1. 方案名稱：「練愛工作坊」-社區婦女成長小團體

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 時間 | 單元 | 主題 | 目標 | 活動 |
| 11/4(六)  9:00  ∣  12:00 | 1 | 愛情金三角 | 1. 認識愛情三元素 2. 靈活運用愛情三元素檢視自己愛情經驗 | 1. 愛情大聯想 2. 愛情接龍 3. 愛情三元素 4. 愛情健診 |
| 2. | 愛情地圖 | 1. 覺察自己的愛情發展路徑 2. 建立愛情需要的信念 | 1. 愛情地圖 2. 關係花園 3. 愛需要學習 |
| 13:00  ∣  16:00 | 3 | 天菜情人 | 1. 檢視愛情價值觀 2. 探討性別意識對愛情價值觀的影響，並重新框架 | 1. 我的天菜情人單 2. 菜單檢視 |
| 4 | 愛之語 | 1. 找到自己的愛之道，學會五種愛的表達方式 | 1. 認識愛之語 2. 愛之語測驗記分 3. 靈活運用愛之語 |
| 11/11(六)  9:00  ∣  12:00 | 5 | 親密達人 | 1. 了解約會的意義，發展更好的親密能力 | 1. 人事時地物 2. 親密達人選拔賽 3. 夠好的親密品質 |
| 6 | 婚姻智多星 | 1. 友善健康面對關係衝突的態度，建立適當的溝通能力 | 1. 愛情願景 2. 衝突原因 3. 好好說愛我 |
| 13:00  ∣  16:00 | 7 | 愛情瑕疵品 | 1. 學會在親密關係中尊重他人保護自己 | 1. 大家來找碴 2. 看見界限 |
| 8 | 愛上永恆戀人 | 1. 知道自己是陪伴自己最久的情人 2. 自己許下愛的承諾 | 1. 回顧團體 2. 用愛之語來愛自己 3. 為自己許下一個承諾 |

1. 目標：幫助學員重新評量婚姻中的愛情定位，培養健康正向的親密關係經營能力，助於夫妻關係品質之提升，及培養與孩子探討相關議題的知能。
2. 帶領教師：郭雅真心理師