



第六堂

# 樂笑星

千德爾：彩虹小隊的宇宙冒險



# 探索旅程



探索旅程 (課程前導短片)



樂芙星上  
有一位知名的編劇，  
寫出許多經典的  
愛情電影劇本。





但是，這陣子  
編劇感到相當苦惱，  
因為手中有許多未完成的愛情劇本，  
卻怎麼寫都不滿意。





NO.1

(T: 要吃什麼呢?)

MEOW?

(K: 隨便、都可以, 沒意見!)

MEOW MEOW

這些劇本中，  
有因為「都可以」  
而什麼都不可以  
的情侶。



NO.2

(給我手機密碼，  
我要看~)

MEOW~

有因為  
手機密碼  
鬧得不開心的情侶；





NO.3

(B：今天放學  
要到我家玩嗎~?)

MEOW~  
MEOW~

(M：剛好跟朋友  
有約了，  
下次再去吧！)

MEOW

也有因為拒絕  
而產生誤會  
的情侶；



NO.3

(B: 什麼!!!!)

...!?

也有因為拒絕  
而產生誤會  
的情侶；





NO.4

2055


32



還有  
在情人節當天  
生起悶氣的情侶。







這一天，  
彩虹小隊來到樂芙星，  
決定要幫忙完成這些劇本，  
和編劇一起尋找創作的靈感。



## 彩虹小隊公約

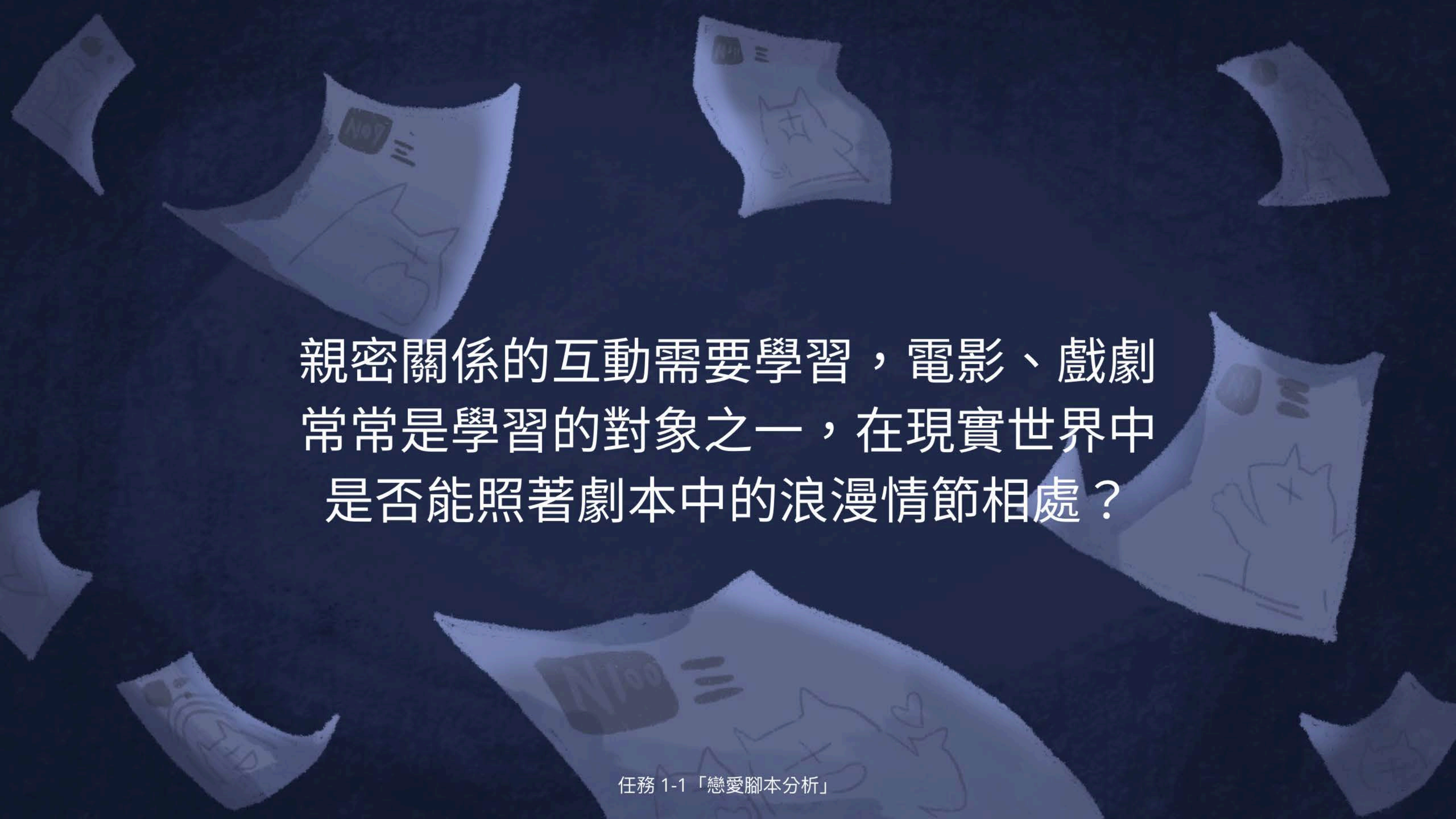
1. 瞭解自己的感受
2. 尊重他人發表的權利
3. 尊重他人不同的經驗
4. 尊重他人的隱私權
5. ....



任務一

戀愛公式行不行





親密關係的互動需要學習，電影、戲劇常常是學習的對象之一，在現實世界中是否能照著劇本中的浪漫情節相處？



NO.1

在劇本 No.1 中

T 和 K 在咖啡廳約會，慶祝認識周年紀念日。T 問 K 要吃什麼？

K 回答：「隨便、都可以、沒意見……。」

(T：要吃什麼呢?)

MEOW?

(K：隨便、都可以，沒意見!)

MEOW MEOW





提問 1

為什麼 K 對 T 的提議，  
回答都是

**「隨便、都可以、  
沒意見」？**





提問 2

T 和 K 的相處，  
會發生什麼**問題**？





# NO.2

在劇本 No.2 中

Y 和 P 是情侶，Y 要求 P 給他手機的密碼，P 拒絕了，於是 Y ……。

(給我手機密碼，  
我要看~)

**MEOW~**



MEOW~



提問 3

**如果你是 P，  
你會給密碼嗎？**





提問 4

P 可以如何拒絕 Y  
的要求？



MEOW~





# 劇本改寫

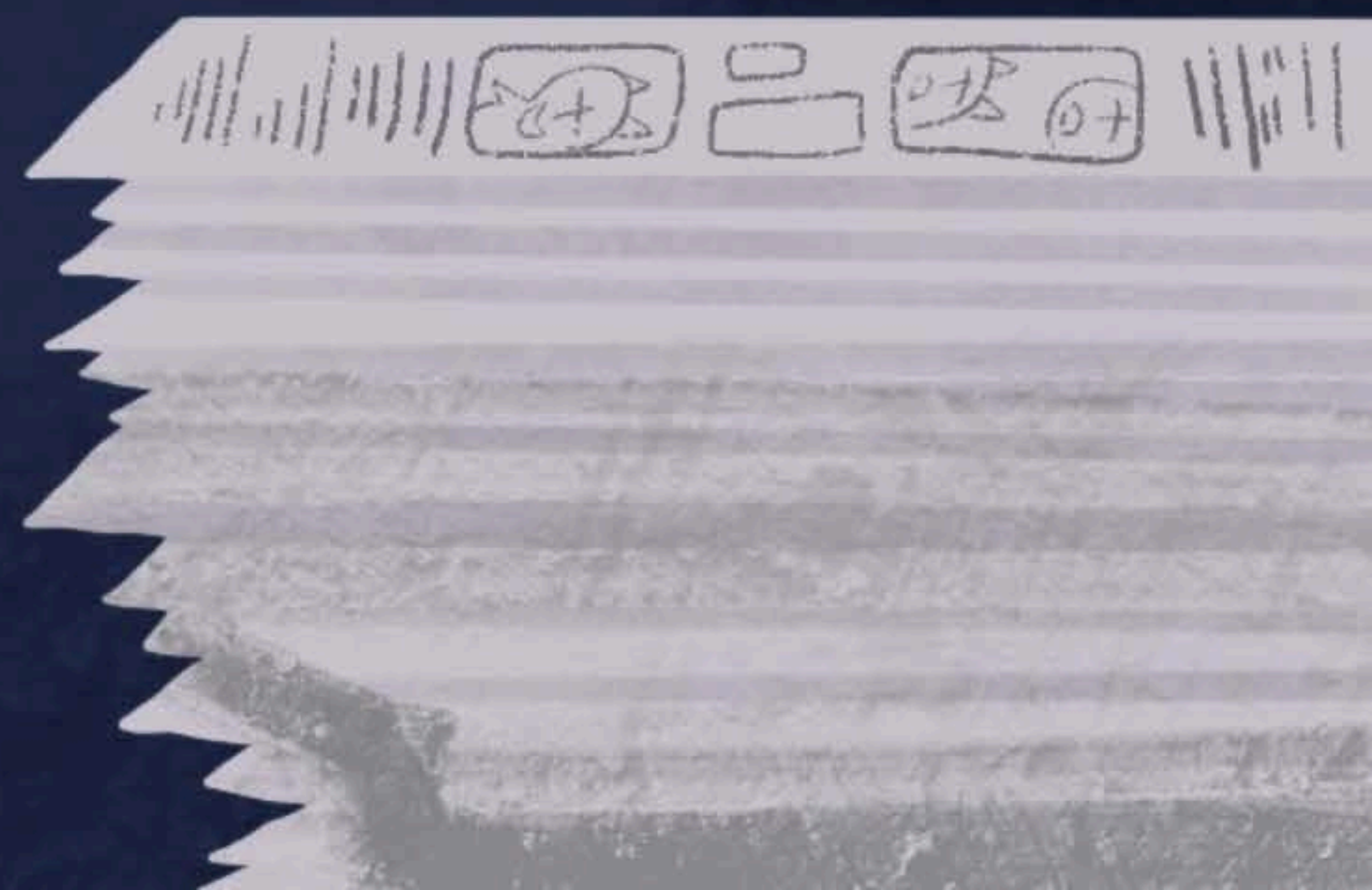
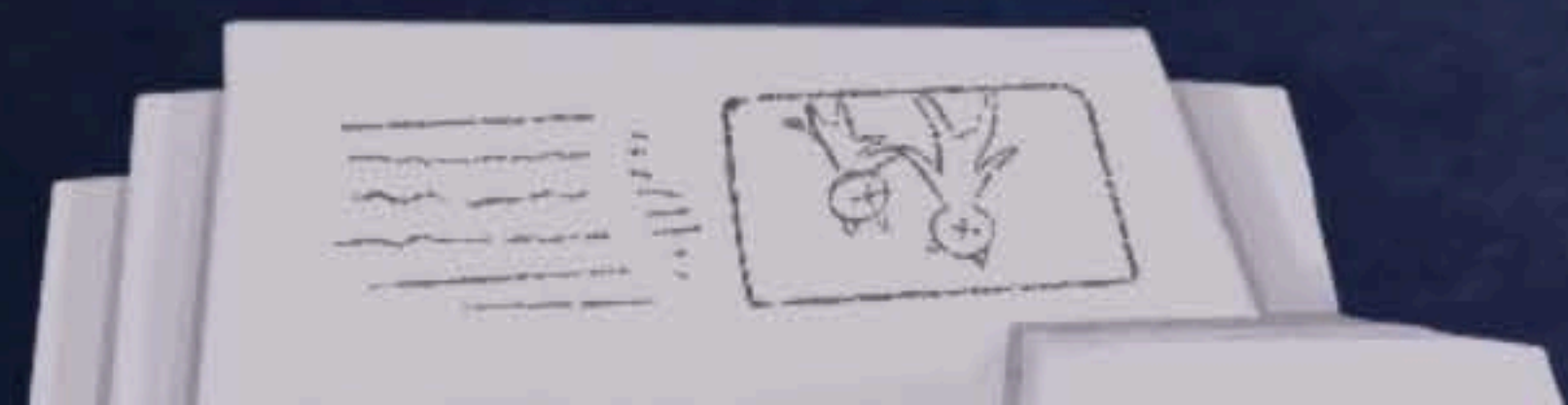
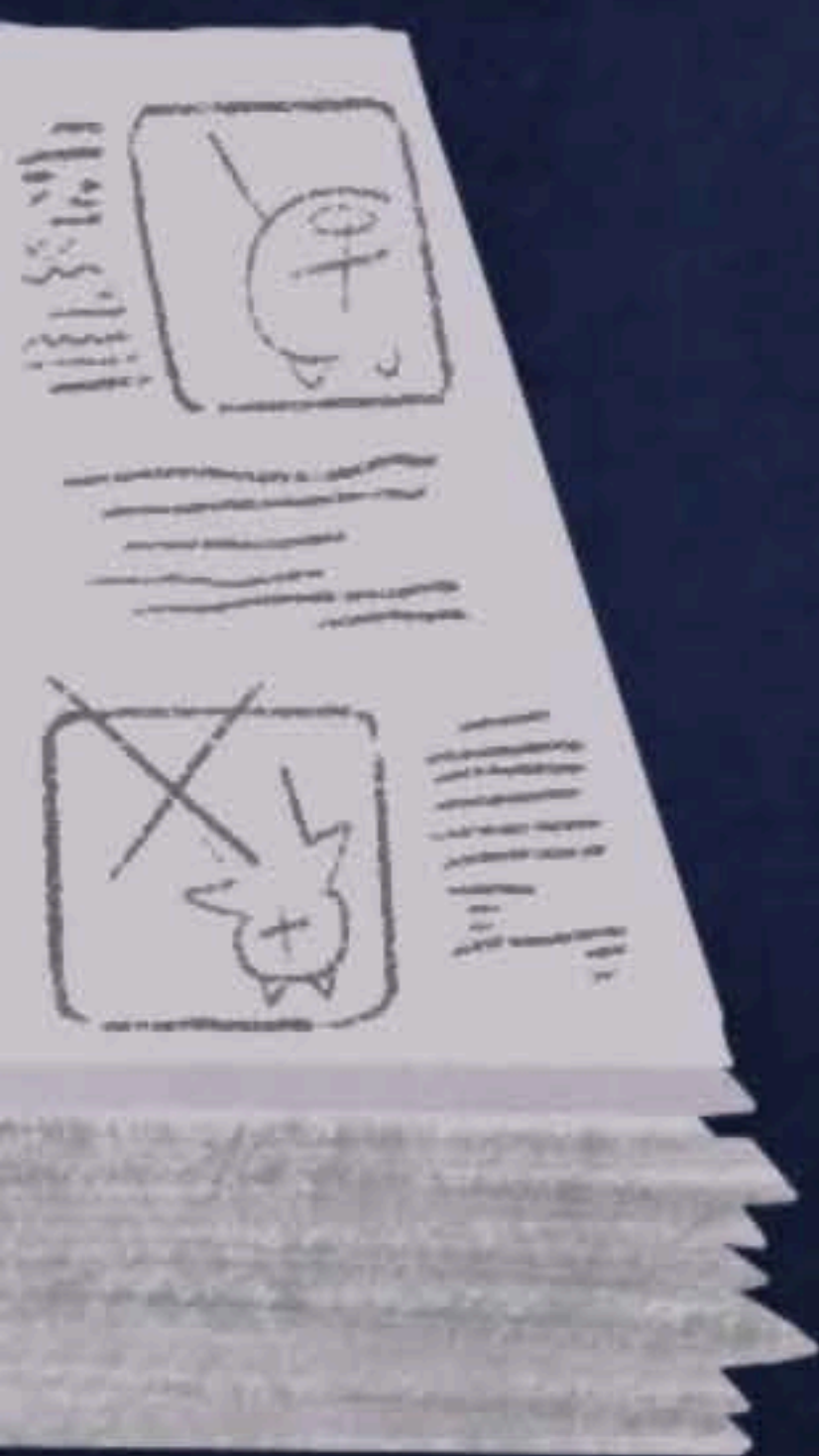
1. 改寫劇本 No.1，讓 T 和 K 能如願慶祝紀念日。
2. 完成劇本 No.2 的故事發展，讓 P 和 Y 能順利交往。







# 劇本發表



任務 1-2 「劇本改寫與發表」



任務一告訴我們.....

在情感關係互動中，似乎有一套**公式**，讓情侶間**被期待**有  
哪些表現，但是這樣的「**角色設定**」往往是有問題的。

每個人都是**獨立的個體**，因此兩人**獨一無二的情感互動**，  
硬要套進公式中，往往解不出答案。相處中要跳脫刻板的  
互動模式，「**表達自己**」是其中最重要的關鍵。

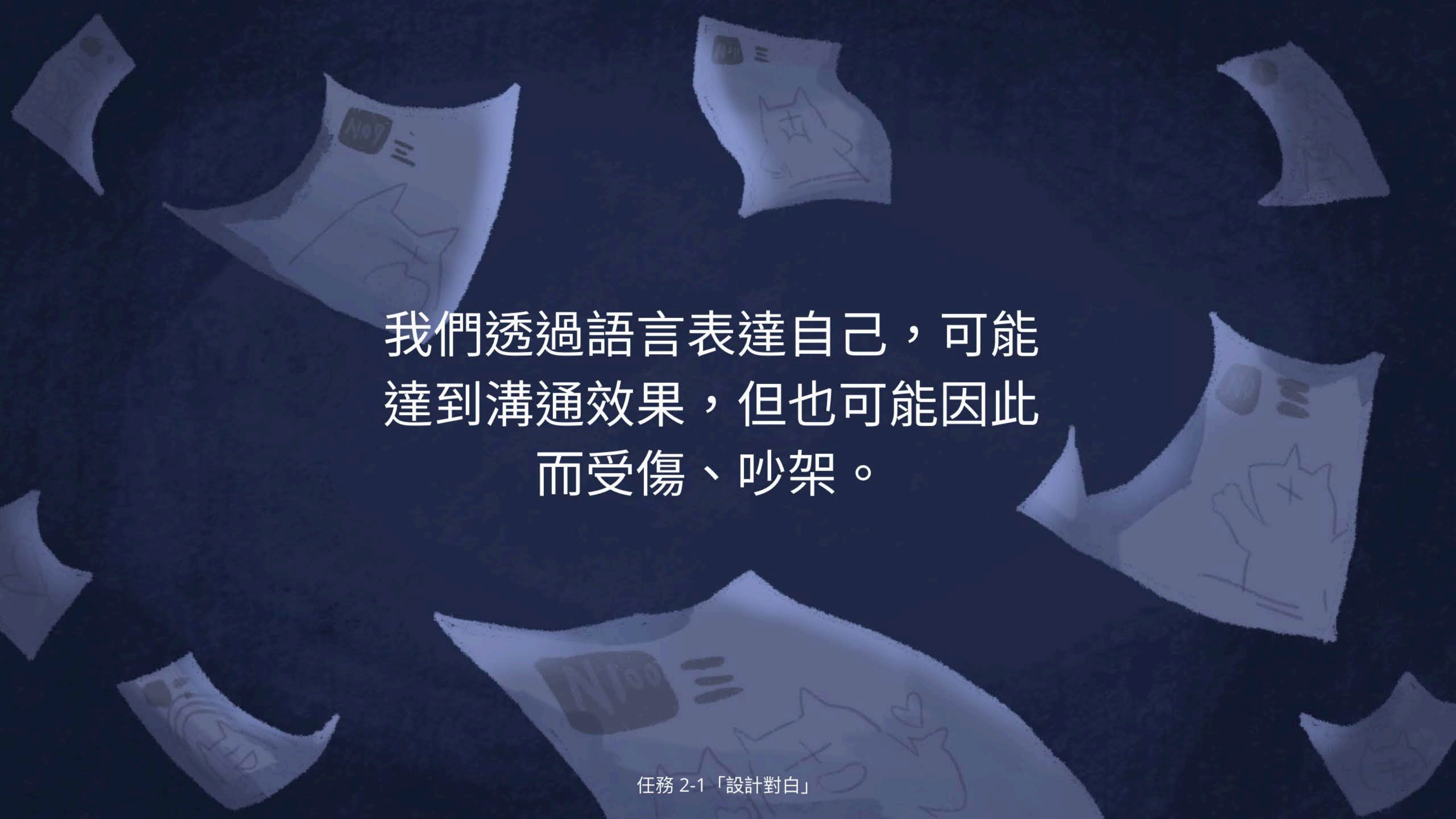




任務二

劇本發想





我們透過語言表達自己，可能  
達到溝通效果，但也可能因此  
而受傷、吵架。



# 練習「我訊息」溝通法

我感覺、我覺得.....  
因為.....  
我期待、我希望.....

謝謝你告訴我.....



# 練習「我訊息」溝通法

範例：P 要拒絕 Y 索取手機密碼的要求

**我覺得**很為難，**因為**密碼是我的隱私，**我****希望**你可以理解，不要因此而生氣。

**謝謝你告訴我**，我不應該提出這個要求。



NO.3

在劇本 No.3 中

第二次約會後，**B** 邀請 **M** 放學後到他家玩，  
但是 **M** 已經跟朋友有約，所以拒絕了邀請。  
沒想到 **B** 突然生起氣來……。





提問 1

如何**拒絕**對方的邀約，  
卻**不傷害情感**呢？

試著寫出 M 和 B 的對話。



NO.4

在劇本 No.4 中

在情人節時 M 沒有收到禮物，覺得很失望，但又怕 B 覺得自己愛計較，所以沒有說出來，生起了悶氣。而 B 完全不知道發生了什麼事……。





提問 2

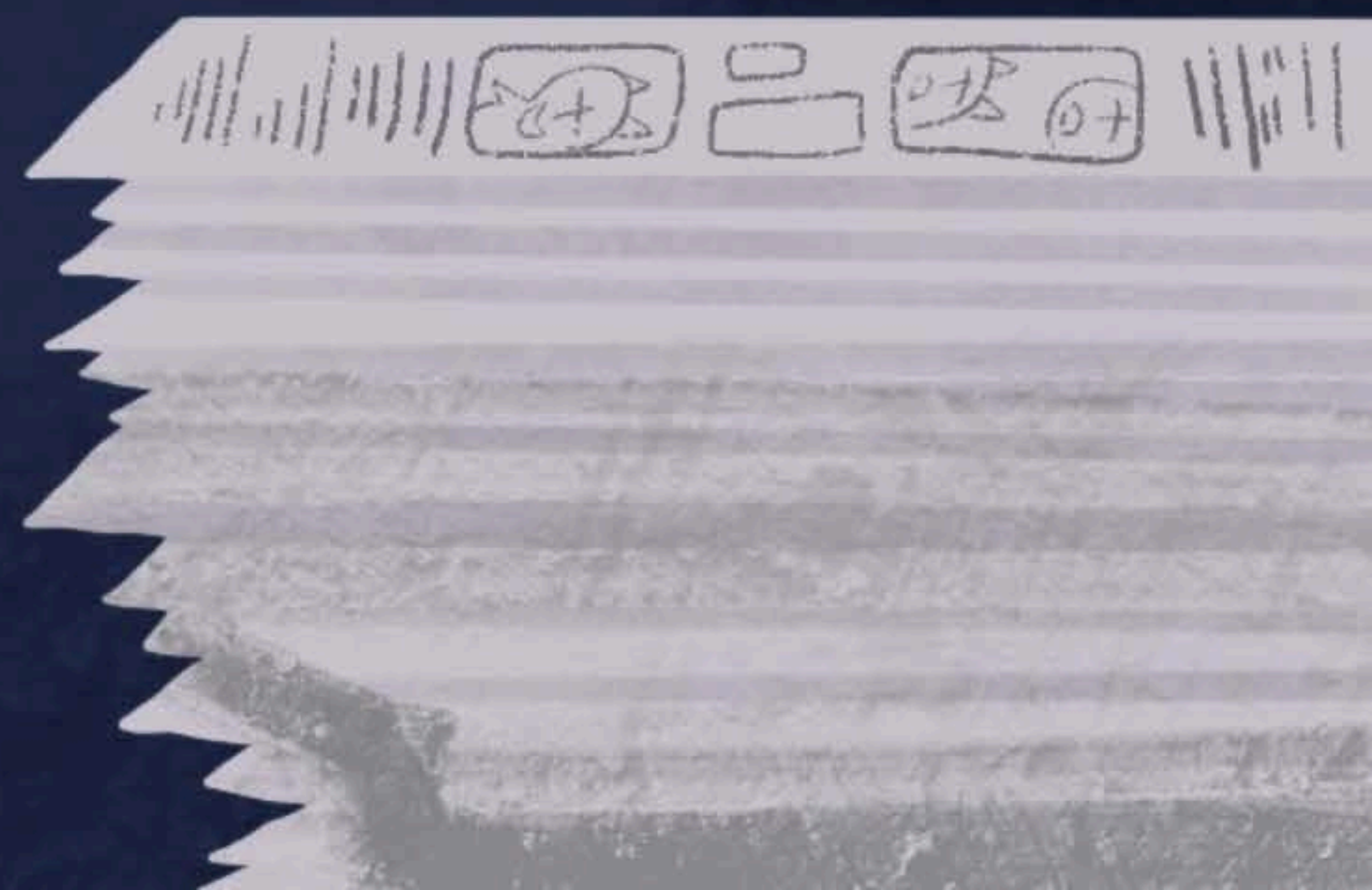
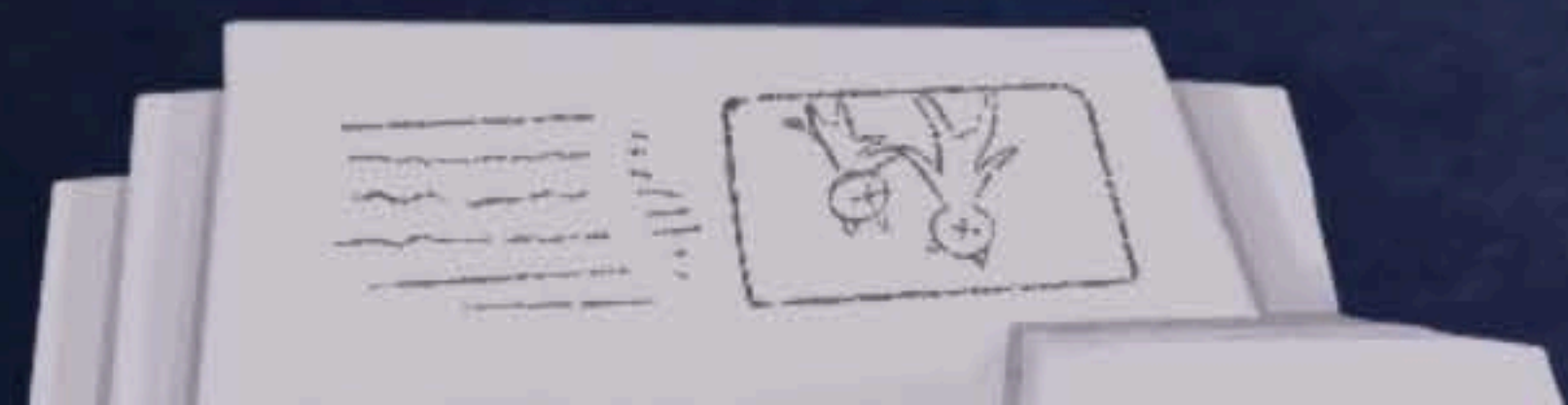
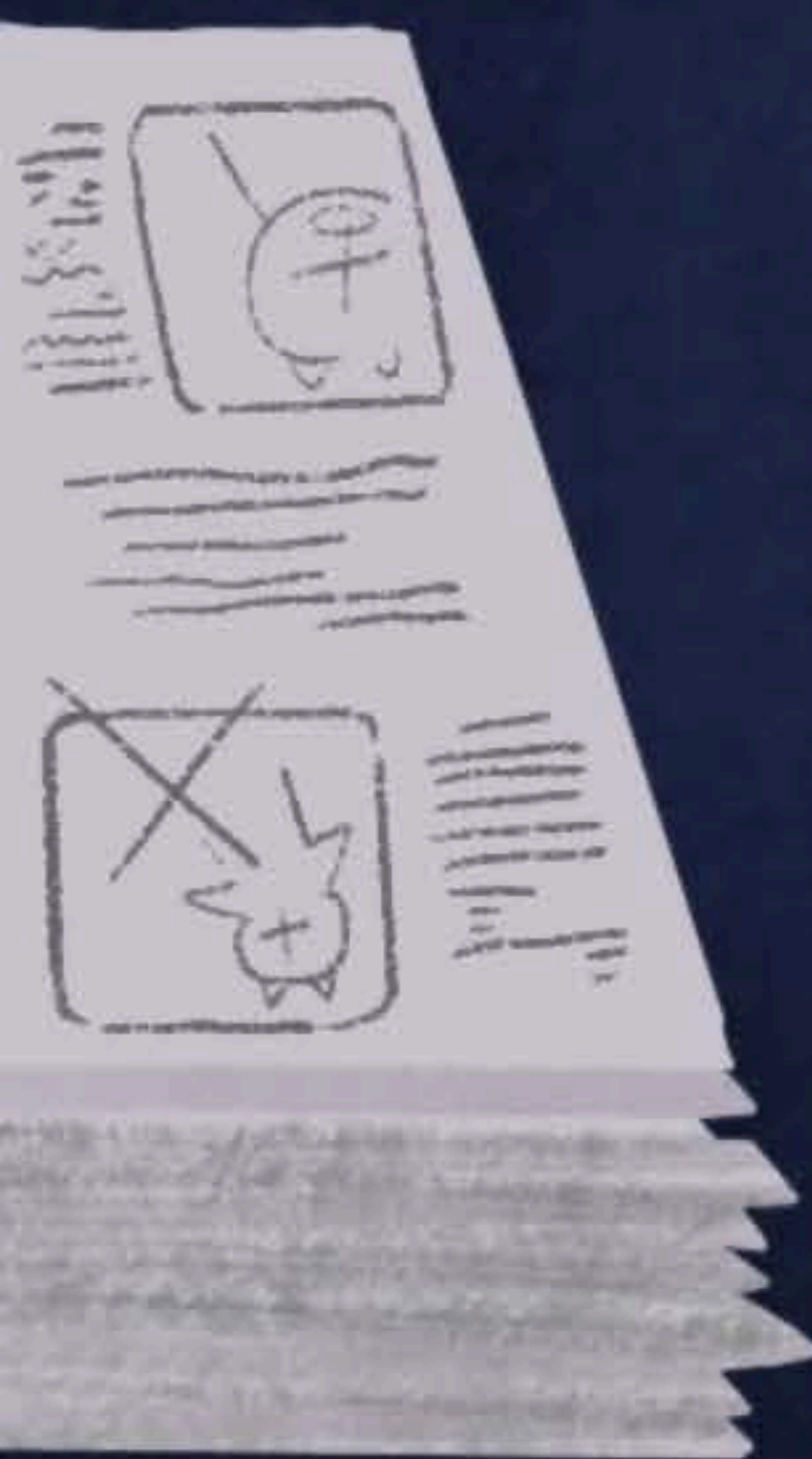
如何將心中的**想法**和  
**感受**如實地表達出來呢？

試著寫出 M 和 B 的對話。





# 劇本演繹





任務二告訴我們.....

在情感關係中，能將自己的感受**說出口**並不是一件容易的事。有時在不想破壞氣氛的狀況下，即使覺得不舒服，也會**勉強自己**迎合對方的需求。這種**時常忍讓**的情感關係，反而會讓彼此在相處上愈來愈不開心。因此可以多藉由**對話**，溝通彼此的想法和感受，讓感情往好的方向發展。



有時候對方也是這樣想！



# 冒險總結



親密關係是一個**不斷探索**的過程，過程中往往以**衝突、妥協、磨合、共識**等方式進行。每一段關係都是**獨一無二的**，也無法複製相同的腳本。

我們要學習的不是 SOP，而是**觀照自己的感受**。除了勇敢表達想法，也練習運用對話技巧達到**有效溝通**的目的。在情感關係的互動中自在地做自己，才能讓關係走得健康、踏實。





# 隱藏任務



## 主角該怎麼辦

在 B 跟 M 穩定交往五個月後，B 突然發現 M 經常在社群媒體上跟一個自稱為她乾哥哥的人聊天，而且不管這位乾哥哥發什麼動態，M 都會回應他。

B 心裡覺得很不開心。他試著向 M 詢問這位乾哥哥的事，但是 M 卻說乾哥哥對她很好，只是把她當妹妹看待，而且他也知道自己有男朋友了，是 B 多慮了。話雖如此，看著他們在網路上的互動，B 心裡很不是滋味，於是他就私訊這個乾哥哥，叫他離 M 遠一點，否則會要他好看！







提問 1

你認為異性之間  
會有**純友誼**嗎？





提問 2

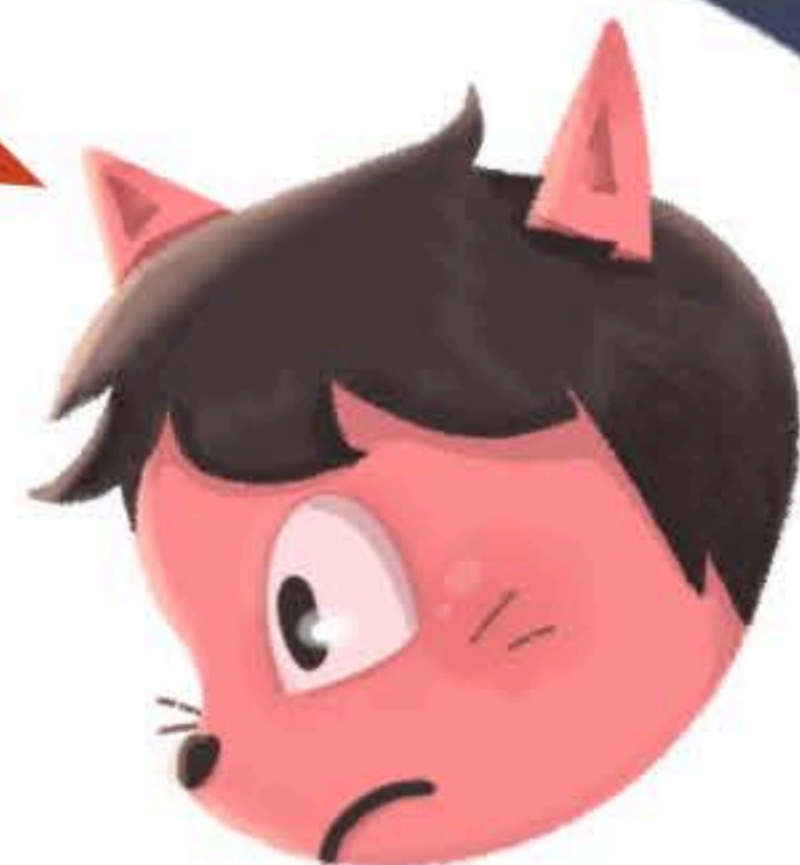


請分析一下 M 和乾哥哥  
幾種可能的**心理狀態**



提問 3

如果你是 **B**



你會怎麼跟 M 對話？



如果你是 **M**

你會怎麼回應 B？



提問 4

在故事的最後，B 私訊乾哥哥，叫他離 M 遠一點，否則會要他好看。

**B 可能做出哪些行為？  
會觸犯什麼法律？**

