

愛情你我他！

如何建立良好關係？



如何遇見愛情



交往中的
約會、溝通、關係維持



網路交友之注意事項



製作單位：教育部

撰稿單位：國立臺灣師範大學

諮詢單位：衛生福利部、衛生福利部國民健康署

如何遇見愛情

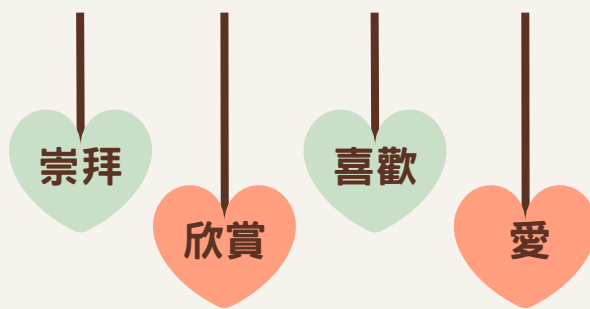
戀情如何展開？

健康的交往是循序漸進的，可以先從團體中了解彼此，多認識一些朋友，過程中不排他也不獨占。



真的是愛嗎？

在進入情感關係前，需要花時間相處及認識，進而理解自己確切的情感樣貌，才能在關係裡獲得滿足與成長。



崇拜：單方面的敬仰某些人身上的能力或成就。

欣賞：對方身上有吸引自己的人格特質。

喜歡：希望與對方展開積極的互動、分享心情。

愛：生理激情、心理親密、關係的承諾與責任。

交往中的 約會、溝通、關係維持

交往了，然後呢？

安全約會五原則 START

- 安全至上 Safe
- 掌握時間 Time
- 合宜行為 Act
- 發現風險 Risk
- 理性思考 Think

正確交往七大要素



溝通與衝突化解

情侶間的溝通技巧



自我覺察

自身對於事件的感受，了解真正訴求

同理心

試想對方的情緒，擬定良好溝通

合宜表達

適當的溝通時機、適時傾聽及回應

衝突的處理



- ◆ 確認衝突：察覺情緒、原因、需求
- ◆ 重視衝突：面對衝突避免長時間冷戰
- ◆ 理性表達需求：溝通表達並建立共識
- ◆ 為愛包容、感謝：不將包容視為當然

培養健康親密關係



甚麼是健康的親密關係

能表達「愛」、「關懷」與「善意」



「長期」且「穩定」的關係

親密關係的建立基礎

彼此尊重



接納及包容彼此的差異

互相信任



願意與對方進行有效溝通

愛自己



保有自我的獨立性

負責任



相互尊重與關係平等

網路交友的注意事項

網路交友四守則

1 了解自己

- 釐清使用交友軟體的目的
- 對對方的情意是否真實
- 自己可以接受的互動親密程度

2 了解對方

- 詢問對方的基本資料
- 加以求證已知資訊
- 了解對方的交友動機



3 分辨界線

- 掌握一定的自主權
- 不在一開始就給予過多的個資
- 對方出現反感的行為要明確告知

4 明白權益

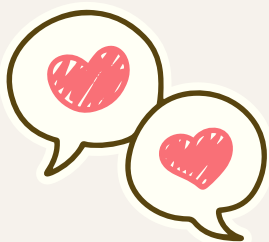
- 多閱讀網路交友資訊
- 了解法律對於加害與被害的定義

本內容對應全面性教育 (Comprehensive Sexuality Education, CSE) 「關係」、「價值觀、權利、文化與性」、「理解性別」、「暴力與安全保障」、「健康與福祉技能」核心概念

參考資料：

- 衛生福利部國民健康署 (2018)。網路交友要「了、了、分、明」 保護自己避免網路陷阱。
- 衛生福利部國民健康署 (2021)。區別「崇拜」、「欣賞」、「喜歡」與「愛」。

*其餘請查詳版資料



親密關係(一)



愛情你我他!

如何建立良好關係?

製作單位：教育部

撰稿單位：國立臺灣師範大學

諮詢單位：衛生福利部

衛生福利部國民健康署

目錄



1

如何遇見愛情

戀情發展原則

02

區別崇拜、欣賞、喜歡與愛

03

2

交往中的約會、溝通、關係維持

安全約會五原則 (START)

05

正確交往七大要素

06

交往時的溝通與衝突化解

07

健康親密關係的建立

11

3

網路交友之注意事項

網路交友的優缺點

12

網路交友地雷案例

14

網路交友四原則

15



如何遇見愛情

健康的交往是循序漸進的，建議應先從團體中了解彼此，多認識一些朋友，不排他也不獨占。除此之外，在進入情感關係前，應該要多花時間認識彼此及相處，進而理解自己確切的情感樣貌，才能在關係裡獲得滿足與成長。

戀情發展原則

團體活動

建立朋友關係

- 在團體活動中認識不同的人，成為朋友。

大團體約會

初步認識彼此

- 雙方透過大團體活動認識、了解彼此。

小團體約會

深刻了解對方

- 透過小團體的活動進一步認識彼此。

單獨約會

雙方好感發酵

- 對彼此有好感後進行單獨約會，更全面了解對方！

區別崇拜、欣賞、喜歡與愛



崇拜

單方面的敬仰、佩服某些人身上的能力或成就。

欣賞

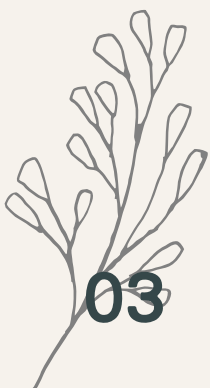
對方身上有吸引自己的人格特質。

喜歡

希望與對方展開更積極的互動、分享心情與感受！

愛

生理激情、心理親密、關係承諾與責任。



交往中的約會、溝通、關係維持

當欣賞一個人並抱有好感時，該如何開啟安全的約會及與他人交往，以下將透過5個安全約會守則和7個正確交往要素來介紹，在赴約時要謹記在心，保護自己的安全，同時要用正確的態度與對方交往。





安全約會五原則 START

安全至上 Safe

約會地點選擇公開明亮的場所，避免在太過偏僻或過度隱密的空間與對方獨處。另外，不吃及不喝曾經離開過自己視線及陌生人給予的食物。

掌握時間 Time

注意約會時間，避免晚歸，約會期間應與身邊親友隨時保持聯繫。

合宜行為 Act

約會相處時的互動要令彼此感到安心。若對方有逾越之行為，要態度堅定地拒絕或勸告，不應該隨意妥協。

發現風險 Risk

約會過程隨時留意風險，並評估可能發生的危機。有緊急狀況或發現情況不對勁時，應打110求助。

理性思考 Think

在戀情中，雙方應保持理性思考及溝通，並適時調整雙方之間的相處模式。

正確交往七大要素



認識彼此

要清楚去認識對方的人格特質及其心理特徵，才能有效的促進溝通及互動。



接納對方、互相學習

每個人皆為獨立的個體，擁有不同的個性、想法，從他人身上學習，懂得欣賞優點，並接納其缺點，才能使彼此之間的相處，更為和諧。

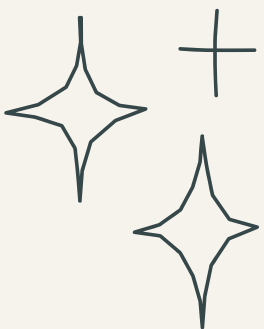
找尋相似之處

透過相似的興趣、嗜好、個性等等，可以增進彼此之間的相處模式，並產生共鳴。



互補不足

透過雙方的相處，可以將各自的長處及特質發揮出來，互補不足達到相輔相成。



謹慎選擇

在選擇交往對象時，不能只憑外表，而是要觀察對方的內在人格特質、言行舉止是否懂得尊重他人來進一步做選擇

坦誠相待

在與他人相處時，應要真誠待人，並適時的讚賞、關心他人。

互相尊重

不管是什麼性別，地位都是平等的，應相互尊重、體諒，才能維持友好的相處。



交往時的溝通與衝突化解

人與人之間的溝通互動包含語言與非語言的訊息，情侶間因為親密，更可能因為在乎而需要細緻的溝通歷程。情侶即使再親密，也是兩個完全不一樣的個體，彼此間需要透過聲音、表情、肢體動作與話語，才能更真實理解彼此的想法、感受，以及價值觀等。

情侶間的溝通技巧



自我覺察

在彼此溝通前，要先確定自己對於事件的想法，以及自己真正想要什麼。

舉例

情人節我希望怎麼過？對於發生性行為，我準備好承擔會懷孕的風險了嗎？

運用同理心

進一步運用同理心，試想對方可能的回應和情緒，以及什麼樣的溝通情境會是對方感覺較為舒服且較能接受。

注意

避免過程中錯誤的解讀或不適切的期待。

合宜表達

要表達想法時，應選擇在彼此較能專注的時空，清楚地運用聲音、表情與肢體動作，面對面表述自己心裡真正的看法和感覺，並適時地傾聽對方的回應與疑問。

注意

面對面溝通是最好的方式，若用文字或貼圖表達時，要注意用詞或貼圖是否會引發誤解，間接造成溝通的障礙!

衝突的處理



確認 衝突

先覺察自己的情緒，了解情緒背後發生的原因及個人需求，例如需要被尊重或陪伴。

面對和處理衝突，若因為生氣而不理會對方，採用冷處理來避免爭吵，並不能解決問題。

重視 衝突

理性 表達

說明有情緒的原因，並用心聆聽對方的想法及表達接納的善意；釐清與對方的差異，以尋求共識。

彼此冷靜過後，適時表達關懷與謝意。

包容 感謝

衝突的處理



甲方跟親密伴侶乙方在一起時，一直在抱怨，最近很累

乙方覺得自己最近的事情更多，無法理解為什麼要一直抱怨，因此陷入了吵架冷戰



事實上

甲方其實是希望乙方可以多多陪伴他，但卻用負面情緒來暗示

解決方法

- 勇敢向對方說出自己的想法與感受
- 整理好自己的情緒，想出最佳辦法



健康親密關係

健康親密關係是指彼此能表達「愛」、「關懷」與「善意」，且「長期」與「穩定」的關係。無論親情、愛情、友情都需建立健康親密關係。健康親密關係讓人擁有幸福的感覺，亦使人身心更健康，甚至能提升生活品質及讓工作更有效率。



健康親密關係的建立

健康親密關係須建立在彼此尊重、相互信任、愛自己及負責任的基礎上。面對因成長背景、價值觀和想法不同等發生的衝突時，應善用正向衝突處理技巧，化解危機，讓彼此關係更緊密。維護關係的技巧如下：

接納及包容彼此的差異

願意與對方進行有效溝通

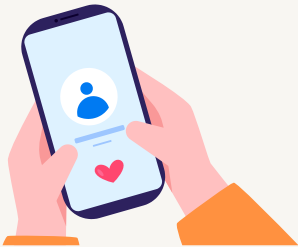
保有自我的獨立性

相互尊重與關係平等



網路交友的注意事項

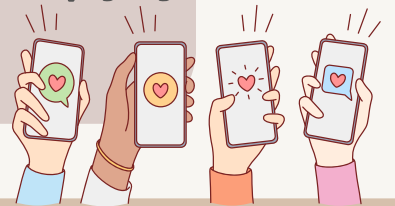
網路交友已成為現代社會的普遍現象。而網路交友有哪些吸引人的地方，又可能會帶來哪些陷阱呢？以下我們將介紹網路交友的優缺點與原則。



網路交友的優點

培養與他人交往的自信心：

可以在遠端平臺上練習與他人的溝通技巧，同時也避免了面對面的尷尬感。



擇友機會多：

網路打破時空的限制性，有更多機會認識來自其他國家的朋友或是藉此拓展新的交友圈。

自主性高：

可以匿名方式或使用匿名平臺，自行決定交談對象、內容、時間，以及是否進一步透露個人資料。

自在沒壓力：

暢談平時不敢聊的話題或傾訴煩惱，作為排解情緒的管道。

互動的即時性高：

不花時間參加聚會就可以認識新朋友，利用通勤時間、空閒時間，隨時隨地都能認識新朋友。

網路交友的缺點



平臺的可信度不佳

如未選擇正規交友平臺，並在使用前查詢相關資訊，恐將自己置於危險或感情、金錢騙局。

每個人在網路上交友的需求都不同，藉由網路所營造出來的資訊未必屬實也難以確認，對方可能隱瞞有另一半或是只追求性愛等真實目的。

無法確保安全性

可能產生認知落差

藉由交友軟體只能認識對方片面的資訊，例如聲音或是文字，僅透過這些資訊無法完全了解對方，因此見面後可能會出現與「想像中」的形象有落差的情形。

網路交友地雷案例



「幾歲？三圍？住哪？」

這樣直接的開場白高機率是想找人聊色情的話題，或是想約砲，雖然確認對方的外表可能是必要的，但一開始就用過於直白的問句還是需要特別留意。

「下班了嗎？我現在去接妳！」



雖然這可能看起來是很貼心的舉動，但對方如果是剛認識的人，過度獻殷勤的行為則應該先拒絕，避免讓自己身處危險環境中，例如上車後被載去其他地方。



「我心情不好，你可以來我家陪我嗎？」

對方這樣的話語，可能會勾起你的同情心，但若在對話中不斷要求獨處也要保留戒心！對方可能是在濫用你的同情心喔！

網路交友四原則



了解自己

釐清使用交友軟體的目的、對對方的情意是否真實、自己可以接受的互動親密程度，避免被對方牽著鼻子走，有自己的主見更為重要，也更有魅力喔！

詢問對方的基本資料並加以求證，且留意是否有自相矛盾的資訊，也可以試探性的詢問對方交友動機，若與自身動機不同，可以儘早抽離。

了解對方

分辨界線

掌握一定的自主權，不因為對方說服而做出自己不想做的行為，溫和而堅定表達拒絕。不在一開始就給予過多的個資，避免收禮，以免透漏地址。

在日常生活中，多閱讀網路交友資訊，隨時保有一定的警覺性，也可以了解法律對於加害與被害的定義。

明白權益



常見的網路交友犯罪行為與罰則

侵害個資且足以損害他人者

處五年以下有期徒刑，得併科新臺幣一百萬元以下罰金。※《個人資料保護法》第41條。

未經他人同意散布、播送、交付性影像或相關影片

處五年以下有期徒刑，得併科五十萬元以下罰金。
※《刑法》第319-3條。

設局、威脅或強迫恐嚇取財

處六個月以上五年以下有期徒刑，得併科三萬元以下罰金。※《刑法》第346條。

未經他人同意，無故以照相、錄影、電磁紀錄或其他科技方法攝錄其性影像者

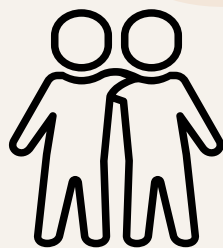
處三年以下有期徒刑。※《刑法》第319-1條

對於男女以強暴、脅迫、恐嚇、催眠術或其他違反其意願之方法而為性交者

處三年以上十年以下有期徒刑。※《刑法》第221條。

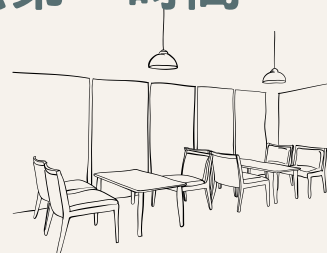
與網友見面的注意事項

告知朋友



請朋友陪同或是事先告知朋友再赴約，避免與身旁友人失聯，導致發生危險時無法第一時間得到幫助。

選擇人多的場所



例如：咖啡廳，不僅安全性高，時間也相當彈性，可以暢談，或是在發現與對方性格不合時安全離開。

不吃喝來路不明的食物



離開座位後不要再飲用桌上飲品，若對方遞上親手做的甜點，也可以告知對方，自己捨不得吃，想回家再品嚐。

走為上策



發現對方意圖不軌時，要儘速離開現場，並選擇安全的交通方式，避免獨自走夜路。

參考：教育部中小學資訊素養與認知網（2023）。網路交友停看聽。檢自：

[https://eteacher.edu.tw/\(S\(kp5ph4th1u3wmdjpd5qgrl5l\)\)](https://eteacher.edu.tw/(S(kp5ph4th1u3wmdjpd5qgrl5l)))(Oct. 8, 2024)

衛生福利部國民健康署（2020）。性福e學園 教你網路交友四招。檢自：

<https://www.mohw.gov.tw/cp-16-54665-1.html>(Oct. 8, 2024)

衛生福利部國民健康署（2022）。暑假小心網路狼 危機四伏要提防！線上交友4守則 保護自己為上策。

檢自：<https://health99.hpa.gov.tw/news/19029>(Oct. 8, 2024)

參考資料

全國法規資料庫 (n.d.)。

<https://law.moj.gov.tw/Index.aspx>

高雄市政府警察局婦幼警察隊 (2024)。網路如虎口～網路交友應有的認識。

https://kcpd-wcpb.kcg.gov.tw/Content_List.aspx?n=0EB4B463AA45AD20

育達文化普通高中一年級健康與護理課本 (2023)。882510G健康與護理全一冊課本內頁。

衛生福利部國民健康署 (2023)。網路交友要「了、了、分、明」保護自己避免網路陷阱。

<https://www.mohw.gov.tw/cp-3547-37205-1.html>

衛生福利部國民健康署 (2020)。性福e學園 教你網路交友四招。

<https://www.mohw.gov.tw/cp-16-54665-1.html>

衛生福利部國民健康署 (2020)。情侶交往的原則—循序漸進。

<https://health99.hpa.gov.tw/article/18356>

衛生福利部國民健康署 (2020)。網路交友，安不安全?! 你該知道的事。

<https://health99.hpa.gov.tw/article/18382>

衛生福利部國民健康署 (2021)。學習情侶溝通技巧。

<https://health99.hpa.gov.tw/article/18902>

衛生福利部國民健康署 (2021)。區別「崇拜」、「欣賞」、「喜歡」與「愛」。

[https://health99.hpa.gov.tw/article/18898?\(Oct. 8, 2024\)](https://health99.hpa.gov.tw/article/18898?(Oct. 8, 2024))

衛生福利部國民健康署 (2022)。暑假小心網路狼 危機四伏要提防！線上交友4守則 保護自己為上策。

<https://health99.hpa.gov.tw/news/19029>

UNESCO(2018). International Technical Guidance on Sexuality Education: An Evidenceinformed Approach (revised ed.) . Retrieved from

[https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000260770\(Oct 8, 2024\)](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000260770(Oct 8, 2024))