



情感教育 All Pass

彙編大專校院辦理
情感教育相關議題
之課程教學與
活動參考指引

游美惠 莊淑靜
主編



情感教育 All Pass

彙編大專校院辦理情感教育相關議題之課程教學與活動參考指引

目錄

序言 游美惠

培養智慧，累積動能，安然過情關

單元一 楊幸真

友情這一課：學習同理與陪伴

單元二 蔣琬斯

解構浪漫愛：看見愛情的多種可能

單元三 楊幸真

求愛攻略：說出喜歡你

單元四 許純昌

過度追求：拿捏人際互動與情感界線的練習題

單元五 陳竹上

當愛已成往事：法定離婚原因及友善父母原則的啓示

單元六 蕭靖融

情感關係「賴」不掉：社群網站、通訊軟體與情感交往

單元七 鍾成鴻

愛你在心，口「男」開

單元八 蕭靖融

沒有「贊同」，是在「哈囉」：合宜合意的親密關係

單元九 蕭昭君

大學校園的師生戀：特殊愛情關係中的權力內涵

單元十 王彥涵、王曉丹

動態建構「主體愛」：所有「愛」都應協商成長並互為主體

莊淑靜、蔣琬斯

情感教育資源補給站

編者與作者簡介

序言

培養智慧，累積動能，安然過情關

游美惠

國立高雄師範大學性別教育研究所教授

情感生活是人生的重要面向，我們都希望與伴侶、家人、朋友、同事等人建立良好的關係，但我們卻常常為情所苦，因關係摩擦而不安。當我們困在感情的難題當中，苦惱如影隨形卻有口難言，要想盡辦法讓自己擺脫困境走出谷底真不是件容易的事情。因此平時就要先蓄積能量，而學校的情感教育課程便是一個培養智慧，累積動能的大好機會。

在臺灣，過往常見到「兩性關係」或「兩性教育」之類的課程在大專校院內開授，如今課程名稱幾乎都已經從「兩性」改成「性別」，但是潛藏在日常生活與關係互動之中的性別刻板印象以及許多跟愛情相關的迷思，並沒有因為課程名稱改變就消失不見。所以，發展具有性別平等觀點的情感教育課程實為當務之急。《性別平等教育法施行細則》第13條明文規定「情感教育」為「性別平等教育課程」的重要內涵之一，促使各級學校有法源依據而能加強推動情感教育課程，希望透過教育以減少因感情衝突的相關案件與憾事發生，甚至期盼透過情感教育能提升個人的民主化素養，在私人親密關係的互動之中也能有尊重差異、平等協商的態度與行動能力。

情感關係的學習需要透過家庭、學校、社會等各方面的投入與長期累積，我們雖然明瞭單靠學校所推動的「情感教育」難以產生宏大的功效，但總是希望藉由學校教育，不論是正式課程或相關課外教學活動，能使學生有機會思考情感歷練中的難題。情關雖然不易度過，卻也不是不能度過，對有些學生來說，情感教育相關課程彷彿是在打預防針，及時避免自己犯下不該犯的過錯；對其他學生而言，情感教育相關課程可以提供一個機會回看自己過往的情愛經驗，長出智慧；在情感教育的課堂之中，學生也有機會透過知曉別人的經驗和故事，從中學習、得到指

引。甚至，對於那些正在情愛糾葛中困惑迷惘的學生，可以藉此儲備能量，培養能力和勇氣面對情感中的衝突，維繫情感關係的平和。

這一本《情感教育 All Pass》主要是為了在大專校院開授情感教育相關課程的教育工作者而編寫。研究團隊邀集了多位教學工作者以深入淺出的方式貢獻其情感主題相關教學策略和資源，希望更多大專校院相關主題課程的教學者能藉此多累積一些教學實踐的動能。課堂教學當然不是萬靈丹，但教育可以是「自由的實踐」，誠如女性主義者 bell hooks 在《教學越界》(*Teaching to Transgress*) 一書所言：「學院不是天堂，但學習是一個可以讓天堂被創造出來的場域。教室就算是有其侷限存在，仍然是一個充滿(改變)可能性的所在」(頁 207)。在高等教育不重視教學的情況下，認真教學的老師更需要對自己的重視教學，給予肯認並因此自信自豪，重建教學在制度體系中應有的價值和地位。

關於情感議題及其相關教育實踐，在過往強調理性思考的知識殿堂之中不受重視，但是情感的問題卻可以說是一項不間斷的人生考驗，讓我們一生都得和自己及身邊重要的人相處(甚至是搏鬥)。所以，在大專校院開授性別相關課程的我們，更應投注心力在情感教育上，積極耕耘以累積更多的論述和行動能量。希望仍在，所以積極實踐，這就是催生出這一本《情感教育 All Pass》的動機。我們真心希望情感教育不是只在教室之中高談闊論的「知識」，是能和生命經驗深刻對話的活學問與實用技能。

《情感教育 All Pass》全書包含十個教學單元 and 一篇〈情感教育資源補給站〉，每一個教學單元的內容編排大抵包含引言、主題短片介紹、概念說明(或觀念澄清)、相關案例探討以及教學活動和相關資源等項目。其中的「主題短片介紹」功能是引起學生的學習動機，而概念說明或觀念澄清則視作者書寫的內容性質而交錯使用，並不求全書每一單元均統整一致，以便名符其實。另外，有些名詞在不同的章節會重複出現或有不同的譯詞，例如單元一中提到「陽剛特質」和單元七之「男子氣概」，編者經過考量之後，決定尊重各單元撰稿者之選擇，不加以修改。每一個單元之相關案例探討、教學活動和相關資源之提供，希望能發揮拋磚引玉之效果，讓教學者參考使用，舉一反三。畢竟本書預設的主要讀者是大專校院相關主題課程的授課教師，編者認為大專校院的課程安

排較具彈性，教師的自主性比較可以充分發揮，故每項課堂活動之進行時間或有明確建議，或是較開放而沒有提供明確之指引，原因乃是希望每一位教學者可以發揮創意、建構各自情感教育課堂之學習氛圍，讓情感教育不致流於僵化的操作流程，而可以用更活潑的面貌展現出來。

本手冊十個單元主題的構思安排理念，主要是根據研究團隊所舉行的兩次焦點團體訪談所蒐集來的資料逐步發展而成的，研究參與者提供其在教學現場的觀察、教學經驗與創意發想，加上研究團隊根據所蒐集來的國內外文獻進行探討。以下說明本手冊各單元之編排順序，以便讀者更了解本手冊之編輯理念。

本手冊的編排以友情課作為開始，而後集中火力探討愛情議題相關教學，親情的部分只有一個單元〈當愛已成往事：法定離婚原因及友善父母原則的啟示〉稍微觸及，初略探討。關於這樣的比重不均，研究團隊曾經在工作會議上討論，初步得到的結論是：關於愛情的內容呈現偏多，其實正反映出社會生活的現實狀況——對於大學生來說，親情是從小到大就知覺到的一種情感，就算有一些糾結或是對父母存著愛恨交織的矛盾情感，但大多不是現階段迫切需要立即處理，那可能是陳年舊帳或將延續到成年後期。對於多數大學生而言，不太會期望在課堂上討論太多親情相關議題（也許個別學生和輔導中心的諮商心理師晤談時會提及或探討）。而友情由於其可替代性較高，且大學生不像青少年時期每天與同一個班級的同學密切互動，其認同建構或情緒波動較不易受到同儕關係影響，所以大學生因友情困擾而引發成性平案件或嚴重人際衝突事件之可能性較低。至於愛情，由於其獨占的性質加上個人身心投入其中的強度，往往讓感情觸礁變成大學生人生中難以平安度過的大關卡，所以在大專院校任教相關主題課程的老師，在課堂上會花較多時間跟學生討論愛情和其中涉及的性別議題。此外，這些年大專校院所發生的性別事件中，與愛情相關的人際衝突案件也大量增加，亟需更多情感教育教學策略與方法的交流。因此在本書的內容中呈現較多的篇幅在談情說愛，談求愛、表白、溝通、分手、性協商、權力關係和主體愛的建構等。

或許有人也會質疑本手冊為何沒有探討大專學生分手的單元主題，我們在這本手冊之中是藉由介紹「家事專業調解制度」來和學生探討交往紅線與關係決裂等議題，其實這也是一種分手教育的新嘗試。過去分手教育比較著墨在恐怖情人的議題，台灣的民間團體如「現代婦女基金

會」、「婦女新知基金會」等，均已經做過不少倡議，也發展出不少教學材料，本研究因此想另闢蹊徑，開展出一些新的教學策略，因此嘗試從離婚的議題切入，藉由離婚的問題讓學生思考兩人交往和伴侶相處過程之中複雜糾葛的關係叢結。而且，本單元也可以同時探討親情的議題，在離婚率不斷提高的台灣社會，許多大學生經歷過父母離婚的人生變故，如何面對父母之感情衝突也是一個情感教育的議題，是一個本手冊試著提出的一項較新的教學嘗試。

由於大專院校很少有一門課是完全在教情感教育或親密關係，因此要將手冊內容運用到教學現場，編者建議教師可以挑選一或數個單元安排入課程大綱之中，例如應用在「性別平等教育」或「婚姻與家庭」等課堂；另外也可以由學校諮商輔導中心或導師安排一至數個單元做為班級輔導的實施內容。舉例來說，本手冊之單元三和單元四和單元七可以成為一個模組，教授與情感表達相關的求愛問題，關於親密關係之主體性的議題，則可以用單元八、九和單元十搭配使用。而個別單元的特定議題也可以運用每一單元後面提供的「相關資源」擴充成多節課進行教學。不同教學需求與目的，應該可以發展出不同的教學應用方式。

人們一生的苦惱、憂傷、歡喜、滿足等感受和親密關係牢牢相繫，而親密關係之中的情感議題，包含了許多的要素，舉凡照顧、情感、肯認、尊重、親密、承諾、信賴、誠實與坦誠溝通，都是重要且不可或缺的信念與實踐，這一本手冊其實難以全部涵蓋仔細探究。也許我們有一些不自知的盲點；也許我們難免帶著性別刻板或是一些執念、迷思，但我們相信透過教育活動可以幫助學習者用另一個角度重新認識自己、釐清問題。人的一生當中需要建立、維繫，或處理的情感關係與關卡何其多，“All Pass”其實也只是努力要去達成的理想目標啊！或者，換另一個角度來說，即使我們無法每一項試煉都高分過關，至少也要求讓自己都能及格過關，不傷人也不自殘，安然過情關。

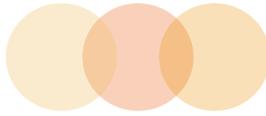


單元一

友情這一課 學習同理與陪伴

撰稿者

楊幸真



單元內容

- 一、引言
- 二、主題短片介紹
- 三、概念說明
 - (一) 陽剛特質
 - (二) 關係霸凌
- 四、相關案例探討
- 五、教學活動：一起說故事
- 六、相關資源





一、引言

對大學生來說，分組、揪團、找隊友或室友，常常是友情大考驗的時候。例如：五位同窗好友共同選了一堂課，課堂分組卻是規定三人一組，或是申請寢室卻是四人一間，該選誰與誰、誰是落單者、誰要在中間傳話或居中協調？再者，當好友一起修課或者實習，好處是有人一起作伴，但也可能面對彼此間的競爭；又或是，各具才華的人聚集在一起，團隊內沒有豬隊友且有滿滿神隊友時，也可能面臨領導與被領導的相處難題。

從小到大，我們可能曾遭遇上述那些場景，經歷過朋友相伴的快樂；也可能遇過相互猜忌、排擠的關係難題；或是克服相互競爭的暗黑心理。尤其在臺灣的教育體制下，同班同學是構成友誼網絡的主要成員，朝夕相處的同學形構了長期朋友關係的基底。正因為如此，友情是學校生活的重要課題，然而正式課程卻少有談論友誼的情感教育，我們往往在非正式課程中經歷與學習友誼，領略其中的性別配置與性別關係。以上述情境為例，在團隊中，男生可能被視為雄才大略、富有謀略，適合擔任領導者；或者當男生在團體作業或社團中展現出強勢的領導作風，會令人讚許為果斷的表現；反之，當女生展現同樣作為時，可能視之為耍心機、工心計或太強悍。有研究指出，青少年為了融入朋友群或不被人討厭，則須順從社會規範中的女性性質或女生該有的樣子。

事實上，我們需要學習與具備某些能力，才能建立與發展友誼。發展親密與建立持續、長久人際關係的能力，是青少年進入成人階段的重要發展任務。而友誼的建立與關係的維繫，植基在同理、陪伴、信任、分享、忠誠與合作等基礎之上。而這些都與前述提及的性別特質或性別展現有關。因此，這一課我們要從性別觀點來談友誼中的陪伴與同理心，探討友誼關係中常見的問題，並且學習建立與發展友誼的某些能力。



二、主題短片介紹

陪伴，是發展友誼、增進友情的重要元素。友誼或友情的可貴，就在於快樂、開心、失意或挫折的時候，能夠有人相伴、陪在身邊，共享喜怒哀樂。陪伴，是朋友相處過程中，時常需要，但卻有時做不好、或不知道該如何做的事情。

陪伴，是一種需要學習與發展的能力，以協助我們維繫友誼與情感關係。要建立與發展陪伴能力，核心要素與技巧之一是具備同理心。換言之，好的陪伴者，必備要件之一是同理心。對於同理心，我們或許並不陌生，但如何真正具備同理心與同理心技巧，實際上仍有需要學習及精進的空間。下列短片可促進學生對於同理心的了解，並學習同理心技巧，亦能夠激發學生反思是否同情多過於同理。這部短片提醒我們如何掌握同理心的特性，做到真正的傾聽與理解，達到「與你在一起」的同理與陪伴。

此外，透過了解同理心的內涵，亦可破除性別角色刻板印象，認知女性並非天生就比較有同理心或善於同理、陪伴。同理心是需要透過學習並加以練習，才能具備的特質與能力。

同理心和同情心的差別在於？

2014.04.23【YouTube 短片】 02:52

以簡潔有力的動畫，說明同理心（empathy）與同情心（sympathy）的差別——同理心能夠激發連結，同情心卻促使失去連結。影片內容將抽象的同理心概念說明地相當清楚，並且指出同理心的四個主要特性：接受觀點（接受他人觀點的能力）、不加評論、看出他人情緒，及嘗試交流。在短短將近 3 分鐘的影片中，實際教導運用同理心技巧，包括如何不加以評論及一起感受，是非常實用的學習資源。





三、概念說明

從上面針對陪伴與同理的內涵說明中，我們可以了解陪伴與同理心都是需要經過學習而習得的能力，並非某個特定性別天生就會有的表現。人們常認為女性天生就比較善體人意，擅長陪伴，關懷與同理，事實上這些都是性別偏見與迷思。若能對於性別特質的相關概念有所了解，不僅能破除友誼關係中的性別偏見，亦有助於防治因性別偏見所帶來的關係霸凌。

性別特質是影響人們發展與建立友誼的因素之一。例如，在社會建構下，將性別特質對立區分為陽剛與陰柔特質，陽剛特質歸屬於男性，是一種工具性特質，所以哥兒們要展現義氣、為朋友兩肋插刀、男兒有淚不輕彈，當朋友失意需要安慰時則是一起藉酒消愁；反之，將陰柔特質歸屬於女性，視為一種情感性特質，並認為女性就是比較善於敘說與傾聽。這種性別二分化的作法，著實影響人們對於不同性別者的認知與先入為主的印象或偏見，包括影響人與人之間的交往及關係互動，甚至產生關係霸凌等問題。因此，以下將針對陽剛特質與關係霸凌兩個概念做進一步的說明。

(一) 陽剛特質

社會學家 Allan Johnson 提出「文化魔術」的比喻，描述父權體制如何透過將男女二分的作用，區分、定型陽剛與陰柔特質，來維繫父權秩序。他指出，父權體制將原本屬於人類的基本特性加以性別化，將陽剛特質歸屬於男性，視男人本質上為陽剛，且陽剛等同於勇敢、強悍等等；將陰柔特質歸屬於女性，視女人本質為陰柔，且陰柔等同於柔弱、順從等等。Allan Johnson 認為，這種區分男女、男女各該如何的文化觀念，並且透過人格特質將男女區分為對立的兩性，就是一種文化魔術。這種文化魔術藉由語言、價值觀或規範等，建構出人們特定的思維與意識形態，例如，嘲笑陰柔特質的男性娘娘腔、很娘，透過語言攻擊的方式逼迫不符合主流價值觀設定男性或女性特質者「改邪歸正」，讓非傳統性別特質者置身在不友善的人際關係與環境中。

這種區分男女應該如何的意識形態，例如藉由性別歧視的語言（娘娘腔、男人婆、死 gay、變態等），其帶來的影響不只是口語暴力，甚或可能導致肢體暴力，或孤立、邊緣化之關係霸凌。許多的校園性別事件即源自於此。尤有甚者，這種區分男女應該如何的意識形態，容易影響年輕學生發展友誼，排擠非主流陽剛或陰柔特質的學生，或邊緣化性 / 別少數，如同志學生、柔弱男學生、強悍女學生。大學校園中的某些「系邊」現象與衍生問題，亦常根源自此。

因此，改變這種利用特定人格特質將人二元分立的作法，才能幫助我們跳脫男女二元對立的框架。特別是，有助於年輕學生在性別認同與社會認同發展過程中，自在展現出多樣化的性別特質，能在團體生活中獲得真摯健康的友誼。

（二）關係霸凌

霸凌，意指一個人受到他人長期或重複性的負向行為對待。負向行為包括口語和肢體行為，前者如嘲弄、取笑、威脅、恐嚇；後者如踢打、推、揍等。負向行為亦包括心理或精神方面的脅迫或排擠。霸凌的樣貌很多，關係霸凌是常見類型之一，卻也容易被忽視。尤其是同儕團體或朋友之間，使用言語方面的欺凌或嘲笑，如命名不雅綽號或具性別歧視的外號；使用言語離間或其他方式將人排擠在團體之外；或是長期的壓迫或權力不對等；那些來自言語上的欺凌行為，往往就是形構關係霸凌的主因。關係霸凌往往使得受害者感到無助、沮喪，以及面臨人際疏離感。由此亦可見，霸凌者與被霸凌者之間的權力關係並不平等。同儕之間或成員，有時為了維繫與某一小團體的情誼，對於關係霸凌視而不見或噤聲不語，都是加劇這種權力不平等關係存在的作用力。

關係霸凌有各種形式，老師可以善用影像資源或日常生活案例引導學生學習辨識與討論因應技能。例如，老師可以利用下文影片資源中的「最累的友情，是你總等著我『湧泉相報』」，探討不對等的友誼關係可能潛藏著情緒勒索或情感壓迫的風險，持久性的關係不對等並非健康的友誼關係，且有可能是關係霸凌。



四、相關案例探討

「系邊」怎麼了？

Dcard 是當今大學生討論校園生活大小事與抒發心情的網路平台。在網路上打入「系邊」，可以發現 Dcard 上面有相當多關於這方面的討論文章。例如，一則以「系邊怎麼了？系邊沒人權了嗎？」為題，內容提到：上課舉手發言永遠沒人會理，沒關係因為我是「系邊」嘛；一群人熱絡聊天我一插話瞬間冷場，沒關係因為我是「系邊」嘛；群組標記永遠少我一個，沒關係因為我是「系邊」嘛；座位旁邊永遠沒人會主動來坐，沒關係因為我是系邊嘛。

另一篇則以「系邊請不要待在班上」為題，內容提到：「被排擠、被孤立的因素非常多（意見領袖看你不爽、觸犯人際禁忌、長太醜、內向、孤僻）。班上那些有辦法排擠你的人，一定非常熟練這類的政治操作了。能成為意見領袖的人，手中一定握有某些籌碼，例如：認識很多學長姐、總是帶團揪活動等等」。

此外，也有不少大學教師表示，由於系上實習分配是依據成績，班上學生不僅相當在意成績，亦也相當現實地考量分組對象的選擇。如何讓學生間和諧、友善相處，或是調解好友間因成績競爭而讓友誼生變，這些班級經營問題令教師感到困擾。

事實上，受到排擠的「系邊」或因同儕競爭衍生出的關係問題，往往潛藏著（關係）霸凌。老師可以校園中常見的「系邊」或分組問題為例，帶領學生探討。例如，運用上述網路案例，可帶領學生了解關係中的排擠或要朋友選邊站，其實就是關係霸凌；還可以探討友誼關係中的合作、競爭與包容；更可以針對意見領袖的影響力或領導力深入剖析。下文影片資源中的「好的領導者，會讓你感到有安全感」短片，可幫助學生認識好的領導者是給予夥伴安全感，了解如何善用權力，而非濫用權力。



五、教學活動：一起說故事

敘說，是一種回頭觀看、反身思考的方式。透過說出經歷或說故事的過程，能夠幫助人們用不同的角度或觀點省視自己，有時也會產生新的力量。因此，本教學活動將帶領學生運用同理心學習陪伴的能力，以及學習有能力修復自我及療癒他人，有能力當一名好的陪伴者。

- (一) 首先，教師告知本活動將分三階段進行，每一階段分別計時。在活動進行中，教師可視情況播放音樂，營造活動進行氣氛。
- (二) 教師給予學生 3 分鐘時間，邀請每位學生以友誼為主題，書寫一段關於在友誼之中遭受挫折或失落的經歷。例如：身為不同圈的朋友卻被要求選邊站；在小團體中，自己往往是那個落單者或最後才被選上的人；為了維繫朋友關係，自己老是扮演那個付出者或分組作業總是攬在自己身上。
- (三) 教師邀請學生運用同理心概念（請參考主題短片介紹說明），針對自己所寫的經歷與心情，寫下幾句給自己慰藉的話語。時間為 3 分鐘。
- (四) 教師說明：在友誼關係中，存在「自己與自己」及「自己與他人」的課題。因此，上面的練習聚焦在「自己與自己的相處」及修復自我的能力，接下來透過分組，練習「自我與他人」、陪伴朋友的課題。
- (五) 教師將學生分成三人一組。一人擔任說故事者、一人擔任陪伴者、一人擔任觀察者，在 10-15 分鐘內輪流交換角色。教師說明進行方式：

1. 說故事者唸出自己信中所寫的友誼故事。教師提醒學生，可以更換故事或敘說其他的友情經歷。

2. 陪伴者運用同理心技巧，給予回應。

3. 觀察者寫下給予陪伴者的回饋。教師留意小組中的每個人都有機會擔任不同的角色，並且預留最後幾分鐘時間進行分享，請觀察者給予回饋。若時間允許，教師可請組內成員分享擔任不同角色的心得或收穫。



六、相關資源

《擁抱 B 選項》友誼的白金定律

2017.09.27

【YouTube 短片】 02:21

<https://youtu.be/DAc8rQxtwxM>



說明友情的黃金定律與介紹白金定律。黃金定律是「希望被怎麼對待，就如何待人。」但在受創悲傷時，這個原則就不太行得通。而白金定律特別適用於當朋友面對逆境或痛苦時的對待相處之道。這個白金定律也是一種同理心的應用。

如何「利用」友情？我的朋友分類

2019.08.04

【YouTube 短片】 09:16

<https://youtu.be/ml7kyzfaHU4>



說明發展友情與愛情的不同，傳遞結交不同朋友並從他／她們之間學到各式各樣東西與不同心靈支持的觀點。將朋友分為不同的類型，透過與不同類型朋友交流的過程，得到人生中不同面向的慰藉。

好的領導者，會讓你感到有安全感

2014.07.14

【YouTube 短片】 11:59

<https://youtu.be/dgatEBVMAQo>



友誼關係中難免涉及競爭。本片介紹優秀領導者的特質與作為，可供學生參考在「我群」之中如何領導與被領導，以及如何形成包容、接納夥伴的優點與弱點，建構合作關係，進而增進與鞏固情誼。

蔡康永的情商課（上）：想做自己，就先搞清楚你自己是怎麼一回事

2019.04.23

【YouTube 短片】 04:28

<https://youtu.be/85cs2ajatvw>



如何具備情商、減少情傷？著實是親密關係中的重要課題，也是人們終其一生都要不斷學習與提升的能力。許多的情感關係能力，具有共通性，並不限於只能應用在友情或愛情，例如：陪伴、同理心或是對等的付出。教師也可以提供相關的參考書籍，如《蔡康永的情商課：為你自己活一次》，書中許多單元探討的課題適用於各種人際與親密關係，可以作為學生延伸閱讀及自學參考。

蔡康永的情商課 107【友情迷思】最累的友情，是你總等著我「湧泉相報」

2018.06.06

【須付費收聽】 08:07

<https://reurl.cc/L3y5Vx>

朋友之間相互幫助或付出，是讓友誼加溫或加深的要件。但是，只有單方面的付出，或是當付出已變成心理壓力、交換籌碼或情緒勒索時，就不是健康的友誼。

蔡康永的情商課 117【友情迷思】越長大，越孤單？

2018.06.25

【須付費收聽】 09:38

<https://reurl.cc/Mvp69n>

朋友不是越多越好，但是有社交恐懼症也不見得好。蔡康永探討關於友誼的質與量，並且點出常見迷思。所謂的知心好友並不是對方真的瞭解自己，而是對方願意瞭解自己。

單元二

解構浪漫愛 看見愛情的多種可能

撰稿者

蔣琬斯



單元內容

- 一、引言
- 二、主題短片介紹
- 三、觀念澄清
 - (一) 常見浪漫愛元素與反思
 - (二) 六彩愛情摩天輪
- 四、相關案例探討
- 五、教學活動
- 六、相關資源





一、引言

什麼是愛情？談戀愛又是怎麼一回事？相信許多人就算沒有戀愛經驗，也多少能講出一些關於戀愛的想像，因為「愛情」是什麼模樣，充斥於媒體文化之中。從小閱讀的經典童話故事與各式民間傳說，幾乎每一個故事都與戀愛相關，舉凡美人魚為愛情的犧牲奉獻、梁祝的為愛至死不渝、或是白娘子為愛不惜與世界為敵的勇氣，這些愛情故事不僅傳遞了關於愛情的神聖與偉大意涵，也讓人幻想自己化身為故事中的主角，等待「對的人」，一個讓人奮不顧身、勇敢去愛的對象。

事實上多數愛情故事所傳遞的理想愛情只是愛情模樣裡的其中一種，也就是「浪漫愛」。社會學家 Giddens 認為「浪漫愛」的模式鑲嵌於特定的文化之中，在不同的文化裡所展現出的浪漫故事各有不同，亦反映了不同文化觀點的理想愛情模式；但若跳脫不同時代與文化去重新閱讀，同樣的故事可能帶給閱聽人非常不一樣的感受。例如中國千古流傳的經典愛情故事「牛郎與織女」，故事中不斷強調兩人每年七夕才能會面的淒美浪漫，甚至還被炒作為華人的情人節來緬懷古人堅毅的愛。然而，古代的浪漫愛，從現代社會觀點來看，牛郎對織女的愛其實充滿了控制，用盡手段地把織女留在身邊，甚至可說是一段家庭暴力的故事，其實一點也不浪漫！本單元課程目標乃反思浪漫愛的意識形態，認知浪漫愛的潛在危險，並概述愛情價值的多樣，開啟愛情的多元觀點與視野。

二、主題短片介紹

當代流行的韓、日、台等戲劇裡充斥著浪漫愛情，建構出理想的愛情世界。請學生觀賞戲劇中的「撩妹」片段，從影片中令人怦然心動的瞬間，一同找出構築浪漫愛的元素，並進一步剖析其背後的性別意涵，反思浪漫愛在現實生活中所帶來的危害。

韓劇裡的男主角撩妹合集

2016.05.31 【YouTube 短片】 03:20



https://youtu.be/db552i3_tNA

【小撇步】

以關鍵字「撩妹」、「浪漫」於 Youtube 搜尋，能找到更多最新相關剪輯影片，運用當下最夯的戲劇片段教學，更能引發學生共鳴喔！

學海無涯之

韓劇十大撩妹技能

2017.02.05 【YouTube 短片】 14:00



<https://youtu.be/ZvUkcrdUHkg>

三、觀念澄清

從各種浪漫與撩妹的偶像劇片段中，不難發現某些動作不斷重複出現於劇中橋段，例如：親吻、擁抱、拯救、凝視、告白……等，搭配著唯美畫面與動人心弦的音樂，創造出一幕幕的浪漫經典。以下就偶像劇中常見的浪漫愛元素進行概念說明，剖析包藏於浪漫行為下的潛在危險，並進一步介紹更多元的愛情價值觀「六彩愛情摩天輪」理論，開啟愛情的多元視野。

(一) 常見浪漫愛元素與反思

1. 主角霸氣外露

戲劇中常見之經典浪漫橋段，莫過於主角透過：凝視、壁咚、強吻、佔有、當眾告白……等各種看似霸氣卻充滿侵略性的舉動誇張示愛，造成對方緊張慌亂，內心小鹿亂撞，讓愛情逐漸萌芽，甚至是「一吻定江山」。其中角色的性別配置也多數符合主流社會對於「男主動、女被動」的刻板異性戀愛情腳本，展現霸氣的通常是男主角，女主角則是扮演驚慌失措、被動等待、逐漸愛上對方的角色；而且戲劇幾乎以異性戀愛情為主軸，更鮮見其他多元性別的愛情樣貌。

當然有些戲劇也出現性別角色的翻轉，譬如女主角主動追求、女主角英勇拯救男主角，但卻有個重大差別，在於從配樂與運鏡方式均可感受到，當性別角色翻轉後是以搞笑喜劇方式呈現，不再是浪漫故事了。回到現實生活中，倘若模仿偶像劇霸氣示愛、壁咚，甚至強吻對方，除非雙方情投意合，否則很可能踩到性騷擾的紅線，不可不慎。

2. 理想唯美的愛

偶像戲劇中許多畫面都美得像是一幅畫，除了主角外貌是精挑細選的俊美，隨著劇情起伏、拍攝鏡頭運用與燈光音效的變化，堆砌出一幕幕如詩如畫的愛情故事，成為理想的完美愛情範本。此外戲劇也常引領各種流行，譬如主角使用的化妝品、穿搭、手機品牌、生活態度，甚至是戲劇的拍攝地點也因此爆紅。然而當人們透過模仿把虛幻的理想浪漫延伸進入現實生活中，卻可能弄巧成拙，在追求理想浪漫的過程中受到傷害。譬如以為外貌才是戀愛的條件，韓流主角成為醫美整形的範本，對自己沒自信而過度整形、瘦身，陷入無限焦慮。

3. 愛上「真命天子 / 天女」

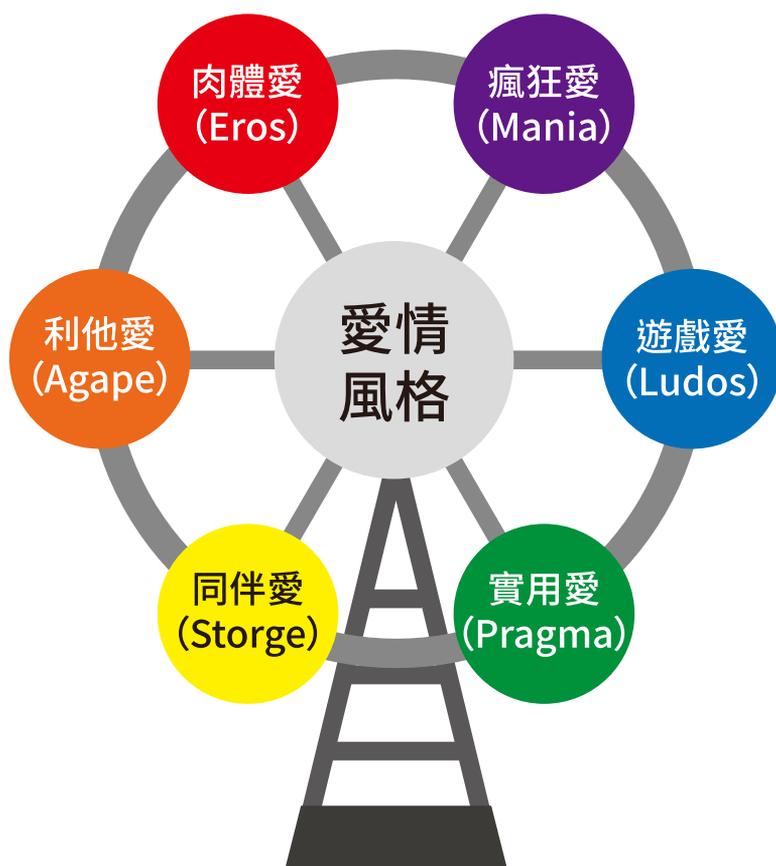
偶像劇男女主角的戀愛過程雖然總是波折不斷、怪事連連，但他 / 她們是「命中注定」要在一起，無論再大的艱難都無法拆散兩人，劇情最後也常是兩人突破萬難地終能長相廝守，作為「完美結局」。愛情劇中呈現有了彼此世界才能完整，少了對方是歪斜破碎的世界，唯有相信不敗的愛情與毅力，才能讓兩人走在一起。

然而現實生活中，如果將愛戀的對方視為世界的唯一、宇宙的中心，如此強烈的情感可能是成為「恐怖情人」的前兆。若雙方發生爭

執、甚至分手，浪漫愛構築出的理想世界崩毀，非常可能以為分手是世界末日而想不開，甚至演變為分手暴力！

(二) 六彩愛情摩天輪

對愛情有深入研究的社會學家 John Lee 認為愛的價值非常多元，不同的愛情價值之間更可能夠相互融合成另一種模樣，因而發展出「六彩愛情摩天輪」(The Color Wheel of Love)，又稱為「愛情風格」(Love Style)。其將愛情分為六種顏色，如圖所示分別是愛情的基礎三原色：肉體愛 (Eros)、同伴愛 (Storge)、遊戲愛 (Ludos)，以及由三原色混合而出的：瘋狂愛 (Mania)、實用愛 (Pragma)、利他愛 (Agape)。



這六種顏色的愛分別代表著不同的價值取向：衝動的、務實的、偉大的、習慣的……等，六種愛情價值之間並非完全互斥，每個人可能同時擁有好幾種愛情價值取向，只是比重的多或少。下表為六種愛情價值取向之關鍵概念與舉例。

愛的風格	關鍵概念	舉例
肉體愛	外貌至上、想像中理想的、冒險的	一見鍾情的愛
利他愛	無私付出、承諾、慈善、犧牲、永遠把對方擺在第一順位	宗教中聖人的愛
同伴愛	熟悉的、習慣、陪伴、像家人	青梅竹馬的愛
實用愛	互惠互利、條件的、務實的	相親式的愛
遊戲愛	隨心所欲、自由、玩樂	花花公子的愛
瘋狂愛	狂躁的、危險的、嫉妒、控制、誇張	瓊瑤戲劇式的愛

若以性別視角分析每一種愛情風格則不難發現，在不同的愛情風格裡存在著不同的權力議題。譬如外貌至上的肉體愛，其中可能存在著性別的刻板印象；而控制又嫉妒的瘋狂愛，則可能存在或會衍生出親密關係暴力的問題。運用六彩愛情摩天輪理論時務必留意，此簡單的分類其實欠缺性別權力觀點的批判與省思，也不可能涵蓋世界上所有的愛情風格，這只是一個開啟多元視野的起點，最重要是要明瞭愛情的多元樣貌與價值取向，愛情絕非只有偶像劇中的浪漫愛那種模樣。



四、相關案例探討

想在現實生活中模仿偶像劇的深情橋段，卻沒有想像中浪漫，甚至弄巧成拙、懊悔不已的事件時有所聞，以下兩則為畫虎不成反類犬的失敗案例，由此可見虛幻的浪漫可能造成反效果，甚至為現實生活帶來危險。

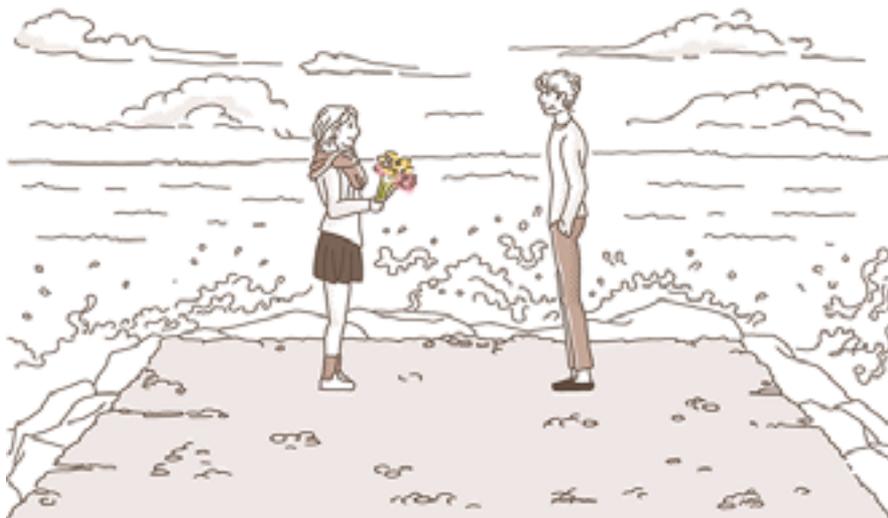
案例一、浪漫場景「攏係假」

學《鬼怪》海景告白？劇中秘境爆紅

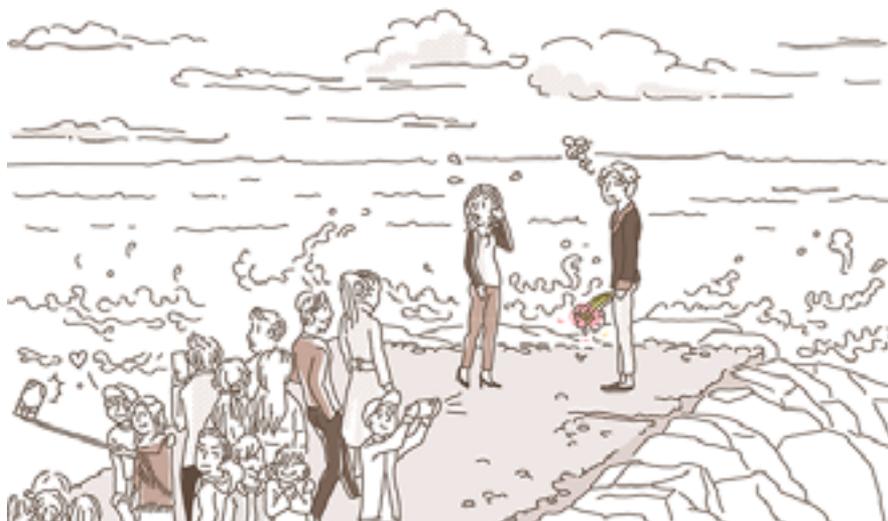
(自由時報即時新聞 / 綜合報導。2016/12/31)

韓劇《鬼怪》中有不少美麗的場景，這些美麗場景吸引不少粉絲前往朝聖，但粉絲到了現場，想學劇中主角拍出美麗的海景告白照片，卻發現現場排了長長人龍，一堆眼睛盯著，一點也浪漫不起來。

位於韓國北邊的江陵市擁有美麗海景，也是韓劇《鬼怪》的拍攝場景之一，男女主角在這裡有不少重點戲分，《韓國觀光公社》就在臉書放上粉絲們親自到江陵海邊的畫面，由於這裡的地勢平緩、堤防離海面又近，白花花的海浪打上岸搭配浪漫劇情，吸引許多劇迷、情侶都慕名而來，沒想到現場卻是一堆人盯著前方拍照情侶看，讓網友笑到直呼，怎麼跟想像的不一樣！



理想：大老遠來到偶像劇中的場景，跟著劇中人物來一場浪漫告白！海浪拍打著岸邊，心撲通撲通地跳著，彷彿天地間只剩下你跟我……



現實：告白場景太夯，遊客絡繹不絕，不只是一堆排隊的人盯著瞧，還不時有人不耐煩發出嘖嘖聲！原本預期的浪漫告白變成一起崩潰！

繪者：廖旭方 (Prince Liaw)

案例二、「壁咚」告白反成性騷擾

「壁咚」甜美新女警 暖男警挨告性騷

(自由時報吳昇儒、陳蕙云、林嘉東 / 綜合報導。2019/04/12)

北部一名已婚高姓員警，十分關心新進同仁，被認為是古道熱腸的「暖男學長」，但他疑似「煞到」剛報到不久的甜美學妹圓圓(化名)，經熱心教導和關懷下取得對方信任後，對學妹的尺度愈來愈大，被控對學妹女警壁咚，還曾搭肩、拍臀，圓圓難以忍受，決定提告性騷擾。

分局獲報後，將兩人均調整職務，同時通報督察、婦幼單位調查，也將相關資料移交新北市政府社會局性別平等委員會查處。

五、教學活動

時常聽聞情侶間吵架會爭執「都交往了，本來就不可以有其他異性朋友」、「就算談戀愛也是可以有自己的朋友吧」、「你都不願意為我犧牲是不是不愛我」……把情人間該扮演什麼樣的角色、做什麼行為視為理所當然。但每個人都有著不同的愛情取向與價值，你的理所當然不一定是我的理所當然！不說，誰會知道？也因此當兩個懷抱著不同想像的人碰在一起時，溝通與協商是經營愛情的重要方法。

(一) 短片欣賞：

無言的 7-11 工具人廣告

2015.11.07【YouTube 短片】03:04

<https://youtu.be/BdzhMa3EeKc>



(二) 劇情概述：

蕭博駿深愛著那位女孩，為了女孩他什麼都願意做，也總是使命必達。有天，女孩跟他分手了，卻又回頭找他幫忙買演唱會的門票，而且大方地對蕭博駿說要跟新男友一起去看演唱會。蕭博駿還是為了女孩去排隊買票，看在旁人的眼裡十分不解蕭博駿的行為，蕭博駿卻反問：「誰說分手就不能幫對方做事？」露出開心的笑容。

(三) 背景補充：

此影片為知名超商廣告，播出後立刻引發網友眾怒，稱其為「工具人代表作」，上架一天就被緊急撤下。

(四) 討論問題：

1. 你認為此影片為何引發眾怒？如果雙方都誠實以對，為何還要如此生氣？
2. 請運用六彩愛情摩天輪之概念分析此影片，找出劇中男女主角在哪一個愛情價值中？
3. 如果你是蕭博駿的朋友，你會跟他說些什麼？為什麼？
如果你是那女孩的朋友，你會跟她說些什麼？為什麼？

愛情沒有絕對的對或錯，兩人之間的天南地北，可能就是因為各自懷抱著不同的愛情價值，但又看不見彼此差異，甚至也不了解自己對愛情的態度。六彩愛情摩天輪開啟了愛情的視野，讓我們看見原來愛情有這麼多種模樣、看見愛的多種可能、看見其他人不同的愛情價值，更重要的是了解自己的愛情風格。不再用「理所當然」的態度去看待愛情，理解愛情沒有「標準」！



六、相關資源

測驗自己的「六彩愛情摩天輪」指數（英文版）

PsyToolkit of the Love Attitudes Scale (LAS)

<https://reurl.cc/V61b4R>

Item	eros	storge	ludus	mania	pragma	agape
1. I would love to have a partner who is physically attractive & good looking.	○	○	○	○	○	○
2. I would like to have a partner who is intelligent & has a good education.	○	○	○	○	○	○
3. I would like to have a partner who is physically attractive & good looking.	○	○	○	○	○	○
4. I would like to have a partner who is intelligent & has a good education.	○	○	○	○	○	○
5. I would like to have a partner who is physically attractive & good looking.	○	○	○	○	○	○
6. I would like to have a partner who is intelligent & has a good education.	○	○	○	○	○	○

回答「六彩愛情摩天輪」量表中的 24 個問題，檢視自己與伴侶間的「愛情風格」(Love Style)。「六彩愛情摩天輪」(The Color Wheel of Love) 包含肉體愛 (Eros)、同伴愛 (Storge)、遊戲愛 (Ludos)、瘋狂愛 (Mania)、實用愛 (Pragma) 與利他愛 (Agape) 六種類型。

在不瘋狂就等死【撩妹語錄】系列

共 17 部影片。

<https://reurl.cc/kdEKyG>



網紅團體「在不瘋狂就等死」製作一系列的【撩妹語錄】影片，每集影片都呈現一組符合「撩妹」效果的「浪漫組」，及一組不按照撩妹劇本走的「搞笑走鐘組」。

浪漫醫生金師傅 2 安孝燮霸氣吻上李聖經

2020.01.29

【YouTube 短片】 02:44

<https://youtu.be/Y2XEMw6Fpzc>



韓劇《浪漫醫生金師傅 2》中，徐宇震（安孝燮飾）與車恩彩（李聖經飾）在無人的手術室裡聊起兩人的身世，車恩彩說出偶然間得知徐宇震的父母在他小時候就過世的消息，對此消息感到痛心。徐宇震認為這樣的情緒會改變兩人之間的相處模式，於是以一個吻希望能「歸零」。

經典韓劇「吻」 網友票選「吐司之吻」拿 No.1

2015.04.16

【YouTube 短片】 01:47

<https://youtu.be/yZIEtu92i0U>



韓劇中的吻戲編排十分多變，除了壁咚親吻外，還出現「吐司之吻」、「手掌之吻」、「領帶之吻」與「踮腳之吻」等。在各種親吻方式中，「吐司之吻」獲得網友青睞，拿下網路票選第一名

書籍

Giddens, A. (原著) 。周素鳳 (譯) (2001) 。親密關係的轉變：現代社會的性、愛、慾。台北：巨流。



書籍

孫中興 (2016) 。學著，好好愛：台大超人氣課程精華，六堂愛的必修課，翻轉愛的迷思。台北：三采。

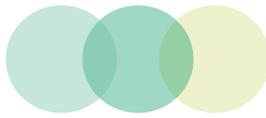


單元三

求愛攻略 說出喜歡你

撰稿者

楊幸真



單元內容

- 一、引言
- 二、主題短片介紹
- 三、概念說明
 - (一) 異性戀常規
 - (二) 過度追求
- 四、相關案例探討
- 五、教學活動：戀愛達人
- 六、相關資源





一、引言

當有愛慕對象時，該如何展開行動？如何表現「我喜歡你」、「我想要約你」、「我想要牽你的手」？如何知道「你是不是也喜歡我」？哪些方式有效又令人喜歡、哪些方式無效且恐涉及騷擾或威脅呢？求愛攻略是情感教育的必修功課。然而深受年輕人喜歡的流行文化常常運用包裝消費的手法，將愛情商品化或大力推銷性別刻板的追求方式，過度簡化與單一化地處理情感課題。

說出「我喜歡你」需要勇氣，也需要學習與練習；同樣地，如何回應對方的心意，也是需要學習與練習。運用商業模式的消費，讓自己有自信或取悅對方，是一種方法，卻不是唯一的方法。各種表達愛意的方式，都需要加以反思及批判審視。再者，戀情的開展與經營，因著關係發展的不同階段，如曖昧期、初戀、熱戀或穩定期，而有不同的情感需求及表達方式。

本單元課程目標將從學生生活經驗談起，帶入性別平等教育觀點，和學生共同探討，如何運用合宜的表達方式，得到愛情回應亦或拒絕不想要的追求。此外，在討論過程中，老師可以注入「多元性別」的概念，引導學生了解情感關係的多元樣貌，不只是以異性戀愛情為唯一的情感想像。





二、主題短片介紹

影片是性別與情感教育常使用的教學媒材。如何善用影片進行性別情感教育與提升學習成效，要訣之一是能夠將性別概念融入影片解析之中，帶領學生瞭解運用性別觀點看待親密關係。底下的影片相當生活化及富有趣味，除能作為引發學生學習動機之觸媒外，亦能作為教師帶入與解析「異性戀慾望法則」、「異性戀常規」及性別權力關係等等的性別概念，更能從中引發關於合宜情感表達與回應方式之討論。

山頂國小運動會爆笑宣導影片

2019.11.02【YouTube 短片】01:02

影片內容前二段，皆以男生追求女生的方式做為笑梗。這些笑點，突顯了異性戀慾望法則或性別文化下，在親密關係互動中對於男女差異表現的建構；而「壁咚」，亦顯現了許多以浪漫包裹權力不對等的互動及表達愛意的方式。第一段內容男女學生對於結果的回應，及第二段女學生的反制，則以幽默的角度提供學生回應情意的方式與情緒處理，跳脫浪漫的愛情腳本。

<https://youtu.be/GV2Yg-rKuRM>





三、概念說明

(一) 異性戀常規

人們在表達情感時，或多或少受到浪漫愛意識形態或異性戀常規的影響。異性戀常規是一種管理男女親密關係的機制與結構，包含規範男性與女性在情感關係中的權力位置、表達情感的文化習性與作為。異性戀常規也規範什麼是「正常的」親密關係，例如：將所有人都視為異性戀；男性是有能力的、應展現出特定的男子氣概；女性則被期許展現出特定的女性特質。在這種已成定型的異性戀結構與制度的作用下，使得異性戀常規中的規則被視為理所當然，容易讓人們誤以為在愛情關係中的情感表達與維繫，就是男性應該要如何、女性應該要如何，包括如何表達浪漫、情感與欲望。像是常見的「撩妹妙招」，其中充滿了異性戀常規的意識形態。檢視這些「撩妹妙招」，可以發現通常預設了男性是主動追求者，女性是屬於被動的位置。事實上，異性戀常規內含了性別權力不平等關係。在開啟與經營愛情關係的過程中，若我們能夠透視與反思異性戀常規，察覺既有對於愛情的想像與作為，進而學習多元的平等關係與互動模式，將有助於建立優質的愛情關係。

(二) 過度追求

當喜歡一個人，而心儀對象尚無同感或已表示拒絕，卻仍不斷地向對方表達愛意，這是浪漫的體現嗎？是要堅持「精誠所至、金石為開」，表現出不放棄的精神，還是該適時停止？實際上，在「友達以上，戀人未滿」的曖昧階段，運用不當言語逼對方表態，或是使用嘲弄方式試探對方心意，亦或是過度追求、獻殷勤的情感逼迫，都會有損雙方在親密關係中的平等互動。

過度追求，是一種情感逼迫，不僅是性騷擾的樣態之一，也是一種關係暴力。親密關係暴力有各種形式，除了常見的肢體與言語暴力外，使用各種脅迫方式，如情緒勒索或冷暴力，亦是關係暴力的一種。過度追求，其實是一種錯誤的愛情表達方式，更是一種情感壓迫。沒有人會喜歡在勉強或強迫的狀態下進入愛情關係。禁用暴力，是優質親密關係的基本原則。尊重對方與避免過度追求，更是維持雙方在關係中平等權力與良好互動的基本前提。



四、相關案例探討

小末研究室遇難記

「你被他性騷擾？怎麼可能？你不是跟他很要好嗎？別鬧了，他只是喜歡你跟你告白而已，不需要大驚小怪吧！」

小末是位研究生，在求學階段有一群相互支持、彼此十分要好的同儕朋友，小末也很開心有這些朋友相伴。其中有位學長很喜歡小末，在一次偶然的機會下向小末告白，但是小末對他純是友誼，並無愛意。於是小末當下立即表明自己的心意，而對方也回應說懂了，所以小末認為應該都講清楚了。但是，接下來的發展，卻是讓小末始料未及。例如，有一天小末獨自在研究室裡趕論文，該位學長也在另一間研究室熬夜，學長走進了小末研究室並且坐在她身後三分之二位置上，雙手環抱著小末。小末愣了一下，隨即抓著學長的手將其用力甩開。學長起身笑著離開。但大約一小時後，學長又走進來，再度環抱小末。小末帶著怒氣並將學長的手甩開，且說：「不要這樣碰我」，但事情並未因此就結束。後來，還演變成同學間對此事的耳語、非議。

「小末研究室遇難記」這個故事出自《性別平等教育季刊》第31期，共2頁。該案例提供了許多值得深入思考與探討的課題。例如：當第一次向對方表達愛意，對方尚無相同感覺時，是要立即喊停，還是繼續努力？而遇到熟識者過度追求時，該如何拒絕、而又能維繫原有的關係？或需不需要再維繫原有關係？如果你是雙方當事人的朋友，對於小末的不舒服感受，你要如何反應並提供雙方協助？同學中若有人發生類似小末的遭遇，如何不八卦或議論而又能表達關心？

在小末的故事裡，小末的學長與朋友都認為小末的第一次拒絕，應該是她害羞、不好意思，所以只要學長再積極主動一點，小末就會同意了，反正事後她也沒有躲避。這樣的想法，事實上有可能陷入「女人說不，其實代表好」的迷思中，並忽略了追求者的不當追求方式，漠視了當事人所表達的意願。因此，我們需要自我檢視是否具有如此的迷思存在，試著學習理解別人的情緒感受與尊重其所表達的意願，勿讓自己或他人陷入過度追求的困境裡。



五、教學活動：戀愛達人

「戀愛達人」教學活動的設計，從學生生活經驗出發，特別是將學生喜歡「滑手機」的習性納入，運用手機串連起「線上、線下」的活動進行，並透過小組討論與對話，帶領學生反思既有的愛情想像與情感經驗，進而能學習合宜的表達與回應情意方式。本教學活動並不受限於課堂人數，可以適用於各種學生人數的班級。

首先，教師將全班學生分組，以 10 人為一組。教師可視班上學生組成，彈性調整組數與組員人數。分組後，教師請小組成員以追求心儀對象為題，分享自身或朋友經驗中，認為表達情意與回應愛意的絕妙好招或爛招。每位成員至少分享自己曾經試過或知道的一種方式，完成討論後，再進行底下任務：

Step1. 以追求心儀對象為主題，進行「全民情聖大調查」網路問卷。教師請各組透過手機上網搜尋資料，並加入先前討論的結果製作網路問卷。調查題目分為兩大類：一、表達情意方式，二、回應愛意方式。兩大類題目都必須包含最能接受的及最不能接受的方式。題目以 5 ~ 15 題為限。

Step2. 教師給予各組不同的狀況設定：

- 異男追異女組，確定心儀對象是異女。
- 異男追異女組，不確定心儀對象是否為異女。
- 異女追異男組，確定心儀對象是異男。
- 異女追異男組，不確定心儀對象是否為異男。
- 同男想要追同男組，確定心儀對象是同男。
- 同男想要追同男組，不確定心儀對象是否為同男。
- 同女想要追同女組，確定心儀對象是同女。
- 同女想要追同女組，不確定心儀對象是否為同女。

教師可視班上學生人數增減組數項目，並考慮在活動任務中是否安排多元性別的組合選項。倘若只以異性戀組合為主，亦可提醒學生性別是多元的，只是當下先以這幾組做為代表。

Step3. 教師給予各組 10 分鐘討論及完成網路問卷。

Step4. 進行問卷調查資料大搜索競賽。各組將問卷放到網路上，請其他同為大學生的人回答，限時 8 分鐘。教師可視進行情況調整時間。課堂上每位成員都要參與回答問卷調查，並在 8 分鐘內完成問卷調查結果的統計（教師可提供海報紙或請同學直接運用手機彙整及傳輸調查結果）。邀請越多人作答的小組則為獲勝，教師可給前三名予以獎勵。

Step5. 邀請小組發表並展示問卷調查統計結果，同時請學生比較對照各組結果。教師針對同學討論及蒐集結果，運用性別視角加以分析及進行對話式教學，並可適時地融入本單元課程欲教導的概念。



六、相關資源

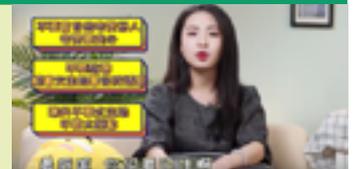
許多有關追求的書籍或影片，常喜歡使用性別二分的方式來談追求，例如追求女生或追求男生的妙招。教師若使用底下影片做為教學媒材，建議教師可以適時提醒學生，影片標題與內容經常區分男追女或女追男的妙招。但是，事實上，合宜的追求方式並不需要特別畫分男性專用或女性專用。過度區分適合男生追女生或女生追男生撇步之類的追求建議，也是一種性別偏見與性別迷思，或是落入異性戀中心思維而不自知。透過影片，教師可以帶領學生討論影片所建議追求方式之合適性，包括如何應用在不同的情境與情感發展階段。教師亦可強調，掌握住追求方式的妥善、適當，才是重點。

女生會秒回的 3 個聊天話題，簡單實用！

2019.03.23

【YouTube 短片】05:24

<https://youtu.be/Y9pg1PYebxw>



網紅介紹談戀愛、表達情意的三種方式與技巧，包含「不要盲目地誇讚別人，誇讚要走心」、「不要尬聊，順著女生的喜好找話題」、「聊天不要太主動，不要太頻繁」。教師可帶領學生一起運用媒體識讀進行批判思考及討論。

男生喜歡你的 10 個暗示！—這舉動竟然代表想交往！

2019.11.22

【YouTube 短片】 15 : 04

<https://youtu.be/Ggd1ZGt6d-o>



網紅介紹男生表達愛意的十個方式。包含直球告白、三不五時撩一下、製造巧遇、肢體接觸、瘋狂獻殷勤、常和你獨處等。教師可以帶領學生一起運用性別素養檢視內容，並從中探討何謂好的傳情方式。

來介紹一部教你把妹的愛情電影—全民情聖 Hitch

2017.04.08

【YouTube 短片】 05 : 27

<https://youtu.be/xcq9XGwSEro>



電影《全民情聖》的精采片段簡介。威爾史密斯飾演愛情顧問，教導包含改變外表打扮、做出特定行為、進入對方交友圈、製造共同回憶等「把妹招式」，協助不擅長表達情意的男主角追求心儀對象。

藍天情聖團

2009.10.26

【YouTube 短片】 08 : 36

<https://youtu.be/kUNTrvePYCI>

藍天情聖
HITCH

師大附中學生自製的校園愛情影片，描述一群男生如何獻策給某位笨拙男生追求心儀女孩的過程。首先，建立良好的第一印象，維持乾淨整齊的儀容。再來，製造難忘的巧遇方式。最後，得到成功約會的機會。教師可帶領學生從自身經驗出發，請學生分享有無相關影片中的經驗及進行討論，例如：討論使用這些追求方式的經驗及感想，或是討論這些追求方式的優缺點。

17 歲的天空

2004

【電影】1：33：00

建議播放電影片段（39:00-42:00），時間約為 3 分鐘。



描述劇中二位男主角在街頭相遇，想要和對方講話及進一步邀約聚會，卻礙於有旁人在而無法明講的窘境。片段最後，透過旁人的協助，兩位男主角順利留下聯絡方式。教師可以引導學生思考同志或性別少數者在追求愛慕對象時，會遭遇或面臨哪些跟異性戀者不同的處境，甚或是困難處境？這些困境可以透過哪些方式獲得改善。

（圖片來源：<https://reurl.cc/pDQ7n8>）

帥 T 怎麼追？她們都吃這一套

2017.10.14

【You Tube 短片】06：43

<https://youtu.be/BAbbFFYuFiQ>



討論女同志如何展開戀情，包括告白時機，及介紹追求方法，例如先認識、引起對方注意、透過聊天找出共同有興趣的話題等等。教師可帶領學生討論影片中介紹的「必殺絕招」，在建立關係之初，若使出這樣的追求方式算不算性騷擾？教師亦可搭配《性別平等教育季刊》第 31 期中〈承著欲望的翅膀：一場關於情慾探索、人際互動與性騷擾的深度對話〉一文，說明情感表達與追求心儀對象的過程中會遇到哪些紅線或灰色地帶，以及什麼才是合宜、不傷人傷己的必殺好招。

黑人老大向范范求婚的片段

2010.02.18

【YouTube 短片】02：00

<https://youtu.be/qICrViYuA5U>



藝人黑人（陳建州）與范范（范瑋琪）兩人相戀十年。2010 年黑人在 NBA 賽中場休息時間，突然向范范求婚，范范深受意外與感動，隨後答應求婚，旁人也為兩人祝賀。教師可以請學生討論公開求愛，如在公眾場合或眾人面前求愛之優缺點。教師亦可提供畢恆達撰寫的〈男人的求偶術〉，該文刊登在《性別平等教育季刊》第 39 期，作為延伸閱讀或討論時的參考資料。

高手追男密技公開！五招讓他忍不住愛上你！？

2019.05.06

【YouTube 短片】08：12

<https://youtu.be/GT0ePbh8qko>



內容介紹女生追求男生的五個方式，分別是：（1）主動接近（2）多關心陪伴（3）以退為進（4）去懂他（5）若即若離。在觀賞影片後，教師可以請學生加入自身經驗討論這些方法的優缺點，以及哪些方法是追求心儀對象的通用好法則，並不需要特別限定為女追男、男追女專用，或是異性戀特定、同志限定等等，避免落入性別二分化或性別偏見。

簡單三個方法讓妳喜歡的男生想追求妳—別再友達以上戀人未滿了

2019.07.31

【YouTube 短片】07：24

https://youtu.be/sppC4np_f7g



影片告訴女生如何透過簡單好用的三個方法追求男生：不要當感情軍師、展現自己及認可自我，讓他想要吃掉你。片中提出的「底線原則」，在追求喜歡對象過程中，有自己的想法、價值觀和站穩自己的底線，是一個不錯的見解。但是，「讓他想要吃掉你」中關於身體碰觸或展現性感等等的作為，是否合宜及是否再製性別刻板印象？教師可以請學生針對這些部分提出看法並加以討論。

讓男人更主動的追求妳的小技巧

2019.03.20

【YouTube 短片】06：08

<https://youtu.be/8kcD0bKCgvk>



網紅貝克書有許多關於女生如何主動追求的短片，本片內容主要告訴女生如何主動出擊，例如：主動誇獎對方，或主動開啟話題等等。內容中也強調，女生要適時地展現自己的個性。教師可以在觀賞影片後，邀請學生分別從男生視角、女生視角及不分視角加以評論片中的追求方式。

單元四

過度追求

拿捏人際互動與情感界線的練習題

撰稿者

許純昌

單元內容

- 一、引言
- 二、主題短片介紹
- 三、觀念澄清
- 四、相關案例探討
- 五、教學活動：
 - (一) 拿捏人際互動與情感界線的情境題
 - (二) 正向的情感表達練習題
- 六、相關資源





一、引言

過度追求是各大專校院常見的校園性別事件類型，許多學生上了大學之後，基於對愛情的渴望與嚮往，嘗試追求心儀者進行表白，但有時卻因為不小心踰越了人際互動的份際與界線，造成被追求者不堪其擾，而衍生為校園性別事件。因此「學習如何適切地表達愛意」這件事有助於我們體會、學習並思考人際關係的界線與份際。大學生應培養「察言觀色」、「感同身受」的能力，從日常生活的觀察與相處，瞭解對方的個性、想法及需求，據以拿捏讓兩人都感到舒服、自在且平等的人際互動尺度及界線；而在對方嘗試拉開距離的時候，又能以同理或換位思考、預想結果的能力，停下來，好好想一想，思考自己的行為對於自己及他人所造成的影響，以修正調整自己與對方的互動方式，避免經對方拒絕卻仍持續為之的騷擾行為，導致兩人的關係走向無可挽回的地步。

本單元課程目標，主要希望透過教育的方式，使學生增進對於自己的了解，思考浪漫愛的迷思，以及性別刻板印象如何限縮我們對於「表達愛意」的僵化想像與性別互動模式；另透過培養「尊重多元性別差異」的素養，使學生理解何謂「踰越份際與界線」的人際互動，增進學生的性別平等意識，以避免讓自己不小心涉入校園性別事件。





二、主題短片介紹

在進行校園性別事件的防治宣導時，學生常常認為「哼！我才沒有那麼倒楣會遇到這種事呢」、「哼！我才沒有那麼笨會去做這件事呢」，教學者可以運用以下因過度追求而衍生為校園性別事件的新聞報導影片為例，使學生理解校園性別事件其實就發生在我們的日常生活當中，距離我們並沒有那麼遙遠。過度追求並不是「忍一下就過去了」、「不要理他就好了」的小事，而是可能會衍生為校園性別事件，甚至涉及刑法「強制罪」而遭移送法辦的大事。另外，與其以旁觀者的觀眾角度，譴責報導中強拉學妹進公園告白的學長「笨」，不如透過教育輔導的觀點，思考他為什麼會選擇用這樣的方式告白，而我們自己在情急的時候，會不會也做出跟他一樣的決定與行動？藉以讓學生思考校園性別事件與自身的關聯性，並開始練習以合宜的方式表達情感。

告白用錯方法 學長強拉進公園 搞哭學妹

2015.05.21【YouTube 短片】01:22

監視器畫面拍下女學生從公園旁走過，一名男生竟直接伸手要把女學生拉進公園，女學生當時嚇得飛奔回家，家屬氣憤找警方備案，而警方根據車牌找到這名男子，發現原來他是女學生的學長，想告白卻用錯方法，雖然他「很後悔」，訊後仍被以強制罪嫌送辦。

https://youtu.be/22_koln8Djc





三、觀念澄清

誠如約翰·杜威所言：「唯有思考能讓人擺脫衝動和常規」，大專校院辦理情感教育相關議題之課程教學與活動時，可以嘗試結合各科系的專業與課程設計¹，以及日常生活的班級經營與師生互動，發展並培養學生以下能力：

- 察言觀色、溝通互動的能力：從對方的反應拿捏與對方互動的分寸。
- 設身處地、感同身受的能力：從對方的立場思考對方可能的感受。
- 多元思考、預想結果的能力：思考自己的行為對於自己及他人所造成的影響。

上述能力的培養是情感教育的重要學習內涵，或許能夠讓學生因為懂得，而變得更加體貼溫柔，進而在行動之前，願意停下來，多想一點點。這樣的轉變，其實就是性別平等意識的具體展現：透過校園性別事件的媒體報導，促使學生理解並認同性別平等之價值與重要性；另外校園性侵害、性騷擾或性霸凌事件的發生必然涉及性別不平等，透過思考事件發生的原因，引導學生嘗試理解性別不平等的現象及其成因，最終願意付諸行動修正、調整自己的行為以改善現況，將有助於促進並提升學生之性別平等意識²。

¹例如仁德醫護管理專科學校規劃有「死亡體驗」課程，對於16、17歲的學生來說，死亡對他們來說非常遙遠，但穿上壽衣寫遺書後，想像自己的生命只剩下最後1個小時，瞬間讓許多同學控制不住情緒。一名男同學表示，可能因自己是男生的緣故，「愛」這個字不容易說出口，「我想對我的家人說我很愛你們，我從沒說過很愛他們。」（引自2017年4月29日ETtoday新聞雲「16歲護校生『體驗死亡』寫遺書淚崩：從沒跟家人說過愛」，原文網址：<https://star.ettoday.net/news/914482>，查詢日期：2019年12月23日）

²性別平等意識的定義請參見《性別平等教育法》施行細則第八條；本法第九條第一項、第十九條第一項及第三十條第三項所稱性別平等意識，指個人認同性別平等之價值，瞭解性別不平等之現象及其成因，並具有協助改善現況之意願。



四、相關案例探討

以下係改編自多起因過度追求所衍生之校園性別事件的真實案例。透過狀況題的方式，引導學生先行觀察思考被追求者的反應及事件的情境，以培養學生察言觀色、溝通互動的能力。進而請學生透過換位思考的方式，從被追求者的角度思考其處境以及可能的感受（設身處地、感同身受的能力）；再從追求者的行動，思考自己的行為對於自己及他人所造成的影響（多元思考、預想結果的能力）。

Q：若你用情書、E-mail、LINE、IG、簡訊以及 Messenger 對一個同學多次表達好感，對方均已讀不回還刪除加封鎖，當你在路上遇到他／她時，應該怎麼表現會比較好？

- A. 把握機會立刻上前，當面親自再次表達好感。
- B. 看對方的反應決定跟對方的互動方式。
- C. 路上人太多不好說，直接把對方拉到暗巷裡慢慢溝通。
- D. 攔住／抓住／擋住對方以免他／她跑掉。
- E. 跟蹤對方、等待適當時機當面向他／她解釋。
- F. 下猛藥直接「壁咚」、親下去就對了。
- G. 對方應該討厭我，所以我就不去打擾對方了。





五、教學活動

(一) 拿捏人際互動與情感界線的情境題

學生在討論過程中，應該會發現「B：看對方的反應決定跟對方的互動方式」可能是最合宜的選項，教學者可以進一步延伸，與學生討論對方如果有以下反應，將如何因應：

對
到
眼
後

對方看到你跟看到鬼一樣立刻轉身就跑，此時你要怎麼辦？

對方立刻眼神閃爍，將視線別開裝作沒看見，此時你要怎麼辦？

對方看了你一眼，跟你點了一下頭致意，此時你要怎麼辦？

對方主動跟你打招呼，此時你要怎麼辦？

教學者可能會發現，上述這些日常生活的人際互動禮儀，我們以為「根本不用教，大家都知道的事情」，其實未必是每個人的必備技能。此外，有些追求者基於「精誠所至、金石為開」、「鐵杵磨成繡花針」、「有志者事竟成」、「烈女怕纏郎」、「命中注定」的浪漫愛迷思及性別刻板印象，當事人或許無法正視被追求者的拒絕反應，並合理化自己的不當追求行為。因此，當校園性別事件的調查委員詢問這些追求者：難道不覺得自己的行為已經踰越了人際互動的分寸及界線嗎？常常得到「我不知道這樣做不行」、「大家不是都這樣嗎」、「追求別人本來就是要這樣」、「這樣才追得到喜歡的人」的回答，因為當事人根本不覺得自己這麼做有什麼問題。

因此，我們要從源頭出發，透過行為人防治教育的機會，與這些行為人討論：我們是怎麼「長成」今天這個樣子的？我們從小到大對於表達好感的方式及想像從何而來？並透過一起檢視偶像劇或新聞媒體「追求他人」的橋段，或許有助於讓這些追求者發現，原來不是每個人「都」喜歡這樣的追求方式。一廂情願地對對方好，但給的卻是對方不想要的，只是徒增對方的負擔與困擾。

進一步可與學生延伸討論：如欲讓兩人的關係達到平等，首要之務就是透過「尊重多元與差異」，以感同身受及設身處地的心情，瞭

解對方的想法及期待，並依此做出一些努力、修正、改變與調整，才能長久維持兩人的關係。因此如果真的很喜歡對方，請謹記一個原則：除了「只要我喜歡，有什麼不可以」，也必須加上「只要我不喜歡，你就不可以」，或「只要他／她不喜歡，我就不可以」，才能在個人自主與尊重他人之間取得平衡³。期使學生理解「性別平等教育跟我有什麼關係」、「性別平等教育對我有什麼用」方能促進學生願意修正調整自身行為，並避免類似狀況再次發生，進而達致行為人防治教育的初衷與期待。

(二) 正向的情感表達練習題

在反思所有可能造成問題的狀況之後，教學者可以從偶像劇的橋段中尋找靈感，嘗試運用近來偶像劇相當流行的「穿越」與「平行時空」概念⁴，與行為人討論：你覺得你們的關係是從什麼時候開始生變？如果可以回到那個時候，你會怎麼做？你會如何拯救當時的自己？

依據前文的「告白用錯方法，學長強拉進公園，搞哭學妹」短片為例，關鍵點在於學長放學後尾隨學妹，看著學妹的背影，做了把學妹拉進公園裡告白的決定，如果我們回到放學的那一刻，追求者可以怎麼做，以避免憾事的發生？請學生嘗試整理案例中的負向行為，思考轉化成正向情感表達的可能性。

案例中的負向行為	轉化為正向行為
尾隨對方	讓對方可以看見你的行動
不發一語	知會對方
突如其來	讓對方有因應的時間及機會
觸碰身體	未徵得同意不任意觸碰對方的身體
強拉進公園	尊重對方的意願，不強迫對方

³台灣性別平等教育協會（2003）。性要怎麼教？：性教育教師自學手冊。臺北：女書文化。

⁴要說明的是，在這裡援引「穿越」及「平行時空」的概念，是為了引發學生的興趣及想像力，教學者要特別留意是否會造成行為人想要「挽回對方」的念頭及效應。

以案情相近的新聞報導為討論範例，或許有助於行為人跳脫當局者迷及自我辯護的立場，以旁觀者的角度，思考如何修正調整自己的行為。學生在思考的過程中可能會發現，比較正向的情感表達方式，最終可能還是要回歸到「現實互動」、「徵求同意」、「尊重意願」、「保留空間」的幾個大原則，而這也是對方與你互動時的安全感來源。

因此案例中的學長，如果在放學時叫住學妹，詢問學妹是否可以一起走，學妹若不願意，就跟學妹道別；學妹若同意，在一起走路聊天的過程中，可進一步嘗試向學妹表達好感，詢問學妹的看法及想法，不強迫對方立刻做決定及回應，讓對方有因應的機會與時間。無論對方的決定為何，都能尊重對方的意願，在未徵得對方同意前，不任意觸碰對方的身體，也不強迫對方，或許會是比較正向的情感表達方式。

須特別說明的是，正向的情感表達方式不代表保證「追求成功」，但起碼可以讓你不至於因為踰越人際互動的界線而涉入校園性別事件，對方也能在與你互動的過程中感受到你的善意、溫柔及體貼，即便雙方最終未必能夠發展出一段感情，未來還是可能維持彼此欣賞的友好關係。





六、相關資源

小情聖？一歲男童追女仔 屢示好卻慘遭拒絕

2012.05.17

【YouTube 短片】 00:18

<https://youtu.be/sKThwgbfF2M>



外國網友拍到一名只有 1 歲大的小男孩，死纏爛打狂追一名小女孩，遭到小女孩推開 12 次的過程。記者援引網友所言：「小男孩年紀小小，追小女友就這麼有耐心，長大後說不定會變成情聖呢！」教學者可與學生一同觀察小女孩的反應，以及記者與網友對於小男孩的評價，討論浪漫愛的迷思以及性別刻板印象是如何從小鼓勵男性積極主動追求女性，並且限縮我們對於「表達好感」的想像與僵化的性別互動模式。

Time To:Client, Time To:Pitch, Time To:Hotel

— 親密和性騷擾，往往只有一線之隔

2019.03.15

【妞新聞】

<https://www.niusnews.com/=P2pjspj8>



透過遭到性騷擾者近距離的臉部表情，讓學生理解何謂「什麼都沒有說，臉部表情卻道盡千言萬語」，期使學生理解察言觀色的重要性，進而願意嘗試在日常生活中多多觀察周遭者的表情，練習關心他人。

隨便找路人壁咚會發生什麼事情？！

What happens if you "kabe don" someone on the street?

2015.04.06

【YouTube 短片】 02:27

https://youtu.be/eoG_LS4btBo



有些事真的不需要親身體驗、以身試法，此影片透過社會實驗的方式，測試多位路人對於壁咚的多元多樣反應，有助於破解所有人「都」喜歡壁咚、所有人「都」很享受被壁咚的浪漫愛迷思。促進思考偶像劇與現實生活中的差距，並培養多元思考、預想結果的能力，以及思考自己的行為對於自己及他人所造成的影響、對方可能的反應，或許有助於在行動之前，停下來，好好想一想。

單元五

當愛已成往事

法定離婚原因及友善父母原則的啓示

撰稿者

陳竹上

單元內容

一、引言

二、主題短片介紹

三、觀念澄清

(一) 何時該為彼此設下婚姻的停損點？法定離婚原因的啓示

(二) 「親職再規劃」與「友善父母原則」的啓示

(三) 「家事專業調解制度」及其啓示

四、相關案例探討

五、教學活動：議題與討論

六、相關資源





一、引言

隨著國人結婚與生育年齡的提升¹，以及未婚率的增加，結婚或生育子女對於大學生而言，似乎仍相當遙遠，畢業後「先立業再成家」，往往也是普遍的社會期待。然而，大學期間畢竟是多數青年探索情感世界、發展親密關係的重要階段，因此，藉由此一單元，將有助於大學生：

- (一) 對於婚姻與家庭制度、配偶與親子關係等課題有更深入地認識，縱使結婚可能是多年後的事，這些知識仍相當有助於大學生在交往過程中的觀察與判斷、分合決定、理性因應，使得親密關係的發展更具有方向感，或者能幫助潛藏著危機的交往關係提早設下停損點。
- (二) 臺灣社會中，也有一定比例的大學生在不同的成長階段，經歷了父母的離異、監護權的歸屬決定、探視權與扶養費的協商與履行²，藉由此一單元，也有助於大學生重新反思其與原生家庭間的關係，培養與家人發展良好溝通、互動的能力。

¹1975年我國男性平均初婚年齡為26.6，女性為22.3；2018年則為32.5與30.2歲。取自：行政院性別平等會 - 重要性別統計資料庫，網址（2020/1/14瀏覽）：<https://reurl.cc/ZOb09a>

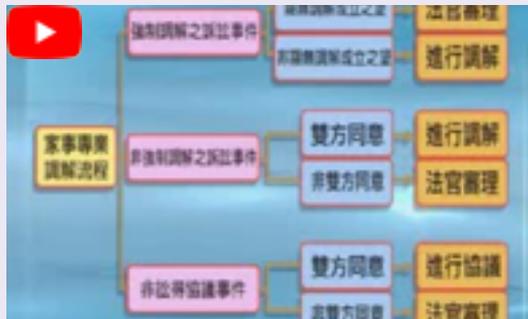
²「監護權」為「父母離婚之未成年子女權利義務行使負擔歸屬」之簡稱，雖非法律用語，但為求行文簡便，仍予以運用。以2018年為例，面臨父母離婚之未成年子女至少為58,433人。取自：行政院性別平等會 - 重要性別統計資料庫，網址（2020/1/14瀏覽）：<https://reurl.cc/MvNa4L>

二、主題短片介紹

《家事專業調解制度》一片是「司法院法治宣導影片」系列之一，藉由一對育有幼女但面臨離婚訴訟的夫妻，呈現出離婚當事者的壓力、子女的處境、傳統離婚訴訟的困局，以及「家事專業調解制度」的突破之處。影片中玉蓮與阿國是一對面臨離婚訴訟的夫妻，甜甜則是雙方的女兒。觀眾從片中雖不易確切掌握雙方離婚的主要原因，但他／她們在法院家事調解室的爭執，則是許多家庭曾經歷的場景。玉蓮與阿國最後在社工師的調解下，離婚後仍願意繼續為甜甜付出，擔任合作父母，也是值得學習的親職素養。

家事專業調解制度

2015.10.04【YouTube 短片】17:22



https://youtu.be/QGUqsdDt8_k

三、觀念澄清

大學生在發展親密關係的過程中，除了對方的外表之外，彼此的內在、人品是否適合再往下走；或者遭遇挫折、衝突時，是該退讓妥協、還是該告一段落，難免會有彷徨的時候。許多青年希望親朋好友提供意見，但人生畢竟是自己的，最後仍要自己判斷與負責。以下將介紹我國的法定離婚原因與友善父母原則，以及這些制度可以帶來的

啓示。畢竟婚姻中的衝突或破綻，如果被歸進「法定離婚原因」，代表其具有相當程度的社會共識，如果一段交往關係已經潛藏著這些危機，理應提早設下停損點。至於「友善父母原則」，則是一種值得我們學習的親職素養，乃是擔任照顧者的基本價值。一段交往關係是否能由彼此的照顧進一步發展為對下一代的照顧，乃至於在雙方關係結束時，依然能夠不傷害無辜的兒女，這些都是交往過程中值得觀察對方也自我省思的課題。

(一) 何時該為彼此設下婚姻的停損點？ 法定離婚原因的啓示

親密伴侶、配偶間的生活互動頻率很高，發生衝突與爭執的機會自然也較大，哪一些是屬於「床頭吵床尾和」的部分？哪一些則已經是「踩到婚姻紅線」而不值得再包容，該為彼此設下停損點的階段？就此，認識臺灣離婚制度中的法定離婚原因，是不錯的參考指標。

臺灣的離婚制度主要規定在民法第四編「親屬」之第二章「婚姻」中的第五節「離婚」，其中民法第 1049 條規定：「夫妻兩願離婚者，得自行離婚。但未成年人，應得法定代理人之同意。」民法第 1050 條規定：「兩願離婚，應以書面為之，有二人以上證人之簽名並應向戶政機關為離婚之登記。」兩願離婚是目前國人離婚的主要途徑，只要雙方同意，不需要具備特定的事由，也因此一般戶政事務所提供的「離婚協議書」範例³，通常都以「雙方個性不合，感情不睦」為詞，一筆帶過離婚原因。實際生活中，再怎麼契合的伴侶或配偶，畢竟生長於不同的環境與家庭，都肯定會有「個性不合，感情不睦」的時候，況且伴侶或配偶的價值之一，也在於多元與互補。

此外，臺灣離婚制度中關於「判決離婚」的法定原因，提供了婚姻中是否不再值得包容，該為彼此設下停損點的具體參考指標。民法第 1052 條規定，夫妻之一方，有下列情形之一者，他方得向法院請求離婚：

³ 「離婚協議書」範例，可參考彰化縣彰化戶政事務所 - 便民服務 - 表單下載，網址 (2020/1/14 瀏覽)：<https://reurl.cc/X6Vdxa>

1. 重婚。
2. 與配偶以外之人合意性交。
3. 夫妻之一方對他方為不堪同居之虐待。
4. 夫妻之一方對他方之直系親屬為虐待，或夫妻一方之直系親屬對他方為虐待，致不堪為共同生活。
5. 夫妻之一方以惡意遺棄他方在繼續狀態中。
6. 夫妻之一方意圖殺害他方。
7. 有不治之惡疾。
8. 有重大不治之精神病。
9. 生死不明已逾三年。
10. 因故意犯罪，經判處有期徒刑逾六個月確定。

以上十種情形若確實發生於婚姻中，法律上認為沒有責任的一方不需要再容忍，可透過國家司法程序來結束婚姻。這十種情形雖然在法律上都有較嚴謹的定義，但也可大致歸納為以下幾類，足以提供大學生對交往關係有所省思與啟發：

1. 缺乏對伴侶的忠誠（表列第一、二款）：

受國家制度保障的異性婚或同性婚，均以「一對一」的對偶制與彼此的忠誠義務為基礎，無意受此制度拘束者，便不應在雙方共識下繼續發展走向婚姻關係。交往中的大學生若發現對方三心二意、四處留情、腳踏兩條船甚至多條船，即需要審慎考慮：雙方所發展的是否為一對一的對偶關係，彼此的認知是否有所差異？對方與他人的互動究竟是另一樁親密關係，或僅僅是一般社會往來？自己是否太會吃醋、太保守或對方的確是越界了？通常整體社會在不同關係的人際互動上有一定的共識可供參考，且雙方也應對彼此無所隱瞞，如此才是培養伴侶間忠誠共識的基礎。

2. 情緒控制不良與攻擊行為（表列第三、四、六款）：

配偶間虐待對方或對方親屬，導致不堪共同生活，甚至意圖殺害對方，均是法定離婚事由。交往中的大學生若發現對方情緒控制不良、常有攻擊行為（包括言語暴力或肢體暴力），便需要認真觀察與評估。根據司法院大法官釋字第 372 號解釋：「維護人格尊嚴與確保人身安全，為我國憲法保障人民自由權利之基本理念。增進夫妻情感之和諧，防止家庭暴力之發生，以保護婚姻制度，亦為社會大眾所期待。……若受他方虐待已逾越夫妻通常所能忍受之程度而有侵害人

格尊嚴與人身安全者，即不得謂非受不堪同居之虐待。」交往中的大學生可以此為參考基礎，雖然伴侶間爭吵衝突在所難免，但若對方的攻擊行為已經有「侵害人格尊嚴與人身安全」的情形，應是需要考慮設下停損點的時候了。此外，關於這些攻擊的來源或對象，民法第1052條第4款也特別把彼此的直系親屬納進來，交往中的大學生可因此省思到：婚姻未必只是小倆口的事，與對方家人間的互動情形，也需要適度納入考量。

3. 逃避、拒絕互動或失聯（表列第五、九款）：

所謂「以惡意遺棄他方在繼續狀態中」，在法律上是指「夫或妻無正當理由，不盡同居或支付家生活費用之義務」⁴，與「生死不明已逾三年」均為法定離婚事由。交往中的大學生雖未必是同居關係，但若發生對方顯然已經逃避、拒絕互動的窘境，不論原因為何，若難以挽回，也必須要有感情無法強求，無法單靠一方維繫的理解。至於「支付家生活費用」這件事，也代表著彼此對於共組家庭的責任感，交往中的大學生也需要適時討論未來的家庭經濟分攤與理財規劃，但交往階段仍宜維持彼此經濟上的獨立性，避免產生財務糾紛。

4. 健康因素（表列第七、八款）：

民法將「有不治之惡疾」、「有重大不治之精神病」作為法定離婚事由，亦即在此等情境之下，並不強求婚姻形式上的維繫。對於交往中的大學生而言，雖說並無身心完美無瑕之人，但對於彼此健康狀態的認知與包容程度究竟如何，仍需納入考量，這部分也不宜有所隱瞞。

5. 品行因素（表列第十款）：

法律是最低限度的道德，犯罪是觸法的不正當行為，民法將「因故意犯罪，經判處有期徒刑逾六個月確定」作為法定離婚事由，等於是劃出一道配偶無須再包容對方、維繫婚姻的底線。對於交往中的大學生而言，對方是否品行不端、有不良嗜好，必須用心觀察，何者是值得包容的行為瑕疵，何者是造成他人傷害的不當言行，都不宜因為戀愛的美好而刻意忽略該有的判斷。

⁴請參考最高法院 39 年台上字第 415 號民事判例。

6. 其他難以維持關係的重大事由：

民法以「重大事由難以維持婚姻」作為法定離婚事由的概括條款，其判斷之標準為——「婚姻是否已生破綻而無回復之希望」，並且應依客觀之標準，判斷婚姻是否已達到「尚處於同一境況，任何人均將喪失維持婚姻意欲」之程度而定⁵。此一制度設計的用意在於：婚姻係以雙方相互扶持，共同建立和諧美滿之家庭為目的，倘雙方因理念上之重大差異，誠摯互信之感情基礎已經不復存在、顯然難以修復，即無須勉強維持婚姻之形式，否則反而會對雙方各自追求幸福生活之機會造成不必要之限制⁶。對於交往中的大學生而言，亦宜以此為考量基礎，誠實面對雙方的關係，避免徒具形式的堅持或執著，適時為彼此設下停損點，還給雙方各自追求幸福生活的機會。

(二) 「親職再規劃」與「友善父母原則」的啟示

離婚時若已生育子女，且子女未成年⁷，便有「親職再規劃」的課題，其中的首要事項，即為決定誰是孩子的「主要照顧者」與「法定代理人」，亦即一般所稱的「監護權」，這部分在我國是先由父母協調，無法達成共識時則交由法院判斷⁸。民法第 1055 條之 1 也進一步規定：法院的裁判應依「子女之最佳利益」，審酌一切情狀（通常也會參考社工人員之訪視報告），尤其應注意下列事項：

1. 子女之年齡、性別、人數及健康情形。
2. 與子女之意願及人格發展之需要。
3. 父母之年齡、職業、品行、健康情形、經濟能力及生活狀況。
4. 父母保護教養子女之意願及態度。
5. 父母子女間或未成年子女與其他共同生活之人間之感情狀況。
6. 父母之一方是否有妨礙他方對未成年子女權利義務行使負擔之行為。
7. 各族群之傳統習俗、文化及價值觀。

⁵ 請參考最高法院 106 年度台上字第 1002 號民事判決。

⁶ 可參考最高法院 100 年度台上字第 915 號民事裁定。

⁷ 民法第 12 條規定：「滿二十歲為成年。」

⁸ 民法第 1055 條規定：「夫妻離婚者，對於未成年子女權利義務之行使或負擔，依協議由一方或雙方共同任之。未為協議或協議不成者，法院得依夫妻之一方、主管機關、社會福利機構或其他利害關係人之請求或依職權酌定之」所謂「對於未成年子女權利義務之行使或負擔」，亦即一般所稱的「監護權」。

以上第六款也可稱為「友善父母原則」。離婚後的親職再規劃，除了一開始的監護權判斷外，還包括後續的探視權（與未成年子女會面交往之方式及期間）、扶養費等，因此配偶關係結束後，對於無辜的孩子，仍應維持合作的父母關係。法律上的這份期待，對於交往中的大學生而言，是很重要的啓示。「親職再規劃」的能力、「友善父母原則」的實踐，也必須由年輕時期培養，例如很多成人配偶由愛生恨，一直無法消化「被對方虧欠、辜負」的感覺，轉而以向子女醜化對方、破壞他方親子關係為報復手段⁹，這通常是自年輕時期起缺乏學習與指引的結果。

（三）「家事專業調解制度」及其啓示

有鑒於婚姻紛爭往往涉及諸多法律以外的問題，包括家庭動力關係、情感糾葛、未成年子女最佳利益之衡酌、家庭隱私等，且法院裁判確定後，當事人間仍有切不斷之血緣關係或對未成年子女之權利義務仍待持續履行，不宜以對立之裁判方式解決。為此，民國 101 年施行之家事事件法採「調解前置」制度，希望在法院裁判之前，能先在專業人員主持的家事調解程序中，增進當事人間之溝通，協助其平等理性對話，妥適處理歧見，共同尋找合理解決紛爭之方法¹⁰。對於交往中的大學生而言，當雙方感情發展遭遇挫折時，適時尋求適當的諮詢與協助，避免雙方惡化為對立式的攻擊，也是很重要的一步。

⁹ 這些情形也被稱為「父母離間子女症候群」(parental alienation syndrome, PAS)：父或母一方或雙方刻意在子女面前醜化對方，希望藉此讓孩子敵視對方、支持自己，將孩子視為籌碼或工具以爭奪監護權或回應內在的不平衡。請參考：兒童福利聯盟文教基金會，「2017 年離婚子女困境暨親職現況調查報告」，網址（2020/3/1 瀏覽）：<https://www.children.org.tw/research/detail/72/1004>

¹⁰ 家事調解，以事件類型觀之，離婚居冠，約占終結事件之 42%，其次為涉及未成年子女之親權、給付扶養費及會面交往等，合計約占 25%。以上摘錄整理自司法院 - 主題資訊：「提升家事調解效能 司法院研議精進方案」，網址（2020/1/14 瀏覽）：<https://www.judicial.gov.tw/tw/cp-1477-79702-4c5a1-1.html>



四、相關案例探討

不滿前妻再婚，男子竟教小孩「媽媽很髒，別理她」

(三立新聞網社會中心 / 綜合報導。2016/2/6)

破碎的婚姻中孩子總是最無辜的一方，桃園一名簡姓男子與妻子離婚後，兩人子女由雙方共同監護，不過簡男因不滿前妻與他人再婚，不僅拒絕讓她探視，甚至還向自己的孩子說「媽媽很髒，不要理她」，法院認定簡男行為違反「善意父母」原則，將監護權歸給前妻。

據《蘋果日報》報導，簡男在2年多前與妻子離婚後，兩個小孩跟著父親生活，母親則有探視權。簡男對前妻離婚後與他人再婚感到相當不滿，不只不讓前妻探視子女，還向孩子灌輸母親負面的形象，該名母親憤而向法院聲請單獨監護，法官認定簡男違背「善意父母」原則，裁定監護權歸給母親，但簡男仍保有探視權。

<https://www.setn.com/News.aspx?NewsID=122079>

在上述案例中，簡男因不滿前妻與他人再婚，拒絕讓她探視小孩，還向孩子說「媽媽很髒，不要理她」。你認為簡男的心態或認知為何？對於孩子可能會有何影響？你是否認同法官把監護權改歸母親的裁判？如何促成父親、母親、孩子三方，日後發展更正向的親子關係？



五、教學活動：議題與討論

- 本單元所介紹的法定離婚原因，雖然是婚後所發生，但你認為是否可能在婚前的交往階段，便預先觀察到對方有此等跡象？
- 透過《家事專業調解制度》一片介紹的理想離婚、友善父母，你認為若交往對象已不適合，該如何表達？如何平和分手？
- 你認為在交往或擇偶時，對方最重要的條件為何？本單元將我國民法的法定離婚原因歸納、分類，這些類別中你最不能忍受的是哪幾類？反觀自己，是否也隱藏著對方可能踩到的地雷？除了這些「法律認證的地雷」外，哪些是你認為該設下停損點的重大事由？（例如有大學生說「口臭」絕對不能接受……）
- 你是否願意分享親友間因為婚姻失和而曾有的爭執？他／她們是合作的父母嗎？你是否聽聞或經歷過父母對子女的離間行為？可能的影響為何？



六、相關資源

6 大婚姻秘訣分享：婚姻故事－每個想談感情的人都要看

2019.12.12

【YouTube 短片】 14:17

<https://youtu.be/lKKnz1T2ApE>



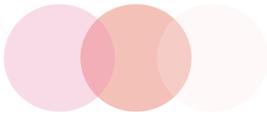
《婚姻故事》這部電影將婚姻關係中的衝突與和解深刻描述，相當感人。YouTuber 水尤水某也透過這部電影分享了他／她們「婚姻中的六大挑戰」：「最愛，也是最恨」、「最懂，也是最不懂」、「只有感受沒有對錯」、「最炙熱的冷戰」、「是隊友也是獨立的個體」與「清官難斷家務事」。面對這些挑戰，他／她們認為最重要的就是溝通，若少了溝通，伴侶也就只是兩個陌生人。

單元六

情感關係「賴」不掉 社群網站、通訊軟體與情感交往

撰稿者

蕭靖融



單元內容

- 一、引言
- 二、主題短片介紹
- 三、觀念澄清
 - (一) 社群網站滲透了我們的生活
 - (二) 當我們「賴」在一起
- 四、相關案例探討
- 五、教學活動
- 六、相關資源





一、引言

人與人之間的溝通與互動模式，自網際網路問世之後便產生很大的變化，傳統紙本書信的情感交流方式已不復存在。進入資訊發達與網路流通迅速的時代，從桌上型電腦的使用，到筆記型電腦、平板電腦，進而到智慧型手機的出現，越來越輕巧的硬體設備與裝置，使人際網路的互動更加便利，而各種社群網站與通訊軟體也應運而生。現代情感關係的開展、維持與結束的模式已離不開這些人際網路交流媒介，本單元教學目標主要探討現代大學生的情感交往如何受到社群網站與通訊軟體的影響。





二、主題短片介紹

對於今日的「滑世代」大學生來說，很難想像沒有網路的生活，而智慧型手機的普及，更助長了社群網站與通訊軟體的使用頻率，以 FB 與 LINE 為例，截至 2019 年 FB 全球用戶已達 22 億人口，臺灣用戶則達 1900 萬；而 LINE 的臺灣用戶則突破 2100 萬。這些網路通訊科技的發達，改變了人際互動的方式。它成為交友、維繫感情、尋找約會對象的主要媒介。當談情說愛不再需要面對面進行，而是透過大量的網路互動（如貼圖、個人影片、貼文、留言、傳訊息等），作為理解彼此生活的主要資訊來源時，那麼當情人之間產生「數位落差」或是「資訊不對等」的情況，該如何面對與處理因為社群網站或通訊軟體所產生的情感關係危機呢？

在進行社群網站、通訊軟體與情感交往的討論之前，可應用以下網路小短片引起學生對於網路通訊媒介的討論興趣。短片用詼諧的方式描述現代人對於網路的依賴已經影響情感交往的真實性，片中女主角的男友沒有使用任何社群網站，因而讓女主角開始懷疑起自己交往的對象，短片呈現出許多現代人的荒謬焦慮——不去相信眼前的人，而是相信網路所建構的世界。從短片可讓學生延伸思考傳統與現代人際交往模式的差異，以及社群網站、通訊軟體與情感交往的相關議題。

嚇死人！！2017 年了怎麼會有人沒用社群網站？！

2018.02.02【YouTube 短片】02:28

影片以誇張的劇情呈現男女交往後，女方才發現男方竟然沒有使用任何社群網站，與朋友焦慮地尋找男方在網路世界是否有留下任何足跡。當中的對話凸顯現代人對網路的依賴程度，可能到了匪夷所思的地步。

<https://youtu.be/V4-QLv00-v8>





三、觀念澄清

人們認識新朋友與維繫情感交往的方式從「寫信」、「打電話」到「上網」，而交友的名稱也從「筆友」到「網友」，這當中的變化主要在於人際互動媒介的轉移。由於網路科技的發達，現在對於滑世代的大學生來說，「即時性」與「便利性」是建立人際關係先決條件。大學生活多采多姿，學生間認識彼此的方式，除了實體社團與課程的互動外，事實上更多的情感交流已深深依賴社群網站與通訊軟體所創造出來的多元性空間。例如：社群網站可以貼文更新個人的動態、傳送公開或私人的訊息、追蹤他人的最新公告；而通訊軟體則可以一對一或是一對多的進行公開或私下的交流。這些新型的科技介面之使用，顛覆以往人與人之間情感交往的模式，也可能讓人際互動既迅速又疏離、既親密又陌生。社群網站與通訊軟體的推陳出新，讓人際互動與交友既方便且迅速，但在這看似便利的情感聯繫方式背後，也產生許多不同於以往的戀愛問題。以下討論社群網站與通訊軟體對情感交往的影響。

(一) 社群網站滲透了我們的生活

目前全球流行的五大社群媒體有 LinkedIn、Twitter、FB、IG 及 Snapchat。以臺灣來說，最多人使用的是 FB，但已有不少大學生轉向使用 IG。這些社群媒體在大學生情感交往過程中扮演相當重要的角色，因為人際互動的主要媒介已從實體接觸轉向虛擬空間的介面操作與瀏覽，所以我們認識一個人很可能是透過他 / 她在社群網站所「秀」出來的照片、文章、影片來理解對方的過去與現在。

建立關係的初期，人們熱衷於「追蹤」自己感興趣的人所發佈的動態消息，或是藉由瀏覽對方的歷史紀錄，得知她 / 他對於生活的看法、工作狀態、意識形態、政治立場，甚至性傾向等身分。當情人開始確認彼此的關係，而進一步交往後，對於社群網站的使用或操作方式的不同，便可能成為關係緊張的導火線。例如是否要在 FB 公開情感狀態，雙方意見相左，一方認為既然交往了，便應該更改情感狀態，公開讓所有人知道關係的存在；但另一方認為這是個人隱私不需要昭告天下，戀人間的猜忌、懷疑很可能因為一個小小的 FB 設定而產生

紛爭。另外，有些社群網站的隱私權設定能過濾或排除排除特定人選瀏覽文章的權限，當情人之間想保有隱私時，將其排除在外，卻被其他共同朋友發現，轉而告知當事人，這又會成為情人間爭吵的事件。

情感關係需要維繫與經營，更重要的是實際的接觸與相處，當人們過度依賴虛擬空間營造的華麗影像，寄情於「炫耀」自己的生活所獲得的「點讚」數，而忽略言語的溝通與心靈的交流，那麼情感關係的距離看似很近，實際上心靈的距離可能很遙遠。水能載舟亦能覆舟，社群網站提供所有人交友與接觸潛在伴侶的機會，我們能認識更多的朋友，然而進一步建立關係成為情人之後，需要討論彼此對於社群網站使用上的看法，才不會讓原本用來維繫關係的網路科技成為疏離關係的元兇。

(二) 當我們「賴」在一起

除了前項所提到的社群媒體，通訊軟體也是目前廣泛被使用在人際互動的網路科技產物。由於網路通訊免費的機制，讓它幾乎已經取代了電話通訊的功能，現在的戀人已經不煲電話粥，而是使用各種免費的通訊軟體來溝通聯繫，LINE 是臺灣目前最多人使用的通訊軟體，而它所帶來的好處除了免費通話之外，還有傳遞訊息或是貼圖的功能。這些功能在情感建立初期可以避免雙方通話所產生的尷尬，但也因為顯示「已讀」的機制，讓使用者產生困擾。根據《自由時報》的街頭調查，大學生對於喜歡的另一半「已讀不回」、「不讀不回」都會感到困擾，常常因為訊息的中斷而感到焦慮、生氣或是傷心。

由於網路的便利，讓人際互動更加頻繁與迅速，導致人們失去等待的耐心，有時候對話需要沉澱或留白，甚至有點距離才能產生美感，通訊軟體已經剝奪人們想延遲對話的權利，它的「已讀」機制迫使任何人必須對話題的開始或結束負責，尤其是對於情感關係中的「被追求者」無形中產生回應訊息的壓力。有鑒於此，軟體開發商乾脆讓使用者可以選擇是否呈現已讀狀態，但這又產生另一項「不讀不回」的問題。「賴」不掉的對話與訊息也許提醒了現今的使用者，情感關係的建立需要更多元的交流與對話，並且需要沉澱的時間與空間，而非緊迫盯人的聊天就能成功締結或穩定關係。



四、相關案例探討

(一) 伴侶不使用社群媒體怎麼辦？

以下案例來自於 Dcard，是大學生普遍使用的交流平台，該篇文章引起了廣大的迴響與討論，網友自身的實例說明了人際交往對於社群媒體的依賴程度。當這時代還是「有人」不使用社群網站進行交流，伴侶之間情感關係的維持會產生什麼樣子的問題？又或是其實省卻了不必要的麻煩？運用此則實例可引導學生思考社群網站對於建立或維繫情感關係，在實際交往層面有哪些好的或壞的影響。

文章網址：<https://www.dcard.tw/f/girl/p/224329994>

#小更新#沒有FB、Dcard、Instagram的男友

女孩 · 2016年7月9日 00:18

這年頭臉書不常用的人很多
但沒有臉書的人，特別少

從我4.5年前知道我男友這個人以後
他就沒有facebook
一開始覺得很好奇，明明同學校卻也搜尋不到
還想說是不是沒用本名
之後同班以後，才知道根本沒有

原因

之後在一起以後，我問了
他說很麻煩阿，感覺也不是太必須的
當他身邊每個人都在用，用臉書看漂亮女孩
或是用臉書看好笑訊息、影片
也不會激起他的興趣，去辦
我也是滿佩服的

而我是一個愛po文愛分享愛亂標記朋友在文章的人
以前剛在一起，po個出遊文
他朋友都還特別密他虧他之類的
他才來問我發了什麼
但也不會想辦帳號看啦
只會叫我截圖哈哈哈
雖然他有時候也會看我的臉書和lg
但也都是在我身邊看，不會感覺偷偷摸摸的
最近開始補習，好像要加入一個臉書社團
男友還叫我幫他加入😁

感覺，沒有社群軟體的男友
比較不會看到別人回覆或是他回覆別人
之類的那種
不會因為這種事情生氣吃醋
也滿好的

透過這個例子可以探討社群媒體的使用對情感關係經營發展的影響，不論是使用或是不使用社群媒體都存在著各種利弊得失，情感的維繫需要不斷的溝通與協商，建立彼此都認可的交流模式，才有可能雙贏。

(二) 私密影像被散播至通訊軟體或社群媒體怎麼辦？

本案例以紀錄片《你在看我嗎？》的前導預告片來引導學生討論「復仇式色情」的議題，通訊軟體帶來便利，讓伴侶之間的溝通無障礙，彼此間照片、影像甚至視訊的傳播都很迅速。當雙方關係良好時，這些私密照可能尚無流傳出去的疑慮；但當雙方關係破裂後，往日的情誼不再，有些人便會刻意散播這些影像作為一種「復仇式色情」。復仇式色情是親密關係中的暴力，它泛指「沒有得到當事人同意，故意散佈其性私密影像而使他人得以觀覽」的行為，通常發生在分手情侶的報復舉動。根據 2017 年婦女救援基金會的統計顯示，每 10 個

人當中，就有一個人的性私密影像外流；從年齡、性別交叉分析，又以 18 至 22 歲的女生比例最高，也就是說女大學生是最容易成為受害者的族群。面對此種親密關係中的威脅，不論男女都應該進一步思考如何保護自己身處數位時代的隱私權。

你在看我嗎？ Revenge Porn —預告片

2017.04.26 【YouTube 短片】 02:51



<https://youtu.be/fh4yxW8JR9U>



五、教學活動

目前人際網絡的建立已經離不開社群網站與通訊軟體聯手編織而成的虛擬世界，某些傳統人際互動模式逐漸消失。這是網路科技發達的成果，面對這些「成果」大部分的人適應良好，有些人則擔心太過依賴網路互動的結果是失去了面對面的交流能力。

本單元的教學活動，可先邀請學生記錄使用社群網站與通訊媒體的情況，並請學生思考自己是否太依賴。接著，進行分組討論：

1. 一天花了多少時間在虛擬空間與人互動？
2. 現代大學生能接受多久不使用這些互動媒介？
3. 如果不用社群媒體與通訊軟體，會用什麼方式進行人際互動？

亦可進一步邀請學生進行實際體驗，記錄自己一天不用 FB、IG 或是 LINE 的情況後，與同學分享。

那些已讀不回的人到底在想什麼！

2019.04.26

【YouTube 短片】 05 : 07

<https://youtu.be/VaEbDI1K4CY>



以接收者角度說明使用通訊軟體時，所產生不想回應對方的可能原因，包含「覺得對話結束了」、「真的在忙」、「懶得回」等，提醒大家站在對方的角度來思考回應訊息的輕重緩急。

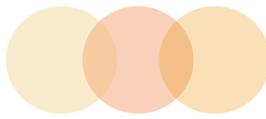


單元七

愛你在心，口「男」開

撰稿者

鍾成鴻



單元內容

- 一、引言
- 二、主題短片介紹
- 三、概念說明
 - (一) 有毒的男子氣概
 - (二) 善用「我訊息」溝通模式
- 四、相關案例探討
- 五、教學活動：情感關係保衛戰
- 六、相關資源





一、引言

近期有些網路紅人在臉書錄製各種不同撩妹金句，也有不同名人的撩妹語錄，讓許多人在網路社群上笑開懷。然而，可能也有人隱約感覺怪怪的卻不敢說出口，或者害怕別人認為自己太敏感，被認為「開不起玩笑」，或是不想破壞大家的好玩興致。

「撩妹」這樣的追求方式，雖然受到許多年輕人喜愛，但其中有許多問題值得深思，例如：異性戀中心的預設、男主動女被動、對方感受真的有被撩嗎？還是感覺被騷擾？檢視這些撩妹語錄，不難發現充斥著男性氣概下性別權力不平等的對話、感受與情境氛圍。

良好的溝通與互動，是情感關係中的伴侶需要學習與練習的，而要如何回應對方，表達出自己喜愛的方式，其實也需要許多對話與反思。因此，情感關係的維繫與經營，得放下既有的性別角色框架，方能好好真實面對這段關係。

本單元課程目標主要讓學生能夠回顧與檢視自己過去的親密關係互動經驗與相關想法，接著運用團體分享方式讓學生彼此間能夠替代性學習，進而改善自我與他人情感關係的經營與維繫之道。

在此特別說明的是，本課程之設計緣起於一個男學生居於多數的教學環境，故本單元命名為〈愛你在心，口「男」開〉，以下相關的教學活動均特別適合放在男性的情感教育脈絡中。



二、主題短片介紹

當代流行的韓、日、臺等戲劇裡充斥著浪漫愛情，建構出理想的愛情世界。請學生觀賞以下影片中的「撩妹」片段，一同找出構築浪漫愛的元素，並進一步剖析其背後的性別意涵，反思浪漫愛在現實生活中所帶來的危害。

遇見愛情－男生的情感表達

2015.01.12【YouTube 短片】 15:31

呈現男生在不同成長階段，所經歷的情感挫敗、失戀的歷程，透過自我反省瞭解傳統男子氣概的性別刻板對情感表達與互動的影響。

<https://youtu.be/cAc1onmeqUA>



周杰倫 Jay Chou 等你下課－最強真人版

MV Cover 翻拍

2018.02.13【YouTube 短片】 04:36

該 MV 男主角從中學開始暗戀女主角，可惜畢業後二人各有發展，即使男主角用盡方法，搬到對方住所附近也沒造就一次「不期而遇」。主要呈現男生用盡一切方式想讓女生知道自己的愛意，但始終沒有得到女生正面的回應，男生內在感受可能是失望、沮喪或是憤怒等負面情緒。從另一種角度來看，私下窺探、打聽他人隱私其實是種騷擾，從事跟蹤、盯哨、守候、尾隨等行為甚至可能構成性騷擾。

https://youtu.be/5aGRw0_gSxY





三、概念說明

(一) 有毒的男子氣概

所謂「男子氣概」指的是個體身處在社會文化，透過有形或無形的學習與教導，進而慢慢形塑具陽剛的性別特質、性別角色的思考與人際互動方式。1935年美國人類學家 Margaret Mead 在《三個原始部落的性別與氣質》一書，以人類學研究方法觀察說明性別氣質（柔弱或是陽剛），其研究發現性別特質是由後天環境與文化所塑造，並非天生，甚至在父權體制下，男性被認為應該要非常強壯、有肩膀，不可以表現出軟弱哭泣的情緒。

澳洲插畫家 Luke Humphris 過去曾深受這種「有毒的男子氣概」（Toxic masculinity）所傷，因此畫下自己過去受傷的經歷，期盼告訴所有人——不論你是男性或女性，都不該被刻板的性別特質所侷限。明明很難過，卻找不到釋放情緒的方法；明明日子過得很痛苦，鼓起勇氣向外求救，卻被說「嘿！Be a Man」，其實就是一種「有毒的男子氣概」。

此外，男子氣概對於男性在情感表達上，也規範許多男性的行為表現與思考模式，如：「男生應該要做什麼，才是真正男子漢」、「男生應該要有點壞壞的，女生才會喜歡」、「當女生說『不』時其實是想『要』，只是不好意思」；或是在女同志群體中也可能有崇尚陽剛氣概者，例如 T (Tomboy) 的形象多為陽剛、男性化，亦可以視為是一種對既定性別刻板形象的對抗表現。

在現今社會，仍充斥著許多性別權力不對等的互動關係，我們可以嘗試去覺察自己與另一半的親密關係是否存有既定刻板印象或習以為常的親密互動模式，便有機會發現與修補伴侶關係中的小黑洞，進而改善雙方的親密關係。

(二) 善用「我訊息」溝通模式

「我訊息」溝通模式能夠在伴侶關係溝通上讓對方了解自己的情緒感受，避免產生防衛或敵意，能夠提升雙方溝通的效能，也避免自

己在情緒當下說出一些破壞性溝通的對話。「我訊息」溝通模式或許不是人人慣用的溝通說話方式，但藉由練習可以更加熟練，且創造出屬於自己適當的情緒表達方式。

「我訊息」溝通模式	
1	焦點專注在某一個事件上且真實描述事件面貌。
例	「哈囉！親愛的，我記得我們約了12點碰面喔！但是已經12點30分了，我還沒見到你，打你的電話、LINE也打不通耶！」
2	表達出自己對這件事情對真實內心的情緒感受。
例	「我其實很擔心你的安全」
3	說明自己觀察事件的詮釋，或是對你所造成的影響。
例	「因為我看見路上車很多，所以讓我好擔心你。」
4	說出自己的期待，甚至與對方討論下次遇到類似的狀況時可以做些什麼調整或準備？
例	「下次你如果一樣會晚點到，其實可以先讓我知道，我也比較放心。」



四、相關案例探討

給不給「虧」？

「我不喜歡那些男生追我的方式，他們只見過我一次耶，就來要電話說我很可愛，一直要跟我聊天。」

「你覺得不舒服嗎？」

「對，他們不認識我，他們只看到我的外表，但是他們不認識真正的我，怎麼可以隨便就說我可愛很喜歡我想認識我。上次還有一個人傳紙條要認識我，還跟蹤我。」

這段對話出自《性別平等教育季刊》第82期（49至54頁）其中一個小故事。該案例提供現代學生對於情感教育的態度與思考的課

題，例如：若向對方表達自己的愛慕之情，對方卻無動於衷，是要停止？還是繼續努力？而遇到對方過度追求時，該如何委婉拒絕且不讓對方感受到挫敗？

這篇案例帶入性別角度去思考情感教育，引發學生反思自己在情感關係中性別角色的行為差異。教學者可以從學生的親密關係經驗，帶領學生討論思考有關男子氣概、性別刻板印象帶來的負向影響，以建立良善且「溝通無礙、互動有愛」的親密關係。



五、教學活動：情感關係保衛戰

(一) 本教學活動設計主要目的為：

1. 讓學生能夠採用性別觀點，回顧自己的親密關係溝通互動經驗。
2. 運用團體分享方式讓學生彼此間能夠發揮替代性學習。
3. 重新建構自我與他人情感關係的經營與維繫。

(二) 進行方式：

Step1.

前一週的課後作業，先請同學準備 5 個印象深刻的親密關係經驗或因性別差異的互動方式，各別寫在 5 張的 A4 紙上，作為下週討論的素材。例如：

我以前有「告白受挫 / 被告白不舒服」的經驗，那就是我當時……我有跟對方「溝通鬼打牆 (導致衝突)」的經驗，因為那時……我有「被對方誤解」的經驗，而我只是做了……，對方就……

Step2.

邀請所有同學圍成大圈，教師大致說明課程的流程、內容及目標 (預計 10 分鐘)。

Step3.

進行分組討論（預計 30 分鐘）。（若未帶課前準備作業同學，老師也可以準備一些空白 A4 紙，預備給沒有準備的同學。）

1. 用撲克牌進行隨機分組，原則 3 至 4 人為一小組。（可促進與部分不熟識的同學討論，聽到更不同的經驗。）
2. 請每個同學將 5 個最印象深刻親密關係經驗或因性別差異的互動方式，寫在 5 張的 A4 紙上。（老師可以再做案例示範來增強同學擷取過去經驗。）
3. 邀請各小組同學進行小組分享，每人約 5 分鐘。

Step4.

各小組派一位同學代表分享，教師針對小組分享内容適時給予回應（約 40 分鐘）。

1. 可先請所有同學將自己的 5 張 A4 紙貼到黑板上（或擺在教室中間地板上），再請小組代表分享。
2. 分享過程中，教師嘗試引導了解學生過去的交往與相處經驗，甚至發掘潛在於自身的性別角色互動信念及性別刻板印象。

Step5.

教師統整回顧課程重點以及同學對於課程的回饋（約 20 分鐘）。

統整回顧本次課堂同學的情感經驗，並澄清破解性別刻板印象，最後邀請每位同學用一句話分享自己今天在課程中的學習心得與收穫。有助於強化學生課程學習與性別知識解構，甚至重新建構自我嶄新的性別意識。



六、相關資源

初戀很美，但真愛可能在後頭

2017.12.06

【YouTube 短片】 01:58

<https://youtu.be/kqjMMk6abmg>



根據教育部 2015 年進行的情感教育調查，臺灣學生平均初戀的年齡發生在 12.6 歲。但是你知道嗎？想要尋找真愛，必須有點耐心累積戀愛經驗。究竟要累積多少經驗才能找到真愛呢？

自然的讓關係升溫可以這樣做

2019.12.10

【YouTube 短片】 07:26

<https://youtu.be/6AGJGuMfe-0>



網紅介紹三種可以讓關係自然升溫的方式，包含善於表達情感、懂得判斷對方狀態及不隨便放棄。在表達情感部分，片中介紹男生應該如何以語言及非口語訊息表達自己的情感，讓對方可以瞭解到自己真實想法與感受，藉而提升彼此親密關係。

和另一半順暢溝通，就是在關係中快樂的秘訣

2018.08.02

【YouTube 短片】 02:59

<https://youtu.be/JLbd8i0yFsg>



鄧惠文醫師介紹伴侶間溝通的四個小撇步，包含自我發問、轉譯溝通、具體實例及正面表述。藉由這四個小撇步，可以讓彼此的溝通更加順暢，讓關係更健康。

單元八

沒有「贊同」，是在「哈囉」
合宜合意的親密關係

撰稿者

蕭靖融



單元內容

- 一、引言
- 二、主題短片介紹
- 三、概念說明
 - (一) 合宜與合意的親密關係
 - (二) 性協商的概念與模式
 - (三) 積極性同意
- 四、相關案例探討
- 五、教學活動：性別換位思考
- 六、相關資源





一、引言

揮別國高中青澀歲月的升學壓力與苦悶生活，學生進入大專校院後，開始期待成年世界的多采多姿，探索屬於自己的生活方式，認識新的人事物，並且與同性或異性建立各種人際交往或親密關係。情感世界的探索過程，可能從期待遇到「對」的人；經由一段時間相處，雙方磨合彼此的個性、興趣與人格特質；最後「合則來，不合則散」。

親密關係的建立，包含心靈的契合程度與身體的接觸。談戀愛的過程中，性關係也是不可忽略的重要內涵，但學校教育鮮少提及如何正向地談論、面對性邀約與性行為，更忽略過程中雙方的溝通與協商。本單元課程目標主要探討親密關係中的性活動，引導學生思考親密伴侶關係中的性邀約與性協商，並讓學生理解安全性行為的重要。



攝影：楊昀蓁



二、主題短片介紹

新聞媒體常報導感情衝突或性議題相關案例，而這些報導多是負面的社會事件，並且為了提高收視和點閱率，媒體往往刻意以聳動的標題包裝這些事件，將「性」描繪為敗德壞事。但是，「性」與人的身體、情感緊密交織，除了負面案件之外，應該引導大學生具備正向的思考——在安全性行為的前提下，有哪些正面的例子可描述性邀約的過程，以及性協商的可能。

在說明概念前，教學者可運用以下網路短片，向學生初步介紹性邀約與性協商該留意之處。透過短片引導學生認知性邀約應以合意為前提，接著請學生討論產生性邀約或性協商的各種情境，再進一步釐清相關概念，並說明性別差異在性邀約與性協商的過程中可能產生的權力關係。

Tea Consent

2015.05.12【YouTube 短片】 02:50

以喝茶比喻性行為，說明性行為的邀約或是過程，不論前、中、後，都應該尊重對方的意願，如果對方無意識或是喊停，就應該立即停止，強調性同意權（consent）的重要。

<https://youtu.be/oQbei5JGiT8>



三、概念說明

不論是 2017-2019 的網路調查數據或是衛生福利部公布的資料皆顯示，目前臺灣人初次發生性行為的平均年齡大約在 18 歲，而保險套公司「2019 大專院校性愛態度與習慣問卷調查」則顯示有八成以上的大學生已初嚐禁果，可見多數學生約莫在大學時期展開對性的探索。大學生已達法定成年 18 歲，必須開始對自己的行為負責，除了戀愛學分之外，也可能開始有性活動。關於性行為，不論是否在情感關係中發生，不論對象是異性或同性，首先需面臨的是，如何在合

適的情況下提出、或拒絕性邀約；若雙方合意，接下來的問題則是如何在性行為的過程中進行協商。以下說明相關概念：

（一）合宜與合意的親密關係

親密關係的進展會隨著雙方對彼此的認識而越深越廣，當異性戀伴侶之間開始討論是否發生性行為時，男女雙方的準備度不同，受到社會檢驗的標準也不同。通常女性會承受較大的社會壓力，不被鼓勵主動探索性活動；而社會對於異男從事性活動則抱持寬鬆的態度，甚至鼓勵其勇於嘗試的行為。雙重標準之下，異女除了面對社會傳統壓力，還有來自男方的施壓。多數異女一方面不知道，如何在自己準備好時，主動提出合宜與合意的親密關係；另一方面也不清楚，當自己還沒準備好時，該如何拒絕性邀約。相較於異性戀女性面對性邀約的兩難，同性戀所面對的壓力較多來自於個人的性別認同與性傾向的問題，而非傳統社會對處男的嘲笑或是對老處女的撻伐。

當大學生在發展合宜與合意的親密關係時，通常會形成情侶之間的默契，產生屬於情人之間的邀約語言。在社群網站上常見相關的討論，例如：「如果想和對方發生性行為，會如何暗示？」許多網友會提供個人經驗來說明親密關係中的溝通互動，像是「要不要玩一下？」、「想不想運動？」、「家裡沒有人」、「明天不用上班」、「來我家看貓」、「來去泡溫泉」等，這些都是在邀約時常用的暗示。邀約模式因人而異，需要注意的是，當提出邀請時，所有人都應該理解，對方有拒絕的權利，不是邀約就一定能成行，必須依照當時對方的生理與心理狀況而定。如果邀約成功，下一步便是性行為過程中的協商。

（二）性協商的概念與模式

性協商是在發生性關係過程中，雙方對於性行為的彼此認知，以及對性活動內容的理解、討論與妥協。例如：發生性關係的時間、地點、方式；過程中保險套或道具的使用與否、性姿勢的變換等。性行為過程中，雙方都應具有權利隨時終止或喊卡，任何一方感到不適或不舒服，都不應該繼續下去。

相較於異性戀的性協商過程，同性之間的協商沒有因性別造成權力不對等的情況，但也可能因為其他因素而讓伴侶在協商時某一方總是處於劣勢，例如：年齡、體型、性別氣質、權力關係等因素。

在異性戀性行為協商的過程中，女性常位居弱勢的局面，擁有較少的話語權，並將主導權交由男性來決定性行為的過程與內容。除了被色情媒體所影響，認為性活動是以男性射精為結尾之外，女性在成長的過程中被教導應該要純潔，對性應該三緘其口，不問、不說、不談；若是性行為開放一點的女性，則會被冠上蕩婦或是公車，甚至「破麻」的臭名，導致女性對於性活動的內容與過程沒有置喙空間。因此，性行為的過程，女性往往交給男性來主導，而失去協商的機會，就算覺得不舒服也不知從何說起。

隨著社會逐漸進步，性別平等意識日趨普及，大眾也漸漸開始討論、重視性行為中的協商與溝通。合意與合宜的性行為強調——在性行為之前與過程之中，雙方皆能表達自己的看法，並且尊重對方的意見，不違反對方的意願。

有些異性戀男性不知該如何拿捏性行為的過程，認為女性說「不」就是「要」，誤以為女方是欲拒還迎。事實上，如果沒有獲得女方積極性的同意，男方在性協商的過程中就必須持尊重態度，才不致演變為「約會強暴」、「熟識強暴」或是「撿屍」等社會事件。相對地，女性也應該學習在性行為的過程中主動表達自己的意願，才能清楚明白地讓對方知道自己是否積極同意。

(三) 積極性同意

每個人都有權利在發生性行為的過程中表達自己的意願，但在父權文化影響之下，女性的聲音很容易被漠視與忽略，所有的抵抗行徑都是種「默許」，除非強烈掙扎反抗，才算得上「拒絕」。於是，西方婦權團體早於 1980 年代開始推廣「說不就是不」的口號，期望當女人清楚表達「不」的意願之後，能真的被對方重視，但無奈的是還是有許多人認為女性比較害羞，說「不要啦」，實則是鼓勵伴侶以退為進的一種方式，所以仍一意孤行，而最終不歡而散，甚至以悲劇收場。

為了杜絕模糊地帶對女性造成的傷害，1990 年代後期西方婦權團體認為「說不就是不」無法正向表達女性自主的意願，還可能產生誤會，所以開始強調「積極同意」的重要性。積極同意的模式為：「行為人必須先以語言或積極行為表達希望發生性行為的意願，確認對方接收到訊息後，並且以語言或積極的身體動作回應性邀約，才算是合意性行為」。簡單來說，積極性同意強調的是「我說要，才是要」(Only yes means yes) 的概念，試圖揮別以往「我说不，就是不」(No means no) 的消極拒絕情況，臺灣婦女新知基金會在 2018 年提出「積極同意入法」的草案版本，就是期望能將積極性同意的概念納入性自主修法的範圍。

四、相關案例探討

「大叔」求解：該如何教孩子「積極同意」

以下案例為網友對於性邀約與性協商的實際提問，網友「大叔」以個人經驗表達自己不清楚女性「積極性同意」的標準與範圍。該案例不僅突顯女性普遍無法主動開口表達個人意願的困境，也呈現這位男性沒有進行性協商的錯誤示範。

網友「大叔」認為每次性行為的發生都是兩情相悅，但是他的「兩情」相悅，實則是自己的一廂情願，他描述自己好幾次在沒有徵求對方「積極同意」的情況下發生性行為，甚至在對方失去意識的情況下發生，但由於都沒有被「提告」，所以「大叔」誤認自己的得逞行為，是獲得對方的同意。事實上，這就是早期迷思「女生說不，就是要」的錯誤實例。

這位「大叔」在網路上拋出這個錯誤示範，正好讓大家進一步思考：自己是否也和「大叔」一樣，不清楚「積極同意」的定義，誤觸法網而不自知。

大叔我這輩子交過差不多 10 個女友（從 13 歲到 38 歲的歲月裡）基本上每次性行為都是兩情相悅的發生……吧？
（看完這幾年台灣性侵案件，我有點不肯定了）

但是！沒有任何一個女友在剛交往曖昧階段會主動對我說過 我今晚想跟你做愛！
因為我生長在亞洲華人圈的世界
我一直覺得亞洲人很矜持的 每一個出去約會 都會說今晚只有同房而已 或是要分床

每一個都是要用各種招式 我才能進去
例如故意沒訂到兩間房 或是兩張床的 或是晚上有喝好喝又貴的香檳
每次都要很紳士 因為女孩都是淑女 也很難開口說我想要

很多都是熱吻擁吻磨蹭 拼命暗示我想要 女孩在初次都會推開 拒絕之類的
（亞洲文化不是都這樣嗎？女孩要有矜持不能讓對方覺得自己很容易 或太隨便）

當然發生關係後 確定雙方是深一度的交往了
之後對話就比較簡單 今晚要吃炒飯嗎？之類的

我的記憶中 整晚被推開 只有到三壘 但趁女孩睡著時盜回本壘的次數不下 5 個次（有一次是才認識 5 天 一起旅遊 在第 4 天 接吻 當天晚上趁她睡著達陣的，但就變交往幾天，後來因為分隔兩地而分手）
雖然和她們後面都有繼續深度交下去 沒有遇過被提告性侵的事情發生

但是，是我的想法錯了嗎？
真的要女孩明確的講出：今晚可以打炮 甚至有文字記錄
才是大多數人正常發生關係的方式嗎？

因為她們都沒說過要啊
就連我現在的老婆 當初也是耍些花招 只有單房 單床 還試了好多次（因為我太緊張硬不起來）才成功達陣 老婆也沒開口說想跟我做愛

各位看官 我想請問一下
您們和男 女友 或是老公 老婆 第一次的經驗 是直接說明的嗎？
還都是跟我一樣 曖昧到不行 最後用奸招得逞的？
噢，我很怕我想法錯了 以後兒子照做 結果變性侵（我老婆是說不會啦 都一起相約一起進旅館了，這不是暗示嗎？但她是外國人，不懂台灣女孩的想法，我也突然不懂前面 8 個女友的想法了）

文章網址：https://moptt.tw/p/feminine_sex.M.1556265011.A.436



五、教學活動：性別換位思考

性協商的過程中，性別往往影響我們如何與對方進行討論與探索，異性戀男女雙方容易陷入主動 / 被動的窠臼當中。欲跳脫性別框架可進行換位思考，邀請學生分組討論後，推派一名上台分享。

請學生先以情境劇的方式呈現親密關係協商過程中的對話，並且試著扮演不同的性別角色，譬如異性戀、非異性戀的模式，模擬可能遇到的情況。教學者須引導學生思考——親密關係的協商過程，為何某些人常處於主導位置？為何某些人常是妥協的角色？又如果要改善此種協商關係，可以怎麼做？邀請學生集思廣益討論：

- 當自己被強迫進行性活動時的感受。
- 不同性別角色在性協商中的差異。
- 請女同學進一步討論「十種如何主動進行協商的方式」。
- 請男同學進一步討論「十種如何耐心等待對方積極同意的方式」。
- 提醒雙方進行性別換位思考，避免在協商的過程中以情緒勒索的方式脅迫對方就範。



六、相關資源

#ConsentIsSimple 系列影片

共 3 部影片。

<https://reurl.cc/ygZlzE>



以男女性器官的可愛動畫，呈現雙方的互動，若女方感到不適，男方就應該立即停止自己的行為。「Consent is simple. If it's not yes, it's no.」確認關係中彼此的意願，是最基本的尊重。

Consent Explained: What Is It?

2016.12.22

【YouTube 短片】 01:46

<https://youtu.be/5vmsfhw-czA>

IF YOU HAVE BEEN RAPED
OR SEXUALLY ASSAULTED,
PLEASE KNOW THAT IT IS
NEVER YOUR FAULT!

以朋友之間互動說明徵求同意的重要，性活動更是一項需要彼此雙方合意下才能進行的互動。強調每個人都有權力在任何時候表達自己的意願，並點出藥物與酒精可能會讓人喪失行使積極同意權的能力，在沒有獲得對方同意下的性活動就是犯罪。影片最後提醒觀者，若你身為性侵案的受害者，不要責怪自己，應尋求協助。

Maybe Doesn't Mean Yes — 「也許」不代表「同意」

2017.10.26

【YouTube 短片】 02:27

<https://youtu.be/-olgcmmIlokQ>



以歌曲搭配童趣的小動畫訴求性協商的重要性。歌詞以不斷重複的「No means no.」、「Maybe doesn't mean yes.」、「Yes means yes.」強調性協商的重要概念與精髓。

Understanding Consent — 了解合意性行為的重要

2017.02.15

【YouTube 短片】 03:02

<https://youtu.be/raxPKklDF2k>



說明性行為的發生需要彼此的協商以及雙方積極的同意。影片以日常中與朋友規劃出遊為例，說明進行性行為也是需要共同規劃、雙方同意的事。片中也特別說明「如何得到同意」與「如何給出同意」的方式。

合意性行為英文怎麼說？

2018.12.14

【YouTube 短片】 02:00

<https://youtu.be/QgaZDQfrbGg>



Bingo Bilingual

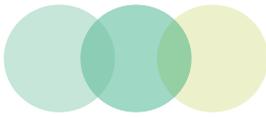
英文教學同時傳遞合意性行為正確觀念。透過「合意性行為」單字的字根、文法教學與全英文造句的練習，帶出與合意性行為中「No means no.」、「Sexual activity without consent is rape.」、「Silence doesn't equal consent.」等重要概念。

單元九

大學校園的師生戀 特殊愛情關係中的權力內涵

撰稿者

蕭昭君



單元內容

- 一、引言
- 二、主題短片介紹
- 三、觀念澄清
 - (一) 流行文化「美化」師生戀
 - (二) 解構學生對於師生戀的觀想與迷思
 - (三) 拓展對於教師權力無所不在的認識
- 四、相關案例探討
- 五、教學活動
- 六、相關資源





一、引言

.....

大學校園的愛情，不只發生在同儕之間，也會出現在有權力位階差距的師生之間。大學的相關課程，如何跟大學生深入討論師生戀？如何貼近學生經驗，拓展學生認識情感或親密關係的複雜動力，掌握師生戀這個內建「權力不對等」的愛情樣態，從而有能力在愛情關係中發揮主體性呢？





二、主題短片介紹

影片是性別與情感教育常使用的教學媒材。如何善用影片進行性別情感教育與提升學習成效，要訣之一是能夠將性別概念融入影片解析之中，帶領學生了解運用性別觀點看親密關係。底下的影片相當生活化及富有趣味，除能作為引發學生學習動機之觸媒外，亦能作為教師帶入與解析「異性戀慾望法則」、「異性戀常規」及性別權力關係等等的性別概念，更能從中引發關於合宜情感表達與回應方式之討論。

老師！…我可以喜歡你嗎？

2018.01.11【YouTube 短片】01:36

此為日本動漫改編的電影《情非得已》預告，內容描述一個情竇初開的女高中生，因緣際會喜歡上她的男老師，勇敢地向男老師告白。如果把場景移到臺灣，若這個故事發生在你身上，你會期待男老師如何回應？你如何看待大學校園的師生戀呢？如果愛上教授的是你的同學，你會給對方什麼建議呢？



<https://youtu.be/XaGAKOfN3m4>



三、觀念澄清

(一) 流行文化「美化」師生戀

從大學生熟悉的流行文化來看，師生戀的議題還算熱門，網路上不難看到類似「老師，我可以喜歡你嗎？」這種早熟的少女跟男老師告白的影片，PTT 或是 DCard 上也可見女學生抒發愛上男老師的 PO 文，或是問網友可以如何跟老師示愛的提問，底下留言也會看到同是天涯淪落人的留言，有的失戀 PO 文，還可以看到鄉民溫暖的回應，鼓勵作者勇敢療傷。

值得注意的是，許多回應對師生戀的想像，就是兩人相戀，呈現純真浪漫，跟一方是老師這個角色並無關係。甚至社會新聞或是娛樂新聞偶有對師生戀的「美談」，例如補教界名師跟當年補習的學生結為夫妻，娛樂圈哪幾對是師生戀修成正果，還要觀眾留言討論哪一對夫妻比較登對。前述大眾文化對於師生戀的美化，值得關注。嚴格而言，這些所謂的美談，比較是年紀大或有社會成就的成人，兩人在權力資源上相對匹配，面對的壓力或挑戰，跟本文所談的大學生容或有別，大學師生戀中的教授與大學生，在年紀、經濟資源、社會地位上都有相當大的差距，交往過程中必然面對校園或社會的倫理道德壓力。大學生的情感教育中，因此有必要教導學生跳脫浪漫，務實地認識師生戀。

(二) 解構學生對於師生戀的觀想與迷思

為了貼近學生的想法，我曾在通識課程的班級，以不記名方式請教學生對於大學校園師生戀的看法，結果發現：在自由民主制度下成長的當代臺灣大學生，對於愛情的想像，也輕易可見自由民主的日常生活信念，真誠相信每個人有權利擇其所愛，也願意慷慨祝福他／她人的戀情；除了相信愛無性別，願意支持同性婚姻；對於跨種族、社會經濟階級、年紀的戀情，也抱持浪漫的理解，這樣的態度，也及於大學生活現場出現的「師生戀」。

根據我的教學經驗，大學生普遍認為大學中的「師生戀」是兩個成年人之間的事情，基本上他／她們認為就是兩個人談戀愛，只是剛好一個是老師、一個是學生的身分，在大部分學生的想法中，這樣的身分顯然並沒有什麼特殊或是不妥。誠如一位大一女生所說：「小說中很多霸道總裁愛上平凡女孩、貧窮女生嫁入豪門，新聞上也有爺孫戀。所以，師生戀也沒有什麼不可啊！」有的學生進一步提出支持師生戀的理由：「媽媽身邊的朋友，聽說就有兩對修成正果的師生戀。」因此這位男大學生認為身旁如果出現師生戀，也將樂觀其成。

相對於前述大部分學生認為師生戀就是兩個成人單純談戀愛，應當給予尊重支持的觀點，只有不到一成的學生點出「師生的特殊關係」，認為其中可能出現「權力不對等」的關係，可能影響到其他學生的就學權利，例如擔心教授會因此在分數上偏愛自己的戀人，評分

不公平；但如果可以確定不會影響其他學生的分數權益，那大學生認為還是要給予師生戀祝福。另外，也有女學生「心思細膩」地設想——極有可能這個教授年紀比較大，甚至可能已婚。因此她認為，師生戀必須要確保是在彼此未婚的狀態，或是即使一方已婚，也是要確保對方是打算離婚的情況，才給予支持。若將問題提升到「如果你知曉跟自己一起修課的同學，正在跟本門課的任課教授交往，你對於師生戀的想法有無不同？」，大部分學生並未因此覺得有什麼特別，還是覺得給予尊重；但有比較多的學生提出教授必須要做到成績公平的前提；還有女學生特別提出「不要在公開場合放閃就好」。

換言之，除了堅持浪漫化師生戀，少數有能力看見權力議題的學生，卻僅止於看見成績分數的面向，對於一個教授在班級外或校園內外、專業領域的權力影響了解有限。同時，這個師生權力不對等的愛情關係，可能會如何影響愛情關係的品質與發展，權力較弱的一方是否有機會協商主體性，似乎不曾出現在學生的關注中。

這即是大學情感教育可以著力的地方，協助學生跳脫浪漫單純的視野，體認愛情關係並非真空、不食人間煙火，而是具體地存在日常生活的現實下。因為愛情關係的品質，必然是跟相愛的人所具備的物質條件緊密關聯，也就是說彼此具備擁有的資源，如何在愛情關係中運作，在在影響愛情關係的品質，浪漫也是要有條件支撐的。換句話說，在權力不對等、資源不對等的關係現實下，作為戀人的學生可以如何跟教授戀人協商平等的互動關係，這應當是在跟大學生談師生戀的議題時，必須處理的關鍵提問。

（三）拓展對於教師權力無所不在的認識

大學依法對於教授和學生的規範有根本的差異，學校無法禁止「師生戀」，但一般大學依法都會在聘書上加註提醒教授謹守專業倫理界線，相關法令看似沒有直接禁止大學教授與學生相戀，然而，教育部在 2019 年依照《性別平等教育法》所訂定頒佈的〈校園性侵害性騷擾或性霸凌防治準則〉，在師生關係牽涉到性或性別關係時，針對教師有一個原則性的規範，其中第七條：

「教師於執行教學、指導、訓練、評鑑、管理、輔導或提供學生工作機會時，在與性或性別有關之人際互動上，不得發展有違專業倫理之關係。教師發現其與學生之關係有違反前項專業倫理之虞，應主動迴避或陳報學校處理」，許多大學依據這個條文，在教授聘書上加註但書，值得注意的是雖然「師生戀」這三個字並沒有清楚的在聘書上命名，而是放在更模糊的「與性或性別有關之人際互動」、「不得發展有違專業倫理之關係」的敘述下暗示，甚至說如果有這種顧慮，「應主動迴避」各種構成彼此師生關係的機會，也可以說並未明文禁止「師生戀」。該條文的規範對象為教授，是要求教授主動迴避，並不是規範學生。

由前述條文說明可知，教授的權力影響，不是只有在執行教學時的課程評分成績而已，還有「指導、訓練、評鑑、管理、輔導或提供學生工作機會」等面向，這些影響力也會延伸到校外實習的機會，以及畢業後的工作機會獲得等。在這樣的情況下，如果學生拒絕教授的追求，他／她要擔心的就不會只是在學校的成績，更有可能是隨後能否在業界自在就業的問題。或是說，如大學生所言，授課教授跟同班同學可以戀愛，只要保證成績公平就好；但撇開成績，誰能保證在前述其他面向的機會也會是公平的呢？

換句話說，師生之間不對等的關係，包括專業知識、年紀，以及因為教師的身分所帶來的相關權力與資源，例如教師掌握權力分配獎懲、成績、獎學金、寫介紹信、介紹工作、專業評審、國考出題、業界擔任顧問等相關權力。這是學校生活的現實，但是這種不對等的關係，不一定表示教師就會濫權。也就是說，即使是不對等的權力，掌握權力的老師也可以善用權力，平等對待這個權力所及於的所有學生，*unequal but not abusive*。但是在大學校園中，一旦師生之間踰越專業關係，發展出私人的愛戀關係，往往讓這個原本傾斜的權力關係，益形複雜，濫用權力利用學生或是假公濟私，都有可能出現。特別是在異性戀中心下的男大女小、男強女弱、男主動女被動的愛情規範下，若年輕的女學生與年紀大的男教授，發展師生戀，女學生可以如何跳脫權力位階的師生關係，有能力在日常生活中協商平等對待的主體關係，應當是情感教育的重要關切。



四、相關案例探討

師生戀中的權力關係何在？

以下是一個符合社會所謂修成正果的「師生戀」案例，口述主角是當年的女學生。請學生分組討論，從哪些地方可以看見師生戀關係中的權力痕跡？跟「非師生戀」對比，哪些是因為「師生戀」才會出現的問題？這個故事可以如何協助我們對於愛情中的權力關係有更細緻的理解？

- ▶ 當年我們兩個是秘密交往的。之前只知道他是我們系裡較年輕的老師，不知道為什麼男同學對他風評不好，可能是他有點臭屁。我大二有修他的課，我不確定他有無記住我的名字，大三下學期又修他開的選修課，他就找我當助教，有比較多機會接觸，甚至一起吃飯什麼的。我也不知道為什麼有一天他就告白了，有點嚇到，我沒有戀愛過，想說交往看看，我也沒有多想什麼師生戀可不可以的問題，但是那時候，他特別說這是我們兩個人的事，不需要讓外人知道，所以我連家人都不敢說。有一次他還特別說，因為他還要升等教授，怕會影響他的名聲，如果有其他教授知道，也會影響我的成績，所以，不能公開戀情。特別說一下，修他的課，我的成績也沒有最高。
- ▶ 當年這段戀情最困難的是，為了顧全他，我在戀愛交往中的喜怒哀樂，都不能跟室友、同學分享，也要假裝沒有男朋友。特別是跟他之間出現問題時，例如吵架，我都沒有人可以問該如何解決，有好幾次我都想算了，分手好了，但是在同一系，分手的話，我們還是師生，他還負責畢業專題的課程，有點複雜。有時候我們對事情有不一樣的想法，他都覺得我很幼稚，我覺得他倚老賣老，我最不喜歡的是他都會說你還小、你不懂什麼的，我都要聽他的，其實他也只不過大我十二歲。還有就是聽到同學罵他，我也不能為他辯護。不能跟家裡說，也不能去他家，那時候超沒有安全感的，同學在傳，把他跟系裡另一個年輕的女老師配對，或是看到一些女研究生跟他討論功課，我都假裝沒事，因為沒有人知道我們在交往。
- ▶ 這段關係當年確實讓我有點委屈、辛苦，流了很多淚，無法像其他女同學般在校園公開正常約會，我們都是偷偷摸摸，甚至放假時，我連

到他的研究室都要小心翼翼，常常擔心會遇到同學。有幾次遇到其他教授，我都覺得很不自在，他還要跟其他同事解釋我是他的研究助理，我根本沒有領助理的錢，倒是為他整理、輸入很多資料什麼的，但是因為愛他，我都覺得沒關係。現在回看，如果不是後來成為夫妻，我會覺得自己怎麼那麼傻，談起戀愛，怎麼都把他擺在第一位啊？不過，也因為他，我申請獎學金、校外的什麼專案計畫或是實習，他都會主動的提點協助，讓我較有方向感，無往不利，他會幫我修改我的申請資料，也會幫我預習面試，寫介紹信。應當這樣說，因為他，我真的覺得自己變得比較有信心，我比其他同學多了一些機會，不過他也真的很臭屁，說我比別人幸運，有他這個專家協助，這一點我很感恩。畢業後的工作，也是他從旁協助的，比其他同學更早在業界獲得正職。

- ▶ 畢業後一年吧，因為有很多人要介紹男朋友給我，為了杜絕壓力，也怕他跟其他學生搞師生戀，我才堅持一定要公開交往的事情，要不就分手，他才答應公開。畢業三年後，他為了申請學校新蓋好的有眷宿舍，就提議我們先去登記結婚，我們很低調，他都說這是我們兩人的事，所以後來我沒有像其他同學一樣，舉辦一個讓全班同學都來聚會鬧場的婚宴，就是兩方的近親吃一頓飯。他還說婚紗照不切實際，所以也沒有拍，當年我所有少女的戀愛浪漫幻想，都因為他而不見了。沒有請大家吃喜宴這事情，我的大學室友有點不諒解，聽說有一個還覺得我很會隱瞞、虛偽，為了這個愛情，好像讓我跟同學產生一些隔閡，他說也許我的室友忌妒我吧，但是我對於不得已跟一起住了三年的室友隱藏師生戀的事情，是有些抱歉的，結果後來大學同學會我也很少參加，還有我其實對於同學故意稱我為師母，耿耿於懷。系辦裡教授之間的聯誼活動，或教授家庭聚餐我也很少參加，因為我覺得系裡的教授好像還是把我當作學生，不是同事的妻子，讓我很不自在。也許是我想太多了，其實我會這麼在意這件事情，跟他大有關係，從開始交往，為了保護他的身分，所以我可以保密，但是我不能理解，為什麼都結婚成家生小孩了，他還是不要讓別人知道，好像這是多麼見不得人的事情，在結婚初期，我常常擔心他會不會又跟哪個女學生搞師生戀，所以我不准他有女研究助理，也希望他盡量只指導男學生，為這個事情，其實我們吵過幾次，但是他是教授，我說不過他。如果有人問我們是不是師生戀，只要他不在場，我不會否認，愛情就是愛情，管它什麼戀，又不是什麼見不得人的事情。



五、教學活動

在 *Teaching community: A pedagogy of hope* 一書中，作者 bell hooks 在一篇文章 *Good sex: Passionate pedagogy* 中探討師生戀議題並主張：情慾是生命的現實，跟我們常相左右，當我們否認師生之間會出現這種情慾的感覺時，我們也排除了我們對於責任的認知。因此，禁止大學教授與學生之間的情愛關係，會創造出一種消音與禁忌的氛圍，只有再度的強化性要脅和利用。當情慾關係浮現，只有公開討論其中的權力差距，我們才有可能創造一個空間，不只看到可能的選擇，也看到責任可以清楚地被評估。

探討師生戀時，需要跟學生討論師生戀中的情慾議題，除了鼓勵學生認識並練習肯定自己的身體慾望，學習表達自己，更重要的是練習伸張自己的身體自主權，主動表達自己的慾望，包括要不要跟誰何時在哪裡怎麼做愛，或是學習主動積極拒絕自己不想要的接觸，這是大學生在性別、情感、性教育上必須持續學習的生命功課。但是，鑒於教授可能在權力資源上、性知識技巧、話術能力遠高於學生，我們可以借用案例，讓學生分組討論，學習見招拆招，協力釐清與愛情操控有關的話術，進一步釐清愛情主體性的問題。

師生戀大公開

2019.01.12 【YouTube 短片】 47:16

播放影片 4:00 到 14:00 之間小薰的故事，學生可從影片中了解小薰如何描繪自己在師生戀中的情慾展現。

https://youtu.be/pfJ9_DdY1rw



在影片中，主持人從網路發文循環找到一位化名小薰的女大學生，她在網路上分享自己的師生戀，最後失戀的故事。小薰同意受訪，在影片中自陳因為在大學國文課程，擔任王老師的小老師，老師主動摟小薰的腰，小薰對老師也有好感，因而逐漸在一起。起初不知道老師有女朋友，後來知道了，但是老師說那個女朋友兇巴巴，不像小薰那麼溫柔。小薰自陳每次約會都是在做愛，也大方的描繪在戶外不同地方

做愛，這個老師只要在外面做愛就反應很熱情，在 6:35 片段，小薰說到每次找我就是去他家做愛，給我感覺像找一個不用花錢就可以做愛的地方，感覺很差。雖然知道他有女朋友，小薰還是跟他交往，跟他到處做愛，後來這個老師還是跟女朋友結婚，老師還希望小薰可以去婚禮現場彈鋼琴。小薰後來覺得自己只是老師的洩慾工具。

請學生分組討論：這段關係中，有什麼權力誤用或是濫用的問題嗎？我們如何看待師生戀中的情慾互動？這裡面有什麼話術操控？這個故事中，有加害者或是受害者嗎？我們會如何看待一個性經驗豐富的大學女生？



六、相關資源

愛上已婚的老師，我該怎麼辦？

2019.05.05

【YouTube 短片】02：27

<https://youtu.be/STgWhdxBHQ8>



網紅「志棋七七 X 圖文不符」針對網友提問，提出一些給年輕人的建議，對於師生戀中的權力不對等有很清楚的引介，可供大學生討論這位網紅的說法有無建設性。

愛·欺 The Wife — 電影影評

2019.02.05

<https://xyz989.pixnet.net/blog/post/48797391>



女主角 Joan 很有寫作才華，大學時被男教授誘惑當小三，後來師生戀修成正果，婚後相夫教子，即使丈夫外遇不斷，仍然努力成就丈夫的作家大夢，最後獲得諾貝爾文學獎。事實上，真正該獲獎的是她，因為所有的作品都是出自這位妻子的手裡。這個片子提醒我們關注：師生戀中，如果是同行，伴侶之間的專業競爭關係，會如何影響愛情的發展？這部電影中的妻子必須隱忍四十年後，才決定要尋回主體性，不要假裝為了愛，繼續替丈夫寫作。

另外可分析，原片名 The Wife 臺灣翻譯為《愛·欺》；中國翻譯為《賢妻 The Wife》；香港翻譯為《仁妻 The Wife》，這三個命名有什麼差異。

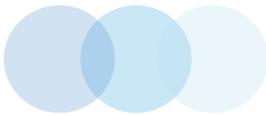
單元十

動態建構「主體愛」

所有「愛」都應協商成長並互為主體

撰稿者

王彥涵、王曉丹



單元內容

- 一、引言
- 二、主題短片介紹
- 三、概念說明：愛的三種可能
 - (一) 浪漫愛
 - (二) 匯流愛
 - (三) 主體愛
- 四、實際操作範例
- 五、教學活動：主體愛的反身性練習
- 六、相關資源





一、引言

社會新聞從不缺情殺案件，有零星的女殺男，更有大量的男殺女。根據衛福部統計，平均每半年有約 20 件情殺案件，超過 80% 加害者為男性。此外，狼師性騷擾時有所聞，而《房思琪的初戀樂園》掀起了社會對於「偽裝成愛情的誘姦」的議題討論。關注這些情殺與誘姦的失語受害者，我們發現社會論述容易無心卻傷人地提問：「為什麼不早點離開加害者？」、「為什麼當下不求救？」、「為什麼事後好像沒事一樣，物是人非好幾年了才指控對方？」

過去的情感教育從防範、禁止出發，將情慾與性負面化，污名特定族群，而忽略情慾的多元性，壓抑學生作為情感、慾望主體的能動性 (agency)。情感教育中缺席的「引導式對話」，更使得夾藏於情感真實情境的父權思維、厭女情結交織成僵化的性別想像，讓男女都常深陷其中難以掙脫。情感教育應協助學生練習在遭受貶低、污名的壓力下，以要求平等互惠的對待（而非破壞關係或自私自利）為前提，論述自己行動的意義，並肯定自己的抵抗，強化正向的力量。

如何從親密關係的枷鎖中釋放出來？我們應鼓勵即將進入親密關係的學生們，脫離那種一將親密關係過於簡單化、平面化，限縮女性為被動、被追求、被呵護的一方，而忽視權力不對等的「浪漫愛」 (romantic love)。情感教育應該將親密關係引導向平等化、民主化的匯流愛 (confluent love) 概念，並且從反身性思辨與培力的角度，發展關係自我 (relational self) 中的主體愛 (subjective love)。

教學小叮嚀：建議授課教師先閱讀以下文章，充實先備知識。

●王曉丹、韓宜臻 (2019)。〈解鎖，開啟新時代的情感教育——從浪漫愛、匯流愛到主體愛〉，收於：王曉丹主編：《這是愛女，也是厭女：如何看穿這世界拉攏與懲戒女人的兩手策略？》，頁 275-288。



二、主題短片介紹

可選擇以下任一短片引起學生學習興趣。

The Difference between Healthy and Unhealthy Love

2019.06.21【TED Talk 短片】12:13

片中講者播放幾段小動畫，分別情境式演出「健康 vs. 不健康」的戀愛關係樣貌，並以 5 個指標告訴聽眾，可以如何分辨出不健康的戀愛關係。

<https://reurl.cc/9E46Ld>

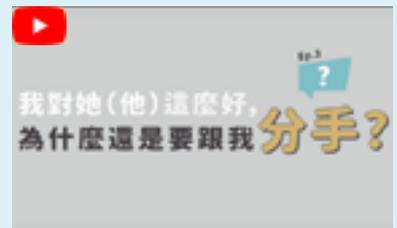


我對他那麼好，為什麼還是要跟我分手？！ 一分不分手和你對他好不好，非常不相關

2017.04.13【YouTube 短片】07:00

鄧惠文醫師開頭便點明「對他好」與「會分手」二者之間「非常沒有關係」。接著提問：「什麼是好？」、「由誰定義？」於影片播至 01:52 亦提到「主體性」一詞，可作為「主體愛」概念的引子。

<https://youtu.be/hlNcZqnE0Is>



危險情人真實案例與學生分手問題－專題 好好說分手 3

2017.02.09【YouTube 短片】04:00

從加害人的視角來描繪分手暴力，也以訪問來介紹最多高中生關心的「分手」議題，影片中亦穿插專家學者建議。教師可運用影片之案例請學生角色扮演「加害人」、「受害人」雙方之立場，並討論「好好分手」的可能，或者如何避免「分手暴力」。

<https://youtu.be/qlxpbRca0Xg>





三、概念說明：「愛」的三種可能

(一) 浪漫愛 (romantic love)

— 霸道總裁與天真無知小美女。

源於封建時期對於「婚姻是經濟結盟」的反動，其強調愛的深刻、獨一無二與純粹，它的意象是愛、自由及激情。但浪漫愛概念易流於一種虛假意識，以被動、被追求、被呵護形塑出女性在關係中的刻板印象，將權力不對等裹藏於浪漫的糖衣下。

(二) 匯流愛 (confluent love)

— 隨時可以自由進出的愛。

出自英國社會學家紀登斯 (Anthony Giddens) 對於浪漫愛的反思。他認為愈實踐浪漫愛，將愈強化父權體制中僵化的傳統性別角色。紀登斯提出匯流愛概念，強調平等協商，關係中的當事人可以互相坦白自己的需求，若需求不再被滿足，應可以自由離開。這代表的是一種平等化、民主化的親密關係。

(三) 主體愛 (subjective love)

應以「關係自我」 (relational self) 修正匯流愛。由關係自我構成的文化，經常進入「控制者」與「被控制者」的關係模式。這樣的關係得以成立，除了因我們容易透過關係中重要他人對自己的肯定來建構自我認識之外，被控制者也藉由感受到自己被肯定、被接納、被喜歡這種強烈的情感需求來建構自我。

主體愛的目標在協助個體不斷思辨，看見關係中的權力結構，並藉由對話與溝通相互培力、共同成長，進而於關係中建構動態的主體位置、發展自我的主體能動性。



四、實際操作範例

情感教育應以學生為主體，以引導式對話為方法，奠基於教師與學生、學生與學生之間的平等關係，協助學生保護自己不受到愛與性的控制及勒索，以下介紹兩個實際操作範例。

師生對話

角色與任務 教師（提問、引導思考） vs. 學生（答覆、追問）

事前準備

1. 提問原則：聆聽、提問、引導、拆解、猜問，放棄傳統上對下的威權，設定平等的對話情境規則。
2. 討論架構之設定：教師可依循浪漫愛、匯流愛、主體愛的架構來提問與猜問學生經驗或認知的愛情腳本。如此即使學生當下不願或無法回應，也會對這三種架構產生自我投射，產生客體化的反身性思辨。

課堂流程

1. 對話式教學：教師先向學生說明將以「對話」方式進行課程，鼓勵學生回應，使學生理解答案無分好 / 壞、對 / 錯，並提醒學生尊重其他學生之發言過程與內容。
2. 反身性探問：
 - （WHY）你的意思是對方很想討好你，為什麼他 / 她會如此？
 - （WHAT）你說的跨越年齡的鴻溝，是因為你很成熟？還是你渴望得到成熟者的肯定？
 - （HOW）你覺得對方以何種方式會讓你覺得更有力量？
 - （WHERE）你跟他 / 她在哪裡相處時會最自在？這些地方有沒有象徵性意義？
3. 猜問法：學生有時難以將自己的情感關係清楚梳理，此時教師可以「猜問」，例如：「我猜你的意思是……」或「我猜這裡有兩種可能……」。
4. 回應原則：學生的回答內容沒有對錯。先照顧學生的心情，引導其說出對事件的真實感受，接著引導其意識到己身行為是否有選擇的權力、看見關係裡可能的權力或控制關係，並進一步協助

其探究對方行為背後的原因。這些思辨都可能為學生培力自我的重要部分。

5. 對話、討論告一段落後，由教師整體分析、反饋、總結。

注意事項

師生對話時，須釐清、拆解學生的提問或回應，主要目標在於協助學生反思，進而思考創造關係新模式的可能。

模擬情境

師：各位同學好，今天我們的主題是「關係」，而這個「關係」可以是與家人與朋友之間的，也可以是與男女朋友、前任或曖昧對象之間的。

我會先播一段短片(此以《The Difference between Healthy and Unhealthy Love》為例)，裡面會提到 5 個分辨「健康」、「不健康」關係的指標。也就是說，如果發生類似「指標」的情況時，你可能就是在一段健康或不健康的關係裡。

大家聽到這邊可能心裡會想：「我怎麼可能會在不健康的關係裡？」但事實上，100% 每個人都經歷過不健康的關係，差別只在於是輕輕地遇到，還是重重地受到影響，甚至受傷。大家邊看邊回想，影片結束後，我們可以聊一聊自己的經驗。

[影片播畢]

師：好，接下來我會提一些問題，並徵求自願的同學（若無人自願可請同學推派代表發言）跟我和全班一起討論這些問題。因為要討論的是經驗或看法，而每個人的經驗或看法可能會類似，也可能很不同，所以請大家記住一個原則：認真聽其他人把話說完，不要批評別人的回答。因為「關係」就像我們的人生一樣，很多時候沒有對錯或好壞。目前為止大家都了解嗎？

生：了解。

師：好。想請問有沒有哪位同學，想跟大家分享剛剛影片裡哪個指標讓你最有共鳴？讓你連結到過去或最近什麼樣的經驗？

若學生對於發言很猶豫，老師可分別就 5 項指標：強烈感情、孤立、極端的嫉妒、輕視、反覆無常，依序請對該指標有共鳴的同學舉手，作為同學以「非語言表達」開始參與討論的暖身。

生：老師，我想試試看。

師：好，大家先以掌聲來鼓勵○○願意第一個分享。（掌聲結束後）○○請說。

生：我參加的社團跟其他學校打友誼賽的時候，認識了大我兩屆的學長。我們互加 IG 之後開始會約出來一起讀書。去年西洋情人節時我送他巧克力，有點開玩笑地問他要不要在一起，他說好啊，於是我們就交往了。我們在一起之後他會做很多很浪漫的事讓我很開心，但也會開始說我很笨、叫我要乖，可是交往前他都沒說過我笨。有次我真的很不高興，叫他不要再說我笨了。他愣了幾秒之後，只回了：「我說你笨是覺得你有時候呆呆的很可愛，覺得你可愛不好嗎？乖啦，不要亂發脾氣。」結果還是常常這樣，我雖然還是不喜歡，但後來習慣了就當作他是說我可愛。後來我們因為其他原因分手了啦！

本來都快忘記這件事了，一直到剛剛影片裡講「輕視」的時候，我才又想起來他以前常說我笨這件事，不知怎麼的，一想到又覺得很不開心。

師：很謝謝○○的分享。辛苦你了，要當「新國語辭典」，得把「笨」翻譯成「可愛」。（照顧學生情緒）

（WHY）老師有點好奇，你前男友——我們暫時叫他「A 學長」好了——說你笨讓你覺得不開心是為什麼呢？是因為你覺得你被輕視了？還是因為說你笨的竟然自己的男朋友？你願意描述看看嗎？

（WHAT）你覺得 A 學長說你笨的瞬間，他看起來像是一個什麼樣的人呢？跟你原本認識的他哪裡相同？哪裡不同呢？

（HOW）假設我們相信 A 學長真地覺得「笨等於可愛」，但顯然你還是不喜歡被這麼叫。如果再向 A 學長表達一次「你不想被說笨」，他又要你別亂發脾氣了，這一次你會想怎麼回應呢？

（WHERE）其實很多時候，我們的情人或家人、朋友說出來的話，跟「場合」很有關係，有些話說出來或許是為了藉由你來突顯自己的某個樣貌。A 學長通常會在公開場所還是私底下說你笨呢？他在說你笨的時候，你覺得他會不會說笨，跟地點有關嗎？

依據學生之回答，老師可選擇繼續探討，或移至下一個 W 或 H 問題。依據課堂時間長短，以及班級人數，可彈性調整每位學生分享的時間。預留時間，由老師總結：從「關係」、「關係中的自我」最後談到「主體愛」的意義。

世界咖啡館

角色與任務 學生（桌長） vs. 學生（參與者）

事前準備

1. 設定討論主題，指定閱讀相對應文本，並以口頭或書面簡單說明文本要旨。
2. 課堂開始前針對該週主題設計討論議題，事先製作議題桌牌。例如該堂主題為「同志與反同運動」，桌牌議題可設計為：「你在求學過程中，經歷 / 目睹 / 耳聞過性別霸凌事件嗎？」、「在你的成長過程中，對於學校 / 家庭的性教育或性別平等教育有什麼印象？那對你有什麼影響？」等。
3. 依人數決定每桌人數，以每桌 4 ~ 6 人最理想，至多不超過 10 人。

課堂流程

1. 先為該堂主題引言，接著說明「世界咖啡館」流程規則。
2. 選出桌長後，請桌長領取海報紙及麥克筆 / 彩色筆，以將討論過程陸續彙整。
3. 若該堂課有 5 個議題（可分 5 桌或 5 的倍數桌以分流人數），每桌討論時間限制一到，即更換至下一桌，流程之設計應為讓每位學生都輪流參與過 5 個議題之咖啡桌，僅桌長毋須移動。

4. 待每個議題都討論過一輪後，請各桌桌長（或推舉代表）輪流上台分享討論結果。
5. 最後由教師整體分析、反饋、總結。

注意事項

若多數學生未曾參與過「世界咖啡館」，則安排幾位有經驗之助教或教學夥伴至各桌了解狀況，協助引導各桌討論進行。

模擬情境

課堂開始前，請學生協助讓課桌椅擺放成 5 個組別的形式，此時尚未分組，學生可先入原座。

師：各位同學好，今天我們的主題是「關係」，而這個「關係」可以是與家人、與朋友之間的，也可以是與男女朋友、前任或曖昧對象之間的。

我會先播一段短片（此以《The Difference between Healthy and Unhealthy Love》為例），裡面會提到 5 個分辨「健康」、「不健康」關係的指標。也就是說，如果發生類似「指標」的情況時，你可能就是在一段健康或不健康的關係裡。

大家聽到這邊可能心裡會想：「我怎麼可能會在不健康的關係裡？」但事實上，100% 每個人都經歷過不健康的關係，差別只在於是輕輕地遇到，還是重重地受到影響，甚至受傷。

大家邊看邊回想，影片結束後，我們會根據短片裡提到的指標（強烈感情、孤立、極端的嫉妒、輕視、反覆無常）分成 5 桌（各桌題目及桌數都可依需求彈性調整）來進行「世界咖啡館」，規則等影片播完後會跟你們說明。協助桌長紀錄同學分享的內容。

[影片播畢]

師：因為「世界咖啡館」的規則是，除了桌長，每個人要輪過每一桌，所以不用擔心參加不到你對題目比較感興趣的那一桌。

依據興趣，邀請學生自願或推派擔任桌長共 5 位，請桌長領取海報紙、彩色筆或麥克筆後，各選一桌前往就定位。請學生先選定一桌作為起始桌。

師：每桌有 15 分鐘（每桌討論時長可彈性調整，建議每輪不低於 15 分鐘），由桌長來引導大家分享自己的故事。每輪開始之前，請同學自願或推派一位來協助桌長記錄同學分享的內容。

請各位桌長注意，在這 5 輪結束之前，你的主要工作是提問，協助大家講出自己的經驗。這五輪結束後，會給每桌一點時間彙整你們分享的內容。

待會每桌要討論的題目是：我們這桌的指標讓我聯想到什麼樣「不健康的關係」？如果類似的狀況再發生，我可以有什麼不一樣的做法，來讓關係網「健康」去改善？（各桌題目可以該堂課大主題彈性調整）然後由桌長（或加入 1、2 位學生擔任助手一起上台）向全班說明這桌的題目是什麼？同學分享了哪些故事（經驗）？你們討論出怎麼樣的行動可能？為什麼？

可參照《世界咖啡館匯談方法操作手冊》進行，老師預留時間總結：將全班拉回該課程之大主題「關係」、「關係中的自我」最後談到「主體愛」的意義。



五、教學活動：主體愛的反身性練習

親密關係，應該要能從互動中思辨自我主體性，不斷意識到關係困境，在此前提下，練習有意識地做選擇，進而開創新形態的自我空間，並動態建構與對方互為主體的良性關係。

Step1. 抵抗厭女意識，看見自己。

練習從「關係」中獨立出「自我」來，其方法為察覺自己的情緒與情感，從中區辨「厭女邏輯」與「性別二元對立的刻板印象」，進而反思傳統性別意識形態的影響。

「看見自己」指的是，鼓勵學生勇敢看見自己，使之有能力區隔「想像中的自己」與「他人眼中的自己」間的差異；練習抗拒符合社會主流形象的我要求，或練習拒絕以既有的性別意識形態定義自我。

生為女性就是原罪？潛藏社會的厭女症

2019.11.23【YouTube 短片】06:27

<https://youtu.be/2fEEce323hU>



- 雖為主播主講，但螢幕上眾多圖片或短片可吸引學生注意力。
- 影片 1:31 開始提及美國「馬里蘭州事件」，女學生發現男同學暗自給女同學的外貌打了分數，甚至做了一張排行榜分數表。女同學尋求校方處置未果後，集結 40 名同學擠進副校長室表達論點，致使校方召開全校性討論會議，讓男女同學一起坐下來，聆聽彼此的聲音，最終男同學們出於震驚與理解，鄭重道歉。
- 影片 3:18 開始提及上野千鶴子以日本社會現象論述之厭女現象。
- 影片 4:27 開始提及不只男性厭女，女性也會厭女，並舉例。

Why gender equality is good for everyone -- men included

2015.10.06【TED Talk 短片】15:59

<https://reurl.cc/3DeZMR>



- 「我在此邀請男士們支持性別平等。」講者一句話，台下歡聲雷動。他是《Angry White Men》作者，是專精研究男性與陽剛氣質的社會學學者。先從分享自己如何意識到「性別」開始，談到「性別平等如何讓男性生活更好」的具體數據，最後帶到世代與世代之間，對於性別的理解更加多元與流動。
- 全影片輕鬆、幽默，讓觀眾常爆出笑聲，且由一位「生理男性」來談「性別平等」於關係中的正面意義，或許能減輕男同學於初步接觸課程時「被當成潛在加害者」的壓力。

Step2. 將自我與關係「對象化／客體化」，解析「自然反應」中的「潛藏模式」。

人們在期望被接受（被喜歡、被肯定）的過程中，可能陷入純粹感受性的直覺反應，落入某些父權或厭女邏輯的箝制而不自知。因此情感教育應協助學生有意識地對象化／客體化，意即嘗試將自己抽離出原本的「角色」，從旁觀者角度來客觀理解自我的情感、互動的模式、關係的處境。

人生小革命：課題區分— 《被討厭的勇氣》實際應用分享（下）

2019.03.05【YouTube 短片】06:30

<https://youtu.be/4J7CQDcm27Y>



●運用阿德勒心理學中的「課題分離」概念，可協助學生將自己從情境抽提出來，進行「對象化 / 客體化」思考。

你其實不了解自己：透過他人認識自我

2019.08.19【YouTube 短片】05:55

<https://youtu.be/Z0bH0NQgq-w>



●本影片雖非針對親密關係，但清楚呈現人們於「認識自我」的兩項議題，亦可用在「親密關係」中對於「關係中自我」的討論，進而協助學生抽絲剝繭許多行為的潛在預設。

Step3. 思考界線，不只在身體，也在「外在社會角色」與「內在自我需求」之間的權力關係（power relationship）。

引導學生透過 Step 2 來察覺、辨識：對方是否運用權力逾越了身體界線？這段關係中，誰來定義什麼是好的 / 壞的、對的 / 錯的？誰來決定什麼可做或不可做？

情感教育應協助學生理解，判斷的重點不在於對方的動機目的，而仍須回歸自身，思考「回應對方期待與否」對自己的意義。這麼做僅為扮演好伴侶的角色？抑或是能讓自己成為想成為的人？

性別與親密關係 - 身體界線

2018.06.03【YouTube 短片】01:16

<https://youtu.be/wOtaG6Xkr08>



●對於身體界線有淺顯易懂的講解，並強調身體自主權與尊重的觀念。

愛自己—第七屆社區性教育推廣活動之 「愛·界線」微電影

2017.03.21【YouTube 短片】11:30

https://youtu.be/mqVX_GXORbg



- 以高中校園作為故事背景，情境式呈現常見之性騷擾場景。影片 9:36 開始出現身體界線、性騷擾等相關提問，適合在教學時與學生共同討論。
- 可加強引導學生對於「好/壞」、「對/錯」之間「模糊地帶」的討論。學生過往面對「模糊地帶」時怎麼做？這其中的「權力關係」可能是什麼？未來是否可能有不同的作法？

Step4. 帶領學生「多視角觀看」，將他人的地位從「限制我自由的人」轉化為「參與我在自我認識過程的重要他人」。

引導學生觀察：在關係中自己對於伴侶的選擇有什麼反應？其中顯示出的關係樣貌為何？接著，協助學生練習提問：為什麼對方有控制的力量？自己過去為什麼甘於被控制？從而看見自己在控制關係的需求與渴望、看見對方也有弱點，從而發展切斷控制循環的能量。

情感教育應協助學生不斷重新建構變動的主體地位，同時轉化控制者的角色，協助學生找回自由。

愛情也可以很科學 —依附理論的介紹與應用

2017.09.15【YouTube 短片】15:00

<https://youtu.be/W9UJhzJtDAs>



- 影片以生動的圖文解說依附理論的 4 種類型，並於介紹後代入情境。教師可以這些類型與學生自身經驗做連結，並引導學生嘗試解析關係中重要他人的行為與這些概念之間的關聯，以及對自己的意義，進而帶領學生發現新的觀看視角。



六、相關資源

搖搖晃晃的人間

中國。2017 年
【紀錄片】88 分鐘
導演：范儉



天生腦性麻痺的余秀華出生農村，雖為身障，心智卻與常人無異。然而她僅能聽從父母安排、無法選擇自己的丈夫，沒有享受過性愛的歡愉。此時，詩的創作成為她苦悶生活的出口。在〈穿過大半個中國去睡你〉走紅中國後，許多邀約促成生活的改變，讓她有更多資源，毅然決然與丈夫離婚。離婚過程中，余秀華的父母、丈夫、丈夫友人等，對於她的各種負面詮釋，赤裸裸呈現了身障歧視、厭女意識、傳統性別意識形態的交織。這些都形成對一名腦麻女詩人的壓迫，也讓世人看到她不屈不撓的主體掙脫與主體建構。

信箋故事 (The Tale)

美國。2018 年
【劇情片】114 分鐘
導演：Jennifer Fox



塵封已久的信箋，將女主角 Jennifer 拉回她記憶中那段青春時期與「年紀比較大」成年男子的「戀情」。當她愈探究，愈發現過去的那段「戀情」，似乎只是自己為了遺忘被誘姦這個事實而編織的故事。她鼓起勇氣向過去這起誘姦關係的參與者確認真相、當面對質，雖不一定獲得正面的回應，但她因而回顧了主體的建構歷程，也理解當下人生中的迷霧，許多問題似乎漸漸撥雲見日。

家戰 (Custody)

法國。2018 年
【劇情片】93 分鐘
導演：Xavier Legrand



究竟什麼樣的外在資料與當事者敘事，才符合司法單位、社福制度、社會大眾對於「家暴」加害者與受害者的想像？本片透過家事庭法官的話語主導、兩造提供的資料與說法、律師的主張等，呈現了受害者主體建構的困難，也突顯了難以用客觀資料呈現的家庭暴力。全片氣氛緊張，成功引領觀眾體會隨時活在暴力陰影的心境，並且使讀者反思：既有的性別意識形態，如何讓現行制度難以保護掙扎求生的受害者們？

情感教育資源補給站

莊淑靜、蔣琬斯

縱觀國際組織以及許多國家出版的性別教育指南，情感關係（relationships）都被放在極重要的位置，性、性別、性行為、性傾向和性別認同都無法自外於人的關係而單獨存在；每一個人身上交錯著不同角色、身分、性別、年齡、種族、階級等延伸出來的各種關係。本手冊聚焦於大學生較常面臨的情感關係問題並設計成教學範例，希望提供大專校院教學現場實施情感教育之參考。然而，每個單元及其探討的議題都仍有更細緻深化探究的潛力和需求，加上每一個學生的生命經驗和多元背景差異更會讓這些情感關係發展成多面向的變化題，如何回應並進行適當地教學，是教學者所面臨的更大挑戰。因此，以下蒐錄部分相關情感教育媒材並簡要介紹，供教學者延伸並參考使用。

一、推薦情感教育相關出版品

2013年起紅遍全球的《冰雪奇緣》呈現了這個世代的情感、性別觀念，也在宏亮的 Let it go 歌聲中引領孩子在更為動盪的環境中保有自我，無懼無怕。這一代孩子從動畫故事中學到的重要愛情啓示是「不可以輕易跟剛認識還不夠了解的人結婚」，要共同經歷困難、彼此扶持再慢慢交往。婚姻不是每一個人必須走上的「歸屬」，無論是統治一個國家或是魔法森林，艾莎女王始終單身；女性毋須因為婚姻而放棄職涯，安娜繼位女王並決定與愛人結婚。由女性所執導的這部電影系列，將姐妹親情做為凝聚整個故事的主軸，學習在困境中誠實面對自己的傷痛，在朋友與家人的陪伴下，克服危機。現實生命中的親情自是無法如童話般完美純粹，可喜的是現代童話也展現了多元家庭的樣態，《冰雪奇緣》中的兩位主角就是父母雙亡而彼此相互扶持的手足。

家庭，是大多數人發展與學習情感關係最初也最重要的場域，有些人在成年後，意識到自己對於情感關係的困境與困惑，源自於家庭上一代甚至數代的秘密或衝突，黃惠偵導演為了開啟與母親的對話，拍攝了《日常對話》，透過紀錄片的拍攝，讓過去多次寫信給媽媽都得不到回覆的疑問得到部份回應，在她已經成年的 40 歲，更加強烈需要確認「媽媽，你是否愛我？」以便應答「我是否值得被愛？」的自我認同需求。為了得到答案，因此更努力了解對方。這部紀錄片剪接成另一個較短的版本《我和我的 T 媽媽》，探究一個老年同志女性過去在異性戀婚姻關係中的處境，

以及如何在艱困中帶著兩個女兒謀求生路；同時在曲折粗礪的縫隙中為自己的性別認同、性傾向與愛情中喘息停歇。

或許正是因為家庭中的每一個人都有著緊密依附的連結，有些家人會擔心自己某些事可能破壞家庭關係，而選擇隱瞞部分自我。公視學生劇展《海倫她媽》，從母親與女兒的視角，描繪出因為愛所以「不說」或是「不接受」的親子關係。女兒不跟媽媽說自己愛女生，因為海倫知道媽媽期待自己好好唸書、好好工作之後，找一個男人結婚生子，如果說了，讓媽媽失望傷心，對不起媽媽從小到大對她的期望；媽媽不接受女兒的性傾向與交往對象，則是擔心女兒必須走一條辛苦的路。彼此的出發點都是為了愛，卻也造成了傷害。

電影《海邊的曼徹斯特》提醒我們試著去理解一個憂鬱、暴躁、渾身帶刺的人，無法與他人擁抱的難處與傷痛，真實的情感關係中，總有說不出口，不知道怎麼說的困窘，也有再怎麼努力都無法跨越的傷口。不同的家庭有不同的功課，這些功課跟課堂作業最大的不同是，課堂作業能依循教師的指引，盡力即可完成。但是每個家庭的情感功課，沒有「及格」的標準公式。可喜的是，在《背離親緣》一書中提到「每個家庭都會面對不同的困難，卻仍舊努力以愛來跨越鴻溝，並且幾乎都能從任何挑戰中找到希望的訊息，以及成長或獲得智慧的機會」，當家人身心面臨突發危機或長期不可逆之疾病或是與主流環境差異極鉅時，會交織出整個家庭更為複雜與糾結的情感與關係或困局。問題往往難以輕易解決，現實無法改變，但是可以培養面對現實的勇氣，學習面對自我，培養解決問題的能力。

大學生涯，是年輕學生離開家庭，進入社會的重大鏈接階段，來自不同縣市甚至不同國家、不同背景的學生有如《動物方程式》的場景，草食性動物、肉食性動物、雄心壯志躍躍欲試的、循規蹈矩默默努力的……帶著各自的故事，有時也帶著各自的成見。在展開友誼之前，需要先拋開先入為主的刻板印象，才能打開友誼之門。《辣妹過招》以中學校園為主要場域，描述一個學生初入新學習環境的不安與恐懼，校園裡有各種大小的人際網絡，彼此重疊、交織、相斥……，片中將某些女性之間特有的情感關係描繪得非常生動。讓自己成為某個團體的一份子是很有安全感與歸屬感的事，但是把自己改造成某個小團體喜歡的樣子，不用再當邊緣人，還成為眾人矚目的焦點，掌握某些紅利的同時，是否還能保有自己原

來美好的特質與認同的價值及朋友？是不是要像《無敵破壞王 2》中的阿修那樣樂於助人，對別人有幫助，才能凸顯自己的重要性？透過科技與網路，情感得以快速加溫，緊密連結，但也伴著隨之而來的風險與危機，年輕人們如何在此中維繫自己的各種情感關係？

這個世代大多數的年輕人，在家人的呵護中成長，同時被寄予極高的期望。不少人也如此自我期許，無論是課業、運動、社交都要有優秀的表現，畢竟她／他們所處的環境如此優渥，似乎只要一直向前奔跑，就可以一路常勝。《麥蒂為何而跑：一個典型青少年的私密掙扎與死亡悲劇》回溯、拼湊一個「運動很好、課業表現優秀、家庭關係融洽」的美國中產階級家庭的青少年，為什麼在進入大學不到一年的時間突然結束自己的生命？從小到大總是站在團體頂端的年輕運動員，為了眾人嚮往的長春藤名校而放棄了自己最喜愛的運動項目，頂尖大學裡人人皆優秀的氛圍令麥蒂在龐大的壓力中喘不過氣導致憂鬱與焦慮，而大學生必須透過網路、手機在社群媒體經營人際關係，甚至展演自己的美好生活與動態，成為一張密不透風的天羅地網讓她動彈不得……

每一段關係都是有機體，隨著時間更迭產生不同變化，如何判斷一段關係的好與壞，令人滿意或是有待進步？每個學生在期末會拿到成績單，有人不費吹灰之力拿高分；有人認為使盡洪荒之力卻只能勉強低空過關，得高分的學生不見得感覺自我良好，低空過關的學生也可能笑著自嘲是「魯蛇」。陳永儀《感情這件事：五種角色，在愛的學習中遇見心理學家》以五個故事述說人們在優秀甚至令人羨慕的外表下，同樣在感情中掙扎、摸索與學習，「分數」只是評估自己學習成就的其中一種度量衡，情感關係則是我們長長一生中更不容易的一門課，即使開放了所有參考教材與考題，仍然可能考得零零落落，這種無能為力的挫折感，在情感關係中屢見不鮮。

許皓宜在《情緒寄生：與自我和解的 34 則情感教育》中，透過故事解讀與分析情緒效應，細緻地剖析親情、愛情等情感關係之糾葛，以及其伴生而來的情緒困擾如何存在於我們身上並深刻地造成影響，透過自我覺察整理內心想說、想要什麼，才能學習「好好活著」。「當你願意相信無能為力也是一種愛，就會明白，其實我們大多數的人，還是在愛的環境中長大的」因為愛無所不在，但並非無所不能。

書名／片名	類型	情感教育主題	相關性別議題
冰雪奇緣 (1) 、 (2)	電影	親情、友情、愛情	性別與生涯
日常對話 我和我的 T 媽媽	紀錄片 ／書籍	親情	多元性別
海倫她媽	電影	親情、愛情	多元性別
海邊的曼徹斯特	電影	親情、愛情	男性研究
背離親緣 (上) (下)	書籍	親情	身心障礙、多元性別
動物方程式	電影	友情	人我關係
辣妹過招	電影	友情	人我關係、性別與生涯
無敵破壞王 2	電影	友情	人我關係、網路媒介
麥蒂為何而跑：一個典型青少年的私密掙扎與死亡悲劇	書籍	親情、友情	運動、網路媒介、心理健康
感情這件事：五種角色，在愛的學習中遇見心理學家	書籍	親情、愛情	情緒教育
情緒寄生：與自我和解的 34 則情感教育	書籍	親情、愛情	人我關係、婚姻與家庭治療

二、推薦 YouTube 相關資源

YouTube 是世界上最大的影音平台，每日均有無數的創作者上傳作品，其中亦有不少可作為情感教育之教學素材。相較於電影與書籍需要長時間觀賞與閱讀，YouTube 影片時間較短，可靈活彈性運用於課堂上，並且熱門網紅的作品更加貼近大學生的生活經驗，作為引導討論媒材時更能引起共鳴。以下推薦幾個可運用於情感教育的 YouTube 頻道，分為專家學者、網紅創作與電視節目三種類型。

1. 專家學者類型

著名的社會學家孫中興，除了出版《學著，好好愛》一書，更曾拍攝不少教學影片，在 YouTube 上以「孫中興」為關鍵字，就能找到數十個關於愛情社會學的影片。新手入門可觀看理科太太訪談孫中興老師那集，淺談人生雖然無法預測，但愛情其實有社會學的理论架構可以拆解與分析。

推薦影片

孫中興 x 理科太太 - 長大過程中最難的學問 # 愛情社會學

2019.6.16

【YouTube 短片】 13:53

<https://youtu.be/lvn-pCvotIU>



【成人愛情學】走出愛情迷思

2019.9.18

【YouTube 短片】 21:43

<https://youtu.be/Rhd1ghvfDRw>



【成人愛情學 Q&A】怎麼知道對方是對的人呢？

2019.9.19

【YouTube 短片】 03:53

<https://youtu.be/O7Odeq5xVu4>



相較於社會學剖析愛情的角度，以心理學角度剖析情感關係的網路資源，也是能夠輕易被搜尋到的類型，其中最知名的代表者莫過於精神科醫師鄧惠文，在 YouTube 上以「鄧惠文」為關鍵字搜尋，能輕易找尋到數百部影片，鄧醫師深受觀眾喜愛，不只能一語道破關係中的盲點，更能提供多樣的另類觀點，引導觀眾反思情感關係。例如在影片「鄧惠文《愛情非童話》戀愛時該做真正的自己，還是學會適當地隱藏？」中提到，許多人在愛情關係裡除了用力展現最美好的一面給愛人欣賞，更期待對方能接受自己所有的樣子，包括醜陋的一面；而鄧醫師則提出另類的觀點，提醒感情世界裡不一定要把全部的樣貌揭露給對方看，這並非偽裝，也非「不做自己」，而是應該在兩人的界線中保持著彈性，彼此不強迫對方去凝視自身的醜惡，才是健康又有彈性的關係。

推薦影片

鄧惠文《愛情非童話》戀愛時該做真正的自己，還是學會適當地隱藏？

2017.3.16

【YouTube 短片】 05:11

<https://youtu.be/RENdo8lCp04>



【大人の社團】 鄧惠文談愛情 第一講：怎樣的愛情才能開心又有自我

2016.11.1

【YouTube 短片】 04:17

<https://youtu.be/PGxggB9FFTs>



大人の愛情
第一講：怎樣才能擁有健康的愛情？怎樣才能愛自己？

【大人の社團】 鄧惠文談愛情 第三講：真愛難尋？真愛到底在哪裡？

2016.11.15

【YouTube 短片】 08:32

<https://youtu.be/JPUeDUsLXRQ>



大人の愛情
第三講：真愛難尋？真愛到底在哪裡？

人際互動或親密關係也常會引發出正負向情緒，當關係互動出問題時，引發出負向情緒卻又無法處理時，可能造成校園性別事件。所以情感教育也包含情緒之覺察與管理，針對情緒教育，鄧惠文提醒：現代父母讓孩子刻意處在遠離「挫折」的環境裡是一件危險的事，人需要從小培養面對挫折的能力以因應隨之而來的憤怒，進而控制傷害他人的衝動。另外，心理學家陳永儀的 TED 演講從情緒教育分析，人需要了解自己，學習面對因為挫折、失落而產生的各種情緒。許多現代人將痛苦、憤怒視為負面情緒，逃避忽略痛的感覺，但是人必須感受到自己的疼痛，才能提醒自己遠離危險，自救救人，而能正確辨識情緒，好好地維護自己的身心健康，較有機會發展與他人較好的互動關係。

當關係結束時，勢必面對失戀的哀傷，海苔熊結合心理學與教學現場輔導學生面對失戀哀傷的經驗，發展出「為你點歌」的情緒教育範例，教導學生正視自己的哀傷，從不同角度看見自己的失落難過，進而轉變視角，重新審視自己，慢慢走出哀傷。

推薦影片

關於情緒教育 鄧惠文醫師指出兩大關鍵

2018.6.26

【YouTube 短片】 05:45

<https://youtu.be/623C0ryRvpg>

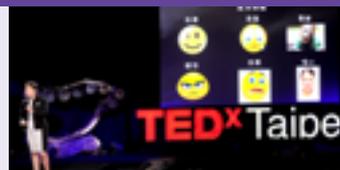


沒有「負面能量」是好事嗎？ 需要重新認識的「情緒反應」 | 陳永儀

2016.11.22

【YouTube 短片】 15:22

https://youtu.be/uiJ4zibW8_M



失戀之後，如何走出來？ | 海苔熊

2018.2.23

【YouTube 短片】 13:20

<https://youtu.be/BPYVz1sLFyo>



2. 網紅創作類型

團體「這群人」是一群戲劇科畢業的青年，擅長以短劇的方式彙整生活常見經典語錄，由於拍攝手法詼諧幽默，內容又能貼近日常經驗，深受年輕族群喜愛，訂閱數更已突破三百萬，是臺灣最火紅的 YouTuber 之一。特別推薦「網路交友語錄」、「脫單教戰守則」與「分手經典語錄」三集，很適合用影片中的例子模擬情感中的各種處境，做為課堂引導討論之用。

推薦影片

這群人 TGOP | 網路交友的經典語錄 feat. 黃大謙、眾量級 CROWD 【語錄系列】 Classic Quotations for Online Dating

2019.04.30

【YouTube 短片】 08:31

<https://youtu.be/B9o7JdLuNX0>

網路交友的經典語錄

這群人 TGOP | 脫單教戰守則 Tips to Ending Your Single Life

2019.9.15

【YouTube 短片】 11:13

https://youtu.be/v_i6R5tlZno



這群人 TGOP | 分手的經典語 feat. 李千那 Nana Lee 【語錄系列】 Classic Quotes for Breaking Up

2017.10.30

【YouTube 短片】 11:38

<https://youtu.be/xduqvcADMnk>

分手的經典語錄
Classic Quotes for Breaking Up

這群人 TGOP | 熱戀期與平淡期的差別 How We Fall Out Of Romantic Love

2020.04.30

【YouTube 短片】 10:25

<https://youtu.be/2rZYTcbbZkA>

熱戀期與平淡期
的差別
How We Fall Out Of Romantic Love

SuperY 超級歪是說故事高手，常以哲學的方式探討電影中的寓意，短短的影片有著高濃度的知識量。他也十分關注各種社會議題，特別推薦他為婚姻平權特製的知識短片，影片穿插圖片、電影影像等形式，搭配著作者旁白，旁徵博引各種婚姻、家庭與宗教的歷史回顧，濃縮了大量的歷史文獻與相關理論，更難能可貴的是影片不斷堆疊文獻，卻能保持詼諧幽默的方式探討婚姻、家庭與宗教的各種交互作用與展演，並從中帶入性別平權議題。

推薦影片

社會議題系列：滿滿的，大平權 2.0 版 / 婚姻平權與 Nussbaum / 同性婚姻

2016.12.15

【YouTube 短片】 14:49

<https://youtu.be/hdnUCfSTZ1c>



愛莉莎莎被稱為學霸型網紅，其形象一向是敢說敢言，常闡述女性對親密關係的期待與渴望，作風大膽，曾被酸民批評為放蕩女，但堅持女性也能主動出擊的她，其頻道訂閱人數已突破百萬！愛莉莎莎的作品中有不少以社會實驗方式呈現，其中關於約會交友的社會實驗很適合用於情感教育課堂討論。值得一提的是，愛莉莎莎曾因企劃「與原住民的約會」，公開徵求「很有原住民味道」、「不要已經漢化」的約會對象，因而被指稱有族群歧視疑慮，在一連串的網路論戰後，愛莉莎莎對此公開道歉，並自我檢討過去發言忽略了原住民被殖民的歷史與被強迫漢化的壓迫處境。這個事件所引發的論爭其實也很適合運用在課堂上討論族群議題。當性別與族群、階級、性傾向等因素交織在一起，我們更應該敏感地察覺與尊重各種多元的主體存在以及差異的生命經驗。

推薦影片

【交友軟體 #1】毒舌！交友軟體上女生最討厭的 6 種男性大頭照 | 韓國留學生 | 愛莉莎莎 Alisasa

2017.12.21

【YouTube 短片】 05:26

https://youtu.be/tS6bLdIS0_g



【交友軟體 #2】女生在交友軟體上「超主動」的下場是 ...? feat.Goodnight | 愛莉莎莎 Alisasa

2018.02.23

【YouTube 短片】 06:20

<https://youtu.be/dhqBwOxwv0k>



【交友實驗】尺度破表！遇到無法招架的變態男 ... ft.Misa 米砂 | 愛莉莎莎 Alisasa

2019.01.28

【YouTube 短片】 10:02

https://youtu.be/_twq9xUOCBM



3. 電視節目類型

在新媒體的時代，許多電視節目也拓展經營 YouTube 頻道，因此在 YouTube 也能看到不少電視節目，有別於網紅創作，電視台的製作更具規模，對議題能更深入探查與剖析。特別推薦公共電視台節目《誰來晚餐》作為情感教育之教學資源，此節目融合了紀錄片與真人實境秀的手法，每集都會深入採訪一個家庭的故事，並邀請家庭成員希望見面的明星來共進晚餐。節目中常出現非典型的家庭型態，例如主題「疼某大丈夫」就是打破男主外女主內的家庭意識形態最佳例子，男主角是修理紗窗師傅，總是一邊工作一邊背著強裸中的兒子，因而在網路上掀起熱議，最常被客人問：「你太太呢？」；女主角則是諮商輔導研究所碩士生，夢想是成為偏鄉的心理師，把專業帶給更多的弱勢族群，正努力追夢，影片中能夠看到伴侶之間的溝通協商過程，以及關於家務分工的討論。除此之外，《誰來晚餐》中也不乏多元性別的多元家庭模樣，譬如主題「兩個拉媽一個家」就是紀錄兩位女同志伴侶家敏與喬婷的成家故事；主題「是老公還是老婆？」則紀錄著跨性別者筑紫與女同志位子的家庭故事。

推薦影片

【誰來晚餐 7-29】疼某大丈夫

2020.2.14

【YouTube 短片】 49:49

<https://youtu.be/WCSqy9UwVBw>



誰來晚餐 9 第 23 集 歡迎布丁和多多 兩個拉媽一個家

2017.9.14

【YouTube 短片】 48:44

<https://youtu.be/3oRHf942xy8>



【誰來晚餐 5-12】是老公還是老婆？（陳珊妮）

2018.11.15

【YouTube 短片】 51:35

<https://youtu.be/gWiwcNBr7qA>



編者與作者簡介（依單元出現順序排列）

游美惠（編者）

國立高雄師範大學性別教育研究所教授

莊淑靜（編者）

台灣性別平等教育協會常務監事

楊幸貞

高雄醫學大學性別研究所教授

蔣琬斯

國立屏東大學通識教育中心兼任助理教授

鍾成鴻

海軍軍官學校通識教育中心少校講師兼學生輔導中心主任

許純昌

國立彰化師範大學性別平等教育委員會專任幹事

蕭靖融

國立高雄師範大學體育學系兼任助理教授

陳竹上

國立高雄師範大學通識教育中心副教授兼主任

蕭昭君

國立東華大學教育與潛能開發學系副教授

王彥涵

國立政治大學法律科際整合研究所研究生

王曉丹

國立政治大學法律學系教授

情感教育 All Pass : 彙編大專校院辦理情感教育相關議題之課程教學與活動參考指引 / 游美惠、莊淑靜主編；楊幸真等著；-- 初版.-- 臺北市：教育部，2020.09. 面；公分

IBSN

1. 性別教育 2. 情感教育

544.7

109……

情感教育 All Pass

彙編大專校院辦理情感教育相關議題之課程教學與活動參考指引

出版機關：教育部

發行人：潘文忠

主編：游美惠、莊淑靜

作者：楊幸真、蔣琬斯、鍾成鴻、許純昌、蕭靖融、陳竹上、蕭昭君、
王彥涵、王曉丹

研究助理：孫令宜、蔡欣妤

文字編輯：羅惠文

美術編輯：楊昀蓁

封面設計：許芝寧

內頁插畫：許芝寧、廖旭方

校對：羅惠文

編撰單位：國立高雄師範大學性別教育研究所

地址：802 高雄市苓雅區和平一路 116 號

初版：109 年 9 月

著作財產權人：教育部

