

【性別與情感】融入健康與護理-解開 LOVE 的密碼-面對分手的調適

臺北市 107 年度高中職性別平等教育 【性別與情感】融入課程教學活動設計

健康與護理

解開 LOVE 的密碼- 面對分手的調適

臺北市立大理高級中學
設計者：何姬錚 老師

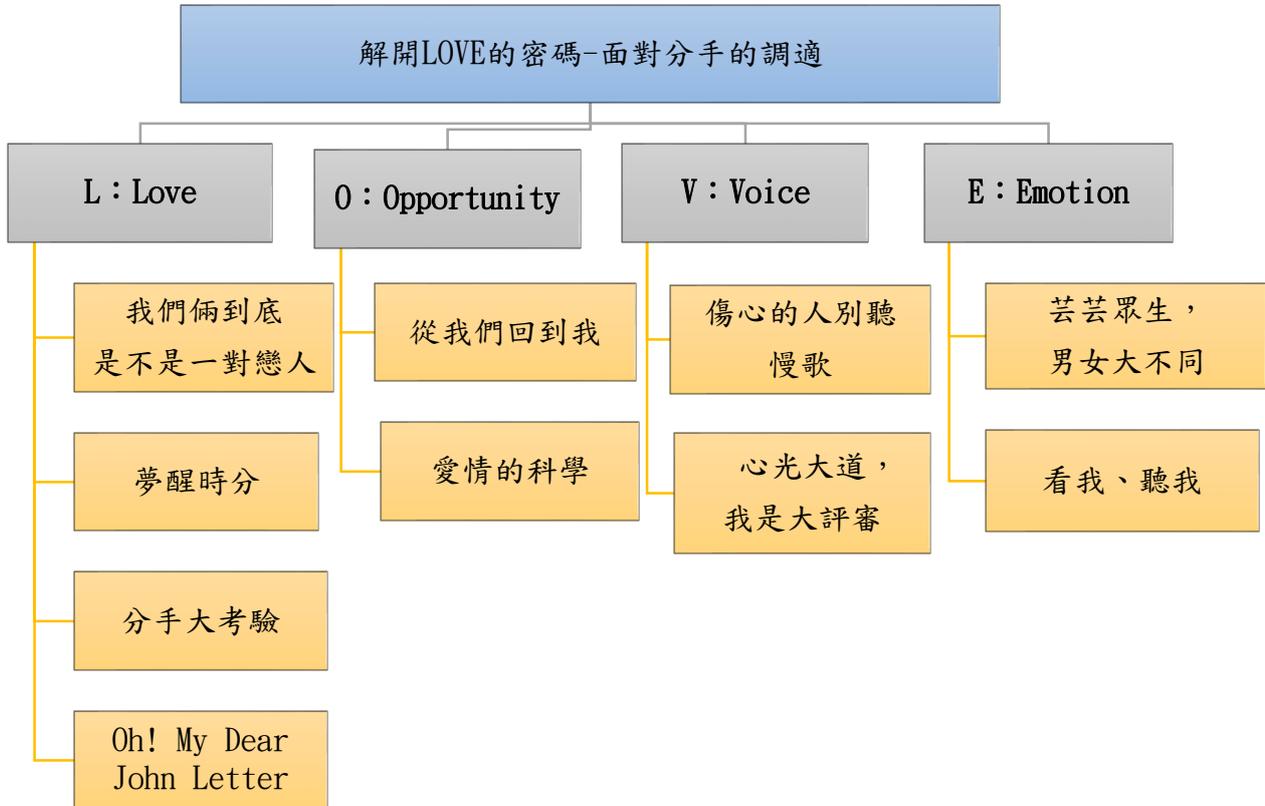
臺北市 107 年度高中職性別平等教育【性別與情感】融入課程教學活動設計比賽

健康與護理

解開 LOVE 的密碼-面對分手的調適

校名	臺北市立大理高中	教學者、設計者	何姬錚
單元名稱	解開 LOVE 的密碼-面對分手的調適	融入相關課程 或學習領域	健康與護理
教學時間	200 分鐘	適用年級	高一、高三
設計理念	透過啟發式教學法、影片教學法，創意聯想法、小組討論分享、戶外對談串聯課程。		
學習主題	<p>一、高中職教育階段核心素養</p> <p>C2-U-1 反思性別不平等的情感關係，培養溝通協商及處理情感挫折的能力</p> <p>二、解開 LOVE 的密碼-面對分手的調適</p> <p>「這世界教我們去愛，卻從來沒教我們怎麼分手。」恐怖情人的新聞案件，層出不窮；開放的世代，從大學生、高中生甚至國中小學生，青春芳華，有些人卻已經因為感情處理不當，自傷、傷人而嘗到苦果。本校規劃一學年的「情感教育」，期能讓學生有完整的情感「發展-維繫-結束」概念。此教案設計為將其中分手議題：「解開 LOVE 的密碼-分手的調適」部分課程設計提出說明。</p>		
學習目標	<p>一、學習目標：</p> <p>(一)知識</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能瞭解分手緣由，以理性態度，看待感情的樣貌。 2. 學生能說明常見的分手表達方式，至少 3 種。 <p>(二)情意</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能參與「我是大評審」、「看我、聽我」活動，感受轉變心情的力量。 2. 學生能體驗「主動及被動分手者」的心情轉換，強化表達感情挫折能力。 <p>(三)技能</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能透過撰寫及回覆分手信，模擬感情互動，學習溝通及協商能力。 2. 學生能正視分手後的情緒反應，學習療癒情傷的生活技能。 		

教學架構



學習活動	時間分配	評量	備註
<p>【第一節】Letter：分手信</p> <p>一、我倆到底是不是一對戀人？</p> <p>1. 教師播放 本校協助公共電視拍攝「青春發言人-好好談分手」大理高中學長姐受訪片段，讓學生聆聽學長姐敘說面對分手及感情疑惑，引起學習動機。</p> <p>2. 教師說明 不同的階段，感情的樣貌有不同的學習議題，學長姐的疑惑，可能是你(妳)未來的故事。教師統整學長姐所提問題，做為課程內容鋪陳的脈絡。</p> <p>※影片連結： https://www.youtube.com/watch?v=yqhimwamj_4 公共電視 青春發言人 第27集</p> <p>二、夢醒時分-撰寫分手信</p> <p>1. 教師提問 如何表達分手訊息及方法？請學生將個人想法寫在小白板上，教師邀請學生，跟全班進行分享個人選擇該分手方式的緣由。</p> <p>2. 在未具備「如何提分手」先備知識時，依此刻心情，嘗試匿名撰寫分手信。</p> <p>3. 播放分手情歌作為課程背景音樂</p> <p>※影片連結： 1. https://www.youtube.com/watch?v=zCDVgOp6qjI JC 說散就散 Official Music Video 2. https://www.youtube.com/watch?v=sg_WE0ToJjM 于文文《體面》Official Music Video 3. https://www.youtube.com/watch?v=LWV-f6dMN3Q 林俊傑 修煉愛情 Practice Love (華納官方完整版MV)</p>	<p>5 分</p> <p>5 分</p> <p>10 分</p> <p>30 分</p>	<p>學習單</p> <p>分手信</p>	

<p>【第二節】</p> <p>一、分手大考驗-你(妳)過關了嗎</p> <p>1. 教師引導： 「想分就分」說明了時下速食愛情的樣貌，分手的確需要準備：「人、事、時、地、物」的各個面向皆需用心考量。以10題測驗，讓學生客觀的了解自己的分手準備程度，測試自己是否過關，2人1組，分享彼此的想法。</p> <p>二、Oh！my Dear John letter</p> <p>1. 教師介紹：PPT情侶關係與溝通差異(請學生記錄重點)。</p> <p>2. 教師說明： 將不同班級分手信隨機發送給學生，模擬被分手者，收到信件的心情，將想法與建議，化諸文字，寫在學習單上。完成各班分手信學習單後，原信件會發還給本人。</p> <p>3. 概念介紹： 每位同學必須扮演當事人思考如何撰寫分手信；也必須接到分手信，回覆收到分手信的心情與想法。透過角色扮演的過程，檢視個人對「主動提分手者」、「被動分手者」2種角色表達方式的真實體會。多數學生無感情經驗，但透過設計活動過程，了解到「主動提分手者須學習的表達技巧」對他人的影響，並體會「被分手者」真切的感受到被拒絕的失落憤怒…。</p>	<p>10分</p> <p>5分</p> <p>35分</p>	<p>分手測驗學習單</p> <p>回覆分手信學習單</p>	
<p>【第三節】</p> <p>【Opportunity：機會】</p> <p>一、從我們回到我</p> <p>1. 教師引導： 正視分手的身心影響！以下請選擇何者感受強烈！「得到50元的快樂。丟失50元的痛苦。」多數學生顯示選擇後者-丟失50元的痛苦。</p> <p>2. 概念介紹： 諾貝爾獎心理學家Daniel Kahneman和Amos Tversky 於1979年提出「規避損失理論」，比起得到，人們傾向避免損失。丟失50元的痛苦，比得到50元的快樂要強烈許多。人們面對失戀時的悲傷常常會比新戀情的喜悅強烈。因此，無論自己或他人，需傾聽內在聲音，理性正視情感問題與面對分手。</p>	<p>3分</p> <p>5分</p>	<p>課堂參與</p>	

<p>二、愛情的科學-理性與感性的拔河</p> <p>1. 教師播放" TED Books系列 數學的戀愛應用題"(3' 25")。</p> <p>2. 教師引導： 邀請學生分享對於「愛情的科學」看法。透過分享、討論與價值澄清，了解面對感情關係的開始與結束，有各種不同角度的思維與面向，進而思考如何理性面對分手課題。</p> <p>※影片聯結：https://www.youtube.com/watch?v=UwGLhXzmyfk TED Books系列 數學的戀愛應用題</p>	7 分	課堂 參與	
<p>【Voice：聲音】</p> <p>一、傷心的人別聽慢歌</p> <p>1. 概念介紹： 教師以PPT介紹社會學者達克提出「分手的四個面向」，說明分手的結果是由很多元素交互作用、複雜而漫長的心理過程，因此，分手後療癒身心的方法，如何調整情緒讓自己重新出發，顯得格外重要。</p> <p>2. 教師引導： 學生面對分手時可能採取的療傷策略為何？ 學生4人一組，將個人答案寫在便利貼上，分享後 整理各組療傷方法於小白板，老師將小白板張貼於黑板，提供同學參考。</p>	5 分 15 分	課堂 參與 、 學習單	
<p>二、「心光大道，我是大評審」~以音樂療癒為例</p> <p>1. 教師說明： 請學生閉眼聆聽，歌者演唱的音質，副歌停止後，以粉紅(通過)藍色(不通過)決定歌者去留，並寫下評語。</p> <p>2. 播放奧地利變裝皇后演唱鐵達尼號主題曲「My Heart Will Go On」，關閉單槍螢幕畫面，讓學生閉眼聆聽。</p> <p>3. 舉色紙牌，表達是否讓該演唱者過關，教師邀請數位學生發表評審論點。</p> <p>4. 教師播放副歌后完整歌曲，並恢復奧地利變裝皇后演唱畫面，多數學生會驚呼，聲音與表演者的衝突感-著女裝、蓄長鬍。 *教師請學生舉色紙牌，是否改變讓該演唱者過關的決定，教師邀請數位學生發表評審論點。</p>	10 分 5 分	課堂 參與、 學習單 課堂 參與 課堂 參與	融入性平概念 融入性平概念

<p>5. 教師回饋：</p> <p>紐西蘭音樂協會曾指出：「音樂是一種強大而且有幫助的用具，用來建立溝通的管道，支持兒童和成人在心智、肢體、社會行為和情緒的學習與重建。」透過實際體驗，讓學生感受「音樂轉移情緒的力量」，培養不同方式療癒自我的生活技能；並融入「性別平等」、「尊重相異」概念，深刻感知欣賞他人的優點與才華。</p> <p>※影片聯結：</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=WfaqZIo_4ts</p> <p>Conchita Wurst - My heart will go on - Colombia's Got Talent</p>			<p>融入性平概念</p>
<p>【第四節】</p> <p>【Emotion：情感】</p> <p>一、芸芸眾生，男女大不同</p> <p>1. 教師說明：</p> <p>以簡報解釋情侶關係與性別溝通差異；情侶的認識與交往過程分為數個階段：認識期、加溫期、激情期、高原期、平淡期、衝突期、穩定期（或分手期）。每個時期持續的時間長短不一；維繫及結束感情，學習溝通與表達是重要課題，亦是療癒情傷的重要能力。然而兩性交往，在語言溝通及非語言溝通卻有明顯差異，透過男、女生對談，實際體會聽與說的感受。</p> <p>（請學生紀錄重點）</p> <p>二、看我、聽我</p> <p>※課前說明：</p> <p>1. 概念介紹：</p> <p>社會心理學家韋伯針對分手情傷的療育方式提出8項建議，其中之一是將當下的心情和想法說或寫出來，排解情緒、釐清思考。</p> <p>2. 設計活動：</p> <p>為讓學生學習表達與傾聽，運用實踐中學習的理念，以紐約大學心理學教授亞瑟·阿倫(Arthur Aron)所研究“建立親密的人際關係”36道問題為依歸，隨機分配學生2人1組，到校園戶外開放式空間。每組問題雙方自由提問1題，經由對方同意後對談，循序漸進摘記聆聽到的重點，完成學習單。</p> <p>3. 學生於學習單撰寫反思與回饋，體會「傾聽」與「表達」實踐生活技能。</p>	<p>5 分</p> <p>5 分</p> <p>30 分</p> <p>30 分</p>	<p>學習單</p> <p>溝通與聆聽學習單</p> <p>對談參與度</p>	

佐證資料：教學過程照片及教學成果照片



說明：分手大考驗-你(妳)過關了嗎
10題測驗讓學生客觀了解分手準備程度。



說明：分手大考驗-你(妳)過關了嗎
測試是否過關，2人1組，分享彼此想法。



說明：心光大道，我是大評審
奧地利變裝皇后：聲音與表演者的衝突感



說明：心光大道，我是大評審
學生決定是否改變演唱者過關的決定



說明：看我、聽我
校園戶外空間，分組自由輕鬆對談。



說明：看我、聽我
雙方自由提問，摘記聆聽重點。

佐證資料：教學過程照片及教學成果照片

<p>那段高中情感學習旅程 3班 座號:28 性別:男</p> <p>大考將屆，畢業在即，</p> <p>我覺得此刻心緒紛亂，想要停止戀情，</p> <p>希望自己能專心準備應考...</p> <p>可能的分手方式(說明人事時地物如何規劃)</p> <p>1. 自己學習自 2. 與室友商量也與多面就緒也 屬以中飽 3. 家人建議 4. 遲延此也</p> <p>時:下午課後時間 地:在一個人都沒有的地方</p> <p>分手信</p> <p>在這段時間，我們戀愛，是屬於平淡無奇。因為你，我在這段感情中學到了許多事情，就這麼就為了更成熟了。謝謝你，在一起的這段時間，我們一起經歷了許多事情，在苦中作樂，不曉得是誰說了這句名言，最後還是和平分手。謝謝你這三年來對我的好，帶給我的快樂與回憶，謝謝你這三年來，給予我的鼓勵，給予我進步的動力，希望我們以後都能好好的，各自努力，再見了。</p>	<p>收到這封信，請提供自己的想法與建議</p> <p>3班 座號:14 性別:女</p> <p>謝謝你曾經喜歡過我，謝謝你，給我帶來美好的回憶。雖然在相別時有些感傷，但多虧了你的祝福使我比較積極地增加對未來的勇氣，也希望你下一段的戀情更加美好。願你在一起的回憶，我會當作寶物珍藏起來，希望幾年後，你也能偶爾想起我們曾度過的戀情。謝謝你，再見了。</p> <p>*建議:老實說，你寫的非常好，我都有點揪心了，也十分為對方著想，我覺得情侶分手的話，就是要道謝與祝福，你寫的話語真是無可挑剔。但是，若能加個理由就更好了，這樣可以讓對方改進缺點，也能分的更白。</p> <p>對於對方的回應，自己的想法：</p> <p>有道理，謝謝你，我覺得很值得，因此是屬於分手後可以做朋友。</p>
<p>夢醒時分-撰寫分手信</p>	<p>Oh! my Dear John letter 回覆分手信，及讀回覆信件後自己的想法與心情。</p>
<p>那段高中情感學習旅程 1班 座號:35 性別:男</p> <p>大考將屆，畢業在即，</p> <p>我覺得此刻心緒紛亂，想要停止戀情，</p> <p>希望自己能專心準備應考...</p> <p>可能的分手方式(說明人事時地物如何規劃)</p> <p>自己的對方在夜色漸漸黑的時候說明想分手的理由，並且把對方的定情禮物退還給對方，也跟對方說希望以後還是朋友。</p> <p>分手信</p> <p>經過幾個月的相處，我覺得你是一個很體貼的人，有的時候我都不需要開口，你就知道我需要什么或我需要什麼，你也懂得傾聽，我在外面遇到什麼不如意的事，你都會很有耐心地聽我說完我的心事，你真的是個很好的人。但是現在大考要到了，離畢業的日子也不遠了，我現在怕上後的戀情無法持續，而且我們都有各自的目標要邁，想不能兩個人整天黏在一起。我們分手，不是因為你的問題，是因為有很多現實的問題要去思考，不是有愛情就可以。</p>	<p>最後，謝謝你這幾個月的陪伴，我非常感謝你對我的付出，雖然我們分手了，但是希望以後有機會還可以聯絡，當個朋友。</p> <p>收到這封信，請提供自己的想法與建議</p> <p>4班 座號:5 性別:女</p> <p>雖然我接受你提出的分手，但理由卻是我不能接受的。原來我們的愛情並不是可以勝過一切的，不是彼此的個性不合，也不是感情淡了，而是為了考試。因為要畢業！我們其實可以一起努力一起加油！你的心我卻懂，所以我接受你提出的分手，希望你未來一切安好，但未來能不能保持聯絡，我不保證。我需要一些時間調適以及疏解。</p> <p>1. 以專性方法為 轉性充分的甘苦下。 2. 因為並不是對方做錯事，我覺得加一層「對不起」較好。 3. 還希望當朋友有明顯表達。 4. 定情禮物的部份只有你退回而已，之後對方該怎麼辦，我覺得你自處理即可。</p> <p>對於對方的回應，自己的想法：</p> <p>不是愛情就可以的，不是愛情就可以勝過一切的，還有很多現實的因素要去考慮，比如：柴米油鹽醬醋茶。等等這些因素，或許你認為可以一起努力，但你有沒有想過，我或是還在熱戀期，所以自願為你心愛的人付出一切，如果感覺淡了呢？你還會願意嗎？另外我覺得你有一個建議非常好，就是「因為並不是對方做錯事，我覺得加一層「對不起」較好，因為對方是真的沒做錯事，所以用更理性的方式說會更好。</p>
<p>夢醒時分-撰寫分手信</p>	<p>Oh! my Dear John letter 回覆分手信，及讀回覆信件後自己的想法與心情。</p>

佐證資料：教學過程照片及教學成果照片

戶外課 A (期中成績 30%) 95

班級: 103 座號: 5 姓名: 李孟美

夥伴姓名: 沈重儀, 談話前的瞭解度: 2 分(滿分 10 分)

1. 第 1 組問題, 自選或討論 3 項話題

2. 先寫題目 3. 整理重點並寫下來

Q1: 打電腦以前, 你會先練習一次要用的話嗎? 為什麼呢?

A1: 和朋友聊天打電腦時不會練習, 因為和朋友講話聊天時很輕鬆, 拘束; 如果是和長輩的人或重要的人講話, 因為怕會講錯話很尷尬。

Q2: 如果可以活到 90 歲, 而且身體、或心智可以停留在 30 歲, 你會選擇保持青春的肉體, 還是青春的心靈?

A2: 他希望能保留青春的肉體, 能做自己想做的事不受年齡的束縛。

Q3: 將來會怎麼死, 你有什麼自己才知道的感覺嗎?

A3: 他說他身體不好, 自己應該會早死的, 如果可以, 他希望自己可以在睡夢中死, 去比較安靜沒痛苦。

談話後, 談話下對夥伴了解程度: 5 分(滿分 10 分)

戶外課 B (期中成績 30%)

1. 第 2-3 組, 各選 1 個問題 夥伴姓名: 姜相鎰

2. 先寫題目 3. 整理重點並寫下來

Q2: 你最可怕的回憶是什麼?

A2: 以前他在騎腳踏車的時候, 在下坡時騎太快然後跌倒, 結果手和腳踏車摔了, 導致手斷掉, 但因為回到台北已經晚上十點多了, 所以醫生又幫他綁一下石膏, 明天早上才能來看更進一步的情形, 但最後也只有進行石膏的治療, 沒有開刀, 因為差幾公分才需要開刀, 所以不用開刀治療, 他的傷口半年才好。

Q3: 分享你人生最尷尬的一刻。

A3: 他去超商買食物, 忘記自己沒付錢就出來了, 結果門外響嘩嘩, 導致店員一直看他, 懷疑他偷東西, 所以讓他覺得很尷尬, 最後他就把食物放回原位化解尷尬。

談話後, 談話下對夥伴了解程度: 10 分(滿分 10 分)

描述個人對他(她)的認識(看、聽、說、感覺):

一開始覺得他是一個很拘謹的人, 沒想到在跟他聊天的時候他超幽默, 很有信心的回應我們的任何問題, 甚至聊完單上題目時, 還聊到其它話題, 關於個人課業方面的事情, 我覺得這樣很棒, 因為一開始進入 101 時跟他的聊天沒有很多, 但藉由這活動聊了很多, 更了解他是怎樣的人了!

看我、聽我：經由對方同意後對談，循序漸進摘記聆聽到的重點，完成學習單。

看我、聽我：於學習單撰寫反思與回饋，體會「傾聽」與「表達」實踐生活技能。

戶外課 A (期中成績 30%) 95

班級: 103 座號: 2 姓名: 李傑如

夥伴姓名: 蔡欣柔, 談話前的瞭解度: 2 分(滿分 10 分)

1. 第 1 組問題, 自選或討論 3 項話題

2. 先寫題目 3. 整理重點並寫下來

Q1: 如果可以變出鳥, 你希望怎麼長大?

A1: 想出鳥在小鳥家庭, (不能太有錢的家庭, 因為長大後可能有很多家庭的負擔, 希望可以負擔得起, 例如: 電動腳踏車, 希望能休學平安的長大。

Q2: 對你來說, 「完美的一天」是怎麼樣子?

A2: 睡到飽, 但再早起, 早起早到晚飯想做的事這樣才完美, 還有打電腦打遊戲, 打遊戲到盡興, 沒有「醒著」壓力, 其實就像書寫完那段时间吧! 對他來說完美的一天, 就是過得無所事事, 但都只是在做自己喜歡的事。

Q3: 上回唱歌給自己是甚麼時候? 唱歌給別人聽是甚麼時候?

A3: 他只能說不唱歌, 可能覺得害羞或自己唱歌不好聽, 他上一次唱歌是給自己聽, 是國中畢業時, 大家一起唱的畢業歌, 他上一次唱歌給別人聽, 是國中音樂課有唱歌的時候, 他小時候就不喜歡唱歌, 不像我一樣, 有每次事就唱起歌來。

談話後, 談話下對夥伴了解程度: 7 分(滿分 10 分)

戶外課 B (期中成績 30%)

1. 第 2-3 組, 各選 1 個問題 夥伴姓名: 李孟美, 姜相鎰

2. 先寫題目 3. 整理重點並寫下來

Q2: 那件事你做得最壞? 有什麼抱到現在還沒動好?

A2: ① 蔡欣柔 睡小說, 因為課業關係跟大學業業還可增加。
② 姜相鎰 在 101 當對方看時, 能立刻分神, 因為個性關係比較才敢。

Q3: 1

A3: 1

談話後, 談話下對夥伴了解程度: 10 分(滿分 10 分)

描述個人對他(她)的認識(看、聽、說、感覺):

101 看起來冷靜, 但講話起來就是一個活潑兒, 有時會感覺沒自信, 希望你更了解自己, 其實是很好的!
你看起來很認真, 平易近人, 但講話起來有自己的觀點, 讓人感覺有條理。(但其實也是啦)
算是大大小小的我們, 有時你的意見好, 但也希望保有對世界的熱情, 開心的保持一些重要的我們, 其實人活著, 也要那些筆記...

看我、聽我：經由對方同意後對談，循序漸進摘記聆聽到的重點，完成學習單。

看我、聽我：於學習單撰寫反思與回饋，體會「傾聽」與「表達」實踐生活技能。

臺北市 107 年度高中職性別平等教育【性別與情感】融入課程教學活動設計比賽

教學省思

- 一、「解開 LOVE 的密碼-面對分手的調適」議題，為貼近學生的感情經驗，藉由設計多元的主題式教學活動，透過互動與反思，讓學生將「面對分手及療癒」概念與生活做連結，在「做中學，學中覺」中體會解決問題及各式生活技能，期能轉化為未來面對感情生活與學習的行動力。
- 二、課程設計蒐集相關教學素材及進行重點摘要，期能強化學生建立積極、主動學習的能力與價值觀；撰寫分手信及回覆分手信達成率為 9 成以上。依此可見，透過角色轉換的設計，確實能提高學習動機，每位參與同學真切感受主動提分手者及被分手者的感受，希望觸動學生未來面對分手時，能有更周詳的思慮與同理心。
- 三、本課程安排「看我、聽我」學習表達與傾聽活動，運用實踐中學習的理念，走到校園戶外開放式空間，在輕鬆無束縛的自然環境中對談，學生學習反思心得中，反應出諸多正向回饋；對於依賴 3C 溝通方式的世代，體驗了人與人眼神與情感有溫度的交流，感觸頗深。
- 四、「傷心的人別聽慢歌」，讓學生從聽覺親身體驗「音樂轉移情緒的力量」，並透過奧地利變裝皇后身著女裝、蓄長鬚的表演形象，讓學生感受-同樣悠揚高亢的歌聲，未因外在改變而改變。融入「性別平等」、「尊重相異」概念，讓學生深刻感知：芸芸眾生，無限可能。
- 五、感請議題普遍為學生所關注，然授課主題及課程內容安排，無法完全解釋與描繪每位學生心中感情樣貌。若教師能研擬問卷，並設計開放式問題，進行前後測分析，了解學生所關注的情感疑惑為何，隨時進行課程修正參考，或許更能貼近網路世代莘莘學子的心聲，亟待未來探討與努力！