

負責的愛



安全的性

杏陵天地

Mercy Sexuality Quarterly

季刊雜誌 2020.03 第29卷第1期

【談性空間—學校篇】

無法自拔的戀情--愛情病理學

【談性空間—特教篇】

談智能障礙者的性侵害創傷

【性聞幕後】

金智英的性別啟示錄

【海外性訊】

你對50+歲男女的性有多少瞭解？

全國唯一性教育專業刊物





季刊雜誌
2020.03
第29卷第1期

財團法人杏陵醫學基金會
Mercy Memorial Foundation

董事長／吳東瀛
執行長／廖鴻文

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

總編輯／廖鴻文
主 編／高松景
編 輯／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/

目 錄

◆談性空間

2 學校篇 無法自拔的戀情--愛情病理學 / 高松景

8 特教篇 談智能障礙者的性侵害創傷 / 蘇薇如

◆性教育漫畫

10 哪一種美？ / 吳素芳

◆性間幕後

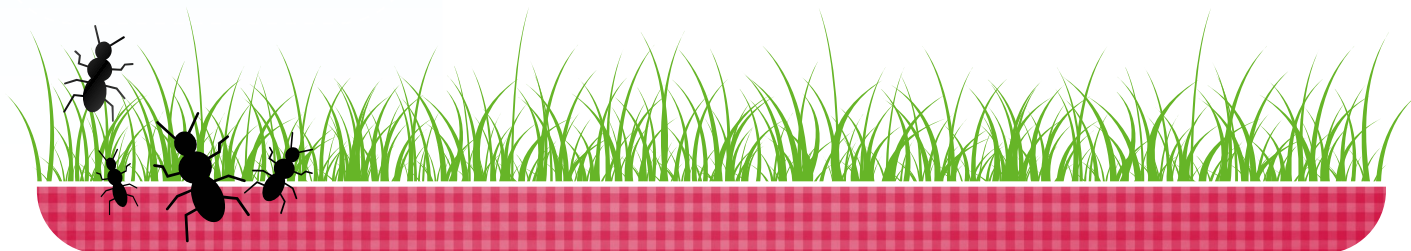
11 金智英的性別啟示錄 / 丁介陶

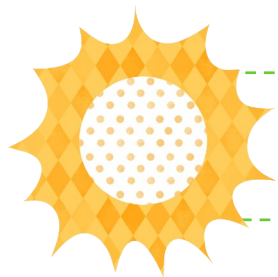
◆海外性訊

15 你對50+歲男女的性有多少瞭解？ / 林蕙瑛

◆活動快訊

19 108學年度愛滋病防治教育師資專業成長研習





談性空間—學校篇

無法自拔的戀情--愛情病理學

文／高松景

【故事】

郁婷是我在同一個研究室認識的學姊，她早我一年進研究所念碩士，和當時念博士的學長德凱走得很近，大家都說他們一定有曖昧關係，但他們不承認也沒有否認。

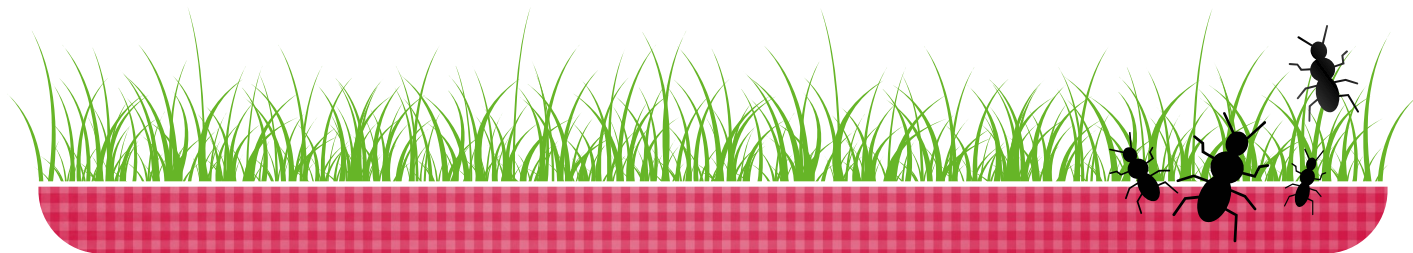
郁婷學姊長的秀麗、纖瘦身材配上柔美臉蛋，頗有瓊瑤筆下不食人間煙火的女主角氣質，周遭沒有女朋友的男性們對她莫不心儀；但也令人忿忿不平，因為他們奉若女神的學姊，卻跟聲名狼藉的博士班學長德凱在一起。

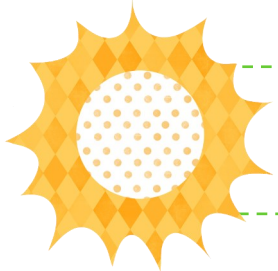
由於同一位指導教授的關係，我和學姊走得越來越近。一天夜裡，我突然接到她的電話，她在電話裡歇斯底里地哭喊，原來她和學長吵架，喝了很多酒，情緒極不穩定。擔心之餘，我跑去陪了她一夜，她在半醉半醒下，娓娓道來，我才明白她的確和學長在一起，兩人在她的租屋處同居，互相照料。

但愛玩的德凱學長總有數不清的豔遇，郁婷學姊卻仍願意痴心守護，等他定下心來。這過程實在太煎熬，其他人實不能體諒他的苦情，總提醒郁婷要早點離開得德凱。有一次德凱在劈腿後，嬉皮笑臉跟他說：「這麼多女人想跟我在一起，看誰撐得久囉！誰撐得久，我就是誰的。」

郁婷學姊撐了下來，她原諒德凱的次數用十根手指頭也不夠數，但他變本加厲，竟把認識不久的年輕美眉帶回兩人的住處。那天郁婷提早回家，撞見兩人衣衫不整在床上。郁婷和這位女子大吵，憤怒的她甚至抓破對方的臉，德凱竟漠然的看著她們爭吵，離開時還丟下狠話：「我跟你在一起夠久了，為什麼你還不放過我？我和妳撐了這麼久，是因為妳會幫我做研究，我可以輕鬆拿到學位，妳真的都不明白？」

這天郁婷學姊又在半夜打電話對我訴苦，我只能陪她掉眼淚。





談性空間—學校篇

【解析】

當愛情像毒品 小心愛情上癮症

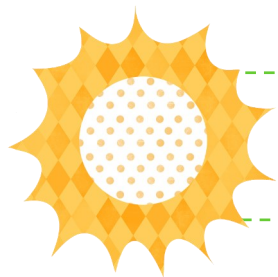
健康的愛情關係是一種從「依戀」到「獨立」的成長歷程，讓彼此學會以真誠的態度來表達彼此的愛、關懷與善意，經營長期與穩定的親密關係。但因為孩童時期的不安全依附關係，沒有獲得足夠的安全感與歸屬感，導致日後在愛情關係遲遲無法發展成為健康的親密關係，甚至傷害自己也傷害對方。上述案中的郁婷學姊明知德凱學長的愛情模式是如此，卻又離不開；這就如同知道吸毒不好，但是又戒不掉。日本心理學者伊東明（2003）在其所著的《愛，上了癮》一書，把這種的扭曲的愛稱為「愛情上癮症」，這時的愛情就像毒品一樣，知道不好卻又離不開，且一再發生。從醫學的觀點而言，任何稱為「症」的都是一種「病態的症候」，是指正常的運作已出了問題，是需要醫治的。

我們如何警覺自己的愛情是否已陷入「愛情上癮症」呢？該書指出這種扭曲的愛、甚至是病態的愛有以下六點特徵：1.當愛等於痛苦的時候、2.陷入分手與不分手的泥沼中 3.認知系統發生扭曲，默默承受：例

如：愛情上癮症當事者認為這些虐待終有一天會結束、對方有可能會改變；而且認為自己可以改變對方、雖然發現對方劈腿，但確認為對方只真心愛我一個、最後他一定會發現，還是只有我最好...等。4.帶有強迫性行為；生活作息都被這些事包圍，亂了步調、5.不停的在原地打轉：不斷重複固定的模式、6.挑戰外面的世界：愛情上癮症的愛情幾乎都不被外人看好，當外界會認為分手對當事人比較好。但對於他們來說，愈受到阻止的愛情，反而愈充滿魅力。築高自己和外界的牆，把自己封閉起來，和朋友漸漸疏遠。盡量避免談到和自己有關的痛處，將煩惱隱藏起來，或是告訴別人自己過得很好，戴著面具和周邊的人相處。

此外，愛情上癮症可大致分為四大類型，第一種是共依存型（無法從苦戀中脫身的人）、第二種是逃避依存型（這類型是害怕幸福的人）、第三種是浪漫上癮型（迷戀在激情遊戲的人）、第四種是性上癮型（這類型的人只能藉著性愛撫慰內心痛苦）。案例中郁婷對德凱的愛情模式可歸於於第一種是「共依存型」的愛情上癮症：這類人總是遇人不淑，專挑對自己不好的人談戀愛；





談性空間—學校篇

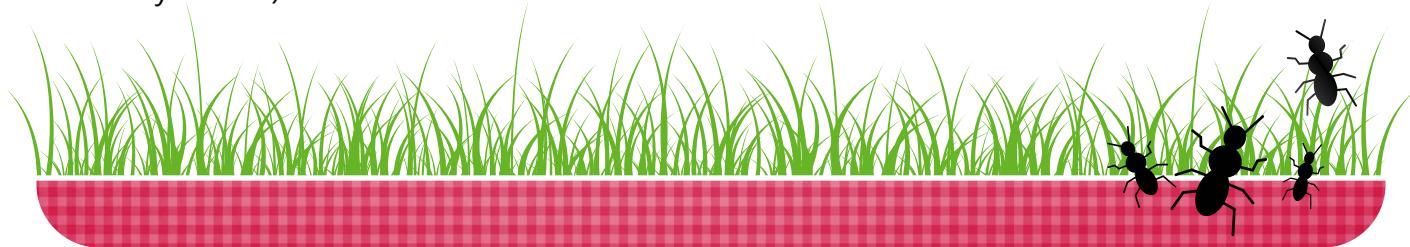
總是愛上吃軟飯的小白臉；就算被打也不分手；在愛情中一再被利用；他/她們內心深處，有強烈「被需要」的渴求，只要對方以甜言蜜語來道歉，他/她們馬上心軟，而讓痛苦不斷重複、循環；共依存型是一種父母與子女的依附模式，其走不出來的原因，是在追尋失去的愛。德凱對郁婷是一種「逃避依存型」，「逃避依存型」往往會吸引「共依存型」的人交織成愛戀的鎖鏈，這類人害怕親密關係和承諾，不習慣跟人溝通或分享心事；他們是花心一族，只想遊戲人間；有人習慣當個獨裁者，擺出高高在上的姿態，不肯跟人貼心交流；他/她們的心，隔著厚厚的牆壁，外面的人無法進入，這是因為他/她們非常害怕受傷。

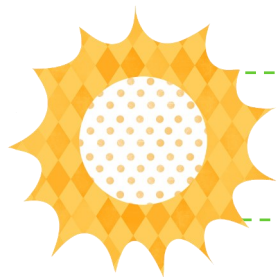
愛情上癮症是把愛情當作一種「心理遊戲」

人們為何會「非理性」走上愛情上癮症呢？我們如何協助愛情上癮症重新走向健康親密關係呢？在這裡我們要導入心理學家艾瑞克·柏恩(Eric Berne)在 1960 年代中期所發展「人際溝通分析(Transaction Analysis, TA)，該理論的假設是人類最初的

生活經驗，即使當時無法描述，仍然真確地被人類高度傳真的錄音機 - 大腦記錄了下來，而在日後重演。這個理論可以解釋為什麼我們在成年以後的生活，還會不斷重複年幼時的方法，即使這個方法會造成現在的痛苦或自我挫敗，因此，TA 提供了精神病理方面的分析。此外，該理論在行為改變上強調：不管從前發生過什麼，人類對自己的未來仍應負起責任；因為我們擁有選擇的自由，我們可以主動地改變，而不是被動地適應，它促使我們達到自我控制。

童年經驗如何影響現在的生活呢？柏恩提出「人生腳本」(Scripts) 這個 TA 的核心概念。所謂「人生腳本」是潛意識對一生的計畫，其在童年時就形成（大約在六歲）針對一生的計畫，被父母親所強化，從生活經驗中得到驗證。人生腳本當然不是真的腳本，而是人在各種體驗中所得到的感受，然後在心中寫下「自己一定會這樣過一生」的腳本。這一切是來自潛意識，自己是沒有察覺，是來自成長過程中為了生存所學到的人生腳本，然後人生就照著腳本發展。人生腳本的形成過程是由經驗→認定→心理地位→行為腳本的強化，最後形成下列四種生活





談性空間—學校篇

態度/心理地位：(1)我不好 - 你好 (2)我不好 - 你不好 (3)我好 - 你不好 (4)我好 - 你好，其中只有最後一種是心理健康的態度，而其它三種人生腳本是不健康的心理遊戲。

所謂的「遊戲」就是做一件事的過程中隱藏了「內在的動機」，且符合下述幾個條件：不在成人自我的覺知之內；在行為轉換前，這個動機一直沒有外顯化；結果造成大家覺得混亂、莫明其妙，而且都想去責怪別人。愛情上癮症有各式各樣的心理遊戲，我們可以從角色的轉換來分類，在這個案例中德凱與郁婷雙方所進行的是一種「迫害者轉換成受害者」：

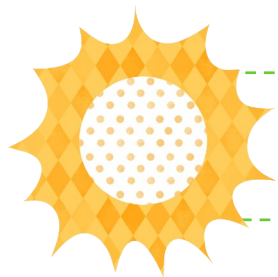
學長德凱所玩的遊戲叫「踢我，自作自受，討打，找罵挨」(Kick me)，學姐郁婷玩的遊戲叫「你被我逮著了，狗娘養的。」(Now I've Got You, Son of a Bitch 簡稱 NIGYSOB)。他們為什麼要玩這樣的愛情遊戲呢？其背後的隱藏「內在的動機」是：加強自己原有的人生劇本，收集點卷，以兌換預期的結果；用自己過時、但已習慣的方法來生活；加強自己人生劇本中對自己、別人、和世界的想法；再次肯定自己原有的生命位置；遊戲源於小時未解決的共生關係，

可能是想繼續維持不健康的共生關係，也可能是對其反抗的結果，可以維護既有的參考架構，並把責任轉移至別人身上；獲得強烈安撫（不管是正面或負面的）的可靠方法。

不安全依附關係 寫下悲劇的愛情腳本

從上述的愛情上癮症再到 TA 的心理遊戲，我們會發現都跟孩童時期原生家庭的親子關係有關，對於其背後的心理機制到底是怎樣的形成呢？最後我們可運用「依附關係」理論(attachment)來進一步探究。「依附關係」最早是由英國心理學家 John Bowlby 在 1969 年提出：人類跟哺乳動物一樣，幼兒生下來都需要父母的悉心照顧，否則是無法生存下來；也因此嬰兒對其主要照料者（一般為父母）產生依賴的「依附關係」。1978 年 John Bowlby 的學生 Mary Ainsworth 繼而根據當嬰兒需要父母時，父母對嬰兒的行為和回應程度，提出了嬰兒的三種依附類型：「安全型」(Secure)依附、「焦慮-矛盾型」(Anxious-ambivalent)依附及「迴避型」(Avoidant)依附。1987 年，Hazan 和 Shaver 發現，母嬰依附關係也同





談性空間—學校篇

樣適用於成人在處理愛情的親密關係，證實成人親密關係和童年時受到的父母對待方式和依附模式一脈相承。因此當人們在談戀愛時，彼此雙方的心理就會退到嬰幼兒時期，小孩與父母的關係。

所以，郁婷因早期的親子的不安全依附關係(焦慮型)，形成了心理地位(我不好，你好)和早期決定(我是不好的，沒有價值的，但是只要我能犧牲奉獻照顧別人，那就會有人愛我，那我就是好的，有價值的)，進而寫下悲劇的人生腳本，其中包含了悲劇的愛情腳本，形成了愛情的重複行為模式，藉由玩心理遊戲(讓我逮到你了，你這狗娘養的 VS. 踢我)來完成注定的愛情悲劇，而且極高的機率會不斷的噩夢重演，陷於輪迴之中。

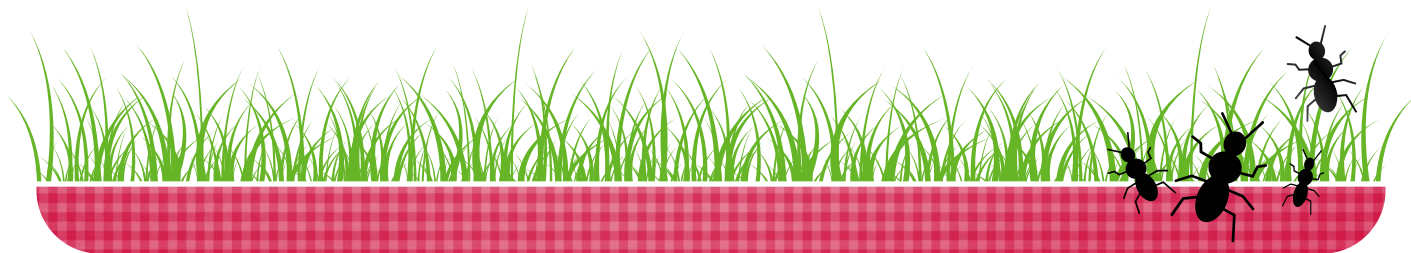
事實上，郁婷與德凱兩者內心是渴求愛，但卻不相信有人真的愛他，所以就會用心理遊戲的方式來應證，沒有人會真正無條件的愛他，例如：案例中德凱學長會一直劈腿，又說：誰撐得久我就是誰的，其表面上合理化的思維是在考驗對方，是否真正愛我；然而事實上其實是內心的想法：沒有人會愛我。而郁婷學姐的合理化的思維是「學長會被我感動，會為我改變」，然而實

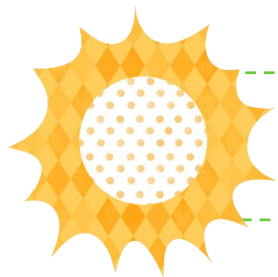
際上內心潛意識：男人都不是好東西，都不會無條件真正的愛我。

改寫人生劇本 愛別人之前先愛自己

愛情並非全然是命運或偶然的契機所形成，而是來自於家庭中的親子關係或過去經驗的累積所造成的「心理」投射，進而影響了每個人往後的戀愛模式進而發展成「你的獨特風格」。家庭治療大師莫瑞包溫 Murray Bowen)說：一個親密的關係，是其中的任何一方都不需要犧牲，違背自己或不敢發言；任一方都能以平等的態度來表現自己的強弱或優劣。「真誠的愛情」才是最佳的療癒！是到了你該要做抉擇的時刻，要維持現狀還是改變現狀。如果你想從從扭曲、病態的愛情腳本當中走出來，並且學習建立健康的親密關係，可經由下列步驟：

Step1.【覺察自己的愛情腳本】覺察自己總是重演一樣的互動(故事)，扮演一樣的角色(受害者)，找尋相似的人(或同樣的人)，和你一起演這齣戲，發現自己原來內心深處渴望愛，但潛意識中又不相信愛，(不相信有人會無條件的愛我)所以才會一直輪迴其中，無法自拔。





談性空間—學校篇

Step2.【探索自己的內在需求】了解自己無法離開這段關係，是因為內心深處渴望，被關心、被重視、被需要、被認同與被肯定等的內在心理需求。

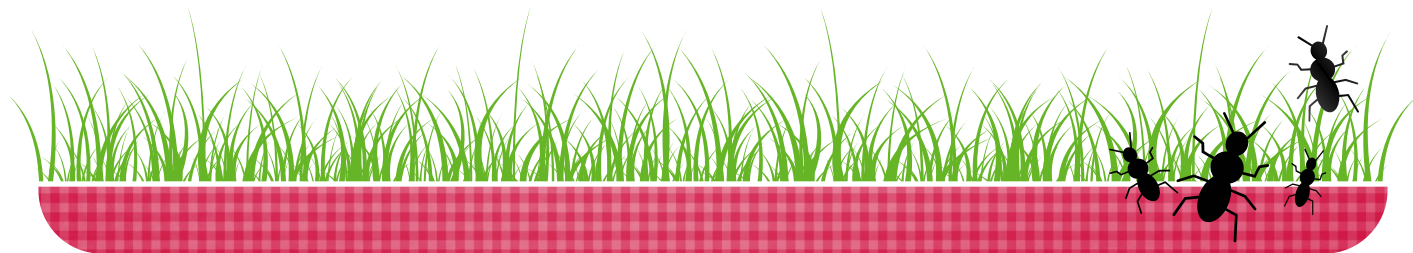
Step3.【撫慰自己的內在小孩】回溯自己的童年經驗，看見自己的童年創傷，告訴自己，自己已經長大，自己已經可以保護自己、照顧自己、愛自己。

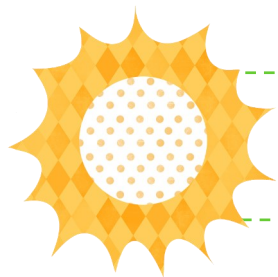
Step4.【相信自己值得被更好的對待】改變自己的非理性信念，例如：非他不可如果他能愛我很好，但我也能愛我自己，相信自己值得被愛(更好的對待)，其他人也可以

為我帶來幸福。又例如：不這麼做，就不會被愛→做不做什麼事，跟會不會被愛無關，這是兩件事。

Step5.【拒絕無理要求，行動愛自己】設定自己的底線(界限)，勇於拒絕無理或過度的要求，重建自己的生活，作能讓自己覺得開心被愛的事情，規劃自己的人生，追求自己想要的目標。

(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

談智能障礙者的性侵害創傷

文／蘇薇如

在過往的研究中，有許多本土的文獻指出，智能障礙者在遭遇性侵害之後，有些障礙者不會出現生理、心理或行為層面的影響，但就筆者的實務經驗，性侵害的經驗對智能障礙者是有影響的。但因為智能障礙者的情緒理解與表達、語言能力、認知思考能力以及對事件發生的理解與知識不足的差異，呈現出來的狀態也不同。

也因為智能障礙者能力的落差，在發生事件之後，是否有機會進入諮商系統，進行創傷修復的歷程，也有個別差異。在筆者從事創傷修復工作多年經驗，筆者發現，有些個案如果無法進入諮商系統中進行創傷修復的歷程，但若旁邊的照顧者或者是陪伴者，能具備較有功能性的陪伴方式，也能讓受性侵害的智能障礙者內心的傷口，隨著陪伴，也能有好好的照顧。

所以筆者今天想要好好談一下關於陪伴的一些原則：

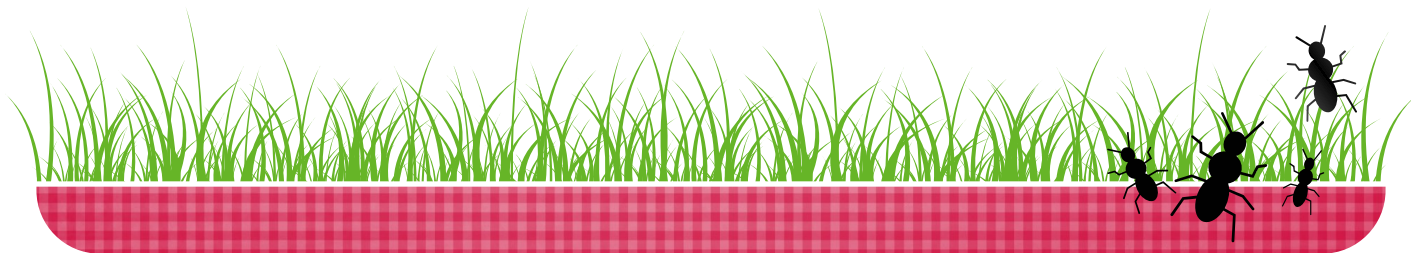
對智能障礙者來說，性侵害的事件回

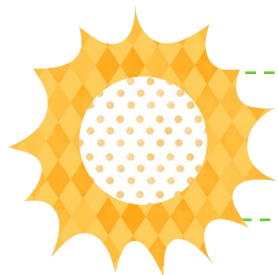
憶，可能會因為生活情境有些類似的線索就被觸發。例如：與行為人樣貌長相有類似的地方。例如：長相完全不像，但共同處是有鬍子、和場景相似的地點、或者接觸到與行為人音質很像的人。若過程中有遭遇暴力，對激動或激烈的語氣會變得很敏感，創傷情緒因此被觸發的機率很大。

此外，智能障礙者的口語能力有明顯的個別差異，尤其在口語與情緒表達能力較弱的障礙者身上。在筆者的經驗中，當他們在情緒傷口被觸發時，不擅長口語表達的他們，呈現的方式是比較躁動的情緒或是某些身體反應。例如：不耐煩、焦躁或是身體抖動、抓手、抓身體。反而不是一般大眾理解的害怕情緒或是崩潰大哭之類的表現反應。

當智能障礙者出現上述反應時，照顧者或陪伴者可以做的是：

1.確定安全性 這是第一步，也是最重要的一步。智能障礙者的情緒行為反應，是否是在一個安全的空間裡表達，在不傷害自己





談性空間—學校篇

與他人情緒下，讓情緒抒發。

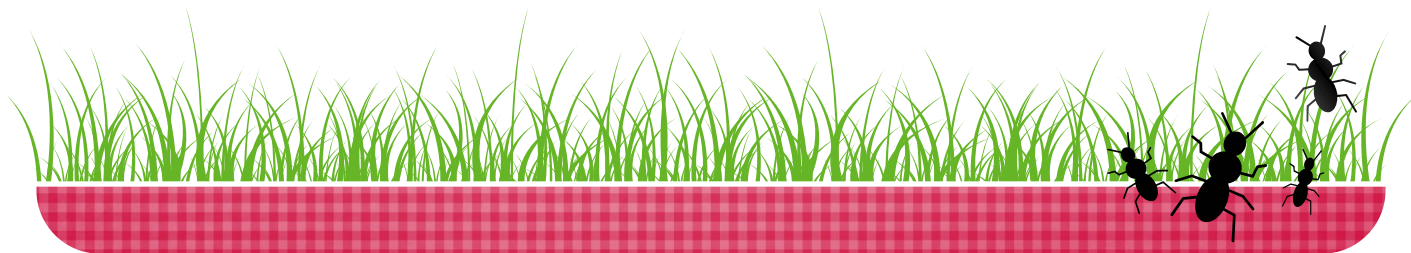
2.保持讓智能障礙者有安全感的距離與互動方式，陪伴在旁邊，有些有身體創傷的障礙者，或是有自閉特質的障礙者，不喜歡身體的碰觸，所以「擁抱對方、安慰對方」這樣表達支持的關心陪伴方式，一定要小心地使用，可以詢問之後再進行，又或者是就靜靜的陪在障礙者旁邊，讓障礙者的情緒表達出來，並讓障礙者知道這些感受都是正常的，你會一直陪著他，直到情緒退去。

3.穩穩的陪伴。通常障礙者在有機會發洩情緒時，很可能情緒反應是很強烈的，陪伴者也常會出現一種矛盾是，是否需要介入打斷障礙者的情緒發洩，協助他轉移注意力或忘記痛苦，還是要相信這樣的發洩情緒是有功能的，在發洩之後會變得好一些。這通常是很兩難的，且面對強烈激動情緒時，也會提高照顧者自己內在的想像與擔心，但記得不要將自己的過度擔心放在智能障礙者身上，強制的要智能障礙者將情緒冷靜下來。通常受到性侵害的受害人，如果過程中還包含身體暴力，在受創歷程中，會經歷強烈的憤怒、無法動彈、害怕等各種強烈情緒，如果這些情緒可以在一個安全的空間裡、穩

定的人陪伴下發洩出來，將會對智能障礙者後續的創傷情緒修復有其功能。不過，這個部分是所有陪伴過程中最困難的部分，針對智能障礙者的個別性，如果照顧者或陪伴者有需要，應與專業人員討論。

當受侵害的歷程情緒，有出口可以發洩、可以被允許承認那些情緒都是正常的、可以被看見和被接納自己的傷口、可以了解有情緒以及發生這件事情不是自己的錯，才是對受性侵害的智能障礙者最有力的陪伴和照顧傷口的方式。

（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）

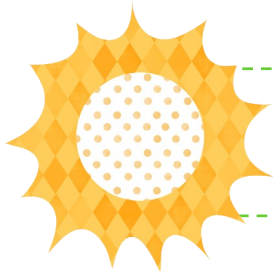


性教育漫畫

哪一種美？

袁芳





性聞幕後

金智英的性別啟示錄

文／丁介陶

【影評】《82年生的金智英》：男女之間的性別問題可能是永遠沒有解決方法的議題

電影 2019年12月15日 星期日09:11 專欄組 3



這個故事在韓國國內受到很多爭議甚至非議，連主演的孔劉和鄭裕美都惹來批評，其實已反映出當地長久以來對於男女地位、身份或職業，總之是他們對於性別傳統的既定觀念是厚如城牆...

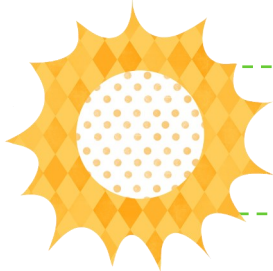
新聞來源：108/12/15《韓星網》「《82年生的金智英》：男女之間的性別問題可能是永遠沒有解決方法的議題」(部份摘錄)

【82年生的金智英】

近年來，韓國電影在台灣熱賣，包含像是《雞不可失》、《極限逃生》、《超人氣動物園》等，就可以一窺韓國電影的創作能量與反思能力。電影《寄生上流》則剛在第92屆奧斯卡頒獎中大放異彩，勇奪最佳影

片、最佳國際影片、最佳原創劇本、最佳導演等四項大獎。除了《寄生上流》外，另一部去年也在台灣引起話題的首推《82年生的金智英》，不僅是小說在韓國熱賣引發關注，即便在台灣也獲得許多迴響。





性聞幕後

隨著電影《82 年生的金智英》來台上映，觀影人次與票房屢創佳績。這部反思韓國社會的性別議題，打動的不只是韓國女性，更是引發許多亞洲女性內心的共鳴。不論是小說或電影，對金智英成長故事的描繪與台灣過往的生活脈絡如出一轍，幾無分別。觀影結束後，那種深刻的感覺直透人心，久久不能揮散。彷彿自己也走入電影的世界裡，感受到金智英的喜、怒、哀、樂。

【金智英的解離身份】

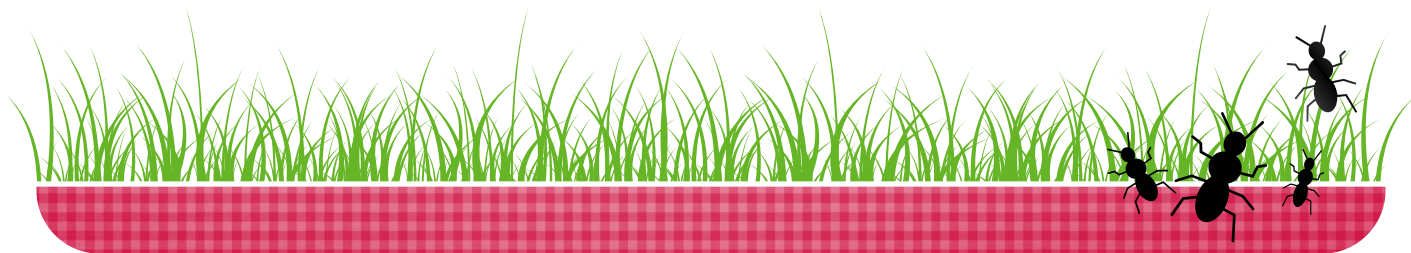
從電視上熱播的一些韓劇或電影其實不難看出韓國充斥著重男輕女的氛圍，甚至是職場性騷擾層出不窮。因此，在小說及電影《82 年生的金智英》也深刻描寫女性處在不友善的性別環境下所遭受的莫大壓力。在電影末尾的一幕中，金智英(鄭有美飾)人在咖啡廳手忙腳亂之時，點好的咖啡甚至還灑了出來，在她身後的上班族意有所指地說了聲：「媽蟲」。這讓金智英聽了超級火大，此時的她因為與精神科醫生有過一段時間協談，所以鼓起勇氣向對方討公道。對此時此刻的金智英而言，她已不再需要解離身份為其發聲，是真正的做自己無懼外在的偏見

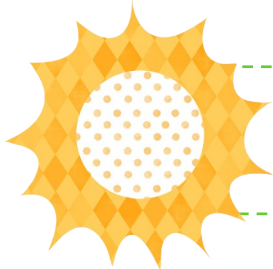
與歧視。

然而，在金智英還未有此自覺時，她解離出三個身份，分別是：母親、學姐車勝蓮、外婆。

第一個身份：母親。隨著新年連假到來，先生代賢(孔劉飾)跟太太智英商量與其回釜山老家過年，不如自己家安排去別的地方旅行。儘管太太口裡說早該如此，但話鋒一轉力陳其中的利弊得失。如果不回家過年，婆婆肯定會指責做媳婦的她，而不是責怪做兒子的代賢。

當智英回到釜山婆家時，迎面而來的是婆婆吩咐做不完的家事。然後，接著要幫忙包一大家子的餃子，片刻不得閒。只是當大姑回到家中，享受做女兒的權利，一家團聚閒話家常時，凸顯出智英難堪的處境，不僅一早就開始忙裡忙外，還要預備飯菜，沒有多少休息時間。即便代賢已經事先打包行李，想帶老婆返家，卻是事與願違。這時的智英站在廚房，看著客廳公婆一家老小，於是解離出母親的角色，向親家母發話，如果要讓媳婦休息，不如就讓她回家。代賢眼看智英說話的神情不對勁，只能匆忙帶著老婆和小孩回家。





性聞幕後

第二個身份：學姐車勝蓮。平日不喝酒的智英，居然在餐桌喝起酒來，先生一看想順勢將酒拿走，不料太太化身為學姐教訓起代賢。車勝蓮要代賢跟智英說：「做得好，辛苦了，『謝謝』，多對她說這些話。」車勝蓮與智英是學生時代登山社學姐、學妹的關係，也與代賢保持良好互動。然而，車勝蓮卻在生產時意外過世。

一個過世的人居然藉智英的口說出那些出人意表的話，這讓代賢份外擔心太太的精神狀態。代賢還一度懷疑自己的太太是否被附身，然而理智告訴他，智英的身心受到極大的壓力，於是找了精神科醫師的名片，請太太前去尋求協助。

隨著細細咀嚼《82 年生的金智英》一片，確實可以感受到女性在韓國社會中所承受的不友善氛圍。一如片中所刻劃，女性結了婚就應該辭職回歸家庭，若是有了小孩，教養出錯這責任得歸因於媽媽的問題。甚至，在工作場域中還要因應針孔攝影機、職場性騷擾等層出不窮的議題。

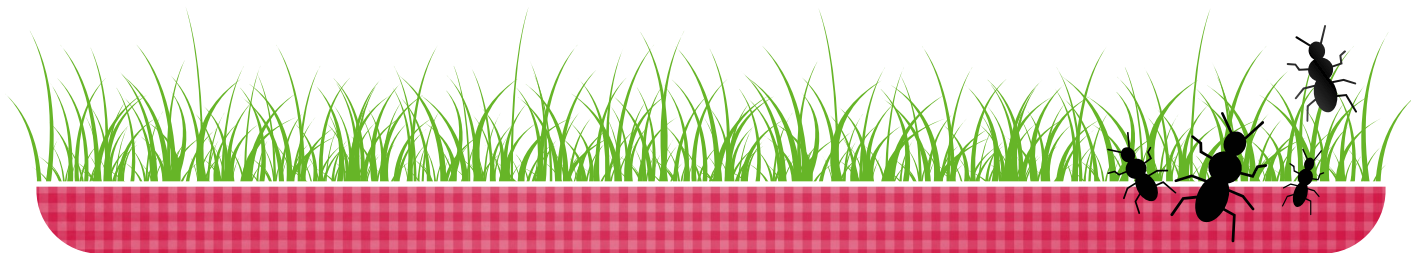
第三個身份：外婆。隨著智英的母親美淑知悉自己的女兒身心出狀況時，急急忙忙地來到女婿家。她又想如往日般犧牲自己成

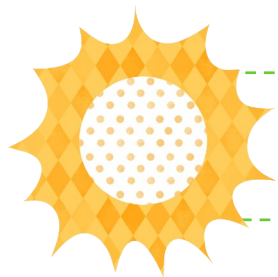
全女兒，幫忙帶小孫女，這時智英化身為外婆告訴美淑：「美淑，別那樣做...就算智英很辛苦，她也會自己看著辦的，妳把她訓練得很堅強啊！」這番話講得美淑目瞪口呆，完全不能相信是從女兒智英的嘴說出來。

化身外婆的智英娓娓道來美淑在清溪川工廠縫衣服幫補家計，認知到母親已經犧牲夠多了。這段話可謂與台灣的過往時光相仿，不少家庭為了度過經濟難關，於是接單代工形成「客廳即工廠」的風潮。甚至許多女性到加工出口區任職女工，提早就業糊口維生。或者有的父母會希望女兒讀師專，以便將家庭主力資源提供給兒子。這些都在在犧牲的是女性權益，來成全男性的學業及事業階梯。

【性別啟示錄】

看完電影之後，其中的餘韻仍不斷衝擊著觀影者的內心。這片之所以也擄獲台灣的觀眾，不得不說這兩地有著共同的生活脈絡。過去，當台灣國民所得不足時，家裡又有眾多小孩嗷嗷待哺，重男輕女彷彿是家庭共識般，傾所有資源在男孩上。無形中女孩是被忽略的一群，失去了主體，也缺乏關注。





性聞幕後

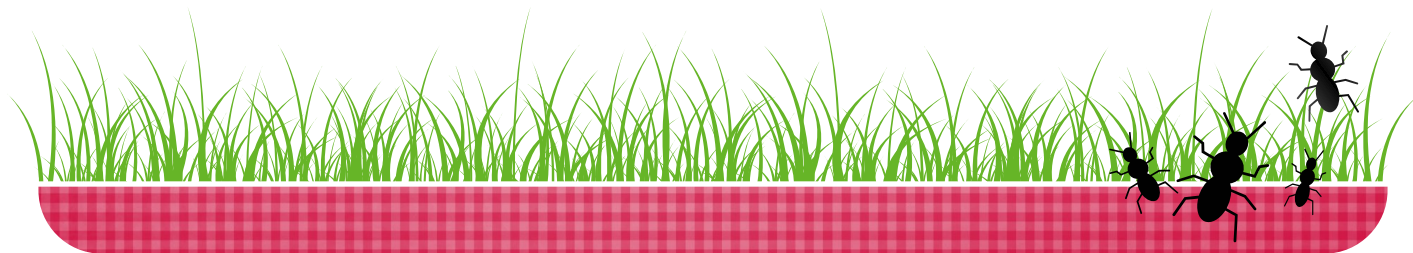
兒時的智英與姐姐恩英在標記想去的國家時，姐姐在瑞典、丹麥、芬蘭留下記號。智英進一步追問姐姐原因，恩英的回答頗耐人尋味：「那裡沒有韓國人啊！」而從電影的脈絡中發現智英家唯一的男孩是她的弟弟智碩，享盡家裡一切好處，常引起姐姐恩英的不平之鳴，於是會私下捉弄自己弟弟。過往台灣也常見家中男孩是飯來張口、茶來伸手，而女孩則是擔負家中勞役，權益不對等。

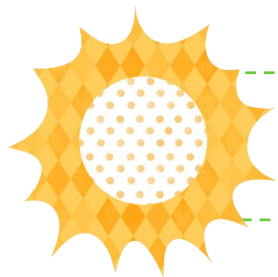
無論幼時的恩英說出此話是出於童言，還是理解到歐美國家在性平權益上超越亞洲國家許多，無疑都對韓國，甚至是台灣，又或者是其他國家留下提醒。在我們的文化

中確確實實有著重男輕女的底蘊，甚至是在性別平權中雖隨著時代變遷而有所進步，但仍難免其中的鬼魅時常在我們眼前出現而不自知。

透過《82年生的金智英》的上映，可以再一次成為我們的暮鼓晨鐘，面對時下的環境，可以繼續對性別平權繼續反思、檢視，並且化為行動親身實踐。讓性別歧視、偏見、刻板印象從我們的社會中一點一滴被拔除，為友善的性別環境盡上一份心力。

（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

你對50+歲男女的性有多少瞭解？

文／林蕙瑛

從前，50歲以上女性稱為「老嫗」，男性則為「老翁」，現在社會則視50幾歲的人們為壯年，身體狀態良好，且具有生產力，但是65歲以後則是「資深公民」，還是有很多人活力有動力，70+歲則是調整自己生活的時段，80+歲以後就真的開始衰老了。

雖說現在的研究越來越重視老人學，老人健康及長照事宜，但於對老人性生活之研究卻是少之又少。一般人認為年紀大體力差，且又有很多人寡居，性對老年人並不重要，其實任何人任何年紀都是需要親密關係的，何況性的範圍很廣，不是光指性交，與身體有關的親熱愛撫都在內，年長者不論已婚或獨居，還是可以追求親密關係，享受性的美好。

美國退休人協會(AARP)於2018年做了一份性測驗(sex quiz)的調查，詢問了會員，發現了顛覆傳統思考的事實，揭開年長者的性生活，相當有趣且令人雀躍。

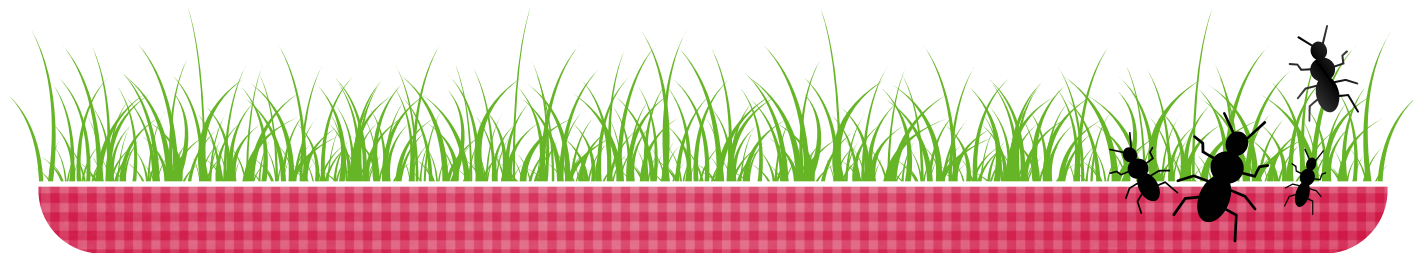
其性測驗題，答案及解說如下：

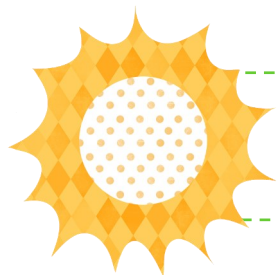
1.絕大部分嬰兒潮後世代的男女之性生活頻率為何？

- A 每週數次
- B 每月只有幾次
- C 一年大約六次
- D 稀少或完全沒有

答案是 A，每週數次。

調查顯示31%的男女每週上床好幾次，28%玩做愛遊戲，每個月只有幾次而已，而8%的人們則是每月一次。另外有33%的填答者說，他們很少或不再有性生活了，缺乏性慾是女性不想有性最常見的理由。提到性的自娛，年長者並不會很害羞。根據一家情趣商品公司Tenga的調查，嬰兒潮後世代的男女平均每週自慰3.3次。





海外性訊

2.年長者想像性愛的激盪場面高居第一名的憧憬對象為？

- A 同事
- B 舊愛
- C 較年輕的某人
- D 名人

答案是 C，較年輕的某人。

根據調查，38%的人們喜歡幻想與某一個年紀較輕的對象纏綿；34%會想像與昔日情人或朋友做愛；24%居然幻想有多重性伴侶，而有23%的人想和完全陌生的對象廝混。想像與名人或明星上床的百分比則位居末位。老年男性在性方面的幻想遠大於女性，39% vs. 5%。

3.對或錯：年長男性在「較安全的性」(Safer sex) 方面是不及格的？

- A 對
- B 錯

答案是 A，對。

老年男性不懷好意！根據一項印第安納大學的研究，50+歲男士有91%承認與約會對象或熟識者上床時沒戴保險套，70%甚至與陌生女性逢場作戲時也不戴上。女性雖有較小心，但也有很多人在還未清楚認識對

方時，就沒有保護地上戰場，調查中甚至有幾個人還說，他們並未使用保險套，即使知道他們自己或伴侶有性傳染病。根據美國疾病管制及防範局的統計，50-90歲人口的性傳染病率在2000-2010之間暴增了一倍。

4.有多少資深單身者在尋找戀愛對象時，相當注重對方外表？

- A 22%
- B 41%
- C 64%
- D 87%

答案是 D，87%。

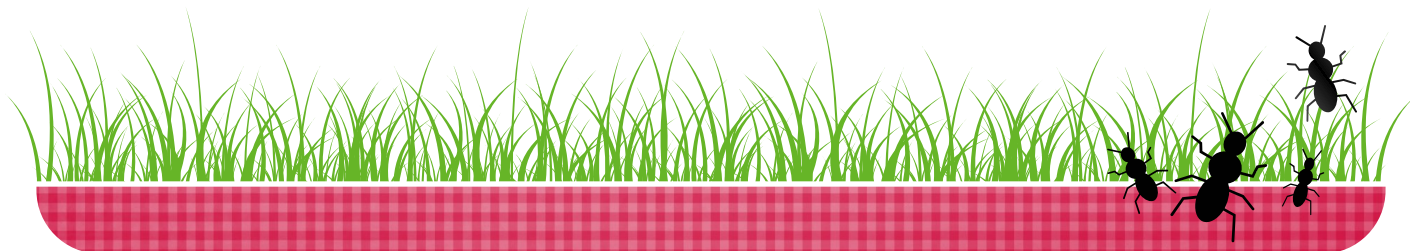
一個50+歲單身男女約會網站，OurTime.com之調查，顯示有87%的網站使用者強調找伴侶時，外表的吸引力是必須條件。他們都沒有想到良好的健康及穩定的經濟也是必要條件。

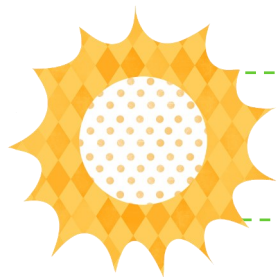
5.男女誰認為自己比較懂性？

- A 男性
- B 女性

答案是 B，女性。

根據2010一項針對45-65歲民眾的調查，59%的女性對於性知識，不論是正規的或道聽塗說的，都較男性有自信且說得出口





海外性訊

專家主張，這是因為女性較會與朋友同事聊性生活，或向治療師尋求忠告。

6. 有多少嬰兒潮後的男女曾經在感情性愛方面欺騙過他們重要的一半？

- A 18%
- B 27%
- C 33%
- D 45%

答案是 B · 27%

根據一項 AARP 針對 50-68 歲民眾的調查，27% 的年長者都曾經背著伴侶有些小動作。男性當然比較容易迷失：55% 敘述他們的欺瞞都是在逢場作戲的場合，28% 則說婚姻出軌都是一夜情。男女欺騙的主要理由均為被甜言蜜語的打動（33%），在家的感情關係有問題（28%），以及純粹感到無聊（15%）。只有 26% 出軌被抓包，其中一半的人宣稱，並未因此而損毀其關係。

7. 哪一個世代在床上最活躍？

- A 沉默的世代（出生於 1930 及 1940 年代）
- B 嬰兒潮後世代
- C X 世代
- D 千禧年代

答案是 B · 嬰兒潮後人們。

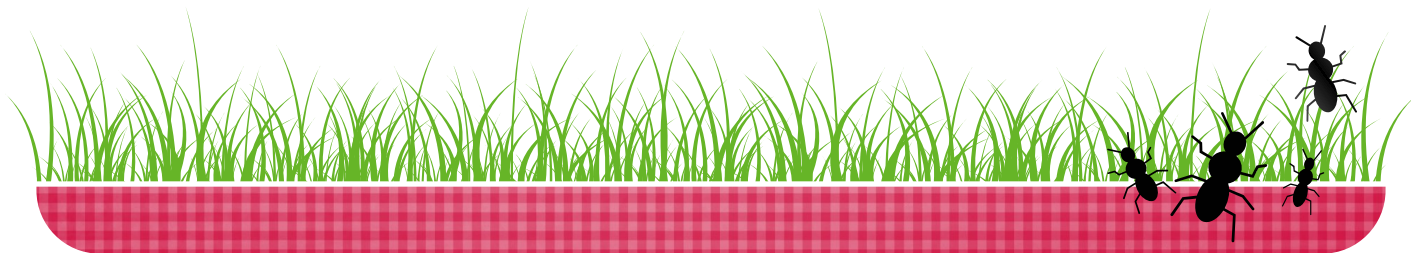
根據性行為檔案期刊（the Archives of Sexual Behavior）的研究，嬰兒潮後人們一生中平均約有 12 位伴侶，打敗了沉默世代的 5 位伴侶，而 X 世代的男性年均約有 10 位伴侶，千禧年代的年輕人則被預測，平均會有 8 位伴侶。更甚者，一項 2017 Match.com 網站的調查，嬰兒潮後的人們是有 224% 可能性較千禧年代的人在一段時間內不只是一個伴侶而已。

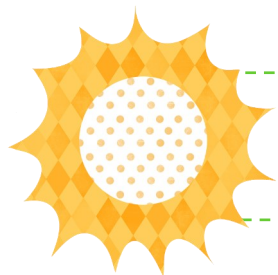
8. 有多少超過 50 歲的人們在傳性的簡訊（sexting）？

- A 16%
- B 24%
- C 41%
- D 53%

答案是 B · 24%

安全軟體公司 McAfee 的一項研究，發現 24% 的 50+ 歲人們利用手機或平板電腦看色情圖文，交換親密短訊，暴露照片或傳送挑逗激發的電子郵件。倘若你也是其中之一，要小心！在 AARP 的一項調查中，38% 的填答者承認經常偷看伴侶的電子郵件。





海外性訊

9.對或錯：定期有性生活者活得較久？

A 對

B 錯

答案是 A，對。

根據好幾項研究，包括英國學者針對 918 位 45-49 歲健康男性性頻率的長達十年之研究，都發現與每月嘿咻一次的男性相比，每週滾床單兩次的男性，其死亡率減半。做愛頻繁的好處多多，包括壓力較小（高潮可以釋放感覺良好的賀爾蒙）及提高免疫系統功能（每週做愛好幾次的伴侶有較高的抗體，對抗著涼與流感）。

10.有多少對 45 歲以上的伴侶/夫妻 是非常滿意他們的性生活？

A 63%

B 43%

C 37%

D 11%

答案是 C，37%

一項 2017 年密西根大學的調查顯示，在 65-80 歲成人中，有 37% 是非常滿意於他們的臥房性活動，36% 是相當滿意，27% 則性趣缺缺。女性比男性更是非常或很滿意。根據 Match.com 網站的一項調查，單身女

性陳述，66 歲時的性愛是最美好的，男性則為 64 歲。

11.有多少嬰兒潮後世代宣稱他們一向都有高潮？

A 49%

B 39%

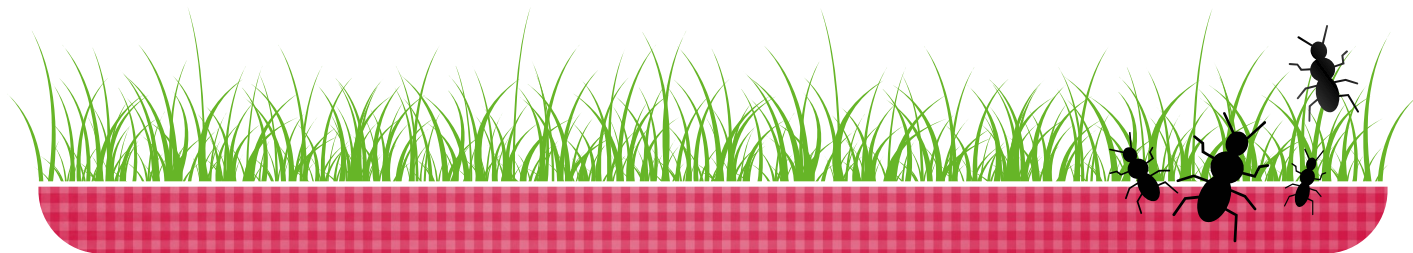
C 18%

D 7%

答案是 B，39%

根據一項 AARP 研究，39% 男女總是受到高潮，也有 39% 宣稱大多數時候都是完美的結束。男性更是較女性有愉悅高潮（60% vs 16%），約有 60% 的年長者說即便不再年輕力壯，總體而言他們是享受高潮的。研究者還提醒，除了完美的高潮，前戲也是一樣可以促進身體健康的。

（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）



活動快訊

108 學年度愛滋病防治教育師資專業成長研習

實施計畫

一、背景與研習目的：

愛滋病防治為我國重要的防疫政策，目前我國愛滋病通報案例累積至 2019 年 11 月底止為 40,803 人，其中本國籍 25-34 歲族群佔最多數(43.41%)，35-49 歲族群次之(25.91%)，15-24 歲族群則為第三高(23.82%)，可見年輕族群為愛滋感染的高危險群；在近年之愛滋新感染案例中，也以年輕族群佔最多數，以 2018 年為例，15-24 歲為 510 人，佔該年 25.62%，25-34 歲為 879 人，佔該年 44.15%。根據疾管署調查危險因子，去 (2018) 年新感染案例中，以男男間性行為佔最多 (1,712 人，佔 85.99%)，其次為異性間性行為 (209 人，佔 10.5%)、注射藥癮者 (43 人，佔 2.16 %) 以及其他 (27 人，佔 1.36%)。

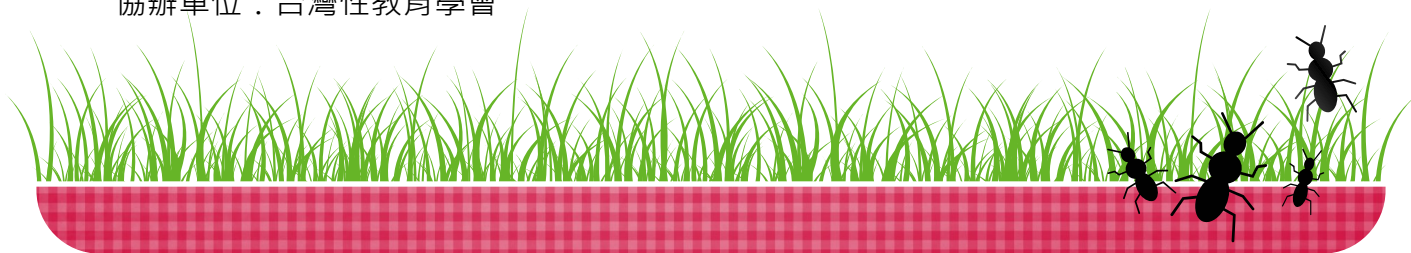
愛滋病感染以年輕人居多，危險因子九成是透過性行為傳染，透過學校進行愛滋病防治教育是最有效率、也最重要的防制策略！因此，本計畫特舉辦此研習，期能透過「全人性教育」及相關理念的講授、對感染危險因子以及國家防疫政策的了解、過來人的現身說法，輔以創新教學方法體驗與性教育教學網站資源介紹，有效協助各縣市推動校園性教育(含愛滋病防治)，並提升各級學校教師性教育 (含愛滋病防治) 之教學知能，有益其設計愛滋病防治教育與活動、教學效能，進而促進兒童及青少年的性健康。

二、辦理單位：

主辦單位：教育部國民及學前教育署

承辦單位：杏陵醫學基金會

協辦單位：台灣性教育學會



活動快訊

三、參加對象：

- (一) 教育部國民及學前教育署「107-108 學年度校園性教育 (含愛滋病防治) 計畫」中 108 學年度四重點縣市 (苗栗縣、南投縣、金門縣、臺東縣) 所選立之性教育 (含愛滋病防治) 中心學校及各種子學校務必派**健康教育之授課教師** 1-2 名參加。
- (二) 高中職及以下健康教育相關領域授課人員。
- (三) 其他所有對本次研習主題有興趣之各科教師。
- (四) 重點縣市之性教育 (含愛滋病防治) 校群學校志工家長。

四、時間與地點：

北區：109 年 5 月 29 日 (週五) · 新北市中信會館松柏廳

中區：109 年 5 月 15 日 (週五) · 臺中市維他露基金會

南區：109 年 5 月 18 日 (週一) · 高雄市蓮潭會館 401 教室

五、報名方式：一律採線上報名，即日起至 109 年 5 月 11 日 (星期一) 止，請至活動網址

<https://reurl.cc/5gz2G6> 或掃描 QR code 報名。

六、每場參加人數以 70 人為限，額滿為止。全程參與

本研習者，核發 6 小時研習時數。

七、經費：本活動所需經費由教育部國民及學前教育

署委託經費支應，各縣市出席人員請准予公差假及課務排代。



報名頁面QR code

八、本活動如遇天災等不可抗力情形，將依教育部國民及學前教育署指示延期辦理或其他修正方案。

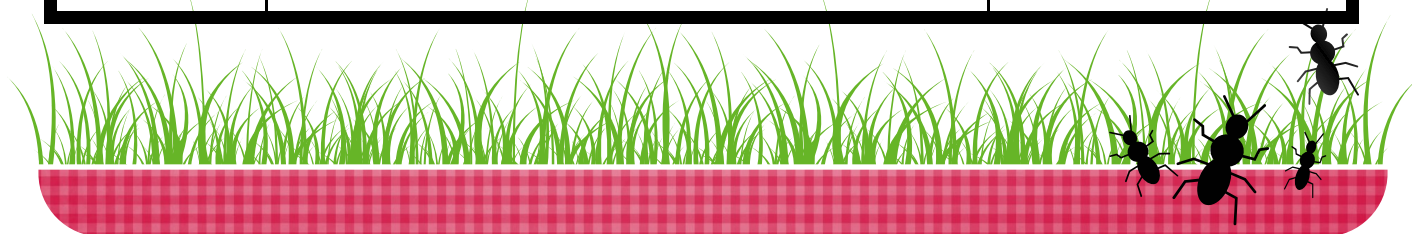
九、本計畫經報教育部國民及學前教育署核備後實施，修正時亦同。



活動快訊

108 學年度愛滋病防治教育師資專業成長研習議程表

時間	主題	主講人/主持人
9:00 ~ 9:20	報 到	
9:20 ~ 9:30	【始業式】 開幕與歡迎	教育部國教署長官 杏陵醫學基金會
9:30 ~ 11:00	【專題演講】 全人性教育與愛滋防治教育概論 ◎全人性教育（sexuality education）之意義與內涵 ◎國小、國中、高中職各階段 愛滋病防治教育教學重點	北區：輔仁大學公共衛生學系 鄭其嘉副教授兼系主任 中、南區：臺灣師範大學師資培育學院 高松景助理教授
11:00 ~ 11:10	休 息	
11:10 ~ 12:00	【性教育教學資源介紹】 ◎性教育教學資源網網站資源介紹及應用 ◎107學年度編制之校園性教育（含愛滋病防治）宣導教材	北區：輔仁大學公共衛生學系 鄭其嘉副教授兼系主任 中、南區：臺灣師範大學師資培育學院 高松景助理教授
12:00 ~ 13:00	午 餐	
13:00 ~ 14:00	【愛滋關懷座談】 ◎愛滋帶原者現身說法 ◎網路約會、藥物濫用與愛滋 ◎愛滋病防治政策與新知（含檢驗方法）	疾管局長官 愛滋帶原者
14:00 ~ 14:10	休 息 及 移 動	
14:10 ~ 16:20	【性教育桌遊教學分站體驗】 107學年度全國桌遊競賽優良作品 ◎國小組得獎作品 ◎國中組得獎作品 ◎高中職組得獎作品	各桌遊作品設計團隊
16:20 ~ 16:30	【綜合座談與結業式】 ◎問卷評量 ◎提問與討論	教育部國教署長官 杏陵醫學基金會





杏陵天地

性教育、品格教育、生活教育

