

負責的愛



安全的性

杏陵天地

Mercy Sexuality Quarterly

季刊雜誌 2020.06 第29卷第2期

【談性空間—學校篇】

為何對方總是不瞭解我？戀愛的溝通課題

【談性空間—特教篇】

如何陪伴智能障礙的孩子面對愛情議題中的失落感受

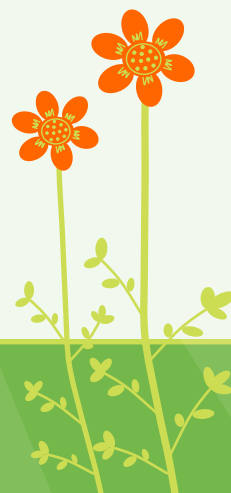
【性聞幕後】

從夫妻的世界談婚姻行不行

【海外性訊】

瞭解外遇

全國唯一性教育專業刊物





季刊雜誌
2020.06
第29卷第2期

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・毛萬儀・王瑞琪
汪漢賢・李 蘭・林蕙瑛
洪有義・馮嘉玉・鄭其嘉
(依姓名筆畫排序)

總編輯／晏涵文
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 家庭篇 玩出新視界～從玩具打破孩子的性別框架 / 何冠瑩
- 4 學校篇 為何對方總是不瞭解我？
戀愛的溝通課題 / 高松景
- 8 特教篇 如何陪伴智能障礙的孩子
面對愛情議題中的失落感受 / 蘇薇如

◆性教育漫畫

- 11 做惡夢？ / 吳素芳

◆性聞幕後

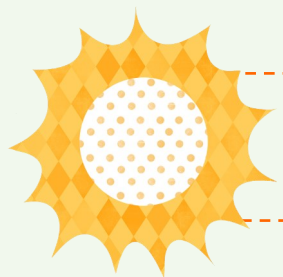
- 12 從夫妻的世界談婚姻行不行 / 丁介陶

◆海外性訊

- 16 瞭解外遇 / 林蕙瑛

◆活動快訊

- 20 台灣性教育學會109年學術研討會
動之以情，愛之有感—全人性教育之「情感議題」
- 23 「性教育(含愛滋病防治)課程」師資培訓計畫
- 25 108學年度愛滋病防治教育師資專業成長研習



談性空間—家庭篇

玩出新視界～從玩具打破孩子的性別框架

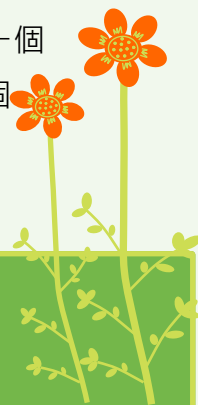
文／何冠瑩

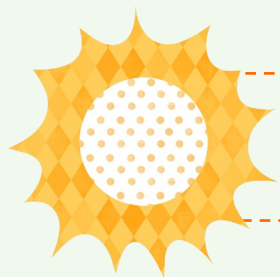
A 小孩說「我想要粉紅色的娃娃」、B 小孩說「我想要買藍色的火車」，一般人聽到這樣的對話，常認為 A 是女生，B 是男生。「顏色」和「玩具」所建構出的性別文化意涵是長期且久遠的，並自成風俗習慣。隨著社會潮流與性別意識的抬頭，現今有許多的國際行動都重新反思檢討，當「玩具」不再是「玩具」，而是帶著性別框架時，孩子為了符合大人與文化的「性別期待」，選擇了自己「應該玩」而非「想要玩」的玩具，這個過程不僅影響小孩的身心發展，更增加原適應生活的壓力。

英國自 2013 年起，發起了「讓書就是書、玩具就是玩具」(Let Books Be Books, Let Toys Be Toys)的行動，推動去除玩具、書籍的性別標籤，呼籲出版社、玩具業者響應。這個行動無非是想讓大眾意識到性別框架會限制孩童的想像力，也會增加人與人之間的歧視，更可能扼殺孩子的天賦與潛力。這個活動也說

明著若能減少性別因素的影響，孩童在選擇玩具時會更自在，能以自己真正的興趣與能力做為挑選玩具的主因，而選擇一個提升自己成長的玩具。那麼，如何讓孩子在挑選玩具時，可破除性別框架，去除性別刻板印象的思考呢？筆者根據自身的輔導實務經驗提供以下的方向，冀望幫助父母減少小孩對於選擇玩具的性別不安感。

首先，幫孩子建立玩具的中性概念。孩子有時會懷疑，自己是否挑選到適合自己性別的玩具，我們可以先安撫小孩的不安，教育他說「玩具都是中性的，什麼性別都可以玩」讓小孩不被性別刻板印象綁住。再來，請孩子列出想要這個玩具的理由。我們可以詢問小孩，為什麼被這個玩具吸引，請孩子至少給自己 2-3 個理由，例如：小孩可能回答這個玩具可以操作變型，或是可以組合成一個娃娃等，這時我們便可以加深這個意識到孩子的價值觀上，並告知





談性空間—家庭篇

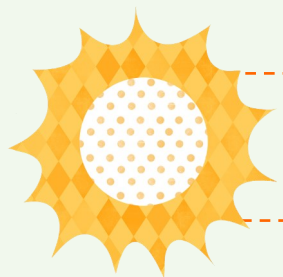
小孩可以因為好奇與興趣而決定一個玩具，例如：「很好，你喜歡這個玩具是因為它可以組合，雖然一般人可能會覺得它是女生玩的玩具，但你發現這個玩具有好玩的地方，而且你很想玩看看。」這個回饋重要的是讓小孩可以看到除了性別以外的因素，且他看到別人沒有看到的玩具特色，他會因此減輕不安並更有信心下決定選擇這個玩具。最後也是最困難的，就是孩子如何把這個玩具拿到他所屬的生活環境面對這些人事物的眼光與期待。我們能做的是強化孩子選擇玩具的理由，例如別人說「這是女生的玩具耶..」，我們請小孩不要用對抗的語言去否認別人，可以回應的是「其實這個男生也可以玩，它沒有分，而且它好玩的地方是可以組合喔！」這個過程有助於讓

孩子能自我肯定的回應別人，也教育了其他的孩子雖然這個玩具具有性別的意涵，但它有其他部份是需要被看到的。

孩子的喜好和性別期待不同時的确會備感壓力。為了避免壓力，孩子經常會很快的做出符合社會期待的行為。但是如果有一天，我們的孩子做出了與他性別相反的選擇時，我們可以考慮給予孩子一些空間與時間嘗試與理解自己，提供支持與包容，不左右他，而是協助他思考，這可以讓小孩更清楚自己的性別意識，也更能和社會的性別風俗共處。

（本文作者為輔仁大學學生輔導諮商中心諮商心理師，同步刊登於性福e學園網站）





談性空間—學校篇

為何對方總是不瞭解我？戀愛的溝通課題

文／高松景

【故事】牛馬橋的愛情故事

牛頭村與馬尾村靠著一座牛馬橋相通，牛頭村住著「B」先生是一位富商，「S」先生是一位年輕而成功的商人，他們都有船來回東西兩村經商。

馬尾村住著「M」先生，是一家農產加工廠的小開，大學畢業想自行創業，「L」先生是在一家小工廠上班的技術員。這四個人同時愛上牛頭村的姑娘「H」小姐，而「H」也都喜歡這四位男士，但「H」畢竟只能選擇一位來結婚，最後H選擇了M。

H小姐較喜愛長得英俊瀟灑、規規矩矩的M，然而M卻不相信H會放棄富有的B與S及身強體健的L。為了考驗H的真情，於是M便邀請H在中秋節到馬尾村來「公證結婚」，彼此約定風雨無阻且不見不散。

不巧地在中秋節的前兩天，刮了個大颱風，把牛馬橋沖毀了，H心急如焚，H先求助於S，S則提出條件，在商言商。

S追了H那麼久了，她竟然要與M結婚，雖甚為心痛，但他願意幫她，不過他要求H需要答應與其發生一夜情。

H是不願意的，轉而求助於B。B得知H是欲前往與M結婚，斷然拒絕。H在不得已狀況之下，只好同意S的條件，並與其發生一夜情。於是第二天S就載著H渡河送她去準備去跟M結婚。

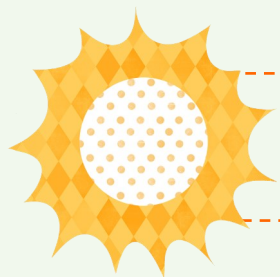
M在中秋節看見到H，排除萬難渡河而來，甚為感動。後來M卻不知從那裏知道H與S曾經發生一夜情，乃為之大怒。斥責H不貞，並為此不肯與H結婚了。H傷心欲絕，遂去找L訴苦。L頗為同情與憤怒，陪H阿美到M住處理論，然而M仍無法接受，最後L則完全不計較H阿美的一切，仍如前一般愛她，並接納她，於是H終於嫁給了L。

【解析】

遊戲呈現不同個性 沒有標準答案

這故事是一則心理測驗遊戲，在瞭解他們間的情況後，現在請你依





談性空間——學校篇

個人主觀的好惡(不要考慮太多,就憑直覺),誰的行為是你最認同的,誰是你最不認同的?請由1~5依次排列。

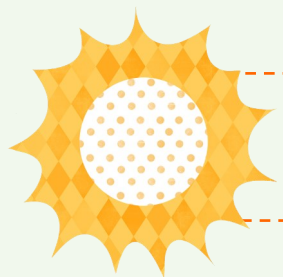
這個遊戲是沒有標準答案,每一種排列都可以是合理的(按排列組合,共可以有一百二十種排法),它只表示了每個人不同的氣質、個性、觀點與想法,以個人意識中的偏向罷了。個人曾給修我「愛情學」的大學生做過這個遊戲,並請他們說出所以如此排列的理由,發現真的是所見不同,也都言之成理。你會把某人排在第一位,乃因你特別易於同情這種形態的人,因此只見其優,不見其劣。待見到有人把某人把他貶得低低的,才驚訝在別人眼中他竟是如此不堪。反之,你會把某人排在最後,乃因以你的個性,特別易於討厭這一類的人。因你只見其劣,不見其優。待見到有人把他高放在第一,並聽到十分言之成理的解說,才又驚訝為何自己從來不會這樣想過。這個遊戲的教育意義,不但藉此了解自己及他人的個性,尤在藉此提醒自己的有限,不要常在無意間誤以為自己的想法就是唯一的看法,而能尊重別人,且虛心去理解別人,進而擴展自己的視野與胸襟。

愛的本質是溝通

吵架衝突是溝通的時機

親密關係的發展過程會經歷「浪漫期>衝突期/權力爭奪期>整合期>承諾期>共同創造期」等五個發展階段。愛情原理是讓兩個生命透過彼此的溝通努力,以重證並實踐人我合一的愛情理想。愛情發生於兩個生命偶遇碰觸所產生「人我合一」的浪漫愛(也就是熱戀、是一種積極投射),這是上蒼給予的禮物,不須彼此努力,渾然天成。但當3-6個月的浪漫期消退了,就會進入權力爭奪的「衝突期」;這是因為當談戀愛時,彼此的心理會退回到母嬰時期,是一種不成熟的「依戀關係」,而愛情設計原理是預設了三道關卡,需要透過彼此溝通,才能發展為成熟的「客體關係」。其中第一道關卡是「收回投射」,放下對對方的抱怨或壓迫對方改變;第二道關卡是揮別戀愛前期的浪漫夢境,重新面對「你仍是你,我仍是我」,勇敢走入愛情生活的現實;若想再度呈現人我合一的愛情理想,當然需要透過彼此溝通的努力,這正是「整合期」的任務。那麼,面對這樣的現實,情人應有怎樣的溝通「態度」?





談性空間—學校篇

需要進行溝通哪些「課題」？以及培養哪些溝通「能力」？

相愛與好奇 情人溝通的態度

戀愛親密關係在「整合期」是希望積極去認識情人的真實層面，因為愛的本質是「溝通」。所以其應有的溝通「態度」是一種愛的態度，你為何要去跟對方溝通呢？因為你愛對方，希望找尋一條與對方融為一體的道路。因此，應避免「假借溝通之名，實則為保護自我，擴張自我而從事的辯護與說服」。情侶與夫妻的溝通不是政敵，不要爭誰對誰錯，愛情沒有輸贏，而是基於相愛的好奇，想積極認識對方。

價值觀、個性與生命盲點

情人溝通的課題

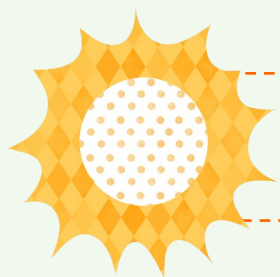
情侶在整合期應溝通哪些重要「課題」？第一個課題：個人生觀/價值觀、第二個課題：個性/性情/氣質/天賦、第三個課題：個人生命盲點。人格組成包含特質、信念、態度與價值體系個體各有其不同自我發展歷史。此外，就人格組成的觀點，情侶溝通的重點是要優先去認識一個人的個性與價值觀，因這兩項是構成人格的積極因素，而對於個人生命

盲點則是「適時止步、等後時機」，這是構成人格的消極因素。其中個人價值觀是涉及對錯，是屬於個人信仰；個性則不涉及對錯好壞，純粹是個人習慣的行為表現方式。因此，情侶間溝通首先可先從不涉及對或錯的「個性」開始。我們就以上述牛馬橋愛情故事

心理遊戲來說明，故事中五個人分別用五個英文字代表五種個性特質：-- B 先生：富商（拒絕協助）、Business 商業（公平冷靜的理智主義）（審慎型）； S 先生：青年商人（條件：一夜情）Sex 性-（驍疾有力的現實主義）（創造型）； L 先生：工廠技術員（為 H 小姐抱不平）、Love 愛情（高貴寬容的理想主義）（表現型+神經質）； M 先生：工廠小開、英俊瀟灑（女不貞、不要她）、Morality 道德（嚴肅獨斷的道德主義）（表現型）； H 小姐：年輕貌美多情、Home 家庭（溫暖和諧的感情主義）（和諧型）。

至於這五個人行為背後所要實踐的價值是什麼是無法單純從行為去獲知，而必須要透過情侶雙方以相愛及好奇的態度去詢問對方為何這樣選擇。彼此價值觀相近，個性互補，溝通較容易。





談性空間—學校篇

情侶雙方處理雙方差異衝突是有其積極意義--也就是更瞭解對方,同時也讓自己成長。這是因為每個人都有「個性的陷阱」,所謂個性的陷阱是指心靈活動已習慣依自己的個性去直覺反應,而缺乏彈性,於是在他的心光照射的背後,就正成為他黑暗的盲點。所以改進成長之道,就是學習讓我們的心靈能多面迴轉,以理解不同的人格類型,不同的思考方向,以相機彌補自己的弱點。當然,整個改變自己的個性,以擁有一切個性,是不可能也不必要的;因為那樣你就會成為一個沒有個性、一無是處的人。但讓自己的個性保持在一種開放的、具有彈性的,在必要時能煞車的狀況中,則不但是可能,而且是必要。這正是一種心靈的修煉與成長。

男女溝通差異與愛的語言 情人溝通的能力

最後,我們應正視男女溝通的不同,因此要積極去理解情人的性別不同的語法,例如約翰.葛瑞博士在《男人來自火星,女人來自金星》一書中提到:一般來說,男人碰到壓力時,比較喜歡一個人有一些空間,慢慢來減壓;女人碰到壓力時,通常喜歡找一個人談談,特別是她的女性朋友。男人是藉由事業的成就和他的能力來建立自尊心;女人更重視的是

關係上的成功,有沒有愛的連結,是非常重要的事。

當然,人性中也有兩項共同需求:

1) 被人家無條件的接納 2) 自你所愛的人心目中居首位。而情侶如何讓彼此都能滿足人性共同基本需求呢?我們可以以下學習五種「愛的語言」:

1. 肯定的言詞: ex. 讚賞及肯定對方,說我很欣賞妳/你。

2. 精心的時刻: ex. 全心全意和對方一起做一寫她喜歡的事。

3. 接受禮物: ex. 常花心思構想送對方適合且需要或意外驚喜的禮物。

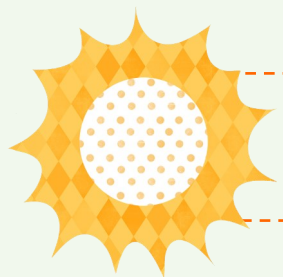
4. 服務的行動: ex. 展現具體行動為對方福利及付出表達愛意。

5. 身體的接觸: ex. 以牽手等肢體接觸傳遞愛意。

「愛」是需要學習的,因為愛不是人類的基本情緒,而是一種複合式情緒,其表達方式與不同社會文化有關,所以當我想透過應上述五種「愛的語言」來增進彼此的親密關係時,同時也要去理解另一半其習慣使用的「愛的語言」與妳/你之間的差異。

(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—特教篇

如何陪伴智能障礙的孩子 面對愛情議題中的失落感受

文／蘇薇如

「有時候就是得說再見」

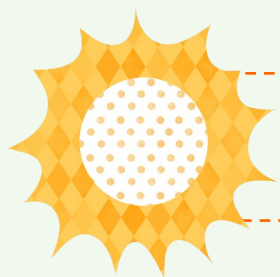
在成長的道路，走在情感萌芽的路
段裡，有些議題是無法迴避的。這些議題
有些甜蜜、有些痛苦，還有些是甜苦相
伴。例如：我遇見一個讓我感覺到愛
的人，我覺得我戀愛了、交往一年的男/女
朋友，突然提出分手離開我的生活，我有一
個喜歡的對象，但是我發現他/她不喜
歡我，他/她喜歡的是其他的人。「愛情
降臨」與「愛情失落」這兩議題在人生的
旅途中，是一處重要的里程碑。然而，對
智能障礙的孩子來說「愛情失落」比「愛
情降臨」更需要學習如何去面對與接受。

在青春期的敏感議題中，有一項是
「喜歡上一個人，但沒有得到需要的回
應」時該怎麼辦？這議題包含了：喜歡
的人突然不理睬自己、暗戀某人但某人
不理自己、告白失敗、戀愛分手等，這些

都是和失落的議題有關。當孩子面對「愛
情失落」的議題時，身為孩子的陪伴者該
怎麼辦？

舉個狀況來說，在陪伴孩子成長的
過程中，有時候會出現孩子單方面暗戀
對方的行為，但我們不應該當它就只是
一份「孩子不為對方知道的喜歡」。因為
這份暗戀的情懷是孩子當時生活中的大
事件，但是在這份暗戀情懷的影響下，孩
子從每天看到對方的欣喜，轉換成顯性
（對方當面告知孩子不喜歡自己）或隱
性（目睹或得知對方有交往對象）的難過
時，這中間的情感落差會讓我們的孩子
深陷「愛情失落」的迷宮中。受挫嚴重的
孩子，甚至無法走出這座愛情失落迷宮，
最後成為迷宮中的彌諾陶洛斯，在
迷宮裡不斷地徘徊。





談性空間—特教篇

所以，如何教孩子接受「愛情」離開時的失落，是一件很重要的事情。只是，身為照顧者的我們，有時候可能會忽略這議題的重要性，會認為「這種事情其實也還好」。因為相比起孩子的自我保護、性騷擾、性侵害等議題，這議題常被放在後面不顯眼的位置上。

在筆者的實務經驗中，智能障礙孩子面臨失落議題的各種樣貌，深受每個孩子因過往的成長過程、生命經驗、家庭支持系統、過往人際經驗等影響而有所不同。同樣地，這些影響也讓每個孩子需要接受的協助程度也不同，有些孩子可能不需要陪伴者特別做些什麼事情，自己就能默默地消化這些失落感受，但有些孩子可能需要陪伴者的協助，或是其他支持系統的協助，才能度過失落感受所引發的各種低潮狀態。

筆者在過往的實務經驗中，整理以下幾個部分，可以做為當智能障礙的孩子面對「這份像愛情般的好感」離開時的失落，陪伴者可以協助的部份：

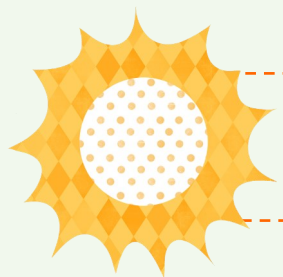
1.接受事實：協助孩子接受事實，接受這件事就是發生了；盡量不要給予

「想要讓孩子感到好過」的理由，因為對某些認知能力弱或是容易陷入想像的孩子，這些好過的理由，有可能讓孩子沈溺在自己的想像世界中，因著現實生活中的片段線索，編織自己腦海裡的畫面，反而會讓孩子在走出失落的情緒過程中更久更辛苦。

2.允許孩子生氣：在孩子經歷這些事件的過程中，孩子有自己對這事件的主觀經驗和感受，例如有些孩子會生氣，我明明對他那麼好，他也對我那麼好，他怎麼會不喜歡我。無論這主觀感受所感受到的經歷是否是事實，請接受孩子的生氣情緒，因為那是他在事件中的主觀經驗，因著這樣的主觀想法投入感情，但沒有得到回應時，當然會有憤怒的情緒。

3.允許懊悔：也許孩子在與對方的互動中，曾因為某些不經意或是沒想過的行為，讓這段情愫產生不同樣貌，例如：因為喜歡對方一直默默跟著、做出騷擾行為；孩子可能會想著如果當初怎樣現在就不會怎樣、或是想要為自己的行為做出道歉等，但對方仍未接受。在孩子想要補償的想法中，請





談性空間—特教篇

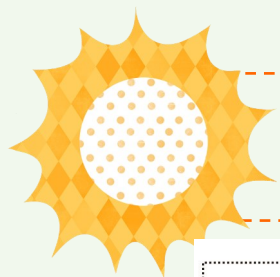
接受這些想法與感受，帶孩子去看見在懊悔中想要嘗試的努力，同理孩子「很想要挽回，用盡自己所有的力氣」的感受、看見「孩子在這段情愫裡所花的心力」，但是也要適實提醒孩子「現實的狀態與結果」。

4.允許眼淚，喜歡一個人多久，就可能會有多久的難過、對這份感情自己認真投入多少，就會有多少的眼淚，好好的哭泣、不要叫孩子「不要哭」，而是讓孩子看見眼淚的意義，看見自己在愛情上的認真投入，即便失落，也能看見自己的價值。

在這些過程中，唯一的方針就是「讓孩子全然接納這件事」，陪伴者也要「全然接納」孩子對這件事的所有感受和想法，才能讓孩子有機會在這失落狀態下成長，當有機會成長的時候，孩子才有機會和本錢去面對下一次的失落感受。

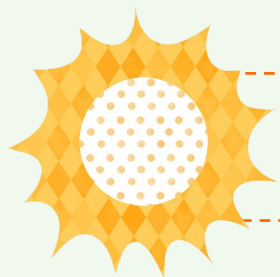
（本文作者為台中家防中心特約諮商心理師）





性教育漫畫





性聞幕後

從夫妻的世界談婚姻行不行

文／丁介陶



婚外情以外的心理交戰

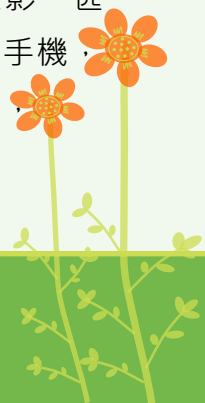
韓劇《夫妻的世界》

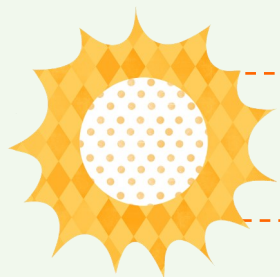
新聞來源：109/04/02《韓星網》「熱門話題韓劇《夫妻的世界》首播創下全新高收視率：婚外情以外的心理交戰！」(部份摘錄)

【夫妻的世界熱播】

自韓劇《夫妻的世界》一開播，不僅收視率迭創佳績，更在台、韓觀眾群中引爆討論。甚至是知名藝人的「豬揚變色」事件中，意外地與劇情相仿，更推高了這齣劇的熱度。在戲中的先生李泰伍(朴海

俊飾)原本擁有美好幸福的婚姻，然而在妻子池善雨(金喜愛飾)費心為丈夫籌辦的生日宴會上意外發現小三的蹤影。甚至從先生的後車箱中起出第二支手機，發現滿滿先生與小三的親密照片，連同自己身邊的好朋友都一起隱瞞李泰伍出軌的事實。





性聞幕後

池善雨一時之間難以接受這樣的事實，在理清思緒之後，決定對渣夫予以反擊。初開始，池善雨確實立於不敗之地，加上有人從旁協助，得以蒐集必要的證據，迫使李泰伍帶著小三呂多景(韓素希飾)離開高山市，自組家庭。看似一齣女人當自強的戲碼，隨著李泰伍事業有成衣錦還鄉，重返高山市，並且還大張旗鼓地宣傳自己的成功，還心機頗深地誘引自己的兒子俊英(全真憐飾)倒向自己。

隨著劇情不斷地反轉，觀眾也懸著一顆心看正宮是否能成功擺脫渣男人夫，過著屬於自己的生活。戲中另一對夫妻也是深受觀眾的矚目，那就是高藝琳(朴宣暎飾)與孫在赫(金永敏飾)飾演的歡喜冤家。孫在赫雖為人夫，但卻一直愛慕著池善雨，所以對待自己的妻子高藝琳就像擺在冷宮般，愛理不理。孫在赫一如李泰伍，外遇不落人後，妻子只能以高科技追查丈夫行蹤，但暗地裡內心在淌血。婚姻到底行不行，從《夫妻的世界》這齣戲頗能給閱聽觀眾有所借鏡。

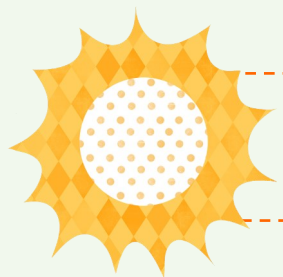
【婚姻殺手：性】

一段婚姻的成功與否，並不像是登山，只要攀爬到頂峰就能圓滿。反倒像是打電玩，一關破完，還有一關，再破又有下一關等著夫妻兩人同心協力挑戰魔王。這其中的一關非外遇莫屬，如果排婚姻十大關卡，外遇肯定名列前茅。促成外遇的形成有許多原因，像是：性、新鮮感、工作等。

不可諱言，「性」絕對是外遇重要的原因。從《夫妻的世界》看李泰伍與呂多景的相處就可一窺端倪，每當兩人在一起，如膠似漆、水乳交融。即便是大庭廣眾之下，妻、兒就在生日宴會中，仍舊按耐不住自己的慾火，兩人找各種機會接觸，甚至獨處。

從治療師的觀點或文學作品中，都處處可見男性在性上的活躍，以至於外遇不斷。在知名電影《陪妳到最後》亦有深刻的描繪，當男主角史丹(Barry Atsma 飾)得知妻子卡門(Carice van Houten 飾)罹患乳癌後，仍舊不改自結婚後的外遇陋習，依然縱情聲色。一邊盡力維持自己好丈夫的角色，另一邊只要有機會就耽溺在性的世界裡。





性聞幕後

在《婚外情的公式》一書中，作者朱莉亞·哈特立·莫爾 (Julia Hartley Moore) 揭櫫婚外情由「性」、「背叛的事實」、「謊言」所組成，這是她多年從事徵信社工作所累積的心得。頭一個元素「性」，正是人類長久以來的生之能量，更是情慾的源頭。在她的執業生涯中，發現不只是男人容易外遇，女人也不遑多讓。在《夫妻的世界》裡，池善雨為了蒐集先生出軌的事實，也利用性與孫在赫有露水情緣。

要想化解性的殺傷力，還是得回到結婚的初衷，我是因為什麼原因走進這段夫妻雙人旅程。如果結婚只是為了義務、為了逃脫原生家庭的枷鎖，甚至是認為自己可以當救世主拯救枕邊人，那婚姻在一起久了，愛也會消失不見。找回對枕邊人愛的初衷，重新點燃熱情，訂好彼此想要的性愛日，讓兩人在婚後的生活一如戀愛時的甜蜜。

【婚姻失語】

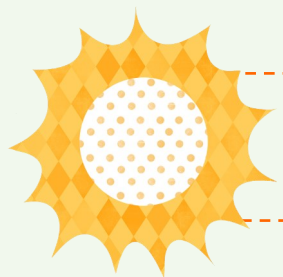
不少走進婚姻生活的夫妻總期許能維繫談戀愛時的火熱感，殊不知隨著事業的打拼、孩子一個個出生以及柴米油鹽醬醋茶的操煩，當初的海誓山盟已被

拋諸腦後。於是夫妻兩人上完班回到家中，晚餐可能還一起吃，之後就各自做各自的活動。有的去打電動，另一方則去追劇，或者有的去運動，另一方還要處理白天未完成的公務。久而久之，夫妻兩人就產生了婚姻失語症，漸漸再也不跟對方傾心吐意。

從愛之語的觀點來看，夫妻在婚後的生活仍需要「精心時刻」。當結婚被視之為一個階段性任務完成後，夫妻看似可以好好在工作上打拼，建立個人事業，但往往也就忽略經營婚姻關係。一旦兩人回家之後，就各自做自己的活動，夫妻就會形成像室友關係，而非執子之手共度一生的命運共同體。從《夫妻的世界》來檢視池善雨與李泰伍是否有著精心時刻的安排，這值得好好深思。

打造夫妻的「精心時刻」就是建立兩人的交集，透過固定的約會維持新鮮感，讓彼此互相陪伴。可以是一起品味咖啡，一起踏青，可以共讀好書，也可以一起健身運動，讓兩人的精心時刻發現彼此更多的火花及可能性。這樣也能產生更多心靈的交流，使夫妻對話不至流於貧乏無味，給予婚外情產生的機會。





性聞幕後

【外遇對象是工作】

在實務的婚姻工作中，蠻常見到夫妻外遇的對象並不是活生生的人，而是日常的工作。當工作佔據一個人大部份的心思時，對於配偶就沒有足夠的心力去關注。以日劇《家的記憶》男主角家路久(木村拓哉飾)來看，他是一個在工作上極具野心的人，努力攀爬金字塔的頂峰，因此跟家人的關係，不論是妻子或兒子都極像是個親密陌生人。

家路久不只有婚外情，工作更是他生活的重心，也可算是小四。直到一次意外事故，家路久過去的記憶變得模糊，並且他看家人的臉只能看到面具，無法清楚對方此時此刻的情緒是什麼。隨後透過一支支的鑰匙，才逐漸揭開塵封過去的記憶，慢慢地找回自己真實的面貌，也開始平衡家庭與工作生活。

靈修學大師尤金·畢德生(Eugene H. Peterson)曾經說過：「工作的目的是為了關係」。當一個人知道工作背後承載著家庭時，就不會忘了有意義的關係脈絡。

電影《黃昏清兵衛》可是精彩地詮釋這樣的概念，透過井口清兵衛(真田廣之

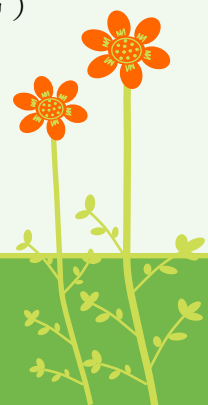
飾)一角只要一下班不在外多加逗留，直接返家，被同僚戲稱他為「黃昏清兵衛」，意思是每當黃昏必返家的人。

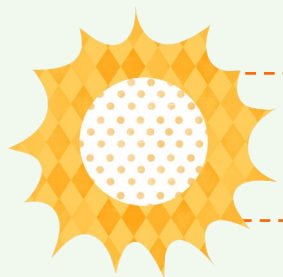
如果現代夫妻都是每當黃昏必返家的人，那外遇也就成了歷史的塵埃，沒機會破壞婚姻。

【婚姻行不行】

一段婚姻行或不行確實充滿許多變數，但若想要避免外遇導致關係破裂，則需要回到愛的初衷，與枕邊人決定彼此的性愛日。夫妻也需要打造屬於自己的精心時刻，建立交集點，而不是相見無語，失去新鮮感。最後，則是體認工作與關係的連結，不將工作當成是外遇對象逃避家人的承載。至於池善雨與李泰伍最後的結局，或許不是每個人都能認同，但他們的處境卻是許多人生活的寫照，若想讓自己避免婚姻的不堪，就以戲當師，為婚姻譜寫美好藍圖！

(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

瞭解外遇

文／林蕙瑛

心靈工坊於 2010 出版了「走出外遇風暴」(After the Affairs) 中譯本，於 2011 年出版了「教我如何原諒你」(How can I forgive you?) 中譯本，作者均為珍妮絲史普林博士 (Dr. Janis Abrahms Spring)，她因為這兩本書入選「美好人生書獎」的最佳新書作者。尤其「走出外遇風暴」這本書(筆者的推薦序附於書中)，在 13 個國家出版，銷售超過 55 萬冊，有外遇療癒終極聖經的美名。

史普林博士是以療癒外遇痛苦為終生工作的婚姻治療師，也是耶魯大學心理系的臨床督導，以其臨床診所技巧之豐富與原創性而聞名，是信任、親密、寬恕等課題的知名專家，已經在全美媒體上風雲叱吒卅年，也就是俗稱的「外遇專家」。

史普林博士推測辛勤工作且時間緊張的人們，可能會覺得每天忙碌生活中有所欠缺，以致於婚外情就像一種在向

你招手的放鬆，一個能讓他們自己隨性並享受自己的地方。

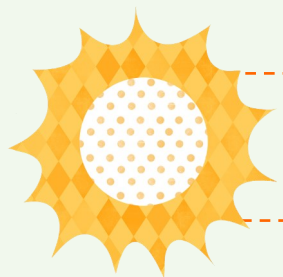
長居美國東岸西港鎮 (Westport) 的治療師說，她的許多病人都很氣希拉蕊柯林頓，感覺她太容易就寬恕自己的丈夫。她們覺得柯林頓太太向女性投射出一個訊息，就是為了小孩而保持婚姻是崇高的。史普林博士說，「她們覺得她真的是一個有傷害性的模範」。

史普林博士經常在很多場合向病人或聽眾討論通姦 (adultery) 以及外遇後重建信任的議題。以下是她最常談到的一些概念：

1. 不貞/不忠 (infidelity) 有多普遍？

不貞/不忠的數字是無法置信的不可靠。視方法學與定義的不同，它的範圍可以從 10%到 90%的夫妻。最可信賴的研究是來自一本叫做「性在美國」(Sex in America) 的書中。作者 Edward Lohman 陳述 15% 的女性與 25%的男性都有婚外情。





海外性訊

他的數據顯示，有一位被晤談者居然只有 19 歲。這位 19 歲已婚女性說她不會有婚外情，有人會相信這是一個承諾或保證嗎？而自此書數據的中間範圍來看，20%的女性和 37%的男性承認他們都有婚外情。也就是說每 2.7 對夫妻中就有一對有婚外情。這本書中的數字之所以算低，是因為婚外情的定義只放在性交而已。網路戀情的數目是非常巨大的。

2. 在電腦上與網路對象談戀愛算是通姦嗎？

婚外情並不是光是性而已，也是秘密和信任的違反。如果你發現你的伴侶，每天花好幾個小時在談天室與其他伴侶有色情對話，你會覺得你被違背了。史普林博士認為這是一種婚外情，因為它是一個秘密，而且是對信任的違反。

3. 為什麼人們會有婚外情？婚外情會在生命中某一個特殊時間發生嗎？

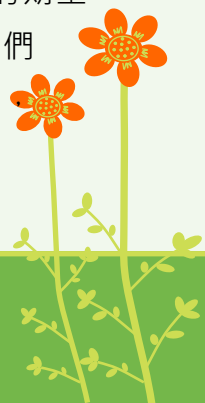
史普林博士不認為婚外情會在任何特殊的人生階段或以任何特別的形式發生。有一些外在的壓力源一定會使得人們生活失去平衡。有可能是小孩的誕生，使得女性覺得自己沒有吸引力，而且失

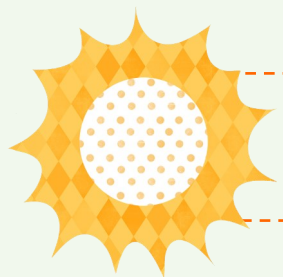
掉一些功能，因為她放棄了一個很好的生涯而留在家中。或者丈夫覺得他被小孩替代了，面對冷落他的妻子，他不想做愛。也有可能是事業如日中天。一直以來，很多華爾街典型者，在紐約市工作而且賺了很多錢。他們因為成功而變得目中無人，自我膨脹，而且覺得自己想要什麼就可以得到。

或者有可能某人失業或破產，覺得山窮水盡或者是很不恰當；也有可能你馬上就要 50 歲了，而你父親又早逝，所以你覺得你自己也沒有幾年好活了。也可能你的小孩已經進入青春期的，開始交男女朋友了，所以你覺得漸漸失去他們了。

4. 對於愛滋病的懼怕有造成外遇事件的減低嗎？

史普林博士的觀點是，婚外情是不合法的偷情，禁忌卻熾熱。且浪漫之愛是令人陶醉的，當事人總是深信不疑那是真愛，這才是對的人選。他們認為婚外情應驗了他們的禱告，實現了心中的期望，也彌補了過去的傷害。她認為人們是中了婚外情和浪漫之愛的埋伏。





海外性訊

為了一個認識不深的對象放棄了一切，卻無法解釋自己的行為，這是非常不負責任且輕率的行為。

5. 宗教價值能阻止人們發生婚外情嗎？

宗教，就像其他外在的限令一樣，無法防止人們發生婚外情。許多偉大的宗教領袖都曾經是慈悲為懷的大善人。規定、機構、罪惡感和戒律無法使得人們遵守信仰。

6. 美國柯林頓總統曾向大眾告白懺悔，它有贏回子民的心嗎？

美國人民都認為總統應該道歉。身為總統，如果想要繼續當總統，當然就得符合美國大眾的要求。他當年的告白其實不是出於真心的懺悔，而是他的顧問團告訴他，他一定要這麼做才能自保。他的懺悔其實是很膚淺的，毫不虔誠且麻木不仁的，並非真正的悔悟。他說了這樣的話，「要承認這件事情，我覺得很糟糕。」聽起來他不是真正的在為他所做的事情而道歉。

7. 每一個有通姦行為的人都可以被原諒嗎？

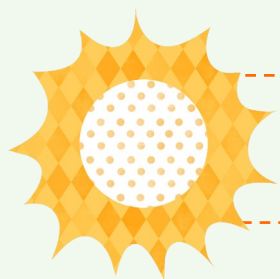
家庭中父母同一陣線來教養小孩是最重要的，讓犯錯的一方回到父母聯盟，一起關愛小孩，大人們所學到的，所獲得的，會比他們互相恨對方更有益處。請參看 Constance Ahrons 寫的「良好的離婚」(The Good Divorce) 一書，強調家庭價值 (family values) 。

8. 有過婚外情的人有可能再犯嗎？

人們當初結婚，總是希望一夫一妻能到永遠，即使是美好的婚姻中的好伴侶，也有可能產生婚外情。單一伴侶是他們信仰的美好價值，當然要灌輸小孩這種觀念。但有時候也會出錯，從沒想到自己會有婚外情，覺得非常羞慚。有這種信念的人們就不會再犯錯。

每一個人都不是伴侶關係的專家，在每一個健康的持續伴侶關係中所發生的正常的夢想幻滅，往往沒有心理準備。有一天我們醒來，覺得對伴侶很失望，就很容易地責怪對方，自己卻不知道為什麼這麼做。此時如果正好有一個平日仰慕的對象靠近身邊來，那就很容易地暫時離開婚姻，沉入全新的感覺中。





海外性訊

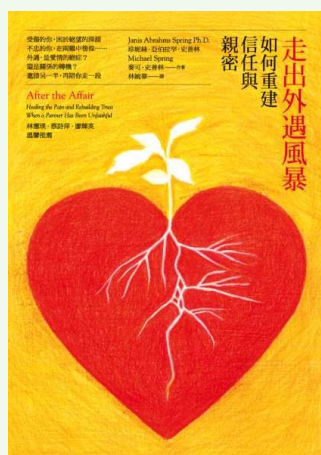
【結語】

有太多太多的教訓可以從婚外情或任何考驗中學習到。父母會有機會教導他們的孩子，大人經常會犯一些可怕的錯誤，而不明智的去傷害身邊所愛之人。

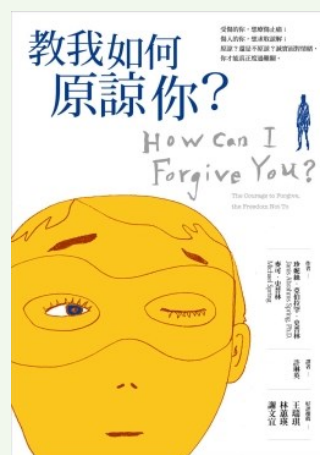
每一個當事人都可以從外遇和它所帶來的傷害，學到很多，也可以因此而做得更好，也因此而成長，勇敢的看著自己

不美麗的部分，就可以真正了解到愛與親密的意義，並且與伴侶建立比從前更緊密的關係。

（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）



圖片摘自網路



圖片摘自網路

活動快訊

台灣性教育學會 109 年學術研討會

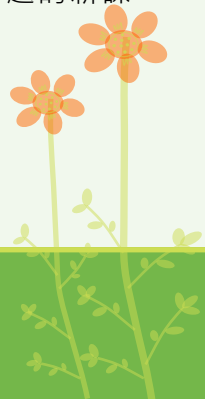
動之以情，愛之有感—全人性教育之「情感議題」

一、計畫緣起：

「全人性教育」(sexuality education) 是一種「愛的教育」，在教導健康的親密關係，透過家庭體現親情，家庭是人類學習愛的第一個場所，也是因愛和血緣而結合的親密組織，並以婚姻為一世的承諾，以愛情奠基，持續穩定的發展與昇華情感；「全人性教育」也是一種「品格教育」，注重健全人格的形塑過程，其重點不僅在教性知識，更重視教導與性有關的健康價值觀與技能。全人性教育強調以提昇自尊與學習真愛為基礎，尊重自己和別人；有能力做表達情感與溝通；建立正確的性價值觀及性態度，學會擁有表現性健康行為所需的生活技巧，進而發展及維持有意義的性別關係。青少年是國家未來的主人翁，透過教育協助青少年建立正確的性價值觀，學會因應情感議題之相關技能，消弭性別刻板印象與偏見進而相互尊重；有能力適當處理情感議題與自我保護來防患未然，也正是現今教育的重要課題。

性別平等教育是指以教育方式教導尊重多元性別差異，消除性別歧視，促進性別地位之實質平等（《性別平等教育法》）。教育部領導推動全國性別平等教育工作，特別制定 108 至 111 年性別平等推動計畫，其中去除性別刻板印象與偏見（院層級議題）與防治學生受到網路霸凌及復仇式色情之性別暴力侵害（部會層級議題）兩大重點工作，正與本次大會主題~~~情感、關係，息息相關。

台灣性教育學會預計於 8 月 15 日辦理「動之以情，愛之有感—全人性教育之『情感議題』」為主題的學術研討會。為增能學校教師、與家長之「全人性教育」專業知能，進而聚焦於情感議題，因此上午的「焦點論壇」將邀請學者專家就國外情感與關係教育內涵開啟專題演講，再導入我國全人性教育與情感教育重要理念以及現況等介紹，後續並安排情感教育各面向的問題即時對話、討論、回饋。下午安排以課綱看情感教育的實務座談，邀請健康教育、綜合活動領域與性別平等教育領域之第一線教師說明以強調素養導向及跨領域解決生活問題的新課綱，在情感教育內涵與教育實務的解說。學術研討會壓軸安排論文發表會。



活動快訊

本次學術研討會除邀請本會會員參加外，將擴大邀請國內關心各級學校「情感議題」教學現況的教師、社會工作者、醫療從業人員以及家長等共同參與，期能擴大國內各界的參與討論、對話，以提供更多從事性教育、性諮商及性治療的專業人員參與機會，激發政府與社會大眾關心全人性教育。這將是國內本年度最重要的性教育學術研討盛會，必將吸引社會大眾及媒體的關注，相當有助於國內性教育工作的推展，以及提昇我國性教育專業發展。

二、參加對象：

除台灣性教育學會會員外，擴大邀請國內推展性教育相關人員，以及對性教育有興趣的衛生醫療機構、學校教師、輔導諮商、社工人員以及關心此議題的家長參加。

三、辦理日期、地點：

109 年 8 月 15 日（週六），於國立臺灣師範大學誠 101 教室舉辦。（備註：視疫情發展，配合政府防疫政策前提，彈性調整辦理時間。）

四、辦理單位：

指導單位：教育部國民教育署、衛福部國健署

主辦單位：台灣性教育學會

協辦單位：華人情感教育發展協會、財團法人杏陵醫學基金會、國立台灣師範大學健康促進與衛生教育學系

五、報名方式：

（一）報名時間：即日起至 109 年 8 月 7 日（星期五），額滿為止。

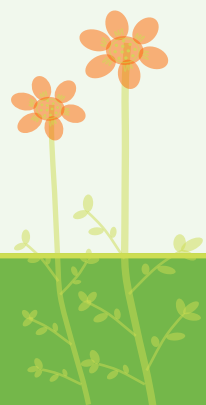
（二）報名方式：

一律採線上報名，報名網址：<https://ppt.cc/fNz8Mx>。

本會將以 E-mail 方式通知報名結果，若需要了解進一步的報名細節，請來電洽詢台灣性教育學會許舒婷小姐（02-2933-5176）。

（三）費用：免費。

備註：本活動為響應環保署規定，一律不提供紙杯，務請自備環保杯。



活動快訊

2020 年台灣性教育學會學術研討會

「動之以情，愛之有感—全人性教育之『情感議題』」議程表

■時間：民國 109 年 8 月 15 日（星期六）

■地點：國立臺灣師範大學文學院大樓誠 101 教室

時間	內容	主持人	主講人
09：00 09：30	報到	武靜蕙 秘書長 趙瑞雯 副秘書長	
09：30 09：50	主席致詞、貴賓致詞 頒發性教育師證書	鄭其嘉 理事長	邀請教育部、衛福部、 台師大等貴賓致詞
09：50 11：20	【焦點論壇~情感教育面面觀】 1.國外情感與關係教育內涵 2.全人性教育與情感教育 3.婚姻與家庭關係中的情感議題	鄭其嘉 理事長	1.世新大學社會心理學系主任詹昭能副 教授 2.國立台灣師範大學師資培育學院高松 景助理教授 3.輔仁大學兒童與家庭學系潘榮吉助理 教授兼推廣部主任
11：20 11：35	茶 敘 時 間		
11：35 12：15	【焦點論壇~情感教育面面觀】 Q&A時間	鄭其嘉 理事長	同上
12：15 13：20	午 餐 時 間 【第十四屆第一次會員大會】		
13：20 15：50	【實務座談~從課綱看情感教育】 1.健康教育之情感教育內涵與實務 2.綜合活動領域之情感教育內涵與實務 3.性別平等教育之情感教育內涵與實務	(待邀)	1.新北市立積穗國中龍芝寧主任 2.(待邀) 3.新北市立義學國中趙瑞雯老師
15：50 16：00	休 息 一 下		
16：00 17：00	【論文發表】	毛萬儀 副理事長	公開徵稿中 徵稿截止日期109.06.10

活動快訊

杏陵基金會「性教育(含愛滋病防治)課程」師資培訓計畫

一、目的：

- (一)提升教師的性教育(含愛滋病防治)之課程教學能力及相關知能。
- (二)延緩青少年性行為的發生及減少危險性行為。
- (三)降低性傳染病發生風險與青少年懷孕率。

二、指導/承辦單位：

指導單位：衛生福利部疾病管制署
承辦單位：財團法人杏陵醫學基金會

三、參與對象：

各縣市公私立學校(含特教學校、進修部)專、兼任健康教育(健康與護理)科教師，每場次人數以56名為原則。且以任健教(健護)班級數較多之專任教師為優先，國小又以任教高年級者為優先。

四、辦理日期、地點：

中區(維他露基金會1樓會議室)：高中場109年07月28日(二)、國小場109年07月29日(三)、國中場109年07月30日(四)。

南區(蓮潭國際會館102會議室)：高中場109年08月03日(一)、國小場109年08月04日(二)、國中場109年08月05日(三)。

北區(仲信商務會館2樓會議室)：高中場109年08月10日(一)、國小場109年08月11日(二)、國中場109年08月12日(三)。

五、報名方式：自即日起至109年7月6日(一)止(每場次56名為原則)。

一律採「線上報名」方式進行，報名網址：<https://ppt.cc/fvRJ5x> (大小寫請注意)，或至杏陵基金會網站<http://sexedu.org.tw> 相關連結報名；報名人數若超額本會將依報名順序及對象擇優錄取，錄取名單將於109年07月10日(五)公告於杏陵基金會網站，可自行前往查詢，本會亦會以E-mail另行通知。

如有任何問題，歡迎來電詢問，(02) 29333585 郭小姐。

六、本活動如遇天災等不可抗力之情形，將依指導單位指示延期辦理或其他修正方案。

七、本計畫經報衛生福利部疾病管制署核備後實施，修正時亦同。



活動快訊

「性教育(含愛滋病防治)課程」師資培訓議程表

時 間	主 題	主 講 人
08：45~09：00	報 到	
09：00~09：10	【始業式】開幕與歡迎	衛生福利部疾病管制署 長官 臺灣師範大學健康促進與衛生 教育學系 晏涵文 名譽教授
09：10~12：00	【演講】性教育(含愛滋病防治)課程發展 十二年國教健康教育／健康與護理科中之(國小 ／國中／高中)性教育課綱及教學模組發展	臺灣師範大學健康促進與衛生 教育學系 晏涵文 名譽教授
12：00~13：00	午 餐	
13：00~15：00	【愛滋病防治及性教育教案說課】 (國小／國中／高中)愛滋病防治及性教育 教學模組教材教法說明	臺北市立民生國中 郭芃昶 老師 新北市積穗國中 龍芝寧 主任 國立臺灣師範大學師資培育學院 高松景 助理教授
15：00~15：10	休 息	
15：10~16：00	【愛滋病防治及性教育課程備課】 由輔導員分組帶領教師進行課程與 教學共備，以熟悉教材教法。	臺北市立民生國中 郭芃昶 老師 新北市積穗國中 龍芝寧 主任 國立臺灣師範大學師資培育學院 高松景 助理教授
16：00~16：30	【愛滋病防治及性教育教學觀課與議課】 分組教學示範，進行教學觀摩與回饋	臺北市立民生國中 郭芃昶 老師 新北市積穗國中 龍芝寧 主任 國立臺灣師範大學師資培育學院 高松景 助理教授
16：30~17：00	【綜合座談】綜合座談與結業式： ◎可能遭遇的困難或需提供的資源 ◎問卷評量	杏陵基金會
17：00	賦 歸	

活動快訊

杏陵基金會108學年度愛滋病防治教育師資專業成長研習

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

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。

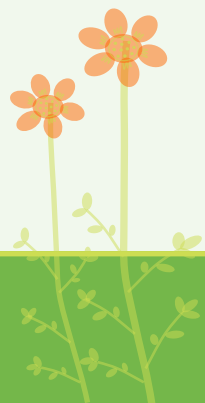
(四) 重點縣市之性教育 (含愛滋病防治) 校群學校志工家長。

四、時間與地點：

北區：109 年 7 月 17 日 (週五)，新北市中信會館松柏廳

中區：109 年 7 月 15 日 (週三)，臺中市維他露基金會

南區：109 年 7 月 30 日 (週四)，高雄市蓮潭會館 401 教室



活動快訊

五、報名方式：一律採線上報名，即日起至109年7月10日（星期五）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。

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。

十、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）	疾管署長官 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	各桌遊作品設計團隊
16:20 ~ 16:50	【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

