

新北市穀保家商 114-2 親密關係暨性剝削專題演講活動

實施計畫

- 一、依據：根據「穀保家商推展性別暨家庭教育教育實施計畫」宣導之。
- 二、目標：透過親密關係暨性別議題宣導活動，感受正向觀在情感互動中的重要，學習建立健康共好的親密關係，能欣賞自己與別人，能在關係中學習經營及成長，做自己貴人，幫助自己向「幸福」邁進。
- 三、實施日期：115.05.12。
- 四、時間：下午 2:00-4:00
- 五、地點：本校 5 樓視聽中心
- 六、實施對象：本校全體教職員工及學生。
- 一)、宣導活動：
- (1) 學校訊息看板及輔導室網頁刊登活動訊息。
- (2) 藉由全校輔導股長 line 群組及老師、服務隊協助宣導活動。

二)、活動內容：

活 動 名 稱	時 間	活 動 內 容	主持/ 承辦人	備 註
親密關係暨性剝削 專題講座：愛情修 煉手冊—從破防到 修復的求生指南 劉芷伶 心理師	115.5.12(二) (14:00~16:00)	從現實案例解析親密關係 的各種迷思與形成因素， 探究健康親密關係的重要 元素，再透過互動促學生 反思，學習自重自愛出 發、學習尊重，建立及形 塑健康的親密關係。	輔導室	* 全校師生。 * 全國教師在職進修 網研習核發 2 小時 研習時數。(需完成 google 問卷) * 每班書寫一張心得， 書寫認真的學生記 嘉獎乙支。 * 四個班參與現場，其 餘觀看現場轉播。 * 現場全程認真參與 回覆活動的學生記 嘉獎乙支 (需完成 google 問卷)

- 三)、經費：由 114 學年度輔導身心障礙學生-輔導人員鐘點費及輔導行政業務費(115 年 1-7 月)項下支應。
- 四)、本計畫經性別教育委員會通過後，呈校長核定後實施，修正亦同。

114-2 穀保家商性別教育

親密關係暨性剝削專題講座

愛情修煉手冊

— 從破防到修復
的求生指南



講師：劉芷伶心理師



115年5月12日



14:00~16:00



視聽中心5F

穀保家商 114-2 親密關係暨性剝削專題講座愛情修煉手冊——從破防到修復的求生指南-剪影



穀保家商 114 學年度第二學期 性別教育宣導活動

115/5/12 親密關係及數位性剝削紫絲帶學堂專題講座：

愛情修煉手冊—從破防到修復的求生指南

A+

班級：多一仁 姓名：陳楷鈞 座號：26

一、講座老師在演講中，分享了什麼？讓你覺得有感覺、印象最深刻！

講師分享了許多關於許多感情相處及自我保護的重要觀念。講師提到，健康的親密關係應該建立在尊重、信任與溝通上，而不是控制與情緒勒索。透過這場講座，更了解網路安全。

二、今後在你面對相關事件時，你會有那些不同於以往的做法及選擇？

當我面對親密關係 or 網路上的相關事件時，我會更加保護自己的隱私，不輕易相信陌生人，也不隨便傳送個人照片與資料；遇到問題時，也會選擇冷靜溝通並尋求幫助。

三、請與我們分享演講者帶給你的啟示、收穫或心得。

透過這次「親密關係及數位性剝削紫絲帶學堂講座」，我學到很多平常不太會特別注意的事情。講師分享了在感情中應該如何建立健康的相處方式，像是互相尊重、良好溝通，以及不要因為喜歡一個人就失去自己的界線。以前我可能覺得情侶之間很多事情都是理所當然，但現在我明白真正好的關係應該是讓彼此感到安心，不是被控制或情緒勒索。

導師簽章：

導師周圓妮

♥小叮嚀：

1. 每班必寫，由導師指定一人完成，書寫優良之同學將記嘉獎乙次，以資鼓勵。
2. 導師批閱後，請輔導股長於 5/13 (三) 放學前 將本學習單繳交至輔導室，感謝你的幫忙😊~



EVERYDAY

穀保家商 114 學年度第二學期 性別教育宣導活動

115/5/12 親密關係及數位性剝削紫絲帶學堂專題講座：

愛情修煉手冊—從破防到修復的求生指南

班級：餐一智 姓名：吳方好 座號：4

一、講座老師在演講中，分享了什麼？讓你覺得有感覺、印象最深刻！

以前很多人會把性別教育只想到生理知識，但其實真正讓人有感的是：每個人都有權利決定自己的身體界線，不管是不是玩笑，都需建立在雙方意願上。

二、今後在你面對相關事件時，你會有那些不同於以往的做法及選擇？

經過性別教育宣導後，我覺得自己未來在面對相關事件時，會比以前更重視「尊重、同意與界線」，例在人際互動中，我會更注意別人的感受，不隨便開帶有性別歧視或嘲笑的玩笑。

三、請與我們分享演講者帶給你的啟示、收穫或心得。

這場演講讓我最大的收穫，是重新思考「成長」與「堅持」的真正意義。演講者透過自身經歷分享，讓我明白成功並不是一蹴可幾，而是在面對困難時，依然願意持續努力與突破自我。其中讓我印象最深刻的是，演講者提到「失敗並不可怕，可怕的是失去再次嘗試的勇氣」，都是累積經驗與成長的機會，只要願意調整心態，就有機會離目標更近一步。

導師簽章：

♥小叮嚀：

1. 每班必寫，由導師指定一人完成，書寫優良之同學將記嘉獎乙次，以資鼓勵。
2. 導師批閱後，請輔導股長於 **5/13 (三) 放學前** 將本學習單繳交至輔導室，感謝你的幫忙☺~



EVERYDAY

穀保家商 114 學年度第二學期 性別教育宣導活動

115/5/12 親密關係及數位性剝削紫絲帶學堂專題講座：

愛情修煉手冊—從破防到修復的求生指南

班級：餐一男 姓名：楊菁如 座號：37

一、講座老師在演講中，分享了什麼？讓你覺得有感覺、印象最深刻！

讓我印象深刻的是，老師提到現代人在親密關係中，常因為太信任對方，而被傷害，甚至隱私、個資被散播，受到威脅，受害者陷入恐懼的深淵，聽過演講才更了解數位安全有多重要。

二、今後在你面對相關事件時，你會有那些不同於以往的做法及選擇？

以前可能都會選擇沉默或隱忍，但是聽過講生後，會慢慢開始勇敢面對這些事，未來如果遇到數位的侵害或威脅，不會獨自承受，而是取得證據，並向可靠的師長、家人尋求幫助。

三、請與我們分享演講者帶給你的啟示、收穫或心得。

這個演講帶給我的啟示是「健康的愛建立在尊重與身體自主權」，我們不能因為愛一個人，就無條件信任對方，無條件完成對方的要求，即使如果真的已經受到傷害，也不要獨自承受，勇敢的說出來，尋求管道幫助，不管是報警，還是找信任的老師、家長都可以，就是不要自己一個人不敢說，最重要的還是不要讓這些事發生，保護好自己也保護好他人。

導師簽章：

導師陳世銘

♥小叮嚀：

1. 每班必寫，由導師指定一人完成，書寫優良之同學將記嘉獎乙次，以資鼓勵。
2. 導師批閱後，請輔導股長於 5/13 (三) 放學前 將本學習單繳交至輔導室，感謝你的幫忙😊~



EVERYDAY

穀保家商 114 學年度第二學期 性別教育宣導活動

115/5/12 親密關係及數位性剝削紫絲帶學堂專題講座：

愛情修煉手冊—從破防到修復的求生指南

班級：餐一男 姓名：蘇怡霖 座號：11

一、講座老師在演講中，分享了什麼？讓你覺得有感覺、印象最深刻！

講座老師在演講中分享了關於性剝削和關於破防的主題，但我沒有特別印象深刻的時刻，我覺得整個主題都很棒，讓我在這些方面的知識增加了。

二、今後在你面對相關事件時，你會有那些不同於以往的做法及選擇？

在以前如果我遇到類似這種事的話，我可能會很傷心，自己悶在心裡，或找非常信任的朋友說，但現在我會為自己站出來。

三、請與我們分享演講者帶給你的啟示、收穫或心得。

我覺得在老師來演講前，我的想法和老師的都不太一樣，但在聽完以後我被演講老師改變了，我還在上國小的時候就有老師來講過這個議題了，上了國中也有，但隨著時間流動，我也有點忘了，謝謝學校辦了這次的演講，我覺得這次的主題是不分男女都需要知道的事，學到了很多！！

導師簽章：

導師陳世銘

♥小叮嚀：

1. 每班必寫，由導師指定一人完成，書寫優良之同學將記嘉獎乙次，以資鼓勵。
2. 導師批閱後，請輔導股長於 5/13 (三) 放學前 將本學習單繳交至輔導室，感謝你的幫忙😊~



EVERYDAY

穀保家商 114 學年度第二學期 性別教育宣導活動

115/5/12 親密關係及數位性剝削紫絲帶學堂專題講座：

愛情修煉手冊—從破防到修復的求生指南

班級：餐-禮甲 姓名：蕭又甄 座號：14

一、講座老師在演講中，分享了什麼？讓你覺得有感覺、印象最深刻！

講座老師分享了一種測驗問答，還挺好玩的，因為可以透過這些問答題讓自己對性別教育有更多的了解。

二、今後在你面對相關事件時，你會有那些不同於以往的做法及選擇？

以往都覺得性別教育不是很重要，因為覺得還小沒差，但慢慢長大後才覺得性別教育很重要，我會選擇認真聽講。

三、請與我們分享演講者帶給你的啟示、收穫或心得。

心得：聽完講座老師的性別教育宣導讓我對性別教育的了解變得更多知識！從之前到現在懂性別教育的知識更深刻！

講座進行方式生動，能引起學生學習、參與，從中進一步提出思考。也給予依附型的正確說明，破除迷思。

導師簽章：

導師詹雅竹

♥小叮嚀：

1. 每班必寫，由導師指定一人完成，書寫優良之同學將記嘉獎乙次，以資鼓勵。
2. 導師批閱後，請輔導股長於 5/13 (三) 放學前將本學習單繳交至輔導室，感謝你的幫忙😊~



EVERYDAY

穀保家商 114 學年度第二學期 性別教育宣導活動

115/5/12 親密關係及數位性剝削紫絲帶學堂專題講座：

餐義甲

愛情修煉手冊—從破防到修復的求生指南

班級：_____ 姓名：王周鈞 座號：5

一、講座老師在演講中，分享了什麼？讓你覺得有感覺、印象最深刻！

講座老師分享了健康交往的重要觀念，讓我了解感情中要互相尊重、信任與溝通。遇到問題時不要衝動做決定，也要懂得保護自己，這些內容讓我印象深刻。

二、今後在你面對相關事件時，你會有那些不同於以往的做法及選擇？

以後面對感情問題時，我會先冷靜思考，不因一時情緒做出後悔的決定。也會尊重對方的想法，遇到困擾時主動和家人或者師討論。

三、請與我們分享演講者帶給你的啟示、收穫或心得。

這次講座讓我學到，真正的愛不是控制，而是互相理解與支持。感情需要責任與尊重，也要珍惜自己，做出對配最好的選擇。

同學認真書寫！

導師簽章：施怡芳

♥小叮嚀：

1. 每班必寫，由導師指定一人完成，書寫優良之同學將記嘉獎乙次，以資鼓勵。
2. 導師批閱後，請輔導股長於 5/13 (三) 放學前 將本學習單繳交至輔導室，感謝你的幫忙☺~



EVERYDAY

穀保家商 114 學年度第二學期 性別教育宣導活動

115/5/12 親密關係及數位性剝削紫絲帶學堂專題講座：

愛情修煉手冊—從破防到修復的求生指南

班級：型二仁 姓名：李 田 妍 座號：29

一、講座老師在演講中，分享了什麼？讓你覺得有感覺、印象最深刻！

依附型態，有些人容易沒安全感，害怕被忽略，有些則習慣把情緒藏起來，不太願意依賴別人，感情裡最重要的是互相理解&溝通，我覺得這些內容很貼近生活，也讓我更認識自己的想法&情緒，讓我特別有感觸。

二、今後在你面對相關事件時，你會有那些不同於以往的做法及選擇？

更注意自己的情緒&想法，不用一時沒安全感就衝動做決定，我會帶著溝通代替猜測，同時也會更尊重對方的感受&界線，不用太在意就過度依賴或控制，我希望自己能慢慢建立更健康的相處方式，而不是逃避或爭吵。

三、請與我們分享演講者帶給你的啟示、收穫或心得。

透過這次講座，我學到了很多以前沒有特別注意到的事情，也讓我更了解兩性相處的重要性，尤其是關於依附型態的部分，讓我學會不要只看表面就斷定一件事，健康的感情應建立在尊重、信任與良好溝通上，而不是互相猜疑或情緒勒索，因而造成總總不好，像是破防等等，我不但了解相處的觀念，也更學會如何照顧自己的情緒與感受，我覺得此講座非常有意義，也讓我對未來的人際與感情相處有更多新的想法。

尊重平權學習人際互動

導師簽章：

A⁺ 導師施宇書

♥小叮嚀：

1. 每班必寫，由導師指定一人完成，書寫優良之同學將記嘉獎乙次，以資鼓勵。
2. 導師批閱後，請輔導股長於 **5/13 (三) 放學前** 將本學習單繳交至輔導室，感謝你的幫忙◎~



EVERYDAY

穀保家商 114 學年度第二學期 性別教育宣導活動

115/5/12 親密關係及數位性剝削紫絲帶學堂專題講座：

愛情修煉手冊—從破防到修復的求生指南

班級：餐二智 姓名：李仲翔 座號：06

一、講座老師在演講中，分享了什麼？讓你覺得有感覺、印象最深刻！

我印象最深刻的是老師提到「真正的喜歡不是控制，而是尊重與信任」。很多人在感情中因為太在意對方，而忽略了彼此的感受。

二、今後在你面對相關事件時，你會有那些不同於以往的做法及選擇？

以後遇到感情或交友時，我會先冷靜思考，不會因為一時衝動去做決定。我也會勇敢說出來，遇到奇怪的或不適當的要求。

三、請與我們分享演講者帶給你的啟示、收穫或心得。

這次的演言萬言讓我學到了，健康的關係需要互相尊重、溝通與信任，而不是只有喜歡就够了。老師分享的案例也讓我知道，很多事件在表面上看起來沒有什麼，但其實可能造成非常大的影響。透過這次講座，我更加了保護自己和尊重他人的重要性。

導師簽章：

導師田芝艷

♥小叮嚀：

1. 每班必寫，由導師指定一人完成，書寫優良之同學將記嘉獎乙次，以資鼓勵。
2. 導師批閱後，請輔導股長於 5/13 (三) 放學前 將本學習單繳交至輔導室，感謝你的幫忙😊~



EVERYDAY

穀保家商 114 學年度第二學期 性別教育宣導活動

115/5/12 親密關係及數位性剝削紫絲帶學堂專題講座：

愛情修煉手冊—從破防到修復的求生指南

班級：解二仁 姓名：曾小音 座號：29

一、講座老師在演講中，分享了什麼？讓你覺得有感覺、印象最深刻！

這次講座讓我印象最深刻的是老師分享很多青少年因為一時衝動而做錯選擇的案例。我覺得老師說很多事情做之前要先想後果這句話很有道理。

二、今後在你面對相關事件時，你會有那些不同於以往的做法及選擇？

經過這次講座後，我會比以前更注意自己的行為，也會多想一下事情的後果。如果有朋友找我做不適合的事情，我會勇敢拒絕。

三、請與我們分享演講者帶給你的啟示、收穫或心得。

我覺得這場演講讓我學到很多平時不會注意到的事情，也讓我知道了青春期的很容易因為衝動而做錯事。我認為每個人都應該學會保護自己，也要對自己的行為負責。也讓我開始反思自己的想法，希望以後能做出更成熟、更正確的選擇。

導師簽章：林書諾

♥小叮嚀：

1. 每班必寫，由導師指定一人完成，書寫優良之同學將記嘉獎乙次，以資鼓勵。
2. 導師批閱後，請輔導股長於 **5/13 (三) 放學前** 將本學習單繳交至輔導室，感謝你的幫忙😊



EVERYDAY

穀保家商 114 學年度第二學期 性別教育宣導活動

115/5/12 親密關係及數位性剝削紫絲帶學堂專題講座：

愛情修煉手冊—從破防到修復的求生指南

班級：餐二角力 姓名：林子儼 座號：10

一、講座老師在演講中，分享了什麼？讓你覺得有感覺、印象最深刻！

在人身上都有著各式各樣的人格，有些完全是我以前不知道不認識的人格比如：控制型人格、攻擊性人格等等的但其實這些都是依附型態只是在網路變成為另一種用語。

二、今後在你面對相關事件時，你會有那些不同於以往的做法及選擇？

我會更懂得每個人有不同的個性不同的成長經驗所以造成不同的性格，了解對方的依附型態之後我就會使用對應的方式適合的方式去面對對方或使用正確態度和對方解決。

三、請與我們分享演講者帶給你的啟示、收穫或心得。

了解了很多不同的依附型態，我或許就更能理解自己為什麼會有這種行為，為什麼對方有這種反應，原來都出自於小時候父母造就我們的心理環境長大後型成某種人格和依附型態，在發生吵架或爭執時我可以用更好更適合對方的應對方式這樣能更減少吵架消耗的感情，在情性關係中了解對方的依附型態是很好的一件事，能更了解對方行為。

導師簽章：

陳素瑜 5/12

♥小叮嚀：

1. 每班必寫，由導師指定一人完成，書寫優良之同學將記嘉獎乙次，以資鼓勵。
2. 導師批閱後，請輔導股長於 5/13 (三) 放學前將本學習單繳交至輔導室，感謝你的幫忙😊~



EVERYDAY

穀保家商 114 學年度第二學期 性別教育宣導活動

115/5/12 親密關係及數位性剝削紫絲帶學堂專題講座：

愛情修煉手冊—從破防到修復的求生指南

班級：多二智 姓名：郭銘 座號：3

一、講座老師在演講中，分享了什麼？讓你覺得有感覺、印象最深刻！

我覺得性別教育宣導和性剝削的宣導，雖然這些宣導從很久以前就都有說的，所以有必要多談幾次。

二、今後在你面對相關事件時，你會有那些不同於以往的做法及選擇？

我自己本身是沒有遇到過這些事情，但有見到過身邊人發生過這些，我會選擇出手幫助以及安慰當事人。

三、請與我們分享演講者帶給你的啟示、收穫或心得。

我覺得這次的演講，令人十分的收益良多，也希望大家在聽完演講後，能夠更多的關注關於性別教育以及性剝削這些事件，我平時較少了解到這些事，透過這次的演講，讓我更多的在意我身邊的人事物。

導師簽章：



♥小叮嚀：

1. 每班必寫，由導師指定一人完成，書寫優良之同學將記嘉獎乙次，以資鼓勵。
2. 導師批閱後，請輔導股長於 5/13 (三) 放學前 將本學習單繳交至輔導室，感謝你的幫忙😊~



EVERYDAY

穀保家商 114 學年度第二學期 性別教育宣導活動

115/5/12 親密關係及數位性剝削紫絲帶學堂專題講座：

愛情修煉手冊—從破防到修復的求生指南

班級：多二仁 姓名：林宸毅 座號：6

一、講座老師在演講中，分享了什麼？讓你覺得有感覺、印象最深刻！

今天的這個演講真的是非常的精彩，講座老師分享了各種的人格，令我覺得非常的有趣，講座老師也分享了有關於兩性的一些議題，印象很深刻。

二、今後在你面對相關事件時，你會有那些不同於以往的做法及選擇？

如果我面對到相關事件時，我會勇敢拒絕，不論他的想法如何，以往的我可能會豫預了一下，但自從聽了今天非常精彩絕倫的演說，整個想法都改變了。

三、請與我們分享演講者帶給你的啟示、收穫或心得。

這場演講令我最有印像的是講座老師在這場講座開始的時候所分享的3種型式的人格，還有網路用語大解密，何謂依附，令我覺得非常的有趣，有所謂的依付形人格，我是第一次聽到這個名詞，一開始還聽不懂依付型人格是什麼，但經過講座老師認真的去解讀何謂依付，我漸漸的去了解了何謂依付。

書寫用心：由老師

導師簽章：

林宸毅

♥小叮嚀：

1. 每班必寫，由導師指定一人完成，書寫優良之同學將記嘉獎乙次，以資鼓勵。
2. 導師批閱後，請輔導股長於 **5/13 (三) 放學前** 將本學習單繳交至輔導室，感謝你的幫忙😊~



EVERYDAY

穀保家商 114 學年度第二學期 性別教育宣導活動

115/5/12 親密關係及數位性剝削紫絲帶學堂專題講座：

愛情修煉手冊—從破防到修復的求生指南

班級：型三智 姓名：施直方 座號：21

一、講座老師在演講中，分享了什麼？讓你覺得有感覺、印象最深刻！

讓我最印象深刻的是，老師分享了許多東西，都是我們生活中會遇到的事情，還有一些特殊的人格，什麼的，還有什麼遊戲的，我覺得那些遊戲都很好玩，讓人一直想玩

二、今後在你面對相關事件時，你會有那些不同於以往的做法及選擇？

我會一直努力想著一些事情跟辦法去決定一些做法，和怎麼去解決，我會選擇去往一些比較好的東西去解決，然後開始去做一些處理的一個動作這樣

三、請與我們分享演講者帶給你的啟示、收穫或心得。

我覺得收穫很多的東西，然後還有知道不同的人都有不同的性格，還有很多人生的啟示，可以讓我知道很不同的領域，和一些人事物，也讓我知道很多愛情中的一些大大小小的事物，還有一些在人格特質中，我覺得這次的演講都讓我學到了很多很多的東西，也讓我知道很多很多的知識，都很值得我好好學習、努力

導師簽章：

導師溫瑞芳

♥小叮嚀：

1. 每班必寫，由導師指定一人完成，書寫優良之同學將記嘉獎乙次，以資鼓勵。
2. 導師批閱後，請輔導股長於 5/13 (三) 放學前 將本學習單繳交至輔導室，感謝你的幫忙😊~



EVERYDAY

穀保家商 114 學年度第二學期 性別教育宣導活動

115/5/12 親密關係及數位性剝削紫絲帶學堂專題講座：

愛情修煉手冊—從破防到修復的求生指南

班級：資三 姓名：杜承霖 座號：10

一、講座老師在演講中，分享了什麼？讓你覺得有感覺、印象最深刻！

老師說了人格的特質、破防的瞬間大腦的前額葉和杏仁核在做什麼、我最有印象的是人格特質的部份，她說討好型人格、依附型人格還有其他的，討好型人格就好像掛在對方身上像吊飾一樣，只注意對方的想法，卻把自己的真心藏起來，而依附型人格分四種：①安全型：對自己有信心，也信任他人；②焦慮型：渴望高度親密，但極度害怕被拋棄；③逃避型：害怕親密關係，害怕受傷；④混亂型：在安全型和焦慮型之間搖擺不定。

二、今後在你面對相關事件時，你會有那些不同於以往的做法及選擇？還有其他兩個，我先講第二個。

在老師的宣導活動中，我發現我很像焦慮型依附人格，因為我會希望對方多關注我，如果對方和異性走近了或是玩得很開心我就會覺得我要被替代了，這會讓我吃醋，可是安全型人格又要出現了，因為想一想我又會覺得沒什麼，常常這樣患得患失，讓我學會了自己把自己哄好，這應該也算安全型人格吧。

三、請與我們分享演講者帶給你的啟示、收穫或心得。

破防到修復中有一個叫拆彈小組的跟我簡直一模一樣，內容是「試想自己在關係中面對衝突怎麼處理」，我就常常開玩笑弄到對方生氣還不自知，結果到後面就吵架了，直到我意識到我玩過頭時，場面已經不可收拾了；通常都是我思考完後我就會先道歉，並且做出一些補償；可是如果是別人對我開了過分的玩笑，我就會一筆一筆記下來，第一次我還能忍，第二次口頭提醒，可是第三次的時候我就會一次把三件事一起報復回去。

用心聆聽，書寫認真，內容充實，值得嘉許。

導師簽章：

導師顏萍宜

♥小叮嚀：

1. 每班必寫，由導師指定一人完成，書寫優良之同學將記嘉獎乙次，以資鼓勵。
2. 導師批閱後，請輔導股長於 5/13 (三) 放學前將本學習單繳交至輔導室，感謝你的幫忙😊~



EVERYDAY

穀保家商 114 學年度第二學期 性別教育宣導活動

115/5/12 親密關係及數位性剝削紫絲帶學堂專題講座：

愛情修煉手冊—從破防到修復的求生指南

班級：餐三 姓名：張航欽 座號：17

一、講座老師在演講中，分享了什麼？讓你覺得有感覺、印象最深刻！

因為吵架吵戰，導致更深的誤會，大吵缺乏溝通而破防，沒有安全感，過度在意對方的一舉一動，沒有畫分感情的界線。

二、今後在你面對相關事件時，你會有那些不同於以往的做法及選擇？

會有效的與對方溝通，理解對方，提出改善方法，或者定清楚規則，給對方保障，用兩人間最舒服的方式相處，才不會造成困擾。

三、請與我們分享演講者帶給你的啟示、收穫或心得。

先給我們 Q & A 給她問題都有回答，像是出軌、吵架的煩惱，她都帶入演講的過程，讓我們進一步了解。心理測驗顯示不同性格的人對戀愛或人際的相處方式是最好的人，可以多相處像是安全型，舒服且大方不會有太多想法的人，給與意見，像破防到修復就是看兩人之間能不能互相了解彼此。

導師簽章：導師顏相庭

♥小叮嚀：

1. 每班必寫，由導師指定一人完成，書寫優良之同學將記嘉獎乙次，以資鼓勵。
2. 導師批閱後，請輔導股長於 **5/13 (三) 放學前** 將本學習單繳交至輔導室，感謝你的幫忙◎~



EVERYDAY

穀保家商 114 學年度第二學期 性別教育宣導活動

115/5/12 親密關係及數位性剝削紫絲帶學堂專題講座：

愛情修煉手冊—從破防到修復的求生指南

班級：餐三二 姓名：陳利臻 座號：25

一、講座老師在演講中，分享了什麼？讓你覺得有感覺、印象最深刻！

我最有印象深刻的是測驗自己是哪一種依附類型，這個測驗可以讓你知道當你在一段戀愛表現和特質，像是其中有一個類型是安全型依附，這個類型在戀愛中他們不擔心被拋棄，不會患得患失，也不會感到焦慮。

二、今後在你面對相關事件時，你會有那些不同於以往的做法及選擇？

在遇到破防相關事件時，跟以往不同的做法是不會立刻想補救或是解釋，而是先確認我是不是被忽略，我的需求有沒有被尊重，不再用更多關心去換對方的在意，選擇互相而不是單向維繫，應該要選擇對自己健康的關係。

三、請與我們分享演講者帶給你的啟示、收穫或心得。

在理解依附關係類型對感情的影響，了解焦慮型依附，這種類型容易因為害怕失去而不斷付出與挽回，即使關係已經開始出現裂痕，也仍努力維持表面的完整，破防讓我知道了關係的崩塌往往不是單一的事情，而是長期互動模式累積的結果，當一方過度依賴，另一方逃避時，兩者間的失衡就會慢慢形成，所以我們應該要學會覺察自己的需求與界線，不再把安全感完全寄託在他人身上，也要開始朝向較安全型依附的方向成長，提重要的契機。

導師簽章：導師白景仁

♥小叮嚀：

1. 每班必寫，由導師指定一人完成，書寫優良之同學將記嘉獎乙次，以資鼓勵。
2. 導師批閱後，請輔導股長於 **5/13 (三) 放學前** 將本學習單繳交至輔導室，感謝你的幫忙😊~



EVERYDAY

穀保家商 114 學年度第二學期 性別教育宣導活動

115/5/12 親密關係及數位性剝削紫絲帶學堂專題講座：

愛情修煉手冊—從破防到修復的求生指南

班級：餐三男 姓名：郭宜仁 座號：11

一、講座老師在演講中，分享了什麼？讓你覺得有感覺、印象最深刻！

我印象最深刻的是老師提到「感情裡最可怕的不是吵架，而是不願意溝通」。很多人一被情緒影響就會開始冷戰、逃避，甚至故意說氣話，但其實這些行為只會讓彼此越來越遠。

二、今後在你面對相關事件時，你會有那些不同於以往的做法及選擇？

我覺得這一次參加性別教育宣導活動意義
所學到了許多東西！我們不應去對他人貼標籤
印象太多，要學會尊重他人

三、請與我們分享演講者帶給你的啟示、收穫或心得。

這次參加性別教育宣導活動，讓我更了解性別平等的重要性，過去有些人會因為性別外表或個性而受到刻板印象影響，但其實每個人都應該被尊重與公平對待。活動中也提到人際相處與界線的重要，讓我知道不論是在學校、網路或生活中，都要學會尊重別人的感受與隱私，不隨意批評、嘲笑或造成他人不舒服。我認為這類活動很有意義，不只是增加知識，也能提升同理心與尊重的態度。未來我會更注意自己的言行，並以尊重、包容的方式和他人相處。

導師簽章：

導師吳景芳

5/19

♥小叮嚀：

1. 每班必寫，由導師指定一人完成，書寫優良之同學將記嘉獎乙次，以資鼓勵。
2. 導師批閱後，請輔導股長於 5/13 (三) 放學前 將本學習單繳交至輔導室，感謝你的幫忙😊~



EVERYDAY

穀保家商 114 學年度第二學期 性別教育宣導活動

115/5/12 親密關係及數位性剝削紫絲帶學堂專題講座：

愛情修煉手冊—從破防到修復的求生指南

班級：高一(1)班 姓名：高育洋 座號：28

一、講座老師在演講中，分享了什麼？讓你覺得有感覺、印象最深刻！

親密關係中應該要有尊重與信任，也提到數位時代下保護自己隱私的重要性。真正喜歡你的人，不會逼你做不願意的事情。

二、今後在你面對相關事件時，你會有那些不同於以往的做法及選擇？

會更加注意自己的言行與網路使用習慣，不會隨意傳送個人照片或隱私資訊，也會學習勇敢表達自己的想法與拒絕不舒服

三、請與我們分享演講者帶給你的啟示、收穫或心得。

服的要求

感情不只是喜歡而已，更需要溝通、理解與互相尊重。老師分享的案例也讓我意識到網路上的行為可能帶來很大的影響。因此做任何事情前都要思考後果。我學到如何建立健康的親密關係，也讓我更懂得珍惜自己與保護自己。

導師簽章：

邱志威

♥小叮嚀：

1. 每班必寫，由導師指定一人完成，書寫優良之同學將記嘉獎乙次，以資鼓勵。
2. 導師批閱後，請輔導股長於 **5/13 (三) 放學前** 將本學習單繳交至輔導室，感謝你的幫忙😊



EVERYDAY

穀保家商 114 學年度第二學期 性別教育宣導活動

115/5/12 親密關係及數位性剝削紫絲帶學堂專題講座：

愛情修煉手冊—從破防到修復的求生指南

班級：餐二禮甲 姓名：王啟穎 座號：5

一、講座老師在演講中，分享了什麼？讓你覺得有感覺、印象最深刻！

老師有講到網路用語大解密，有用 QR code 來讓同學來測一測自己的人格，還有四種型態有安全型、焦慮型、逃避型、排斥型，可以認識到了解到自己的特性與特職人技關係。

二、今後在你面對相關事件時，你會有那些不同於以往的做法及選擇？

當我面對這件事的時候，我會去用破防的瞬間來解覺。因為用好的方式，是我覺得最好的方式，也可以用冷靜的方法來面對不會逃避 or 生悶氣自己的情緒，而不是壓抑它，反而更大。

三、請與我們分享演講者帶給你的啟示、收穫或心得。

其實我在影片中，每個人都會經歷的狀態，以及給自己一些時間休息，講師在影片中有帶它們玩講好陳贏和儒陳贏，分享學生在校園的生活。簡單來說破防並不可怕，重要的是如何站起來。當我再遇到困難時，我會用更健康的方式，來管理情緒不要動不動就發脾氣，在 QR code 也有測自己的人格特職，學會與人相處可以更開心更和氣一點的喔！加油

導師簽章：導師陳敏文

♥小叮嚀：

1. 每班必寫，由導師指定一人完成，書寫優良之同學將記嘉獎乙次，以資鼓勵。
2. 導師批閱後，請輔導股長於 5/13 (三) 放學前將本學習單繳交至輔導室，感謝你的幫忙😊~



EVERYDAY

穀保家商 114 學年度第二學期 性別教育宣導活動

115/5/12 親密關係及數位性剝削紫絲帶學堂專題講座：

愛情修煉手冊—從破防到修復的求生指南

班級：餐三禮乙 姓名：紀立恩 座號：18

一、講座老師在演講中，分享了什麼？讓你覺得有感覺、印象最深刻！

他分享了很多人格都關於愛情的，每個人格都有各式各樣的方式吵架，很多都對的上，很準，我們要鉅聽對方的想法，吵架是無法解決事情，要去了解對方，他生氣都有原因。

二、今後在你面對相關事件時，你會有那些不同於以往的做法及選擇？

我現在不會一吵架就不會第一時間走掉，我現再會先去鉅聽他生氣的原因，再以他的視角面對問題，我再跟他說我生氣的原因再結合，這樣就兩個人都了解原因了。

三、請與我們分享演講者帶給你的啟示、收穫或心得。

我學會了很多，也知道其他人格的處理方式，但絕對不要一直吵架，吵下去的話會面對分手的情節，每個人交往都不想走分手的路，所以先了解對方再說出剛才生氣的原因，要冷靜處理，吵架不會解決一切只會釀成大禍，有很多人格比如：攻擊型人格、反駁型人格、討好型人格等等，都有應對的方式，只要不要一直爭吵就可以一直和平。

透過這次講座，能建立正確觀念
懂得保護自己並尊重他人

導師簽章：

紀立恩

♥小叮嚀：

1. 每班必寫，由導師指定一人完成，書寫優良之同學將記嘉獎乙次，以資鼓勵。
2. 導師批閱後，請輔導股長於 5/13 (三) 放學前 將本學習單繳交至輔導室，感謝你的幫忙😊~



EVERYDAY

穀保家商 114 學年度第二學期 性別教育宣導活動

115/5/12 親密關係及數位性剝削紫絲帶學堂專題講座：

愛情修煉手冊—從破防到修復的求生指南

班級：多三仁 姓名：李承哲 座號：8

一、講座老師在演講中，分享了什麼？讓你覺得有感覺、印象最深刻！

在本場演講之中，這是我最有印象的是前段老師講解有關破防的種類的部分。

二、今後在你面對相關事件時，你會有那些不同於以往的做法及選擇？

我可能在今後遇到情緒波動時，能夠冷靜下來並辨別自己的情緒，再加以解決。

三、請與我們分享演講者帶給你的啟示、收穫或心得。

在本次演講中，演講老師給我們說了很多關於情緒的研究，以及各種現實的例子，這樣演講能讓我們更好的認識自己，並且更好的與他人相處，對我們來說，是收穫甚多，期望未來能有更多類似的演講。

導師簽章：

李承哲

♥小叮嚀：

1. 每班必寫，由導師指定一人完成，書寫優良之同學將記嘉獎乙次，以資鼓勵。
2. 導師批閱後，請輔導股長於 5/13 (三) 放學前將本學習單繳交至輔導室，感謝你的幫忙😊~



EVERYDAY