

【情感教育—愛情暖暖包】

壹、設計動機與理念

心理學家 Sternberg 在1986年提出「愛的三角形理論」。愛的三元論提到完整的愛由三個元素構成，「親密、激情、承諾」缺一不可。「愛」這件事情，是每個人的基本需求，特別是青少年時期，正是探索愛情的階段，若教師與家長一味地禁止學生談戀愛，甚至避而不談情感教育，那麼，當青少年對感情好奇時，只能靠自己摸索，卻無法分辨資訊的正確性，反而造成反效果，長久下來，學生漸漸缺乏「愛人」與「被愛」的能力，面對告白被拒、失戀或情傷時，無力負荷與承擔，甚至造成遺憾，實屬可惜！情感教育無法像一般學科，考前給予題庫「懶人包」，期許學生能逐漸內化「暖暖包」課程，以健康與正面態度面對情感關係，即便未來在情感路上受挫，亦能長出自我修復的能力。

貳、學習目標

- 一、 引導學生了解愛情與欣賞的差異。
- 二、 協助學生以健康及正面態度面對情感關係。
- 三、 探索學生愛情價值觀，進而反思理想情人特質與婚姻的期待。
- 四、 提升學生面對情感關係中不確定性的因應態度。

參、能力指標

I-1-5-2探索健康家庭的特質

I-1-5-4認識家庭韌性，並學習提升家庭韌性的方法

I-3-5-2瞭解婚姻的意涵

肆、教學對象

高中職學生(高一至高三)

伍、單元架構

單元名稱	單元活動	單元目標
愛情方程式	1. 偶像劇公式 2. Because I'm a Girl 3. 愛情方程式	1. 運用偶像劇協助學生覺察自我愛情價值觀。 2. 分組討論微電影，引導學生了解愛情三元論。
真愛找麻煩	1. 真愛找麻煩 2. 火柴人故事 3. 缺口	1. 以《火柴人—愛情價值觀》繪本引起動機，協助學生覺察不同的價值觀會引發不同故事結局。 2. 藉由歌曲說明愛及婚姻的意涵，澄清真愛的價值。
相愛容易，相處難	1. 口是心非 2. 男孩的第幾任女友 3. 奶酪陷阱	1. 協助學生了解異性間想法大不同。 2. 運用網路故事協助學生覺察，每段感情都是自我成長與學習。 3. 協助學生理解情感關係，用心去「理解」對方的重要性。
大人的童話	1. 追婚日記 2. 大人的童話—Selina 3. 用自己來愛你	1. 運用電影《追婚日記》與藝人婚姻協助學生了解愛情所需具備的知能，增進對婚姻關係的認識。 2. 藉由 Selina 故事及繪本協助學生覺察「愛自己」的重要性。

陸、教學流程

單元一：愛情方程式

單元名稱	愛情方程式	次數	第1次	人數	40人
設計者	簡嘉盈	時間	50分鐘	地點	教室
單元目標	1. 運用偶像劇協助學生覺察自我愛情價值觀。 2. 分組討論微電影，引導學生了解愛情三元論。				
準備器材	教學 power point				
活動名稱	活動流程與內容	時間	器材	備註	
偶像劇公式	一、引起動機 1. 教師提問：你們最近看的偶像劇是哪一部？喜歡韓劇、日劇還是台劇呢？這些戲劇有沒有所謂了「偶像劇浪漫公式」呢？ 參考答案：男主角多為高富帥，女主角多為平凡、窮困卻又樂觀開朗，第二男主角多為暖男形象，默默守護女主角，第二女主角通常外型美艷，多為男主角與女主角關係中的絆腳石。 2. 教師提問：你們心中的理想情人條件又是什麼呢？ 3. 老師綜合學生回答，討論男學生與女學生理想情人條件有何相似或相異之處。	5	教學 PPT	師生問答	
Because I'm a Girl	二、發展活動 1. 教師播放 Because I'm a Girl 韓國微電影 MV，請同學仔細觀賞，後續並做分組討論。 https://www.youtube.com/watch?v=5GmHz5OtXa0 2. 《Because I'm a Girl》MV 分組討論時間： 【換你當導演】 如果你是男主角，你會做什麼選擇？ 如果你是女主角，你希望對方怎麼做？ 3. 【不合理劇場】 —找尋片中不合理之處？ 4. 【理想情人】 —看完此 MV 後，你會想當一個怎樣的情人。 5. 各組輪流上台分享各組的答案。	10	剪輯影片	邀請學生自由發表	
愛情方程式	三、結束活動 1. 教師總結分組答案，並提問：是否有其他解決方法可以讓男女主角的處境能夠少一點痛苦呢？也許委曲求全、犧牲自己，無條件付出是一種愛的表現，但這真的是對方想要的愛情嗎？那麼，你們想要什麼樣的愛情公式呢？ 2. 教師提問：如果有個完美的愛情方程式，你覺得愛情需要什麼要素才能持久。 3. 教師說明愛情三元論，Sternberg 在1986年提出「愛情三元論」，由三個元素構成，「親密、激情、承諾」缺一不可。	2		課前已進行分組，教師依學生回答給予適當的回	
		16			
		3			
		2			
		5		師生問答	
注意事項	教師可針對班級特性規劃適合的發表方式，更能了解				

缺口	三、結束活動 1. 教師提問：是否有看過電影《等一個人咖啡》？邀請看過同學分享心得，接著播放電影主題曲「缺口」這首歌。 https://www.youtube.com/watch?v=hjXrL7CuAvc 2. 教師引導學生思考「妳就是妳，我才能是我，彼此都是彼此的缺口」歌詞意義。 3. 教師說明愛情最重要的地方，就是你可以用最真實、最純粹自己去面對那個對的人，不用刻意、不用矯情、不用包袱，「坦誠面對」就是感情能夠長久的原因。也許每個人都有自己的缺點，就像一片片的拼圖，你必須在這麼多片的拼圖中，找到唯一那片吻合自己缺口的拼圖。 4. 教師總結：我們都來自不同家庭背景、成長環境，自然造就價值觀及個性之差異，但愛情奇妙的是，如何在對方身上找到互補的「自己」。	3 6 4	缺口音樂檔網址	師生問答
注意事項	可鼓勵學生踴躍發表自身想法及價值觀，並給予加分肯定。			

單元三：相愛容易，相處難

單元名稱	相愛容易，相處難	次數	第三次	人數	40人
設計者	簡嘉盈	時間	50分鐘	地點	教室
單元目標	1. 協助學生了解異性間想法大不同。 2. 運用網路故事協助學生覺察，每段感情都是自我成長與學習。 3. 協助學生理解情感關係，用心去「理解」對方的重要性。				
準備器材	教學 power point				
活動名稱	活動流程與內容	時間	器材	備註	
口是心非	一、引起動機 1. 教師提問：回顧過去經驗，是否曾講過口是心非的迂迴話術，讓對方猜自己的心思，邀請學生分享自身經驗。 2. 教師說明《情人口是心非》金句，意即想透過話中話的迂迴策略，希望達到自身目的。 (1). 我沒有在生氣。→ (2). 有人跟我示好耶。→ (3). 我喜歡這個男生的造型。→ (4). 我這樣好看嗎？→ (5). 話中話之王。→你是個很好的朋友。(發好人卡專用話術)。	2 2	教學 PPT	回顧上週課程	
	3. 教師說明，我們在生活中常不知不覺中，已間接溝通的話術(話中話)，來跟對方溝通，又生氣對方總是不了解自己。	3		資料來源：話中有話 圖文 /SHAOGAO	
	4. 教師總結說明：我們都該學習善意聆聽對方表達的內容，以及尊重不同的表達方式。	3		師生問答	
	二、發展活動				

男孩的第幾任女友	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提問：做男孩的第幾任女朋友最合適？邀請同學自由分享，並說明理由。 2. 教師說明網路故事《男孩的第幾任女友》，邀請同學分享閱讀完此故事之心得。 3. 教師提問：如果你故事中主角，看到他寫給前男友/前女友的信件時，你會怎麼做？這篇網路文章想表達給讀者什麼理念？ 4. 教師說明：感情這個學分並不容易取得，往往在錯中學，學中錯，沒有人一開始就是完美的情人，或許每個人心裡，都會有一個念念不忘的初戀，我們可能不是最相愛的，但一定是最合適的！ 	6 10 4 2	網路文章 簡報檔案	
奶酪陷阱	<p>三、結束活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師播放韓劇《奶酪陷阱》片段，簡要說明劇情： 學長劉正戴著與人為善的面具，非常腹黑；女主角洪雪是唯一看穿學長的假面具，他們的戀愛是從逃避彼此開始的，他們的曖昧隔著小心的距離，最後發現彼此其實相似，在不停的猜忌懷疑爭吵以後，洪雪眼見劉正復仇，覺得逃避對於兩人感情沒有幫助，決定不再逃，她試著去理解學長。 https://www.youtube.com/watch?v=ILWv3LrqZsk 【僅播放第一集前10分鐘】 2. 教師引言：去看見你不願意看見的，去傾聽你不願意傾聽的，那才是理解的開始。 3. 教師總結：多接觸異性學習兩性相處，評估自己的優缺點，了解哪些條件的人適合自己，不必太早固定對象而失去更多機會，一旦選擇就不再三心二意。 	10 5 3	教師剪輯 影片	

單元四：大人的童話

單元名稱	大人的童話	次數	第4次	人數	40人
設計者	簡嘉盈	時間	50分鐘	地點	教室
單元目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 運用電影《追婚日記》與藝人婚姻協助學生了解愛情所需具備的知能，增進對婚姻關係的認識。 2. 藉由 Selina 故事及繪本協助學生覺察「愛自己」的重要性，並澄清錯誤迷思。 				
準備器材	教學 power point				
活動名稱	活動流程與內容	時間	器材	備註	
追婚日記	<p>一、引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提問：周渝民、陳柏霖、林依晨主演的電影《追婚日記》，有沒有看過呢？這部電影改編自暢銷書《杜拉拉追婚記》，裡面有許多經典台詞，引起大家共鳴，邀請同學一起來猜測經典台詞背後潛藏的愛情智慧為何。教師發下題目單，五分鐘後進行分組搶答競賽。 	2	教學 PPT	分組競賽、合作學習	

<p>大人的童話</p>	<p>2. 【經典台詞猜一猜】</p> <p>(1) 愛情都快跑成親情了，再跑下去我們跑成近親，我們就再也不用結婚了。</p> <p>(2) 是沒準備好結婚，還是沒準備好跟我結婚。</p> <p>(3) 職場也是情場，總有小三在旁邊虎視眈眈。</p> <p>(4) 傷痛其實是一種財富，它讓你學會更好地去把握和珍惜你愛的人。</p> <p>(5) 去愛別人之前，要先尊重自己。如果你只是他生活總的一部分，那麼也請你不要把他看成是生活的全部。</p> <p>(6) 結婚不是在已婚欄上打個勾這麼簡單。</p> <p>(7) 你沒去過華麗的宮殿，沒和王子跳過一支舞，你怎麼知道，這不是你想要的。</p> <p>(8) 你一直說你別無選擇，到底是誰在逼你了....</p> <p>3. 教師提問：上述台詞點中觀眾的心聲，也讓這些台詞共鳴度超高，你剛剛答對幾題呢？</p> <p>4. 教師總結：沒有完美的愛情或情人，每段情感關係都是很好的成長與學習。</p>	<p>15</p> <p>3</p> <p>5</p>	<p>追婚日記 分組題目 單或以電 腦呈現進 行分組討 論</p>	<p>師生問答</p>
<p>用自己來愛 你</p>	<p>二、發展活動</p> <p>1. 教師引導學生思考演藝圈金童玉女童話般的婚姻故事，常帶給人無限想像，但是想像愈美，童話破滅的時候帶來的震撼也愈大。例如：孫協志與韓瑜的婚姻、Selina 與阿中的婚姻。邀請同學對於藝人「閃婚」與「離婚」的想法。</p> <p>2. 日前新聞媒體不斷臆測 Selina 離婚的原因，換個角度思考，Selina 離婚聲明稿中，為了「我沒有扮演好一個賢妻的角色」而致歉，邀請學生思考此觀點蘊藏什麼文化觀點？ 參考答案：男主外，女主內；女人無才便是德；職業婦女無法兼顧家庭...等。</p> <p>3. 教師引導學生思考，傳統價值觀的束縛、文化對於職業人妻的綑綁，讓擁有能力的人妻，遭受許多非議，甚至為了家庭委曲求全，也許「離婚」的選擇給予社會大眾無限的想像與猜測，但真心祝福 Selina 為彼此做了一個最善良的選擇。</p> <p>4. 教師總結：真心希望，有一天我們都無須為「渴望成為的樣子」道歉，無須為「人生的志業」道歉，無須為「成為自己」道歉。</p> <p>三、結束活動</p> <p>1. 教師播放《用自己來愛你》繪本簡報檔案。</p> <p>2. 教師提問：有時人們會以看得見的方式(折斷翅膀)，突顯一份無法證明的愛意(捨去自己驕傲的</p>	<p>3</p> <p>3</p> <p>8</p> <p>5</p> <p>3</p>	<p>繪本簡報 檔</p>	

	<p>能力，迎合對方的安全感)，的確，面對情感關係中不確定性的，你要如何向對方證明自己，擊擊的方式好嗎？</p> <p>3. 教師提問：在情感關係中，難免為了關係而遷就對方或犧牲自我，但犧牲奉獻過了頭，反而才會傷害這段感情。在愛情中的犧牲，我們該如何拿捏呢？</p> <p>4. 教師總結：愛別人之前，都別忘了「愛自己」，沒有了自己，情感關係只會失衡，唯有彼此保有自主的空間、愛自己的能力，才能讓關係更加緊密。</p>	3		
--	---	---	--	--

柒、附錄

附錄1《用自己來愛你》簡報檔案

	<p>菲菲是森林中最美麗的小姐，是所有未婚鳥先生的愛情女神。</p> 
<p>擊擊有著強壯的體魄和有力的翅膀，是歷屆飛行比賽中的英雄。</p> 	 <p>英雄和美女總是有故事，擊擊和菲菲也不例外。</p>
 <p>然而在愛情中的菲菲並不開心，總是拒絕擊擊的求婚。</p>	<p>——你是不愛我，還是覺得我對你不够好？ (擊擊說)</p> <p>——不，我只是擔心…… (菲菲說)</p> 

——擔心什麼？
(擊擊說)

——擔心將來
有一天，
你會遠走高飛。
(菲菲說)



擊擊會如何表示呢..



啪的一聲，
擊擊折掉了
自己的翅膀。

——我以此來
證明對你的愛，
以及跟你廝守一
生的決心。
(擊擊說)

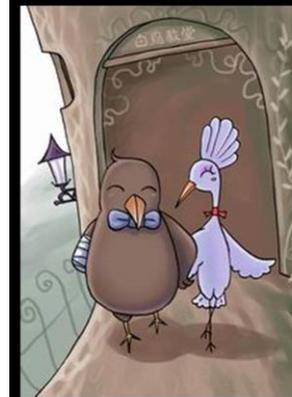


~~未完待續~~

用自己來愛你PART2



菲菲驚呆了，
她從沒想過會
這樣。



她終於嫁給了
擊擊，
婚禮當天，
她既甜蜜
又隱隱不安。

一年又一年過去了
他們添了孩子，
生活很平淡。



突如而來的
雷雨掃蕩著
整個森林，
似乎將有大事發生。



很快，鳥兒們接到警報，
這片森林就要被砍伐。



一家又一家的鳥
搬走了。

菲菲和擊擊失神地呆
窩裏，看著當年各自
追求者成雙成對地飛
空中傳來他們恩愛的
喚聲。



擊擊沒有翅膀，飛不了。看著妻子哀怨
的眼神，他心裏沒來由地發慌。



有一天，菲菲和一隻陌生的大公鳥
正站在窩邊。



一對不起，
我要跟他走……

(菲菲說)



凝望著天上遠去
的身影，
擊擊知道自己並
不恨她。



他折掉了
曾引來無限愛慕
的翅膀，
同時也折掉了
他所有的驕傲。



再回頭看看
曾經的愛巢，
他明白：
下輩子愛人，
不能沒有自己。



電影《等一個人咖啡》主題曲：缺口

演唱：庾澄慶，作詞：九把刀，作曲：木村充利



5tu.cn 異圖論壇

天亮了妳睡了
在唇邊偷偷的
種一朵盛開一百萬次的美夢
夢中我想不起來 愛上妳的初衷
妳用腳趾調皮提醒我

我安靜 妳囉嗦
我寵貓 妳愛狗
我們間沒有一見鍾情的藉口
一杯咖啡過後 留下心動的線索
故事再度漂流在十字街頭

想和妳一起撐傘漫步雨中 默默牽手走過
妳卻將傘拋在風中 擁抱雨和我
我們完全不同卻難以抗拒 說謊都很透明
愛情裡需要的證據 矛盾卻美麗

妳就是妳
我才能是我
彼此都是彼此的缺口

忽然間 手指鉤到口袋裡破洞
妳的笑 又在我耳邊熟悉吹動
路燈下顫抖中 抬頭望妳的星座
才懂寂寞是奢侈的感受





《追婚日記》經典台詞猜一猜

這部電影改編自暢銷書《杜拉拉追婚記》，裡面有許多經典台詞，引起大家共鳴，趕快跟組員腦力激盪，猜一猜經典台詞背後潛藏的「愛情智慧」吧！

經典台詞	潛藏的愛情智慧 (請寫下組員腦力激盪的答案)
1. 愛情都快跑成親情了，再跑下去我們跑成近親，我們就再也不用結婚了。	
2. 是沒準備好結婚，還是沒準備好跟我結婚。	
3. 職場也是情場，總有小三在旁邊虎視眈眈。	
4. 傷痛其實是一種財富，它讓你學會更好地去把握和珍惜你愛的人。	
5. 去愛別人之前，要先尊重自己。如果你只是他生活總的一部分，那麼也請你不要把他看成是生活的全部。	
6. 結婚不是在已婚欄上打個勾這麼簡單。	
7. 你沒去過華麗的宮殿，沒和王子跳過一支舞，你怎麼知道，這不是你想要的。	
8. 你一直說你別無選擇，到底是誰在逼你了....	



《追婚日記》經典台詞參考答案

1. 愛情都快跑成親情了，再跑下去我們跑成近親，我們就再也不用結婚了。

★學到的愛的智慧：

有時候愛情談太久後，就容易從愛情變成親情了！

2. 是沒準備好結婚，還是沒準備好跟我結婚。

★學到的愛情智慧：

同居男友始終不跟她求婚，老是說事業起步還沒準備好踏入婚姻，但每天周旋於嫩模之間讓她大吃飛醋。有時男人不是沒準備好結婚，而只是他沒有想跟你結婚！

3. 職場也是情場，總有小三在旁邊虎視眈眈。

★學到的愛情智慧：

電影中林依晨所扮演的的杜拉拉職場上面對年輕10歲美麗又愛表現的沙噹噹，不只職場上面對嚴峻挑戰，還要擔心男友王偉（周渝民飾）被年輕貌美的沙噹噹（NANA 飾）所勾走，簡直就是職場、情場一起較勁！

4. 傷痛其實是一種財富，它讓你學會更好地去把握和珍惜你愛的人。

★學到的愛情智慧：

每一段感情，儘管最後沒有結果，總是也學到了什麼吧。「遇到一個妳愛他，他也愛妳的人」很難得。倒不如說，「遇到一個願意為彼此努力的人」很幸運及幸福。

5. 去愛別人之前，要先尊重自己。如果你只是他生活總的一部分，那麼也請你不要把他看成是生活的全部。

★學到的愛情智慧：

很多人總把愛情看得太重，容易付出太多，讓自己的世界比重失衡，愛情很重要，但不會是人生的全部，要讓自己的世界大一點、多元一點！

6. 結婚不是在已婚欄上打個勾這麼簡單。

★學到的愛情智慧：

很多人到了適婚年齡，會開始給自己一些壓力，但結婚並不是人生唯一的選項，也並非幸福的保證，別為了結婚而草率閃婚！

7. 你沒去過華麗的宮殿，沒和王子跳過一支舞，你怎麼知道，這不是你想要的。

★學到的愛情智慧：

在愛情中很多的感受及體驗只有自己知道，大家認定的幸福不一定是你自己想要的幸福，只有自己親身經歷，才能了解自己內心渴望的幸福！

8. 你一直說你別無選擇，到底是誰在逼你了....

★學到的愛情智慧：

劇中女主角杜拉拉在這場假扮遊戲裡迷失自己，就像小葉所說：「妳是沒準備好放棄這一切，還是壓根沒打算放棄。」有時我們在職場上或人生過程中容易受到許多外在事物的影響，忘了原本初衷，隨波逐流，但最後才抱怨自己別無選擇。

「做男孩的第幾任女朋友最合適」網路文章

第一個，初戀

他什麼也不懂，
他追你的時候寫了幾封情書，
他害怕去買花，
不敢在你的宿舍樓下叫你，

第一次牽你手的時候考慮了兩天，猶豫了半個小時。
第一次說愛你的時候臉漲的通紅，身體都在發顫。
第一次吻你的時候，害怕衝撞了你，先問問你同不同意。
你們在一起的時候不知道該幹什麼，他只會望著你傻笑。
你問他最愛的人是誰，他不會撒謊，說是他媽媽。
你問他將來會不會娶你，他呆了一呆，說沒想過這個問題。

第二個，女朋友嗎？

他送你花，請你宿舍人吃飯。
他說我愛你，然後牽著你的手跑到學校的噴泉中央，
然後抱起你打轉，他追到你了。
你答應他的那一刻，他就吻住了你。
他說女朋友應該要給男友洗衣服，
要在他打球的時候送水擦汗。
你問他最愛的人是誰，他考慮了一下，說，是你。
你問，我們會不會有未來？
他說，你願不願意去我的家鄉？
偶爾，他會想起他的初戀，
他說，那個時候我太小，什麼也不懂。

第三個，女朋友嗎？

他說，雖然我什麼也沒有，但是我有一顆愛你的心，相信我，我們會很幸福的。
於是你們在陌生的城市為了節省房租，
同住了一間小屋子，有簡陋的衛生間和廚房。
每天早上你比他早起，偶爾會給他做早餐，分開坐車去上班，
晚上，你在回來的路上買好菜，回去做給他吃。
他說，有了你，我是最幸福的。
他偶爾洗洗碗，偶爾擦擦地，偶爾洗洗衣。
一起省吃儉用還讀書時候欠在信用卡里的帳。
他說，等我們攢夠了錢，我們就結婚。
他媽媽過來，給你們洗了床單和被套，說，屋裡要保持整潔，住著才舒服。
你跟他回他的老家，
他說，我爸爸覺得你沒有我第一個女朋友漂亮。

第四個，女朋友嗎？

他說，我覺得我們會談得來。
那天晚上他送你回家就留下來過了夜。
他很會照顧人，很會疼人，
他永遠懂得女人需要什麼，想聽什麼，喜歡什麼。

你還沒有要求，他就給你驚喜了。
他會給你買零食，會給你做宵夜，
你看一樣東西超過三眼，第二天他就會買給你。
他買了房子寫上了你的名字。
他媽媽看到你的時候說，閨女，都不小了，結婚吧！
你覺得自己很幸福，接受了他的鑽戒。
有一天，你翻他的電腦，看到了他寫給前女友的信，
說了你們的故事，然後說：這些都是我最想為你做的，可是我以前不懂也沒有條件。



我們都希望自己的另一半，溫柔，體貼。
可是，真的沒有哪個男人，生下來就懂得怎麼照顧女人的。
多半的好男人，都是女人調教出來的。
所以，當我們擁有一個好男人的同時，
就應該知道，我們所享受的，是前一個女孩的成果。

或許，每個男人心裡，都會有一個念念不忘的人，
這時候，不要去嫉妒，也不要試著破壞，
因為，每個人的一生中，是應該有那麼一次美好的。
就像我們，或許也被另一個男人懷念一樣。
容許你的男人，心裡有一個影子，但是僅僅局限於影子而已。
沒必要擔心這個影子是否會影響你的現在。
相信回憶是美好的，
也要知道，
你們的明天會是更美好的。

**如果你能很快忘了她，
可能我也不會喜歡了！
我們可能不是最相愛的，但一定是最合適的！**

捌、參考資料

- (一) Because I'm a Girl— KISS 微電影 MV。 <https://www.youtube.com/watch?v=5GmHz5OtXa0>
- (二) 真愛找麻煩—阿公的愛力測驗。 <https://www.youtube.com/watch?v=5y3T76JOyzc>
- (三) 「火柴人—愛情價值觀」繪本。 <http://matchmanstory.com/>
- (四) 《等一個人咖啡》電影主題曲 __ 哈林庾澄慶【缺口】。
<https://www.youtube.com/watch?v=hjXrL7CuAvc>
- (五) 奶酪陷阱(捕鼠器裡的奶酪) - 第1集 <https://www.youtube.com/watch?v=ILWv3LrqZsk>
- (六) 話中有話—情人口是心非金句：圖文部落客 SHAOGAO。
- (七) 【追婚日記讓女孩學會的八個愛情智慧：職場也是情場，總有小三在旁邊虎視眈眈！】 | Dr. Selena。 http://women.talk.tw/Article.aspx?ClassID=1&Article_ID=1853
- (八) 性別觀點：寫給離婚的 Selina，無須為「賢妻」致歉。
http://womany.net/read/article/10078?ref=fb&utm_expid=39413488-19.z9ZCsynYRFeHIRFRt4ZlCw.0&utm_referrer=http%3A%2F%2Fm.facebook.com