

113 年度「數位原生世代婚前教育講座」實施計畫

壹、計畫依據：

- 一、家庭教育法。
- 二、第三期推展家庭教育中程計畫(111-115)。
- 三、本中心 113 年家庭教育工作計畫。

貳、計畫動機：

經查網路交友已是現代年輕人的主要交友選擇之一，透過手機交友 APP、網路遊戲方式認識朋友或交往，在青少年及青年族群中已不鮮見，然而虛擬世界的交友方式存在著風險，本計畫以婚前教育結合網路交友議題，讓年輕世代思索對於完美情人的想像，瞭解情感經營的方法，並認識跟騷法及網路色情暴力之交友危機及應對方式。

參、計畫目標：

結合婚姻教育及網路交友議題，提供學生親密關係經營課程，建立學生健康的人際互動方式與交友觀念，推動年輕世代親密關係及婚姻教育。

肆、辦理機關單位：

- 一、指導機關：教育部
- 二、主辦機關：宜蘭縣政府
- 三、承辦機關：宜蘭縣家庭教育中心
- 四、協辦單位：縣內國中、高中職及大專院校

※註：國三、高中職及大專院校優先錄取。

伍、辦理期程：113 年 3 月至 12 月，預計辦理 15 場次，每次 2 節。

陸、協辦單位配合事項：

- 一、提供上課場地、投影設備、麥克風、安排學員參加等事宜。
- 二、課程辦理結束後請於二週內將活動成果表(附件二)完成並回傳至承辦人信箱(arlukia722@mail.e-land.gov.tw)。
- 三、本中心則負責講師聘請、活動海報及經費核銷。

柒、活動主題及內容：

項次	主題	教學推廣內容
一	你好，這是我的擇偶條件，請過目。	1.完美情人： (1) 你有哪些擇偶條件？想想看並寫出來 (2)分組討論：想想看，為什麼會在乎這些特質 (3)在選擇的對象身上，我們也能持續在關係中創造出自己喜歡的人生樣貌嗎？ 2.愛的經營： (1)愛之語測驗 (2)認識五種愛之語 3.網路交友真不真？ 認識非語言溝通，溝通的方式中包含語調／身體語言／內容，網路交友只呈現了片面訊息。
二	網路交友，有何不可？	1.認識跟騷法 (1)小活動：什麼是身體界限 (2)跟蹤騷擾的行為種類及四大條件 (3)就算一開始同意，也有權利在任何時候改變心意，只要說「不」就不能越界！ 2.網路交友危機 (1)聽說過或是看過「性私密影像」嗎？ (2) 認識網路性暴力 (3)面對網路色情3原則： 3.結語：談性平不外乎兩件事-保護自己、尊重他人 (1)165 反詐騙求證電話宣導 (2)視訊報案 APP 宣導
三	勇敢來練愛！如何拉近距離？	1.交往小提醒 (1)心理距離重要於生理距離 (2)生理距離前進難後退，心理距離不進則退 (3)生理距離先一步心理距離，會被誤會成變態！ 2.夠了解自己跟對方嗎？ (1)先喜歡自己，察覺自己的優點 (2)自我評估量表 (3)小結：愛他人前要先了解自己，才能拉近心理距離。 3.時事談 (1)臺大學生會選舉「歧視 16 政見」 (2)拉近心理距離的禁忌：歧視行為

項次	主題	教學推廣內容
		4.關係經營：想想看，寫一寫 (1)增加好感的行為 (2)造成反感的行為 (3)發生什麼事會導致關係無法繼續？ (4)小結：從學員的分享中，引導關係需要方法經營。 5.短講：認識情緒覺察、表達及管理

※推廣內容依講師規劃及參與學生人數會部分調整，若學校有重點項目之需求，可備註說明，本中心將與講師調整活動內容。

捌、帶領講師：

- 陳思韻 國立高雄師範大學諮商心理與復健諮商研究所，現職：聊癒心理諮商所諮商心理師/負責人、宜蘭縣社會處/衛生局/學生輔導諮商中心等合作心理師、社團法人中華育幼機構兒童關懷協會合作心理師。
- 林柏佑 諮商心理師，高雄師範大學諮商心理所，聊癒心理諮商所執業心理師、張老師青少年輔導團、各大專院校心理師、高中職輔導老師、新北市學生諮商中心(105-111年)、宜蘭監獄心理師。
- 郭怡君 諮商心理師、聖母護校諮商輔導組外聘心理師/各機構合作心理師。
- 陳宜君 中崙諮商中心諮商心理師，經歷：宜蘭縣學生輔導諮商中心兼職實習諮商心理師、宜蘭縣/花蓮縣各級學校情緒團體帶領、自殺防治守門人講座/安心服務講師
- 何立博 身心障礙專科社工師、宜蘭縣私立親愛居家式服務類長期照顧服務機構督導、親愛社會工作師事務所外聘遊戲治療師、國立台北大學社工系兼任講師、台灣遊戲治療學會專業會員
- 鐘涵妮 國立清華大學教育與心理諮商學系碩士班諮商心理組碩士、國立宜蘭大學諮商心理組全職實習心理師、國立蘭

陽女中輔導處兼職實習心理師、宜蘭縣大同國中代理專
任輔導教師、台灣世界展望會(宜蘭中心)社工員。

玖、預期效益：

- 一、學員能透過課程建立健康人際互動方式與交友觀念，了解經營一段關係需要用對方法。
- 二、認識網路交友危機及應對方式，學習保護自己及尊重他人。
- 三、提升學員情感挫折容忍力、學習處理自我情緒的管理能力，建立良好人際溝通技能及處理感情衝突的能力，包括情感教育、親密關係、壓力處理。