

114 年嘉義市家庭教育中心年輕世代情感教育方案(大專生)

「新世代情感六堂必修課」實施計畫

一、依據：教育部 114 年度重點工作計畫

二、計畫目的

提升年輕世代學習正向情感關係的建立，引導年輕世代思考情感關係對自我的意義，並能以適切的態度，表達情感、接受情感或拒絕情感，同時也能具備溝通協商與情緒管理的能力，以健康、正向的情感態度，進而發展出優質、平等與負責任的情感關係，促使年輕世代願意走向婚姻關係提升人口生育率。

三、辦理單位：

(一) 指導單位：教育部

(二) 主辦單位：嘉義市政府

(三) 承辦單位：嘉義市家庭教育中心

(四) 委辦單位：救國團嘉義團委會

(五) 協辦單位：雲嘉南地區大專校院、張老師基金會嘉義中心

四、實施對象：凡設籍嘉義縣市或就讀雲嘉南地區之大專院校在校學生(含研究生)，每場次以 30 人為限。

五、辦理日期及時間：於本年(114)度 6-10 月假日(周六或周日)辦理之，詳細課程期間如課程規畫表所示。

六、計畫內容：

本計畫以「情感教育」為核心，設計六大主題課程，以創作、遊戲與手作等體驗方式，引導年輕世代認識自我、學習情感表達與健康互動。

相關課程安排由《發現我的獨特紋理》的自我探索開始，結合《美味相遇在食字路口》與《一起玩·一起懂》等課程，提升情緒覺察與溝通技巧。透過《拾光·燭光》學習面對分手與療癒情傷，《關係練習題》練習情感經營，《情感時光盒》則是以幫助學員回顧關係、展望未來為主要目標。整體課程主要以培養情感成熟度與人際關係能力，為建立健康的親密關係與婚姻關係奠定基礎。

課程規劃表：

| 場次 | 日期 | 主題 | 課程內容 | 帶領人 |
|----|------------------------|--------------------|--|-----------|
| 1 | 6/15(日) 13:30-16:30 | 發現我的 獨特紋理 | <p>每個人的生命就像一幅充滿紋理的畫作，由個性、經歷與成長背景共同交織而成。本活動將透過肌理畫創作，帶領學員走進內在世界，探索自我特質，理解原生家庭帶來的影響，並從中挖掘自己的獨特魅力與價值。在藝術創作中，我們不只看見表面，而是慢慢看見那個更真實、更獨一無二的自己。</p> <p>【自我探索】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識自己、了解自我特質 2. 原生家庭探索，我的根源 3. 打造自信，發現自我魅力 | 林俐 心理師 |
| 2 | 7/5(六) 13:30-16:30 | 一起玩・一起懂 人際互動練習課 | <p>透過趣味桌遊活動，用「玩」的方式，重新認識表達自己、傾聽他人，從他人觀點中學習多元的人際互動方式，進而提升人際敏感度與自我表達力。</p> <p>【人際互動與情感追求】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識人際關係的型態與發展階段。 2. 練習在互動中表達感受與觀點。 3. 建立同理心與有效溝通的技巧。 | 黃筱媛 講師 |
| 3 | 7/5(六) 17:30-20:30 | 美味相遇 在食字路口 | <p>每個人與人互動的方式，就像對美食的選擇，各有偏好與風格。本活動將帶領學員走出教室，透過戶外的「食」字路口實果遊戲，在遊戲探索中覺察自己的人際互動模式與情感偏好，藉由引導與分享，一起認識自我、理解他人，建立健康的人際與情感觀。</p> <p>【戀愛觀與擇偶觀】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識自己的人際互動與情感風格 2. 辨識情感迷思，強化正向健康的觀念 3. 透過實境任務，提升與他人合作與溝通的技巧 | 黃筱媛 講師 |

| | | | | |
|---|------------------------|------------------|--|------------|
| 4 | 8/10(日) 13:30-16:30 | 拾光·燭光 情緒整理練習簿 | <p>在人際互動中，無論是親情、友情還是愛情，每段關係都會經歷情緒的波動。本活動將引導學員以健康的方式面對分手，好好整理自己的情緒外，也結合手作療癒蠟燭，象徵釋放過去的情緒與回憶，並點亮面對未來的力量與希望。</p> <p>【人際互動與情感追求】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學習如何好聚好散，減少情感傷害。 2. 瞭解雙方面對分手情境的情緒與反應。 3. 學會如何療癒情傷，重建自信。 | 陳雅婷 心理師 |
| 5 | 9/21(日) 13:30-16:30 | 關係練習題 手作療心室 | <p>在情感關係中，愛與陪伴是維繫關係的重要元素，將透過浮游花 DIY 活動，讓每一朵花象徵「珍藏美好關係的時光」，並以手作的方式來練習如何表達情感、互動與經營關係。</p> <p>【情感關係的互動與經營】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 提升情感關係的表達與溝通成熟度。 2. 增進互動中的情緒覺察。 3. 學習有效處理衝突，讓關係更健康。 | 陳雅婷 心理師 |
| 6 | 9/27(六) 13:30-16:30 | 情感時光盒 寫給未來的信 | <p>在這場活動中，學員將透過寫信，回顧當前關係、整理情感經歷，並為未來的自己送上祝福與期許。透過反思與書寫，學會更成熟地經營與面對情感關係。</p> <p>【情感關係的互動與經營】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 回顧反思情感關係的互動。 2. 設定自己對未來情感關係的期望。 3. 學會如何表達並經營健康的關係。 | 林俐 心理師 |

七、講師/帶領人學經歷簡介

| 講師 | 經歷 |
|--------------------|--|
| <p>林俐 心理師</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● 心家藝心理諮商中心/諮商心理師 ● 嘉義市諮商心理師公會/總幹事 ● 宏仁女子高級中學/合作心理師 ● 萬能高級工商職業學校/合作心理師 ● 國立華南高級商業職業學校/合作心理師 ● 嘉義市立北園國民中學/合作心理師 ● 雲林縣政府社會處/團體帶領講師 ● 臺灣璞育文教發展協會/團體帶領講師 |
| <p>陳雅婷 心理師</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● 心家藝心理諮商中心/所長 ● 卡卡居/創辦人 ● 行動諮商心理師 ● 各機構學校/特約心理師 ● 嘉義市諮商心理師公會/常務理事 ● 永齡台灣希望小學高師大分校/社工諮詢委員 ● 吳鳳科技大學/諮商心理師 ● 高雄市家慈診所(身心醫學科)/兼任心理師 ● 國立聯合大學學生輔導中心/兼任心理師 |
| <p>黃筱媛 講師</p> | <ul style="list-style-type: none"> ● 兒童福利聯盟文教基金會雲林工作站/社工 ● 財團法人「張老師」基金會高雄分事務所嘉義中心/社工 ● 社團法人中華育幼機構兒童關懷協會中區工作站/社工 ● 嘉義市家庭關懷協會—親子溝通/講師 ● 世界展望會朴子中心—家庭教育活動/講師 ● 張老師基金會嘉義中心—親子營隊、校園講座/講師 ● 勞動部勞動力發展署中彰投分署—自我探索/講師 ● 法官學院—安置少年復歸社區與家庭/講師 ● 嘉義市政府脆弱家庭服務方案—生活美學/講師 ● LST 青少年生活技能訓練團體/團體帶領者 |

八、預期成效：

- (一)、學習良性互動的技巧來營造彼此異性交往關係，對於情緒教育有深入了解，以及增加正確的戀愛觀及擇偶觀，減少在情感上有不正確的負向思維。
- (二)、提升大專生學習正向情感關係的建立，增進互動中之情緒覺察與合宜表達能力，進而促使年輕世代願意走向婚姻關係提升人口生育。

九、承辦人：救國團嘉義團委會 廖婉伶小姐 05-2770482 分機 223

十、備註：本實施計畫如有未盡事宜，得適時補充修正之。