

香港青年協會 學校社會工作組
戀愛通識課——中小學戀愛及性教育計劃(二)
短片教學指引

探討議題—失戀急救站

故事簡介

片中講述一對情侶在慶祝拍拖紀念日當天，女方突然提出分手，令男方大受打擊，出現一系列情緒和行為反應。後來男方到女方家中談判，女方為令其死心而說出狠心話，男方受刺激要脅尋死。

短片訊息

- ▶ 認識分手後的情緒和行為表現；
- ▶ 學習理性的分手方法及原則。

片長

第一節片長：
45 秒

第二節片長：
1 分 24 秒

第三節片長：
1 分 36 秒

短片使用

- ▶ 短片分三段播放，可以在每段完結後或全片播放後與學生討論。
- ▶ 短片可以獨立使用，或配合「戀愛通識課」《中四級_第三節_失戀急救站》教材使用，教材詳情載於：<http://ssw.hkfyg.org>



討論重點

- ▶ 探討分手後常見的情緒和行為表現，以及減低分手造成傷害的方法。

香港青年協會 學校社會工作組
戀愛通識課——中小學戀愛及性教育計劃(二)
短片教學指引

失戀急救站_討論指引

1. 被動分手者與主動分手者於關係結束後會有甚麼常見的情緒和行為表現？

被動分手者常見的情緒和行為表現

情緒反應：震驚、憤怒、悲傷、心痛、絕望、寂寞、強顏歡笑、壓抑感受、失去動力、自尊心受損、自我價值貶低、對愛情和異性失去信心、沉溺過去等。一般感情投入得愈深，心理準備愈少，打擊愈大，傷痛期也愈長。

行為表現：可能會孤立自己，逃避與人接觸；部分會設法挽留戀人，例如以自殘方式威逼戀人留下；有部分更會向對方報復，在精神或肉體上傷害對方。

主動分手者常見的情緒和行為表現

情緒反應：因不知如何提出分手而苦惱和無助、對主動終結關係的決定感到歉疚、擔憂對方糾纏/自殘/報復、害怕將來有報應、怕成為眾矢之的等。若對方以死相逼，會對主動分手者構成巨大的心理壓力，擔心自己成為千古罪人。

行為表現：愧疚感覺，有時會被利用，當受到要脅時，可能會因覺得抱歉而繼續維繫關係或答應不合理的要求。

2. 男主角和女主角分別犯了甚麼分手大忌？

分手大忌如下

男主角

- ▶ 分手後沒有反省自己的問題，按捺不住脾氣，不停傳短訊及辱罵對方，令女方感到煩厭；

香港青年協會 學校社會工作組
戀愛通識課——中小學戀愛及性教育計劃(二)
短片教學指引

- ▶ 以激烈方式挽留感情，絕不理性。

女主角

- ▶ 分手前沒給予先兆，令男方沒有心理準備；
- ▶ 選擇在相識紀念日分手，令男方情緒落差大；
- ▶ 突然說再見及失去聯絡，令男方感覺被遺棄及無法理解分手原因；
- ▶ 因一時心軟而忘了保持距離。在沒有家人相伴下讓對方進門，有潛在危險。

3. 你會給男女主角甚麼建議以減低分手造成的傷害？

以下是一些參考建議，但只要符合安全和互相尊重的原則，亦可以有其他方法。

男主角

- ▶ 無論如何難過，都不能意圖傷害自己或對方，應學懂愛自己，珍惜生命；
- ▶ 用誠懇的態度向女方了解分手原因，再看看有否改善空間；
- ▶ 給予自己時間接受分手現實。

女主角

- ▶ 分手前宜先給予雙方冷靜期；
- ▶ 別挑選大時大節分手；
- ▶ 尊重對方，別只顧批評；
- ▶ 選擇一些附近沒危險設施的地點談分手；
- ▶ 分手後預留真空期，保持適當的距離，讓對方慢慢接受現實；

香港青年協會 學校社會工作組
戀愛通識課——中小學戀愛及性教育計劃(二)
短片教學指引

- ▶ 若對方上門要求取回信物，可請他先行回去，稍後再寄上或另外約一個安全的環境，在家人或朋友陪同下才見面。

總結：

一段關係的開始和結束，都要做好各方面的評估，理性地計劃過後才採取行動。分手後出現各種情緒反應，是自然的事，無須刻意壓抑。另外，失戀除了傷痛外，也是一個學習的過程。通過回顧及整合經驗，可讓我們增加對個人、伴侶相處和愛情的瞭解，變得更成熟和堅強。