

排較具彈性，教師的自主性比較可以充分發揮，故每項課堂活動之進行時間或有明確建議，或是較開放而沒有提供明確之指引，原因乃是希望每一位教學者可以發揮創意、建構各自情感教育課堂之學習氛圍，讓情感教育不致流於僵化的操作流程，而可以用更活潑的面貌展現出來。

本手冊十個單元主題的構思安排理念，主要是根據研究團隊所舉行的兩次焦點團體訪談所蒐集來的資料逐步發展而成的，研究參與者提供其在教學現場的觀察、教學經驗與創意發想，加上研究團隊根據所蒐集來的國內外文獻進行探討。以下說明本手冊各單元之編排順序，以便讀者更了解本手冊之編輯理念。

本手冊的編排以友情課作為開始，而後集中火力探討愛情議題相關教學，親情的部分只有一個單元〈當愛已成往事：法定離婚原因及友善父母原則的啟示〉稍微觸及，初略探討。關於這樣的比重不均，研究團隊曾經在工作會議上討論，初步得到的結論是：關於愛情的內容呈現偏多，其實正反映出社會生活的現實狀況——對於大學生來說，親情是從小到大就知覺到的一種情感，就算有一些糾結或是對父母存著愛恨交織的矛盾情感，但大多不是現階段迫切需要立即處理，那可能是陳年舊帳或將延續到成年後期。對於多數大學生而言，不太會期望在課堂上討論太多親情相關議題（也許個別學生和輔導中心的諮商心理師晤談時會提及或探討）。而友情由於其可替代性較高，且大學生不像青少年時期每天與同一個班級的同學密切互動，其認同建構或情緒波動較不易受到同儕關係影響，所以大學生因友情困擾而引發成性平案件或嚴重人際衝突事件之可能性較低。至於愛情，由於其獨占的性質加上個人身心投入其中的強度，往往讓感情觸礁變成大學生人生中難以平安度過的大關卡，所以在大專院校任教相關主題課程的老師，在課堂上會花較多時間跟學生討論愛情和其中涉及的性別議題。此外，這些年大專校院所發生的性別事件中，與愛情相關的人際衝突案件也大量增加，亟需更多情感教育教學策略與方法的交流。因此在本書的內容中呈現較多的篇幅在談情說愛，談求愛、表白、溝通、分手、性協商、權力關係和主體愛的建構等。

或許有人也會質疑本手冊為何沒有探討大專學生分手的單元主題，我們在這本手冊之中是藉由介紹「家事專業調解制度」來和學生探討交往紅線與關係決裂等議題，其實這也是一種分手教育的新嘗試。過去分手教育比較著墨在恐怖情人的議題，台灣的民間團體如「現代婦女基金

會」、「婦女新知基金會」等，均已經做過不少倡議，也發展出不少教學材料，本研究因此想另闢蹊徑，開展出一些新的教學策略，因此嘗試從離婚的議題切入，藉由離婚的問題讓學生思考兩人交往和伴侶相處過程之中複雜糾葛的關係叢結。而且，本單元也可以同時探討親情的議題，在離婚率不斷提高的台灣社會，許多大學生經歷過父母離婚的人生變故，如何面對父母之感情衝突也是一個情感教育的議題，是一個本手冊試著提出的一項較新的教學嘗試。

由於大專院校很少有一門課是完全在教情感教育或親密關係，因此要將手冊內容運用到教學現場，編者建議教師可以挑選一或數個單元安排入課程大綱之中，例如應用在「性別平等教育」或「婚姻與家庭」等課堂；另外也可以由學校諮商輔導中心或導師安排一至數個單元做為班級輔導的實施內容。舉例來說，本手冊之單元三和單元四和單元七可以成為一個模組，教授與情感表達相關的求愛問題，關於親密關係之主體性的議題，則可以用單元八、九和單元十搭配使用。而個別單元的特定議題也可以運用每一單元後面提供的「相關資源」擴充成多節課進行教學。不同教學需求與目的，應該可以發展出不同的教學應用方式。

人們一生的苦惱、憂傷、歡喜、滿足等感受和親密關係牢牢相繫，而親密關係之中的情感議題，包含了許多的要素，舉凡照顧、情感、肯認、尊重、親密、承諾、信賴、誠實與坦誠溝通，都是重要且不可或缺的信念與實踐，這一本手冊其實難以全部涵蓋仔細探究。也許我們有一些不自知的盲點；也許我們難免帶著性別刻板或是一些執念、迷思，但我們相信透過教育活動可以幫助學習者用另一個角度重新認識自己、釐清問題。人的一生當中需要建立、維繫，或處理的情感關係與關卡何其多，“All Pass”其實也只是努力要去達成的理想目標啊！或者，換另一個角度來說，即使我們無法每一項試煉都高分過關，至少也要求讓自己都能及格過關，不傷人也不自殘，安然過情關。

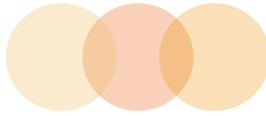


單元一

友情這一課 學習同理與陪伴

撰稿者

楊幸真



單元內容

- 一、引言
- 二、主題短片介紹
- 三、概念說明
 - (一) 陽剛特質
 - (二) 關係霸凌
- 四、相關案例探討
- 五、教學活動：一起說故事
- 六、相關資源





一、引言

對大學生來說，分組、揪團、找隊友或室友，常常是友情大考驗的時候。例如：五位同窗好友共同選了一堂課，課堂分組卻是規定三人一組，或是申請寢室卻是四人一間，該選誰與誰、誰是落單者、誰要在中間傳話或居中協調？再者，當好友一起修課或者實習，好處是有人一起作伴，但也可能面對彼此間的競爭；又或是，各具才華的人聚集在一起，團隊內沒有豬隊友且有滿滿神隊友時，也可能面臨領導與被領導的相處難題。

從小到大，我們可能曾遭遇上述那些場景，經歷過朋友相伴的快樂；也可能遇過相互猜忌、排擠的關係難題；或是克服相互競爭的暗黑心理。尤其在臺灣的教育體制下，同班同學是構成友誼網絡的主要成員，朝夕相處的同學形構了長期朋友關係的基底。正因為如此，友情是學校生活的重要課題，然而正式課程卻少有談論友誼的情感教育，我們往往在非正式課程中經歷與學習友誼，領略其中的性別配置與性別關係。以上述情境為例，在團隊中，男生可能被視為雄才大略、富有謀略，適合擔任領導者；或者當男生在團體作業或社團中展現出強勢的領導作風，會令人讚許為果斷的表現；反之，當女生展現同樣作為時，可能視之為耍心機、工心計或太強悍。有研究指出，青少年為了融入朋友群或不被人討厭，則須順從社會規範中的女性性質或女生該有的樣子。

事實上，我們需要學習與具備某些能力，才能建立與發展友誼。發展親密與建立持續、長久人際關係的能力，是青少年進入成人階段的重要發展任務。而友誼的建立與關係的維繫，植基在同理、陪伴、信任、分享、忠誠與合作等基礎之上。而這些都與前述提及的性別特質或性別展現有關。因此，這一課我們要從性別觀點來談友誼中的陪伴與同理心，探討友誼關係中常見的問題，並且學習建立與發展友誼的某些能力。



二、主題短片介紹

陪伴，是發展友誼、增進友情的重要元素。友誼或友情的可貴，就在於快樂、開心、失意或挫折的時候，能夠有人相伴、陪在身邊，共享喜怒哀樂。陪伴，是朋友相處過程中，時常需要，但卻有時做不好、或不知道該如何做的事情。

陪伴，是一種需要學習與發展的能力，以協助我們維繫友誼與情感關係。要建立與發展陪伴能力，核心要素與技巧之一是具備同理心。換言之，好的陪伴者，必備要件之一是同理心。對於同理心，我們或許並不陌生，但如何真正具備同理心與同理心技巧，實際上仍有需要學習及精進的空間。下列短片可促進學生對於同理心的了解，並學習同理心技巧，亦能夠激發學生反思是否同情多過於同理。這部短片提醒我們如何掌握同理心的特性，做到真正的傾聽與理解，達到「與你在一起」的同理與陪伴。

此外，透過了解同理心的內涵，亦可破除性別角色刻板印象，認知女性並非天生就比較有同理心或善於同理、陪伴。同理心是需要透過學習並加以練習，才能具備的特質與能力。

同理心和同情心的差別在於？

2014.04.23【YouTube 短片】 02:52

以簡潔有力的動畫，說明同理心（empathy）與同情心（sympathy）的差別——同理心能夠激發連結，同情心卻促使失去連結。影片內容將抽象的同理心概念說明地相當清楚，並且指出同理心的四個主要特性：接受觀點（接受他人觀點的能力）、不加評論、看出他人情緒，及嘗試交流。在短短將近 3 分鐘的影片中，實際教導運用同理心技巧，包括如何不加以評論及一起感受，是非常實用的學習資源。





三、概念說明

從上面針對陪伴與同理的內涵說明中，我們可以了解陪伴與同理心都是需要經過學習而習得的能力，並非某個特定性別天生就會有的表現。人們常認為女性天生就比較善體人意，擅長陪伴，關懷與同理，事實上這些都是性別偏見與迷思。若能對於性別特質的相關概念有所了解，不僅能破除友誼關係中的性別偏見，亦有助於防治因性別偏見所帶來的關係霸凌。

性別特質是影響人們發展與建立友誼的因素之一。例如，在社會建構下，將性別特質對立區分為陽剛與陰柔特質，陽剛特質歸屬於男性，是一種工具性特質，所以哥兒們要展現義氣、為朋友兩肋插刀、男兒有淚不輕彈，當朋友失意需要安慰時則是一起藉酒消愁；反之，將陰柔特質歸屬於女性，視為一種情感性特質，並認為女性就是比較善於敘說與傾聽。這種性別二分化的作法，著實影響人們對於不同性別者的認知與先入為主的印象或偏見，包括影響人與人之間的交往及關係互動，甚至產生關係霸凌等問題。因此，以下將針對陽剛特質與關係霸凌兩個概念做進一步的說明。

(一) 陽剛特質

社會學家 Allan Johnson 提出「文化魔術」的比喻，描述父權體制如何透過將男女二分的作用，區分、定型陽剛與陰柔特質，來維繫父權秩序。他指出，父權體制將原本屬於人類的基本特性加以性別化，將陽剛特質歸屬於男性，視男人本質上為陽剛，且陽剛等同於勇敢、強悍等等；將陰柔特質歸屬於女性，視女人本質為陰柔，且陰柔等同於柔弱、順從等等。Allan Johnson 認為，這種區分男女、男女各該如何的文化觀念，並且透過人格特質將男女區分為對立的兩性，就是一種文化魔術。這種文化魔術藉由語言、價值觀或規範等，建構出人們特定的思維與意識形態，例如，嘲笑陰柔特質的男性娘娘腔、很娘，透過語言攻擊的方式逼迫不符合主流價值觀設定男性或女性特質者「改邪歸正」，讓非傳統性別特質者置身在不友善的人際關係與環境中。

這種區分男女應該如何的意識形態，例如藉由性別歧視的語言（娘娘腔、男人婆、死 gay、變態等），其帶來的影響不只是口語暴力，甚或可能導致肢體暴力，或孤立、邊緣化之關係霸凌。許多的校園性別事件即源自於此。尤有甚者，這種區分男女應該如何的意識形態，容易影響年輕學生發展友誼，排擠非主流陽剛或陰柔特質的學生，或邊緣化性 / 別少數，如同志學生、柔弱男學生、強悍女學生。大學校園中的某些「系邊」現象與衍生問題，亦常根源自此。

因此，改變這種利用特定人格特質將人二元分立的作法，才能幫助我們跳脫男女二元對立的框架。特別是，有助於年輕學生在性別認同與社會認同發展過程中，自在展現出多樣化的性別特質，能在團體生活中獲得真摯健康的友誼。

（二）關係霸凌

霸凌，意指一個人受到他人長期或重複性的負向行為對待。負向行為包括口語和肢體行為，前者如嘲弄、取笑、威脅、恐嚇；後者如踢打、推、揍等。負向行為亦包括心理或精神方面的脅迫或排擠。霸凌的樣貌很多，關係霸凌是常見類型之一，卻也容易被忽視。尤其是同儕團體或朋友之間，使用言語方面的欺凌或嘲笑，如命名不雅綽號或具性別歧視的外號；使用言語離間或其他方式將人排擠在團體之外；或是長期的壓迫或權力不對等；那些來自言語上的欺凌行為，往往就是形構關係霸凌的主因。關係霸凌往往使得受害者感到無助、沮喪，以及面臨人際疏離感。由此亦可見，霸凌者與被霸凌者之間的權力關係並不平等。同儕之間或成員，有時為了維繫與某一小團體的情誼，對於關係霸凌視而不見或噤聲不語，都是加劇這種權力不平等關係存在的作用力。

關係霸凌有各種形式，老師可以善用影像資源或日常生活案例引導學生學習辨識與討論因應技能。例如，老師可以利用下文影片資源中的「最累的友情，是你總等著我『湧泉相報』」，探討不對等的友誼關係可能潛藏著情緒勒索或情感壓迫的風險，持久性的關係不對等並非健康的友誼關係，且有可能是關係霸凌。



四、相關案例探討

「系邊」怎麼了？

Dcard 是當今大學生討論校園生活大小事與抒發心情的網路平台。在網路上打入「系邊」，可以發現 Dcard 上面有相當多關於這方面的討論文章。例如，一則以「系邊怎麼了？系邊沒人權了嗎？」為題，內容提到：上課舉手發言永遠沒人會理，沒關係因為我是「系邊」嘛；一群人熱絡聊天我一插話瞬間冷場，沒關係因為我是「系邊」嘛；群組標記永遠少我一個，沒關係因為我是「系邊」嘛；座位旁邊永遠沒人會主動來坐，沒關係因為我是系邊嘛。

另一篇則以「系邊請不要待在班上」為題，內容提到：「被排擠、被孤立的因素非常多（意見領袖看你不爽、觸犯人際禁忌、長太醜、內向、孤僻）。班上那些有辦法排擠你的人，一定非常熟練這類的政治操作了。能成為意見領袖的人，手中一定握有某些籌碼，例如：認識很多學長姐、總是帶團揪活動等等」。

此外，也有不少大學教師表示，由於系上實習分配是依據成績，班上學生不僅相當在意成績，亦也相當現實地考量分組對象的選擇。如何讓學生間和諧、友善相處，或是調解好友間因成績競爭而讓友誼生變，這些班級經營問題令教師感到困擾。

事實上，受到排擠的「系邊」或因同儕競爭衍生出的關係問題，往往潛藏著（關係）霸凌。老師可以校園中常見的「系邊」或分組問題為例，帶領學生探討。例如，運用上述網路案例，可帶領學生了解關係中的排擠或要朋友選邊站，其實就是關係霸凌；還可以探討友誼關係中的合作、競爭與包容；更可以針對意見領袖的影響力或領導力深入剖析。下文影片資源中的「好的領導者，會讓你感到有安全感」短片，可幫助學生認識好的領導者是給予夥伴安全感，了解如何善用權力，而非濫用權力。



五、教學活動：一起說故事

敘說，是一種回頭觀看、反身思考的方式。透過說出經歷或說故事的過程，能夠幫助人們用不同的角度或觀點省視自己，有時也會產生新的力量。因此，本教學活動將帶領學生運用同理心學習陪伴的能力，以及學習有能力修復自我及療癒他人，有能力當一名好的陪伴者。

- (一) 首先，教師告知本活動將分三階段進行，每一階段分別計時。在活動進行中，教師可視情況播放音樂，營造活動進行氣氛。
- (二) 教師給予學生 3 分鐘時間，邀請每位學生以友誼為主題，書寫一段關於在友誼之中遭受挫折或失落的經歷。例如：身為不同圈的朋友卻被要求選邊站；在小團體中，自己往往是那個落單者或最後才被選上的人；為了維繫朋友關係，自己老是扮演那個付出者或分組作業總是攬在自己身上。
- (三) 教師邀請學生運用同理心概念（請參考主題短片介紹說明），針對自己所寫的經歷與心情，寫下幾句給自己慰藉的話語。時間為 3 分鐘。
- (四) 教師說明：在友誼關係中，存在「自己與自己」及「自己與他人」的課題。因此，上面的練習聚焦在「自己與自己的相處」及修復自我的能力，接下來透過分組，練習「自我與他人」、陪伴朋友的課題。
- (五) 教師將學生分成三人一組。一人擔任說故事者、一人擔任陪伴者、一人擔任觀察者，在 10-15 分鐘內輪流交換角色。教師說明進行方式：

1. 說故事者唸出自己信中所寫的友誼故事。教師提醒學生，可以更換故事或敘說其他的友情經歷。

2. 陪伴者運用同理心技巧，給予回應。

3. 觀察者寫下給予陪伴者的回饋。教師留意小組中的每個人都有機會擔任不同的角色，並且預留最後幾分鐘時間進行分享，請觀察者給予回饋。若時間允許，教師可請組內成員分享擔任不同角色的心得或收穫。