

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

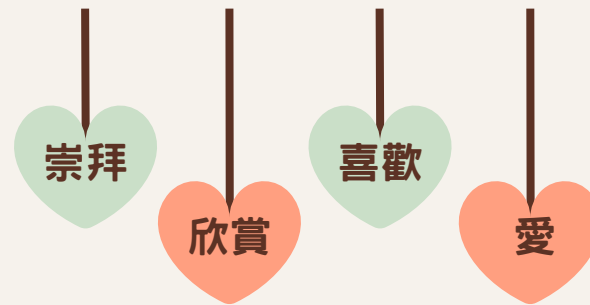
戀情如何展開？

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，過程中不排除他也不獨占。



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