

Love & Violence Education

東華三院芷若園

「好好戀愛
L.O.V.E.」

戀愛教育計劃
網上教育小組手冊





香港城市大學研究團隊：

首席研究員 —— 黃成榮教授

研究員 —— 杜曉曦小姐

研究員 —— 李芷茵小姐

東華三院芷若園團隊：

廖珮珊女士

劉必武先生

余振宇先生

羅婉婷小姐

布詩婷小姐 (2018 年 3 月至 2019 年 8 月)

廖柱健先生 (2019 年 2 月開始)

作者：香港城市大學社會及行為科學系
東華三院芷若園

出版：東華三院芷若園

版權：香港城市大學社會及行為科學系
東華三院芷若園

出版日期： 2020 年 5 月

目錄

<u>序</u>	2		
<u>第一章 計劃撮要</u>	4	<u>第三章 小組手冊</u>	16
計劃簡介	4	使用手冊注意事項	16
小組介入策略	9	小組推行及細則	17
小組理論架構	12	小組模式	22
		小組內容及流程	24
<u>第二章 小組成效評估摘要</u>	14	- 第一節：戀愛指南	24
		- 第二節：真愛錯愛	29
		- 第三節：地球人 X 火星人	34
		- 第四節：愛在溝通裡	37
		- 第五節：定型男女	42
		- 第六節：以暴易愛	47
		- 第七節：離開以後	52
		- 第八節：活出真愛	57
		<u>附件</u>	59
		<u>參考資料</u>	121
		<u>特別鳴謝</u>	128

序

青少年是生命當中至為關鍵的一個階段，乃孩童脫變成為大人過程中不可或缺的歷程。身處成長階段的青少年，已經可以開展更廣闊生命旅程。除了不斷探索自我、建立價值觀，亦對兩性關係產生濃濃的興趣。出於對兩性關係的好奇，對浪漫關係的憧憬，或者朋輩之間的比較，很多青少年在中學時期已經開始戀愛關係。但由於他們在戀愛期望、兩性溝通、親密關係界線、分手應對等方面往往未有全面而周全的考慮，故此戀愛的過程當中容易與戀人發生磨擦和衝突，甚至部份更涉及戀愛暴力的情況。

東華三院芷若園自 2007 年成立至今，一直致力為面對家暴、性暴力受害人、被虐長者或其他家庭危機的個人或家庭，提供全面的危機介入及支援服務。我們相信為青少年提供預防戀愛暴力教育能有助青少年及早識別及面對戀愛暴力。為了回應中學生、老師以至學校在預防戀愛暴力教育上的服務需要，芷若園於 2016-2017 以試驗計劃形式於中學推行「獨家試愛」計劃。計劃透過體驗式的活動，協助參加者經歷戀愛旅程；並透過五個主題不一的體驗式攤位遊戲、以及社工解說而去促進參加學生對自身對戀愛價值觀、兩性平等以及戀愛暴力的認識，希望最終達至提昇學生應對親密關係衝突以至戀愛暴力的抗逆力。

為進一步推廣青少年學習建立健康戀愛關係及預防戀愛暴力，芷若園將一次性的體驗式活動改良為「好好戀愛」教育小組，希望協助中學生學習如何建立健康戀愛關係及應對戀愛暴力之知識及技巧。由 2018 年 3 月起至 2019 年 6 月止，六間中學共有 65 名中三至中五的中學生參加教育小組，接受服務的總人次為 435。同時，我們亦在新界崇德社全力支持下製作網上教育小組手冊，並希望以此向全港中學推廣有關的教育工作。另外，芷若園亦獲社會福利署社會發展基金資助，聯同香港城市大學社會及行為科學系的黃成榮教授團隊進行「好好戀愛」戀愛教育計劃 L.O.V.E. (Love 0 Violence Education) 的成效之評估，相關結果及成效亦會涵蓋於此小組手冊內。



此教育手冊由三個章節組成，包括：(一) 計劃撮要；(二) 小組評估摘要；(三) 小組手冊。在第一章節，我們會介紹整個計劃背景及理念、目標、以至內容；同時亦會就小組的介入策略及小組理論架構——作詳細闡釋。第二章節則會羅列黃成榮教授及其團隊就本小組成效進行評估研究的總結。第三章節則會就小組手冊的使用注意事項、推行及細則和小組模式作詳細列明，同時亦會完整收載「好好戀愛」教育小組的內容和流程，方便同工進一步參考及使用。

親密伴侶暴力的出現離不開源自社會文化，教育青少年親密關係平等，互相尊重，就是一個重要的起步點。芷若園總結過往十多年的前線經驗，我們深信要消除戀愛暴力與青年教育工作有著密不可分的關係。希望這本手冊可以與業界並肩同行，並在青少年戀愛暴力預防的工作上走得更前，行得更遠。

東華三院芷若園主任
廖珮珊
二零二零年二月十二日

第一章 計劃撮要

計劃簡介

1.1 計劃背景及理念

戀愛關係是青少年生活中其中一個重要的經歷 (Exner-Cortens, 2014; Feiring & Shaffer, 2003)，雖然文獻指出戀愛關係對青少年階段所發展的身份認同任務有著正面的作用，但這關係中亦有可能產生負面的影響 (Feiring & Shaffer, 2003)。戀愛暴力是親密伴侶暴力的一種早期形式，有充份的研究顯示，在早期戀愛關係曾遭受暴力對待的青少年，他們將來成為親密伴侶暴力的施虐者和受害者的風險相對增加 (Fellmeth et al., 2013; Whitaker., 2006)，故青少年的戀愛暴力被視為一項重要的公共衛生議題，並且引起全世界的關注 (Dalfo-Pibernat & Freijoo-Cid, 2017; Kisa & Zeyneloglu, 2019; Lehrer et al., 2013)。根據世界衛生組織 (World Health Organization, WHO) 的定義，戀愛暴力是指在異性或同性戀愛的關係中對伴侶造成身體、心理或性傷害的任何行為，包括：身體暴力、性暴力及精神暴力 (WHO, 2015)。然而，基於文化差異因素影響，青少年在中國傳統觀念環境成長下，戀愛暴力行為很大程度上被忽略和不被看見的現象 (Shen et al., 2012)。

青少年面對戀愛暴力的現況

根據世界衛生組織資料顯示，於北美和歐洲國家青少年經歷戀愛暴力的普遍率約 46% 為女性及 38% 為男性，而在非洲的普遍率則為 42% 為女性及 38% 為男性 (WHO, 2015)。在中國社會的研究結果顯示，27.3% 曾有戀愛經驗的青少年表示曾對伴侶使用暴力，另有 37% 青少年表示他們曾遭受伴侶的暴力傷害 (Shen et al., 2012)，而受虐形式以精神暴力 (65.6%) 為主，其次為身體暴力 (36.3%) 及性暴力 (11%) (He et al., 2012)。

於2008年，香港一項有關調查青少年戀愛暴力的普遍性研究（n=959）發現，在施虐者角度的數據顯示，26.3% 男性及41.8% 女性曾在過去一年與伴侶相處時曾使用身體暴力，另有 9.3% 男性及 9.5% 女性亦曾在過去一年曾向伴侶使用性暴力。同時，在受虐者角度的數據顯示，27.4% 男性及 24.7% 女性表示在過去一年曾遭受伴侶以身體暴力傷害；8.7% 男性及 15.1% 女性表示在過去一年曾遭受伴侶以性暴力傷害（Chan et al., 2008）。

近年，和諧之家亦於2013年至2015年期間進行了有關青少年戀愛暴力的調查（n=1458），結果顯示，19% 初中生已有戀愛經驗，而當中15% 曾在戀愛中「遭受戀人暴力對待」或「對戀人使用暴力」，而當中42% 為精神暴力；30% 為身體暴力及28% 為性暴力（和諧之家，2015）。

戀愛暴力對青少年的影響

文獻回顧指出青少年的戀愛暴力對受虐者及施虐者均存在許多負面後果。在受虐者層面，不少研究顯示青少年經歷戀愛暴力會對他們的身體、生活質素及精神健康有負面影響，包括：低自尊感（Antle et al., 2011）、自殺念頭與抑鬱及創傷後壓力症（Eshelman & Levendosky, 2012）、酗酒與吸煙及吸毒（Crane et al., 2013; Devries et al., 2014）、意外懷孕及性病（Silverman et al., 2001）、再次遭受親密伴侶暴力對待（Exner-Cortens et al., 2013）。另外，受虐者可能因長時間受虐而合理化在關係中使用暴力行為以解決衝突的方式（Largio, 2007），基於個人、家庭及社會文化因素的影響下，以致遭受戀愛暴力的青少年未能得到合適的支援，故他們可能將對暴力的認知及心理創傷的經驗延續到父母角色中，形成了一個自我延續的循環，繼而成為暴力的傳遞者及施虐者，導致了家庭中延續暴力事件的傷害（Leiderman & Almo, 2006）。

由此可見，戀愛暴力無論對個人、家庭及社會均會產生不良的後果，所以戀愛暴力的研究及預防教育工作需與時並進，以支援及回應青少年的需要。

推行戀愛教育介入工作之重要性

香港是一個已發展的城市，中學極少關注及教導學生對戀愛的認識，根據香港基督教女青年會發表有關「青少年處理戀愛分手」的調查報告(2012) (n=202) 便可引證當青少年在缺乏戀愛知識及技巧下的負面結果，接近 30% 受訪青少年經歷分手時出現「敵視對方」的負面情緒，與此同時，超過 30% 青少年經歷分手時曾被對方纏繞、中傷或自我傷害的行為、最嚴重的戀愛暴力發生在分手過程及接近 10% 人曾有同歸於盡的想法。與此同時，香港青年協會學校社會工作組公佈「中小學生戀愛態度」問卷調查結果(2017) 指出，近 24% 的受訪學生 (n=1686) 曾有戀愛經驗，而當中接近 85% 的學生在初中前已有戀愛經驗。另外，此研究調查亦同時反映學生在學校及家庭層面上未能廣泛提及戀愛價值的議題，如：戀愛價值觀和戀愛衝突。

因著青少年成長的支援系統未能提供空間讓他們認識有關戀愛的意義及責任、選擇戀愛對象時的需要、兩性的相處技巧、預防戀愛衝突及暴力、理性及安全的分手技巧等。最終引致青少年無奈地及不斷地自行從摸索及嘗試的過程中，經歷失敗與創傷而未能得到充份的支援。

當檢視西方預防青少年戀愛暴力課程介入成效研究時，學者提醒 (Antle et al., 2011) 在介入工作除了要提昇青少年對有關戀愛暴力的知識和意識，更重要的是讓他們學習一系列技巧以應對衝突情況及保持安全。與此同時，為減低參加者被負面的標籤化及病理的意味，故建議透過健康的戀愛關係的介入向度，以青少年對戀愛的價值觀及行為上結合建立健康的戀愛關係的技巧與價值觀，從而減低戀愛暴力的發生。有見及此，本計劃選取了一個以技巧為本的健康戀愛關係模式——戀愛能力 (Romantic Competence, RC) 作為小組理論架構，青少年藉著運用學習促進健康關係的知識、技巧與態度及了解關係中的需要，從而作出恰當的選擇及行動，以致邁向健康的戀愛關係。

綜合上述的實証研究作為基礎，本計劃透過分析香港青少年的戀愛暴力的現況，同時，探討戀愛暴力的行為形成及影響因素，繼而發展一套本地預防戀愛暴力的預防策略及介入模式。青少年從戀愛價值教育中學習建立及維繫一段健康戀愛關係的知識及技巧，藉此能預防戀愛暴力的發生。

1.2 計劃目標

- 了解青少年面對戀愛暴力的現況
- 了解青少年對戀愛的價值觀及態度
- 協助青少年認識自身對戀愛關係的期望及價值觀
- 提昇青少年對性別角色平等的意識
- 協助青少年辨識戀愛暴力的行為及提昇應對戀愛暴力的抗逆力
- 協助青少年學習戀愛能力的技巧及了解關係中的需要，從而作出恰當的選擇及行動，以致邁向健康的戀愛關係

1.3 計劃內容

東華三院芷若園獲社會福利署及新界崇德社資助，並委託香港城市大學社會及行為科學系黃成榮教授及其團隊負責研究工作。整個計劃主要分為三部份，包括：預防青少年戀愛暴力教育小組手冊暨成效評估 Breaking the cycle – Program Evaluation and Study on dating violence prevention and education of Teens；教育小組介入工作及網上教育小組手冊發佈。

了解青少年面對戀愛暴力的普遍性及潛在的危機與保護因素

計劃透過問卷調查方式向中三至中五學生派發有關青少年戀愛行為問卷，目的為了解青少年面對戀愛暴力的普遍性及辨別戀愛暴力潛在的危機因素與保護因素，從而策劃未來預防戀愛暴力的介入工作。

瀏覽研究報告

提供預防戀愛暴力的小組介入工作

本計劃參考世界衛生組織建議戀愛暴力預防計劃的執行策略及內容 (WHO, 2015)，為12–16歲的青少年在學校內舉行有關協助青少年建立知識及技巧以維持健康及非暴力的關係，內容包括：正向的策略以應付壓力、不使用暴力解決衝突的方法、關愛與虐待的關係特徵、溝通技巧、建立支援網絡、安全地離開暴力關係的方法、遇到戀愛暴力時的求助方法等之主題活動。與此同時，性別角色元素亦會加入小組內容當中。

評估預防戀愛暴力的小組介入之成效

研究人員透過前測後測問卷比較、與組員個別面談、觀察小組活動及在小組重聚日收集組員的口頭意見等方式評估小組的成效。所有調查所得資料經整合和分析後，研究結果及介入的小組手冊將被整理及發放在網上平台，以供公眾及相關人士參考。

小組介入策略

2.1 小組介入模式

本計劃選取以小組模式作為介入點，考慮因素如下：

了解青少年對戀愛的價值觀及態度

因本計劃其中一個目標為讓組員學習如何建立健康的親密關係，從而減少戀愛暴力的機會，而帶領者可透過組員在小組中分享，以了解時下青少年對戀愛關係的付出與責任、對戀愛的期望與落差、戀愛過程中的得與失、如何面對戀愛中的各種喜與悲、在戀愛失意時仍相信愛等資源，這些寶貴的資料需要在帶領者與組員同行時才能獲得，而這些資料可以用作評估介入成效及計劃服務發展之用。

引發組員間的互動，讓組員了解自己的獨特性

運用小組的互動模式 (Reciprocal Model) 的概念，每節在指定環節中使用不同工具卡作分享，小組組員可逐步建立分享及互相支持的互動氣氛。因著組員間的互相信任，組員會願意表達個人的見解及意見，從而在互相討論的過程中，組員可更能了解自己的價值觀及抉擇時的思考模式，與此同時，組員亦可在聆聽其他組員的分享時，可從另一個角度解讀事情或學習可取之處。

讓組員學習技巧及知識

帶領者可以採用直接和間接的方法，讓組員學習知識及技巧。本計劃的教育小組會透過多元化的活動方式，例如：角色扮演、問卷、討論、遊戲、工作紙、影片、工具卡等形式配合不同戀愛階段主題，一方面可加深組員學習內容的印象，另一方面可增強學習的趣味性，從而增加組員參加小組的投入程度。

2.2 經驗解說模式

經驗學習法對於青少年來說是一個較佳的學習方式（麥淑華、鄧淑英，2009），而經驗學習法當中的解說過程極為重要。根據高大偉（David A. Kolb）建構的經驗學習循環（The Experiential Learning Cycle），他認為學習的過程是透過參加者在活動中充分的參與來獲得個人經驗，經過他們的觀察及自我反省後，總結經驗，便可將所領會到的知識及經驗轉化，並在現實生活中實踐及應用來驗證其真確性，這便成了一個新的經驗，繼而引往另一次的經驗學習循環。

本計劃的教育小組選取了羅貴榮博士（Roger Greenway）將經驗學習法融入而發展出的解說技巧——動感回顧循環（Active Reviewing Cycle）作為解說的主要理念基礎及藍圖。動感回顧循環的解說技巧是以4「F」整合學習所獲得的經驗：Facts（事實）、Feelings（感受）、Findings（發現）及 Future（將來），通常在活動歷程展現的「事實」及「感受」開始解說，並且從活動中的「發現」能在「將來」應用。

2.3 性別角色向度

青少年在青春期的階段，性別角色的身份正受到挑戰與塑造，而親密關係相關的價值觀及行為亦正在這段時期逐漸建立及形成 (Smith et al., 2003)。當青少年在成長過程中，受著社會角色理論 (Social Role Theory) 形成之性別不平等的意識形態 (如：「男主外、女主內」、女性必須依附男性) 影響下，他們便會將社會對性別理想的行為及期望帶進親密關係當中，最終可能建立不平等的戀愛關係。同時，不少研究構成戀愛暴力的關鍵因素的研究報告顯示，傳統的性別角色的意識形態與施虐者的暴力行為存在相關性 (Reitzel-Jaffe & Wolfe, 2001; Shen et al., 2012)，而傳統性別刻板印象 (Gender Stereotype) 的觀念被視為促成戀愛暴力的關鍵因素 (Foshee et al., 2004; Shen et al., 2012; Mahlstedt & Welsh, 2005)。

基於芷若園同事已累積許多陪伴親密暴力關係倖存者過渡創傷經驗，以及協助施虐者摒棄使用暴力解決問題的經驗，故深深體會到性別角色定型呈現在親密關係中對人們的傷害。有見及此，本計劃嘗試透過不同活動形式讓組員認識性別角色與戀愛關係的相關性，包括：1) 利用影片帶出在戀愛關係中性別角色互換，從而讓組員覺察自己的性別刻板印象及對性別角色的期望；2) 利用體驗式遊戲讓組員反思性別刻板印象的由來及被社會期望的性別角色規範時之感受。在小組總結時，帶領者可鼓勵組員走出性別定型的框架，了解自己及伴侶的感受與需要，從而建立平等及互相尊重的戀愛關係。

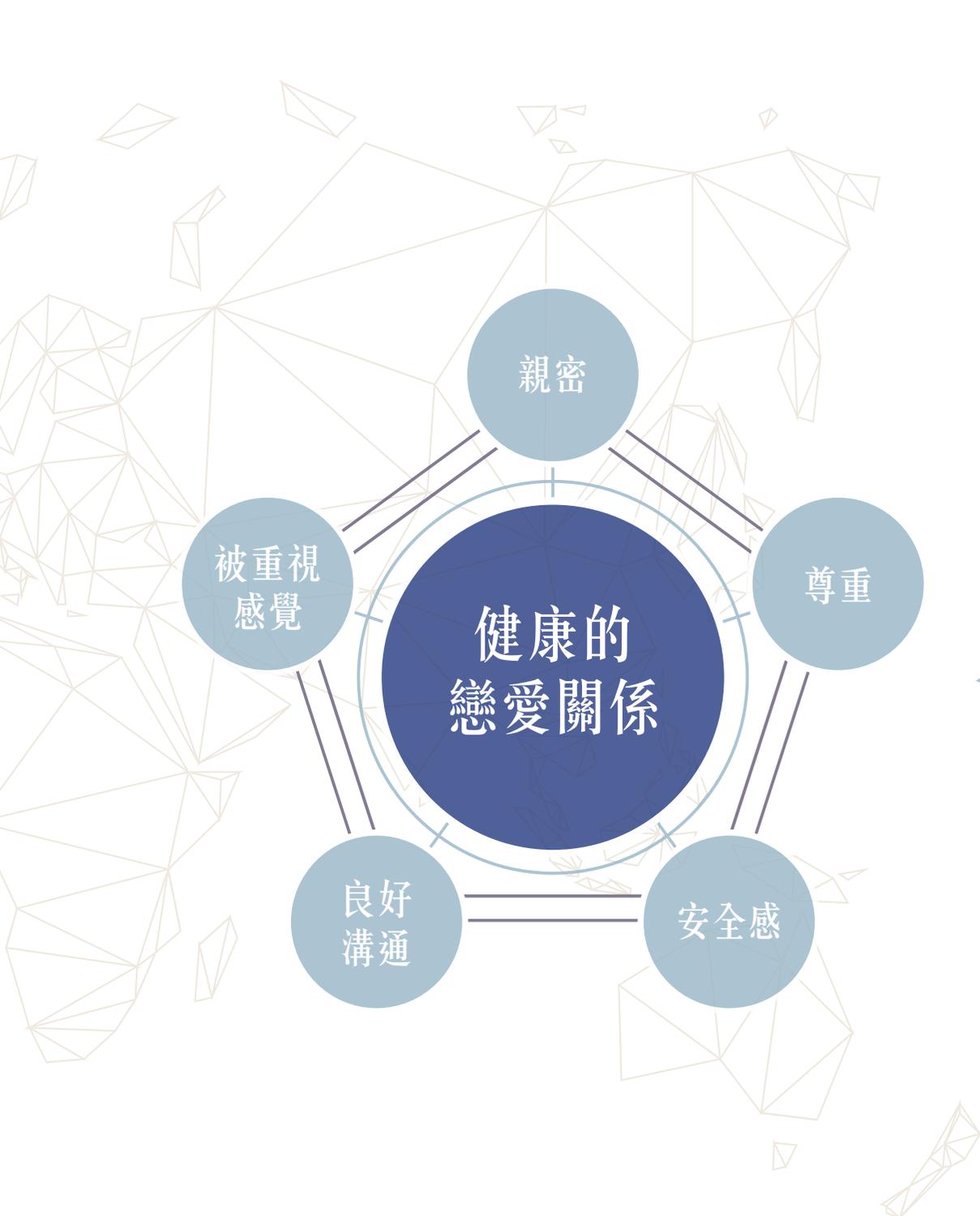
小組理論架構

健康的戀愛關係擁有親密 (Intimacy)、尊重 (Respect)、安全感 (Sense of Security)、良好的溝通 (Good Communication) 及被重視的感覺 (A Sense of Being Valued) 之特質 (Simpson & Campbell, 2012)。與此同時，不少研究亦指出缺乏支持的兩性關係、具侵略性的行為或暴力、不恰當的解決衝突方法等的因素會發展出不健康的戀愛關係 (Karney & Bradbury, 1995; Panuzio & Dillillo, 2010; Pasch & Bradbury, 1998)。達維拉 (Davila Joanne) 留意到大量研究人員著重於不同因素對戀愛關係的影響，但他們忽略了如何透過學習技巧令人有能力建構出健康戀愛關係及減少不健康關係的出現。有見及此，達維拉與其研究團隊在 2009 年發展出一個以技巧為本的健康戀愛關係模式——戀愛能力 (Romantic Competence, RC)，藉著運用學習所得的技巧及了解關係中的需要，從而作出恰當的選擇及行動，以致邁向健康的戀愛關係。

戀愛能力 (RC) 是達維拉與其研究團隊 (Davila et al., 2009) 以人際問題解決的社會認知理論 (Social-cognitive Theories of Interpersonal Problem Solving)、依附理論 (Attachment Theory) 及情緒調節理論 (Theories of Emotion Regulation) 作基礎發展而成的一系列有助於促進健康關係功能性之三個技巧領域，包括：1) 洞察力 (Insight)，意指能夠察覺自己及伴侶的需要、目標、動力和對他人影響的能力，了解行為的原因和後果，並從經驗中學習的能力；2) 相互關係 (Mutuality)，是指能夠考慮自己及伴侶的需要，而兩者的需要為同樣重要，故試圖盡可能滿足兩者的需要；3) 情緒調節 (Emotion Regulation)，即指能夠調節情緒以回應與關係相關的經驗及作出合宜的抉擇。

在建立及維繫一段健康的戀愛關係，除了要學習促進健康關係的三種以實証為本的技巧外，達維拉 (Davila, 2016) 還提出人們需要認清構成健康戀愛關係的基礎條件，以致能夠深思熟慮地作出選擇，這三個基礎條件包括：1) 知道及尊重自己的需要，並嘗試滿足自己的需要 (I know and like myself)；2) 知道伴侶的需要及相信伴侶是自己需要的人，並以尊重及喜歡的方式對待伴侶 (I know and like him)；3) 伴侶知道對方能滿足自己的需要，及自己能向伴侶表達自己的需要，並以尊重及喜歡的方式對待對方 (He knows and likes me)。

另外，根據達維拉與其團隊的研究報告指出，構成戀愛能力 (RC) 的三個技巧及三個基礎條件與個人幸福 (Individual Well-being) 的領域存在相關性，包括：關係上能擁有較大的安全感、較健康的決策、較高的關係滿意度及減少抑鬱和焦慮的症狀 (Davila et al., 2017)。



以實証為本的技巧

- 洞察力(Insight)
- 相互關係(Mutuality)
- 情緒調節(Emotion Regulation)

基礎條件

- 我知道並喜歡自己
(I know and like myself)
- 我知道並喜歡我的伴侶
(I know and like my partner)
- 我的伴侶知道並喜歡我
(My partner knows and likes me)

第二章 小組成效評估摘要

為了預防青少年墜入戀愛暴力的循環，東華三院芷若園（後稱芷若園）推行「好好戀愛」教育小組，在六間中學為 65 名中三至中五的學生提供一系列的戀愛教育活動，服務由 2018 年 2 月起至 2019 年 6 月止，接受服務的總人次為 435。芷若園為了找出「好好戀愛」教育小組之成效，委託了香港城市大學社會及行為科學系黃成榮教授進行評估工作。

香港城市大學黃成榮教授之研究團隊採用了綜合的評估方法，於 2018 年至 2019 年期間到訪了多所中學進行實地觀察，並於小組前及後進行問卷訪問，以分析參加者在接受服務後的成效。此外，為了完善小組內容，研究團隊透過焦點小組及深入訪談，收集了參加者對「好好戀愛」教育小組的詳細意見。

主要研究結果

對比小組前測及後測問卷，研究團隊發現參加者的平均戀愛暴力行為及個人問題行為均有所下降。在參加小組後，他們的自尊和抗逆力則有所提升，學懂了戀愛暴力並不可取。從焦點小組及深入訪談搜集得來的資料可見，研究發現參加者大多表示「好好戀愛」教育小組能協助他們認識自己的愛情觀、與伴侶相處的態度和溝通技巧及健康的伴侶依戀關係。其次，參加者一致認為小組有助於他們學懂信任、體諒伴侶，並在適當的時候給予對方空間，讓戀愛更健康地發展。他們亦學懂遇到爭執時，要以和平及理性的方式與伴侶溝通，更重要的是參加者表示小組加深了他們對戀愛暴力的認識及解決衝突的方法。研究團隊在實地觀察時特別注意到小組內的遊戲活動和影音教材都十分適切青少年的特性，以便參加者更容易理解小組所帶出的重要訊息。整體而言，「好好戀愛」教育小組是創新及有效，特別適合中三至中五的學生。

建議

我們建議芷若園將這些教材的活動內容、流程、使用注意事項及想要帶出的訊息清楚地記載於預防青少年戀愛暴力教育小組手冊中，以圖文並茂的方法讓教師及社工可以方便運用。此外，社工常用的影音教材的網址及連結宜清楚列明，以便使用者容易搜尋。我們注意到一個小組是否能產生果效，帶領者對教材內容的認識及熱誠是關鍵所在。推行活動的機構宜給予教師及社工適當的訓練，讓教材使用者更能認同教材的理念及使用的步驟。青少年戀愛題材是青年工作不可忽略的課題，亦值得投放更多的資源發展創新性的活動，好讓青少年得到更大的益處。

第三章 小組手冊

使用小組手冊的注意事項

本小組手冊主要為有基本心理輔導知識基礎人士而設計，透過小組介入的手法，協助組員學習互相尊重和體諒親密關係的觀念及技巧，從而建立正向的戀愛關係。

另外，本手冊不能替代心理輔導或治療，如帶領者知悉組員正接受其他的心理輔導服務，帶領者可在小組前個別面談按組員的意願，取組員的口頭同意下可在緊急情況與相關輔導員聯繫，以跟進其情緒及 / 或其他需要。

多留意組員的情緒狀況

因小組內容可能觸及組員的負面經驗 / 情緒，如帶領者察覺到組員出現情緒狀況不穩或行為異常，帶領者應鼓勵組員尋找專業人士協助及 / 或作出其他合適的介入方法。

嚴格執行保密協議

由於小組組員所分享或討論的事項多涉及個人戀愛經歷以至價值觀，故執行保密原則為建構組員之間的信任以及小組安全感之基礎。帶領者必須在小組前的個別面談及第一節小組完結前與組員制定保密的協議，並在有需要時帶領者與組員一同檢視執行細節。

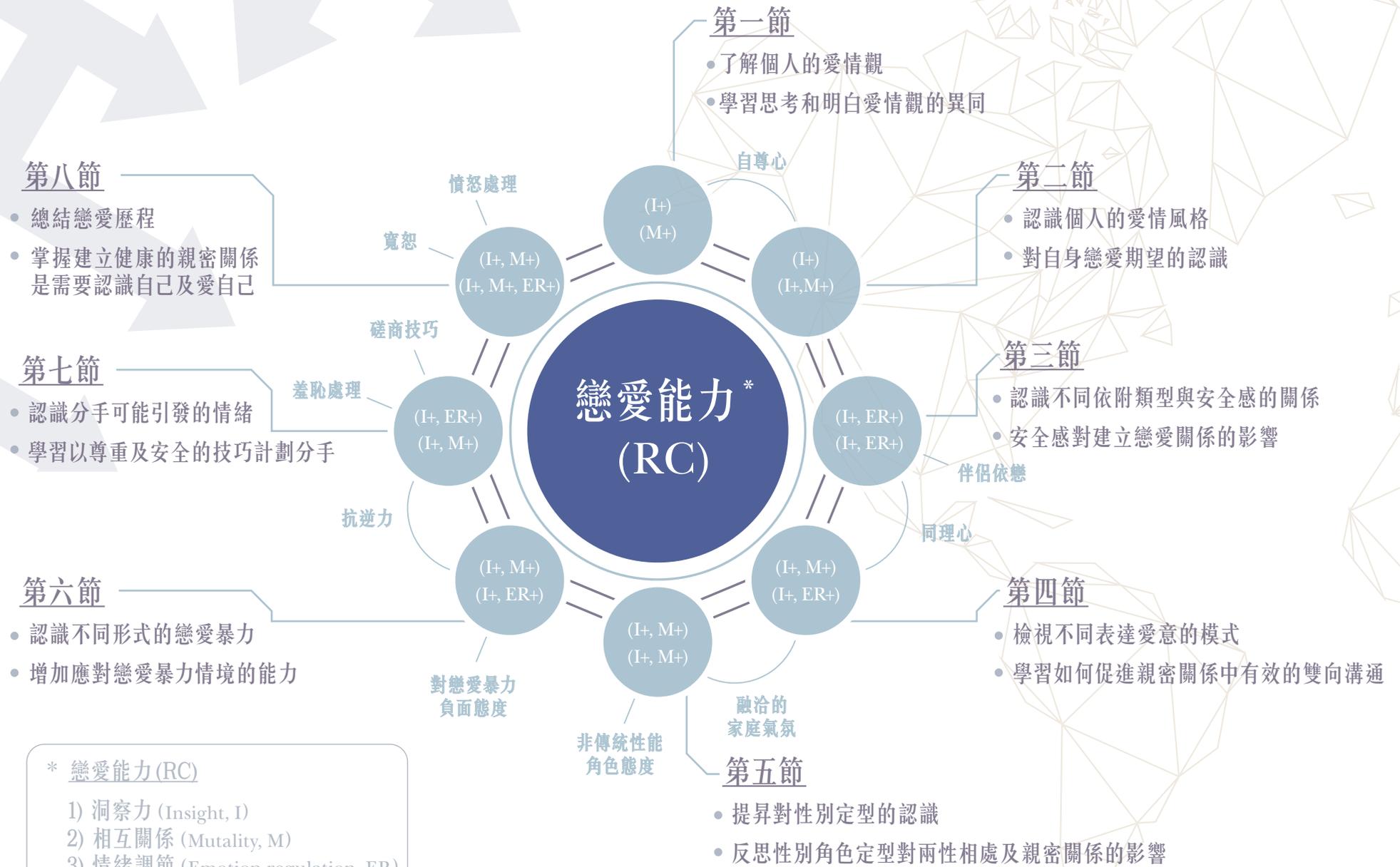
小組推行及細則

2.1 小組目的

小組以培養戀愛能力為主軸，透過辨識構成健康戀愛關係的三個基礎條件及學習三種以實証為本的技巧，協助組員學習互相尊重 and 體諒的價值觀及技巧，從而建立健康的戀愛關係。

2.2 具體目標

- 學習從自己和對方的角度去思考和明白在戀愛關係中的恰當選擇
- 學習關顧自己和對方的需要
- 學習在面對戀愛衝突及結束戀愛關係時仍有效管理情緒



2.4 小組事前準備

招募組員的甄選準則

- 中三至中五學生
- 曾經歷戀愛關係或正經歷戀愛關係的中學生優先考慮
- 精神狀況穩定
- 願意參與小組活動

小組前與組員作個別面談

在小組開展前，如帶領者能安排與組員作個別面談，可增強組員對小組的滿意程度及舒適感 (Couch, 1995)。帶領者從面談過程中可了解組員對小組的需要與期望、參與小組的動機，繼而澄清他們對小組的誤解及提供小組內容概要，以提昇組員參加小組的安全感。與此同時，帶領者可留意組員的特性及表達能力，以選取合宜的小組內容及掌握小組的互動情況。

有關組員為情侶共同參與小組

如情侶二人同時合適參與小組，而帶領者在小組前個別面談評估二人均有動機參與小組及從中均有得著，帶領者應在小組前個別面談提醒組員以下事項：

- 組員在小組過程中將著重點放在個人的成長及反思，而非期望對方透過小組活動改善兩人相處上的問題
- 組員嘗試坦誠分享自己的想法，亦應耐心聆聽所有組員的分享；因此兩位組員均避免集中在個別的相處事件上爭辯
- 組員避免要求其他組員對個別相處事件評理或表態

2.5 小組後重聚活動

小組後重聚活動目的是了解組員在學習及實踐小組內所學之技巧時遇到的困難，並提供相關的協助。與此同時，帶領者亦可透過此活動探討組員在戀愛關係的態度及行為之轉變。

2.6 節數及時間

除小組前的個別面談及小組後重聚活動外，小組活動預設每星期進行一次，共八節，每節一小時。

2.7 對象及人數

以曾經歷戀愛關係或正經歷戀愛關係的中三至中五的男女學生為優先對象，建議每組為八至十二人，而男女組員各半為最佳。

2.8 場地安排

因熱身遊戲及小組活動需要空間走動，故建議帶領者選擇空間較大的地方，如：禮堂、可移動書桌及椅子的活動室 / 課室，以提供足夠空間進行活動。另外，有部份活動需要播放影片，故帶領者需確定場地已具備相關的播放設施。

2.9 帶領者角色安排

基於小組混合兩性組員，建議小組各安排一位男性及女性帶領者。根據以往小組經驗及組員的意見回饋，不同性別帶領者可以擴闊組員對兩性定型及戀愛的看法，同時提供更多角度以協助組員學習處理戀愛時遇到困難之應對方法。當帶領小組時，建議其中一位帶領者負責帶領活動，而另一位則負責觀察小組的動力及發展，並紀錄組員的改變。

小組模式

在中國社會中，人們較習慣於在結構的環境下發言及表達自己，故恆常的小組程序能提供結構和安全感，讓組員自如地發言，並且香港大部份小組均傾向是結構性的（張兆球、蘇國安、陳錦漢，1999）及需要有起、承、轉及合的脈絡。因此，本計劃小組以 Trozter(1980) 的模式作為程序設計的藍圖，每節小組設計分為五個階段：熱身階段(Energizing Phrase)、預覽階段(Advance Organizing Phrase)、工作階段(Working Phrase)、消化階段(Processing Phrase)及總結階段(Closing Phrase)(Trotzer, 2006)。

另外，本計劃小組以旅程的概念為主軸貫穿八節小組，每一節小組的戀愛歷程比喻為每一個目的地，而為配合旅程的概念，活動設計中會使用不同類型的象徵性工具，包括：戀愛護照、「戀愛之旅」登機證、失戀錦囊，明信片、打氣歌詞貼紙等，目的為增加組員的投入程度及加深對小組內容的記憶。

整個小組的程序設計如下：

階段	目的	項目/ 方式
熱身階段	提升組員投入程度及營造輕鬆氣氛 增加組員互相交流/認識的機會	熱身活動 以簡單易玩、規則少、彈性高、著重參與、投入、不重輸贏、可與主題無關。
預覽階段	讓組員初步了解該節的內容 引起組員對該節的興趣	Check In 由上節小組家課作為導入，或者組員可透過不同種類的輔助工具(如：風景圖、情緒卡等)臨在感覺或過去近況，最終工作員簡介是次活動及內容，以提昇小組組員之參與動力。
工作階段	組員討論問題、學習所需的知識和技巧等核心目標	活動內容 以戀愛歷程為基礎，從自我認識到與伴侶相處時雙方的需要、從表達與感受愛意到辨識與應對戀愛暴力行為、從學習可能因性別定型引起的衝突處理技巧與情緒到計劃互相尊重與安全的分手技巧、最後透過書信方式鼓勵未來可能經歷失戀的自己渡過困境及愛惜自己的需要。 活動方式 利用多元化的活動形式，例如：角色扮演、問卷、討論、遊戲、工作紙、影片、工具卡等形式配合不同戀愛階段主題，藉此加深組員學習內容的印象。
消化階段	讓組員整合學習所得的知識、技巧及態度，並計劃如何應用在生活中	活動後解說 小組以4「F」作活動後解說讓組員整合學習所獲得的經驗轉化並嘗試應用在生活當中
總結階段	總結工作階段內容的重點 鞏固組員所學習/體驗所得 搜集組員對小組內容的意見	戀愛護照 戀愛護照是一本用作紀錄組員經歷小組的心路歷程之工具，組員可透過文字或其他形式(如：圖像、漫畫等)在護照內頁以表達對小組內容的感受及有所啟發的事情。透過組員於戀愛護照上紀錄其反思及體會，有助他們加深對小組內容的記憶，增強他們在生活中應用的機會。 另外，透過帶領者回應組員在戀愛護照內的反思及體會，帶領者一方面可評估小組內容對組員的合適性，另一方面可增強帶領者與組員之間的連繫，提昇組員對小組的歸屬感。

小組內容及流程

第一節：戀愛指南

- 目標： 1. 了解個人的愛情觀
2. 學習思考和明白愛情觀的異同

小組階段	時間	內容	相關戀愛能力原素	目的	物資
熱身階段	10 分鐘	<u>熱身活動</u>		<ul style="list-style-type: none"> - 組員互相認識 - 提升組員投入程度及營造輕鬆氣氛 	<ul style="list-style-type: none"> - 附件一：建議熱身活動
預覽階段	10 分鐘	<u>我們的約定</u> 帶領形式一： <ul style="list-style-type: none"> - 每位組員獲派 3 張卡紙，帶領者邀請組員將擔心小組內可能會發生的事情 / 疑慮寫在卡紙上，及後帶領者收回所有卡紙，與組員討論如何可避免該事件發生的原則（例如：組員寫擔心自己同伴侶的相處狀況被宣揚開去 → 小組內容需保密，互相尊重） - 帶領者為小組提供一張大畫紙，並且帶領者會邀請組員協助在畫紙寫上討論得出的小組規則。如組員們同意討論後的小組規則，帶領者會為組員拍照，組員需要將照片貼在畫紙上，以確認她 / 他會遵守小組規則 		<ul style="list-style-type: none"> - 讓組員了解本小組的規則，以建立組員對小組的安全感 - 簡介小組環節流程 	<ul style="list-style-type: none"> - 卡紙 - 雙頭筆 - 大畫紙 - 即影即有相機 - 即影即有相紙 - 雙面膠紙

		<p>帶領形式二：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 帶領者準備一張人形畫紙象徵為小組中的另一位組員，並邀請組員形容（該）組員的理想特質並寫上該人形畫紙：不會於小組外透過組員自己同伴相處狀況 <ul style="list-style-type: none"> → 小組內容需保密；不會批評其他組員的分享 → 互相尊重 - 完成訂定小組規則時，帶領者會給予各組員一張登機證，所有組員會和（該）組員一同拍攝大合照，並將大合照貼上登機證，最後組員於登機證上簽署代表願意一同遵守小組規則，並開始戀愛學習的旅程 			<ul style="list-style-type: none"> - 人形畫紙 - 雙頭筆 - 即影即有相機 - 即影即有相紙 - 雙面膠紙 - 附件三：登機證
工作階段	15 分鐘	<p><u>「戀」愛還是「亂」愛？</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 帶領者播放短片《今日問真啲》係你哋心目中，到底咩係愛？（0:00” – 3:24”） - 帶領者邀請組員形容其心目中的愛情，並利用短片拍攝紀錄組員們的分享（短片會於第八節小組回顧使用） <p>訊息：</p> <p>每個人對戀愛都可以有其獨特的見解，隨成長和經歷，對戀愛的見解亦會改變</p>	洞察力 I+ 相互關係 M+ 自尊感	<ul style="list-style-type: none"> - 讓組員初步了解本節的內容 - 讓組員了解個人的愛情觀 - 讓組員學習思考和明白愛情觀的異同 	<ul style="list-style-type: none"> - 附件二：建議網上短片資源 - YouTube Video: 13/2《今日問真啲》係你哋心目中，到底咩係愛？ - 拍攝器材

工作階段	10 分鐘	<p>愛是…</p> <ul style="list-style-type: none"> - 帶領者提供愛情元素的具體行為讓組員嘗試將行為分類（親密的具體行為、激情的具體行為和承諾的具體行為） - 帶領者透過短片內簡介愛情三角學的初步概念（0:00” – 3:59”） - (a) 親密：一種與伴侶親近，連結，歸屬感——心與心交流的感情經驗 - (b) 激情：強烈渴望與伴侶結合，包含浪漫，外表吸引力及性慾 - (c) 承諾：包括短期的決定去愛一個人及長期的承諾去維持愛的關係 - 帶領者和組員檢視早前的分類，會否因為短片的解說後有改動 <p>訊息：</p> <p>每個人對愛情的想法和期望都不同： 有人嚮往親密、有人享受激情、有人重視承諾，當中沒有對錯，從了解自己開始，再去用心了解對方，才能成就互相滿足的親密關係</p>	洞察力 I+ 相互關係 M+ 自尊感	<ul style="list-style-type: none"> - 讓組員了解個人和其他人的愛情觀 - 讓組員學習思考和明白愛情觀的異同 	<ul style="list-style-type: none"> - 附件四：愛情元素的具體行為 - 附件二：建議網上短片資源 - YouTube Video: 「三分鐘概念」動畫視像片段系列：(2) 愛情三角理論
帶領者可按小組需要考慮加入額外環節					
消化階段	15 分鐘	<p>Cue Card</p> <ul style="list-style-type: none"> - Facts: 剛才聽到大家對戀愛的期望，哪一個令你最深刻印象？ - Feelings: 你覺得誰的期望與你最相似？ - Findings: 聽過其他人的期望後，你有什麼感覺或發現？ - Future: 這個發現對你在戀愛方面如何幫助你？ 		<ul style="list-style-type: none"> - 活動後解說讓組員整合學習所獲得的經驗轉化並嘗試應用在生活當中 	

<p>總結階段</p>	<p>5 分鐘</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 組員們選擇一張合適形容自己於今節小組經歷的迷你明信片，並分享一件本節內容深刻的事 / 學習 / 感受，並寫於迷你明信片上 - 組員們將迷你明信片的四邊用貼紙貼於「個人學習歷程日記」（戀愛護照）中，用以紀錄組員們於小組中持續的經驗和感受 <p>訊息：</p> <p>每個人的愛情觀都不一樣，即使和伴侶開展戀愛關係，大家對愛情的想法和期望都不一定一模一樣，明白當中的異同有助雙方建立相互滿足的愛情生活</p>		<ul style="list-style-type: none"> - 總結工作階段內容的重點 - 鞏固組員所學習 / 體驗所得 	<ul style="list-style-type: none"> - 迷你明信片 - 附件五： 「個人學習歷程日記」（戀愛護照）
<p>消化階段</p>		<p>小組家課</p> <ul style="list-style-type: none"> - 邀請組員將會觀看過的愛情電影 / 劇集中，覺得最有愛的情節重溫並記下於「個人學習歷程日記」（戀愛護照）中，組員嘗試用愛情三角學分析該情節是著重：親密、激情還是承諾。 		<ul style="list-style-type: none"> - 讓組員整合學習所得的知識及態度，並計劃如何應用在生活中 	<ul style="list-style-type: none"> - 附件五： 「個人學習歷程日記」（戀愛護照）

* 由於第二節會進行我的愛情風格值，帶領者需於第二節小組前讓組員們完成愛情風格問卷及完成各風格的分數計算。（建議可安排為第二節小組前的小息 / 午休時間完成問卷）（附件七：愛情類型心理測驗）

* 除以上程序表內小組活動，帶領者可就小組時間的長短而決定是否進行額外環節

額外 環節	15 分鐘	<p>小組內容簡介</p> <ul style="list-style-type: none"> - 帶領者利用圖片比喻愛情介紹小組內容： - 訊息： <ul style="list-style-type: none"> - (a) 廚師： 即使食材簡單，經過不同方法烹調，可以做出不同的菜式。 當中的變幻、無限可能性，均掌握在自己手 → (i) 認識什麼是愛情；(ii) 了解自己的戀愛特質 - (b) 火把： 要適時添加燃料，才能使火焰永久存在 → (i) 認識安全感；(ii) 探討感受愛的方法；(iii) 認識非暴力溝通 - (c) 廚房： 因為當中甜、酸、苦、辣、百般滋味都匯集其中 → (i) 認識戀愛危機及學習處理衝突的技巧； (ii) 認識分手可能引發情緒及學習處理分手的技巧 - (d) 抽象畫： 你不必了解這幅畫真正畫的是何物，但卻得了解其中的 意義、意境及目的 → (i) 認識性別定型對親密關係的影響 - (e) 種子： 如果我們細心照顧、呵護、它就會發芽、茁壯成長； 反之我們如果置之不理、忽視它、那麼它就會枯萎死亡 → (i) 學習戀愛先懂得選擇如何去培養自己、經營戀愛 	洞察力 I+ 相互關係 M+	- 讓組員初步了解 本小組的內容	- 附件六： 圖片比喻愛情
----------	-------	--	-------------------	---------------------	------------------

第二節：真愛錯愛

- 目標： 1. 認識個人的愛情風格
2. 對自身戀愛期望的認識

小組階段	時間	內容	相關戀愛能力原素	目的	物資
熱身階段	5 分鐘	<u>熱身活動</u>		<ul style="list-style-type: none">- 提升組員投入程度及營造輕鬆氣氛	<ul style="list-style-type: none">- 附件一：建議熱身活動
預覽階段	10 分鐘	<u>Check-in</u> <ul style="list-style-type: none">- 帶領者邀請組員分享上一節的小組家課，藉此回顧上節小組內容- 帶領者提供風景圖 / 情緒卡 / 抽象圖予組員選擇，組員們選擇一張最能形容此時此刻 / 過去一星期自己的狀況的圖 / 卡- 組員們逐一利用圖 / 卡分享自己此時此刻 / 過去一星期的狀況- 簡介是次小組的活動及主題		<ul style="list-style-type: none">- 強化組員應用上一節學習所得於生活中- 增加組員互相交流機會，以增加組員之間凝聚力- 簡介是節小組之主題及活動概要	<ul style="list-style-type: none">- 可選取風景圖 / 情緒卡 / 抽象圖 / 任何類型的圖卡

<p>工作階段</p>	<p>15 分鐘</p>	<p><u>我的愛情風格</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 帶領者指導組員們將愛情類型心理測驗的得分畫上愛情風格圖表的刻度上 - 帶領者透過短片講述每一種愛情風格的特質及值得關注的部份 (0:00” – 2:49”) - 陪伴之愛 (愛情類型心理測驗) = 友伴型 (Facebook Video) - 浪漫之愛 (愛情類型心理測驗) = 浪漫型 (Facebook Video) - 自私之愛 (愛情類型心理測驗) = 狂熱型 (Facebook Video) - 無私之愛 (愛情類型心理測驗) = 奉獻型 (Facebook Video) - 現實之愛 (愛情類型心理測驗) = 現實型 (Facebook Video) - 情慾之愛 (愛情類型心理測驗) = 遊戲型 (Facebook Video) <p>訊息：</p> <p>每個人的愛情風格都不同，猶如人的性格一樣，當中沒有對錯，只要了解愛情風格的優點和缺點，再加以發揮和補足，便能更了解自己甚至對方的需要</p>	<p>洞察力 I+ 相互關係 M+</p> <p>自尊感</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 讓組員認識個人的愛情風格 	<ul style="list-style-type: none"> - 附件七：愛情類型心理測驗 - 附件八：愛情風格圖表 - 附件九：愛情風格解說筆 - 附件二：建議網上短片資源 - Facebook Video: 你的愛情風格是哪一種
<p>工作階段</p>	<p>15 分鐘</p>	<p><u>我的戀愛期望</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 帶領者將戀愛期望卡放置中央 - 組員從卡堆中找出三張最符合自己戀愛期望的卡 - 組員們分享自己手上的卡及解說選擇該卡的原因及想法 - 帶領者邀請其他組員分享對該戀愛期望的想法 <p>訊息：</p> <p>每個人的戀愛期望都不同，自己的期望和對方的期望都可能不同，一段滿足的關係需要照顧到自己和對方的期望</p>	<p>洞察力 I+ 相互關係 M+</p> <p>自尊感</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 了解組員對戀愛的期望 	<ul style="list-style-type: none"> - 附件十：戀愛期望卡
<p>帶領者可按小組需要考慮加入額外環節</p>					

消化階段	10 分鐘	<p>Cue Card</p> <ul style="list-style-type: none"> - Facts: 剛才哪一位組員分享的戀愛風格最令你深刻印象? - Feelings: 你覺得誰的理想對象與你的最相似? - Findings: 討論前跟討論後, 你對戀愛期望有什麼發現或轉變? - Future: 這個轉變對於你未來尋找對象時有什麼幫助? 		<ul style="list-style-type: none"> - 活動後解說讓組員整合學習所獲得的經驗轉化並嘗試應用在生活當中 	
總結階段	5 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> - 組員們選擇一張合適形容自己於今節小組經歷的迷你明信片, 並分享一件本節內容深刻的事 / 學習 / 感受, 並寫於迷你明信片上 - 組員們將迷你明信片的四邊用貼紙貼於「個人學習歷程日記」(戀愛護照) 中, 用以紀錄組員們於小組中持續的經驗和感受 <p>訊息:</p> <p>每個人對戀愛都有著不同的期望, 即使和伴侶如何合拍, 大家的愛情風格亦可以南轅北轍, 明白當中的異同有助雙方建立相互滿足的愛情生活</p>		<ul style="list-style-type: none"> - 總結工作階段內容的重點 - 鞏固組員所學習 / 體驗所得 	<ul style="list-style-type: none"> - 迷你明信片 - 附件五: 「個人學習歷程日記」(戀愛護照)
消化階段		<p>小組家課</p> <ul style="list-style-type: none"> - 邀請組員嘗試做一件事以回應自己愛情風格的建議, 並記下於「個人學習歷程日記」(戀愛護照) 中 <ul style="list-style-type: none"> - (a) 陪伴之愛——設計一個浪漫的約會活動 - (b) 浪漫之愛——參與朋友間的活動 (伴侶並不在場) - (c) 自私之愛——嘗試享受一天的獨處 (請於當天關掉手提電話) - (d) 無私之愛——詢問伴侶想自己為其做一件事, 並實行 - (e) 現實之愛——嘗試於學校中認識一位不熟悉的異性並和其對話 - (f) 情慾之愛——寫出三件於親密關係中最令你害怕的事 		<ul style="list-style-type: none"> - 讓組員整合學習所得的知識、技巧及態度, 並計劃如何應用在生活中 	<ul style="list-style-type: none"> - 附件五: 「個人學習歷程日記」(戀愛護照)

* 由於第三節會進行從依附關係（安全感）到愛情，帶領者需於第三節小組前讓組員們完成「依附量表」（成人版）及計算結果。（建議可安排為第三節小組前的小息 / 午休時間完成問卷）（附件十一：依附量表（成人版））

* 除以上程序表內小組活動，帶領者可就小組時間的長短而決定是否進行額外環節

額外 環節	20 分鐘	<p>五元戀愛狂想曲</p> <ul style="list-style-type: none"> - 帶領者透過短片 【街訪零距離】擇偶條件二揀一 港女篇 (0:00” – 1:58”) 及短片 【街訪零距離】擇偶條件二揀一 港男篇 (0:00” – 2:45”) 帶出每個人對理想對象的外在及內在特質可有異同 - 帶領者邀請每位組員利用 \$5 去分配自己的理想對象之的外在及內在特質 <ul style="list-style-type: none"> - # 女生：靚仔 (\$3)；180cm 高 (\$3)；大隻強壯 (\$2)；專一 (\$2)；錫老婆 (\$2)；有錢 (\$4)；幽默 (\$1)；聰明 (\$1)；煮野好食 (\$1)；小弟弟強勁 (\$2) - # 男生：靚女 (\$3)；胸大 (\$3)；處女 (\$3)；42 吋長腿 (\$2)；有錢 (\$3)；專一 (\$2)；溫柔 (\$2)；活潑可愛 (\$1)；聰明 (\$1)；性愛高手 (\$2)；煮野好食 (\$1) - 如果組員提出於短片提供的選擇外，仍有一些其十分重視的理想對象之外在及內在特質，帶領者可將該特質列出，並由組員們共同定價，再讓組員們決定如何分配該 \$5 <p>訊息： 雖然於現實生活中，伴侶的特質不如活動中能任意選擇，不過透過了解自己的愛好，可以更明白自己於戀愛中的期望和需要</p>	洞察力 I+ 相互關係 M+ 自尊心 同理心	- 認識個人對戀愛對象的期望之優次	<ul style="list-style-type: none"> - 附件二： 建議網上短片資源 Yahoo Video： 【街訪零距離】 擇偶條件二揀一 港女篇 - 附件二： 建議網上短片資源 Yahoo Video： 【街訪零距離】 擇偶條件二揀一 港男篇
----------	-------	---	-------------------------------------	-------------------	--

額外 環節	20 分鐘	<p><u>「你」想情人(外表)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 帶領者邀請組員在已預備的明星頭像選出其理想伴侶的外表，並分享吸引之處 - 帶領者透過短片 (0:00” – 2:40”) 引導組員反思選擇戀愛對象時，除了考慮對方的外表外，還會考慮些甚麼 <p>訊息： 理想的外表猶如人的口味一樣，不盡相同。 但真正吸引你和伴侶維持關係的會否不只單是外表的吸引呢？</p>	洞察力 I+ 相互關係 M+ 自尊心	<ul style="list-style-type: none"> - 了解組員對戀愛對象的期望 	<ul style="list-style-type: none"> - 明星頭像 x 大量 (帶領者可於網上尋找及列印不同的明星頭像或於活動時讓組員使用智能手機直接網上尋找) - 附件二：建議網上短片資源 - YouTube Video: 你是外貌協會嗎？
----------	-------	--	------------------------------	--	--

第三節：地球人 X 火星入

- 目標： 1. 認識不同依附類型與安全感的關係
2. 安全感對建立戀愛關係的影響

小組階段	時間	內容	相關戀愛能力原素	目的	物資
熱身階段	5 分鐘	<u>熱身活動</u>		<ul style="list-style-type: none"> - 提升組員投入程度及營造輕鬆氣氛 	<ul style="list-style-type: none"> - 附件一：建議熱身活動
預覽階段	10 分鐘	<u>Check-in</u> <ul style="list-style-type: none"> - 帶領者邀請組員分享上一節的小組家課，藉此回顧上節小組內容 - 帶領者提供風景圖 / 情緒卡 / 抽象圖予組員選擇，組員們選擇一張最能形容此時此刻 / 過去一星期自己的狀況的圖 / 卡 - 組員們逐一利用圖 / 卡分享自己此時此刻 / 過去一星期的狀況 - 簡介是次小組的活動及主題 		<ul style="list-style-type: none"> - 強化組員應用上一節學習所得於生活中 - 增加組員互相交流機會，以增加組員之間凝聚力 - 簡介是節小組之主題及活動概要 	<ul style="list-style-type: none"> - 可選取風景圖 / 情緒卡 / 抽象圖 / 任何類型的圖卡

<p>工作階段</p>	<p>30 分鐘</p>	<p>從依附關係 (安全感) 到愛情</p> <ul style="list-style-type: none"> - 是節活動是帶出戀愛關係與個人的安全感的關係 - 由於組員已完成「依附量表」(成人版)及計算結果,對自己是較傾向哪一種依附形態已有初步印象 - 用短片「快樂從心開始」:安全感(0:00”-12:56”)講解不同的依附形態 0:00”- 5:56” (介紹安全依附和焦慮依附) - 帶領者以角色扮演活動來說明安全依附和焦慮依附,邀請組員扮演不同的角色,並利用繩索及對白,以讓他們立體地認識不同依附形態 5:57”- 7:02” (焦慮依附的建議) - 7:03”- 12:56” (介紹逃避依附及排斥依附) - 帶領者以角色扮演活動來說明逃避依附及排斥依附,邀請組員扮演不同的角色,並利用繩索及對白,以讓他們立體地認識不同依附形態 12:57”- 14:31” (逃避依附及排斥依附的建議) <p>訊息:</p> <p>每個人的依附特質都不同,即使是焦慮依附、逃避依附及或排斥依附,只要能誠實的面對自己的需要,改善自己,也可以於依附關係中如安全依附一樣得到安全感</p>	<p>洞察力 I+ 相互關係 M+ 情緒調節 ER+</p> <p>伴侶依戀 同理心 自尊感</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 讓組員初步了解本節的內容 - 提昇組員對建立親密關係的認識 	<ul style="list-style-type: none"> - 附件十一: 依附量表(成人版) - 附件二: 建議網上短片資源 - YouTube Video: 快樂從心開始:安全感 - 筆 - 附件十二: 角色扮演對白卡 - 繩 - 剪刀
<p>消化階段</p>	<p>10 分鐘</p>	<p>Cue Card</p> <ul style="list-style-type: none"> - Facts: 剛才的活動中發生了什麼事? - Feelings: 請說出 5 種你在進行依附關係練習時所體驗到的感受 - Findings: 這個感受如何影響你在活動中的說話和行動? - Future: 這個活動重新喚起了你讓你在哪方面的關注? 		<ul style="list-style-type: none"> - 活動後解說讓組員整合學習所獲得的經驗轉化並嘗試應用在生活當中 	

總結階段	5 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> - 組員們選擇一張合適形容自己於今節小組經歷的迷你明信片，並分享一件本節內容深刻的事 / 學習 / 感受，並寫於迷你明信片上 - 組員們將迷你明信片的四邊用貼紙貼於「個人學習歷程日記」（戀愛護照）中，用以紀錄組員們於小組中持續的經驗和感受 <p>訊息： 安全感對每個人都十分重要，尤其是於戀愛關係當中。認識自己的依附特性及如何從中獲得安全感有助維持滿足的戀愛關係</p>		<ul style="list-style-type: none"> - 總結工作階段內容的重點 - 鞏固組員所學習 / 體驗所得 	<ul style="list-style-type: none"> - 迷你明信片 - 附件五：「個人學習歷程日記」（戀愛護照）
消化階段		<p>小組家課</p> <ul style="list-style-type: none"> - 邀請組員嘗試實行所屬的依附特質的建議，並記下於「個人學習歷程日記」（戀愛護照）中： <ul style="list-style-type: none"> - (a) 安全依附：邀請伴侶完成「依附量表」（成人版），完成計算並告知對方的依附特性 - (b) 焦慮依附：當出現沒有安全感的情況下，嘗試記下自己情緒，並列出自己當時的想法，最後比對該想法是否事實 - (c) 逃避依附：嘗試為自己列出三個優點，讚賞一下自己；嘗試為自己列出三個缺點，對自己說：「人沒有完美，我可以接受這樣的自己」，並做一件自己喜歡的事，好好享受一下 - (d) 排斥依附：嘗試和一個不算相熟的同学接觸交談，感受當中的與人的結連和信任 		<ul style="list-style-type: none"> - 讓組員整合學習所得的知識、技巧及態度，並計劃如何應用在生活中 	<ul style="list-style-type: none"> - 附件五：「個人學習歷程日記」（戀愛護照）

* 由於第四節會進行愛之語，帶領員需於第四節小組前讓組員們完成愛之語問卷及計算結果。
(建議可安排為第四節小組前的小息 / 午休時間完成問卷) (附件十六：愛之語問卷)

第四節：愛在溝通裡

- 目標： 1. 檢視不同表達愛意的模式
2. 學習如何促進親密關係中有效的雙向溝通

小組階段	時間	內容	相關戀愛能力原素	目的	物資
熱身階段	5 分鐘	<u>熱身活動</u>		<ul style="list-style-type: none">- 提升組員投入程度及營造輕鬆氣氛	<ul style="list-style-type: none">- 附件一：建議熱身活動
預覽階段	10 分鐘	<u>Check-in</u> <ul style="list-style-type: none">- 帶領者邀請組員分享上一節的小組家課，藉此回顧上節小組內容- 帶領者提供風景圖 / 情緒卡 / 抽象圖予組員選擇，組員們選擇一張最能形容此時此刻 / 過去一星期自己的狀況的圖 / 卡- 組員們逐一利用圖 / 卡分享自己此時此刻 / 過去一星期的狀況- 簡介是次小組的活動及主題		<ul style="list-style-type: none">- 強化組員應用上一節學習所得於生活中- 增加組員互相交流機會，以增加組員之間凝聚力- 簡介是節小組之主題及活動概要	<ul style="list-style-type: none">- 可選取風景圖 / 情緒卡 / 抽象圖 / 任何類型的圖卡

<p>工作階段</p>	<p>20 分鐘</p>	<p>非暴力溝通 (著重: 感受和需要的要素)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 帶領者簡介非暴力溝通及要素 (觀察、感受、需要及請求) - 所有組員分為兩組，一組負責觀察短片中男主角的言行舉止，而另一組則負責觀察女主角，並且每組獲發一套感受卡及需要卡 - 帶領者會播放有關情侶間相處時可能遇到之事件的短片女友心慌慌 (0:00” – 3:59”)，每組組員嘗試在感受卡及需要卡選出男 / 女主角的感受及需要，及後一同討論相同及相異之處。完成後帶領者播放短片女友心慌慌 (4:00” – 7:00”) - 帶領者選取短片內的情境重播情侶間的溝通片段 (4:42” – 6:14”)，然後透過小組討論或角色扮演方式商討如何有效溝通，從而減低親密關係中互相猜疑的情況 - 小組討論： 在親密關係中，你嘗試過向對方說自己的感受及需要的說話嗎？對方的反應如何？ <p>訊息：</p> <p>面對自己的感受及需要並不容易，向伴侶坦誠表達更需要莫大勇氣，但透過不斷的嘗試，總能以非暴力的方式和伴侶溝通</p>	<p>洞察力 I+ 相互關係 M+ 情緒調節 ER+</p> <p>伴侶依戀 同理心 自尊心 融洽的家庭氣氛</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 讓組員初步了解本節的內容 - 提昇組員對建立親密關係的認識 	<ul style="list-style-type: none"> - 附件十五：感受卡及需要卡 - 附件二：建議網上短片資源 - YouTube Video: 女友心慌慌
<p>工作階段</p>	<p>10 分鐘</p>	<p>愛之語</p> <ul style="list-style-type: none"> - 由於組員已完成愛之語問卷，組員需要將自行計算的總分畫於圖表上 - 帶領者簡介五種愛之語 (肯定的言詞；精心的時刻；接受禮物；服務的行動；身體的接觸) - 組員根據愛之語問卷的結果作出討論，帶領者可鼓勵組員分享個人最深刻一次感到被愛的經歷 - 帶領者將愛之語重點解說卡給予相關組員收藏 (可建議組員收藏於銀包 / 日曆簿) <p>訊息：</p> <p>透過了解自己如何感受愛的方式，明白到自己的需要；亦透過別人感受愛的方式，明白到如何讓對方感受到被愛，令戀愛中互相滿足</p>		<ul style="list-style-type: none"> - 檢視個人接受愛的形式 - 增強組員對不同表達愛意方式的認識 	<ul style="list-style-type: none"> - 附件十六：愛之語問卷 - 附件十七：愛之語圖表 - 附件十八：愛之語問卷解說 - 附件十九：愛之語重點解說卡 - 筆

帶領者可按小組需要考慮加入額外環節					
消化階段	10 分鐘	<p>Cue Card</p> <ul style="list-style-type: none"> - Facts: 剛才的短片「女友心慌慌」中發生了什麼事？主角是誰？ - Feelings: 如果你是當中的男 / 女主角，你有什麼感受？ - Findings: 你有與男女主角相似的相關經驗嗎？ - Future: 如果要避免關係惡化，你會停止 / 開始做什麼？ 		<ul style="list-style-type: none"> - 活動後解說讓組員整合學習所獲得的經驗轉化並嘗試應用在生活當中 	
總結階段	5 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> - 組員們選擇一張合適形容自己於今節小組經歷的迷你明信片，並分享一件本節內容深刻的事 / 學習 / 感受，並寫於迷你明信片上 - 組員們將迷你明信片的四邊用貼紙貼於「個人學習歷程日記」（戀愛護照）中，用以紀錄組員們於小組中持續的經驗和感受 <p>訊息：</p> <p>被愛是每個人的基本需要，於戀愛關係中，我們會更期望伴侶能讓我們感受到被愛，但是每個人感受到愛的方法都不一樣，明白自己和伴侶的愛之語，並透過非暴力溝通方法，才能令雙方有效溝通和互相滿足</p>		<ul style="list-style-type: none"> - 總結工作階段內容的重點 - 鞏固組員所學習 / 體驗所得 	<ul style="list-style-type: none"> - 迷你明信片 - 附件五：「個人學習歷程日記」（戀愛護照）
消化階段		<p>小組家課</p> <ul style="list-style-type: none"> - 邀請組員嘗試以非暴力溝通的方法向伴侶表達其愛之語，並記下於「個人學習歷程日記」（戀愛護照）中 - (a) 肯定的言詞 如果我被你稱讚和肯定時，我會感到 _____（感受），亦可以滿足我 _____（需要）的需要，請問你可以稱讚和肯定我一下嗎？ 		<ul style="list-style-type: none"> - 讓組員整合學習所得的知識、技巧及態度，並計劃如何應用在生活中 	<ul style="list-style-type: none"> - 附件五：「個人學習歷程日記」（戀愛護照）

		<ul style="list-style-type: none"> - (b) 身體的接觸 如果我被你拖手時，我會感到____（感受），亦可以滿足我____（需要）的需要，請問你可以拖我手一下嗎？ - (c) 服務的行動 如果你在我需要時為我做一些事時，我會感到____（感受），亦可以滿足我____（需要）的需要，請問你可以為我做____（服務）嗎？ - (d) 接受禮物 如果我收到你的禮物時，我會感到____（感受），亦可以滿足我____（需要）的需要，請問你可以送我一件禮物嗎？ - (e) 精心的時刻 如果你願意花注意力在我身上時，我會感到____（感受），亦可以滿足我____（需要）的需要，請問你可以陪我單獨談心一會嗎？ 			
--	--	--	--	--	--

* 除以上程序表內小組活動，帶領者可就小組狀態決定是否進行額外環節

額外 環節	15 分鐘	<p>蒙蔽了愛？</p> <ul style="list-style-type: none"> - 帶領者透過播放短片女友生氣觀察日記 (0:00” – 1:15”) 帶出情侶間常見 3 大溝通盲點 - (a) 講唔清楚 (言語)； - (b) 假設對方係你肚裏面既蟲 (言語)； - (c) 忽略閱讀對方的身體語言 (非言語) <p>訊息： 有時候，對伴侶期望過高、專注於手機都會令我們溝通失敗，嘗試放下手機，調節期望，好好和伴侶專心溝通吧</p>	洞察力 I+ 相互關係 M+ 同理心	- 了解失效溝通對親密關係的影響	- 附件二： 建議網上短片資源 - YouTube Video: 女友生氣觀察日記
----------	-------	--	------------------------------	------------------	--

額外 環節	15 分鐘	<p>機械人大戰</p> <ul style="list-style-type: none"> - 所有組員分成至少兩組（可分成多組，視乎人數而訂，最少三人為一組），每組選出一名組員作為被蒙眼的機械人，並需站在格鬥場內的範圍；而其他組員則為作出指示者，他們需站在格鬥場外的地方 - 帶領者會在格鬥場範圍擺放一定數量的豆袋，同時，每組組員需商討如何向機械人發出指示，令機械人從格鬥場內取起豆袋，並且擲向其他隊伍的機械人 - 如機械人成功將豆袋擲向其他機械人身體的任何一部分，該隊伍便會獲得 1 分，而最快獲得 5 分之隊伍便勝出及獲得小零食獎勵 <p>訊息： 有時候即使很想和對方溝通，但仍無法有效溝通，故我們需了解甚麼溝通盲點令我們溝通失敗</p>	洞察力 I+ 相互關係 M+ 同理心	- 了解失效溝通對 親密關係的影響	<ul style="list-style-type: none"> - 眼罩 - 豆袋 - 尼龍繩 - 剪刀 - 電線膠布
----------	-------	--	------------------------------	----------------------	---

第五節：定型男女

- 目標： 1. 提昇對性別定型的認識
2. 反思性別角色定型對兩性相處及親密關係的影響

小組階段	時間	內容	相關戀愛能力原素	目的	物資
熱身階段	5 分鐘	<u>熱身活動</u>		<ul style="list-style-type: none"> - 提升組員投入程度及營造輕鬆氣氛 	<ul style="list-style-type: none"> - 附件一：建議熱身活動
預覽階段	10 分鐘	<u>Check-in</u> <ul style="list-style-type: none"> - 如果帶領者邀請組員分享上一節的小組家課，藉此回顧上節小組內容 - 帶領者提供風景圖 / 情緒卡 / 抽象圖予組員選擇，組員們選擇一張最能形容此時此刻 / 過去一星期自己的狀況的圖 / 卡 - 組員們逐一利用圖 / 卡分享自己此時此刻 / 過去一星期的狀況 - 簡介是次小組的活動及主題 		<ul style="list-style-type: none"> - 強化組員應用上一節學習所得於生活中 - 增加組員互相交流機會，以增加組員之間凝聚力 - 簡介是節小組之主題及活動概要 	<ul style="list-style-type: none"> - 可選取風景圖 / 情緒卡 / 抽象圖 / 任何類型的圖卡

<p>工作 環節</p>	<p>15 分鐘</p>	<p>變型男女</p> <ul style="list-style-type: none"> - 帶領者播放短片「如果…我男朋友係死港女 (0:00” – 2:23”）」，及後邀請組員分享「最特別」/「最好笑」/「最古怪」的片段，繼而帶出男女有別的主題 - 帶領者邀請每名組員以 1 分鐘拍片形式，以表達對性別角色的期望（題目：「短片中邊個情境 / 行為，係你心目中反差最大？唔係咁，應該係點？」） <p>訊息： 每個人對男女性別角色有既定的期望及看法，從而促成男生應該如何，女生應該如何，但其實是否男生女生只能遵守這些固有期望和看法呢？</p>	<p>洞察力 I+ 相互關係 M+</p> <p>同理心 自尊感 非傳統性角色態度</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 讓組員覺察自己的性別刻板印象 - 讓組員了解自己對性別角色的期望 	<ul style="list-style-type: none"> - 附件二： 建議網上短片資源 - Facebook Video: 如果…我男朋友係死港女 - 拍攝器材
<p>工作 環節</p>	<p>15 分鐘</p>	<p>定格男友 / 女友？</p> <ul style="list-style-type: none"> - 帶領者播放短片「送女友回家的對話 (0:00” – 1:44”）」，並就藉短片內容作為討論 - 小組討論 - (a) 你對於片中女主角認為「男朋友必須送自己回家」的性別角色期望有什麼意見？ - (b) 於性別角色定型框架下（例如：女仔認為男朋友必須要送女朋友回家；男仔認為女朋友 / 太太應該要識煮飯），對兩人的戀愛關係會帶來甚麼影響？ <p>訊息： 一對情侶帶著不同對男女性別角色的固有期望和看法進入戀愛關係時，兩人可能在相處過程中因此而引發衝突；甚至建立不平等的戀愛關係，故需要跳出性別定型的框框，了解自己及對方的感受及需要，從而建立平等及互相尊重的戀愛關係</p>	<p>洞察力 I+ 相互關係 M+</p> <p>伴侶依戀 非傳統性角色態度 同理心 自尊感 融洽的家庭氣氛</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 協助組員反思性別角色定型對兩性相處及親密關係的影響 	<ul style="list-style-type: none"> - 附件二： 建議網上短片資源 - Facebook Video: 送女友回家的對話

帶領者可按小組需要考慮加入額外環節					
消化階段	10 分鐘	<p>Cue Card</p> <ul style="list-style-type: none"> - Facts: 剛才的短片「送女友回家的對話」中發生了什麼事？主角是誰？ - Feelings: 如果你是當中的男 / 女主角，你有什麼感受？ - Findings: 你對於短片中的女主角要求男友必須送回家這個性別角色期望有什麼意見？ - Future: 如果要避免關係惡化，你會停止 / 開始做什麼？ 		<ul style="list-style-type: none"> - 活動後解說讓組員整合學習所獲得的經驗轉化並嘗試應用在生活當中 	
總結階段	5 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> - 組員們選擇一張合適形容自己於今節小組經歷的迷你明信片，並分享一件本節內容深刻的事 / 學習 / 感受，並寫於迷你明信片上 - 組員們將迷你明信片的四邊用貼紙貼於「個人學習歷程日記」（戀愛護照）中，用以紀錄組員們於小組中持續的經驗和感受 <p>訊息：</p> <p>我們生活在社會中，難免被社教化影響我們對性別的印象，但過度地被刻板的性別印象所局限，我們反而失去了自己的獨特性，戀愛關係中亦然，避免對伴侶有刻板的性別定型能減少對伴侶過度的性別期望，亦能令大家有更公平的相處</p>		<ul style="list-style-type: none"> - 總結工作階段內容的重點 - 鞏固組員所學習 / 體驗所得 	<ul style="list-style-type: none"> - 迷你明信片 - 附件五：「個人學習歷程日記」（戀愛護照）
消化階段		<p>小組家課</p> <ul style="list-style-type: none"> - 邀請組員反思自己有否一些刻板性別定型，尋找三個並嘗試以行動突破該定型，並記下於「個人學習歷程日記」（戀愛護照）中 		<ul style="list-style-type: none"> - 讓組員整合學習所得的知識、技巧及態度，並計劃如何應用在生活中 	<ul style="list-style-type: none"> - 附件五：「個人學習歷程日記」（戀愛護照）

* 除以上程序表內小組活動，帶領者可就小組狀態決定是否進行額外環節

<p>額外 環節</p>	<p>30 分鐘</p>	<p>男女印象大作戰</p> <ul style="list-style-type: none"> - 帶領者展示性別之形容詞 / 職業卡，讓組員們投票決定該卡最合適代表男性 / 女性（帶領者可先準備兩組卡，如組員們認為該卡同樣合適形容男性和女性時，可將該卡各自放到形容男性和形容女性的卡堆） - 性別之形容詞 / 職業卡例子：（帶領者可自行增加或刪減字詞） 剛陽、勇敢、獨立、理性、果斷、堅毅、主動、型格、流血不流淚、工程師、理科、機師、地盤工人、維修技工、消防員、拳擊教練、陰柔、溫柔、整潔、文靜、被動、同情、依賴、委婉、愛美、幼稚園老師、護士、文科、可愛、小鳥依人、嬌嗲、家庭照顧者 - 所有組員分成兩組，A 組為女性的代表，B 組為男性的代表 - 如 A 組先進行遊戲，A 組將先前選出的形容女性的字卡交由 B 組組員，並由 B 組組員將字詞卡任意放在 5x5 的地墊（以紅、黃及藍色為主）上。一位 A 組組員負責在紙盒內抽出一個膠波（膠波顏色對應地墊的顏色），如抽出為紅色膠波，B 組組員則可決定 A 組組員觸碰那一個放在紅色地墊上的字卡，而 A 組組員則用任何四肢的部份觸碰著該字卡，而過程中不能更換組員及轉換四肢 - 活動時限為 5 分鐘，在活動結束前，帶領者需要組員在地墊上維持原本姿態十秒鐘，藉此感受當刻被限制的感覺 - 當兩組均完成後活動，帶領者可為每組計算組員四肢觸及的地墊的數量，觸及較多地墊的組別可獲勝 	<p>洞察力 I+ 相互關係 M+</p> <p>同理心 自尊感 融洽的家庭氣氛 非傳統性角色態度</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 讓組員們嘗試接觸及反思刻板性別印象 	<ul style="list-style-type: none"> - 提醒組員穿著運動服 - 附件二十： 性別之形容詞 / 職業卡 - 5x5 格兒童地毯（建議最少有 3 種不同顏色） - 膠波（對應地毯顏色各一個） - 紙盒
------------------	--------------	---	---	---	--

額外 環節	30 分鐘	<p>- 小組討論</p> <ul style="list-style-type: none"> - (a) 當你剛才被限制時的感覺是怎樣的？ - (b) 剛才地墊上有關性別定型的形容詞 / 職業，你如果得知或建構出來的？ - (c) 你有否被刻板的性別定型 / 職業所影響？你如何回應社會上對不同性別定型的期望？ <p>訊息： 性別角色的期望 (包括：行為、性格、外表等) 是在我們成長時的環境及經歷學習所而來，並沒有絕對的對與錯</p>	<p>洞察力 I+ 相互關係 M+</p> <p>同理心 自尊感 融洽的家庭氣氛 非傳統性角式態度</p>	<p>- 讓組員們嘗試接觸及反思刻板性別印象</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 提醒組員穿著運動服 - 附件二十： 性別之形容詞 / 職業卡 - 5x5 格兒童地毯 (建議最少有 3 種不同顏色) - 膠波 (對應地毯顏色各一個) - 紙盒
----------	-------	---	---	----------------------------	--

第六節：以暴易愛

- 目標：1. 認識不同形式的戀愛暴力
2. 增加應對戀愛暴力情境的能力

小組階段	時間	內容	相關戀愛能力原素	目的	物資
熱身階段	5 分鐘	<u>熱身活動</u>		<ul style="list-style-type: none">- 提升組員投入程度及營造輕鬆氣氛	<ul style="list-style-type: none">- 附件一：建議熱身活動
預覽階段	10 分鐘	<u>Check-in</u> <ul style="list-style-type: none">- 帶領者邀請組員分享上一節的小組家課，藉此回顧上節小組內容- 帶領者提供風景圖 / 情緒卡 / 抽象圖予組員選擇，組員們選擇一張最能形容此時此刻 / 過去一星期自己的狀況的圖 / 卡- 組員們逐一利用圖 / 卡分享自己此時此刻 / 過去一星期的狀況- 簡介是次小組的活動及主題		<ul style="list-style-type: none">- 強化組員應用上一節學習所得於生活中- 增加組員互相交流機會，以增加組員之間凝聚力- 簡介是節小組之主題及活動概要	<ul style="list-style-type: none">- 可選取風景圖 / 情緒卡 / 抽象圖 / 任何類型的圖卡

<p>工作 環節</p>	<p>15 分鐘</p>	<p>戀愛有暴力? (一)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 播放【微電影】《事與願違：疑人勿戀》許靖韻 Angela Hui x 衛詩雅 Michelle Wai (0:00” – 6:40”) - 帶領者詢問組員於短片中有否會出現戀愛暴力行為？ <ul style="list-style-type: none"> - (a) 肢體暴力 (男主角推撞女主角；男主角腳踢倒地後的女主角) - (b) 若組員提及女主角偷看男主角手機，帶領者可先賣個關子，於播放《趣誌街訪》第 65 期：情侶應否 check 電話？短片再和組員討論 - 帶領者播放《趣誌街訪》第 65 期：情侶應否 check 電話？ (0:00” – 2:43”) - 小組討論 <ul style="list-style-type: none"> - (a) 討論檢查電話或社交媒體是否構成戀愛暴力？ - (b) 現實生活中是否出現上述情況？ - (c) 良好的親密關係是否仍需要個人空間？ - 帶領者詢問組員的看法 <ul style="list-style-type: none"> - (a) 和伴侶分手後將對方的惡行於討論區中發佈聲討是否構成戀愛暴力？ - (b) 如果分手後，你發現你的資料被發佈於網上，你會有何感受？ - (c) 如果分手後將對方的惡行於討論區中發佈聲討會帶來甚麼後果？ <p>訊息：</p> <p>帶領者簡介何為「戀愛暴力」（於戀愛關係中，其中一方利用不同形式的力量去控制對方做或停止某些行為）</p> <p>帶領者藉短片帶出在戀愛關係中，暴力的行為可以在不知不覺間出現，當中亦可能涉及「權力和操控」的目的。雖然身體虐待可以在身體上被看見傷痕，但沒有在身體上留傷痕的精神虐待也會對伴侶造成傷害和破壞彼此關係。</p>	<p>洞察力 I+ 相互關係 M+</p> <p>同理心 對戀愛暴力的認知 抗逆力</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 讓組員認識不同形式的戀愛暴力（肢體暴力和精神暴力） 	<ul style="list-style-type: none"> - 附件二： 建議網上短片資源 - Facebook Video: 【微電影】《事與願違：疑人勿戀》許靖韻 Angela Hui x 衛詩雅 Michelle Wai - Facebook Video: 《趣誌街訪》第 65 期：情侶應否 check 電話？
------------------	--------------	---	---	---	---

<p>工作 環節</p>	<p>15 分鐘</p>	<p>戀愛有暴力？(二) (建議二選一)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 組員們一男一女分成組，每個小組負責一節劇場場景的演出 - 每組會輪流演出，演出時其他組員會成為觀眾，而當演出至需要進行選擇時，演員會定格，並會邀請由其他組員嘗試代入演員並說出其心中的想法和感受，然後交由演員繼續演出，演出完成，帶領者詢問演員心中的想法和感受 - 帶領組員討論不同場景應對戀愛衝突暴力的有效求助方法。如果組員未有有效方法，帶領者可以提供例子予組員參考 <p>場景一：</p> <p>禁果真人 show (一)</p> <p>帶領者和組員們討論，了解不同選擇背後的原因及指出可能面對的後果</p> <p>訊息：</p> <p>「性」是每個人最私密的部份，每個人也有權保護自己及拒絕，我們也只會尊重對方的每一刻決定。不自願的性行為除對對方造成身心創傷外，更有機會觸犯法例</p> <p>場景二：</p> <p>禁果真人 show (二)</p> <p>帶領者和組員們討論，了解不同選擇背後的原因及指出可能面對的後果</p> <p>訊息：</p> <p>就算「被分手」是如何的不捨，都不可以用性暴力去要脅對方復合。要脅得來的關係並不是愛的表現。開展一段關係需要雙方同意，但每一個人都有權結束一段關係。暴力下的挽留只會令對方造成身心創傷外，更有機會觸犯法例</p>	<p>洞察力 I+ 相互關係 M+ 情緒調節 ER+</p> <p>同理心 自尊感 對戀愛暴力的 認知 抗逆力</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 讓組員認識不同形式的戀愛暴力 (性暴力) 	<ul style="list-style-type: none"> - 附件二十一：戀愛有暴力？(二) 劇場
<p>帶領者可按小組需要考慮加入額外環節</p>					

消化階段	10 分鐘	<p>Cue Card</p> <ul style="list-style-type: none"> - Facts: 今天的討論中，令你最深刻的是什麼？ - Feelings: 如果你是當中的男 / 女主角，你有什麼感受？ - Findings: 那些感覺會阻礙你求助，為什麼？ - Future: 如停止戀愛暴力，你會停止或開始做什麼？ 		<ul style="list-style-type: none"> - 讓組員整合學習所得的知識及態度，並計劃如何應用在生活中 	
總結階段	5 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> - 組員們選擇一張合適形容自己於今節小組經歷的迷你明信片，並分享一件本節內容深刻的事 / 學習 / 感受，並寫於迷你明信片上 - 組員們將迷你明信片的四邊用貼紙貼於「個人學習歷程日記」（戀愛護照）中，用以紀錄組員們於小組中持續的經驗和感受 <p>訊息： 戀愛關係有不同形式，但如果出現戀愛暴力，該戀愛關係其實已經變了質，要立即保護自己及找可信任的人求助，向戀愛暴力說不</p>		<ul style="list-style-type: none"> - 總結工作階段內容的重點 - 鞏固組員所學習 / 體驗所得 	<ul style="list-style-type: none"> - 迷你明信片 - 附件五： 「個人學習歷程日記」（戀愛護照）
消化階段		<p>小組家課</p> <ul style="list-style-type: none"> - 邀請組員嘗試於網上討論區搜尋有關戀愛暴力的帖子，並指出當中出現了甚麼的戀愛暴力行為，並記下於「個人學習歷程日記」（戀愛護照）中 		<ul style="list-style-type: none"> - 讓組員整合學習所得的知識、技巧及態度，並計劃如何應用在生活中 	<ul style="list-style-type: none"> - 附件五： 「個人學習歷程日記」（戀愛護照）

* 除以上程序表內小組活動，帶領者可就小組狀態決定是否進行額外環節

額外 環節	15 分鐘	<p>暴力的出路</p> <ul style="list-style-type: none"> - 討論問題一： 大部份人面對戀愛暴力時通常會選擇不尋求別人幫助，作為朋友的你，當你留意到身邊的朋友有什麼徵兆，令你懷疑他 / 她正遭受戀愛暴力對待？ - 討論問題二： 如果你身邊的朋友正遭受戀愛暴力對待，你會怎樣協助 / 陪伴他 / 她？ <p>訊息： 無論是自己或是身邊的朋友遭受戀人的戀愛暴力，請緊記：沒有一個人應份遭受暴力的對待，當刻選擇離開是需要一份很大的勇氣；而選擇繼續停留在暴力關係中亦不代表懦弱，只是有些東西是仍然值得留戀。無論離開暴力關係與否，請記緊找可信任的人聆聽自己的感受及需要，甚至可向專業人士求助，如果未能找到合適的聆聽者，可致電我們的熱線（芷若園 24 小時熱線：18281）</p>	洞察力 I+ 相互關係 M+	<ul style="list-style-type: none"> - 讓組員學習正面應對戀愛暴力的方法 	
額外 環節	15 分鐘	<p>暴力的出路</p> <ul style="list-style-type: none"> - 所有組員分成兩隊，每隊需要派出一位組員到帶領者面前取一張暴力卡，然後該組員以動作描述暴力卡上的字句（不可說話及發出聲響），讓其他組員能正確讀出暴力卡上的字句 - 帶領者簡介三種戀愛暴力的形式，並邀請兩隊組員將暴力卡上的行為與暴力形式作出配對 <p>訊息： 帶領者簡介何為「戀愛暴力」（於戀愛關係中，其中一方利用不同形式的力量：肢體、精神、性，去控制對方做或停止某些行為）於戀愛暴力中，除身體虐待可以在身體上被看見傷痕外，沒有在身體上留傷痕的精神虐待及性虐待也會在戀愛關係中出現而令人受傷。在戀愛關係中，暴力的行為可以在不知不覺間出現，無論當中有沒有動機，如出現暴力的行為也會對伴侶造成傷害和破壞彼此關係</p>	洞察力 I+ 對戀愛暴力的認知	<ul style="list-style-type: none"> - 讓組員認識不同形式的戀愛暴力 	<ul style="list-style-type: none"> - 附件二十二：暴力卡

第七節：離開以後

- 目標： 1. 認識分手可能引發的情緒
2. 學習以尊重及安全的技巧計劃分手

小組階段	時間	內容	相關戀愛能力原素	目的	物資
熱身階段	5 分鐘	<u>熱身活動</u>		<ul style="list-style-type: none"> - 提升組員投入程度及營造輕鬆氣氛 	<ul style="list-style-type: none"> - 附件一：建議熱身活動
預覽階段	10 分鐘	<u>Check-in</u> <ul style="list-style-type: none"> - 帶領者邀請組員分享上一節的小組家課，藉此回顧上節小組內容 - 帶領者提供風景圖 / 情緒卡 / 抽象圖予組員選擇，組員們選擇一張最能形容此時此刻 / 過去一星期自己的狀況的圖 / 卡 - 組員們逐一利用圖 / 卡分享自己此時此刻 / 過去一星期的狀況 - 簡介是次小組的活動及主題 		<ul style="list-style-type: none"> - 強化組員應用上一節學習所得於生活中 - 增加組員互相交流機會，以增加組員之間凝聚力 - 簡介是節小組之主題及活動概要 	<ul style="list-style-type: none"> - 可選取風景圖 / 情緒卡 / 抽象圖 / 任何類型的圖卡

<p>工作 環節</p>	<p>15 分鐘</p>	<p><u>失戀情緒有沒有</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 帶領者將情緒卡放置中央 - 組員從卡堆中找出三張最符合失戀時會面對情緒 - 組員們分享自己手上的卡及分享其面對該情緒的方法 - 帶領者讓組員二人一組 - 二人互相展示手上的情緒卡 - 對方手上出現自己沒有的卡則為自己預想不到但於失戀時出現的情緒 - 組員們分享該預想不到的情緒及分享面對該情緒的方法 <p>訊息： 失戀的確會帶來不同的負面情緒，正向面對才是破解失戀情緒的正確方法</p>	<p>洞察力 I+ 情緒調節 ER+</p> <p>同理心 自尊心 羞恥處理</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 讓組員認識分手可能引發的情緒 	<ul style="list-style-type: none"> - 附件二十三： 情緒卡
<p>工作 環節</p>	<p>10 分鐘</p>	<p><u>你配唔配分手？</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 配對 - 帶領者著組員舉出現時流傳的分手方法，請組員分辨配對出是屬於以下哪一種分手方法： <ul style="list-style-type: none"> - (a) 對自己安全； - (b) 對對方安全； - (c) 對雙方也安全 - 討論問題： 如果你的戀人是這樣對你，你會如何面對？ - 帶領者介紹分手地雷 沉默式分手、宣洩式分手、高調式分手和強迫式分手 - 討論問題： 你自己最不喜歡以下哪一種的分手方式？ <p>訊息： 是否適當的分手方式對雙方的個人情緒及戀愛經驗都有很深遠的影響</p>	<p>洞察力 I+ 相互關係 M+</p> <p>同理心 自尊心 羞恥處理 磋商技巧 抗逆力</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 讓組員學習以尊重及安全的技巧計劃分手 	<ul style="list-style-type: none"> - 附件二十四： 分手地雷

<p>工作 環節</p>	<p>15 分鐘</p>	<p>「分手達人」</p> <ul style="list-style-type: none"> - 帶領者播放短片：《今日問真啲》1/8 愛情斷捨離 (0:00” - 3:17”) - 討論問題： <ul style="list-style-type: none"> - (a) 分手「斷」了甚麼？(斷絕了關係、情感) 如果藕斷絲連會如何？ - (b) 分手「捨」了甚麼？(回憶、再捨不得都要分手) - (c) 分手「離」了甚麼？(離開是為了不再回來) <p>訊息：</p> <p>分手是一個失去 (Loss) 的過程，必然會出現不同的情緒反應。這些情緒反應的強烈程度是因人而異，只要我們學習去面對失去的情緒，不做一些傷害別人或傷害自己的行為，分手這個經歷是一定可以過渡的，甚至能成就更好的自己</p> <ul style="list-style-type: none"> - 帶領者介紹「STOP 安全分手計劃」 <ul style="list-style-type: none"> See — 張大眼睛，情人特質檢視 Think — 想好對策，安全分手演練 Organize — 謹慎安排，分手情境設計 Protect — 自我保護 (介紹相關資源) - 帶領者給予組員「失戀錦囊」(可建議組員收藏於銀包 / 日程簿) <p>訊息：</p> <p>情緒要出口：</p> <p>找一些合適方法去抒發壓抑住的情緒。例如：運動、大聲唱歌、看電影、找朋友聊天、去旅行、種花種草、大哭</p> <p>思考要正向：</p> <p>試練習正向思考，每天起床、睡前照鏡子告訴自己「我值得被愛」、「我會遇到懂我、愛我的人」也可以拿一張紙，寫下自己所擁有的優點，或是有哪些是自己引以為為的特質。你會發現，其實，「我真的很好呢！」</p>	<p>洞察力 I+ 相互關係 M+</p> <p>同理心 自尊心 羞恥處理 磋商技巧 抗逆力 寬恕 憤怒處理</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 讓組員學習以尊重及安全的技巧計劃分手 	<ul style="list-style-type: none"> - 附件二：建議網上短片資源 - Facebook Video: 《今日問真啲》1/8 愛情斷捨離 - 附件二十五：「STOP 安全分手計劃」 - 附件二十六：失戀錦囊
------------------	--------------	---	--	--	---

		<p>傷痛要人陪：</p> <p>盡量找到可以陪著自己的人，或許是朋友、家人、師長或社團聚會，找人一起吃飯、聊天、出遊、找社工聊天，透過互相討論和探索自我，解開內心中的結，讓自己能夠去面對因應失戀的挑戰</p> <p>要祝福、要放手：</p> <p>「分手快樂，祝你快樂。」尊重對方的選擇也是一種愛的模樣，放手與祝福，感謝對方這段時間的陪伴</p> <p>傷人傷己沒必要：</p> <p>失戀的時候難免有情緒起伏大的時刻，當快要被負面情緒淹沒，可能會失去理智做出衝動的行為，但傷人傷己並不能挽回已經逝去的感情，反而可能在事後會感到後悔和羞愧</p>			
帶領者可按小組需要考慮加入額外環節					
消化階段	10 分鐘	<p>Cue Card</p> <ul style="list-style-type: none"> - Facts: 剛才提及的分手計劃包括什麼？ - Feelings: 你認為最難接受的分手方法是那一種？你面對時有什麼感覺？ - Findings: 這個感覺如何影響你面對關係終結？ - Future: 你想做那些個人改變讓你可以安然面對分手？ 		<ul style="list-style-type: none"> - 活動後解說讓組員整合學習所獲得的經驗轉化並嘗試應用在生活當中 	
總結階段	5 分鐘	<ul style="list-style-type: none"> - 組員們選擇一張合適形容自己於今節小組經歷的迷你明信片，並分享一件本節內容深刻的事 / 學習 / 感受，並寫於迷你明信片上 - 組員們將迷你明信片的四邊用貼紙貼於「個人學習歷程日記」（戀愛護照）中，用以紀錄組員們於小組中持續的經驗和感受 <p>訊息：</p> <p>一段關係有開始亦會有終結，分手的經歷總伴隨著起伏的情緒，以尊重及安全的技巧去處理分手才能讓大家順利渡過，成長及成就更好的自己</p>		<ul style="list-style-type: none"> - 總結工作階段內容的重點 - 鞏固組員所學習 / 體驗所得 	<ul style="list-style-type: none"> - 迷你明信片 - 附件五：「個人學習歷程日記」（戀愛護照）

消化階段		<p>小組家課</p> <ul style="list-style-type: none"> - 邀請組員聆聽歌曲，鍾舒漫——給自己的信，並設計分手後十件要做的事，並記下於「個人學習歷程日記」（戀愛護照）中 		<ul style="list-style-type: none"> - 讓組員整合學習所得的知識、技巧及態度，並計劃如何應用在生活中 	
------	--	---	--	--	--

* 除以上程序表內小組活動，帶領者可就小組狀態決定是否進行額外環節

額外環節	30 分鐘	<p>為何再見不是朋友</p> <ul style="list-style-type: none"> - 帶領者播放短片：17/4《今日問真啲》為何再見不是朋友？（0:00” – 2:54”） - 討論問題一： 組員們覺得分手後能和前度成為朋友嗎？為甚麼？ - 帶領者向組員傳閱分手剪報： <p>訊息： 透過三則新聞，讓學生知道這些劇情不只是在電影，而是真實發生，從而帶出「你點樣分手，絕對影響到你自己和別人」</p>	<p>洞察力 I+ 相互關係 M+</p> <p>羞恥處理 磋商技巧 抗逆力 寬恕 憤怒處理</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 讓組員認識分手可能引發的情緒 	<ul style="list-style-type: none"> - 附件二：建議網上短片資源 - Facebook Video: 17/4《今日問真啲》為何再見不是朋友？ - 附件二十七：分手剪報
------	-------	---	--	--	--

第八節：活出真愛

- 目標： 1. 總結戀愛歷程
2. 掌握建立健康的親密關係是需要認識自己及愛自己

小組階段	時間	內容	相關戀愛能力原素	目的	物資
熱身階段	5 分鐘	<u>熱身活動</u>		<ul style="list-style-type: none">- 提升組員投入程度及營造輕鬆氣氛	<ul style="list-style-type: none">- 附件一：建議熱身活動
預覽階段	10 分鐘	<u>Check-in</u> <ul style="list-style-type: none">- 帶領者邀請組員分享上一節的小組家課，藉此回顧上節小組內容- 帶領者提供風景圖 / 情緒卡 / 抽象圖予組員選擇，組員們選擇一張最能形容此時此刻 / 過去一星期自己的狀況的圖 / 卡- 組員們逐一利用圖 / 卡分享自己此時此刻 / 過去一星期的狀況- 簡介是次小組的活動及主題		<ul style="list-style-type: none">- 強化組員應用上一節學習所得於生活中- 增加組員互相交流機會，以增加組員之間凝聚力- 簡介是節小組之主題及活動概要	<ul style="list-style-type: none">- 可選取風景圖 / 情緒卡 / 抽象圖 / 任何類型的圖卡

工作 環節	20 分鐘	<p>給自己的情書</p> <ul style="list-style-type: none"> - 每位組員獲發一張紙和筆，帶領者邀請其寫一封給自己的情書 - 情書內容建議：為正處於戀愛困難的自己打氣加油，詳細內容由組員自由發揮 - 帶領者於小組完結後回信予組員 	<p>洞察力 I+</p> <p>自尊心 羞恥處理 抗逆力 寬恕 憤怒處理</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 讓組員掌握建立健康的親密關係是需要認識自己及愛自己 	<ul style="list-style-type: none"> - 紙和筆
工作 環節	10 分鐘	<p>給自己的情歌</p> <ul style="list-style-type: none"> - 帶領者提供一個透明文件夾予組員，並提供一堆內容為正面積極的歌詞貼紙（帶領者亦可考慮以其他小禮物代替）予組員選擇，組員可選取五張貼紙貼上其文件夾內 - 帶領者邀請組員分享自己的歌詞貼紙 	<p>洞察力 I+</p> <p>自尊心 羞恥處理 抗逆力 寬恕 憤怒處理</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 讓組員掌握建立健康的親密關係是需要認識自己及愛自己 	<ul style="list-style-type: none"> - 手寫歌詞貼紙 / 其他小禮物
消化 階段	10 分鐘	<p>Cue Card</p> <ul style="list-style-type: none"> - Facts: 整個戀愛的歷程包括哪些重點？ - Feelings: 當你完成整個八節的戀愛歷程後，你自己有什麼感覺？ - Findings: 這個感覺如何影響你面對現時 / 未來的戀愛經歷？ - Future: 你想做那些個人改變去達至更健康的戀愛關係？ 		<ul style="list-style-type: none"> - 鼓勵組員討論如何將戀愛歷程中學到的知識、技巧及態度，並計劃如何應用在生活中 	
總結 階段	5 分鐘	<p>總結及大合照，帶領者總結整個小組：</p> <ul style="list-style-type: none"> - 恭喜大家完成整個小組旅程，相信大家於這趟旅程學習到從自己和對方的角度去思考 and 明白在戀愛關係中的恰當選擇、學習到關顧自己和對方的需要以及學習到在面對戀愛衝突及結束戀愛關係時仍有效管理情緒。希望大家從此掌握戀愛能力，學習到互相尊重和體諒的價值觀及技巧，並建立健康的戀愛關係 - 邀請組員聆聽歌曲，陳奕迅——落花流水，並將對整個小組旅程的感覺記下於「個人學習歷程日記」（戀愛護照）中 - 評估小組成效，填寫活動評估問卷 		<ul style="list-style-type: none"> - 評估小組成效 - 搜集組員對小組內容的意見 	<ul style="list-style-type: none"> - 附件五： 「個人學習歷程日記」（戀愛護照） - 活動評估問卷

附件一：建議熱身活動

時間	內容	物資
5-10 分鐘 (依情況決定)	<p>扑傻瓜</p> <p>普通版</p> <ul style="list-style-type: none"> - 組員圍圈坐好，並逐一向全組介紹自己名字 - 邀請一位組員 / 帶領者手持紙卷作打手 - 遊戲開始時，打手需站於圈中心，叫出其中一位組員名字後，盡快用紙卷輕打該組員，而該組員需於被打手打中前叫出另一組員名字 - 如該組員於被打手打中前叫出另一組員名字，打手需轉移目標並繼續遊戲 - 如該組員於叫出另一組員名字前被打手打中，該組員則會成為打手並重新開始遊戲 <p>規則：</p> <p>不可立即重覆叫上一位被叫組員的名字，以避免不斷重覆使一位組員成為目標</p> <p>不可叫自己左右手邊組員的名字</p> <p>進階版 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - 組員需設計一個屬於自己的動作 - 於遊戲中，叫出另一組員名字時需同時做出屬於該組員的動作 <p>進階版 2 (組員人數超過十人時效果較好)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 組員們二人一組，並圍一外圈和一內圈 - 內圈的組員會成為打手的目標，外圈的組員需於內圈的組員被打中前叫出另一內圈組員名字 - 如內圈組員被打中，內圈組員會成為打手，外圈組員會成為內圈組員，而打手會成為外圈組員 	<ul style="list-style-type: none"> - 紙卷一條

時間	內容	物資
5-10 分鐘 (依情況決定)	<p>啤牌心臟病</p> <ul style="list-style-type: none"> - 將 52 張牌按人數平分，組員拿到牌後不得看自己的牌，將牌背朝上放在自己前面 - 組員輪流出牌，一人一張，出牌者放牌時口中要同時唸數字（照順序 1、2、3...13），若發出的牌數字與口中唸出的數字相同時，則大家要將右手掌壓於牌上方 - 最慢的人（也就是手放在最上面的人），則要將已發出的牌全數拿走。 - 如有組員「誤拍」，則同樣要將所有的牌收回，並由那組員重新開始出牌，如果喊的數字和牌的數字不同就繼續 - 52 張牌發完後，看最後誰的牌張數多則算輸了一局，並由其洗牌、派牌，及成為下一局的第一位出牌人 	<ul style="list-style-type: none"> - 大啤牌一盒
5-10 分鐘 (依情況決定)	<p>女神偷了小兵的心</p> <ul style="list-style-type: none"> - 組員先學習四拍節奏 (1. 雙手拍大牌; 2. 拍手; 3. 左手指撻一下; 4. 右手指撻一下); - 全組按節奏做動作，在八拍內說完口訣 - 帶領者說：「XX 偷了小兵的心呀？」 XX：「唔係我！」 全組緊接著說：「係邊個？」 XX 說「YY 偷了小兵的心呀？」 - 按以上叫法，重複以上的程序 - (XX、YY 是組員於小組內的稱呼) 	
5-10 分鐘 (依情況決定)	<p>啤嘢嘩</p> <ul style="list-style-type: none"> - 組員圍圈坐，其中一人為槍手 - 槍手以手槍手勢指向其他組員，並可選擇叫出「呬」/「嘸」 - 槍手叫「呬」時，其他組員不用給予反應，而槍手可繼續叫「呬」/「嘸」 - 直到槍手叫「嘸」時，被槍手以手槍手勢指向的組員不能給予反應，但該組員左右兩旁的組員需立即舉高雙手並叫「嘩」 (如槍手坐於該組員左右兩旁時亦需舉高雙手並叫「嘩」) - 做錯反應 / 沒有作出應有反應的組員為輸家 - 若所有組員做對反應，被槍手以手槍手勢指向的組員則成為槍手，並繼續遊戲 - 若槍手的手槍手勢指向天，所有組員（包括槍手）舉高雙手並叫「嘩」，然後槍手繼續叫「呬」/「嘸」 - 若槍手的手槍手勢指向地，所有組員（包括槍手）不用給予反應，然後槍手繼續叫「呬」/「嘸」 	

時間	內容	物資
5-10 分鐘 (依情況決定)	<p><u>越傳越愛</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 組員圍圈坐 - 組員不能用手，只能用腳傳物品，包括：水樽、汽球等等 - 傳送過程中，物品不能著地，如果著地需要重新傳送，直至完成一圈 	<ul style="list-style-type: none"> - 水樽一個 - 汽球一個
5-10 分鐘 (依情況決定)	<p><u>霹靂啪喇</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 每位組員腳綁上一個汽球 - 組員需要保護自己的汽球之餘同時要踏破其他組員的汽球 - 如汽球被踩破後，該組員需要靠邊站直至結束遊戲 - 直至剩下最後一位組員能保護自己的汽球的組員為之勝出 	<ul style="list-style-type: none"> - 汽球 (視乎人數) - 橡筋 (視乎人數)

時間	內容	物資
5-10 分鐘 (依情況決定)	<p><u>Triple Tag</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 每位組員分別有三次機會 - 當被其他組員用手觸碰後會扣除一次機會，及需要選擇一隻放在膊頭 - 如組員的手觸碰到另一組員的手，雙方的攻擊會無效化 - 當被觸碰兩次後，即雙手放在膊頭時，該組員只能回避，不能作出攻擊 - 當被觸碰三次後即需退出活動 - 直至最後生還者為之勝利 	
5-10 分鐘 (依情況決定)	<p><u>搶尾</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 組員將色帶放入褲子內 / 裙外 (用人魚夾夾著)，當做尾巴並露出於臀部下 - 開始後，組員用手搶其他組員背後的尾巴，並且以閃避保護自己尾巴 - 拿下最多尾巴的組員為勝 - (不可用手壓住自己的尾巴不放) - (不可用手推開對方，只可躲、閃、跑。) 	<ul style="list-style-type: none"> - 色帶 (視乎人數) - 人魚夾 (視乎人數)

附件二：建議網上短片資源

(由於網上短片日新月異，帶領者可按短片的內容找相關的短片代替)

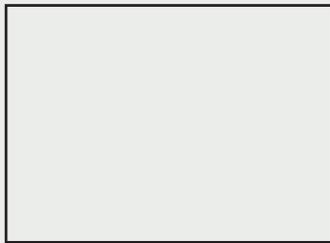
每節小組內容	內容
第一節	<p><u>13/2《今日問真啲》係你哋心目中，到底咩係愛？</u> (YouTube Video)</p> <ul style="list-style-type: none">- 內容簡介：街訪不同年齡人士對愛情的看法 https://youtu.be/YzRQCU-q3EA¹ <p><u>YouTube Video:「三分鐘概念」動畫視像片段系列：(2) 愛情三角理論</u> (YouTube Video)</p> <ul style="list-style-type: none">- 內容簡介：愛情三角理論介紹：親密、激情和承諾 https://www.youtube.com/watch?v=yw_g_IZEJV8²
第二節	<p><u>你的愛情風格是哪一種</u> (Facebook Video)</p> <ul style="list-style-type: none">- 內容簡介：愛情風格介紹及建議：友伴型（陪伴之愛）、浪漫型（浪漫之愛）、狂熱型（自私之愛）、奉獻型（無私之愛）、現實型（現實之愛）和遊戲型（情慾之愛）- https://zh-hk.facebook.com/youthshowbar/videos/1569065923190335/³ <p><u>你是外貌協會嗎？</u> (YouTube Video)</p> <ul style="list-style-type: none">- 內容簡介：街訪不同年青人選擇對象時會否先考慮對方的外貌 https://www.youtube.com/watch?v=t0HWLFoGMf4⁴ <p><u>【街訪零距離】擇偶條件二揀一 港女篇</u> (Yahoo TV Video)</p> <ul style="list-style-type: none">- 內容簡介：街訪不同女性年青人的擇偶條件 https://bit.ly/3izcQTx⁵

每節小組內容	內容
第二節	<p><u>【街訪零距離】擇偶條件二揀一 港男篇</u> (Yahoo TV Video)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 內容簡介：街訪不同男性年青人的擇偶條件 https://bit.ly/2VJMPa8⁶
第三節	<p><u>快樂從心開始：安全感</u> (YouTube Video)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 內容簡介：安全感 (依附關係) 的介紹及建議：安全依附、焦慮依附、逃避依附和排斥依附 https://www.youtube.com/watch?v=nu909VaG8xc&t=506s⁷
第四節	<p><u>女友生氣觀察日記</u> (YouTube Video)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 內容簡介：情侶間經常出現的溝通盲點：講唔清楚 (言語)、假設對方係你肚裏面既蟲 (言語) 和忽略閱讀對方的身體語言 (非言語) https://www.youtube.com/watch?v=RpulV7y7QC0⁸ <p><u>女友心慌慌</u> (YouTube Video)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 內容簡介：情侶間因為失效的溝通 (欠缺面對和向對方說出自己的感受和需要) 而導致擔心和猜疑 https://www.youtube.com/watch?v=ToZpp4l1gs4⁹
第五節	<p><u>如果…我男朋友係死港女</u> (Facebook Video)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 內容簡介：情侶間相處中，男朋友卻有著港女 (王子) 性格會發生的趣事 https://www.facebook.com/onecoolonline/videos/361963210894179/?v=361963210894179¹⁰ <p><u>送女友回家的對話</u> (YouTube Video)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 內容簡介：情侶間相處中，男朋友似乎有著約定俗成需要送女朋友回家的性別角色期望 https://bit.ly/2BESjMz¹¹

每節小組內容	內容
第六節	<p><u>【微電影】《事與願違：疑人勿戀》許靖韻 Angela Hui x 衛詩雅 Michelle Wai</u> (Yahoo TV Video)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 內容簡介：情侶間相處出現肢體暴力（推撞、腳踢）和精神暴力（偷看對方手機） https://www.youtube.com/watch?v=dCaMA0YjsI¹² <p><u>《趣誌街訪》第 65 期：情侶應否 check 電話？</u> (Facebook Video)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 內容簡介：街訪不同年青人對檢查伴侶手機和被要求檢查手機的看法 https://www.facebook.com/cheersuptv/videos/2246816075639897/¹³
第七節	<p><u>17/4《今日問真啲》為何再見不是朋友？</u> (Facebook Video)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 內容簡介：街訪不同年青人會否願意和前度分手後成為朋友 https://www.facebook.com/watch/?v=1567172106743764¹⁴ <p><u>《今日問真啲》1/8 愛情斷捨離</u> (Facebook Video)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 內容簡介：街訪不同年青人的分手經歷 https://www.facebook.com/tvmosthk/videos/1938607736387554/¹⁵

- 
- ¹ (2018, February 28) . Retrieved November 19, 2019, from <https://youtu.be/YzRQCU-q3EA>.
- ² (2019, March 4) . Retrieved March 27, 2020, from https://www.youtube.com/watch?v=yw_g_IZEJV8.
- ³ (2018, February 14) . Retrieved November 19, 2019, from <https://zh-hk.facebook.com/youthshowbar/videos/1569065923190335/>.
- ⁴ (2018, April 7) . Retrieved November 19, 2019, from <https://www.youtube.com/watch?v=t0HWLFoGMf4>.
- ⁵ (n.d.) . Retrieved November 19, 2019, from <https://bit.ly/3izcQTx>.
- ⁶ (n.d.) . Retrieved November 19, 2019, from <https://bit.ly/2VJMPa8>.
- ⁷ (2016, May 23) . Retrieved November 19, 2019, from <https://www.youtube.com/watch?v=nu909VaG8xc&t=506s>.
- ⁸ (2018, March 19) . Retrieved November 19, 2019, from <https://www.youtube.com/watch?v=RpuLV7y7QC0>.
- ⁹ (2016, July 25) . Retrieved November 19, 2019, from <https://www.youtube.com/watch?v=ToZpp4l1gs4>.
- ¹⁰ (2017, November 28) . Retrieved November 19, 2019, from <https://www.facebook.com/onecoolonline/videos/361963210894179/?v=361963210894179>.
- ¹¹ (2017, February 17) . Retrieved November 19, 2019, <https://bit.ly/2BESjMz>.
- ¹² (2018, October 12) . Retrieved November 19, 2019, from <https://www.youtube.com/watch?v=dCaMA0YiJsl>.
- ¹³ (2018, December 14) . Retrieved November 19, 2019, from <https://www.facebook.com/cheersuptv/videos/2246816075639897/>.
- ¹⁴ (2018, April 17) . Retrieved November 19, 2019, from <https://www.facebook.com/watch/?v=1567172106743764>.
- ¹⁵ (2018, August 1) . Retrieved November 19, 2019, from <https://www.facebook.com/tvmosthk/videos/1938607736387554/>.

附件三：登機證

BOARDING PASS		PASSENGER RECEIPT 1 OF 1	
Name: _____		Name: _____	
Flight Date/ _____	Boarding Gate/ _____		
Arrival Time/ _____			Departure Date: _____
From	To		Location: _____
<i>Single</i>		<i>In Relationship</i>	
			HAVE A NICE TRIP!

下載 PDF 版本

附件四：愛情元素的具體行為¹⁶

聊天	了解對方	傾聽、同理心	分享彼此心情
關心他（她）生活情況	為他（她）設想	在對方有困難時，安慰他（她）	關心他（她）的家庭
討他（她）歡心	有滿足感	相互扶持	分享自己的時間、財物
替對方著想，尊重，支持，了解	關係的重視	鼓勵	令對方的幸福
深情凝視	靠近	身體接觸	親吻
性行為	外表與吸引力	有觸電的感覺	心有所屬
患難與共	規劃未來	訂婚	結婚
生育	忠誠	永不背棄對方	

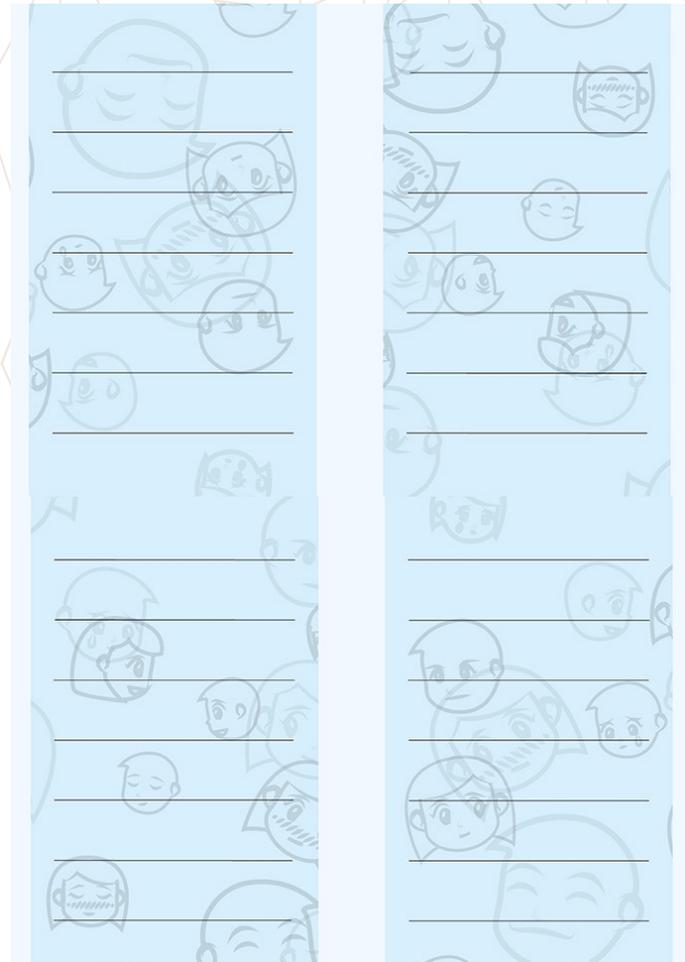
¹⁶ 李爾丹．（2011）．三角形的愛情理論 北商校刊（7th ed., Vol. 74）．台灣．

親密的具體行為	激情的具體行為	承諾的具體行為
<ul style="list-style-type: none"> - 聊天 - 了解對方 - 傾聽、同理心 - 分享彼此心情 - 關心他(她)生活情況 - 為他(她)設想 - 在對方有困難時, 安慰他(她) - 關心他(她)的家庭 - 討他(她)歡心 - 有滿足感 - 相互扶持 - 分享自己的時間、財物 - 替對方著想, 尊重, 支持, 了解 - 關係的重視 - 鼓勵 - 令對方的幸福 	<ul style="list-style-type: none"> - 深情凝視 - 靠近 - 身體接觸 - 親吻 - 性行為 - 外表與吸引力 - 有觸電的感覺 	<ul style="list-style-type: none"> - 心有所屬 - 患難與共 - 規劃未來 - 訂婚 - 結婚 - 生育 - 忠誠 - 永不背棄對方

附件五：「個人學習歷程日記」（戀愛護照）



封底及封面



內頁

下載 PDF 版本

附件六：圖片比喻愛情



點擊圖片下載高清版本

附件七：愛情類型心理測驗 (John A. Lee's Six Love Styles test) ¹⁷

你了解自己的愛情觀嗎？你知道自己所屬的愛情類型嗎？這份問卷可以協助你分辨自己的情感類型，請依過去或現在的戀愛經驗，針對以下 30 項敘述句，勾選出與你情況相符的答案

項目	總是 (4分)	常常 (3分)	很少 (2分)	沒有 (1分)
- 1. 隨著相處時間愈來愈長，兩人的 " 愛情 " 自然的發生了。				
- 2. 第一次見面時，他 (她) 的外表便強烈地吸引我。				
- 3. 我會想獨自擁有對方，並常因嫉妒而生氣。				
- 4. 只要他 (她) 喜歡，再多的辛苦或委屈，我也願意承受。				
- 5. 我覺得兩人條件越相近，婚後幸福的程度會越高。				
- 6. 我喜歡戀愛，但不喜歡被約束。				
- 7. 我覺得彼此要有足夠的了解和信賴，才能愛得長久。				
- 8. 愛是一種強烈而無法控制的情緒。				
- 9. 一旦陷入情網，我會渴望天天見到對方。				
- 10. 我相信真誠的、不求回報的付出，一定會感動對方。				
- 11. 生活是很實際的，所以沒有麵包的愛情不會快樂。				
- 12. 當情人不在時，會很快愛上周圍的其他對象。				

項目	總是 (4分)	常常 (3分)	很少 (2分)	沒有 (1分)
- 13. 我能與情人坦誠討論自己的感受。				
- 14. 我會為對方的一言一行神魂顛倒，如癡如醉。				
- 15. 我很想控制愛情的發展，但總是失敗。				
- 16. 只要他(她)覺得幸福快樂，就算離我而去，也可以接受。				
- 17. 我會與所愛的人一起計劃未來。				
- 18. 真愛不太容易發生，過於專注的愛情常伴隨著傷害。				
- 19. 就算和情人分手，我仍然可以維持朋友的關係。				
- 20. 愛情是生活中最重要的一部份。				
- 21. 常常需要他(她)對我表示更多的愛與肯定。				
- 22. 戀愛時我會奉獻出自己的全部。				
- 23. 我會分析彼此的愛情關係，並常在心中衡量它的份量。				
- 24. 當愛情新鮮感消失時，便要尋求新的刺激。				

項目	總是 (4分)	常常 (3分)	很少 (2分)	沒有 (1分)
- 25. 當兩人意見不同時，也能彼此支持，並尊重對方發展自我的權利。				
- 26. 與情人身體或感官上的接觸，對我十分重要。				
- 27. 我無法想像沒有對方的日子怎麼過。				
- 28. 戀愛時我不會介意對方的所作所為，反正我就是愛他。				
- 29. 我覺得戀愛或結婚的目的，是為了成就個人更大的幸福。				
- 30. 我可以很容易的控制與對方見面的次數。				

計分方法：

以上 30 題共分成六組，

第一組 1、7、13、19、25 題是屬陪伴之愛

第二組 2、8、14、20、26 題是屬浪漫之愛

第三組 3、9、15、21、27 題是屬自私之愛

第四組 4、10、16、22、28 題是屬無私之愛

第五組 5、11、17、23、29 題是屬現實之愛

第六組 6、12、18、24、30 題是屬情慾之愛

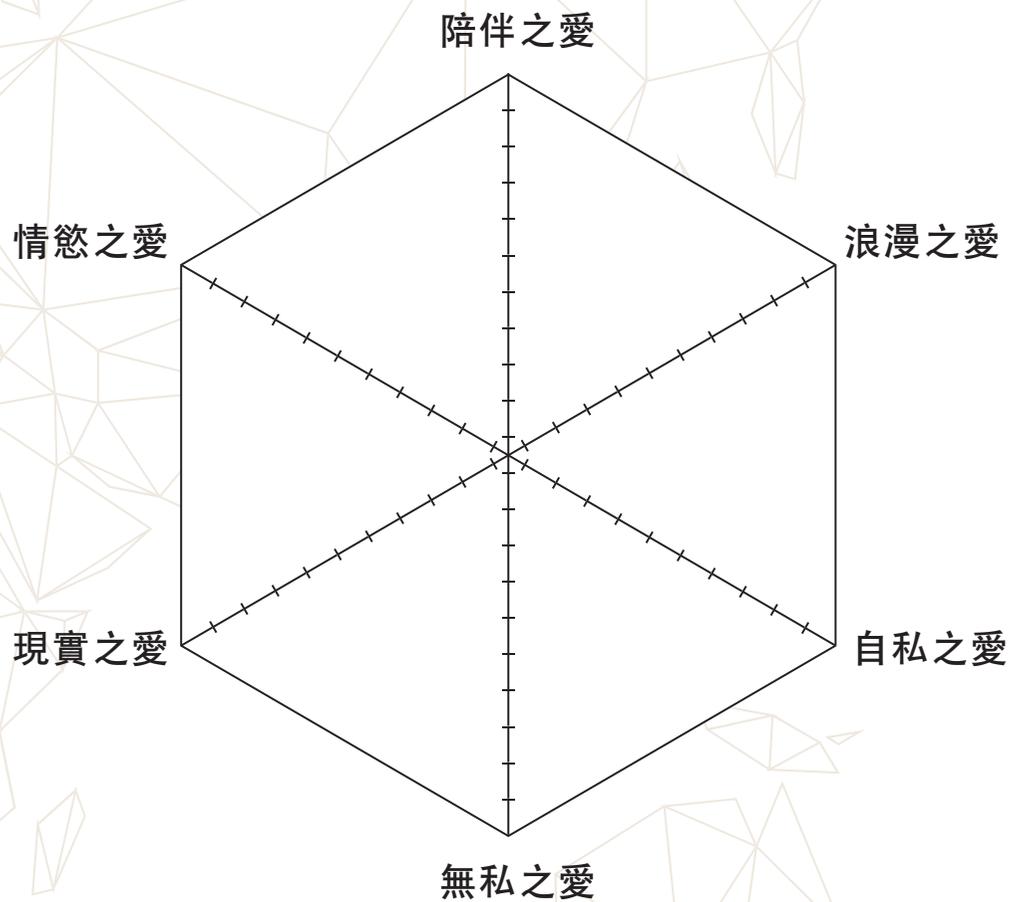
將每一組 (5 題) 的總分計算出來，每組的滿分皆是 20 分，若該組得分在 20~16 分之間，屬該類愛情之典型 (主型)；得分在 15~11 分之間者，屬傾向該類型 (副型)；10 以下者，類型特質不明顯，較不具參考性。

附註一：一個人可能同時擁有兩個以上的特質

附註二：若你無法全然分辨你的類型，可就上述 30 題在挑出你狀況最接近的 10 題，並進一步分析。

¹⁷ eating0401 (eating0401). (2016, February 21). 「愛情類型」趣味心理測驗. Retrieved from <https://blog.xuite.net/eating0401/twblog/158430860-「愛情類型」趣味心理測驗>.

附件八：愛情風格圖表



每個刻度單位為 2

下載 PDF 版本



點擊或掃描 QR-CODE
可使用即時網上測驗

附件九：愛情風格解說 (John A. Lee's Six Love Styles test)¹⁹

各種愛情形態類型特質

陪伴之愛：友伴型 (平實但較穩定)

友誼式的愛情，是一種細水長流式的愛情風格。愛的火花常是因為兩人長久認識，有共同嗜好興趣，以及相當好的友誼基礎，彼此強調關懷、接納與體諒。在互動中慢慢發展出感情，因此也是一種煮開水式的愛情。

浪漫之愛：熱烈型 (不實際但美麗)

浪漫式的愛情，以「一見鍾情」為代表，要求感官的唯美、講究浪漫、以及靈肉合一的激情。兩人會有很強的情緒經驗，追求羅曼蒂克的氣氛，隨時需要擁有對方，知道對方所有的事。

情慾之愛：遊戲型 (不負責但充滿樂趣)

遊戲式的愛情，是一種屬於遊戲人間的愛情風格，強調兩人相處時當下的快樂 (尤指性)，在感情上不重視忠誠與承諾，藉此增加神秘感及吸引力，也常有玩弄或利用對方的行為。喜歡和不同的人交往，希望擁有自在的戀愛，當新鮮感消失時，會想要尋求新的戀情。

無私之愛：無私型 (感動，卻易喪失自我)

利他的愛情，強調「你的幸福就是我的快樂」，是一種無條件的付出、關懷、接納、奉獻的愛，完全以對方為主，不求任何的回報，甚至不惜犧牲自己。但此種愛情卻容易造成對方的心理負擔。

現實之愛：計劃型 (理性但較功利)

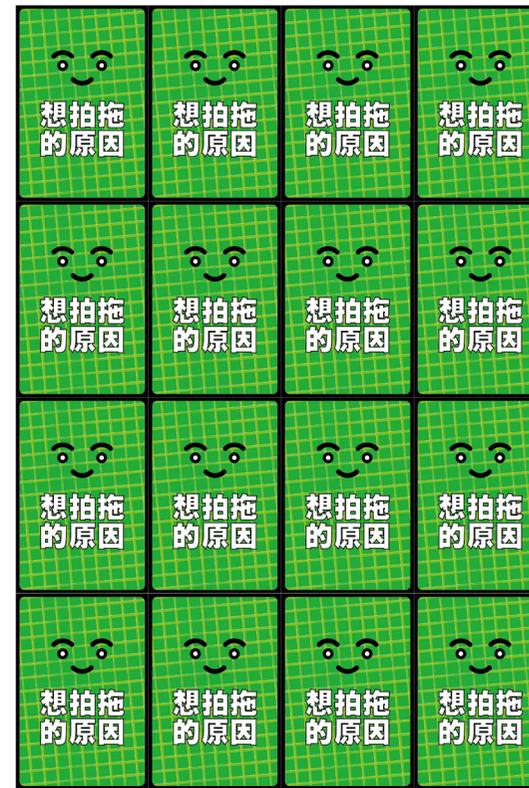
實用式的愛情，追求滿足而不是刺激，講究實際、謹慎和理智，持此類愛情觀的人在選擇對象時會有如選購商品，精打細算，對方必須符合自己心中的愛情標準或能配合未來計畫，以及滿足人生發展的需要。

自私之愛：依附型 (被重視，但有壓力)

佔有式的愛情，這一類人在感情表達上充滿矛盾且較易傾向極端，佔有慾強，但又缺乏安全感，有強烈的依賴需求，卻又怕遭受傷害，時時擔心對方不夠真心、深情。

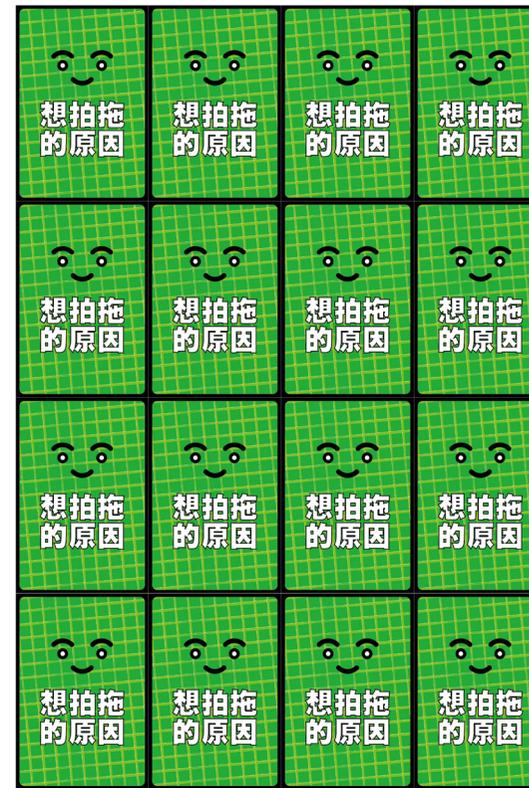
¹⁹ eating0401 (eating0401). (2016, February 21). 「愛情類型」趣味心理測驗. Retrieved from <https://blog.xuite.net/eating0401/twblog/158430860>-「愛情類型」趣味心理測驗.

附件十：戀愛期望卡



A 系列

下載 PDF 版本



B 系列

下載 PDF 版本



C 系列

下載 PDF 版本



D 系列

下載 PDF 版本

附件十一：依附量表（成人版）¹⁹

以下題目的回答，請針對每一題項所敘述的事情，以你自己在一般人際關係中的實際情形，加以圈選。

項目	非常不符合	相當不符合	不太符合	還算符合	相當符合	非常符合
- 1. 和別人親近會讓我覺得不舒服	1	2	3	4	5	6
- 2. 我發現自己很容易和別人親近	1	2	3	4	5	6
- 3. 即使沒有任何親近的情感關係我仍過得很自在	1	2	3	4	5	6
- 4. 我想要情感上的親密關係，但卻很難完全信賴別人	1	2	3	4	5	6
- 5. 對我來說，獨立和自給自足的感覺是非常重要的	1	2	3	4	5	6
- 6. 我擔心如果和別人太親近會容易受到傷害	1	2	3	4	5	6
- 7. 我會擔心別人並不那麼想跟我在一起	1	2	3	4	5	6
- 8. 我不喜歡依賴別人	1	2	3	4	5	6
- 9. 我會擔心別人不如我看重他們那樣的看重我	1	2	3	4	5	6
- 10. 我不會擔心自己孤單一人	1	2	3	4	5	6
- 11. 當別人太親近我時，會讓我感覺不自在	1	2	3	4	5	6
- 12. 我會擔心別人並不真正喜歡我	1	2	3	4	5	6

項目	非常不符合	相當不符合	不太符合	還算符合	相當符合	非常符合
- 13. 我很少擔心別人不接納我	1	2	3	4	5	6
- 14. 我寧可和別人保持距離以避免失望	1	2	3	4	5	6
- 15. 當別人想要和我更親近時，我會感到不安焦慮	1	2	3	4	5	6
- 16. 我對自己不滿意	1	2	3	4	5	6
- 17. 通常我寧可自己一個人比較自由	1	2	3	4	5	6
- 18. 我發現自己一直在尋求別人的接納並藉以肯定自己	1	2	3	4	5	6
- 19. 我發現自己一直在尋求別人的接納並藉以肯定自己	1	2	3	4	5	6
- 20. 我時常太過於在乎別人對我的看法	1	2	3	4	5	6
- 21. 我可以很自在的讓別人依賴我	1	2	3	4	5	6
- 22. 一個人的生活就可以過得很好了	1	2	3	4	5	6
- 23. 即使別人不欣賞我，我仍然能肯定自己的價值	1	2	3	4	5	6
- 24. 當我需要朋友的時候，總會找得到人的	1	2	3	4	5	6

¹⁹ 王慶福, 林幸台, & 張德榮. (1997). 人際依附風格、性別角色取向與人際親密能力之評量. 中國測驗學會測驗年刊...

計分方法：

將量表的各題得分填入下列空格中：
(意即第 13 題和 16 題為反向題)

(反向記分時可以用減的再加 7 這樣 1 變成 6; 2 → 5 3 → 4 4 → 3 5 → 2 6 → 1)

題號 1. 4. 6. 11. 14. 15.
得分 + + + + + = (逃避依附量尺得分) C

題號 2. 16. 19. 21. 23. 24.
得分 - + + + + + 7 = (安全依附量尺得分) A

題號 3. 5. 8. 10. 17. 22.
得分 + + + + + = (排除依附量尺得分) D

題號 7. 9. 12. 13. 18. 20.
得分 + + - + + + 7 = (焦慮依附量尺得分) B

解釋

- A. 安全依附：一般人得分大約在 19 至 28 分之間。得分愈高者能接納自己而有安全感，能自在的和別人相互親近。
- B. 焦慮依附：一般人得分大約在 19 至 29 分之間。得分愈高者擔心別人不喜歡自己，很在乎別人對自己的看法。
- C. 逃避依附：一般人得分大約在 15 至 25 分之間。得分愈高者會逃避和別人的親近，以免除不自在的感覺或避免受傷害。
- D. 排除依附：一般人得分大約在 19 至 29 分之間。得分愈高者傾向於比較喜歡一個人自由自在或自給自足的生活。

點擊或掃描 QR-CODE
可使用即時網上測驗



附件十二：角色扮演對白卡

A 型（安全依附）：

對自己和別人都有較正向的看法，一方面覺得自己是有價值的、值得被愛的，另一方面也認為別人是善意的，可信賴的。這類型的人較能接納自己而有安全感，能自在的和別人相互親近，同時也能保有個人自主性

對親密關係感到自在，對自己或他人有較正向的看法，覺得自己是有價值的、有愛人的能力，同時認為他人會接納自己，有好的回應，維持親密關係的同時也能保有個人自主性

雕塑：A 和 B 各自擁有一個相同大小而且內裏空間充足的繩圈並站在各自的圈內，圈內空間代表著自己的自我價值，在這個圈內扮演角色的組員可以隨意走動。另帶領者給予雙方一條繩，A 和 B 各握著繩的一端，代表大家的連繫，雙方握繩輕鬆而自在

- 於完成對白後，帶領者著 A 和 B 暫時留在原地，並詢問在場組員：那位角色扮演的演員是屬於安全依附？（A 和 B 均是安全依附）
- 帶領者詢問角色扮演的演員於繩圈內的感覺如何？（繩圈內的空間充足→充足的自我價值→安全依附的特質）
- 帶領者詢問角色扮演的演員握繩的感覺如何？（握繩端的輕鬆自在→對親密關係的充足信任→安全依附的特質）

對白：

A: 黎緊星期日我地咪打算去旺角行下街既，但甘啱我班 friend 得果日先夾到齊人出去唱 K 呀慶生呀…

B: 甘呀，不如下星期先去旺角囉

A: 你會唔會想一齊去？因為 Mary（前女友）都會去…

B: 你地成大班圍內 friend 去？

A: 係呀

B: 咁你地成大班 friend 玩會盡慶 D，我唔 join 啦，我搵班姊妹行下街先

A: 不如我地到時如果夾到時間就一齊食糖水啦。

B: 好丫

B 型（焦慮依附）：

對自己的看法較負向，傾向認為自己是比較沒價值的、不可愛的；而對別人則為較正向的評價。會不斷的尋求他人的接納和肯定，擔心別人不喜歡自己，很在乎別人對自己的看法

對自己沒信心、覺得自己沒價值、不可愛，對他人則為正向的評價，過度依賴親密關係。此依附風格會依賴他人的接納以肯定自我，渴求親密關係，極需他人的贊同，害怕被拒絕，此讓他們追求極端的親密，自主性偏低

雕塑：A 擁有一個很小而且內裏空間不足的繩圈，B 則擁有一個大小適中而且內裏空間充足的繩圈，雙方站在各自的圈內，圈內空間代表著自己的自我價值，在這個圈內扮演角色的組員可以隨意走動。另帶領者給予雙方一條繩，A 和 B 各握著繩的一端，代表大家的連繫，而 A 不斷拉緊手中的繩端，希望將 B 拉近自己

- 於完成對白後，帶領者著 A 和 B 暫時留在原地，並詢問在場組員：那位角色扮演的演員是屬於焦慮依附？（A 是焦慮依附）
- 帶領者詢問角色扮演的演員於繩圈內的感覺如何？（A 繩圈內的空間不足→欠缺自我價值→焦慮依附的特質）
- 帶領者詢問角色扮演的演員握繩的感覺如何？（A 不斷拉緊手中的繩端→對親密關係的過份依賴→焦慮依附的特質）

對白：

A: 其實你係唔係唔鐘意陪我去街睇戲架？

B: 唔係啊，我咁鐘意你，點會唔想陪你去街睇戲。

A: 其實我一啲都唔好，樣又唔得，運動又唔得，讀書又唔係最好，冇理由你會鐘意我。

B: 其實鐘意一個人唔係只係睇樣同成績，我最鐘意你心地善良。

A: 冇理由嘅，你條件咁好，我邊度襯得起你，大把人都係心地善良啦。你係唔係可憐我所以先同我一齊？

B: 唔係啊…其實我真係好鐘意你，同你相處我好開心。

A: 咁你一定唔可以離開我，我真係好需要你，如果冇左你，我覺得自己好似咩都有晒，好似世界末日咁。

C 型（逃避依附）：

一方面對自己的看法較負向，傾向於認為自己是沒價值的、不值得被愛的；而另一方面又認為別人是不可信賴和拒絕的。雖然內心需要別人的接納，卻會害怕和別人親近，逃避社會活動，以避免被拒絕或受傷害

一方面覺得自己是沒價值、不可愛的，另一方面也覺得別人不可信賴，會拒絕自己。因為害怕被拒絕，所以逃避和他人親密，以保護自己免受預期中的他人拒絕

雕塑：A 擁有一個很小而且內裏空間不足的繩圈，B 則擁有一個大小適中而且內裏空間充足的繩圈，雙方站在各自的圈內，圈內空間代表著自己的自我價值，在這個圈內扮演角色的組員可以隨意走動。另帶領者給予雙方一條繩，代表大家的連繫，B 握著繩的一端，而 A 沒有握著繩的一端，看著放在地上的繩端，十分猶豫，唔知亦唔敢拿起端繩

- 於完成對白後，帶領者著 A 和 B 暫時留在原地，並詢問在場組員：那位角色扮演的演員是屬於逃避依附？（A 是逃避依附）
- 帶領者詢問角色扮演的演員於繩圈內的感覺如何？（A 繩圈內的空間不足→欠缺自我價值→逃避依附的特質）
- 帶領者詢問角色扮演的演員握繩的感覺如何？（A 唔知亦唔敢拿起端繩→對親密關係的猶豫和不信任→逃避依附的特質）

對白：

B: 點解成日都係我主動拖你同錫你既？你係唔係唔鍾意我架？

A: 唔好問呢啲問題得唔得㗎？

B: 我只係想知你諗點諗我地段關係姐… 我覺得大家無論開心同唔開心既野都可以同對方分享…

A: 你可以講我聽，不過我就唔鍾意同人講自己既野，我會自己一個人諗掂去

B: 咁不如搵日我上去你屋企溫書，等我認識下你 D 屋企人㗎…

A: 下…唔係掛，唔好囉。

B: 點解唔得？你係咪有咩困難，如果係，可以同我講㗎。

A: (不知所措) 唔係㗎，我唔想咁快，我覺得未係時候。

B: 咁幾時先係時候㗎？

A: 等我自己靜靜地諗下先…

D 型（排除依附）：

對自己有較正向的看法，覺得自己是有價值的、值得別人的關愛，但卻認為別人是不可信賴和拒絕的，雖同樣會避免和別人親近，卻仍維持自我價值感。比較喜歡一個人自由自在，過自己的生活

排除親密關係是為了保護自己免於失望，限制親密以獲得自主性

雕塑：A 擁有一個很大而且內裏空間十分充足的繩圈，B 則擁有一個大小適中而且內裏空間充足的繩圈，雙方站在各自的圈內，圈內空間代表著自己的自我價值，在這個圈內扮演角色的組員可以隨意走動。另帶領者給予雙方一條繩，代表大家的連繫，B 握著繩的一端，而 B 嘗試將另一個繩端交予 A，惟遭 A 拒絕，並將繩端擲返回給 B

- 於完成對白後，帶領者著 A 和 B 暫時留在原地，並詢問在場組員：那位角色扮演的演員是屬於排除依附？（A 是排除依附）
- 帶領者詢問角色扮演的演員於繩圈內的感覺如何？
（A 繩圈內的空間十分充足→充足的自我價值→排除依附的特質）
- 帶領者詢問角色扮演的演員握繩的感覺如何？
（A 拒絕接受 B 給予的繩端，並將繩端擲返回給 B
→對親密關係的拒絕→排除依附的特質）

對白：

A: 你唔好成日叫我陪你啦！

B: 點解呀？拍拖就係成日見架啦。

A: 我鐘意多啲私人空間，其實自己一個生活都很開心，唔好成日依賴我先得架。

B: 我幾時有依賴你？我見你有煩惱，想同你分擔下，幫你處理下。

A: 我的困難，我自己可以處理到。同你講，你都幫唔到我架啦。我相信我有能力解決到。

B: 你咁講，係咪叫我唔好理你？

A: 你可以不理我，我真的無所謂，我自己都可以處理到。

B: 咁點解要拍拖？你咁鐘意自己一個。

A: 我一向鐘意自由，我唔鐘意有人束縛住。你要咁諗，我無辦法。

B: ……

附件十三：情侶間 3 大溝通盲點 ²⁰

唔好以為另一半最了解你嘅生活細節，你同佢溝通就一定無問題。原來有時情侶之間嘅溝通，可能仲衰過同完全唔識嘅人。例如有人問路，你會俾好清晰嘅指示：「下個街口見到左手邊便利店轉右，再過兩幢大廈就到。」如果係同男朋友講，可能係：「下個街口，轉入我哋成日去食嘢嗰間茶餐廳。」你認為佢一定知你講緊邊度吧，如果兩邊都有茶餐廳而你哋都去食過，咁佢咪好容易會錯意囉！

點解會咁樣？其實當兩個人越親密，就越會高估大家嘅溝通準繩度，對話中有好多假設對方會明嘅情況，而誤會就是由此起。而最常見嘅戀人溝通盲點有以下三種，多加留意就可以少啲爭拗！

1. 講唔清楚

好多時情侶嘅生活細節上講得唔清唔楚，就係嘈交嘅導火線。有時只要講清晰啲就可以避免，例如與其講「周末我想輕鬆一下」，不如講得再仔細啲：「我 weekend 想留喺屋企唔出街，最好叫外賣。」培養了這樣去溝通，可以避免大部分誤會。

2. 假設對方係你肚裏面嘅蟲

即係假設知道你諗咩，同你想法一模一樣。尤其係拍拖耐咗，覺得已經充分了解對方，就會假設大家對很多事睇法一樣。不過事情並唔係咁樣。假設你最近暴飲暴食，正為此而苦惱（因為好似肥咗），而有一晚飯後，男朋友問你第二朝同唔同佢一齊去 GYM，你當堂好似被點中死穴，認為佢一定係暗示你肥咗要修身。其實佢只不過係問吓你一唔一齊去 GYM，無其他。

另外一種係疑似翻舊賬，例如你倆曾經因為假日節目安排而吵過架，你批評佢唔夠積極去諗節目，當時問題解決了，幾個月後，你問佢星期六有咩節目，又觸動咗佢嘅神經，覺得你又話佢唔安排。好了，為免情況僵持，而你又覺得唔知佢諗咩時，倒不如問一句：「點解你咁講？」適時將誤會淡化。

3. 忽略閱讀對方的身體語言

人與人之間溝通唔單止靠聽對方講咩，眼神接觸、表情、身體語言表達出更多訊息。不過情侶相處耐咗，就會鬆懈，減少留意對方嘅身體語言。例如對方講緊佢認為重要嘅事，而你玩緊電話，只用耳聽，用背脊「得」住佢。久而久之，累積下來就容易造成感情危機。

同時，為免對方混淆，你也應注意自己嘅說話同身體語言係咪配合。當講及家事或工作上的麻煩事，男生對於身體觸碰更受落，如撓住他手臂、將手放喺佢膝頭上，佢會同你感覺更親近，令感情更進一步。

²⁰ Hk, C. (2012, November 22). 情侶間 3 大溝通盲點! -. Retrieved from [https://www.cosmopolitan.com.hk//cosmogirl/15504e14108606c/\(title\)/%E635%E4%BE%B6%E9633%E5%A4%A7%E6%BAD%E90A%E7B%B2%E9%BBE%EF%BC1#00J0lQcKgrK5lGhU.99](https://www.cosmopolitan.com.hk//cosmogirl/15504e14108606c/(title)/%E635%E4%BE%B6%E9633%E5%A4%A7%E6%BAD%E90A%E7B%B2%E9%BBE%EF%BC1#00J0lQcKgrK5lGhU.99).

Retrieved from [https://www.cosmopolitan.com.hk//cosmogirl/15504e14108606c/\(title\)/%E635%E4%BE%B6%E9633%E5%A4%A7%E6%BAD%E90A%E7B%B2%E9%BBE%EF%BC1#00J0lQcKgrK5lGhU.99](https://www.cosmopolitan.com.hk//cosmogirl/15504e14108606c/(title)/%E635%E4%BE%B6%E9633%E5%A4%A7%E6%BAD%E90A%E7B%B2%E9%BBE%EF%BC1#00J0lQcKgrK5lGhU.99).

1. 理念（馬歇爾·盧森堡）

非暴力溝通指導我們轉變談話和聆聽方式，讓我們不再用反射式地反應去回應對方，而是去表達自己的觀察、感受和需要，有意識地使用語言，我們既誠實、清晰地表達自己，又能尊重與傾聽他人。這樣，在每一次互動中，我們都能聆聽自己和他人心靈深處的呼聲。同時，它還促使我們仔細觀察，發現正影響我們的行為和事件，並提出明確的請求。

聽到批評時，我們一般會申辯、退縮或反擊。然而，一旦專注於彼此的觀察、感受及需求，而不反駁他人，我們便能發現自己內心的柔情，對自己和他人產生全新的體會。這將最大限度地避免暴力。通過強調傾聽自己及他人，非暴力溝通培育彼此的尊重、關注與愛，使人樂於互助。

非暴力溝通的目的是與他人及自己建立一種聯繫並能由衷的給予對方。在兩個或多個正在互相交流的人中，只要有至少一人掌握非暴力溝通，那麼不管其他人如何表達自己，溝通的質量就可能有明顯的改變。

²¹ 阮胤華．（2009）．*愛的語言：非暴力溝通*．台灣：光啓文化事業．

列印

附件十五：感受卡及需要卡

參考資源：

- 光啓文化－非暴力溝通的翻轉教室：培養人際關係的九大能力內的卡片組
- 東華三院出版－《嫉妒的企鵝小灰》「玩得起」情緒繪本教材套內的遊藝卡
- 突破－火柴人驚怒哀樂遊戲卡
- Just Feel – Just Feel 感受需要卡
- 微憩心藝文化有限公司－我們的關係卡 We Card
- 盈君老師作品集 009 –情緒療癒卡

向身邊人表達愛意的五種方法

愛之語測驗

前陣子，與一位舊同事分享進修的領受，她與我分享導師給她們在堂上完成的一個測驗：愛之語測驗。

完成測驗後，她告訴我們原來要向身邊人表達愛意的五種愛的語言(Five Love Languages)，分別是：

Word of Affirmation 讚賞對方，常常提及對方多重尊(常說我愛你)

Physical Touch 擁抱,身體接觸

Gifts 時常送贈小禮物給對方，要花心思的小禮物，有時要用尋寶方式給對方出人意表。

Act of Services 為對方服務，幫對方做事，如做家務，修理家裡東西

Quality Time 有質素的時間 - 多陪伴對方，為對方安排一些精心設計的活動

導師告訴我的同事曾經與太太做過這個測驗，找到太太的愛之語是Act of Services。他花了一週測試愛之語的應用，太太每天請他在飯後幫忙收拾，他故意在前三天若無其事，又改用送小禮物的方法，結果太太大發怨言。最後幾天，太太一吩咐便立即行動，誰知太太不但沒有怨言，還千依百順，經常讚賞丈夫。

因此，我也立即做了測試，看看自己的愛之語。

同事還分享，原來自己愛的語言是什麼，自然會對身邊的人行出那種語言。難怪自己過去與人相處時，有時明明愛護對方，卻換來反效果。

不過，值得注意的是運用Love language的動機是什麼：究竟是因為出自真心愛對方，還是純粹為了討好別人而運用愛之語。

其實，只要真心愛對方，即使你完全不認識愛之語，你總有一天會找到關懷對方的好辦法！

你又認識自己的Love language未呢？

愛之語測驗(源自單身愛之語一書)

**引用自「職場·兵的內心世界」<http://www.wretch.cc/blog/pulupeter/13479223>

這個測驗包括三十道題目，每一道題目都有兩句話。

仔細講這兩句話，從中選出最能反應你想法的句子。

有些題目可能兩個句子你都想選，

不過還是請你只選一個，以便測出更精確的結果。

完成後，再回頭統計你所圈選的英文字母各有幾個，就能得出你是哪種「愛之語」。

選擇 1

我喜歡收到寫滿讚美與肯定的小紙條。----- A

我喜歡被擁抱的感覺。----- E

選擇 2

我喜歡和我心目中佔有特殊地位的人獨處。----- B

每當有人給我實際的幫助，我就會覺得他是愛我的。----- D

選擇 3

我喜歡收到禮物。----- C

我有空就喜歡去探訪朋友和所愛的人。----- B

選擇 4

有人幫我做事，我就會覺得被愛。----- D

有人碰觸我的身體，我就會覺得被愛。----- E

選擇 5

當我所愛、所景仰的人攬著我的肩膀，我就會有被愛的感覺。--- E

當我所愛、所景仰的人送我禮物，我就會有被愛的感覺。---- C

選擇 6

我喜歡和朋友或所愛的人到處走走。----- B

我喜歡和我心目中具有特殊地位的人擊掌或手牽手。----- E

選擇 7

愛的具體象徵(禮物)對我很重要。----- C

受到別人的肯定讓我有被愛的感覺。----- A

選擇 8

我喜歡和我所喜歡的人促膝長談。----- E

我喜歡聽到別人說我很漂亮，很迷人。----- A

選擇 9

我喜歡和好友及所愛的人在一起。----- B

我喜歡收到朋友或所愛的人送的禮物。----- C

選擇 10

我喜歡聽到別人接納我的話。----- A

如果有人幫我的忙，我會知道他是愛我的。----- D

選擇 11

我喜歡和朋友與所愛的人一起做同一件事。----- B

我喜歡聽到別人對我說友善的話。----- A

選擇 12

別人的表現要比他的言語更能感動我。----- D
被擁抱讓我覺得與對方很親近，也覺得自己很重要。----- E

選擇 13

我珍惜別人的讚美，盡量避免受到批評。----- A
送我許多小禮物要比送我一份大禮更能感動我。----- C

選擇 14

當我和人聊天或一起做事時，我會覺得與他很親近。----- B
朋友和所愛的人若常常與我有身體的接觸，我會覺得與他很親近。 E

選擇 15

我喜歡聽到別人稱讚我的成就。----- A
當別人勉強自己為我做一件事，我會覺得他很愛我。----- D

選擇 16

我喜歡朋友和所愛的人走過身邊時，故意用身體碰碰我的感覺。----- E
我喜歡別人聽我說話，而且興趣十足的樣子。----- B

選擇 17

當朋友和所愛的人幫助我完成工作，我會覺得被愛。----- D
我很喜歡收到朋友和所愛的人送的禮物。----- C

選擇 18

我喜歡聽到別人稱讚我的外表。----- A
別人願意體諒我的感受時，我會有被愛的感覺。----- B

選擇 19

在我心目中有特殊地位的人碰我的身體時，我會很有安全感。----- E
服務的行動讓我覺得被愛。----- D

選擇 20

我很感激在我心目中有特殊地位的人為我付出那麼多。----- D
我喜歡收到在我心目中有特殊地位的人送我禮物。----- C

選擇 21

我很喜歡被人呵護備至的感覺。----- B
我很喜歡被別人服務的感覺。----- D

選擇 22

有人送我生日禮物時，我會覺得被愛。----- C
有人在在我生日那天對我說出特別的話，我會覺得被愛。----- A

選擇 23

有人送我禮物，我就知道他有想到我。----- C
有人幫我做家务，我會覺得被愛。----- D

選擇 24

我很感激有人耐心聽我說話而且不插嘴。----- B
我很感激有人記得某個特別日子並且送我禮物。----- C

選擇 25

我喜歡知道我所愛的人因為關心我，所以幫我做家务。----- D
我喜歡和在我心目中有特殊地位的人一起去旅行。----- B

選擇 26

我喜歡和最親近的人親吻。----- E
有人不為了特別理由而送我禮物，我會覺得很開心。----- C

選擇 27

我喜歡聽到有人向我表示感謝。----- A
與人交談時，我喜歡對方注視我的眼睛。----- B

選擇 28

朋友或和所愛的人所送的禮物，我會特別珍惜。----- C
朋友和所愛的人碰觸我的身體，那種感覺很好。----- E

選擇 29

有人熱心做我所尋求的事，我會覺得被愛。----- D
聽到別人對我表示感激，我會覺得被愛。----- A

選擇 30

我每天都需要身體的接觸。----- E
我每天都需要肯定的言詞。----- A

代碼解釋：

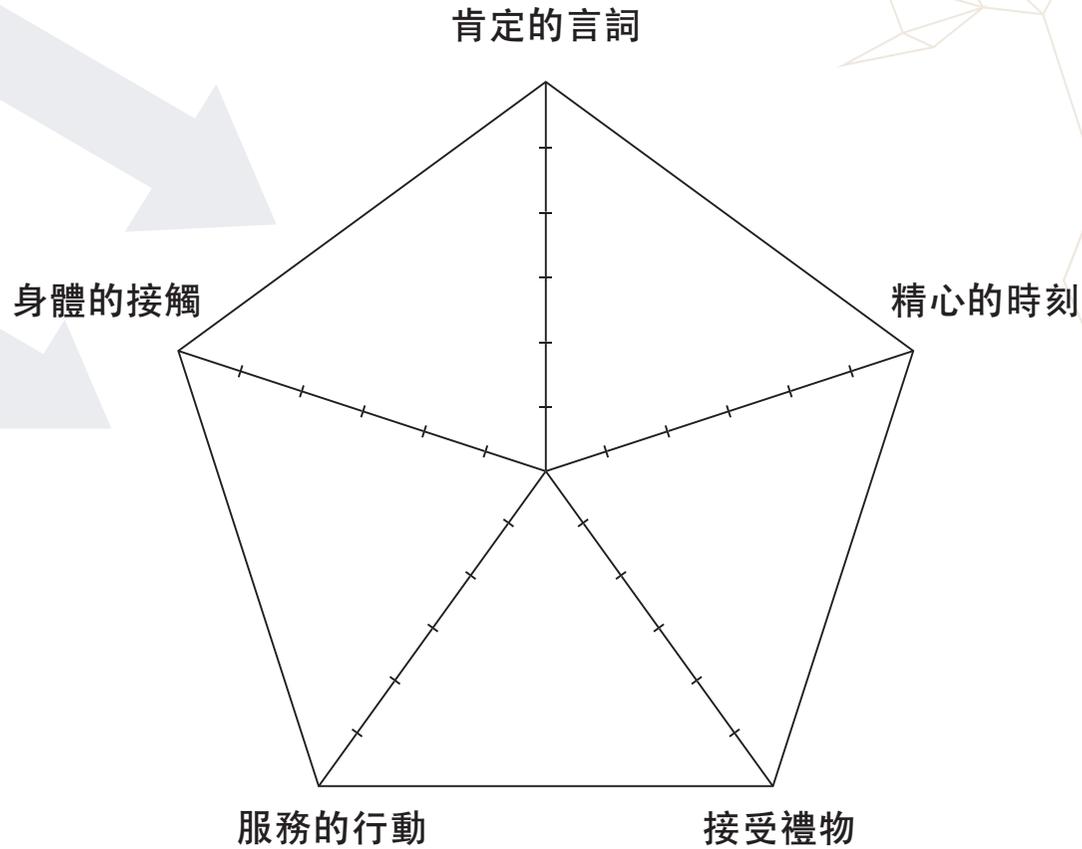
A：肯定的言詞
B：精心的時刻
C：接受禮物
D：服務的行動
E：身體的接觸

請參考：<<單身愛之語>>，蓋瑞·巧門 著，柯美玲 譯

The Five Love Languages:

How to Express Heartfelt Commitment to Your Mate by Gary Chapman

附件十七：愛之語圖表



點擊或掃描 QR-CODE
可使用即時網上測驗

每個刻度單位為 2

下載 PDF 版本

愛之語解說

A. 肯定的言詞

肯定的話

愛的目的不是得到你想要的，而是為了所愛的人的福祉，去做些什麼。無論如何，我們聽到肯定的言詞，就會被激勵，願意回報。



肯定的話能使你心愛的人，感到被你認同，而對自己更有自信，甚至願意為了使你更開心，而越變越好，所以多讚美少批評，是兩人相處秘訣喔！

鼓勵的話

鼓勵這個字，表示[激起某人的勇氣]，我們每個人都有一些缺乏安全感的方面，可能就因為你恰當的鼓勵，使對方發揮了潛力喔！鼓勵需要同理心，而且要從對方的觀點去看這個世界。



我們必須先學習，對我們重視的人來說，什麼才是最重要的。

仁慈的口氣

這跟說話方式有關，有時別人是以聲調來判斷我們的信息，而不是字句。所以注意我們的語氣是很重要的。當兩人的溝通造成彼此的傷害時，成熟的一方會明白，重修舊好是為了珍視彼此，而不是為了再度說服對方。



往往在兩人相處時，饒恕是一門重要的功課，對彼此的態度應該是：**[你失敗了，但你不是個失敗的人，你是我心愛的人，讓我們一起繼續努力往前走。]**這都是肯定的言詞，伴隨仁慈的口氣。

謙遜的話

兩人相處時，都會對方有一些期待，但請切記我們可以請求，而非要求。請求代表我們肯定他的價值跟能力，提出期待。要求就變得尊重對方，而是暴君，而對方也永遠有選擇的權利，他可以選擇成全你或是否決你，**因為愛永遠是一個選擇，那是使愛有意義的地方。**



B. 精心的時刻

[精心的時刻]談的是你能給予對方不分散的注意力，我是說兩個人躺在沙發上看電視，因為那你是給電視百分百的注意力。所以，比方說散步，兩人邊走邊談心，重點放在對方的身上，想要更深的了解對方，就是比較好的示範囉！

為什麼我們常常看到許多婚姻不太幸福，其實是兩個人都忽略了精心時刻在愛情裡的重要性，愛如果不花時間深刻的相處、心靈的交流，而只限在一起唱KTV、出去玩、吃晚飯，就只能停在表層的親密感，而不是深深被對方了解支持的滿足感。

有的情侶也會因為意識到彼此好像不加開始情投意合，搞不清楚對方在想什麼，就以為可以透過身體的親密確認彼此的關係，其實這樣很傻，只會把彼此越推越遠，換不回信任感。

關係的本質是需要不斷花時間經營的，因為人會變，會成長會轉變，唯有透過無礙的溝通與分享，才能讓兩人腳步同步，並享受對方的改變，而不擔心或焦慮。若在你心中，對方是你愛且重要的人，就千萬別為了其他事情完全犧牲掉與對方相處的機會，尤其若你在意的他/她是以[精心的時刻]為主要愛的語言。

當然在這裡也要提醒男生，女生在談話時，需要表達出過程與細節，雖然你可能很希望直接聽到結論，但是在這個說話的過程，其實好的傾聽者，就能透過認同的回應，讓對方的情緒得到紓解。所以**多聽少說，並說出認同對方感受的話語**，(這並不代表你贊同對方的立場或想法)，就能讓對方感到深深地愛，這是男生對女生的體貼，當然若你是個對事不對人的女生，也別忘了在你心愛的人對你傾吐心事與軟弱時，給予肯定跟鼓勵，而不是一直丟出解決的方案喔！

但若你們有一方是死海型的人，就是你什麼事情都難以說出口，這會讓你很不舒服的話，也要學習如何表達出來，也許一開始可以每天分享三件小事開始，不用說太多話，但說出你對事情的“感覺”，讓你透過練習更能健康的紓解情緒，也是很棒的呀！

當然，若你是一個滔滔不絕型的演說者，也千萬不要在兩人親近的談心時刻只講不聽，要公平真心的在意對方想說的話，這樣精心的時刻才會變成兩個人都享受的時光囉！

C. 接受禮物

如果你喜歡的人，愛的語言是接受禮物，那麼你就可以成為送禮高手，事實上，這是最容易學習的愛的語言喔！

禮物可以用買的，或是自製的，可以很有創意，可以是生活小物，重點是投其所好，而最重要的禮物就是你自己。

甚至，在人生中會有許多重要關頭，比方家裡發生變故，你能排除萬難在緊急時刻陪伴在對方身邊，是非常珍貴的禮物。

如果你是很節儉的人，平常都捨不得花錢買東西給自己，讓你掏錢買禮物是很痛苦的，可以換個角度想，其實你用一點點金錢，卻換回心愛的人的快樂，這不是更無價嗎？而且許多禮物不需要昂貴的價錢，反而更有心意阿！

23 (n.d.). Retrieved from <https://bit.ly/2TMJE1c>.

24 (n.d.). Retrieved from <https://bit.ly/2GfuglS>.

D.服務的行動

- 1.連續性的禮物驚喜：在他生日當天，早上給盒巧克力，中午寄快遞讓他簽收喜歡的電影海報，晚上在親手為他煮頓簡單的晚餐，並送上一個甜蜜的香吻。
- 2.在大自然中取得禮物：撿顆漂亮的石頭，畫上一些小花或是想說的話送給對方，或是摘一小束可愛的小野花，透漏你清純簡單的愛。
- 3.出去玩時別忘了為他帶回禮物：讓他知道你出門在外，從未忘記他，也許是你去海邊玩撿回來的貝殼，也許是當地的小紀念品，甚至用個美麗的罐子裝滿當地的空氣，豈不是很浪漫嗎？
- 4.隨身戴本禮物點子本：想到什麼好點子，馬上寫下來囉！

以下給你些有用的小建議喔！

服務的行動是指你的另一半因為愛你，而自然而然的想為你做些事，比方說，幫你買早餐，考試時教你功課，替你拿重物，甚至幫你整理抽屜。

這裡有兩個提醒給大家：

• **不要在服務對方中失去自我**：愛情如果變成乞求的愛時，是很可憐的，不但自尊受損，還可能對方不再珍惜，所以你得記得若你習慣用服務讓對方感受溫暖的話，也要拿捏好尺度，一味順從對方不代表愛喔！也會讓對方太受寵溺，失去感謝你的心。

• **愛是自由付出，不是被要求的**：沒有人喜歡被強迫做事情，我們可以請求對方做什麼事情，可是絕不能用要求或是威脅。比方說：一些女生的男朋友說：[如果你愛我就給我]，這樣的方式是錯誤的，並且不尊重女生的意願，也讓女生很慌張的擔心自己是否不願意給對方是不夠愛對方。一個成熟的人，是以對方好處為優先，而不是自己慾望的滿足，大至發生關係這件事，小至約會要吃什麼的生活決定。所以千萬不要用威脅的方式，要求對方證明對你的愛，這樣是傷害你的愛情，而不懂得珍惜喔！

最後也提醒你，當你發現你喜歡的對象，不斷為你做許多小事，請你看見他愛你的心，並給予他一些讚美，偶而你為他服務回饋一下吧！但是當你發現他太過熱衷服務你，而恰巧你愛的語言不是被服務，所以讓你常感覺不確定彼此感情還好不好時，可以適時地提醒對方，有時愛是用別人能感到被愛的方式表達，所以鼓勵他放慢腳步，多注意你的需求是什麼吧！當然你也要溫和的溝通，讓他清楚的明白你的想法喔！

E.身體的接觸

身體的接觸是表達情感的一種方式，而愛的表達中，身體的接觸並不只局限在【性行為】這件事，除了會刺激情慾的觸摸外，有沒有什麼是溫暖純潔的舉動，來表達對對方的愛呢？

以下給大家一些參考囉！

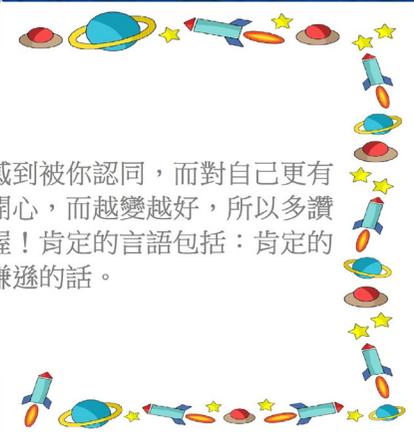
- 1.用手指梳理頭髮
- 2.撫摸背部
- 3.捏捏對方的手
- 4.挽著他的手臂
- 5.勾著他的小指頭
- 6.一個浪漫的親吻，可以落在他的頭髮、手、鼻子上

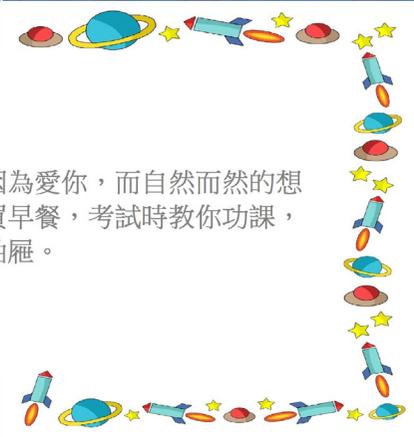
心動時分	1	眼望全身
	2	互相注視
	3	聲音傳達
開始交往	4	牽手
	5	擁肩
	6	擁腰
交往穩定 能一起計劃未來	7	臉的接觸——包括接吻
	8	手和頭的接觸
	9	手和身體的接觸
進入婚姻	10	口到胸的接觸
	11	手和性器官的接觸
	12	性交

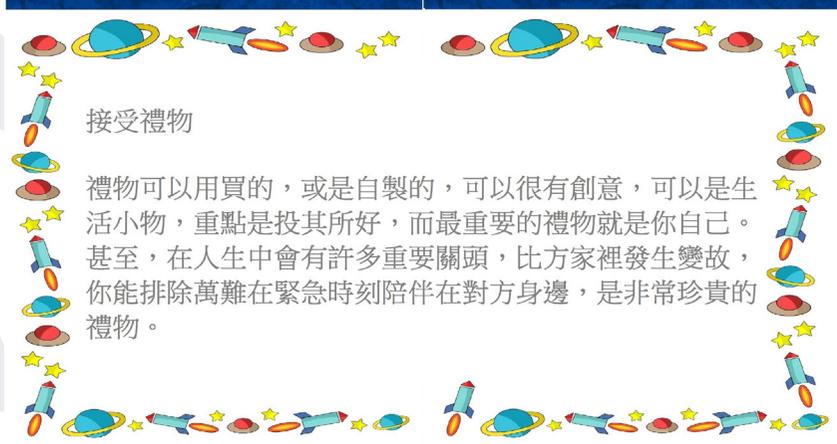
²⁵ (n.d.). Retrieved from <http://bit.ly/2GchOUa>.

²⁶ (n.d.). Retrieved from <http://bit.ly/2TITl0z>.

附件十九：愛之語重點解說卡 22 23 24 25 26

		<p><i>LOVE</i></p> <p><i>LANGUAGE</i></p>	
<p>肯定的言詞</p> <p>肯定的話能使你心愛的人，感到被你認同，而對自己更有自信，甚至願意為了使你更開心，而越變越好，所以多讚美少批評，是兩人相處秘訣喔！肯定的言語包括：肯定的話、鼓勵的話、仁慈的話和謙遜的話。</p>			

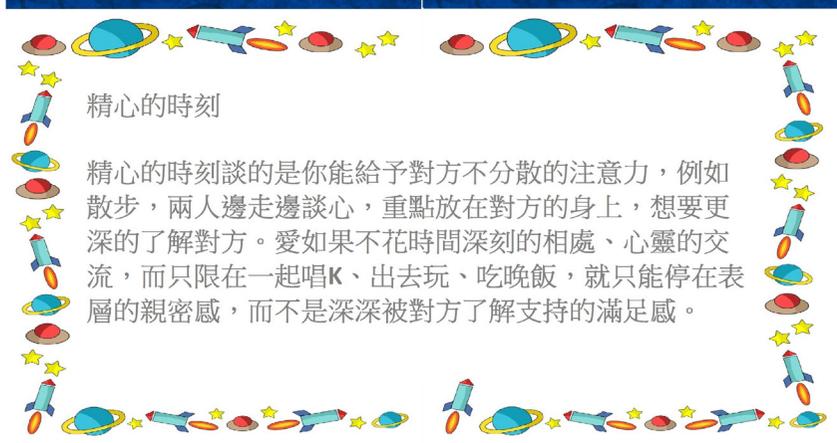
		<p><i>LOVE</i></p> <p><i>LANGUAGE</i></p>	
<p>服務的行動</p> <p>服務的行動是指你的另一半因為愛你，而自然而然的想要為你做些事，例如，幫你買早餐，考試時教你功課，替你拿重物，甚至幫你整理抽屜。</p>			



接受禮物

禮物可以用買的，或是自製的，可以很有創意，可以是生活小物，重點是投其所好，而最重要的禮物就是你自己。甚至，在人生中會有許多重要關頭，比方家裡發生變故，你能排除萬難在緊急時刻陪伴在對方身邊，是非常珍貴的禮物。

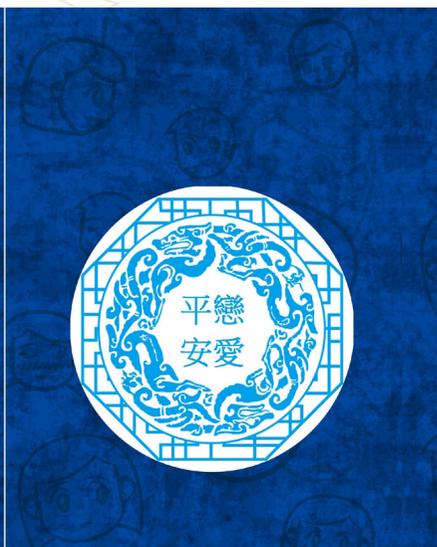
LOVE
LANGUAGE

精心的時刻

精心的時刻談的是你能給予對方不分散的注意力，例如散步，兩人邊走邊談心，重點放在對方的身上，想要更深的了解對方。愛如果不花時間深刻的相處、心靈的交流，而只限在一起唱K、出去玩、吃晚飯，就只能停在表層的親密感，而不是深深被對方了解支持的滿足感。

LOVE
LANGUAGE



身體的接觸

身體的接觸是表達情感的一種方式，而愛的表達中，身體的接觸並不只局限在【性行為】這件事，除了會刺激情慾的觸摸外，亦有不少溫暖純潔的舉動，來表達對對方的愛。

1	眼望全形
2	互相注視
3	聲音傳達
4	牽手
5	擁肩
6	擁腰
7	臉的接觸——包括親吻
8	手和頭的接觸
9	手和身體的接觸
10	口到胸的接觸
11	手和性器官的接觸
12	性交

LOVE
LANGUAGE



附件二十：性別之形容詞 / 職業卡

剛陽

勇敢

獨立

理性

果斷

堅毅

主動

型格

流血不流淚

工程師

理科

機師

地盤工人

維修技工

消防員

溫柔

依賴

文科

整潔

委婉

可愛

文靜

愛美

小鳥依人

拳擊教練

被動

幼稚園老師

嬌嗲

陰柔

同情

護士

家庭照顧者

附件二十一：戀愛有暴力（二）劇場

列印

場景（一）

禁果真人 show（一）

對白：

（二人獨自在家中看電影，氣氛浪漫，二人情深對望…）

A: 你咪話你屋企人今日冇甘早返呀…不如我們入房囉…

B: 甘呀…

暫停

（二人入房進行親密行為，想起有朋友指自己曾會另一半親密時有拍片回味，你亦躍躍欲試…）

A: 不如我地自拍丫…

B: 甘呀…

暫停

對白：

（二人獨自在家中看電影，氣氛浪漫，二人情深對望…）

A: 你咪話你屋企人今日冇甘早返呀…不如我們入房囉…

B: 甘呀…

暫停

（二人入房進行親密行為，想起有朋友指自己曾會另一半親密時有拍片回味，你亦躍躍欲試…）

A: 不如我地自拍丫…

B: 甘呀…

暫停

場景 (二)

禁果真人 show (二)

對白:

(剛剛被分手, 但內心仍然很愛對方、不捨得對方... 手上有
早前和對方的親密影片和相片)

A: 我唔想佢離開我... (不如用親密影片和相片做籌碼,
要求復合...)

暫停

B: 佢用親密影片和相片做籌碼要求復合, 我應唔應該照佢
要求...

暫停

列印

對白:

(剛剛被分手, 但內心仍然很愛對方、不捨得對方... 手上有
早前和對方的親密影片和相片)

A: 我唔想佢離開我... (不如用親密影片和相片做籌碼,
要求復合...)

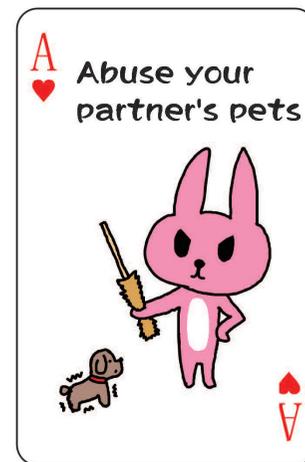
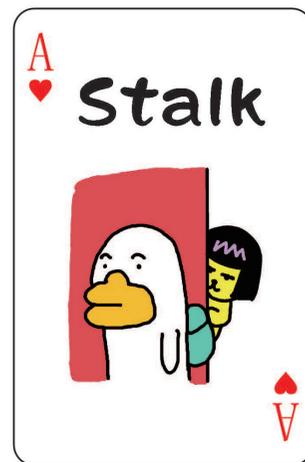
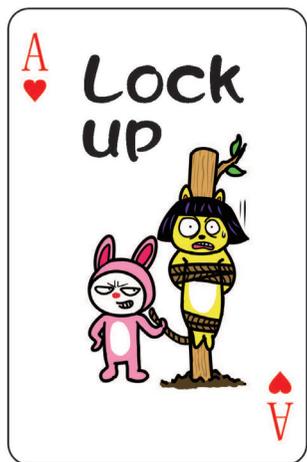
暫停

B: 佢用親密影片和相片做籌碼要求復合, 我應唔應該照佢
要求...

暫停

附件二十二：暴力卡





A♥ 破壞伴侶的物件

A♥

A♥ 以粗言侮辱伴侶

A♥

A♥ 以死相逼

A♥

A♥ 以不與伴侶發生性行為作為威脅

A♥

A♥ 威脅向他人揭露伴侶的性傾向或性別認同

A♥

A♥ Damage your partner's stuffs

A♥

A♥ Swear at your partner

A♥

A♥ Threaten to commit suicide

A♥

A♥ Threaten by refusing to have sex with your partner

A♥

A♥ Threaten to disclose your partner's sexual orientation or gender identity

A♥

A♥ 恐嚇會傷害
伴侶或他人

A♥

A♥ 剝奪基本
需要

A♥

A♥ 重複否定
對方

A♥

A♥ 在別人面前
中傷伴侶

A♥

A♥ 無理懷疑
不忠

A♥

A♥ Intimidation
to physically
assault your
partner or other
people

A♥

A♥ Deprivation
of basic
needs

A♥

A♥ Reject your
partner
repeatedly

A♥

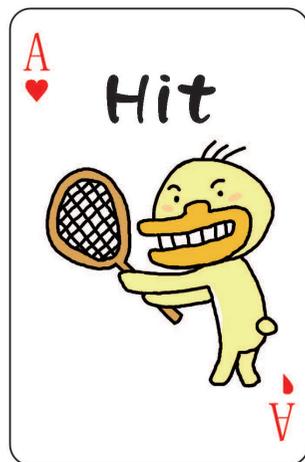
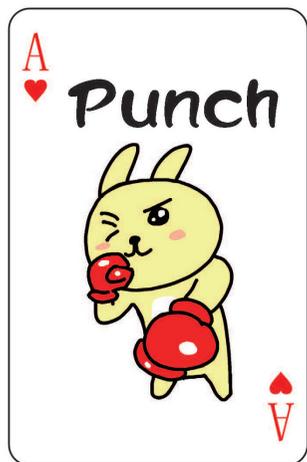
A♥ Slander

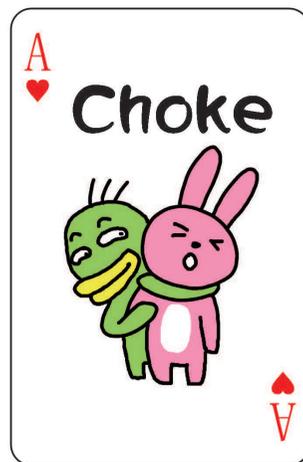
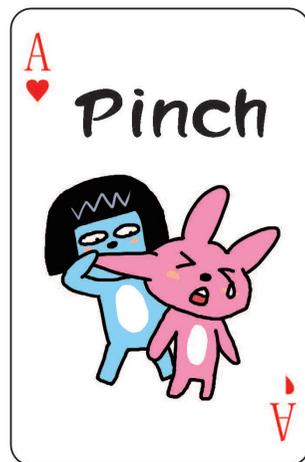
A♥

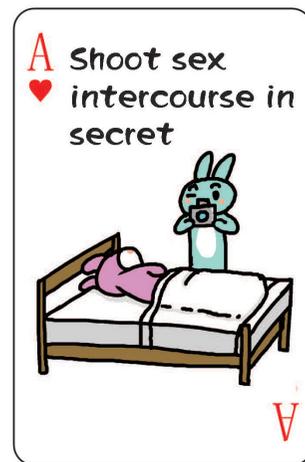
A♥ Unreasonable
accusation of
unfaithfulness

A♥



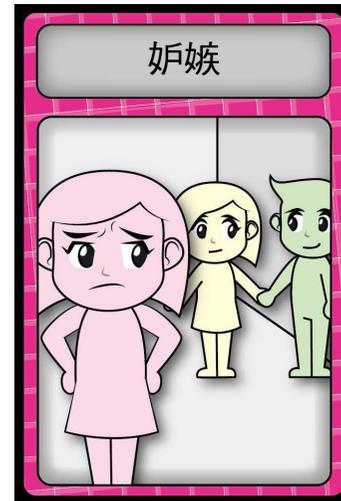
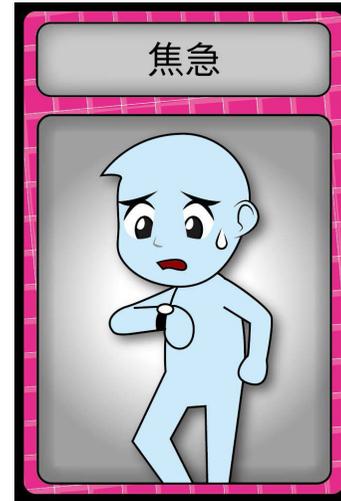
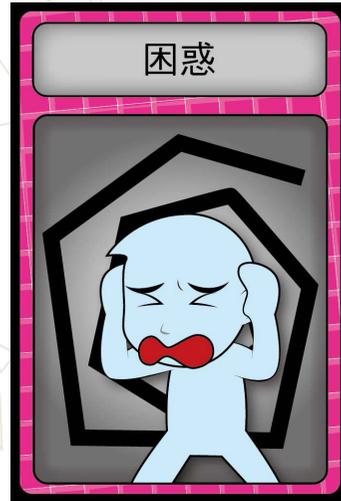
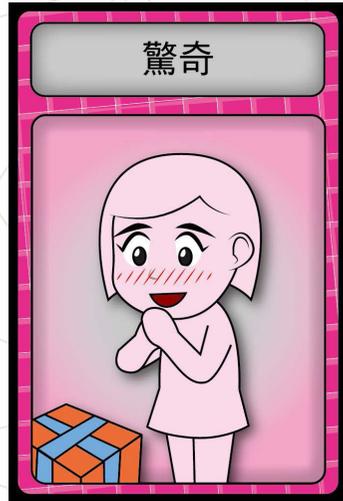
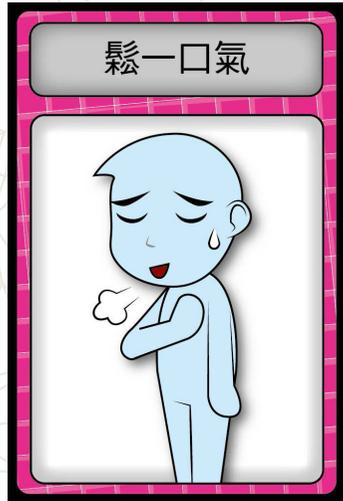






<u>肢體暴力</u>	<u>精神暴力</u>	<u>性暴力</u>
扯頭髮	在伴侶面前自殘	威脅向他人揭露伴侶的性傾向或性別認同
擲物件（向對方）	擲物件（在對方面前）	強逼發生性行為
摑	限制社交	偷拍裸照或性交片
咬	持續辱罵	強逼以對方不願意的方式進行性行為
拳打	偷看伴侶手機	
拍打	跟蹤	
腳踢	破壞伴侶的物件	
撥腐蝕性液體	以粗言侮辱伴侶	
推撞	以死相逼	
武器襲擊	恐嚇會傷害伴侶或他人	
搥	在伴侶面前展露武器	
捏頸		
抓		

附件二十三：情緒卡



調皮



發怒



受驚



害羞



情緒

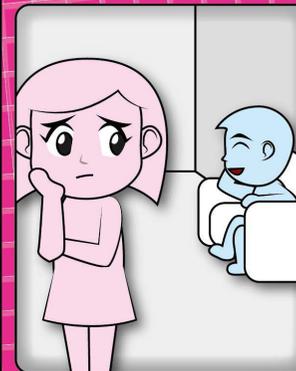
激進



心亂



猜疑



內疚



情緒

發怒



受驚



害羞



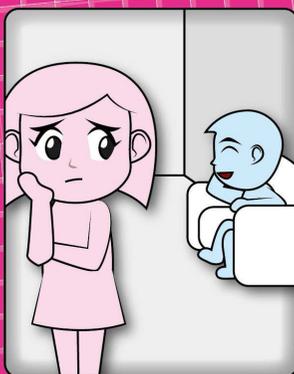
激進



心亂



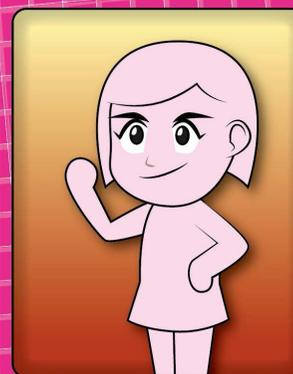
猜疑

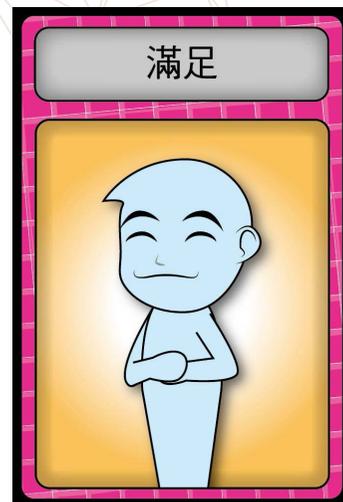
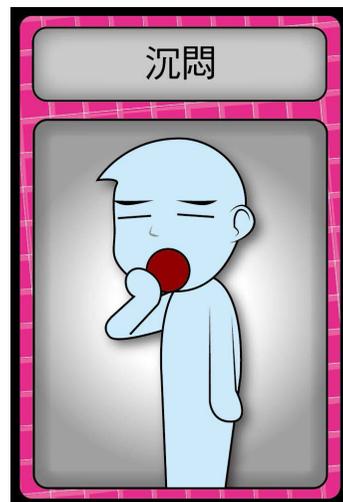
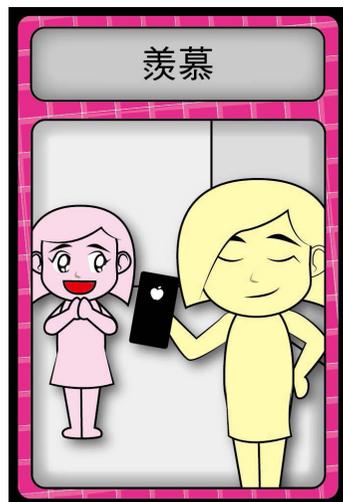
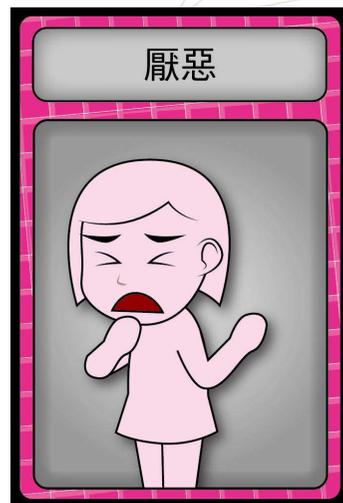
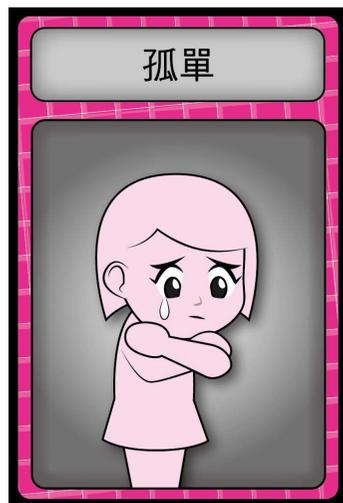
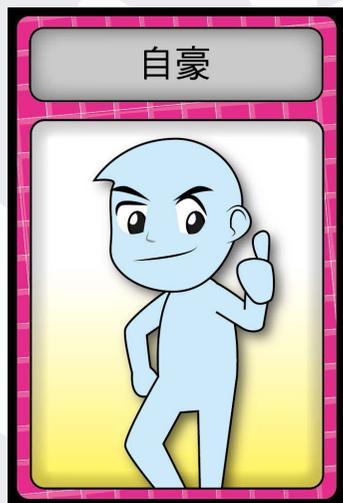


內疚



有信心





附件二十四：分手地雷²⁷

分手地雷

沉默式 分手

◆ 避不見面，不給理由，斷絕聯絡等方式，會使對方措手不及、胡思亂想，也讓對方情緒無處宣洩，容易產生強烈的痛苦情緒，帶來危險或報復。

分手地雷

宣洩式 分手

◆ 將交往的種種不愉快一下子發洩出來，不斷數落對方的不是，指責對方如何讓自己失望，或用諷刺尖銳的詞語挖苦對方等，容易使其老羞成怒，引來盛怒情緒下的暴力危機。

分手地雷

高調式 分手

◆ 態度高傲，甚至找友人或關係中的第三者於公開場合提出分手，容易讓對方難堪，招致報復行為。

分手地雷

強迫式 分手

◆ 用不同方式要脅或威迫對方分手（如公開對方秘密，甚至使用戀愛暴力），容易激起對方的反擊，最後變成互相傷害，甚至觸犯法例。

²⁷ 創作者介紹 大家健康 大家健康部落格 . (n.d.). 如何對情人說分手? @ 大家健康部落格 :: 痞客邦 :: Retrieved from <http://jtfhealth.pixnet.net/blog/post/31951642-如何對情人說分手>

附件二十五：「STOP 安全分手計劃」²⁸

See

張大眼睛， 情人特質檢視

- ◆ 觀察伴侶的言行舉止是否出現以下的情況：
- ◆ 自信心過低、經常自吹自擂、容易小事大發雷霆、經常要求伴侶改變性格、對愛情存在高度浪漫的幻想、被愛需求度過高、本身獨立性和自主性不足、不容易接受他人勸告、情緒不穩定等等

Think

想好對策， 安全分手演練

- ◆ 逐漸拉開雙方的距離和相處時間
- ◆ 在腦海裡開始思索要用怎麼樣的理由提分手
- ◆ 以雙方交往的階段狀況，制定出要以怎麼樣的方式、態度和理由提出分手
- ◆ 找社工討論其分手的方法，參與小組

Organize

謹慎安排， 分手情境設計

- ◆ 慎選分手的時間和地點：明亮安全的公開場合
- ◆ 假使對方指定了某個特定情境談分手（如：對方家中、深夜的公園、車上），務必要提高警覺或拒絕
- ◆ 將你要談分手的情境細節告訴你信任的人（談分手的場合有誰、什麼時候要談、在哪裡談、雙方要做什麼事情），亦可請求你信任的人在遠處觀察，如有危機時可即時提供協助

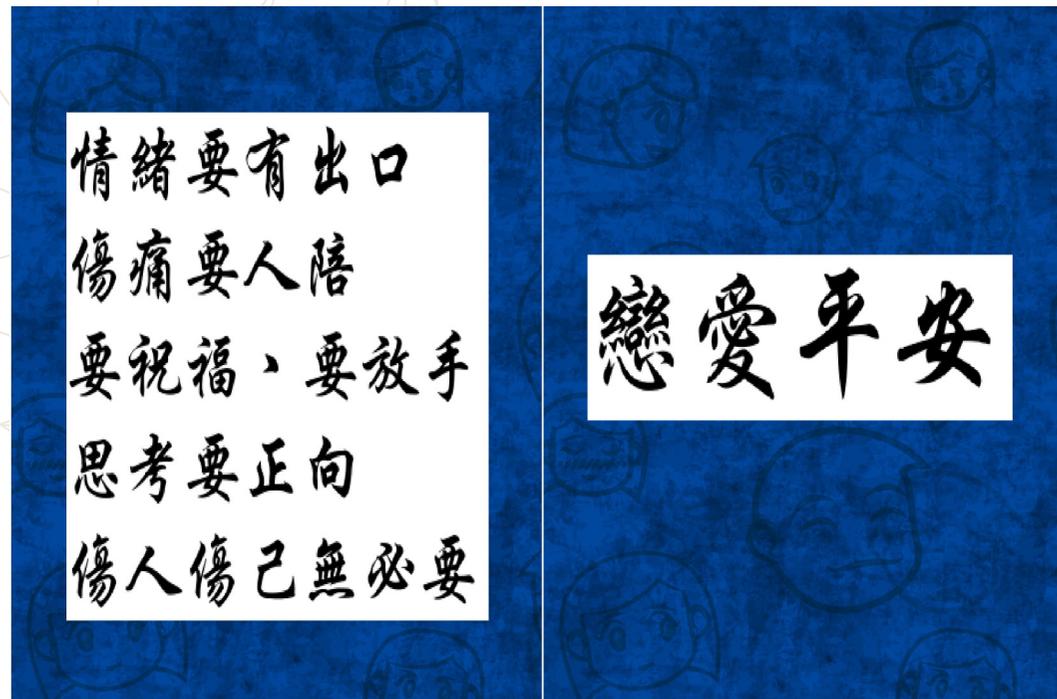
Protect

自我保護

- ◆ 堅決有力說不
- ◆ 提高敏感度
- ◆ 無力阻止時，需要報警，找社工、家人或老師
- ◆ 力求安全

²⁸ 面對戀愛暴力，分手也要安全計畫。(n.d.). Retrieved from <http://lir.38.org.tw/STOP-plan-01>.

附件二十六：失戀錦囊²⁹



²⁹ 情傷五藥伴你度過失戀低潮... (n.d.). Retrieved from <http://lir.38.org.tw/break-up-suggestions-01>.

附件二十七：分手剪報

【空姐衣櫃藏屍案】前男友被裁定謀殺罪成 空姐妹聞裁決落淚
<http://bit.ly/2RzCbzW> ³⁰

花英拒愛 LJ 被要脅 還被公開私照報復
<http://bit.ly/2GdeYOF> ³¹

殺女友分屍七袋 台健身教練畏罪自縊亡
<http://bit.ly/37h8gDh> ³²

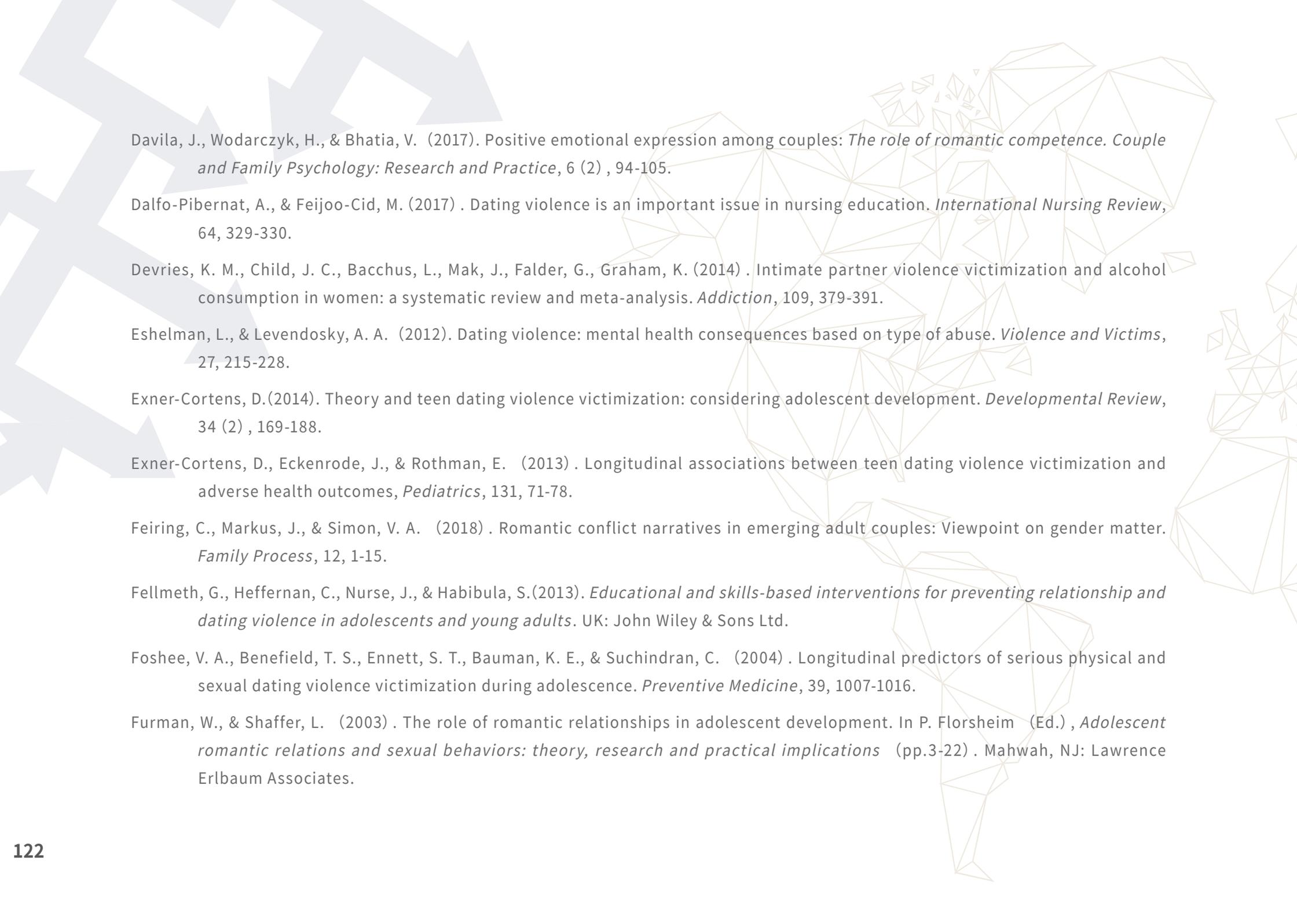
³⁰ 香港01 . (2018, May 8). 【空姐衣櫃藏屍案】前男友被裁定謀殺罪成 空姐妹聞裁決落淚. Retrieved from <http://bit.ly/2RzCbzW>

³¹ 世界日報 World Journal . (2018, August 25) . 花英拒愛 LJ 被要脅 還被公開私照報復 . Retrieved from <http://bit.ly/2GdeYOF>

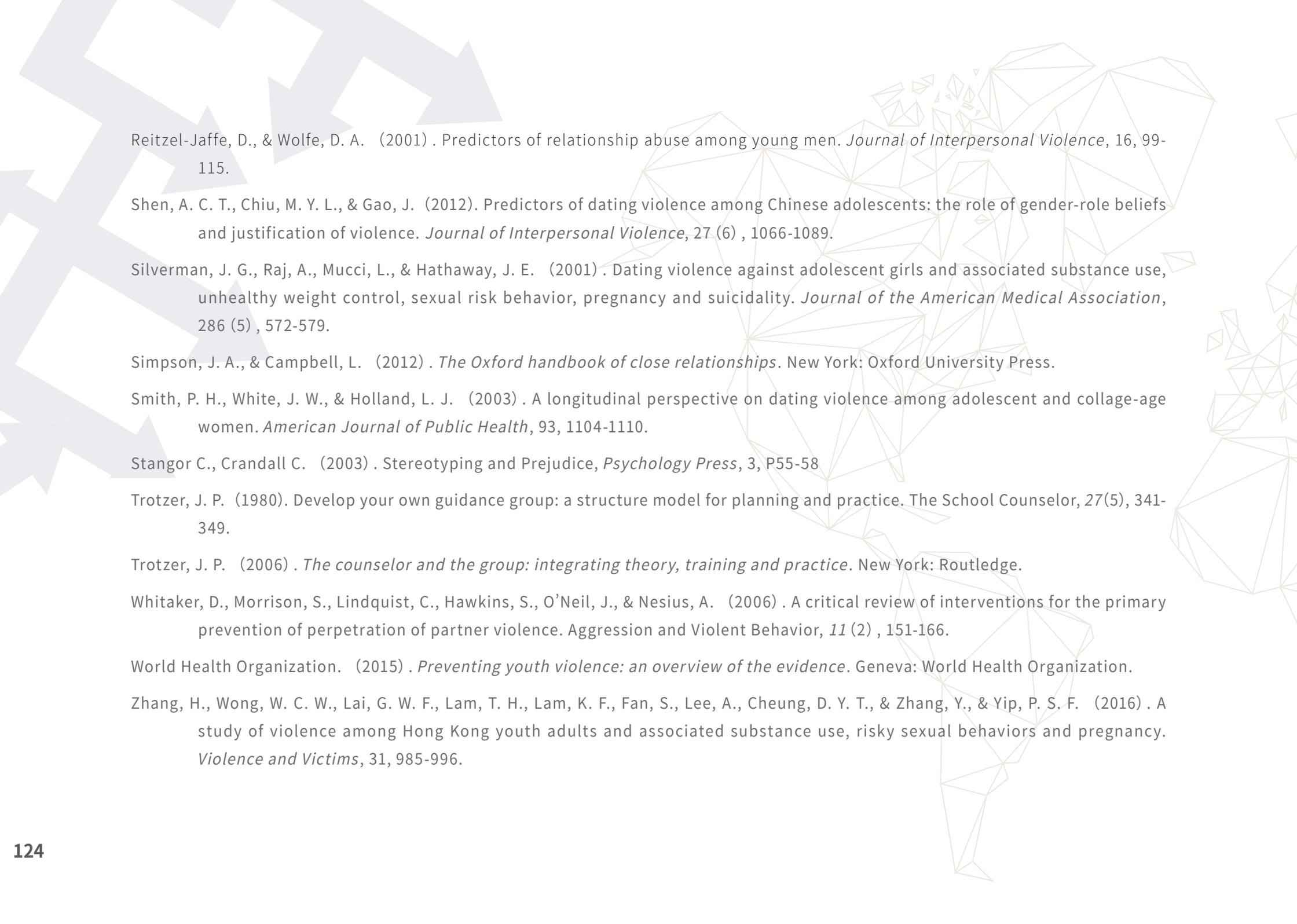
³² 昔日東方 . (n.d.) . 殺女友分屍七袋 台健身教練畏罪自縊亡 . Retrieved from <http://bit.ly/37h8gDh>

參考資料

- Antle, B., Sullivan, D., Dryden, A., Karam, E., & Barbee, A. (2011). Healthy relationship education for dating violence prevention among high-risk youth. *Children and Youth Services Review*, 33 (1) , 173-179.
- Braithwaite, S. R., Delevi, R., & Fincham, F. D. (2010) . Romantic relationships and the physical and mental health of college students. *Personal Relationships*, 17, 1-12.
- Capuzzi, G., Capuzzi, D., & Gross, D. R. (2014) . *Youth at Risk: A Prevention Resource for Counselors, Teachers, and Parents*. Virginia: American Counseling Association.
- Chan, K. I., Straus, M. A., Brownridge, D. A., Tiwari, A., & Leung, W. C. (2008) . Prevalence of dating partner violence and suicidal ideation among male and female university students worldwide. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 53, 529-537.
- Crane, C. A., Hawes, S. W., & Weinberger, A. H. (2013). Intimate partner violence victimization and cigarette smoking: a meta-analytic review. *Trauma, Violence & Abuse*, 14, 305-315.
- Couch, R. D. (1995) . Four steps for conducting a pre-group screening interview. *The Journal for specialists in Group Work*. 20 (1) . 18-25.
- Davila, J. (2016). *The thinking girl's guide to the right guy: How knowing yourself can help you navigate dating, hookups and love*. New York: The Guilford Press.
- Davila, J., Mattanah, J., Bhatia, V., Latack, J. A., Feninstein, B. A., Eaton, N. R., & Zhou, J. Roma. (2017). Romantic competence, healthy relationship functioning, and well-being in emerging adults. *Personal Relationships*, 24, 162-184.
- Davila, J., Steinberg, J., Miller, M. R., Stroud, C. B., Starr, L. R., & Yoneda, A. (2009) . Assessing romantic competence in adolescence: The romantic competence interview. *Journal of Adolescence*, 32, 55-75.

- 
- Davila, J., Wodarczyk, H., & Bhatia, V. (2017). Positive emotional expression among couples: *The role of romantic competence*. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 6 (2) , 94-105.
- Dalfo-Pibernat, A., & Feijoo-Cid, M. (2017) . Dating violence is an important issue in nursing education. *International Nursing Review*, 64, 329-330.
- Devries, K. M., Child, J. C., Bacchus, L., Mak, J., Falder, G., Graham, K. (2014) . Intimate partner violence victimization and alcohol consumption in women: a systematic review and meta-analysis. *Addiction*, 109, 379-391.
- Eshelman, L., & Levendosky, A. A. (2012). Dating violence: mental health consequences based on type of abuse. *Violence and Victims*, 27, 215-228.
- Exner-Cortens, D.(2014). Theory and teen dating violence victimization: considering adolescent development. *Developmental Review*, 34 (2) , 169-188.
- Exner-Cortens, D., Eckenrode, J., & Rothman, E. (2013) . Longitudinal associations between teen dating violence victimization and adverse health outcomes, *Pediatrics*, 131, 71-78.
- Feiring, C., Markus, J., & Simon, V. A. (2018) . Romantic conflict narratives in emerging adult couples: Viewpoint on gender matter. *Family Process*, 12, 1-15.
- Fellmeth, G., Heffernan, C., Nurse, J., & Habibula, S.(2013). *Educational and skills-based interventions for preventing relationship and dating violence in adolescents and young adults*. UK: John Wiley & Sons Ltd.
- Foshee, V. A., Benefield, T. S., Ennett, S. T., Bauman, K. E., & Suchindran, C. (2004) . Longitudinal predictors of serious physical and sexual dating violence victimization during adolescence. *Preventive Medicine*, 39, 1007-1016.
- Furman, W., & Shaffer, L. (2003) . The role of romantic relationships in adolescent development. In P. Florsheim (Ed.) , *Adolescent romantic relations and sexual behaviors: theory, research and practical implications* (pp.3-22) . Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

- He, Y., Zhang, Y., Wang, C., Li, L., & Zhang, Y. (2012). A survey on dating and dating violence among university students. *Chinese Journal of School Health*, 10, 1153-1159.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review theory, methods and research. *Psychological Bulletin*, 118, 3-34.
- Kisa, S., & Zeyneloglu, S. (2019). Perceptions and predictors of dating violence among nursing and midwifery students. *Journal of Advanced Nursing*, 75 (10) , 2099-2109.
- Largio, D. M. (2007). Refining “dating relationship” meaning. *Vanderbilt Law Review*, 60 (3) , 939-981.
- Lehrer, J. A., Lehrer, E. L., & Koss, M. P. (2013). Sexual and dating violence among adolescents and young adults in Chile: A review of findings from a survey of university students. *Culture, Health & Sexuality*, 15 (1) , 1-14.
- Leiderman, S., & Almo, C. (2006). *Interpersonal violence and adolescent pregnancy: prevalence and implications for practice and policy*. Washington, DC: Healthy Teen Network.
- Lindsay, T. and Orton, S. (2011) *Groupwork Practice in Social Work*. London: SAGE, Learning Matters.
- Mahlstedt, D. L., & Welsh, L. A. (2005). Perceived causes of physical assault in heterosexual dating relationships. *Violence Against Women*, 11, 447-472.
- Panuzio, J., & DiLillo, D. (2010). Physical, psychological and sexual intimate partner aggression among newlywed couples: Longitudinal prediction of marital satisfaction. *Journal of Family Violence*, 25, 689-699.
- Pasch, L. A., & Bradbury, T. N. (1998). Social support, conflict and the development of marital dysfunction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 219-230.
- Priest, S., Gass, Michael A. & Gillis, L. (2000). *The Essential Elements of Facilitation*. U.S.A.: Kendall/Hunt Publishing Company. pp. 88-89

- 
- Reitzel-Jaffe, D., & Wolfe, D. A. (2001). Predictors of relationship abuse among young men. *Journal of Interpersonal Violence*, 16, 99-115.
- Shen, A. C. T., Chiu, M. Y. L., & Gao, J. (2012). Predictors of dating violence among Chinese adolescents: the role of gender-role beliefs and justification of violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 27 (6) , 1066-1089.
- Silverman, J. G., Raj, A., Mucci, L., & Hathaway, J. E. (2001). Dating violence against adolescent girls and associated substance use, unhealthy weight control, sexual risk behavior, pregnancy and suicidality. *Journal of the American Medical Association*, 286 (5) , 572-579.
- Simpson, J. A., & Campbell, L. (2012). *The Oxford handbook of close relationships*. New York: Oxford University Press.
- Smith, P. H., White, J. W., & Holland, L. J. (2003). A longitudinal perspective on dating violence among adolescent and college-age women. *American Journal of Public Health*, 93, 1104-1110.
- Stangor C., Crandall C. (2003). Stereotyping and Prejudice, *Psychology Press*, 3, P55-58
- Trotzer, J. P. (1980). Develop your own guidance group: a structure model for planning and practice. *The School Counselor*, 27(5), 341-349.
- Trotzer, J. P. (2006). *The counselor and the group: integrating theory, training and practice*. New York: Routledge.
- Whitaker, D., Morrison, S., Lindquist, C., Hawkins, S., O'Neil, J., & Nesius, A. (2006). A critical review of interventions for the primary prevention of perpetration of partner violence. *Aggression and Violent Behavior*, 11 (2) , 151-166.
- World Health Organization. (2015). *Preventing youth violence: an overview of the evidence*. Geneva: World Health Organization.
- Zhang, H., Wong, W. C. W., Lai, G. W. F., Lam, T. H., Lam, K. F., Fan, S., Lee, A., Cheung, D. Y. T., & Zhang, Y., & Yip, P. S. F. (2016). A study of violence among Hong Kong youth adults and associated substance use, risky sexual behaviors and pregnancy. *Violence and Victims*, 31, 985-996.

- 
- (2018, February 28) . Retrieved November 19, 2019, from <https://youtu.be/YzRQCU-q3EA>.
- (2019, March 4) . Retrieved March 27, 2020, from https://www.youtube.com/watch?v=yw_g_IZEJV8.
- (2018, February 14) . Retrieved November 19, 2019, from <https://zh-hk.facebook.com/youthshowbar/videos/1569065923190335/>.
- (2018, April 7) . Retrieved November 19, 2019, from <https://www.youtube.com/watch?v=t0HWLFoGMf4>.
- (2019, April 7) . Retrieved November 19, 2019, from <https://www.youtube.com/watch?v=t0HWLFoGMf4>.
- (2016, May 23) . Retrieved November 19, 2019, from <https://www.youtube.com/watch?v=nu909VaG8xc&t=506s>.
- (2018, March 19) . Retrieved November 19, 2019, from <https://www.youtube.com/watch?v=RpulV7y7QC0>.
- (2016, July 25) . Retrieved November 19, 2019, from <https://www.youtube.com/watch?v=ToZpp4l1gs4>.
- (2017, February 17) . Retrieved November 19, 2019, <https://bit.ly/2BESjMz>.
- (2017, November 28) . Retrieved November 19, 2019, from <https://www.facebook.com/onecoolonline/videos/361963210894179/?v=361963210894179>.
- (2018, October 12) . Retrieved November 19, 2019, from <https://www.youtube.com/watch?v=dCaMA0YiJsl>.
- (2018, December 14) . Retrieved November 19, 2019, from <https://www.facebook.com/cheersuptv/videos/2246816075639897/>.
- (2018, April 17) . Retrieved November 19, 2019, from <https://www.facebook.com/watch/?v=1567172106743764>.
- (2018, August 1) . Retrieved November 19, 2019, from <https://www.facebook.com/tvmosthk/videos/1938607736387554/>.

- 麥淑華、鄧淑英 (2009)。成長體驗 Debriefing。香港：突破出版社。
- 張兆球、蘇國安、陳錦漢 (1999)。活動程序：計劃、執行和評鑑。香港：香港城市大學出版社
- 和諧之家 (2015)。「中學生戀愛暴力調查報告」。香港：和諧之家。
- 吳逸驊 (2009)。圖解社會學。台北：易博士文化出版社。
- 香港青年協會學校社會工作組 (2017)。青協公布「中小學生戀愛態度」調查結果。檢自 <http://bit.ly/3cJJVJg>
- 香港基督教女青年會 (2012)。「青少年處理戀愛分手調查」報告摘要。檢自 <http://bit.ly/38E9HLI>
- 明報 (2016)。戀愛通識課小四開始 青協社工：老師多避忌戀愛通識課小四開始 青協社工：老師多避忌。檢自 <http://bit.ly/2W2wAWD>
- 東方日報 (2015)。63% 中小學教師指戀愛及性教育不足。檢自 <http://bit.ly/39FqXSf>
- 李爾丹。(2011)。三角形的愛情理論 北商校刊 (7th ed., Vol. 74)。台灣。
- eating0401 (eating0401)。(2016, February 21)。「愛情類型」趣味心理測驗。Retrieved from <http://bit.ly/338JnZk>
- 王慶福, 林幸台, & 張德榮。(1997)。人際依附風格、性別角色取向與人際親密能力之評量。中國測驗學會測驗年刊。
- Hk, C。(2012, November 22)。情侶間 3 大溝通盲點!。Retrieved from <http://bit.ly/2Q2B37V>

阮胤華 . (2009) . 愛的語言：非暴力溝通 . 台灣：光啓文化事業 .

蓋瑞·巧門 . (2005) . 單身愛之語 . (柯美玲, Trans.) . 中國主日學協會 .

(n.d.) . Retrieved from <https://bit.ly/2TMJE1c>.

(n.d.) . Retrieved from <https://bit.ly/2GfuglS>.

(n.d.) . Retrieved from <http://bit.ly/2GchOUa>.

(n.d.) . Retrieved from <http://bit.ly/2TITl0z>.

(n.d.) . Retrieved November 19, 2019, from <https://bit.ly/3izcQTx>.

(n.d.) . Retrieved November 19, 2019, from <https://bit.ly/2VJMPa8>.

創作者介紹 大家健康 大家健康部落格 . (n.d.) . 如何對情人說分手? @ 大家健康部落格 :: 痞客邦 :: Retrieved from <http://jtfhealth.pixnet.net/blog/post/31951642-如何對情人說分手>.

面對戀愛暴力，分手也要安全計畫 . (n.d.) . Retrieved from <http://lir.38.org.tw/STOP-plan-01>.

情傷五藥伴你度過失戀低潮 . (n.d.) . Retrieved from <http://lir.38.org.tw/break-up-suggestions-01>.

香港 01 . (2018, May 8) . 【空姐衣櫃藏屍案】前男友被裁定謀殺罪成 空姐妹聞裁決落淚 . Retrieved from <http://bit.ly/2RzCbzW>

世界日報 World Journal . (2018, August 25) . 花英拒愛 LJ 被要脅 還被公開私照報復 . Retrieved from <http://bit.ly/2GdeYOF>

昔日東方 . (n.d.) . 殺女友分屍七袋 台健身教練畏罪自縊亡 . Retrieved from <http://bit.ly/37h8gDh>

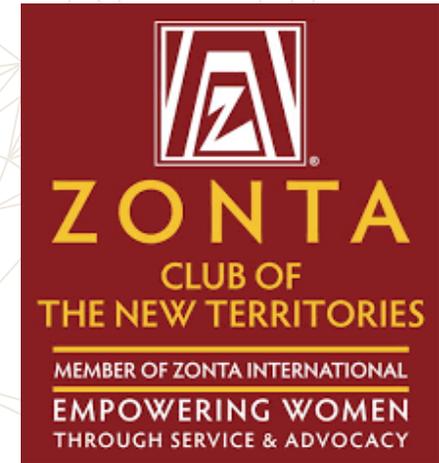
特別鳴謝



香港城市大學



社會福利署
社會福利發展基金



新界崇德社

