

目錄

壹、一個陰陽人的青少 X 的煩惱.....	02
貳、【愛情大補帖】工作坊.....	07
參、心芽輔導種子講座「愛的啟動式 Me before U」.	13

國立高雄餐旅大學

93-104 性別平等教育成果紀錄表（活動類）

活動名稱	心芽輔導種子：一個陰陽人的青少X的煩惱
主辦單位	學務處諮商輔導組
活動日期	104 年 11 月 26 日
活動時間	15:30-17:00
活動地點	行政大樓五樓簡報室
活動概況	使學生了解特殊性別身分者，其對性別的拉扯、分裂展開自我認同之路，致力於陰陽人身分的被看見、被正面的理解以及陰陽人污名的轉化，並學習欣賞多元差異、讓陰陽人以及性多樣群體
活動績效	一、本活動平均滿意度為 4.7，共計 10 人次參與，經費支出約 39080 元。 二、學生回應 1. 努力認識自己，努力成為自己。 2. 本次課程前我並未明確瞭解何謂「陰陽人」，但聽完這次的演講，我對陰陽人有更佳的了解，也知道他們也和我們一樣是人，我們應該平等對待他們！ 3. 了解何謂陰陽人，且該用何種方式對待他們，不管是男是女，我們都不該用異樣眼光看他們，因為他們不是怪物，他們跟我們一樣都是”人類”。 4. 「我們不是怪物」，當講師講到這句話，讓我想到了蔡康永也說過同樣的話，是呀！他們與我們不同，但卻也應該有自己該有的人權和尊重！

照片-1



照片-2



照片-3



照片-4



照片-5



照片-6



國立高雄餐旅大學

93-104 性別平等教育成果紀錄表（活動類）

活動名稱	【愛情大補帖】工作坊
主辦單位	學務處諮商輔導組
活動日期	104 年 11 月 28 日
活動時間	09：00～16：00
活動地點	諮商輔導組團體諮商室
活動概況	本活動主要帶領學生深入認識「愛情的五種危機處理」，並探討如何將危機化成轉機，建立正向積極的親密關係。幫助學生認識感情的發展歷程，肯定和接納個人特質，並提升個人魅力，以及學習健康正向的伴侶相處模式。
活動績效	一、本活動平均滿意度為 4.6，共計 7 人次參與，經費支出約 39300 元。 二、學生回應 1. 更深入了解自我及最後的互動方式。 2. 把自己另一半形容成動物，再加以深入探討，選出兩張圖片。 3. 發現自己身體狀況和頭眼有關，重要的是心理舒適度影響身心，學習放鬆！ 4. 老師透過小遊戲讓大家帶出自己潛意識的想法，使自己更了解目前的狀況，覺得神奇又好玩。 5. 了解愛情的面貌。 6. 不要顧慮太多，才會快樂，為別人改變太多，如同失去自己，自己變得有趣，才能找到有趣的人。

	7. 「成熟」的兩個人，感情才能走得長長久久。 8. 學習人與人之間關係相處方式，相信別人。
照片-1	
照片-2	
照片-3	

照片-4



照片-5



照片-6



國立高雄餐旅大學

93-104 性別平等教育成果紀錄表（活動類）

活動名稱	大學生的愛情:追求戀愛和分手
主辦單位	學務處諮商輔導組
活動日期	105.4.14
活動時間	週四 17:10~18:40
活動地點	行政大樓五樓簡報室
活動概況	透過專題演講讓學生了解在面對愛情時，該如何選擇適合自己的對象、在追求及在伴侶相處中該如何與對方溝通及在分手時該如何因應及情緒調節，以做到「好聚好散」。
活動績效	一、本活動平均滿意度為 4.5，共計 100 人次參與，經費支出約 39,764 元。 二、學生回應 1. 講師很棒，很中肯，希望學校能辦更多課外的演講，講師辛苦啦~ 2. 真的學到很多事，尤其是溝通這方面的資訊。 3. 講師用自我經歷分享給我們，使我們容易理解，並且思考，很受用=) Thanks! 4. 對愛情有更進一步的了解。 5. 你怎麼看待自己，你自己想變怎樣，分手時怎麼準

	備，交往時生氣的心態，互相溝通，勿放棄溝通。 6. 演講者講解的非常有趣幽默並不死板，內容很豐富，讓我了解了一些我從愛情的問題裡得到了答案。 7. 學到了很多溝通的方法。 8. 一次一次的妥協並不會讓兩人的關係能更長久，平時的沒有爭吵並不代表以此的感情沒有問題。如果還愛著對方的話，就應該說出自己內心的想法與對方溝通。 9. 讓自己和對方有機會，在分開之後能成為更好的人是不是有時候是依賴不是愛。 10. 除了跟伴侶相處的時間也要保留與朋友相處的時間。不要在感情中壓抑自己的感覺，溝通很重要。 11. 很淺白，不會讓人覺得乏味沒有什麼是應該的(愛我就該了解我)，很多事也不是愛對方就可以去克服困難(只有愛是不夠的)不要因為談感情犧牲人際關係。 12. 講師會舉實例讓我們更了解內容。 13. 除了男女之間的課程，還多了人與人之間互動的課
--	---

	程，讓我吸收到很多事。 14. 先愛自己才愛別人。演講時間安排太短會變得急促。 15. 講師回答問題的時候(沒寫完) 16. 講師很有趣，新婚快樂 =) 。 17. 人與人的關係，不管是愛情還是家庭，溝通這件事是不可或缺的，勇於表達自己的話，不要忍著也不要一直壓抑自己。 18. 與另一半的磨合，先了解自己及另一半，溝通才是最重要的。 19. 演講者很有趣，時間控制很好。 20. 講師說話風趣且分享自身經驗吸引聽眾注意。 21. Interesting reach. 22. 終於找到原來很多事情的起點都是自己如何看待自己。由也是原先對自己沒有自信等跟自己的處境有點類似的講師來講解探討，就覺得很有共鳴而且也很容易接受，謝謝講師，我覺得受益很多。 23. 覺得研習時數有些短，了解要如何溝通，用什麼訪法，研習的核心觀念有如何看待自己，邀請與回應。
--	---

- | |
|--|
| <p>24. 要不斷溝通送出邀請與回應。</p> <p>25. 講師的演講幫助我釐清了自己心中的很多疑問。</p> <p>26. 老師說話的方式及表達的同時，也太多能引起共鳴及深思。Very Nice.</p> <p>27. 發生任何事都不要放棄溝通。</p> <p>28. 別假設他懂你你懂他。</p> <p>29. 我更了解什麼是愛情，並且不要衝動行事，還有分手時真的痛苦，但活著能夠開心並更快樂，不要放棄，因為放棄了就什麼都沒有了。</p> <p>30. 老師講話很貼近人心。</p> <p>31. 讓我了解怎麼面對感情的部分。</p> <p>32. 了解自己對自己的看法。</p> <p>33. 好好活著，溝通很重要。</p> <p>34. 溝通的重要性！</p> <p>35. 很精彩。</p> <p>36. 溝通上，真的很重要。</p> <p>37. 回應的互動很重要!!不要以為對方懂你要把想法說出來。</p> <p>38. 講師說得很中肯，之前有陣子我真的因為愛情而忽</p> |
|--|

	略了友情，還好有講開了，不然就會變得跟他的初戀女友一樣，朋友都沒了！ 39. 自己的經驗會影響感情的互動。 40. 不要因為愛情失去自己放棄很多事失去很多。想成為怎樣的人。不要放棄溝通。P.S. 講師超讚。 41. 從這三個課題真的學到很多。 42. 是否在愛情裡覺得自己變渺小，或許就是有這麼多容忍和委屈吧？ 43. 追求，溝通，分手，「不要因為談戀愛，而影響自己的人際關係」很多人因為這樣導致有一天需要朋友的陪伴，卻不知該找誰，而心裡才會覺得自己沒朋友。 44. 溝通-邀請與回應。不要只是一昧要了解對方要給對方了解自己的機會常事告訴他自己想要的。 45. 讓我又認識了自己一點。 46. 滿滿的收穫~Thank you all. 47. 溝通很重要，要常是表達自己的感受，有時候想法也要全面些關係是雙向的，除了接受別人，也要嘗試接納自己。
--	--

照片-1



照片-2



照片-3



照片-4



照片-5



照片-6



活動名稱	我愛她，也愛他
主辦單位	學務處諮商輔導組
活動日期	105.5.19
活動時間	週四 15：30～17：00
活動地點	行政大樓五樓簡報室
活動概況	透過專題演講及問答方式幫助學生去除對雙性戀者的錯誤認識，重新以客觀多元的方式認識雙性戀者，讓雙性戀傾向或正處於性傾向探索期的同學能對自己有更多理解和認同，也期待同學欣賞多元性別之美。
活動績效	一、本活動平均滿意度為 4，共計 46 人次參與，經費支出約 39,764 元。 二、學生回應 1. 對於雙性戀的資訊真的沒有很多，今天的演講給我很大的震撼，也許我的身邊也有這樣的人，如何去接納跟包容，對我來說也是一個挑戰，因為接觸不多需要適應的時間愈長，但我相信自己在不久的之後也能用很平靜的態度面對雙性戀這件事。 2. 基本上可以不用 PPT，但是 PPT 才是真正想知道，想了解，今天該聽到的內容，若講師活潑一點，課程會更有趣，講師感覺對自己的 PPT 不熟。 3. 雙性戀須出櫃兩次，且很難被認同。覺得性向不想

	再被分類在固定位子中。但其實雙性戀和同性戀是完全不同的。他們會真心愛人的，真的不是花心或有精神疾病。 4. 我覺得做每件事都需要很大的勇敢。 5. 我覺得每個人都需要了解自己。人不需要為了附和這個社會而改變自己。只要能夠找到讓自己快樂就好了。 6. 讓我了解到在世界上有雙性戀和同性戀的存在。雖然我是異性戀。 7. 講師很美。 8. 講師自己是過來人，所以講自己的處境就很有共鳴很深刻，謝謝。 9. 雙性戀不等於同性戀+異性戀。 10. 相信世界的一切都是自然的。 11. 對於雙性戀有了不同的了解，並非同志+異性的綜合體。
--	---

照片-1



照片-2



照片-3



照片-4



照片-5



照片-6

