

臺北市政府性別影響評估檢視表【一般表】¹

【本檢視表說明】

- 一、本府性別影響評估係依據「臺北市政府暨各機關構落實性別主流化暨推展性別平等工作總計畫（109-112年）」辦理。共計以下三類別，其中第（二）及（三）適用本表，並分別由研考會及性平辦主責管考：
 - （一）自治條例性別影響評估機制：法務局。
 - （二）公共工程中程計畫性別影響評估機制：研考會。
 - （三）重大施政或與性別議題相關之計畫性別影響評估機制：性平辦。
- 二、各機關構於擬辦本市公共工程中程計畫及重大施政或與性別議題相關之計畫時，應辦理本性別影響評估作業，包括以下程序：
 - （一）蒐集相關性別統計、進行性別分析、諮詢性平聯絡人或性別平等專家學者。
 - （二）填寫本表【第一部分－機關自評】之「壹、看見性別」及「貳、回應性別落差與需求」。
 - （三）將本次評估標的之草案或計畫及本檢視表第一部分，送請民間性別平等專家學者或性平小組進行程序參與並填寫【第二部分－程序參與】。前者須為婦權基金會性別主流化人才資料庫或臺北市性別人才資料庫專家學者、現任或曾任臺北市性別平等委員會（前為臺北市女性權益促進委員會）或性別平等相關委員會或性別平等專案小組專家學者委員。
 - （四）參採建議並修正原草案或計畫及性別影響評估表；如未參採建議，應說明不參採原因；並填寫【第一部分－機關自評】之「參、評估結果」。
 - （五）前開參採情形應於性平小組報告通過後始完成性別影響評估；如案件具緊急時效性且不及提報性平小組，可先送性平辦確認完成評估（後續請另於性平小組報告）。
 - （六）後續依各主責管考單位程序審核及管制。

【第一部分－機關自評】：由機關人員填寫

填表日期：113年6月7日			
填表人姓名：黃珮雯		職稱：科員	
電話：02-27208889分機1906		E-mail：bca-kelly306@gov.taipei	
計畫名稱	113年臺北市情感關係工作坊		
計畫類別	其他（活動）		
主辦機關構	臺北市政府民政局	承辦單位（科室等）	人口政策科
壹、看見性別：檢視本計畫與性別平等相關法規、政策之相關性，並運用性別統計及性別分析，「看見」本計畫之性別議題。			
評估項目		評估說明	
1-1【請說明本計畫與性別平等相關法規、政策之相關性】 性別平等相關法規與政策包含憲法、法律、性別平等政策綱領、消除對婦女一切形式歧視公約（CEDAW）、臺北市女性權益保障辦法、臺北市政府暨各機關構落實性別主流化暨推展性別平等工作總計畫、臺北市政府以性別觀點建構的因應少子化高齡化政策等。		一、本活動係依據本府暨各機關構落實性別主流化暨推展性別平等工作總計畫、性別平等政策綱領「教育、媒體與文化」推動策略（推展及落實生命週期	

¹參考行政院108年7月10日院臺性平字第1080181144號公告「中長程個案計畫性別影響評估檢視表」。

	<p>各階段的性別平等教育、消除傳統觀念的性別刻板印象及性別歧視、及 CEDAW 第5條「締約各國應採取一切適當措施，改變男女的社會和文化行為模式，以消除基於性別而分尊卑觀念或基於男女任務定型所產生的偏見、習俗和一切其他做法」相關。</p> <p>二、透過辦理情感關係工作坊，讓單身朋友學習認識自我，並從學員互動過程培養私人親密關係的互動之中也能有尊重差異、平等協商的態度與行動能力，為踏入下一段關係作準備。</p>
評估項目	評估說明
<p>1-2【請蒐集與本計畫相關之性別統計及性別分析（含前期或相關計畫之執行結果），並分析性別落差情形及原因】</p> <p>請依下列說明填寫評估結果：</p> <p>a.歡迎查閱臺北市性別統計(https://reurl.cc/zy9XeV)；或行政院性別平等處建置之「性別平等研究文獻資源網」(https://www.gender ey.gov.tw/research/)、「重要性別統計資料庫」(https://www.gender ey.gov.tw/gecdb/)（含性別分析專區）、各部會性別統計專區、我國婦女人權指標及「行政院性別平等會—性別分析」。</p> <p>b.性別統計及性別分析資料蒐集範圍應包含下列3類群體：</p> <p>①政策規劃者（例如：機關研擬與決策人員；外部諮詢人員）。</p> <p>②服務提供者（例如：機關執行人員、委外廠商人力）。</p> <p>③受益者（或使用者）。</p> <p>c.前項之性別統計與性別分析應盡量顧及不同性別、性傾向、性別特質及性別認同者，探究其處境或需求是否存在差異，及造成差異之原因；並宜與年齡、族群、地區、障礙情形等面向進行交叉分析（例如：高齡身障女性、偏遠地區新住民女性），探究在各因素交織影響下，是否加劇其處境之不利，並分析處境不利群體之需求。前述經分析所發現之處境不利群體及其需求與原因，應於後續【1-3找出本計畫之性別議題】，及【貳、回應性別落差與需求】等項目進行評估說明。</p> <p>d.未有相關性別統計及性別分析資料時，請將「強化與本計畫相關的性別統計與性別分析」列入本計畫之性別目標（如2-1之f.）。</p>	<p>一、113年情感關係工作坊共辦理5場次，由專業團隊帶領單身朋友認識自我、瞭解親密關係建立、經營，以及合宜的情感表達與正向互動，課程中安排小測驗、桌遊及手作流程，讓學員互動、討論，瞭解彼此感情觀、情感互動方式等差異，提供聯誼活動外的多元管道認識新朋友，尋找志同道合的人生夥伴。活動對象為在臺北市設籍、居住、就學或就業，25-45歲之單身市民。</p> <p>二、活動規劃者：本局活動研擬與決策人員，女性3人（75%），男性1人（25%）。</p> <p>三、活動執行人員：業務科承辦人女性2人（100%）。</p> <p>四、活動參與者：</p> <p>（一）活動規劃每場次50人，男、女性各25人，故5場次參與人數共計250人，男性125人（50%）、女性：125人（50%）。</p> <p>（二）活動報名情形：</p> <p>1. 報名人數：5場次活動共計506人報名，其中男性報名人數310人（60.1%）、女性201人（39%），男性報名人數約為女性1.5倍。</p>

性別	人數	百分比
男性	310	60.1%
女性	201	39.0%
其他 (非二元)	5	0.9%
總計	506	100%

2. 報名者年齡:

(1) 報名者年齡，以30-34歲最多(30%)，其次為35-39歲(28.7%)

年齡	人數	百分比
不滿25歲	6	1.2%
25-29歲	80	15.5%
30-34歲	155	30.0%
35-39歲	148	28.7%
40歲(含)以上	127	24.6%
總計	506	100%

(2) 若從不同性別來看，男性以35-39歲最多(30.7%)，其次為30-34歲(29.4%)；女性則以30-34歲最多(31.3%)，其次為35-39歲(26.4%)。

年齡	男性 人數(%)	女性 人數(%)
不滿25歲	1(0.3%)	5(2.5%)
25-29歲	33(10.6%)	47(23.4%)
30-34歲	91(29.4%)	63(31.3%)
35-39歲	95(30.7%)	53(26.4%)
40歲(含)以上	90(29%)	33(16.4%)
總計	310(100%)	201(100%)

3. 報名者職業:

(1) 報名者職業，以「公務人員」最多(33.5%)，其次依序為「資訊科技」(13%)、「教育服務業」(7.8%)、「金融及保險業」(6.8%)及「服務業」(5.6%)。

(2) 若以不同性別分，男性最多為「公務人員」(39.4%)，其次為「資訊科技」(17.1%)；女性最多亦為「公務人員」(23.9%)、其次為「教育服務業」(14.4%)。

男性報名者職業-排序前5名		
職業	人數	百分比
公務人員	122	39.4%
資訊科技	53	17.1%
製造業	19	6.1%
服務業	19	6.1%

專業、科學及技術服務業	16	5.2%
女性報名者職業-排序前5名		
職業	人數	百分比
公務人員	48	23.9%
教育服務業	29	14.4%
金融及保險業	22	10.9%
醫療保健及社會工作服務業	17	8.5%
資訊科技	14	7.0%

4. 想參加工作坊的原因（可複選）：

(1)報名者想參加工作坊的原因，最多為「想認識異性，擴大交友圈」（73.4%）、其次為「想認識自我，學習情感互動」（55.2%），再者為「對主題不了解，但有興趣」（25%）。

(2)以不同性別分，男性最多為「想認識異性，擴大交友圈」（85.8%），其次為「想認識自我，學習情感互動」（57.7%）。女性想參加的原因「想認識異性，擴大交友圈」及「想認識自我，學習情感互動」差異不大，分別為56.2%及51.7%。

五、依據上開報名者統計數據，性別落差情形與分析如下：

(一)工作坊報名人數男性高於女性，與一般單身聯誼活動報名情形相符。推測報名人數男性高於女性的原因如下：

1. 參考「臺北市政府所屬各機關學校單身員工對聯誼活動意見調查結果分析及未來活動規劃」，調查結果顯示，女性未曾參加過聯誼活動的主要原因包含「聯誼活動不適合自己」、「害羞、怕尷尬」及「偏好以其他管道認識對象」；另「活動內容」是影響單身同仁決定是否參加聯誼的主要因素。因情感關係工作坊係首次辦理，且宣傳定位為另一種聯誼的方式與管道，女性單身朋友在不確定活動內容的情況下，可能較無意願或不敢報名。

2. 另一方面，從本期活動滿意度調查結果顯示，有93.2%女性、89%男性對整體活動感到滿意；對情感關係主題講授部分，也有高達95.1%女性、91.7%男性感到滿意。以此推測，工作坊內容及主題設計尚符合參加者的期望。
 3. 以112年各區公所單身聯誼活動為例，男性報名人數為女性的2.5倍(男性3,913人、女性1,534人)；112年民政局辦理料理聯誼，大幅提高女性報名意願，男性報名人數僅為女性的1.2倍(男性1,227人、女性1,034人)。情感關係工作坊男性報名人數為女性1.5倍，顯示男女性報名失衡問題有所改善，但在提升女性參加意願部分仍有努力的空間。
- (二)報名者年齡部分，無論男、女性皆多為30-39歲，與現今適婚年齡區間及平均初婚年齡(112年臺北市男性平均初婚年齡為34.4歲、女性為32.6歲)差不多。值得注意的是，25-29歲女性報名者比率(23.4%)高於男性近13個百分點，顯示25-29歲的女性對於工作坊更感興趣，亦是未來活動可加強宣傳的群體。
- (三)報名者職業無論男、女皆以公務人員人數最多，推測因工作坊報名前除利用市府官方FB粉絲團及網路廣告投放宣傳，亦會函發公文請本府各機關學校利用網站等多元管道協助宣傳，活動資訊會有更高機會觸及更多公務機關同仁。
- (四)參加工作坊的原因，男性最多為「想認識異性，擴大交友圈」，高達85.8%，較女性(56.2%)高出近30個百分點，顯示男性想藉由參加工作坊來與新朋友互動、擴大交友圈的動機較明顯；女性則是以

	<p>認識新朋友及學習情感互動的比例差不多，可作為未來活動主題及流程規劃的參考。</p>
評估項目	評估說明
<p>1-3【請根據1-1及1-2的評估結果，找出本計畫之性別議題】 性別議題舉例如次：</p> <p>a.參與人員 政策規劃者或服務提供者之性別比例差距過大時，宜關注職場性別隔離（例如：某些職業的從業人員以特定性別為大宗、高階職位多由單一性別擔任）、職場性別友善性不足（例如：缺乏防治性騷擾措施；未設置哺集乳室；未顧及員工對於家庭照顧之需求，提供彈性工作安排等措施），及各種性別參與不足等問題。</p> <p>b.受益情形 ①受益者人數之性別比例差距過大，或偏離母體之性別比例，宜關注不同性別可能未有平等取得社會資源之機會（例如：獲得政府補助；參加人才培訓活動），或平等參與社會及公共事務之機會（例如：參加公聽會/說明會）。 ②受益者受益程度之性別差距過大時（例如：滿意度、社會保險給付金額），宜關注弱勢性別之需求與處境（例如：家庭照顧責任使女性未能連續就業，影響年金領取額度）。</p> <p>c.公共空間 公共空間之規劃與設計，宜關注不同性別、性傾向、性別特質及性別認同者之空間使用性、安全性及友善性。 ①使用性：兼顧不同生理差異所產生的不同需求。 ②安全性：消除空間死角、相關安全設施。 ③友善性：兼顧性別、性傾向或性別認同者之特殊使用需求。</p> <p>d.展覽、演出或傳播內容 藝術展覽或演出作品、文化禮俗儀典與觀念、文物史料、訓練教材、政令/活動宣導等內容，宜注意是否避免複製性別刻板印象、有助建立弱勢性別在公共領域之可見性與主體性。</p> <p>e.研究類計畫 研究類計畫之參與者（例如：研究團隊）性別落差過大時，宜關注不同性別參與機會、職場性別友善性不足等問題；若以「人」為研究對象，宜注意研究過程及結論與建議是否納入性別觀點。</p>	<p>一、承上1-2分析，本案活動規劃及執行人員以女性為主，主要係原業務科人員組成（承辦業務股同仁4名、股長1名）皆為女性所致。</p> <p>二、活動參與者部分，報名條件僅規範年齡區間（25-45歲）及婚姻狀況（單身）；惟報名統計顯示男性報名人數高於女性（男性報名人數為女性1.5倍），因此如何提升女性參與意願為本案重要的性別議題。</p> <p>三、工作坊於臺北市家庭教育中心6樓研討室辦理，6樓設有性別友善廁所，能顧及不同生理差異以及不同性別認同者之使用需求。</p> <p>四、工作坊主題及文宣內容由本局及專業團隊雞湯來了工作室共同討論、撰寫及修改；另依本市性別平等辦公室108年編製「性別平等概念檢核表」中，「與女性有關」、「與男性有關」，及「與家庭有關」三大類別檢視，主題內容及文宣無性別刻板印象或性別歧視之情形。</p>
貳、回應性別落差與需求：針對本計畫之性別議題，訂定性別目標、執行策略及編列相關預算。	
評估項目	評估說明
<p>2-1【請訂定本計畫之性別目標（可增列績效指標、衡量標準及目標值）】 請針對1-3的評估結果，擬訂本計畫之性別目標，並納入計畫書草案之計畫目標章節；為衡量性別目標達成情形，建議可訂定相應之績效指標、衡量標準及目標值。性別目標宜具有下列效益：</p> <p>a.參與人員 ①促進弱勢性別參與本計畫規劃、決策及執行，納入不同性別經驗與意見。 ②加強培育弱勢性別人才，強化其領導與管理知能，以利進入決策階層。 ③營造性別友善職場，縮小職場性別隔離。</p> <p>b.受益情形 ①回應不同性別需求，縮小不同性別滿意度落差。 ②增進弱勢性別獲得社會資源之機會（例如：獲得政府補助；參加人才培訓活動）。</p>	<p>■有訂定性別目標並納入計畫書草案之計畫目標章節，並於本欄敘明計畫書草案之頁碼。</p> <p>□未訂定性別目標者，請說明原因及確保落實性別平等事項之機制或方法。</p> <p>●「114年臺北市政府民政局情感關係工作坊企劃書（草案）」p. 1</p> <p>一、考量許多正值適婚年齡的單身朋友，從求學到踏入社會的過程中，在人際關係互動、親密關係經營、未來家庭生活規劃等方面的教育及經驗相對缺乏。藉由辦理情感關係工作</p>

<p>③ 增進弱勢性別參與社會及公共事務之機會（例如：參加公聽會/說明會，表達意見與需求）。</p> <p>c.公共空間 回應不同性別對公共空間使用性、安全性及友善性之意見與需求，打造性別友善之公共空間。</p> <p>d.展覽、演出或傳播內容</p> <p>① 消除傳統文化對不同性別之限制或僵化期待，形塑或推展性別平等觀念或文化。</p> <p>② 提升弱勢性別在公共領域之可見性與主體性（如作品展出或演出；參加運動競賽）。</p> <p>e.研究類計畫</p> <p>① 產出具性別觀點之研究報告。</p> <p>② 加強培育及延攬環境、能源及科技領域之女性研究人才，提升女性專業技術研發能力。</p> <p>f.強化與本計畫相關的性別統計與性別分析。</p> <p>g.其他有助促進性別平等之效益。</p>	<p>坊，讓單身朋友能認識自我、學習合宜的情感表達與正向互動，並透過課程中與其他學員交流，瞭解不同性別、不同個體間感情觀與價值觀等差異，讓單身朋友在瞭解自己需求及身心都準備好的狀態下認識新朋友，尋找志同道合的人生夥伴。</p> <p>二、依據前揭1-2統計數據，工作坊男、女性名人數仍有一定差距，將從活動宣傳方式著手，以提升女性參與意願（報名人數）為目標。</p>
評估項目	評估說明
<p>2-2【請根據2-1本計畫性別目標，訂定執行策略】</p> <p>請參考下列原則，設計有效的達到性別目標的執行策略及其配套措施：</p> <p>a.參與人員</p> <p>① 本計畫研擬、決策及執行各階段之參與成員、組織或機制（如相關會議、審查委員會、專案辦公室成員或執行團隊）符合任一性別不少於三分之一原則。</p> <p>② 前項參與成員具備性別平等意識/有參加性別平等相關課程。</p> <p>b.宣導傳播</p> <p>① 針對不同背景的目標對象（如不諳本國語言者；不同年齡、族群或居住地民眾）採取不同傳播方法傳布訊息（例如：透過社區公布欄、鄰里活動、網路、報紙、宣傳單、APP、廣播、電視等多元管道公開訊息，或結合各人口群民間團體傳布訊息）。</p> <p>② 宣導傳播內容避免具性別刻板印象或性別歧視意味之語言、符號或案例。</p> <p>③ 與民眾溝通之內容如涉及高深專業知識，將以民眾較易理解之方式，進行口頭說明或提供書面資料。</p> <p>c.促進弱勢性別參與公共事務</p> <p>① 計畫內容若對人民之權益有重大影響，宜與民眾進行充分之政策溝通，並落實性別參與。</p> <p>② 規劃與民眾溝通之活動時，考量不同背景者之參與需求，採多元時段辦理多場次，並視需要提供交通接駁、臨時托育等友善服務。</p> <p>③ 辦理出席民眾之性別統計；如有性別落差過大情形，將提出加強蒐集弱勢性別意見之措施。</p> <p>④ 培力弱勢性別，形成組織、取得發言權或領導地位。</p> <p>d.培育專業人才</p> <p>① 規劃人才培訓活動時，納入鼓勵或促進弱勢性別參加之措施（例如：提供交通接駁、臨時托育等友善服務；優先保障名額；培訓活動之宣傳設計，強化歡迎或友善弱勢性別參與之訊息；結合相關機關、民間團體或組織，宣傳培訓活動）。</p> <p>② 辦理參訓者人數及回饋意見之性別統計與性別分析，作為未來精進培訓活動之參考。</p> <p>③ 培訓內涵中融入性別平等教育或宣導，提升相關領域從業人員之性別敏感度。</p>	<p>■有訂定執行策略者，請將主要的執行策略納入計畫書草案之適當章節，並於本欄敘明計畫書草案之頁碼。</p> <p>□未訂執行策略者，請說明原因及改善方法。</p> <p>● 「114年臺北市政府民政局情感關係工作坊企劃書（草案）」pp. 2-3</p> <p>為精進活動內容，並提升女性參與意願，將透過課程設計及宣傳兩個面向進行：</p> <p>一、未來辦理工作坊將參考113年參加者心得回饋，講授主題聚焦於「探索自我及關係建立」，著重於瞭解自己和他他人，及建立關係之技巧。課程中穿插小組或換桌討論，並結合手作體驗，增加參加者間互動交流機會外，同時也降低尷尬感與目的性。</p> <p>二、將參加者正面的心得回饋分享節錄放置於活動網頁，並明確說明活動內容、流程，降低女性單身朋友對活動的不確定性與疑慮，讓更多未參加過的人願意嘗試，進而提升女性參與意願。</p> <p>三、滿意度調查結果顯示，不論男、女，得知工作坊活動資訊最多皆是透過「民政局或其他</p>

<p>④ 辦理培訓活動之師資性別統計，作為未來師資邀請或師資培訓之參考。</p> <p>e.具性別平等精神之展覽、演出或傳播內容</p> <p>① 規劃展覽、演出或傳播內容時，避免複製性別刻板印象，並注意創作者、表演者之性別平衡。</p> <p>② 製作歷史文物、傳統藝術之導覽、介紹等影音或文字資料時，將納入現代性別平等觀點之詮釋內容。</p> <p>③ 規劃以性別平等為主題的展覽、演出或傳播內容（例如：女性的歷史貢獻、對多元性別之瞭解與尊重、移民女性之處境與貢獻、不同族群之性別文化）。</p> <p>f.建構性別友善之職場環境</p> <p>委託民間辦理業務時，推廣促進性別平等之積極性作法（例如：評選項目訂有友善家庭、企業托兒、彈性工時與工作安排等性別友善措施；鼓勵民間廠商拔擢弱勢性別優秀人才擔任管理職），以營造性別友善職場環境。</p> <p>g.具性別觀點之研究類計畫</p> <p>① 研究團隊成員符合任一性別不少於三分之一原則，並積極培育及延攬女性科技研究人才；積極鼓勵女性擔任環境、能源與科技領域研究類計畫之計畫主持人。</p> <p>② 以「人」為研究對象之研究，需進行性別分析，研究結論與建議亦需具性別觀點。</p>	<p>機關、單位網站」，其次為「親友或同事告知」，再者為「臺北市政府臉書粉絲團」。因此，將<u>運用社群媒體宣傳，並透過多元管道進行廣告投放，加強活動訊息精準投遞及觸及率</u>。另除了本府所屬各機關學校外，亦可發函給南港軟體園區、內湖科技園區及各類職業公會及工會，增加參加者的多元性。</p>
評估項目	評估說明
<p>2-3【請根據2-2本計畫執行策略，編列或調整相關經費配置】</p> <p>各機關關於籌編年度概算時，請將本計畫所編列或調整之性別相關經費納入性別預算編列情形表，以確保性別相關事項有足夠經費及資源落實執行，以達成性別目標或回應性別差異需求。</p>	<p>■有編列或調整經費配置者並納入性別預算，請說明預算額度編列或調整情形。</p> <p>□未編列或調整經費配置者，請說明原因及改善方法。</p> <p>無單獨編列預算，本案工作坊經費14萬9,000元，由本局「人口業務/一般事務費/辦理本市人口政策業務活動」項下支應。</p>
<p>【注意】 填完前開內容後，請先依辦理【第二部分－程序參與】，再續填下列「參、評估結果」。</p>	
<p>參、評估結果</p>	
<p>請機關構填表人依據【第二部分－程序參與】檢視意見，提出綜合說明及參採情形。</p>	
<p>3-1綜合說明</p>	<p>依據民政局113年第2次性別平等專案小組會議委員建議事項，修正本評估表內容，說明如下：</p> <p>一、1-1列出性別平等政策綱領「教育、媒體與文化」具體推動策略，以及與 CEDAW 相關的內容。</p> <p>二、工作坊內容說明調整至1-2欄位，並將活動對象的婚姻狀態調整為「單身」並刪除其他註明。</p> <p>三、1-2報名人數性別統計中的「其他」，依原報名資料係指「非二元」，已於統計表中備註說明。</p> <p>四、1-2增加報名人數男性高於女性的原因說明（原列於1-3）。</p> <p>五、1-2將男性滿意度調查的數據結果列出。</p> <p>六、敘明1-3性別議題為「如何提升女性參與」。</p> <p>七、2-2敘明執行策略（課程設計及宣傳兩個面向）；另活動資訊將參考委員建議，函發給各職業公會及工會。</p>
<p>3-2參採情形</p>	<p>3-2-1說明採納意見後之計畫調整（請標註頁數）</p> <p>「114年臺北市政府民政局情感關係工作坊企劃書（草案）」調整內容說明：</p> <p>一、納入性別目標「提升女性參與意願」（p.1）。</p>

		二、納入執行策略（工作坊主題規劃 p. 1、宣傳方式 p. 2）。
	3-2-2說明未參採之理由或替代規劃	
3-3應於性平小組報告通過後始完成性別影響評估： 已於113年10月21日於性平小組報告通過。		

113年臺北市政府民政局情感關係工作坊企劃書

一、活動目的：

近年來各大專院校積極推動情感教育，並將情感教育列為大學生必修學分之一；然而許多正值適婚年齡的單身朋友，從求學到踏入社會的過程中，在人際關係互動、親密關係經營、未來家庭生活規劃等方面的教育及經驗相對缺乏。藉由辦理情感關係工作坊，讓單身朋友能認識自我、瞭解親密關係建立及經營的重點，學習合宜的情感表達與正向互動，並能在課程中與其他學員交流互動，提供聯誼活動外的多元管道認識新朋友，尋找志同道合的人生夥伴。

二、活動對象及參與資格：

在臺北市設籍、就學或就業，25-45歲之單身市民。

三、工作坊規劃：

- (1) 辦理期間：113年3-4月，假日下午。
- (2) 辦理期數及人數：
 1. 共計5期（每期1堂課）。
 2. 每期50人(男、女各25人)，共計250人次。
 3. 每堂課程為3小時。
- (3) 工作坊內容以自我探索、愛情多元面向、情感互動與溝通、關係建立及經營等為主題，包含分組交流時間。
- (4) 辦理地點：臺北市青少年發展暨家庭教育中心6樓大研討室。

(5) 主題規劃：

系列名稱：那些學校沒教的愛情學分——現在修，還來得及！

場次	各場次主題名稱	內涵	結合媒材	課程時間 (前後半小時進撤場)	講師	助教	報名期間	學員名單公告
1	誰是我的理想情人？ ——做自己的戀愛氛析師	自我探索	香氛調製	3/9(六) 13:30- 16:30	張芸慈	蕭子喬	1/22(一)- 1/31(三)	2/7(三)
2	安全感操之在我！ ——療癒我心苔球工坊	人際互動	苔球DIY	3/17(日) 13:30- 16:30	陳映羽	陳世芄	2/15(四)- 2/24(六)	3/1(五)
3	你的愛情不是你的愛情？ ——歡迎來到情感影廳	愛情多元面向	戲劇片段 婚戀測驗	3/30(六) 13:30- 16:30	蕭子喬	張芸慈	2/15(四)- 2/24(六)	3/1(五)
4	愛對方法，效果加倍！ ——放大愛意擴香石DIY	情感互動與溝通	擴香石DIY	4/14(日) 13:30- 16:30	林湘綺	陳世芄	3/11(一)- 3/20(三)	3/27(三)
5	環遊內心世界的旅行！ ——問問祕境桌遊體驗	關係建立及經營	問問祕境桌遊	4/28(日) 13:30- 16:30	陳映羽	陳世芄	3/28(四) - 4/6(六)	4/12(五)

三、活動宣導規劃與設計籌備時程

項目	內容與規格	提供民政局一稿確認 並修正	提供民政局二稿確認 並交付定稿	開放報名並 安排協同宣傳
主 視 覺	1. 系列Banner + 第一場封面	12/25-1/5	1/8-1/12	1/15- (第1場報名前1 周)
	2. 後四場封面	1/1-1/12	1/15-1/26	1/29-
專 欄	1. 第一場專欄	1/8-1/12	1/15-1/19	1/22-
	2. 第二場專欄	1/15-1/19	1/22-2/2	2/15-
	3. 第三場專欄			2/15-
	4. 第四場專欄	1/22-1/26	1/29-2/29	3/11-
	5. 第五場專欄			3/28-

四、執行經費：

項目	數量	單位	單價	複價 (含稅)	備註
講師費	15	時	2,000	30,000	課程共計5期(一期3小時,共15小時),費用依據講座鐘點費支給表編列。
工作人員費	15	時	1,000	15,000	1堂課安排1位現場工作人員,協助場地布置、報到、拍攝等事宜。
設計費	1	式	15,000	15,000	課程宣傳用主視覺設計
專欄完稿費	5	則	5,000	25,000	5篇宣傳課程之圖文故事,每篇含文字500-1000字及圖片稿5張
活動宣導費	1	式	20,000	20,000	整體活動宣傳規劃與社群互動、平台上架
材料費	150	份	200	30,000	香氛、苔球、擴香石3場次*50人*每人材料費200元
印刷費	50	份	100	5,000	測驗場次*50人*每人印刷費100元

教材費	10	份	300	3,000	桌遊場次教材使用10組*每組300元
行政管理費	1	式	6,000	6,000	學員資料整理、行前聯繫等行政作業
合計(含稅)				149,000	

五、付款條件：

時間	工作執行進度		付款條件
	活動宣導規劃與設計	工作坊辦理	
1月	*規劃與設計		於完成工作坊企劃、系列活動與第1場課程封面主視覺後，撥付第一期撥款新臺幣7萬元。
2月	*設計與交付	*籌備與宣傳	
3月		*舉辦與宣傳	於完成5場工作坊（含宣傳）並提交結案報告後，撥付尾款7萬9,000元。
4月		*舉辦與宣傳	
5月		*結案	

附件、講師與助教簡介

姓名	照片	學經歷
張芸慈		<p>【現職】 雞湯來了家庭教育團隊 特約講師</p> <p>【專長】 情感教育、婚姻教育、子職教育、親子關係</p> <p>【證照】 教育部家庭教育專業人員（臺家專證字第0002691號）</p> <p>【學歷】 國立臺灣師範大學幼兒與家庭科學學系（原人類發展與家庭學系）研究所家庭生活教育組（碩士）</p> <p>【相關經歷】 各縣市家庭教育中心特約講師 情感教育、婚姻教育、子職教育、親職教育、親子關係方案設計者／講師 教育部優良家庭教育方案設計得獎人 高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教學示例第4冊 編撰者 夢想之家教育基金會 青少年輔導員</p>
蕭子喬		<p>【現職】 雞湯來了家庭教育團隊 總編輯</p> <p>【專長】 情感教育與媒體識讀、家庭教育知識轉譯與媒體經營、從影劇看家庭關係</p> <p>【證照】 教育部家庭教育專業人員（臺家專證字0002105號）</p>

		<p>【學歷】 國立臺灣師範大學幼兒與家庭科學學系（原人類發展與家庭學系）研究所家庭生活教育組（碩士）</p> <p>【相關經歷】 親子天下特約記者、特約內容企畫編輯 行政院人事行政總處公務人力發展學院知識轉譯研習講師 潘文淵文教基金會聯合頒獎典禮專題演講人 交點創人物故事撰寫者、媒體策展經驗分享人 國立臺灣師範大學家庭研究與發展中心助理 國立臺灣師範大學年度最佳週系列（動靜態策展「讓對話發聲」）總籌 國立臺灣師範大學課程發展與設計師資培育課程討論引導員 親職教養、親子活動、婚姻教育、情感教育方案設計／講師 教育部優良家庭教育方案設計得獎人</p>
陳映羽		<p>【現職】 雞湯來了家庭教育團隊 特約講師</p> <p>【專長】 親職教育、親子關係、原住民族家庭教育、家庭教育方案設計、師資培育</p> <p>【證照】 高考社會工作師（社工字第004508號） 教育部家庭教育專業人員（臺家專證字第0003387號）</p> <p>【學歷】 國立臺灣師範大學幼兒與家庭科學學系（原人類發展與家庭學系）家庭生活教育組 高雄醫學大學 醫學社會學與社會工作學系</p> <p>【相關經歷】</p>

		<p>雞湯來了家庭教育團隊 特約作者 雞湯來了家庭教育團隊 種子講師培訓生 家扶基金會台中發展學園 社區組/日托組 社工師 臺中市政府社會局 兒童發展通報中心社工師 心路社會福利基金會心路工坊楠梓站 成人身心障礙者社區支持方案 實習 彰化基督教醫療財團法人鹿東基督教醫院社工室精障者家庭支持/慢性病房生活支持團體 實習 科技部多元社區照顧關懷據點服務模式檢視與展望研究計畫訪談員</p>
林湘綺		<p>【現職】 雞湯來了家庭教育團隊 特約講師</p> <p>【專長】 親職教育、親子關係、原住民族家庭教育、家庭教育方案設計、師資培育</p> <p>【證照】 教育部家庭教育專業人員（臺家專證字第0003383號） 教保服務人員</p> <p>【學歷】 輔仁大學兒童與家庭學系 學士 輔仁大學中等教師教育學程 輔導類科</p> <p>【相關經歷】 雞湯來了家庭教育團隊 種子講師培訓生 新北市市立新莊國民中學 實習老師 新北市市立義學國民中學 實習老師 輔仁大學附設私立幼兒園 實習老師 輔仁大學師資培育中心 史懷哲服務計畫-橫山國小副召 輔仁大學服務學習中心 海外服務學習聯盟總召 輔仁大學服務學習中心 服務學習成果展「疫起改變」 主持人</p>

		<p>國立台灣大學 「壹柒伍捌」-兒童青少年舞蹈服務社 社員 輔仁大學服務學習中心 緬甸臘戍服務學習團隊 輔導員</p>
<p>陳世芃</p>		<p>【現職】 雞湯來了家庭教育團隊 特約講師</p> <p>【專長】 情感教育、家庭教育創新策略、師資培育</p> <p>【證照】 教育部家庭教育專業人員（臺家專證字0002515號）</p> <p>【學歷】 國立臺灣師範大學幼兒與家庭科學學系（原人類發展與家庭學系）家庭生活教育組</p> <p>【相關經歷】 教育部優良家庭教育方案得獎人 各縣市家庭教育中心特約講師 親職教養、親子活動、婚姻教育、情感教育方案設計／講師</p>

各場次專欄宣傳圖文

專欄01 誰是我的理想情人？——做自己的戀愛氛析師【定稿】

貼文主文 + 貼文畫面預覽

對的人到底在哪裡？ #情感教育工作坊

：有好感的人，聊著聊著就沒感覺了

：我的理想情人條件清單有30項！但都找不到符合條件的人

：我列的條件怎麼跟愛上的人都不一樣

其實，理想條件不是越多越好、也不是越少越好

而是在尋覓對象之前，先看清自己想要什麼

想得很多的人，在眾多期待條件中，擇重擇要

很憑感覺的人，試著在過往經歷中，摸索避雷

人海茫茫，人那麼多但要遇到那個對的人卻那麼難

需要提高 #一眼認出對的人的靈敏度

也要減少 #反覆暈船愛上不適合的人

愛別人之前，關鍵其實是掌握自己啊！

#臺北市民政局情感教育系列工作坊 第一場

💕 誰是我的理想情人？——做自己的戀愛氛析師 💕

！ 首場4大特色，錯過可惜！

① 認識自己理想情人特質小測驗

② 理想情人香氛DIY體驗

③ 專屬香氛帶回家

④ 自然開聊認識同桌新朋友

時間：3/9(六)13:30-16:30

報名：即日起 ~ 1/31(三)止

地點：臺北市青少年發展暨家庭教育中心6樓大研討室

費用：免費

⇨名額有限，手刀報名：<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSczI66Aw5cvh6ittIECnoqJPtbLYxbIVeEa7Kzy2ZT8fjdQINA/viewform>

主辦單位 | 臺北市政府民政局

協辦單位 | 臺北市青少年發展暨家庭教育中心

承辦單位 | 雞湯來了工作室

雞湯來了
剛剛 · 🌐

〈對的人到底在哪裡？〉#情感教育工作坊
：有好感的人，聊著聊著就沒感覺了
：我的理想情人條件清單有30項！但都找不到人
：我列的條件跟愛上的人都不一樣

其實，理想條件不是越多越好、也不是越少越好
而是目光在找對方之前，先看清自己想要什麼
想得很多的人，在期待眾多條件中，擇重擇要..... [查看更多](#)

誰是我的理想情人
每次有好感的人
過一陣子就感覺不對了.....

我不是太理性了，
已經好久好久沒戀愛了

我不是真的有很清體質？
每次都愛上讓我挺痛苦的人

我不是太感性了，
好容易心動又好容易受傷

做自己的戀愛分析師 工作坊5大特色

- ① 透過特質測驗占卜，找出自己理想情人要件
- ② 測驗理想情人香氣，調配出優先順序和比重
- ③ 玩樂中更認識自己，互動中自然認識新朋友
- ④ 專屬的味酒帶得走，活動後DIY香氣帶回家

想戀愛或找對象，第一步**不是**找另一半！
而是要先弄懂自己是個怎樣的人
需要怎樣的人、想要怎樣的相處畫面

知道自己的理想情人的要件
才能在遇到對方時一眼認出
也才能離開看眼緣引其實不適合的人

還免費！也太讚了吧

玩樂聊各自調配的味道
就不會不知道要講什麼

讚 留言 分享

點進各張圖片旁邊的配文

每次有好感的人
過一陣子就感覺不對了……

誰是我的 理想情人



主辦單位：臺北市政府社會局 協辦單位：臺北市政府青少年發展暨家庭教育中心 承辦單位：壹家樂工作室

點播一首〈對的人〉🎤

愛要耐心等待 仔細尋找 感覺很重要



我是不是太理性了，
已經好久好久沒戀愛了

我是不是太感性了，
好容易心動又好容易受傷

我是不是真的有吸渣體質？
每次都愛上讓我很痛苦的人



主辦單位：臺北市政府社會局 協辦單位：臺北市政府青少年發展暨家庭教育中心 承辦單位：壹家樂工作室

你也有過這些想法嗎？

其實，你不孤單～



想戀愛或找對象，第一步**不是**找另一半！

而是要先弄懂自己是個怎樣的人
需要怎樣的人、想要怎樣的相處畫面

知道自己的理想情人的要件
才能在遇到對方時一眼認出
也才能避開看似吸引其實不適合的人

主辦單位：臺北市政府社會局 協辦單位：臺北市政府青少年發展暨家庭教育中心 承辦單位：壹家樂工作室

那些學校沒教的愛情學分

沒有通篇一律的標準答案

但一定會有屬於你的解答

做自己的戀愛氛析師 工作坊4大特色

- ① 透過特質詞彙占卜，找出自己理想情人要件
- ② 調製理想情人香氛，調配出優先順序和比重
- ③ 玩樂中更認識自己，互動中自然認識新朋友
- ④ 專屬的味道帶得走，活動後DIY香氛帶回家

還免費！也太讚了吧

邊玩邊聊各自調配的味道
就不會不知道要講什麼

主辦單位：臺北市府民政局 協辦單位：臺北市青少年發展暨家庭教育中心 承辦單位：雞湯來了工作室

一起來 #做自己的戀愛氛析師
4大特色，而且免費，錯過可惜！

113年臺北市府民政局情感關係工作坊-第1場

誰是我的理想情人 做自己的戀愛氛析師！
3/9(六)13:30-16:30

地點：臺北市青少年發展暨家庭教育中心6樓大研討室

一直遇到不對的人...
好想知道到底怎樣的人才適合我？

和你一邊調製香氛
一邊探索自己的理想型

主辦單位：臺北市府民政局 協辦單位：臺北市青少年發展暨家庭教育中心 承辦單位：雞湯來了工作室

時間：3/9(六)13:30-16:30
報名：即日起~1/31(三)止
地點：臺北市青少年發展暨家庭教育中心6樓大研討室
費用：免費
⇨名額有限，手刀報名：<https://forms.gle/eALBC9szxwzFopVf7>
主辦單位 | 臺北市府民政局
協辦單位 | 臺北市青少年發展暨家庭教育中心
執行單位 | 雞湯來了工作室

專欄02 安全感操之在我！——療癒我心苔球工坊【定稿】

貼文主文 + 貼文畫面預覽

需要對方隨時在線？不敢依賴對方？#情感教育工作坊

: 對方只要一陣子消失，我就會覺得對方是不是移情別戀了

: 即使戀愛，事情能自己做我還是都自己做，我不想麻煩別人

「想要找一個能給我安全感的人」是許多人戀愛最渴望的事

其實，自己有沒有「安全感」和原生家庭及過去經驗有關

其實，無論想黏著對方，還是不敢麻煩對方

都和我們內心的 #安全感 運作機制有關係

心理學研究發現，安全感可以分成3種（一起找找自己！）

- ❶ #黏人型 | 在感情中經常討好對方、委屈自己
- ❷ #獨立型 | 常認為能自己做好就不要麻煩對方
- ❸ #安全型 | 面對衝突時，經常能積極和平去處理

其實，#安全感也可以自己先給自己

研究證實，安全感類型並非注定不變

可以透過自我探索的練習，或和重要他人一起建立好的互動習慣來改變

#臺北市民政局情感教育系列工作坊 第二場

💕 安全感操之在我！——療癒我心苔球工坊 💕

！ 4大特色，錯過可惜！

- ❶ 認識自己安全感類型小測驗
- ❷ 發現慣性背後的不安源頭
- ❸ 活動後DIY盆栽帶回家
- ❹ 互助合作認識同桌新朋友

時間：3/17(日)13:30-16:30

報名：即日起~2/24(六)止

地點：臺北市青少年發展暨家庭教育中心6樓大研討室

費用：免費

⇨名額有限，手刀報名：<https://forms.gle/QuUoi8h3vhfVuRut7>

主辦單位 | 臺北市政府民政局

協辦單位 | 臺北市青少年發展暨家庭教育中心

承辦單位 | 雞湯來了工作室

雞湯來了
剛剛 · 🌐

需要對方隨時在線？不敢依賴對方？ #情感教育工作坊
：對方只要一陣子消失，我就會覺得對方是不是移情別戀了
：即使戀愛，事情能自己做我還是都自己做，我不想麻煩別人
「想要找一個能給我安全感的人」是許多人戀愛最渴望的事
其實，自己有沒有「安全感」和原生家庭及過去經驗有關
其實，無論想黏著對方，還是不敢麻煩對方..... [查看更多](#)

不再說「你這樣沒給我安全感」
拿回自己安全感的主導權！
安全感 操之在我

對方半天沒回我訊息，
是不是不愛我了？

他不是我視訊講話，
我就很擔心，
不知道他現在旁邊是誰

對方工作會遇到很多異性，
會不會就愛上別人了……

那些學校沒教的
愛情學分!

安全感 不是有愛就會有!
健康的互相依賴，會使彼此都更自由
過緊的互相牽制，會使彼此動彈不得
疏離的過度獨立，會讓彼此少了親密感
尋找我相信你，也相信我自己的安全感
不安的內心如何撫平？找到剛剛好的互相依賴？

療癒我心 苔球工坊 4大特色
① 透過安全感類型測驗，看見自己人際互動潛台詞
② 動手做療癒苔球盆栽，發現慣性背後的不安源頭
③ 趣味手作更認識自己，互動合自自然認識新朋友
④ 專屬療癒小物帶得走，活動後DIY盆栽帶回家

還免費！也太讚了吧！
+2 別聽聽聽各自的愛好
就不會不知道要講什麼

讚 留言 分享

點進各張圖片旁邊的配文

不再說「你這樣沒給我安全感」
拿回自己安全感的主導權！

安全感 操之在我



主辦單位：臺北市政府社會局 協辦單位：臺北市政府青少年發展暨家庭教育中心 承辦單位：愛家來了工作室

勇氣不用梁靜茹給
安全感也不用另一半給！

對方半天沒回我訊息，
是不是不愛我了？

他不跟我視訊通話，
我就很擔心，
不知道他現在旁邊是誰

對方工作會遇到很多異性，
會不會就愛上別人了……

主辦單位：臺北市政府社會局 協辦單位：臺北市政府青少年發展暨家庭教育中心 承辦單位：愛家來了工作室

你也有過這些想法嗎？
其實，你不孤單～



安全感 **不是有愛就會有！**

健康的互相依賴，會使彼此都更自由
過黏的互相牽制，會使彼此動彈不得
疏離的過度獨立，會讓彼此少了親密感

尋找我相信你，也相信我自己的安全篤定感
不安的內心如何撫平？找到剛剛好的互相依賴？

主辦單位：臺北市政府社會局 協辦單位：臺北市政府青少年發展暨家庭教育中心 承辦單位：愛家來了工作室

那些學校沒教的愛情學分
每個人需要或適合都不同
了解自己才懂得和人相處

<p>療癒我心 苔球工坊 4大特色</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 透過安全感類型測驗，看見自己人際互動潛台詞 ② 動手做療癒苔球盆栽，發現慣性背後的不安源頭 ③ 趣味手作更認識自己，互助合作自然認識新朋友 ④ 專屬裝飾小物帶得走，活動後DIY盆栽帶回家 <p>還免費！也太讚了吧</p> <p>邊裝飾邊聊各自的喜好 就不會不知道要講什麼</p> <p>主辦單位：臺北市府民政局 協辦單位：臺北市青少年發展暨家庭教育中心 承辦單位：雞湯來了工作室</p>	<p>一起來 #療癒我心做苔球</p> <p>4大特色，而且免費，錯過可惜！</p>
<p>113年臺北市政府民政局情感關係工作坊-第2場</p> <p>安全感 操之在我</p> <p>療癒我心苔球工坊! 3/17(日)13:30-16:30</p> <p>地點：臺北市青少年發展暨家庭教育中心6樓大研討室</p> <p>對方都不回我訊息 他讓我好沒安全感...</p> <p>安全感是自己給自己的? DIY療癒小物，也療癒自己的心</p> <p>主辦單位：臺北市府民政局 協辦單位：臺北市青少年發展暨家庭教育中心 承辦單位：雞湯來了工作室</p>	<p>時間：3/17(日)13:30-16:30</p> <p>報名：即日起~2/24(六)止</p> <p>地點：臺北市青少年發展暨家庭教育中心6樓大研討室</p> <p>費用：免費</p> <p>⇨名額有限，手刀報名：https://forms.gle/QuUoi8h3vhfVuRut7</p> <p>主辦單位 臺北市政府民政局</p> <p>協辦單位 臺北市青少年發展暨家庭教育中心</p> <p>執行單位 雞湯來了工作室</p>

<p>專欄03 你的愛情不是你的愛情？——歡迎來到情感影廳【定稿】</p>
<p>貼文主文 + 貼文畫面預覽</p>
<p>偶像劇帶給我的的濾鏡迷思？#情感教育工作坊</p> <p>😘 好像只有歐巴可以讓我心動，但現實中哪有這種人？</p>

🙄我到底是你的誰？什麼都做了卻不敢往前推進關係

速食愛情、關係曖昧卻又沒有承諾，感情充滿不確定

在要確認關係之前，卻變得害怕猶豫

其實背後可能來自更深層的嚮往未被滿足

或是還沒釐清自己到底要的是什麼

「我是真的愛他，可是我工作都還不穩定怎麼能結婚」

「我好像都還不能為自己負責，怎麼照顧另一個人」

#臺北市民政局情感教育系列工作坊 第三場

💕你的愛情不是你的愛情？——歡迎來到情感影廳💕

！4大特色，錯過可惜！

- ①愛情風格測驗看見自己
- ②討論偶像劇濾鏡迷思
- ③解盤卡牌免費帶回家
- ④解盤互相交流認識新朋友

時間：3/30(六)13:30-16:30

報名：即日起~2/24(六)止

地點：臺北市青少年發展暨家庭教育中心6樓大研討室

費用：免費

👉名額有限，手刀報名：<https://forms.gle/2VP8CF9J1DCsCJie7>

主辦單位 | 臺北市政府民政局

協辦單位 | 臺北市青少年發展暨家庭教育中心

承辦單位 | 雞湯來了工作室

雞湯來了
剛剛 · 🌐

偶像劇帶給我的的濾鏡迷思？#情感教育工作坊

😍好像只有歐巴可以讓我心動，但現實中哪有這種人？

😞我到底是你的誰？什麼都做了卻不敢往前推進關係

速食愛情、關係曖昧卻又沒有承諾，感情充滿不確定
在要確認關係之前，卻變得害怕猶豫

其實背後可能來自更深層的嚮往未被滿足
或..... [查看更多](#)



點進各張圖片旁邊的配文



一開始的美好，總是會變調？
這次我們邊看劇，邊學習愛情

明明想找結婚對象
但真的論及婚嫁的時候
卻有點害怕猶豫

結婚成家以後
自己的時間是不是會更少
就沒有做自己的自由了？

我好想遇到偶像劇那種愛情
只有歐巴能讓我心動……

主辦單位：臺北市政府社會局 協辦單位：臺北市政府青少年發展暨家庭教育中心 承辦單位：麗陽來了工作室

你也有過這些想法嗎？
總在戲劇裡看見自己
卻在現實世界中不知如何是好

那些學校沒教的
愛情學分!
▶ 認識自我、學習情感互動 ▶ 增進朋友與親密關係的學習

找出「不確定感」是什麼！

年齡到了，或是和對方相伴一段時間
彷彿一切都在告訴我「該結婚了」
但我卻突然感到「不確定」
明明也不是不愛對方，但就是有點害怕

這是很多人都有的現象，我們一起從影劇裡看見自己
結合戲劇與測驗，發現自己的卡點，聊出彼此的想法

主辦單位：臺北市政府社會局 協辦單位：臺北市政府青少年發展暨家庭教育中心 承辦單位：麗陽來了工作室

那些學校沒教的愛情學分
突破偶像劇濾鏡迷思
也看見自己對關係不安或未滿足的成因

情感影廳工坊 4大特色

- ① 透過愛情風格測驗，看見自己嚮往與不安
- ② 觀看戲劇情感片段，討論偶像劇濾鏡迷思
- ③ 以測驗解盤為媒介，交流聊天認識新朋友
- ④ 在影劇中反思自我，解盤卡牌免費帶回家

還免費！也太讚了吧

以測驗和牌卡為媒材
聊出彼此對感情的想法

主辦單位：臺北市政府社會局 協辦單位：臺北市政府青少年發展暨家庭教育中心 承辦單位：麗陽來了工作室

一起來 #看劇練關係
4大特色，而且免費，錯過可惜！

	<p>時間：3/30(六)13:30-16:30</p> <p>報名：即日起~2/24(六)止</p> <p>地點：臺北市青少年發展暨家庭教育中心6樓大研討室</p> <p>費用：免費</p> <p>⇨名額有限·手刀報名：https://forms.gle/2VP8CF9J1DCsCJie7</p> <p>主辦單位 臺北市政府民政局</p> <p>協辦單位 臺北市青少年發展暨家庭教育中心</p> <p>執行單位 雞湯來了工作室</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

專欄04 愛對方法，效果加倍！——放大愛意擴香石DIY【定稿】

貼文主文 + 貼文畫面預覽

怎樣表達愛，對方才感受得到，又不會覺得煩？#情感教育工作坊

：我幫對方做那麼多事，沒想到他沒喜歡我還嫌我煩

：到底要寫卡片給他，還是送禮物，還是找對方聊天？

「用對方法好好愛」是讓愛意互相連線，感情快速升溫關鍵

而這和彼此的習慣使用的「愛的語言」有關係

用對方感受得到、喜歡的方式，做一點點就很有效果

打開自己愛的雷達，能更有靈敏度，也會發現更多人愛自己

五種愛的語言，讓愛到位，感受放大：

肯定的言詞、精心的時刻、貼心的禮物、服務的行動、肢體的接觸

透過測驗和觀察，了解自己和別人愛的語言
也找到不同愛的語言的相處方式！

#臺北市民政局情感教育系列工作坊 第四場

💕 愛對方法，效果加倍！——放大愛意擴香石DIY 💕

！4大特色，錯過可惜！

- ❶ 認識自己愛的習慣小測驗
- ❷ 發現更多愛與被愛的方法
- ❸ 體驗DIY專屬擴香石
- ❹ 認識同桌新朋友交流不尷尬

時間：4/14(日)13:30-16:30

報名：即日起~3/20(三)止

地點：臺北市青少年發展暨家庭教育中心6樓大研討室

費用：免費

⇨名額有限，手刀報名：<https://forms.gle/1SqKmYhSx7WyPDuA8>

主辦單位 | 臺北市政府民政局

協辦單位 | 臺北市青少年發展暨家庭教育中心

承辦單位 | 雞湯來了工作室

雞湯來了
剛剛 · 🌐

怎樣表達愛，對方才感受得到，又不會覺得煩？#情感教育工作坊
：我幫對方做那麼多事，沒想到他沒喜歡我還嫌我煩
：到底要寫卡片給他，還是送禮物，還是找對方聊天？

「用對方法好好愛」是讓愛意互相連線，感情快速升溫關鍵
而這和彼此的習慣使用的「愛的語言」有關係
用對方感受得到、喜歡被愛的方式，做一點點就很有效果
打開自己愛的雷達，能更有靈敏度，也會發現更多人愛自己..... [查看
更多](#)

**明明已經為對方做很多
他還說我不愛他.....**

**愛對方法
效果加倍**

為什麼他每次他類型
問對方好不如從
他都不理我？

好想讓他知道我關心他
但又不能給他太多壓力
我該怎麼辦？

難道彼此工作越來越忙
又時間越來越少就難行溝通？

**那些學說話的
愛情學問!**

找出最強烈感受到愛的方式

世界共通的语言不是英文，也不是中文，而是愛！
而每個人都需要最好的「愛之法」
也就是習慣表達愛，及容易感受到被愛的方式

了解自己和他人的愛之語
可以讓我們用他最喜歡的方式愛他
也發現原來生活中有很多人愛我

放大愛意擴香石DIY 4大特色

- ◎ 愛的語言訓練，認識自己對愛的習慣
- ◎ DIY擴香石，提高自己對愛的靈敏度
- ◎ 愛的語言交流，創造以聽話溝通朋友
- ◎ 更多愛的可能，專屬擴香石的溫馨居家

還可以帶著擴香飾
又可以香香的擺設小物

這免費！也太讚了吧

👍 讚 🗨 留言 ➦ 分享

點進各張圖片旁邊的配文



愛對方法，做一點點就很有用
愛錯方法，做一堆事還被嫌煩



哎呀！就是彼此愛的語言不一樣啊！
(不一樣沒關係，怎麼相處才重要！)

那些學校沒教的愛情學分!
 認識自我、學習情緒行動、單身朋友尋找愛情務必修學分

找出最強烈感受到愛的方式

世界共通的語言不是英文，也不是中文，而是愛！
 而每個人都有主要偏好的「愛之語」
 也就是習慣表達愛，及容易感受到被愛的方式

了解自己和他人的愛之語
 可以讓我們用他喜歡的方式愛他
 也發現原來生活中有很多人愛我

找出愛與被愛CP值最高的方法！
讓愛的效果加倍！

放大愛意擴香石DIY 4大特色

- ① 愛的語言測驗，認識自己對愛的習慣
- ② DIY擴香石，提高自己對愛的靈敏度
- ③ 愛的語言交流，創造話題認識新朋友
- ④ 更多愛的可能，專屬擴香石免費帶回家

用測驗了解自己和他人
做自己喜歡的香味和裝飾的擴香石

	<p>時間：4/14(日)13:30-16:30</p> <p>報名：即日起～3/20(三)止</p> <p>地點：臺北市青少年發展暨家庭教育中心6樓大研討室</p> <p>費用：免費</p> <p>⇨名額有限·手刀報名：https://forms.gle/1SqKmYhSx7WyPDuA8</p> <p>主辦單位 臺北市府民政局</p> <p>協辦單位 臺北市青少年發展暨家庭教育中心</p> <p>承辦單位 雞湯來了工作室</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

專欄05 環遊內心世界的旅行！——問問祕境桌遊體驗【定稿】

貼文主文 + 貼文畫面預覽

人稱「史上最不尷尬的聯誼」？#情感教育工作坊

☹️ 用桌遊也能在第一次見面迅速破冰？

😊 小至愛吃什麼，大至中樂透想做什麼，都有機會知道？

用一個下午的時間，給彼此一個機會

從「對話」出發，用了解走一條越來越靠近的路

#問問祕境PLUS 是一款能「促進了解、增進關係」的桌遊

雞湯來了團隊以美國華盛頓大學心理系的榮譽教授Gottman

超過40年的研究所提出的「愛情地圖」的概念

延伸開發了這款桌遊，好評再刷升級版！

透過問題詢問彼此，不論外在環境、個人內心世界

創造真實了解彼此、默契合拍的共鳴瞬間

也在遊戲中找到可以再繼續互相認識的話題

#臺北市民政局情感教育系列工作坊 第五場

💕 環遊內心世界的旅行！——問問祕境桌遊體驗 💕

！ 4大特色，錯過可惜！

- ①愛情風格測驗看見自己
- ②討論偶像劇濾鏡迷思
- ③解盤卡牌免費帶回家
- ④解盤互相交流認識新朋友

時間：4/28(日)13:30-16:30

報名：即日起~4/6(六)止

地點：臺北市青少年發展暨家庭教育中心6樓大研討室

費用：免費

👉名額有限，手刀報名：<https://forms.gle/BSZuS7u5vhiufsFM8>

主辦單位 | 臺北市政府民政局

協辦單位 | 臺北市青少年發展暨家庭教育中心

承辦單位 | 雞湯來了工作室

雞湯來了
剛剛 · 🌐

人稱「史上最不尷尬的聯誼」？#情感教育工作坊

😊用桌遊也能在第一次見面迅速破冰？

😊小至愛吃什麼，大至中樂透想做什麼，都有機會知道？

用一個下午的時間，給彼此一個機會

從「對話」出發，用了解走一條越來越靠近的路..... [查看更多](#)



點進各張圖片旁邊的配文



深度認識一個人

彷彿環遊彼此內心世界的旅行

要知道彼此喜歡吃什麼喝什麼

放假喜歡耍廢還是精心安排行程

甚至是多年後理想人生畫面藍圖



好多的「好奇」是我們認識彼此的開始
而如何讓這些好奇，有機會在自然且歡樂的氣氛中開啟話題，相當重要！



專門為開啟話題、互相理解而打造的
《問問祕境PLUS》免費體驗來了！



過去《問問祕境PLUS》的遊戲現場
人稱「社恐也能自然破冰」
「史上最不用尷尬自我介紹的聯誼」

113年臺北市政府民政局情感關係工作坊-第5場

環遊內心 世界的旅行

問問祕境桌遊體驗
4/28(日)13:30-16:30

地點：臺北市青少年發展暨家庭教育中心6樓大研討室

到底要怎麼知道對方
內心在想什麼？突然對
別人問東問西很尷尬...

原來有桌遊，可以讓我們邊玩邊聊
這樣開始互相認識，自在多了！



主辦單位：臺北市政府民政局 協辦單位：臺北市青少年發展暨家庭教育中心 承辦單位：雞湯來了工作室

時間：4/28(日)13:30-16:30

報名：即日起~4/6(六)止

地點：臺北市青少年發展暨家庭教育中心6樓大研討室

費用：免費

⇨名額有限，手刀報名：<https://forms.gle/BSZuS7u5vhiufsFM8>

主辦單位 | 臺北市政府民政局

協辦單位 | 臺北市青少年發展暨家庭教育中心

承辦單位 | 雞湯來了工作室