

臺北市家庭教育中心 114 年度 找回名為「愛」的能力——情感素養精進工作坊

壹、活動目的

- 一、本計畫旨在研究與收集量性與質性回饋，提供產、官、學界合作日後舉辦相關婚姻教育計畫之前導研究。及解決現今低結婚率、高離婚率及少子化等等社會問題之施政建議。
- 二、提供參與者學習人際互動與釐清自我情感圖像之機會。
- 三、透過系列性的課程規劃，讓參與者學習愛情的理論，並透過模擬約會增進情感互動技巧及提升關係經營之能力。

貳、辦理單位

- 一、主辦單位：臺北市家庭教育中心
- 二、協辦單位：國立臺灣師範大學高松景教授愛情學研究室

參、活動對象

- 一、在臺北市設籍、居住、就學或就業，22-40 歲之單身者。
- 二、16 位男性及 16 位女性，共 32 位。
- 三、工作坊活動設計具連貫性，為保互動及學習成效均能滿足課程實需，以全程能參加者，優先錄取。

肆、活動期程

4~6 月，分三階段共 3 場次：

- 一、第一階段：4 月 13 日及 20 日 9:30~16:30，2 場各 6 小時之工作坊式課程。
- 二、第二階段：5 月 3 日、10 日及 17 日 13:30~16:30，兩個月內完成小組模擬約會作業式成長團體活動。
- 三、第三階段：6 月 28 日 13:30~16:30，1 場 3 小時的模擬約會活動成果分享會。
- 四、報名日期為即日起至 114 年 3 月 31 日止，報名表單連結如下：<https://forms.gle/34vWuU3DLUY5ucB39>。

伍、辦理地點：臺北市家庭教育中心研討室(臺北市中正區仁愛路一段 17 號 6 樓)。

陸、工作坊內容：

藉由循序漸進三階段的情感素養精進與約會教育課程與活動規劃，期望參與者學習情感經營的理論與透過實際演練，提升對於自我認識，領略愛情學五大原理，找回對建立情感關係的信心與能力。

各場次活動內容如下：

一、第一階段：兩場各 6 小時之工作坊式課程

第 1 場 4/13(日) 9:30~16:30 《愛情學》探討愛情的原理		
時間	活動主題	活動內容
09:30~10:30	愛情怎麼發生的？	《配對遊戲》體驗活動
10:30~11:30	愛情的「投射」	《反思愛情》集體故事學習
11:30~12:30	愛情的「收回投射」	《拼圖法》小組合作學習
12:30~13:30	午餐、休息	
13:30~14:30	為何對方總是不瞭解我？ 增進親密關係的溝通態度 與技巧	《情侶常為那些吵架》互動 式心理測驗、
14:30~15:30	無法自拔的戀情--愛情病 理學	《愛情病理學》、《病名為愛》 桌遊
15:30~16:30	愛情的承諾、創造與自性 化	《Kiss 情人》電影剖析
16:30	賦歸	

第 2 場 4/20(日) 9:30~16:30 《約會教育》探討舉辦約會的技巧		
時間	活動主題	活動內容
09:00~09:30	報到、填寫愛情九宮格	
09:30~10:30	如何開啟一段關係	《偉翔與小萱故事》的問題 導向學習 PBL
10:30~11:30	知己知彼百戰百勝	自我察覺與人建立關係的盲 點
11:30~12:30	愛情加減乘除	「角色扮演」突破曖昧關係 的情感敏感度
12:30~13:30	午餐、休息	
13:30~15:00	約會我最行	小組設計一場創意的約會， 以世界咖啡館分享
15:00~16:30	模擬約會小組建立	第二階段模擬約會小組的建 立與活動說明
16:30	賦歸	

二、第二階段—小組模擬約會作業式成長團體活動

- 每小組 4 人。
- 於 2 個月內，小組內每人輪流各主辦一次小組團體模擬約會（也可以兩個小組合辦）。簡單自我記錄約會感受與反思。

目前由高松景愛情學研究室已規劃好三次的小組模擬約會活動，時間及主題如下：

(1) 4/26(六) 13:30~16:30

《愛情學讀書會》交流愛情學讀書觀點：

讀書會是一個有意義的活動，透過延續第一階段愛情學工作坊邀請對愛情學有興趣的夥伴一起交流共同讀這一本書的心得與疑惑，深入探討愛情原理。

(2) 5/3(六) 13:30~16:30

《手作愛情漢堡》體驗合作的美好：

於現今速食愛情時代下，一起透過手作屬於自己的《愛情漢堡》，享受美好的周六下午茶時光。漢堡象徵速食，其中每層配料象徵感情中的各種元素，將每位參與者對愛情各自不同的想像「具象化」，達到溝通效果，互相瞭解彼此不同的愛情觀。自這些互動中增強對情感關係經營的認識，以達到「去目的化」婚姻教育目的。

(3) 5/17(六) 13:30~16:30

《MBTI 愛情「命」理學心理測驗》知己知彼：

先認識自己性格，進而認識他人。愛的本質就是溝通，延續第一階段愛情學「溝通原理」，透過進行 MBTI 量表測驗，瞭解自己性格並學習怎麼跟不同性格的對象相處，以進一步學習與對方溝通的技巧。

三、 第三階段—模擬約會活動成果分享會

第 3 場 6/28(六) 13:30~16:30 模擬約會活動覆盤		
時間	活動主題	活動內容
13:00~13:30	報到	
13:30~14:30	愛情的經營	關係間溝通與化解衝突的能力
14:30~15:30	模擬約會活動過程分享與反思	邀請模擬約會小組分享成果與反思模擬約會
15:30~16:30	充滿信心 創造美好	以世界咖啡館分享日後發起約會活動構想與巧思
16:30	賦歸	

柒、注意事項

- 一、於報名截止後，入選者預計於 114 年 4 月 2 日通知。
- 二、入選者如因故不克出席，請最遲於活動日 7 個工作天告知，俾主辦單位進行候補作業。
- 三、主辦單位保有修改、變更或暫停本活動之權利，如有未盡事宜，於中心網站公告。
- 四、相關問題請洽高松景愛情學研究室 鄭詩樵 研究生，
電話:0978708357 或寄信 E-mail 至 61305019e@ntnu.edu.tw 詢問。