

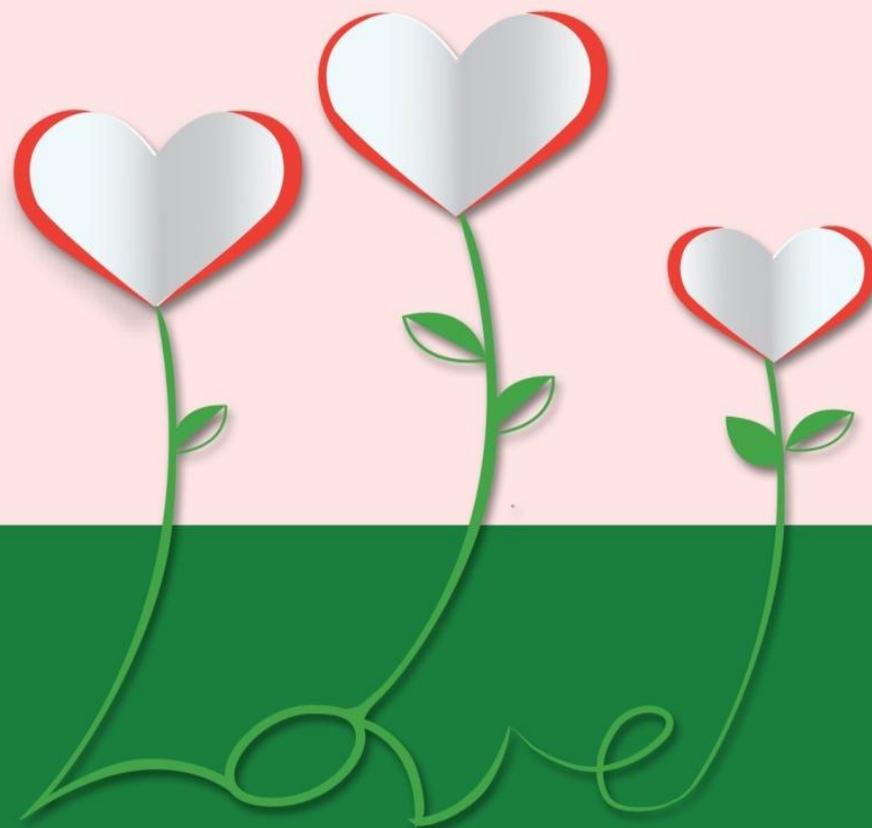


香港青年協會
the hongkong federation of youth groups

資助機構



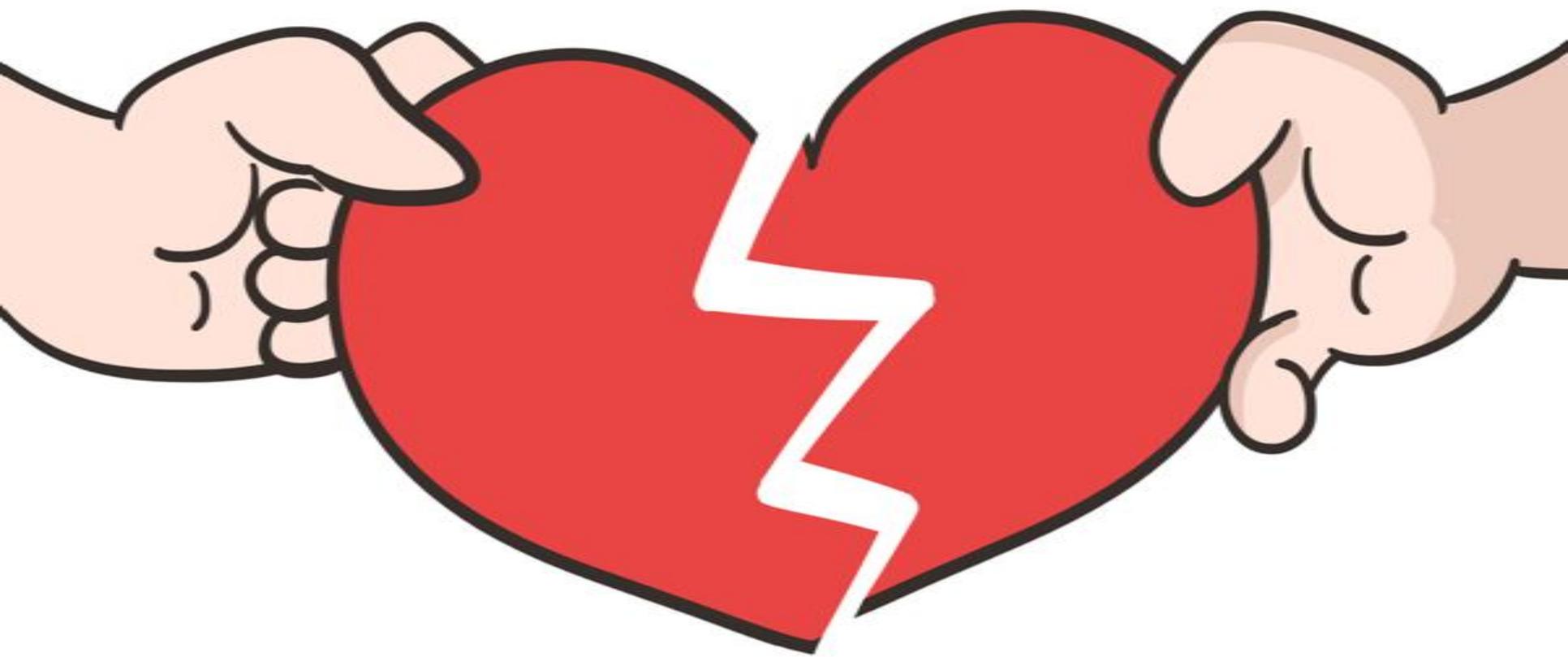
「愛情價值學」 戀愛及性教育計劃



那段愛情……



識「分」世代



分手情緒對對碰



不習慣

開心

哭

逃避與人接觸

後悔

要生要死

心理準備愈少打擊愈大

歉疚, 擔憂, 無助等

扮無事

報復

強顏歡笑

覺得抱歉而繼續維繫關係

沉溺過去

自我價值貶低

擔心對方做傻事

忽冷忽熱, 拖拖拉拉

詛咒對方

可能會答應不合理的要求

鬆一口氣

悲傷、心痛

對愛情和異性失去信心

震驚、憤怒

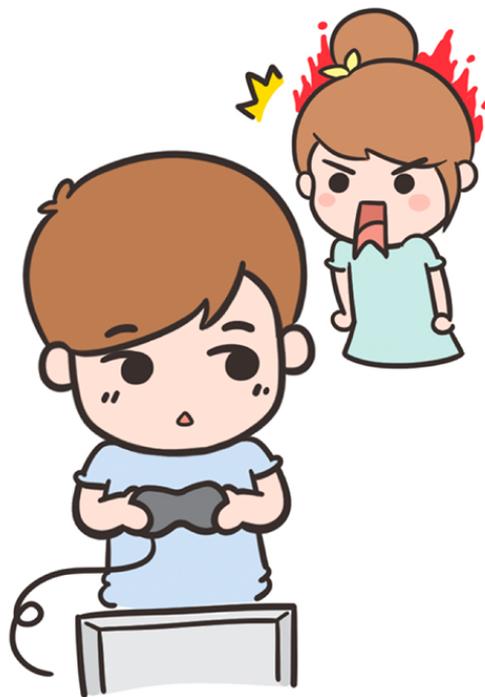
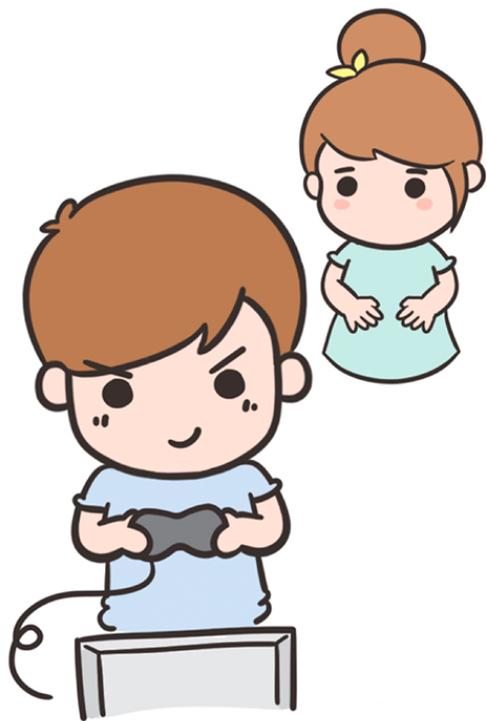
害怕將來有報應

想盡辦法挽留對方

怕成為眾矢之的

情緒是.....

對事物的反應



事/物



思想



情緒



反應



情緒是對事物的反應
沒有分好與壞

情緒反映我們背後的需要

表達及調適情緒三大原則：

- 1.不可傷害自己
- 2.不可傷害他人
- 3.不破壞公物



情緒管理 方程式

1. 覺察
2. 表達
3. 調適





分手有情緒是**正常**的!

分手.....要學嗎?



焦點 新聞

【少女情人節提分手 男友激動企跳】

21歲姓X少女，於前日情人節與男友感情破裂，少女提出分手後，男友獨自飲酒澆愁。至昨凌晨零時許，男友醉酒登上女事主新柳街XX大廈住所要求復合。男友在門外拍門良久，少女仍拒絕開門。其間男友情緒激動，聲言要跳樓自殺，少女聞言大驚報警。

警員到場在梯間截獲滿身酒氣事主，證實他安全，沒有受傷。經勸喻後事主獲送院檢查，但少女拒絕現身陪同事主送院。



焦點 新聞

【少女與男友分手遭報復】

昨晨8時許，一名15歲少女在天水圍XX邨被姓X的**前度男友及其友人毆打**，同行友人致電通知其母求救，少女母親趕至營救，亦被陳的友人毆打，母女同告受傷，兩兇徒拔足逃去，少女母親報警。

消息稱，女事主早前結識陳並墮愛河，但**最近感情破裂，向陳提出分手**，有人疑不忿懷恨在心，**毆傷女事主及其母親**。警方與救護員到場，將傷者母女送往屯門醫院治理。



分手，要學……

回歸基本步

愛是……



對愛情的
憧憬

愛的循環

面對
衝突

分手

互相
協調

愛是.....

回歸基本步

- 了解自己
(性格、喜好、優缺點、想法、時間運用.....)
- 接納、愛自己
- 為何要愛情？
- 對對方的認識有多少？

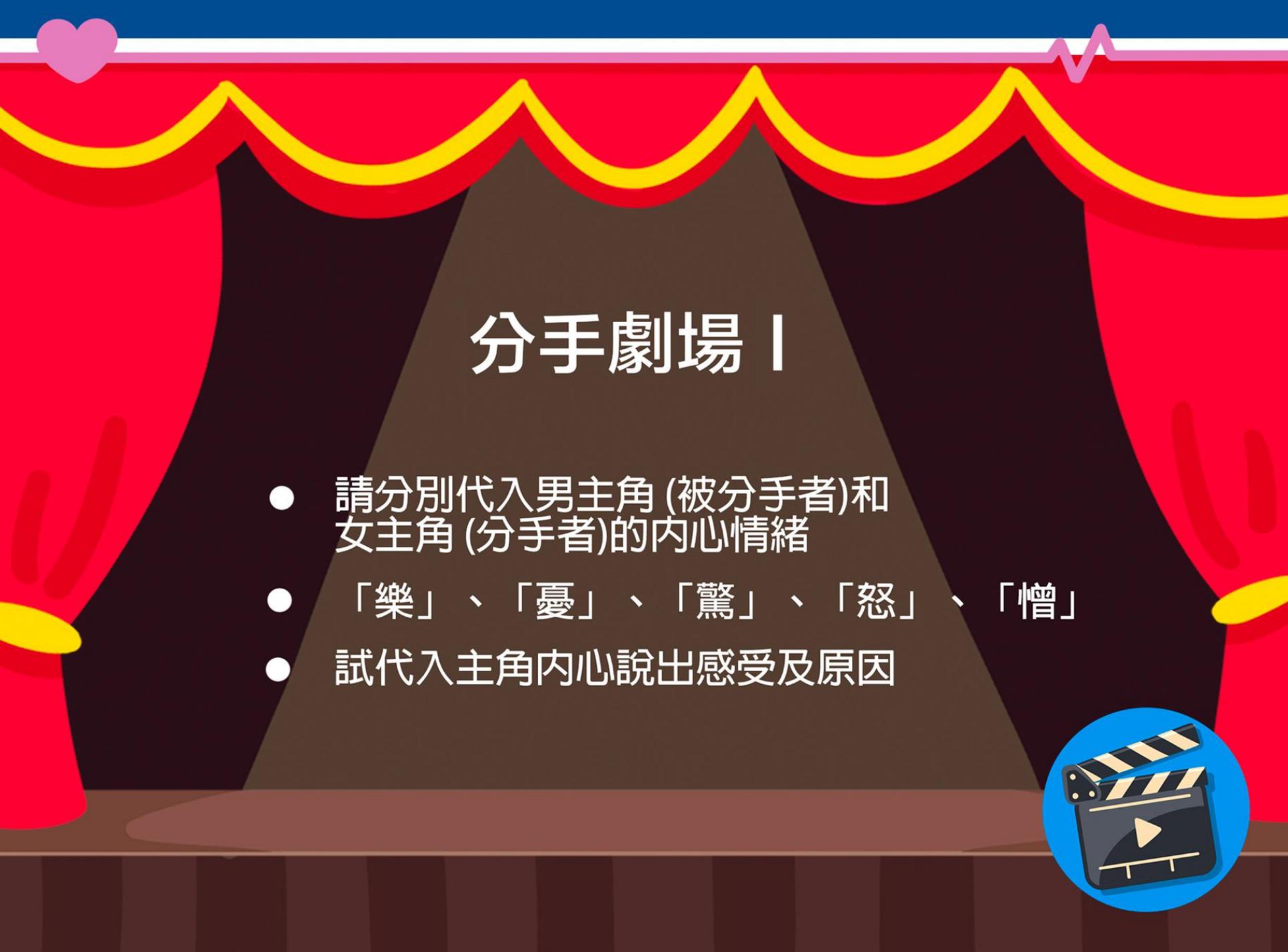




分手，要學……

**分手的藝術 |
好好說分手**





分手劇場 I

- 請分別代入男主角 (被分手者) 和女主角 (分手者) 的內心情緒
- 「樂」、「憂」、「驚」、「怒」、「憎」
- 試代入主角內心說出感受及原因



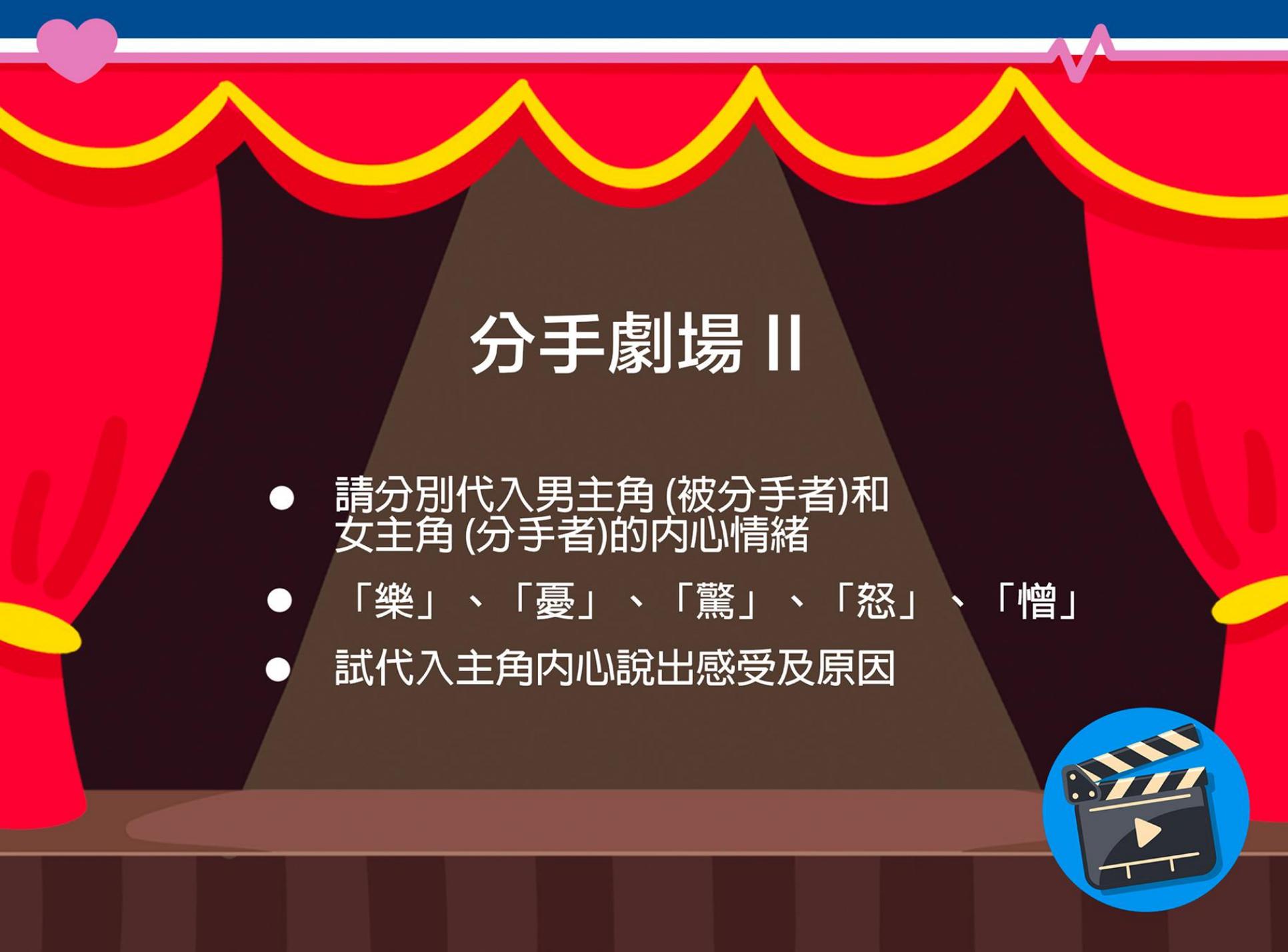
分手劇場 I



1. 分手前沒給予先兆，上午仍甜蜜出遊，下午突然說分手，令男方沒有心理準備
2. 選擇在周年紀念分手，令男方情緒落差太大



1. 分手前先給予雙方冷靜期，讓對方知道自已的不滿，看看有沒有改善空間才作決定
2. 別挑選大時大節分手及晚上分手



分手劇場 II

- 請分別代入男主角 (被分手者) 和女主角 (分手者) 的內心情緒
- 「樂」、「憂」、「驚」、「怒」、「憎」
- 試代入主角內心說出感受及原因



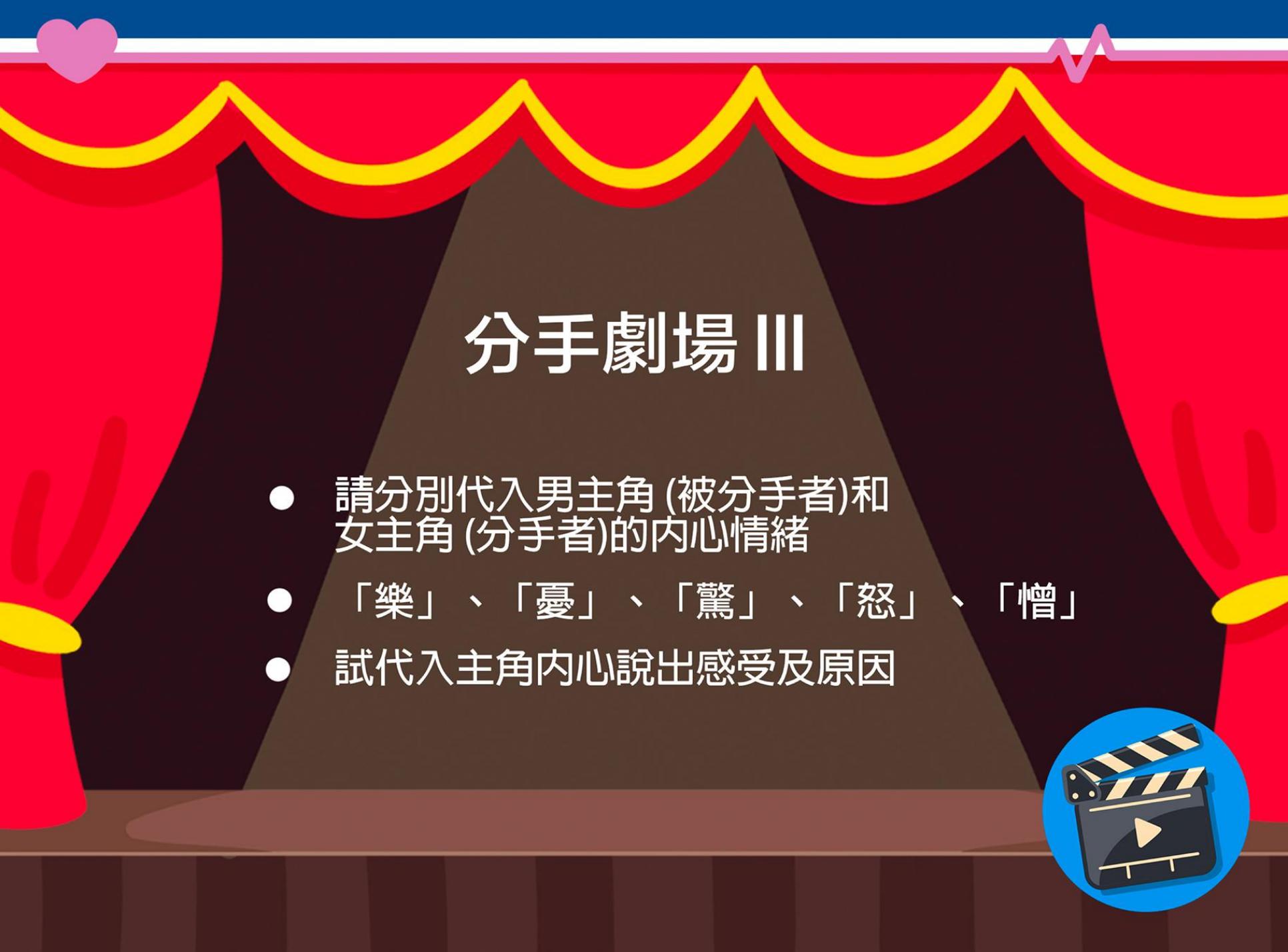
分手劇場 II



1. 突然說再見及失去聯絡，令男方感覺被遺棄及無法理解分手原因
2. 情緒失控，無法理性討論



1. 佳節當前，在無心理準備下被提出分手，難免大受打擊，但即使如何生氣也不該使用暴力，令雙方無法理性對話
2. 冷靜下來了解對方欲分手的原因，看看有否挽救的餘地
3. 若對方已不愛自己，以死相逼也無補於事，應學懂愛自己，珍惜生命



分手劇場 III

- 請分別代入男主角 (被分手者) 和女主角 (分手者) 的內心情緒
- 「樂」、「憂」、「驚」、「怒」、「憎」
- 試代入主角內心說出感受及原因



分手劇場 III



1. 分手後沒有反省自己的問題，按捺不住脾氣，傳短訊辱罵對方，令其感到煩厭
2. 以激烈方式挽留感情，絕不理性
3. 因一時心軟而忘了保持距離。分手時若鬧得不愉快，絕不應在短期內單獨在寂靜地方見面。沒有家人相伴下讓對方進門，太過危險。



1. 無論如何難過，都不能觸犯法例，意圖傷害自己或威脅對方
2. 給予自己時間接受分手現實
3. 選擇一些附近沒危險設施的地點談分手
4. 若對方上門要求取回信物，可請他先行回去，稍後再寄上或另外約一個安全的環境，在家人或朋友陪同下歸還信物



用不同情緒所說的說話會出現不同結果

- >> 學習做決定時要考慮對方的感受
- >> 嘗試以理性、尊重和關顧對方感受的方式處理分手



分手，要學……

分手的藝術 II

分手對白



請設計一句分手對白



原則：
說話中不失
愛與尊重



分手，要學……

分手錦囊



顧及雙方感受

天時

- + 給予心理準備
- + 分手要擇日
- + 光天化日下



顧及雙方感受

地利

- + 判斷最佳形式
- + 安全談判地點
- + 避免危險陷阱



顧及雙方感受

人和

- + 交代分手原因
- + 尋找可靠後盾
- + 不要拖拖拉拉





只有把過去**放開**，
才能抓住**更美好的將來**！