

關於幸福的五個重要問題 PART1

單元目標：瞭解你和我-擇偶觀與戀愛觀

1. 第一問：完美的另一半存在嗎？

尋找我的 Mr. (Ms.) Right?

2. 第二問：談戀愛可以練習嗎？

愛的正向表達-「愛的語言」

3. 結語：

幸福是一個方向，在愛的學習中走向幸福。

4. 資源分享：iLove 戀愛時光地圖

(1) 課程日期：6/3

(2) 時間：50 分鐘

(3) 主講：胡晏菽

(4) 地點：馬公高中

(5) 器材設備：

- 電腦、投影設備、音源輸出、網路
- 學習單-澎湖縣家庭教育中心協助印製
- 卡牌、課程 PPT 及素材-講師預備

課程內容

1. 引言：我心中憧憬的幸福？

運用知名藝人及婚姻感情為例，引導同學開始思考自己欣賞的異性類型、憧憬的愛情。

2. 第一問：完美的另一半存在嗎？

(1)尋找我的 Mr. (Ms.) Right?

透過團體進行「擇偶條件」牌卡活動，藉著擇偶條件的取捨，發現自己在愛情中最看重的特質是什麼?! 進一步覺察自己的愛情觀。

(2)分享討論

每個人對於選擇伴侶的期待與取捨皆有不同，可能有各種不同的因素影響著我們，例如：家人的意見、個人的經驗-包括觀察他人(由分享的內容彙整之)，不管是什麼理由，在進入親密關係前先了解自己的擇偶條件，才不會輕易把「喜歡自己的機會」給錯人。

(3) 小結：You make me a better person

挑選另一半時，不是期待另一半來彌補自己沒有的，給自己缺乏的幸福，而是先愛好自己。「只有心甘情願地改變，同時保有自己，才會真正的快樂」，找一個你能愛他真實

特質，他也能愛你真實特質的人，相信自己是一個好人，值得也能夠找到一個好人來好好相愛，在愛中互相造就，一起成長。

3. 第二問：談戀愛可以練習嗎？

(1) 愛的正向表達：找到我的愛之語

每個人「表達愛」與「期望被愛」的方式不同，透過愛之語測驗，發現自己的「愛之語」，並說明每一個愛之語代表的意涵，及具體的行動策略。

(2) 開啟愛的天線

- 練就「愛的眼光」：了解不同表達愛的方式，看見身邊的他人表達愛，並給他們愛自己的機會。
- 「投其所好」而非「給己所要」了解他的愛之語，愛在對方的需要上
- 有機會多存款：說說心底的欣賞，感激，或是肯定，建造感情的根基，遇到衝突需要溝通時，才有足夠的愛與信任感。
- 愛要付諸行動，並刻意去學習，想要被愛，就先主動去愛人
- 思考：我可以怎麼讓對方知道我的愛之語？讓他知道我喜歡他用甚麼方式對我表達愛？

4. 結語：透過。繪本「一直一直往下挖」引出幸福是一個方向，透過不斷學習，走向幸福的道路。

5. 關於幸福的重要問題(資源分享)：iLove 戀愛時光地圖數位學習資源分享

關於幸福的五個重要問題 PART2

單元目標：約會藝術與恐怖情人

1. 第一問：情侶一定會吵架？

- 當衝突來臨時：建設性處理衝突
- 好好說再見：覺察恐怖情人；預防分手暴力

2. 第二問：談戀愛可以練習嗎？

愛的正向表達-「愛的語言」

3. 結語：

幸福是一個方向，在愛的學習中走向幸福。

4. 資源分享：iLove 戀愛時光地圖

(1) 課程日期：6/3

(2) 時間：50 分鐘

(3) 主講：胡晏菽

(4) 地點：馬公高中

(5) 器材設備：

- 電腦、投影設備、音源輸出、網路
- 學習單-澎湖縣家庭教育中心協助印製
- 課程 PPT 及素材-講師預備

課程內容

1. 引言：

透過小活動，引導同學思考當關係中出現衝突時的張力，並產生什麼感受與反應？

2. 第一問：情侶一定會吵架？

(1) 當衝突來臨時...

- 思考自己化解衝突的能力？
- 碰到衝突時，你通常怎麼回應？出現什麼想法？

(2) 建設性化解衝突

- 衝突處理的首要目標是「維護關係」，因此想要有效化解衝突，千萬不要用「破壞關係」的方法！
- 當衝突發生時，「杏仁核」產生的自然反應，如何關掉本能的反應。
- 提供建設性處理衝突的具體策略及提醒。

(3) 當愛情走到終點：好好說再見

- 何時該停止：覺察危險情人特質
- 好好分手：分手前、中、後的具體建議
- 防暴 CSI：預防分手暴力預防

3. 第二問：談戀愛可以練習嗎？

(1) 愛的正向表達：找到我的愛之語

每個人「表達愛」與「期望被愛」的方式不同，透過愛之語測驗，發現自己的「愛之語」，並說明每一個愛之語代表的意涵，及具體的行動策略。

(2) 開啟愛的天線

- 練就「愛的眼光」：了解不同表達愛的方式，看見身邊的他人表達愛，並給他們愛自己的機會。
- 「投其所好」而非「給己所要」了解他的愛之語，愛在對方的需要上
- 有機會多存款：說說心底的欣賞，感激，或是肯定，建造感情的根基，遇到衝突需要溝通時，才有足夠的愛與信任感。
- 愛要付諸行動，並刻意去學習，想要被愛，就先主動去愛人
- 思考：我可以怎麼讓對方知道我的愛之語？讓他知道我喜歡他用甚麼方式對我表達愛？

4. 結語：透過。繪本「一直一直往下挖」引出幸福是一個方向，透過不斷學習，走向幸福的道路。

5. 關於幸福的重要問題(資源分享)：iLove 戀愛時光地圖數位學習資源分享

關於幸福的五個重要問題

看看我的擇偶條件？



完美的另一半，存在嗎？

我最在意的不變特質
+ 獨特專屬的小缺陷
= 我的完美情人

正向展現我的人格特質



我是理想情人嗎？

人們喜歡：「喜歡自己」的人
欣賞自己，才能相信別人欣賞自己

來場具建設性的衝突



情侶，一定會吵架！？

差異來自：認知、價值觀、生活習慣
因為愛，而在意彼此的「差異」

幸福五顆星-我有能力修復關係嗎？



當衝突發生， 一定有一方對，一方錯！？

在差異中尋找平衡，讓關係更好！

愛的語言-用對語言說出愛



談戀愛可以練習嗎？

「愛」是一種能力
與家人朋友的相處中，
學會表達、練習互動

因為愛，我們學習 學習，讓我們更相愛！

資料來源：iLove戀愛時光地圖

