

桃園市性別平等教育輔導團

Let's talk about

Love

情感教育三部曲

分享者：陳鳳妹

桃園市國教輔導團性別平等議題輔導員



桃園市性平輔導團

Taoyuan City Gender Equality Group



性平教育教什麼



情感教育

好好表達情感，避免遇到/成為恐怖情人



性教育

認識身體界線，學會保護自己



同志教育

尊重與認識同志，減少校園霸凌



性別平等教育法施行細則第十三條修正草案

原條文

本法第十七條第二項所定性別平等教育相關課程，應涵蓋情感教育、性教育、同志教育等課程，以提昇學生之性別平等意識。

4/2已定案了

修正條文

本法第十七條第二項所定性別平等教育相關課程，應涵蓋情感教育、性教育、認識及尊重不同性別、性別特徵、性別特質、性別認同、性傾向教育，及性侵害、性騷擾、性霸凌防治教育等課程，以提升學生之性別平等意識。



修正條文

性別平等教育法第17條

國民中小學除應將性別平等教育融入課程外，中小學每學期
應實施性平教育相關課程或活動至少4小時

本法第十七條第二項所定性別平等教育相關課程，應涵蓋
性教育、情感教育、認識及尊重不同性別、性別特徵、性別特質
性別認同、性傾向教育及性侵害、性騷擾、性霸凌防治教育
等課程，以提昇學生之性別平等意識。

性別平等教育法施行細則 為何要修？



因應2018年公投結果
修正施行細則第十三條
提供適合孩子的性平課程



○ 教導孩子



- 尊重其他人
- 保護好自己
- 防治性騷擾

落實基本精神

不歧視、不霸凌性別氣質差異的人



男生溫柔
女生剛強
都應予以尊重

× 謠言勿信!!



正解 國中小實施性平教育
不會教孩子變同性戀





2019-04-26

〔記者林嘉東／台北報導〕一再被同學攻擊性向問題，因內心壓力導致跳樓受傷的國三生，他的遭遇令人想起19年前引發全國關注的「玫瑰少年」葉永鋕事件。



玫瑰少年葉永鋕事件催生性平教育法，歌手蔡依林在2015年演唱會播出葉永鋕短片，為同志平權發聲。（資料照）

葉永鋕事件是台灣關於多元性別議題的校園事件。當年就讀屏東縣高樹國中的葉永鋕，因其與眾不同的性別氣質而遭到同學霸凌，他不敢在下課時間去上廁所，2000年4月20日早上在接近下課時，提前離開教室去上廁所，被發現傷重倒臥血泊，送醫不治。

事件引起台灣社會對於性別教育的討論，並催生出「性別平等教育法」，台灣教育政策也從傳統二元的兩性教育，延伸轉化成為更具普遍性的性別平等教育。

葉母曾接受媒體訪問表示，有人說同志教育不能太早教，但同志教育早點教，大家才會知道世界上不只有「男女」；葉母希望能盡早實施同志教育，避免悲劇再起。



教師必備絕世神功

打開『性平之眼』

感恩有您

- 孩子生命中的貴人
- 孩子因您而有轉機

生
育
好好教



【情感教育】教了沒？

Let's talk about

Love

一、落實 情感教育 的重要性

二、情感教育 教/學什麼？

性別平等教育/情感教育在12年國教課綱中的位置

三、情感教育 如何教/學？

Let's talk about

Love

桃園市性別平等教育輔導團

情感教育三部曲

親情、友情、愛情

討論與分享

請問在輔導中，個案遇到的情感的問題有哪些？

妳/你是如何協助個案？

親情問題

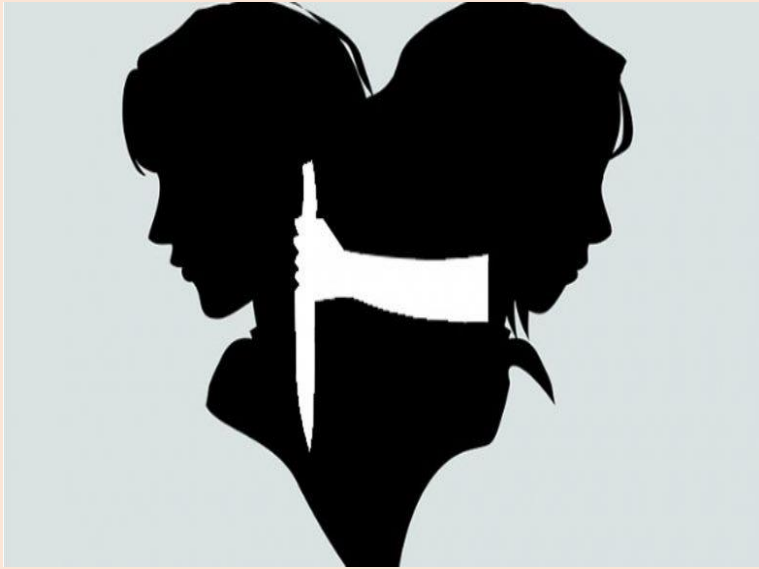
友情問題

愛情問題

落實情感教育的重要性

Let's talk about

Love

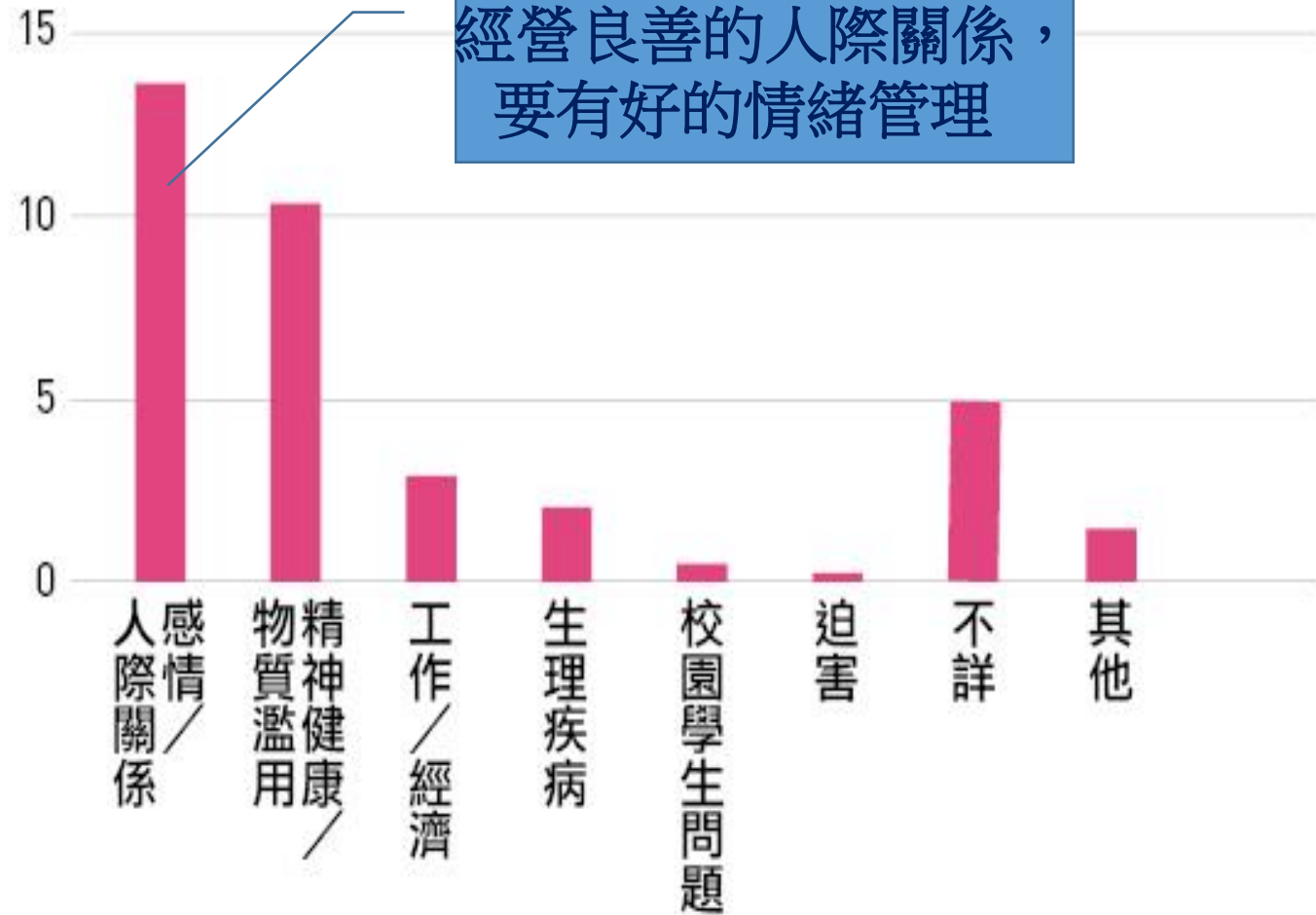


性別與情感教育 的重要性....

天下雜誌653期 文 程晏鈴

自殺原因：人際+精神+成癮佔一半以上

2016年台灣自殺原因統計(千人)



資料來源：衛福部

每個人都需要的情感教育

近半年來，台灣發生20多起重大情殺案

2018	加害人	年齡	社經地位	與被害人關係	殺害方式	被害人性別
7/6	駱姓男子	22	一般勞工	情敵	徒手打死	男
7/4	邱姓男子	36	一般勞工	男女朋友	潑硫酸致傷	女
7/1	王姓男子	62	高階白領	男女朋友	勒斃	女
6/12	謝姓男子	63	一般勞工	夫妻	砍殺後自殺未遂	女
6/1	陳姓男子	37	高階白領	教練 - 學員	肢解	女
5/30	高姓男子	38	一般勞工	夫妻	掐死後自殺未遂	女
5/28	廖姓男子	27	-	男女朋友	砍殺	女
5/27	鄒姓男子	45	-	情敵	砍殺	男
5/25	陳姓男子	67	一般勞工	夫妻	肢解	女
5/23	王姓男子	60	一般勞工	夫妻	砍殺後自殺	女
5/21	朱姓男子	28	高階白領	男女朋友	肢解後自殺	女
5/2	巫姓男子	43	-	夫妻	砍殺後自殺未遂	女
4/26	張姓男子	44	一般勞工	男女朋友	砍殺後自殺	女
3/13	黃姓男子	48	一般勞工	前男友	砍殺後自殺未遂	女
3/1	黃姓男子	50	-	夫妻	砍殺	女
2/20	王姓男子	66	體力工	夫妻	砍傷	女
2/19	林駱姓男子	70	一般勞工	夫妻	槍殺後自殺	女
2/17	陳姓男子	20	-	男女朋友	勒斃	女
	林姓男子	57	-	男女朋友	砍殺後自殺未遂	女
	王姓男子	34	-	夫妻	砍殺	女

加害人全為
男性

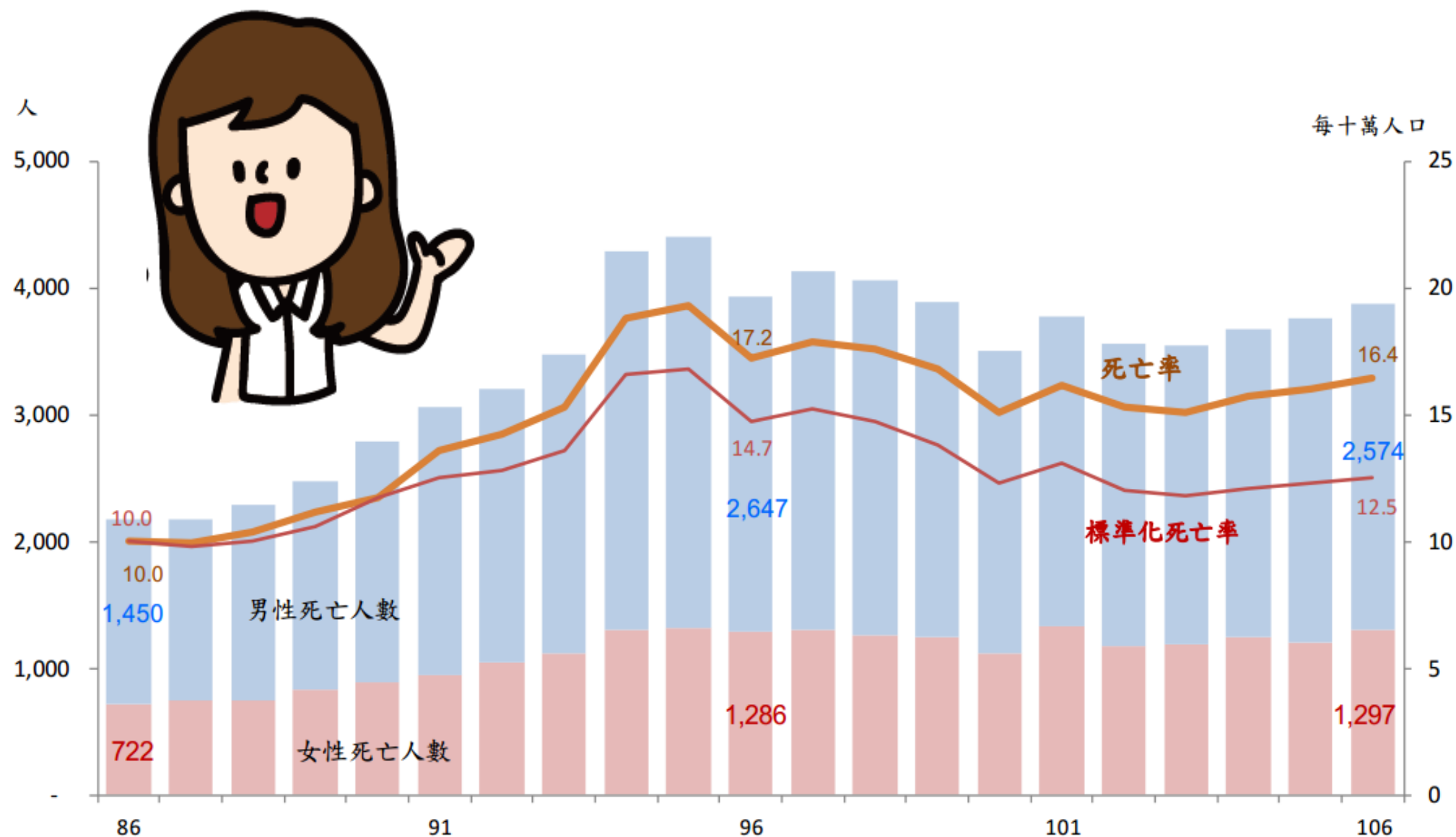
沒有年齡差異
無職業差別

皆為親密夥伴

被害人以女性居多

註：社經地位根據主計處職業分類之技術等級分組
資料來源：見諸媒體之個案

圖 11 歷年蓄意自我傷害(自殺)死亡人數及死亡率-按性別分



性別區隔

小明是男生，上幼稚園要勇敢、不能隨便哭。



小華是女生，上幼稚園要小心、被人欺負了就哭著去找老師。



強化

男生不可以這麼愛哭！



不要哭了，不怪你。



性別刻板印象

男兒有淚不輕彈！



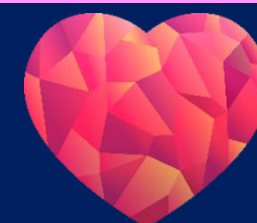
落實性別與情感教育 的重要性....

劉北元:「我從來不知道，愛情也需要學習...」

劉北元，曾是國內最年輕的保險法律師。大學就立志賺大錢，30多歲就五子登科，開了自己的律師事務所，還在辦公室貼上電影《魔鬼代言人》海報。



但是後悔沒學會愛自己，不斷情緒勒索，
2000年釀成無可挽回的悲劇.....
刑1



情感教育 教/學什麼？

情感教育 教/學什麼？

12年國教性別平等教育議題-情感教育內涵

核心素養	學習主題	實質內涵		
		國民小學	國民中學	高級中等學校
總綱核心素養 C2人際關係與團隊合作 性平核心素養 性C2覺察人際互動與情感關係中的性別權力，提升情感表達、平等溝通與處理情感挫折的能力。	性別權力關係與互動	性E10辨識性別刻板的情感表達與人際互動 性E11 培養性別間合宜表達情感的能力	性J11去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通具備與他人平等互動的能力 性J12省思與他人的性別權力關係促進平等與良好的互動	性 U11 分析情感關係中的性別權力議題，養成溝通協商與提升處理情感挫折的能力 性 U12 反思各種互動中的性別權力關係

情感教育 教/學什麼？

12年國教性別平等教育議題-情感教育內涵

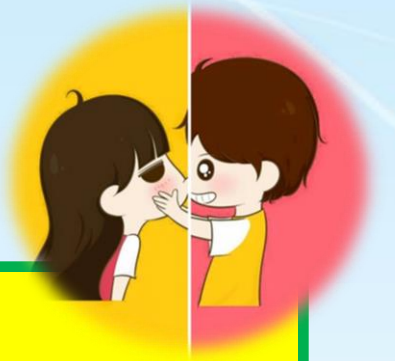
核心素養	學習主題	實質內涵		
		國民小學	國民中學	高級中等學校
總綱核心素養 B1符號運用與溝通表達 性平核心素養 性B1了解語言、文字等符號的性別意涵、分析符號語溝通的性別權力關係。	語言、文字與符號的性別意涵分析	性E6了解圖像語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。	性J6探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。	性(B1)了解語言、文字等符號的性別意涵，分析符號與溝通的性別權力關係。

情感教育 教/學什麼？

12年國教性別平等教育議題-情感教育內涵

核心素養	學習主題	實質內涵		
		國民小學	國民中學	高級中等學校
總綱核心素養 C3多元文化與國際理解 性平核心素養 性C3尊重多元文化 關注本土的性別平權事務與全球之性別議題發展趨勢。	性別與多元文化	性E12了解與尊重家庭型態的多樣性。	性J13了解多元家庭型態的性別意涵。	性U13探究本土與國際社會的性別與家庭議題

情感教育內涵-以愛為本的情感教育



學習「愛」的能力

「愛自己」 與 「愛他人」

懂得珍愛自己

與他人的人際關係

情感教育 如何教/學?

落實性別與情感教育



Let's talk about

Love



桃園市
性別平等教育輔導團

歡迎您來挖寶!

【 性別平等教育議題 】 數位教材資料庫

http://ceag.tyc.edu.tw/ceag/h_digital.php?sub_id=34

[首頁](#)[簡介](#)[組織成員](#)[最新消息](#)[行事曆](#)[檔案分享](#)[相關網站](#)[人才資料庫](#)[活動成果](#)[到校輔導](#)

【性別平等教育議題】數位教材資料庫

日期**領域****主旨**

2019-01-02

性別平等教育

[性平素養融入各領域\(附錄二\)整理](#)

2019-01-02

性別平等教育

[108.1.3國小分區到校輔導手冊\(永安國小\)](#)

2019-01-02

性別平等教育

[107.12.27國中分區到校輔導手冊\(東安國中\)](#)

2018-12-09

性別平等教育

[106年友善校園計畫—性別平等教育融入教學教案比賽成果](#)

2018-09-04

性別平等教育

[107.2~7教學研究學習社群成果\(素養導向教案設計\)](#)

2018-09-04

性別平等教育

[107.8.23各校種子教師培訓資料](#)

2018-06-19

性別平等教育

[107.6.14國小分區到校輔導手冊\(介壽國小\)](#)

2018-06-04

性別平等教育

[107.5.31國中分區到校輔導手冊\(內壢國中\)](#)

2017-07-31

性別平等教育

[105動畫繪本教學影片\(泡泡王的秘密\)](#)

2017-02-23

性別平等教育

[105年友善校園計畫—性別平等教育融入教學教案比賽成果冊](#)

2016-12-22

性別平等教育

[專業社群—閱讀四層次提問單\(搭配繪本動畫使用\)](#)

2017-02-23

性別平等教育

[105第一學期分區到校輔導講義\(大溪\)](#)

2016-09-08

性別平等教育

[105全市性平種子教師研習資料](#)

2016-06-04

性別平等教育

[104學年度第一學期分區到校輔導講義\(八德\)](#)

情感教育~親情

【火星】撞地球



課程設計緣由及教學目標



【火星】撞地球 課程設計緣由



新住民與新二代已然成為台灣人的一部分，許多新住民的家庭，面對語言隔閡、文化歧視、經濟弱勢、家暴問題，產生家庭親情問題。

【火星】撞地球 教學目標



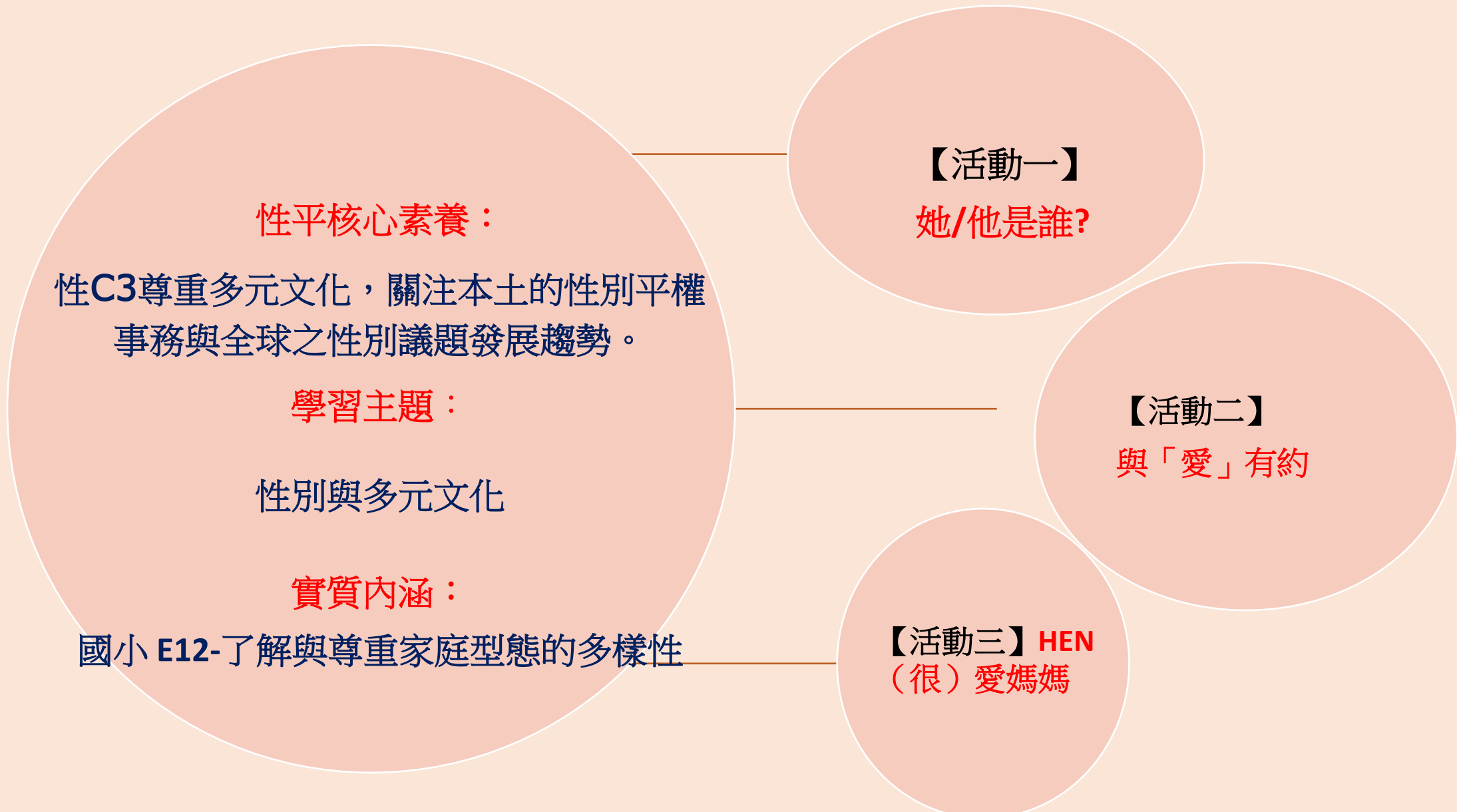
透過【火星撞地球教學】，讓新住民之子能自我認同並認同媽媽及媽媽的母國。



親子之間的愛不分國界：HEN（很）愛媽媽行動任務-圓夢計畫活動中，讓孩子知道媽媽對孩子的愛是不分國界的

課程設計架構

【火星】撞地球 課程設計架構



【活動一】 她/他是誰？



她/他是誰？

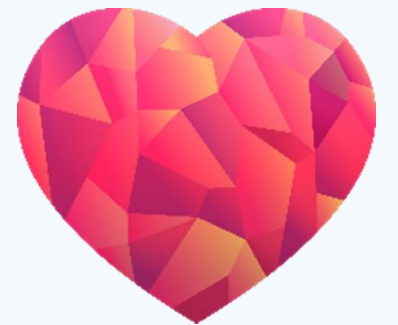
1. 為什麼會這樣稱呼她/他？
2. 如果您被這樣稱呼，你/妳的感受是如何呢？
3. 假如是你/妳，你/妳喜歡的稱呼？



【活動二】與「愛」有約



我的火星媽媽



故事從班上來了兩位轉學生小敏、彥偉說起，當同學得知彥偉的媽媽來自越南，紛紛表示「要離他遠一點」，這讓小敏不想讓同學知道自己的母親來自印尼，因而撒了個小謊.....





【我的火星媽媽】 分享及討論

我的火星媽媽



1.當影片中的陳彥偉，介紹自己媽媽是越南人時，班上同學說了什麼話？

2.吳雅敏的媽媽是印尼人，為何卻告訴同學說她的媽媽是日本人？

3.最後吳雅敏學會唱印尼的歌謠，並在班上公開唱給媽媽聽？

為什麼她要這樣做？假如妳是吳雅敏，妳會怎麼做？

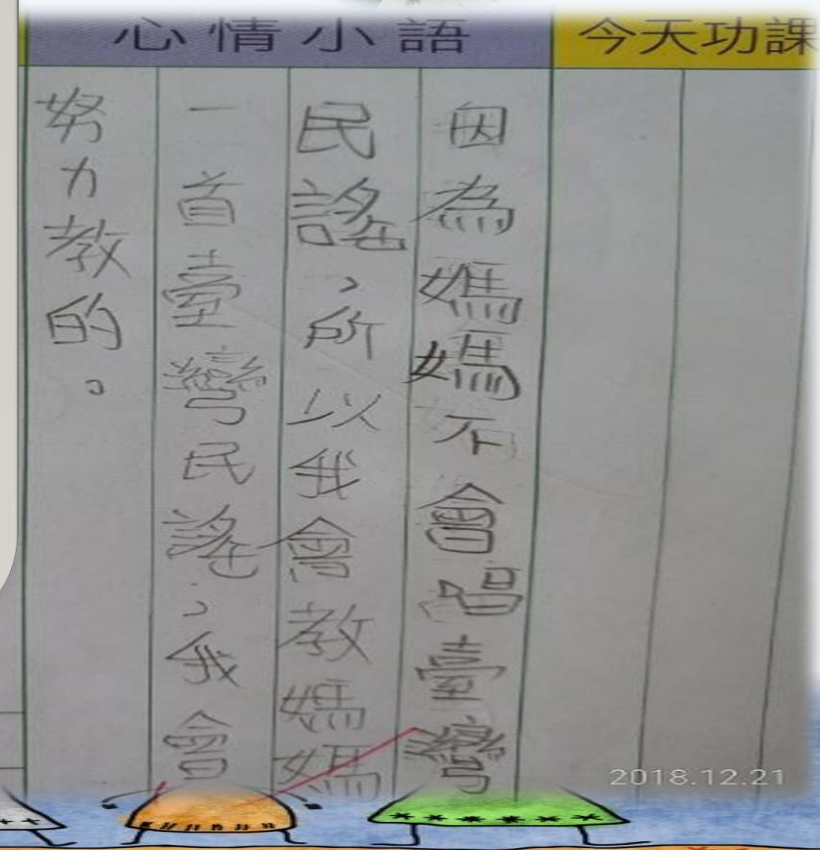


【活動三】 HEN（很）愛媽媽



HEN（很）愛媽媽

—計畫分享



討論時間

- 臺灣家長和新住民家長在教養孩子方面是否有差異？請分享。



變調的親情--- 家庭暴力



NO MORE
DOMESTIC VIOLENCE

沒有人
有權利虐待他人



家暴造成兒童的傷害

• 學習以暴力解決衝突 --> 成年後進入暴力關係

☹️ 頻繁的暴力衝突

☹️ 人際關係不穩定

☹️ 創傷後壓力反應自傷

☹️ 犯罪行為

☹️ 自卑、缺乏安全感、害怕、恐懼、抗壓性低



家庭暴力處理

兒少法第34條第1項

明確規定教育人員於知悉兒童及少年有遭受同法第30條之相關情形，**至遲應於24小時內通報**，以積極保障兒少權益。



落實責任通報

宣導法制責任並落實通報

輔導組與生教組責任分工與橫向聯繫

校內建立通報單一窗口

兒少保護及高風險-輔導組

校安通報-生教組



情感教育~友情

【情緒溫度計】



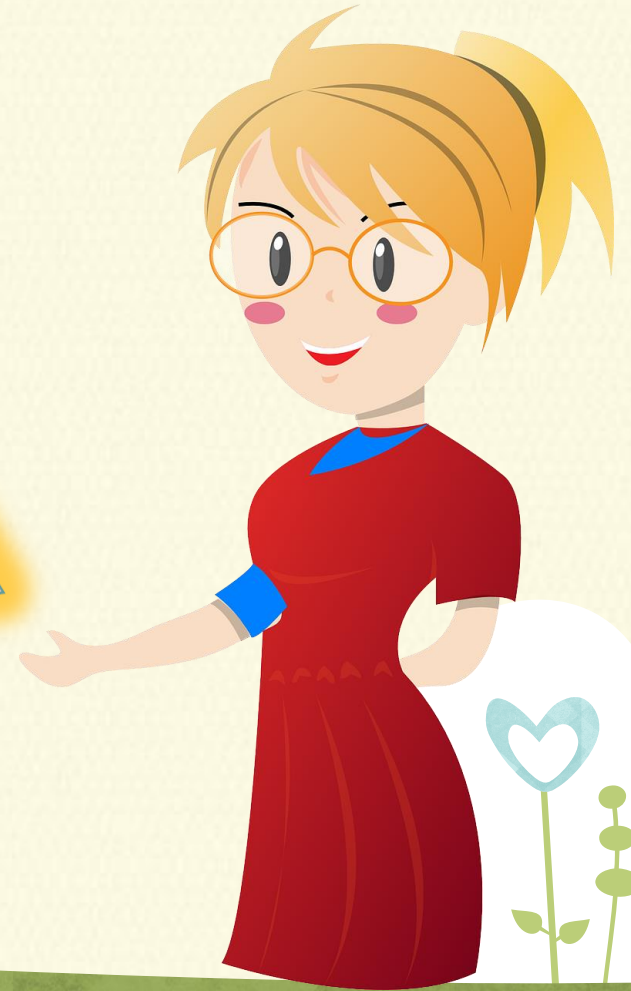
累了嗎？

碰

彼此互相打氣

- 為什麼氣球會爆炸?
- 人會不會爆炸?
- 為何會爆炸?
- 爆炸了，又會怎樣?

碰



如果我們像氣球~

碰

情緒失控的後果...



1. 學校變調



2. 家庭悲劇



3. 社會失序

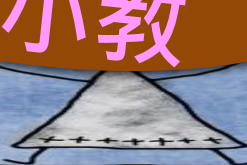
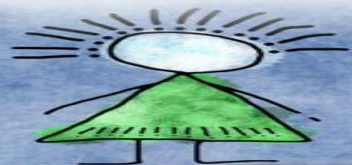
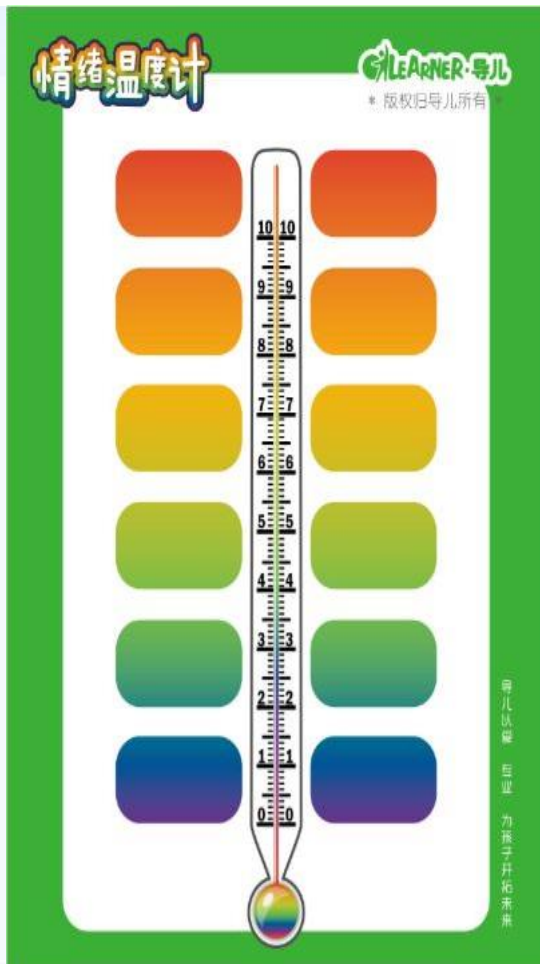


4. 自我毀滅



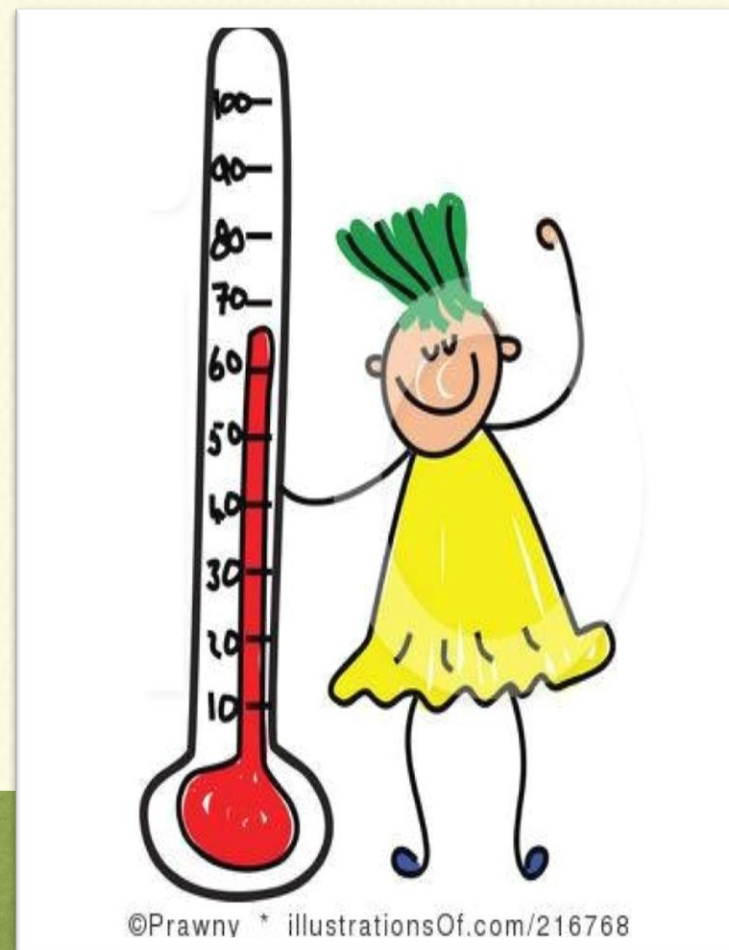
情緒教育
從小教

家庭學校
一起來



那該怎麼做呢？

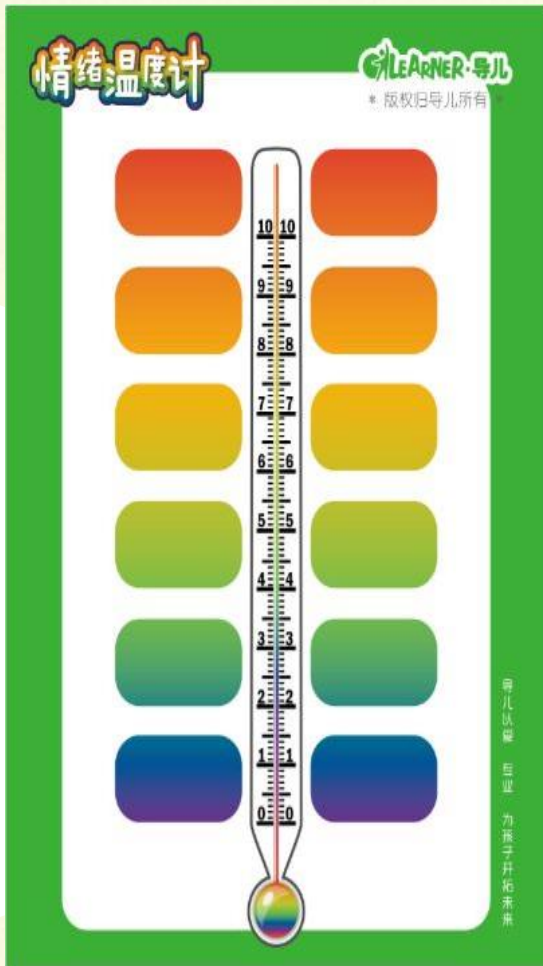
- 讓我們繼續看下去>>>>>>



課程架構

情緒溫度計

課程主題	情緒溫度計		
課程目標	首部曲	二部曲	最終曲
核心素養	接納自己情緒	改變想法，轉化情緒	實踐情緒管理
課程理念	1. 覺知自我情緒 2. 理解他人情緒	1. 處理自己與他人情緒 2. 轉化情緒	1. 降低情緒波動 2. 保持情緒平衡
課程內涵	情緒接力棒	情緒溫度計	情緒捕手
實踐策略	怒怒爆炸了(口頭發表) 腦筋急轉彎(小組表演、學習單) 像個女生笑?(口頭發表)	我的情緒溫度計(學習單) 情緒轉個彎—我不是小暴龍 (小組表演、口頭發表)	情緒按個讚(小組表演、口頭發表) 情緒捕手(學習單)



情緒溫度計：教出~~好情緒

1. 協助學生自我覺察進而適時紓解
2. 指導情緒管理策略讓心情轉個彎
3. 正向情緒推己及人所處環境更美

情緒溫度計：教材來源與資源

- 公播影片:腦筋急轉彎

- 繪本:怒怒爆炸了

- 網路影片:

1.我不是小暴龍 2.像個女生笑 3.我會管理情緒不遷怒
4.我會適當表達情緒 5.情緒有沒有好壞



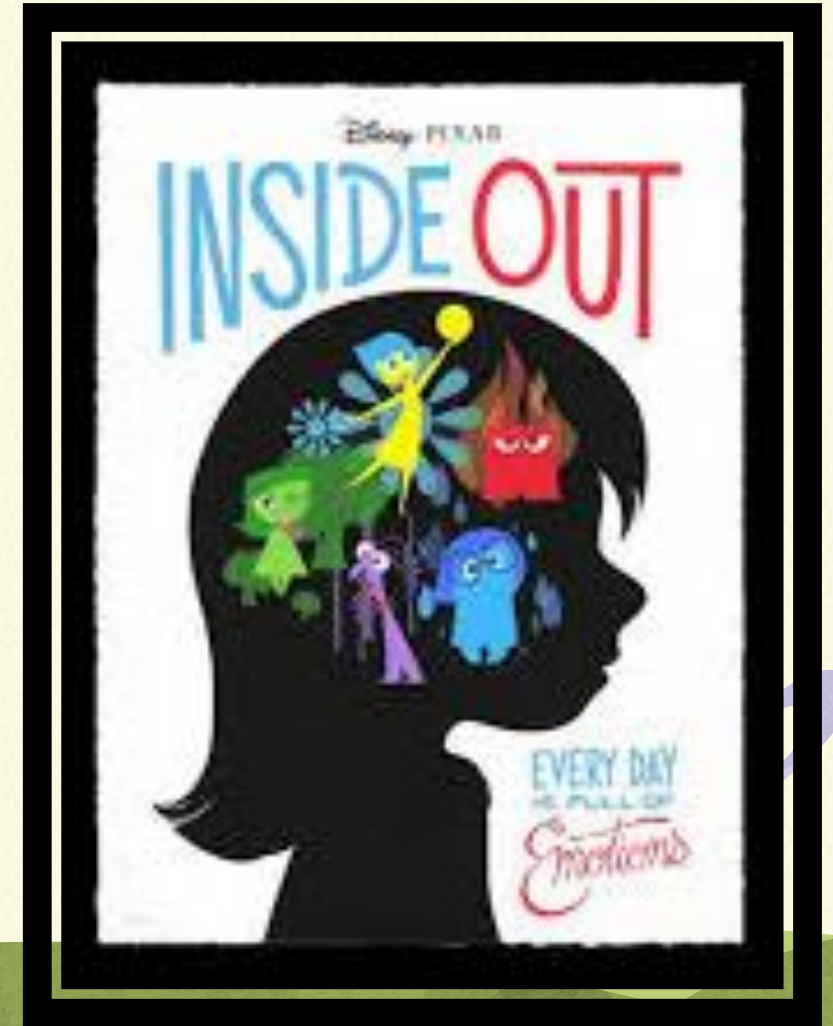
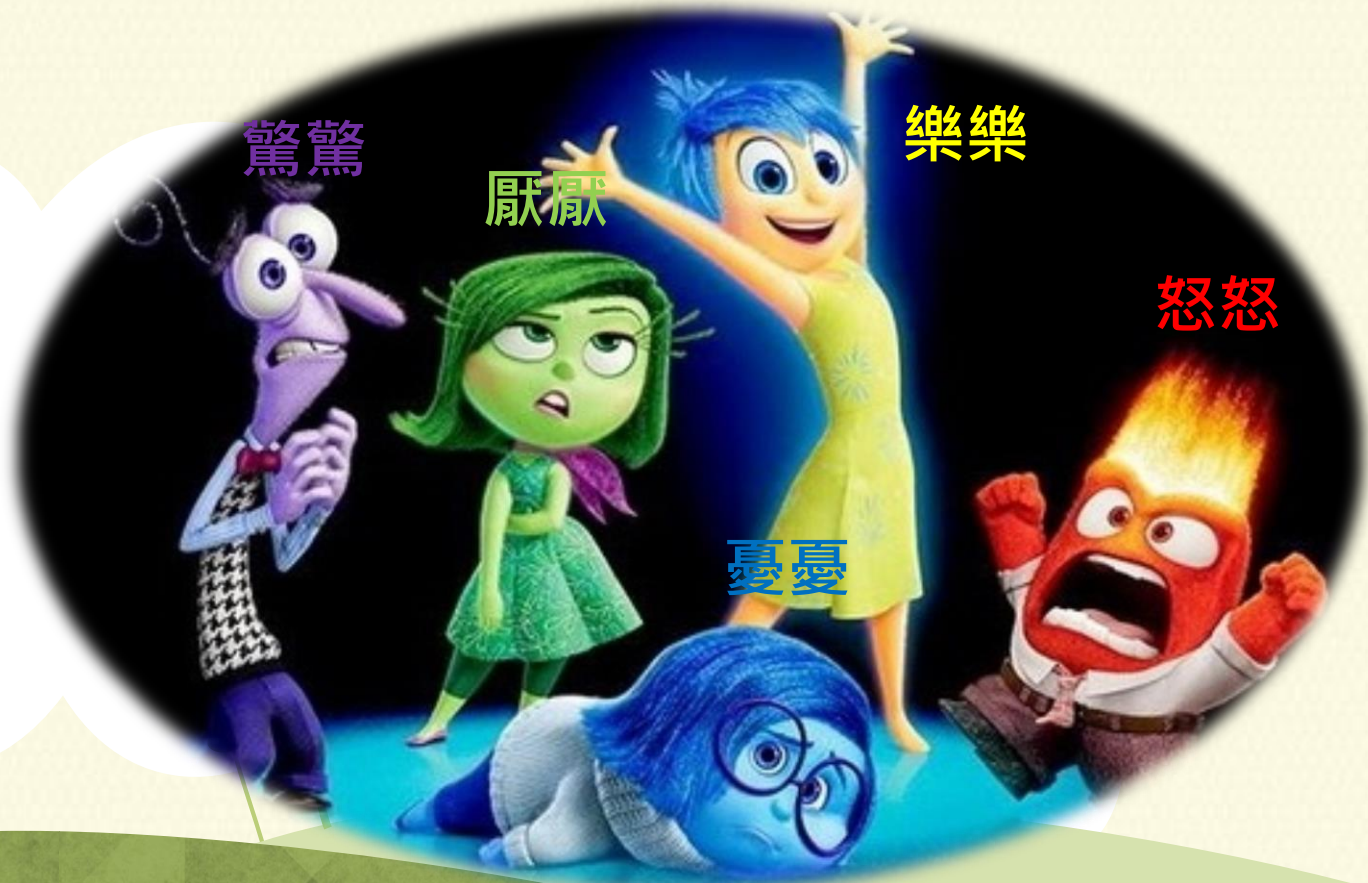
情緒溫度計：教材來源與資源

- 《情緒教育怎麼教?》
- 《親子天下好好談性從情感教育開始》
- 《天下雜誌失控的愛》
- 《教孩子跟情緒做朋友》



情緒接力棒

如果你的腦袋住著 ~ 腦筋急轉彎





- 請問你最喜歡哪種情緒？為什麼？
- 哪一種情緒會造成自己及他人不開心，甚至有時會受傷？
- 分別寫出喜與怒兩種情緒是發生在什麼樣的事件中會產生的？
- 請針對所寫的事件分別表演出喜與怒兩種情緒。

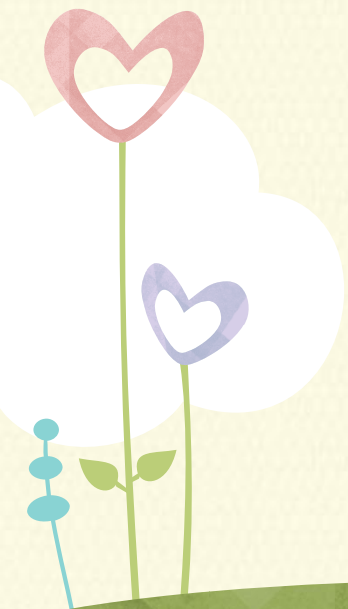
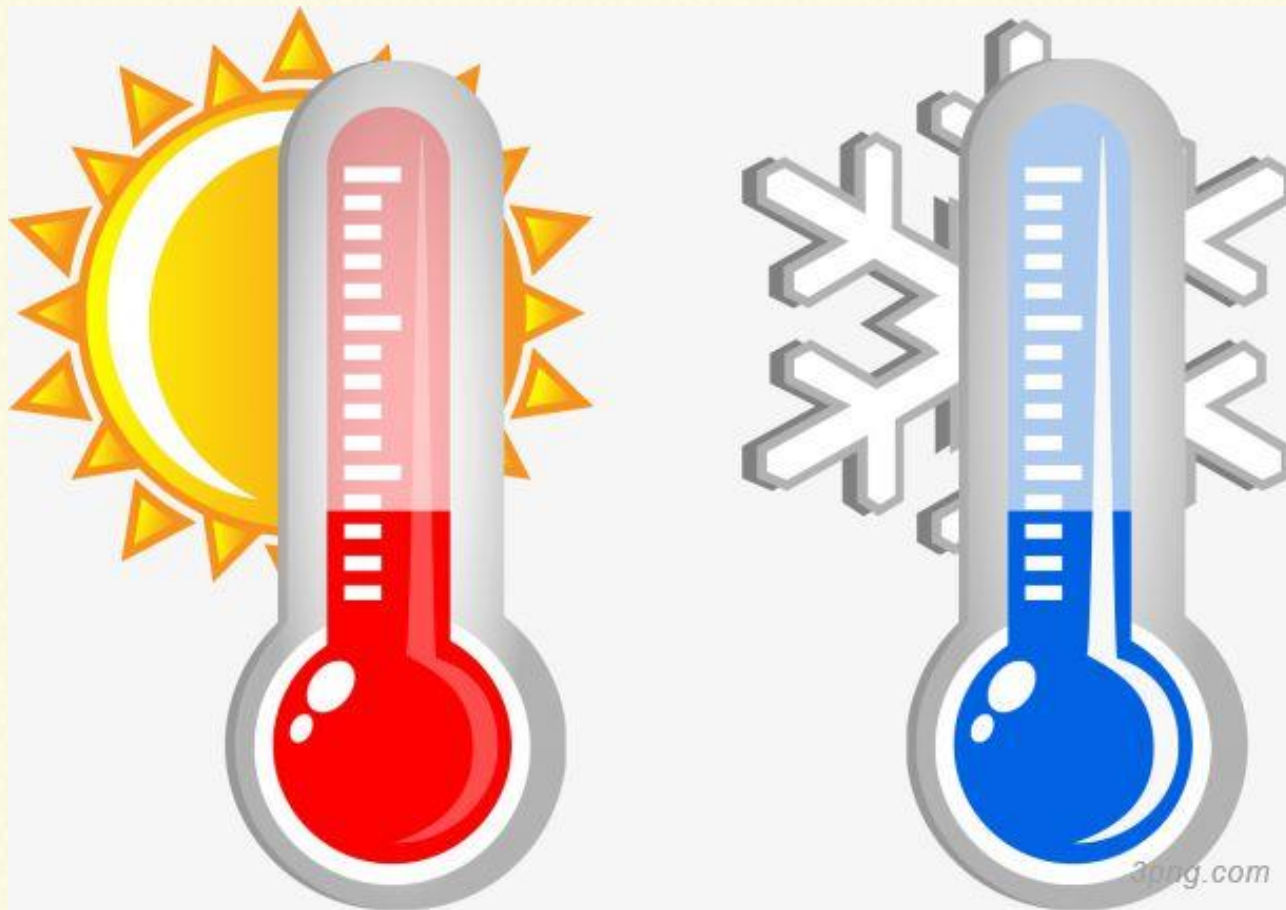


情緒沒有好壞，但是
我們要察覺自己的情
緒，也要辨識到別人
的情緒，尊重別人有
不同方式的情緒表達





當情緒遇上性別



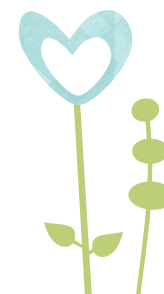
情緒表達有性別的差異嗎？

像男生一樣笑

V.S

像女生一樣笑

那如果.....
我們把年齡層下修呢？



情緒大蒐集

情緒溫度計

情緒溫度計

情緒大搜查~~ 親愛的小朋友，在你(妳)上完「情緒接力棒」課程後，一定要好好關心自己的情緒反應喔！還要時時觀察自己的感受與情緒。因此現在請你開始在這一週內詳細記錄自己的情緒，讓自己能更了解自己，you can do it！



日期	時間	地點	發生事情的內容	你的感受、情緒…….(例如:喜 怒 哀 樂 驚 其他)

____年____班 姓名:_____

情緒溫度計

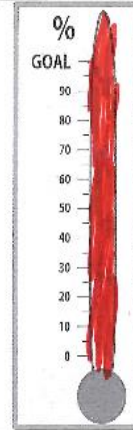
情緒溫度計

- 1.有人把你的課本或物品丟地板?
- 2.有人打掃時間沒打掃卻在玩?
- 3.有人故意碰或撞你的身體?
- 4.有人到處說你的壞話?

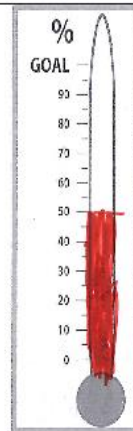
5.8.7.10.6.3 男
情緒溫度計~~~當發生這些事情時，我的情緒溫度計會是

幾度呢? 我們是第 1 小組

1.有人把你的課本或物品丟地板? 2.有人打掃時間沒打掃卻在玩?



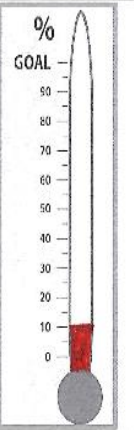
3.有人故意碰或撞你的身體? 4.有人到處說你的壞話?



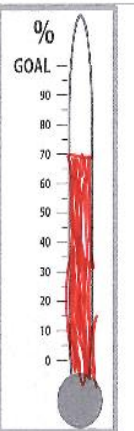
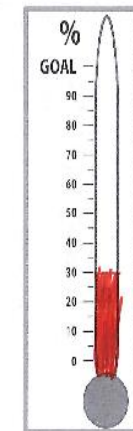
21.18.19.24.12 女
情緒溫度計~~~當發生這些事情時，我的情緒溫度計會是

幾度呢? 我們是第 5 小組

1.有人把你的課本或物品丟地板? 2.有人打掃時間沒打掃卻在玩?



3.有人故意碰或撞你的身體? 4.有人到處說你的壞話?



情緒轉個彎

影片探究一《我不是暴龍》

- 如果是你被誤會了，你會怎樣？
- 小禽龍哭著跟爸爸說，猜猜看爸爸如何處理？
(接受小禽龍的情緒，而且鼓勵正向積極面對)
- 禽龍勇敢站上台、為自己說明與解釋，問題就解決了？
- 請問如果你被誤會時，會像禽龍一樣勇敢表達自己的看法？

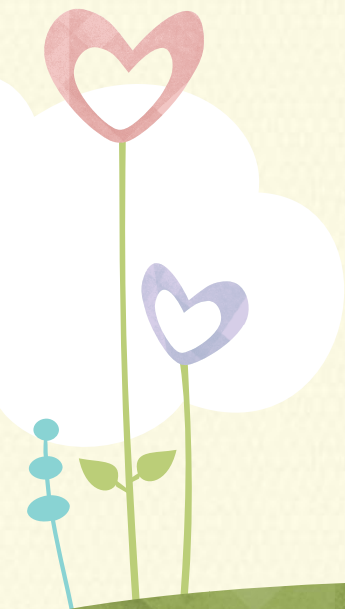


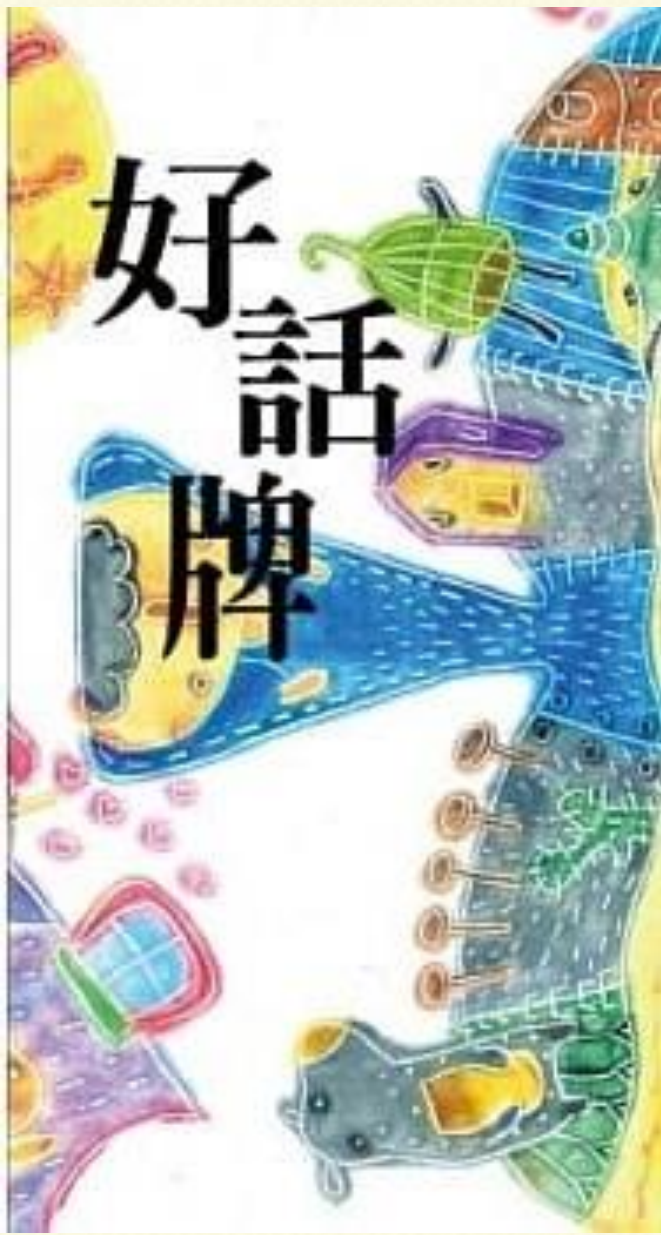
我不是小暴龍

情緒捕手

良言一句三冬暖

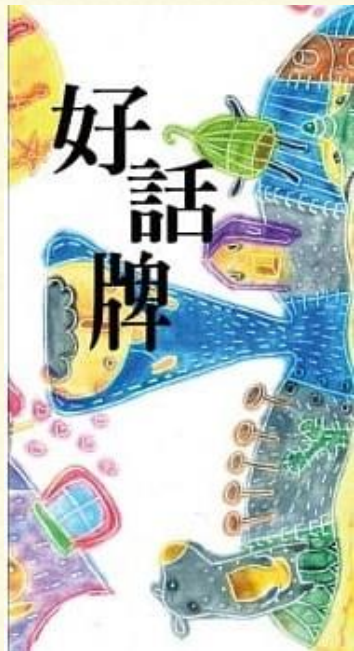
惡語半句六月寒





情緒捕手

他人情緒
接收與處理



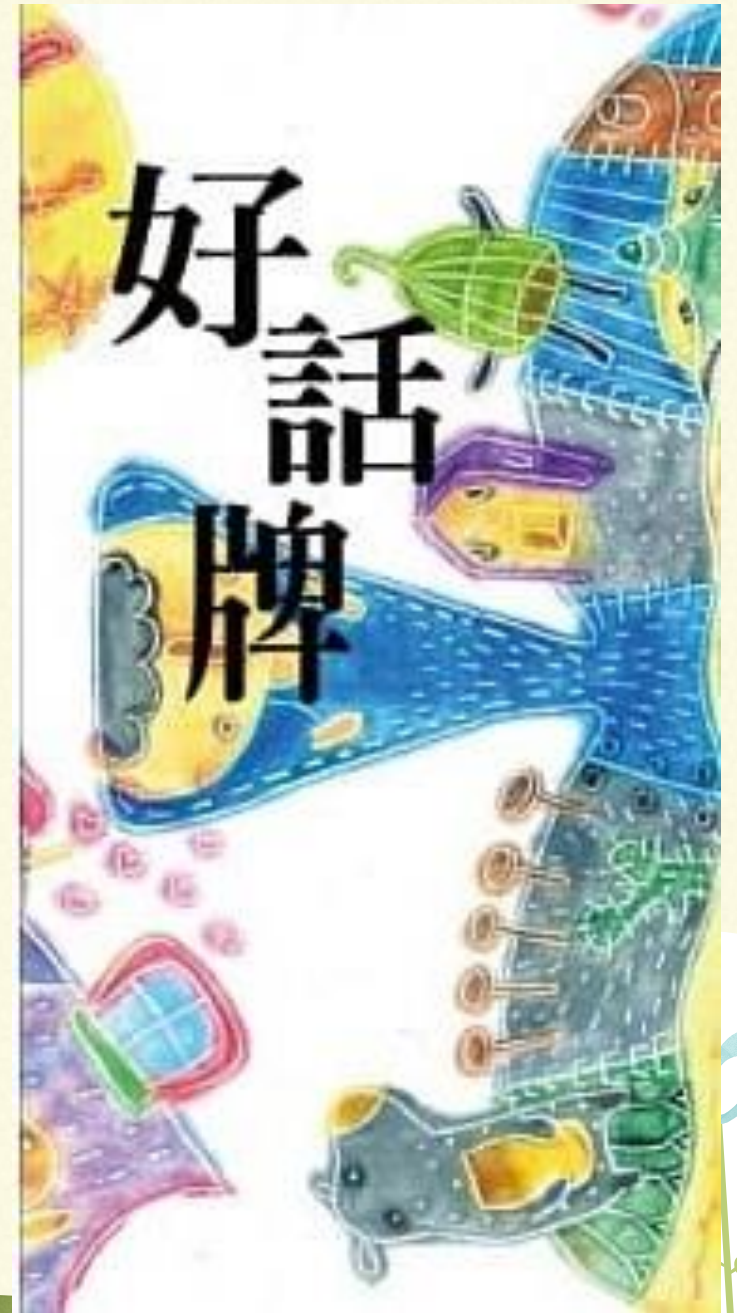
- 桌遊時間 《好話牌》
- 老師說明好話牌內容。
- 請兩位學生一位NG版與另一位好話版示範，請學生分享喜歡聽到哪一位學生的話語。
- 每組每人拿一張牌，依序由每組第一位說NG版，其人組員則一起說好話版。
- 好話牌收回，老師要隨堂測試，由老師說NG版，組員則一起說好話版，答對則得一分。
- 請學生分享練習說好話會很困難嗎？如果遇到自己或他人的情緒反應時，願意試著轉個念說好話？



情緒練習曲

當個~情緒好捕手

甜甜IN，卡卡OUT





NG版

喂，我在叫你沒聽到喔！

好話版

親愛的！



NG版

你就不能控制一下自己嗎？

好話版

我猜，你不是故意的！



NG版

你說的最好是真的，哼!

好話版

好，我相信你!

情緒好捕手~Just do it!

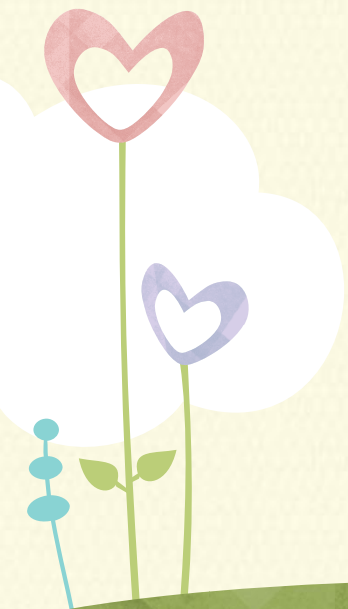
NG版

你很沒用耶!

你白癡，智障喔?

為什麼都是我做?

我也想開心呀，但有誰在乎我嗎?



情緒好捕手~

換你說說看！

Just do it !



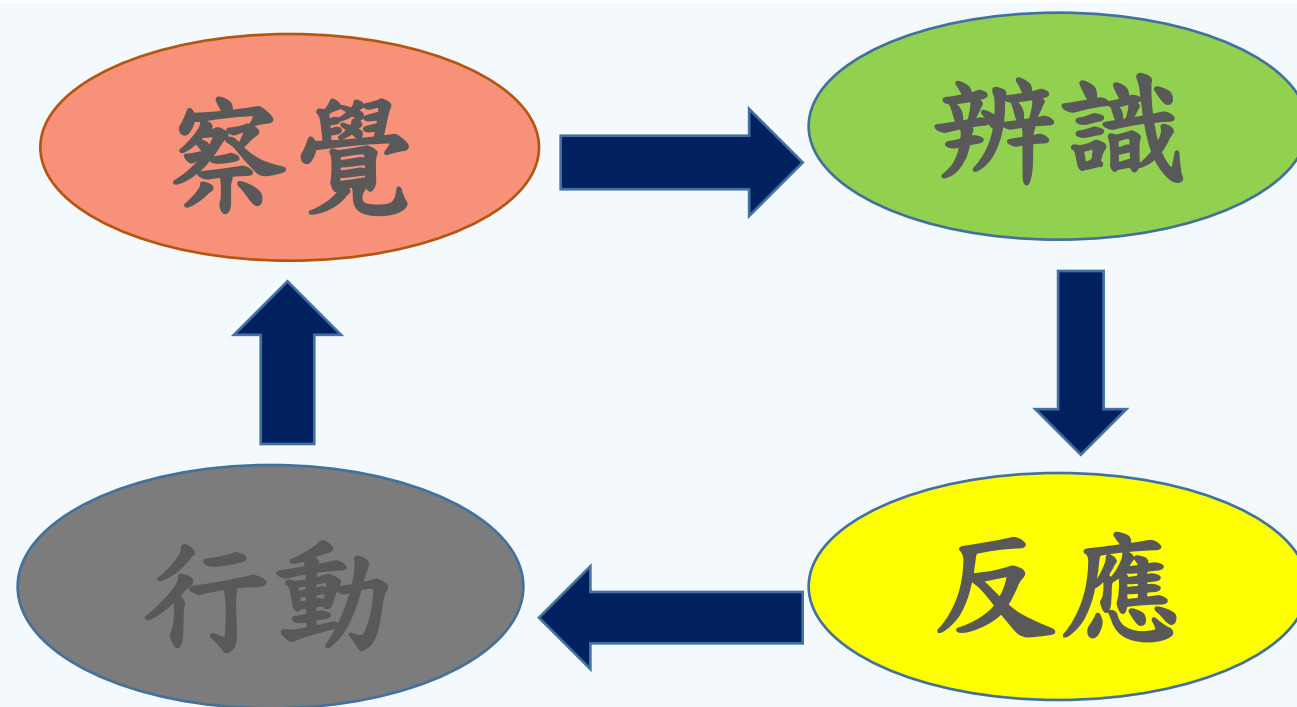
我 ○○○
願意做到

合宜表達情緒
管理自己情緒
的情緒小達人

情緒小達人 宣誓活動



我是情緒~好主人



每個人要當情緒好主人，情緒抒發不分男女性別，
要適時適當合宜的表達。

班級實例分享



情感教育~愛情

【珍愛自己 尊重他人】



情感教育 如何教/學?

價值教學法

參考活動

愛情
問卷

愛的
顏色

理想
情人

方塊
與圓球的
愛情故事

Just
the
way
you
are

遇見
大圓滿

探索自我的概念，進而思考「珍惜自己」的積極意涵

體察情感價值觀之多元性，培養包容差異之情懷。

參考活動1.愛情問卷

訪問一位已婚的長輩，並記錄關於他/她的愛情故事~

這是我_____的愛情故事。(爸爸、媽媽、舅舅、姑姑、姊姊.....)

問卷內容:

- 1.你和你的伴侶如何相遇?(相親、聯誼、同班同學、路上偶遇...)
- 2.你何時發現自己愛上他/她?(藉由什麼事件、感受)
- 3.你們交往多久後結婚?
- 4.你為什麼會決定與對方結婚?(對方的人格特質?事件?)

情感教育 如何教/學?

參考活動2.愛的顏色

延伸問卷經驗線索，引導學生說出自己對愛情樣貌的想望。



what
COLOR
is your
LOVE?

- “每個人”從桌上的色紙中選一個顏色代表愛情。

與同組員分享為何選這個顏色代表愛情，組內分享後請各組派一位發表。



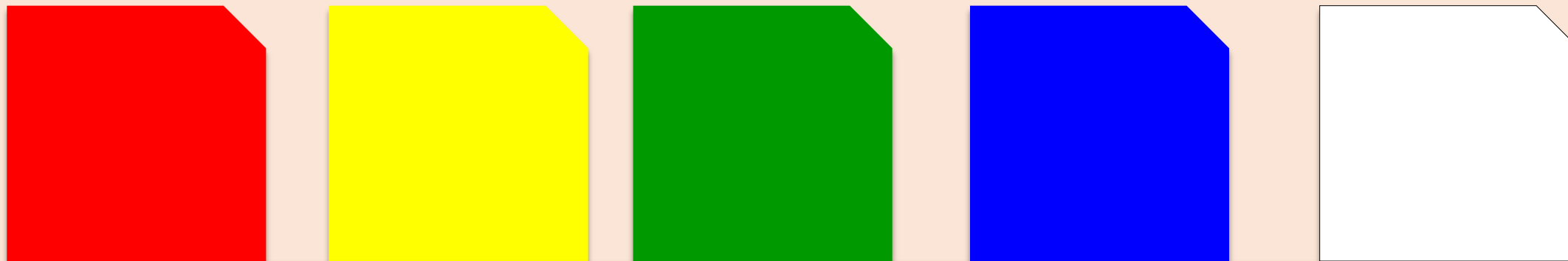
情感教育 如何教/學？

參考活動2.愛的顏色

延伸問卷經驗線索，引導學生說出自己對愛情樣貌的想像。



情感教育 如何教/學?



你/妳~認為「愛情」是什麼顏色？為什麼？



情感教育 如何教/學？

從小教導性平教育 避免情殺憾事



參考活動3.理想情人-價值觀澄清



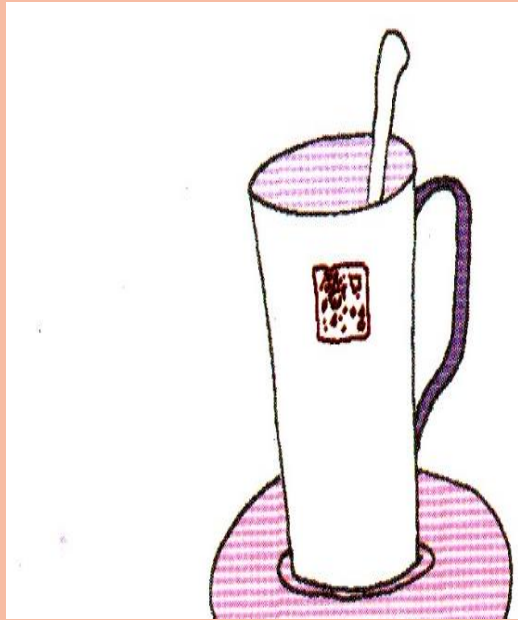
- 1.選出你的理想情人條件
- 2.教師說明四個圖案的意義:態度、個性、能力、現實條件，請學生檢視自己認為最重要的是哪一項？
- 3.觀察與分享自己所選的條件，如果只能選擇一個，說說看為什麼留下這1個條件？(價值澄清)
- 4.檢視自己對於愛情的價值觀為何？

情感教育 如何教/學？

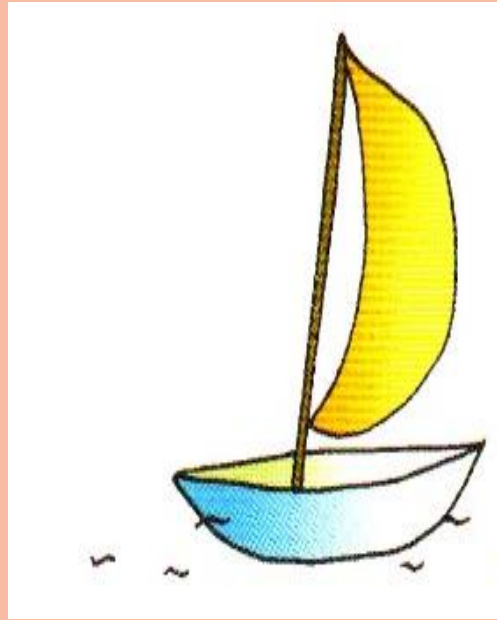
參考活動3.理想情人

—價值觀澄清

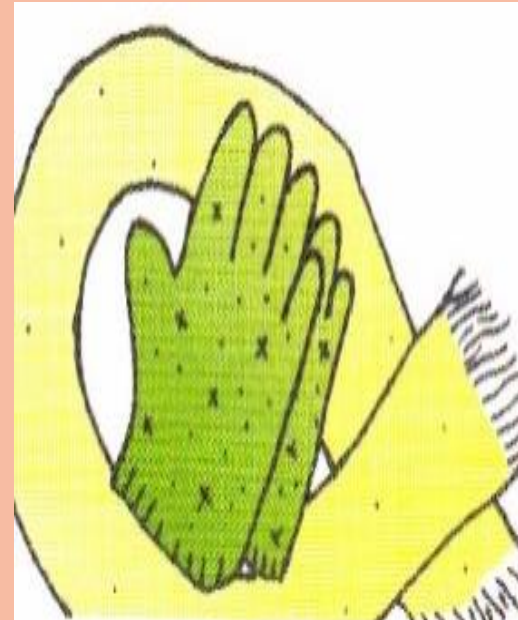
特質



能力



態度



現實條件



情感教育 如何教/學?

延伸活動...讓自己成為值得被愛的人

男女分開，各自
分成N組，每組
4~5人



- 1.請同學在每張桌子上尋找1-3個自己已擁有的愛情優勢。
- 2.選擇1-3個你沒有，但想要擁有的優勢。(每桌停留3分鐘)
3. 同組內同學分享各自的愛情優勢，並請教擁有不一樣優勢的同學，如果你想擁有這個優勢，可以做那些努力？

情感教育 如何教/學？



方塊與圓球的愛情故事

桃園市性別平等教育輔導團

Let's talk about

Love

方塊與圓球的愛情故事

珍惜自我

- 1.方塊在追求圓球的過程中做了什麼？(Fact 事實)
3. 你覺得方塊在改變自我的過程中會有什麼感覺？(Feeling感受)
- 3.如果妳是圓球，看著方塊為你改變，你有什麼感受？(Feeling感受)
- 4.方塊依照圓球的喜好改變自己，但為什麼圓球還是一直喜歡上別人？(Finding發現)
5. 在往後追求愛情的方式或態度上，你會給自己什麼樣的建議？(Future未來)



情感教育 如何教/學？

桃園市性別平等教育輔導團

Let's talk about

Love

失落的一角

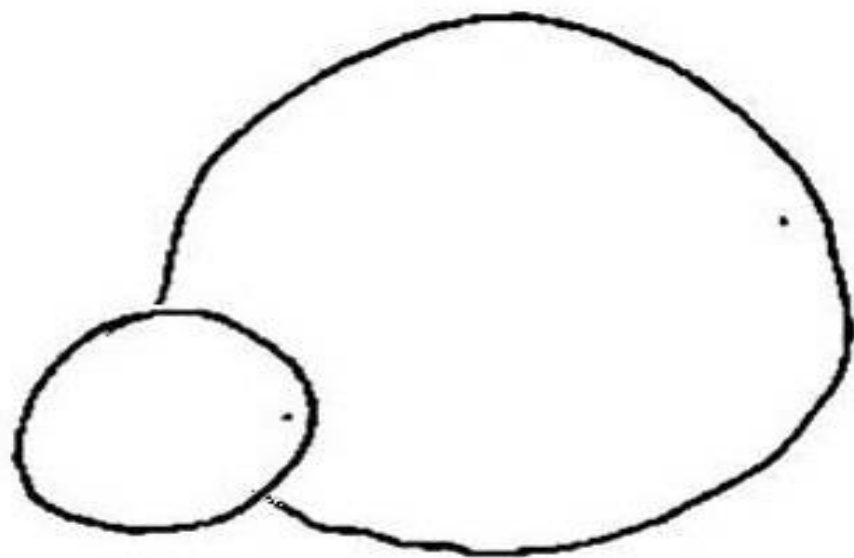
失落的一角遇見大圓滿

- 1.失落的一角在尋找伴侶的過程中遇見了各式各樣缺角的圓，這些圓可以象徵感情世界中哪些情人類型呢？
- 2.失落的一角終於找到了合適的伴侶，相處一陣快樂的時光～沒想到！失落的一角卻開始長大～而他的伴侶也因此離去....這裡的「長大」，在現實生活中可能代表什麼情況呢？
- 3.你覺得失落的一角遇上大圓滿後，為什麼想嘗試移動？



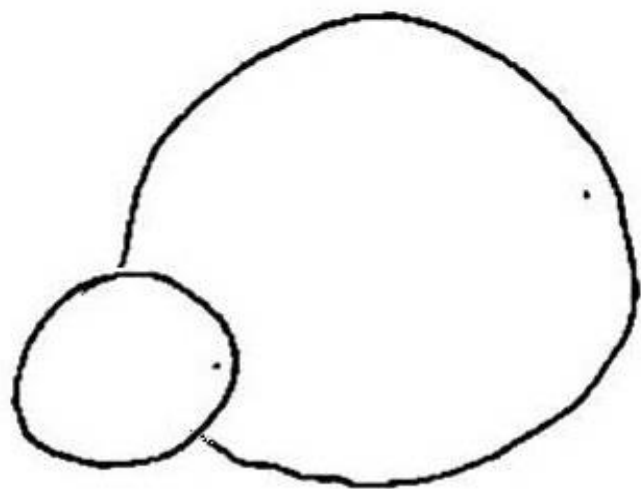
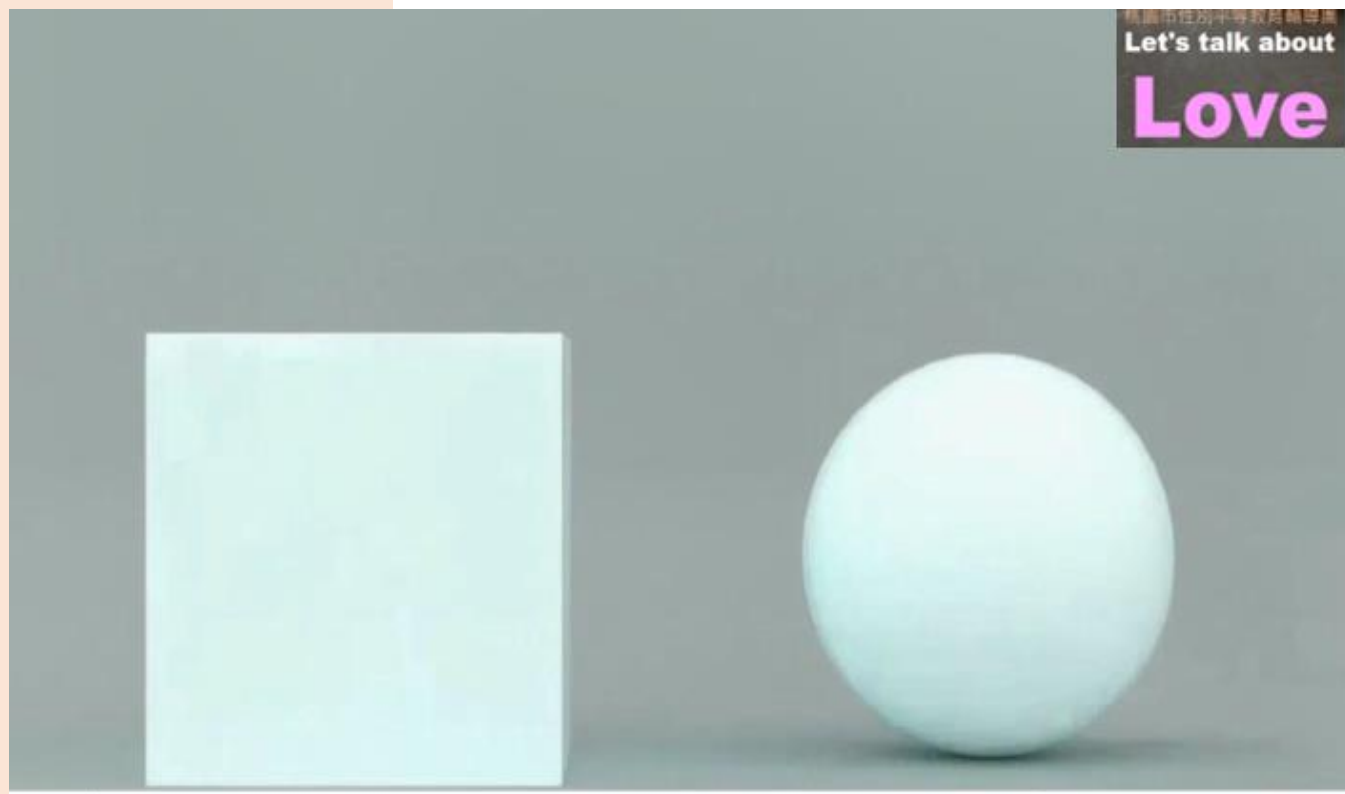
情感教育 如何教/學？

一個完滿快樂的人，才有能力付出愛，
才有心力去欣賞接納別人的愛



情感教育 如何教/學？

「失落的一角」和「方體與圓球的愛情故事」中的方體，他們都為了與圓在一起而改變了自己的形體，但卻有不同的結果，你覺得它們的差異點為何呢？



情感教育 如何教/學？

*** 學妹為了與學長交往，想做什麼改變？**



學長最後對學妹說：

「你不用有大胸部、光滑的皮膚或好脾氣」，這種人滿街都是，看都看膩了，你有你自己可愛的地方就夠啦!」，讓學妹充滿期待地以為學長喜歡她，但學長又說「沒有」，

*** 面對學妹的困惑，學長沒有說出口的回應可能是什麼呢？**

- 我們一定會成長、會改變...要記得～「改變」要朝著讓自己的活得更好、更自信的方向而努力，**不要在他人的眼光中失去自我**。
- 面對別人對自己的建議及批評，要用理性思考去面對，別在感情關係中過度委屈自己，做出讓自己後悔的事。



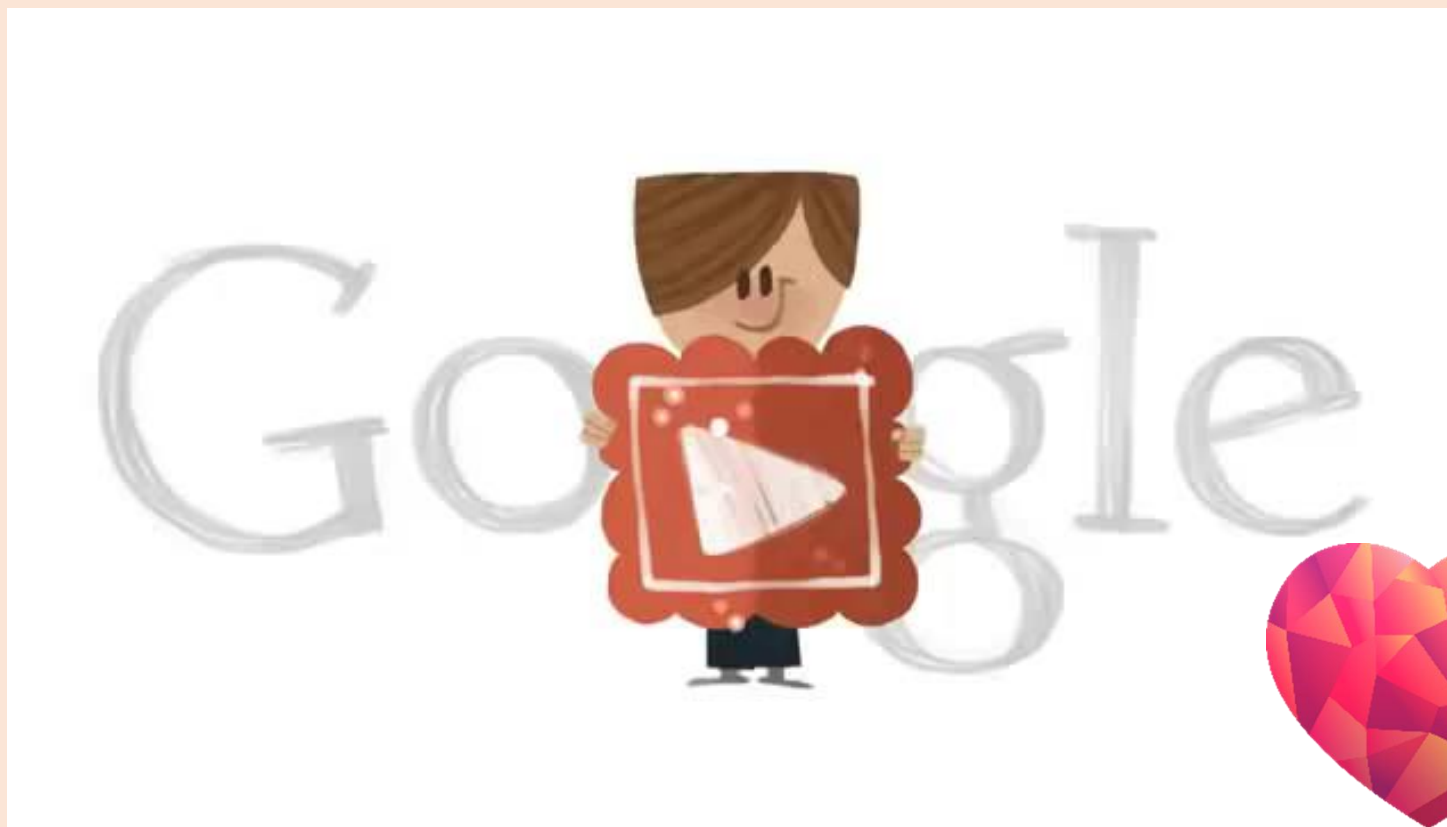
一個不愛你的人，不管你如何為他改變，終究改變不了
不愛你的事實....

當你努力變成他喜歡的樣子，他卻努力的離開，因此我們
應該活出屬於自己的形狀，因為有一天你會找到愛你這形
狀的人。

Love yourself

情感教育 如何教/學?

讓我們欣賞一段關於
「追求」的短片～





情感教育 如何教/學?

- 人生路上，我們可能會遇見許多不錯的對象，可以相互欣賞，共同前進，但要記得～

在愛情與友情關係中，雙方都有選擇停下與轉身的權利。

尊重對方，同時也一定要珍惜自己，才不會做出讓自己後悔的決定。

學會珍惜自己與欣賞他人

讓自己成為一個更懂愛的人



謝謝

聆

聽

