



情感教育~陪孩子輕鬆談性說愛

教育部性平講師郭雅真

首先容我介紹自己



新世紀.新思維.新教育系列







從雜貨店轉型為7-11的性別平等教育宣導工作經驗之自我敘說研究

勵馨基金會特約講師 郭雅真



回首十年路

10
YEARS



性別平等教育法立法十週年研討會

Gender Equity Education Act, 10th Anniversary

發表證明

郭雅真君於教育部委託國立高雄師範大學性別教育研究所辦理之「性別平等教育法立法十週年學術研討會」以口頭形式發表「從雜貨店轉型為7-11 的性別平等教育宣導工作經驗之自我敘說研究」論文，特此證明。

性別平等教育法立法十週年學術研討會
計畫主持人暨高師大性別教育研究所所長

蔡麗玲

中華民國一零三年十一月二十二日

在這所名為愛情的學校～

1. 愛情三元素
2. 愛情地圖通
3. 天菜情人夢
4. 五種愛之語
5. 約會達人秀
6. 天下第一招
7. 愛情瑕疵品/性的SOP
8. 永恆的戀人





你覺得「愛情」像甚麼顏色？



若用一種水果形容愛情？會是...？

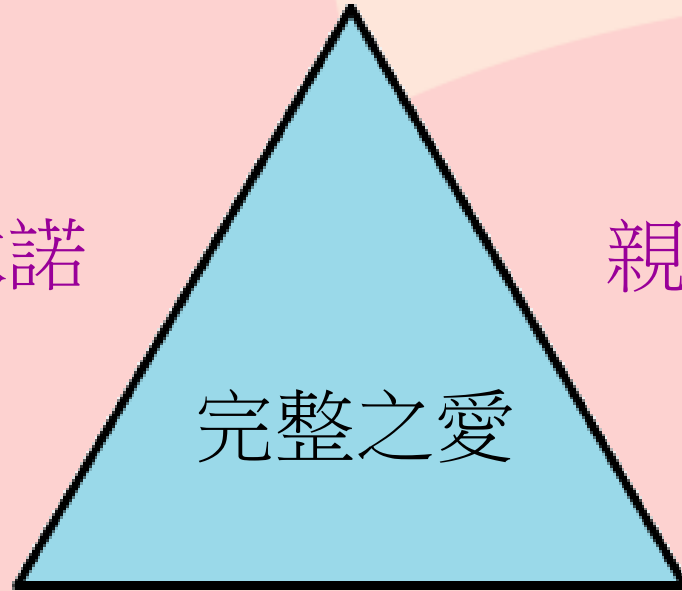




愛的三元素

包含短期和長期兩個部份，短期來說是指決定去愛一個人，長期來說是指去維持愛的關係，屬於愛的認知向度。

承諾



親密

一種與伴侶親近、互相契合、互相歸屬的感情經驗，屬於愛的情感向度。

激情

強烈渴望與伴侶結合，混雜浪漫、外表吸引力和性驅力的動力，屬於愛的動機向度。



以上三種愛情元素，
調配出八種不同風味
的愛情咖啡～

如果愛情有一張地圖



少女心中的愛情地圖



少年心中的愛情地圖



心理學
Psychology

瑪利亞·高茉莉 (Maria Gomori)
Jerry (賴紀豐)、呂旭亞、李文瓊
殷正洋、陳文玲、陶曉清 - 推薦

The
Relationship
Garden

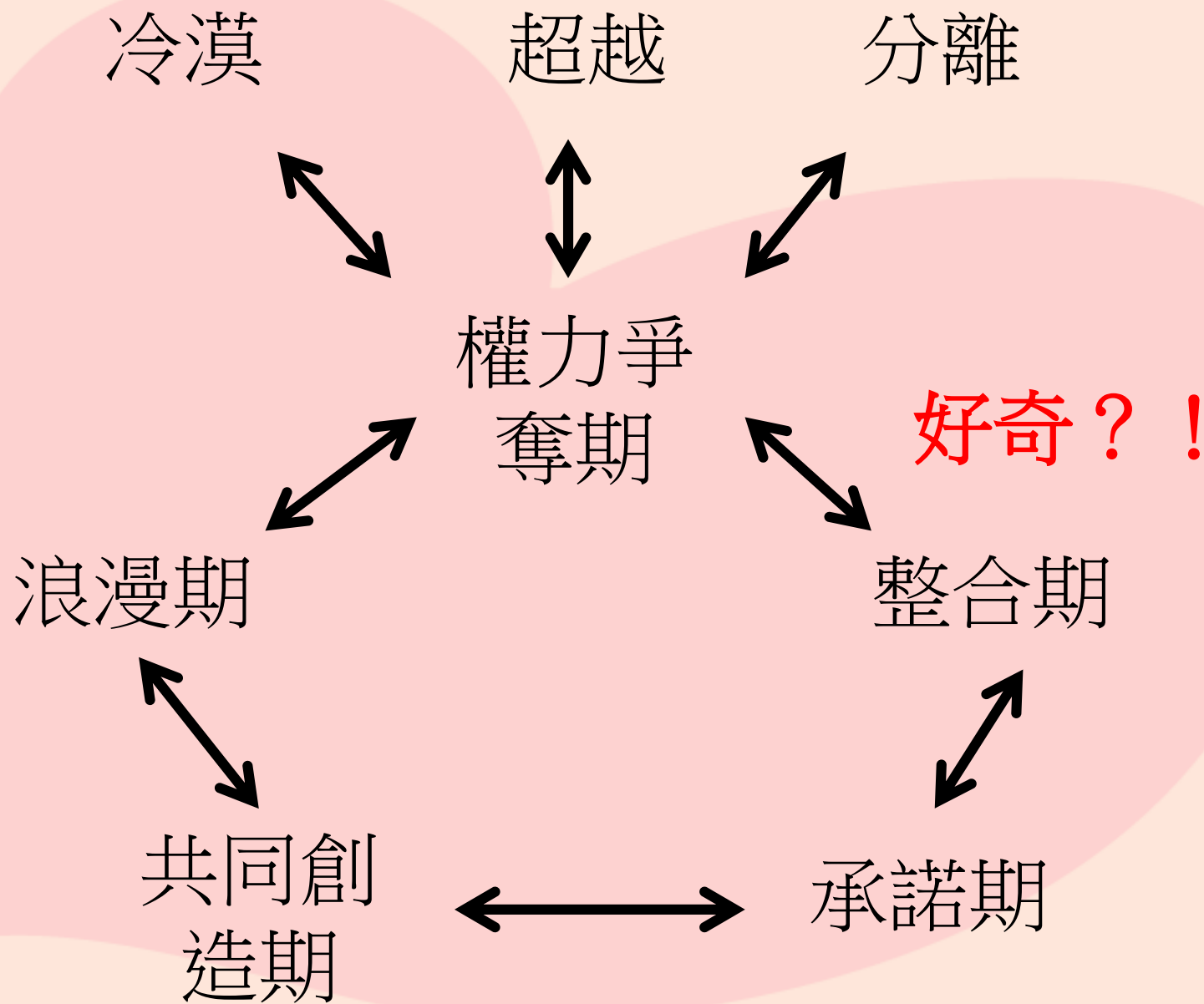
關係花園

關係，像一座花園，需要除草、灌溉、細心長久的照料。健康的花園充滿陽光、生機盎然，完美的親密關係也一樣，可以滋養每一個人，讓彼此都有空間成長、茁壯。

作者 麥基卓 (Jock McKeen, M.D.)

黃喚詳 (Bennet Wing, M.D.)

譯者 易之新



冷漠

超越

分離

權力爭
奪期

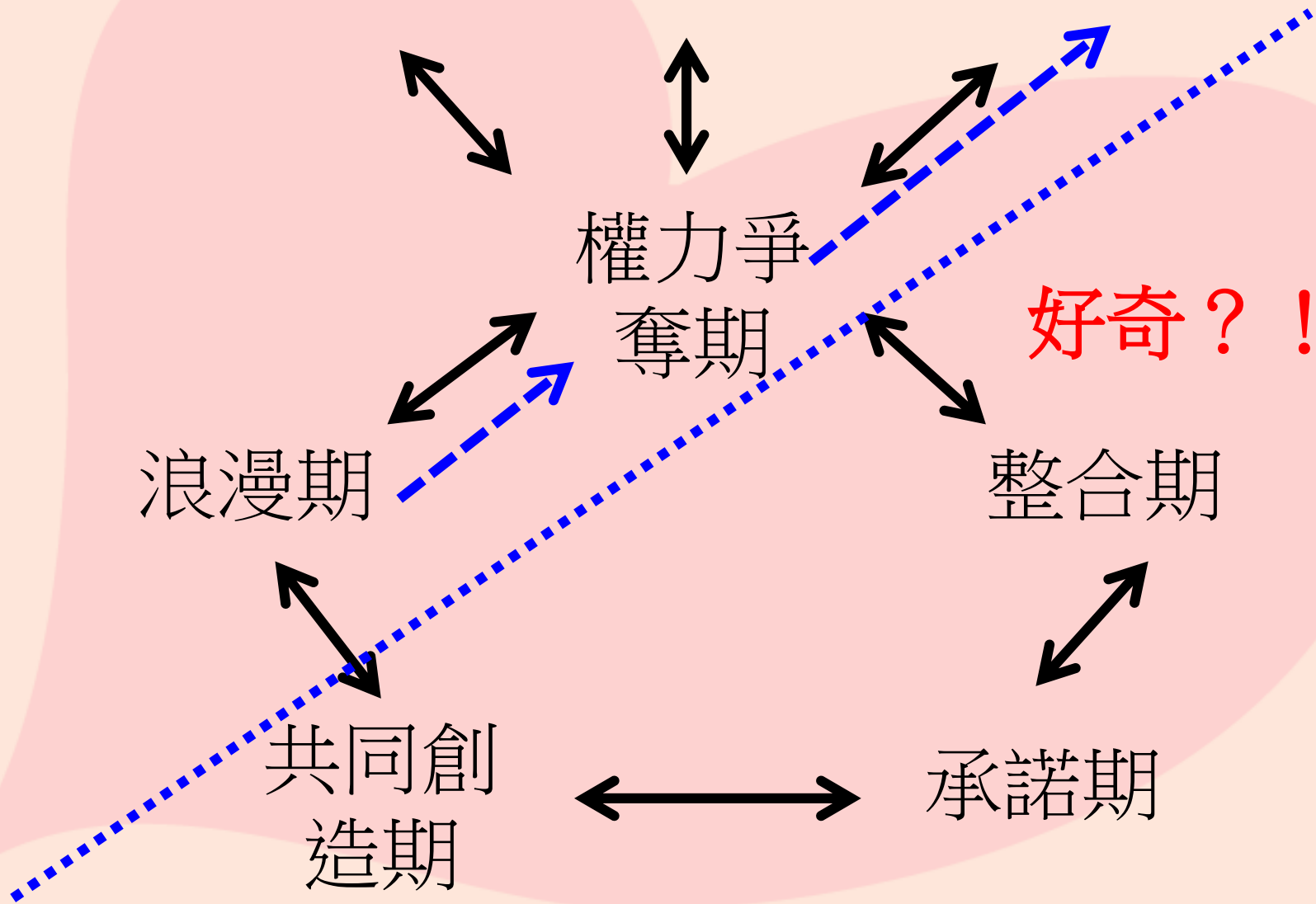
好奇? !

浪漫期

整合期

共同創
造期

承諾期



天菜情人~少女版

天菜情人

- ◎ 身高(7票)、外表(7票)、體貼(7票)
- ◎ 溫柔(6票)、幽默(6票)
- ◎ 真心(5票)、負責(4票)、孝順(3票)

1. 溫柔 下
2. 體貼 正
3. 師氣 下
4. 身高=180cm 正
5. 有錢(足夠生活的) —
6. 成熟 下
7. 個性符合我 —
8. 有車子、房子 —
9. ~~有時會說笑話給我聽~~ 孝順父母
10. 會陪伴我 下

1. 比我高就好 正 下
2. 搞笑 下

1. 帶眼鏡.
2. 負責. 下
3. 身高168以上 正 下
4. 個性活潑. 開朗. 下
5. 孝順父母. 下
6. ~~課業普通. 作業會交.~~
7. 會煮飯給我吃.
8. ~~會做家务~~ 會幫我一起做家事.
9. 有愛心. 愛護小動物.
10. 幽默. 下

1. 單眼皮

2. 斜瀏海

3. 對女生体贴正 -

4. 身高 170 以上正 -

5. 成熟 -

6. 會逗女生開心下

7. 有空閒時間會陪另一伴

8. 不能會抽煙、喝酒

9. 互相信任下

10. 一定要比我大下

1. 真心下

2. 認真下

3. 負責下

4. 文默正

5. 腳踏實地的

6. 勤勞 -

7. 溫柔正

8. 體貼正

9. 主動下

10. 有愛心

1. 身高 170 cm ↑ 正下

2. 個性溫和、開朗正

3. 能討我開心 -

4. 長相我看順眼就好正

5. 有車 -

6. 要會退讓下

7. 幽默正 -

8. 愛笑

9. 真心正

10. 會保護我

體貼

天菜情人~少年版

溫柔

我跟他/她適合嗎？

價值觀

價值觀就是~
一個人用

時間和金錢
的方式

價值觀就是~
一個人用**時間**和**金錢**的方式

時間:

如何使用下班放學後的
黃金八小時/周末



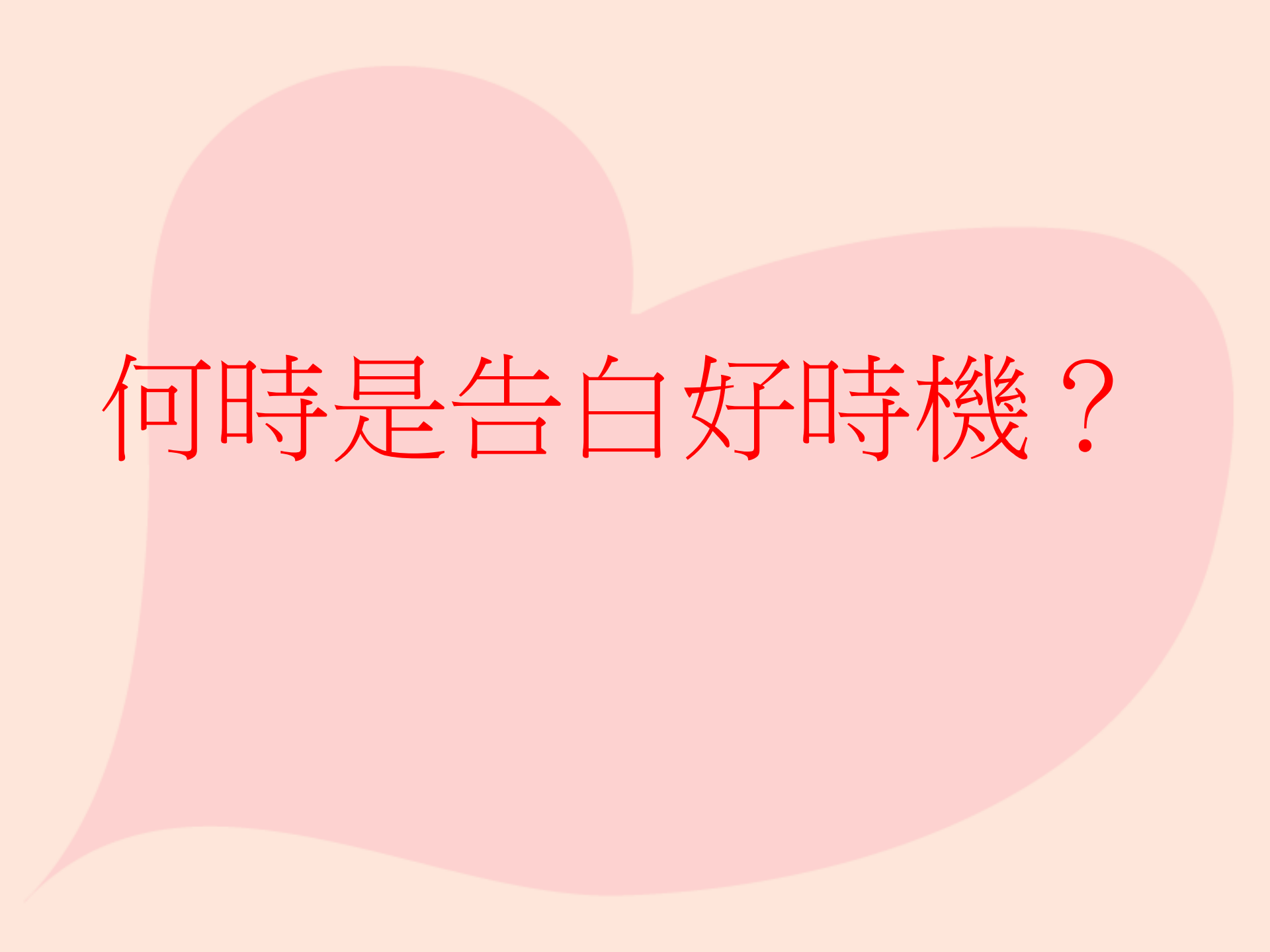
價值觀就是~ 一個人用**時間**和**金錢**的方式

金錢:你是哪一種人?

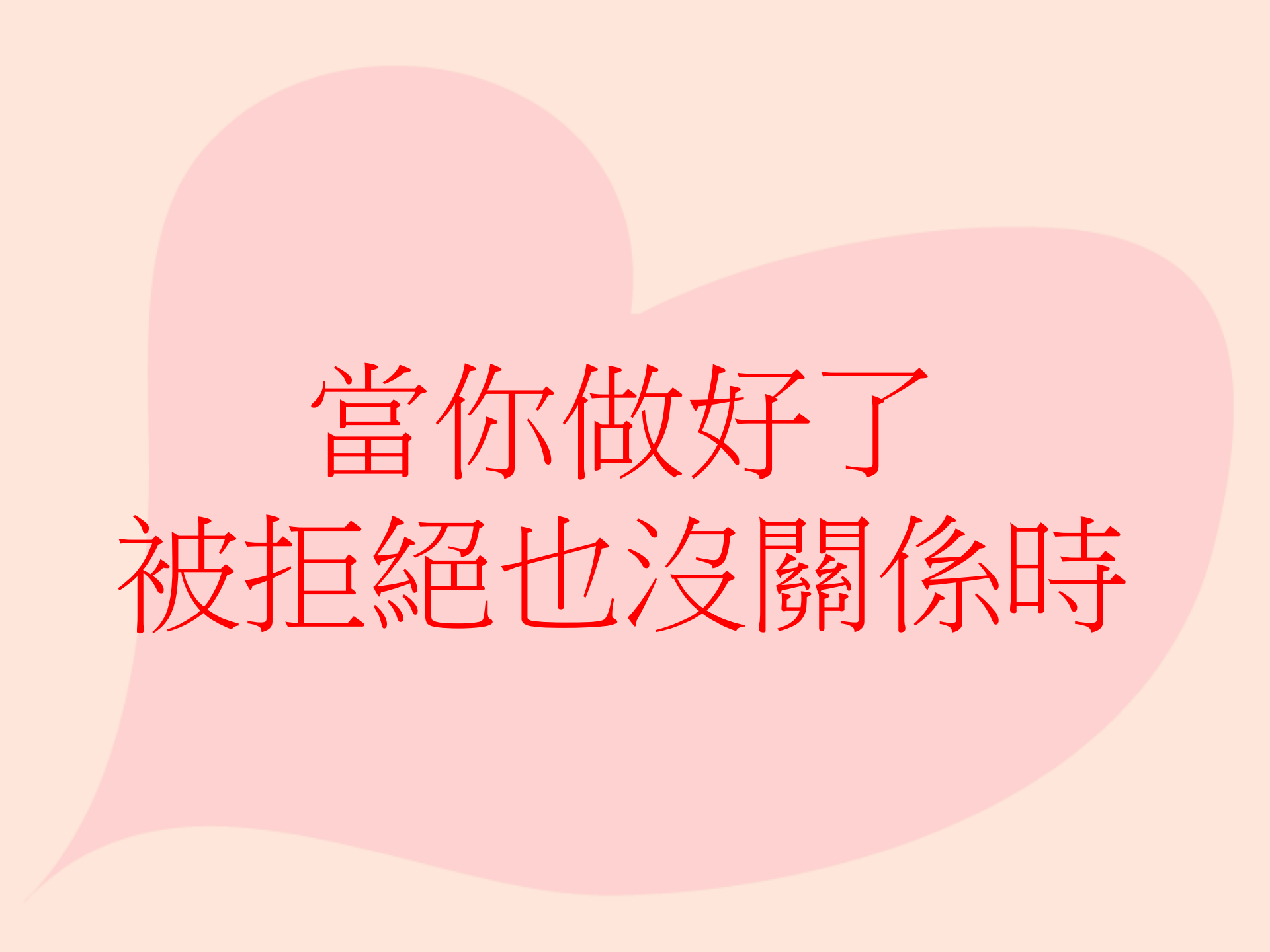
收入-支出=儲蓄

收入-儲蓄=支出





何時是告白好時機？

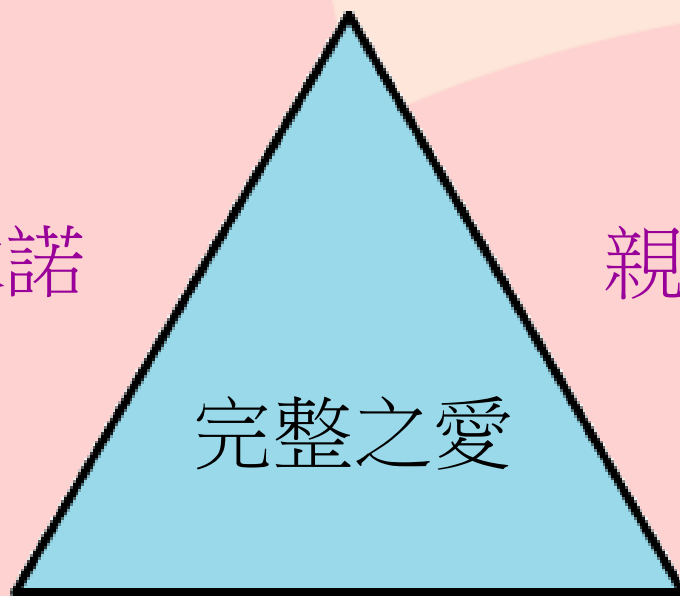


當你做好了
被拒絕也沒關係時

完整的愛 得來不易

包含短期和長期兩個部份，短期來說是指決定去愛一個人，長期來說是指去維持愛的關係，屬於愛的認知向度。

承諾



完整之愛

親密

一種與伴侶親近、互相契合、互相歸屬的感情經驗，屬於愛的情感向度。

激情

強烈渴望與伴侶結合，混雜浪漫、外表吸引力和性驅力的動力，屬於愛的動機向度。

我的愛情劇本？！



我的愛情劇本？！

男主角的特色？

女主角的特色？

壞人的特色？

關係怎麼開始？

發生那些事件？

關係如何結束？



童話故事



中日韓偶像劇

2017韓劇排行榜









本土劇





世間情

[故事介紹](#) / [人物介紹](#) / [最新新聞](#) / [活動訊息](#) / [花絮追蹤](#)

夜市人生



<http://todo.pixnet.net/album>

言情小說～總裁系列



總裁，【亿万弃妇】 請放手

没有婚礼，她却成了一个弃妇。

xs8.ch



言情小说网 ©姐不是传说



總裁聘金五百萬

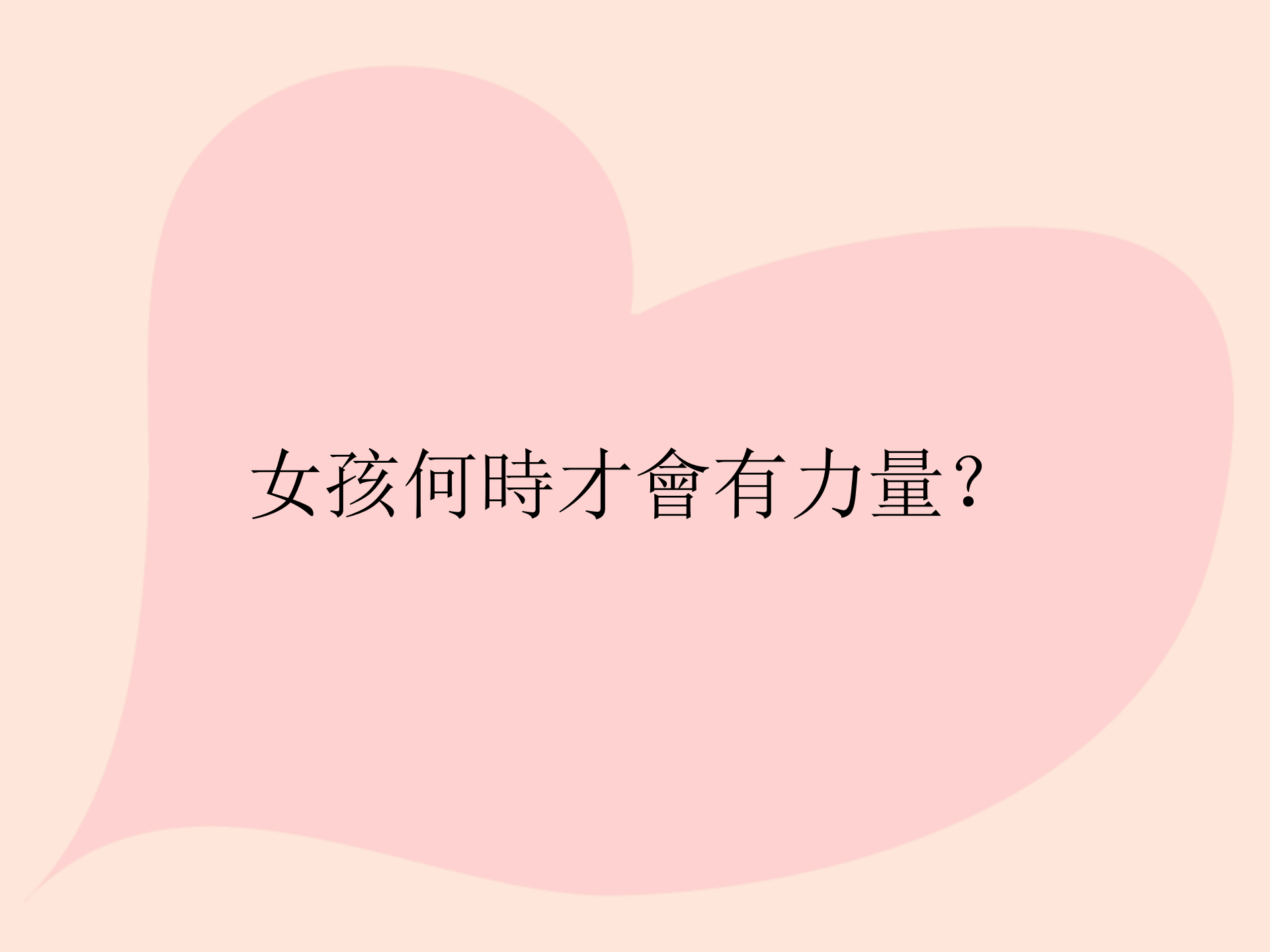
《情債系列之三》◎宋清清



總裁的祕密老婆

◎伊方

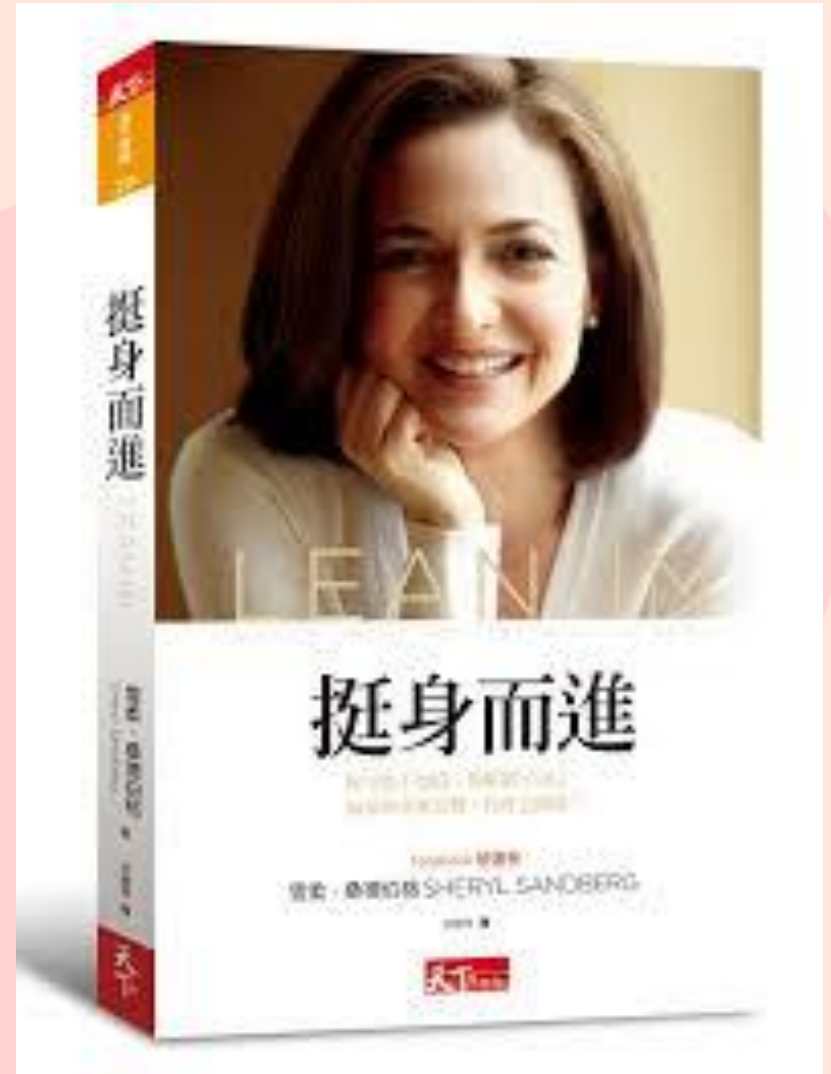


The background is a solid light pink color. Overlaid on this is a large, darker pink shape that resembles a speech bubble or a stylized heart. This shape has a rounded top left, a pointed bottom left, and a rounded right side. Centered within this shape is the text.

女孩何時才會有力量？



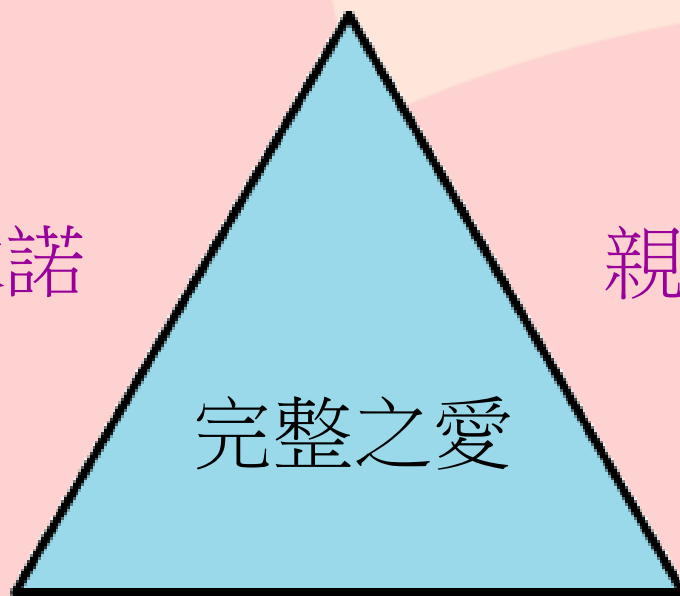
如果妳無所畏懼，妳會怎麼作？



完整的愛 得來不易

包含短期和長期兩個部份，短期來說是指決定去愛一個人，長期來說是指去維持愛的關係，屬於愛的認知向度。

承諾



完整之愛

親密

一種與伴侶親近、互相契合、互相歸屬的感情經驗，屬於愛的情感向度。

激情

強烈渴望與伴侶結合，混雜浪漫、外表吸引力和性驅力的動力，屬於愛的動機向度。

在這所名為愛情的學校～

1. 愛情三元素
2. 愛情地圖通
3. 天菜情人夢
4. 五種愛之語
5. 約會達人秀
6. 天下第一招
7. 愛情瑕疵品/性的SOP
8. 永恆的戀人



我們的愛連上線了嗎？





愛之語～調頻很重要！

- A肯定的語言
- B精心的時光
- C貼心的禮物
- D服務的行動
- E肢體的接觸



如何發現對方的愛之語

- 測驗法
- 實驗法
- 觀察法
- 觀察？



聽到抱怨～要興奮！

- A肯定的語言
- B精心的時光
- C貼心的禮物
- D服務的行動
- E肢體的接觸



愛之語～您調對頻了嗎?!

- 自己的前兩項?
- 伴侶最常給予自己的前兩項?
- 自己最常給予伴侶的前兩項?
- 猜測伴侶最喜歡的前兩項?



愛之語～調頻很重要！

- A肯定的語言
- B精心的時光
- C貼心的禮物
- D服務的行動
- E肢體的接觸



A肯定的語言



家有蛋？



一個



我買

咦？我今天有跟你說我很愛你嗎？



沒有

但 前天有

那我跟你說：我很愛你哦！



還有、昨天也愛你

B精心的時光



明年度開始，洪氏夫婦約會日期：
1/2 (改成1/3)、2/2、3/2、
4/2、5/2、6/2、7/2、8/1、
9/2、10/2、11/25、12/2 (改成
12/1)

二個地方修正喔

1/2 ---- 1/3 12/2 ---- 12/1



收到！已期待～

C貼心的禮物

2

FEBRUARY 2017 中華民國一〇六年

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1 一月/初五/補假	2	3	4
5 初九	6 初十	7 十一	8 十二			
12 十六	13 十七	14 十八 情人節	15 十九			
19 廿三	20 廿四	21 廿五	22 廿六			
26 二月	27 初二/彈性放假	28 和平紀念日				

1 January

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

CHB 彰化銀行
CHANG HWA BANK

全臺各地區市話請撥：4



D 服務的行動



E肢體的接觸





紅總裁



已讀
下午11:34

.....

已讀
下午11:35

再不回答...我就要.....



已讀
下午11:35

今天



起床了?電鍋有包子

上午9:48



已讀
上午10:49

愛要～ 用心說 仔細聽



在這所名為愛情的學校～

1. 愛情三元素
2. 愛情地圖通
3. 天菜情人夢
4. 五種愛之語
5. 約會達人秀
6. 天下第一招
7. 愛情瑕疵品/性的SOP
8. 永恆的戀人



當少女們在編織愛情夢時～



男孩們在？？？？

性的SOP～少年版

性的SOP～少女版







DR.HU

Miracle

櫻花 嫩紅霜

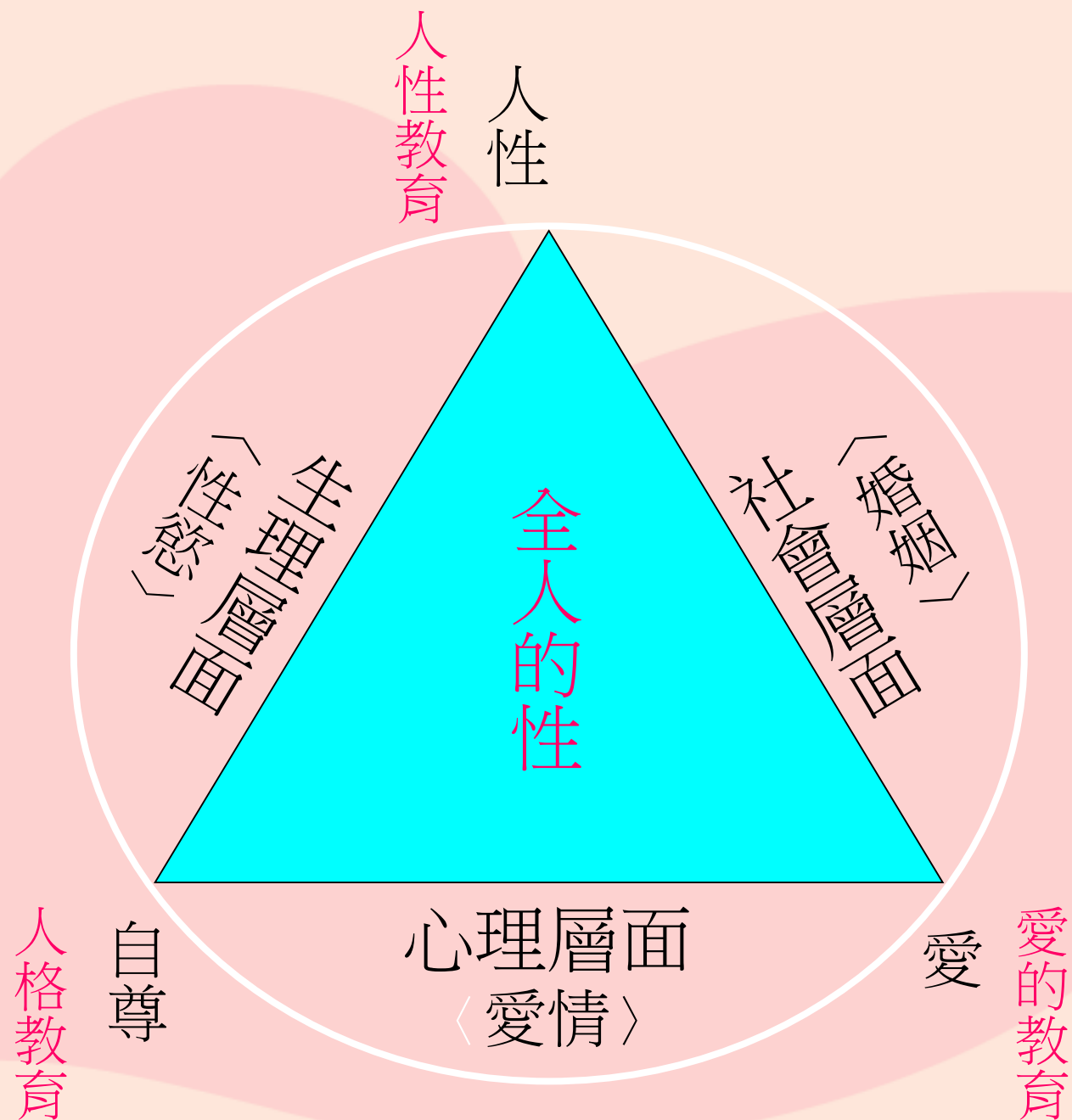
輕輕一擦立刻還原少女粉嫩

- ✓ 櫻花萃取
- ✓ 年輕自然
- ✓ 自然粉嫩
- ✓ 天然保濕

A woman with short brown hair is shown from the chest up, applying the cream to her face with her finger. She is looking towards the camera with a slight smile. The background is a soft pink gradient with some cherry blossom petals scattered around.

談到「性」～
你、輕鬆嗎？

說到「性」，你的感覺是…？



（性教育意涵圖）

關於性

- 身體意象
- 一個人的性
- 兩個人的性
- 不愉快的性

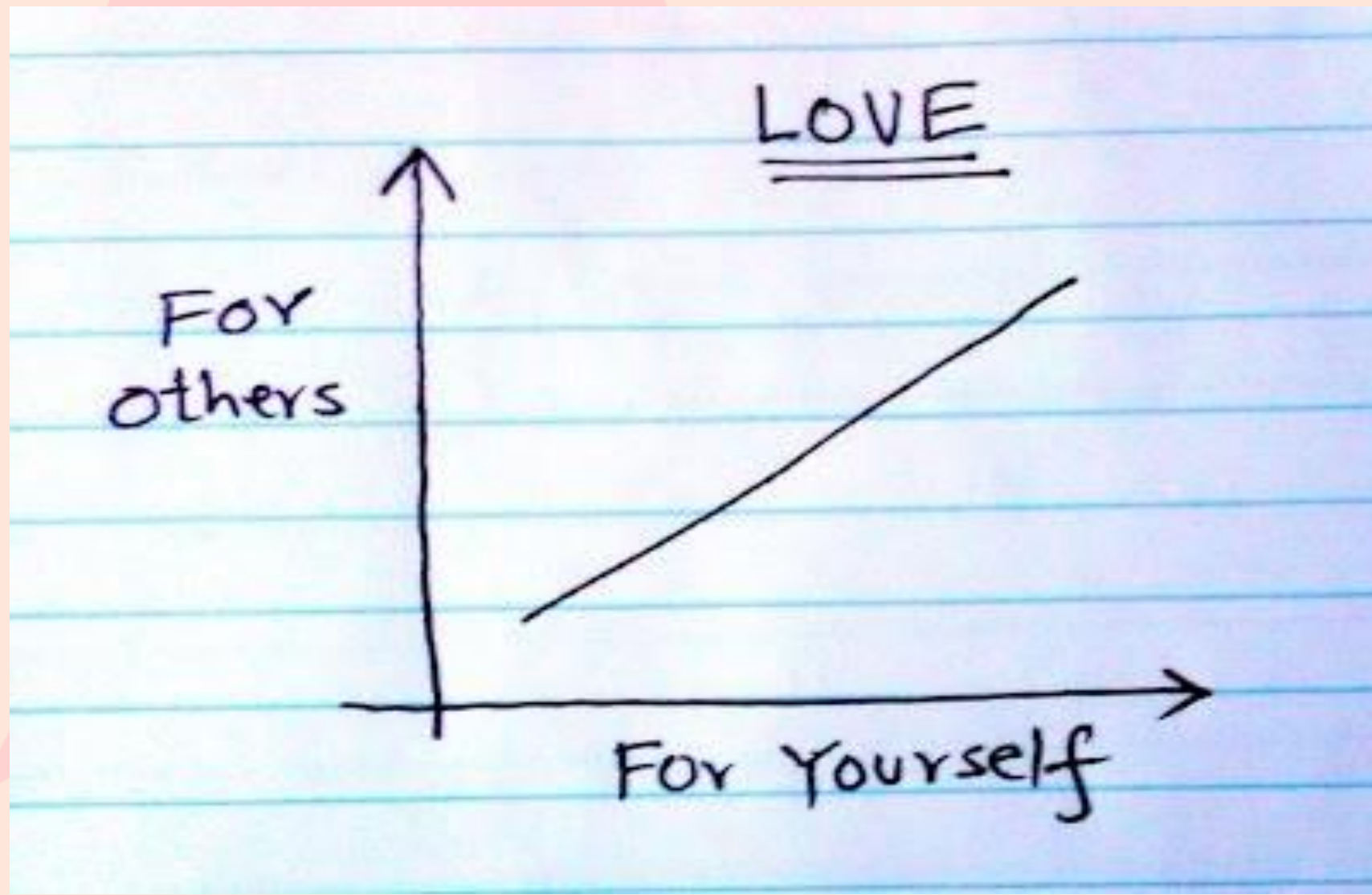
在這所名為愛情的學校～

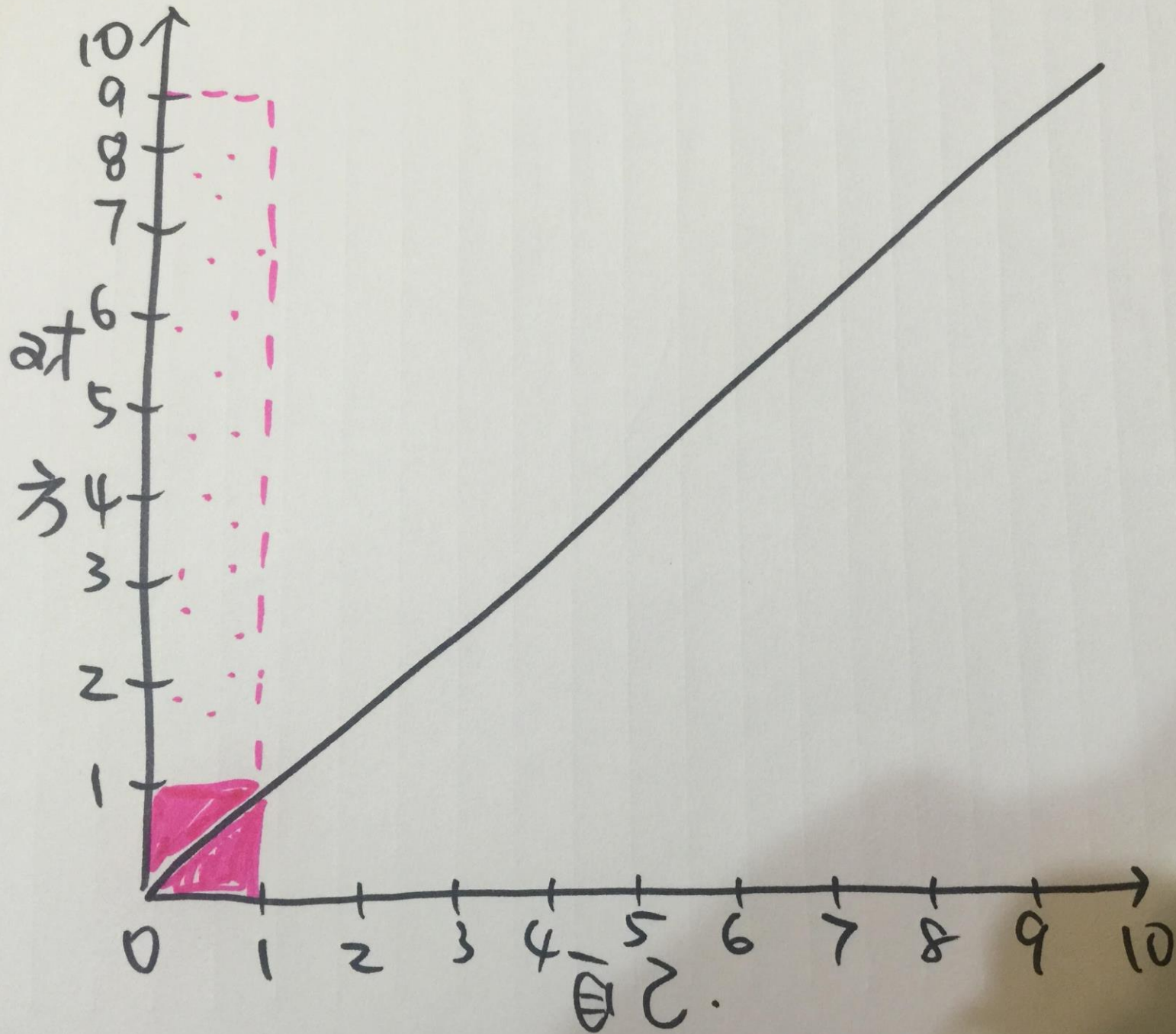
1. 愛情三元素
2. 愛情地圖通
3. 天菜情人夢
4. 五種愛之語
5. 約會達人秀
6. 天下第一招
7. 愛情瑕疵品/性的SOP
8. 永恆的戀人

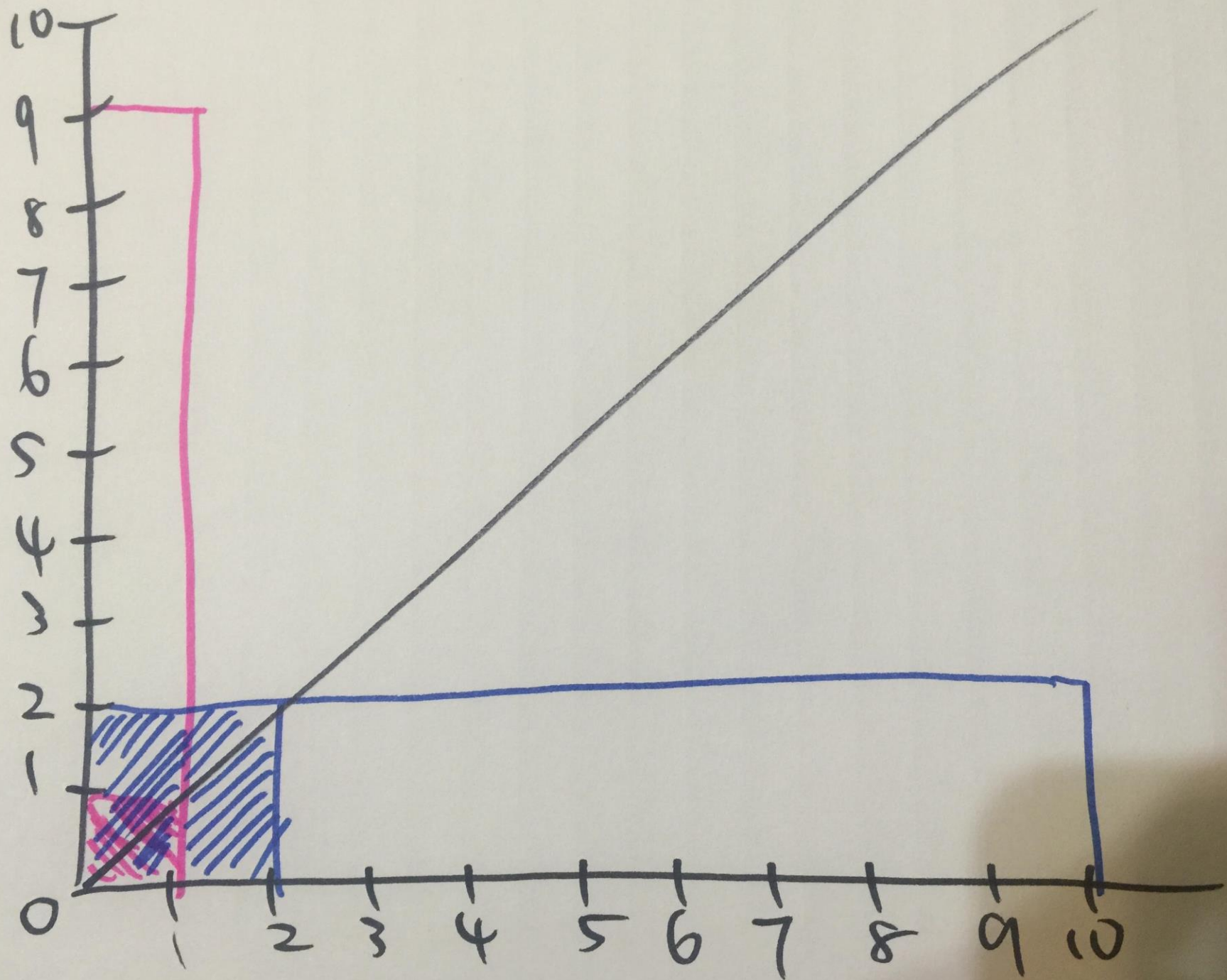


一則愛的神祕公式

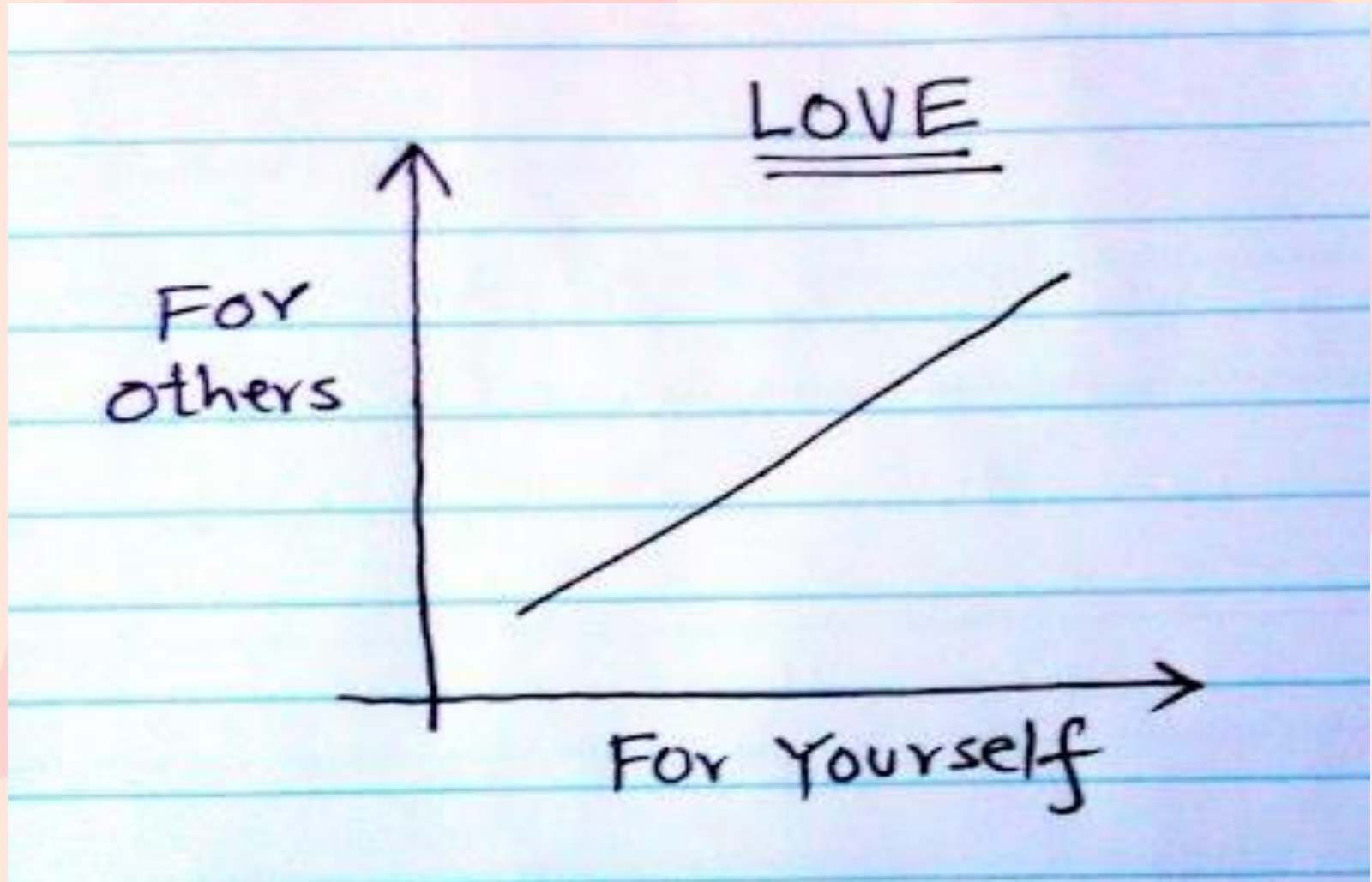
愛是一種能力







愛上永恆的戀人 運用愛之語 練習愛自己



感謝聆聽！
歡迎提問！

郭雅真Line：kuoyachen
部落格：愛練小椒妻
<https://chiliwife.blogspot.tw>



對於談戀愛，你最終的期待？



爭吵/分手的原因～



爭吵/分手的原因～少女版

忽略: 玩遊戲、忙社團、打工沒時間陪我

吃醋: 小三、出軌、和異性相處、前女友

.....

不同: 價值觀、興趣、想法、生活習慣.....

爭吵/分手的原因～少年版



爭吵/分手的原因～少年版



爭吵/分手的原因～少年版



架要怎麼吵？



大家怎麼吵？



這樣吵你喜歡？！



天龍八部

天下第一招

絕學驚天下 一招定江湖

天下第一招～

- 當...（攝影師）
- 我覺得...（心理學家）
- 我希望...（問題解決大師）
- 你認為呢（合夥人）

天下第一招～當我...(攝影師)



天下第一招 ～我覺得...（心理學家）



天下第一招 ～我希望...（問題解決大師）



天下第一招
～你認為呢？（合夥人）



天下第一招卡關處：
～我覺得...（心理學家）



情緒臉譜



自信的



好奇的



快樂的



沈思的



生氣的



焦慮的



無聊的



謹慎的



純真的



淘氣的



滿足的



驕傲的



失望的



嫉妒的



罪惡感的



受傷的



害羞的



困惑的



得意忘形的



驚訝的



無奈的



寂寞的



笨拙的



不滿的



勇敢的



樂觀的



幸福的



興奮的



悲觀的



悲傷的

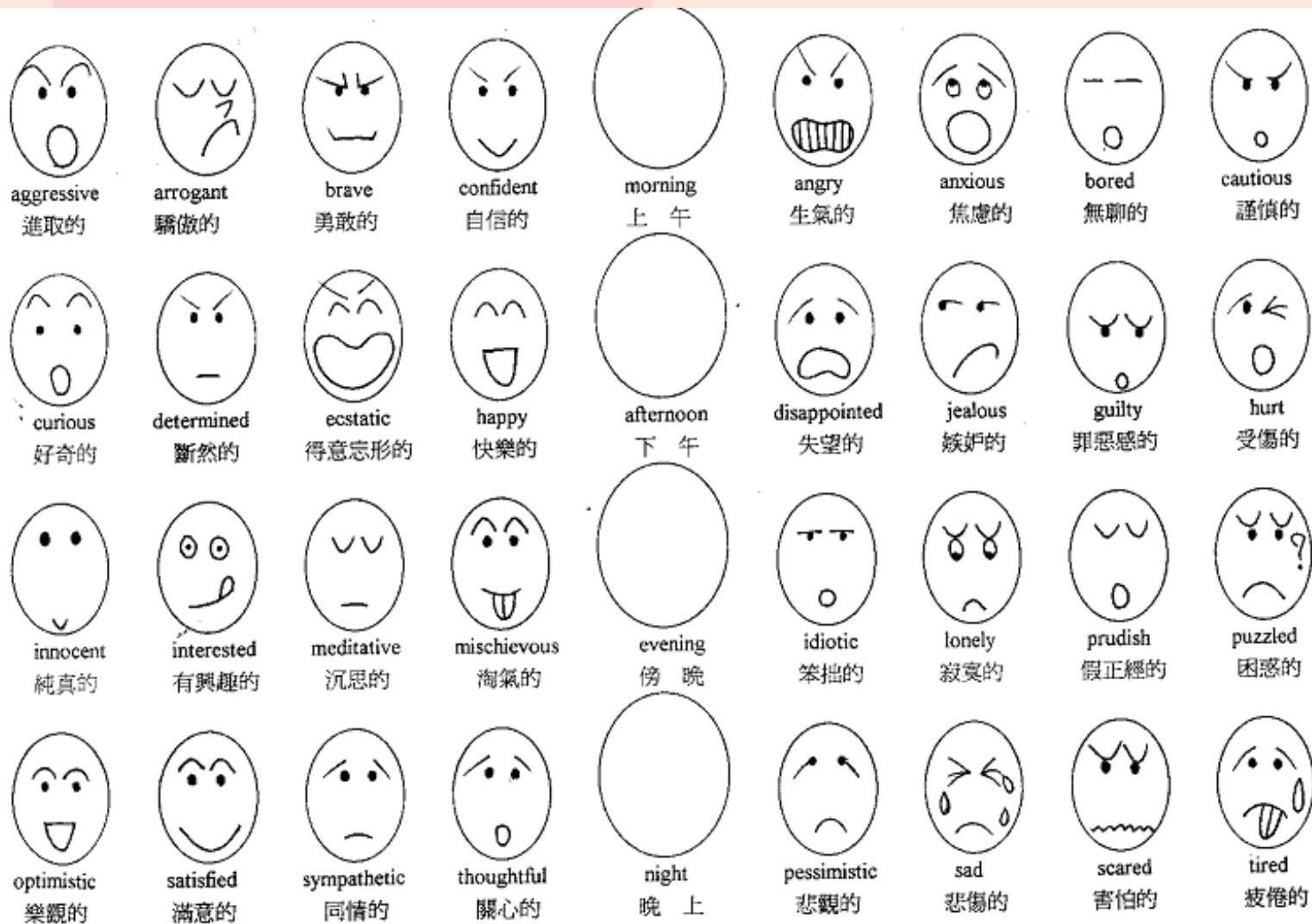


害怕的

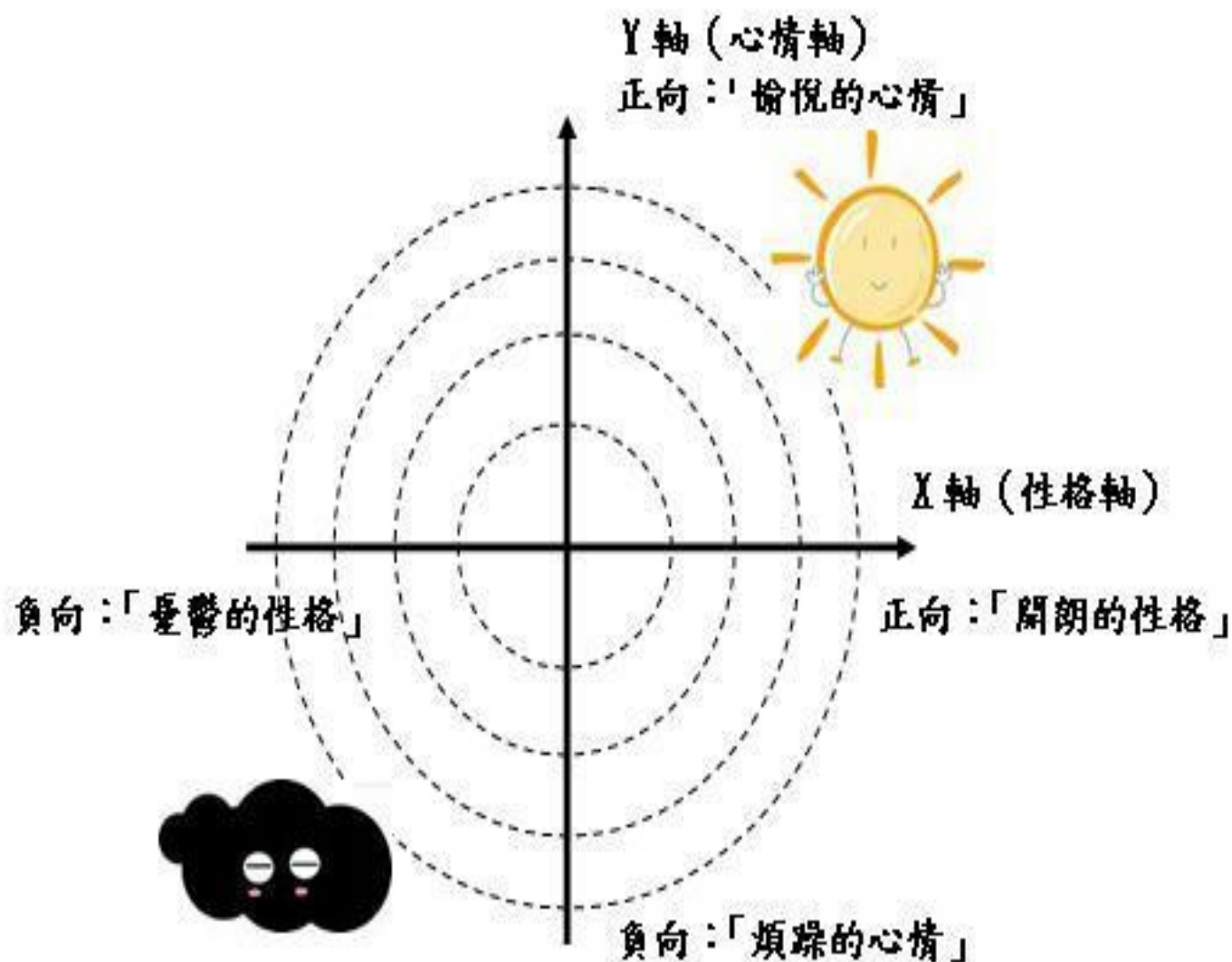


疲倦的

一日情緒圖



情緒座標



憤怒只是一張包裝紙



表達情緒的能力

- 是非題
- 選擇題
- 填空題
- 造句題
- 簡答題
- 申論題

練習同理心~揭開生氣包裝紙



練習天下第一招～

- 當...（攝影師）
- 我覺得...（心理學家）
- 我希望...（問題解決高手）
- 你認為呢？（合夥人）

練習天下第一招～

- 當...（攝影師）
- 我覺得...（心理學家）
- 我希望...（問題解決高手）
- 你認為呢？你覺得呢？你的想法？（合夥人）
- 情境：已讀不回 / 遲到...

在這所名為愛情的學校～

1. 愛情三元素
2. 愛情地圖通
3. 天菜情人夢
4. 五種愛之語
5. 約會達人秀
6. 天下第一招
7. 愛情瑕疵品/性的SOP
8. 永恆的戀人



關於界限



模糊的界限



遭破壞的模糊界限



界限的藝術



你看見了嗎？

界限

當界限遭到侵犯或破壞…



www.fxxj.com

逃



戰



裝死



你看見了嗎？

界限

看見界限體驗活動

一對一

一對多

多對多

設限的藝術

設限的藝術

空間的界限

時間的界限

身體的界限

心理的界限

在這所名為愛情的學校～

1. 愛情三元素
2. 愛情地圖通
3. 天菜情人夢
4. 五種愛之語
5. 約會達人秀
6. 天下第一招
7. 愛情瑕疵品/性的SOP
8. 永恆的戀人



約會達人徵選

目的
人
時間
地點
事情
預算

在這所名為愛情的學校～

1. 愛情三元素
2. 愛情地圖通
3. 天菜情人夢
4. 五種愛之語
5. 約會達人秀
6. 天下第一招
7. 愛情瑕疵品/與你談談性
8. 永恆的戀人



練習寫告白信

