



負責的愛
安全的性

季刊雜誌
2019.09
第二十八卷第三期

杏陵天地

Mercy Sexuality Quarterly

【談性空間—學校篇】

愛無能世代--

我們需要愛情學 找回愛的能力

【教育最前線】

性教育課程教學模組教師手冊

【性聞幕後】

婚姻保鮮五秘訣

【海外性訊】

性的IQ測驗

財團法人杏陵醫學基金會
Mercy Memorial Foundation

董事長／吳東瀛
執行長／晏涵文

【杏陵天地雜誌編輯部】
編輯顧問／文榮光・毛蕙儀・王瑞琪
李 蘭・呂嘉惠・林蕙瑋
洪有義・馮嘉玉・鄭其嘉
(依姓名筆畫排序)

總編輯／高松景
主 編／彭宣榕
廣告發行／郭亭儀

【家庭生活與性教育中心】
主 任／鄭其嘉

發行所／財團法人杏陵醫學基金會
會 址／台北市文山區景文街43號二樓
電 話／(02)2933-3585
傳 真／(02)2933-3600
輔導專線／(02)2910-4090
(02)2930-4090
E-mail / mercmem@yahoo.com.tw
官 網 / <http://www.sexedu.org.tw/>

杏陵天地

季刊雜誌

2019. Sep

第二十八卷第三期

◆ 談性空間

2 學校篇 愛無能世代--我們需要愛情學 找回愛的能力 / 高松景

5 諮商篇 青春期敏感議題-心事誰人知（三） / 蘇薇如

◆ 性教育漫畫

7 瞎了眼？ / 吳素芳

◆ 教育最前線

8 國小、國中、高中三階段性教育（含愛滋病防治）課程
教學模組教師手冊 / 晏涵文

◆ 性間幕後

11 婚姻保鮮五秘訣 / 丁介陶

◆ 海外性訊

14 性的 IQ 測驗 / 林蕙瑛

◆ 活動快訊

22 魔法青春變變變---校園性教育班書共讀活動計畫



談性空間——學校篇

愛無能世代--

我們需要愛情學 找回愛的能力

文／高松景

【故事】

今年 33 歲的玉芬，在學生時期讀的是理工科，不乏身旁異性追求。在 26 歲出社會時，跟交往六年的學長男友分手後，休息了兩年沈澱自己，開始為人生的幸福而努力，透過親友介紹、線上交友軟體、換桌聯誼、參與社團，各式社交場合都盡量參加、盡可能交朋友。

一開始透過線上交友軟體，抱持認識新朋友的心態，找了有身份認證的平台，在這之中也有遇到聊得愉快的異性，因在理工科背景的關係，在面對異性時仍然可以聊一些理工科話題，保持聊天氣氛愉快，對方在見面後開始熱烈追求，但自己卻覺得退卻，無意繼續交往或認識。當然還是有少數人成為朋友，還有很多人成為在臉書關心的朋友，漸漸這些人都結婚、生子過著幸福的生活，而自己仍是一個人，繼續地過單身生活。

玉芬開始檢討自己，是否因為從陌生到見面而幻滅？進而轉成能夠見面的換桌聯誼。經過每人 8 分鐘破冰聊天，也都跟男孩子們相

處愉快，甚至跟同桌的女孩字成為朋友，在尋找伴侶的路途上互相打氣與討論心得。

玉芬與男孩子交換聯絡方式後，再次見面互相了解的過程中，仍有些無法繼續成為朋友的點。例如一開始跟一位藥廠業務相處愉快，聊天也覺得投緣，但一次男生邀請去看舞台劇，但因沒有事先說明誰要請客或誰出錢，所以玉芬當下出了 2090 元來看舞台劇。那時雖然不會覺得不妥，心想也是沒有任何虧欠，只是多了一筆額外的花費，但事後覺得應該要更多溝通。但因為彼此還很陌生，也就沒再來往。

無奈的玉芬感歎：我不是不婚族，也都這麼努力參與各種認識男孩的機會，何時才能找到心目中的白馬王子呢？

【解析】

「愛無能」是種困境但不是絕境

這是一個「愛無能的世代」。他們既矛盾，也迷惘；渴望愛，卻不知如何愛著一個人；明明在愛情裡，但卻又像是過著單身的生活。

談性空間——學校篇

他們追求自我實現，卻陷入對「完美」的追求，懷抱夢想，卻常常不得不向現實妥協；想被看見，被理解，卻不願在社群網路上展現完整真實的自己；不一定想要承諾的束縛，卻又想要承諾後能有的安全感與踏實。上述這段描述現代年輕世代的感情處境是摘自 2017 年「愛無能的世代」這本書，德國社會觀察家納斯特（Michael Nast）用來描述這個追求獨立完美，卻無能維持關係的一代。依據統計，2016 年臺灣家庭結構已出現重大轉變，十五歲以上的單身人口破一千萬人，核心家庭快速萎縮，無子夫妻或單身戶不斷成長；不婚、不育、不承諾，已成為新常態。為挽救「少子化」的國安問題，政府正努力成立跨部會平台，研擬各種對策的同時，更應針對這世代「不婚、不育、不承諾」背後真正的原因「愛無能的世代」，結合大學及企業對大學生及職場未婚員工，推動「愛情學」，找回愛的能力。因為這世代而言「愛無能」是種困境，但並非絕境，因為人終究是渴望與人的連結以及溫暖擁抱的感覺，絕大部份的人還是期待找到一個能自在相伴的人，只是他們缺乏維持關係的能力。

婚戀市場可拯救這世代的「愛無能」嗎？

傳統的婚姻是一種「安排式婚姻」，也就是父母之命、媒妁之言。當今社會變遷已成為「自由戀愛式婚姻」，也就是個人自由戀愛的擇偶方式。當初大家認為自由戀愛的擇偶方式應會讓人們更容易找到自己適合的對象，且有

助於婚姻經營。然而，事實上並不是這樣子，真實的情形是這世代越來越晚婚，甚至不婚，離婚率也愈來愈增加。承上一段所言「人終究是渴望與人的連結以及溫暖擁抱的感覺，絕大部份的人還是期待找到一個能自在相伴的人」。「有需求，就有市場」社會開始提供婚友網站、換桌聯誼、線上交友..等「婚戀產業」，其介紹彼此認識的機會是較傳統社會的一對一的相親更有效率。但為何婚友產業增加更多認識想結婚的異性機會，但社會晚婚或不婚的現象卻仍然逐年增加，而感歎情人難覓呢？

選擇的弔詭性反而不易進入親密關係！

為何當愛情與婚姻從傳統的父母之命、媒妁之言，轉變為「自由戀愛」再加上婚戀市場商業化提供更多認識異性選擇對象管道下，我們反而不易進入親密關係呢？達我們可借用美國爾溫卡特萊特（Dorwin Cartwright）教授所出版的「只想買條牛仔褲：選擇的弔詭」這本書，所提出「選擇的弔詭性」（The Paradox of Choice）觀點來解釋為何會在「自由戀愛普及化」及「婚戀產業商業化」兩股力量下，年輕世代反而不易進入親密關係的「弔詭」現象。這是因為當婚戀成為一種社會消費的產品時，可供選擇的項目持續暴增，負面效應也隨之而生，而且可選擇的項目愈多，負面效果也愈大，直到有一天我們再也無力承受龐大代價。到了

談性空間——學校篇

這種地步，選擇已不再帶來自由，反而是剝奪了自由，甚至可以說是壓榨的自由。能為自己的人生做決定是件美事，但並不意味著選擇愈多愈好。過多的選擇反而讓人付出代價，得不償失。我們常迷戀自由權、自主決定等觀念，也不情願放棄決定每件事的權利。然而，如果你頑固而不知變通地抉擇生命中的每個可供選擇的機會，將會做出一堆糟糕的決定，而導致焦慮與精神緊張。

推動愛情學 找回愛的能力

「我們的愛情一言難盡」這部電影描述當今各種交友軟體推陳出新、約炮文化盛行，人人都只想要談場速食愛情。影片中兩位男女主角因為交友軟體而相識，隨即陷入如膠似漆的熱戀期，感情卻隨著時間過去越趨平淡，兩人都迫切渴望擁有新的刺激，因此不察覺的進入當前盛行的「開放式關係」愛情消費世界，這時彼此更難以維持「穩定交往」的感情狀態，甚至淹沒在選擇氾濫的社群網路之中……最後彼此才覺醒到這樣的開放式關係並不是他們所要的「愛情終點」，無奈為時已晚，這時彼此內心已深受傷害。「少子化」已是當前我們的國安問題，政府雖已啟動各種補助方案來鼓勵年輕夫妻生育，也透過行政命令要求各政府部門辦理各式未婚聯誼活動，社會各種婚戀產業也蓬勃發展，然而其成效如何呢？年輕一代的愛情婚姻的經營能力是否真正提昇呢？親密關係是否真正健康幸福呢？還是只是流

於為結婚而結婚，直到進入婚姻之後，才警覺到這不是她/他所期望的關係呢？

佛洛伊德說：「愛」與「工作」，人生兩件最重要的事。許多國家都致力在為人民的職涯做準備，但教導年輕人學習準備去愛卻做得不多、甚至是沒有。「愛情」是一種高度的心靈活動，是人性中的最後一項奧秘，也是一生中最浪漫的修行。「愛情學」是一門探討愛情理論與實務的跨領域整合學問，愛情學的理論基礎包含愛情生理學、愛情心理學、愛情社會學、愛情哲學與愛情病理學；而愛情學實務則主要是以愛情的發展歷程為主軸，分為婚前的戀愛期及婚後的婚姻期。面對愛無能世代，我們可以在大學與職場推展「愛情學」，來補足當前「婚戀市場」所欠缺的教育內容，讓下一代找回愛的能力。

（本文作者為臺灣師範大學師資培育學院助理教授）

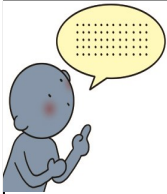


談性空間—諮商篇

青春期敏感議題—

心事誰人知（三）

文／蘇薇如



A：聽說參加婚友社，就可以找到女朋友。我好想要交女朋友喔.....可是婚友社要很多錢（-_-;）

B：不要參加那種婚友社啦～那很貴。而且我們這種有手冊的.....人家也不一定收（;~_~）

C：網路交友最快啦～我有很多網友喔～ \（。0。）/

A：真的嗎？可以介紹網友給我嗎？ \（*^0^*）/

B：真的有網友理過你嗎？（。o。o）

C：有理過我啊～當網友理我時，我就會很開心（^0^）沒有理我，就算了（-.-;）

B：拜託～這樣不是交友，你到底懂不懂什麼是交友？（=. =）111

C：.....

● 智能障礙的孩子想談戀愛，他們能被允許談戀愛嗎？

● 智能障礙的孩子想談戀愛，他們有機會認識對象談戀愛嗎？

● 智能障礙的孩子想談戀愛，他們真的懂得什麼是「談戀愛」？

筆者最近整理這幾年帶過的自我保護團體的主題。發現大多數的機構舉辦「性別相關議題」的團體傾向，通常都以事前預防為主軸，事後自救為輔助。

如果我們將談戀愛的過程比喻成爬山的过程。山腳是單身狀態，山腰是談戀愛，山頂

是結婚、分手。山腳到山腰的山路有自我保護、身體界線、性騷擾的預防等議題。山腰到山頂的山路是追求者與被追求者要注意的事項以及交往中的可能會遇到的誘惑與難題。最後的山頂則是探討要如何選擇結婚或是分手的下山路，以及路上我們會碰到那些問題與求助的方法。

根據筆者提出的整理結果，我們會看到我們很重視孩子們在談戀愛前的準備議題，也很看重孩子們在談戀愛後可能會遇到的問題。但中間的部分——「如何談戀愛」，我們將它省略了。拿之前的比喻來看，就是我們先陪孩子從山腳爬到山腰，然後我們就直接坐

談性空間—諮商篇

直升機去山頂等孩子到達再繼續接下來的路程。前進的路雖然沒錯，但少了一段陪伴的路程，難免令人有遺珠之憾。

在我們與這類的孩子互動時，不難發現他們對愛情的憧憬與期待戀愛花火綻放的渴望。然而在日常生活中，孩子鼓起勇氣嘗試搭建與喜歡的人之間的鵲橋時，因為拙劣的表達方式和讓人難以理解的言語內容，鵲橋在招標過程就流標了。幸運搭起鵲橋的孩子們也不是一帆風順，他們只是一些小意見不合卻又不知道該如何溝通與道歉，鵲橋就崩塌了。此外，還有些孩子們選擇從網路上搭建鵲橋。但是因為孩子們缺乏與其他人好好聊天互動的技能。結果就是我們會常聽到孩子們訴說自己在網路上投石問路，卻親手把搭建鵲橋的鵲鳥一隻隻打下來。

如同筆者在上一篇文章中所說，社交技巧對這群孩子來說，是需要有步驟地學習和練習。但是「談戀愛」除了社交技巧的學習外，情緒感受的能力、如何正確地表達自己的情緒感受、照顧自己的情緒感受、在自己被情緒風暴所淹沒時，做出了一些衝動行為或是說出一些傷人的話語而傷到自己在意的人時，在事後要如何道歉以及修補關係等能力，都是孩子們需要去學習與練習的。

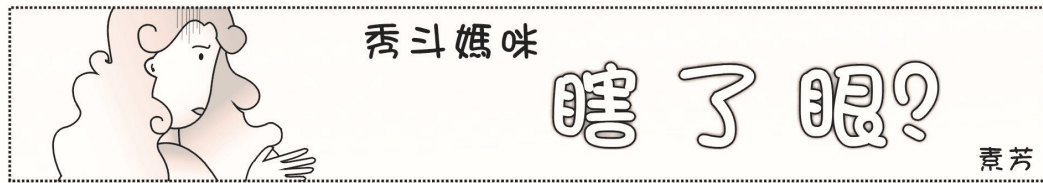
這幾年筆者在某些機構的同意下，在「關於自我保護或是身體界線」的課程裡放入「如何與人互動、聊天」。以及讓一群長期上相關課程的孩子們，進階地去討論「愛情中可能發生的衝突問題，練習如何好好表達自己的想

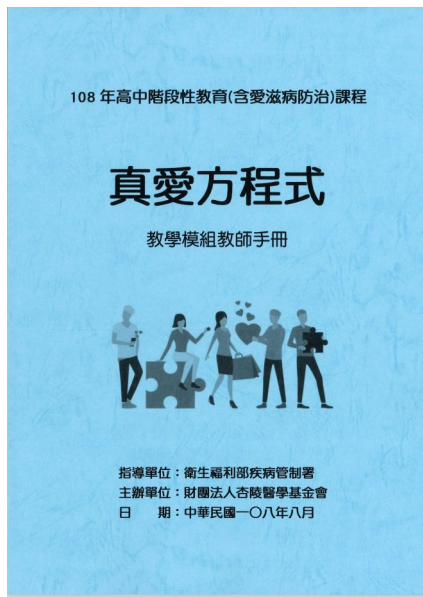
法」、「用三明治的說話方式，來減少直接強烈的言語所激發的情緒，並降低對雙方關係的直接傷害」、「練習在雙方關係中如何開口表達歉意」等課程。而且在這些課程中，筆者觀察到輕度智能障礙的孩子是可以透過這樣的課程來學會這些技巧。同時筆者還注意到孩子們很自然地將這些技巧運用在他們的日常生活中。只是很可惜，能夠開設這樣的課程與團體的機構與民間團體並不多。畢竟這樣的課程是需要長時間的人力與資源的投入。

希望在未來，我們有機會可以看見更多的機構與民間團體的課程，在為智能障礙的孩子開設性別課程時，除了「身體界線、自我保護、過度追求是種性騷擾」這樣的主題外，也可以納入「練習談戀愛」的課程主題。讓孩子們的學習內容除了禁止與拒絕外，多了如何正確地表達與付出。

（本文作者為芸光兒童與青少年性諮商中心、台中家防中心特約諮商心理師）

性教育漫畫





教育最前線

國小、國中、高中三階段 性教育（含愛滋病防治）課程 教學模組教師手冊

文／晏涵文

十二年國教即將於今(2019)年正式啟動，意謂者自2001年實施的九年一貫課綱及高中95、99(2006、2010)課綱將走入歷史。現行健康教育、健康與護理課綱已非常重視生活技能的教導，而十二年國教新課綱將邁入素養導向的教學，課綱中的學習重點，除公告學習內容(即教材)外，也第一次公告了學習表現(即教法)。明定教學法應兼顧認知、情意、技能與行為，以利符合學生生活情境教學後達成應有的素養，跟上國際教育改革的地步。

性教育是健康教育科中，十大類別之一，尤其是青春後學生關注的重點，加上目前社會愈加多元，性/性別價值觀混亂，各級學校接受性教育的教學時間有限，如何有效地達成教學目標是大家所關心的！

愛滋病感染經歷數年不斷地正成長後，去(2018)年傳來負成長的好消息，但仍有近二千人的年感染人數，尤其是以年輕族群為大宗，值得教育工作者持續投入心血，從事預防教導。近幾年來，本土愛滋病傳染途徑，九成

五是藉由性行為感染，其他途徑已經很少。根據聯合國教科文組織2018(二版)「國際性教育技術指導綱要」引用英國牛津大學實據介入中心(Center for Evidence-based Intervention)的結論，性教育方案有助於以下成果：1.延後第一次性行為的發生時間、2.減少性行為發生頻率及性伴侶數、3.增加保險套的使用。

不過各級健康教育(含健康與護理)教師常擔心在有限的教學時間內能否有效達成教學目標。因此杏陵基金會申請衛生福利部疾病管制署(Center for Disease Control, CDC)的資助，花了半年多時間，由本人召集數位優秀的學生：高松景、龍芝寧、郭芃玟，分別設計、撰寫高中(第五階段)、國中(第四階段)、國小高年級(第三階段)的性教育教學模組(含教案及教學光碟)。並於今年八月於台北舉辦國小、國中、高中各三場健康教育老師之教材培訓，每場各七小時，參與人數共計182人參加。參與者皆對教案有極高的評價，對於課程教法的示

教育最前線

範和說明、策略應用有更進一步的瞭解。

此套教案介紹如下：

國小《青春小學堂》教學手冊專為十二年國民基本教育新課綱國小健康教育學科，實施素養導向性教育課程教學所研發的，協助教師有效開展性教育教學，以提升學生性知識、性態度與其相關技能，以因應生活情境的需求與挑戰，達到落實性健康促進的教育目標。素養導向性教育教學需要透過學生生活情境、脈絡引導，故本教學模組依據各單元教學主題，參考《魔法青春變變變》一書主角與情境，結合貼近學生生活情境、案例、現象進行學習，更朝向理解的學習、意義感知的學習。並採用小組討論、角色扮演、團體活動等方式，期望使其瞭解有關性與愛的知識、情意與行動，體現生活化、多元化、活潑化、活動化的教學理念，以提升進學生學習動機與教學成效。本教學模組共有四個教學單元，總計 8 節課（40 分鐘/節），參酌現行教科書單元主題，與考量學生在成長上需求及心理發展的差異性與延續性，課程建議平均配置為：第一、二單元（共 4 節課）實施對象五年級學生、第三、四單元（共 8 節課）實施對象六年級學生，以符合學生循序漸進的性教育學習。

國中《青春愛同行》教學手冊專為十二年國民基本教育新課綱國中健康教育學科，實施素養導向性教育課程教學所研發的，協助教師有效開展性教育教學，以提升學生性知識、性態度與其相關技能，以因應生活情境的需求與

挑戰，達到落實性健康促進的教育目標。素養導向性教育教學需要透過學生生活情境、脈絡引導，故本教學模組依據各單元教學主題，參考《青春達人》國中性教育學生手冊主角與情境，結合貼近學生生活情境、案例、現象進行學習，更朝向理解的學習、意義感知的學習。並採用小組討論、角色扮演、團體活動等方式，期望使其瞭解有關性與愛的知識、情意與行動，體現生活化、多元化、活潑化、活動化的教學理念，以提升進學生學習動機與教學成效。本教學模組共有八個教學單元，總計 12 節課（45 分鐘/節），參酌現行教科書單元主題，與考量學生在成長上需求及心理發展的差異性與延續性，課程建議平均配置為：第一、二單元（共 4 節課）：實施對象七年級學生；第三、四、五單元（共 4 節課）：實施對象八年級學生；第六、七、八單元（共 4 節課）：實施對象九年級學生，以符合學生循序漸進的性教育學習。

高中《真愛方程式》教學手冊專為十二年國民基本教育新課綱高中健康與護理學科，實施素養導向性教育課程教學所研發的，協助教師有效開展性教育教學，以提升學生性知識、性態度與其相關技能，以因應生活情境的需求與挑戰，達到落實性健康促進的教育目標。素養導向性教育教學需要先掌握性教育的核心概念，透過核心問題來鋪陳學生學習脈絡，來引導學生探究性教育相關知識、態度與技能。設計結合貼近學生生活情境、案例、現象進行脈

教育最前線

絡化學習，以增進朝向理解的學習、意義感知的學習。並採用小組討論、角色扮演、體驗學習、問題導向學習 PBL 等方式，體現生活化、多元化、活潑化、活動化的教學理念，以提升學生學習動機與教學成效。本教學模組共有四個教學單元，總計 10 節課(50 分鐘/節)，實施對象高中一年級學生，學校可依據學生背景、學校文化及學生、家長對性教育議題的敏感度與接受度，根據實際教學需求的情況，自主彈性地選用本教學模組單元教案，進行重組

、修編教學內容，規劃適切的性教育課程與教學，讓資源更符合學校本位與專業自主的教育理念。

盼望這三階段的性教育教學模組，可以做為教師的教學輔助工具，經由教師的認真教學，協助青少年學子在人生的情感路上做出漂亮的生活抉擇，擁有健康幸福的未來。

(本文作者為台師大健康促進與衛生教育學系名譽教授、杏陵基金會執行長)



健康教育科性教育（含愛滋病防治）之種子教師培訓活動集錦



性聞幕後

婚姻保鮮五秘訣

文／丁介陶



新聞來源：108/06/27《中時電子報》「宋仲基認雙宋破局 宋慧喬鬆口悲洩離婚原因！」（部份摘錄）

【雙宋離婚】

知名的韓國夫妻檔宋仲基、宋慧喬因合演《太陽的後裔》一戲進而擦出愛情的火花，並結為連理，一時傳為演藝圈佳話。然而，今年六月雙宋透過新聞稿宣佈他們倆已離婚，結束不到兩年的婚姻生活，令許多人不勝唏噓。原本江原道太白市還因《太陽的後裔》在此取景拍攝設立雙宋接吻雕像，並且斥資建設主題公園，連兩年舉辦「年度情侶慶典」。

隨著雙宋離婚後，接吻雕像成了尷尬地標，年度情侶慶典已確定取消舉辦。太白市原

想藉此重振觀光旅遊的雄心壯志，等同打水漂有去無回。在這當中更令人思前想後的是，一段婚姻原是天造地設的情侶，進入婚姻後卻讓兩人貌合神離，到底婚姻保鮮的秘訣是什麼？能夠實踐「執子之手，共度一生」如此的山盟海誓有何關卡需要跨越，這其中的謎團值得細細思索。

【婚姻中更實務的議題】

要談婚姻保鮮的秘訣前，有一些古老的諺語值得我們借鏡，像是：「相愛容易，相處難」、「躺在床上的夫妻兩人，實際上躺了六個人」。前句話常常聽到，意謂著是相愛時只看到對方的好，一旦進入婚姻具體生活在一起時，柴米油鹽醬醋茶的實務考驗，開始衝撞彼此深一層的價值觀與信念。因此，相愛是浪漫的，相處則是從天堂墜落人間，掀開潘朵拉的盒子。

後一句話則在心理諮商實務中常聽到，意謂著夫妻兩人的結合，絕非表面上所想如此單純。這通常要考量到每個人來自所

性聞幕後

屬的原生家庭，所以夫妻都會受其自身的父母所影響，因此算下來就會有六個人。每個人都無可避免地承襲著上一代或多或少的影響，形塑一個人的價值觀、行為、生活模式等，在在都會對婚後生活造成或大或小的震盪。

因此要婚姻幸福美滿，其實要通過層層的考驗。電影《刺蝟優雅》裡透過門房荷妮與新住戶小津格郎的一段對話將幸福定義做了貼切的註解：「幸福人家彼此都很類似，可是不幸人家的苦難卻各不相同。」這句話源自俄國大文豪托爾斯泰《安娜卡列尼娜》開頭第一句話，當我們反過來讀這句話時，會有很不同的韻味：「不幸人家苦難各不相同，幸福人家彼此都很類似。」透過反讀，婚姻保鮮的秘訣就浮現了。

【婚姻保鮮五秘訣】

婚姻要幸福，能夠長長久久需有下列五個要素：（1）自我的改變、（2）情緒的改變、（3）溝通的改變、（4）性生活改變、（5）意願的改變。

幸福的第一個要素是：自我的改變。從前述的探討可知，夫妻兩個人交惡或者貌合神離，其中牽涉到各自的想法、價值觀、生活模式。婚前，兩人因為處在浪漫期，對於彼此的缺點可以視而不見，或者是予以美化。像是對方稍具強勢的行為，可能解讀成為具有保護力、亦或視為有主見。但婚後若

持續強勢的行為，則會將缺點擴大，視之為權威、不體貼。這就導致婚前怎麼看都好，婚後的同樣行為，怎麼看都是壞。因此，各自的缺點不要以為婚後對方都會包容，而要學習調整與改善，避免成了婚後的地雷。

第二個要素是：情緒的改變。夫妻相處在一起，由於個性不同，情緒的引爆點也就相異。有的話一不投機，就點燃情緒，高聲喧嘩，生怕旁人聽不到。有的承襲家庭固有模式，擅於隱忍不發，久而久之可能會一次爆發，或者就是心裡塞滿各種委屈。因此，情緒的改變需要夫妻雙方坦誠以對，知道彼此的極限，若有一方過於釋放情緒，要能收些回來。反之，隱忍的要能是適時地抒發，避免對方錯解情緒的表達。

第三個要素是：溝通的改變。溝通是夫妻相處中的重中之重，溝通不良不僅增加雙方誤解，同時也會深化隔閡，讓往日的甜蜜成為泡沫一場。這其中涵蓋了「聽」與「說」，一方面學習如何聆聽對方，另一方面則是能夠懂得向對方表達自己的想法與感覺。「聽」的時候能夠聚精會神看著對方，勿三不五時地插嘴以免干擾對方講話。「說」的時候能夠不急不徐，將自己的想法與感覺充分地講給對方瞭解。當然在此牽涉到許多各自家庭不同的文化與習俗，有的家庭成員會習於有話就說，不予以隱藏。有的則會習於三思而後講，以致說話時會慢半拍。當彼此瞭解雙方的溝通節奏，以欣賞的眼光放大其優點縮小其缺點，讓「聽」與「說」成為一場美好的饗宴。

性聞幕後

第四個要素是：性生活改變。婚姻中的另一個關鍵是性生活是否和諧，尤其男性在閨房之樂上扮演了積極而主動的角色，反倒會疏忽了另一半的感受與喜好。體貼的男性會在魚水之歡時，會先讓妻子獲得性的快感，然後再讓自己同得高潮，這樣就兼顧了雙方的性愉悅。若是只有一方獲得性享樂，勢必帶給對方的不滿足，遲早會讓婚姻生活出現裂痕。因此，性生活的和諧要著眼在雙方都得滿足，而非一己的享樂。

第五個要素是：意願的改變。相愛的兩個人走進了婚姻，就需要能戮力同心為婚姻的幸福持續做出調整與改變。借用電影《非誠勿擾（2）》一句經典的對白來說明：「婚姻怎麼選都是錯的，長久的婚姻是將錯就錯。」透過劇中人物李香山（孫紅雷飾）舉辦人生告別式，他向來參加的賓客秦奮（葛優飾）與梁笑笑（舒淇飾）語重心長地說了自己的肺腑之言。這句話深一層來看，可以做這樣的解讀：「放大對方的優點，縮小對方的缺點。」沒有哪對夫妻是百分百地契合，總有爭執、冷戰、大小聲時候，這時就需要彼此冷靜，用欣賞的眼光重新審視對方，回到婚姻的軌道中執子之手，共度一生。

【幸福不是情歌】

知名歌手兼演員劉若英曾經演唱過《幸福不是情歌》，是偶像劇《兩個爸爸》的片尾曲，副歌裡的内容發人深省：「幸福不是情歌，不是唱完就算了，不是一堂課，有時有不停的眼

淚，有你想不到的苦澀。幸福不是情歌，不是偶爾來作客 無法被預測，它很真實的，溫暖你每個時刻。」用這段歌詞來檢視婚姻生活，會發現婚姻中常有許多辛酸甘苦很難為外人道。曾經聽過的婚姻故事中，有太太抱怨自己亞斯伯格症的先生，完全沉浸在自己的生活中，下了班之後只躲進自己的書房裡，將家事與小孩都留給太太。如果有人認為婚姻的經營是件小事，肯定會低估幸福的真實意義。兩人的相愛只是幸福旅程的一段路，進入婚姻後，走向幸福的彼端需要兩人不斷地更新默契，調整自己的眼光，聚焦在一個「執子之手，共度一生」的終極目標！

（本文作者為杏陵基金會特約講師、宇宙光關輔中心特約輔導員暨講師）



海外性訊

性的IQ測驗

文／林蕙瑛

有關作者安德生教授 (Kimberly Resnick Anderson)

安德生教授，是 AASECT 認證的性治療師、演講師及教授，具有25年的經驗治療個人、伴侶/夫妻和團體，她專長於幫助案主們達到至極的性健康與性滿意。

做實務時，她以令案主感到極度安全而著稱，打開心房傾吐深度親密的話題。這麼多年來她備受稱讚的，是她與人們談論性的特殊風格，既自在又深刻地解放。她的生活改變技術 (life-changing technique)，就是她「引發自在的性對話」(Comfort Inducing Sexuality Dialogues)是她獨特的臨床模式，一直以來幫助數百個案主挽救婚姻。安德生教授帶領支持團體、伴侶退休會，也做密集性及傳統的伴侶諮商。

她對於慢性及急性病有著特別的興趣。她也治療成千位有其他性生活方式的個人，包括 LGBT，一妻多夫和 BDSM，且最擅長將這群邊緣化人口去病理化。

為婦女日雜誌 (Women' s Day) 寫很多有意義的文章，也經常被著名的 The Huffington Post Magazine 電子報摘錄其文章。安德生教授也是 Your tango.com 的專文專家，並有文章刊載在一些醫學期刊上，如女性病人 (The Female Patient) 和性與婚姻治療期刊 (The Journal of Sex and Marital Therapy)。她也是上廣電節目的專家，是 TLC 電視台「奇怪的性」(Strange Sex) 系列影集的顧問。身為演講師及專家，她的名字及文章在 15 個國家被提及和摘錄。另外，她也在世界性的性健康大會中擔任無數次主講人。

安德生教授在醫學教育研究所的學問便使她成為受歡迎的教授，教導醫學院學生和健康專業人員自在地與病人和案主討論性議題。她也提供線上性教練 (online coaching) 和電話治療 (teletherapy) 給國內和國際的案主群。目前她與家人住在洛杉磯，在比佛利市開業，也提供她獨特的方法，教導有證照的專業人員性治療專業課程。

海外性訊

安德生教授在她的網站上 (<http://www.kimberlyresnickanderson.com/>) 撰寫了有關性的十大測驗，內容豐富，適合性諮商/性治療師閱讀，藉以引導他們的案主，故翻譯其內容如下，以供其參考、閱讀。

性的 IQ 測驗

性在家庭、學校及社會中很少被教導，人們憑本身的認知及感覺在成長歷程中摸索，道聽塗說，也接受片段不全的性教育，許多迷思在心中形成，也有很多不敢問的問題。一談到性，刻板印象就出現了。過時的概念會阻撓性健康和性滿意。以下是最常被問到的問題，也可以說是性的十大迷思，給你自己做個測驗吧！

1. 男性得為女性的高潮負責 (錯)
2. 一個健康的男性不論在何種情況下都應該能勃起。(錯)
3. 三分之二的女性不能光自性愛中完全達到高潮 (對)
4. 三分之一的男性在他們想達到高潮之前就射了 (對)
5. 女性經歷到性慾的高低流動是不正常的 (錯)
6. 絕大多數有外遇者是男性 (錯)
7. 偶爾為之的幻想不是有問題的。(對)
8. 當一個個體是跨性別者，他/她必定想要賀爾蒙及手術 (錯)
9. 一個人的性腳本 (sexual script) 通常在青春期的時候就到位了 (對)
10. 有嚴重疾病或慢性病的人沒有時間來

擔心他/她的性 (錯)

答案計分：

- 1-4 你需要重大啟蒙
- 5-8 你瞭解一些基本觀念，但仍卡在某些刻板印象中
- 9-10 你對性很理解

1. 男性得為女性的高潮負責 (錯)

我們生活在聚焦於高潮的社會，許多男性 (及女性) 仍然相信「給」一個女人高潮是他的工作。固然男性確是能幫助促進女性的高潮，最終女性還是得對自己的性反應負責的。尤其是性高潮，倘若一位女性在性方面沒有正確的認識，全世界所有的刺激都不足以帶她進入高潮。宗教、社會、道德或心理方面的衝突都會造成女性在做愛時的壓抑。女性必須在身體及性愛全程舒適的情況下才能享受高潮。瞭解自己身體 (且能帶給自己高潮的女性) 是比從未在自慰中獲得高潮的女性，更容易與伴侶一起達高潮。

很多男性會覺得自己在性方面不恰當，如果他們的女伴無法自性愛中達到高潮的話。他們解釋為是男性無雄風的直接反映。女性必得對伴侶開放及誠實，說出她們感覺最愉悅刺激的形式，伴侶其實很願意接受這方面的回饋，然而許多女性覺得很難說出口。「我們不想傷害伴侶的感覺或損傷他們的性自我。」因此有不少女性為了維持伴侶的自我，乃假裝有高潮。雖然在當時似乎是做對了，卻是剝奪愛侶雙方長期性滿足的前奏。

海外性訊

幫助伴侶達到高潮是一個連結與親近的美好方式。建議使用新姿勢或技巧，契而不捨地尋找「舒服地帶」，並樂意接納回饋，可以幫助女性達到至極高潮（the big O），但是最終還是女性得努力獲得自己的性滿足。

2.一個健康的男性不論在何種情況下都應該能勃起。（錯）

性反應的激發期（男性達到並維持勃起）是要比大多數人所瞭解的更細緻微妙。只是有關男人的性之迷思及刻板印象仍然主宰我們的文化，許多男性還是認為他們在愛撫時應該立刻硬起來且維持硬度良久。

糖尿病、高血壓及肥胖症等醫學狀況會影響陰莖充血的血管歷程。某些藥物，如抗憂鬱劑、抗精神病藥物、高血壓用藥及賀爾蒙替代品等也可能抑制了性反應的激發期。雖然酒精被公認為有打開社會壓抑的效果，它卻不是陰莖的朋友。酒精是一種鎮靜劑，會壓低性反應。慢性病、手術、化療、疼痛、受傷、抽菸、某些娛樂性的毒品，甚至騎單車，都有可能影響到男性獲得及維持勃起的能力。再者，許多男性似乎未覺察到「不反應期」。不反應期即為男性射精後再勃起之前，陰莖正在修護以恢復活力的那段時間。隨著年齡增長，他的不反應期也拉長。

除了勃起功能障礙的諸多生理風險因素外，越來越多男性因心因性無能（psychogenic impotence）而至性治療診

所求助。心因性無能就是男性因心理障礙而有困難勃起或維持勃起。有些二十幾歲和三十幾歲的男性，身體健康，卻在性交時無法變硬或維持硬度。

安德生博士（Kimberly Resnick Anderson）也是性治療師，發展了一個首字母縮略字（acronym），蒐集了干擾激發最普遍的一些情緒，就是 SHAARD，她認為就如同玻璃的碎片穿刺了性功能的心臟。

S – Shame/Guilt 羞慚/罪惡感

H – Humiliation 羞辱

A – Anger 生氣

A – Anxiety 焦慮

R – Resentment 怨恨

D – Depression 沮喪

視個人的社會地位、因應技巧、發展史等等，這些情緒的任何一種都會阻擾性愛進行曲。許多男性在治療歷程中才驚訝地發現，原來情緒會干擾到性愛。經過性治療，他們才瞭解，他們的陰莖自己並不會思考，它是附著在活生生但脆弱的男人身上的一個器官。

3.三分之二的女性不能光自性愛中完全達到高潮（對）

清楚的真相就是，多達 80% 的女性不能夠紮實地從性交中完全達到高潮。這意指著，十個女性中有八個需要某種輔助刺激（手、口交、震蕩器等等）來達到高潮。這個統計對於以為自己是有點不對勁的女性而言，是有驗證性的。她們一直存有錯誤的信

海外性訊

念，就是她們所有的女性朋友、鄰居、家人等，都是光從性愛獲得高潮的，當她們獲知原來自己是屬於大多數的，立刻感到如釋負重及正常化。就是會有些男性（甚至一些女性）高度地投入性交高潮。倘若女性高潮不是來自性交，他們就會覺得被騙了。遇到這種情形，一點點的心理教育就可發揮很大的效果。只要女性能享受愉悅，當然可以用其他的方式！目標就是要分享相互滿意的性交會（sexual encounter）--愛侶們如何達到的方法何其多！

4.三分之一的男性在他們想達到高潮之前就射了（對）

統計數字事實上可能是低的。男性通常都期望其一生永遠都能隨時有堅挺勃起。他們期望能夠持續堅挺，直到伴侶自性交中達到高潮，然而高達80%的女性卻無法自性交中獲得高潮。許多男性認為勃起持續時間是從半小時到整晚等，意見不一，但這些觀念就是源自有關男人的性的文化訊息，往往令他們感到不夠男性雄風。然而有些男性天生就是容易早洩精，他們相信會在臥房內造成問題。自歷史觀點而言，一直是很難去操作「早發性」射精（現在稱為快速射精 rapid ejaculation）。有很多變數在影響著性滿意。「性功能障礙」的定義這麼多年來已經改變了，目前被定義為在個人想要之前就射精了。然而，一個男人的垃圾可能是另一個男人的寶藏：

約翰於五分鐘後就射精到高潮了，而他的妻子是高度地有性反應的，通常在她在這

五分鐘之內就到達了兩個高潮。

喬治可以持續20分鐘才射精，但他的妻子從未達到高潮。

約翰並不需要性治療，但喬治可能需要。美麗是存在注視者的眼中（Beauty in the eyes of the beholder）。

例一、史帝夫五分鐘後就射精。他的妻子說「就這樣啊？你就只能這樣？我幹嘛要跟你做？你真個是笑話！」

例二、邁可也是五分鐘後就射精，他的妻子說「哇，我一定是讓你很興奮！好熱情哦！」

同樣的射精，卻有兩種非常不同的結果！伴侶對於性功能障礙的反應為是否成為關係問題的關鍵。與案主討論高潮的真義及一般的性，能夠延緩快速射精。服藥（低劑量的SSRI抗鬱劑）對於快速射精的治療也是很有效的。請記住，男人是可以玩整夜的，但如果他的伴侶恨他，就玩不起來了。再多的性活力也無法療癒破碎的關係。

5.女性經歷到性慾的高低流動是不正常的（錯）

人的一生都會經歷性慾的高低流動，而女性對於這些流動則是特別的脆弱。性慾是性反應的第一階段，接著而來的是性激發、性高潮和性滿足。性慾是性反應中最複雜且脆弱的階段，尤其對於女性。性慾可分為三個截然不同的次成分—生物、社會與心理方面。生物慾代表你身體內性能量的生理體驗，

海外性訊

· 也就是性慾 (libido)、衝動(horniness)或驅力 (drive)。它就是死死地綑綁在我們的DNA 裡面。它是我們的賀爾蒙在行動，這與個體關係的品質毫無關聯，它只是單純的衝動。而性慾的社會表徵是經由我們自文化、宗教、社會、父母、同儕、媒體等所形塑而成的訊息。縱然這些訊息並不總是健康或正確的，它們卻深深地銘記於我們的心理。它們形塑我們對性別角色、性行為、性幻想、性自在、自慰及其他更多的各種感覺。

性慾的心理成分代表著個體的關係之品質與氣氛。如果你恨你的伴侶或不信任妳丈夫，那一定會影響你與對方有無性慾的動機。女性在這方面特別想要與她的伴侶連結。倘若有「不良意願」 (ill will) 或持續的負面互動，這將會干擾到女性對於性接觸的接收。許多其他的因素亦會影響女性的性慾，包括疲倦程度 (睡眠剝奪是女性的性敵！) 身體健康、心理衛生、賀爾蒙狀態、懷孕、母性、大家庭的義務、性別認同、藥物和酒精、身體形象、自尊等等。女性的性慾的確是格外的複雜。

6.絕大多數有外遇者是男性 (錯)

雖然以往真是如此，現在絕對不再是這樣了。現代社會中女性就跟男性一樣的會不忠實。雖然女性跟男性一樣地常欺騙，她們傾向於為了不同的理由而欺騙。一般而言，男性欺騙是為了滿足性需求或欲求，而女性是因為更多的情緒理由而去欺騙的。為何現在男女都會有外遇? 兩大理由為： (1) 更多

女性進入職場 (2) 網路。

現在許許多多的女性在職場中，可以接近的，不只是其他的男性，也可動用自己的收入。當女性純為家庭主婦時，她們仰賴丈夫的金錢及他給的機會去社交。出外工作亦提供女性有機會出軌，因為她們不在家裡，不需要說明每一分鐘在做什麼，也不用一直在督促孩子。男性已不再是唯一出差旅行的性別。網路也成為有外遇女性的遊戲改變器。廿四小時都可接近世界各地男性，在網路上交友及戀愛 (或至少「認定」她們在戀愛) 的機會是驚人的。既使不在職場，在家帶幼兒的女性也能撥出時間進入網路世界，與另一個男人 (或其他男性) 連結。

網路提供一種「假性親密」 (pseudo intimacy)，使得人們好像感到她們被深刻的瞭解。由於網路世界的匿名性，人們覺得她們可以更誠實，分享個人資訊，甚至探討一些她們不會與床頭伴侶分享的某些私密幻想。此種「解放」可以是十分來勢汹汹的，導致腦子開始活動，並釋放多巴胺

(Dopamine)，一種感覺良好的化學物質。這種愉悅的感覺可導致人們覺得是在戀愛。許多研究者認為「線上出軌」是比身體出軌更危險，因為它是一種情緒本質。情緒戀情經常被理想化。「他比我丈夫對我瞭解太多了。」或者「我可以預測我們的性愛一定會很棒。」或者「他總是知道該說什麼。」就真的有些女性因此而拋夫棄子的與線上情人去追尋真實生活中的感情關係。一

海外性訊

旦進入現實生活，她們才發現根本是夢幻的虛無，毫無真實感情基礎，原來自己的家庭才是最美好的。當然也有女性案主，由於網路男友的支持與鼓勵，鼓起勇氣離開不健康的、有虐待性或無法踏實的關係。

多少男女經由臉書找到舊情人，女性尤其為之心動，因為念舊是一個強大的無形力量，重新與「青梅竹馬」或「初戀」連結，是很難抗拒的。這是危險卻又很普遍的現象，因此就像金錢或酒，網路既是好事也是壞事。

7.偶爾為之的幻想不是有問題的。(對)

幻想是不入流的！在我們的文化中，性幻想的使用是具威脅性的。真相是，幻想自己的伴侶可以是一種私密的，個人的前戲來幫助個人有心情做愛。想像你與伴侶最熱情激蕩的性交（你當年在海灘上或電影院內所做的「事」）可以幫助你重新連結那些早期的愉悅感覺。

很多人擔心如果他們幻想的對象是別人，而不是伴侶，雖然這可能有風險，但幻想別人在本質上並無不妥，只要你將此性能量帶到伴侶身上。事實上，如此做是完全自然的！幻想應該是用來強化性愛的。假如幻想開始干擾，那就是該找助人專業之時了。有些人真的變成非常依賴性幻想才能興奮，性幻想成為必要條件。他們沒有性幻想就無法維持激發或達到高潮。這當然是一個警號，尤其如果性幻想是具有侵略性或敵意的本質。依賴性幻想可能引發罪惡感或羞慚

感。

文中第二題曾提到羞慚會造成性功能障礙。可能你或你的伴侶有房事困難，是因為與性幻想內容有關的羞慚感所造成的，那就得尋求一個合格的性治療師來協助處理了。

8.當一個個體是跨性別者，他/她必定想要賀爾蒙及手術（錯）

有關跨性別這個領域，這廿卅年來改變急遽。90年代初期，心理衛生實務工作者做了許多性別不適症（gender dysphoria）的不正確的假設，說跨性別者每一個人都想要經由賀爾蒙和外科的方法改變性別，並美滿地與異性一起生活。另外一個有瑕疵的假設就是，他們這樣做容易得精神疾病。現在，性別的座標是流動的。

在探討及表達性別時，人們是有許多選項的。前來性治療診所的跨性別案主，有些人只是想要談談他們的性別認同及對其情緒和性的世界之影響。也有些人想要試服賀爾蒙，「看看感覺如何」。還有人想要服用賀爾蒙來體驗某些生理和心理的改變，但不希望動刀。有些人則想要以異性性別來與他人互動，更有人選擇在社會上保留他們的性別角色，也有人想要動手術改變其身體。今日任何跨性別者可以隨時停止他們正在做的改變。並無清楚的指標可以達到特殊的結果，不再有治療跨性別者的守門之說了。在有網路之前，在他們被考慮成為賀爾蒙和外科治療的候選人之前，跨性別者必須經過密集心理治療、發展史、及性史獲得。那是一個羞

海外性訊

辱的、費時的，且昂貴的過程。現在你可以在網路上購買賀爾蒙！心理衛生及醫學社區不能再像以往一樣，強迫案主照他們所說的去做。

自主性現在是屬於案主了，本來就應該如此，然而還是有許多內分泌專家及外科大夫仍然要求心理衛生專業人員的背書。儘管遠離精神科的監督是個受歡迎的轉變，在性別不適應中掙扎的個體，最好還是去找一位合格的性治療師做心理治療，探討自己的目標與選項。任何重大決定，不論是否與性有關，都可能產生導致衝突的曖昧不明。而且，如果是服用賀爾蒙，一定要聽從家庭醫師之囑咐。就曾經有些案主未經醫生檢查篩選，自行服用賀爾蒙，結果就生病了。

9. 一個人的性腳本 (sexual script) 通常在青春期的就在位了 (對)

什麼是性「腳本」？把性腳本想成是地圖或藍圖，它代表激發你性慾的主題及內容。當電影腳本抓住了一個故事，性腳本也抓住了一個人的性故事。很難相信一個人的性腳本在青春期的就已定位，因為當青春期的開始時，根本就沒什麼性經驗。然而，一個人的性意向的調調和感覺，在賀爾蒙在身體裡產生改變時就變得明顯了。

大多數的男女所發展的性腳本是傳統的，包含可預測的模式與主題。有時候，尤其是男性，腳本的主旨與調調是非傳統的，他們缺乏親密感且有很高的侵略性、強迫性與羞辱性。通常有非傳統性腳本的男性的性

故事，幾乎都早在青春期的就有其主題了。

到了青春期的，許多男孩就知道他們是否為同志，是否為跨性別者，是否會被鞋子激起性慾，是否想要親密恩愛的性愛，或者是否想要強制的、敵意的性。他們知道他們是否喜歡在窗戶偷窺，是否喜歡露鳥於公眾場合，是否被外向或羞怯女孩吸引。他們知道自己是否有男性氣概，是否受歡迎，是否有「正常」的或「怪異」的性思想。這些主題變得深刻生根。雖然是有一些搖擺的空間，要改變一個人的性腳本是極其困難的。性腳本成為個人性發展的深刻烙印與長久存在的要素。很多男性至性治療診所要求改變他們的性腳本，因為他們的性趣是不合法的或暴力的。也有人來求助是因為他們認為自己是怪異或怪物。更有人前來尋求對他們非傳統但無害的性興趣之確認與支持。

性治療就是要幫助人們降低對自己性的羞慚及將非傳統的性興趣去病理化。只要性活動是安全的，正常的，雙方同意的，又有什麼關係呢？唯一要注意的就是有些性興趣很難能與伴侶連結，就難以達到親密感。情緒親密與關係互動才是健康的。

10. 有嚴重疾病或慢性病的人沒有時間來擔心他/她的性 (錯)

性健康是整體健康和生活滿意度的主要關鍵。由性健康就可看出身體或心理的疾病。雖然主要的目標很明顯地是活著，並達到有相當程度的生活品質，很多能量是花在試著維持一個人的性功能與性滿足。一些因醫藥

海外性訊

作用而導致性功能障礙的案主很清楚地知曉他們的伴侶需求並未被滿足。他們開始擔心伴侶會出軌，會不再覺得自己的身體是有吸引力的，伴侶會傷害到自己，害怕伴侶「抓住」自己的病，或把他變成性的拒絕往來戶。倘若他們尚無伴侶，就會擔心永遠找不到伴侶，他們更會擔心自己的性功能不再恢復。他們擔心再也不能享受性，甚至無法再生育，擔心太多的

事情了。身心罹疾患的人當然還是有性之人，他們的性是受到疾患影響，卻不是消失無踪的。

（本文作者為東吳大學心理系兼任副教授、台灣婚姻與家庭輔導學會名譽理事長，本文照片取自於網路）



圖片來源：<http://www.kimberlyresnickanderson.com/>網站



Sexuality IQ Quiz

活動快訊

魔法青春變變變---校園性教育班書共讀活動計畫

一、計畫緣起

「閱讀」是開啟孩子跟世界、他人與自己對話的美好方法。「全人性教育」是一種「愛的教育」，係在教導學生健康親密關係；是一種「品格教育」，其重點不只是在教導性的知識，而是在教導與性有關的「價值」，以及實踐價值所需要的「能力」；更是一種「生命教育」，是要發揚人性，教人成「人」。

國小高年級階段是性的「探索期」，對青春期身心變化、性別角色的認定、友誼關係經營、情感合宜表達、性騷擾與性侵害自我防護等性教育重要內容，都充滿學習的動機與意願。而這本「魔法青春變變變」正是專為國小高年級學生編製的性教育童書（含漫畫）。

在國外常有有心人將自己喜歡的好書，「放書」在咖啡店、地鐵站、公園長椅或收費電話亭等，讓一本好書有機會輾轉在不認識的人手中，展開一段不可思議的閱讀旅程。杏陵醫學基金會特別規劃此校園性教育班書共讀活動，期望這本專為國小學童撰寫的性教育好書，能在學校內廣為推廣流傳。

二、主辦單位

財團法人杏陵醫學基金會、台灣性教育學會

三、活動對象及辦法

（一）有意願參與「魔法青春變變變」童書（含漫畫）共讀活動的國民小學，以優惠價每本新台幣 100 元販售，以每校每班 30 本為基準，運費由本會吸收。

（二）參與該活動的學校需提出加入本活動的申請書以及在學校內推動構想（附件一），傳真或郵寄至杏陵醫學基金會（傳真：02-2933-3600，地址：116 台北市文山區景文街 43 號 2F）。

（三）推動構想可配合以下方式：

1.邀請校內擔任五、六年級健康教育課程老師，共同討論如何配合健康教育課程的實施，善用此書為補充教材或課外讀物，並規劃成班書，以利在校園內供五六年級各班學生輪流閱讀（也可以擴大提供鄰近學校）。

活動快訊

2.透過健康教育課程的實施以及班書的進行，配合參加國民健康署今年10月底辦理之「青春小書」學生競賽活動（詳細辦法另行公告）。

3.辦理校內閱讀心得或相關競賽，鼓勵學生閱讀討論並深化於生活之中。

四、相關事宜請洽詢杏陵基金會彭小姐，聯繫電話 02-2933-3585。

附件一

魔法青春變變變——校園性教育班書閱讀活動	
申請學校	(縣市) (校名)
實施期間	
活動構想	
活動聯絡人	姓名： 聯絡電話： 職務：

活動快訊

附件二

魔法青春變變變簡介

主編：晏涵文

作者：毛萬儀、何文雀、林燕卿、黃明哲

發行：美國安泰人壽台灣分公司

出版時間：2000年7月

內容：以輕鬆有趣的漫畫方式，討論性教育相關的主題，幫助青少年順利地在成長路上自由
行，並讓青少年擁有健康的青春發育過程、和諧的人際關係，以及充滿愛意的家庭生活。
包含以下章節：

來自天庭的小孩、青春的滋味、欣欣的日記、我們一家人

封面：





杏陵天地

性教育、品格教育、生活教育