

# 第八堂 飛微星

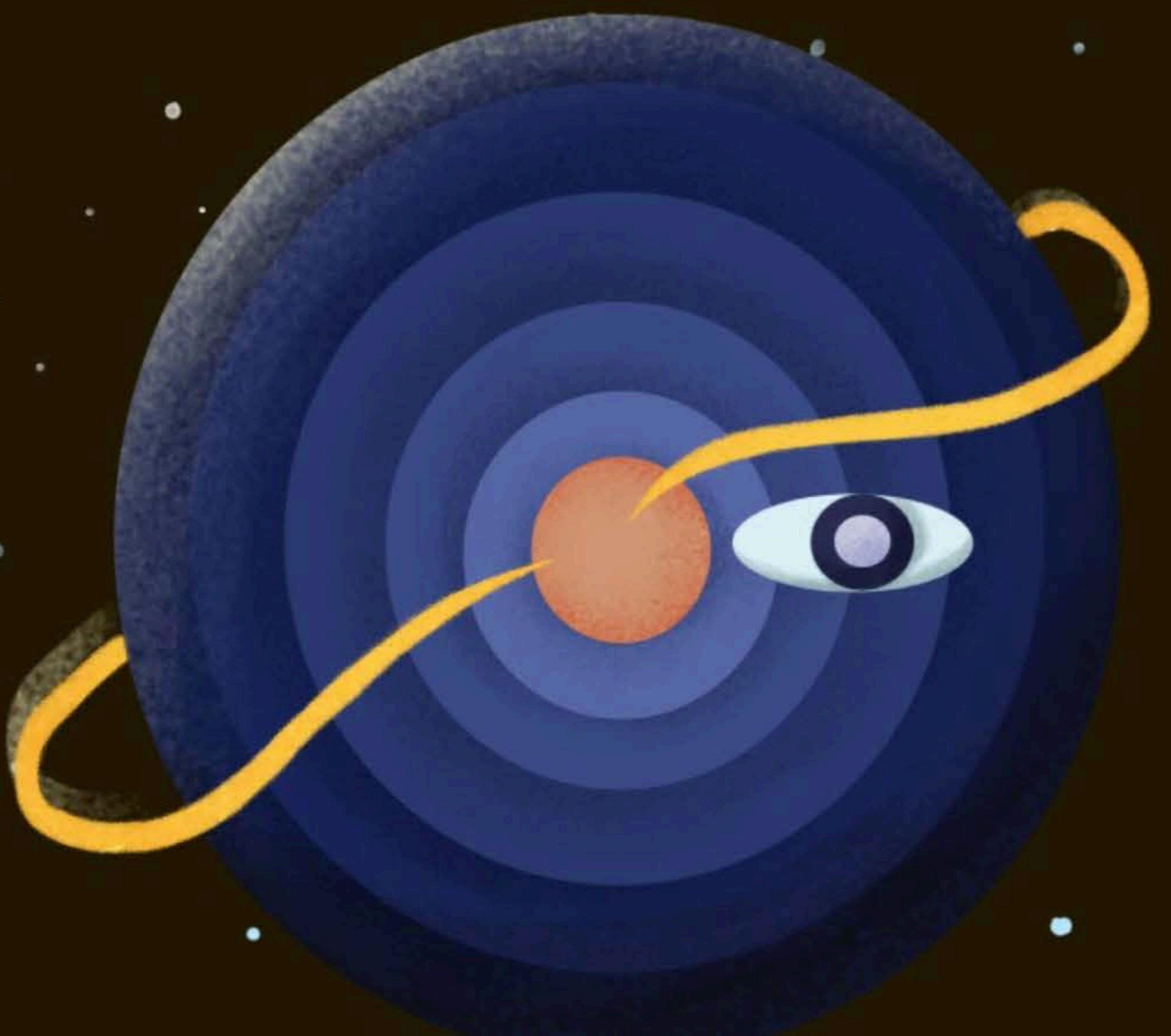
千德爾：彩虹小隊的宇宙冒險

# 探索旅程

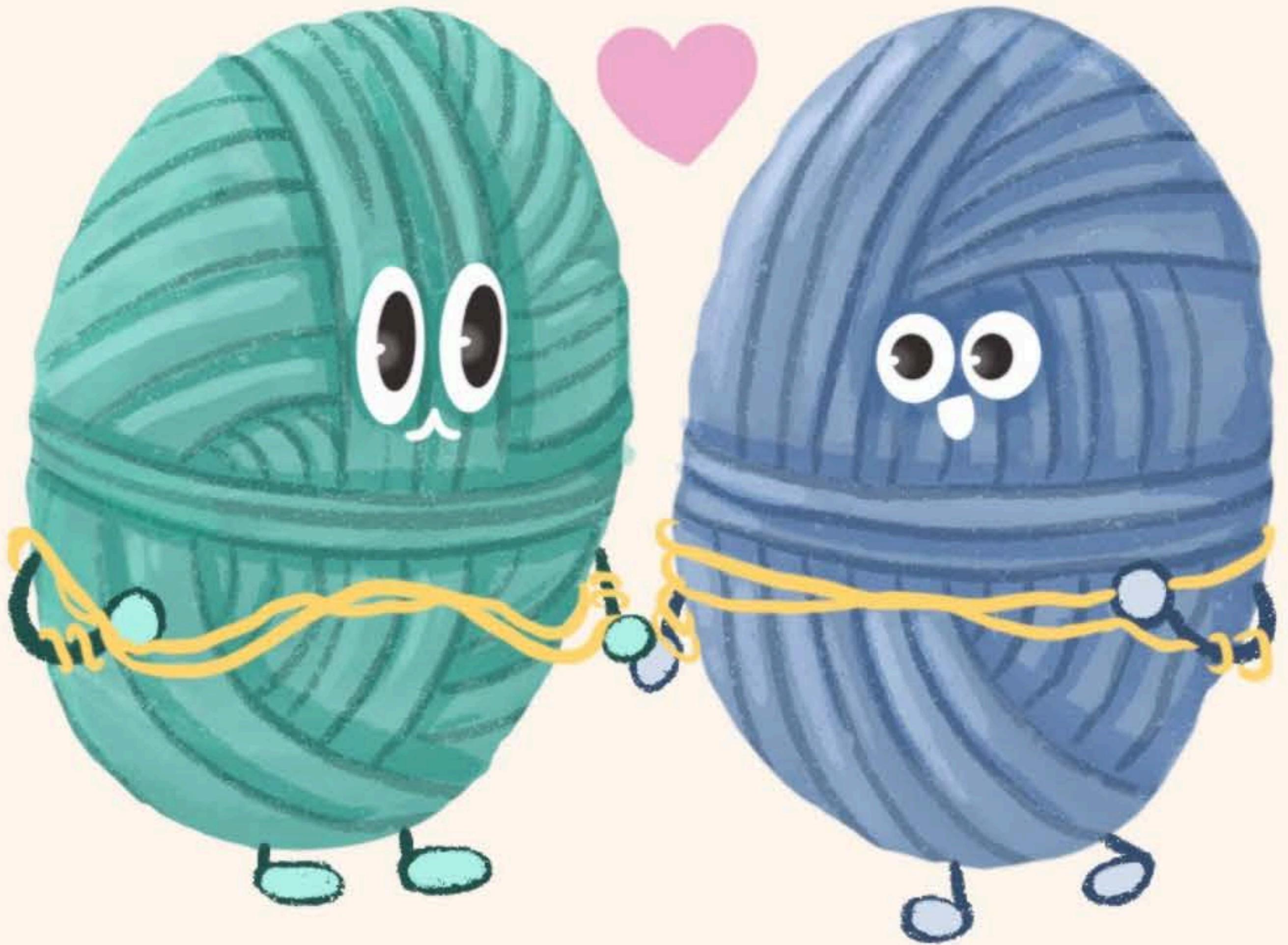
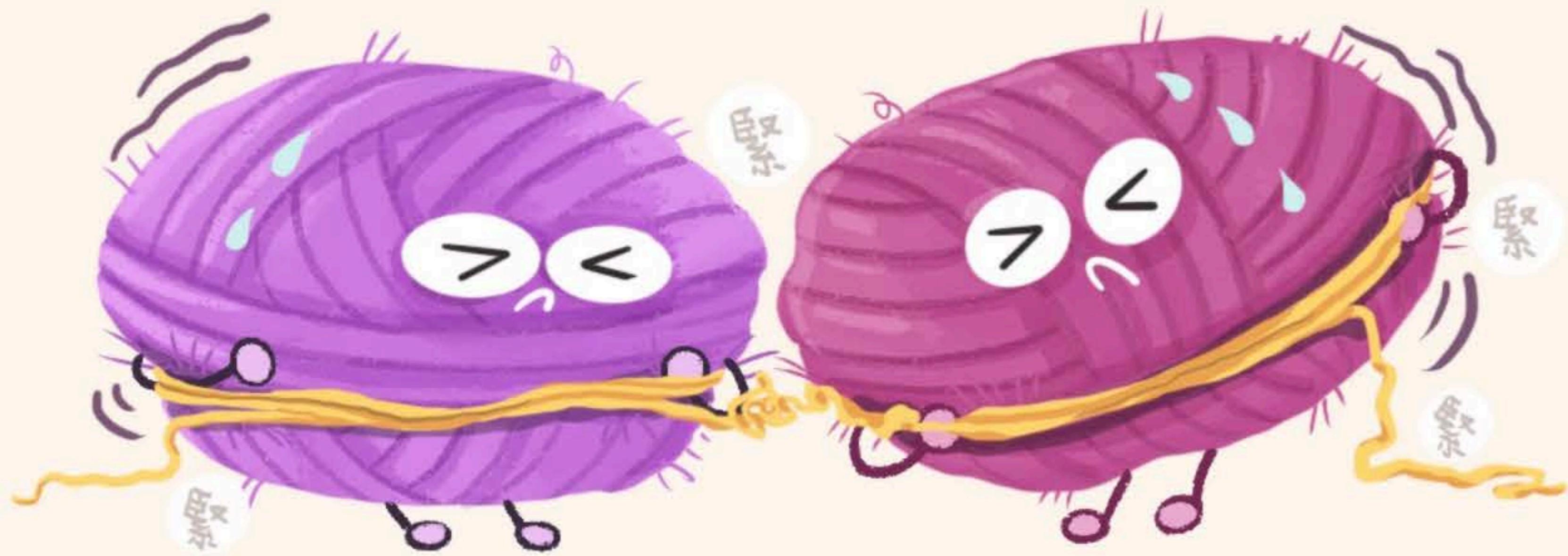


探索旅程（課程前導短片）

飛微星上  
住著許多的毛線人。

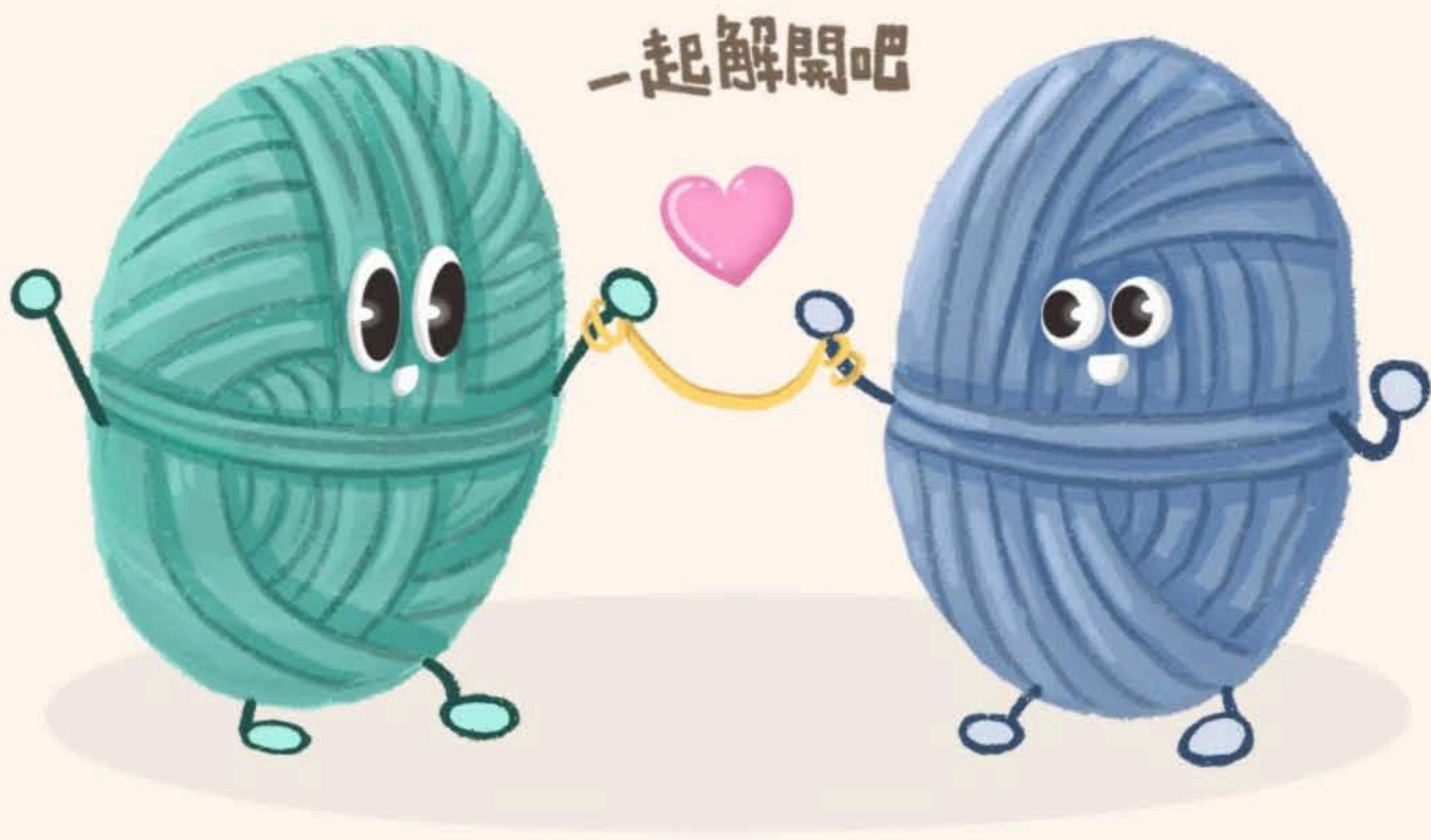


決定在一起的毛線人，  
會用一條金線綁在彼此身上。



金線會對人們的生活造成一些影響，  
有些金線很有彈性，  
有些則會把人勒得喘不過氣；

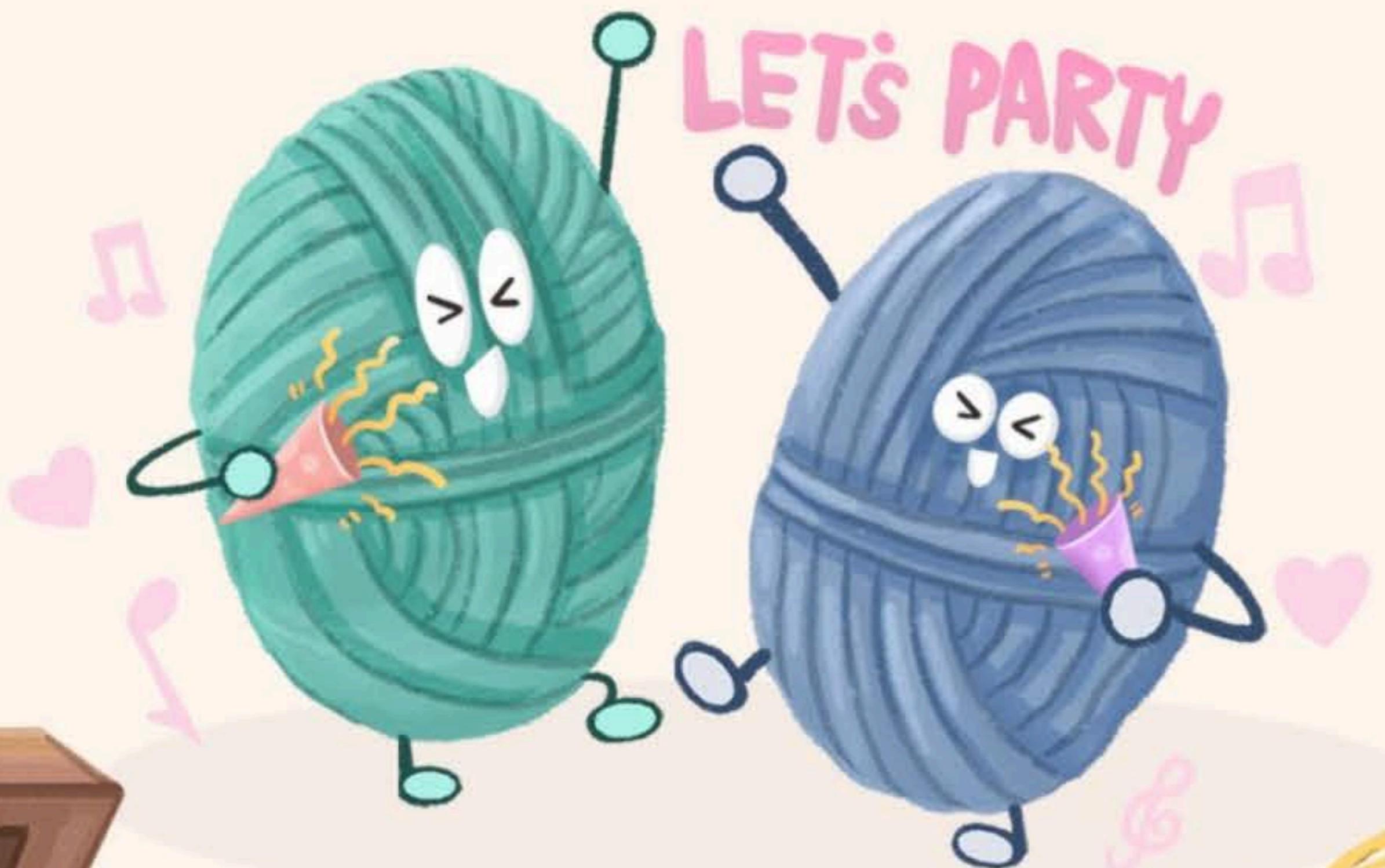
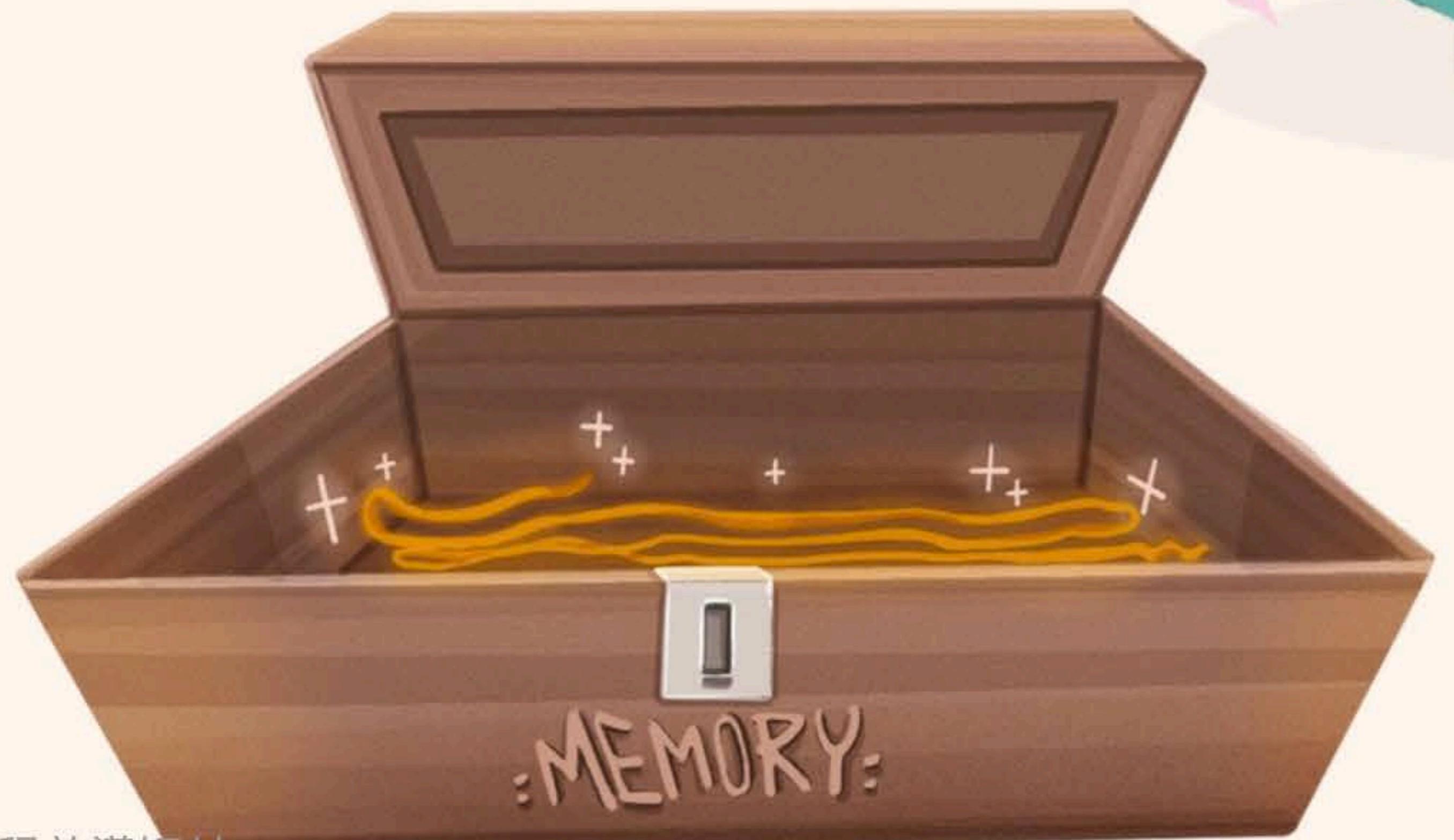
於是，有些毛線人在經過討論後，  
選擇平和地把金線解開；  
有些人的金線則是自然地鬆脫掉；



還有人等不及討論，  
偷偷拿剪刀把金線剪掉，  
不告而別.....



金線斷開後，  
有些人會舉辦慶祝的Party，  
有些人則是傷心不已。





菲立和維維安是住在飛微星的毛線人，  
他們綁在一起兩個月了，常常吃飯、約會。

每天講二個小時的電話也不累。



課程前導短片

但漸漸地，  
維維安只要見不到面就會一直生氣，  
讓菲立覺得很困擾，  
兩個人吵架的次數也變多了。



這一天，菲立終於決定和維維安好好談談。  
只是，當菲立一提到要把金線解開，  
維維安就會暴怒，沒辦法好好談話，  
讓菲立非常害怕。



這一天，  
菲立在避不見面三天後，  
收到了維維安  
送來的訊息.....

如果 **你** 再 **不**  
**出** **現**

我就要把  
我們的親密合照公開.....



## 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

原來這就是分手

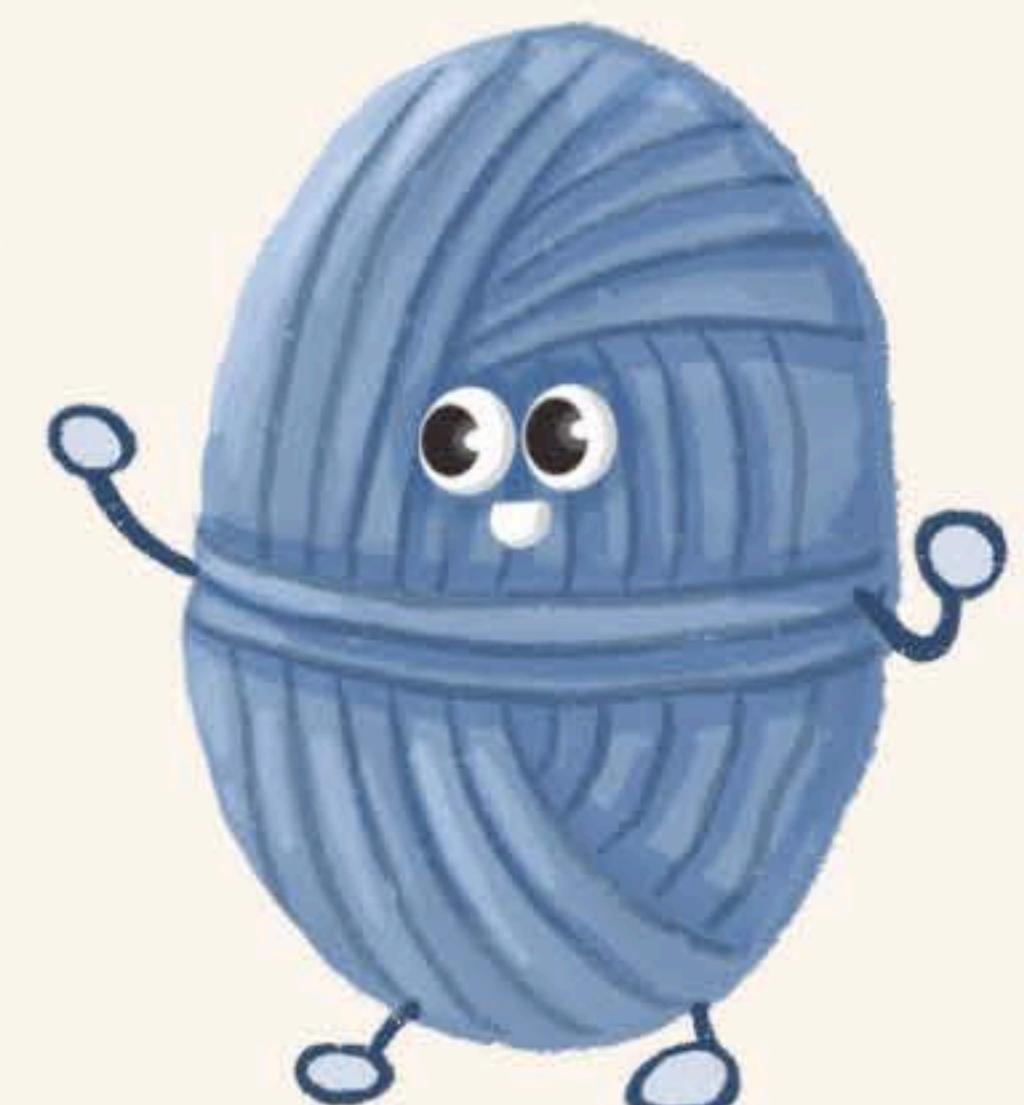
當某人說：「我們分手吧」  
是什麼意思？



請看以下的句子，你覺得

符合分手定義的比〇  
不符合的比×

答案沒有對錯，  
請依自己的直覺  
回答！



提問 1

我們不要再聯絡了。



提問 2

我不想再當情人了，我們  
當回朋友吧。



提問 3

我不愛你了。



提問 4

我討厭你。



提問 5

我不想再陪你做任何事。



提問 6

我愛上別人了。



提問 7

我終於解脫了。



提問 8

我很喜歡你，但我們真的  
相處不來。



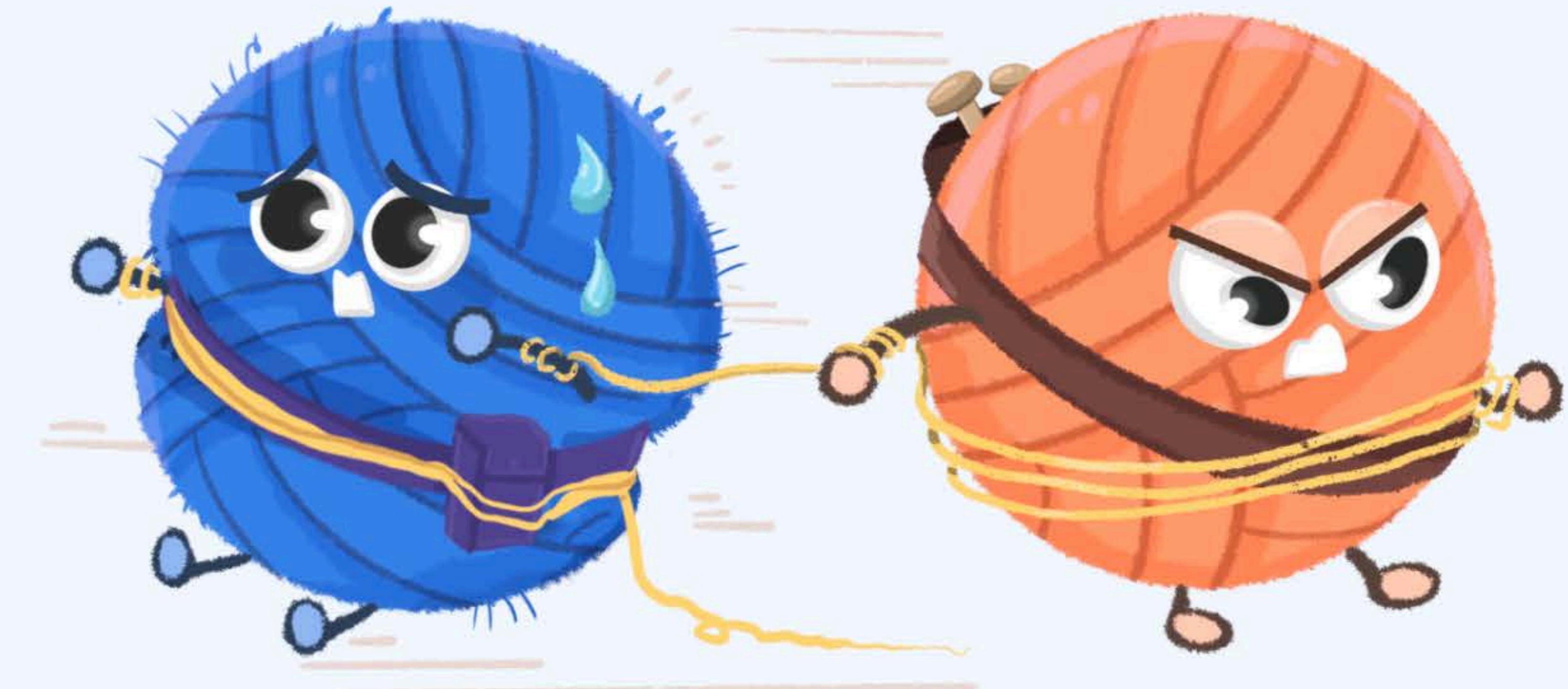
提問 9

雖然心裡很難過，但  
繼續交往下去會更痛苦。



菲立和維維安的感情走到了交叉點，  
一個想分手，另一個人不想放手。

我們來試著幫他們釐清對分手的  
**看法與感受吧！**



# 全班分成兩組

一組代表  
菲立



一組代表  
維維安

提問 1

**菲立為什麼想分手？**

請菲立組討論後回答





提問 2

## 維維安為什麼 不想分手？

請維維安組討論後回答

提問 3

菲立跟維維安分手，  
他們各自的心情可能是？  
請寫下來！



任務一告訴我們.....

面臨分手，兩個人的心裡都不好受，還可能會有一些負面的情緒產生，所以一段感情中的兩個人若要**好聚好散**，需**要練習**。



任務二  
好好分手



有些人面臨分手，可能會產生負面的情緒，甚至採取具傷害性的分手方式，因此，學習**好好分手**，也是重要的課題！

**如果是你，會採取  
什麼樣的分手方式呢？**

請寫在便利貼上！



提問 1

黑板上的這些分手方式，  
你接受嗎？  
請說說看理由！



提問 2

當對方不接受  
分手提議，  
你會怎麼做？

當不接受分手的一方，出現了  
**傷害行為或威脅的言語**時，  
該怎麼辦？



提問 1

你覺得維維安  
怎麼了？

提問 2

從地球人的角度思考，  
你認為維維安這樣做  
**能不能達成目的？**





提問 3

維維安的行為  
可能造成什麼  
傷害？

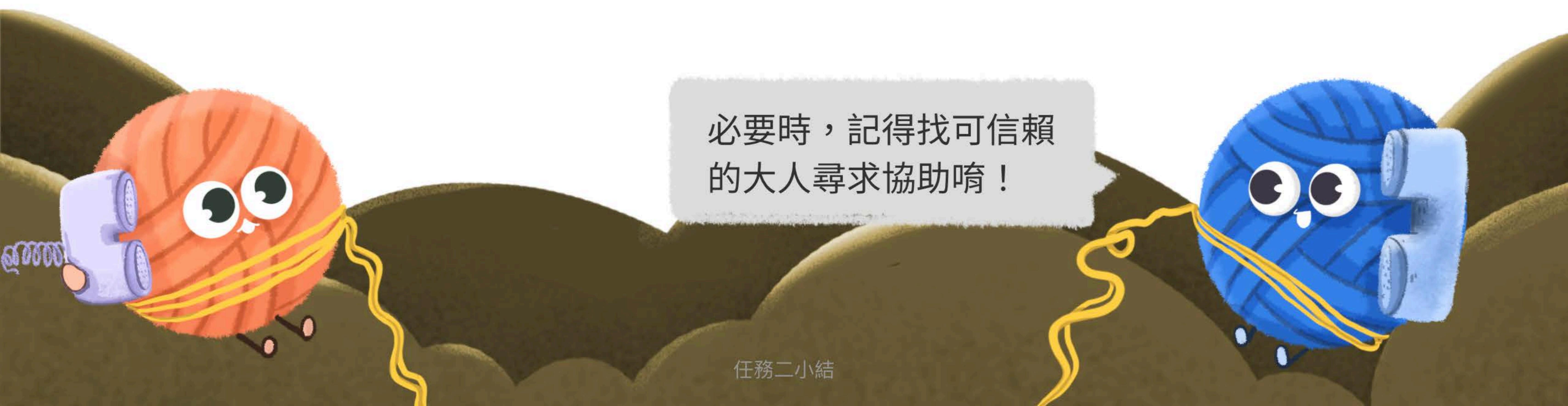
提問 4

在對方的威脅下，菲立可以有什麼應對的方式來表達自己的真實想法並解除危機？



任務二告訴我們.....

分手要盡可能妥善處理，好好感謝對方的付出，**清楚說明**自己的想法和決定，避免因為一時無法控制情緒，而做出傷害自己或他人的舉動。



必要時，記得找可信賴的大人尋求協助唷！

# 冒險總結

分手是情感關係中很重要的課題，分手不代表自己或對方不好，或不值得被愛。有機會在一段感情中，學習與他人相處，都是很值得珍惜的機會。

學習好好表達分手的意願，也同理對方想分手的心情，讓每一段感情成為滋養自己成長的美好經驗。



隱藏任務

謝謝，再見，解開金線

回想兩個人相處時的美好回憶，  
寫一封**分手感謝函**，  
記錄自己的心情與成長。



隱藏任務「謝謝，再見，解開金線」

# 分手信範例

親愛的XX：

剛認識你的時候，你每天都笑得很開心，不知道從什麼時候開始，你的笑容慢慢不見了，我覺得很難過，可能是我不好。

認識你之後，我度過一段很快樂的時光，下課一起聊班上的八卦，放學一起吃飯和補習，分享生活中的大小事，尤其是遇到挫折時，你適時的安慰，總能讓我心情變好。

這兩個月，我們有過很開心的日子，我都牢牢記在心裡，只是我需要一個人的空間，好好讀書，分手是想了好久的決定，我知道這讓你傷心生氣，但想想那些美好的記憶，我希望我們能好聚好散。

謝謝你過去溫柔的陪伴，你是很棒的人，這一點永遠都不會改變，謝謝你，祝福你過得平安幸福。