

負責的愛



安全的性

杏陵天地

Mercy Sexuality Quarterly

季刊雜誌 2021.06 第30卷第2期

【談性空間—家庭篇】

小小孩常撫摸自己的私密處怎麼辦？

【談性空間—學校篇】

如何開啟一段關係？～談約會與情感表達

【性聞幕後】

是藝術，還是恐怖情人？！

【海外性訊】

淺談伴侶性治療

全國唯一性教育專業刊物



季刊雜誌
2021.06
第30卷第2期

財團法人杏陵醫學基金會
Mercy Memorial Foundation

創會董事長／吳東瀛
董事長／廖鴻文
執行長／高松景

【杏陵天地雜誌編輯部】
編輯顧問／文榮光・毛萬儀・汪漢聲
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

- 2 家庭篇 小小孩常撫摸自己的私密處
怎麼辦？ / 張李明德
- 6 學校篇 如何開啟一段關係？
～談約會與情感表達 / 高松景

◆ 性教育漫畫

- 11 親生的 / 吳素芳

◆ 性間幕後

- 12 是藝術，還是恐怖情人？！ / 丁介陶

◆ 海外性訊

- 16 淺談伴侶性治療 / 林蕙瑛

109 年 捐贈芳名錄

感謝 林蕙瑛 女士 捐贈本會新台幣 9,405 元整



談性空間—家庭篇

小小孩常撫摸自己的私密處怎麼辦？

文／張李明德

在一次的正向教養講座中，一位媽媽詢問：「我家有個 5 歲的小男生，我曾經看到孩子洗完澡後躺在床上，自己玩弄自己的生殖器，這樣是正常的嗎？」另外一位媽媽也附和：「我有個 6 歲的女兒，她也會撫摸自己的生殖器，我已經叫她不要弄了，但怎麼講都沒效，而且還越講越故意！」

我們今天就要來和各位父母談談「家中的性教育」。許多家長可能會認為：「進入青春期才需要性教育吧！而且性教育不是國中的健康教育課就會教了嗎？」過去我們所認為的「性教育」內容其實是較為狹隘的範圍，認為性教育就是教「生殖器、第二性徵」等這些生理現象。

1970 年代之後，各領域的學者對「性」學的認識已有新的擴張以及較完整性的瞭解。提出以「Sexuality」（全人的性）取代「Sex」（狹義的性），因此目前國際所認為的「性教育」其實是「全人性教育」，包含了「生理」、「心理」、「社會」以及「靈性」，並不單單僅止於生理層面。

也就是說，全人性教育包含了生理層面如「性慾」等、心理層面如「愛情」等、社會層面如「婚姻」等，乃至心靈層面如「人性」等。所以，現代性教育的真正目的，在於教導孩子培養「健康親密的關係」，教導孩子表達彼此的愛、關懷與善意，進而建立一種長期而穩定的關係，才能負起生育、養育、教育的責任。

那為什麼家庭需要教導孩子性教育呢？全人性教育分為「認知」與「價值」兩大核心：一、認知上的學習：教導孩子思考、分析、判斷、做決定。二、生命的態度與價值：教導孩子愛、尊重、隱私、負責任。各位爸媽應該都能認同，以上這些都不該讓孩子到了學校、到了青春期的時候才開始學習，性教育應該要從「0 歲」就開始。但是許多爸媽會擔心：1. 我又不專業，應該要由學校教比較好！2. 讓孩子成長過程中少接觸一點資訊，才會更單純吧？3. 講這個很尷尬，如果孩子問一些有的沒的怎麼辦？4. 這些事情不是長大就會知道了嗎？從消極面來看，現代資訊這麼蓬勃，



談性空間—家庭篇

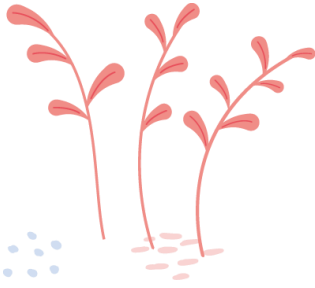
你如果不跟孩子談，他也一樣會從網路、各種媒體、同儕口耳相傳而得到「錯誤的資訊」，少了被導正的機會，孩子很可能會因此受到傷害。從積極面來看，全人性教育能教導孩子做出好的決定，讓孩子不是依靠本能和感覺來做事情，而是學習用思考、分析、判斷來做決定，從中培養出愛、尊重、隱私與負責的生命價值，建立健全的人格。因此，全人性教育最好由家庭開始著手。

全人性教育不只是狹義的只談到「性」，而是更廣的延伸成「愛的教育」，孩子要如何學習愛自己、乃至於愛別人？從阿德勒正向教養理論來看，一個人能夠愛自己，是因為他在嬰幼兒時期，能感受到被愛與被關懷，這裡指的愛是一種「無條件的愛與接納」；除了心靈層面以外，孩子也要認識、了解以及接納自己的身體。所以，爸媽要讓孩子從小就能感受到自己是被愛的，而且是無條件的愛，就如同阿德勒正向教養中提倡的「尊重平等」、「人事分離」、「以鼓勵取代稱讚」。爸媽應把孩子當成「獨立個體」，不與他人比較。爸媽若是常拿自己的孩子與別人比較，或是依據孩子的表現給予獎賞、懲罰，都會讓孩子「人事混淆」，孩子會認為「行為表現好，才覺得自己是好的，才會被父

母愛；如果行為表現不好，就覺得自己是不好的，父母不會愛我。」人事混淆會讓孩子有「不安全感」，這樣的童年經驗，會讓孩子無法建構正向的自我價值感、無法愛自己、想討好別人，也就沒有辦法和別人建立一段平衡、成熟、穩定的關係。

除了以無條件的愛為基礎之外，其實在不同階段的孩子，因為不同的發展狀況，適合不同的性教育內容，可以分成 0-6 歲嬰幼兒期、6-12 歲兒童期、12-18 歲青少年期的性教育。文章開頭兩位家長的孩子年紀都是屬於幼兒期，我們就來聊聊「嬰幼兒期」的性教育到底應該要教什麼？毛萬儀教授認為，在嬰幼兒（0-6 歲）階段，家庭性教育內容應該包含以下內容：

1. 感受愛及建立信任的依附關係（無條件的愛與接納）。
2. 認識自己：帶孩子認識自己的身體時，可以告訴孩子「穿泳裝的地方」是不能讓外人摸的地方，也不去碰別人的這些部位，藉此讓孩子了解「隱私」與「尊重」。
3. 建立生活規律與規範（學習社會化的過程，培養自我控制與意志力）。
4. 性別角色的發展與學習（認識生理性別、心理性別，以及社會角色行為）。
5. 疑問解答。



談性空間—家庭篇

0-6 歲年紀的孩子的所有有關「性」的行為，其實並沒有「性的慾望」與「性的意涵」，僅只是「好奇」。以下是這個時期孩子展現出對性的好奇時，可能會有的舉動：

1. 提出疑問（例如：我從哪裡來？）。
2. 探索（例如：觸摸自己）。
3. 遊戲（例如：扮演醫生跟病人，醫生會去觸碰對方）。
4. 對成人親密性行為好奇（例如：詢問爸媽「為什麼會親親、牽手？」）。
5. 自慰（例如：撫摸自己的生殖器）。

依此剖析文章開頭兩位孩子的狀況：5 歲的男孩子洗完澡會躺在床上玩弄生殖器，這樣的舉動屬於「探索、自我刺激」的行為，以阿德勒正向教養理論來說，這種不適當行為，並不需要刻意的「責罵」與「制止」，因為大人的「責罵」會讓孩子覺得這是不好的行為，內心產生罪惡感，反而會造成日後孩子在性方面的問題。因此大人無需驚慌，只需要「忽略」與「轉移孩子注意力」即可，像是提醒他該把衣服穿上了，並帶著孩子去進行下一個活動。而另一個 6 歲女生撫摸自己陰部的行為，就比較複雜一點了。據媽媽所述，大人已經叫她不要弄了，卻會越講越故

意。以阿德勒正向教養理論中的「行為目的論」來看，孩子的行為背後都有某種想達到的「目的」，而對於孩子來說，最核心的目的就是獲得「安全感、歸屬感、自主性、自我價值感」，但是當孩子用適當的行為無法獲得「安全感、歸屬感、自主性、自我價值感」時，便會做出「錯誤目標行為」來達成目的，錯誤目標行為可以分成以下四種類型：1. 引起注意、2. 權力鬥爭、3. 報復反擊、4. 表現無能。進一步了解女孩的狀況後，發現她是家中老大，當弟弟出生後，自己受到的關注被分散了，常常自己一個人玩。這時候因為好奇、無聊而進行自己的身體探索，但是大人看到就會有很大的反應，孩子無意當中感受到這樣的舉動可以「引起爸媽的注意」，因此潛意識就會自動常用這樣的方式來獲得內在的心理需求之一，也就是剛剛所說的「歸屬感」。在面對這樣的狀況時，爸媽一樣不該直接「制止」、「責罵」，而是要透過「忽略」與「轉移孩子注意力」的方式。另外，還要滿足孩子缺乏的心理需求，像是這個孩子（老大）就是感到被冷落，這是手足之間非常容易出現的狀況，爸媽可以與這個孩子建立專屬的親子時間，例如與孩子討論，設定每天晚上八



談性空間—家庭篇

點至八點半就是完完全全專注陪她的獨有專屬時間；當孩子能夠用正向的方式即獲得心理需求時，他的錯誤目標行為就會下降與消失。

在 0-18 歲孩子成長的過程中，出現性的相關行為，都是正常的發展行為（即使年紀非常小），父母千萬不要驚慌失措，而是學習、在家中落實「全人的性教育」，用理性、正面的態度去看待與處理。這次跟大家分享的是 0-6 歲的性教育內容，之

後會陸續與大家分享 6-12 歲、12-18 歲的性教育內容。

下期預告：我們會討論當孩子提出「我從哪裡來？」時，爸媽該怎麼回答，並且如何運用阿德勒正向教養的方式，進行全人性教育，敬請期待我們的文章！

（本文作者為杏陵基金會特約講師、自信人生成長工作室正向教養教練）



談性空間—學校篇

如何開啟一段關係？~談約會與情感表達

文／高松景

【故事】偉翔與小萱的故事

大學最好的朋友偉翔，半夜睡不著，想找人喝酒聊天。碰面後，看他失魂落魄的樣子，嚇了一跳，關心他發生什麼事了？他說：「是跟小萱有關的事情，已經讓我煩惱好幾天了。」

話說小萱是偉翔的一個學妹。他們兩人雖然不是男女朋友，但兩人關係應該非比尋常。因為偉翔一直覺得小萱很需要他。最早是因大二時在系辦打工，小萱恰巧詢問有關修課的問題，又剛好兩人都是同個高中畢業的，聊了幾句兩人就開始熟悉起來。之後小萱有事情都會找他協助，又因小萱也不是很會讀書的類型，所以每次期中考前都會找偉翔要考古題，偉翔也都不辜負學霸的名號，不僅把筆記都給了她，還教會她讓她順利及格。

很快的小萱到了三下，開始要決定暑假兩個月要留在台北或回台南老家找實習的公司而苦惱，因此又約偉翔出來吃宵夜，詢問他的意見。那天他與小萱的談話，

偉翔自認為，他算是巧妙的暗示了女方他的心意，而且覺得女方也接受到了。後來小萱確實留在台北實習了，所以偉翔更相信是自己那番話起了效果，雖然接下來兩人的關係沒有特別變化，聯繫上也幾乎都是閒聊近況。

實習之後小萱漸漸開始忙碌起來，不過只要實習上有困難就一定會找偉翔出來聊聊、排解苦悶，尤其她對電腦其實都不大擅長，所以常常都會需要研究所念相關領域的偉翔解圍。偉翔跟小萱在一起時，不太常談自己的事情，他覺得自己的研究生生活無趣、對自己的外貌也不滿意，不知道講什麼好；而小萱或許是體貼，只是安安靜靜的不多問。實習這兩個月小萱告訴偉翔很多她的私事，比如家庭的問題和對未來的規劃等。偉翔內心想：「她陸續告訴了我好多她的私事，加上實習上碰到的各類困難她也會依賴我幫忙。你想想，她願意把自己最為難的問題找我商量，可見我在他心裡絕非一般人！」



談性空間—學校篇

聽起來好像又很合理，但你又覺得哪裡怪怪的，根據偉翔的說法，他其實從來不敢問她的交友狀況，但他相信她這麼漂亮，一定有其他男生追求。可是都沒聽她講過，應該就是沒有交往吧？而且既然邀約她大都會赴約，也必然就是沒男朋友的證明吧？「如果有男朋友，怎麼可能還跟我出來吃飯呢？女生不會這樣的啦！」偉翔是這麼堅信的……

偉翔說上個禮拜小萱又約他吃飯了，她說她實習的公司，同時來了幾個實習生，其中一個男生和她剛好被指派一起負責同一個專案活動的籌劃，互動慢慢多等了起來。最近這個男生開始每天早上帶早餐給小萱，在學校時常常會陪小萱一起加班，下班後也會順路載小萱回家，回家後還會講電話到半夜。她說：「但他很奇怪，從來沒開口邀約過欸，學長你覺得我真的這麼沒有吸引力嗎？我不想將來變成台灣剩女，我應該怎麼做啊？」

問題一出，偉翔猶如五雷轟頂，臉色一片慘白。不過他還是盡量保持冷靜講了一些他的看法，只是回去後偉翔也徹夜難眠，他不懂小萱到底是怎麼想的，我這麼照顧她，她卻……。為何我總是拿到「好人卡」！老是被當作「工具人」！

【解析】

愛的能力 從學習約會開始

故事中的偉翔希望跟小萱能從單純的學長學妹的朋友關係，進入浪漫的情侶關係；但因為偉翔缺乏勇氣，不知如何讓學妹知道他喜歡她、不知如何邀約小萱、不知如何安排約會內容、不知如何適切表達情感、以及缺乏感情的敏感度等這些約會困擾問題，一直沒有獲得解決，總是拿到「好人卡」。從這則故事來看，偉翔確實是個「好人」，也是願意去愛人的好男人；不該總是拿到「好人卡」或被視為只是個「工具人」。「愛」是需要學習，而學習愛的能力，可從學習約會開始。「約會」是一種兩個相互吸引的人，其浪漫關係的形式，讓我們經歷與學習親密關係；「約會」並不是為了結婚，因為「約會」本身就是目的。無論是「一見鍾情」和「普通愛情」都需要經歷多次的「約會」，從認識到曖昧，再從曖昧到確認關係，逐漸增加彼此的瞭解而產生感情。如何透過約會，開啟一段浪漫關係，進而談一場戀愛，是需要對親密關係有充分的認知與正確的態度，也需要一些約會的技巧。



談性空間—學校篇

不同約會形式 循序漸進

親密關係是人際關係的一環，其共同原則都是「循序漸進」。一般我們可以把結婚前的交往的過程分為以下四個階段：1.團體活動：非約會形式學習認識他人，也就是交朋友；2.團體約會：例如兩對的約會(double dating)或者有電燈泡的約會；3.單獨約會：兩人單獨邀約；4.固定對象(Engaged to be engaged)，也就是俗稱的「戀愛」(falling in love)，就是墜入情網，是一種不斷加深互動深度的過程，直到最後階段的「兩心相許」；此時雙方已互許對方，所以也就不再與其他異性單獨交往。從上述婚前交往過程，可歸納以下三種約會形式：團體約會、單獨約會、情侶約會(也就是俗稱的「戀愛」)。在單獨約會這個階段，晏涵文教授又因目的與頻率的不同，將其分為以下三種：

(1) 社交約會(casual dating)，就是平常的社交活動，其目的是在增進彼此熟悉，從交往中學習社交禮儀。

(2) 與某對象較頻繁的邀約(steadily dating)，與不同的異性約會過程中，感覺自己比較喜歡與某位異性接近，而對方也是如此，不過尚未固定。

(3) 將要固定對象(going steady)，雙方均單獨與對方約會，未再與其他異性

朋友約會，但兩人還沒有口頭上承諾彼此是情侶關係。

本篇將聚焦探討的是如何從已是朋友關係的「單獨約會」，增溫到「戀愛」固定對象的「情侶約會」，彼此的關係是「友情以上、戀人未滿」，這個階段就是愛情的「曖昧期」。這個階段是有點煎熬，但也令人興奮與期待。

適當情感表達與溝通

如果時光可以倒流，偉翔可以怎麼做呢？愛的本質就是溝通，如何適當表達情感呢？「有效溝通」是指使用口語和非口語(也就是肢體語言)，用適合我們的文化與當時情境的方式，表達我們自己的思想、情感、價值觀、希望與夢想的能力。

「適當表達情感」是指運用「有效溝通」的技巧要領，用在想跟對方的關係從「朋友關係」朝向發展成為「情侶關係」，也就是增進彼此的心理親密關係。因此，「適當表達情感」宜視彼此目前的關係狀態，來表達情感並安排約會活動，來互動增進彼此心理親密關係的發展(亦即自我的揭露程度)，其情感互動可以依下面三個面向來判斷：寬度(breadth)、開放度(openness)與深度(depth)。「寬度」是指兩人約會共同活動的範圍，寬度愈廣表示兩人花愈多的時間參與共同的活動，



談性空間—學校篇

親密程度愈高。「開放度」指約會時兩人敞開心門，讓對方走進自己的內心深處，宣洩情感與交換想法的程度，例如：一位男性願意向其女友毫無保留的訴說自己心事的程度。「深度」(也就是情感交流的層次)則是指除了兩人參與和分享外在活動與內心世界之外，彼此願意融入對方世界與之結合的程度，例如男女雙方互許承諾，深度愈大表示兩者之間的關係愈親密。情感表達的五個層次：第一層次表面交流：日常問候，打招呼——我很好，你呢？第二層次訊息交流：事情處理，做報告——講講情況如何就行了。第三層次思想交流：思想對話——妳知道我怎麼想嗎？。第四層次：情感交流——讓我告訴你我的感覺。第五層次：心靈交流——讓我們坦然相見。

從朋友增溫到情侶情感表達約會技巧

統整上述適當情感表達與溝通以及單獨約會三種階段，以偉翔這個案例來做以下說明：

社交約會，偉翔一開始在系辦打工很自然認識小萱，小萱也經常主動去向偉翔請教，也願意分享自己的事，很自然兩人開始展開兩人單獨交往的社交約會(以學長學妹的關係)，這是很棒的開始，可增

進彼此熟悉，也從交往中學習社交禮儀。但很可惜因偉翔因缺乏自信及勇氣，很少主動邀約小萱，也較少談論自己的事，導致小萱無法清楚偉翔的真正的情感。所以如果時光可以倒流，偉翔可以怎麼做呢？首先偉翔對自己應要有自信，肯定自己有被愛與愛人的資格，相信自己有主動邀約、學習去愛人的權利。其可以更主動安排多樣化的約會內容，例如：娛樂活動、學習新事物、練習社交技巧。

與某對象較頻繁的約會，經由上述社交約會，彼此更認識對方，確定與不同的異性約會過程中，感覺自己比較喜歡與某位異性接近。此階段是要確定對方也是如此喜歡你，不過尚未固定成為情侶。如何「適當表達情感」讓對方知道你喜歡她呢？以及查證對方是否也喜歡你，方法之一是，透過告訴共同的朋友，你喜歡對方並了解對方是否已有固定男女朋友。如果對方尚未有固定男女朋友，則需要自己在約會時明確表達你喜歡對方的信息。但此時因為彼此關係仍是朋友，所以在情感的「口語表達」上不宜逾越朋友關係(例如：跟對方說「我愛你」)，但又要清楚釋出希望邁向情侶的關係之意願，例如：我很「欣賞」你的某項特質、「讚美」對



談性空間—學校篇

方的某個好行為，這些欣賞與讚美宜「具體」不要「籠統」，以展現真誠。「非口語的」肢體語言情感表達「喜歡」對方，例如：「用眼神傳情」，用輕鬆友善的眼神接觸、淺淺的微笑。所以如果時光可以倒流，偉翔可以怎麼做呢？當小萱來詢問其暑假留台北或回台南實習時，偉翔可以很清楚的對小萱表達其對她的「欣賞」與「讚美」來傳達其喜歡小萱的意思（此時不宜用「喜歡」或「愛」這兩個同時也期待對方也「喜歡」或「愛」我的壓迫性用詞），並希望小萱實習能留在台北，這樣「想見妳」、「想找妳約會」比較方便。清楚的情感表達，來試探對方的心意，如獲得好回應，則彼此關係正在加溫朝向情侶關係；萬一對方面目前沒有哪個意思，也大可平常心，先退回朋友關係，不過分在意得失，就不會太尷尬。

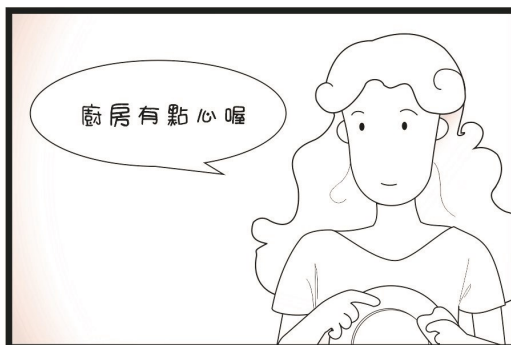
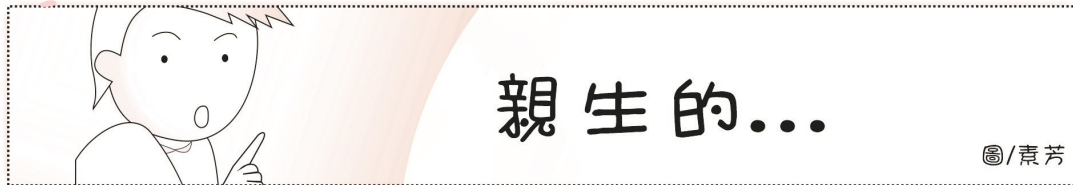
將要固定對象的約會，雙方均單獨與對方約會，未再與其他異性朋友約會，但兩人還沒有口頭上承諾彼此是情侶關係。

這個階段是曖昧關係最「煎熬」，因如果直球對決直接向對方「告白」希望對方接受成為情侶，往往會給對方太多壓力，把人嚇跑。因此宜懂得配合情境和彼此的熟度釋放「微意圖」，才能產生做球的效果，對方會更高機率回應你的善意和邀請。當小萱約偉翔他吃飯，提及其喜歡在同公司實習的一位男生，但好像這位男生從來沒開口邀約她，是否她真的那麼沒有吸引力嗎？偉翔這時大可先承接小萱的情緒，進而「自我揭露」內心的「心事」（不必故作保持冷靜講了一些他的看法），真誠表達對小萱的情感。

愛情是人際關係的進階版，需要高度的人際技巧；其需要有意識的不斷察覺、修正與調整。希望透過良好的交流與表達，使得有情人都能修成正果。

（本文作者為本會執行長、臺灣師範大學師資培育學院助理教授）

性教育漫畫



性聞幕後

是藝術，還是恐怖情人？！

文／丁介陶

金馬最佳電影惹議！《消失的情人節》男主角遭轟變態 導演陳玉勳「心存善念最重要」



文：NOWnews今日新聞 | 2021 年 4 月 18 日

SHARE

由陳玉勳導演推出的電影《消失的情人節》，自去年9月上映後獲得不少影迷的讚賞，更奪下第57屆金馬獎最佳原創劇本、最佳影片及最佳導演等共5項大獎肯定，然而電影下片5個月後在網路平台上架，男主角跟蹤女主角的人設，卻意外引發網友們的激烈討論，對此陳玉勳在臉書粉絲專頁特別回應。

新聞來源：110/04/18-《今日新聞網/Babyou 姊妹淘》「金馬最佳電影惹議！

《消失的情人節》男主角遭轟變態，導演陳玉勳『心存善念最重要』」（部份摘錄）

【消失的情人節】

陳玉勳導演執導的電影《消失的情人節》於去年九月上映，並橫掃金馬獎五項大獎：最佳劇情長片、最佳導演、最佳原著劇本、最佳視覺效果、最佳剪輯。下檔之後，Netflix 今年上架《消失的情人節》，播出之後知名律師兼網紅呂秋遠直指這部電影是恐怖片。他認為男主角劉冠廷飾演的阿泰居然跟蹤女主角李霈瑜飾演的

楊曉淇，甚至搬動其身體，全台走透透。

呂律師認為這樣的片子不是喜劇，而是恐怖片，是在頌揚危險情人。然而，也有反對呂律師言論的人認為，陳玉勳導演這部電影在現實生活中不見得會出現。有誰能因為生活節奏慢，然後就多出一天的時間，然後趁著大家都不動，自己就到處走跳。還能因此遇到當初心儀的女孩，然後費盡苦心開著公車全台浪漫趴趴走。



性聞幕後

【電影是藝術】

電影《消失的情人節》在時隔半年之後，因為呂律師的一篇臉書貼文引發到底是藝術還是恐怖片的論戰。如果《消失的情人節》是恐怖片，那《紅衣小女孩》、《奪魂鋸》、《大法師》、《七夜怪談》、《屍速列車》等片又不知該置於何處。難不成以上的片子還可以冠上個恐怖的平方，比恐怖還恐怖的電影。一旦將電影冠上政治不正確、意識形態的帽子，合該是藝術創作的電影，還有導演想要去拍攝嗎？

陳玉勳導演聽聞之後，也為自己的創作理念提出說明，原來這個故事早在20年前就已經成形，而且很有近幾年來韓劇的風格，在愛情中添加魔幻的元素，為整部電影劇情塑造超現實的氛圍。也猶如幾米的創作《向左走·向右走》，這部電影是《快一拍·慢一拍》。快一拍的楊曉淇曾經給了慢一拍的阿泰活下去的勇氣，自此阿泰心中留了個位置給這位女孩。兩人約定好要寫信到郵局的 038 信箱，但女方卻失約了。

及至兩人都長大，阿泰開公車巧遇了小時候心儀的女孩，於是展開屬於他的浪漫追求。由於他特殊的能力，多出來的一

天決定跟女主角浪漫趴趴走。楊曉淇則是認為自己的情人節被奪走，加上臉也曬黑，發覺此事非比尋常，於是調查那消失的一天究竟是到哪去了。呂律師對於這段故事很感冒的是，他認為這是恐怖情人典型的跟蹤與騷擾，甚至還利用對方無意識的情況下帶著對方全台走透透。電影在認可這樣的價值觀，供觀眾效仿。

按照這樣的邏輯來看，其他拍攝鬼片、殺人片、恐怖片，那不等於電影教唆觀眾去做違法犯紀的事。事實上，有理性邏輯的人都知道這類的片子，圖得是娛樂、聲光刺激，讓觀影者有個跳脫現實，甚至是放鬆之感，都不認為電影蓄意教人要去凌虐、傷害無辜者。若這樣的電影都能影響人去傷害無辜者，新聞社會版面真會有層出不窮的事件，屆時警察將忙得不可開交，光是要抓這些被電影所影響的人，恐怕不知凡幾。關於呂律師的臉書貼文，真的言過其實。

套句話來說：「凱撒的歸凱撒，上帝的歸上帝。」同樣的：「讓電影歸電影，藝術歸藝術，恐怖情人歸恐怖情人。」不可否認，人生如戲，戲如人生，人生與戲屬一線之隔，有時也很難劃分清楚。但在這裡，很清楚是，屬於恐怖情人的議題，



性聞幕後

可以將電影裡的故事拉出來就現實面討論，但卻無需鞭笞《消失的情人節》藝術上的亮點與創作。否則，陳玉勳導演以這部片勇奪金馬獎五大獎，那些給獎的評審豈不都油蒙了心，錯給了《消失的情人節》。

【現實生活的恐怖情人】

根據呂律師的臉書貼文指出，屏東有位 55 歲的黃姓男子因愛慕一名 29 歲的已婚曾姓女子，多次騷擾對方，並且尾隨被害人。最後，黃男趁著曾女下班以假車禍方式撞倒被害人，並將其載走，甚至殺害。呂律師據此認為《消失的情人節》裡阿泰的行徑與黃男不遑多讓，所以判定這部電影是恐怖片。更進一步認為《跟蹤騷擾防治法》有其訂定的必要性，以杜絕這類的不當追求或是愛慕。

從陳玉勳導演的角度來看《消失的情人節》中的阿泰是純愛的代表，一個自打母胎是單身的人，好不容易能有寄情的人，所以才有一連串的浪漫舉動。反觀呂律師所提的案例，則是別有企圖，並以假車禍方式撞倒被害者，並將對方殺害。前者是陳玉勳導演所說的心存善念，後者則是心存惡念，兩者之間有著莫大的差別。

若是現實生活中遇到心存惡念的恐怖情人時該如何應對，這可以是去除了《消失的情人節》魔幻的元素後，來認真地思考與辨識。依據正在訂定的《跟蹤騷擾防治法》，明確指出八大類不當行為：(1)監視觀察、(2)不當追求、(3)尾隨接近、(4)寄送物品、(5)歧視貶抑、(6)妨害名譽、(7)通訊騷擾、(8)冒用個資。

當發現加害者有以上的行為，就可以通知警方將其拘捕，以預防性別暴力的產生。不過，《跟蹤騷擾防治法》最快要在今年年底才能正式實施。在這段法令尚未上路時，自保的方式就先告知周遭的人幫忙留意加害者的蹤跡，以便示警。同時，隨身攜帶自衛的哨子、辣椒水，可以在加害者意圖不軌時，加以嚇阻，甚至尋隙求救。此外，若是外出可以與友人一起同行，避免落單不給加害者有可趁之機。

【藝術、恐怖劃清楚】

《消失的情人節》去年上映時，票房並不亮眼，甚至比其他電影的光環還來得遜色。若不是有金馬獎的加持，恐怕也不太有人會去討論。直到今年呂律師的一篇貼文，成了萬眾矚目的焦點。隨著貼文一出，不少炎上評論湧湧而出，雖然不知有



性聞幕後

多少人看過或細細品味這部片子，甚至是知道導演拍片的心路歷程。網路上一窩蜂地負評，當中有不少其實想要譴責的是現實生活中的恐怖情人，而非針對電影的內容仔細品評。

一旦瞭解陳玉勳導演的創作理念，就可以知道阿泰的心中存在純愛的美好。透過魔幻的多一天時間，讓一個原本與愛無緣的人再次遇見幼時給自己的打氣的善良女孩，才成就一段動人愛情故事。如果回歸現實層面來看，一個人若是心存惡念，死纏爛打追求一個人，那就是呂律師所認為的恐怖情人，就不是一段純愛故事。《跟蹤騷擾防治法》是年底治這些人的法寶，在落實之前，自我保護是現下可做的，同時也告知身旁的親朋好友，幫忙一齊示警！

最後，陳玉勳導演拍《消失的情人節》也給了那些母胎單身的人一個希望之火，不是沒有機會在愛情的世界開花結果。當心存善念時，即便時程延後，也無損善念結下的情緣。阿泰後來因為車禍沒能向楊曉淇即時告白，及至拄著拐杖來到郵局，買了平信八元的郵票，又奉上綠豆豆花，為純愛故事畫下美好句點。到底《消失的情人節》是藝術，為母胎單身平反，還是呂律師眼中的恐怖片、恐怖情人，就得看官自己評判！

（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

淺談伴侶性治療

文／林蕙瑛

伴侶性諮商/治療 (簡稱伴侶性治療 Couples Sex Therapy) 是婚姻諮商/治療中的一部分，雙人性問題各形各色，婚前戀愛、同居或婚姻中都有可能發生，針對伴侶/夫妻間的性不和諧或性困擾，找出原因，對症下藥，促進性生活美滿提升親密感。所謂的對症下藥並不一定要用藥，以晤談為主，進行諮商。只是一般民眾對伴侶性治療的了解非常有限，雖然感到好奇，卻怕被冠上性有問題的污名，也對過程及功效半信半疑，存著觀望的態度。

媒體一向對性的描述，好像應該是一種有樂趣而且自然就會發生的行動，然而現實生活中，有許多伴侶們在性生活中掙扎，他們可能會很害怕去向不認識的人開口說話，分享性生活中親密的細節。當然，也有些人則單純的認為他們自己可以處理這些問題，不需要從專業人士處獲得知識的輸入和引導。

簡言之，伴侶性治療的目的，就是幫助伴侶/夫妻克服阻礙他們享受健康且愉悅的性生活之議題。性治療師的工作就是

與案主夫妻談論他們的議題，鉅細靡遺的了解他們閨房之事，並治療之。

在諮商歷程中，治療師提供案主夫妻彼此說話跟傾聽的機會，聽起來好像沒什麼新奇，非常基本，但這卻是許多夫妻面臨的問題。忙忙碌碌及日常生活中的每一件事會令人分心，伴侶就不容易真正的專注在彼此身上，並挪出時間來討論與傾聽。參加伴侶性治療就能夠有這樣的機會，然而，只有雙方都願意投資時間而且心甘情願的參加才會有成效，如果只有一方願意參加治療，或傾聽性治療師所說的話，關係的恢復會很困難，或者根本完全不可能。

臥房中多重議題待深入討論

伴侶夫妻在性關係中會面臨各種各樣的性困難，這不應該是去找性治療師的障礙。專家們隨口可以提出一連串的性議題來討論，比一般人可以想像到的還要普遍。像性高潮困難、男性勃起與女性激發、性成癮、戀物癖或低性慾等，這是治療中



海外性訊

可以討論的眾多議題之冰山一角。當伴侶面對此類本質的議題要去討論，真的是很有挑戰性的。有時候會牽涉到自我的自尊，人們一般是不會很想談論這類問題。但是請記住，性治療師不會給予判斷或評價的。去做治療的時候，任何跟案主一起工作的諮商/治療師是在服務你及你的伴侶，並幫助雙方體驗親密的改進。

治療時間長短不一

有關性治療最常被問到的問題之一就是「要多久啊？」，現實面中這個問題是沒有答案的。需要針對某一議題提出討論的治療時段之次數，端視議題的本質而定。例如：難以達到高潮的伴侶所需要的性治療時段，會比根深蒂固之過去創傷所導致的性議題來得少些。每一種狀況都是不相同的，也包含許多不同的因素。

重要的是治療本身才是當務之急，而不是它所需要的次數。沒有一對夫妻是相同的，僅因為某對夫妻比另一對夫妻需要更多次的性治療時段，並不表示這對夫妻的狀況就比另外一對夫妻來得好或糟。當伴侶/夫妻完成了治療歷程，伴侶性治療品質的評斷，是跟治療品質以及伴侶/夫妻所經驗的親密改進有密切關聯的。

治療師永遠是中立的

當治療師牽涉到多位案主時，總是有一位案主會感覺到治療師好像是比較偏袒某方。這樣的覺知會很嚴重的成為治療歷程的阻礙，尤其當議題是很微妙，有性和親密涉於其中。儘管有這樣的錯誤觀念，還是要讓伴侶/夫妻了解，性治療師是一向保持中立的。

治療師本著專業訓練，有責任提供雙方案主最佳、最可能的治療。倘若有一方覺得他的伴侶好像被偏袒，治療就很難進行。事實上，伴侶性治療師是要跟伴侶們一起工作，幫助他們能夠發現問題的根源，並尋求可行的解決之道。治療師是不會偏袒任一方的，他有可能會忠告一方或雙方伴侶，在不同的方面做某些修正，但這僅僅是在做他的工作，並非站在哪一方。

所有的案主都是穿戴整齊的

有的民眾誤以為做性治療是要脫衣服的，事實上伴侶性治療絕對不會讓任何案主在治療中脫掉他們的衣服，或者有任何性接觸。整個治療歷程都是問問題跟回答問題、談話、探討那些阻礙伴侶美好性生活的問題根源。如果某一位伴侶治療師



海外性訊

在治療時，要求案主脫掉衣服或做一些性動作，案主就可以立刻申報。無論在任何情況之下，性的動作是絕對不可能在性治療時段中發生的。

早做治療與晚做治療是有差別的

每況愈下就是早做治療與晚做治療的差別。如果伴侶在臥房中有親密關係議題方面的矛盾，早點去做治療與晚點去做治療，是有差別的。這並不表示沒有去做治療就是為時已晚。只是議題持續越長久，人們就越容易忽視它，或者逐漸去順應它，與之共存，甚至成為一個習慣。曾幾何時，案主會突然發現曾經一度是中度的議題，已經慢慢醞釀成為根深且嚴重的事情了。臥室裡沒有處理好的問題，也可能導致怨恨和整個關係中其他的議題。無論如何，盡早處理伴侶們注意到的議題，可以防止後來的惡化。

多多使用線上伴侶性諮商 (Online Couples Sex Therapy)

現在很流行線上諮商，有些人懷疑它的成效。研究顯示，線上諮商是可以幫助經驗到與性有關的困難之伴侶/夫妻。性醫學期刊(the Journal of Sexual Medicine)曾登載一篇研究「研究者評估線上治

療的效能」(Reserachers evaluated the efficacy of online therapy)，是為了幫助有性慾疾患及激發疾患的婦女。她們主張線上性治療可以更有私密性、容易上手、而且較傳統的面對面諮商省錢。參與者於治療後陳述，對於性激發、性滿足和性慾的感覺都有提升。她們也陳述，線上性諮商的結果，帶給她們感覺到有更充裕的知識，也更充滿希望。由於參加者能夠從遠端獲得重要的資源，線上治療通常能夠讓案主更徹底的了解重要的觀念和技巧。

美國有一個很有名的線上諮商，名稱是「較佳幫助」(BetterHelp)，號稱提供很特別很安全的治療形式。求助者可以坐在家裡，舒舒服服地參加線上諮商，不用擔心有可能會碰到認識的人，或者跟任何人討論他的治療，他只要跟治療師一個人討論而已。而且他可以選擇完全匿名加入線上諮商。登記的時候，求助者只要選一個小名，而且他的個人聯繫資料會完全保密的。

美國有一位諮商師曾說：「生活總是會朝著我們丟曲線球。有時候這些曲線球以親密議題、情緒掙扎、關係問題的形式出現，甚至全部出現。曲線球中最普遍見到的主題，就是我們原本並沒有期盼它們



海外性訊

出現，手足無措。有時候我們會被擊倒，但是沒有關係的，只要我們彈回來，而且努力的往前走」。

「幫助」人們彈回來，走向正軌，有接受治療的確有差異。不論你是誰，你是從哪裡來，或者你的狀況是怎樣，向外尋求協助和引導總是 OK 的，一點也不丟臉，而且從長遠來看是有助益的。」

因此無論是一般的心理諮商、婚姻治療，或者伴侶性治療，都是一樣的道理，多少會有助益的。

（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）



杏陵天地

性教育、品格教育、生活教育