



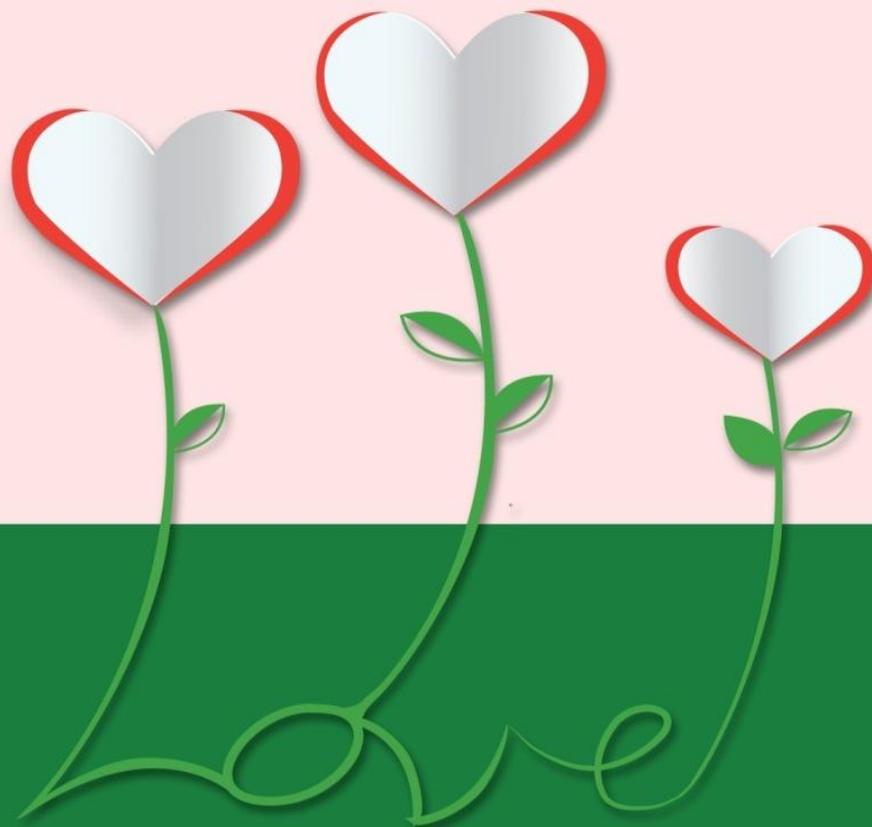
香港青年協會  
*the hongkong federation of youth groups*

資助機構



優質教育基金  
Quality Education Fund

# 「愛情價值學」 戀愛及性教育計劃

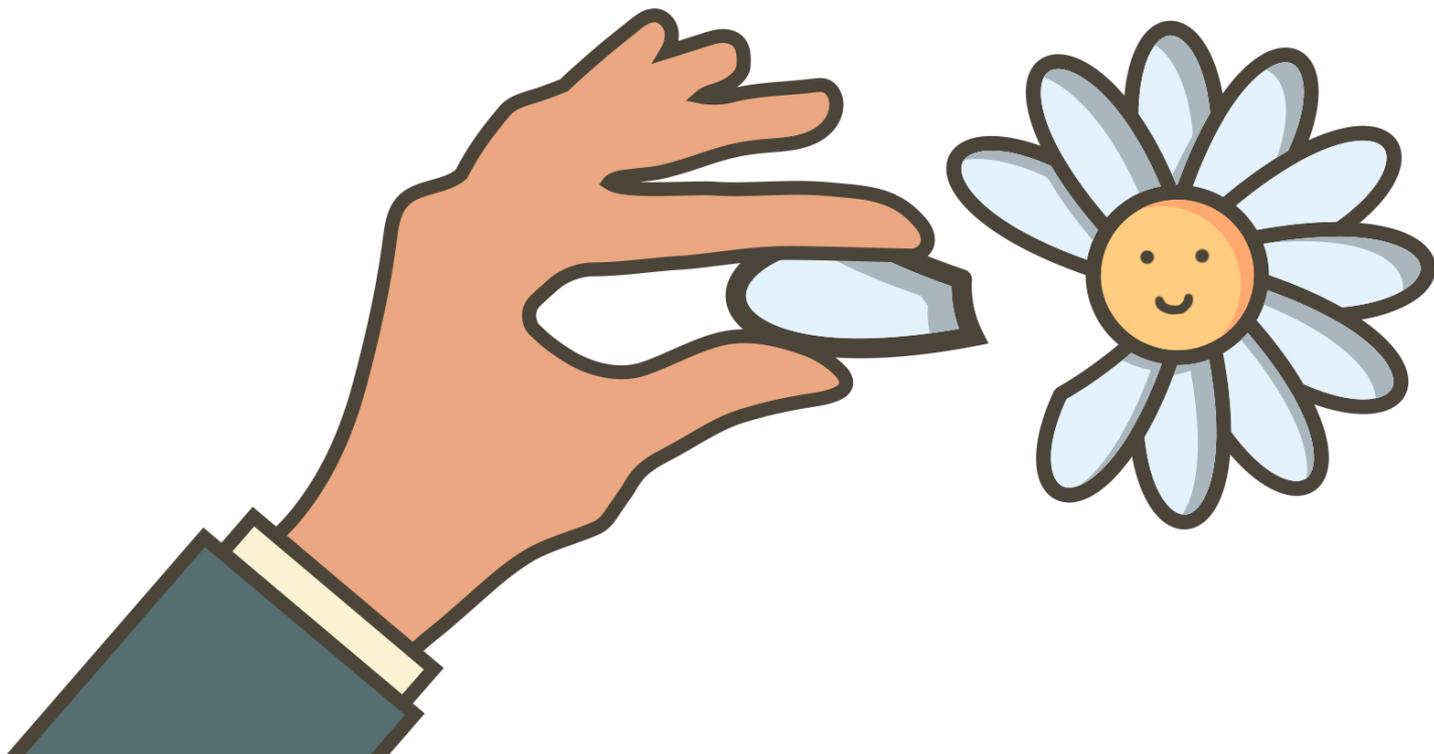




## 你曾否有以下經驗？

- 當你正在忙時，卻把手機開著，等著他/她的短訊.....?!
- 你喜歡和他/她兩個人單獨漫步.....?!
- 當他/她受傷或生病時，你會關心他/她，替他/她著急.....?!
- 當你看到他/她那甜美的笑容時，你的咀角會揚起一絲得意的笑.....?!
- 當你看到這篇文章時，心裡想到某個人.....?!

愛我？不愛我？



會有甚麼行為表現/身體反應?

→ 暗戀 →





面紅耳赤

體溫  
上升

流汗

心跳  
加快

✦ 暗戀 ✦



這些反應, 反映著甚麼?





這時候，我們需要了解自己.....

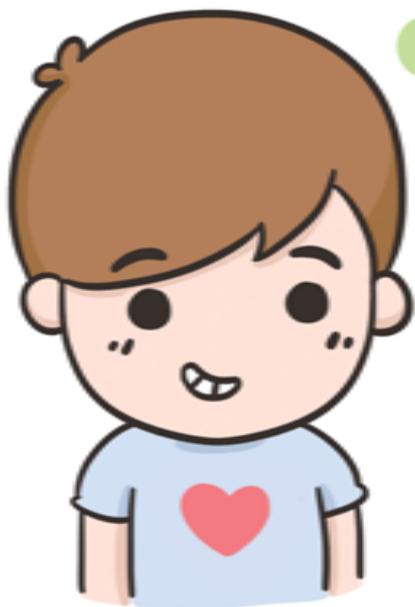
是一個對愛情認真、慎重的人嗎？

是一個對關係尊重的人嗎？

是一個願意成長、願意面對自己內心的人嗎？



請回答以下問題：



- 此階段，我的人生正追求甚麼？
- 我如何看待愛情？
- 我了解自己、愛自己嗎？
- 我對對方認識有幾多？
- 我喜歡對方甚麼？

有想過以上任何一條，  
表示你是個對愛情認真、慎重的人



請繼續回答以下問題：



- 對方為何合適我嗎？
- 我為何需要愛情？

有想過以上任何一條問題，  
表示你是個對關係十分尊重  
的人

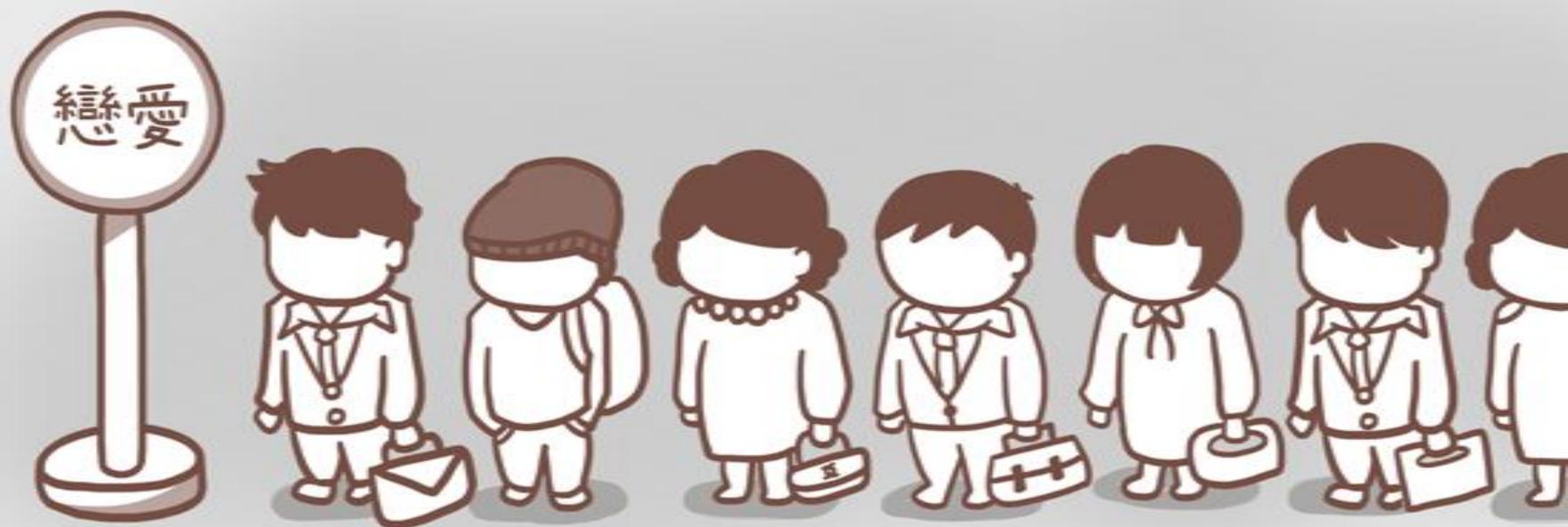
# 最後，回答以下問題：



- 我有勇氣面對失敗或拒愛嗎？為甚麼？
- 遭到拒愛，你有勇氣去了解自己的感受、檢討問題，以及反思遭拒的原因嗎？

有想過任何一條，表示你是個願意成長、願意面對自己內心的人

等候，是戀愛的必須條件。



# 表白？不表白？



# 愛的呼喚 I

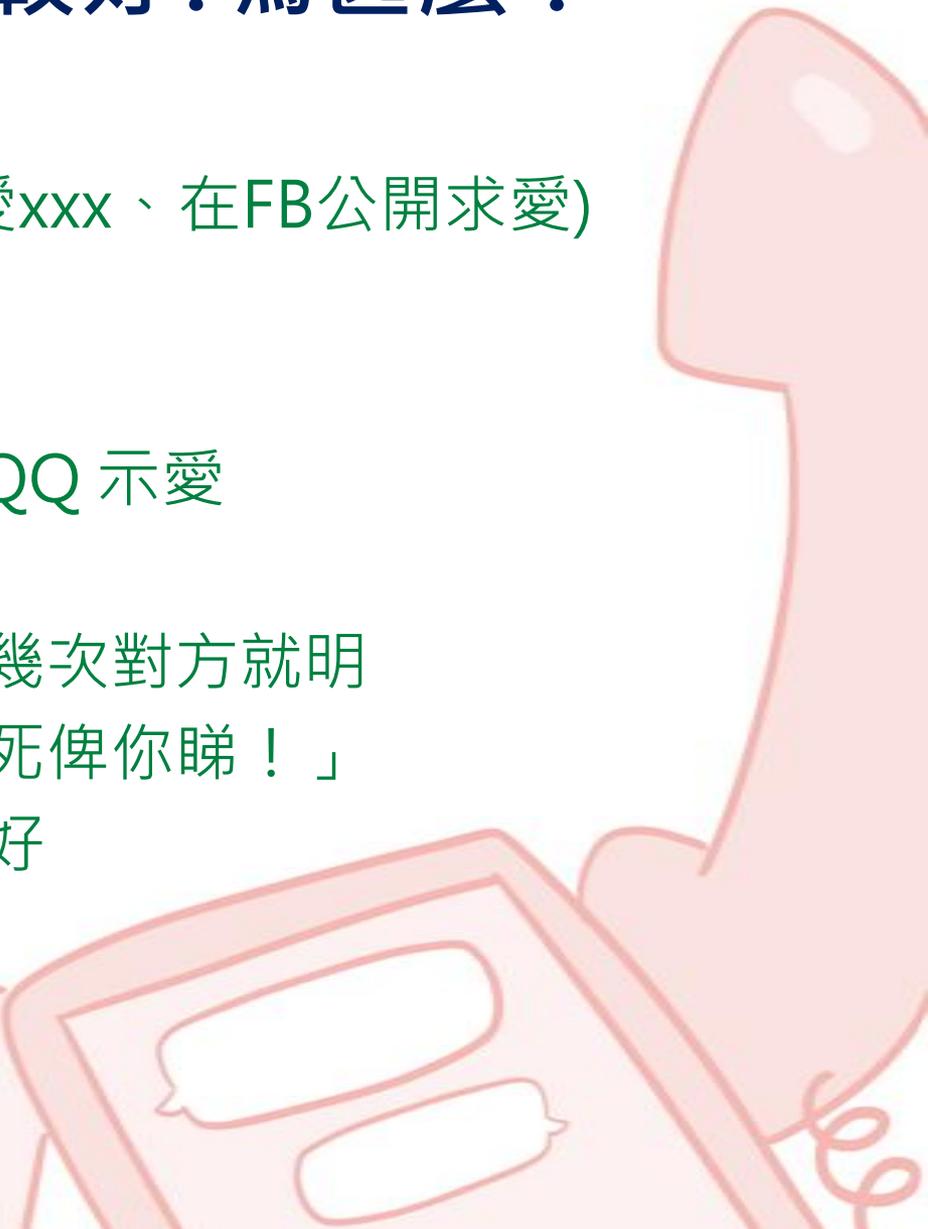


4 - 5人一組，分組討論以下問題：  
有甚麼表白方式？  
這方式好嗎？為甚麼？





# 你覺得哪種求愛方式較好?為甚麼?

1. 面對面表白
  2. 當眾示愛 (例如在黑板寫我愛xxx、在FB公開求愛)
  3. 寫情信/傳紙仔
  4. 打電話訴心聲
  5. WhatsApp/短訊/WeChat/QQ 示愛
  6. 請朋友傳話
  7. 約睇戲食飯去圖書館，約多幾次對方就明
  8. 威脅道：「你唔同我一齊我死俾你睇！」
  9. 不表白，還是埋藏心裡比較好
- 
- 
- TO  
From:

# 示愛錦囊 從關心、尊重出發



- ◆ 了解對方是否喜歡自己
- ◆ 想像心儀對象的感受和意願
- ◆ 檢視自己的舉動和說話會否令對方困擾
- ◆ 想想自己的行為會否過激或令人反感



怎樣才是較理想的表白方法？  
這樣示愛又如何？

## 示愛方法 1

◆考慮因素

◆忽略因素



# 這樣示愛如何？

## 示愛方法 2

◆考慮因素

◆忽略因素



# 這樣示愛如何？

## 示愛方法 3

◆考慮因素

◆忽略因素



如果故事的主角是你，  
你會如何表白？！



# 從**負責任**出發



- ◆ 哪種示愛方法較適合？
- ◆ 若遭拒絕我能否承受？



# 愛的呼喚 II

如對追求者沒好感，  
有哪種拒愛方式？





# 拒愛方式

1. 直接說不
2. 避而不見，不接對方電話
3. Whatsapp/短訊/Wechat/QQ 回絕，沒那麼尷尬
4. 請朋友傳話
5. 怒罵對方，細數其缺點多條件差，沒資格追自己
6. 訛稱自己已有男/女朋友讓對方死心
7. 在Facebook/網站/blog等公開叫對方死心
8. 不作回應，等其自動放棄
9. 不直接回絕，讓對方做隨傳隨到的「兵」也不錯

# 怎樣才是較理想的拒愛方法？ 這樣拒愛又如何？

## 拒愛故事 1

◆考慮因素

◆忽略因素



遭拒愛後，你認同男主角的處理手法嗎？

## 拒愛故事 2

◆考慮因素

◆忽略因素



# 示愛拒愛錦囊



# CONSIDERATE ( 體諒 )

- 被追求者應該體諒：
  - 求愛者的感受
  - 拒絕的言詞和語調是否適合？
  - 有沒有人身攻擊和傷害對方？



# CONFIDENTIAL ( 守密 )

- 被追求者應該守密：
  - 尊重追求者的私隱，  
不公開對方的說話行為
  - 如對方行為過激，  
考慮告訴可信任的人



# CONSISTENT (言行一致)

- 被追求者應該言行一致，如決定拒絕，不應：
  - 忽冷忽熱、若即若離
  - 經常接受對方的禮物和要求對方付出
  - 接受或作出親密舉動
  - 態度曖昧，令人誤會





# 示愛與拒愛

同樣

需以同理心、尊重和負責任的態度  
來表達心意