

# 大專校院學校性教育 (含愛滋病防治) 教學參考教材

指導單位：教育部

執行單位：財團法人杏陵醫學基金會

---



# 目錄

壹、前言/晏涵文	1
貳、教學主題簡介	5
參、教學主題教材說明	
一、全人的性/晏涵文	9
二、性生理與保健/宋素卿	21
三、懷孕與避孕/李絳桃	32
四、性心理與性偏差行為/林蕙瑛	41
五、性別角色與性別人格特質/鄭其嘉	58
六、性取向/宋素卿	74
七、愛滋病與其他性病/馮嘉玉	83
八、愛滋關懷與接納/馮嘉玉	92
九、婚前交往—吸引、約會、戀愛/龍芝寧	102
十、婚前交往—分手、擇偶/龍芝寧	112
十一、婚前親密關係/高松景	125
十二、婚姻與家庭/林蕙瑛	137
十三、性、媒體與文化/鄭其嘉	152
十四、家庭與學校性教育/高松景	168
編、作者	176



# 壹、前言

## 一、大學生需要性教育

常聽到：「戀愛是大學生的必修學分之一」。話雖然這麼說，實際上開這門課的大學少之又少，修到課的大學生更微乎其微。所謂必修，也就是在生活中去嘗試錯誤。進入大學，意謂著高中職強大的升學壓力解除了，很多的學生第一次離開父母的家庭，出外住宿舍或租屋獨處，加上多數同學開始有約會、戀愛經驗，而父母、師長限制較鬆。雖中學有健康教育相關課程，但因不是考試科目，多數學校未聘合格老師，課綱課本形同虛設，學生並未學習、思考，形成自己的健康價值觀及必備的生活技能（life skill），如溝通、做決定、拒絕等。

### （一）親密關係是大學生的成長課題

一直以來，我們就重視婚姻、家庭、親職、品格等教育，近年來各大專校院也開了一些與學生情感有關的課程，如約會、溝通、戀愛、擇偶、分手，受到各校學生的歡迎，但都缺少性生理、病理的部分。「親密關係」或稱「親密感」，是一種沒有恐懼，不計犧牲，使自己和他人融為一體的慾望和能力，可以各種形式表現。可分為性行為的親密感，及情感關係的親密感；前者是生理的親密關係（狹義的性），後者是心理的親密關係（狹義的愛）。因此親密關是指：彼此願意互相照顧，做出某種程度的犧牲並互相承諾，同時享有成熟的性關係。

### （二）大學生性行為的倫理議題

就大學生而言，社會上對大學生有性行為是持較包容的態度，其性倫理的議題可能不在是否可發生性行為，而是要去思考需要怎樣的性關係！根據2014年杏陵醫學基金會對2054位國內大學生所做的調查顯示：有33.7%的大學生表示曾有性行為，且有過性行為的大學生中有45.9%表示其性行為發生後「表示後悔」，僅有32.7%表示性行為發生時「每次都有使用保險套」。（晏涵文、馮嘉玉，2014）

為何高達一半的大學生，於發生性行為後表示「後悔」？許多人希望能突破「性是一種禁忌」的迷思，進而能為「性」找到健康的出路，獲得「性自由」。什麼是「性自由」？性學大師佛洛伊德對「性自由」的觀點

是：我有性慾望，但我成為它的主人，也就是「情慾自主」。(高松景，2014)

大學生性教育需要探討親密關係背後的性倫理議題，增強學生對是否要發生性行為，以及需要怎樣的性關係有「批判思辨」能力，而非聽從社會性行為開放的風氣。

### (三) 愛滋病傳染威脅大學生

根據疾管署統計公布，每四個新增通報個案，就有一個以上是青少年，分析感染途徑，有九成以上都是透過不安全性行為感染。在民國 101 年，愛滋病更是首度進入 15 到 24 歲族群的十大死因，嚴重威脅青年健康 (衛生福利部，2013)。疾管署就提醒年輕族群不要低估愛滋病的傳染力及危險性，應避免從事「不安全」性行為，全程正確使用保險套做好自我保護，杜絕感染愛滋，以保護自身及性伴侶的安全。而為預防青少年懷孕、墮胎、感染愛滋病及其他性病，學校性教育的實施一向被認為是最有效的防範方法。

### (四) 接受性教育是一種基本人權

大學生需要性教育是因為接受性教育是一種「人權」。

1997 年世界性學學會 (WAS; World Association of Sexual Health) 首次正式通過發表「WAS 性權利宣言」，在這份宣言中，WAS 再次強調，性權利是達到最高的性健康的要件，而性權利是建基在已獲國際與各地認同的普世的人權上。性 (sexuality) 是人類一生中的中心面向，包含性 (sex)、性別認同與角色、性傾向、情慾、愉悅、親密與生殖。性 (sexuality) 透過思想、幻想、慾望、信念、態度、價值觀、行為、作法、角色與關係等來經歷與表現。雖然性 (sexuality) 包含所有以上這些面向，但並不是所有面向都會被我們經歷或表現。性 (sexuality) 會受到生物、心理、社會、經濟、政治、文化、法律、歷史、宗教以及靈性等因子交互作用的影響。

## 二、性教育意涵與理念

性教育不是「性生殖教育」，而是一種「親密關係的教育」，係在教導健康的親密關係，英國稱為「性與關係教育」(Sex and Relationship Education)；性教育也不是「性行為教育」，而是一種「品格教育」，其教導重點不只是在「性知識」，而是與性有關的「價值觀」，以及將價值實踐所需要的「生活技能」。性教育是將「性學」研究的結果結合「教育學」

應用在人身上。

隨著人類性學 (sexology) 對「性」的認識之新擴張，對「性」這個概念已由 sex 轉為 sexuality，人們已認識到「性」不只是一個生物學上的事體，也還有心理學、社會學、人類學和文化學上等多個層面，且彼此還相關；而這也關係到對「性教育」意義的新觀點，目前已由 sexuality education 來取代 sex education (阮芳賦, 2002)。對於「性」的概念演變，晏涵文 (2004) 主張：Sexuality 除了譯為「性」外，似可譯為「全人的性」，亦即一個人與性有關的各個層面。

性教育主要目標是促進青少年的「性健康」，其內容不僅應包含性行為的負面影響，也應培養個體對性的正向觀點，而對性的正向觀點就是「性健康促進」的「性健康」觀。

「性健康促進」的意涵：不只是強調避免過早發生性行為及較安全的性行為，還應強調以提昇自尊與學習「真愛」為基礎，去尊重自己和別人；有能力與他人做情感表達與溝通；能接受有性衝動是自然的事，且能在現實情況的考量下，依據自己所建立的正確性價值觀及性態度，以及學會擁有表現性健康行為所需的生活技能，進而發展及維持有意義的親密關係及將來成為好的父母。

### 三、大學生性教育的目標

大專校院性教育的首要目標就是讓學生能夠具備正確的知識、態度、價值觀和技能，並且能夠在這個被愛滋病陰影籠罩及性解構的世界中，當面對有關性和親密關係的問題時，能夠作出負責任的抉擇。

性教育計畫通常有下列數個相互關聯的目標：

1. 提昇大學生對當前社會性問題的覺察度。
2. 增加大學生正確性知識和理解力。
3. 增進大學生能夠解釋並且澄清自己對性的感受、價值和態度。
4. 發展並強化大學生實踐性價值觀所需要的生活技能。
5. 促進及維持降低大學生風險的性行為，如：(1) 延後第一次性行為的發生時間。(2) 減少不安全性行為的次數。(3) 減少性伴侶的數目。(4) 增加性行為中防護措施的使用。

#### 四、編輯緣起及使用說明

教育部為了推動大專校院性教育(含愛滋病防治)，委託財團法人杏陵醫學基金會編撰本書，杏陵結合了學術研究者及實務工作者：晏涵文、林蕙瑛、宋素卿、李絳桃、鄭其嘉、馮嘉玉、龍芝寧、高松景等老師，共同編撰本教材手冊，包含 14 個教學主題(教學時間 2 節課，100 分鐘)，此目的在於提供大專校院性教育相關學分或「通識教育」課程與教學之參考。

為了掌握本教材之重點以及順利備課教學，請講師參考以下使用說明與教學建議：

- (一) 課程安排以 16 週為原則，除了 14 週的主題教學外，第 1 週為課程簡介，第 16 週進行口頭報告、測驗等學習評量活動。
- (二) 本教材提供充實的教材大綱，多元的教學活動(例如：問題 Q&A、小組討論、影片欣賞等)，延伸的替代活動，以及豐富的教學資源(文獻、影片、網站等)，作為講師自主、彈性選擇教學內容之參考。
- (三) 根據每個主題之教學目標提供評量重點，協助講師評核學生的學習成效，並藉此檢視是否達成教學目標，作為教學改進的參考。
- (四) 評量方法可參考以下方式：
  1. 依據部分授課主題，安排學生課堂分組報告。
  2. 性教育中英文文獻閱讀報告。
  3. 性教育教學影片(如教育部國家教育研究院製作之性別平等教育系列影片，已拍攝 45 片，每片 16 分鐘左右)觀賞心得報告。
  4. 性教育專題報告。
  5. 期末學習心得報告。

(文／晏涵文)

## 貳、教學主題簡介

### 大專校院性教育（含愛滋病防治）教學教材主題簡介

教學主題	教學目標	教學活動
一、全人的性	1. 說明大學生的性教育需求 2. 認識性教育的重要性 3. 瞭解性教育的意義、理念與目標 4. 產生願意修習性教育課程的興趣	1. 小組討論：大學生為何需要性教育（25'） 2. 簡報講述：性教育的重要性（25'） 3. 簡報講述：性教育的意義、理念和目標（35'） 4. 問題 Q&A：性教育做法的分辨（15'）
二、性生理與保健	1. 認識男性、女性的性生理 2. 了解青春期後期階段男、女常見的性問題與保健 3. 探討人類性反應週期與階段變化與澄清迷思 4. 認識常見的性功能障礙因應方法 5. 培養健康面對性生理保健、性功能障礙的態度	1. 簡報講述：性器官生理結構與功能說明（40'） 2. 問題 Q&A：男、女性常見的性生理保健問答（10'） 3. 簡報講述：人類性反應週期與階段變化講解（20'） 4. 小組討論：常見性功能障礙與迷思澄清（30'）
三、懷孕與避孕	1. 認識受精、懷孕的生理與變化 2. 知道孕期與分娩過程 3. 認識男女性不孕的原因與預防 4. 認識並能採取安全有效的避孕方法 5. 體驗新生命的可貴，培養計畫生育的健康態度，減少墮胎（人工流產）。	1. 問題 Q&A：評估學生懷孕、避孕的認知與態度（15'） 2. 簡報講述：懷孕分娩、不孕、避孕、墮胎相關學理說明（35'） 3. 影片觀賞與討論：認識並能採取安全有效的避孕方法（20'） 4. 小組討論：懷孕分娩、不孕、避孕、墮胎的概念統整（30'）

<p>四、性心理與性偏差行為</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識性心理與發展的理論</li> <li>2. 認識自我防衛機轉在性心理中之運用</li> <li>3. 了解性心理與偏差情感的關聯性</li> <li>4. 破除性侵害/騷擾事件迷思，維護身體自主權</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 簡報講述：「性心理發展之理論」、「性偏差行為種類與發生原因」相關學理說明（35'）</li> <li>2. 問題 Q&amp;A: 常見心理自我防衛機轉案例問答（15'）</li> <li>3. 簡報講述：「性偏差行為種類與發生原因」相關學理說明（15'）</li> <li>4. 小組討論：性侵害、性騷擾防治探討（35'）</li> </ol>
<p>五、性別角色與性別人格特質</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識性別的生理基礎以及非典型的特殊案例</li> <li>2. 認識性別的心理與行為特徵及性別角色發展相關理論</li> <li>3. 培養尊重不同性別與性別特質的態度</li> <li>4. 認識性別認同</li> <li>5. 培養性別平等與尊重跨性別的態度</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 簡報講述：性別角色與性別人格特質相關學理說明（20'）</li> <li>2. 影片觀賞與討論：尊重不同性別與性別特質（30'）</li> <li>3. 問題 Q&amp;A: 社會建構性別框架探討（10'）</li> <li>4. 影片觀賞與討論：性別平等與尊重跨性別（40'）</li> </ol>
<p>六、性取向</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識多元性取向</li> <li>2. 解性取向與性別認同的差異</li> <li>3. 澄清同性戀的迷思</li> <li>4. 尊重與接納不同性取向者</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 簡報講述：認識多元性取向，以及其與性別認同的差異說明（15'）</li> <li>2. 問題 Q&amp;A: 同性戀迷思釐清與探究（35'）</li> <li>3. 小組報告：多元性取向之資料蒐集分享（50'）</li> </ol>
<p>七、愛滋病與其他性病</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 愛滋與其他性病流行病學概論</li> <li>2. 認識愛滋與其他性病的傳染途徑</li> <li>3. 解愛滋與其他性病的症狀及對健康的影響</li> <li>4. 澄清愛滋與其他性傳染病的相關迷思，建立防治的正向態度</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 簡報講述：愛滋與其他性病之病理說明（50'）</li> <li>2. 小組討論：愛滋與其他性傳染病相關迷思探究（50'）</li> </ol>

八、愛滋關懷與接納	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分辨愛滋感染者與病人的差異</li> <li>2. 了解愛滋關懷與接納的意義</li> <li>3. 認識愛滋關懷服務與機構</li> <li>4. 培養主動愛滋關懷服務的意願</li> <li>5. 規劃並參與愛滋關懷與接納行動</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 問題 Q&amp;A: 分辨愛滋感染者與病人的差異 (20')</li> <li>2. 小組討論: 關懷愛滋者行動方案規劃 (30')</li> <li>3. 小組報告: 「愛滋關懷創意行動方案」執行 (50')</li> </ol>
九、婚前交往-吸引、約會、戀愛	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 探究兩性吸引的影響因素</li> <li>2. 認識約會的目的與功能</li> <li>3. 探究戀愛的類型與過程發展</li> <li>4. 學習戀愛衝突情境的適切因應方法</li> <li>5. 了解戀愛的意義, 培養健康正向兩性交往的價值觀</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 簡報講述: 情感吸引、約會、戀愛概念說明 (35')</li> <li>2. 問題 Q&amp;A: 兩性吸引與交往關係的探究 (15')</li> <li>3. 小組討論: 兩性吸引、約會、戀愛主題討論 (50')</li> </ol>
十、婚前交往-分手、擇偶	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 解析失戀、分手的原因與過程</li> <li>2. 培養面對情感挫敗時, 理性正面思考的態度</li> <li>3. 學習面對情感挫敗時, 健康調適與適切因應處理的方法</li> <li>4. 瞭解擇偶影響因素與選擇歷程。</li> <li>5. 瞭解自己擇偶的藍圖, 具體描述心中理想伴侶的形象</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 影片觀賞與討論: 情感挫敗失戀、分手調適與因應 (50')</li> <li>2. 簡報講述: 擇偶影響因素與過程探究 (10')</li> <li>3. 角色扮演與討論: 擇偶的藍圖探討 (40')</li> </ol>
十一、婚前親密關係	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明親密關係的意義、發展與影響</li> <li>2. 正確詮釋健康的親密關係</li> <li>3. 批判思考婚前性行為的發生原因及影響, 形成自己的觀點</li> <li>4. 學會面對婚前性行為正確的作決定</li> <li>5. 同居或試婚對婚姻穩定度的影響</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 問題 Q&amp;A: 健康與不健康親密關係的探討 (20')</li> <li>2. 小組討論: 親密關係意義、發展與意義、發展與選擇探討 (30')</li> <li>3. 小組報告: 婚前親密關係計畫之抉擇 (20')</li> <li>4. 問題辯論: 同居與試婚價值觀討論 (30')</li> </ol>

<p>十二、婚姻與家庭</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識婚姻生活、夫妻角色及夫妻性生活</li> <li>2. 運用溝通技巧因應婚姻/家庭生活的衝突事件</li> <li>3. 了解家庭暴力的影響及應對之道</li> <li>4. 認識離婚與再婚，建立對離婚與再婚的正向態度</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 主題討論：婚姻與家庭信心指數 (10')</li> <li>2. 問題 Q&amp;A：美好婚姻與家庭探討 (20')</li> <li>3. 簡報講述：婚姻與家庭之溝通學理說明 (20')</li> <li>4. 小組討論：婚姻衝突的溝通探討 (20')</li> <li>5. 問題 Q&amp;A：家庭暴力迷失問答 (15')</li> <li>6. 主題討論：離婚與再婚的觀察 (15')</li> </ol>
<p>十三、性、媒體與文化</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解媒體中的色情訊息與影響</li> <li>2. 培養健康性態度，拒絕色情所塑造的錯誤交往模式</li> <li>3. 辨析媒體中的性別與身體意象的歧視、偏見</li> <li>4. 認識網路交友的特性並學習保護自己</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 影片觀賞與討論：媒體中的色情訊息探討 (30')</li> <li>2. 問題 Q&amp;A：媒體中的色情訊息探討 (20')</li> <li>3. 影片觀賞與討論：媒體中的性別與身體意象分析 (20')</li> <li>4. 問題 Q&amp;A：網路交友特性與自我保護探討 (30')</li> </ol>
<p>十四、家庭、學校性教育</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解家庭性教育的意義與重要性</li> <li>2. 正確運用家庭性教育的原則與內容</li> <li>3. 瞭解學校性教育的重要性、概念與內容</li> <li>4. 正確運用健康促進學校模式推動學校性教育</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 案例探究：察覺社會「性問題」，強化家庭與學校性教育重要性 (20')</li> <li>2. 案例探究：評估「性問題」發展趨勢，探討家庭與學校性教育的意義 (30')</li> <li>3. 問題 Q&amp;A：分析家庭性教育「迷思」，討論家庭性教育原則與內容 (30')</li> <li>4. 問題 Q&amp;A：討論學生性教育的需求，認識學校性教育的概念與內容 (20')</li> </ol>

# 參、教學主題教材說明

## 主題一、全人的性

### ➤ 教學目標

1. 說明大學生的性教育需求
2. 認識性教育的重要性
3. 瞭解性教育的意義、理念與目標
4. 產生願意修習性教育課程的興趣

### ➤ 教學時間

2 節課（100 分鐘）

### ➤ 教材大綱：

性扮演著影響健康人生的重要角色，親密的情感關係更是人際關係中極重要的一環，但性教育一直未受到教育界應有的重視。長期以來，人們認為：性是骯髒、不道德和羞恥的，只可以偷偷地做，不可以公開的說，更遑論「科學研究」和「系統教學」。(晏涵文，2011)

而由於缺乏坦誠的溝通，又經由道聽途說、以訛傳訛，對性的無知和誤解，導致不健康人生、不愉快婚姻、不美滿家庭的增多；更有甚者，社會上與性有關的病態行為，如愛滋病等性病、性侵害、性騷擾、不預期的青少年懷孕、墮胎、金錢交易的性行為、沒有感情的性行為等統計數字的增加，已經造成日益嚴重的社會問題。(晏涵文，1977)

## 一、大學生為何需要性教育

### (一) 親密關係是大學生的成長課題

一直以來，我們就重視婚姻、家庭、親職、品格等教育，近年來各大專校院也開了一些與學生情感有關的課程，如約會、分手、溝通、戀愛、擇偶，受到各校學生的歡迎，但都缺少性生理、病理的部分。「親密關係」或稱「親密感」，是一種沒有恐懼，不計犧牲，使自己和他人融為一體的慾望和能力，可以各種形式表現。可分為性行為的親密感，及情感關係的親密感；前者是生理的親密關係（狹義的性），後者是心理的親密關係（狹

義的愛)。因此親密關是指：彼此願意互相照顧，做出某種程度的犧牲並互相承諾，同時享有成熟的性關係。

戀愛是大學生的必修學分之一。話雖然這麼說，實際開這門課的大學少之又少，修到課的大學生更微乎其微。所謂必修，也就是在生活中去嘗試錯誤。進入大學，意謂著高中職強大的升學壓力解除了，很多的學生第一次離開父母的家庭，出外住宿舍或租屋獨處，加上多數同學開始有約會、戀愛經驗，而父母、師長限制較鬆。雖中學有健康教育相關課程，但因不是考試科目，多數學校未聘合格老師，課綱課本形同虛設，學生並未學習、思考，形成自己健康的價值觀及必備的生活技能（life skill），如溝通、做決定、拒絕等。

## (二) 大學生性行為的性倫理議題

就大學生而言，社會上對大學生有性行為是持較包容的態度，其性倫理的議題可能不在是否可發生性行為，而是要去思考需要怎樣的性關係！根據2014年杏陵醫學基金會對1903位國內大學生所做的調查顯示：有39.1%的大學生表示曾有性行為，且有過性行為的大學生中有40.8%表示其性行為發生後「表示後悔」，僅有28.3%表示性行為發生時「每次都有使用保險套」。(晏涵文、馮嘉玉，2014)為何高達一半的大學生，於發生性行為後表示「後悔」？許多人希望能突破「性是一種禁忌」的迷思，進而能為「性」找到健康的出路，獲得「性自由」。

再者，有多少大學生性行為的發生是一種新的約會強暴型態--「灰色強暴」(gray rape)？灰色強暴於2007年在許多全球性的雜誌上被提出。所謂的「灰色強暴」是近年來用來描述當時發生性行為是在「曖昧不明」，雙方都不確定當時為何會發生性行為(Jervis,2008)；當事者在理智上是不想發生性行為的，但在當時的情境，還來不及表示，或表示方式不夠明確。

大學生性教育需要探討親密關係背後的性倫理議題，增強學生對是否要發生性行為，以及需要怎樣的性關係有「批判思辨」能力。

## (三) 愛滋病傳染威脅著大學生

除了上述親密關係的教育需求外，愛滋病對大專年齡層學子的威脅也格外顯著。根據衛生署統計公布，臺灣每四個小時就會新增一名愛滋感染者，其中尤以15到24歲青少年族群成長最快，近三年分別占總通報數的26%、27%與28%。換句話說，每四個新增通報個案，就有一個以上是青

少年，分析感染途徑，有九成以上都是透過不安全性行為感染。在民國 101 年，愛滋病更是首度進入 15 到 24 歲族群的十大死因，嚴重威脅青年健康（行政院衛生署，2013）。而疾病管制署資料顯示，截至民國 102 年底，當年共通報 2,243 例愛滋感染者，若依感染年齡分布，則可發現 15-24 歲年齡群新通報人數雖較 101 年略為減少，但 25-34 歲者仍持續增加，發生率高達每十萬人口之 28.6，遠高於其他年齡層，而 25-34 歲年齡層者其真正感染愛滋的時間可能更早於 25 歲。疾管署就提醒年輕族群不要低估愛滋病的傳染力及危險性，應避免從事「不安全」性行為，全程正確使用保險套做好自我保護，杜絕感染愛滋，以保護自身及性伴侶的安全。而為預防青少年懷孕、墮胎、感染愛滋病及其他性病，學校性教育的實施一向被認為是最有效的防範方法。

#### (四) 接受性教育是一種基本人權

大學生需要性教育，不應只是為了保護大學生避免懷孕或感染愛滋病，才有接受性知識的「權利」；而是因為接受性教育是一種「人權」。「權利」與「人權」是不相同的概念，權利是後天給予的，與角色、義務結合在一起。而人權是與生俱來的，非後天給予的，人權是不可剝奪，不可轉讓，甚至當事人自己也不可以放棄不要。

1948 年聯合國大會頒布「世界人權宣言」，積極倡導人權觀念，影響各個領域。1997 年第十三屆世界性學學會（WAS；World Association of Sexual Health）在西班牙首次正式通過發表「WAS 性權利宣言」，倡導 11 項的性權利。此份宣言往後經過多次修正後，於 2014 年再次發表了最新的 16 項的性權利。

十六項性權利內涵（對照舊的性權）如下：

##### 1. 平等及無歧視之權利：

每個人不分種族、族群、膚色、性別、語言、宗教、政治、國家或社會根源、居住地、資產、出身、障礙、年齡、國家、婚姻及家庭狀態、性傾向、性別認同及表現、健康狀態、經濟及社會情況以及其他狀態等，都有權享受這個宣言中提出的所有性權利。

【舊 4：性平等權：人應該免於所有形式（例如性，階級、以及情感障礙）的歧視。性教育應是俱有「性別意識」的教育，致力於透過教育來改變性別不平等的社會文化。】

## 2.生命、自由以及人身安全之權利：

每一個人都有生命、自由以及人身安全的權利，不能因任何與性相關的理由而被專斷地威脅、限制或取走。這些包含：性傾向、合意性行為與做法、性別認同及表現、或與獲得或提供性與生殖相關服務的事務。

【舊 1：性自由權：性自由涵蓋了個人表達其全部性潛能的所有可能。人人擁有性自由，但個人的性自由權的行使不能侵犯到他人的自由。性教育應該增能教育者，而不是對他們的性進行管理。】

## 3.自主與身體自主之權利：

每一個人都有權自由地控制與決定與他們的性以及他們的身體有關的事務。這包括：在合適地考慮他人權益下，對性行為、做法、伴侶以及關係做選擇。自由及知情的做決定需要在任何與性相關的測驗、介入、治療、手術或研究之前就能自由地知情同意。

【舊 2：性自主權、身體自主權：人有權利自主的在其個人及社會道德的脈絡中決定如何進行其性生活。人也有權掌握並享受自己的身體，免於任何形式的凌虐、傷殘、和暴力。性教育應該幫助學生自我決定、自我負責，所以要培養其對性負責的能力。】

## 4.有權免於虐待以及殘酷、不人道或低劣的處置或懲罰：

每個人都應免於與性有關的虐待以及殘酷、不人道或低劣的處置或懲罰，包括：有害的傳統做法；被迫不能生育、避孕或墮胎；以及其他形式因為某人的性、性別、性傾向、性別認同與表現以及身體多樣性而起的虐待、殘酷的、不人道的或低劣的犯行。

## 5.有權免於所有形式的暴力與脅迫：

每個人都應免於與性有關的暴力與脅迫，包括：強暴、性侵害、性騷擾、霸凌、性剝削及奴役、以性剝削為目的之非法交易、貞潔檢驗以及因實際或認為的性習慣做法、性傾向、性別認同與表現以及身體多樣性而起的暴行。

## 6.隱私之權利：

每個人都應有與其性、性生活，以及對自己的身體和合意性關係與做法不受專斷干涉與介入做選擇等相關的隱私權，與性相關的個人訊息。

【舊 3：性隱私權：只要不侵犯他人的權利，個人有權對其有關親密關係的決定和行為保持隱密。性教育要宣導學生「尊重」別人的性隱私，

也愛護自己的性隱私。】

7.有權獲得最高可達成標準的健康，包含性健康，併同愉悅、滿足與安全性經驗的可能性：

每個人都有權獲得最高可達成標準的性健康與福祉，包含愉悅、滿足與安全性經驗的可能性。這須要有品質的健康服務具有可得性、可近性與可接受性，以及有管道了解或獲取會影響與決定健康的各種情況，包含性健康。

【舊 11：性健康照顧權：所有的人都應該可以享受性的健康照顧，以預防並治療所有因性而生的疑惑、問題及障礙。性健康是心理健康的一環，因此性教育不應只是告訴學生性知識，而是引導負責任的價值觀，引導全面的人格成長。】

【舊 5：性愉悅權：包括「自我性愛」的性愉悅權（包括自慰），性教育應去除「性」的污名化，傳達性是積極人生、向上/向善的力量，強調「性」是美好的，性要對自己和他人負責。】

8.有權享受科學進步及其應用帶來的好處：

每一個人都有權利享受科學的進步，及其應用在性及性健康方面所帶來的好處。

9.資訊之權利：

每個人都應能透過多元的來源，獲得科學上正確且易於理解的與性、性健康以及性權力有關的資訊。這些資訊不應該被專斷地審查、保留或有意地誤用。

【舊 9：性資訊權：每個人有獲得科學性資訊的權利，並經由適當的方式傳播於社會的所有階層。性教育應提供學生全面的、多元的資訊，對於有爭論的性議題，不應只呈現一方的觀點。】

10.教育以及完整的全人性教育之權利：

每一個人都有權接受教育以及完整的全人性教育。完整的全人性教育必須具年齡合適性、科學正確性、文化適當性，並立基於人權、性別平等並對性以及愉悅採取正向的方式。

【舊 10：全面性教育權：性教育應該涵蓋從出生到生命的各個階段，是一個終生過程。因此，性教育不應只針對進入青春的學生，也應提供大學生性教育。】

11.有權在平等以及完全自主同意的基礎上進入、形成、解除婚姻或其他類似的關係：

每個人都有權選擇是否結婚，以及自由且完全自主同意地進入婚姻、伴侶或其他類似的關係。所有人都具有平等的權利進入、維持或解除婚姻、伴侶或其他類似的關係，而不會被歧視或被排斥。這包括獲得社會福利或其他利益，不論這個關係的形式為何。

【舊 7：性的自由結合權：人有權利選擇結婚、不婚、離婚，或者建立任何其他有責任感的連結關係。性教育應強調婚姻與家庭的「多樣性」。】

12.有權決定是否要生小孩、數目以及小孩的年齡間隔，並具有資訊及方法做到：

每個人都有權決定是否要生小孩、生幾個以及小孩的年齡間隔。執行這個權利需要有管道獲取會影響及決定健康與福祉的各種情況，包括與懷孕、避孕、生育、妊娠終止以及領養等有關之性與生殖健康服務。

【舊 8：生育自由權：個人有權決定是否生育、何時生育、如何生育，也有權享受所有調節生育的措施和資源，性教育應教導避孕知識。】

13.思想、意見與表達之自由權利：

每個人都具有與性相關的思想、意見與表達的自由權利，並且有權在適當地尊重他人權益下，透過例如外表、溝通與行為等表達他們的性。

【舊 6：性表達權：性表達的範疇遠超過性愉悅或性行為。個人有權利透過溝通、碰觸、情感表達以及愛戀來表達其情慾。性教育需教導如何表達自己情感，如何面對示愛被拒的創造性思考能力。】

14.自由聯結以及和平集會之權利：

每個人都有權和平地組織、聯結、聚集、證明以及倡議，包含與性、性健康及性權利有關之事務。

15.參與公共以及政治生活之權利：

每個人都有權利擁有一個能促使主動、自由和有意義地參與及貢獻在包括地方、國家、區域以及國際等各層次的公民、經濟、社會、文化、政治及其他方面的人類生活成為可能的環境。尤其，所有人都有權利參與決定他們福祉，包括他們的性與性健康之政治的發展與執行。

16.獲得公義、補救與賠償之權利：

每個人都有權因違反了他們的性權利而獲得公義、補救及賠償。這個

需要有效的、適當的、易獲得的和合適的教育、法律、司法以及其他相關措施。補救包括歸還、報酬、回復職務或名譽、令人滿意以及保證不再犯。

性教育是要發揚「人性」，教導為自己性行為負責；而捍衛人權的目的，是為了維護與發揚「人性」的尊嚴與價值。因此性教育涵蓋了人權、人性、性別平等、情感、自由、性健康等概念。

## 二、性教育的重要性

### (一) 在性別角色方面應學習剛柔並濟

傳統陽剛陰柔的教導，除部分係因男女天生本質上的差異外，絕大部分實因「男主外、女主內」的要求而來。男主外，男性在工作上需要有勇敢、冒險、獨立、自主等工作取向的人格特質；女主內，女性在人際關係賞需要溫柔、體貼、順服、愛美等情感取向的人格特質。現代的新男性和新女性都需要內外兼顧，自然在其性別角色上，就需因應有剛柔並濟、更具彈性的教導，因為工作的成就與感情的世界取得平衡的人，才是一個健康的人。

### (二) 在異性交往和選擇配偶方面，應學習如何約會與做決定

「父母之命，媒妁之言」的婚配方式以不再可行，取來代之的是經由交友、約會、戀愛而擇偶。因此「保持距離、以策安全」、「男女授受不親」等傳統觀念，以及限制青少年與異性交往的舊式做法，已不再有效及可行。今天的社會是一個男女兩性經常接住的社會，因此從小教導兩性如何相處，尤其是在社交生活環境上，青少年男女如何在團體中及私下進行一對一的邀約和交往，絕對是需要學習的。

### (三) 在夫妻調適方面應學習建立永久的知己朋友關係

直至近二十年，愈來愈多的夫妻彼此學歷相近（同學），社會地位、收入相近（同事），身高、年齡都接近，因此夫妻的調適問題顯然不同於過去。性教育在現階段，必須強調夫妻之間親密與互動尊重的互動關係之學習，而這種學習應該從小由家人關係、朋友關係中逐漸學習，進而能與配偶建立永久的知己朋友關係，能一起分享快樂，分擔痛苦。

為了不使青年男女自己所選擇的婚姻失敗率偏高，夫妻之間的角色、權力和調適之道，必須以新的觀點來學習。

### (四) 防範負面「性行為」之危害

現代國民應具有選擇及分辨有關「性」資訊的能力，不能再像過去威權社會時，希望單由政府單位來取締色情刊物、影片及網路等。若每位國民被教育成更有分辨的能力，其身心被危害的可能性就較小。

1. 每個人若能學習更多尊重自己和別人身體的知識，則對預防強暴和性騷擾有更多的瞭解，則發生不幸的機率自然可以減少。

2. 對於性傳染病有更多的認識，且採取保護的行為，將可有效避免愛滋病及其他性病的傳染。

3. 不預期的懷孕可因採用有效的避孕措施而避免，使每個小孩都在父母的期望之下誕生。

4. 性功能的障礙也可因我們對人類的性反應有更多的認識，而儘早預防，且在必要時儘早求醫治療。

### 三、性教育的意義與理念

性教育不是「性生殖教育」，而是一種「親密關係的教育」，係在教導健康兩性親密關係，英國稱為「性與關係教育」(Sex and Relationship Education)；性教育也不是「性行為教育」，而是一種「品格教育」，其教導重點不只是在「性知識」，而是與性有關的「價值觀」，以及將價值實踐所需要的「生活技能」。性教育是將「性學」研究的結果結合「教育學」應用在人身上，因此，要瞭解什麼是「性教育」？首先應先探討什麼是「性」，也就是「性」的概念演變。

#### (一) 從 sex 到 sexuality

隨著人類性學 (sexology) 對「性」的認識之新擴張，對「性」這個概念已由 sex 轉為 sexuality，人們已認識到「性」不只是一個生物學上的事體，也還有心理學、社會學、人類學和文化學上等多個層面，且彼此還相關；而這也關係到對「性教育」意義的新觀點，目前已由 sexuality education 來取代 sex education (阮芳賦, 2002)。對於「性」的概念演變，晏涵文 (2004) 主張：Sexuality 除了譯為「性」外，似可譯為「全人的性」，亦即一個人與性有關的各個層面。

#### (二) 全人性教育

全人性教育 (sexuality education) 不是以生物學觀點的狹義性教育，而是以與「性」有關的全部層面，例如包括「性」的生物、社會文化、心

理及心靈等層面之廣義完整的性教育。

美國性資訊暨教育中心（Sex Information and Education Council of the U.S., SIECUS, 1991）對性教育的定義是：性教育是一種終身教育，去獲得有關自我、人際關係與親密等知識，以及形成信念、態度與價值。性教育的內容應包含「性」的生物、社會文化、心理和心靈等層面，包含性發展、生育健康、人際關係、情感、親密、身體意象、性別角色等主題，性教育的目標應涵蓋認知領域、情感領域及行為領域。

綜合以上學者對性教育的意涵，可知我們所應推行之性教育不只是狹義的生殖、生理教育，而是一種從出生便開始，終其一生的「生活教育」；性教育也是一種發揚人性，支持美滿家庭生活，並對自己性行為負責任的教育，其內涵包括性的生理、心理、病理、倫理、法理與心靈等全部跟「性」有關的層面，也就是「全人的性」，目的是要產生社會和道德所接受的態度和行為，學習如何成為一個男人或女人的教育，所以可稱之為「品格教育」，也是一種「愛的教育」。（晏涵文，2004）

### （三）性健康促進

「性健康促進」的意涵：不只是強調避免過早發生性行為及較安全的性行為，還應強調以提昇自尊與學習「真愛」為基礎，去尊重自己和別人；有能力與異性做情感表達與溝通；能接受有性衝動是自然的事，且能在現實情況的考量下，依據自己所建立的正確性價值觀及性態度，以及學會擁有表現性健康行為所需的生活技能，進而發展及維持有意義的兩性關係及將來成為好的父母。

### （四）性教育的理念

美國性資訊暨教育中心（SIECUS, 1991）提出 15 項性教育的理念：1. 「性」是人生「自然」和「健康」的一部分。2. 所有人都是有「性」的。3. 「性」包括「生理」、「倫理」、「心靈」、「心理」與「情緒」等層面。4. 每個人都有「尊嚴」和「自我價值」。5. 每個人有各種方式表現「性」。6. 在一個多元的社會，人們應該尊重並接受有關「性」的不同價值和信念。7. 性關係不應該被強迫或是探險的。8. 所有兒童應被愛和照顧。9. 在做有關「性」的決定要思考其後果與影響。10. 所有人有權力和義務去為自己的性選擇「負責」。11. 當兒童有能力與他們的父母或其他值得信賴的成人，去討論「性」時，個體和社會都會受益。12. 青少年探索他們的「性」是完成

性成熟的自然過程。13.過早有性行為是危險的。14.「延後發生性行為」是預防懷孕和愛滋病最有效的方法。15.對於已有性行為的青少年需要提供他有關「性健康」服務的訊息。

#### 四、大學生性教育的目標

##### (一) 有效的性教育可減少不健康的性行為

根據實證研究指出：推展有效的性教育計畫可（1）減少錯誤的資訊（2）增加性知識（3）建立正向的性價值和態度（4）增加生活技能（5）增進對同儕團體規範的覺察（6）增加與父母或是其他可信任的成人之溝通能力。進而達成（1）延後第一次性行為的發生時間（2）減少不安全性行為的次數（3）減少性伴侶的數目（4）增加性行為中防護措施的使用。

##### (二) 大專校院性教育的目標

大專校院性教育的首要目標就是讓學生能夠具備正確的知識、態度、價值觀和技能，並且能夠在這個被愛滋病陰影籠罩及性解構的世界中，當面對有關性和親密關係的問題時，能夠作出負責任的抉擇。

性教育計畫通常有下列數個相互關聯的目標：

1. 提昇大學生對當前社會性問題的覺察度。
2. 增加大學生正確性知識和理解力。
3. 增進大學生能夠解釋並且澄清自己對性的感受、價值和態度。
4. 發展並強化大學生實踐性價值觀所需要的生活技能。
5. 促進及維持降低大學生風險的性行為。

#### ➤ 教學活動

##### 【課前活動】

一、講師提供學生閱讀參考書目。

參考書目<性、兩性關係與性教育>第一章、<大專校院學校性教育（含愛滋病防治）工作指引第一章。

二、講師根據教材大綱製作 PPT。

三、講師擬訂討論主題。

如大學生為何需要性教育、修習本課程的原因、希望由課程中學到什麼等分組討論題目。

## 【第一節課】

### 一、小組討論（25 分鐘）

- (一) 講師將學生分組（每組 4-6 人，最好男、女生都有）討論大學生為何需要性教育？修習本課程的原因？希望由課程中學到什麼？等進行討論。
- (二) 選擇數組報告、分享。
- (三) 講師補充說明（參考教材大綱）

### 二、講師講解教材大綱中性教育的重要性（25 分鐘）

## 【第二節課】

- 一、講師利用 PPT 講解性教育的意義、理念與目標。（35 分鐘）
- 二、回答學生問題。（15 分鐘）

## 【替代活動】

- 一、閱讀性教育相關書籍或文章，師生共同討論。
- 二、使用性教育專家演講影片，欣賞後討論。

### ➤ 評量重點

1. 說出 sex 與 sexuality 的不同。
2. 指出大學生需要性教育的主要原因。
3. 說出性教育的重要性。
4. 解釋性教育的意義和理念。

### ➤ 教學資源

#### 一、文獻

行政院衛生署（2013.06.06）。衛生統計系列（一）死因統計。

[http://www.doh.gov.tw/CHT2006/index\\_populace.aspx](http://www.doh.gov.tw/CHT2006/index_populace.aspx)

晏涵文（2004，2011）。性、兩性關係與性教育（第一版，第二版）。臺北市：心理。

晏涵文（1977）。Knowledge, sources, and felt needs of family life and sex education of selected college freshmen in Taiwan. 博士論文。

阮芳賦（2002）。性情怡人—阮芳賦性學雜論。深圳：海天。

Jervis, L. (2008). A old enemy in a new outfit: How date rape become gray Rape and why it matters. In J. Friedman & J. Valenti(Eds.)yes means yes ! Visions of female sexual power and a world without rape ( pp.163-177) . Berkeley,CA:Scale Press.

SIECUS (1991).Guidelines for comprehensive sexuality education: Kindergarten-12th grade. New York: National Guidelines Task Force, SIECUS.

## 二、網站

性教育教學資源網：<http://sexedu.moe.edu.tw/html/index.asp>

(文／晏涵文)

## 主題二、性生理與保健

### ➤ 教學目標

1. 認識男性、女性的性生理
2. 了解青春期後期階段男、女常見的性問題與保健
3. 探討人類性反應週期與階段變化與澄清迷思
4. 認識常見的性功能障礙因應方法
5. 培養健康面對性生理保健、性功能障礙的態度

### ➤ 教學時間

2 節課（100 分鐘）

### ➤ 教材大綱

#### 一、男性性器官

(一) 外性器官 (external sex organ) - 包含陰莖 (penis) 與陰囊 (scrotum)。

在男女性生理結構中，男性的陰莖相當於女性的陰道，在性交 (sexual intercourse) 行為中被視為是一種性器官。但男性的陰莖同時也是尿道，精液與尿液經由尿道口排出，尿道雖連接膀胱且屬於生殖系統的一部分，但卻與生殖無關。

陰莖可分為陰莖頭 (龜頭)、陰莖體及陰莖底三個部分，其內部包含三個海綿體組織，可使陰莖變長及腫大，在性興奮時可使之充血。當男性睡覺時，平均每 90 分鐘會勃起一次。而在龜頭與陰莖體連接處有一個溝稱為冠狀溝 (coronal ridge)，它同樣對性刺激敏感；男性龜頭猶如女性陰蒂，龜頭對性刺激極其敏感，多數男性較偏向刺激陰莖體勝於刺激龜頭，因為直接且延長的刺激會使龜頭過度刺激 (irritating) (Rathus, Nevid, & Fichner-Rathus, 2011)。陰莖包皮如同女性小陰唇都有皺褶，可自由移動來局部或全部覆蓋住龜頭。

在陰莖底處有一布滿稀疏毛髮的鬆散皮膚，稱為陰囊。兩個睪丸被包覆在陰囊內，由陰囊隔將其左右分開，每個睪丸皆由精索固定。提肛肌可在陰囊內升降睪丸，以反映外面溫度的改變及性的刺激 (性興奮時會將睪丸拉靠近身體)。陰囊內的溫度較傾向於略低於身體溫度約攝氏 1.5-2 度，

以有利於精子的生成。陰囊來自於與女性大陰唇相同的胚胎組織，故對性刺激也相當敏感。

(二) 內性器官 (internal sex organ) - 包含睪丸 (testes)、精囊 (vas deferens)、輸精管 (seminal vesicles)、前列腺 (prostate gland)、尿球腺 (Cowper's glands)、精液 (semen) 等。

男性睪丸的功能相當於女性的卵巢，分泌性荷爾蒙 (雄性激素) 及產生成熟的精細胞 (精子)。雄性激素 (androgens) 由腎上腺皮質分泌，其中最重要的是睪丸素 (testosterone)，它可刺激男性性特徵的成長與維持，包括產生男性性器官的差異化、精子生成、及第二性徵的發展 (例如鬍鬚、低沉的聲音及肌肉質量等)。此外，人體中腦下垂體前部分泌**促性腺素**

(Gonadotropic hormones)，包括**卵泡刺激激素** (Follicle-stimulating hormone, FSH) 及**黃體生成激素** (Luteinizing hormone, LH)，它們調節女性卵巢及男性睪丸的活動。在男性部分，FSH 刺激睪丸內輸精管的生長；LH 則控制睪丸內睪丸素的產生與釋放。

**精液**含有精子，一般精子需經 72 小時才能生成成熟的精子細胞，以便未來與卵子結合成受精卵。當性興奮時尿道腺會分泌透明黏液，有益於性交時的潤滑作用。而輸精管的功能則是將精子排出，故實施輸精管結紮術只是將輸精管結紮切斷精子的輸出，但不影響睪丸分泌睪丸素的功能，故不會變得像女性化性徵、也不影響勃起、射精功能或降低性慾。

## 二、女性性器官

(一) 外性器官 (external sex organ) - 包含陰阜、陰毛、大陰唇、小陰唇、陰蒂、前庭、尿道口、陰道口及會陰。

**陰阜**上的脂肪組織覆蓋住恥骨關節，在青春期時會開始長出陰毛，這些陰毛會捕捉住因在情動時從陰道散發出來的分泌物，這些氣味也許會誘惑住她的性伴侶。大陰唇是由陰阜沿著外陰兩側而向下的皺褶皮膚。在有些女性上大陰唇是厚實而且膨出的，但在某些女性上則是薄平且不易被注意到，當大陰唇闔在一起時，他們會隱藏住小陰唇、尿道及陰道口，故可提供女性內性器官的屏障。小陰唇則是大陰唇內側相對較薄、顏色較淡的皮膚皺褶，她們環繞著尿道口及陰道口。大陰唇充滿了神經末梢，因此當有性刺激時，可產生性愉悅感。而小陰唇充滿了血管與末梢神經，故小陰

唇對性刺激更加敏感，當有性刺激時，小陰唇顏色會變深、腫大以及充血。

**陰蒂**在兩側小陰唇之間，位於尿道口及陰道口上方，它是一個平滑突起的組織，它充滿了神經末梢故非常敏感，對觸摸可產生高度性反應。陰蒂和男性的陰莖由同樣的胚胎組織所發展出來，故有相似結構，接收與傳遞性敏感度，在性刺激時也可充血也會有勃起膨大的現象。

**陰道口**位於兩側小陰唇中間的菱形出口，內有一個不規則環狀薄膜皺褶組織，稱為處女膜，它在出生時即存在，一般會維持完整直至有陰道性交為止，但有許多女性出生時其處女膜即不完整，或有許多女性因為意外而破裂，例如騎馬、重度運動或健身、騎腳踏車等。會陰則包含從陰道口至肛門的皮膚組織及潛在組織，會陰富含豐富末梢神經，易因刺激引發高度性興奮，生產時許多醫師為讓生產順利，而將會陰切開，稱為會陰切開術。

(二) 內性器官 (internal sex organ) - 包含陰道、子宮頸、子宮、卵巢、輸卵管。

**陰道**自陰道口向後向上延伸，月經及胎兒可經由陰道流出及產出，當行陰道性交時，陰莖會被陰道包覆。陰道可因不同情況濕潤度不同，尤其當陰道檢查時會因焦慮而特別乾燥。陰道壁所分泌的物質可以幫助陰道維持正常酸鹼值 (pH4.0-5.0)，正常情況下分泌液是鹹的，但在月經週期時則會改變。

**子宮頸**位於子宮連接陰道處，子宮頸壁也會分泌相似於陰道分泌液，皆有助於維持陰道酸鹼值平衡。子宮頸癌則是發生於子宮頸區塊的癌症，它是由人類乳突病毒所感染，多發生在多重性伴侶、過早發生性行為及抽菸女性 (WHO, 2008)。目前市面上有兩種疫苗可提供降低子宮頸癌發生的機率。

**子宮**與陰道一樣結構上分為三層，其中最內層為子宮內膜層 (endometrium)，它富含血液及腺體，它的結構會因女性年齡及月經週期而有所不同，子宮內膜組織會在月經週期時經由子宮頸及陰道流出。在某些女性身上有時子宮內膜組織會發生在腹腔其他地方 (非子宮)，此時稱為子宮內膜異位，其最顯著徵兆是月經異常疼痛，若不治療，未來可能引發不孕。

**卵巢**是一個長得很像杏仁形狀的器官，它們位於子宮兩端。卵巢會產

生卵子及女性性荷爾蒙：動情激素（estrogen）及黃體素（progesteron）。動情激素促進青春期的改變及調節月經週期，同時也幫助老年婦女維持認知功能及心理安適感。而黃體素也調節月經週期及協助子宮在懷孕期間刺激其子宮內膜的生長。兩者濃度皆會因月經週期的不同階段而有所不同。輸卵管則位於子宮上方底端面向卵巢處，因為卵子成熟後經卵巢釋放，而這個過程常發生在輸卵管的漏斗部，故它協助滋養及產出卵子。若此時受精卵發生在非子宮處，則稱為子宮外孕（ectopic pregnancy），因子宮外孕常發生在輸卵管，故易引發輸卵管爆裂，造成出血甚而死亡。若年紀大的女性有骨盆腔炎症，或經歷過輸卵管手術、或使用子宮內避孕器者皆有較高的比率易發生子宮外孕（Boston Women's Health Book Collective, 2005）。

### 三、男、女性常見的性生理保健 Q&A

Q：我的陰莖都會發出怪味道，在包皮地方有一層像是起司味道的東西，那是甚麼？

A：包皮垢（smegma）：像似起司有臭味的分泌物有可能沉積在包皮處，故需時常將包皮往後推，以清水環狀清洗，以保持乾淨。

Q：我覺得我的包皮好像太長了？會這樣嗎？怎麼辦？網路說可以用橡皮筋綁起來，但是我覺得怪怪的...

A：包皮過長時，易造成清潔不便藏汙納垢，須仔細清洗；若造成生活困擾，可行包皮切割術，切莫自行使用橡皮筋束起包皮或龜頭，此易造成局部缺氧而壞死。

Q：我的陰莖都會偏向右邊，這是正常的嗎？

A：當然是正常的。陰莖本身不是直直的，通常它會因為精索的不同長度造成一邊的睪丸會低於另一邊，通常是左邊低於右邊，致使陰莖看起來歪歪的或偏向右邊。平時應避免穿著太緊的內褲或牛仔褲，避免陰莖及睪丸壓迫，並避免長時間靠近高溫的地方。

Q：我的陰道都會發出怪味道，這是因為賀爾蒙造成的嗎？

A：夏天常因為天氣悶熱潮濕，加上賀爾蒙週期影響，導致陰道分泌量多易造成陰道感染，請穿純棉質底褲及寬鬆衣褲，保持底褲通風；若有使用衛生護墊時，需時常更換或穿純棉質底褲。清洗時需用清水仔細清洗並撥開外陰唇小陰唇處清洗，避免沉積分泌物導致感染。

正常分泌物是透明略帶黃色無味道，若出現分泌量增加、變深黃或變綠、有異味時，勿自行買藥或用清水灌洗，需求診檢查原因。

Q：平時我可以自己灌洗陰道嗎？或者使用陰道清潔液清洗？我男朋友建議我噴陰道芳香劑，可以嗎？

A：許多女性或男性會抱怨自己或伴侶陰道有味道，故而自行對陰道進行灌洗或噴灑陰道芳香劑，這兩樣行為皆容易因改變陰道酸鹼值而增加感染機率，而女性陰道芳香劑也會造成陰道刺激而誘發過敏反應。一般來說，健康的陰道會藉由陰道分泌出來的淡白色或略黃分泌物規律地自行清潔，故不需要藉由外來物質清潔陰道。

Q：我要怎樣避免陰道感染？是因為發生性行為的關係嗎？

A：平時應注意穿著純棉寬鬆透氣的底褲（尼龍製底褲易熱及潮濕），底褲獨自手洗不與其他衣物一起清洗、盡量不使用護墊，若分泌物量多使用護墊時需常更換，不憋尿、性行為時雙方應清潔外性器官，亦可使用保險套預防來自對方的交互感染，性行為結束後記得沖洗外陰部。避免食用含糖及碳酸飲料，因為它們易改變陰道酸鹼值增加感染機會，可多食用酸性食物，例如無糖優酪乳來保養。

Q：聽說有子宮頸癌疫苗，安全嗎？有效嗎？我已經過了國中年齡了，還可以打嗎？

A：在年輕有性行為的女性族群中，有極高盛行率的人會受到人類乳突病毒（HPV）的感染。人類乳突病毒（HPV）有可能經由性行為得到，當持續性受到 HPV 感染時則有可能引發子宮頸癌。目前市面上的子宮頸癌疫苗有兩種，分別為四價人類乳突病毒疫苗及二價人類乳突病毒疫苗。一般疫苗施打最佳年齡為 9-26 歲，隨著施打疫苗年齡增加其防護力也隨之減少，兩種疫苗都可預防第 16 及 18 型人類乳突病毒所引起的子宮頸癌，而四價人類乳突病毒疫苗還可預防第 16 及 18 型人類乳突病毒所引起的生殖器疣（菜花）。兩種疫苗皆須施打 3 劑，副作用極少，但對疫苗成分過敏、發燒、懷孕者皆不適宜施打。要特別注意的是兩種疫苗並不能取代常規的子宮頸癌篩檢，接受過疫苗施打的女性仍需定期接受抹片檢查（WHO, 2008）。

#### 四、人類性反應週期與階段變化

Masters 及 Johnson (1966) 將人類性反應分為四個階段：興奮期、高原期、高潮期及消退期。Kaplan (1974, 1987) 則將性反應分為三個階段：慾望期、興奮期及高潮期。無論性反應分為幾期，性激發 (sexual arousal) 皆與每個階段有關，無論男女在性反應早期皆會經歷到血管及肌肉收縮，外生殖器腫大，導致陰莖射精及陰道口周圍怒張等情形。

**興奮期 (excitement phase)** 的特徵為血管收縮造成組織腫大，此會造成男性陰莖逐漸變大及勃起，睪丸顏色變深與上升，有些男性乳頭則會挺立；女性則造成陰道周圍組織血管收縮、陰道壁滲出分泌液、陰蒂則較平常腫大、乳頭挺立，若興奮期持續，血管收縮會造成乳房變大但有時乳頭不會挺立。

**高原期 (plateau phase)** 血管收縮達到高峰並延續興奮期直到強度夠大到高潮發生，此時呼吸心跳會加快、血壓上升，陰莖會完全勃起、有的人在陰莖出口會有液體從 Cowper 腺體分泌出來；而女性乳房持續腫大、陰道外三分之一處膨大，此稱為高潮高原期 (orgasmic platform)、陰蒂縮回身體及子宮變大，當女性即將達到高潮時，大陰唇顏色會變深。

**高潮期 (orgasmic phase)** 是整個興奮強度達到頂點伴隨非常愉悅的感受，隨之而來的是性興奮強度的消退；並不是每個性激發反應都會引發高潮，此與個人及當時情境有關；男性會經歷到射精的感覺而且無法控制，女性則是經歷到一系列有節律的肌肉收縮，以及強烈的張力感受甚於麻木或是愉悅感，通常會伴隨強烈的性激發。

**消退期 (resolution phase)** 的反應與性興奮及持續期相反，此時男女都回復到未性激發狀態，包括肌肉及血液都回復到未收縮狀態，女性乳房回復到正常大小、陰莖回復到平時大小等。

## 五、常見性功能障礙與迷思澄清

所謂性功能障礙 (sexual dysfunction) 是指在性反應週期 (sexual response cycle) 的過程中有障礙，或性交時伴隨疼痛。它可能由心理因素或複合因素，如心理創傷、一般醫學狀況 (例如疾病)、或物質使用 (例如酒精濫用) 所造成。常見性功能障礙介紹如下：

(一) 性慾望疾患 (Sexual desire disorders)：

1. 性慾望不足疾患 (Hypoactive sexual desire disorder)

- (1) 基本特質：性幻想及性活動慾望不足。
  - (2) 一般女性多於男性，也有可能取決在雙方對性慾的認知。
2. 性嫌惡疾患 (Sexual Aversion Disorder)
- (1) 基本特質：對性感到嫌惡並積極逃避與性伴侶之間的生殖器性接觸原因可能是過去曾發生勃起問題及性創傷。
  - (2) 若是因為賀爾蒙失調者，可藉由睪丸素替代療法 (testosterone replacement) 來治療。若是憂鬱所引發，則也許可合併心理治療或藥物治療。
- (二) 性激發疾患 (Sexual arousal disorders)：指持續或再發的不能得到或維持適當的性興奮期的性反應來進行性交。
1. 男性勃起疾患 (Male erectile disorder)
    - (1) 男性勃起功能障礙 (陽痿)
    - (2) 有些男性可以勃起但無法持續至插入陰道及射精，根據調查約 20% 年齡介於 55-59 歲男性會有這樣的問題 (NHSLs, 2001)。
    - (3) 有可能是因為疲倦、酒精使用或焦慮、操作焦慮等引起。
  2. 女性性激發疾患 (Female sexual arousal disorders)
    - (1) 基本特質：持續或再發的不能得到或維持適當的性興奮潤滑膨脹反應，以待整個性活動完成。
    - (2) 常常伴隨其他性疾患，例如性慾望不足疾患及高潮疾患。
    - (3) 神經、血管或賀爾蒙問題會干擾陰道潤滑或膨脹反應：例如糖尿病、或或雌激素降低 (estrogen)。
    - (4) 常見於心理問題，例如性虐待、無助感、生氣、愧疚等。
- (三) 高潮疾患 (Orgasmic disorders)：困難或快速達到人們所想要的高潮。
1. 女性高潮疾患
    - (1) 基本特質：性活動中在正常的性興奮期後，持續或再發地性延遲或缺乏高潮。
    - (2) 心理因素：操作焦慮、性愧疚、對性伴侶有敵意。
    - (3) 在進行性行為時，常以旁觀者 (Spectator role) 的角色來看待性行為這件事，而無法融入其間者。
  2. 男性高潮疾患
    - (1) 會發生射精延遲、射精緩慢或無力射精、早發性射精。

(2) 身體因素：二尖瓣狹窄/多發性硬化症或神經損傷者也容易發生。

(3) 心理因素：有操作焦慮、性愧疚、對性伴侶有敵意者。

(四) 性疼痛疾患 (Sexual pain disorders)：伴隨性交時的生殖器疼痛。

#### 1. 性交痛 (Dyspareunia)

(1) 為女性常見的性功能障礙與抱怨。

(2) 與身體因素、情緒因素或伴侶互動問題有關，或缺乏足夠的陰道潤滑。

(3) 其他則有接近更年期或更年期、有性傳染疾病、過敏反應、骨盆腔炎、子宮內膜炎者也易發生；或對性或性創傷有無法解決的愧疚或焦慮者。

#### 2. 陰道痙攣 (Vaginismus)

(1) 常發生在陰道外側三分之一部位肌肉組織，會再發或持續的不自主性收縮。

(2) 與個人害怕陰道插入、曾有性創傷、強暴或不好經驗的墮胎等因素有關，此項困擾可能會導致性交痛。

### ➤ 教學活動

#### 【課前活動】

一、講師提供學生閱讀參考書目：

(一) 提供有關女性陰蒂及男性包皮切割的相關訊息，切入過去傳統宗教儀式，提升學生對性生理的另一層面興趣與了解，也培養學生對性的敏感度。

(二) 參考書目：《性、兩性關係與性教育》第二章、第三章。

二、講師設計「青春歲月車票」學習單，以青春歲月車票的形式，呈現不同站別代表不同階段的自己性生理發展情形，於課前發給同學書寫。

三、講師擬定討論主題：如常見性功能障礙與迷思澄清。

四、講師根據教材大綱製作 PPT。

五、學生完成「青春歲月車票」學習單，課前請同學回顧與填寫自己青春時期因生理發展所碰到的困擾，當時自己如何面對，以及現在的困擾。

#### 【第一節課】

一、簡報講述：性器官生理結構與功能說明 (40 分鐘)

(一) 講師參考「教材大綱」一、男性性器官、二、女性性器官之內容

製作簡報 PPT。

(二) 配合簡報講解男性、女性重要性器官之生理結構與功能。

## 二、問題 Q&A：男、女性常見的性生理保健問答（10 分鐘）

(一) 講師事先將「青春歲月車票」整理出學生常見的性生理保健問題。

(二) Q&A 可區分為：「目前所碰到的困擾」、「過去碰到的問題，但解決方式不適當」兩類：

1. 目前碰到的困擾，例如：

- 過多的夢遺會影響性功能嗎？
- 常常陰道感染，怎麼辦？
- 現在看到興奮的鏡頭，例如電影中或生活中接吻鏡頭就會勃起或心跳加快，是我太敏感嗎？這樣正常嗎？

2. 過去的困擾，但解決方式不適當或觀念需澄清者，例如：

- 常常陰道會癢有味道，所以我都穿緊身牛仔褲，這樣才不會讓人發現。
- 我感覺我的包皮太長，但不好意思看醫生，怕手術會影響到性功能。現在有女朋友了，怕被嘲笑說...。

(三) 講師引導學生討論與回答上述問題。

(四) 講師綜合回應並說明正確性生理保健知識與方法（參考「教材大綱」三、男、女性常見的性生理保健 Q&A 的內容）。

## 【第二節課】

### 一、簡報講述：人類性反應週期與階段變化講解（20 分鐘）

(一) 講師參考「教材大綱」四、人類性反應週期與階段變化內容製作簡報 PPT。

(二) 配合簡報講解人類性反應週期四個階段：興奮期、高原期、高潮期及消退期之反應與變化。

### 二、小組討論：常見性功能障礙與迷思澄清（30 分鐘）

(一) 學生分為 4-6 組，學生根據課前所提供閱讀參考書目內容，各小組分別針對下述「討論主題」之提問做理論與經驗的綜合討論：

1. 你曾經聽過那些男性、女性的性功能障礙？
2. 你認為男性、女性的性功能障礙原因有哪些？
3. 當一位性功能障礙的男生，詢問你有關壯陽的藥物時，你建議他應該如

何面對這個問題？

(二) 討論 10 分鐘，小組派代表報告(每組 2 分鐘，可以選擇其中一題報告)。

(三) 講師綜合回應(參考「教材大綱」五、常見性功能障礙與迷思澄清的內容)。

### 【替代活動】

一、可邀請衛教、公衛、醫學、護理、生物等相關背景專業人員擔任客座講師。

二、選擇相關之教學影片放映。

### ➤ 評量重點

1. 男性、女性的性生理構造與功能有何差異？
2. 說出自己性生理的保健方法？
3. 說明性反應週期四階段之變化與特點，以及男女性反應週期之不同？
4. 舉例說明常見男性與女性性功能障礙種類與原因？

### ➤ 教學資源

#### 一、文獻

孔繁鐘、孔繁錦 (2000)。DSM-IV 精神疾病診斷準則手冊。臺北：合記。

阮芳賦 (2009)。老年性生理學與老年的性生活。臺北：五南

宋素卿 (2010)。「性議題與護理專業成長課程」對護理學生在性健康照護相關知識、態度與自我效能之成效研究。未發表的博士論文，高雄：樹德科技大學。

晏涵文 (2011)。性、兩性關係與性教育 (第二版)。臺北：心理。

Boston Women's Health Book Collective (2005). *Our bodies, ourselves: A new edition for a new era*. New York: Youchstone.

Rathus, S.A., Nevid, J.S., & Fichner-Rathus, L. (2013). *Human Sexuality in a world of diversity* (9rd). Boston: Pearson. 【Chapter 3, 4, 5】

Taverner, W.J. (2008). *Talking sides: Clashing views in human sexuality*. Dubuque, Iowa: The McGraw-Hill Companies.

WHO (2008). *Human Papillomavirus (HPV) Vaccine Background Paper*.

Vaccine Research of the Department of Immunization, Vaccines, and  
Biologicals, WHO

## 二、網站

性教育教學資源網：<http://sexedu.moe.edu.tw/html/index.asp>

(文／宋素卿)

## 主題三、懷孕與避孕

### ➤ 教學目標：

1. 認識受精、懷孕的生理與變化
2. 知道孕期與分娩過程
3. 認識男女性不孕的原因與預防
4. 認識並能採取安全有效的避孕方法
5. 體驗新生命的可貴，培養計畫生育的健康態度，減少墮胎（人工流產）

### ➤ 教學時間

2 節課（100 分鐘）

### ➤ 教材大綱：

#### 一、懷孕的生理變化與分娩過程

##### （一）受孕的概述：

1. 受精：男性射精時約有 3~5c.c. 的精液，含 2~4 億個精子，藉由精子的尾部的鞭毛運動到達輸卵管外 1/3 處的壺腹部進行受精，精子進入女性體內後，能繼續生存兩至三天。
2. 著床：受精後約 30 小時，受精卵順著輸卵管至子宮腔，期間進行細胞增殖，約受精後第 7 天附著於子宮，第 9 天植入子宮內膜完成著床。
3. 胚胎發育：受精後 3~8 週稱為胚胎，此期器官雛型形成，最易受到外來的傷害而造成畸胎，當第 9 週開始形成胎盤後一直到出生前，稱為胎兒。

##### （二）懷孕的生理變化

1. 懷孕的徵兆：第一個懷孕徵象可能是月經過期沒來，乳房有飽脹感或疼痛感、噁心嘔吐、容易疲倦感、頻尿。
2. 妊娠三階段的變化：

##### 第一妊娠期：奠定基礎的重要階段

懷孕頭三個月是胎兒細胞與組織生長發育的關鍵期。此時期孕婦的乳房會變脹、變大，可能會出現疲倦、嗜睡及食慾改變的情形。由於害喜的影響，可能對「吃」出現許多不適或特殊喜好的現象。

1. 不適症狀：噁心、嘔吐、食慾不振、心灼熱、消化不良、頻尿。

## 2. 營養需求：

- 所需要的熱量與懷孕前相同，但是要攝取更多的營養素來供給胎兒。可選擇高品質的飲食，屏除高熱量、低營養價值的食物〈如汽水、可樂、含糖飲料、糖果〉。
- 適合選擇清淡不油膩及簡便易製作的餐點，以緩和孕吐及消化道的不舒服症狀。
- 避免攝取咖啡因、酒精及其他可能危害到胎兒的添加物。

### 第二妊娠期：舒適的快速發展期

懷孕的四、五、六個月，孕婦逐漸適應懷孕的變化，並能感覺到胎動，腰圍慢慢消失，腹部逐漸隆起，腹部中央會出現深色直線，而皮膚也會因為色素沉澱而出現斑點。這時是懷孕的最舒服時期，在愉悅的心情下，孕婦要小心吃的太多，以免造成體重增加過快。

1. 不適症狀：心灼熱、消化不良、便秘。

## 2. 營養需求：

- 攝取足夠的熱量及優質蛋白質〈肉、魚、蛋、奶〉。
- 多攝取高鈣食物可提供胎兒骨骼發育。
- 攝取高鐵食物以配合孕婦的血液量增加，並為胎兒儲存鐵質。
- 少量多餐，減少不易消化和刺激性的食物。

### 第三妊娠期：蓄勢待發的不安期

第七、八、九個月至分娩期，胎兒迅速長大，此時期應注意孕婦憂鬱、沮喪的心情變化。

1. 不適症狀：便秘、水腫、靜脈曲張、抽筋、頻尿。

## 2. 營養需求：

- 均衡攝取足夠的熱量及優質蛋白質。
- 鐵每天的需求量增加，除攝食高鐵食物，必要時還需補充鐵劑。

### (三) 分娩過程

1. 分娩的徵兆：腹輕感、假陣痛、現血、破水、子宮頸改變。

2. 第一產程：從陣痛至子宮口全開，胎兒下降至產道，羊膜破裂，羊水流  
出。

3. 第二產程：子宮口全開到胎兒娩出，胎兒朝向母體的臀部，頭部大部分已出現，生產的最主要部分完成。

4. 第三產程：胎盤開始由子宮壁分離至胎盤娩出。

## 二、男女性不孕的問題

(一) 不孕的定義：指一對夫妻在無任何避孕情況下，經過正常性生活下年，仍無法成功懷孕。

(二) 女性不孕的原因：

1. 卵巢功能障礙：出現完全沒有排卵或很少排卵或不規則排卵的現象。
2. 輸卵管阻塞：曾經生殖道感染或手術，造成雙側或單側輸卵管全部或部分阻塞或沾黏。
3. 子宮：子宮內膜異位或子宮肌瘤影響到月經週期與胚胎著床。
4. 子宮頸：子宮頸黏液異常或子宮頸發炎等因素，阻礙精子無法完全穿過子宮腔順利到達輸卵管。
5. 其他：肥胖、過度體重減輕、神經性厭食等造成賀爾蒙不協調，而無法正常排卵。

(三) 男性不孕的原因

1. 生理結構異常：解剖或構造上不正常，影響精子的製造。
2. 感染性或慢性疾病：前列腺炎或副睪炎等會影響到生殖力。
3. 化學性因素：高溫、飲酒、穿過緊的褲子等因素。
4. 環境性因子：曝露在放射線、有毒的化學物質或重金屬等，精蟲品質會受到影響。
5. 免疫因子：男方自己產生抗精蟲抗體。
6. 其他：肥胖、早洩或性無能。

(四) 不孕的預防與處理

1. 健康的生活型態：避免菸酒及藥物、調適情緒及壓力，以減少排卵障礙、均衡營養的飲食習慣、控制適當體重
2. 注意性生活的安全：單純的性關係及使用保險套，可減少感染或發炎的機會
3. 子宮內膜異位症者應及早診斷及治療
4. 教導正確的受孕及不孕的原理，協助接受各項檢查及治療，並給予心理支持。

## 三、避孕方法

#### (一) 女性常見避孕方法：

1. 口服避孕藥：口服避孕藥大多是包含動情激素及黃體素的混和型製劑，用以干擾婦女正常排卵及減少子宮內膜增生，按時服用，避孕效果可達99.9%。
2. 子宮內避孕器：是一個小型塑膠桿，有的加上銅絲（如銅T、銅7、母體樂），有的則加上天然黃體素或合成黃體素（如蜜蕊娜）。一般是在月經快結束或結束後的一、兩天內立即裝置，避孕效果可達97~98%。
3. 女性結紮：將兩側輸卵管綁緊或切斷，使卵子無法排出，由體內自行吸收
4. 基礎體溫法：是一種藉著體溫變化而測知排卵日的方法。計算女性排卵日期的方法是下次月經開始前約第14天。在排卵的前五日到排卵後的三日內就是為危險期。因此，可以說當溫度上升第三天傍晚到下次月經來潮前都是安全期。

#### (二) 男性常見避孕方法：

1. 保險套：是一種乳膠製成的圓柱型袋狀物，套在勃起的陰莖上，於性交時阻止精子進入陰道。可搭配水性乳膏增加保險套潤滑效果，切勿使用凡士林之類的油性軟膏，造成保險套的破損。
2. 男性結紮：把陰囊內兩側輸精管綁住或切斷，以阻斷精子輸出，完全不會影響性功能。

#### (三) 高失敗率的避孕方法

1. 安全期推算法
2. 體外射精法
3. 陰道沖洗法

### 四、墮胎

對於非自己期望而懷孕之受精卵或胎兒，以人為的方式中止其繼續成長，例如子宮內膜刮搔術（D&C）、RU486 藥物。

RU486 是一種黃體素拮抗劑，藉由阻斷黃體素之接受器，達終止妊娠目的。需在妊娠七周內服用 RU486 後，服用後會出現子宮頸口變軟及流血現象，出血的時間平均為9天，流血量平均是100c.c.，常見副作用有子宮收縮痙攣、噁心、嘔吐、下痢等症狀，少數有低血壓、皮膚過敏反應，若

著床不在子宮腔內，更可能因服用 RU486 而導致大出血，故須由醫師診治並監督使用，以免發生危險。

## ➤ 教學活動

### 【課前活動】

一、講師提供學生閱讀參考書目。

(一) 提供有關懷孕、生產、避孕及不孕等主題文本及講義當作主要教材，可供學生對懷孕、生產、避孕及不孕之議題做廣泛性的了解。

(二) 參考書目《性、兩性關係與性教育》第二章、《實用產科護理學》第五章胚胎及胎兒發育、第六章 妊娠期生理變化等。

二、講師擬定討論主題。

根據「懷孕與避孕」主題「一、懷孕的生理變化與分娩過程」、「二、 女性不孕的問題」、「三、避孕方法及墮胎」三大內容，擬定課堂分組討論議題。

三、講師根據教材大綱製作 PPT。

四、學生進行資料收集。

配合課堂分組討論活動，學生課前進行資料收集，以下列兩種方式為主，使相關資料多元豐富，並提醒訪談、觀察與收集資料時，應注意的事項。

(一) 人物訪談：透過訪談，以有相關經驗的父母、家人、親戚、朋友為對象，了解懷孕的徵象、生理變化歷程、分娩經驗與感受。

(二) 網路資訊：網路可彌補時間與空間上的侷限，有利於蒐集中外相關研究、文獻資料與訊息，並加以統整比較，以利課堂參與討論及提問。

### 【第一節課】

一、問題 Q&A：評估學生懷孕、避孕的認知與態度（15 分鐘）

(一) 講師呈現以下懷孕、避孕及墮胎情境題目，請學生思考：(1-6 是非題：對或錯誤；7-10 態度題：同意或不同意)

1. 女性的卵子在排出 3 天後會發育成熟。(X)

2. 精子進入女性體內後，能繼續生存兩至三天。(O)

3. 計算女性排卵日期的方法是下次月經開始前約第 14 天。(O)

4. 女性一生會不斷的製造出卵細胞。(X)
5. 搭配使用凡士林之類的油性軟膏是增加保險套效果的好方法。(X)
6. 體外射精方式的安全性高，且可以有效防止懷孕。(X)
7. 發生性行為時，使用保險套是負責任的行為。
8. 會建議使用保險套的人，其實是不信任他/她的性伴侶。
9. 合法墮胎可視為控制生育的好方法。
10. 即使是合法墮胎還是對婦女身心造成很大影響。

(二) 開放學生分享看法，以引起學生對主題的關注與學習動機。

(三) 講師統整回應與補充說明正確認知與健康態度。

## 二、簡報講述：懷孕分娩、不孕、避孕、墮胎相關學理說明（35分鐘）

- (一) 講師參考「教材大綱」一、懷孕的生理變化與分娩過程、二、男女性不孕的問題、三、避孕方法、四、墮胎之內容製作簡報 PPT。
- (二) 配合簡報以及影片（詳見「替代活動」）講解懷孕分娩、不孕、避孕、墮胎。

## 【第二節課】

### 一、影片觀賞與討論：認識並能採取安全有效的避孕方法（20分鐘）

- (一) 播放「讓『性』更保險-避孕也避病」影片（約 15 分鐘）。
- (二) 請學生根據影片內容，思考以下有關避孕錯誤迷思：
  1. 影片中提出那些正確與錯誤的避孕方法？
  2. 未來你希望採用哪一種避孕方法？為什麼？
- (三) 學生分享意見，講師統整回饋（參考「教材大綱」三、避孕方法）。

### 二、小組討論：懷孕分娩、不孕、避孕、墮胎的概念統整（30分鐘）

- (一) 講師呈現以下三個討論主題：
  1. 懷孕的生理變化與分娩過程
    - 如何判定懷孕？
    - 懷孕帶來女性身體的變化有哪些？
  2. 男女性不孕的問題
    - 當代男性女性常見不孕的原因有哪些？
    - 有什麼方法可以避免自己生殖能力的喪失？
  3. 避孕與墮胎

- 選擇避孕方法應注意的原則
  - 萬一避孕失敗了，該怎麼辦？
  - 如何選擇墮胎？
  - 墮胎對的影響有哪些？
- (二) 學生分組，可三擇一主題進行理論與經驗的綜合討論，達到意見交流與分享。(15分鐘)
- (三) 各組代表報告(每組2-3分鐘)
- (四) 講師統整回饋。(參考「教材大綱」一、懷孕的生理變化與分娩過程、二、男女性不孕的問題、三、避孕方法、四、墮胎之內容)

### 【替代活動】

#### 一、影片觀賞與講師引導提問(40分鐘)

##### (一) 受孕過程

1. 觀賞影片一：「人類受精如何發生的」
2. 講師提問：(1) 精子如何進入卵子？  
(2) 受孕過程需要哪些條件？

##### (二) 懷孕生理變化與分娩過程

1. 觀賞影片二：「Vaginal Birth-Childbirth」
2. 講師提問：(1) 正常分娩過程中胎兒怎麼通過產(陰)道？  
(2) 所謂的生門是指哪裡？

##### (三) 避孕方法

1. 觀賞影片三：「蔡阿嘎性愛小學堂-親自示範保險套戴法」、「女性保險套」、「正確使用保險套」
2. 講師提問：(1) 保險套應該在甚麼時候使用？陰莖插入陰道前，還是勃起時？  
(2) 避免懷孕及預防愛滋病的基本守則是什麼？  
(3) 所謂的較安全性行為是指甚麼？精子如何進入卵子？

##### (四) 不孕簡介與省思

1. 觀賞影片四：「媽咪教室不孕症」、「不孕症衛教」
2. 講師提問：(1) 什麼是不孕症？造成不孕正因素有哪些？  
(2) 為何男性不孕症？比例上升或下降？

- (3) 如何檢查不孕症？
- (4) 子宮內膜異位症會造成什麼？
- (5) 如何治療不孕症？

## 二、體驗活動（10 分鐘）

課後請學生選擇適合時間、地點，穿著孕期體驗服裝或身體背負 8~10 公斤（孕婦增加的體重）的物品，以學習同理孕婦的身體與心理感受。

### ➤ 評量重點

1. 懷孕的確定徵候有哪些？
2. 妊娠三階段之生理變化各有哪些？各階段營養需求宜注意那些。
3. 生產或分娩的徵兆有哪些？
4. 男性女性常見不孕的原因有哪些？
5. 請舉例說明有效的男性避孕方法有哪些？女性避孕方法有哪些？
6. 所謂的基礎體溫避孕法，其注意事項包括甚麼？
7. 為何 RU486 需要在醫師的診治下進行？

### ➤ 教學資源

#### 一、文獻

晏涵文(2011)。性、兩性關係與性教育(第二版)。臺北：心理。

Darroch, J. E.(2013). Trends in contraceptive use. *Contraception* 87 (3): 259–263.

Rathus, S.A., Nevid, J.S., & Fichner-Rathus, L. (2013). *Human Sexuality in a world of diversity*. Boston: Pearson. 【Chapter 11, 12】

Sitruk-Ware, R., Nath, A., Mishell Jr., D. R., Jr.(2013). Contraception technology: past, present and future. *Contraception* 87 (3): 319–330.

#### 二、教學媒材

〈我的一生是不是完了?-青少年懷孕〉性別平等教育影片 I，國家教育研究院(2008)，(18 分鐘)

〈讓『性』更保險-避孕也避病〉性別平等教育影片 V，國家教育研究院(2012)，(15 分鐘)

〈人類受精如何發生的?〉影片，網址: <http://tw.gigacircle.com/328460-1>

〈Vaginal Birth-Childbirth〉影片，網址

<https://www.youtube.com/watch?v=Xath6kOf0NE>

〈蔡阿嘎性愛小學堂-親自示範保險套戴法〉影片，網址

<https://www.youtube.com/watch?v=vtsU48aea0k>

〈女性保險套〉影片，網址

<http://film.gunblues.com/tw/search/%E5%A5%B3%E7%94%A8%E4%BF%9D%E9%9A%AA%E5%A5%97/?orderby=releva>

〈正確使用保險套〉影片，網址

<https://www.youtube.com/watch?v=WeOrsLcqdHo>

〈媽咪教室 不孕症〉影片，網址 [http://www.woman.org.tw/obstetrics\\_48.htm](http://www.woman.org.tw/obstetrics_48.htm).

〈不孕症衛教〉影片，網址

[https://www.youtube.com/watch?v=CUEZeF\\_0Q7Y](https://www.youtube.com/watch?v=CUEZeF_0Q7Y)

### 三、網站

性教育教學資源網：<http://sexedu.moe.edu.tw/html/index.asp>

(文／李絳桃)

## 主題四、性心理與性偏差行為

### ➤ 教學目標：

1. 認識性心理性與發展的理論
2. 認識自我防衛機轉在性心理中之運用
3. 了解性心理與偏差情感的關聯性
4. 破除性侵害/騷擾事件迷思，維護身體自主權

### ➤ 教學時間

2 節課（100 分鐘）

### ➤ 教材大綱：

#### 一、性心理發展之理論

何謂性心理？人類在性方面之情緒、認知及行為之反應，受精神分析學派創始人：佛洛伊德，影響至為深遠，不僅至今不衰，而且在其他的心理學派裡都看得到他的許多影子。各種諮商理論與心理治療理論幾乎都與精神分析學派脫離不了關係。

##### (一) 生之本能和死之本能

1. **生之本能**：產生多種多樣的機體本能，包括性愛本能，它們是為數很多，最初互不依賴在較晚期才結合，成為一個完整的綜合體，每一種生之本能的目的都在於使個別器官得到享受，它們結合起來，起著保存存種族生存的力量。
2. **死之本能**：表現為殘忍、攻擊、自殺、殺人甚至體育運動和戰爭毀滅，它是受人類死之本能的慾望所驅使。

##### (二) 性原慾 (libido)

在整個心理活動中起著重大作用的是性的本能和慾望，他把性的本能和慾望所具有的心理能量稱為性原慾“Libido”。它為人的全部活動，本能和慾望提供力量。

由 Libido 的基本概念開始，佛洛伊德把人類的一切生活活動都認為與 Libido 的性原慾有關，所以推斷幼兒要求別人向他表示親善和體貼及依偎

別人的行為，

### (三) 潛意識

意識只是整個心靈的一小部分，如水面下的冰山，心靈的絕大部分是存於知覺的表層下面。潛意識儲存著所有的經驗、記憶，以及受壓抑的各種情緒。需求與動機是觸摸不著的，意即存在於知覺之外，同樣不屬於意識控制的範圍。

心理治療之目的：潛意識動機意識化，因唯有讓人們察覺其動機才能做抉擇。

## 二、佛洛伊德的性心理發展期

### (一) 口腔期 (oral stage, 0 ~ 1 歲)

原始慾力的滿足，主要靠口腔部位的吸允、咀嚼、吞嚥等活動獲得滿足。嬰兒的快樂也多得自口腔活動。此時期的口腔活動若受限制，可能會留下後遺性的不良影響。

成人中有所謂的口腔性格，可能就是口腔期發展不順利所致。在行為上表現貪吃、酗酒、吸菸、咬指甲等，甚至在性格上悲觀、依賴、潔癖者，都被認為是口腔性格的特徵，且有時會過度要求或冷嘲熱諷。

日後的人格問題包括不信任別人、抗拒別人的愛，害怕及無法與別人形成親密關係。

### (二) 肛門期 (anal stage, 1 ~ 3 歲)

原始慾力的滿足，主要靠大小便排泄時所生的刺激快感獲得滿足。此時期衛生習慣的訓練，對幼兒言是重要關鍵。如管制過嚴，可能會留下後遺性的不良影響。

成人中有所謂的肛門性格者，在行為上表現冷酷、頑固、剛愎、吝嗇等，可能就是肛門性格的特徵，也可能會太有次序或過度在乎準時。

此時期主要發展任務，包括學期獨立、接受個人的力量以及學習表達憤怒與攻擊的負面情緒。

父母親訓練其排泄的方式與態度，對其日後人格發展有深遠影響。

### (三) 性蕾期 (phallic stage, 3 ~ 6 歲)

原始慾望的需求，主要靠性器官的部位獲得滿足。此時幼兒喜歡觸摸自己的性器官，在性質上已算是「手淫」的開始。幼兒在此時期已能辨識

男女性別，並以父母中之異性者為「性愛」的對象。於是出現了男童以父親為競爭對手而愛母親的現象，這現象稱為戀母情結，同理女童以母親為競爭對手而愛戀父親的對象，則稱為戀父情結（Electra complex）。

希臘神話伊底帕斯（Oedipus）的故事解釋戀母情結和戀父情結。男孩會戀母仇父，女孩會戀父仇母。父母親如何呼應這些情結，對兒童會有影響。

當男童發現女童的性器官不同時，他可能假想，甚至懷疑是被她父親割掉了，因此產生恐懼。佛洛伊德稱此為閹割恐懼或閹割情結。

#### （四）潛伏期（latent stage，7歲至青春期）

七歲以後的兒童，興趣擴大，由對自己的身體和父母感情，轉變到周圍的事物，故而從原始的慾望來看，呈現出潛伏狀態。孩童對性已感到羞慚及厭惡，因此此時期的男女兒童之間，在情感上較前疏遠。

#### （五）性器期（genital stage，青春期）

此時期開始時間，男生約在13歲，女生約在12歲，此時期個體性器官成熟生理上與心理上所顯示的特徵，性衝動付現，且性器官也再次成為激發地帶。

兩性差異開始顯著。自此以後，性的需求轉向相似年齡的異性，開始有了兩性生活的理想，有了婚姻家庭的意識，至此，性心理的發展已臻成熟。

青少年可以把性方面的精力投入在各種社會認可的活動上，如交友、運動以及準備就業。

### 三、心理自我防衛機轉

（一）作用：應付挫折與不安的適應機轉。一般說來，這種心理的防衛方法，大都在潛意識中進行的。

（二）從心理學的觀點看來，人如果要生活得愉快，有一些基本慾望必須要得到滿足。

（三）生理方面：餓了要喝、睏了要睡，累了要休息。

（四）心理方面：如要愛人和被愛，要受人尊敬和受自己尊敬，要有人可以依靠，要有成就等。

（五）如果這些基本慾望不能得到滿足，則身體精神方面都不得安寧，嚴重

時甚至會生病。不過，人活在世，或多或少都會遇到挫折，即心理的需要得不到滿足，而產生煩惱和不安。一般說來，遇到現實問題時，我們或是積極的針對問題，設法解決；或是採取消極的方法，去逃避問題。

(六)從心理學的觀點說來，我們的精神往往在我們不知不覺中，用它自己的方式，把人與「現實」的關係稍微改變一下，使之較易為人所接受，不致於引起情緒上太大的痛苦和不安。精神所具備的這種解決煩惱，減少內心爭執和不安，以保護心情安寧的方法，稱為「心理防衛機轉」。

#### 四、常見的心理自我防衛機轉

##### (一)潛抑作用：防衛內心衝突的最原始方法

將對個人威脅太大的記憶或衝動，從意識知覺裡面排除掉，使我們真的不知道它的存在。但雖然其不為人知，卻可能不知不覺地影響我們的日常行為，使我們做出連自己都莫名其妙的舉動或產生一些奇怪的感覺。

佛洛伊德解釋潛抑是非自願將某些事情排至意識之外，並認為人在五歲之前的痛苦事件均已排除乾淨。然而這些事件仍隱伏在潛意識而影響往後的行為。

- 例1：性侵害倖存者無法回想攻擊情境時的細節。

- 例2：結婚十年的太太，突然無法跟先生做愛，因為她小五時被性侵的情節由潛意識中浮現至意識層面。小五時母親帶她看完醫生之後告訴她已經沒事，沒有處理她的情緒，她自己年紀小，雖受過驚嚇與痛苦，卻因大人說沒事，此事很自然地就進入潛意識中。

##### (二)否定作用

較原始而簡單的防衛機轉。和潛抑作用不同的是，它並非「忘卻」已發生的痛苦之事，而是根本認為它沒發生，彷彿沙漠般的駝鳥一般，眼不見為淨。

- 例1：太太總是最後一個知道先生有外遇，她不可置信，一直告訴自己，先生每天都有回家睡覺，而且我們一個月做一次愛，她不可能愛上別人的。

- 例2：一位生命垂危的病人以為自己很快就好起來，但是過度的否定，有可能達到妄想的程度而完全脫離現實了，有時適度地否定事實可能會增加面對未來的勇氣。

### (三) 投射作用

有的時候，我們會以自己的想法去推測別人的想法，覺得我們這麼想，所以別人大約也這樣想。

- 例 1：對自己的女兒有染指的慾望，卻認定是自己的女兒在引誘他。
- 例 2：小美很喜歡班上小熊，上課經常偷瞄他，有時小熊往這邊看，她就認定小熊對她有興趣。

### (四) 退化作用

人在小的時候和長大以後，應付事情的方式有很大的不同。不過，有的時候，當人們遇見挫折的時候，會放棄已經學得的技巧，例如溝通等，而恢復使用比較幼稚的方式，例如耍賴等，以滿足自己的慾望，這種現象叫「退化作用」。

- 例：在同性友誼或兩性關係裡，當有一方預備離去時，另一方便立刻發出「如果你離開我，便是對不起我，討厭我」的可憐者姿態，使對方不敢輕舉妄動。

### (五) 轉移作用

有時，我們會因某種原因不能將情緒施於某個對象上，因而轉移到另一個可以接受此情緒的對象身上，減輕自己的精神負擔。

- 例 1：小孩子喜歡吃奶嘴，長大了不能再吃，便吸手指頭，再大一點，改為咬筆尖，更大的時候，變成抽菸或咬口香糖。
- 例 2：一個和母親關係不良的小孩，可能會特別親近或排斥與母親年齡或特質相仿的老師。有時因為一份難忘的戀情，而一再愛上具有相同特質的人。

- 例 3：妻子過世的老王對相親對象均不滿意，後來看到第四個相親對象阿英非常高興，決定交往，因為阿英長得太像他的亡妻。

### (六) 隔離作用

把會令人感到相當痛苦的感覺從意識層面中加以區隔，使人對某些事件失去感覺，那麼在回想或面對該事件時便不會感到痛苦了。

- 例 1：在臨床上，有當事人在陳述自己遭到的迫害或虐待時，彷彿在陳述別人的事，看不出有痛苦的表情，便是隔離作用在運轉的結果。有時隔離作用和超理智是很相似的，對於某些該有情緒的事件，當事人卻顯出一副淡漠的樣子。

- 例 2：衛生棉稱為魔術方塊，稱月經大姨媽，我愛你以 520 數字表

示。

### (七) 反向作用，包括兩個步驟：

1. 先壓抑住一個自己和他人無法接受的想法或慾望。
2. 潛意識裏，為了怕別人察覺自己有這種想法，反而表現出一種完全與內心想法背道而馳的行為。

• 例 1：一位很喜歡看 A 片的老師，在班上搜查學生書包，沒收 A 書與 A 片，當眾銷毀表示他為人師表，杜絕色情。

• 例 2：過度的自尊往往是為了掩飾內心的自卑，而有時內心深處明明很渴望獲得某人的青睞，卻總是情不自禁在緊要關頭做出氣走對方的事來。事後想想，也不曉得自己怎麼會這樣做。其實如果仔細分析，便會明白原來是過度擔心內心的渴望被別人發現。

• 例 3：焦慮自己對同性有興趣的男性，開始每周三次與女性約會。

• 例 4：表現出濃烈的愛來掩飾心中的恨，在心中浮起負面的反應時，表現出特別的親切。

### (八) 合理化作用

當個人的行為無法符合社會規範，或是遭遇挫折而不能獲得個人所追求的目標時，為了想維護自尊，減低焦慮感，便給自己的行為和想法一個合理的解釋，這個解釋，不一定就是真正的行為原因，很多時候，當事人不惜曲解現實，文飾自身的過錯，但本人卻不知情。

• 例 1：喜歡或不喜歡是一種藉口。一個沒被邀請去參加舞會的女孩說：「假如有人請我去，我也不去，因為我不喜歡參加舞會的那群人。」

• 例 2：歸罪於他人或以情境做為藉口。「媽媽沒有把我叫醒」，「我有太多其他的事要做」。這些陳述可能是真的，不過，對個人沒有表現出某種行為來說，卻不是真正的理由；假使個人真的關心上述這件事，則他會有警覺性或注意時間。

### (九) 補償作用

個人從事某種有目的之活動遭遇過挫敗，或是在容貌、才能、天賦上擁有某些先天的缺點，便希望透過發揚自己其他方面的長處和優點，或改從事有機會成功的活動，掩飾這些先天或後天的缺憾與自卑。

1. 一般補償例：容貌平庸的女孩努力讀書，爭取好成績。
2. 過度補償例：個人想在自己最感自卑的領域裡，經由加倍努力，不僅能克服缺陷，而且變得卓越非凡，譬如一個天生口吃的人，可能想成為傑

出的演說家。

#### (十) 昇華作用

將原始的，不為社會接受的潛在慾望或本能改變，以較符合社會規範的方式表現出來。

- 例 1：情感受創的人不再自憐自艾，而將自己的故事寫成暢銷小說。
- 例 2：具有攻擊衝動的人參加拳擊比賽。
- 例 3：許多藝術家歷經病痛的折磨，卻將肉體的痛苦和情緒的狂暴化為無數人類藝術的瑰寶，如身受耳疾之苦的貝多芬以及受精神分裂症折磨的梵谷等。

#### (十一) 內射作用

某個人採用他人的態度或行為，彷彿自己就是那個人一樣。一位孩童可能將其父母的價值觀和標準納入到其人格中，這並非因為父母的行為或想法是正確的，而是因為如此他們能保護自己，免於因對抗價值觀和標準而導致的負面結果。

- 例 1：母親從小就耳提面命錢很重要，要交有錢人不可嫁窮鬼，小美長大後交男友的標準，經濟能力為首要條件。

#### (十二) 抵消作用

藉著一些特殊舉動、姿態或想法，來抵消或對抗驅力及其衍生物等，心理內在無法接受的衝擊。

- 例 1：說了一句不吉祥的話後，立即「咍！咍！咍！」或「敲三下木板」的舉動、或畫十字等。

#### (十三) 仿同作用

指一個人內在改變自己以及自己的心理歷程，以求能處理自己與環境中各種對象的關係。

- 例 1：俚語「龍生龍、鳳生鳳，老鼠的兒子會打洞。」
- 例 2：兒童的扮家家酒。

#### (十四) 幻想作用

即以白日夢或幻想的方式逃避實際的困境，以實際的現實方法來處理這些挫折或困難的問題，就是利用想像的方法，將自己與現實世界脫離，存在於幻想之境界中，用想像的情感、希望與策略處理及因應心理上的挫折與困難，以得到內心之滿足與降低焦慮的歷程。

當個體遭受挫折後，陷入一種想像境界中，以脫離現實的方式來應付挫折或解決問題，此現象稱為幻想作用（day dreaming；白日夢）。

- 例 1：兒童的幻想多限於玩具的獲得與遊戲的滿足。
- 例 2：少年期的幻想偏向社會性或英雄式的讚許與崇拜。
- 例 3：青年期多幻想受團體的愛戴與對異性的追求。
- 例 4：成人則幻想財富、權勢、事業以及性的滿足。
- 例 5：性幻想。

幻想使個人暫時脫離現實，使其情緒獲得緩和，但幻想並不能解決現實問題，若經常耽於幻想，不但無濟於事，反而有礙人格適應。

## 五、性偏差行為

偷窺狂、戀童症、扮異裝症、暴露狂等。

## 六、偏差行為與愛情

(一) 認知→情緒→行為：偏差觀念→負面情緒→錯誤行為。

(二) 異常性行為（性偏差）。

個人經歷一再複現且有強烈衝動及幻想的疾患。包括：

1. 對非人物件（戀物癖）。
2. 自己或伴侶忍受痛苦或屈辱（性虐待或被虐待）。

(三) 犯罪行為（性侵害等）。

(四) 精神疾患，如妄想症。

## 七、性侵害與其影響

(一) 依侵犯程度分為五種類型

1. 施以性嘲弄或動作。
2. 不當的碰觸。
3. 施以性報酬。
4. 施以威脅的性強迫行為。
5. 強暴。

(二) 性騷擾與性侵害環境地緣關係

1. 家庭性騷擾與侵害：天時地利而無力抗拒。
2. 校園性騷擾與侵害：同事、師生、同學。
3. 職場性騷擾與侵害：男對女 上對下 口語及非口語行為。
4. 網路性騷擾與侵害：網路性問題（青少年為高危險群與弱勢）與網路媒

介性侵害。

### **(三) 遇到性侵害怎麼辦？**

1. 保持冷靜 找機會逃離。
2. 在確認強暴者無暴力攻擊之虞 請重複呼救。
3. 分散強暴者的注意力。
4. 讓強暴者「性」致全失。
5. 活著是唯一重要的事。
6. 不幸遭到性侵害了，該怎麼辦？
7. 相信自己並沒有犯錯。
8. 找個信任的人陪伴。
9. 保持現場。
10. 保留證據。

### **(四) 旁人遭遇性侵犯如何協助？**

1. 避免落入性侵害的迷思中。
2. 耐心關懷，全力支持。
3. 尊重當事人：尊重受害者的感受，為受害者保密，除了請求協助或是配合相關單位調查之外，避免對外談論案情。如果你想為她向外尋求協助或支援，都必須與她溝通，徵得她的同意。
4. 蒐集相關資訊。

### **(五) 助人者處理受害者應注意**

1. 了解性侵害是違反當事人意願而強加在其身心的行為。
2. 受害者有被剝奪權力及與他人隔離的無助感。
3. 此是心理創傷的核心經驗。

### **(六) 受害者之癥候**

#### **1. 生理部分**

性病感染、走路或坐下有困難、長期腹痛胃痛 生殖器官出血傷害及感染、或勵疼痛搔癢排便疼痛、口腔喉嚨胸部肛門受傷、某些部位查無原因的疼痛等。

#### **2. 行為及情緒**

女性部分：抗拒表現女性特徵的發育，如：故意發胖或體重減輕對於胸部或生殖器官極力掩藏、穿著男性化不敢表現女性特質等。

## (七) 受害者 (男女) 皆有可能的後遺症

1. 自尊低下、疏遠了原本喜歡的人和活動、感覺越來越孤立、以前熱衷的地方也不再去了、遠離以前的生活型態、害怕或非常討厭某人或某地、願賣淫或表現自我放棄或自我傷害的行為。
2. 過度性語言性嬉戲性舉止性攻擊。
3. 精神狀況差突然無法集中注意力 或快速退化 如尿床。
4. 情緒無法控制的起伏 或個性突然改變逞強鬥狠充滿敵意。
5. 睡眠困擾惡夢怕上床。
6. 強迫性的清洗自己覺得自己骯髒。
7. 消費能力增加或有來路不明的錢。

### ➤ 教學活動

#### 【課前活動】

一、 講師提供學生閱讀參考書目。

參考書目<性、兩性關係與性教育>第五章。

二、 講師根據教材大綱製作 PPT。

三、 講師擬定討論主題。

根據「性侵害之影響與預防」內容擬訂課堂性侵害、性騷擾防治分組討論問題。

#### 【第一節課】

一、 簡報講述：「性心理發展之理論」、「性偏差行為種類與發生原因」  
相關學理說明。(35 分鐘)

(一) 講師參考「教材大綱」一、性心理發展之理論、二、佛洛伊德的性心理發展期、三、心理自我防衛機轉、四、常見心理自我防衛機轉之內容製作簡報 PPT。

(二) 配合簡報講解性心理性與發展的理論與自我防衛機轉在性心理中之運用。

二、 問題 Q&A：常見心理自我防衛機轉案例問答 (15 分鐘)

(一) 講師呈現以下常見心理自我防衛機轉案例：

1. 性侵害倖存者無法回想攻擊情境時的細節。

2. 太太總是最後一個知道先生有外遇，她不可置信，一直告訴自己，先生每天都有回家睡覺，而且我們一個月做一次愛，她不可能愛上別人的。
3. 小美很喜歡班上小熊，上課經常偷瞄他，有時小熊往這邊看，她就認定小熊對她有興趣。
4. 兩性關係裡，當有一方預備離去時，另一方便立刻發出「如果你離開我，便是對不起我，討厭我」的可憐者姿態，使對方不敢輕舉妄動。
5. 妻子過世的老王對相親對象均不滿意，後來看到第四個相親對象阿英非常高興，決定交往，因為阿英長得太像他的亡妻。
6. 焦慮自己對同性有興趣的男性，開始每周三次與女性約會。
7. 一個沒被邀請去參加舞會的女孩說：「假如有人請我去，我也不去，因為我不喜歡參加舞會的那群人。」
8. 情感受創的人不再自憐自艾，而將自己的故事寫成暢銷小說。
9. 母親從小就耳提面命錢很重要，要交有錢人不可嫁窮鬼，小美長大後交男友的標準，經濟能力為首要條件。

(二) 引導學生討論上述有關性的情境中，其心理自我防衛機轉是屬於哪一種類型？

(三) 講師統整回應與說明正確心理自我防衛機轉。(參考「教材大綱」四、常見心理自我防衛機轉)

## 【第二節課】

一、簡報講述：「性偏差行為種類與發生原因」相關學理說明（15分鐘）

(一) 講師參考「教材大綱」六、性偏差行為、七、偏差行為與愛情之內容製作簡報 PPT。

(二) 配合簡報講解性偏差行為種類與發生原因。

二、小組討論：性侵害、性騷擾防治探討（35分鐘）

(一) 講師呈現以下性騷擾、性侵害事件：

1. 校園性騷擾：

女研究生在去年一月向學校控訴 X 姓副教授，利用開會或在研究室時強吻或撫摸，後來還向檢方提出告訴。

深入追查之後，在起訴書中認定 X 姓副教授所涉及的強制猥褻次數多達十一次，而犯罪時間從民九十四年五月到同年十二月八日。

據檢方指控，X 姓副教授以不讓被害人畢業威脅，強行猥褻她。審理時檢方還提出犯罪一覽表，一一說明 X 姓副教授涉嫌猥褻的犯罪時間、地點與手法，其中有八次竟是在研究室內進行，還有在車上、教授臥室及飯店。

檢方調查，原本 X 姓副教授僅涉嫌強吻被害人臉頰，但後來變本加厲，開始對她襲胸、強吻，女學生在研究室內做問卷時，他拿掉被害人眼鏡，壓住雙肩跨坐在腿上，以手指摳她的嘴唇親吻，甚至還動手掀開被害人上衣、解開內衣親吻撫摸胸部。

根據調查，X 姓副教授的行為讓女學生在當年八月曾一度崩潰，半夜在學校宿舍內痛哭還拋桌，引起同寢室室友、宿舍管理人與學校心輔組關切，還曾做成報告，但是校方卻沒有展開調查，被害人繼續忍受四個月後，才在去年一月鼓起勇氣向校方申訴。

調查過程中，X 副教授曾以自己患有「僵直性脊椎炎」，需要拐杖輔助行走作為抗辯。但檢方向醫院查證，醫院認為僵直性脊椎炎對性器官勃起並無影響，僅影響行房姿勢，而且證人指述 X 姓教授不拿拐杖也能行走。

## 2. 約會強暴

陳姓男子和國一女學生交往，雙方發生親密關係，因少女總是半夜悄悄出門，雙親察覺有異，追查之下才發現女兒出去和網友「開房間」，氣得告進警局。

因女學生未成年，檢方將陳依妨害性自主罪起訴。原本女方控告陳姓男子加重強制性交罪，但士林地檢署偵查，認為女學生聲稱「被強暴」的證據力薄弱，認為女方在性交時是出於自願。

23 歲的陳姓男子是在前年 10 月間透過「豆豆網路聊天室」認識了少女，當時對方才國小 6 年級。陳姓男子表示，雙方第一次見面時，他便載著女學生到宜蘭兜風，當天兩人進了汽車旅館，發生了性關係。

陳說，之後兩人也常聯絡，他印象中兩人做愛 5 次，不是在汽車旅館，就是在他的車上直接辦事。少女為了和陳約會，去年 2、3 月間都趁父母睡覺時，凌晨摸黑外出和陳碰面；父母認為事有蹊蹺。去年 7 月 13 日少女又再度外出，她返家後雙親嚴厲質問，她眼見被識破，只好哭訴「被強暴」；雙親帶著女兒到警局報案，並到醫院驗傷，確認女兒下體有遭性侵證據。

女學生向警方表示，第一次約會時男方將她壓在床上、性交得逞；之後男方威脅她「如果不跟我出來，我就跟妳爸媽講」，她才屢屢赴約。

陳姓男子喊冤，他表示少女都沒有反抗，少女還曾向他表示「我已經跟男友分手，你要不要跟我在一起」，這樣怎算強暴？檢察官認為如果女方覺得是被性侵，但相識的幾個月來卻仍自願和男方外出，甚至表示願意和陳交往，雙方應是你情我願。

(二) 學生分組，選擇其中一個事件進行綜合討論（15 分鐘）

1. 說明事件中造成性侵害或性騷擾的行為為何？以及觸犯法律為何？
2. 性侵害或性騷擾對被害人的身心影響有哪些？
3. 如果你是被害人，當事件發生時，你會如何處理？
4. 要如何預防性侵害或性騷擾發生？

(三) 各組代表報告（每組 3-5 分鐘）

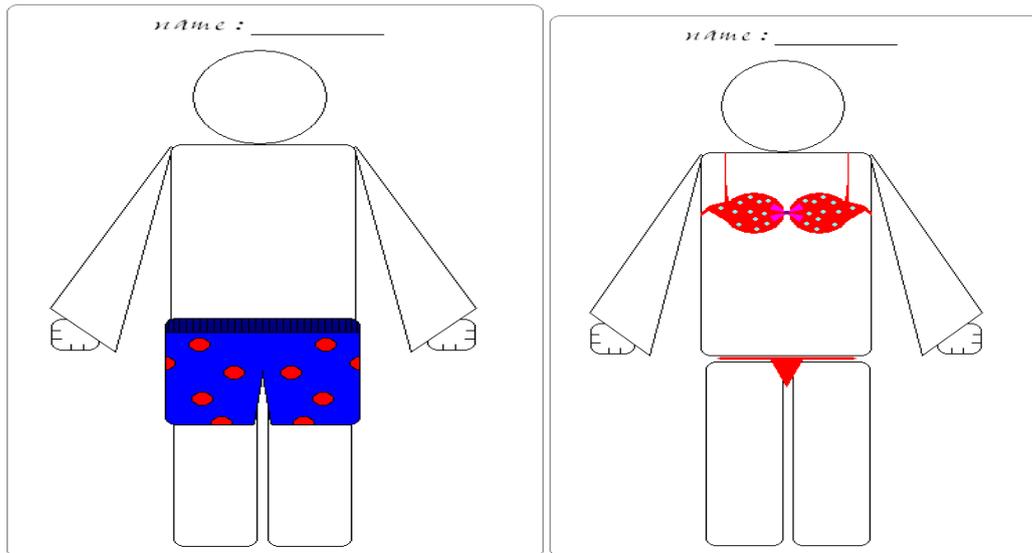
(四) 講師統整回饋：(參考「教材大綱」七、性侵害與其影響)

1. 在未經對方同意之下，發生性行為也是不行的喔！只要對方說「不」、「不要」、「不妥」等任何有拒絕的話語，就要停止接下來的行為，否則就是妨礙他人的性自主權利，就可能觸犯『妨害性自主罪』
2. 兩情相悅的狀況發生了性行為，在法律上沒有違反彼此意願，但因一方是未滿 16 歲之人，未達到性自主的年齡。所以，身為未成年人的監護人（父母），有權利可以主張法律上的權益。

## 【替代活動】

### 一、我的身體界線（20 分鐘）

- (一) 請依照自己的性別，在下圖身體各部位，填上「無責任區→○」、「模糊地帶→△」、「絕對禁區→X」、「專屬區塊→♥」：



頭髮、臉頰鼻子、嘴唇耳垂、脖頸肩膀、背部、手臂、手心、胸口、腋下、乳頭、肚臍、腹部、腰間、臀部、大腿、膝蓋、小腿、腳踝、腳指、生殖器官、其他…

(二)請自願學生分享自己的身體界線。

(三)講師回饋。

## 二、妳/你 OK 嗎？(20 分鐘)

(一)講師說明：生活中，人跟人之間的距離常不自覺的被拉近，有的是我們覺得 ok 的，有些則不然，不過我們似乎都很少花時間去思考，花力氣去感受自己的「感覺」，很多他人口中大不了的事情，其實是令人不舒服的。

(二)引導學生思考，以下情境，妳/你或他人真的 ok 嗎？

1. 老師在課堂上講黃色笑話，開黃腔。
2. 老師在體育課時碰觸到我的肢體跟臀部。
3. 被同性朋友觸摸身體。(如：胸部、肩膀、牽手)
4. 被異性朋友觸摸身體。(如：胸部、肩膀、牽手)
5. 父母與兄長談論我的身材、外型。
6. 欣賞的對象未經我同意，偷親我或是觸碰胸、大腿等部位。
7. 因身材特徵被取綽號或是貼上標籤。(如：太平公主、白虎)
8. 長輩說話時，伸手摸我的頭或是拍我的肩膀、背部。
9. 與他人對話時，對方視線飄移不定或定格聚焦於身體。
10. 親朋好友關心我的情事，探問戀愛進度與跑壘狀態。
11. 同學朋友分享個人的自拍畫面。

12. 【女】同學掀我的裙子或是友人拉我的肩帶。  
13. 【男】同學偷看我尿尿或是被童子拜觀音、阿魯巴...

(三)請學生分享想法，講師回饋。

### 三、案例討論 (30 分鐘)

(一)講師呈現「青梅竹馬的班對」案例內容。

阿梅 14 歲生日，阿青趁著父母不在，找班上同學到家裡來幫阿梅慶生，結束後同學們各自回家，兩人情不自禁的初嘗禁果，發生了性行為。阿梅的父母事後得知，憤而決定對阿青提出妨害性自主罪告訴。阿青的父母也不甘示弱對阿梅提出告訴，兩方家長在警察局僵持不下。

阿青：「我們是兩情相悅的呀，不行嗎？」

阿梅的父母：「我們是女生比較吃虧耶...。」

(二)提問引導學生討論：

Q：阿青和阿梅皆觸犯妨害性自主罪，都可能被告？

A：「O」，因為臺灣刑法規定，任何人與未滿 16 歲之人發性行為，都是違法的，所以兩人都可能被告。

Q：只要是兩情相悅，不論年齡幾歲都可以有性行為？

A：「X」，刑法規定不能與未滿 16 歲之人發性行為，即使是對方同意也不行。

Q：阿青覺得兩人只有口交而已，根本不算是發生性行為？

A：「X」，性行為不只是生殖器的接觸才算，口交、肛交、使用異物插入他人性器官或肛門也都算性行為。

猥褻行為是指除了性交以外的其他身體接觸行為，如：摸胸部、臀部、強吻等，只要違反他人意願的身體接觸行為即是。

Q：雖然未滿 16 歲，只要有戴保險套的較安全性行為，就沒有觸法的問題？

A：「X」，就算有戴保險套，依舊是「性行為」，所以在法律的規定下就是不行。

Q：女生都比較「ㄍ一ㄥ」，說「不要」就是「要」？

A：「X」，任何人說「不」，就是「不」！

(三)講師統整：

1. 首要判斷～意願！阿青與阿梅雙方情不自禁、兩情相悅的狀況下初嘗禁

果，發生了性行為，在法律上沒有違反彼此意願，但因雙方都是未滿16歲之人，未達到性自主的年齡。所以，身為未成年人的監護人（父母），有權利可以主張法律上的權益。

2. 本案例屬於妨害性自主罪且為告訴乃論罪（即：不告不理，有告訴者始受理），且本案男女雙方的父母都可向對方提出告訴，沒有因為女生比較吃虧，而只能告男生的情形喔。

### ➤ 評量重點

1. 佛洛伊德的性心理發展階段有哪些，若發展不完全，每一階段對人有何影響？
2. 「性原慾」的概念源自哪一派心理學，是誰的理論，試闡述之。懷孕的確定徵候有哪些？
3. 列舉常見五個心理自我防衛機轉，並舉例說明與性心理有關的案例運用。
4. 性侵害受害者的後遺症通常有哪些症候？
5. 在朋友聚會中若遇到同儕性騷擾，你覺得該如何處理？

### ➤ 教學資源

#### 一、文獻

林蕙瑛（2007）父母如何與子女談情說理：分手總在戀愛後，幼獅文化

林蕙瑛（2002）感情的危機與轉機，黎明文化

林蕙瑛（1998）約會與戀愛 性教育 江漢聲-晏涵文主編，性林文化

晏涵文（2011）性、兩性關係與性教育（第二版），臺北市：心理。

大村政南，王瑤英譯（2007）三天讀懂心理學：解讀人心的關鍵要訣。

大市文化，2007。

Wayne Weiten，陸洛譯（2006）；心理學：在日常生活中的運用 洪葉文

化出版。 Robert J. Sternberg，陳億貞譯，（2006）普通心理學：雙葉。

陳若璋（1998）婚姻調適 性教育 江漢聲-晏涵文主編，性林文化

劉秀娟（1998）兩性關係與教育 揚智文化

Gerald Corey, 李茂森譯，（2000）諮商與心理治療的理論與實務 揚智文化

Bancroft, J.(2009). Human Sexuality and its Problems(3rd). New York: Churchill Livingstone Elsevier.

Greenberg, J. S., Bruess, C. E., & Oswalt, S. B. (2013). Exploring The Dimensions Of Human Sexuality(5rd). Burlington: Jones & Bartlett Learning. 【Chapter 15】

## 二、教材媒材

〈有什麼不一樣？你說嘛！-性騷擾防治〉性別平等教育影片 I，國家教育研究院(2008)，(15 分鐘)

〈差一點，好險！-熟識者之性侵害防治〉性別平等教育影片 I，國家教育研究院(2008)，(15 分鐘)

〈不要以為不可能-陌生者之性侵害防治〉性別平等教育影片 I，國家教育研究院(2008)，(18 分鐘)

〈迷信？改運？-假宗教名義性侵〉性別平等教育影片 V，國家教育研究院(2012)，(19 分鐘)

〈如果早知道-男生也會被性侵〉性別平等教育影片 V，國家教育研究院(2012)，(18 分鐘)

〈有色狼！-公共場所性騷擾〉性別平等教育影片 VI，國家教育研究院(2013)，(13 分鐘)

〈還是得叫他舅舅-亂倫案件處遇〉性別平等教育影片 VI，國家教育研究院(2013)，(15 分鐘)

〈重生－性侵後的心靈重建〉性別平等教育影片 VII，國家教育研究院(2014)

## 三、網站

性教育教學資源網：<http://sexedu.moe.edu.tw/html/index.asp>

(文／林蕙瑛)

## 主題五、性別角色與性別人格特質

### ➤ 教學目標：

1. 認識性別的生理基礎以及非典型的特殊案例
2. 認識性別的心理與行為特徵及性別角色發展相關理論
3. 培養尊重不同性別與性別特質的態度
4. 認識性別認同
5. 培養性別平等與尊重跨性別的態度

### ➤ 教學時間

2 節課（100 分鐘）

### ➤ 教材大綱：

#### 一、性別的生理基礎

(一) 性 (sex)：男性與女性的生物學面向

(二) 性別 (gender)：男性與女性的行為面、心理面與社會面特徵

#### 二、胚胎期的性別分化

人類 23 對色體中，第 23 對染色體稱為性染色體。男生為 XY，女生為 XX，染色體影響胚胎朝男胎或女胎方向發展

##### (一) 內生殖器官發展

1. 懷孕早期，男胎與女胎相當一致，約 5-6 週後，初期的性腺 (gonad) 形成，而發展成男性內生殖器官的初期導管 (Wolffian duct) 以及女性內生殖器官的初期導管 (Mullerian duct)，同時存在於 XX 胚胎以及 XY 胚胎中。
  2. XY 胚胎之 Y 染色體上的一個決定男胎發展的基因 SRY 催化初期的性腺發展成睪丸；XX 胚胎在缺乏 SRY 的基因下，初期的性腺發展成卵巢。
  3. 睪丸與卵巢形成後，所分泌的男性荷爾蒙 (androgens) 與女性荷爾蒙 (estrogens)，影響胚胎性器官發展。
- (1) 男胎：睪丸所分泌的睪固酮 (testosterone) 以及 MIF (一種抑制女性

內生殖器官初期導管發展的因子)，使胚胎的男性內生殖器官逐漸形成。

(2) 女胎：在缺乏睪固酮的情況化，女性內生殖器官初期導管發展成女性內生殖器官，另一導管則逐漸退化。

## (二) 外生殖器官發展

1. 男性與女性的外生殖器官在胚胎組織上具有同源性 (homologous)。
2. 女胎：主要受胎盤以及母體所分泌的女性荷爾蒙影響，相關胚胎組織逐漸發展出女性外生殖器官。
3. 男胎：主要受睪丸所分泌的睪丸素影響，胚胎逐漸發展出男性外生殖器官。

### 男性與女性生殖器官發展同源性

女	男
陰蒂	龜頭/陰莖
大陰唇	陰囊
卵巢	睪丸
巴氏腺	考伯氏腺

## 三、非典型 (atypical) 的性別分化-特殊案例

性別分化過程中偏離以上典型的發展形態者，多導因於特殊的基因型態或胎兒期不正常的性荷爾蒙影響。非典型的性別分化可能導致初生兒的生殖系統性徵模糊或外生殖器官與其性染色體不一致。

(一) 特殊的基因型態：性染色體組合發生過多或缺少情形。

1. XXY：克林斐特症 (Klinefelter's syndrome)：男性多一個 X(來自母親)，男性的外生殖器官，但睪丸較小，女性化身形 (女乳、細腰)，不孕，低睪固酮。透過攝取性荷爾蒙可以改善。
2. XO：透納氏症：女性少一個 X (成孕時卵子沒有 X)，女性的外生殖器官，卵巢發育不全，乳房發育不成熟，不孕。進入青春期後，透過攝取性荷爾蒙可以改善。
3. XYY (男性多一個 Y) 或 XXX (女性多一個 X)：正常男性或女性內外生殖器官，但合併其他行為與生理問題。

(二) 雙性人或陰陽人 (Intersex)

同時具備男性與女性生殖系統的一些特徵者，稱之為雙性人或陰陽人（intersex）。有些性徵相當模糊。

1. 真性陰陽人：內生殖器官中同時具有卵巢與睪丸組織，其外生殖器官也同時具備男性與女性的一些外生殖器官特徵。這種非常罕見。
2. 假性陰陽人：外生殖器官與內生殖器官特徵很模糊。與真性陰陽人不同的是，其性腺與其基因是一致的。
3. 相關提問與思考：你認為陰陽人是男生還是女生？你的判斷標準為何？

#### 四、性別角色與性別特質

##### (一) 性別角色的定義與內涵意義

1. 角色（role）是指一個人在其所站社會位置上，所擔任的任務與所從事的活動。其意義則包含兩個層次，一為「角色表現」，即個人實際所表現出的外顯行為；另一為「角色期待」，即社會期望對該角色所該表現的行為。
2. 性別角色（gender role），指一以性別為基礎，社會期待男人與女人應該表現的行為。
3. 性別角色受到社會文化規範的影響，並不完全決定於生理性別差異。  
Cook 定義性別角色特質為「指在某一社會文化傳統中，個人透過性別形成（gender-typing）的過程，學得許多與性別有關的人格特質、態度、偏好和行為。
4. 性別角色表現在許多面向，包括個人的心理活動（例如，態度、人格特質、情緒表現）、外顯姿勢與身體語言、社會行為（例如職業、服裝、髮型、社會互動的形態）...等。
5. 相關提問與思考：我們社會中男性與女性的性別角色表現在哪些方面？

##### (二) 男性特質 vs 女性特質

1. 男性特質（Masculinity）與女性特質（Feminine）是指一組社會指定給男性與女性的理想特質。社會的歷史以及文學藝術作品的主角往往是該文化中男性特質與女性特質的理想化身，成為社會化的楷模。
2. 相關提問與思考：我國文化，理想的男性特質包括哪些？理想的女性特質包括哪些？從媒體與文藝作品中，我們學得外國人（如美國、日本）理想的男性特質有哪些？女性特質有哪些？

3. 學者 Bem 從人格特質角度出發解釋人的性別角色基模 (schema)，用工具性特質與情感表達性特質來定義男性特質與女性特質，並提出雙性化 (Androgyny) 的概念，指有些人在男性特質 (或工具性特質) 與女性特質 (或情感表達性特質) 上均可獲得高分。

(1) 女性化：女性特質分數高，男性特質分數低。

(2) 男性化：男性特質分數高，女性特質分數低。

(3) 雙性化：兩者分數均高。

4. Bem 的研究顯示，雙性化的大學生的社會適應最佳。

5. Hartup 研究顯示，在角色上平等的伴侶，其個人的自尊最高，憂鬱也最低。

6. 相關提問與思考：

Q：就 Bem 的性別角色特質量表內容，你認為有沒有哪個性別在哪些特質上表現較另一性別多？是先天的差異還是後天養成的？

Q：「男主外，女主內」是我國傳統的性別角色，請尋找文獻，找出相反的社會例證 (例如某些社會是女主外，男主內)。

(三) 性別差異

1. 性別角色是先天的生物差異或是後天造成的？一直是學術界爭論的議題。有人認為是社會化過程造成的，有人認為先天上就具有差異。

2. 如果是先天的部分，則世界各文化均會有相同情形；若是後天的部分，則會因為文化不同而不同。

3. 社會世界大概無法一分為二，將行為清楚界定為生物行為與社會行為兩大類。人類活動多半是生物因素與社會因素交互作用的結果

4. 性別差異研究：

(1) 許多研究探討性別差異，有些性別差異有相當一致的發現。然而，不論目前的研究結論為何，不是所有學者都同意這些研究結論。

(2) 有些性別差異的研究發現是量化比較男女平均狀況下的結果，例外的狀況其實相當常見。

(3) 有些性別差異的現象也可能是男女不同的社會化結果的一種反映。

- 生理差異：身材 (男 > 女)、腦的大小 (男 > 女)、初生兒死亡率 (男 > 女)、遺傳疾病 (男 > 女)、心理功能障礙 (男 > 女)、平均餘命 (男 < 女)

- 能力差異：男性的數理與空間能力優於女性；女性的語言能力優於男性。
- 母性：女性因具有子宮懷孕生子，母性較強。
- 攻擊性：男性受睪固酮影響，攻擊性較強。
- 相關提問與思考：尋找文獻，是否有與以上相反的例證。

## 五、性別角色理論與性別平等

### (一) 性別角色理論

#### 1. 社會生物論

- (1) 學者 McDougall 認為，基因與荷爾蒙不同，造成男女行為表現差異。
- (2) 研究顯示，女性大腦中連結左右兩半球的神經纖維數目較男性多出約 10%，間接說明為何女性心思較為細密。
- (3) 學者 Pease 認為，男性的睪固酮使空間辨識感較佳，而且性慾較高、不願下承諾、性與愛分流、自我控制力差、增加攻擊性、積極性、並勇於嘗試新事物。
- (4) 性素則會壓抑個體的空間辨識能力，並使人偏向保守、專情、且忠貞。

#### 2. 社會學習理論

- (1) 從班杜拉 (Bandura) 的社會學習理論解釋，性別角色特質是社會化結果，透過社會機構 (家庭、學校、媒體...) 的增強與懲罰作用，個體進行模仿、修正與類化。
- (2) 性別角色社會學習的兩個機制：

- 直接獎賞與懲罰
- 模仿與觀察

- (3) 相關提問與思考：

Q：舉例說明你的父母如何透過獎賞與懲罰機制，教導男孩與女孩學習社會中認為適當的性別角色？

Q：舉例說明你成長過程中，曾經觀察與模仿哪些人物以學習性別角色？他們與你同性別嗎？你學習他們什麼？

Q：媒體訊息中所呈現的性別角色訊息有哪些？媒體訊息會不會引起模仿與學習？為什麼？

Q：查詢資料，比較某一大眾媒體 (平面媒體或電子媒體) 現今與十年，

甚至二十年前，所呈現的性別角色是否有所差異？為何有此種差異？

### 3. 性別基模理論

- (1) 基模 (Schema) 是人們組織社會世界的認知機制
- (2) 根據 Bem，性別基模 (gender schema) 由文化所決定，兒童透過基模學習性別角色。
- (3) 基模影響人們很深，且不易察覺有些基模內涵反應的只是刻板印象。
- (4) 相關提問與思考：如果要跟一個外星人描述在我們的社會中的男性與女性，你會如何描述讓它們認識？你所描述的內容哪些可能是刻板印象？

### 4. 性別階層理論：權力與附屬關係

- (1) 男人在社會中比女性較多占據有權力與權威的位置，因而創造了一個性別階級 (gender hierarchy)
- (2) 性別階級理論解釋為何社會較重視男性特質，較貶低女性特質。
- (3) 相關提問與思考：

Q：觀察現今臺灣社會，在不同職業領域中，男性與女性的組成比例是否有所不同？男性是否較女性占據了較有權力與權威的位置？你認為是什麼原因造成的？

Q：觀察現今的臺灣社會，從各方面（包括教育、工作機會、升遷機會、家事分工、照顧小孩、照顧老人、文化禮儀、語言文化...等）探討有哪一些性別不平等的現象？

### (二) 性別平等

#### 1. 沃史東克拉夫特的〈女權辯〉

- (1) 女權運動的先驅之一沃史東克拉夫特，強調婦女受教育的重要性。
- (2) 給女性與男性平等的機會，讓女性也能參與社會事務。

#### 2. 聯合國立法促進性別平等-性別主流化。

#### 3. 教育機會、工作與升遷機會的平等。

- (1) 我國目前的社會中，女性的工作機會仍不及男性。
- (2) 相關提問與思考：你認為我國目前的社會中，男生與女生接受教育與工作機會及升遷上的機會是平等的嗎？請分享你的經驗。

#### 4. 雙重標準：社會存在哪些對男生與女生要求不同的 "雙重標準"？

- (1) 男性與不同人發生性行為被視為"展現男子氣概"，女性則被視為"蕩婦"。
- (2) 男性有外遇或有第三者被視為"犯了天下男人都會犯的錯"；女性則被視為"不守婦道"。
- (3) 所謂"男追女隔層山，女追男隔層紗"，男生主動追求時，女生要故作矜持，給男生挫折；女生若主動向男生示好則是"投懷送抱"。
- (4) 男性被要求對性要很了解，女性則要很無知。
- (5) 男性對性要主動出擊，女性則應被動接受，若女生主動要求則被稱為"花癡"。
- (6) 男性遇到難過的事情要"男兒有淚不輕彈"；女性則可以放聲大哭。
- (7) 相關提問與思考：為何社會對男生與女生設定雙重標準？你認為這些雙重標準合理或不合理？為什麼？應該如何修正？
- (8) "女勢優先"：【此部分為選擇性】Q：一般而言，女性在哪些事情上有"女勢優先"的權利？你喜歡這些"女勢優先"嗎？這些"女勢優先"是對女性的體貼？還是貶抑？
- (9) 相關提問與思考：
 

Q：性別平等的社會中，女生要跟男生一樣服兵役嗎？女生不用服兵役是不是一種性別不平等的表現？

Q：如果發生危險，你認為男生應該保護女生嗎？第一時間沒有保護女生的男生會不會被歧視或批評？

Q：如果有可能，男生也要跟女生一樣經歷懷孕與生產嗎？

##### 5. 性別平等、性解放與性別仇視。

在尋求女性與男人有均等機會的過程中，倡議女權者一方面發現所謂的"父權"控制了社會的意識形態、制度與機會，另一方面也以社會運動的方式，衝撞體制，引起話題，喚起社會對平等議題的覺知與重視，產生翻轉。然而在這個過程中，也創造了許多矛盾的衝突與對立。

- (1) 社會對男生與與不同人發生性行為的標準寬鬆，所以女生也應該這樣？女性沒有性解放，就無法獲致真正的平等？
- (2) 男人的存在是女人受壓制的主因，父權思想與體制潛移默化地滲透入社會生活的所有角落，所以男人是罪魁禍首？不打破父權，女性就不可能獲致真正的平等？

- (3) 女人擔任家庭主婦就是甘願成為次等性別？
- (4) 婦權運動的先驅多半是西方當時社會的知識分子、菁英分子、甚至是上流階級，她們的經驗能否移植入廣大的中產階級、勞工分子、甚至是弱勢團體以及文化不同的東方國家，為他們帶來福祉？

## 六、性別認同

性別認同 (Gender identity) 是指一個人對自己是哪一種性別的一種自我認定狀態。大部分人的性別認同與其生理性別是一致的，且對於表現社會所認同的該性別角色行為不會感覺不自在。

然而有少部分人，其性別認同與其生理性別無法達成一致，認為自己應該是另一個性別，或對於表現另一生理性別的角色行為才感到自在與滿足。

雖然大部分人的性別認同與其染色體所決定的生理性別沒有衝突，然而，從許多跨性或跨性別的例子可以發現，個人的性別認同有著許多樣貌，染色體似乎並非單一的決定因素，自我認定以及後天的學習都具有影響力。

### (一) 跨性與跨性別

1. 跨性 (transsexualism)：是指一個人感覺到自己的生理性別應該是另一個性別。例如，彷彿 "我是一個女性的靈魂錯誤地裝在一個男性的軀體裡"。
2. 跨性別 (transgenderism)：指個人的在性別角色行為上表現另一種性別，這種表現令個人感到自在，能滿足其社會心理上的需求。例如在服裝、裝飾、行為表現上跨性別。
  - (1) 跨性別者與跨性者不同在於，跨性別者多半滿意自己的生理性別，並沒有強烈的欲望在生理外形上改變為另一性別。跨性者則不然，其希望自己能在生理外型上改變成另一性別。
  - (2) 並非所有的跨性別者隨時都表現另一性別的角色行為，有些跨性別者只偶爾為之。
  - (3) gender uncertain/questioning/queer：有些學者也將那些性別認同還在過程中，尚未確定自己的性別者，以及不認為自己屬於任一性別者，都歸類於 "跨性別" 者。

(4) 酷兒 (queer)：是一個集合名詞，指非在傳統性別兩極分化定義下的人。包括如：跨性者、跨性別者、性別不確定者、中性者、同性戀、雙性戀...等。

3. 異服癖 (transvestite)：指裝扮為另一性別以獲得性滿足。異服癖通常沒有性別認同不一致的狀況，其異性扮裝是為了性滿足，不似跨性別者是為了心理社會上的滿足。

4. 性別認同障礙 (gender identity disorder)：

跨性者與跨性別者是否是一種性別認同的障礙？視其是否符合 DSM IV 對於「性別認同障礙」設立的判斷標準而定：

(1) 有強烈且持續的跨性別認同。

(2) 對自己的生理性別持續地感覺不自在，且對自己的性別角色持續地感到很不恰當。

(3) 所感受到的困擾並非由雙性人 (intersex) 的狀況引致。

(4) 所感受到的困擾造成其在社會、工作以及其他重要生活領域中，產生顯著的苦惱與損害等臨床症狀。

5. 跨性或跨性別者並非一定是同性戀。

(1) 同性戀 (homosexual) 是指一個人的性傾向，亦即性慾望的對象是同性。若性慾望對對象是異性，則稱為異性戀。

(2) 而跨性或跨性別是指一個人的性認同 (sex identity) 或性別認同 (gender identity) 與自己所屬的生理性別及其性別角色不一致的狀況。

6. 目前對跨性與跨性別的研究仍所知不多。我們應該尊重跨性別者，不要傷害他們。

(二) 性別的多元樣貌

1. 性別認同與性別表現受到許多因素影響

(1) 染色體影響：從跨性與跨性別的案例中，可看出染色體不是影響個人性別認同的唯一因素。

(2) 社會學習影響：Dr John Money 曾認為初生嬰兒的性別認同為中性，不論其性染色體為何，若施以變性手術並配合其它治療與社會學習過程，嬰孩可以成長為任一性別。然而，研究發現，經過手術後的嬰孩成年後，並非都適應且滿意被設定的性別，有些有嚴重的性別認同問題，長大後甚至手術改為另一性別。

(3) Money 失敗案例故事："有個男孩叫做布蘭達"的故事。因此，社會學習也不足以完全影響個人的性別認同與性別表現。

(4) 相關提問與思考：你認為，個人的性別認同可以後天學習嗎？

## 2. 生理性別、心理性別、社會性別

綜合而言，一個人的"性別"，可有三個定義面向：

(1) 生理性別：生物面向的性別，由染色體所決定，分為男生（XY）與女生（XX）。雙性人（intersex）是非典型的特殊案

(2) 心理性別：個人對自己是男生或是女生的認定，亦即個人的性別認同（gender identity）。跨性或跨性別者是當生理與心理不一致時。

- 大部分人的心理性別與自己的生理性別是一致的。
- 有些人對自己的性別認同尚未確定，有些人不認為自己屬認一性別，有些人覺得自己屬於於兩者。

(3) 社會性別：透過社會化過程或天生的人格特質影響，男生與女生在行為、特質、角色上的差異。

- 即所謂的男性化、女性化、中性化。
- 並非所有的男生都很 "男性化"或都喜歡社會賦予他的性別角色；女性亦然。
- 有些男生可能有不同程度的"娘娘腔"；有些女生也可能有不同程度的"男人婆"。這些人並非都是"跨性別"或"跨性"者，更不應被認為是 "同性戀"。
- 男生的"娘娘腔"與女生的"男人婆"是天生的氣質與後天社會學習交互作用下的結果。不應被歧視！我們多少也都有點這些特性，只是程度上並不明顯。

(4) 相關提問與思考：請分析你的生理性別、心理性別與社會性別。

## (三) 變性手術

1. 變性手術前，個人要經過一連串的評估：

- (1) 首先，必須是對自己的跨性別認同不會覺得衝突與疑惑。
- (2) 接著，以另一性別的身分生活一段長時間，從數個月到數年不等，確定自己能融入這種生活方式。
- (3) 下一步，荷爾蒙治療。
- (4) 最後一步，手術治療。

2. 研究顯示，通過這個過程的變性者大部分適應良好，且優於未變性前。但也有少數例外。

3. 相關提問與思考：

Q：社會上有哪些知名的變性者？你對他們的印象為？他們是否受到社會的歧視？

Q：變性手術在我國合法嗎？目前在哪些國家是合法的？你認為我國變性手術應該合法化嗎？

### ➤ 教學活動

#### 【課前活動】

一、講師提供學生閱讀參考資料

(一)《性、兩性關係與性教育》第六章、《兩性關係學》、《兩性關係與教育》、《性與性別教育-發展心理學取向》等書相關章節。

(二)論文文獻：

Reese (2004). Biological differences establish gender roles. In Male/Female Roles: Opposing viewpoints. Ed Egendorf. San Diego: Greenhaven Press.

二、講師根據教材大綱製作 PPT

三、講師準備〈那一年我們一起追夢—性別與職業〉、〈男女要分得那麼清楚嗎？〉教學影片

四、學生進行資料收集：配合課堂活動，學生課前進行資料收集。

(一)「男主外，女主內」是我國傳統的性別角色，請尋找文獻，找出相反的社會例證（例如某些社會是女主外，男主內）。

(二)選擇一種大眾媒體（平面媒體或電子媒體），搜集媒體中的圖片與文字訊息至少三則，說明訊息中所呈現的性別角色訊息為何？有哪些是性別刻板印象？

(三)在我國文化中，理想的男性特質包括哪些？理想的女性特質包括哪些？從媒體與文藝作品中，我們學得外國人（例如美國）理想的男性特質有哪些？理想的女性特質有哪些？我國與外國有哪些相似？哪些相異，甚至相反？

## 【第一節課】

### 一、簡報講述：性別角色與性別人格特質相關學理說明（20分鐘）

(一) 講師參考「教材大綱」四、性別角色與性別特質之內容製作簡報 PPT。

(二) 配合簡報提問，學生自由回答：

1. 現今臺灣社會中，作為女生或男生的好處與壞處各為何？
2. 這些好處與壞處，哪些是生物或生理造成的？哪些是社會文化造成的？  
哪些是兩者交互作用造成的？
3. 臺灣社會中，現今理想的男性與女性性別角色有哪些？哪些是生物生理的差異？哪些是會社會建構的差異？
4. 理想的性別角色特質是否影響了男性與女性的個別發展？

(三) 講師統整回應與補充說明性別角色與性別人格特質概念。

### 二、影片觀賞與討論：尊重不同性別與性別特質（30分鐘）

(一) 觀賞〈那一年我們一起追夢—性別與職業〉影片（約 15 分鐘）

(二) 分組討論：

1. 講師引言：觀察現今臺灣社會，在不同職業領域中（例如，國小老師、大學教授、警察、飛行員、廚師、律師、醫師、縣市首長、立法委員、教育局長、衛生局長、服裝設計師、其它。（講師可以選擇較易進行課堂討論的職業）
2. 討論問題：
  - (1) 男性與女性的組成比例是否有所不同？這些職業所需要的人格特質與能力為何？是否有哪一個性別比另一性別合適從事該項職業？為什麼？
  - (2) 這些領域中，男性是否較女性占據了較有權力與權威的位置？你認為是什麼原因造成的？
  - (3) 你未來想從事何種職業？為何選擇這個職業？你是否曾覺得你的性別比較合適從事這份職業？
3. 小組報告分享，講師統整說明：尊重不同性別的生涯發展與選擇。

## 【第二節課】

### 一、問題 Q&A：社會建構性別框架探討（10分鐘）

(一) 講師提出題目，請學生思考：

1. 討論社會上對男生與女生有哪些雙重標準？
2. 為何會設定雙重標準？
3. 你認為這些雙重標準合理或不合理？為什麼？應該如何修正？

(二) 請 2-3 學生發表意見，講師統整說明社會建構性別框架。

## 二、影片觀賞與討論：性別平等與尊重跨性別（40 分鐘）

(一) 觀賞〈男女要分得那麼清楚嗎？〉影片（約 15 分鐘）

(二) 學生分 4-6 組，依據影片內容進行小組討論，問題如下：

1. 說出影片中影的主角，他們的「生理性別」、「心理性別（性別認同）」、「社會性別」為何？
2. 你認為男生可以愛漂亮、化妝、保養嗎？女生可以作陽剛帥氣打扮嗎？對於這樣的男生與女生你的接受度如何？有不相同嗎？
3. 你認為社會較能接受的是哪一種？為什麼？他們可能受到那些歧視？你會如何幫助他們免受歧視？
4. 在你身邊，有多少陰柔的男生？陽剛的女生？他們一定是同性戀嗎？

(三) 各組代表報告（每組 2-3 分鐘）

(四) 講師統整回饋，補充說明性別認同、非典型性別的特殊案例，培養性別平等與尊重跨性別的態度。

### 【替代活動】

#### 一、影片觀賞與討論（30 分鐘）

(一) 觀賞〈玫瑰少年錡錡的故事 1&2〉（約 13 分鐘）

(二) 學生分 4-6 組，依據影片內容進行小組討論，問題如下：

1. 男主角的性別特質是如何？這些特質受到何種誤解？誰曾誤解他？
2. 男主角為何被有些同學欺凌？
3. 影片中老師與同學如何幫助他？
4. 這部片給你在性別相關的啟示是什麼？

(三) 各組代表報告（每組 2-3 分鐘）

(四) 講師統整回饋，補充說明尊重與接納多元性別特質。

#### 二、影片觀賞與講師引導提問（30 分鐘）

(一) 講師引導學生觀看以下影片重點

1. 〈父親的衣櫃 (all about my father)〉—探討變裝者
  2. 〈我是女生，也是男生 (xxy)〉—探討陰陽人
- (二) 觀看後撰寫心得，提出對跨性別相關概念。

### ➤ 評量重點

1. 說出非典型的性別分化類型有哪些？
2. 分析性別角色與特質是如何受到生物生理與社會文化的影響？
3. 提出性別角色與職業選擇不平等的現象有哪些？
4. 指出性認同、性別認同與跨性別的意義為何？
5. 請舉例說明生理性別、心理性別與社會性別的不同？
6. 要如何對待非傳統的性別認同與性別特質者？

### ➤ 教學資源

#### 一、文獻

- 晏涵文 (2011)。性、兩性關係與性教育 (第二版)。臺北：心理。
- 柯淑敏 (2001)。兩性關係學。臺北：揚智。
- 徐西森 (2003)。兩性關係與教育。臺北市：心理。
- 蔡春美譯 (2007)。性與性別教育-發展心理學取向。The Psychology of Sex and Gender。原著 Barbara Smith。臺北市：華騰

Carroll, Janell L. (2005). *Sexuality Now- Embracing Diversity*. Belmont, CA : Thomson

Crooks, Robert & Baur, Karla (2005). *Our Sexuality*. nt, CA : Thomson

Golomobok & Fivush (1995). *Gender is determined biologically and socially*. In *Human Sexuality*. Ed. Brenda Stalcup. San Diego : Greenhaven Press.

Document URL [http :  
//ic.galegroup.com.ezproxy.sfpl.org/ic/ovic/ViewpointsDetailsPage/Viewpoi  
nt sDetailsWindow ?  
displayGroupName=Viewpoints&prodId=OVIC&action=e&wind  
owstate=normal&catId=&documentId=GALE%7CEJ3010145220&mode=v  
iew&u](http://ic.galegroup.com.ezproxy.sfpl.org/ic/ovic/ViewpointsDetailsPage/Viewpoint sDetailsWindow?displayGroupName=Viewpoints&prodId=OVIC&action=e&windowstate=normal&catId=&documentId=GALE%7CEJ3010145220&mode=view&u)

serGroupName=sfpl\_main&jsid=7c9461ff6fa7160186957711a04a38fd

Greenberg, J. S., Bruess, C. E., & Oswalt, S. B. (2013). Exploring The Dimensions Of Human Sexuality(5rd). Burlington: Jones & Bartlett Learning. 【Chapter 6】

Holtzman, L., & Sharpe, L. (2014). Media Messages: What Film, Television, and Popular Music Teach Us About Race, Class, Gender, and Sexual Orientation(2rd). New York: M. E. Sharpe. 【Chapter 2】

Muehlenhard, C. L., & Peterson, Z. D. (2011). Distinguishing Between Sex and Gender: History, Current Conceptualizations, and Implications. Sex Roles, 64:791-803.

## 二、教學媒材：

〈男女要分得那麼清楚嗎？〉性別平等教育影片 I，國家教育研究院 (2009)，(15 分鐘)

〈是誰規定的？-文化與性別議題〉性別平等教育影片 II，國家教育研究院 (2010)，(15 分鐘)

〈那一年我們一起追夢—性別與職業〉性別平等教育影片 V，國家教育研究院(2011)，(15 分鐘)

〈出口成讎？-語言中的性別意涵〉性別平等教育影片 V，國家教育研究院 (2011)，(16 分鐘)

〈以前都是這樣啊！-性別與習俗〉性別平等教育影片 VI，國家教育研究院 (2013)，(15 分鐘)

〈尊重 - 性與性別的多樣化〉性別平等教育影片 VII，國家教育研究院(2014)

〈讓夢想起飛 - 求學中的性別少數〉性別平等教育影片 VII，國家教育研究院(2014)

〈玫瑰少年-錡錡的故事〉。Youtube： <https://www.youtube.com/watch?v=E-S-4K07rdM> (20 分鐘)

〈父親的衣櫃 (all about my father)〉變裝者：挪威紀錄片 (2002)，Even Benestad 導演。

〈我是女生，也是男生 (xxy)〉陰陽人，阿根廷電影 (2007)，Lucia Puenzo 導演。

## 三、網站

性教育教學資源網：<http://sexedu.moe.edu.tw/html/index.asp>

(文／鄭其嘉)

## 主題六、性取向

### ➤ 教學目標：

1. 認識多元性取向
2. 解性取向與性別認同的差異
3. 澄清同性戀的迷思
4. 尊重與接納不同性取向者

### ➤ 教學時間

2 節課（100 分鐘）

### ➤ 教材大綱：

#### 一、性取向定義（sexual orientation）

性取向或稱性傾向，是用來描述一個人性渴望、幻想和感覺的對象，通常是指持久的對某一個特定性別成員在性愛、情感、與浪漫的吸引。例如對異性產生浪漫情感與性愛的吸引（異性戀）、對同性產生浪漫情感與性愛的吸引（同性戀）、對兩性均能產生浪漫情感與性愛的吸引（雙性戀）。此外，也有無性戀的概念（對兩性均無浪漫情感或性愛的吸引）。

近幾年對性取向的概念則是認為性取向並非二分法，而是程度差異的連續概念（有如膚色），彼此的關係並非絕對關係。因此人有可能只對異性產生興趣或只對同性產生興趣，也有可能同時對異性或同性產生興趣，也有可能從異性戀轉變至同性戀。因此性取向並非過去所認為為單一異性戀，而是多元性取向。

#### 二、性取向與性別認同的差異

「性取向」和其他跟性身份有關的幾個概念是相互區分的：

(一) 「生理性別」(biological sex) 是指男女兩性在生物學上的差別，例如：

性染色體與性染色質的不同（男性 XY 型、女性 XX 型）、性腺上的不同（男性為睪丸、女性為卵巢）、性激素的不同，尤其雄激素睪丸酮的數量與作用，對性器官與第二性徵的發育特別重要、生殖道與外生殖器的不同。

(二) 「性別」(gender) 指個人在行為、文化或心理上的特徵傾向某一性

徵（含先天與後天）。

(三)「性別的社會角色」(gender role)是指男人或女人在所屬文化下被期待在社會生活有關各方面因性別差異而出現的行為舉止（指後天）。

(四)「性別認同」(gender identity)是指一個人在心理上將自己視為男性或女性的心理認同。

因此，一個外表穿著男性化或個性陽剛的女生，並不必然是同性戀，她的性別認同有可能自我認同為女生，也有可能自我認同為男生。同樣地，一個男同性戀者他的外表看起來可能和一般男生沒什麼兩樣，也具備陽剛氣質（社會認為的男性化行為）或在心理上認同自己是男生，只是他喜歡的對象是男生而已。

此外，美國金賽（Kinsey）博士在二十世紀中期曾進行人類性行為的大量研究，結果發現絕對異性戀與絕對同性戀是少數，而多數則是男性或女性曾經同時擁有異性戀和同性戀的經驗及心理反應。他將人的性取向分為七個等級，從0到6，0代表絕對的異性戀，6是絕對的同性戀，研究發現多數人平均分配在中間。此研究也發現人的性取向是一個連續的過程，會隨著時間、經驗與生活而在七個等級中移動，但無論如何移動，其差異性並不會一下從0分到6分，移動的連續性變化幅度不大。

### 三、同性戀的迷思

社會大眾對同志朋友有許多疑問，有的疑問是常年的社會價值偏差而成，為了澄清這些錯誤觀念，我們摘錄統整常見問答，供大家參考。

(一)同性戀是不是不正常？

人類的性取向而言，異性戀者占多數，同性戀者是少數，多數不代表正常，少數也不代表不正常，就好像在臺灣，原住民、客家人、外籍人士或者像是左撇子都是少數，但我們都在學習尊重這些少數人的權益，欣賞他們的多元文化，並不會說他們是不正常，所以同志族群也應獲得該有的尊重。

(二)同性戀是不自然的？

經常有人說：「同性戀不符合自然法則。」但是現代人開汽車、吹冷氣、用電腦、避孕節育，所謂的自然法則，早就隨著社會的進步和發展而不斷變異。從自然生態的觀點來看，在自然界中，就算是同一種生物也是會有各種變化，多樣化的生命型態，才真正符合自然法則。對同性戀者來

說，喜歡同性是自然的事，硬要她/他們跟異性在一起，才是痛苦而不自然的。

(三) 同性戀有沒有可能「變回」異性戀？

如果不預設異性戀是正軌，就沒有所謂「變回」的問題。每個人的一生中，都會尋尋覓覓，期待遇見此生中最適合自己的伴侶，不管異性戀或同性戀，找到真愛都值得被祝福，因為愛情最可貴的真義是真心相待，而不在於對方的性別。

(四) 同性戀是不是都來自破碎的家庭？

不是。同性戀是一種自然的狀態，與從小家庭背景並無關聯。許多同性戀者來自完整的家庭，有愉快的童年，也擁有很好的父母和家人。這個問題其實包含了對同性戀和「破碎家庭」的雙重誤解。有人認為一個家一定要有父有母有小孩才是正常，其餘如單親家庭、不生小孩的夫妻、同性戀家庭都不正常，但事實並非如此。一個家庭最重要的核心是愛、關懷和支持，而不在於家人的多寡和生活型態。在異性戀離婚率越來越高的今天，我們更必須調整「家庭」的定義，以及對同志的偏見。

(五) 是不是同性戀生活都很亂，常常換伴侶？

當然不是。同志朋友的生活方式跟異性戀也是一樣的。異性戀有花花公子也有痴心漢，同性戀也一樣，這是每個人的感情態度不同，跟性取向無關。不過，媒體卻都喜歡窺視同性戀者的感情生活，加以負面渲染，放大不好的，用一些讓人容易產生聯想的形容詞，因而加深社會對同性戀者的誤解。

(六) 確定自己是同性戀嗎？如何確定？

似乎從來沒有聽過「確定自己是異性戀嗎？」這種問題，因為社會認為喜歡異性戀是理所當然的，不需再確定。要平等尊重同志，就得先去除這種先入為主的觀念。有人直到中年以後，才發展出同性戀情，在生命旅途的前方，永遠都有未知的可能性在等待著。

(七) 妳/你是不是沒有機會遇到好男人/好女人？

當然可能沒遇到「好的異性」，但也許他們遇到了「更好的同性」啊！

(八) 是不是跟異性交往失敗，才走上同性戀這條路的？

不是的。這個問題，同樣隱含著深刻的偏見，以為同性戀都是「情感受傷的男人/女人」，而「同性戀是不得已的次要選擇」。別忘了，在這個世

界上，九成以上的人曾經失戀，或是受感情挫折，通常人們並不會因此而改變自己的性取向。

(九) 既然認為同性戀很正常，為什麼不正大光明地承認？

社會上對同性戀仍有相當多的質疑與誤解，要同性戀者快快樂樂地承認同性戀身分，走在陽光下，是忽略了歧視與誤解的陰暗面。這些在職場、校園、家庭裡的歧視，才是讓想說出自己很正常、快樂的同性戀者，變得不主動表示性傾向的主因。

(十) 這條路很難走，你為什麼還要當同性戀？

同性戀是出自內心，愛著所愛的人，很正常也很快樂。同性戀這條路很難走，是因為異性戀社會在上面放了太多扎腳的小石頭，才讓同性戀者一路艱難。你看！同性戀者愛一個人，還得回答這麼多問題，不是很辛苦嗎？如果有一天，再也沒有人大驚小怪地問：「同性戀是不是不正常？」、「當同性戀真的好嗎？」時，同性戀者才能真正無顧忌地、快樂地走在陽光下！

#### 四、尊重與接納不同性取向者

社會是一個動態的體系（dynamic system），而性（sexuality）是生活中自然和健康的一部分，它包含身體、精神、心理、情緒與倫理層面，並環繞人的一生。性不是只有包含某種特定的行為，而是一種看法、一種情緒、以及人際互動關係和自我概念。因此，性是多層面的概念，它是多樣化而非只有一個面向的思考。同樣的，社會中人的性取向也並非單一種，而是有異性戀、同性戀、雙性戀及無性戀等。

此外，人在生理性別、性別認同與性別社會角色中也有多重可能組合，例如小明在生理性別為男生，但心理上的性別認同認為自己是女生，而他表示他喜歡男生，因為認為自己是女生，故在外人看來他是同性戀者，但實質對小明而言他個人認為是異性戀。因此，相關性別研究者也將此概念衍申為性／性別多樣化概念。

雖然現代社會對同性戀接受度大於從前，然而仍有人對同性戀有莫名的恐懼，這種有恐懼同性戀的行為和心態，稱為同性戀恐懼症（簡稱恐同症）。但也有是同性戀本身將社會對同性戀的歧視內化成為自己的一部分，因此對自己產生不認同的情形，甚至逃避自己的性取向認同，而打壓其他同性戀者。因此，如娘娘腔或男人婆特質的男生或女生就容易被貼有

同性戀的嫌疑，使得個體在自我認同與展現認同上產生混淆與疑惑，更有因為周圍無形或有形的敵意，影響或傷害他們的自尊、自信、人際關係與課業成就等。

無論哪種性取向並無任何對錯，我們都應該學習接納與尊重對方，就像是有些人喜歡海，有些人喜歡山，無論是山或海都有其美麗而獨特的吸引力。同樣的，喜歡一個人就只是因為喜歡，莫因為現今社會中多數人是異性戀而少數人是同性戀，或認為男人就應該要 man 要有 muscle 才叫男人，女人就應該溫柔嬌小才是女人等社會性別刻板印象，便認為只有異性戀組合才是正道。

當我們用開闊的心去看看山的壯闊、去聽聽海的浪花聲，便發現山與海各有各的美，無法比較哪種美才是世間最美好的景致。而異性戀與同性戀之間也只是因為君子各有所好，不應該去批評哪一種性取向才是好。當我們用接納的心去包容彼此的差異時，才能更深刻體會性的多樣與美好。因為在尊重與接納的社會裏，每個人才能享有選擇的自由與做自己的自由。

## ➤ 教學活動

### 【課前活動】

一、講師提供學生閱讀參考書目。

(一) 提供有關性取向、性別認同等主題文本當作主要教材，可供學生對性取向與性別認同做廣泛性的了解，提升學生對性取向與性別認同認知的基礎以及探究性別議題教育的敏感度。

(二) 參考書目：《性、兩性關係與性教育》第五章、《情感教育資源書》、《性別教育》、《人類性學》等。

二、講師根據教材大綱製作 PPT

三、教師擬定討論主題：根據分組主題，擬定課堂分組報告、討論、分享與評析。

四、學生進行資料收集，配合課堂分組討論活動，學生課前進行資料收集，以下列三種方式為主，使相關資料多元豐富，並提醒訪談、觀察與收集資料時，應注意的事項。

- (一) 訪談組：目的-從探索生命故事中學習同理與包容。方法-透過 BBS/FB/Line/面對面訪談等不同方式，訪談異性戀者、同性戀者、雙性戀者或無性戀者，或是心理性別認同與生理性別不同者，以了解不同性取向或性別認同的人，在個人性別認同發展與社會經驗歷程之看法。
- (二) 網路 google 組：目的-藉由網路搜尋同志大遊行的歷史與現在，了解性的發展史與不同性身份者的奮鬥過程。方法-可利用網路搜尋相關國內外對於同志大遊行相關發展歷史、遊行過程與每年主題，對照過去與現在對性權發展或不同性取向、跨性別者在遊行中的角色與意義，並加以統整比較各國對性權的發展。
- (三) 校園記者組：目的-藉由實地訪問校園中形形色色的人，學習何謂異中求同。方法-請幾人成一小組，隨機在校園採訪同學或師長，問他們：你認為什麼是性？什麼是性取向？什麼是性別認同？什麼是性別社會角色？若你的男女朋友有一天告訴你，其實我是同性戀/雙性戀時，你一個浮出的想法是什麼？最後再將訪問內容剪輯成精彩實錄版。

## 【第一節課】

### 一、簡報講述：認識多元性取向，以及其與性別認同的差異說明（15分鐘）：

- (一) 講師參考「教材大綱」一、性取向定義（sexual orientation）、二、性取向與性別認同的差異之內容製作簡報 PPT。
- (二) 配合簡報講師講解教材大綱之重要概念與理論基礎。

### 二、問題 Q&A：同性戀迷思釐清與探究（35分鐘）

- (一) 講師提出有關同性戀迷思的題目，請學生思考：

1. 同性戀是不正常？
2. 同性戀是不自然的？
3. 同性戀有沒有可能「變回」異性戀？
4. 同性戀是不是都來自破碎的家庭？
5. 是不是同性戀生活都很亂，常常換伴侶？
6. 你確定自己是同性戀嗎？如何確定？
7. 同志是不是沒有機會遇到好男人/好女人？

8. 是不是跟異性交往失敗，才走上同性戀這條路的？
9. 既然認為同性戀很正常，為什麼不正大光明地承認？
10. 這條路很難走，為什麼有人還要當同性戀？

(二) 每一題先請 1-2 位學生發表自己的想法，再請全班學生舉手表示是否認同以上迷思。

(三) 講師配合「教材大綱」三、同性戀的迷思、四、尊重與接納不同性取向者之內容，澄清對同性戀之錯誤成見與觀念，培養 尊重與接納不同性取向者的性別意識。

## 【第二節課】

### 一、小組報告：多元性取向之資料蒐集分享（50 分鐘）

(一) 學生分為 3 組完成課前活動作業，各小組分別就各自的主題任務進行報告與提問，並從結果中嘗試提出看法：

#### 1. 訪談組

- (1) 本身或親朋好友是同性戀或雙性戀或無性戀者的掙扎與歷程。
- (2) 本身或親朋好友是異性戀者對其他性取向的看法。

#### 2. 網路 google 組

- (1) 同志大遊行的歷史背景與發展歷程。
- (2) 現今的同志遊行主題就只是同志嗎？跟過去有何不同？ Why？

#### 3. 校園記者組

- (1) 同學對性取向看法。
- (2) 師長對性取向看法。
- (3) 親人對性取向看法。
- (4) 同學、師長與親人彼此的看法差異點為何？衝突點在哪裡呢？又有何異曲同工之妙呢？

(二) 各組報告分享（每組 10 分鐘），每組報告與課堂發表注意事項：

1. 課堂發表：根據收集的議題資料，每組報告 10 分鐘，發表演示形式不拘。
2. 帶領討論：每組報告之後，由負責報告組別同學拋議題引導班上學生進行討論 5-8 分鐘。
3. 同學互評與老師評析：其他組同學針對報告組內容進行互評，包括所帶

出的內涵與觀點。

(三) 講師統整回饋：經由小組成員間的意見交流與分享，多元觀點的切入，將有助於學生澄清對性取向觀點之視野與學習。

## 【替代活動】

### 一、影片觀賞與講師引導提問

(一) 講師引導學生觀看以下影片重點：

1. 〈誰來晚餐-陳珊妮 part1/4〉—探討同志婚姻、跨性別婚姻與異性 婚姻？  
(15 分鐘)
2. 〈爸媽囧很大：同志兒女要出櫃，爸媽你該怎麼辦〉—挑戰同志親子間互動與理解。
3. 〈大學生了沒： 為什麼女孩們都愛她？ 超帥氣女大生!〉—挑戰你的性別刻板印象。
4. 〈自由大道 (Milk)〉—探討同志人權。

(二) 觀看後撰寫心得，提出對多元性取向的尊重與接納。

### ➤ 評量重點

1. 影響人對多元性取向的看法因素有哪些？
2. 舉例何謂性取向？性取向與性別認同的差異為何？
3. 舉出常見的同性戀迷思，並試著澄清說明？

### ➤ 教學資源

#### 一、文獻

晏涵文 (2011) 性、兩性關係與性教育 (第二版)。臺北：心理。

游美惠主編 (2010) 情感教育資源書。高雄：國立高雄師範大學性別教育研究所。

游美惠、楊幸真、楊巧玲主編 (2010)。性別教育。臺北：華都。

阮芳賦、林燕卿 (2003)。人類性學。臺北：華騰。

Holtzman, L., & Sharpe, L. (2014). Media Messages: What Film, Television, and Popular Music Teach Us About Race, Class, Gender, and Sexual Orientation(2rd). New York: M. E. Sharpe. 【Chapter 6】

Rathus, S.A., Nevid, J.S., & Fichner-Rathus, L. (2013). *Human Sexuality in a world of diversity*. Boston: Pearson. 【Chapter 10】

## 二、教學媒材

〈我們還可以是朋友嗎？-尊重同性戀〉性別平等教育影片Ⅲ，國家教育研究院(2010)，(19 分鐘)

〈心裡的彩虹-同志健康中心〉性別平等教育影片Ⅶ，國家教育研究院(2014)

〈誰來晚餐-陳珊妮 part1/4〉是同志婚姻？跨性別婚姻？還是異性婚姻？，公視(2014)。 [http://www.youtube.com/watch?v=\\_UbCsrh5opU](http://www.youtube.com/watch?v=_UbCsrh5opU) (15 分鐘)

〈爸媽囧很大：同志兒女要出櫃，爸媽你該怎麼辦〉(2013)

挑戰親子間互動與理解 <http://www.youtube.com/watch?v=mWJntuhiGN0>

〈大學生了沒：為什麼女孩們都愛她？超帥氣女大生!〉(2012)挑戰你的性別刻板印象

<http://www.youtube.com/watch?v=8F3hqi8Sbek>

〈自由大道(Milk)〉同志人權，美國電影(2009)，Gus Van Sant 導演。

## 三、網站

性教育教學資源網：<http://sexedu.moe.edu.tw/html/index.asp>

(文／宋素卿)

## 主題七、愛滋病與其他性病防治

### ➤ 教學目標：

1. 愛滋與其他性病流行病學概論
2. 認識愛滋與其他性病的傳染途徑
3. 解愛滋與其他性病的症狀及對健康的影響
4. 澄清愛滋與其他性傳染病的相關迷思，建立防治的正向態度

### ➤ 教學時間

2 節課（100 分鐘）

### ➤ 教材大綱：

#### 一、性傳染病的定義與共通特性（晏涵文，2011）

(一) 定義：性傳染病（Sexual Transmitted Disease, STD）是指經由性接觸或性交而得到的傳染性疾病。其病原體需要生存在潮濕、黏膜環境，而生殖器官符合這些條件。

(二) 性病的特性與共通特性：

1. 侵害對象不分人種、階級、性別、年齡與貧富，但性活動頻繁與性能力較強的年齡層（18-30 歲）感染機率最大。
2. 性伴侶越多，感染機會越大。
3. 不是遺傳性疾病，但可能透過胎盤、臍帶或產道感染胎兒或新生兒。
4. 不同種類的性病可同時且重複感染，沒有終身免疫力。
5. 正常的社交活動不會感染性病。

#### 二、愛滋與其他性病流行病學概況（衛生福利部疾病管制署，2014；UNAIDS, 2011a）

(一) 因為性接觸頻繁與性關係複雜化，性病患者數與罹患率逐年增加。

(二) 感染性病的年齡層主要在 18-30 歲，但有年輕化趨勢。

(三) 以愛滋病為例，呈現臺灣與世界愛滋感染的性別、年齡層、感染途徑分佈狀況。亞洲可能是下一個僅次於非洲，最嚴重的愛滋感染與流行

地區。

### 三、常見的性傳染病及其症狀：

包括非淋菌性尿道炎（最常見的性病）、淋病、尖形濕疣（俗稱「菜花」）、愛滋病。

(一)性傳染病的症狀不僅限於生殖器官，也有可能出現全身性的症狀。

(二)許多性病潛伏期長，不會出現立即不適症狀，如披衣菌潛伏期 5-15 年、愛滋病潛伏期數月到數年不等。

### 四、愛滋與其他性傳染病的傳染途徑、致病機轉及治療

(一)傳染途徑：

1. 性行為。
2. 血液傳染。
3. 母子垂直感染。

(二)致病機轉：

1. 通常病原體從與患者性接觸的部位侵入人體，造成局部的感染症狀。而後可能透過血液或淋巴系統，造成全身性的感染。
2. 愛滋病毒則是攻擊人體的免疫系統，造成人體免疫能力下降，無法抵抗體內或外來微生物，使各種疾病都有可能發生在愛滋患者身上。

(三)治療：

1. 許多性病的病原體有很長的潛伏期，因而增加治療診斷上的困難。
2. 性病確診者，其伴侶也要接受檢查及治療，以避免「乒乓效應」。
3. 若能早期診斷、早期治療，大多數的性病是可以治療或治癒的。
4. 愛滋病的「雞尾酒式療法」並不能治癒愛滋病，但能透過積極配合療程、更仔細地照顧自己的健康等方式，而有效延緩帶原者發病的時間，並擁有更好的生活品質。

### 五、愛滋與其他性傳染病的防治

(一)個人層面—【安全的性】指導守則（瓊•瑞妮絲、露絲•畢思理，1999；UNAIDS, 2011b）

1. 控制性伴侶人數：性活躍者須定期接受性傳染病相關健康檢查，特別是性伴侶不固定者。女性在檢查前不可盥洗陰道，那會隱藏某些症狀或影

響檢查結果。灌洗法並不能預防性病，還可能增加內生殖器官感染的機會。

2. 雙方的性關係專一，感染性傳染病的機率會相對減少。
3. 別相信別人會告訴你他們真正的性行為狀況。
4. 避免高風險的性行為：最危險的性行為就是沒有保護的肛交與陰道性交。其他包含口交等會接觸到性伴侶血液、精液、陰道分泌物、尿、糞及唾液的行為都可能感染性病。因此每次全程使用保險套是自我保護的基本措施（油性潤滑液會腐蝕保險套，失去保護效果）。
5. 避孕和預防性傳染病是兩件事。口服避孕藥、子宮內避孕器和殺精劑可以避免懷孕，但對預防性病一點效果都沒有。
6. 和伴侶親密的聊天或分享性幻想，是既有趣又安全的性活動。
7. 從事高風險性行為者應確實進行性病及愛滋篩檢或相關諮詢，以取得相關醫療照顧資源協助。

#### (二)教育介入層面—行為介入、資訊、教育與溝通

1. 個人與社區層次的行為介入。
2. 針對網路層次的介入策略。
3. 社會行銷基礎的介入策略。
4. 針對高風險性場所的主動出擊策略。
5. 針對藥物濫用者的心理健康介入與減害計畫。

#### (三)政策層面

1. 預防新增感染：衛生教育、血液安全、藥物濫用減害計畫、保險套及潤滑液之提供、預防母子垂直感染、非職業性暴露後預防性投藥。
2. 早期發現：自願諮商與篩檢、主動監測、個案通報。
3. 醫療照護：雞尾酒療法、個案管理。

## 六、認識較安全性行為 (safer sex)

較安全性行為，就是一種沒有體液交換的性行為，那體液是什麼？就是從你身體裡面分泌出來的液體，像精液、陰道液、血液、唾液，還有身體中那種濕濕滑滑的黏膜組織也算在內。在發生性行為過程中，如果可以避免接觸到對方的這些體液，就可以有效的預防性傳染疾病，這就是較安全的性行為。

所以一般來說像自慰、擁抱、撫摸生殖器以外的地方，都可以算是安全性行為，而沒有任何保護措施的性交，造成傷口或出血的情形，就算是一種高度危險的危險性行為！戴保險套的性行為即較安全的性行為除了可以讓你避免得到性病外，還可以避孕。

性行為中的保護措施，最好的保護，當然就是不發生性行為，因為你沒辦法從他人的外貌上看出這個人有沒有得到性病。如果選擇要發生性行為，你的防護措施，得從自己的積極注意開始，絕對不要和性生活史不清楚或沒有固定性伴侶的人發生性行為，特別是後者，通常更是罹患性病的高危險群。再者就是在發生性行為的過程中，要全程正確使用保險套，不要做太激烈的性交動作，因為容易造成出血，會增加感染機會。

## 七、愛滋與其他性傳染病迷思

愛滋與其他性傳染病相關迷思與烙印（瓊•瑞妮絲、露絲•畢思理，1999；Shaw, Doring, & Davey, 2006）

(一) 迷思一：感染愛滋與其他性病可由肉眼從外表或生殖器官觀察出異狀

→事實是大部分的人感染性傳染病是沒有明顯症狀的。

(二) 迷思二：男生比較容易感染性病。

→事實是某些性傳染病，女生感染機率比男生高，只要經由一次性行為就可能感染。

(三) 迷思三：只有同性戀，或是與同性戀性交才會感染愛滋病。

→事實是只要在潮濕黏膜環境中，愛滋與所有性病的病原體都可以順利存活傳染，而男性之間的性行為，如肛交過程中較易產生傷口而造成性病的感染。由此可知任何高風險性行為都可能導致所有人類感染愛滋與其他性病，不限於同性戀或嗑藥族群，因此每個人能做到的就是找出周圍任何可能感染的因素，加以控制以保護自己的安全。

(四) 迷思四：感染性病是對不道德者的懲罰，性病患者應覺得羞恥丟臉。

→事實是性病與其他傳染病一樣，是由病原體透過傳染途徑所感染，是一種身體的疾病，發病位置也不僅限於生殖器官，更與道德無關，絕對不要因為不好意思而拖延就醫時機，因為性病是無法自我治療的。

(五) 迷思五：口交比較不會感染性病。

→事實是包括淋病、梅毒、疱疹、白色念珠球菌和人類乳突病毒都會

經由口交傳染。但重點不在於性交的形式，而在於單純專一的性伴侶，因為「口交」或「肛交」都不會製造出導致性病的病毒或細菌，若伴侶雙方都不曾感染過性傳染病，就不會因為雙方發生任何形式的性行為而感染性病。

(六)迷思六：性傳染病可以終身免疫。

→事實是沒有一項性病是可以得過之後終身免疫的。

(七)迷思七：愛滋病是絕症，感染後就只能等死。

→事實是每位愛滋感染者都有責任知道該如何延長自己的生命，及防止傳染給其他人。例如更仔細地照顧自己的健康（如避免使用菸、酒、毒品、充足睡眠與良好營養等）、規律服用藥物來延長無症狀潛伏期，而遵守「安全的性」守則則能保護自己不感染其他性病，並保護自己的伴侶不受感染。

## ➤ 教學活動

### 【課前活動】

一、講師提供學生閱讀參考書目。

(一)參考書目：《性、兩性關係與性教育》第四章、《金賽性學報告》-衛生保健篇、《World AIDS Day Report》、《Prevention and treatment of HIV and other sexually transmitted infections among men who have sex with men and transgender people Recommendations for a public health approach》等。

二、講師根據教材大綱製作 PPT。

三、講師準備教學媒材：收集愛滋與性病最新流行病學數據與新聞影片、剪報，準備教學影片等。

四、講師並擬定討論主題：愛滋與其他性傳染病相關迷思探究。

### 【第一節課】

一、簡報講述：愛滋與其他性病之病理說明（50 分鐘）

(一)講師參考「教材大綱」一、性傳染病的定義與共通點、二、愛滋與其他性病流行病學概況、三、常見的性傳染病及其症狀、四、愛滋與其他性傳染病的傳染途徑、致病機轉及治療、五、愛滋與其他性傳染病

的防治、六、認識較安全性行為等內容製作簡報 PPT。

- (二) 講師以愛滋為例說明性病的流行病學概況，播放近期愛滋與性傳染病相關新聞影片（如「性生活不注意衛生，10%英國人染性病」）與愛滋防治系列動畫（「你合格了」、「魔鏡魔鏡」、「不可能的任務」、「性愛之旅」、「遇見露露」、「別把我當傻瓜」詳見教學資源說明）。
- (三) 配合簡報講解性病的定義，愛滋與其他性病的症狀、傳染途徑、致病機轉、治療與防治策略愛滋與其他性病之病理，說明性病雖只是傳染病的一種，但因主要傳染途徑是透過人與人之間最親密的接觸關係，而使此議題牽涉到健康、信任、道德等層面而變得複雜。

## 【第二節課】

### 一、小組討論：愛滋與其他性傳染病相關迷思探究（50 分鐘）

- (一) 講師播放「性病預防守則-錯誤觀念篇」影片，請學生開放討論除了影片中的迷思外，自己還聽過哪些關於愛滋或性病的傳言。
- (二) 學生分組 4-6 組，針對以下「愛滋與其他性傳染病相關迷思」進行討論（20 分鐘）：
1. 迷思一：感染愛滋與其他性病可由肉眼從外表或生殖器官觀察出異狀。
  2. 迷思二：男生比較容易感染性病。
  3. 迷思三：只有同性戀，或是與同性戀性交才會感染愛滋病。
  4. 迷思四：感染性病是對不道德者的懲罰，性病者應覺得羞恥丟臉。
  5. 迷思五：口交比較不會感染性病。
  6. 迷思六：性傳染病可以終身免疫。
  7. 迷思七：愛滋病是絕症，感染後就只能等死。
- (三) 各組報告分享（5 分鐘），指出上述迷思的錯誤之處。
- (四) 講師統整回饋：參考「教材大綱」七、愛滋與其他性傳染病迷思相關事實說明，澄清愛滋與其他性傳染病相關迷思與烙印。

## 【替代活動】

### 一、小組討論—愛滋病「IVAC approach」

- (一) 講師說明：探究當前國內外愛滋病快速蔓延所造成的「問題」及「原因」，並發展共同的「願景」，思考解決問題的「行動」策略。

(二) 學生分組，6-8 人一組，進行愛滋病「問題」及「原因」、「願景」、「行動」策略的討論。

(三) 發給各組一張海報紙與彩色筆，將討論內容填入海報適當位置：

導致原因	10 年後改善的願景
國內外愛滋病 流行現況	
採取行動	10 年後未改善的狀況

(四) 各組報告，講師統整給予回饋。

### ➤ 評量重點

1. 愛滋病與其他性病在臺灣流行現況為何？
2. 愛滋病與其他性病的傳染途徑、症狀及對健康的影響是如何？
3. 如果你是疾病管制署長，你會如何推動國家性病防治的政策與措施？
4. 你會如何防治愛滋病與其他性病？
5. 如果你得知親友感染愛滋病或其他性病，你會採取什麼態度面對他們？

### ➤ 教學資源

#### 一、文獻

晏涵文 (2011)。性、兩性關係與性教育 (第二版)。臺北：心理。

衛生福利部疾病管制署 (2013)。愛滋病檢驗及治療指引 (第四版)。臺北市：疾病管制署。

衛生福利部疾病管制署 (2014)。愛人愛己、同舟共濟—愛滋防治專書。臺北市：疾病管制署。

瓊•瑞妮絲、露絲•畢思理 (1999)。金賽性學報告「衛生保健篇」。晏涵文、江漢聲、馮榕審閱，王瑞琪、莊雅旭、莊弘毅、張鳳琴譯。臺北：張老師文化事業有限公司。

Alford, S.; Huberman, B.; Moss, T.; & Hauser, D.(2008). Science and success: sex education and other programs that work to prevent teen pregnancy, HIV and sexually transmitted infections (2rd). Washington, D.C., Advocates for

Youth. 【UNESCO】

Bancroft, J.(2009). Human Sexuality and its Problems(3rd). New York: Churchill Livingstone Elsevier. 【Chapter 11】

Greenberg, J. S., Bruess, C. E., & Oswalt, S. B. (2013). Exploring The Dimensions Of Human Sexuality(5rd). Burlington: Jones & Bartlett Learning. 【Chapter 14】

UNAIDS (2011a). World AIDS Day Report. Geneva, Switzerland: WHO.  
<http://www.un.org/zh/events/aidsday/2011/background.shtml>

UNAIDS (2011b). Prevention and treatment of HIV and other sexually transmitted infections among men who have sex with men and transgender people Recommendations for a public health approach. Geneva, Switzerland: WHO.

## 二、教學媒材

性生活不注意衛生，10%英國人染性病。4分38秒。http：

[//www.youtube.com/watch?v=x1kzTBfuFRk](http://www.youtube.com/watch?v=x1kzTBfuFRk)

性病預防守則-錯誤觀念篇。2分20秒。http：[//www.youtube.com/watch?v=vfBm5oY9hGg](http://www.youtube.com/watch?v=vfBm5oY9hGg)

愛滋防治系列動畫：

· 你合格了。2分25秒。http：[//www.youtube.com/watch?v=TIT1KhRwuPM](http://www.youtube.com/watch?v=TIT1KhRwuPM)

[v=TIT1KhRwuPM](http://www.youtube.com/watch?v=TIT1KhRwuPM)

· 魔鏡魔鏡。50秒。http：[//www.youtube.com/watch?v=eF94ZUps5KU](http://www.youtube.com/watch?v=eF94ZUps5KU)

· 不可能的任務。2分15秒。http：[//www.youtube.com/watch?v=zIBO1Mgd4hE](http://www.youtube.com/watch?v=zIBO1Mgd4hE)

[v=zIBO1Mgd4hE](http://www.youtube.com/watch?v=zIBO1Mgd4hE)

· 性愛之旅。1分36秒。http：[//www.youtube.com/watch?v=WinuE3CtCag](http://www.youtube.com/watch?v=WinuE3CtCag)

· 遇見露露。3分07秒。http：[//www.youtube.com/watch?v=SjCWR5Vrt\\_U](http://www.youtube.com/watch?v=SjCWR5Vrt_U)

· 別把我當傻瓜。3分25秒。http：[//www.youtube.com/watch?v=Jy6rl-yL-6E](http://www.youtube.com/watch?v=Jy6rl-yL-6E)

[v=Jy6rl-yL-6E](http://www.youtube.com/watch?v=Jy6rl-yL-6E)

## 三、網站

性教育教學資源網：<http://sexedu.moe.edu.tw/html/index.asp>

國民健康局衛生教育資源網：<http://www.hercom.org.tw/>

衛生福利部疾病管制署：<http://www.cdc.gov.tw/>

衛生署疾病管制局愛滋虛擬博物館：<http://www.cdc.gov.tw/mp.asp?>

mp=220

美國性諮詢暨性教育委員會 (SIECUS) : <http://www.siecus.org/>

美國性教育、性諮商與性治療工作者協會 (AASECT) :

<http://www.aasect.org/default.asp>

(文/馮嘉玉)

## 主題八、愛滋關懷與接納

### ➤ 教學目標：

1. 分辨愛滋感染者與病人的差異
2. 了解愛滋關懷與接納的意義
3. 認識愛滋關懷服務與機構
4. 培養主動愛滋關懷服務的意願
5. 規劃並參與愛滋關懷與接納行動

### ➤ 教學時間

2 節課（100 分鐘）

### ➤ 教材大綱：

#### 一、分辨愛滋感染者與病人

(一) 愛滋病病毒感染者：與愛滋病病人是不相同的。愛滋病病毒感染者是指體內已帶有愛滋病病毒，但沒有愛滋病症狀的人。以下簡稱感染者。部分感染者在感染病毒初期，會有發燒、疲倦等類似感冒的症狀，但絕大多數的感染者是不會出現特殊症狀，及外表看不出有什麼體徵，但是其仍然可以透過種種傳播途徑，不知不覺地把愛滋病病毒傳播給他人。

(二) 愛滋病病人：指原先為愛滋病病毒感染者，但因免疫力降低，而導致發病者，即稱之為病人與感染者最大的不同就在於病人的體內已有嚴重的免疫機能障礙，且開始出現各種不同的伺機性感染。此時，大多數的病人在是處於就醫或住院階段，一般民眾在日常生活是不容易接觸到的。

(三) 愛滋感染者和病人比較：

	感染者	病人
愛滋病病毒	有	有
是否具有傳播力	是	是
症狀	沒有	有

外表能否判斷	較不能	比較能
免疫力	較高	較低
是否發病	否	是

(四) 空窗期：在感染愛滋病病毒後，須經過一段時間才從血液中檢驗出是否感染愛滋病病毒，這段因抗體尚未產生，而使得檢驗呈現陰性反應期間，即為空窗期。此時，檢驗結果為假陰性。一般而言，空窗期約是愛滋病病毒感染後 6~12 週內最容易發生，過去也有少數的報告發現空窗期長達 12 個月，隨著檢驗方式的進步，空窗期已可以縮短到 1~2 週。在此期間，感染者體內的愛滋病病毒量最高，傳播力最強，且因症狀不明顯容易被疏忽，而產生高風險行為。

## 二、愛滋篩檢服務

小君（化名）網路認識阿良（化名），並發生沒安全措施的一夜情，阿良向小君坦承他有愛滋病。小君向朋友哭訴每天活在愛滋的恐懼中，又不敢到醫院檢查，經朋友介紹「愛滋病毒唾液篩檢試劑」（詳見 <http://www.cdc.gov.tw/info.aspx?treeid=45da8e73a81d495d&nowtreeid=1bd193ed6dabae6&tid=12E49BED201252861>），可在家篩檢愛滋病毒，20 分鐘後篩檢結果為陰性。經歷這件事後，小君深深了解保護自己的重要性。

為了協助像小君這樣的案例，疾管署自 2013 年起與「大臺北同學會、風城部屋、臺中基地、陽光酷兒中心、南方彩虹街 6 號、彩虹酷兒健康活動中心、志投道合、雲林彩虹工作坊、祈晴天地、民雄基地 LGBT 生活館及向日葵健康中心」等十二家機構合作（詳見

<http://www.cdc.gov.tw/professional/page.aspx?treeid=beac9c103df952c4&nowtreeid=d7cd82c02d593a5b>），免費提供「愛滋病毒唾液篩檢試劑」給無法或不願至醫療院所篩檢愛滋病毒的民眾，自行在家篩檢；另外也可透過「匿名諮詢網」（<http://hiva.cdc.gov.tw/>）進行感染風險評估後，經由諮詢單位免費提供「愛滋病唾液篩檢試劑」使用。

疾管署表示，至 2014 年 6 月止，已發放 1,577 劑，其中 1,533 人回復結果，發現 34 名陽性個案，扣除未回覆結果陽性率為 2.2%。「愛滋病毒唾液篩檢試劑」的準確率高達 99%，透過採檢刮板在口腔牙齦輕刮的方式取

得檢體，約 20 至 30 分鐘即可判讀結果，既簡便又快速。但唾液檢驗試劑仍有空窗期的限制，這段期間無法檢測到愛滋抗體，檢驗結果僅能代表 3 個月前有無感染的情形。

疾管署呼籲民眾應重視愛滋感染風險，並主動進行愛滋病毒篩檢，無論至匿名篩檢場所或上網申請者，皆無需留下任何身分資料，篩檢結果也不會紀錄在病歷，充分保護受檢者的隱私，希望民眾能破除心理障礙，主動進行愛滋病毒檢測。如有相關疑問，歡迎至疾管署全球資訊網 (<http://www.cdc.gov.tw>)，或撥打國內免付費之民眾疫情通報及關懷專線 1922(或 0800-001922) 洽詢。

### 三、愛滋關懷與接納的意義 (晏涵文, 2011; Shaw, Doring, & Davey, 2006)

- (一) 愛滋病持續散佈的原因之一，就是感染者並不知道自己已經感染，因此未進行任何保護措施就進行性行為。若知道自己已經感染，他們就可能停止從事可能再感染別人的行為。
- (二) 男男性行為者 (MSM) 因為不想讓別人知道他的性取向，導致他們較不可能去尋求 HIV 篩檢，也就更不知道自己可能已被感染。且因不願披露性取向，因此可能有女性性伴侶，而同時將病毒傳染給男性及女性。
- (三) 許多高風險行為者拒絕進行愛滋檢測的原因，即在於倘若發現自己是感染者之後，只會被社會或周遭親友排斥，必須獨自承擔心理壓力，因此還不如不知道的好。所以若能在社會上建立關懷與接納的氛圍，就有助於鼓勵高風險行為者主動接受篩檢，進而納入衛生教育或醫療體系的照顧與監控範圍內，從而降低社會上每一個人感染愛滋的風險。

### 四、愛滋關懷行動

#### (一) 紅絲帶與世界愛滋日

1. 紅絲帶聲明：「關心、關懷受愛滋病毒感染的人士，並積極支持從事預防愛滋病工作的人士與機構」。L 型的絲帶有「Love」、「Live」、「Life」的意涵。
2. 世界愛滋日：世界衛生組織 (WHO) 訂定每年 12 月 1 日為世界愛滋日。

(二) 聯合國：2011-2015 年世界愛滋病日主題，「實現『零』戰略目標 GETTING TO ZERO」，主張「零新發現感染者」、「零愛滋病相關死亡」、「零歧視」。

(三) 臺灣：

1. 相關法令：人類免疫缺乏病毒傳染防治及感染者權益保障條例、人類免疫缺乏病毒感染者權益保障辦法、各級學校防治後天免疫缺乏症候群處理要點。

2. 民間機構團體：

單位	電話及地址	工作內容
社團法人中華民國愛滋感染者權益促進會	(02)2550-5963 臺北市大同區承德路一段 48 號 2 樓	政策倡導、處理愛滋感染者權益侵害事件
臺灣預防醫學學會希望工作坊	(02) 2392-0010 臺北市中正區羅斯福路 2 段 70 號 6 樓之 7	病患訪視、醫療轉介 諮商輔導
社團法人臺灣愛之希望協會	(07)550-0225 高雄市鼓山區龍文街 31 號 5 樓	電話諮詢、陪伴就診與訪視
社團法人臺灣露德協會(臺北辦公室)	(02)2371-1406 臺北市中正區中山北路一段 2 號 2 樓 203 室	諮商輔導、急難救助、新知出版、諮詢服務、支持團體、中途之家、感染者聯誼中心、監所愛滋收容人輔導
社團法人臺灣露德協會(臺中辦公室)	(04)2229-5550 臺中市區綠川東街 32 號 12 樓之 11	醫院訪視、諮商輔導、愛滋收容人輔導、成人恩典之家與愛滋寶寶中心
財團法人臺北市愛慈社會福利基金會	(02)2370-3579 臺北市中正區公園路 20 巷 14 號 4 樓	醫院訪視、諮商輔導、愛滋收容人輔導、成人恩典之家與愛滋寶寶中心
社團法人臺灣同志諮詢熱線協會	(02)2392-1969 臺北市中正區羅斯福路 2 段 70 號 12 樓	權益維護、同志愛滋諮詢與輔導
社團法人臺灣關愛之家協會(臺北)	(02)2738-9600 臺北市信義區嘉興街 262-1 號 1 樓	中途之家、個案輔導
社團法人臺灣關愛之家協會(高雄)	(07)390-8671 高雄市三民區黃興路 39 號	中途之家、個案輔導
中華民國臺灣懷愛協會	04-2473-0022 轉 11722 臺中市南區建國北路一段 110 號研究大樓 13 樓	醫療轉介、陪同就醫、篩檢前後諮詢、出感染者困境協助
財團法人基督教晨曦會	(02)2927-0010 新北市永和區保福路 2 段 23 巷 37 號	愛滋毒癮戒治、福音戒毒輔導

社團法人臺灣世界愛 滋快樂聯盟	(08)778-6950 屏東縣內埔鄉美和村學人路 257 號	諮商輔導、急難救助 監所愛滋收容人輔導 陪伴就醫、定期關懷、醫 療諮詢、兵役及保險相關 諮詢、工作轉介、感染者 伴侶關懷
財團法人臺灣紅絲帶 基金會	(02)2559-2059 臺北市大同區鄭州路 40 號 3 樓	愛滋毒癮防治及輔導、針 具交換
臺灣減害協會	(02)2670-8633 臺北市中正區羅斯福路 2 段 70 號 6 樓之 7	

## 五、健康青春 ABC 守則

- (一) A (Abstain)：拒絕性誘惑。
- (二) B (Be-faithful)：對伴侶忠實。
- (三) C (Condom)：全程正確使用保險套。

### ➤ 教學活動

#### 【課前活動】

- 一、講師提供學生閱讀參考書目：《性、兩性關係與性教育》第四章，並提供愛滋關懷民間機構名單，讓學生先行了解目前臺灣愛滋關懷行動歷史，收集愛滋相關案例與故事等。
- 二、講師根據教材大綱製作 PPT
- 三、講師準備教學影片：收集愛滋與性病最新流行病學數據與新聞影片、剪報，準備教學影片，如「愛的希望 愛的福阿」七分鐘版、愛滋防治系列動畫。
- 四、講師擬定討論主題：根據「愛滋關懷行動」，擬定課堂分組討論題綱。
- 五、學生進行資料收集，以順利完成課堂分組討論活動，資料收集以下列三種方式為主，提醒訪談、觀察與收集資料時，應注意的事項，如尊重對方、完整記錄與呈現等。
  - (一) 人物訪談：訪談對象可包括校內有規劃愛滋防治相關活動經驗的社團幹部、愛滋關懷民間機構成員、青少年親善門診醫護人員、愛滋感染者及其家屬等，從不同的角色觀點來了解臺灣愛滋防治的現況。
  - (二) 個人經歷：過去對於愛滋與性病的想法，或是個人曾經參與愛滋防治相關活動的感想。

(三)網路資訊：網路可彌補時間與空間上的侷限，有利於蒐集中外相關研究、文獻資料與訊息，並加以統整比較。

## 【第一節課】

### 一、問題 Q&A：分辨愛滋感染者與病人的差異（20 分鐘）

- (一)講師提出「愛滋感染者」(HIV)與「愛滋病患」(AIDS)有何不同之處？
- (二)學生提出看法，講師彙整後，參考「教材大綱」一、分辨愛滋感染者與病人之內容，統整說明與補充「空窗期」為概念。
- (三)講師提出「愛滋目前無法治癒，但可積極治療」，引導學生討論面對愛滋要如何積極治療？請 2-3 位學生回答，講師配合「教材大綱」二、愛滋篩檢服務之內容，強調唯有正確認識愛滋與關懷接納，鼓勵高危險族群主動進行愛滋病毒檢測，是積極治療愛滋的第一步。

### 二、小組討論：關懷愛滋者行動方案規劃（30 分鐘）

- (一)教師介紹世界與臺灣的愛滋關懷政策與行動，包括紅絲帶運動、世界愛滋病日，及聯合國 2011-2015 年世界愛滋病日主題。
- (二)播放「愛知旅」影片片段，講師配合「教材大綱」三、愛滋關懷與接納的意義，說明社會上建立關懷與接納的氛圍，就有助於鼓勵高風險行為者主動接受篩檢，進而納入衛生教育或醫療體系的照顧與監控範圍內，從而降低社會上每一個人感染愛滋的風險。
- (三)學生分組（4-6 組），進行小組討論，建議討論主題如下所列：
  1. 愛滋感染者會遭遇到哪些困境與掙扎？
  2. 愛滋感染者家屬會遭遇到哪些困境與掙扎？
  3. 要達成聯合國 2015 年世界愛滋病日戰略目標「零新發現感染者」、「零愛滋病相關死亡」、「零歧視」，臺灣政府與 NGO 還可以做些什麼？
  4. 要達成聯合國 2015 年世界愛滋病日戰略目標「零新發現感染者」、「零愛滋病相關死亡」、「零歧視」，臺灣大學生可以做些什麼？
- (四)依據討論結果，各組規劃小組「愛滋關懷創意行動方案」，內容須包括活動宗旨、活動規劃、宣傳策略、執行期程與成果評量。
- (五)講師總結：補充說明教材大綱四、愛滋關懷行動內容，並介紹國內愛滋防治關懷之民間機構團體。

## 【第二節課】

### 一、小組報告：「愛滋關懷創意行動方案」執行（50分鐘）

- (一) 課堂發表：各組就上一堂課討論完成之「愛滋關懷創意行動方案」作業，進行報告（每組 10 分鐘）
- (二) 講師評析：教師針對報告組的活動規劃與執行狀況先進行評析 3 分鐘，提出補充建議與回饋。
- (三) 帶領討論：由其他組別學生或講師針對該方案報告內容提出問題，開放其他同學心得分享，發表個人意見。
- (四) 統整回饋：經由小組間與全班的意見交流與分享，增加「愛滋關懷創意行動方案」完整性與價值，鼓勵各組於課後執行落實方案。

## 【替代活動】

### 一、影片觀賞與討論（50分鐘）

- (一) 觀賞影片播放：「愛知旅」5 分鐘；接著撥放「愛在擁抱」片段 11 分鐘。
- (二) 學生分 4-6 組，依據影片內容進行小組討論，問題如下：
  1. 觀察到影片中「愛知旅」的韓國強，或是「愛在擁抱」的亞輝、瓢蟲等，他的外表、談話、表情、行動、生活作息等和一般人有時麼不一樣？
  2. 在影片中看到學生和韓國強擁抱，也看到亞輝在西門町的街頭，與來往的路人真情擁抱，你覺得為什麼愛滋病感染者會發起「真情擁抱愛滋」的活動？擁抱這個動作對愛滋病感染者來說有什麼意義？
  3. 你覺得這些勇敢站出來，為愛滋病防治做努力的感染者們，最需要的是什麼？
  4. 影片中看到一對外國夫妻領養了一個愛滋病感染者所生下的 BABY，如果是你的父母要領養孩子，你會贊成你的父母領養他，並和他一起生活嗎？
  5. 如果你生下來就是 HIV 的帶原（即感染）者，或是你今天感染了愛滋病，你可能會面對到什麼樣的問題？你該怎麼辦？
  6. 在看完影片，也討論過上列五個問題後，請問如果今天是你感染了，你會公開承認嗎？亦或今天你懷疑自己有可能會感染到，你會願意去做篩

檢嗎？

(三) 各組代表報告，選擇其中 2-3 題目進行報告（每組 5 分鐘）

(四) 講師統整回饋，目前愛滋病防治面對最大的問題，就是環境對愛滋病感染者的冷漠與不友善，造成感染者或高危險群不敢、不願意做篩檢。透過對愛滋的正確認識，遠離對愛滋病不合理的恐懼，因為進而願意付出關懷與行動，關懷愛滋，有效預防愛滋病。

## 二、參訪愛滋防治機構

愛滋關懷機構參訪（將學生分為四組，各組選擇一個愛滋關懷民間機構進行參訪，參訪對象可從講師提供名單內挑選，亦可自行選擇，但自行選擇之機構須先告知講師），或是以個人、小組為單位，完成實際參與愛滋關懷行動的過程記錄報告。

### ➤ 評量重點

1. 舉出分辨愛滋感染者與病人有哪些差異？
2. 上網查詢國內外機構團體，指出其推動愛滋防治關懷服務活動有哪些？
3. 舉例說出曾經參與愛滋關懷服務行動的經驗與收穫？
4. 要達成聯合國 2015 年世界愛滋病日主題--「實現『零』戰略目標 GETTING TO ZERO」，臺灣大學生可以做些什麼？
5. 小組合作規劃一項愛滋關懷行動方案，包括活動宗旨、活動規劃、宣傳策略、執行期程與成果評量。

### ➤ 教學資源

#### 一、文獻

- 晏涵文（2011）。性、兩性關係與性教育（第二版）。臺北：心理。
- 衛生福利部疾病管制署（2013）。愛滋病檢驗及治療指引（第四版）。臺北市：疾病管制署。
- 衛生福利部疾病管制署（2014）。愛人愛己、同舟共濟—愛滋防治專書。臺北市：疾病管制署。
- 瓊•瑞妮絲、露絲•畢思理（1999）。金賽性學報告「衛生保健篇」。晏涵文、江漢聲、馮榕審閱，王瑞琪、莊雅旭、莊弘毅、張鳳琴譯。臺北：張老師文化事業有限公司。

Alford, S.; Huberman, B.; Moss, T.; & Hauser, D.(2008). Science and success: sex education and other programs that work to prevent teen pregnancy, HIV and sexually transmitted infections (2rd). Washington, D.C., Advocates for Youth. 【UNESCO】

Arreola, S., Santos, G., Beck, J., Sundararaj, M., Wilson, P. A., Hebert, P., Makofane, K., Do, T. D., & Ayala, G. (2014). Sexual Stigma, Criminalization, Investment, and Access to HIV Services Among Men Who Have Sex with Men Worldwide. AIDS AND BEHAVIOR, published online, 03 august 2014.

Shaw M, Doring D, Davey Smith G. (2006). Poverty, social exclusion, and minorities. In: Marmot, M. and R. Wilkinson (eds) Social determinants of health. Second edition. Oxford: Oxford University Press. pp. 196-223.

UNAIDS (2011a). World AIDS Day Report. Geneva, Switzerland: WHO.  
<http://www.un.org/zh/events/aidsday/2011/background.shtml>

UNAIDS (2011b). Prevention and treatment of HIV and other sexually transmitted infections among men who have sex with men and transgender people Recommendations for a public health approach. Geneva, Switzerland: WHO.

## 二、教學媒材

〈你不孤單，我在你身邊-愛滋關懷議題〉性別平等教育影片Ⅱ，國家教育研究院(2009)，(18分鐘)

愛知旅五分鐘版（疾病管制局出品） [http://www.cdc.gov.tw/sp.asp?xdurl=media/medialist.asp&mp=220&catlist=B&htx\\_topcat=2215&ctNode=1623](http://www.cdc.gov.tw/sp.asp?xdurl=media/medialist.asp&mp=220&catlist=B&htx_topcat=2215&ctNode=1623)

愛在擁抱（疾病管制局出品） 。11分鐘。 [http://www.cdc.gov.tw/sp.asp?xdurl=media/medialist.asp&mp=220&catlist=B&htx\\_topcat=2215&ctNode=1623](http://www.cdc.gov.tw/sp.asp?xdurl=media/medialist.asp&mp=220&catlist=B&htx_topcat=2215&ctNode=1623)

愛之希望協會（2013）。愛的希望、愛的福阿。7分鐘。 <http://www.youtube.com/watch?v=DXakPQV4uFs>。

## 三、網站

性教育教學資源網：<http://sexedu.moe.edu.tw/html/index.asp>

國民健康局衛生教育資源網：<http://www.hercom.org.tw/>

衛生福利部疾病管制署：<http://www.cdc.gov.tw/>

衛生署疾病管制局愛滋虛擬博物館：<http://www.cdc.gov.tw/mp.asp?mp=220>

財團法人中華民國愛滋感染者權益促進會：<http://praatw.org/index.asp>

財團法人臺灣紅絲帶基金會：<http://www.taiwan aids.org.tw/>

財團法人臺灣愛之希望協會：<http://www.lovehope.org/>

臺灣露德協會：<http://www.lourdes.org.tw/index.asp> g/

(文／馮嘉玉)

## 主題九、婚前交往—吸引、約會、戀愛

### ➤ 教學目標：

1. 探究情感吸引的影響因素
2. 認識約會的目的與功能
3. 探究戀愛的類型與過程發展
4. 學習戀愛衝突情境的適切因應方法
5. 了解戀愛的意義，培養健康正向兩性交往的價值觀

### ➤ 教學時間

2 節課（100 分鐘）

### ➤ 教材大綱：

#### 一、情感的吸引力（attraction）

（一）影響人際吸引的因素：

1. **外表的吸引力**：無論是交朋友或選擇戀愛對象「外表」是相當有影響力的（Cate & Lloyd,1992）。
2. **時空的接近性**：「近水樓臺先得月」就是時空接近最佳詮釋，表示有機會進行頻繁的互動，容易增加熟悉感和親密感。但在剛認識時的印象不佳，愈試圖接近，可能會使對方愈厭惡（Berhm,1992）。
3. **相似性**：興趣、態度、價值觀、生活經驗和成長背景相似的人，容易氣味相投，變成好友或情侶，這就是「相似性」產生的作用。心理學家 Newcomb（1989）研究發現，朋友之間雖然不必在每件事情上的看法相同，但相同意見越多的，感情就越深厚。
4. **互補性**：互補性也會增加吸引力，例如依賴成性的人可能會吸引「母性」很強（喜歡照顧別人）的人、活躍積極的人可能吸引被動沉靜的人，但大多數研究認為「相似性」在吸引力方面遠超過「互補性」。

（二）性衝動與性吸引力

1. 青春開始不分男女（男性比女性稍高），體內雄性激素（testosterone, 睪固酮）增加，使得個體的性慾增加高。

2. 青春期愈早出現者，愈容易有性活動（Zabin,Smith,Hirsch & Hardy,1986）。
3. 隨著兩性社交活動的趨於多樣性，出現如「一夜情（性）」的社會現象，這樣的交往是始於「性吸引力」和性衝動的。

## 二、約會（dating）

### （一）約會的意義與目的

1. 現代兩性交往活動頻繁，「婚姻」再也不一定是約會的最終目標。而是為了「增加兩性交往經驗」、「學習社交技巧」、「獲得快樂」（郭明雪、晏涵文,1990），約會本身就是目的。
2. Murstein（1986）指出：約會不只是一種愉快的娛樂，它是附有競爭性的，雙方都努力將自己最好的一面呈現出來，希望獲得青睞。
3. 無論約會是否能「成功」地進展為一段戀情，重要的是它是一種寶貴學習成長的歷程，其過程比結果更為重要。

### （二）約會的功能：

1. 培養社交能力：約會是一種溝通行為，雙方都扮演著傳遞和接受訊息的角色，以及學習如何邀約、拒絕與接受。
2. 瞭解自己與對方：透過對方的要求與自我表露等，瞭解彼此性別角色觀念以及對方遭遇問題時的反應模式，評估自我情感的需求、價值觀與目標，體認占有、忌妒的意義等
3. 增進自我發展：約會交往互動過程，適時呈現真實的自我，接納與欣賞彼此的獨特性有助於雙方成長與相互珍惜。

### （三）成功的約會原則：

1. 學生常見的約會困擾：缺乏勇氣不知如何開始、約會進行技巧偏差、時間不夠或無法配合、找不到合適約會地點、約會花費太多而錢不夠用、怕遇到熟人、兩人意見不合、怕影響功課、鬧情緒、兩性無法溝通、約會時無話題可談、以及不知選擇何種約會活動等（郭明雪、晏涵文,1990、白瑞聰,1989）。
2. 令人愉悅的約會應注意的原則：
  - （1）自信與真誠：對自己有信心，對約會對象真誠關懷，平常心開始交往，不過份在意得失。

- (2) 良好社交技巧：注意約會禮節，例如：服儀整齊、不遲到、不高談闊論敏感或爭議性高議題（如：宗教、政治），多關心對方需求等。
- (3) 溝通的意願與彈性性格：面對意見不同時，保有彈性的性格與接納的態度，具備協調與溝通能力。
- (4) 釐清彼此的權利與義務：符合性別平等、尊重的原則下，共同分擔約會費用、決定約會活動等。
- (5) 適當的情感定位：年齡、家庭狀況、在學與否等因素，決定兩人交往的進度與情感的定位（王瑞琪,1992），兩人應該就這個部分進行溝通，避免期望不同造成衝突。

#### (四)如何邀約

1. 約會的邀約與拒絕需建立在肯定自我與尊重他人的基礎上，建立「我有權提出我的邀請，對方也有權利做出屬於他（她）的決定」的健康心態。
2. 邀約的原則：
  - (1) 先了解對方是否已有交往對象，再評估是否展開行動。
  - (2) 要留意邀約時的禮儀，避免給人壓迫感、態度要誠懇。
  - (3) 邀約時心裡要有具體的方案。
  - (4) 對對方作息生活有充分瞭解。
  - (5) 健康的心理準備，對方如果拒絕邀請也能坦然接受。

#### (五)如何拒絕邀約

1. 擔心拒絕會傷害對方，違背意願勉強約會，對自己與對方都是種傷害。
2. 拒絕別人友善邀約時，維護自己意願權益時，同時必須顧慮對方感受，無需惡意傷人自尊，應感謝對方的賞識。
3. 自我肯定的拒絕，是讓對方知道拒絕的是他的邀請，而不是否定拒絕他這個人。
4. 拒絕邀約時的參考內容：
  - (1) 感謝對方的邀請。
  - (2) 溫和且堅定地說明自己拒絕的意願。
  - (3) 讚美對方邀約過程中的優點。
  - (4) 說明自己可以接受對方當朋友的程度。
  - (5) 說明自己可以接受的互動方式。

### 三、戀愛 (love)

#### (一) 戀愛類型的理論基礎：

1. Sternberg 的愛情三元論(1988): 愛情分為激情(passion)、親密(intimacy)與承諾(commitment)三個部分。
2. Saxton 的戀愛理論(1990): 愛情有四類「浪漫之愛」、「性慾之愛」、「伴侶之愛」、「利他之愛」。
3. 社會學家 John Lee 的戀愛觀點, 將「愛」分為六種類型「浪漫之愛」、「利他之愛」、「友誼之愛」、「遊戲之愛」、「占有之愛」、「現實之愛」。
4. 依附關係理論: Shazer、Hazan 和 Bradshaw 認為愛情關係與嬰兒時期的親子關係非常類似, 含有依賴對方已獲得安全感的心理、害怕被拒絕的疑慮、分離的痛苦、全心全意投入感情、以及不靠言語的溝通行為, 將愛情模式分為「安全型」、「躲避型」、「焦慮矛盾型」三種。

#### (二) 「愛」與「喜歡」的區別

1. Rubin (1976): 「喜歡」與「愛」情緒中都包含尊重、吸引、情感、需要、關心、信心和容忍, 但「喜歡」重於尊敬、吸引和情感; 「愛」則強調需要、關心、信心和容忍的向度。
2. Ellen Berscheid (1995) 認為「喜歡」與「愛」是完全不一樣的, 雖然都是情感的產物, 不能混為一談, 一個人可以愈來愈喜歡一個人, 但喜歡到極致, 仍不見得會產生愛的感覺。
3. 曾昭旭(1987) 指出: 從「喜歡」與「愛」的本質區分, 喜歡是單方的情感觸動、單方的關係、自己是主體、被喜歡者是客體; 愛則是雙方情感觸動、雙方的關係、彼此互為主體。

#### (三) 戀愛關係的發展：

1. Reiss(1952) 歸納戀愛發展的過程, 可分為四個階段(引自林蕙瑛,1995):
  - (1) 融洽階段: 雙方相處愉快自在、氣氛融洽, 促進溝通意願與能力, 增進進一步發展的機會。
  - (2) 自我顯露階段: 雙方顯露自身的喜好; 人生觀、價值觀和信仰等。
  - (3) 相互依賴階段: 建立相互依賴與依靠的情感, 開始認定對方的獨特性、重要性, 以及關係存在的價值。
  - (4) 親密需求實踐階段: 雙方開始評估這份關係是否能提供親密需求的實

踐，是否能發展穩定的親密性、不斷地自我揭露與付出愛。

2. 車輪理論 (wheel theory)：以上戀愛四個階段分布在一個車輪盤上，向前轉動則發展愈深，如果雙方有誤解、歧見或爭執，則關係會退化，感情變淡。

3. Murstein (1986) 根據 Huston 對戀愛的分類，把戀愛發展模式分為：

- (1) 加速—停止型：起初進展太快，然後逐漸緩慢，通常無法持續走入婚姻。
- (2) 加速型：關係發展極快，走得順暢則感情劇增，最終追求穩定，得能修得正果。
- (3) 中度型：發展比前兩型慢一些，偶而出些狀況，但雙方經過溝通、珍惜，也會有好的結果。
- (4) 延長型：戀愛步調慢、過程崎嶇、費時費力又辛苦、結果難料，有時終成眷、有時黯然分手。

## ➤ 教學活動

### 【課前活動】

一、講師提供學生閱讀參考書目：

- (一) 提供有關約會、戀愛等主題文本當作主要教材，可供學生對兩性交往與情感發展做廣泛性的了解，提升學生對情感議題認知的基礎以及探究性教育的敏感度。
- (二) 參考書目《性、兩性關係與性教育》第七章、《婚前教育手冊—交友篇》、《情感教育資源書》等。

二、講師根據教材大綱製作 PPT。

三、教師擬定討論主題：根據「婚前兩性交往」主題「1.兩性的吸引」、「2. 約會意義、目的與功能」、「3. 戀愛關係發展」內容，擬定課堂分組討論議題。

四、學生進行資料收集，配合課堂分組討論活動，學生課前進行資料收集，以下列三種方式為主，使相關資料多元豐富，並提醒訪談、觀察與收集資料時，應注意的事項。

- (一) 人物訪談：透過訪談，以有相關經驗的父母、家人、親戚、朋友為對

象，同時可以兼顧異性戀、同性戀的情感類型，可以了解不同時代、背景、族群的兩性交往的發展歷程。

(二) 實際經歷：反思自己的兩性交往與情感的親身體驗。

(三) 網路資訊：網路可彌補時間與空間上的侷限，有利於蒐集中外相關研究、文獻資料與訊息，並加以統整比較。

## 【第一節課】

### 一、簡報講述：兩性吸引、約會、戀愛概念說明（35分鐘）

(一) 講師參考「教材大綱」一、兩性的吸引力(attraction)、二、約會(dating)、三、戀愛(love)之內容製作簡報PPT。

(二) 配合簡報講師講解教材大綱之重要概念與理論基礎。

### 二、問題Q&A：兩性吸引與交往關係的探究（15分鐘）

(一) 講師引言：兩性交往會產生生理（性衝動）與心理（人際關係）的吸引力，你在兩性交往時比較在乎是哪一種呢？

(二) 講師提出以下兩性交往心理與生理吸引的情境說法，請學生發表是否認同？

說法一：可能跟男（女）朋友會比朋友稍微親密一點。

說法二：情人節一起吃情人餐，就是男女朋友。

說法三：忘不了他，他也忘不了我，那就算是男女朋友了！

說法四：我覺得牽手就算是男女朋友了吧~~

說法五：只要超出朋友定義的範圍，就是情侶。

說法六：覺得應該上床，只要上過床就是男女朋友。

說法七：是男女朋友應該是未來要結婚的對象。

說法八：能慰藉你、溫暖你心靈、豐富你人生的天使是男女朋友。

(三) 統整學生看法，講師說明男女朋友會產生生理與心理的吸引力，但是通常生理與心理的吸引力會互相伴隨而來並難以分割清楚的，但是心理的吸引力會比生理的吸引力長久，因為一旦激情消逝之後，能夠維繫兩個人的情感就是心理的支持與彼此欣賞的眼光。

## 【第二節課】

## 一、小組討論：兩性吸引、約會、戀愛主題討論（50分鐘）

(一) 學生分為 4-6 組，各小組分別針對下述三項「討論主題」(選擇其中一主題)之提問做理論與經驗的綜合討論：

### 1. 兩性的吸引

- (1) 人與人之間相互吸引的因素
- (2) 性的吸引力對兩性交往的影響

### 2. 約會意義、目的與功能

- (1) 結婚是約會的唯一目的嗎？「約會」本身有何目的？
- (2) 有什麼方法可以約會成功，進而談一場精采的戀愛呢？

### 3. 戀愛關係發展

- (1) 「友達以上、戀愛未滿」，如何知道我是否戀愛了？
- (2) 「喜歡」和「愛」有什麼不同？
- (3) 戀愛的類型有多少種？戀愛的過程又是如何呢？
- (4) 戀愛ing 要如何溝通與衝突處理？

(二) 各組報告分享(每組 5 分鐘)，講師針對各組報告內容進行評析，強調男女朋友會產生生理與心理的吸引力，但是通常生理與心理的吸引力會互相伴隨而來並難以分割清楚的，但是心理的吸引力會比生理的吸引力長久，因為一旦激情消逝之後，能夠維繫兩個人的情感就是心理的支持與彼此欣賞的眼光。

(三) 講師統整回饋：經由小組成員間的意見交流與分享，多元觀點的切入，將有助於學生兩性交往與情感擴展之視野與學習。

## 【替代活動】

### 一、小組討論：愛的追尋探討兩性間的吸引力（50分鐘）

(一) 教師說明活動目標，探討兩性間的吸引力，了解心目中的理想對象，並能做自我評估，以培養與兩性交往的正確心態。

(二) 調查學生認為兩性交往的吸引特點，並於黑板歸納學生意見。

(三) 分組討論：將學生 4-5 人分為一組，討論下列題目。

1. 吸引人的特點，會因為性別而有差異嗎？想一想，為何如此？
2. 擁有何種特質的人，在兩性交往中讓人覺得喜歡或較受歡迎？
3. 分組報告與課堂發表。

- (四) 請學生自由發表：愛情像什麼？引導討論學生心目中的愛情是什麼樣子？並澄清對愛情不合理的期待。
- (五) 請學生對「愛情的期待與追尋過程，會有何種挫折與困擾？」發表感受與心情。
- (六) 引導每位學生思考在探討理想中的對象後，自己所具有的優勢條件有哪些？有待改善的部分有哪些？請自願分享學生發表。
- (七) 教師歸納、回饋與分享「兩性的吸引力 (attraction)」的內容重點。

## 二、問題 Q&A：愛的講義約會邀約與拒絕 (50 分鐘)

- (一) 教師說明活動目標，了解自己及他人喜歡的邀約方式，及拒絕他人邀約的方法，深入討論約會的各項活動內容與經營方式。
- (二) 發給學生題目單並填寫作答：
1. 自己喜歡用什麼樣的方式邀約對方？原因為何？
  2. 自己用何種方式拒絕對方的邀約？原因為何？
  3. 自己最喜歡的約會地點與方式有哪些？原因為何？
  4. 約會時，習慣經費如何分擔？為什麼？
  5. 在約會時最尷尬的經驗有哪些？如何處理？
- (三) 將學生 4-5 人 (男女生至少 2 人) 一組，分享題目單所寫下的內容及原因。
- (四) 各小組派代表報告，並邀請二名學生協助統計整理黑板 (或以電腦簡報方式呈現)。
- (五) 教師依統整的內容與結果，歸納回饋說明「成功約會 (dating) 原則」，包含如何邀約以及有效拒絕，並強調：
1. 約會可以讓兩性更了解自己與對方，學習彼此相處的方法之一。
  2. 約會的邀約與拒絕，需建立在肯定自我與尊重他人的基礎上。
  3. 建設性的約會，其目的是透過約會了解彼此的價值觀、家庭背景、婚姻期望、家人相處與友伴關係。
  4. 從約會方式、穿著、地點、談話內容及費用分擔等面向，除了可增進彼此認識、調適機會，更有助於雙方學習、評估、調適兩人親密關係的發展。

### ➤ 評量重點

1. 影響人與人之間相互吸引的因素有哪些？
2. 分別舉例三項使「約會成功」和「約會失敗」的行為？
3. 要如何拒絕他人的約會的邀約？
4. 請分辨出「喜歡」與「愛」的感受有何不同？
5. 舉例戀愛時常見的衝突情境，並試著提出衝突因應處理的方法？

## ➤ 教學資源

### 一、文獻

- 晏涵文 (2011) 性、兩性關係與性教育 (第二版)。臺北：心理。
- 周麗端、黃迺毓等 (2002) 婚前教育手冊-交友篇。臺北：教育部。
- 游美惠主編 (2010) 情感教育資源書。高雄：國立高雄師範大學性別教育研究所。
- 洛麗海曼戈登著，林芳瑜譯 (1991)。解開愛的情結。臺北：聯經。
- 柯淑敏 (2001)。兩性關係學。臺北：揚智。
- 簡春安 (1996)。婚姻與家庭。臺北：國立空中大學。
- 林蕙瑛 (2012) 激情向左愛情向右。臺北：金塊文化。
- 林蕙瑛 (2011) 好男好女幸福婚姻 GPS。臺北：金塊文化。
- 林蕙瑛 (2002) 感情的危機與轉機。臺北：黎明文化。
- 林萃芬 (2007) 實用愛情心理學。臺北：方智出版社。
- 鄧惠文 (2011) 非常關係。臺北：平安文化。

Noller, P., & Feeney, J. A. (2006). Close relationships: Functions, forms and processes. New York: Psychology Press. 【Chapter 12, 16, 17, 18】

Rathus, S.A., Nevid, J.S., & Fichner-Rathus, L. (2013). Human Sexuality in a world of diversity. Boston: Pearson. 【Chapter 7, 8】

Yarber, W. L., Sayad, B. W., & Strong, B. (2012). Human Sexuality: Diversity in Contemporary America (8rd). New York: McGraw-Hill. 【Chapter 8】

### 二、教學媒材

〈太超過了！-過度追求〉性別平等教育影片 II，國家教育研究院(2009)，(19 分鐘)

〈遇見愛情-成長的愛〉性別平等教育影片 III，國家教育研究院(2010)，(16 分鐘)

〈浪漫的愛-偶像劇的迷思〉性別平等教育影片IV，國家教育研究院  
(2011)，(17 分鐘)

〈遇見愛情-男生的情感表達〉性別平等教育影片VI，國家教育研究院  
(2013)，(15 分鐘)

〈愛情平衡木 - 交往中的性別框架〉性別平等教育影片VII，國家教育研究  
院(2014)

### 三、網站

性教育教學資源網：<http://sexedu.moe.edu.tw/html/index.asp>

(文／龍芝寧)

## 主題十、婚前交往—分手、擇偶

### ➤ 教學目標：

1. 解析失戀、分手的原因與過程
2. 培養面對情感挫敗時，理性正面思考的態度
3. 學習面對情感挫敗時，健康調適與適切因應處理的方法
4. 瞭解擇偶影響因素與選擇歷程。
5. 瞭解自己擇偶的藍圖，具體描述心中理想伴侶的形象

### ➤ 教學時間

2 節課（100 分鐘）

### ➤ 教材大綱：

#### 一、分手調適

(一) 分手的原因（林蕙瑛，1995），分為外在因素與內在問題：

1. 社交不相容性：包括教育程度的落差、生活背景不同、價值觀差異、性愛觀念影差距等，使得情侶在公開場合或私下相處愈來愈格格不入。
2. 低品質的關係：一方或雙方不懂得表達情感、釋放善意，彼此無法通溝，又不願求助諮商改善，關係日益惡化。
3. 社會網絡的影響：或父母反對、親友不看好，對當事人造成壓力，終使情感變質。

(二) 分手的方式（Baxter,1984）：共有 12 種方式，有較具建設性的方式如：直接溝通、討論關係；也有較為負面的方式，如：無法妥協、歸因式衝突等。

1. 單方面分手：由一方提出分手並付諸行動。
2. 雙方面分手：雙方均以行動來分手。
3. 間接方式：個人並未清楚地說明要結束這段關係。
4. 直接方式：個人清楚地說明要分手、結束關係。
5. 退縮：逃避、盡量簡短接觸；不回訊息、更不主動邀約。
6. 假裝暫緩：表面是暫時不要再繼續親密關係，其實真正意圖是想完全撤

退。

7. 提升關係成本：故意向別人示好，降低伴侶對自己的愛，分手較為容易。
8. 討論關係的表白：討論彼此關係時，表達出不滿以及分手之意願。
9. 無法妥協：直接說出關係已結束，沒有討論有無法妥協。
10. 逐漸淡化：雙方不說但心知肚明，關係慢慢結束，有不想在維持了。
11. 妥協再見：雙方都願意對關係結束之式溝通，言語不帶恨意與衝突矛盾。
12. 歸因式衝突：雙方為了分手是誰的過錯而爭執與討論。

### (三) 分手的因應處理：

#### 1. 被動接受者：

- (1) 了解失戀的心理歷程：承認自己的感情挫敗，積極走出陰霾。
- (2) 加強戀愛時的心理建設：在戀愛時做好可能失戀的心理準備。
- (3) 結算愛的成績單：列出對方的優缺點，沖淡情感的得失。
- (4) 敲鑼打鼓的宣傳：可主動告知親朋好友，以獲得精神的慰藉。
- (5) 比較治療，知道大部分人都有失戀經驗，從別人回饋中發現自己的經歷是小巫見大巫。
- (6) 換個環境、轉變心情：尋找生活重心的替代，或遠離觸景傷情之地，轉移失戀的情緒。
- (7) 退一步，海闊天空：勉強在一起造成彼此束縛痛苦，勇敢放掉找尋領一天空。
- (8) 給自己一點時間療傷止痛：留給自己足夠時間，調適成長，切勿急於填補空虛，投入另一段感情。
- (9) 剖析問題所在：思考自己在情感中如何改進與成長，避免除蹈覆轍。
- (10) 心存感激：感念對方提供自己成長的經驗與未來情感的借鏡。

#### 2. 主動提出者：

- (1) 保持腦筋清醒、非分意氣用事，清楚分手的原因，擬好分手時可能發生狀況。
- (2) 注意溝通的技巧，盡量以我訊息為主，態度堅定而溫和。
- (3) 當愛情契合不再，下定決心離開，交傷害降到最低。
- (4) 真誠清楚明說漸離的心意，避免激發對方不當情緒反應。
- (5) 拉開距離，不讓兩人不再有親密的機會，以免對方錯誤期待。

- (6) 毋須惡言惡勢。
- (7) 不要在深夜時分漢人少的場合進行分手的談判。
- (8) 視對方的反應循序漸進慘取攤牌、分手動作。
- (9) 分手後雙方回歸到好朋友位置（如果對方無法調適，則相間不如化成懷念）。
- (10) 明確處理戀愛期間共同擁有或互贈的財物。

#### (四) 情感受挫後的調適：

1. 尋求家人及朋友支持：剛分手時情緒與作息需要有家人及好友照顧與陪伴。
2. 生活規律：盡量維持原有作息，做有建設性的活動，除了獨處外，不應排斥一般社交活動與人際相處。
3. 分散注意力：以學業或工作分散注意力，讓自己忙碌於原本應承擔的角色。
4. 找人傾訴：除親友陪伴，亦可尋求專業諮商人員協助，整理情緒、淡化與治療創傷。
5. 理性分析不重蹈覆轍、不纏不報復、做好心理重建、自立自強。

## 二、擇偶觀

「擇偶」意指一個人在社會規定的範圍之內，選擇合意的結婚對象，因此擇偶既是個人的決定，也是社會性的行為。

在擇偶的過程中，不僅需要考慮個人的需求與限制，也需注意社會對擇偶行為的普遍期待與看法。然而在大眾傳播媒體的影響下，大多數人很容易期待戀愛會像電影、電視裡的劇情一般，奇蹟式地臨到自己身上；當上天安排的時刻來臨時，愛神自然就會把白馬王子或白雪公主帶到面前來，然後兩人就可以幸福快樂地過一生，而不必去考慮個人所擁有的條件與限制，以及對婚姻伴侶的期望與選擇考量。

### (一) 影響擇偶行為的因素

一般說來，影響擇偶經驗的因素有：市場因素、個人因素與結構因素（葉肅科，2000）。

#### 1. 擇偶市場因素

是指社會運用風俗、道德或法律方式來規定或限制配偶的選擇範圍，

也就是所謂的「婚姻市場」，例如，男人必須以女性而非男性為其婚配對象，還有中國人社會普遍流行的「男長於女」的婚配方式等。「婚姻市場」的概念顯示出擇偶是一種社會交換行為，也就是適婚者傾向於爭取個人之最大利益，尋找對自己最有利的條件。這個市場因素中存在一些不公平、不對稱的現象，使得有些群體具有優勢，另一些群體則落入劣勢。較普遍的現象有：男女雙方因適婚年齡人口不均，使得男性或女性在擇偶時產生被排擠的不平衡現象，稱之為「婚姻排擠」，以及傳統上女性會選擇比她年齡較長、社會經濟地位較高、身材較高等的「婚姻坡度」現象等（周麗端等，1999）。

## 2. 擇偶的個人因素

則包括人格特質（指一個人的情緒傾向與性格，如：羞怯或活潑、獨立或依賴、順從或反叛等）與生理特質（如：身高、體重、膚色、面貌、身材曲線等）。

## 3. 擇偶結構因素

則是指當事人的年齡、種族、住處、階級、宗教、家庭背景、經濟地位、教育程度、社會地位等特質，從這些特質可以看出當事人所處的社會脈絡，以及在各種社會結構（如：職業結構）中所占的位置。結構因素不僅彰顯出一個人具體有形的條件，更重要的是，結構因素往往與其價值觀以及生活型態有密切的關係。因此，上述這些因素綜合作用的結果，便直接影響了當事人的擇偶範圍（周麗端等，1999）。

### (二) 影響擇偶行為的過程

#### 1. 「刺激-價值- 角色」理論（Murstein, 1987, 1980, 1970）：

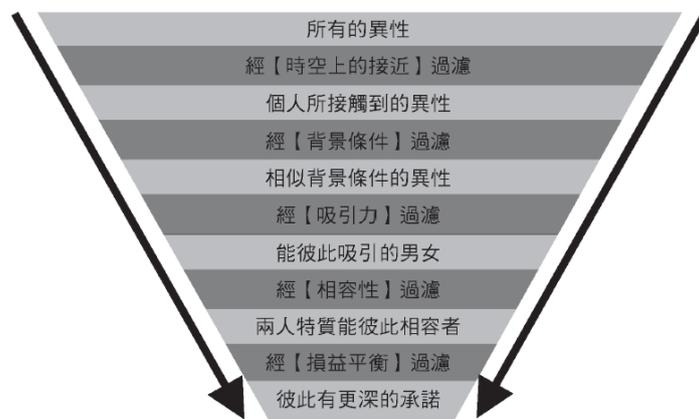
(1) 認為一個人選擇結婚伴侶的過程大致可分為三個階段：「外在條件的刺激階段」、「價值討論階段」以及「角色行動階段」，而每個階段考慮的因素並不相同。

(2) 在第一階段，男女雙方如果於第一次見面後，不論是基於何種原因，彼此為對方所吸引，則可能激發出下一個互動接觸的機會，進而發展到第二個階段，使雙方有較頻繁的交往與較深入的互動，並且談話能夠觸及個人的價值傾向。如果雙方感到彼此對生活及事物的判斷擁有相似或相容的價值傾向時，就會邁向第三個階段。男女雙方把焦點放在觀察對方在各種角色中的行為表現，評估對方在價值層次與行動層

次上的表現是否一致，亦即這個人是否言行一致、表裡合一。如果一方或雙方發現對方的表現與自己的期待大多相合，則可能進入婚姻階段。學者認為，按部就班經歷擇偶三階段的婚姻會較為順利美滿。

2. 「擇偶過濾理論」，指出男女會在一連串自覺和不自覺的過程中，一步一步地過濾掉不適合交往的對象，在層層淘汰的情況下，找出最可能的那位「真命伴侶」(Olson & DeFrain, 2000，參圖一)。以下我們就從這個理論所提出的各個階段來探討擇偶的過程。

圖一：擇偶過濾理論



### 三、評估關係損益、破除擇偶迷思

了解了影響我們擇偶過程和行為背後的因素之後，我們應當反思自己在選擇結婚對象的過程中，如何才能夠做出正確的選擇。在經過一段交往互動的時期後，男女雙方還會考量在這樣的親密關係中，個人所付出的與所獲得的是否合乎期望？在戀愛關係裡能獲得的好處，通常包括自己所感受到的快樂和滿意程度，以及對方所能提供的物質、服務、陪伴、尊重、傾聽、關懷、鼓勵等。相對而言，在關係中的成本（或付出），則可能包括要面對對方個性或情緒上的問題，感情、時間、金錢上的投資，以及必須放棄其他可能交往對象的機會等 (Anderson & Sabatelli, 1998)。如果雙方經過評估，這份關係裡的「損」、「益」能達到平衡，通常會比較願意發展更深一層的關係，增加對彼此的承諾，甚至步入婚姻。

擇偶過程除了男女雙方最初的彼此吸引、浪漫激情，以及接下來的互

相認識、熟悉到相知和親密關係外，在進入互相許下諾言、步入結婚禮堂之前，尚需衡量外在的客觀條件，並參考家人好友的意見，且需破除「選對人就可以幸福快樂過一輩子」、「藉著婚姻可以改造另一半」、「結婚可以克服單身時未解決的一切問題」、「結婚可以實現所有的夢想」，以及「浪漫的愛情造就美好的婚姻」等對婚姻的迷思，才能在理智與情感兼具的過程中，通過時間的過濾與考驗，覓得佳偶。

婚前在擇偶過程中的種種自我準備與努力，加上彼此的同心經營與努力維繫，將使兩人在婚後的夫妻生活中得享美好的成果。

## ➤ 教學活動

### 【課前活動】

一、講師提供學生閱讀參考書目

(一) 提供有關情感挫敗失戀、分手、擇偶等主題文本當作主要教材，可供學生對兩性交往認知的基礎以及探究參考。

(二) 參考書目《性、兩性關係與性教育》第七章、《婚前教育手冊—交友篇》、《情感教育資源書》等

二、講師根據教材大綱製作 PPT

三、講師擬定討論主題

根據「婚前兩性交往」主題「1. 情感挫敗失戀、分手」、「2. 擇偶觀」內容，擬定課堂分組討論議題。

四、講師準備教學影片：〈幸福下一站—分手別怕〉影片。

五、學生進行資料收集，配合課堂分組討論活動，學生課前進行資料收集，以下列三種方式為主，使相關資料多元豐富，並提醒訪談、觀察與收集資料時，應注意的事項。

(一) 人物訪談：透過訪談，以有相關經驗的父母、家人、親戚、朋友為對象，同時可以兼顧異性戀、同性戀的情感類型，可以了解不同時代、背景、族群的情感挫敗失戀、分手、擇偶的經驗。

(二) 實際經歷：反思自己的情感挫敗失戀、分手的親身體驗。

(三) 網路資訊：網路可彌補時間與空間上的侷限，有利於蒐集中外相關研究、文獻資料與訊息，並加以統整比較。

## 【第一節課】

### 一、影片觀賞與討論：情感挫敗失戀、分手調適與因應（50分鐘）

(一) 講師引導學生觀賞〈幸福下一站—分手別怕〉影片（約15分鐘）

(二) 觀賞後，針對以下七個影片情境內容進行問題討論，講師引導學生發表看法：

#### 1. 影片情境一：

小麗：「可是都是我在配合你，不是嗎？你為什麼會覺得有壓力？我給你的空間，難道還不夠？」

濔子：「我只是想好好跟小鴻打個球而已，跟妳說好不要跟來，妳...不覺得你這樣有點誇張嗎？」

#### ➔問題討論：

(1) 小麗與濔子交往相處與互動的模式是如何？

(2) 兩個人來自不同的家庭、文化背景、生活習慣，很多的相處、溝通都是需要一再的協調與磨合的過程，在你的生活中，有類似的經驗嗎？你會如何面處理這些問題？

#### 2. 影片情境二：

阿白：「太黏不好啦，妳自己也有自己的人生要過，我看妳好久都沒練琴了囉！」

星星：「對啊，妳談戀愛就像變了一個人似的，都不跟我們出來玩了。」

#### ➔問題討論：

(1) 愛戀後，小麗和朋友的關係變得如何？你認為小麗為什麼要如此改變呢？

(2) 有人說：「愛情與友情只能擇一，無法共存！」，你是否認同這樣的說法？為什麼？

#### 3. 影片情境三：

自從兩人戀愛之後，小麗的生活重心全放在濔子身上，濔子越來越覺得喘不過氣，對於這份感情，濔子想要有所抉擇了。

濔子：「我真的不知道要怎麼說，才能讓小麗瞭解，...我實在忍耐好久，提出分手也不是單單一個原因，我真的沒辦法接受她愛我的方式...」

#### ➔問題討論：

- (1) 濤子提出分手的理由是什麼？
- (2) 你認為那些分手的理由是你可以接受的？

#### 4. 影片情境四：

小麗：「你還是你，我還是我，那怎麼算戀愛！」

濤子：「我說不下去了...我們想法差太多，我沒辦法繼續這樣下去。嗯...這段時間我們都很堅持，都不願意讓步，那就只好...分開！」

#### →問題討論：

- (1) 影片中濤子選擇面對面方式，向小麗說出自己真實的感受，如果你是濤子你會說嗎？為什麼？
- (2) 有一天，你發現自己不需要再繼續一段感情，你會用哪一種方式（面對面、寫信、傳簡訊、留 Facebook 或 MSN 離線等其他方式）？與如何開口向對方說分手？

#### 5. 影片情境五：

小麗：「為什麼你可以這麼冷靜，我就知道，是我用情比較深，都是我在付出，嗚嗚嗚...」

濤子：「小麗，很抱歉，我覺得『分開』對你對我都好。」

#### →問題討論：

- (1) 你對於小麗是和濤子分手的事件看法是如何？你會認為小麗是「被拋棄的受害者」嗎？濤子是「不負責任的負心漢」嗎？
- (2) 失戀並不是全然負面的結果，學習理性的想法轉化成人生經驗是很重要的，以下面對分手時的表現，你認為哪些是比較符合理性、尊重的思考？

- 他/她是不是有了新歡？
- 難道其他事情會比我重要嗎？
- 他/她不再喜歡我了。
- 失去他/她，我好像失去的生命中一切機會。
- 不要害怕去愛，因為成功了，你會得到幸福；失敗了，你會得到智慧。
- 天涯何處無芳草。
- 不是路走到盡頭，而是該轉彎了！
- 給對方自由，你會更自由。

## 6. 影片情境六：

小鴻：「該不會又想小麗吧！所以後悔分手啦？」

浩子：「我已經想清楚了，我們再繼續下去，只會越吵越兇。」

小鴻：「嗯... 那你幹嘛還那麼落寞！」

浩子：「沒有啦！我只是擔心她會不會一直哭，不知道她過得好不好？」

### ➔問題討論：

- (1) 如果你是浩子，分手後你會不會關心小麗呢？為什麼？
- (2) 對於被提出分手的一方，常常試圖挽回感情；而提出分手的一方看見對方的真情告白，可能願意再給對方一次機會，但現實生活中，有許多情侶在這樣的反覆過程中分分合合，你會如何避免自己陷入重複的錯誤？

## 7. 影片情境七：

小麗：「我覺得心好像被割了一樣，我每天都哭著睡覺... 到底要怎麼樣才不要那麼痛苦？」

星星：「小麗，這不能急，這需要『時間』。」

阿白：「除了時間之外，還需要『朋友』，你還有我們啊，我們會陪著你的。」

### ➔問題討論：

- (1) 小麗是如何調適自己感情受挫的心情？
- (2) 感情發生變化時，彼此曾經在一起經歷過許多美好的生活，一定相當不捨；當兩人瞭解感情走到分開放手的時候，我們應該如何接受分手？如何跟自己相處呢？
- (三) 講師統整學生看法，配合教材大綱一、分手調適內容給予補充說明。
- (四) 講師結語：學會走路錢之前，應該先學會跌倒。思考「當分手的事實已經無法改變，如何好聚好散提分手呢？」、「情感挫折在所難免，要如何調適自己、重新再出發呢？」如果失戀、分手是無法改變的，唯一的改變是我們如何作為借鏡，非而已情殺與分手暴力來表達失落挫敗，積極尋回自我，讓下一段戀情更成功。

## 【第二節課】

### 一、簡報講述：擇偶影響因素與過程探究（10分鐘）

- (一) 講師參考「教材大綱」二、擇偶觀之內容製作簡報 PPT。

(二)配合簡報講師講解教材大綱之擇偶影響因素與過程探究重要概念與理論基礎。

## 二、角色扮演與討論：擇偶的藍圖探討（40分鐘）

(一)講師挑選（或邀請自願者）中一位男學生與一位女學生擔任角色扮演者。（如果探討同性戀擇偶，亦可以選擇同性別的學生）

(二)請兩位學生自行挑選第一輪的角色扮演卡：

第一輪角色扮演卡範例（個性相似，但金錢觀不同）

角色一 個性：有什麼說什麼，認為有問題就該說清楚。 金錢觀：覺得除了生活必須的支出之外，其他支出都屬於不必要的浪費。	角色二 個性：直爽、明快、喜歡事情清清楚楚。 金錢觀：認為除了生活必要的支出，在休閒娛樂的支出亦為必要，喜歡逛街Shopping，認為買東西是最大的享受，就算卡刷爆了也無所謂。
--	--

(三)講師呈現以下情境：「一對情侶為了安排週休二日的活動，在咖啡廳一同討論相關的細節」。請兩位學生角色扮演演出情境劇，劇情須包括安排週休二日的活動的（1）地點；（2）活動方式；（3）交通方式；（4）費用預估等。

(四)講師再請另外兩位學生自行挑選第二輪的角色扮演卡：

第二輪角色扮演卡範例（個性不同，但休閒活動安排相似）

角色三 個性：內向害羞，凡事放在心裡，謹慎表達自己的想法，不喜歡衝突，凡事以和為貴。 休閒安排：喜歡爬山、賞鳥等親近大自然的戶外活動。有什麼說什麼，認為有問題就該說清楚。	角色四 個性：活潑開朗、樂於溝通。 休閒安排：喜歡各種戶外與室內的運動。
---	--

(五)同樣請兩位學生角色扮演演出情境劇，劇情須包括安排週休二日的活動的（1）地點；（2）活動方式；（3）交通方式；（4）費用預估等。

(六)學生分組，每組約4-6人，儘量將男女混合。進行小組內討論，題目：

1. 觀看兩次角色扮演過程的感覺。
2. 我覺得我的對象在哪些方面一定要跟我相似？
3. 我覺得我的對象在哪些方面可以跟我不同？
4. 我希望我的對象與我的相似點多，還是與我的相異點多？為什麼？

(七) 講師請自願分享的學生分分享並回饋對於自己擇偶的藍圖。

(八) 講師結語：配合「教材大綱」三、評估關係損益、破除擇偶迷思，說明我們應當反思自己在選擇結婚對象的過程中，如何才能夠做出正確的選擇。在經過一段交往互動的時期後，男女雙方還會考量在這樣的親密關係中，個人所付出的與所獲得的是否合乎期望？如果雙方經過評估，這份關係裡的「損」、「益」能達到平衡，通常會比較願意發展更深一層的關係，增加對彼此的承諾，甚至步入婚姻。

### 【替代活動】

一、小組討論：失落的一角會見大圓滿感情挫敗調適（50分鐘）

(一) 教師說明活動目標，從分手挫折中重新覺察、體認自己的優點，重拾自信。

(二) 教師參考《失落的一角會見大圓滿》一書，並做導讀。（書籍來源：自立晚報社文化出版部出版，林良譯或上網查詢

[www.netclub.mt.kmu.edu.tw/~andykuos/](http://www.netclub.mt.kmu.edu.tw/~andykuos/)

[www.board/messages/114.5.htm/](http://www.board/messages/114.5.htm/)）

(三) 將學生 4-5 人分成若干組，討論分享繪本內容：

1. 一定要找到一個合適的對象嗎？
2. 在孤獨寂寞的情況下，可以急就章的找個依靠嗎？
3. 當你覺得對方適合你，但對方又跑掉了，你的感覺如何？
4. 精挑細選的一定令自己滿意嗎？
5. 目前的你是否能否裝備得更完善，讓他人刮目相看？

(四) 各組派代表報告分享討論結果。

(五) 教師依統整的內容與結果，歸納回饋說明：情感挫折在所難免，好好調適自己，重新站起來。

## ➤ 評量重點

1. 當情感走到盡頭，但對方不願分手的時候，應該如何處理呢？
2. 面對失戀、分手的情感挫折時，要如何調失落的心情呢？
3. 影響擇偶過程有哪些相關因素？
4. 要如何清楚描繪自己理想伴侶的藍圖？

## ➤ 教學資源

### 一、文獻

- 晏涵文 (2011) 性、兩性關係與性教育 (第二版)。臺北：心理。
- 周麗端、黃迺毓等 (2002) 婚前教育手冊-交友篇。臺北：教育部。
- 游美惠主編 (2010) 情感教育資源書。高雄：國立高雄師範大學性別教育研究所。
- 洛麗海曼戈登著，林芳瑜譯 (1991)。解開愛的情結。臺北：聯經。
- 柯淑敏 (2001)。兩性關係學。臺北：揚智。
- 簡春安 (1996)。婚姻與家庭。臺北：國立空中大學。
- 林蕙瑛 (2012) 激情向左愛情向右。臺北：金塊文化。
- 林蕙瑛 (2011) 好男好女幸福婚姻 GPS。臺北：金塊文化。
- 林蕙瑛 (2002) 感情的危機與轉機。臺北：黎明文化。
- 林萃芬 (2007) 實用愛情心理學。臺北：方智出版社。
- 鄧惠文 (2011) 非常關係。臺北：平安文化。

Noller, P., & Feeney, J. A. (2006). Close relationships: Functions, forms and processes. New York: Psychology Press. 【Chapter 12, 16, 17, 18】

Rathus, S.A., Nevid, J.S., & Fichner-Rathus, L. (2013). Human Sexuality in a world of diversity. Boston: Pearson. 【Chapter 7, 8】

Yarber, W. L., Sayad, B. W., & Strong, B. (2012). Human Sexuality: Diversity in Contemporary America (8rd). New York: McGraw-Hill. 【Chapter 8】

### 二、教學媒材

〈小心愛情恐怖份子-分手暴力議題〉性別平等教育影片 II，國家教育研究院(2009)，(15 分鐘)

〈幸福下一站—分手別怕〉性別平等教育影片 V，國家教育研究院(2012)，  
(16 分鐘)

〈幸福進行式－愛與承諾〉性別平等教育影片 VII，國家教育研究院(2014)

〈單身男女〉電影，甲上娛樂(2011)

〈分手篇：信義房屋-獨立幸福〉廣告影片(影片參考網址：[http：  
//www.youtube.com/watch?v=9C\\_S4HNtYkY](http://www.youtube.com/watch?v=9C_S4HNtYkY)，1 分 30 秒)

〈Pay Easy：期待下次、不如靠自己〉廣告影片(影片參考網址：[http：  
//www.youtube.com/watch?v=o9HkbP91tfo&feature=related](http://www.youtube.com/watch?v=o9HkbP91tfo&feature=related))，(1 分 15  
秒)

### 三、網站

性教育教學資源網：<http://sexedu.moe.edu.tw/html/index.asp>

(文／龍芝寧)

## 主題十一、婚前親密關係

### ➤ 教學目標：

1. 說明親密關係的意義、發展與影響
2. 正確詮釋健康的親密關係
3. 批判思考婚前性行為的發生原因及影響，形成自己的觀點
4. 學會面對婚前性行為正確的作決定
5. 同居或試婚對婚姻穩定度的影響

### ➤ 教學時間

2 節課（100 分鐘）

### ➤ 教材大綱：

#### 一、親密關係的意義、發展與影響

##### (一) 親密關係的意義

##### 1. 成年期的發展任務

親密關係是成年期的發展任務，Erikson 認為成年期的發展目標不再追求每一個人喜歡他，轉而希望和特定一人建立親密關係。如果成年期未能建立親密關係者，則易導入孤立，即缺乏與他人聯結的安全感而認為自己必須孤獨（張春興，1991）。

##### 2. 親密關係的意義

「親密關係」或稱「親密感」，是一種沒有恐懼，不計犧牲，使自己和他人融為一體的慾望和能力，可以各種形式表現。可分為性關係的親密感（sexual intimacy）及情感上的親密感（emotional intimacy）；前者是生理的親密關係，後者是心理的親密關係。因此，親密關係是指：彼此願意互相照顧，作出某種程度的犧牲並相互承諾，同時享有成熟的性關係（劉嘉年，2000）。

##### 3. 親密關係的特性（鄭玉英，1994）：

- (1) 親密關係是向內與自己的來往：一個人的親密能力包括了自己與自己的內心有所接觸；不愛自己的人很難以愛人，與真我隔離的人也難與他

人心靈交流。

- (2) 親密關係是兩人之間的事：兩人之間一對一的來往才有真正的親密。一群人也可能成為親密夥伴或團體，不過那意義並不相同。因此，在彼此約會已成為固定對象時，宜採一對一的交往，不可再單獨與其他異性約會。
- (3) 親密關係是身心靈三方面相會：親密是身心靈三方面的相遇，要能三方面皆不落空才是最佳親密。因此，婚前親密關係的發展是要自我控制，以求三者的平衡發展，因為婚前在性的親密關係程度上只會前進，不會倒退。
- (4) 親密關係是「我們」一同成長：親密並非有我無你的大男（女）人主義，也非有你無我的犧牲主義，更非各自發展，而是在共同經營彼此關係的同時，自己的生命也因之充實而豐富。
- (5) 親密關係是我們既渴望又害怕：正因人們內心渴望親密，所以也害怕得到親密之後，會再失去。也因內心這樣「既期待又怕受傷害」的矛盾心態，會用種種的方式來阻擋親密的良性發展。以下這些是常見的阻礙方式：
  - 害怕道歉—因為我們害怕與對方分享心中那份羞愧的感覺。
  - 害怕在另一半面前顯示脆弱—因為我們擔心對方發現後會瞧不起自己。
  - 害怕表露出自己的思念與情感—因為這樣的表示，我們彷彿就比對方矮了半截。

## (二) 親密關係的發展

### 1. 生理親密關係的發展：

亦即親密行為或廣義的性行為。Vener&Stewart (1974) 將性行為分成八個層次：1.牽手 2.摟腰搭肩 3.接吻 4.擁抱 5.輕度愛撫 6.重度愛撫，7.性交 8.性交對象兩人以上。

### 2. 心理親密關係的發展：

亦即自我的揭露程度，可以依下面三個標準來判斷：寬度 (breadth)、開放度 (openness) 與深度 (depth)。寬度是指兩人共同活動的範圍，寬度愈廣表示兩人花愈多的時間參與共同的活動；開放度指兩人敞開心門，讓對方走進自己的內心深處，宣洩情感與交換想法的程度；深度則是指除了

兩人參與和分享外在活動與內心世界之外，彼此願意融入對方世界與之結合的程度。

### (三) 性別角色對親密關係的影響

由於性別角色分工及男女權力分配不均等，經性別角色社會化及性別階層化的過程，導致男女雙方接受不同的性別角色，也造成兩性對於親密關係有不同的期望與表現，進而影響兩性互動的結果，使得兩性親密關係的發展受到限制與阻礙（周麗端等，2000）

## 二、健康的親密關係

(一) 不健康的親密關係：性騷擾、性侵害、不負責任的性行為等。

(二) 健康的親密關係：何謂「健康的親密關係」？其實質意義是任何可以表達彼此的愛、關懷與善意，其形式意義是一種長期而穩定的親密關係。

## 三、婚前性行為的批判思考

(一) 大學生性行為的現況：晏涵文等（2014）調查 2143 位大學生性行為結果：

1. 6 成以上的大專男生曾與異性發生接吻及腰部以上輕度愛撫行為
2. 5 成左右的男生曾與異性發生腰部以下重度愛撫行為，曾與異性發生性交行為的男性受訪者則有 44.1%。
3. 大專女生曾與異性發生接吻及腰部以上輕度愛撫行為者也大約 6 成，曾與異性發生腰部以下重度愛撫行為者接近 5 成，
4. 曾與異性發生性交行為者有 39%，其中男生第一次發生性交行為的平均年齡約為 17 歲，女生約為 18 歲。有性交經驗的男性中，接近一半的人曾發生無感情基礎的性交行為。曾與同性發生過性行為的男女生人數各約 1 成，但每次性行為都有全程使用保險套者不到 3 成，且不論男女，曾經在性交之後感到後悔的都接近四成。

(二) 婚前性行為發生的影響因素：

1. 生理因素
2. 個人因素
3. 家庭因素
4. 社會因素
5. 同儕因素

(三) 婚前性行為所造成的影響：

1. 個人生理方面：未婚懷孕、罹患性病、造成陽痿、處女膜破裂。
2. 個人心理方面：產生自責、悔恨、罪惡、內疚等心理狀態；忽略兩性心靈精神層面的溝通；埋下爾後爭吵的原因；自我道德感的喪失。
3. 對社會的影響：違反法律規定；破壞善良風俗，造成道德淪喪；少女生子，無能力撫養，造成社會問題。
4. 對個人生涯發展的影響：對個人原有的人生抱負、學業、就業，都會突然中斷。

#### 四、婚前性行為的抉擇與做決定

(一) 婚前性行為的抉擇

面對婚前性行為的抉擇，除了思考其行為後果是否自己有能力負責外，主要應以「性行為」本身是否有助於增進彼此間「愛」的關係為考量；亦即，如果從事婚前性行為可增進彼此「愛」的關係，則可選擇從事；反之，則不應從事。而有關婚前性行為與愛的關係，及婚前性行為對愛的影響，可由 Sternberg (1986) 的愛的三角形理論來探討。

1. 「愛」有三個基本元素且各屬於三個不同的向度：親密 (intimacy) — 一種與伴侶親近，互相契合，互相歸屬的感情經驗，屬於愛的情感向度；激情 (passion) — 是指強烈渴望與伴侶結合，混著浪漫、外表吸引力和性驅力的動力，屬於愛的動機向度；承諾 (commitment) — 包含短期和長期兩個部分，短期來說是指決定去愛一個人，就長期來說是指承諾去維持愛的關係，屬於愛的認知向度。
2. 親密、激情與承諾三個基本元素有不同的特性：承諾的穩定性高，激情的穩定性低，但激情的短期效果強，而承諾和親密則較具長期的效果。
3. 「完整的愛」是愛的三個元素均等分配：由愛的三向度元素所形成的愛的三角形理論，如果改變三角形的任何一邊將形成形狀互異的三角形或八種不同類型的愛；其中，「完整的愛」是愛的三個元素均等分配。
4. 親密是愛的核心元素：在各種愛的關係中，親密是核心元素，影響著愛的品質。
5. 成功的愛情發展路徑是三要素齊頭平行發展，亦即男女相識後在生理的親密行為程度，應是隨著感情的深厚而漸近。

(二) Sternberg 的理論對「婚前性行為的抉擇」這個議題上給我們的啟示是：

1. 「婚前性行為」是屬於「愛」的「激情」元素；心理的親密關係是屬於「愛」的「親密」元素。
2. 以發生「性行為」為最終一步的「激情」生理親密關係的發展，應隨著心理情感向度的「親密」與理性認知的向度的「承諾」而漸進發展。
3. 「成功的愛情發展」是激情、親密與承諾三元素均等發展，因此，在婚前急於發生性行為反而是對愛的一種障礙。
4. 「完整的愛」是包含激情、親密與承諾三元素。所以，「性」不能用來驗證「愛」，「性」只是「愛」的「激情」成份，且穩定性低。要經營一份細水長流歷久彌新的愛情是需要在情感向度和認知向度的承諾上多花時間培養和相互分享討論。也就是要將「性」建立在「愛」的基礎上。

(三) 婚前性行為做決定

1. 有能力列出可能的解決方法，以及每項解決方法的後果，選擇一個適當的行動。
2. 做決定技巧的要領：
  - (1) 先確定你必須作決定。
  - (2) 列出所有可能的選擇。
  - (3) 列出所有選擇的優缺點。
  - (4) 作出決定。
  - (5) 評價決定：這是一個好的決定嗎？

## 五、幸福「試」得出來嗎？

人生是一個過程，婚姻是一連串的成长，在這些歷程中，「變」是唯一不變的真理。隨著夫妻個人的改變，包括經驗、價值、想法、職業、經濟能力、婚姻期望等，兩個人相處的模式也隨之改變。所以，單看一個時期的表現並不可靠，婚前的試驗就算合格，也未必保證婚後幸福快樂！再者，如果對方存心欺騙，又怎麼會讓你在短時間的朝夕相處中看得出來。

至於婚姻記錄的問題，除非兩人存心玩弄，否則試婚的仳離在感情上、身體上、社會上所遭遇的挫折和痛苦，絕不會比正式結婚而離婚的人輕微。男人如果介意喜歡的女人離過婚，一樣會介意這個女人曾經與別人

同居或試婚。能夠真心相愛的兩個人，通常已經學會不去計較彼此的過去，所以，對婚姻當事人來說，婚姻記錄與試婚、同居的效力差不多，如果有差別，主要可能表現在家長對未來婚姻的阻擾。因為試婚、同居記錄較婚姻記錄不容易被發現，所以如果家長會有意見，試婚、同居記錄比較容易瞞天過海，但是話說回來，婚後一旦被發現，還不是一樣會引發不滿，甚至多了一條「瞞父騙母」的罪狀，反而更難獲得長輩的信任。

## ➤ 教學活動

### 【課前活動】

一、講師提供學生閱讀參考書目：

(一) 提供有關大學生親密關係等主題文本當作主要教材，可供學生對何謂健康親密關係做廣泛性的了解，以增進學生對婚前親密關係議題做出正確決定。

(二) 參考書目《性、兩性關係與性教育》第八章。

二、講師參考本主題教學理念：

(一) 大學生是否可發生婚前性行為？在法律上已滿 16 歲是可以有性的同意權，因此，大學生要不要有性行為，只要不是強迫或違反對方面意願，法律是管不著；然而，法律是最低的道德要求，教育是期望大學生在性倫理道德能做出好的決定。性教育是一種愛的教育，是在教導健康親密關係；性教育也是一種品格教育，其教導的重點不應只是性知識，而是與性有關的價值，以及要將價值實現所需的能力。因此，該單元教導的重點希望透過探討大學生婚前親密關係這個議題，讓學生能回歸思索何謂「健康親密關係」與「情慾自主」。

(二) 在教學策略上，採取「問題導向學習」(project-based learning, PBL)，其教學的步驟如下：(1) 問題描述 (2) 確認過去學習知識與技能是否足以解決問題 (3) 尋求解決問題的方法 (4) 寫結論 (5) 發表，問題導向學習是一種自我導向學習 (self-directed learning)，很適合已達成年人大學生學習特質。

### 【第一節課】

一、問題 Q&A：健康與不健康親密關係的探討 (20 分鐘)

(一) 講師呈現「約砲粉絲團 高潮蔓延全臺」新聞報導及「大男人與小公主」短文為案例：

1. 約砲粉絲團 高潮蔓延全臺（中時電子報 2014 年 05 月 30 日 04：10）

最近 1 周，全台 20 多所公、私立大學生紛紛在臉書上成立「約砲粉絲團」，匿名者公開徵求砲友，吹噓身形、尺寸也大開需求條件，文字鹹溼又露骨。網路議論兩極，有人贊同認為成年人有何不可？也有人直批道德淪喪。

據傳砲團始祖是「約砲世新」，發起人是名女大生，她質疑傳統男性霸權性意識，即可肆無忌憚約砲，「承認自己是精蟲可以大聲幹，而想要幹的廣大女性，卻誤認自己不需要性？」不滿女性慾望因教育體制受到壓抑。

發起女大生她接受「大世界爽報」專訪提及，原本是想擺脫男性「性霸權」，無奈約砲者幾乎還是男性，違反其創立初衷，因而收攤。

「約砲世新」關門大吉，但約砲潮卻如野火般蔓延全台，台大、政大、輔大、世新、東海、中興、中正、成大、高師大、高應大等 20 多校遍地開砲，中北部學校為主，約於 26 日成立，粉絲數一夜爆衝上百人。多 P、SM、雜交、尺度驚人，其中，第一學府台大玩最凶，早初「換愛台大」可交換性伴侶，多 P、SM、同性、雜交等皆不設限，後來版主意識到事態嚴重，將先前約砲文刪除並寫道「約砲絕對是正當且重要的事…既然用了『台大』這兩個字，就代表應該要有教育社會的意義。」

約砲文多為男大生發出，猛誇自己體力多讚、那話兒多大、多粗、「保證對方跪地求饒」。有女大生 PO 文「聽說做愛後動物感傷，但也許最後我們能一起去感受那種熱烈又慚愧的味道。」

網友酸：頂多是鍵盤約砲，有網友質疑砲團亂吹噓頂多是「鍵盤約砲」；成大工學院李姓男大生說，「約到機率幾乎是零吧！」因未像夜店有酒精催化，也不若交友 APP 先聊天增加好感度後再行動；他自己則無法接受這種方式的性愛。高師大許姓女同學說，「約砲就算了，為何要冠上校名，實在莫名。」呼籲立即遏止歪風。

## 2. 大男人與小公主

我的第一個男朋友對我很好，他會泡咖啡給我喝，出門會替我把鞋子擺在前面，生日送花吃飯，平常甜言蜜語哄我開心。可是在他朋友面前，他希望我不要插太多嘴，有時候他們聊個兩、三個小時，我得乖乖坐在一旁。他喜歡我打扮的漂漂亮亮，最好常穿窄裙，這樣他帶我出去才有面子。可是，穿窄裙對我來說，行動不方便又不舒服，但為了讓他高興，我通常還是會配合。

他常常告訴我，他會保護我，要我把身心都交給他，完全信任他，完全依賴他。我聽了覺得很高興，有一個人可以依靠的感覺很好，而且他會幫我做一切的決定。但是，久了之後我發現他是一個很懦弱的男人，不願意面對現實又優柔寡斷。因此，我們常常為了他這樣的性格而爭吵，他那個保護者的形象也慢慢的在我的腦中崩解。

直到有一次，我們又再度爭吵時，他說：「妳很奇怪！我們都已經有了親密關係，而我還願意跟妳在一起，妳竟然還敢常和我吵架！」剎那間，我聽不懂他的邏輯，懷疑自己是不是聽錯了？他的意思是：按理說，一個女人和一個男人上床，那個女人就可能沒人要了，而他還願意和我在一起，我應該要感謝他，怎麼還會和他吵架？這句話讓我徹頭徹尾的清醒，毅然決然的和他分手。並且我決定開始探究為何我們倆的價值觀差距這麼大？我又為什麼會和這樣的人交往？

後來，我發現自己在期待一個不可能的萬能男人，好讓自己依賴、不用動腦筋、當個公主。而男人，並沒有我們想像的那麼堅強、理智。女人若有點自尊，把自己當個「人」，會自己決定自己的人生、性關係，不會拿「性」來換男人的愛。

其實，不管男人或女人，都只不過是堅強又脆弱、理性又感性的綜合體罷了。

(二)採搭鷹架方式，講師引導學生根據上述文本提出 3-5 個問題描述，例如：

1. 新聞報導中約砲行為，以及短文中女生與男朋友間所發生的親密行為，是否是健康親密關係？無論是否，請提出你的觀點。
2. 你認為怎樣的情況下所發生的親密關係，才是健康呢？
3. 請提出一個有效的評估表，可提供事先瞭解對方是否是好情人？
4. 請說出在大學階段兩性交往面臨是否發生性行為的作決定的歷程是如何？

## 二、小組討論：親密關係意義、發展與意義、發展與選擇探討（30分鐘）

- (一) 學生分組（4-6人一組），講師擔任引導者，引導各組思考解決其所提的問題，所需的知識與技能。
- (二) 講師提供學生相關資料（教材大綱一、親密關係的意義、發展與影響、二、健康的親密關係、三、婚前性行為的批判思考、四、婚前性行為的抉擇與做決定等內容），並導入學生親密關係相關先備知識，引導各組學生做自主學習，增加與確認過去學習知識與技能是否足以解決問題。
- (三) 進行小組組內討論，扣緊所要解決的問題，蒐集探究該問所需相關資料，透過小組內對話，分析整理成為觀點。
- (四) 根據所要探究的問題與解決問題所需的知識與技能，透過小組蒐集資料及對話，尋求解決問題的方法，各小組提出「一個有效的評估表，可提供事先瞭解對方是否是好情人？」、「說出在大學階段兩性交往面臨是否發生性行為的作決定的歷程是如何？」
- (五) 討論過程中講師角色是促進者，在小組討論的過程中，學習者可依自我表達之方式，整理問題（problem）、案例（case），並且循問題情節，蒐集相關知識以進行概念之分析，小組成員彼此腦力激盪，互相分享學習資訊，藉由不斷地討論與相互對話進行深度學習。

### 【第二節課】

#### 一、小組報告：婚前親密關係計畫之抉擇（20分鐘）

- (一) 各小組將上一節課所探討結果，完成一份婚前親密關係計畫書，並上臺分享。
- (二) 講師引導全班對話與結語強調：「完整的愛」是包含激情、親密與承諾三元素。所以，「性」不能用來驗證「愛」，「性」只是「愛」的「激情」成份，且穩定性低。要經營一份細水長流歷久彌新的愛情是需要在情感向度和認知向度的承諾上多花時間培養和相互分享討論。也就是要將「性」建立在「愛」的基礎上。

#### 二、問題辯論：同居與試婚價值觀討論（30分鐘）

- (一) 先行調查學生贊成與反對同居與試婚的情形。
- (二) 將傾向贊成的學生分為「說服情人「同居」或「試婚」組，反對者為

「回應「同居」或「試婚」組。(如果兩者比例太過懸殊，講師可指定兩組學生，以人數平均為原則)

(三)兩組學生一一配對(圍成了兩個同心圓，外圈說服組，內圈回應組)，進行說辭討論：

1. 外圈「說服組」學生從以下說辭挑選一項，向內圈「回應組」提出「同居」或「試婚」的要求：

- 我希望和你每天廝守在一起。
- 我希望能夠照顧你。
- 兩個人一起住，生活費比較便宜。
- 兩個人一起住，可以省下約會的時間和麻煩。
- 沒有你陪伴，我的日子好寂寞喔！
- 我要證明我對你的愛遠遠超越結婚證書。
- 住在一起，我就能夠專心衝刺事業，早一點給你一個風風光光的婚禮。
- 這是讓你的(或我的)父母答應我們婚事的權宜之計。
- 讓我們一起提早為我們的將來打拼。
- 如果我們沒有真正生活在一起過，怎麼知道我們是彼此結婚的對象。

2. 內圈「回應組」學生則由以下說辭挑選一項回應：

- 為什麼你需要這麼做？
- 同居(或試婚)會讓我們比較幸福嗎？
- 這麼做，真的是為了愛嗎？理由是什麼？
- 為什麼不乾脆結婚就好了？
- 你想從同居(或試婚)中得到什麼？
- 你認為我會想從同居(或試婚)中得到什麼？
- 你覺得這麼做有保障嗎？
- 同居(或試婚)，對我們目前的感情發展是最好的嗎？
- 你怎麼知道我們的感情已經發展到可以同居(或試婚)了？
- 如果後來不能結婚，我會不會恨你？
- 如果後來不能結婚，你會不會恨我？
- 我們打算如何面對別人的眼光？
- 如果懷孕了，我們該怎麼辦？

- 如果遇上愛情騙子，你打算怎麼辦？
  - 如果我的父母發現了，你打算怎麼辦？
  - 一定要這樣做嗎？
3. 請相對應的兩組學生誠懇地看著對方，外圈「說服組」說出自己負責的說辭，內圈「回應組」聽完對方的說辭後，說出自己挑選的回應，再者外圈「說服組」針對內圈「回應組」說辭自由應答。
  4. 一次對話完成後，內圈「回應組」右方移動一個座位，並重複進行(3)步驟，完成三個回合(兩組說辭不得重複)。
- (四) 講師請兩組 2-3 位學生發表心得，講師配合教材大綱五、幸福「試」得出來嗎？給於回饋，結語強調：從「承諾」、「負責任」的角度思考同居與試婚的相關問題，以增加澄清對同居與試婚的過度與不當期待。

#### ➤ 評量重點

1. 建立親密關係是成年期的發展任務，請說明親密關係可分為那兩種？何謂健康親密關係？
2. 分析性別角色對於親密關係的影響有哪些？
3. 思考自己婚前親密關係計畫時，要考量的因素有那些？
4. 請針對主要的試婚動機提出質疑與批判？
5. 說明同居或試婚對婚姻穩定度的影響有哪些？

#### ➤ 教學資源

##### 一、文獻

- 周麗瑞、吳明輝、唐先梅、李淑娟（2000）。婚姻與家人關係。臺北：國立空中大學用書。
- 張春興（1991）。現代心理學。臺北：東華書局。
- 劉嘉年（2000）。性學的生理與心理觀。臺北：國立空中大學用書。
- 鄭玉英（1994）。渴望親密。臺北：信誼基金出版社。
- 晏涵文、馮嘉玉（2014）。我國大學生性知識、性態度與性行為的現況分析。臺灣性教育學會 2014 學術研討會發表。
- Noller, P., & Feeney, J. A. (2006). Close relationships: Functions, forms and processes. New York: Psychology Press. 【Chapter 14】

Rathus, S.A., Nevid, J.S., & Fichner-Rathus, L. (2013). Human Sexuality in a world of diversity. Boston: Pearson. 【Chapter 9】

Sternberg, R.J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93, 119-135.

Vener, A. M., & Stewart, C. S. (1974). Adolescent sexual behavior in middle America revisited: 1970-1973. *Journal of Marriage and the Family*, 36, 728-735.

## 二、教學媒材

〈你到底愛不愛我？-青少年性行為〉性別平等教育影片 I，國家教育研究院(2008)，(18 分鐘)

〈沒保險就免談！-較安全的性 (Safer Sex)-〉性別平等教育影片 III，國家教育研究院(2010)，(16 分鐘)

〈你不在乎，我在乎！-公共場所的親密行為〉性別平等教育影片 III，國家教育研究院(2010)，(15 分鐘)

〈情慾自主-當「性」福來敲門〉性別平等教育影片 IV，國家教育研究院(2011)，(18 分鐘)

〈就這樣發生了-女生沒有說不要不代表要？〉性別平等教育影片 VI，國家教育研究院(2013)，(14 分鐘)

## 三、網站

性教育教學資源網：<http://sexedu.moe.edu.tw/html/index.asp>

(文／高松景)

## 主題十二、婚姻與家庭

### ➤ 教學目標

1. 認識婚姻生活、夫妻角色及夫妻性生活。
2. 運用溝通技巧因應婚姻/家庭生活的衝突事件。
3. 了解家庭暴力的影響及應對之道。
4. 認識離婚與再婚，建立對離婚與再婚的正向態度。

### ➤ 教學時間

2 節課（100 分鐘）

### ➤ 教材大綱

#### 一、認識婚姻與家庭生活

##### （一）選擇進入婚姻與家庭的原因

1. 愛與依附關係的建立
2. 經濟合作與消費
3. 生育與教育子女
4. 社會角色與地位的獲得

##### （二）婚姻與家庭的維繫

1. 建立共同願景、價值相似或一致
2. 情感承諾、尊重體諒
3. 時間共享、維持愛情
4. 對話溝通、親密信任

##### （三）現代婚姻夫妻角色

由於傳統文化的影響，塑造了人們對家庭中的夫妻角色的傳統看法。「男主外，女主內」，「嚴父慈母」、「陽剛陰柔」等等，就是常見的夫妻角色模式。現代婚姻要求夫妻雙方在家庭生活中既注意自己的角色地位，同時又要不斷豐富愛情生活中的內容。只有保持角色彈性，夫妻心理才能相融，愛情之樹才能常青。

## 二、婚姻與家庭之溝通

### (一) 婚姻需要學習，溝通為首要

1. 有效婚姻的必要行為和技巧，是可以學習的。
2. 在愛別人之前，必要先愛自己。
3. 只要我們願意瞭解自己，並學著改變行為，婚姻大都可以獲得改善。
4. 當我們知道自己可以掌控人生時，就更有自信了。
5. 我們有能力可以選擇自己的信念、感覺、行為和態度。
6. 我們可以學會回應而不是反應，在回應前先穩住自己，並選擇一個更符合我們正向目的的新行為。
7. 婚姻健全的夫妻會選擇下列正向目的：合作、付出、鼓勵和自我負責。  
可供辨識伴侶的行為目的的方法：
  - 當伴侶有所行動時，你有何感受。
  - 在你採取矯正行為時，要觀察對方有何反應。
8. 無效的溝通方式主要有四種：批評、輕蔑、防衛和封閉。
9. 大多數的婚姻衝突，都與推卸責任、爭權、引人注意或報復有關。

### (二) 溝通的方法

1. 要澄清對方的誤會，也要清楚的表達自己的想法
2. 要釐清彼此的需求
3. 溝通案例與分析：
  - (1) 「我覺得你真的很自私。」
    - 「那你呢？你又好到哪裡去？」(X)
    - 「為什麼你會有這種感覺，是不是我有什麼行為讓你感覺如此？」(○)

➔如果對方提出證據不甚合理，你也要針對不合理之處加以說明。清晰的表達彼此的想法，其爭吵才有可能產生焦點，不然，很容易流於情緒宣洩，無法爭論出結果。
  - (2) 「你要我怎麼做才會感到滿意？」、「你每次都不同意我的感受。」
    - 「我要怎麼做，你才能感受到我的心意？」(X)
    - 「你覺得一星期要陪幾天，你才會覺得沒有忽略到你的感受呢？」(○)
    - 「我不可能每天都陪著你。如果一星期撥三天陪你，你可以接受嗎？」(○)

→後兩項回答這不就是溝通的開始嗎？當你如此回答時，對方就可瞭解到自己的要求不合理，而願意妥協。這種溝通模式比互相爭吵來的有意義吧！

### (三) 溝通的禁忌

1. 避談不太可能改變的事情。如果你是被數落的一方可以冷靜的回應：「我知道我的確是這樣子，這就是我。談論這個問題對於我們之間的相處並不會有所幫助，所以，我們是否來談談我可以改變的部分。」

如果你是數落對方的人，那麼必須想清楚一件事，對方就是這個樣子了，你能夠接受的話就在一起，不能接受的話就考慮離開現場，再思考是否繼續再一起。勉強對方做一些不可能改變的事情，只不過是增加彼此的挫折感而已。

2. 不要翻舊帳，要針對未來的相處問題來爭執，翻舊帳無法解決問題，只不過是徒增雙方的壞情緒而已。

3. 不要打斷對方談話。你如果頻頻打斷對方的談話，很容易激起對方的怒氣，要做有效的溝通就很困難了。建議應該冷靜的聽完對方所講的話，然後針對談話的內容作澄清。如果對方的談話內容毫無系統，你可以要求他一次談一個核心問題就好了。

如果對方一直打斷你的談話：「你一直在打斷我的談話，這樣我無法陳述我的想法。」

再三提醒，對方依然如故：「我覺得你一直打斷我說話，這樣我們根本無法溝通。如果你想繼續溝通，就請讓我說完。如果你無法做到這一點，那麼我們明天再談。」

4. 婚姻/家庭溝通原則：(六請) 與 (四勿)

- |               |              |
|---------------|--------------|
| (1) 請 減少責備    | (1) 勿 直斷對方心意 |
| (2) 請 傾聽心聲    | (2) 勿 幫對方貼標籤 |
| (3) 請 確認溝通的內涵 | (3) 勿 打岔或是介入 |
| (4) 請 聚焦於癥結   | (4) 勿 兩極化語言  |
| (5) 請 分享感受    |              |
| (6) 請 給予時間空間  |              |

### 三、夫妻性生活

對人類而言，性是為要幫助一個男人和一個女人表達和經歷他們之間至深之愛的媒介或途徑，只有一夫一妻制的婚姻關係才能發展出真正的愛情、完美的性生活和健全的人格，可見性是屬於夫妻之間的一種合一經驗。如此親密的性關係，可激發人們內在的潛力，不但藉以維繫夫妻的關係，且具有無比的威力，分享夫妻滿足的感情。所以，這兒說的「性」是廣義的，是包括「全人」的整理。而夫妻「合而為一」的關係，也包括生理、心理、社會等層面全然合一的境界，由如此長久穩定的關係中激發出共同的創造（晏涵文，1993）。

#### （一）性在婚姻中的特殊角色

1. 繁衍子孫，延續後代
2. 滿足性慾，享受人生
3. 愛的表現，強化感情
4. 彼此互屬，減少衝突

#### （二）共同創造和諧的性生活

1. 適應彼此的需要
2. 次數時間和地點
3. 溝通對性的感受
4. 保持性的吸引力
5. 建立彼此的信任

### 四、家庭衝突的種類與處理

#### （一）家庭關係的危機

1. 溝通不良
2. 個性不合
3. 外遇（外戀或劈腿）事件
4. 婆媳不和
5. 性生活不和諧
6. 金錢因素
7. 生育問題
8. 教養小孩問題
9. 關係中的暴力
10. 伴侶有不良習慣：酗酒、吸毒、賭博
11. 亂倫
12. 同性戀（雙性戀）
13. 其他：如配偶長期臥病、坐牢、失業，等等

#### （二）婚姻夫妻衝突

1. 發生原因
  - 無效或無溝通
  - 性不適應或不適配
  - 對長期的承諾有高度的焦慮感

- 較少共同分享的時間與活動
- 較少情愛的交流
- 不忠貞
- 對配偶的情感與需求不敏銳或冷淡
- 有權力和掌控的衝突
- 問題解決能力較低
- 對於金錢 獨立性,姻親關係小孩 等看法有所衝突
- 無法積極適應角色的改變的需求

## 2. 從關係看衝突

- 工作與家庭-時間管理的兩難
- 家人與伴侶-隔代教養與角色認同
- 父母與親子-供應者 vs.照顧者

## 3. 面對與解決衝突原則

- 有很多婚姻的迷失，造成很多不切實際的期待。
- 衝突是婚姻中不可避免且必要的一部分。
- 婚姻裡的主要衝突領域有：金錢、性、工作、小孩、姻親、宗教、朋友、酒和藥物和娛樂。
- 解決衝突的過程包括四個步驟：互相表示尊重、指出真正的問題、尋求有共識之處、共同參與決策。
- 要解決衝突就必須明確，並專注於現在和未來，而不是過去。
- 解決衝突必須具備有效的溝通技巧。
- 一次解決一個問題，並要知道即使是最好的方法，也未必終生都適用。
- 改變需要時間，要耐心等候進步。
- 學會用建設性的方法來面對憤怒，婚姻就會進行得更平順。

## 4. 運用溝通技巧解決衝突

### (1) 表達同理心

雙生涯家庭的小英對於家中保母甚感不滿，乃在枕邊細語時向明德訴苦：「明德，我們這位保母真差勁，一點也不盡責，經常忘記替小寶換尿布，還誤了餵奶時間。昨天晚上她居然開著電視躺在沙發上睡著了。而這個月來她已經請假三個晚上外出且遲歸。實在氣死我了，我一定要給她好

看！」

如果你是小英，你期望能自丈夫口中獲得什麼樣的反應？如果你是小英的丈夫，你認為該如何回答妻子的抱怨？是不是應該運用溝通的技巧，表達同理心，發揮溝通的藝術來就事論事，解決困擾？

→「小英，我了解你最近對保母怨言頗多，也因我們無法改變她而感到挫折。任何人遇到這種情形都會像你一樣不開心的。然而光是空想是不能解決問題的，我們得共同探討可行的改善之道。我們分頭想想，明天中午在辦公室通電話談，好不？」很明顯地丈夫表明了以同理心、溫暖來確定小英的情緒是合情合理合法的。他還強調這是兩人的問題，支持小英極欲改善現狀的念頭，雖未提出具體的方案，卻要求兩人分別去思考，次日另在辦公室以電話來溝通討論。小英不會因為丈夫沒有和她異口同聲在背後數落保母而不高興，但她的感受完全被重視且接受，且得到丈夫的支持及首肯，兩人能夠一起來解決問題，心中踏實多了。最主要的是，當時紛擾的心情得到平撫。

## (2) 運用技巧掌握心理

婚姻生活有快樂有溫馨，但也有平淡及低潮期，尤其個人在外遭受挫折，或者內心產生衝突時，很容易因為自己的不快情緒帶給配偶低氣壓及壞臉色，誤會與爭吵也會隨之而來，這其實是很冤枉的。最佳應對方法就是一方配偶能夠扮演婚姻諮商專家的角色來治療對方。

很多人認為婚姻諮商是專家們的學問，自己不可能學到，從理論方面而言，因為只有當事人最了解自己的婚姻，如果他（她）懂得運用技巧，認清環境去掌握對方心理，是可以撥雲見天，改變家庭氣氛的。

•例一：丈夫：「我真以為我會被遞補襄理的那個缺，結果給小張拿去了，真是氣炸我了。」

→妻子：「心肝寶貝，別傻了，我知道你絕對比小張更有資格獲得升遷的。上面的人未能認清你的才幹是他們的問題，也是公司的損失。如果你繼續留在公司，則是他們的福氣。」

•例二：太太：「日子過得好沉悶好沒希望。生活就是一連串永無休止的日出日落而已。我可以預見我的生命只是一種無盡頭無結尾，單調無聊的存在而已。」

➔先生：「日子過得太平淡了，不妨找些新的事情做做。前一陣子你不是說要去學做北京烤鴨嗎？明天我陪你去報名。等你上完課就可以表演一番，我們請舅舅一家人過來吃，保證舅媽沒話講，好不好？」

前例中妻子使用認知結構來「治療」；而後例中先生採用「行為治療法」。最重要的是當事人的負面情緒得被配偶認同及許可，他（她）在好心情及壞心情時得到的關切與愛是一樣多的。

### (3) 把真相說出來

夫妻溝通的要件是表達感受，但有時只知說出感受卻忽略了感受的原因，對方就不容易明「理」，反而會被情緒激動起來。以下三例可看出問題何在：

- 「你這懶胖鬼，居然把整塊牛排吃掉了！」其問題在：人身攻擊，充滿貶低之意。
- 「我真的很生氣；你下次絕對不能再如此。」其問題在：雖表達出自身情緒，卻含有要求命令之味，且未說明生氣原因。
- 「如果再有這種事出現，我就要離開你。」其問題在：口氣充滿威脅，卻未表達負面情緒的來源。

因此，正確的表達方式應是把真正的原因、感覺直接講出來，例如：

- 「我生你氣，是因為你沒有打電話告訴我你會晚回家。」
- 「我在搬動笨重的櫃子時你卻坐在沙發上看電視，視若無睹，實在令人生氣！」這樣說是不是比下一句婉轉些？「你這懶惰鬼！為什麼不來幫我搬櫃子？」
- 「回到家裡就看到你喝了三瓶啤酒，已成半醉狀態，真是不舒服！」

以上例句，說話表達感情，說出原因，避免命令威脅及貶低對方，談的是純粹事實，對方無法否認，較聽得進去，溝通管道才不會封閉。

### (4) 語言遊戲不可玩

有一段對話看起來是在表達感情說明原因面對問題，但其中卻大有玄機：

- 夫：「我真的很不高興你在小王夫婦面前令我出醜。」
- 妻：「你是說我愛講閒言閒話？」
- 夫：「我只是告訴你我生氣了。」

- 妻：「那時候我只是隨便開開玩笑而已啊！」
- 夫：「好啦，我只是讓你知道我的感受。」
- 妻：「我想你的意思就是要我答應以後絕對不再犯同樣的錯誤囉！」

妻子在玩語言遊戲，試圖將丈夫引導去貶低她，或者想將丈夫含有「感受的原因」的言語轉換成命令及要求，其實是妻子在操縱談話，影射丈夫指責自己不對，但自己毫無檢討或認錯之心。此時丈夫若被激怒，口氣轉為不好，妻子必定針鋒相對，口角必因之而產生。此時最好方式是結束談話：

➔ 夫：「我們不需要再談這件事了；我只是想要讓你知道我的感受。」

夫妻溝通的確是一門理論與實務並用的學問，不是等到婚姻有了困擾才開始學習溝通。太平時期夫妻談話的藝術就是自日常生活中一點一滴地學習經歷而來。因此言語溝通乃男女必修的重要人生課程之一。

## 五、家庭暴力預防與處理

(一) 家庭暴力：「家庭成員間實施身體或精神上不法侵害之行為」。

1. 身體暴力：虐待、遺棄、押賣、強迫、引誘從事不正常之職業或行為、濫用親權、利用或對兒童少年犯罪、傷害、妨害自由、性侵害...等，包括有鞭、毆、踢、捶、推、拉、甩、扯、擱、抓、咬、燒、扭曲肢體、揪頭髮、扼喉頭、或使用器械攻擊等方式。

2. 精神暴力

(1) 言詞虐待：用言詞、語調予以脅迫、恐嚇，以企圖控制被害人。如謾罵、吼叫、侮辱、諷刺、恫嚇、威脅傷害被害人或其親人、揚言使用暴力等。

(2) 心理虐待：如竊聽、跟蹤、監視、冷漠、鄙視、羞恥、不實指控、試圖操縱被害人等足以引起人精神痛苦的不當行為。

(3) 性虐待：強迫性幻想或特別的性活動、逼迫觀看性活動、色情影片或圖片等。

(二) 家庭暴力迷思

迷思內容	澄清說明
(1) 家庭暴力不會常常發生，即使偶而發生也不會惡化。	有太多的家庭暴力因為受害者的個人觀念或社會認為是家務事的狀況下，而很

---

	少公開，因此實際發生的案件數遠大於報案的數字。而且，一而再、再而三的暴力行為往往是得寸進尺，越演越烈的。
(2) 只有低收入戶、特定的種族、宗教、教育程度低的人，才會發生家庭暴力。	家庭暴力存在於各種經濟、教育、種族、宗教背景的家庭中。
(3) 酗酒是造成家庭暴力的最大原因。	許多施虐者並沒有酗酒的習慣。
(4) 不打不成器，怎麼打都是為孩子好。	父母親以教養子女為名，而對子女形成虐待時，已不是為子女好，而往往是因父母不知如何處理其本身的情緒壓力。
(5) 父母通常會適時控制自己，而不會造成孩子的傷害。	當父母為發洩個人情緒壓力而施虐子女時，往往是非理性的行為，有時甚至不能或不願克制自己。
(6) 受虐兒童青少年必然有錯在先，才會被虐。	施虐父母的非理性行為與子女的行為無關。
(7) 暴力是為了渲洩情緒應該是可以被接受的。	學習一種有助於情緒壓力的抒解又不會傷害他人的方法才是治本之道。
(8) 報警就可以保護受害者。	由於長久以來警察常把家庭暴力當做家務事，因此即使受害者報了警，卻得不到重視。
(9) 解決家庭暴力的最好方法是在完整的家庭中解決而不是家人分離兩地。	家庭暴力問題往往呈現了一個糾結混亂家庭關係，一段時間的分開，可使置身暴力家庭的人不再掉入舊有的行為模式，而能真正看清問題的根源，並以一種新的認知和有效的方法來處理問題。

---

### (三) 家庭暴力因應原則

1. 勿再以言語刺激對方火上加油。
2. 保護自己的頭、臉、頸、胸和腹部。
3. 大叫救命，使鄰居、親人能及時趕到。

4. 盡快脫逃到親友、鄰人或庇護中心。
5. 110報警，使警察阻止施虐者施暴，並護送你到醫院或庇護中心。
6. 驗傷拿甲種驗傷單，並以照片為證。
7. 到警察局備案、作筆錄。
8. 保留證物，如驗傷單、凶器、遭破壞之衣物。
9. 在司法人員到達前，必需維持暴力現場原狀以留存更多的證據。
10. 求助於有關機構。

#### (四) 家暴法

##### 1. 保護對象

- (1) 配偶或前配偶：現有或曾有事實上之夫妻關係、家長家屬或家屬間關係者。(同居者即為事實上的婚姻關係，即屬此類)
- (2) 現為或曾為直系血親或直系姻親。
- (3) 現為或曾為四親等以內之旁系血親或旁系姻親。

##### 2. 保護內容

- (1) 最重要的原因來自於家庭暴力防治法中的保護令相關規定。
- (2) 保護令可以保護被害人免於再被傷害，它可以命令加害人離開居所、離開被害人的生活環境，保護被害人的安全，還有其他多項的保障。

### 六、離婚與再婚

#### (一) 離婚率提升的原因

離婚在當今社會是一個逐漸普遍的現象，而婚姻解組的原因，也隨個人差異而有不同，蔡文輝（1998）根據 Sullivan 的文獻分析如下：

- |             |             |
|-------------|-------------|
| (1) 家庭功能改變  | (7) 同儕團體壓力  |
| (2) 擇偶方式改變  | (8) 法律約束放寬  |
| (3) 婚姻目的改變  | (9) 婦女就業增加  |
| (4) 負面態度減輕  | (10) 子女數目減少 |
| (5) 道德制裁力降低 | (11) 兩性日益平等 |
| (6) 再婚可能性增加 | (12) 兩性角色模糊 |

#### (二) 較高離婚風險婚姻的四個特徵 (Sullivan, 1997; 93):

- |             |          |
|-------------|----------|
| 1. 夫妻間的社會差異 | 3. 年輕早婚  |
| 2. 低社經地位    | 4. 旋風式戀愛 |

(三) 離婚的影響，離婚可能造成的影響包括：

1. 社會關係的解組
2. 人格受損與心理傷害
3. 經濟與事業的困境

(四) 離婚夫/妻最常面對的問題包括：

1. 自我認同與調適
2. 單親家庭子女教養
3. 二度單身人生規劃
4. 經濟問題
5. 社交圈重建
6. 親密關係的需求
7. 前夫前妻關係

(五) 離婚對子女所造成的困擾

甚至比對當事人的影響更嚴重，因為他們不僅要受離婚前的種種紛爭之困擾，也必須因應父母離婚後的生活型態之改變。

1. 自我觀念發展有不利影響
2. 性別角色認同產生影響
3. 家庭教育的影響
4. 學業成就的影響
5. 情緒方面的影響
6. 人格發展的影響

因為有時單親家長會賦予子女更多的責任與更大的家庭決策角色，培養獨立及機智，尤其在單親家庭中長大的男孩會較持性別平等的態度，因此單親家庭的子女有時也能從父母離婚經驗中受益。

(六) 再婚穩定性

再婚者的平均年齡較初婚者高，身心狀況與經濟條件也就成熟，何況曾經有過失敗婚姻，痛定思痛，應可學到教訓，懂得避免重蹈覆轍，也了解自己對婚姻與伴侶的期望為何，其婚姻穩定性應此初婚穩定，其實不然。

雙重再婚的婚姻要比一方離過婚的婚應容易解組。根據藍采風

(1996)，直接影響再婚穩定的主要因素如下：

1. 社會階層高低：低社經地位的離婚率高於中產階級。
2. 傾向於再次離婚：婚姻種困難重重，如快速愛情欠缺考慮、繼父母難為、經濟困難。
3. 面臨特殊壓力：再婚通常為兩家子女合併問題等，家庭關係帶來新的特殊情境與緊張壓力，就因為再婚家庭關係複雜問題多。

## ➤ 教學活動

### 【課前準備】

- 一、講師提供學生閱讀參考書目：<性、兩性關係與性教育>第九章、第十章。
- 二、講師根據教材大綱製作 PPT。
- 三、講師擬訂討論主題：根據婚姻與家庭主題「夫妻/伴侶角色與溝通」、「家庭衝突、處理」、「家庭暴力之處理與預防」以及「離婚與再婚」，四大內容擬訂課堂分組討論議題。
- 四、學生收集國內外離婚率相關數據。

## 【第一節課】

### 一、婚姻與家庭信心指數（10 分鐘）

- (一) 講師引導學生試想自己未來可以扮演好夫妻角色、經營美好家庭關係的信心指數（1~10 分）為何？

任務	信心指數
1.扮演好丈夫/妻子的角色	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2.經營美好家庭關係	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- (二) 請學生說明自己評分的情形，以及理由是什麼？
- (三) 講師回饋：鼓勵學生要提升對婚姻與家庭維繫的自我效能，首先從認識夫妻角色與學習維持婚姻家庭能力開始。

### 二、小組討論：美好婚姻與家庭探討（20 分鐘）

- (一) 討論題目：

1. 如何在婚姻中扮演好丈夫/妻子的角色？（含夫妻性生活）
2. 如何經營美好家庭關係？

- (二) 小組報告，講師統整結語（參考「教材大綱」一、認識婚姻與家庭生活之內容製作簡報 PPT），強調婚姻與家庭的維繫與現代婚姻夫妻角色。

### 三、簡報講述：「婚姻與家庭之溝通」相關學理說明（20 分鐘）

- (一) 講師參考「教材大綱」二、婚姻與家庭之溝通及三、夫妻性生活之內容製作簡報 PPT。
- (二) 配合簡報講解婚姻需要學習，溝通為首要。

## 【第二節課】

## 一、小組討論：婚姻衝突的溝通探討（20分鐘）

（一）講師呈現婚姻與家庭相關的衝突案例：

1. 「太太懷孕時岳母每週末來我們家煮食給她吃，每次產檢必定陪同，生產時在產房也是三人行。回家後她幫忙坐月子，說要照顧母子，勸我女兒讓我睡書房，她自己與女兒同床而眠。六星期過去，月子已滿，太太身體也恢復，我想與她共眠親熱，她倆總是異口同聲說我不會照顧小嬰兒，還是去睡書房。我難道不能學習照顧嬰兒嗎？岳母實在太干預我們的生活了，該如何是好？」
2. 「結婚快六年，第一年每天三天一小吵五天一大吵，他每次都不認為自己有錯，都是我先讓步，還被潑冷水。相處至今二人走在街上時像不認識般，都自己走他的，也曾當場跟他說我的感受，還是依然走他的。他對他父母很尊重孝順，對兄弟姐妹很照顧，但對我和我家人卻很差，常覺辛苦，下班還伺候公婆照顧小孩，卻得不到丈夫一點溫暖，溝通過也沒用，有好幾次吵到快離婚，最後都因捨不得小孩又留下，我該再忍耐嗎？」

（二）小組各選其一，進行討論：「如何運用溝通與技巧面對婚姻與家庭衝突？」

（三）小組報告，講師結語：

1. 符合「要澄清對方的誤會，也要清楚的表達自己的想法」、「要釐清彼此的需求」等溝通原則
2. 運用「表達同理心」、「運用技巧掌握心理」、「把真相說出來」的衝突處理技巧。

## 二、問題Q&A：家庭暴力迷思問答（15分鐘）

（一）講師參考「教材大綱」五、家庭暴力預防與處理中有關九項家庭暴力迷思之內容，製作簡報PPT。

（二）請學生指出迷思中錯誤的概念，講師補充並說明「教材大綱」五、家庭暴力預防與處理中有關「家暴法」保護對象與內容。

## 三、主題討論：離婚與再婚的觀察（15分鐘）

（一）講師請學生說明目前國內外離婚率的數據，並分析臺灣離婚率逐年升高的原因。

（二）講師參考「教材大綱」六、離婚與再婚內容製作簡報PPT。配合簡

報建立對離婚與再婚的正向態度。

### ➤ 評量重點

1. 夫妻在婚姻生活中常見的衝突有哪些？你的家庭中是否也有家庭成員之間的衝突？
2. 伴侶溝通時最好避免哪些事情？
3. 如果對方一直打斷你說話，你該如何應對最恰當？
4. 當今社會離婚率高增，你認為是什麼原因？
5. 離婚對子女的影響為何？一定是負面的嗎？
6. 你對再婚的看法如何？
7. 萬一你或你的家人遭遇家暴時，該如何緊急處理？

### ➤ 教學資源

#### 一、文獻

- 內政部 (2013) 全臺灣人口結婚和離婚對數及結婚和離婚率
- 林蕙瑛 (2000) 婚姻中的六大考驗 性林文化
- 林蕙瑛 (1992) 親密對話 臺視文化
- 林蕙瑛 (2011) 好男好女幸福婚姻 金塊文化
- 林蕙瑛 (1999) 擁抱優質婚姻 九儀出版社
- 晏涵文 (2011) 性、兩性關係與性教育 心理出版社
- 葉肅科 (2000) 一樣的婚姻多樣的家庭 臺北 學富文化 鄭玉英 (1998) 婚姻調適 性教育 江漢聲-晏涵文主編, 性林文化
- 藍采風 (1996) 婚姻與家庭 臺北 幼獅
- 陽琪, 揚婉譯 (1995) 婚姻與家庭 臺北 桂冠
- 蔡文輝 (1998) 婚姻與家庭：家庭社會學 臺北 五南

Peterson G. W., & Bush, K. R. (2013). Handbook of Marriage and the Family. Berlin : Springer.

Strong, B., & Cohen, T. F (2011) . The Marriage and Family Experience : Intimate Relationships in a Changing Society. Belmont, CA : Wadsworth/Cengage Learning.

Sullivan, T.J (1997) Introduction to Social Problem (4th ed.) Boston :  
Allyn and Bacon

Susan Quilliam 江孟容譯 (2000) 親愛的我們別吵了! 生命潛能文化

## 二、教學媒材

〈他都會道歉啊!-親密關係之暴力〉性別平等教育影片 I, 國家教育研究院(2008) , (16 分鐘)

〈我愛我家-不同樣態的家庭故事〉性別平等教育影片 VI, 國家教育研究院(2013) , (17 分鐘)

## 三、網站

性教育教學資源網：<http://sexedu.moe.edu.tw/html/index.asp>

Ron Deal (2014) Remarriage and Blended Families,  
[www.focusonthefamily.com](http://www.focusonthefamily.com)

<http://www.epochtimes.com/gb/12/10/3/n3697583.htm> 如何保持婚姻中的角色彈性?

(文/林蕙瑛)

## 主題十三、性、媒體與文化

### ➤ 教學目標：

1. 瞭解媒體中的色情訊息與影響
2. 培養健康性態度，拒絕色情所塑造的錯誤交往模式。
3. 辨析媒體中的性別與身體意象的歧視、偏見
4. 認識網路交友的特性並學習保護自己

### ➤ 教學時間

2 節課（100 分鐘）

### ➤ 教材大綱：

#### 一、媒體中的性與色情訊息

##### (一) 情慾（eroticism）與色情（pornography）

1. 近年來，媒體中的性訊息愈來愈多且愈來愈露骨。因為科技與網際網路的發達，色情訊息也愈來愈容易取得。
2. 歷史中很早開始，就有表現人類性行為與性慾望的圖案或雕刻。
  - (1) 史前時期，一些壁畫以及動物的骨頭上描繪性交或性器官。早期因為生存環境的艱困，這些作品可能主要是為了生存與生殖繁衍的目的而存在，多用以歌頌繁衍、崇拜偶像、神祇等。
  - (2) 文明開始以後，許多文明也都有描述性交或性器官的畫作或雕刻，滿足性的欲望。
    - 埃及：人們將性愛畫畫在牆壁或紙片上
    - 希臘：雕刻、日常器具
    - 印度：性廟
    - 中國：壓箱寶，新婚夜時指導新人進行性行為的繪圖或雕塑；春宮畫
    - 日本：浮世繪春宮畫
3. 很難獲知當時這些畫作與雕刻，是否或如何能為當時的社會所接受？
4. 當時這些作品多半有特定的目的，例如，崇拜生殖繁衍、作為性行為指

導（例如中國的"壓箱寶"）、裝飾器具、表現性愛或滿足性慾望，很少單純是為了刺激性慾望的目的而作。因此，早期有些作品，常不被現代的學者視為"色情"（pornography）的作品。

5. 所謂的色情（pornography），與情慾（eroticism）不同的地方在於，色情暴露性活動或性器官，主要的目的在於激起讀者或觀者的性欲望。畫面多半是赤裸裸的裸露性活動與性器官。
6. 後期有些藝術家、文學家或政治家用色情或情慾訊息來訴說其理念。例如：李安的電影"色戒"、畢卡索表現女體生殖器官的抽象畫、法國大革命時期嘲諷女王政治作為的插畫。
7. 相關提問與思考：

Q：你認為歷史中這些描述情慾的畫作或雕刻在當時也是一種"色情"嗎？為什麼？

Q：你認為當代這些藝術家、文學家或政治家的作品是一種色情或是以情慾表達其理念？你認為尺度在哪裡可謂理念表達而非色情？

## (二) 色情（pornography）的興起與禁止

1. 直到 18 世紀以前，"性"的描繪多半存在當時的宗教、道德與法律中，不被視為一種具有獨立特性的東西來單獨地描述。例如，對清教徒而言，淫穢的東西觸犯神，最重曾處以死刑。
2. 色情小說：當「性」開始被單獨分開關注與研究，就開始有書以及小說專注於描繪性與色情。例如，"Fanny Hill"。
  - 隨著印刷術的發達，許多印刷廠開始印製並散播色情的故事。
  - 由於色情小說以及後來的色情圖片、照片、雜誌等愈來愈氾濫。政府開始制定法律加以禁止。
3. 色情電影、DVD：電影興起後，電影中愈來愈多情慾鏡頭，讓政府開始為電視電影分級。有些公司製作色情小電影，在特定戲院或時段中播放。
  - 有人拍攝色情錄影帶，提供租借或購買回家觀看。
4. 有線電視：人們開始能在家中接收付費的色情影片。
5. 個人電腦、網際網路：隨著個人電腦時代的來臨，透過網路與近年來的行動裝置，個人在色情訊息的接收與搜尋上變得極為便利，各種色情網站與類型也愈來愈多！
6. 色情有著巨大的商業利益，因此成長非常快速。各國政府都有相關法律

禁止色情商業的發展與販售。

7. 法律上如何定義 "淫穢 (obscenity)" : 為阻止色情帶來的不良影響, 各國政府都訂有律法來定義所謂的 "淫穢" 訊息:

- 美國: (1) 迎合好色的興趣 (2) 違背當代的社會標準 (3) 缺乏嚴肅的文學、藝術、政治或科學價值。

8. 相關提問與思考: 我國對色情的相關法令有哪些?

(三) 各種媒體中的性訊息

1. 色情與情慾的訊息具有市場性, 能帶來收視與相當可觀的商業利益。因此, 許多大眾媒體 (例如, 電視、報紙、電影、雜誌) 都包含許多明示或暗示的性與色情訊息。

2. 廣告更常用性與情慾訊息來達到吸引閱聽人的目的。

3. 除了性與色情訊息, 性別角色刻板印象也不斷被媒體複製, 特別是物化與貶低女性。

- 物化: 人的身體被如物體般檢視, 彷彿與人的情感脫離, 人的身體與欲望成為可被他人操弄的物體。
- 物化的圖片訊息通常只呈現肢體的 "部位", 例如胸部、臀部, 而不會同時呈現其頭部與表情, 彷彿這個肢體沒有主人。

4. 媒體中的性與情慾訊息分析:

教師課前先準備以下各種媒體中所呈現的性訊息案例, 在課堂中呈現做教學。亦可以於課前請學生分組準備, 在課堂中呈現成果, 協助老師教學。或作為課後作業。

(1) 大眾媒體中的性訊息

- 報紙
- 電視綜藝節目
- 電視偶像劇
- 電視卡通影片
- 網站
- 雜誌 (特別是少女雜誌與八卦型雜誌)

(2) 廣告中的性訊息

- 電視廣告
- 雜誌或報紙平面廣告
- 網頁廣告 (特別是熱門入口網站或熱門交友網站之首頁)

(3) 分析以上媒體訊息中:

- 肢體的裸露情形
- 性行為的明示與暗示訊息
- 明示訊息：如床戲、裸體
- 暗示訊息：如雙關語、用物體暗示性交、相對位置
- 性別刻板印象
- 女性被物化與貶低
- 男性身體被物化

#### (四) 色情訊息及其影響

##### 1. 我國青少年接觸色情媒體現況相關研究結果

###### (1) 臺北市高中職學生（簡麗娟、晏涵文，2010）：

- 八成五看過色情訊息，男生多於女生。約有 30% 每月會有一兩次接觸色情訊息，約 17% 每週一兩次，4% 則天天接觸。
- 以網路為最主要媒體，將近八成曾透過網路接觸色情訊息。其次是透過色情漫畫，約有五成。
- 大約有 4.3% 曾經轉寄網路色情內容給他人，2.4%~2.6% 曾經透過網路尋找一夜情或進行網路性愛。

###### (2) 全國青少年（家扶基金會，2011）：

- 46% 表示曾看過 A 片。約有 15% 每週一兩次上色情網站，2% 則天天上色情網站。
- 41% 曾跟同學分享色情影片或圖片。

##### 2. 尋找與觀看色情影片的理由

(1) 滿足性慾望、尋找刺激、滿足好奇心、舒解壓力、無聊、寂寞、了解性技巧、提高雙方的性興緻、分享給朋友

(2) 男生與女生觀看色情訊息的原因並不相同。

(3) 相關提問與思考：

Q：大學生常透過哪些管道接觸色情訊息？

Q：大學生看色情影片的原因有哪些？男生與女生原因之異同為何。

看色情影片對兩性交往的影響為？

##### 3. 色情影片的內容

(1) 在欠缺正規的性教育下，有些人尋找色情影片除了滿足好奇與性慾望外，也有人學習其中的性行為及其表現方式。

(2) 然而，色情影片的內容往往為滿足性與視覺刺激而包含許多誇大不實的內容，以及扭曲、不正常的性關係與性價值觀。

- 誇大且脫離事實：例如過大的男性生殖器官或女性乳房、陰莖勃起的持久度過久、大量的精液量...等。
- 人降格為慾望的動物。
- 不論女性或男性在片中被物化，其身體成為被窺視的軀體，其人格降格為表現性慾的動物。
- 物化、貶低女性：許多色情影片描繪女性一如性玩具，強烈渴求性，卻沒有情緒與理性判斷力，男性可以依自己喜好任意對待、操控。惡化「女性說不要，卻是要」的性侵迷思。
- 惡化性別刻板印象：男性表現勇猛、強大、主動；女性被動、卑下、說不要其實想要。
- 有些則描繪女性為外表清純，實則淫蕩，或強調男性要將女性 "被隱藏" 的性慾望挑動出來。
- 這些是一種從男性沙文主義立場出發的女性性慾表現，惡化既存的男性與女性刻板印象。
- 不安全性行為：影片中性行為不戴保險套，有些雜交、多 P 等，卻從未考慮性行為的負面後果，例如性病、愛滋病、不預期懷孕等。影片不會告知觀者這些行為造成的負面後果。
- 合理化扭曲的性關係以及降格的人性：有些片中人物欠缺道德感，只順從自己的性慾望行事。例如親人間亂倫、師生間性行為、背叛朋友或配偶等。這些行為在色情影片中都被合理化。
- 性暴力與犯罪：有些影片以強暴、性虐待等方式呈現性關係。甚至有些專為戀童者拍攝。但影片中卻不會告知觀者這些行為已觸犯法律且對對方會造成傷害。

(3) 色情影片的拍攝過程使用欺騙以及誇大的手法，扭曲真實狀況。

#### 4. 色情影片的影響

##### (1) 社會層級的研究

- 美國研究發現，性犯罪者通常藏有異常大量的色情影片或圖片等。
- 在美國，色情雜誌流通量較大的州，其強暴犯罪率亦較高；但有些國家沒有相同的發現，有些國家色情訊息很普遍或沒有規範，其強

暴犯罪率卻較低。

- 美國一個追蹤四個國家的長期的研究發現，即便色情訊息的可獲得性大增，其強暴犯罪率相對於其他犯罪率並沒有提升。

## (2) 個人層級的研究或案例

- 我國研究發現，接觸愈多性訊息的高中生，其對婚前性行為的態度愈開放。
- 美國一些實驗研究發現，具暴力的色情影片會使觀看影片的男性對女性產生負向態度；而不具暴力訊息的影片則不會。
- 人們為滿足好奇心或性慾望而看色情影片，然看完色情影片往往引發更強烈性慾望，甚至導致犯罪。

## (3) 兒童或青少年模仿色情影片性侵他人的新聞案例與成人受色情影片引發性慾望隨機性侵的新聞案例。

## (4) 相關提問與思考：

Q：你認為能從色情影片中有所學習嗎？這些學習一定要從色情影面中獲得嗎？性教育應該做些什麼？

Q：你認為色情圖片或影片對大學生的影響為何？

## 二、媒體與身體意象 (Body Image)

### (一) 媒體中男性與女性的身體意象

1. 所謂 "身體意象" (Body Image) 是指一個人對自己身體外表的看法與感覺。例如，覺得自己胖或瘦、高或矮、符合美的標準嗎。
  2. 人們的身體意象不一定是基於事實，常是從環境以及環境對我們的反應中習得的。
  3. 媒體中所呈現的男性與女性的身體形象，影響著人們的審美標準，人們據以判斷自己是否符合標準以及要不要改變。
  4. 媒體中呈現出的男性與女性身體形象，往往過分誇大且脫離現實，容易影響正在建立自我概念的青少年，造成負面自我身體意象、低自尊，甚至產生憂鬱、厭食症等，或影響他們的價值觀，盲目地瘦身、購買化妝品或做美容手術。
  5. 媒體中的身體意象：(教師事前蒐集媒體廣告中模特兒的圖片或影音)
- (1) 媒體中女性的身體意象：

- 媒體告訴你理想的女性身體（美的標準）：大胸脯、細腰、翹臀、高挑、纖細、白皙、臉部沒有細紋斑點。
- 相對的，肥胖、矮短就被戲謔為 "醜女"。讓這種體型的女孩產生自卑感。
- 廣告模特兒多半非常瘦，BMI 值呈現病態。媒體卻歌頌這種病態的軀體。
- 媒體也告訴女孩們，如果沒有達到這個標準，就沒有吸引力，就要瘦身或購買化妝品、做美容手術。
- 女性身體在媒體中被常性化（sexualized）與物化：美國的研究顯示，媒體訊息中，將近一半的女性被物化。
- 學者 Dr Jean Kilbourne's 從 1970 年起蒐集廣告中的女性意象，製作了一系列的影片 "Killing Us Softly4: Advertising's Image of Women."，發現廣告中的女體常被性化與物化。

#### (2) 媒體中的男性身體意象：

- 媒體告訴你理想的男性身體（美的標準）：高挑、強壯、六塊肌、馬甲線。相對的，矮小、瘦弱被戲謔為 "娘娘腔"。
- 媒體也告訴男孩們，如果沒有達到這個標準，就沒有吸引力，就要健身。

6. 美國的研究顯示，25% 的女孩覺得媒體所呈現的女體讓他們感到壓力，希望自己也有理想的身形。約 70% 的女孩認為，雜誌中的模特兒影響他們覺得怎樣才是理想的身形。

#### (二) 媒體中身體意象的謊言

1. 美國的研究顯示，媒體中模特兒的體重大約比一般正常女性少 23%；但在 20 年前，只少 8%。只有 5% 的女性符合廣告中所描繪的女體形態。
2. 平面媒體中的女體其實都經過電腦修圖，與現實有相當大的差距。
3. 多芬（Dove）公司製做了兩份廣告製作過程中，電腦如何修正模特兒的體型與臉蛋。

- Dove-Evolution Commercial
- Body Evolution - Model Before and After

#### (三) 健康身體意象教育

1. 身形的高矮胖瘦受到許多因素影響，包括遺傳、飲食、運動、睡眠等。

- 維持健康 BMI 的飲食習慣包括每日五蔬果、不喝含糖飲料、多喝白開水、不吃宵夜。
  - 運動有助於保持身形，維持 333 或 210 運動原則
  - 早睡早起也有助於身形的保持
2. 健康『身體意象教育』強調個人的內在素質所呈現的優美比外在裝飾更重要，以及健康生活型態維持健康的體形。
- 思考一下你所敬佩，視為楷模的人是誰？你欣賞他們哪些素質？他們的臉與身體都符合廣告中美的標準嗎？
  - 思考一下，你的身體的重要性在哪裡？它每天為你做了什麼？
  - 你覺得你自己太胖或太瘦嗎？計算一下你的 BMI 指數，是屬於「太瘦」、「正常」、「過重」或「肥胖」。你的飲食、運動以及睡眠習慣為何？它們與你的體型有關嗎？你可以如何改進？
3. 有些廣告開始啟用真實的人體為廣告模特兒。如多芬 (Dove) 公司系列的廣告，起用如老女人、中年婦女、運動員、一般體型婦女、肥胖的婦女等。這些廣告有助於人們對真實生活中的身體形象有正確認識。
- Dove Campaign for Real Beauty
  - Love Your Body - Positive Ads
4. 有些國家或服裝公司，禁止錄用太瘦的模特兒拍廣告或上伸展臺。

### 三、網路交友

#### (一) 網路交友網站與現況

1. 根據臺灣資訊網路中心 2014 年調查 3134 名受訪者，在有使用寬頻上網的人中，最常使用的是社群網站，占 64.5%，其次是使用即時通、瀏覽網頁以及網路購物。可見國人上網主要目的為社交，其次才是獲取資訊
2. 根據 Millward Brown 2014 發布的 AdReaction 研究，全球 32 個市場中消費者的多媒體使用行為，臺灣每日平均使用智慧型手機上網的時數為世界第一，多達 197 分鐘，較全球平均數值的 142 分鐘高出 55 分鐘。其次為印尼及菲律賓，分別為 181 及 174 分鐘。
3. 根據行政院主計處 (2006) 的資料，香港城市大學祝建華教授的跨國研究調查報告顯示，臺、港、澳、南韓、日本以及中國大陸 15-24 歲青少年男女上網率都超過 90%。然而，臺灣青少年每週上網超過 30 小時，

則居東亞各國之冠！臺灣男性 36.2 小時，女性 32.5 小時；南韓男性 16.7 小時，女性 15.4 小時。

4. 我國研究發現，有 59.43% 的人曾有網路交友的經驗。(簡麗娟、晏涵文，2010)

5. 相關提問與思考：

Q：大學生常使用的社交網站有哪些？其性質為何？大學生使用社交網站的目的為何？

Q：你曾使用網路交友嗎？你曾跟網友見面嗎？為什麼見面或不見面？考量什麼？分享經驗。

(二) 網路交友安全性

1. 網路的特性：匿名性、隱密性、互動性、自主性。

2. 網路交友的功能

- 擇友機會多
- 同時與多人交談
- 自主性高
- 認識全球各地的人
- 經濟實惠
- 其它：(可請學生補充)
- 即時交友、即時互動

(三) 網路交友的危險性 (講師課前準備網路交友被騙的新聞案例；也可以透過課前活動請學生蒐集，協助課程教學)

1. 騙財騙色。

2. 脫離現實生活，可能造成人際疏離。

3. 網路色情。

4. 相關提問與思考：

Q：你認為沉迷於網路世界的人，會影響其在真實生活中與人的互動嗎？如何影響？

Q：分析網路詐騙的社會事件中，事件主角為何被騙？詐騙者使用利用了人性中的哪些弱點與盲點？

(四) 與網友見面注意事項

1. 不要太急著見面。

2. 你與網友約見面前，彼此認識且互動的時間有多久？互動內容是什麼？是否在真實見面前，在網路上就發展出彼此愛慕的愛意？對方約你見面的原因是？有沒有急著約你？

- 有些詐騙者會以 "愛你"、"想結婚" 來欺騙想婚者（特別是對過了適婚年齡者）
  - 有些以 "可憐步"騙取對方同情，例如家人生病需要錢、自己需要錢念書
  - 有些網友會 "利誘"對方，例如，投資賺錢好機會、介紹工作
  - 有些網友會 "投其所好"，例如對喜歡音樂者大談音樂，約聽音樂會；對喜歡爬山者相約一起爬山。
  - 見面前，在網路上就發展出的愛意，特別是快速發展出來的愛意，也可能是對方有意的誤導，往往容易讓人失去理智判斷力。
3. 釐清自己與網友見面的原因。
- 是否為取悅網友而勉強答應？
  - 是否期待浪漫約會？與網友約會保持理性，以觀察、認識對方為主，不要過度浪漫幻想。
4. 保持懷疑網友的真實性。
- 網友的在網路上自稱的身分是否"太"優質？例如，醫師、博士、高社會地位者、高富帥、美麗、身材姣好...等。
  - 或身世 "太"曲折可憐？
  - 約見面時可以試探他身分的真實性，例如，名片、問問題。
5. 即使是身分真實，仍要保持理智觀察，了解對方的個性等。
6. 約男女好友們一起前往，注意時間與地點安全性。回歸從約會原則的小團體約會階段開始，最好不要一開始就進入單獨約會。

## ➤ 教學活動

### 【課前活動】

一、講師提供學生閱讀參考書目

(一) 參考書目《性、兩性關係與性教育》、《兩性關係學》、《兩性關係與教育》、《性與性別教育-發展心理學取向》等書相關章節

(二) 論文文獻：簡麗娟、晏涵文（2010）。臺北市高中職學生接觸色情媒體經驗與相關因素之研究。臺灣性學學刊 10月號/2012 第18卷第2期。

二、講師根據教材大綱製作 PPT

三、講師準備教學影片：〈就是一時性起嘛—性與色情〉、〈Killing Us Softly 4：Advertising's Image of Women〉

四、講師擬訂討論主題：蒐集當代藝術家、文學家或政治家，以情慾訊息表現其理念的電影、畫作或雕刻(如電影〈色戒〉)。蒐集平面廣告或影音廣告中模特兒(包括男與女)的圖片或影音，作為媒體中所呈現男女身體意象的案例。

五、學生分組進行資料收集：

(一) 蒐集各種大眾媒體(報紙、電視、網站、雜誌、各類廣告)訊息中，包含性、色情與性別刻板印象的圖片、影音、網頁等，作為課堂中分析媒體性訊息的案例。

(二) 蒐集網路交友被騙財或騙色的新聞案例(包括男女)。

六、學生課前填寫網路交友問卷。

## 【第一節課】

一、影片觀賞與討論：媒體中的色情訊息探討(30分鐘)

(一) 觀賞〈就是一時性起嘛—性與色情〉影片中有關色情影片製作真相的導演談話(約3分鐘)

(二) 講師提出以下問題，進行小組組內討論：

1. A片是拍給誰看的？
2. 色情影片用何種手法欺騙了觀者？
3. 了解色情影片拍攝的手法後，你的感想為何？

(三) 請2-3位學生發表意見，講師結論：參考「教材大綱」一、媒體中的性與色情訊息內容，說明A片的拍攝運用許多欺騙或誇大的手法，是為滿足人們暨存的性與性別刻板印象及其相關的性慾望，若不了解這個現象，則很容易被誤導。

二、問題Q&A：媒體中的色情訊息探討(20分鐘)

(一) 講師提問：

1. 大學生常透過哪些管道接觸色情訊息？
2. 大學生看色情影片的原因有哪些？男生與女生原因之異同為何？
3. 看色情影片對兩性交往的影響為？

(二) 每一題目請2-3位學生發表看法，講師統整意見並強調色情影片的內

容往往為滿足性與視覺刺激而包含許多誇大不實的內容，以及扭曲、不正常的性關係與性價值觀。造成的危害包括：

1. 扭曲的兩性關係：不對等的關係、物化的關係、...
2. 錯誤的性知識：鼓勵危險性行為、誇大性能力與性特徵...
3. 人們為滿足好奇心或性慾望而看色情影片，然看完色情影片往往引發更強烈性欲望，甚至導致犯罪。

## 【第二節課】

### 一、影片觀賞與討論：媒體中的性別與身體意象分析（20 分鐘）

(一) 觀賞〈Killing Us Softly 4: Advertising's Image of Women〉影片（約 4 分鐘）

(二) 講師提出以下問題，進行小組組內討論：

1. 廣告如何性化或物化女性？
2. 你認為為何廣告中常性化或物化女性？會對社會及男女帶來什麼影響？
3. 你認為該如何導正這種現象？

(三) 請 2-3 位學生發表意見，講師結論：參考「教材大綱」(二) 媒體與身體意象內容，說明透過詳細地分析媒體廣告中對女性的性化或物化，更能提升我們的性別自覺，不論男女都應該是獨立、理性且能自我愛護與保護的個體，不應隨媒體起舞。

(四) 課後小組作業：

1. 製作健康身體意象衛生教育影片，揭示許多媒體中呈現的身體形象的謊言（例如修圖、病態的 BMI），強調高矮胖瘦受到許多因素影響，鼓勵人們健康的飲食與運動，注重內在的素質勝於外在的裝飾。
2. 模仿 "Killing us Softly 4" 的作法，蒐集我國媒體中女性的身體形像並進行性化、物化以及性別刻板印象的分析，以打破迷思以及性化、物化女性的現象。
3. 模仿 "Killing us Softly 4" 的作法，蒐集我國媒體中男性的身體像並進行性化、物化以及性別刻板印象的分析，以打破迷思。

### 二、問題 Q&A：網路交友特性與自我保護探討（30 分鐘）

(一) 邀請兩位學生唸出一段由講師擷取的交友網站上的真實對話，並請學

生分享自己上聊天室網路交友的經驗。

(二) 講師對於有網路交友的學生提出下列問題，請學生回答：

1. 你上聊天室的目的是：交朋友、純聊天……
2. 你上聊天室聊天的對象通常是：只跟認識且固定網友說話、會接受陌生人的攀談、任意的，且會主動與人攀談、對象一點都不固定……

(三) 發下不記名問卷，請學生填寫：(此問卷可以課前完成)

1. 你是：男生 女生
2. 你覺得網友的底限是——  
( ) 沒有底限(可接受一夜情) ( ) 可作為男女朋友(多久?)  
( ) 可以分享秘密，但只是朋友 ( ) 只是用來哈拉的朋友  
( ) 朋友都稱不上，打發時間而已
3. 你都與網友聊些什麼？
4. 你會不會與網友見面？( ) 會 ( ) 不會 ( ) 不一定
5. 若與網友見面，你會……(填「不會」者不用填答)  
( ) 一個人去 ( ) 找人陪
6. 與網友見面的時機是在網路上認識多久以後？(填「不會」者不用填答)
7. 你贊不贊成網路一夜情或網路性愛的發生？( ) 贊成 ( ) 不贊成 ( ) 看情形為什麼？

(四) 統計並分析結果，請學生對於統計結果發表意見。

(五) 講師結論：參考「教材大綱」(三) 網路交友安全性內容，說明在網路人際特色方面，最引人爭議的不外乎尋求一夜情、透露挑逗性的話語等等。有研究顯示，約六成的民眾認為網友見面的目的是為了追求一夜情(黃有志，2001)。由此可知，網路人際關係中，「性、愛分離」與「精神、物質分離」是見怪不怪的現象。然而值得重視的是，這樣的特質並不能帶給兩性健康、正面的愛情關係。

### 【替代活動】

一、影片觀賞與討論：媒體中的性別與身體意象分析(30分鐘)

(一) 觀賞 <Dove - Evolution Commercial> 影片(約1分鐘14秒)，以及  
<Body Evolution - Model Before and After> (約1分鐘11秒)

(二) 講師提出以下問題，進行小組組內討論：問題討論：

1. 影片中，廣告如何修飾模特兒？
2. 看完這些修飾過程的影片後，你有什麼感想？

3. 你認為應如何導正這種現象？

(三) 講師結論：廣告中，美麗迷人的身體常是修飾後的產物，世間可能完全不可能存在這種身體形象！社會應要珍視真實的身體樣貌，尊重與欣賞各種身體形象，不應過分強調單一種無法達成的身體標準；且要多強調個人的內在屬性的優點與優美之處，而不是外在的美貌。

## 二、小組討論：健康身體意象討論（20分鐘）

(一) 請學生思考以下問題：

1. 你所敬佩，視為楷模的人是誰？你欣賞他們哪些素質？他們的臉與身體都符合廣告中美的標準嗎？
2. 你的身體的重要性在哪裡？它每天為你做了什麼？你要如何愛護你的身體？
3. 你覺得你自己太胖或太瘦嗎？計算一下你的 BMI 指數，是屬於「太瘦」、「正常」、「過重」或「肥胖」。你的飲食、運動以及睡眠習慣為何？它們與你的體型有關嗎？你可以如何改進？

(二) 請學生發表意見，講師回應與補充健康身體意象概念。

### ➤ 評量重點

1. 如何分辨情慾與色情表現的差別？
2. 蒐集我國藝術家、文學家或政治學家以 "性"或"情慾" 表現其理念的作品，你認為其 "色情" 的差異在哪裡？他們的理念能正確被傳達嗎？
3. 請指出色情媒體的性與愛的迷思有哪些？
4. 色情媒體對於社會以及個人的影響有哪些？
5. 舉例說出媒體所形塑男性與女性身體的性別刻板與偏見？
6. 指出媒體中所呈現的身體形象對個人的影響為何？
7. 調查大學生社交網站使用情形以及日常人際互動，分析兩者間的關係？
8. 檢視自己上網交友的原因，跟網友的互動情形以及與網友的互動滿足自己何種需要？
9. 網路交友的陷阱有哪些？及需注意之自我保護事項為何？

### ➤ 教學資源

#### 一、文獻

- 晏涵文 (2011)。性、兩性關係與性教育 (第二版)。臺北：心理。
- 柯淑敏 (2001)。兩性關係學。臺北：揚智。
- 徐西森 (2003)。兩性關係與教育。臺北市：心理。
- 蔡春美譯 (2007)。性與性別教育-發展心理學取向。The Psychology of Sex and Gender。原著 Barbara Smith。臺北市：華騰。
- 簡麗娟、晏涵文 (2010)。臺北市高中職學生接觸色情媒體經驗與相關因素之研究。臺灣性學學刊 10 月號/2012 第 18 卷第 2 期。
- 李明蘭、龔心怡 (2009)。青少年媒體色情經驗與性態度之研究。未出版  
彰化師大學校行政碩士班碩士論文。
- 性福 E 學園 (2014.9)。從性侵事件看色情影音的影響力。網路資源：[http://www.young.gov.tw/ourclass\\_main\\_txt.asp?OC1Key=5&OCKey=134](http://www.young.gov.tw/ourclass_main_txt.asp?OC1Key=5&OCKey=134)
- 自由時報 (2013.11.13)。偷父 A 片看，童模仿性侵女同學。網路來源：  
<https://tw.news.yahoo.com/%E5%81%B7%E7%88%B6a%E7%89%87%E7%9C%8B-%E7%AB%A5%E6%A8%A1%E4%BB%BF%E6%80%A7%E4%BE%B5%E5%A5%B3%E5%90%8C%E5%AD%B8-221040166.html>
- 華視新聞 (2006/12/23)。不要骨感美，義禁止過瘦女模登臺。網路來源：  
<http://news.cts.com.tw/cts/general/200612/200612230212955.html>
- TVBS 新聞 (2010.12.30)。法紙片模特兒卡洛，28 歲香消玉殞。來源：  
<http://news.tvbs.com.tw/entry/116936>。
- 自由時報 (2011.9.12)。冒牌 CIA 頭子，騙倒女博士。來源：<http://news.ltn.com.tw/news/focus/paper/523545>
- Now News (2012.5.21)。以為是真命天女，未婚男遭詐騙 60 多萬元。來源：<http://www.nownews.com/n/2012/05/21/75153>
- Carroll, Janell L. (2005). Sexuality Now- Embracing Diversity. Belmont, CA: Thomson
- Holtzman, L., & Sharpe, L. (2014). Media Messages: What Film, Television, and Popular Music Teach Us About Race, Class, Gender, and Sexual Orientation(2rd). New York: M. E. Sharpe. 【Chapter 2】
- Ward, L. M., Reed, L., Trinh, S. L., & Foust, M. (2014). Sexuality and

entertainment media. From Tolman, D. L. (Ed), Diamond, L. M. (Ed), Bauermeister, J. A. (Ed), George, W. H. (Ed), Pfaus, J. G. (Ed), & Ward, L. M (Ed), APA handbook of sexuality and psychology, Vol. 2: Contextual approaches. APA handbooks in psychology., (pp. 373-423). Washington, DC, US: American Psychological Association.

## 二、教學媒材

〈網路世界的蟲蟲危機-網路交友〉性別平等教育影片Ⅲ，國家教育研究院 (2010)，(15 分鐘)

〈就是一時性起嘛—性與色情〉性別平等教育影片Ⅲ，國家教育研究院 (2010)，(17 分鐘)

〈性平新聞-媒體中的性別意識〉性別平等教育影片Ⅳ，國家教育研究院 (2011)，(15 分鐘)

〈Killing Us Softly 4 : Advertising's Image of Women〉 [https :  
//www.youtube.com/watch ? v=PTlmho\\_RovY](https://www.youtube.com/watch?v=PTlmho_RovY)

〈Dove - Evolution Commercial〉 Youtube  
<https://www.youtube.com/watch?v=hibyAJOSW8U>

〈Body Evolution - Model Before and After〉 Youtube  
<https://www.youtube.com/watch?v=17j5QzF3kqE>

〈Dove Campaign for Real Beauty〉 [https : //www.google.com/search ?  
um=1&hl=en&q=dove+campaign+for+real+beauty&btnG=Search+Images  
&gws\\_rd=ssl&tbn=isch](https://www.google.com/search?um=1&hl=en&q=dove+campaign+for+real+beauty&btnG=Search+Images&gws_rd=ssl&tbn=isch)

## 三、網站

性教育教學資源網：[http : //sexedu.moe.edu.tw/html/index.asp](http://sexedu.moe.edu.tw/html/index.asp)

Love your Self : Positive Ads :

<http://now.org/now-foundation/love-your-body/ads/>

(文／鄭其嘉)

## 主題十四、家庭、學校性教育

### ➤ 教學目標：

1. 瞭解家庭性教育的意義與重要性。
2. 正確運用家庭性教育的原則與內容。
3. 瞭解學校性教育的重要性、概念與內容。
4. 正確運用健康促進學校模式推動學校性教育。

### ➤ 教學時間

2 節課（100 分鐘）

### ➤ 教材大綱：

#### 一、家庭性教育的意義、重要性與迷思（晏涵文，2011）

##### （一）家庭性教育的意義

##### 1. 家庭與性是人生的重要課題

家庭是兩性因著愛的結合，因此才能彼此負責任及親密的關係來維繫家庭。不論是生理上滿足性慾及延續生命，心理上彼此互屬及分享快樂與分擔痛苦或是社會性別角色的剛柔並濟和分工合作，都脫離不了「性」的範圍。

##### 2. 家庭性教育是一種人格教育

性教育是為發揚人性，支持美滿家庭生活，並對自己性行為負責任的教育。因此，性教育與家庭生活的結合，並從家庭開始。不論是從積極面的健全人格培養，或是從消極面的避免受到錯誤資訊的傷害來看，父母為子女進行性教育可說是責無旁貸。

##### （二）家庭性教育的重要性

許多父母因為過去性教育的不良經驗，對家庭性教育存有許多迷思與障礙，致使無法有效扮演子女最初及最重要的性教育者，讓子女在成長的過程中自行摸索，甚至受到傷害。殊不知性的發展從出生便開始，家庭有其特別的、充滿愛的性教育情境，父母也是影響子女最深的人，家庭性教育可說是落實性教育最重要的一環。

### (三) 父母對家庭性教育常見的迷思

根據 Koblinsky 與 Atkinson (1982) ;Sear, Maccoby 與 Levin 及 Newson (Davis et al, 1986) 的研究指出，父母對與子女討論與性有關的議題，感到相當不自在及焦慮，主要歸因於父母對性教育存有以下的迷思：

1. 孩子長大就知道了。
2. 教孩子性知識，等於鼓勵他去嘗試。
3. 孩子多半不願意和父母討論性的問題。
4. 父母必須有豐富的性知識才能負起教導子女的工作。
5. 性教育是學校的責任。

## 二、家庭性教育的原則與內容 (晏涵文，2011)

### (一) 家庭性教育的重要原則

1. 把握隨機教育的機會。
2. 著重身教。
3. 做好事前準備及善用相關資源。
4. 先要澄清孩子真正的問題與需要。
5. 正確回答孩子的疑問不欺騙孩子。
6. 使用適合孩子年齡能夠理解的內容及正確的名稱說明事實。
7. 傳遞「尊重」與「隱私」的觀念。

### (二) 各年齡階段子女的家庭性教育內容

1. 嬰幼兒階段 (0-6 歲) 子女的性教育。
2. 兒童階段 (7-12 歲) 子女的性教育。
3. 青春期階段 (13-18 歲) 子女的性教育。
4. 青春後期至成年婚前的性教育。

## 三、學校性教育的重要性、概念與內容

### (一) 學校性教育的重要性

學生需要接受性教育？1999 年世界性學學會上正式通過「世界性權宣言」，倡導 11 項的性人權，2014 年修改為 16 項，並具體指出接受性教育是一種基本人權。「權利」與「人權」是不相同的概念，權利是後天給予的，與角色、義務結合在一起。而人權是與生俱來的，非後天給予的，

人權是不可剝奪，不可轉讓，甚至當事人自己也不可以放棄不要。因此，對學生實施性教育的教學策略是一種「增能賦權」(empowerment)。

## (二) 學校性教育的概念與內容

性教育在學校內實施，教學概念與內容大綱，可參考聯合國教育、科學、文化組織於 2009 年 6 月出版國際性教育指引 (International Guidelines on Sexuality Education : A Evidence Informed Approach on Effective Sex, Relationships and HIV/STI Education) 見表 1，其中性教育課程大綱，分為六個主要概念，每一個主要概念下又有數個主題，共有 23 個主題，每個主題又按年齡層分為四個階段；連續不斷，由淺而深，做螺旋式的安排。

表 1、 UNESCO 性教育計畫的概念與主題

<p><b>主要概念一</b>：關係—</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家庭</li> <li>2. 友誼、愛和浪漫的關係</li> <li>3. 容忍與尊重</li> <li>4. 長期委身、婚姻與教養子女</li> </ol>	<p><b>主要概念四</b>：人類發展—</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 性、生殖解剖和生理</li> <li>2. 生殖</li> <li>3. 青春期</li> <li>4. 身體意象</li> <li>5. 身體權力</li> </ol>
<p><b>主要概念二</b>：價值、態度與技巧—</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 性學習的價值、態度與資源</li> <li>2. 性行為規範和同儕影響</li> <li>3. 做決定</li> <li>4. 溝通、拒絕和協商技巧</li> <li>5. 尋求協助與支持</li> </ol>	<p><b>主要概念五</b>：性行為—</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 性、全人的性與性生活的週期</li> <li>2. 性行為分享和性反應</li> </ol>
<p><b>主要概念三</b>：文化、社會和法律</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 性、社會和法律</li> <li>2. 性與媒體</li> <li>3. 性別的社會結構</li> <li>4. 性別為主的暴力、性暴力和有害的傳統行為</li> </ol>	<p><b>主要概念六</b>：性與生殖健康—</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 預防懷孕</li> <li>2. 了解、認識和減少含愛滋病毒之性病的危險</li> <li>3. 愛滋病毒感染者和愛滋病患之烙印、照顧、治療和支持</li> </ol>

## 四、以健康促進學校模式推動學校性教育

健康促進學校（Health Promotion School）是要持續增強師生所需的能力，讓學校成為一所注重健康，促進健康的場所。健康促進學校的推展是採取整體性策略，其更有助於學生健康行為的實踐。根據 WHO 於 1986 年提出健康促進五大行動綱領，其運用在推展學校性教育方面的做法分述如下：

- (一) 制訂支持學校性教育的學校衛生政策
- (二) 落實校園性教育課程與活動
- (三) 支持「性健康」的社會環境
- (四) 支持「性健康」的物質環境
- (五) 落實健康中心服務活動
- (六) 與社區建立夥伴關係

## ➤ 教學活動

### 【課前活動】

#### 一、提供學生閱讀參考資料

- (一) 提供有關家庭與學校性教育等主題文本當作主要教材，可供學生對性教育做廣泛性的了解。
- (二) 參考書目《性、兩性關係與性教育》第十一、十二、十三章

#### 二、講師參考本主題教學理念：

- (一) 釐清問題：家庭及學校需要實施性教育嗎？性教育的實施是有益？或反而引發學生更多性需求？這是 30 年前國內剛開始推展學校性教育時，反對者經常會有的疑慮；同時也引發社會更多的討論，學校及家庭如何實施性教育。因此，如何引發大學生共同來思考，探究這個議題，進而支持家庭及學校性教育，並願意採取行動，是這個單元的教學重點。
- (二) 在教學策略上，採取「以學習者為中心」的教學策略，教學設計以「探究、協同、表達」的歷程，以小組「協同學習」(collaborative learning) 教學法，其教學的步驟與教師教學行為如下：
  1. 設計探究活動，鋪陳先備知識，引發學習動機【教師行為--提問】
  2. 進入四人為一組進行小組「協同學習」，進行小組分享【教師行為--聆聽、

串聯】

3. 個人反思【教師行為--回歸】。
4. 此教學策略，很適合引發大學生探究當前國內社會日益增多的社會性問題，反思自己過去所接受的家庭及學校性教育，進而肯定家庭及學校性教育的重要性。

三、講師根據教材大綱製作 PPT

### 【第一節課】

#### 一、案例探究：察覺社會「性問題」，強化家庭與學校性教育重要性（20分鐘）

- (一) 講師先引用主題一「全人的性」中所介紹性教育的重要性、意義、理念和目的，以舊經驗產生連結。
- (二) 講師選擇最近社會所關注的感情案件（如東海大學學生鄭捷隨機殺人、臺大高材生殺死女...），引導學生分組討論進行探究案例：
  1. 首先探究第一問題的探究：從這些社會案件中，分析導致這些問題行為背後原因。
  2. 在思考過程中，有任何問題或想法，請與小組的同學請教，分享自己的觀點，聆聽同學的觀點。
  3. 小組充分對話後，請學生踴躍發表分析的結果，講師串聯同學間的發言，最後回歸指出「家庭與學校教育過去偏重智育教育，忽略家庭與學校性教育重要性」。

#### 二、案例探究：評估「性問題」發展趨勢，探討家庭與學校性教育的意義（30分鐘）

- (一) 講師延續使用上述社會案件為探究案例，進行第二問題的探究：
  1. 請預測國內社會的各種性問題（如情殺、性侵害、性騷擾、愛滋病感染人數、離婚率..）未來會持續增加或逐漸下降？
  2. 無論你的觀點是增加或下降，請提出你判斷背後所持的理由？
  3. 同樣是採取小組「協同學習」，等小組對話後，請同學踴躍發表評估的結果與所持的理由，教師串聯同學間的發言，最後回歸指出「家庭與學校性教育的意義」。（參考「教材大綱」一、家庭性教育的意義、重要性與迷思的內容）

## 【第二節課】

### 一、問題 Q&A：分析家庭性教育「迷思」，討論家庭性教育原則與內容（30 分鐘）

- (一) 講師指出：父母是每個人最早的性教育老師，然而據調查有 77% 的學生表示未曾與父母談論「性」的主題，父母不願與孩子溝通有關「性」的理由是「孩子長大就知道了」「教孩子性知識，等於鼓勵他去嚐試」「孩子多半不願和父母討論性的問題」「父母必須有豐富的性知識才能負起教導子女的工作」「性教育是學校的責任」等
- (二) 請學生思考上述這些理由合理嗎？
- (三) 採取小組「協同學習」，小組成員充分對話後，請同學踴躍發表觀點，教師串聯同學間的發言，釐清這些迷思，最後回歸指出「家庭性教育原則與內容」（參考「教材大綱」二、家庭性教育的原則與內容）。

### 二、問題 Q&A：討論學生性教育的需求，認識學校性教育的概念與內容（20 分鐘）

- (一) 講師說明：青少年是否需要接受性教育？根據美國疾病防制中心（CDC）1994 年研究分析，推展學校性教育計畫其對危險性行為預防的成本效益為 5.1。
- (二) 請就個人在中小學所接受過的性教育學習經驗，提出你的觀點。
- (三) 同樣是採取小組「協同學習」，等小組對話後，請同學踴躍發表觀點，教師串聯同學間的發言，最後回歸指出「學校性教育的概念與內容」（參考「教材大綱」三、學校性教育的重要性、概念與內容）。

## 【替代活動】

### 一、問題 Q&A：家庭性教育父母如何與孩子溝通「性問題」（30 分鐘）

- (一) 如果教學對象不是師範學生或師培生，可將重點放在家庭性教育，減少學校性教育的內容。
- (二) 講師說明與孩子談「性」的有效策略：
  1. 回答青春期前孩子性問題，「事實」為導向，青春期以後以「價值」為導向
  2. 正視自己對性的態度，傳遞性是「隱私」與「尊重」觀念。

3. 使用正確的醫學名詞，用孩子聽懂的話來說明
4. 使用反問法，以釐清孩子真正的問題，開啟孩子對性正確的想法與感受。
5. 練習採用四種「正向溝通」方式來取代四種「負向溝通」方式。

#### ➤ 評量重點

1. 父母是每個人最早的性教育教師，請指出父母對家庭性教育常見的哪些迷思，降低了父母實施家庭性教育的動機？
2. 培養將來成為稱職的父母，是性教育的目標之一，請說明家庭性教育實施的重要原則。
3. 學校是最有組織的場所，學校性教育要教導哪些重要的概念？

#### ➤ 教學資源

##### 一、文獻

晏涵文(2011)。性、兩性關係與性教育(第二版)。臺北：心理。

Constantine, N. A. (2008). Converging evidence leaves policy behind: Sex education in the United States. *Journal of Adolescent Health, 42*, 324-326.

#### 【UNESCO】

Davis, Shari L., & Koblinsky, Sally A. (1986). Evaluation of A Sex Education Program for Parents of Young children. *Journal of sex Education & Therapy, 12* (1), 32-26.

Fisher, J., & McTaggart, J. (2008). Review of Sex and Relationship Education (SRE) in Schools. London: Department for Children, Schools and Families External Steering Group. 【UNESCO】

FHI (2007). Helping Parents Improve Adolescent Health. Washington D. C.: Family Health International. 【UNESCO】

Koblinsky, S., & Atkinson, J. (1982). Parental Plans for Children's Sex Education. *Family Relations, 31*, 29-35.

Lindberg, L. D., & Maddow-Zimet, I. (2012). Consequences of Sex Education on Teen and Young Adult and Outcomes. *Sexual Behaviors, 51*:332-338.

UNESCO (2009) International Guidelines on Sexuality Education: A Evidence

Informed Approach on Effective Sex, Relationships and HIV/STI Education  
Vivancos, R., Abubakar, I., Phillips-Howard, P., & Hunter, P. R. (2013).  
School-based sex education is associated with reduced risky sexual  
behaviour and sexually transmitted infections in young adults. *Public Health*,  
127(1): 53-57.

## 二、網站

性教育教學資源網：<http://sexedu.moe.edu.tw/html/index.asp>

(文／高松景)

# 大專校院性教育（含愛滋病防治）教學參考教材

指導單位 教育部

承辦單位 財團法人杏陵醫學基金會

主 編 晏涵文

副 主 編 龍芝寧

馮嘉玉

編 輯 郭亭儀、彭宣榕

撰 文 晏涵文 財團法人杏陵醫學基金會 執行長  
國立師範大學健康促進與衛生教育學系 名譽教授  
宋素卿 長庚科技大學健康照護研究所助理教授  
李絳桃 長庚大學護理研究所 副教授  
林蕙瑛 東吳大學心理系兼任副教授  
鄭其嘉 輔仁大學公共衛生學系 副教授  
馮嘉玉 新北市新莊國中 註冊組長  
龍芝寧 新北市積穗國中 補校主任  
高松景 臺北市大理高中 校長

出版日期 中 華 民 國 一 ○ 三 年 十 一 月

