



## 六、相關資源

### 測驗自己的「六彩愛情摩天輪」指數（英文版）

PsyToolkit of the Love Attitudes Scale (LAS)

<https://reurl.cc/V61b4R>

| Item                           | strongly agree        | agree                 | neutral               | disagree              | strongly disagree     |
|--------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| I see love as a game to be won | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| I believe in the power of love | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| I believe in the power of love | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| I believe in the power of love | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| I believe in the power of love | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| I believe in the power of love | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| I believe in the power of love | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| I believe in the power of love | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| I believe in the power of love | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| I believe in the power of love | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

回答「六彩愛情摩天輪」量表中的 24 個問題，檢視自己與伴侶間的「愛情風格」（Love Style）。「六彩愛情摩天輪」（The Color Wheel of Love）包含肉體愛（Eros）、同伴愛（Storge）、遊戲愛（Ludos）、瘋狂愛（Mania）、實用愛（Pragma）與利他愛（Agape）六種類型。

### 在不瘋狂就等死【撩妹語錄】系列

共 17 部影片。

<https://reurl.cc/kdEKyG>



網紅團體「在不瘋狂就等死」製作一系列的【撩妹語錄】影片，每集影片都呈現一組符合「撩妹」效果的「浪漫組」，及一組不按照撩妹劇本走的「搞笑走鐘組」。

### 浪漫醫生金師傅 2 安孝燮霸氣吻上李聖經

2020.01.29

【YouTube 短片】02:44

<https://youtu.be/Y2XEMw6Fpzc>



韓劇《浪漫醫生金師傅 2》中，徐宇震（安孝燮飾）與車恩彩（李聖經飾）在無人的手術室裡聊起兩人的身世，車恩彩說出偶然間得知徐宇震的父母在他小時候就過世的消息，對此消息感到痛心。徐宇震認為這樣的情緒會改變兩人之間的相處模式，於是以一個吻希望能「歸零」。

## 經典韓劇「吻」網友票選「吐司之吻」拿 No.1

2015.04.16

【YouTube 短片】01:47

<https://youtu.be/yZIEtu92i0U>



韓劇中的吻戲編排十分多變，除了壁咚親吻外，還出現「吐司之吻」、「手掌之吻」、「領帶之吻」與「踮腳之吻」等。在各種親吻方式中，「吐司之吻」獲得網友青睞，拿下網路票選第一名

### 書籍

Giddens, A. (原著)。周素鳳 (譯) (2001)。親密關係的轉變：現代社會的性、愛、慾。台北：巨流。



### 書籍

孫中興 (2016)。學著，好好愛：台大超人氣課程精華，六堂愛的必修課，翻轉愛的迷思。台北：三采。



# 單元三

## 求愛攻略 說出喜歡你

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) 異性戀常規
  - (二) 過度追求
- 四、相關案例探討
- 五、教學活動：戀愛達人
- 六、相關資源





## 一、引言

當有愛慕對象時，該如何展開行動？如何表現「我喜歡你」、「我想要約你」、「我想要牽你的手」？如何知道「你是不是也喜歡我」？哪些方式有效又令人喜歡、哪些方式無效且恐涉及騷擾或威脅呢？求愛攻略是情感教育的必修功課。然而深受年輕人喜歡的流行文化常常運用包裝消費的手法，將愛情商品化或大力推銷性別刻板的追求方式，過度簡化與單一化地處理情感課題。

說出「我喜歡你」需要勇氣，也需要學習與練習；同樣地，如何回應對方的心意，也是需要學習與練習。運用商業模式的消費，讓自己有自信或取悅對方，是一種方法，卻不是唯一的方法。各種表達愛意的方式，都需要加以反思及批判審視。再者，戀情的開展與經營，因著關係發展的不同階段，如曖昧期、初戀、熱戀或穩定期，而有不同的情感需求及表達方式。

本單元課程目標將從學生生活經驗談起，帶入性別平等教育觀點，和學生共同探討，如何運用合宜的表達方式，得到愛情回應亦或拒絕不想要的追求。此外，在討論過程中，老師可以注入「多元性別」的概念，引導學生了解情感關係的多元樣貌，不只是以異性戀愛情為唯一的情感想像。





## 二、主題短片介紹

影片是性別與情感教育常使用的教學媒材。如何善用影片進行性別情感教育與提升學習成效，要訣之一是能夠將性別概念融入影片解析之中，帶領學生瞭解運用性別觀點看待親密關係。底下的影片相當生活化及富有趣味，除能作為引發學生學習動機之觸媒外，亦能作為教師帶入與解析「異性戀慾望法則」、「異性戀常規」及性別權力關係等等的性別概念，更能從中引發關於合宜情感表達與回應方式之討論。

### 山頂國小運動會爆笑宣導影片

2019.11.02【YouTube 短片】01:02

影片內容前二段，皆以男生追求女生的方式做為笑梗。這些笑點，突顯了異性戀慾望法則或性別文化下，在親密關係互動中對於男女差異表現的建構；而「壁咚」，亦顯現了許多以浪漫包裹權力不對等的互動及表達愛意的方式。第一段內容男女學生對於結果的回應，及第二段女學生的反制，則以幽默的角度提供學生回應情意的方式與情緒處理，跳脫浪漫的愛情腳本。

<https://youtu.be/GV2Yg-rKuRM>





## 三、概念說明

### (一) 異性戀常規

人們在表達情感時，或多或少受到浪漫愛意識形態或異性戀常規的影響。異性戀常規是一種管理男女親密關係的機制與結構，包含規範男性與女性在情感關係中的權力位置、表達情感的文化習性與作為。異性戀常規也規範什麼是「正常的」親密關係，例如：將所有人都視為異性戀；男性是有能力的、應展現出特定的男子氣概；女性則被期許展現出特定的女性特質。在這種已成定型的異性戀結構與制度的作用下，使得異性戀常規中的規則被視為理所當然，容易讓人們誤以為在愛情關係中的情感表達與維繫，就是男性應該要如何、女性應該要如何，包括如何表達浪漫、情感與欲望。像是常見的「撩妹妙招」，其中充滿了異性戀常規的意識形態。檢視這些「撩妹妙招」，可以發現通常預設了男性是主動追求者，女性是屬於被動的位置。事實上，異性戀常規內含了性別權力不平等關係。在開啟與經營愛情關係的過程中，若我們能夠透視與反思異性戀常規，察覺既有對於愛情的想像與作為，進而學習多元的平等關係與互動模式，將有助於建立優質的愛情關係。

### (二) 過度追求

當喜歡一個人，而心儀對象尚無同感或已表示拒絕，卻仍不斷地向對方表達愛意，這是浪漫的體現嗎？是要堅持「精誠所至、金石為開」，表現出不放棄的精神，還是該適時停止？實際上，在「友達以上，戀人未滿」的曖昧階段，運用不當言語逼對方表態，或是使用嘲弄方式試探對方心意，亦或是過度追求、獻殷勤的情感逼迫，都會有損雙方在親密關係中的平等互動。

過度追求，是一種情感逼迫，不僅是性騷擾的樣態之一，也是一種關係暴力。親密關係暴力有各種形式，除了常見的肢體與言語暴力外，使用各種脅迫方式，如情緒勒索或冷暴力，亦是關係暴力的一種。過度追求，其實是一種錯誤的愛情表達方式，更是一種情感壓迫。沒有人會喜歡在勉強或強迫的狀態下進入愛情關係。禁用暴力，是優質親密關係的基本原則。尊重對方與避免過度追求，更是維持雙方在關係中平等權力與良好互動的基本前提。





## 四、相關案例探討

### 小末研究室遇難記

「你被他性騷擾？怎麼可能？你不是跟他很要好嗎？別鬧了，他只是喜歡你跟你告白而已，不需要大驚小怪吧！」

小末是位研究生，在求學階段有一群相互支持、彼此十分要好的同儕朋友，小末也很開心有這些朋友相伴。其中有位學長很喜歡小末，在一次偶然的機會下向小末告白，但是小末對他純是友誼，並無愛意。於是小末當下立即表明自己的心意，而對方也回應說懂了，所以小末認為應該都講清楚了。但是，接下來的發展，卻是讓小末始料未及。例如，有一天小末獨自在研究室裡趕論文，該位學長也在另一間研究室熬夜，學長走進了小末研究室並且坐在她身後三分之二位置上，雙手環抱著小末。小末愣了一下，隨即抓著學長的手將其用力甩開。學長起身笑著離開。但大約一小時後，學長又走進來，再度環抱小末。小末帶著怒氣並將學長的手甩開，且說：「不要這樣碰我」，但事情並未因此就結束。後來，還演變成同學間對此事的耳語、非議。

「小末研究室遇難記」這個故事出自《性別平等教育季刊》第31期，共2頁。該案例提供了許多值得深入思考與探討的課題。例如：當第一次向對方表達愛意，對方尚無相同感覺時，是要立即喊停，還是繼續努力？而遇到熟識者過度追求時，該如何拒絕、而又能維繫原有的關係？或需不需要再維繫原有關係？如果你是雙方當事人的朋友，對於小末的不舒服感受，你要如何反應並提供雙方協助？同學中若有人發生類似小末的遭遇，如何不八卦或議論而又能表達關心？

在小末的故事裡，小末的學長與朋友都認為小末的第一次拒絕，應該是她害羞、不好意思，所以只要學長再積極主動一點，小末就會同意了，反正事後她也沒有躲避。這樣的想法，事實上有可能陷入「女人說不，其實代表好」的迷思中，並忽略了追求者的不當追求方式，漠視了當事人所表達的意願。因此，我們需要自我檢視是否具有如此的迷思存在，試著學習理解別人的情緒感受與尊重其所表達的意願，勿讓自己或他人陷入過度追求的困境裡。





## 五、教學活動：戀愛達人

「戀愛達人」教學活動的設計，從學生生活經驗出發，特別是將學生喜歡「滑手機」的習性納入，運用手機串連起「線上、線下」的活動進行，並透過小組討論與對話，帶領學生反思既有的愛情想像與情感經驗，進而能學習合宜的表達與回應情意方式。本教學活動並不受限於課堂人數，可以適用於各種學生人數的班級。

首先，教師將全班學生分組，以 10 人為一組。教師可視班上學生組成，彈性調整組數與組員人數。分組後，教師請小組成員以追求心儀對象為題，分享自身或朋友經驗中，認為表達情意與回應愛意的絕妙好招或爛招。每位成員至少分享自己曾經試過或知道的一種方式，完成討論後，再進行底下任務：

**Step1.** 以追求心儀對象為主題，進行「全民情聖大調查」網路問卷。教師請各組透過手機上網搜尋資料，並加入先前討論的結果製作網路問卷。調查題目分為兩大類：一、表達情意方式，二、回應愛意方式。兩大類題目都必須包含最能接受的及最不能接受的方式。題目以 5 ~ 15 題為限。

**Step2.** 教師給予各組不同的狀況設定：

- 異男追異女組，確定心儀對象是異女。
- 異男追異女組，不確定心儀對象是否為異女。
- 異女追異男組，確定心儀對象是異男。
- 異女追異男組，不確定心儀對象是否為異男。
- 同男想要追同男組，確定心儀對象是同男。
- 同男想要追同男組，不確定心儀對象是否為同男。
- 同女想要追同女組，確定心儀對象是同女。
- 同女想要追同女組，不確定心儀對象是否為同女。

教師可視班上學生人數增減組數項目，並考慮在活動任務中是否安排多元性別的組合選項。倘若只以異性戀組合為主，亦可提醒學生性別是多元的，只是當下先以這幾組做為代表。

**Step3.** 教師給予各組 10 分鐘討論及完成網路問卷。

**Step4.** 進行問卷調查資料大搜索競賽。各組將問卷放到網路上，請其他同為大學生的人回答，限時 8 分鐘。教師可視進行情況調整時間。課堂上每位成員都要參與回答問卷調查，並在 8 分鐘內完成問卷調查結果的統計（教師可提供海報紙或請同學直接運用手機彙整及傳輸調查結果）。邀請越多人作答的小組則為獲勝，教師可給前三名予以獎勵。

**Step5.** 邀請小組發表並展示問卷調查統計結果，同時請學生比較對照各組結果。教師針對同學討論及蒐集結果，運用性別視角加以分析及進行對話式教學，並可適時地融入本單元課程欲教導的概念。



## 六、相關資源

許多有關追求的書籍或影片，常喜歡使用性別二分的方式來談追求，例如追求女生或追求男生的妙招。教師若使用底下影片做為教學媒材，建議教師可以適時提醒學生，影片標題與內容經常區分男追女或女追男的妙招。但是，事實上，合宜的追求方式並不需要特別畫分男性專用或女性專用。過度區分適合男生追女生或女生追男生撇步之類的追求建議，也是一種性別偏見與性別迷思，或是落入異性戀中心思維而不自知。透過影片，教師可以帶領學生討論影片所建議追求方式之合適性，包括如何應用在不同的情境與情感發展階段。教師亦可強調，掌握住追求方式的妥善、適當，才是重點。

### 女生會秒回的 3 個聊天話題，簡單實用！

2019.03.23

【YouTube 短片】05 : 24

<https://youtu.be/Y9pg1PYebxw>



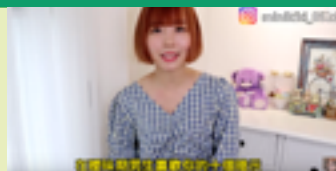
網紅介紹談戀愛、表達情意的三種方式與技巧，包含「不要盲目地誇讚別人，誇讚要走心」、「不要尬聊，順著女生的喜好找話題」、「聊天不要太主動，不要太頻繁」。教師可帶領學生一起運用媒體識讀進行批判思考及討論。

## 男生喜歡你的 10 個暗示！—這舉動竟然代表想交往！

2019.11.22

【YouTube 短片】15 : 04

<https://youtu.be/Ggd1ZGt6d-o>



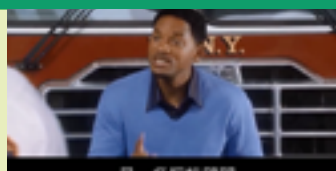
網紅介紹男生表達愛意的十個方式。包含直球告白、三不五時撩一下、製造巧遇、肢體接觸、瘋狂獻殷勤、常和你獨處等。教師可以帶領學生一起運用性別素養檢視內容，並從中探討何謂好的傳情方式。

## 來介紹一部教你把妹的愛情電影—全民情聖 Hitch

2017.04.08

【YouTube 短片】05 : 27

<https://youtu.be/xcq9XGwSEro>



電影《全民情聖》的精采片段簡介。威爾史密斯飾演愛情顧問，教導包含改變外表打扮、做出特定行為、進入對方交友圈、製造共同回憶等「把妹招式」，協助不擅長表達情意的男主角追求心儀對象。

## 藍天情聖團

2009.10.26

【YouTube 短片】08 : 36

<https://youtu.be/kUNTrvePYCI>

藍天情聖  
HITCH

師大附中學生自製的校園愛情影片，描述一群男生如何獻策給某位笨拙男生追求心儀女孩的過程。首先，建立良好的第一印象，維持乾淨整齊的儀容。再來，製造難忘的巧遇方式。最後，得到成功約會的機會。教師可帶領學生從自身經驗出發，請學生分享有無相關影片中的經驗及進行討論，例如：討論使用這些追求方式的經驗及感想，或是討論這些追求方式的優缺點。