總結——擁有親密感並不難，找到時間做對方愛做的事，陪伴、投其所好，用心專注對方的需要上，表達愛在舉手頭足、眉目間，就如順水推舟比逆流而上省時省力多了！</p>		10	
<p>指導要點及注意事項</p>	<p>1.「投其所好—給他他真正需要的」指的是在婚姻關係裡，夫妻已經過選擇承諾的關卡，已具有愛與責任的前提。而此信念若用在高三學生身上，仍有其底限，對朋友的付出或承諾不是無限上綱，是此付出或承諾的行為仍能愛護自己，不會傷害到自己為底線。老師應事先瞭解、強調，避免造成學生之誤解而受到傷害。</p> <p>2.建議補充參考書：《七招八式救婚姻》陳艾妮著/愛誠館。</p>		

五、參考資料

- 1.台北縣家庭教育守冊(第二版)(2009)。幸福家庭 easy go 家庭資源篇、家庭法律篇，145-201。
- 2.易揚·葛蘭特(Ian Grant) 甘耀嘉譯(2007)。做你孩子的生命教練，愛家基金會出版。
- 3.唐先梅(1999)。雙薪家庭家務工作、公平觀與夫妻關係滿意度之研究。中華家政學刊，28，16-30。
- 4.唐先梅(2005)。家務分工：責任與壓力？愛與關懷？應用心理研究，25，8-10。
- 5.莊雪芳(2008)。婚姻與家務分工之探討 網路社會學通訊期刊 第 72 期。
- 6.愛在蔓延電視劇—防治家庭暴力從愛家做起—(民 94) 光碟，教育部監製／八大電視股份有限公司製作。





六、試教心得一

愛的分享---美好婚姻是可以預期的！

- 1.因為是跟自己息息相關的「家庭議題」，所以學生在期盼自己有一個美好未來的前提下，頗有學習動機，以文章及短片引導，可使學生更專注。
- 2.在引導學生做討論及分享時，老師要特別注意學生各個家庭面貌不同，可能隱藏家庭創傷，要強調關懷、尊重隱私，袒露程度及守密原則的強調。
- 3.此議題可能涉及家人隱私之互動較為敏感，學生一開始無法公開分享，大多沉默，但學習單卻能仔細較深入的表達。
- 4.是單親家庭的學生也會在學習單中呈現，所以，老師要敏感選擇哪些資料可以公開說明，哪些資料要私下對當事人關心，避免無心再次傷害學生。
- 5.想法用詞及行為由負向轉念為正向，可帶來良性的發展，同學們也能體會和感受。
- 6.情緒反應是本能，當然夫妻倆人在「意見衝突」或「所求不得」時，自然苦、怨、生氣……等高漲的負面情緒就一波接一波接踵而來。而婚姻的經營來自正向溝通和正向回饋的習慣，就要「趁早養成」。老師可以多鼓勵學生由自己的「原生家庭」自覺自省開始，讓學生去找出正確回應，了解對方需求，尊重與關懷的因應之道。當學生有所感受時，就播下「正向回饋」的種子了！
- 7.在「家務分工」單元，藉著建立定期召開「家庭會議」溝通的習慣，也許一時無法改變家庭現狀，卻是認同「甜蜜分享、責任分擔」的好時機。
- 8.由學習單統計結果發現：分擔家務時間最多的是媽媽佔 77%，分擔家務時間最少的是兒子佔 50%、爸爸佔 20%共計 70%，可見「重男輕女」「女主內」的傳統觀念和習慣還是根深蒂固，「家事共同分擔」的觀念仍值得大家共同探討和重視（鼓勵由媽媽先訓練兒子多做家事開始）。
- 9.在「投其所好」單元，從學生討論中，對於承諾、責任了解最多，很符合我們的文化背景；但對親密、愛情、激情就著墨不多。所以老師趁機強調完整的愛需要兼具三個要素，缺一不可，尤其婚姻長久經營，在生活重擔、繁瑣家事下，別忘了保持「親密與情趣」，讓生活仍有樂趣和養成對家人「示愛的習慣」，作為本單元圓滿的結束。





七、附件

附件一

溫柔回答使怒消退 (摘自網路文章)

一位女士傷心的與先生分享工作上的挫折，他就給她一大堆建議，但這根本不是她需要的，她已經不想和他溝通了！

另一位男士說：「當我太太說要和我溝通時，我就想奪門而出！」夫妻間常無法溝通，是因我們的負面情緒讓對方覺得有壓力，較有效的作法是學習用正面的方式來表達負面的情緒。

在一個雷雨交加的夜晚，我們一群朋友在高速公路上開著車，那天是由我先生駕駛，我在後座與旁邊的友人談話。但談話過程中有些看法不一致，當時我非常希望先生能回過頭來說幾句話，表示對我的支持。然而從頭到尾，他都沒有這麼做，只顧著開車。回到家後，我心中很不是滋味，我發現自己最在意的，倒不是別人和我意見不同，而是先生居然沒有在當時表示支持我，越想越難過，在孩子都上床睡了之後，我決定和他溝通這件事。

我拉著先生的手，對他說：「Honey，我需要你的幫助，因為我心裡過不了關。」我們在餐桌旁坐下，我繼續說：「我絕對不是要求你為我的感覺負責，而是希望你能了解我的感覺，你的了解對我而言是很重要的。」在此，我以尋求幫助的低姿態接近他，而不是，以高姿態來責怪他，兩者所帶來的結果大大不同。

那晚，在我述說了我的「委屈」之後，先生表示他根本沒有聽到我和其他人的那場對話，但他能了解我不被支持的感覺，我們互相擁抱，心中的難過早已煙消雲散。夫妻之間的相處一定會有負面情緒的存在，正確的作法不是壓抑或逃避，而是用正面的態度來表達，在過程中不指責、不定罪、不論斷、不貶損，並請求對方幫助你化解情緒。我問那位不想再和丈夫溝通的女士，她希望丈夫怎樣幫助她？她說：「我不需要他給我建議，我只要他能了解我、安慰我，然後過來擁抱我。」「那妳有沒有告訴他，說出妳需要的呢？」她驚訝地問：「這還要講嗎？他應該知道啊！」問題是，大部份的人並不知道，你必須告訴配偶你的需要，並用溫柔委婉的語氣來訴說。

而在對方表達負面情緒時，我們都應以正面回應，聖經說：「回答柔和，使怒消退。」學習說：「我了解你的感覺，我能做些什麼，讓你好過一點嗎？」那位常想奪門而出的丈夫，聽了這個建議後，承認他從沒用過這一招。我向他保證，只要他願意持續這樣做，婚姻關係必然改善。





附件二

學習單一 幸福密碼——親親我的愛：正向回饋

年 班 座號 姓名：

一、當兩人意見不同時，說出什麼「用詞」，做出什麼「動作」「表情」，會讓人覺得不是滋味、驚恐或突然「大發雷霆」，甚至使衝突愈演愈烈？

1. 「用詞」： (1) (2) (3)
2. 「動作」： (1) (2) (3)
3. 「表情」： (1) (2) (3)

二、在我與父母或與他人生活互動中，曾經歷過哪些「用詞」或「動作」，使人的脾氣一觸即發？（最容易被激怒或刺激他人之用詞、動作）

1. 「用詞」： (1) (2) (3)
2. 「動作」： (1) (2) (3)
3. 「表情」： (1) (2) (3)

一、回顧自己，我此生中聽過父母師長、朋友給我最受用、最能安撫或最溫馨的「一句話」、「動作」或「表情」，使我印象深刻？

四、關係要「正向循環」要使用哪些用詞、動作與表情？

1. 「用詞」：(1) (2) (3)
2. 「動作」：(1) (2) (3)
3. 「表情」：(1) (2) (3)

五、設定一位你最親愛的人：()，你可以用什麼來「表示」對他的愛、關心？

1. 2.
3. 4.

六、今天課程的收穫和心得？

備註：討論分享 請注意【守密原則】：

1. 聚焦在用詞和肢體動作的描述，事件內容簡略或省略。
2. 自己與家人例子分享的程度由自己決定可分享的部分。
3. 他人例子不說出姓名、個人資料，以代號稱之甲乙丙、ABC，以符合「守密原則」，是研究事例，不是聊天八卦。





學習單二 適應差異——勇於面對和求助之道

年 班座號 姓名：_____

- 一、夫妻/父母間生活習慣有何差異？_____
- 最大的差異是？_____
- 差異的解決方式有哪些？1. _____ 2. _____
- 二、衝突是如何形成的？_____
- 為何會宗暴？_____
- 施暴者一定是男生嗎？_____
- 三、劇中的王杰威的問題是（ _____ ）
- 王太太的問題是（ _____ ）
- 四、如何可以避免夫妻衝突擴大？ _____
- _____
- 劇中的王杰威會被激怒的原因是：_____
- 王太太說話的語氣、方式可以如何調整？_____
- _____
- 五、萬一「宗暴」真的發生，要如何尋求協助，來保護自己？
1. 步驟是先 _____ 再向 _____ 聲請 _____
2. 上網可以尋找社會協助資源，打的關鍵字是（1） _____
- （2） _____ （3）求助電話是 _____
- 六、聲請保護令是治標還是治本？（ _____ ）
- 真正解決「家庭暴力」的辦法是：
1. _____
2. _____
3. _____
- 七、今天課程的收穫和心得？





附件四

學習單三 幸福關鍵——家務與經濟平衡分工

年 班 座 號 姓 名：_____

情況一：王太太哭訴：「家事怎麼都是我一個人在做？他上班我也要上班，他不但不體貼我，幫忙做家事，還說：『做家事就是女人的事，我媽媽都把家事做得好好的，妳為什麼一大堆理由……』哇！女人真命苦喔！」。

情況二：李先生抱怨：「我老婆只會嫌我錢賺得少，一點都不了解賺錢的辛苦，還吵著要買這買那的，如果她像別人的老婆一樣上班賺錢，我就不會這麼辛苦了……」

一、家庭裡經濟和家務常是造成夫妻口角及夫妻關係緊張的主要因素。到底經濟如何分擔、家務該由誰負責？或如何分工可以讓夫妻不再爭吵、抱怨？請以你家為例，寫出你家經濟、家務分工的情形：

項 目	分擔者	項 目	分擔者	項 目	分擔者
經濟收入 (約多少?)	爸()	洗全家衣服		整理客廳	
	媽()	收晾衣服		掃地	
收入支出 是否平衡 ?		摺衣服		拖地	
		清洗廁所浴 室		擦桌椅	
買菜		採買家庭用 品		倒垃圾	
煮菜		澆花、除草		()	
洗碗		修水電、馬桶		()	
清理廚房		換燈泡		()	

二、以上家務工作的分配，你認為分工合理嗎？()

分擔家務份量最多的人是()分擔家務份量最少的人是()

你自己做了幾項()

三、你覺得需要改變嗎？()要調整的地方有：1 _____

2 _____ 3 _____

四、你家會開家庭會議，討論事情嗎？()

你會把你的想法提出來讓家務重新分工嗎？()

五、現在的你可以為你家付出的是：_____





六、未來你自己的家庭，對經濟、家務你會怎麼分配？_____

你期望家人做到的是：_____

六、今天課程的收穫和心得？

附件五

讓家庭會議成爲家庭生活的中心點

<方法篇> 至少每週開一次家庭會議。開家庭會議不是父母訓話時間，而是全家聚在一起計劃、討論、或者解決問題的時間。

讓家庭會議成爲家庭生活的中心點，在會議中，你可以與家人一起解決問題，聽聽他們的難處，並且提供他們日常人際互動中的協商技巧…（易揚·葛蘭特）。

如果你們家還不知道要設定什麼目標，不妨從舉行家庭會議開始，可以先了解家人的想法、凝聚家人的共識，以此作爲你們家今年的目標。

家庭會議應該是家庭生活的中心點。團隊有會議，學校有校務會議，公司有業務會議。爲何沒有每周一次的家庭會議呢？

孩子是很好的觀察者，但並不是好的詮釋者，因此，有人幫助他們詮釋他們的觀察是非常重要的。家庭會議中，你可能聽到孩子談論學校的欺壓事件，或是對某個狀況解讀錯誤，成人的角色便是爲孩子解釋。

大一點的孩子可以學習給小一點的孩子意見，以及幫助他們釐清事務。家庭會議可以發展合作、忠誠品格，以及向家人確認你的承諾。

在會議中，你可以與家人一起解決問題，聽聽他們的難處，並且提供他們日常人際互動中的協商技巧。這也是你把智慧傳承給孩子的絕佳時機——甚至你自己也從中得到成長。當孩子帶著問題來找你，像是其他的家人不尊重他，或是想和你協商家庭規則時，我們有時必須先察看自己。和孩子尋求雙贏策略總是值得一試。記住，家規是帶給人自由的。

家庭會議可以定期舉行——每一週同一天、同一個時段。讓孩子輪流籌劃每次的會議是個不錯的點子，也可以讓會議「召集人」決定晚餐的菜色。

家庭會議可從下面建議中挑著做，當然也可以照單全收：

- 回顧當週所發生的事。
- 慶祝當週一切值得慶賀的事情，你可以提供獎勵，如在卡片上蓋章或類似的東西。
- 策劃好玩、娛樂的時光。
- 表達不滿。
- 有什麼改變計畫，一定要簽下約定。
- 決定家務分工。

（摘自《做你孩子的生命教練》，愛家基金會出版）





兩個好人的婚姻

樊雪春

——愛她／他 就給她／他 她／他需要的——

我母親是個認真辛勞的好女人。因為父親胃不好，早餐只能吃稀飯，她總是在清晨五時起床，煮一鍋熱騰騰的稀飯給父親吃。然後，還要煮一鍋乾飯給孩子吃，因為孩子正在發育，吃乾飯比較不會餓。下午，母親彎著腰刷著鍋子，我們家的鍋子每一個都可以當鏡子用。而晚上，她努力蹲在地上擦地板，家裡的地板比別人家的床頭還乾淨。然而，在我父親的眼中，她卻不是一個好伴侶。父親不只一次地表示他在婚姻中的孤單，不被瞭解。

我父親是個負責的男人，不抽煙、不喝酒、工作認真、喜歡下棋、寫書法、沉浸在古書的世界，暑假還安排孩子們的作息、督促孩子們的功課有所成就。但在我母親的眼中，他也不是一個好伴侶，我經常看到母親在院子的角落中，無聲地掉淚。我的父親與母親是如此好的男人與女人，他們值得一樁好婚姻。我無法理解：兩個好人為什麼沒有好的婚姻？

我進入婚姻後，漸漸了解這個問題的答案。婚後，我像我母親一樣刷鍋子、擦地板，認真地為自己的婚姻而努力。奇怪的是，我不快樂；看看我的先生，似乎他也不快樂。直到有一天，我正忙著擦地板時，先生說：「老婆，來陪我聽一下音樂！」我不悅地說：「沒看到還有一大半的地方沒有擦！」這句話一說出口，我呆住了，好熟悉的一句話！在我父親母親的婚姻中，母親也經常這樣對父親說。不斷地做家事，給父親一個乾淨的家，母親用她的方法在愛父親，父親在婚姻中卻得不到他要的陪伴。而我也用我的方法在愛著我的先生，我的婚姻好像也在走向同一個故事——兩個好人卻沒有好婚姻。

停下手邊的工作，坐到先生的身邊，陪他聽音樂。我問先生：「你需要什麼？」「我需要妳陪我聽聽音樂，家裡髒一點沒關係呀，以後請個傭人，妳就可以陪我了！」先生說。「我以為你需要家裡乾淨，有人煮飯給你吃，有人為你洗衣服……」我一口氣說了一串應該是他需要的事。「那些都是次要的呀！」先生說。「我最希望妳陪陪我。」

原來我作了許多白工，這個結果實在令我大吃一驚。我們繼續分享彼此的需要，才發現他也做了不少白工，我們都用自己的方式在愛對方，而不是對方要的方式。自此以後，我列了一張先生的需要表，把它放在書桌前，他也列了一張我的需求表，放在他的書桌前。洋洋灑灑十幾項的需求，像是有空陪對方聽音樂、有機會抱抱對方、每天早上kiss拜拜……。這對我實在是一條不容易學習的路，不過，比擦地板要輕鬆多了，而我們在需求的滿足中，婚姻也愈來愈有活力。

現在，我知道父母親的婚姻為何無法幸福，他們給對方的，常常是自認對方需要的，而不是對方真正需要的。換句話說，作「對方要的」，而非自己想給的，好婚姻，絕對是可預期的。





附件七

學習單四 幸福途徑—投其所好

年 班 座號 姓名：

一、婚姻幸福穩定的三要素是親密、激情與承諾的平衡，請你用淺顯的話和具體的舉例一個行為來表示你對此三要素的了解：

- 1. 「親密」：就是 _____ 行為是 _____
- 2. 「激情」：就是 _____ 行為是 _____
- 3. 「承諾」：就是 _____ 行為是 _____

二、經過「兩個好人的婚姻」內容的了解，請試著列出「自己」在家庭中與父母互動，告訴父母我最需要的是什麼？寫出的需求項目是父母可以做到的（非漫天要價；精神方面也屬之）。

- 1. _____ () 已做到 () 未做到 () 還不知道
- 2. _____ () 已做到 () 未做到 () 還不知道
- 3. _____ () 已做到 () 未做到 () 還不知道
- 4. 我有什麼話想對父母說：

三、經過對自己的了解，請試著觀察並列出爸爸對媽媽可能有什麼需求？而媽媽知道嗎？我願意對媽媽說什麼話（可幫助媽媽更了解爸爸的需求）？

- 1. _____ () 已做到 () 未做到 () 還不知道
- 2. _____ () 已做到 () 未做到 () 還不知道
- 3. 我有什麼話想對媽媽說：

四、你更了解父母的需求了嗎？請試著觀察並列出媽媽對爸爸可能有什麼需求？而爸爸知道嗎？我願意對爸爸說什麼話（可幫助爸爸更了解媽媽的需求）？

- 1. _____ () 已做到 () 未做到 () 還不知道
- 2. _____ () 已做到 () 未做到 () 還不知道
- 3. 我有什麼話想對爸爸說：

五、今天課程的收穫和心得？

十二年級





A series of horizontal lines for writing, consisting of a solid top line, a dashed midline, and a solid bottom line. There are 20 such sets of lines arranged vertically down the page.





國家圖書館出版品預行編目資料

臺北縣高級中等以下學校推行家庭教育課程及活動參考
教材. 國高中職篇：第五主題：婚姻教育 / 許素梅等
策劃編輯. -- 第一版. -- 臺北縣板橋市：北縣府, 2010.11
面；公分

ISBN 978-986-02-5845-5(平裝)

1.家庭教育 2.婚姻倫理 3.課程規劃設計 4.中等教育

524.45

99023741

臺北縣高級中等以下學校 推行家庭教育課程及活動參考教材（國高中職篇） 第五主題：婚姻教育

出版者：臺北縣政府

發行人：周錫璋

策劃指導：劉和然、洪啟昌、黃靜怡、吳靜怡

指導教授：陳若琳

策劃編輯：許素梅、許麗伶、鍾雲英、鄭憶倫、蕭淑惠（依筆劃順序）

文字編輯：楊萬鑫、何文慶、錢雅婷、楊麗華、吳春燕、郭昱晨、劉俶翰

（依年級順序）

執行編輯：許素梅、許麗伶、鄭憶倫、蕭淑惠

承辦單位：臺北縣政府家庭教育中心 / 臺北縣立大觀國民中學

地址：22057 臺北縣板橋市僑中一街 1-1 號 4 樓（大觀國中內）

電話：02-2272-4881 · 2272-4883

印刷者：承印實業股份有限公司

電話：02-2955-5282

出版日期：2010 年 11 月第一版

