

目錄

壹、「愛情拼圖」自我成長工作坊..... 02

貳、心芽輔導種子講座「性別光譜停看聽」..... 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

105-1 性別平等教育成果紀錄表（活動類）

活動名稱	「愛情拼圖」自我成長工作坊
主辦單位	學務處 諮商輔導組
活動日期	105.10.22
活動時間	09:00-16:00
活動地點	行政大樓二樓團體諮商室
活動概況	陳麗光老師透過一日工作坊的形式帶領 23 位學生探索自己在親密關係中的角色與框架。深入認識「愛情的五種危機處理」，探討未來如何將危機化成轉機，學習健康正向的伴侶相處模式，並建立正向積極的親密關係。
活動績效	一、本活動平均滿意度為 4.5，共計 23 人次參與。 二、學生回應 1. 老師透過我們對父母之間的關係的描述來提供建議，例如：如何改善現況等，我很受用。 2. 問麗光老師一些關於現階段感情的事，我把自己定位在「給」的太多，雖然適合社工工作心理類，但可能不平衡在情感上。 3. 需要重新審視自己和男友的互動，我太過安於現狀，需要自己思考，不能太過依賴身邊的人。 4. 老師與學員的互動，經驗分享、溝通、分析、解答，讓我可以對愛情與自我更加認識、了解。 5. 藉由小組分享討論，以小劇場的方式來分享愛情及婚姻。 6. 老師會透過提出一個問題，每個人發表自己的想法，可以讓我們了解更多自己可能碰到的問題以及解決，還有老師的分析好準哦！ 7. 感覺自己很放鬆，好像真的被催眠了，課程步調輕鬆，獲益良多。 8. 老師很用心的對各個愛情案例和同學反應和問題分析。 9. 麗光老師對於愛的角度與故事分享，字跡分析與塔羅

牌圖象分析。

10. 老師真的很厲害，不管是從我們的筆跡還是所抽出的卡都能分析我們的個性及價值觀，經過今天，覺得自我又成長了許多，充滿意義的課程。
11. 分享每人背景的時刻，因為了解每人生活的差異，了解更多其實影響愛情觀的因素很多，不僅是感覺。
12. 過今天下午的小劇場表演前與老師的討論，老師點出了我是個什麼樣的人，讓我更知道自己對事情的執著，更認識自己。
13. 在兩性關係中不知不覺複製父母的相處模式。
14. 了解原生家庭帶給我對於愛情的影響。
15. 分享每一個人的家庭故事，讓我們知道不同的故事內容，每一段關係都有不同的面對方式。
16. 分享自己的想法給其他同學。
17. 催眠後抽卡，然後解讀卡。
18. 謝謝老師讓我更了解自己，最印象深刻的是抽牌演戲，探討自我的內心深度。

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

105-1 性別平等教育成果紀錄表

活動名稱	心芽輔導種子講座－「性別光譜停看聽」
主辦單位	學務處諮商輔導組
活動日期	105.11.17
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	本講座邀請郭明旭老師來分享「性別光譜」，使學生了解「性別光譜」，跳脫性別的二元，以不同的角度透視性別，理解社會上不同性別的偏好與傾向，並學習欣賞多元差異，以開放接納的態度認識自我的性傾向及多元性別。本場次共有 37 位學生參與，反應相當熱絡。
活動績效	一、本活動平均滿意度為 4.4，共計 37 人次參與。 二、學生回應 1. 學會尊重，不論對任何人。 2. 社會裡最大的力量是人群，若大家都無法接受新觀念，那這社會就無法進步。 3. 要接納不同性別的差異。 4. 對於男女的性別不能有著刻板印象，每個人都有自己的個性，並非男就剛，女就柔，在社會上我們應多多包容其他有這種性質的人。 5. 在葉永誌的故事，深深感觸到我，雖然國高中時就有耳聞，但了解此事件後，覺得性別平等相當重要。 6. 每個人身上都有陽剛或陰柔的特質，不該特別壓抑，你沒有發出反對的聲音，沉默就是一種共犯。 7. 一開始那張有兩個人的圖片，不要單從一個人的外表跟個性來斷定一個人。另一個是那則新聞報導，很明顯媒體的重點放錯了，其實個人怒的並非 40 元，而是那種感覺，但他也不用那麼氣才對，如果當時他能理性爭取他的權利，那麼他今天就不會上媒體版面。

8. 每個人從小到大都被灌輸女生可以哭，男生不行，太過勞力的工作男生可以，女生不行，因此，都會讓我們產生性別刻板印象，更瞭解性別的觀念。講師利用開放式的方法，讓大家自由想像、發表意見，豐富大家的思考與觀念，很好。
9. 講師與大家互動的方式，讓大家能參與，聽了不同的想法，不同的觀點，讓我印象深刻。
10. 當一個同志向你告白你會有什麼反應?性別光譜地帶。
11. 更了解多元性別。同樣更能了解同儕間對於多元性別的看法。
12. 重新定義一些事，更清楚一些新觀念。
13. 認識了更多關於兩性的事，很棒。
14. 兩性的性別不應該端看生理特徵，而是應該多與人相處後慢慢發覺定義。
15. 網友留言，令人傻眼。
16. 除去對性別的刻板印象，並不是外表如何就應該受限於只能喜歡男或女，因為一出生就被貼上男或女的標籤就必須喜歡誰，我覺得這樣不好，我們應該接受與尊重他們。
17. 舉出許多不同的例子讓我們能夠深刻的了解從不同角度看待的差異性。每個人的身上都有陽剛和陰柔的特質，不應該因為自己的性別去定義自己或他人必須或應有的特質。
18. 每個人都有陰柔的特質，不應該因為男生比較溫柔或女生比較陽剛而有性別的歧視。最喜歡吳季剛的故事，因為他的父母給他很大的支持與鼓勵，讓他繼續往他的夢想前進，當然他成功了，成為美國有名的設計師。
19. 舉很多的例子。
20. 我覺得不一定 GAY 就一定要很娘，LES 就一定很 MAN，每個人都可以做自己而不是要以社會上的刻板印象去刻意改變原本自我。
21. 如果有同性跟你告白，你會怎麼回答?愛情無關性別，感覺比較重要。

	22. 活潑!生動!互動! 23. 我發現今天的講座主要針對同志議題去做探討，讓我們更加了解及尊重不同性向的交往關係。
--	---

照片-1



照片-2



照片-3



照片-4



照片-5



照片-6



照片-7



照片-8



照片-9



國立高雄餐旅大學

105-1 性別平等教育成果紀錄表（活動類）

活動名稱	心芽輔導種子講座－「愛的啟動式 Me before U」
主辦單位	學務處諮商輔導組
活動日期	105.11.24
活動時間	17：30－18：40
活動地點	行政五樓簡報室
活動概況	徐芸萱心理師以愛情為主題，帶領 78 位學生與教職員認識感情的發展歷程，並協助探索個人對愛情的期待和需求，以適切的方式與心儀對象認識和互動，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 4.4，共計 78 人次參與。 二、學生回應 1. 愛情三元素:親密、激情、承諾我們需要自主，追尋意義，安定感，娛樂，愛&被愛。 2. 在左耳講甜言蜜語，採取追求行動=目標吸引力 X 效能感，愛情三元素:親密、承諾、激情。 3. 左耳是感性的！ 4. 對愛情的深入了解，互看 8.2 秒會有化學反應。欲擒放縱，身於男生的我，是相當有幫助，更想脫離魯蛇。 5. 我認為在大學時期，愛情的確非常重要的~但要找到好的另一伴，得新認識自己，這十分有道理。 6. 這次課程中讓我印象最深刻的是「依戀關係」，那四種依附關係反映著不同的心態，也讓我知道自己的想法。 7. 對於兩性之間的相處方式更了解，更尊重。 8. 講師講授生動有趣，學到很多道理。

9. 依戀關係，焦慮依附。
10. 依戀關係。
11. 提升自己，把自己變得更好，自然就會遇到對的人。
12. 了解自己有點''逃避依附''，對這方面的演進化比較感興趣，希望以後有機會再次參與類似活動。
13. 1 years old 之前就會影響一生愛情價值觀。
14. 對愛情的觀念越來越了解。
15. 了解如何愛自己與愛別人。
16. 如何愛自己:先懂得愛自己，才能有能力去愛別人，謝謝今天的活動，希望之後能有機會再參與。
17. 讓我對愛情有了新的體悟，收穫很大。
18. 不要緊張。
19. 先讓自己學習愛自己，如何成為一個完整。
20. 聽到了很多平常不會聽到內容，很有趣。明白了愛自己的重要性。
21. 要學習如何愛自己的需求、懂的自我保護，了解自己的特意及其帶來的優勢與劣勢。
22. 老師講得很有趣也希望大家跟他有互動，老師很喜歡看地上，艾斯卡非講錯了!是艾斯可菲。
23. 喜歡一個人要多去讚美她，他沒人喜歡的時候便學會愛自己。
24. 最印象深刻的是沒有好的伴侶，又有創造較好的伴侶，每個人都是獨一無二的，每個人也都會有優缺點，因為沒有所謂的好伴侶，要看對方是否適合自己。
25. 我覺得''修復依戀關係''的舉例不太好，一昧的讚美，一有錯誤卻推到外界、事務上，過了頭不就變成自負，講師會突然暴音(太大聲)、說話速度太快，內容很豐富有趣，令人感興趣。
26. 這次的內容非常充實，使我了解過去的感情失敗的原因。
27. Roy croft
28. 好感程度 100 等於愛上。
29. 友達...futule lcey point...愛情、心動(激情)、一見鍾情(2.8 秒以上)。

	30. 左腦理性、左耳感性。 31. Attraction: 近水樓台、小幫手、We are the same、愛讓我們完整。 32. 追愛: 吸引力 X 效能感(自信)。 33. 親密: 自主、追尋意義、安定感、娛樂。 34. 愛，為對方好就是讓你做自己 *信心: 還沒看到就相信愛&被愛。 35. 愛，可以修復依戀關係。 36. 可愛: 值得被愛。 37. 感謝，是幸福的原動力。 38. 笑，腦內啡、多巴胺、血清素。 39. 「催產素」身體接觸、精心時刻→更具同理心、包容力、信任感、能力面對衝突、降低皮脂醇(stress)。
--	--

照片-1



照片-2



照片-3



照片-4



照片-5



照片-6



照片-7



照片-8



照片-9



照片-10



照片-11

