

負責的愛



安全的性

杏陵天地

Mercy Sexuality Quarterly

季刊雜誌 2020.09 第29卷第3期

【談性空間—學校篇】

婚姻制度會消失嗎？從「人類性學」談三次性革命

【性聞幕後】

當人生的陰影如鬼魅隨行

【海外性訊】

外遇過後的關係修復

【好書推薦】

做個剛柔並濟的現代好爸爸

全國唯一性教育專業刊物



季刊雜誌

2020.09

第29卷第3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／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
地址／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)2930-4090
E-mail／mercmem@yahoo.com.tw
官網／<http://www.sexedu.org.tw/>

目錄

談性空間- 學校篇

- 2 婚姻制度會消失嗎？
從「人類性學」談三次性革命 / 高松景

◆性教育漫畫

- 7 不懂數學？ / 吳素芳

◆性間幕後

- 8 當人生的陰影如鬼魅隨行 / 丁介陶

◆海外性訊

- 12 外遇過後的關係修復 / 林蕙瑛

◆好書推薦

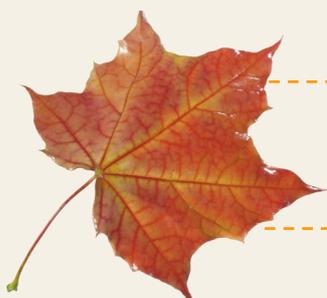
- 17 做個剛柔並濟的現代好爸爸 / 晏涵文

◆教育最前線

- 台灣性教育學會「動之以情，愛之有感」 / 鄭其嘉

- 19 全面的全人性教育之『情感議題』學術
研討會 趙瑞雯





談性空間—學校篇

婚姻制度會消失嗎？

從「人類性學」談三次性革命

文／高松景

《小故事》婚姻制度的起源

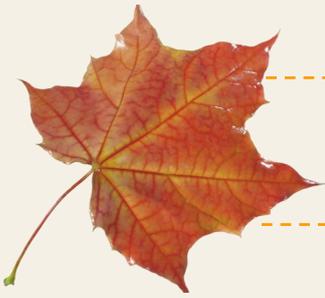
現今穿越劇盛行，讓我們搭乘時光列車回到石器時代看看人類婚姻制度的起源.....。

依據先秦神話記載，上古時期人類遭遇大洪水，僅剩伏羲和女媧兩兄妹倖存，一路漂流到了崑崙山，因為害怕人類滅絕，於是兄妹倆決定成婚繁衍後代。如果以現代眼光論斷，這絕對是傷天害理的不倫戀，但當時的人類尚處於雜交的母系社會，子女只知其母不知其父，血緣關係混雜，兄妹婚、父女婚應該是常態，但近親繁殖伴隨各種基因缺陷先天疾病，因此伏羲就開始制定了人類的嫁娶制度，實行男女對偶制，用鹿皮為聘禮，並廣泛制定姓氏，例如：養牛的就姓「牛」，養馬的就姓「馬」，住江邊的就姓「江」.....，以防止亂婚和近親結婚，使中華民族的姓氏和婚姻制度，綿延至今。

《解析》

現代婚姻制度正逐漸出現瓦解

當愈來愈多的年輕人不願意進入婚姻（結婚率下降），當因婚姻不幸福而選擇離婚的人也愈來愈多時（離婚率上升），我們可能面臨一個新的問題--婚姻制度是否會消失呢？然如細步再去探究這個社會現象的另一個面相，臺灣在2019年5月通過同婚合法，也表示另有一些人過去因法律限制而無法選進入婚姻，而積極爭取進入合法的婚姻制度呢？所以，事實上，真正要關心的並不是婚姻制度是否會消失（因目前國內結婚人數還是遠多於選擇不結婚），而是大家對傳統婚姻制度開始產生「質疑」，而希望重新去認識婚姻。從人類發展歷史而言，婚姻制度是為解決人類「交配權」來繁殖種族，並增進社會發展所發明的一種「經濟制度」；而隨著人類社會高度發展，透過婚姻制度也逐漸建立起



談性空間——學校篇

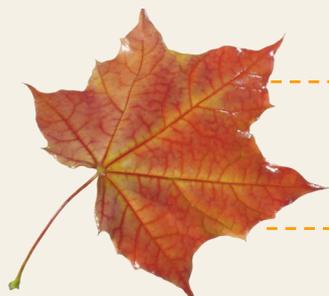
一系列的「社會制度」，所以婚姻使得人類高度社會化。

婚姻制度的演變從「群婚亂交」到「一夫一妻」

人類婚姻發展的歷程，可以說是「尋找爸爸」的過程。因為孩子是從媽媽肚子裡出來，所以媽媽是誰一開始就是確定的。但爸爸是誰在尚未有婚姻關係之前卻並不清楚，人類為了知道爸爸是誰作了很久很久的努力，最終才找到「婚姻」這個解決辦法。大家想像一下，在好幾百萬年前人類由猿進化成人初期（三分像人，七分似猿），過著群居生活，在性關係上是沒有任何的禁忌，是一種自然的性行為，這時也還沒有婚姻制度，是一種「群婚亂交」。

後來因發現近親繁殖的問題，以及人類開始用火及石器，生產需要技術，年長者比年幼技術強，開始有長幼觀念，所以開始禁止父母輩與子女輩的性關係，但兄妹之間的性關係仍是被允許的，是一種「血緣婚」（後來稱此為第一階段的婚姻制度），此時人類開始發展出對性行為有「禁忌」的觀念。後來為了避免了近親給後代帶來

的不良影響，也禁止了兄妹之間的亂交，只允許不同部落的人有性行為，這種婚姻狀態稱之為「族外群婚」（後來稱此為第二階段的婚姻制度）。但因為群婚無法避免近親給後代帶來的不良影響，所以，後來婚姻關係又發展到「在一個階段時間裡只有一個相對固定的性關係對象」，這種婚姻狀態稱為「對偶婚」（後來稱此為第三階段的婚姻制度），被認為是近代婚姻制度的起源。這樣做的好處是可以大概知道孩子的爸爸是誰，從而能夠避免近親。但仍然不能有效確定，因為它畢竟不是固定的性伴侶，近親繁殖仍舊不能夠被百分百排除。相傳中國古代婚嫁、嫁娶制度的開創者是伏羲，大約在 6500 多年前，人類開始逐步進入父系社會，原始畜牧業迅速發展，然最讓伏羲傷腦筋的是當時出生的嬰兒中，常常出現畸形怪異現象。經過長時間的觀察，伏羲發現，這與當時存在的男女群婚、亂婚現象有關。為有效解決近親繁殖的問題，伏羲給每個部落一個姓氏，並制定婚嫁制度，讓文明社會得以有效發展。而後來婚姻制度發展到第四階段就是「一夫一妻制」，即禁止同時多偶，只能是一對一的固定配對。這種專偶制有



談性空間——學校篇

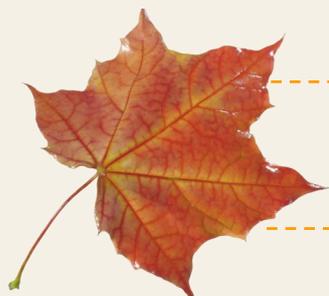
效解決「爸爸是誰」的問題，從而各種人倫關係就可以確立。當然目前國際間已有27個國家(含臺灣)同性戀是可以合法結婚，此時婚姻已不再只限制「一夫一妻」。

「性革命」質疑為何只有婚姻關係內才可以發生性行為

從上面人類婚姻制度的演變，我們得以歸納出，人類文明的發展婚姻制度的建立是功不可滅，動物學家 Morris(1967)在「裸猿」這本書提出：人類是有史以來最出類拔萃的物種，除了要瞭解動物本性外，更要理解人類的演化已非只是天擇，而是人類發揮大腦的創造力，做出最佳的性選擇，例如：人類透過制定婚姻來確保固定配偶間長期穩定的關係，並禁止婚姻關係外的性行為。此時，人類的性行為也產生兩個重要改變：(1)所有動物都有一定的發情期，也只有在發情期時才會交配，而所有動物交配都是為了繁殖下一代。只有人類一年365天，天天都可以發情，若純為種族繇延是不必如此的(因女性一個月只有一次排卵期，而且卵排出後只能活一天)。所以人類的性行為已演化為不只是為了要生小孩，而是性伴侶雙方為了強

化配偶關係所做的互相回饋。(2)人類除外的靈長類動物，典型的交配姿勢是雄性由後方接近雌性；但人類的性行為演變為面對面的方式性行為方式，也因此人類配偶關係間，性伴侶的整體給對方的感覺就很重要，而面對面的感情溝通也就逐漸形成。於是人類的性已不是單純的只是生理層面的性慾望，或只是單純的種族繇延的動物本能，更重要的是感情的表示與傳達，以及兩個生命的結合，面對面的性行為已讓人類的性走向「個人化的性」，也就是個人的「隱私行為」與「情感需求」。

哪些因素導致婚姻制度面臨瓦解的徵兆呢？就現象界而言，複雜的問題往往是沒有簡單的答案，但作為學術探究，我們往往也只能先控制其它因素，單就我們這門學科特性去深入探究--導致婚姻制度面臨挑戰的重要原因之一是「性革命」。1920年代由北歐與西歐這些國家所發起的第一次性革命倡導「讓性回歸性」，開始質疑為何只有在婚姻關係內，才可以有性行為。人類三次「性革命」所倡導對性的觀點如下頁表，而導致性革命背後的主要原因是人類性學(Sexology)的誕生。



談性空間—學校篇

表：人類三次性革命所倡導的觀點

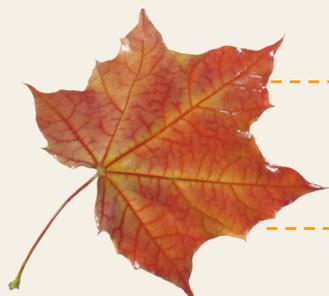
年代	第一次性革命 1920年	第二次性革命 1960年	第三次性革命 1990年
代表國家	北歐、西歐	美國	網際網路
性觀點	讓性回歸性	讓性從屬於愛	情慾自主 Sexuality取代Sex

「人類性學」對「性」的概念從 Sex 到 Sexuality

「人類性學」(sexology) 是一門倡導以科學方法來研究人類的性之專門學問。德國醫師布洛赫於 1906 年首先創用「性學」，後來被尊稱為人類性學之父。人類性學的誕生，帶動人類性革命，而每次的性革命對人類的「性」不斷有新的觀點，也同時帶動各國應實施性教育的呼籲，同時也對性教育不斷發展創新的觀點。隨著人類對性的觀點朝向「自由開放」，不再是一項「只能做不能說」的禁忌，各領域對性投入更多的研究。性到底是什麼？1970 年性學對人類的性已有較完整性的瞭解，提出人類的性應包含性的生理、心理、社會及心靈等四個層面；然而有鑑於社會大眾對性的瞭解，仍停留在

生理層面的性。因此，創造 sexuality 這個字來取代原來 sex。而 sexuality 是指與性有關的層面，為了與原來較偏重生理層面的「性」sex 做區隔，所以我們將 sexuality 翻譯為「全人的性」。所以，sex 是用來描述動物的性，而 sexuality 用來描述人類的性，其認為性是一種「能量」，是一種生命力與創造力。人類所要追求的性滿足，不只是生理層面性慾望的滿足，心理層面的安全感與被愛的歸屬感，也不只是社會人際關係的連結，同時包含追求並實踐愛情的心靈層面。

美國性教育學者 Clark (2004) 指出：性教育要正視「全人的性」(Sexuality) 與「心靈」(Spirit) 是合而為一的整體關係，因為性的「心靈層面發展」可協助人類超越個人的生物



談性空間——學校篇

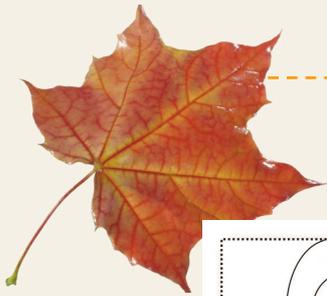
性，有更寬廣的視野，激發人類發展思考判斷力及創造力，並體會「被愛與愛人」是一種奇妙的美善，積極尋求生命的意義與方向。

「全人性教育」引導我們思考需要怎樣的婚姻制度

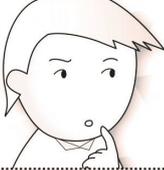
婚姻制度使得人類高度社會化，並發展出高度文明；但隨著社會發展與民主思潮，1903年瑞典的女性思想家愛倫凱出版《戀愛與結婚》，反思傳統的「安排婚姻、包辦婚姻」制度，開始倡議自由戀愛結婚的解放思潮。這是因為婚姻制度一開始就並非基於兩人之間的愛情吸引，而是為了解決人交配權、繁殖下一代及財產繼承權等社會穩定發展所需。這樣的婚姻關係無關乎愛情，一切以個人生存需求、穩定的婚姻為考量，也與社會階級、經濟安穩與政治權宜的顧慮，息息相關；同時社會也訂定禁止結婚前的性行為，也禁止結婚後不可發生非配偶關係的性行為，也不得隨意離婚。再加上1920年代性革命倡議「讓性回歸性」，也就是性不應只是為了繁殖下一代，而是為了獲得「愉悅、歡樂」，開始挑戰傳統婚姻制度--婚前不可

發生性行為、婚後不可跟非配偶關係的性行為，更加速導致傳統婚姻制度面臨更大的挑戰！人類是活在社會制度裡，我們需要社會建立各種制度來提供我們生活所需；但當社會高度發展時，而缺乏反思時，我們可能都會成為各種社會制度下的「奴隸」，「性革命」主張「性解放」(Sexual Liberation)而不是「性放縱」(Sexual indulgence)；因為「性慾解放」不等於「性慾放縱」。「性慾解放」是主張不要「性壓抑」，而是一種「性慾的自我昇華」，同時主張「性慾不再只是純粹生殖的表現方式」，提倡「多方式的性滿足」，也就是「全人的性」Sexuality 滿足。

(本文作者為臺灣師範大學師資培育學院助理教授)



性教育漫畫



不懂數學？

袁芳



媽！我回來了。



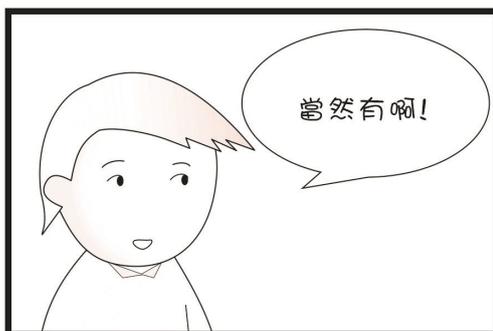
爸爸給你90元，
媽媽給你10元，
你擁有多少錢？



上課有沒有
專心？



0元.....



當然有啊！



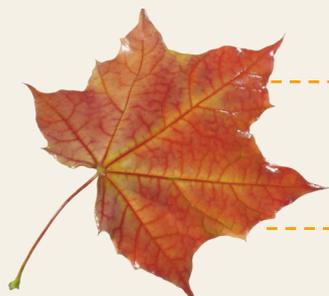
你根本
不懂數學啊！



好！那我考考你



不，是我
太懂你了！



性聞幕後

當人生的陰影如鬼魅隨行

文／丁介陶



最佳男配角與金秀賢徐睿知對戲 吳政世為演活自閉症角色
做足功課

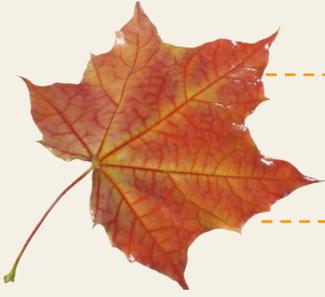
2020年06月26日10:33 最後更新: 10:34

新聞來源：109/06/26《巴士的報》「最佳男配角與金秀賢徐睿知對戲 吳政世為演活自閉症
角色做足功課」(部份摘錄)

【雖然是精神病但沒關係】

近來影劇圈的熱門話題圍繞在韓劇《雖然是精神病但沒關係》,除了是男神金秀賢的回歸之作外,女主角徐睿知的螞蟻腰也成了眾人關注的焦點。更引起

迴響的是這齣戲所帶來的療癒力量,透過男、女主角彼此曾受過的傷,然後互相成為對方的支持力量,跨越人生的陰影,擺脫如影隨形的鬼魅。而當中飾自閉症的男星吳政世,唯妙唯肖的演出令人驚豔,讓這齣戲生色不少。



性聞幕後

戲中的文鋼太(金秀賢飾)擔任醫院裡的保護師,討厭春天,因為代表又要帶著自閉症哥哥文尚泰(吳政世飾)搬家,同時也要換工作。高文英(徐睿知飾)則是演出一位個性獨特的兒童文學作家,對世俗規範不放在眼內,常有驚人之舉,使得身旁的人避之唯恐不及。李相仁(金柱憲飾)則是出版社的代表,常在高文英闖禍之後,跟著拿錢消災盡力維繫出版社的正常運作。

【媽媽劇場】

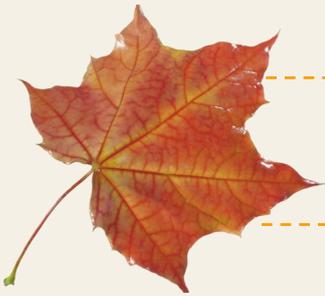
不少人成長的時候,受到父母不當的對待導致身心遭創,性格也有所扭曲。高文英在這齣戲中,因母親過度的掌控,生活被孤立,也無法與他人有較親密的接觸。即便能結交朋友,獨占性也相當強。兒時的玩伴南朱里(朴珪瑛飾)因為高文英擺脫同儕的排擠,但也因此想結交更多的朋友。隨後,高文英則用計讓全班再次討厭南朱里。對高文英而言,她只需要南朱里一個朋友,也不希望對方去結交其他同學。

成人後的高文英,性格孤僻難以融入群體中,對世俗的禮教有著輕蔑的態度。結識了文鋼太之後,返回童年時的故居,在夜晚的夢中其母如同鬼魅般浮現,

對高文英形成莫大的壓力。這個畫面猶如《正向幸福學》一書的作者諾曼·萊特(Norman Wright)所描繪的「父母語者」,父母仍對長大的兒女持續述說「毒性之語」。高文英惡夢中的母親,正是「媽媽劇場」的上演,伸出魔掌讓子女難以逃脫。

同樣受「媽媽劇場」所苦的是文鋼太,其母並非不慈愛,只是因為文尚泰有自閉症,所以文母花了較多的心力在哥哥身上。幼年時的鋼太始終會認為自己的存在是為了哥哥,以免尚泰成年之後無人照顧。因此,鋼太內心始終有種「工具人」的心態,甚至曾經起了惡念希望哥哥能去死。但是文母對鋼太寄望甚深,因此他的內心極其壓抑個人的需求,外界的人很難深入其中。唯有身旁好友趙載洙(姜基棟飾)一直聆聽其心事,並且隨著他們兄弟搬遷而跟著轉移陣地。

當「媽媽劇場」在人的內心上演,受傷的陰影就仿如鬼魅隨行,令人難以招架。從高文英、文鋼太的身上可以看出,他們為了對抗「媽媽劇場」苦惱許久,甚至為此身心備受煎熬。高文英因為母親的過度掌控,招致其父害怕女兒被養成怪物,於是想親手解決女兒的性命。



性聞幕後

文鋼太因為不想成為「工具人」，在哥哥尚泰掉入冰湖中時，轉身逃跑一心想著哥哥死掉。

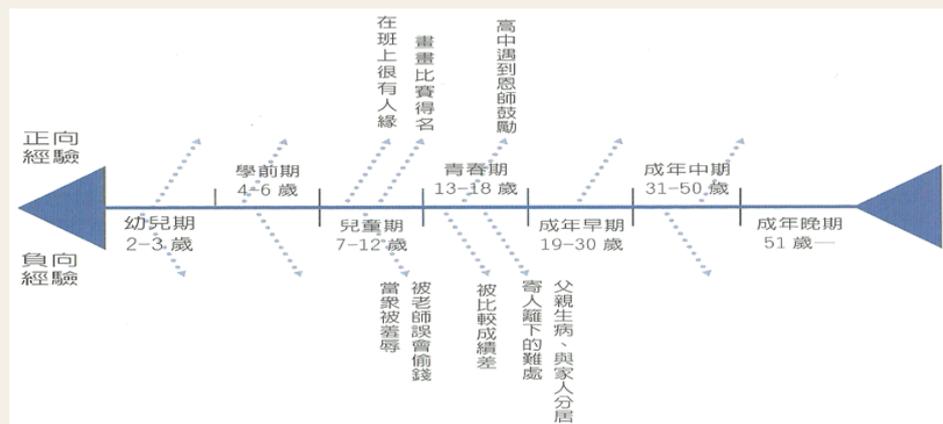
要解決人生的陰影，一如高文英的作品《啖食惡夢長大的少年》所說的故事，一味地只想要將自己的惡夢拿掉的少年，並未因此得到幸福，生活依舊痛苦。除非將記憶深埋內心好好過活，才能變得更堅強、更熱情，這也意謂著戰勝過去，才有機會獲得幸福。從《雖然是精神病但沒關係》一劇中，可以分成兩個面向深入探討，一是當孩子遭受陰影摧殘該如何面對，另一則是從父母的角色來看親職教養的議題。

【切斷與過去連結的韁繩】

一個人要戰勝內在的陰影，那就需要切斷與過去連結的韁繩。這概念也是《雖然是精神病但沒關係》在戲中不斷強調的重點，如果沒有切斷勢必一直受其糾纏，深受其苦。要切斷與過去連結的

韁繩，有以下三個做法：

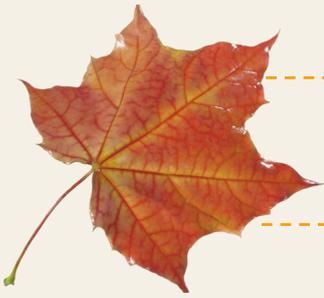
(1) 正視自己的過去：可以藉由繪製《生命魚骨圖》徹底檢視自己的過往狀態，瞭解家庭背景、生命事件，好辨識個人的陰影與傷痕。猶如一個人受了傷，若沒有好好療癒，雖然表面已經癒合但傷口仍在。透過清創傷口，讓陰影攤在陽光下，徹底獲得療癒。



資料來源：引自《基督教救助協會-陪讀班教師知能手冊》「生命魚骨圖」(P.48)

(2) 和解自己的過去：一旦發現自己的陰影與家庭、生命事件有關，療癒的契機之一是與過去和解。知名治療師泰瑞斯·瑞爾 (Terrence Real) 過去受父親諸多傷害，在接受治療後，決定與父親對話。即便他父親不願意與兒子對話，但在泰瑞斯·瑞爾鍥而不捨下，終得父子的和解。

(3) 療癒自己的傷痕：有時一個



性聞幕後

人不見得能與自己的父母和解，或因對方過世、遠走他鄉導致緣慳一面，這時可以改採療癒自己內心的小孩，或撫慰、或給予勇氣，轉化內在的傷痕。

透過這三個方法，切斷與過去連結的韁繩，讓自己獲得療癒，不再被往事的鬼魅所糾纏。這也是文鋼太與高文英在戲裡面對的課題，不僅對抗過去的鬼魅，也要在現實生活中振作起來。

【愛是回家的路】

治療師瑪莉·派佛在其書《愛是回家的路》指出愛是親職教養的關鍵，意謂著欠缺關懷的孩子，成長的路必然荊棘滿佈，無法健康地面對身處的環境。反之，受到關愛成長的小孩，才能擁有成熟的性格，與他人相處時能夠泰然自若。要想培養出性格不扭曲的孩子，父母就要給予足夠的關愛給孩子。

套句電影《地獄怪客：血后的崛起》裡的一段台詞由預言家伊莉莎白·赫頓（Sophie Okonedo 飾）說給地獄怪客（David Harbour 飾）聽：「他在你身上看見了我們沒看見的特質」。養父布魯（Ian David McShane 飾）不因地獄怪客醜惡的樣貌而產生偏見，反倒看到孩子的潛質，付出所有、全心照顧。父母所

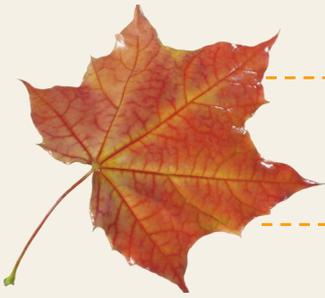
給的關愛就像養父布魯般，看見孩子的亮點，陪伴孩子成長。

相較於高文英的母親，則是極盡掌控孩子，給予自以為是的愛，透過情緒勒索，讓孩子活在恐懼的環境下，沒有給予他們該有的溫暖。高文英另一本的創作《喪屍小孩》很清楚地點出一個核心議題：「孩子要的是食物，還是媽媽的溫暖呢？」確實，孩子的成長是需要良好的物質環境，但這當中絕對不可缺的是「父母的溫暖」。少了溫暖，即便坐擁金山銀山，也是無法養育出健康成熟的孩子。

隨著高文英最後的創作《尋找最真實的臉孔》面世，文鋼太、高文英、文尚泰都解套了。他們看似原本被剝奪掉自己的臉孔，但在勇氣的灌注下，三個人重獲新生，一方面克服了人生的陰影鬼魅，另一方面他們也尋獲愛與溫暖，彼此互相療癒。

誠如布魯在離世前對地獄怪客說：「成為你父親，是我做過最好的決定，我愛你，地獄怪客！」愛始終是父母給予孩子最好的禮物，也是人獲得勇氣的最佳補品，能夠尋找到最真實的臉孔，做自己的主人，不再是父母的附屬品！

（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

外遇過後的關係修復

文／林蕙瑛

當你的伴侶在婚姻關係中欺騙了你，你要怎麼辦？或者如果你就是步出婚姻關係的那位伴侶？不忠/不貞意味著一切都結束了？或者...你如何將諸事置回平衡狀態，並療癒你的關係？甚至將它置放於較從前更佳的位置？

史普林博士(Dr. Janis Abrahms Spring)是舉世聞名的資深婚姻諮商師，專精於人們出軌的主題，以及如何在風暴之後修復關係。她著作等身，每一本書都充滿富洞察的相關資訊，教導讀者及案主當關係因外遇而遭受影響時該如何處理。以下是她常提到的幾個重要概念。

1. 何事造成關係中的不忠/不貞 (infidelity)?

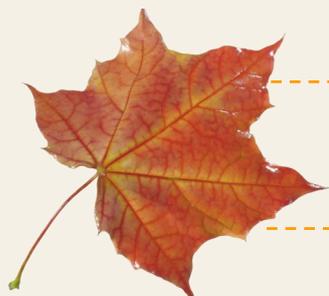
不貞/不忠建構之定義是由每一對夫妻一起來賦予的，不忠/不貞並不一定是性方面，它也是秘密、親密和信任的問題，不論給的是哪種定義，大多數出軌的一方都知道他們是背叛了伴侶。出軌者若感覺不確定是否跨出了界限，一般而言，就去想像伴侶在房間望著你的背

影，你是否會覺得很不自在，好像他/她在目睹你所做所為，然後你就感到你是在做傷害對方之事，而且違犯了關係中內隱的信任感。

2. 創造一個秘密政策(Secret policy)

不要等到東窗事發，早早說出，向伴侶坦承不貞，在任何狀況或威脅發生之前就一起創造出一個有用的定義。雙方談論哪些事是允許做的，哪些是不可以的，兩人觀點如何同調。有些夫妻瞭解且允許某些秘密，而有些人卻選擇每件事都分享。從現在起在關係中就要主動開始對話！雙方各自努力達到這些協議，不一定是基於害怕的處境，而是採取相親相愛與賦權的一個步驟，邁向堅忍與信任。

請注意，夫妻/伴侶對話時別忘了包括網路戀情(cyber affairs)在內，當你未真正地面會或碰觸另一個人，有造成外遇嗎？何種程度的調情你可以接受？其實並沒有一定的準則。每一對夫妻要一起為界線下定義，確保觀念是一致的。



海外性訊

3. 人們為何會有婚外情？

雖然道歉，重新承諾及回到單一伴侶關係都是出軌後修護的重要步驟，外遇過後最關鍵的任務之一就是去瞭解當初外遇發生的原因。很有可能是多重理由。這就必須要很誠實和深入地面對自己及伴侶關係，且願意搞清楚自己的脆弱之處。知易行難，這不是很容易或很自在能做到的，但是要試著去創造出一個清單，上面寫了各種願意努力改進的因素，且儘量找出對自己、伴侶和關係言行合一之處。請記住，婚外情是較少關於伴侶/配偶吸引力，是更多關於不忠的那一方對於自己的愛戀，以及他們與第三者相處的方式，他們可能會覺得被重視、看見、被喜歡、被意欲，這些都是他們渴求已久的。

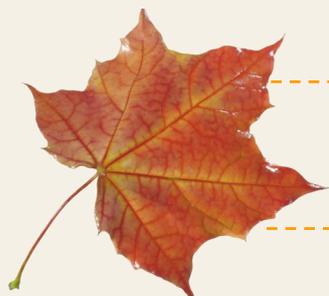
4. 責任的程度

外遇後的修復必須夫妻一起努力共同合作、澄清及重新承諾。一隻碗敲不響，關係中不是單向的付出，意思就是受傷的伴侶要花時間及易風險，來面對自己，並瞭解自己脆弱之處是如何導致外遇發生，願意也負責任，這是很重要的。每一個伴侶都必須心甘情願地尋找出自

己在關係中挪出給第三者進入的空間的方式。這是一個清醒的努力和一個有挑戰性的歷程。雙方要提出討論，以熱情與關切來探討，如此受傷的伴侶才不會再度受傷。起先是外遇事件，然後又被認為是外遇始作俑者。雖然很痛苦，如果夫妻能敞開心懷自外遇事件學習，並致力於創造一個新的開始，雙方必會有巨大的潛能在過程中成長與轉變。史普林博士名言，意願導致復原！（Willingness leads to recovery!）

5. 與伴侶分享你的擔心與脆弱

最能賦權且有效避免外遇的方式之一，就是願意冒風險去與伴侶溝通你的需求與欲望，在對方自己開始過自己的生活之前，倘若你覺得你沒被聽到，未被愛到、有挫折感、失望等等，去跟你的伴侶說「我愛你，且想要進入這份愛情，然而目前狀態對我是有挑戰性的，也令我容易去找尋別人的注意。我想要和你一起來看待此事，想出解決之道。」這樣你是在早早發聲，說出自己的擔心，邀請伴侶加入共同合作與創意過程，同時也給伴侶一個機會，因此而回應及改變他的行動。



海外性訊

6.不貞不一定意味著你的關係終了

毫無方法可以預測有外遇的婚姻關係是否能存活，然而卻有些關鍵問題你可以考慮，問你自己，也互相詢問：我們願意一起做重建關係所必需的工作嗎？我們是否真的準備好瞭解彼此的傷痛及需求嗎？我們願意去改變對待彼此的方式嗎？我是否很情願自此災難中學習並因之而成長呢？如果你真的選擇留在婚姻中，你將必須且無可避免地學習去成為一個較好的伴侶，而且你將會與同一個人擁有一個新的婚姻（這次是有新的相處技巧）。

不貞通常是對關係的死命一擊，但它也可能是喚醒的招手，史普林博士如是說「挑戰夫妻去誠實面對導致婚外情的議題，並建立一個較前更健康更親密的關係。」

7.我真能再去愛及信任我的伴侶嗎？

這個問題通常就是療癒歷程的開頭，開始就如同走過一堆烏雲，有一陣子你會覺得迷失了，也有一陣子你會覺得無法復原。當然也不是每一對夫妻/伴侶都有意破鏡重圓，真正做到的只有那些持續走過困難的夫妻們，不是搖擺不定或委曲求全，不是趾高氣揚，而是專心且

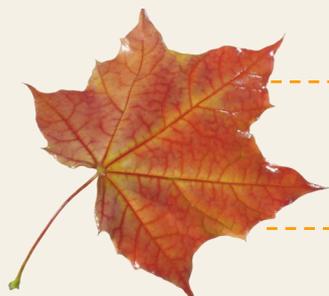
小心翼翼地走過荊棘。即便經過絕望、悲觀、沒有愛的時刻，他們仍繼續堅持住，在人們真正感覺到他們快要重修舊好之時，可能要坐上一年半載的雲霄飛車，起起落落。

8.小心情緒的理性化(emotional reasoning)!

我們的感覺不見得能預測未來，倘若你感覺急切又無望，這並不一定表示毫無希望。如果你感覺不信任，並不見得就是意指你的伴侶不值得信任。如果你發現自己非常困惑於思考及感覺，或者以現實來投射，你就要放慢腳步，花點時間從多種視野/層面來著看自己的內心，瞧瞧外邊的狀況。

9.揭露婚外情

再次強調，並無任何準則來幫助你是否/如何告知你的伴侶，你正在進行婚外情。當你在考慮你是否要揭露欺瞞行為時，週到體貼是很重要的，而且要記住，你要分享祕密的人是你很親密之人，意味著你是置伴侶於暗處，卻持續選擇與外遇第三者有情感連結。向伴侶坦白之時，你要給他自由，讓他自己決定想要怎麼做。不論你是否向伴侶吐實，你都必須想清楚你為何欺騙，且願意看清自己



海外性訊

內在的東西，並與伴侶分享悲傷和需求，才能使得關係成長，避免後續的摩擦。

10. 什麼是太多資訊 (TMI, Too Much Information)?

身為受傷的一方，你可能有初始本能想要去知道伴侶婚外情中的每一個細節，然而，通常是沒有必要去知悉每一件事的。吸一口氣，然後問你自己：我知道了對我有什麼好處？知道了之後是能幫助我還是傷害我？倘若某一特殊細節毫無益處，那最好是目前不需知道，因為以後你還是有機會問的。仔細檢視自己問問題的動機後，你可以避免不必要的痛苦和傷害，以免那些細節出現在你的夢裡或留在你心中。身為不忠的伴侶，你的責任就是信任對方的提問，要儘你可能自他/她詢問的程度去回答問題。而且要尊重真相。

11. 將第三者請出你的生活及關係

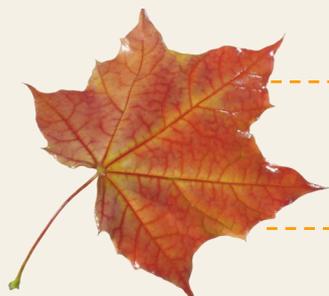
不論外遇第三者是否還存在於現今，他/她會出現於夫妻的生活與臥房之中，心理上及情緒上持續好一段時間，因此外遇過後夫妻牽手與修護的療癒過程中，另一個重要的步驟就是與第三者斷絕往來，再無關係，要有儀式化，且要具

體的真正的斷得一乾二淨，也許這意味著為第三者舉行一個象徵性的告別式，一個正式的結束。這可以以多種形式出現，必要因素是，不忠的一方，要清楚地陳述已決心結束婚外情了。

通常不忠的一方會寫給第三者一封信或電子郵件，陳述他/她不會再聯絡，要以尊重的口吻，中性的書寫，以免激怒對方，讓受傷的伴侶讀過並討論之後才能寄出去，目前，透明才是關鍵。

12. 信任是建立於具體行為之上

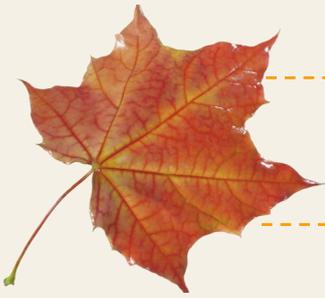
信任並非建立於口頭上的保證（「親愛的，請相信我！」）而是要與受傷的伴侶溝通，以具體的行為表達，他/她現在是安全的，兩人可以自在的相處與連結，而用來幫助重建信任關係的行為與姿態的清單是一長串，最有效的是夫妻/伴侶之間個人化且斬釘截鐵的對話。兩個人不妨一起創造出一張清單！例如 第三者傳來訊息或在路上碰見第三者，第一時間立刻報告受傷的一方，也可承認相識的時間地點，以及與第三者常去的地方，最重要的是讓受傷的伴侶知道，你是正在體驗在過去引發逃避的各種負面情緒。



海外性訊

史普林博士提供了可在關係中繁茂成長的工具，也確保人們在關係出問題時擁有修護關係的資訊。或許沒有困難比不忠/不貞更震撼婚姻關係了。因此不論你是否在過去曾經歷過，或現在正在經歷，以上 12 要點對你都是有用的。另外，倘若你是正在考慮展開婚外情，不妨停頓一下，花點時間鼓起勇氣找到一個方式，直接跟對方提出討論你倆關係中的問題。信不信由你，渡過婚外情而重建的關係可以是此以前更為強壯，因為兩人可以較以往容易面對面的處理事情，且能避免所有來自婚外情的傷害與信任的議題。

(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)



好書推薦

做個剛柔並濟的現代好爸爸

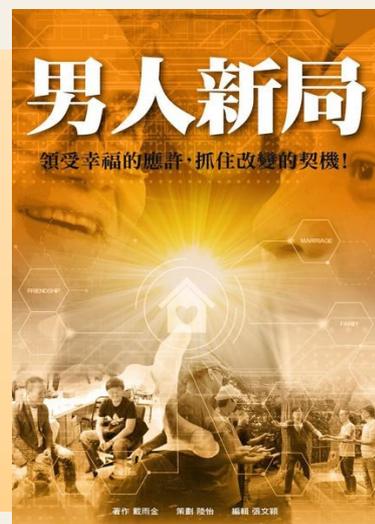
文／晏涵文

書名：男人新局-領受幸福的應許，
抓住改變的契機！

作者：戴兩金

出版社：社團法人台灣家庭第一協會

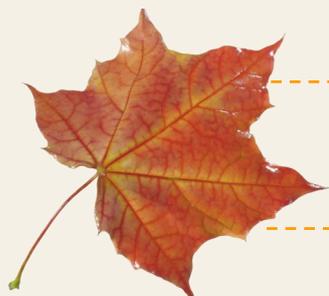
出版日期：2020年5月



當男人進入婚姻，做了爸爸，一定都想做一位好爸爸。但顯然地，要成為妻子及子女心中的好父親，不是那麼容易！尤其是在華人社會，受到傳統文化及原生家庭的影響，男人或父親的角色應該要「主外」，賺錢養家、以工作為重。而我們的職業、工作文化，又常以勤勞、努力、拼命為優點，意謂著常剝奪許多休閒及家庭的時間。

小孩年幼時，通常媽媽照顧和陪伴

的時間較多，等小孩進入青春期後，爸爸更是較少參加家庭活動，和子女對話、陪伴兒女成為朋友的機會。常以為等工作不那麼忙碌時，可以多些時間彌補，殊不知，等到後來，爸爸成為家中唯一和家人缺乏感情互動的「外人」，這是多大的損失啊！工作的成就，可遇而不可求，而家人情感陪伴，愛與被愛的付出是人人可遇又可求的，且在人生的老年，家人關係遠比事業成就來得重要。

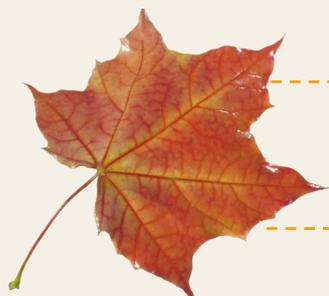


談性空間—家庭篇

由於男人從小被教導要勇敢、冒險、獨立自主、進取、負責等男性化(工作取向)人格特質，缺少溫柔、體貼、細心、愛心、傾訴、容忍等女性化(情感取向)人格特質。同時結婚時，期待陽剛配陰柔，就是男女雙方都是不完全，只有一半的人格特質，希望可以在婚姻中成為完滿。但是現今社會，不論男女都應該養成在工作成就和感情世界上取得平衡的健康現代人，也就是專家所倡導的剛柔並濟(雙性化，androgyny)人格特質。當然不論家庭、學校或社會教育都應不要太偏重學業競爭、工作成就，而應重視情感表達、感情生活！

台灣家庭第一協會，看到且抓到台灣社會問題的核心，多年來積極推動「爸爸來坐會」運動，讓每一位爸爸都朝「我是好爸爸」而努力邁進！非常難得的是兩金執行長將工作經驗彙整成冊，不僅有內容深度且有執行方法，再加上許多寶貴的生命經驗，期待幫助更多的爸爸和家庭。相信這些經身體力行、改變後的爸爸一定會教育出更多「剛柔並濟」的下一代。因此，明天會更好！

(本文作者為台灣師大衛教系名譽教授、杏陵醫學基金會執行長、台灣性教育學會名譽理事長)



教育最前線

台灣性教育學會

「動之以情，愛之有感—全面的全人性教育之『情感議題』」

學術研討會

文／鄭其嘉、趙瑞雯

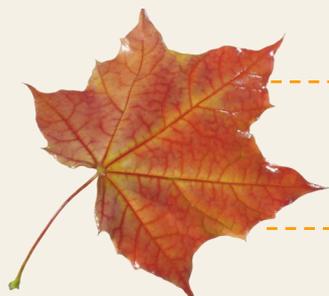
以愛為本的全面的全人性教育

回顧近些年，臺灣發生的一些親密關係中的傷害事件，大大的翻騰了所有人的敏感神經。如「房思琪事件」中揭露高中女生疑遭補習班老師誘姦，導致女作家憂鬱輕生；再者台大生遭恐怖情人傷害及其他恐怖情殺案件等社會事件，讓人怵目驚心。影片「你的孩子不是你的孩子」中，看到在情感關係中，父母與孩子，都一樣無助。為情所困，為何成為新的文明病？為什麼本該是心靈避風港的家，卻成了最傷人的場域？東方社會重威權而欠缺的情感教育，該怎麼教？由誰來教？

107年出版的親子天下雜誌針對家長做了一項性教育網路調查。其中一題

詢問家長：對孩子未來兩性的交往有哪些擔心，30%家長表示是「遇上恐怖情人」、26%則憂心孩子「誤以為發生性行為等於愛情」。另一題詢問家長面對孩子提出尷尬的性教育問題，家長態度為何？其中，53%家長選擇「準備好，被動坦然面對」。從此問卷中可以知道，家長們高度焦慮，卻被動接招，只能寄望學校課程中，能重視孩子們的情感教育及性教育。

而青少年呢？相對於家長的擔心，現時代的青少年似乎相當勇於嘗試交往，甚至因網路科技發達，網路交友也漸漸成為青少年認識朋友進而交往的管道。根據杏陵基金會與本會近期調查顯示，大台北地區國中三年級學生以及高中職三年級學生中，曾有固定交往的



教育最前線

男女朋友者，分別是 31%、53%。可見，近 1/3 的國中生、超過一半的高中職學生，在接近畢業時，已經交過男女朋友。曾主動向心儀對象提出約會者也不在少數，分別是 23% 以及 51%。

只是青少年的交往與青年期以後的交往性質並不相同，可能多為自我追尋的探索階段，然而，這並不意味著青少年的交往較不需重視，特別是網路科技可能成為青少年交往對象管道，研究也顯示，大約一成的學生曾嘗試與網友成為虛擬男女朋友或夫妻，進一步的與網友進行虛擬性愛經驗者，則有 3% 以及 5%。這些數據說明青少年的情感關係其實相當活躍，但也可能充滿危險。

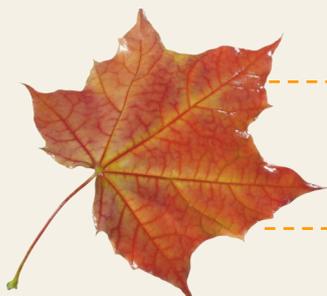
而青少年針對約會、談戀愛的看法又是如何呢？根據本會至各級學校進行情感教育相關宣導講座後，調查共約 600 位學生的回饋意見調查顯示，約有三至四成的青少年學生認為「約會是享受浪漫，對方是怎樣的人不急於約會中觀察」；約有三成的青少年認為「一旦與某人開始單獨約會，就表示應跟他交往成為情侶」，可見青少年對於交往似乎存在比較多的浪漫想像，可能欠缺較理性

的觀察力。對於危險情人部分，只有五成青少年知道「危險情人通常有控制欲強、對別人需求冷漠」等特徵，卻有三成五的人相信「親密關係暴力施暴者在施暴後只要誠心道歉，會有改善機會」。這些都容易讓青少年陷入暴力的危險中。

此份調查也顯示，青少年最感興趣的宣講主題仍是以「交往與愛情」為最主要，其次則是性行為的做決定與自我控制技巧。可見情感關係教育確實是青少年性教育中重要的需求主題。

俗語稱「人是情感的動物」，人活在情感裡，也活在關係裡，包括親情、友情與愛情，關係是情感教育的脈絡，教導我們愛與被愛的 ability。

台灣性教育學會，是我國成立最久也是最專業的性教育學術團體，一直致力推動全面的全人性教育，包含情感教育，絕不只是生殖器官的教育。性是關係中最親密的關係，性教育在教導「愛與關係」的能力，包括如何有效表達溝通、拒絕及分手的技巧，並期許性教育進而引導人認識自己、了解別人，最終負起責任。



教育最前線

動之以情，愛之有感

當網路成為現代人的必備的生活工具，人們習慣在螢幕後進行社交活動，匿名及虛擬的人際關係已不知不覺成為常態。此現象影響的是溝通及經營情感的能力，亦造成現今臺灣年輕一代不談戀愛、不婚主義而至不生孩子的社會問題越來越嚴重。性教育專家高松景教授表示，「我們的孩子處在一個對愛不再肯定、愛無能的時代。」但人是感情的動物，愛與被愛是基本需求，除了自有血緣關係的家人獲得情感外，只能依賴伴侶關係。人人都希望覓得佳偶，也期待幸福，但是情感中的暴力行為逐年增加，恐怖情人、分手暴力、同居、離婚暴力...需要情感教育？很明顯地，是為了學會愛。

台灣性教育學會於8/15(週六)舉辦之「動之以情，愛之有感—全面的全人性教育之『情感議題』」學術研討會於上午「焦點論壇」中邀請世新大學詹昭能教授、國立臺灣師範大學高松景教授及輔仁大學潘榮吉教授，分別從國外情感與關係教育內涵、全人性教育與情感教

育及婚姻與家庭關係等多個面向討論情感議題，並提出相關策略與建議。

下午的「實務座談~從課綱看情感教育」，由健康教育科、綜合活動及性別平等教育三個領域探討情感教育內涵與實務，將邀請臺灣師範大學教育學院副院長郭鐘隆教授主持，三位主講者分別為新北市積穗國中龍芝寧主任、臺北市士林國中林凱瓊校長及新北市立義學國中趙瑞雯老師。講者將介紹並分享課程與教材，並就情感教育教育課程的教學，與當天與會者進行經驗交換。藉由講者經驗豐富的分享，讓與會者能看見教學現場真實需要與樣貌。

「動之以情，愛之有感—全面的全人性教育之『情感議題』」，期望能貼近社會脈動，與時俱進，並喚起更多人來共同關切家庭及學校中愛的教育和品格教育！

(本文作者前者為台灣性教育學會理事長、後者為台灣性教育學會副秘書長)



杏陵天地

性教育、品格教育、生活教育