

負責的愛



安全的性

杏陵天地

Mercy Sexuality Quarterly

季刊雜誌 2020.12 第29卷第4期

【談性空間—學校篇】

不要相信愛情！「愛情」到底是什麼？

【談性空間—特教篇】

從智能障礙者的角度看性騷擾宣導

【性聞幕後】

當人生重新開機

【海外性訊】

性治療師的苦口婆心

全國唯一性教育專業刊物



季刊雜誌

2020.12

第29卷第4期

財團法人杏陵醫學基金會
Mercy Memorial Foundation

董事長／廖涵文

【杏陵天地雜誌編輯部】

編輯顧問／文榮光・毛萬儀・江漢賢
李 蘭・林蕙瑛・洪有義
馮嘉玉・鄭丞傑・鄭其嘉
(依姓名筆畫排序)

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2樓

電 話／(02)2933-3585

傳 真／(02)2933-3600

輔導專線／(02)2930-4090

E-mail／mercymem@yahoo.com.tw

官 網／<http://www.sexedu.org.tw/>

目 錄

◆ 談性空間- 學校篇

- 2 不要相信愛情！「愛情」到底是什麼？／高松景

◆ 談性空間- 諮商篇

- 7 從智能障礙者的角度看性騷擾宣導／蘇薇如

◆ 性教育漫畫

- 9 太可惜！？／吳素芳

◆ 性聞幕後

- 10 當人生重新開機／丁介陶

◆ 海外性訊

- 14 性治療師的苦口婆心／林蕙瑛

◆ 教育最前線

- 16 性教育講師培訓三階課程活動集錦

◆ 活動快訊

- 17 「珍視自己，珍愛他人」微電影創作比賽





談性空間—學校篇

不要相信愛情！「愛情」到底是什麼？

文／高松景

【心理測驗】

來玩「愛情填空心理測驗」吧！

愛情是_____，因為_____。為了能夠被愛，_____是必須的。沒有_____就稱不上是愛。愛最重要的就是_____。

以下是選修筆者愛情學通識課大學生幾個經典的看法：

<手遊版>愛情是一款手遊，因為要時時刻刻經營。為了能夠被愛，相互包容理解是必須的。沒有感到幸福快樂的就稱不上是愛。愛最重要的就是能夠互相帶領著對方一路成長。

<投資版>愛情是投資，因為必有風險，有賺有賠。為了能夠被愛，真心付出是必須的。沒有信任就稱不上是愛。愛最重要的就是用心經營。

<自我版>愛情是申論題，因為無法三言二語說清楚。為了能夠被愛，充實自我是必須的。沒有自我就稱不上是愛。愛最重要的就是不要失去自己。

也有學生回答：愛情是質數，因為裡面只能有我和你；愛情像雙人舞，因為需要兩人調整步調，互相配合；愛情像一塊拼圖，因為需要另一半來完整自己。

【解析】

「愛情」是人世間「愛」的一種型態，相對於親情與友情而言，愛情被認為是最符合愛的本質的一種情感。上面的這份心理測驗，在對我們發出三個問題：什麼是「愛情」呢？要如何獲得「愛情」呢？又什麼是「愛」呢？

不要相信愛情

「愛情」是千年來亙古的「話題」，大多數的人是渴望愛情的，但什麼是愛情呢？或許是因為過去傳統社會男女結婚大多數「父母之命、媒妁之言」，較少有機會是因為彼此相愛的「愛情」而結婚；又因為「愛情」本身是活性很大，在過去傳統社會對愛情也



談性空間——學校篇

缺乏瞭解，擔心其會影響整個婚姻家庭與社會的穩定性；因此，有意無意對「愛情」本身是採去忽視甚至是壓抑的方式，所以當代心理學家榮格 (Carl Gustav Jung, 1875 - 1961) 認為「愛情」是被人類社會長期壓抑的一種「集體潛意識」(collective unconsciousness)。也因此，人類的科學文明雖然已一一解開「大自然的神話」(例如、古代人對於風雨雷電等大自然現象，誤認為是神生氣了、如今都已在人類的理性照射下一一解開，而成就了自然科學的各學門)、也解開「政治神話」與「宗教神話」，但在人類精神生活中尚未被解開神祕的主題應是「愛情」了。

從上面的心理測驗，大學生所填寫的：愛情是一款手遊、愛情是投資、愛情是申論題...。由於過去我們對愛情欠缺探究與理解，導致我們對愛情的觀點對就像「瞎子摸象」一樣，僅能從個人的經驗或想像去描述，當摸到大象的長鼻子，可能就會說大象像一條水管；當摸到大象的肚子，可能就會說大象像一條一道牆壁....。所以要去探討什麼是愛情之前，先要提醒大家「不要相信愛情」，其意涵有以下四個層次：第一層的意義是：請先放下你自己對愛情的「標籤」，愛情有時是一種「毒藥」；第二層的意義是：愛情有時是很「弔詭」，有時選擇「不愛」反而才是「真愛」；第三層的意義是：愛情是

無法用科學去探討，因為愛情是需要透過「實踐創造」出來的；第四層的意義是：愛情這學問不是要推銷給所有社會大眾，而是要給那些「在乎愛情的人」，想去真誠去探討愛情的人。

愛情是「愛」的一種型態

宇宙間只有一種愛，一切的愛都是這種愛的分化；因此「愛情」是愛的一種型態，且是最貼近愛的本質的一種型態。當代心理分析學家 E·佛洛姆(Erich Fromm, 1956)在《愛的藝術》這本書寫到：「愛」是人的天性，每個人都需要「給予愛」和「接受愛」；「愛」也是人類生存問題的解答，唯有通過彼此的愛和諒解，人類才能緊緊結合在一起，以渡過目前世界性的危機。佛洛姆依愛的對象，把愛分成以下五類：兄弟愛、母愛、情愛、自愛、對神的愛。這些型態的愛都和個人的心理成熟度有關。對佛洛姆而言，其雖然依愛的對象，把愛分為五類，然而其本質都是愛，因為愛是整體性的，例如：一個人不可能不愛自己，卻能愛人，一個人也不可能只愛特定的人，卻不愛周遭其他的人。

佛洛姆對愛情的觀點：情愛/愛情 (romantic love) 是希望和另一個人完全融合，完全合為一體的欲望；因此從愛情的本質而言是排他的、非普遍性的，但也因此容易造成大家對愛情有錯誤的觀念--誤以為排他就是佔有性的依戀，正確的觀念是因人的



談性空間——學校篇

生命有限，我只能完整的與同一個人融合；又誤以為愛情是短暫的、爆炸性的「一見鐘情/墜入情網」式的才是愛情，事實上愛情是需要經歷長時間去探索彼此的個性與生命人格；又誤以為性慾的結合就可消除彼此的隔離，事實上缺乏「愛」的結合反而使得彼此更遙遠，甚至彼此感到羞恥。

英國知名學者、作家及神學家 C.S.魯易斯(C.S. Lewis 1960)在《四種愛》一書提到：愛(love)，希臘字原本分為四種：storge 親愛(affection) philia 友愛(friendship) eros 情愛(sexual or romantic love)，和 agape 無私的大愛(selfness love)。其認為：親愛、友愛、情愛這三種人類愛，若少了第四種愛——大愛的扶持，將無法結出甜美的果實。儘管人類愛潛伏著讓人走火入魔的危險，魯易斯他仍然鼓勵我們去愛，因為「除天堂外，能讓人完全不用冒愛之風險的所在，唯有地獄」。此外，魯易斯對愛情的觀點：愛情是四種愛中最短命的一種愛，但它偏偏最喜歡作地久天長的承諾。

「愛情」到底是什麼？有關愛情的理論

以下是各學科對愛情的觀點：

(一) 生物及生理學家的觀點：從生物演化的觀點，我們的基因組合中 98.4% 的基因和黑猩猩一樣，因此認為人們採用的擇偶

策略與動物是沒有兩樣，同樣基於為繁衍下一代所採取的擇偶偏好，例如：男性擇偶重視女性的外表、年輕與貞節；女性則是重視未來配偶的賺錢能力、勤勞與野心，這是 Trivers 的親代投資理論 (parental investment theory)，其認為「愛情」只是一種人為的浪漫裝點。此外，認知神經觀點則認為對伴侶愛的感覺是由於腦內荷爾蒙 Hormone 的作用，例如在性行為時，公鼠會釋放「血管加壓素」(Vasopressin)，而母鼠會釋放「催產素」(Oxytocin)，這兩種賀爾蒙會使腦子開始發展出對伴侶愛的感覺。

(二) 心理學家的觀點：主要有以下四個觀點：

(1) Reiss (1952) 車輪理論 (wheel theory) 戀愛過程分為以下四個階段：融洽期、自我接露期、相互依賴期、親密需求實踐期。

(2) 客體關係理論(Object Relations Theory) 1940 至 1950 年代由英國心理學家羅納德·費爾貝恩和梅蘭妮·克萊因等人所提。不同於弗洛伊德理論，客體關係理論認為人並非尋求「驅力」的滿足，而是在同他人的關係中來尋求滿足。早期的親子互動型態，對於個人生命腳本的發展具關鍵性的影響，且會在日後的親密關係中重現。

(3) 心理學家 Sternberg (1986) 提出「愛情三因論」：愛情是由「激情」、「親



談性空間——學校篇

密」與「承諾」三個部份組成,可組合形成 8 種愛情類型。

(4) Saxton (1990) 的戀愛理論：愛情分為四類--浪漫之愛、性慾之愛、伴侶之愛、利他之愛。

(三)社會學家的觀點：社會學家 John Lee (1999) 的戀愛觀點：把愛情分為六種類型---浪漫之愛、遊戲之愛、友誼之愛、占有之愛、現實之愛、利他之愛；社會心理學家 Shazer、Hazan 和 Brandshaw (1987) 的「依附關係理論」：愛情關係和他在嬰兒時期的親子關係相似,提出三種愛情模式：安全型(約占 56%)、迴避型/躲避型(約占 25%) 焦慮型(約占 19%)

一個好的理論是要具有「解釋」「預測」與「改變」現象的功能，耶魯大學心理學家史坦伯格 Sternberg 反思其 1986 年所提的「愛情三因論」,只是一種對已經發生的愛情事件做是後分析的一種愛情量表與分類，恐無法談得上是一種「愛情理論」。因此 Sternberg 於 1994 年提出愛情新論「愛情是一個故事」(love is a Story)，其愛情不在關係之間，而在關係之內(恢復跟自己的關係)，愛上是與我們互補者。但其認為個人已相當努力，但這個對愛情的新觀點，仍不格稱得上愛情理論。

愛情是什麼呢？人們把所有對美好人生的追求都投射到愛情，有了愛情世界就變彩

色，失去愛情世界就變黑白。是的，人們透過愛情的追求去實踐自由、永恆與無限的美麗人生。為何愛情會有這樣的魔力呢？有鑑於從上述生理、心理或社會等三個層面去探討愛情，尚無法得到圓滿的解答。以下我們要從全人的性 Sexuality 的心靈層面來找到可能的方向：西元前 385 年古希臘哲學家柏拉圖 (Plato) 在其一篇對話式作品<饗宴篇> (Symposium) 述說一段動人的希臘神話故事，最早的人類「安卓珍尼」(androgyny)被剖成兩半，而展開追尋另一半恢復人的完整性的隱喻，到心理學家弗洛姆 (Erich Fromm) 在「愛的藝術」一書倡導愛情是人們展開恢復「內在的兩性特質」，以及榮格 (Jung) 的「影子人格理論」--阿尼瑪(anima)與阿尼姆斯(animus)，愛情是自身需求的投射與滿足,你的另一半就是你的「潛意識」。愛情是一種「完整之我」的自我追尋過程，愛情不是要找一個「完美的人」，而是要用「完美的眼光」找到一個「不完美的人」,他願意跟你攜手一輩子，讓你發現「更完整的我」。

「愛」是什麼？愛情沒有對錯只有真假

「愛」是什麼？關心當代感情生活國內學者曾昭旭說：愛是一個非常模糊充滿歧義的概念。每個人對愛的理解不同，其展



談性空間——學校篇

現出的愛的現象也是千變萬化。2014 年上映《愛的萬物論》(The Theory of Everything)這部電影的經典台詞：愛或許是一切的答案，但愛本身卻往往沒有答案 (Love may be the answer to everything , but often there' s no answer to love.)。網路流傳的十大情話「愛情里沒有對錯，只有真假」。針對上述愛的特性,我們只好先暫時放下想去對「愛」下個定義的念頭，因為「愛」不是一個概念，而是人生體驗的實踐。也因為要對愛直接定義是有困難，曾昭旭提出一個逐漸逼近的解析方法：最遠的邊緣假愛談起，逐步過渡到核心的真愛。首先是誤把一己的需要當愛、誤把利益交換當愛、誤以

喜歡為愛、最後是誤以瞬間的浪漫觸動與感通為愛。當撥開這些假愛之後，其提出愛情非始於浪漫觸動，而是始於觸動及其熱情效應消逝，雙方又回到你是你我是我的現實之時的選擇。此時選擇以情人方式繼續交往謂之愛情，選擇以朋友方式繼續交往謂之友誼。但不管是愛情抑友誼，都須有愛為之本。那愛是什麼？愛是基於自由、主動、無私的心態，期待有效增益對方幸福的感情付出。也因要實踐真愛必需雙方都是自由獨立的主體，最後雙方生命人格的共同成長。

(本文作者為國立臺灣師範大學師資培育學院助理教授)





談性空間—特教篇

從智能障礙者的角度看性騷擾宣導

文／蘇薇如

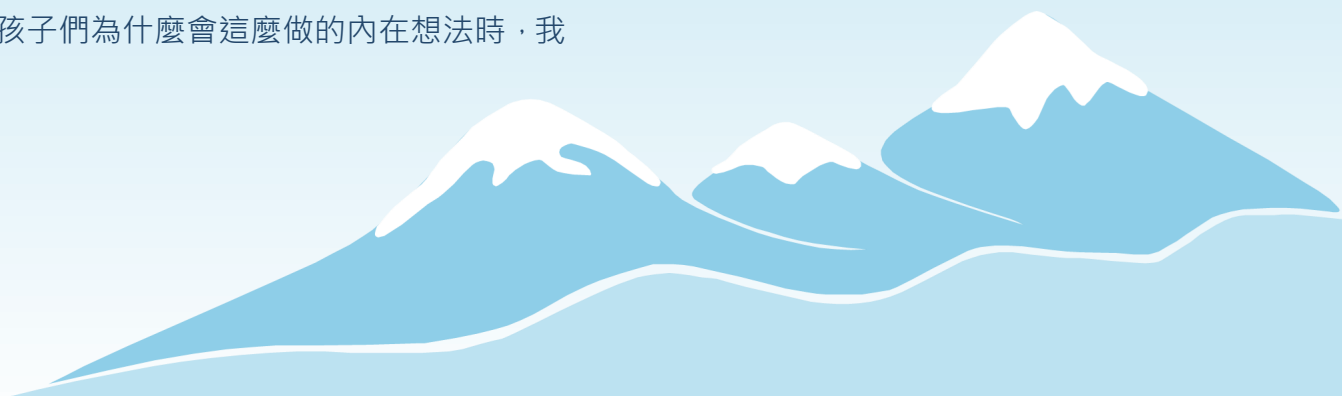
在觀察一些近期的機構演講過程中，有個很普遍現象觸發筆者的感想。在對智能障礙者宣導自我保護的議題、性騷擾的議題時，筆者看到好多場次都在宣導「什麼是性騷擾？」「發生性騷擾的時候怎麼辦？」「哪些行為可能是性騷擾？」接著告訴孩子不要當「性騷擾別人」的那個人，因為那是不好的。然後，就沒了……。

這現象讓筆者不禁去思考，在「性與自我保護」的議題上，我們比較常見的做法，就是告訴孩子，哪些是「不行」、「不可以」、「不OK」的行為。但，為什麼我們卻沒有想要再更進一步去教導孩子們，我們可以怎麼做會更好？

拿智能障礙的孩子來說，智能障礙孩子們有時候會做出騷擾他人的舉動。但是，當我們願意多花點耐心與時間來了解智能障礙孩子們為什麼會這麼做的內在想法時，我

們常看到原因不外乎「他不知道這樣的行為是性騷擾，如果知道就不會做了。」、「他不知道這樣的行為是性騷擾，但是他有很強烈的需求，為了處理自己的想法與滿足身體的需求，所以事情就發生了。」、「他知道這樣的行為是性騷擾，但是他除了被教導不能做某些事與行為之外，沒有人告訴他應該怎麼表達，或怎麼做才是正確又不會侵犯到其他人的做法。」

舉例來說，我們教導孩子們，我們需要尊重別人的感受。當我們喜歡一個人的時候，我們可以去詢問對方：「我喜歡你，我是否可以跟你交往呢？」；同樣的我們也教導孩子，當對方拒絕我們之後，我們也要尊重對方的意願，不能無視對方的意願而不斷地去追問對方。因為，一直追問對方同樣的問題，就是騷擾對方。





談性空間——特教篇

然而，當孩子依舊會一直追問對方「你可以不可以當我的男／女朋友？」的時候，我們是否曾與孩子深入探討孩子內在的想法是什麼？或許孩子並非不懂對方在第一次詢問時就拒絕了自己，孩子的內心並不是不知道對方不喜歡自己。但是，孩子好喜歡對方，好喜歡到不知道該怎麼辦？於是，沒學過被拒絕之後該如何是好的孩子，就只會用那唯一的一招，再次向對方表白並詢問是否願意和自己交往？藉此來表達自己有多喜歡對方，希望靠著「鐵杵磨成繡花針」的愚公精神可以得到對方的青睞。

繼續以這例子來說，當孩子被拒絕時，孩子需要學習的是「被瞭解自己好喜歡對方的這份失落。」、「如果還想要做些努力，有

哪些方式可以努力。」、「讓對方有機會看見自己的好，從而喜歡上自己。」、「如果真的好努力了，但是對方依舊對自己沒有感覺，要怎麼去照顧自己那份努力之後的失落。」以及「如何讓自己變得更好的人，有機會遇到其他的對象。」這些都是孩子需要學習的，需要有人可以陪在孩子身邊去教他們怎麼做。

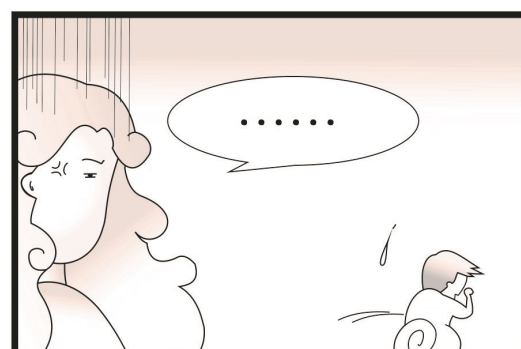
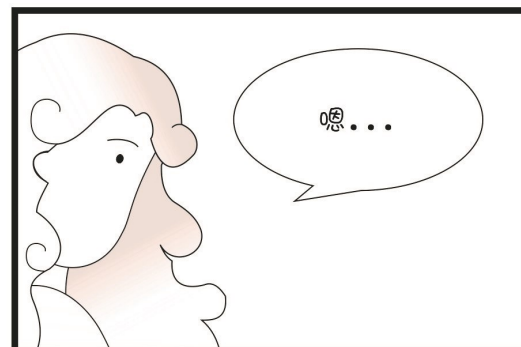
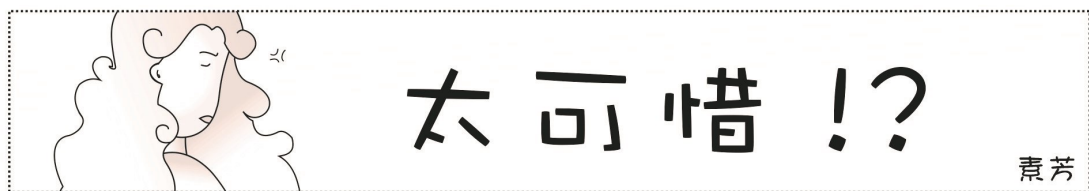
所以，我們應該調整我們的作法，不是只教導孩子「不能夠做些什麼」，還要教他們「可以做些什麼」，而「可以做些什麼」其實是更重要的。

（本文作者為華人心理治療研究發展基金會諮商心理師）





性教育漫畫





性聞幕後

當人生重新開機

文／丁介陶



新聞來源：109/11/12《明報新聞網》「《回到18歲》大團圓結局 金荷娜『再婚』」(部份摘錄)

【重返18歲】

今年電影《天能》以時間逆行、順行創造出驚人話題，儘管票房因為疫情之故，未能華麗收場，但其燒腦程度留給影迷不少樂趣。除此之外，在娛樂圈中韓劇《重返18歲》也為人所津津樂道。猶如《回到17歲》、《第二回合我愛你》等作品，藉由男、女主角人

生陷入窘境，於是在某個契機下有幸人生重新開機，體驗曾經失去的是如此美好，學習如何珍惜身旁的人。

《重返18歲》的洪大英(尹相鉉飾)年輕時曾是耀眼的籃球選手，但因為女友鄭多貞(金荷娜飾)懷孕之故，就此放下人生寶貴的梦想，進入婚姻開始養兒育女。由於妻子懷的是龍鳳胎，於是頓時經濟陷入困境，洪大



性聞幕後

英只得到處接工，方能養活一家四口。即便如此，兩人高中畢業都未能進到大學，能賺的錢有限，都還需要雙方的父母不時接濟才能度過困頓時刻。

【搞砸的人生】

隨著時光移轉，洪大英、鄭多貞的一雙兒女也長大，看似苦盡甘來，然而親子間的關係出現裂縫，甚至是夫妻兩人也漸行漸遠。由於洪大英升遷不順，加上回家後常常喝酒一醉解千愁，看在太太眼裡想好好談心都不再像往日般輕易可得。於是，鄭多貞有了離婚的想法。洪大英驚覺自己將人生搞砸了，修洗衣機就算再厲害，在公司也無法爬上更好的位置。在家裡，不僅被兒女嫌棄，也要被妻子開除。

就在洪大英走投無路之時，他返回高中母校投籃，並且許下願望，希望能修正這一切的錯誤。瞬間的停電，在電力恢復後，居然整個人的容顏回到18歲時的他。這意味著人生重新開機，洪大英擁有了第二次機會去修正問題。但因為換成了年輕的自己，只好騙太太去釜山出差，同時求助自己高中時期的好朋友高德振(金康鉉飾)，假裝成是他的兒子，化名成高宇英(李到晝飾)。此外，回到18歲的洪大英註冊入學，與女兒洪詩雅(盧

正義飾)成為同班同學，並不時在兒子洪詩宇(厲雲飾)身旁出沒。

【做孩子的朋友】

不同於電影《天能》，洪大英無法隨時順行、逆行自己的人生，也就是要修正完自己的問題後才有機會回到37歲的自己。因此，他以自己18歲的容顏開始了第二次的高中生活。一開始是面臨自己的兒子在校遭到霸凌，以及知曉洪詩宇雖然對籃球有興趣，卻始終欠缺自信。隨著與兒子一起練球鼓勵他加入籃球隊，才逐一化解霸凌、欠缺自信的議題。

以高宇英的身份接近兒子，獲得空前的成功，不像過往一樣，想接近兒子卻總被打槍。但是化身成為朋友，反倒輕而易舉地打進對方的內心，並且激勵他做自己想做的事。從這也帶給現代父母許多省思，往往爸媽不瞭解自己青春期的孩子，源於還在想要用上對下的方式來教養兒女。殊不知，青春期的孩子在言語上有時稀少或極具個人特色，父母若是不能先知悉自己孩子的性格，就只能處處碰壁。

同時，因為青春期的孩子已經像個小大人，通常有自己的主見，若是不能予以尊重，父母會更加容易吃閉門羹。就好比洪大英的



性聞幕後

女兒洪詩雅，她放學後都會去便利商店打工，但卻不讓父母知道。原因是她想靠自己能力念化妝學校，而不是進大學讀書。然而，做父母的卻不知道女兒真正內心的想法。再加上洪詩雅認為自己的出生可能帶給父母困頓的人生，所以內心存著愧疚，不希望爸媽為其操心。

隨著洪大英化身高宇英陪伴自己的女兒，化解孩子多次的人生難題。甚至在後來瞭解女兒真實的想法後，拿出為女兒準備的存款簿，做為念化妝學校的學費，這讓洪詩雅萬分想念自己的父親，也為父女關係的升級種下轉捩點。面對青春期孩子，需要父母以相對平等的方式來與兒女相處，透過成熟的平行互動、談話，不再用「你還是孩子」的眼光來看待，就能有機會贏得孩子的心。

【夫妻新關係】

高宇英不時的與孩子接觸，也跟妻子鄭多貞進一步有了更親近的互動。只是在鄭多貞的眼裡，她視高宇英為早熟的孩子，加上對方是從國外回來，難免行為上較為開放。即便鄭多貞看高宇英相當眼熟，卻也未能一時識破對方的謊言。由於洪大英謊稱釜山出差，鄭多貞開始追求記者生涯，又同時打離婚官司，所以未能深究其因。

情敵禮志勳(魏河俊飾)的出現，也讓好轉的夫妻關係出現危機。但也讓高宇英不時回想過去與太太相處的艱難時刻，各自是如何走過來的。這當中，難以為外人道的是站在對方的角度思考其立場為何，曾經是對方的倚靠，卻因著自己失去的夢想而垂頭喪氣，於是夫妻關係漸漸走下坡。

理解到這一點的高宇英，逐一與自己有關的親人去和解、感謝，最後在自己有機會邁向籃球更高殿堂時，他選擇與自己的太太在一起。當兩人擁吻時，高宇英換回了洪大英，並攜手再次結婚，補償過去欠缺的儀式。當人生重新開機後，洪大英找回人生最珍貴的寶物，就是與自己相愛的人廝守同行。

【有勇氣去正視】

現實生活中很難有戲劇或電影中的第二次機會，讓自己逐一去修正犯過的錯誤，填補人生裡親密關係的遺憾。這些劇情的演出或許給了在現實生活的人們某種勇氣，去正視自己什麼原因搞砸自己的人生。一如洪大英透過第二次的人生，看見與子女過往的相處只是興之所至隨意揮灑，並未考量到孩子真正需要的是什麼，於是成了兒女眼中令人討厭的父親。



性聞幕後

同樣的事也發生在與妻子的相處上，自認為雄心壯志卻因為女友懷孕斷送了大好的前途。但就在度過了人生艱困的歲月，過往的遺憾悄悄襲上心頭，喝酒澆愁成了瓶中物的愛好者。絲毫沒有體會到妻子一路走來的心情，以至於兩人漸行漸遠，關係出現難以彌補的裂縫。

誠如一句老話所說：「人生如戲，戲如人生。」戲中所演不正是反映出人生裡的真實面向，若是當中的暮鼓晨鐘敲響了現實人們的腦袋，就要開始改變。不要等到婚要離、孩子也與自己形同陌路時，才來呼天搶地，那都為時已晚。以洪大英的奇幻人生為借

鏡，做父母的要想與青少年子女建立好關係，得少用命令或強制性口吻。改採朋友式的互動，貼近他們的內心，這樣的親子關係才會奏效。

做為配偶的，則是需要設身處地為對方著想，縱使自己有怎樣的遺憾，也是需要找到健康的管道來抒發，而非借酒澆愁，讓家成為唉聲嘆氣之處。一旦即時改變，就算沒有戲劇中的人生重開機，也能扭轉家庭不幸的走向，結出幸福的果實！

（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

性治療師的苦口婆心

文／林蕙瑛

絕大多數人因談戀愛而進入性愛經驗，那種身體糾纏肉貼肉的感覺，是多麼的激盪，兩體接合的飽實舒適是多麼地難以控制，蠕動與衝刺帶來難以言喻的刺激與愉悅。即使完事了，還是暈淘淘的，兩三天都被這種顫慄全身的美妙螢繞著，這就是性愛的歡愉。只是曾幾何時，這種感覺逐漸消失了，明明是一樣的伴侶，也有性欲的衝動，做起來就是不一樣，到底是自己出了問題，還是對方不起勁？或者是雙方都太習慣彼此了？問題是花招可以變，伴侶卻不能換人啊！

也有許多夫妻/伴侶憧憬「完美的」性愛，就像電影裡，俊男美女飢渴上床，翻雲覆雨獲得高潮後，滿足地躺在床上，一絲頭髮也沒亂掉。當然，他們追求的是好萊塢式的性愛，一點也不真實。

在現實生活中，性可以是令人困惑，感到混亂，甚至失望的。人們可能會感覺害怕去與他們的心愛重要他人有性愛，因未能經常做愛而感到挫折，或者太焦慮自己是否表現良好。有些案主至性治療診所求助時，甚至還帶點怒氣。其實這是正常的。期待未獲得實現，當然會有挫折感。伴侶們因此而各

懷鬼胎、冷嘲熱諷或逃避談論，一段時間之後，他們已經忘記要如何溝通了，好盼望能回到從前，只好抱著希望至診所尋求專業忠告。

以下十點是性治療師最常掛在嘴邊，用來幫助案主改變觀念，產生新行為的忠告。

1.運用你的感官：

運用你的五種感官，去專注你身體的感官感覺。丟棄基於操作的心流，而是採取以愉悅為本的方式，如此可以降低大多數人對性有各種期待時所抱怨的那種性壓力。此種練習可以幫助你學習去消除恐懼，那種來自你必須瞭解性親密所有事情的信念之恐懼。

2.擴展你對性的定義—嘗試身體交：

性不只是陰莖-陰道交而已。為了變換花樣，不妨嘗試身體交，它可以包括任何形式的深度接吻，感官感覺碰觸和激情按摩，以及使用震盪器或其他性玩具。探討身體愉悅的範圍是達到高潮的關鍵。

3.瞭解彼此的性愛語言：

當性愛互動在臥房卡住了，就必須依賴你的力量來突破。當你的需求沒有被滿足的時候，變得想要責怪、生氣是很容易的。但是不要就此不再親密了，而是要找出時間瞭



海外性訊

解彼此的觀點。找出彼此共同的立場。

當一個人覺得沒有被瞭解、被欣賞，他就會碎碎念及抱怨。所以試著用你伴侶的語言，學習表達你的愛(不論是經由送大小禮物、身體的情感，或者把垃圾拿出去倒)，你就已經創造了性親密的基礎。

4.避免將現在的伴侶與過去的性伴侶比較，因為誰想要被比較？

比較，很容易產生不必需的無安全感與怨恨，相反的，縱情於彼此，使得所做的每件事都有興奮感。創造新的回憶！排定約會的夜晚，確定你是有在規劃時間，創造新的性渡假。

5.做一個偵探：

對你自己和伴侶的身體感到好奇！考慮你對拓展性活力的知覺與練習。所有這些都可以幫助你成為更具備條件去教導伴侶如何觸碰你。

6.瞭解你自己的限制：

當你能夠認識到自己的動機，以及你可以有多少時間、能量和資源去專注在自己與伴侶身上時，你就會開始覺得壓力變小，更能夠自如地去創造你想要的性生活。

7.具玩樂童心：

說真的，讓你自己變得傻傻的，兩個人一起天真地玩樂。性不需要如此的嚴肅。

8.做有目的性的決定-就是要親密

安排時間給自己和伴侶，或者簡單的說，不要過份安排自己從事於非關係的活

動。要繼續維持情愛的火花，你必須每星期至少保留一小時，來探討彼此的身體，並縱情於成人遊戲。

9.放下手機，好好睡覺：

要讓身體覺得更自在，更有能量在臥房裡探討新的感覺，你一定要覺得是休息足夠了。晚上就不要上臉書了，保留每天的第一及最後一個小時，來給自己重新加油，再連結，並且體驗性愉悅。

10.你的時間有輕重緩急之分：

要創造更多性親密的機會。不要在一天內擠滿很多事情。要安排時間休息、放鬆、和性活動。

因為你需要在性激發時讓血液流到性器官，所以必須保持定期運動。這對增加愉悅是很重要的。不僅如此，運動提升你的心情，增加你的胺多酚，這兩者都是促進性慾的必須成分。

結語

對性不需要有挫折感或害怕。請牢記上述十點，用心且耐心在家練習。慢慢就會感覺到，在性方面、關係方面和你自己本身都愈加賦能。當我們對自己及伴侶在需求及喜好方面，設定了有現實感的期待，並能坦誠相對，那我們就可以逐漸有一個更令人滿意的性生活。

(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)



教育最前線

性教育講師培訓三階課程活動集錦

杏陵基金會與台灣彩虹愛家生命教育協會合作辦理之性教育講師培訓三階、合計共 84 小時課程已全數辦理完成。

今年度，因疫情的關係，原訂在五月份辦理之第三階課程，因參與學員入校/單位演講、教學的機會受到影響，故執行長晏涵文教授當機立刻延後第三階課程的時間至十一月初辦理，使得參與的學員都大大鬆了一口氣，不再有時間的壓力、演講教學時的

群聚安全疑慮，並能有更多的時間，消化第一、二階課程的豐富課程內容，充分做好第三階段演講、教學實做的準備。最後將近有九成的學員，共計 36 位老師，完成了三階的課程，順利取得結業證書，並進一步朝臺灣性教育師認證申請而努力！讓我們為這些在性教育工作上努力不懈的老師們鼓勵，也期待能有更多對性教育有興趣、有使命的朋友們，一起加入我們！





活動快訊

109 年度全國高級中等以下學校性教育(含愛滋病防治)

「珍視自己，珍愛他人」微電影創作比賽實施計畫

壹、依據：

教育部國民及學前教育署 109 學年度校園性教育（含愛滋病防治）計畫。

貳、目標：

性教育是一種「愛的教育」與「品格教育」，教導健康的親密關係。健康的親密關係在表達愛、關懷與善意，乃是一種長期穩定的關係。

因此，性教育不僅僅是教導性知識，更重視價值觀的澄清、健全人格的形塑以及愛自己與尊重他人能力的建立。

本會特辦理本次微電影創作比賽，廣邀校園影像達人從生活經驗出發，一同創作具有青少年性健康促進意義的微電影，表達以下性健康之意象，達到寓教於樂的目標，促進學生課堂學習成效，並發展為日後推動學校性教育的宣導媒材。

- 1.愛要學習：親密關係要健康（例如，表達關懷與善意）
- 2.善待自己：自我肯定愛自己（例如，不受同儕壓力影響）
- 3.尊重他人：相互尊重不勉強（例如，維護身體界線）
- 4.重視健康：避免性病與青少年懷孕（例如，拒絕性邀約）

參、辦理單位：

- 一、指導單位：教育部國民及學前教育署
- 二、主辦單位：杏陵醫學基金會

肆、影片主題(可選擇單一主題或跨主題)：

- 一、青春期的身心調適
- 二、健康的人際與親密關係
- 三、網路交友安全
- 四、愛滋防治（含拒絕成癮藥物）及愛滋關懷
- 五、預防青少年非預期懷孕

伍、參加對象：

全國各公私立國小、國中、高中職在學學生。可組隊參加，每件作品**至多 10 名學生**參賽，不可跨校參賽。每件作品請**1 至 2 名指導老師**指導，且需為現職任教之教師（含代理代課教師）。指導老師可以指導多個組隊學生參加比賽。**每校至多投稿五件。**

陸、競賽組別與獎項：

以參賽者身份分為「國小組」、「國中組」與「高中職組」3 組，各組分別評選出特優作品 1 件、優勝作品 1 件、優良作品 1 件及佳作數件，必要時得以從缺，且不得跨組、跨校組隊參賽。指導老師任職學校之教育階段須與參賽組別相同。



活動快訊

柒、作品規格：

- 一、拍攝方式可採取真人演出或動畫形式。
- 二、請以 **avi/wmv/mpg/mov/mp4** 檔送件，解析度 1920x1080(1080p)，不能小於 1280x720(720p)，影片長度 3-5 分鐘，超過或不足者評審得斟酌扣分。
- 三、所使用之素材（包含音效、音樂、動畫音效等）請務必自行於參賽前取得版權，並將授權書一併附於繳件資料內（一併上傳至雲端）。若抵觸任何有關著作權之法令，一切法律責任由參賽者自行承擔，主辦單位概不負責。

捌、報名及作品繳件：

一、作品繳件：

1. 將影片及報名表件上傳至雲端，繳件雲端網址及 QR code：<https://reurl.cc/LdkgaL>。
2. 進入連結出現下圖畫面時，請於訊息欄位填寫：「**OO 縣市 OO 國小/國中/高中職要求繳件**」，並點擊「要求存取權」。



繳件QRcode

3. 經主辦單位同意存取權後，系統會發 e-mail 通知(如下圖)，請至 e-mail 開啟雲端硬碟。



4. 進入所屬組別/縣市/學校之資料夾後，命名為「**OO 縣市 OO 國小/國中/高中職_作品名稱**」。
5. 將影片及報名表件上傳至作品資料夾。影片及報名表件請依照下表編號命名：

	檔案編號及名稱
影片	1_ OO縣市OO國小/國中/高中職_作品名稱
報名表	2_ OO縣市OO國小/國中/高中職_作品名稱_報名表
作品資料表	3_ OO縣市OO國小/國中/高中職_作品名稱_作品資料表
授權同意書	4_ OO縣市OO國小/國中/高中職_作品名稱_授權同意書

6. 本比賽辦法、報名所需之空白表件可於繳件網址中下載。

7. 上傳後三天內若未收到收件確認信，請來電詢問。作品上傳期限：**110 年 4 月 12 日（一）午夜 11:59 分。**

- 二、得獎名單將於 110 年 6 月公告於杏陵基金會官網及台灣健康促進學校網站。



活動快訊

玖、評審標準及方式：

邀請專家學者暨實務工作者擔任評審組成評審小組，進行審查。評審標準如下：

評分項目	比重	項目內容
1.主題契合度	35%	符合參賽性教育主題內涵、內容豐富，符合學習需求
2.故事能力與技巧	25%	情境脈絡清楚與結構完整
3.製作與表現技巧	25%	作品技法，影音清晰 表達自然、採訪拍攝技術
4.作品創意	15%	創意呈現

拾、獎勵：

- 一、獎項區分國小、國中、高中職各 3 組，各組特優作品頒發等值新台幣 8000 獎品及教育部國民及學前教育署獎狀乙紙，優勝作品頒發等值新台幣 5000 獎品及教育部國民及學前教育署獎狀乙紙，優良作品頒發等值新台幣 3000 獎品及教育部國民及學前教育署獎狀乙紙，佳作數名各頒發教育部國民及學前教育署獎狀乙紙。
- 二、特優、優勝及優良作品將刊登於臺灣健康促進學校網站，並提供於全國健康促進學校計畫頒獎典禮及相關宣導活動當中展示。

拾壹、版權聲明注意事項：

- 一、參賽之作品須未經公開發表（含作者本身相雷同作品及網路上發表之作品），應具原創性，不得抄襲、模仿、或剽竊他人之作品。若有涉及相關著作權法律責任及侵害第三人權利時，其衍生之民、刑事責任悉由作品提供者自行負法律責任，與主辦單位無關。
- 二、若評定獲獎後發現有上述情形，除取消其得獎資格，追繳回獎項外，並送交相關單位處理，由次優作品遞補；如主辦單位已將作品運用於相關文宣製作，因侵權致生之損害由該作品提供者負責賠償。
- 三、參賽者同意於獲獎後，並將參賽原創作品無償提供比賽指導單位用於非營利之用途，如展示、教學試用等。不得對其及其授權之第三人行使任何權利。否則，得取消參賽者獲獎資格，參賽者應返還獲獎所受領之贈品及獎狀，並應賠償指導單位全部損害，且不得對指導單位主張任何權利。參賽者仍可保留其自身對該作品之相關權利。
- 四、主辦單位對於比賽錄影和得獎作品之著作權享有無償使用權，得公開播放、公開推廣、重製、編輯和其他合作方式利用本作品內容，以及行使其他法定著作財產權所包括之權利，不另提供稿費並視需要得請參賽者無償配合修改。
- 五、參賽作品內容請自行留存原稿備用，交付之參賽作品內容不予退件。評審前若遇不可抗力之任何災變、意外等事故所造成之毀損，由主辦單位另行通知交付備份作品，對毀損之作品恕不負賠償之責。



活動快訊

拾貳、其他注意事項：

- 一、參賽作品內容不得有毀謗他人，侵害隱私或其他侵害他人權利或違法之內容。推廣之內容必須以達到正確推廣性教育（含愛滋病防治）的觀念，嚴格禁止散播負面訊息，並不得有色情、暴力、人身攻擊、違反社會風俗等內容，如有違反法律規定，參賽者應自行負責。並將依情節輕重，採取必要之措施，包括取消參賽資格等。
- 二、評審過程採匿名方式進行，參賽者應尊重評審委員會之決議，除非能具體證明其他作品違反本辦法相關規定，不得有異議。
- 三、徵選活動之獎項，主辦單位有權視參加作品表現與評選結果以「從缺」或「增加得獎名額」辦理。
- 四、徵選活動報名表所登載之資料不實，因聯絡方式錯誤，致無法聯繫得獎者而未能完成領獎，則視同放棄得獎資格，該獎項由次優作品遞補。
- 五、本辦法如有未盡事宜，主辦單位得隨時修訂並於相關網站公布之。
- 六、活動訊息及聯絡方式：
 - 1.計畫名稱：109 學年度校園性教育（含愛滋病防治）計畫
 - 2.電話：02-2933-3585，楊小姐
 - 3.E-mail：mercymem@gmail.com
 - 4.地址：台北市文山區景文街 43 號 2F，杏陵醫學基金會
 - 5.網址：杏陵醫學基金會 <http://www.sexedu.org.tw/>
- 七、比賽經費由教育部國民及學前教育署支應。
- 八、比賽辦法經核定後實施，修正時亦同。

拾參、參考資源：

臺灣健康促進學校：<http://hps.hphe.ntnu.edu.tw/>



性福 e 學園：<https://young.hpa.gov.tw/index/>



性教育諮詢專線

02-2930-4090

(是你就你)



每週二 18:00-21:00

每週六 13:30-16:30

【服務對象】

20歲以下青少年

有青少年孩子的家長、

各級學校教師

「月經一直沒來怎麼辦？」
「如何跟喜歡的人聊天？」
「發現內褲上有分泌物，我是不是生病了？」

對於性的好奇與問題，
難以向身旁周遭的人啟齒，卻又無法視而不見。

杏陵醫學基金會擁有專業訓練的輔導員，提供各式性議題的諮詢服務，包含：性知識、性行為、青少年身心發展、人際互動技巧、談性技巧、性騷擾&性侵害困擾、性相關疾病資訊。

如果你/妳有任何疑問想找人聊聊，請撥打02-2930-4090 (2930-是你就你)，以當地市話計費。我們等您的來電~

教育部國民及學前教育署、杏陵基金會關心您！



杏陵天地

性教育、品格教育、生活教育

