



# 「為關係『家』溫」實施計畫

## 一、活動簡介

在家庭中的親密關係，無論是戀愛ing、或者是已經在婚姻中的男男女女，都需要學習理解親密伴侶關係的本質與消長，才能知道如何常態地開啟、維持或甚至結束一段關係，也才能使關係在家庭裡成為正向依附的基礎，並且作為家庭的磐石。此計畫針對未婚及已婚兩族群，提取能夠自我探索及彼此親近的核心概念，設計兩套課程內容，協助親密關係中所有階段的男女，學習如何彼此相愛，共創美好家庭。

## 二、招收對象

- 一、未婚工作坊：20 歲以上情侶或有興趣之未婚民眾，招收 20 名。
- 二、已婚工作坊：夫妻或已婚民眾，招收 20 名。

**三、講師：**未婚工作坊：楊宛儒 諮商心理師。已婚工作坊：何克倫 諮商心理師。

## 四、報名方式

- (一)需公、教人員時數者請於報名表註明，本工作坊每場次可採計研習時數 6 小時。
- (二)歡迎利用傳真、E-mail 報名或親洽宜蘭縣家庭教育中心(宜蘭市民權路 1 段 36 號)。  
傳真：(03)935-6118。E-mail：[ilk07@mail.e-land.gov.tw](mailto:ilk07@mail.e-land.gov.tw)。  
洽詢電話：(03)933-3837 轉 12，林小姐。

## 五、活動時間、地點、課程內容

一、未婚工作坊：106 年 6 月 17 日(星期六)上午 9:00-16:00(未婚組)，本中心 3F 綜合教室。

時間	主題	內容
9:00~10:00	第一次親密接觸	1. 自我介紹 2. 課程期待
10:00~12:00	愛別人之前請先好好愛自己	1. 發現自己的特質與優點 2. 他人眼中的自己
13:00~14:30	兩性相處難·不難	1. 兩性大不同 2. 吸引力法則 3. 怎麼說，你才懂
14:30~16:00	愛情蹺蹺板	1. 我的愛情價值觀

二、已婚工作坊：106 年 6 月 18 日(星期日)上午 9:00-16:00(已婚組)，本中心 3F 綜合教室。

時間	主題	內容
09:00-09:50	人為何戀愛	1. 人類愛情，異於其他動物的獨特之處 2. 愛情是依附經驗形成的堅實堡壘
10:00-12:00	愛情的變化與消長	1. 愛情三元素：激情、親密與承諾之間的消長 2. 愛情消長的意義與目的：演化的禮物與人類基因的存續 3. 自然的愛情進展：由迷戀到依戀
13:00-15:00	異同：溝通與衝突	1. 在婚姻中兩性狀態的異同 2. 人際溝通中的人格變項 3. 衝突中的親密：夫妻溝通與吵架的交戰守則
15:10-16:00	愛情銀行	1. 介紹愛情銀行概念 2. 多存款、少提款的永續婚姻經營方式



指導單位：教育部、宜蘭縣政府 承辦單位：宜蘭縣家庭教育中心

家庭教育專線：412-8185(手機加 02) <http://blog.ilc.edu.tw/blog/blog/26150>

報名表格附於後



# 「為關係『家』溫」實施計畫 報名表



場次請勾選：未婚組      已婚組

姓名		出生年月日	
學歷		職業	
須研習時數者 請填寫身分證字號	身分證字號：_____ <input type="checkbox"/> 公 <input type="checkbox"/> 教		
聯絡方式	◆ 電話：(日) _____ (夜) _____ ◆ 手機： ◆ E-MAIL 信箱：		
簡單描述對課程的 期待與需求…			

※報名方式可採傳真、E-mail 或親至家庭教育中心報名：

1. 傳真號碼：(03)935-6118。
2. E-mail：[ilk07@mail.e-land.gov.tw](mailto:ilk07@mail.e-land.gov.tw)
3. 家庭教育中心：宜蘭市民權路一段 36 號 1 樓。

※本報名表資料僅供本中心作以下用途，同意請勾選，並簽名。

- 僅供本次活動使用，活動結束後即銷毀。
- 供本次活動及日後寄送最新活動訊息予本人用，除此之外不公開。

簽名：\_\_\_\_\_