

負責的愛



安全的性

杏陵天地

Mercy Sexuality Quarterly

季刊雜誌 2021.12 第30卷第4期

【談性空間—學校篇】

真誠面對愛情的「誤區」

【談性空間—家庭篇】

阿德勒教你如何與青少年談網路交友

【好書推薦】

問世間性為何物

【愛滋特區】

WHO：2021年世界愛滋病日

全國唯一性教育專業刊物





季刊雜誌
2021.09
第30卷第3期

財團法人杏陵醫學基
Mercy Memorial Foundation

創會董事長／吳東瀛
董事長／吳涵文
執行長／高松景

【杏陵天地雜誌編輯部】
編輯顧問／文榮光·毛蕙儀·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／鄭亭儀

【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@ychoo.com.tw
官 網／<http://www.sexedu.org.tw/>

目 錄



◆ 談性空間

- | | | | |
|---|-----|----------------------------|--------|
| 3 | 學校篇 | 愛情沒有對錯只有真假—
真誠面對愛情的「誤區」 | ／ 高松景 |
| 7 | 家庭篇 | 阿德勒教你如何與青少年
談網路交友 | ／ 張李明德 |

◆ 性教育漫畫

- | | | | |
|----|--------|--|-------|
| 11 | 有建設性的話 | | ／ 吳素芳 |
|----|--------|--|-------|

◆ 好書推薦

- | | | | |
|----|------------|--|-------|
| 12 | 問世間性為何物 | | ／ 林蕙瑛 |
| 15 | 性諮商大師的性學小語 | | ／ 鄭丞傑 |

◆ 愛滋特區

- | | | | |
|----|------------------|--|--|
| 17 | WHO：2021 年世界愛滋病日 | | |
|----|------------------|--|--|

◆ 活動快訊

- | | | | |
|----|---|--|--|
| 20 | 111年1月8日「媒體、青少年發展，青少年接觸
色情媒體的影響」專業成長增能對話 | | |
|----|---|--|--|

恭賀

本會林昭庚董事榮獲全球前2%頂尖科學家排行榜

(終身及2020年度影響力)殊榮

林蕙瑛董事第四十二本新作問世

鄭丞傑董事接任國際外科醫學會中華民國總會理事長

恭賀本會林昭庚董事榮獲 全球前 2%頂尖科學家排行榜(終身及 2020 年度影響力)殊榮。

尚不包括著作：針刺安全深度，世界惟一的「中西醫病名對照大辭典」。

不僅是杏陵之光，更是臺灣之光，華人之光！



林昭庚董事照片取自網路

恭賀本會林蕙瑛董事新書「問世間性為何物」問世，為其第四十二本著作，林董事為本會及台灣性教育學會共同認證之性教育師、性諮商師，性諮商經驗豐富，相關著作等身，其新書於本期內容中有更詳盡的介紹。



新書照片取自網路

恭賀本會鄭丞傑董事接任國際外科醫學會 (International College of Surgeons, ICS, 為 WHO 承認國際醫學組織之一) 中華民國總會理事長，成為 86 年來第一位婦產科出身的 ROC 理事長。台灣 ICS 的主要任務是國際交流合作，其中包括對開發中國家和落後地區提供外科醫療服務 培訓教育人道援助，是政府推動醫療外交的民間好幫手，任重而道遠。



鄭丞傑董事照片取自鄭董事個人 FACEBOOK



談性空間——學校篇

愛情沒有對錯只有真假——

真誠面對愛情的「誤區」

文／高松景

【故事】

女孩在深夜，一個人躺在床上流淚。記不得那天是哪一天，她提出分手，原因是自己不愛了。男孩的反應很激烈也很不解，一哭二鬧，女孩對於那些回應深感疲憊。在今天之前，她從未哭過，她甚至不知道自己是否悲傷，彷彿一段關係沒有開始，也沒有結束。男孩不答應分手，他說著自己還願意努力，然而，女孩卻不再相信。

看著男孩的訊息，女孩有著深深的負罪感，字裡行間都是男孩的質問，看得出他心如刀割，他不願意相信女孩不愛他了。女孩深深理解這種感受，然而，她又能怎麼辦呢？不愛一個人，和愛一個人一樣，都是無法努力的。她也懷疑過，這一年的感情是否真實存在，自己真的愛過對方嗎？如果沒有，是不是欺騙了男孩一年多的歲月？深夜，她再次點開自己一年前寫給男孩的日記：「用我的話來說，我的幸福總有雜質，笑笑鬧鬧的快樂中，還是一絲悲傷和深沉的憂鬱。有時總覺得，擁有這些已經太多，是我把生活過得太迷惘。如果你也了解的話，那些過濾不掉的迷惘，才是真

實，即便如此，也請不要灰心，因為我的幸福和愛也是真的。」

她字字讀著，裡面有說不盡的細節，照片一張張的，散落在房間各個角落，他們一起走過之處，那些數不清的幸福。然而，往後的日子裡，卻又有無盡的惡夢，是因為男孩無法理解女孩深沉的心思，還是女孩無法同理男孩的生活苦惱？他們之間的話題越來越少，連打電話都只是各自安靜做事，這段關係越來越像一張網子，只是把兩個人綁在一起，卻感受不到快樂。男孩覺得無所謂，女孩卻逐漸覺得難以呼吸。最終，那個把女孩視為閃閃發光的男孩，終於被女孩親手推開。她不願意再回訊息，也不願意答應邀約，白天生活的疲倦，想起男孩時，卻更加覺得疲倦無助。

如果不愛，為何當初會留下這些熾熱的文字？如果愛，那為什麼生活充滿種種的不耐煩，為什麼感覺到的只是無盡的失望，沒有期待、喜悅，只剩下受困和無助？這究竟是愛，還是不愛？愛，是可以努力的嗎？黑夜裡，女孩只留下無盡的困惑。



談性空間——學校篇

【解析】

愛情沒有對錯只有真假

「當情人提出分手，原因是對方不愛了！我該如何回應呢？」、「當被提出分手的一方，不答應分手，並強烈表達願意再努力，你該怎麼面對呢？」、「我這麼愛你，為你付出那麼多，你為何還是不愛我呢！」、「愛一個人是不該傷害對方，但要如何做才能不傷對方呢？」、「一個人可以因為太愛對方，而傷害對方呢？」、「愛或不愛，我要如何做選擇呢？」面對上述各種情感難題，往往是很難找到標準答案，或者是根本沒有標準答案。接下來我們要從愛情的設計原理：愛情沒有對錯只有真假，真正的愛情往往是「由真變假」，再「由假變真」的辯證歷程，而其中以是否能以真誠態度面對愛情誤區才是關鍵。

「愛」是愛情的主體，「愛的本質」是自由、主動與無私，「愛的內涵」是：關懷、責任、尊重與了解，「愛的意義」是希望因為我的參與，讓彼此生命更加成長與美好。所以當我們彼此真正相愛時，我們不會強迫對方去愛，因為如果不是基於彼此的自由選擇，又怎會有價值？再者，愛情之所以珍貴，是因為可以為彼此帶來生命美好的成長改變；因此當我們真正愛一個人時，又怎會在對方已無法在這段關係感受到美好與成長時，仍苦苦糾纏，而以愛之名來綁住對方，甚至傷害對方

呢？也就是說此時，愛已變質了（那不是愛），是以愛為名，包裹著個人內在自私的佔有慾，同時夾雜著誤以為被對方拒絕，就表示自我生命價值被否定的一種「自我防衛」。

試想，當初你是否是基於希望對方能因為你能參與對方的生命，而讓彼此更幸福、更美好，所以才相戀的，而如今你已經不是那個能成就他生命更美好的人了，難道不應該因為愛他而祝福他嗎？愛情沒有對錯，只有真假。彼此的感情若是「真的」，則無論誰對誰錯都是美好的；然而當彼此的感情若是「假的」，就算爭到「全對」又如何呢？

從上述故事中可感受這位女孩在這段感情的處境，從故事來看：男孩花了一段時間追求著這位女孩，女孩終於答應了他的追求；但後來女孩發現已不愛男孩了，而提出分手；然而男孩不答應，並表示要繼續努力。就常理來說：這段感情女孩的行為似乎是「不對」，因為已答應男孩的追求，怎可以說不愛了，就要分手呢？這是不信守承諾，也給愛妳的男孩帶來傷害，應對此傷害表達「歉意」。但就愛情的真假而言，男孩選擇不放手，並表示還要繼續努力追女孩，這是「真愛」的行為嗎？愛的本質是「自由」，而所謂自由是以不妨礙他人的自由為前提，因此男孩是可以自由選擇在內心中仍是愛著女孩的，但在展現愛的行為上應「尊重」女孩分手的決定，



談性空間——學校篇

答應與女孩分手，因為愛就是「關懷、責任、尊重與了解」。這時男孩如果能真誠的選擇「尊重」女孩分手的決定，同意分手，這時女孩反而更能感受到男孩的「真愛」（這是愛情的「弔詭」性）。所以有時候，愛一個人是需要智慧，此時選擇「不愛」（也就是選擇不自以為是的愛，而是用對方能接受的方式來愛對方），反而才是「真愛」；證明男孩對女孩的愛始終出於自由、主動與無私的獨立人格，而不是「依賴」這份關係。就此，對男孩而言，不也是一種感情的學習成長嗎？

反思自己的愛情誤區

就此，對女孩而言，可以在這段感情中學習成長的是：反思當初進入這段關係是否是一種常見的「愛情誤區」。愛情的發生其本質是一種「投射」，愛情的設計原理是透過投射的心靈運作模式，讓我們有機會去開發彼此隱藏在內心深處的「隱性人格」，透過彼此相互支持追求人格統整與心靈成長，以實現生命圓滿合一完整的自我。愛情的主體是「愛」，但愛卻是一個無法用科學語言去定義的概念，因此當情侶雙方雖然都是使用愛這個字來表達彼此的情感時，往往是模糊且可能有不同的意涵。愛雖是人類心靈深處共同的深情大願，具有人性普遍的共通性，但通過每個人不同的人生經驗、人格結構發展狀況與機緣；當彼此相遇那一刻，無可避免的會有不

同方向與層次的愛情投射。

第一層次的投射是一種「非愛的投射」，這種投射的產生是由於「被愛的需求」，而實無「愛對方的心」，其本質只是一種「客體關係」。也就是一方能滿足自己的需要，而產生愛情的投射，這種投射又可分為兩種類型：第一種類型是「刺激---反應」式的投射，例如：可能是對方外表性感或美麗英俊；或因失戀情傷，只想找個人療傷；或因內心渴望愛情，剛好有人追求，勉強配合。另一種類型是「情境式」的投射，打開你心扉的鑰匙，不是因為這個人，而是因那個情境。例如：一起欣賞音樂會，彼此被音樂感動而打開心扉，而誤以為是「碰觸」到彼此生命的浪漫愛情；又如心理學著名的「吊橋效應」實驗，證實由於吊橋情境所引發的心動不等於真感情戀愛，愛情通常只是種錯覺。第二層次的投射則是一種「愛的投射」，這種投射的產生是在非預期的機緣下，基於彼此「無條件的愛」的那點「善意」下，彼此雙方的「顯性人格」誘發彼此長期被隱藏在心靈深處的「隱性人格」，想進一步開發彼此的隱性人格，展開雙方各自「完整之我」的自我追尋過程，這是一種「互為主體」的生命碰觸。

上述第一層次「刺激---反應」式及「情境」式的投射，都是常見的「愛情誤區」，故事中的女孩當初進入這段關係，可能是一種



談性空間——學校篇

「愛情誤區」，例如：女孩說：彷彿一段關係沒有開始，也沒有結束。為何說這段關係是沒有開始呢？那是因為就女孩而言，當初並沒有第二層次那種「想進一步開發彼此的隱性人格」的「愛的投射」，也因此女孩寫給男孩的日記會寫道：我的幸福總有雜質，我的笑笑鬧鬧的快樂中，還是有一絲悲傷和深沉的憂鬱。

真誠面對愛情誤區 自勉成為人格獨立成熟

人的心靈成長就像生理與心理的成長一樣，都是需要經歷蛻變的過程。身體與心智的生長發育是經歷由「不成熟」到「成熟」，而人的心靈成長則是「由假變真」。就愛情這個人生重要的成長課題，則是能自我覺察彼此關係是一種真愛或假愛，能願意真誠作選擇朝向「真愛」去發展。這樣的成長歷程是人人必經的，因此能真誠面對自己的感情「誤區」，就是選擇讓自己的人生往真的方向去發展。

也由於愛情的發生，其本質是一種投射，而投射這種心理與心靈機制本身並沒有好或壞之分，端看我們如何看待它，將會產生不同的結果；且因投射的產生是一種「無意識」，一旦我們意識到它，反射就會停止。所以當我們了解到愛情發生可能會來自這兩種投射的知識，我們就可以透過意識來察覺彼此關係的進入是哪種層次的投射，更意識到要減少第一層次非愛的投射。這種投射大多是在自

己內在空虛寂寞、渴望被愛時的幻想投射(基於被愛的需要)，你將想像中的理想情人形象(例如：男生要高富帥、女生要白富美)，剛好投射在對方身上，所以你愛上的不是真正的他/她，而是幻想(誤以為具有這些條件的對象適合你)。

「真愛」是需要經過學習與不斷反思的歷程，因此愛情往往是需要經歷對愛情「誤區」的反思後，逐步過濾帶有「雜質」的非愛投射；而當彼此生命清澈，機緣成熟時，自然水到渠成，會瞬間迸發出「愛的投射」。雖後者這種源自開發彼此隱性人格的「愛的投射」，其依然不是「愛」，而只是開啟彼此相愛的最佳機緣。真愛需要透過談戀愛的兩人長期的交往歷程，經歷層層考驗，才能確定彼此生活習慣、興趣、個性是否能尊重包容；價值觀、生涯規劃、人生觀及人生態度是否互相欣賞。中間更需要加入許多耐心、信心、虛心，要靠經驗、智慧、努力；更要真誠也要有豐富知識，跌倒了要有勇氣爬起來，犯錯了要有決心改過...。哪裡是你愛我、我也愛你就完了的呢？我們只能自我期勉成為人格獨立成熟，愛別人之前先愛自己，這裡的愛自己並非是自私，而是指要先肯定自己是一位值得被愛，也有能力去愛的人。

(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)



談性空間—家庭篇

阿德勒教你如何與青少年談網路交友

文／張李明德

想像一下，有一天，就讀小五的兒子告訴你，他的同學找他加入 FB 的「未成年約砲社團」，身為爸媽的你，是否會感到難以置信？而你又會怎麼處理這樣的事情呢？

一名媽媽在 FB 社團「爆怨 2 公社」貼出兒子與女同學的對話，女同學表示自己透過約砲社團認識男網友，告訴她兒子「我的愛情來了」、「我網戀」，甚至揪他一起加入社團，社團內清一色都是未滿 16 歲的少男少女在約砲友，雖然兒子最後拒絕女同學的邀請，但媽媽表示：「我抱怨自己笨……我氣自己也氣小孩！這世界怎麼了，是我跟不上世代還是這世代錯亂？請所有有孩子的家長好好關心自己的孩子，表面上的乖孩子可能私底下都是另一個樣，也可能您的孩子正在被同儕慫恿誤入歧途！」

這則新聞，是一位正在上我的正向教養實戰班的媽媽傳給我看的，她想知道該怎麼避免孩子發生這種情況？如果真的發生了，又該如何回應孩子呢？首先家長要先有個觀念，進入青春期的孩子，開始對性產生興趣，

這是很正常的現象。在人類的發展當中，女生約莫 10 歲起、男生約莫 12 歲起，腦下垂體啟動分泌「性賀爾蒙」，就會進入到青春期，造成孩子生理、心理與人際的變化。進入青春期的孩子被異性吸引，這個需求是無法阻止的，但身為家長可以用「引導」的方式，讓孩子用自己不會受傷，與社會也能夠接受的方式來滿足需求。

雖說對性感到好奇是很正常的事，但是孩子現在所身處的時代，和我們父母這輩以前年輕的時代可說是大大不同了，「交友方式」也不同於以往。以前我們認識陌生人，常常都是透過「筆友」的形式，認識的進程非常緩慢，現代已轉變成交「網友」，各式交友軟體不斷推出，透過網路我們可以交換照片、影片，甚至可以即時互動，結交網友的速度非常快，交友軟體一滑，一天就可以接觸數十、甚至上百人。

根據兒福聯盟「2018 年兒少交友 APP 調查暨網路交友離家現況報告」，青少年透過網路認識陌生網友的比例已高達 86%。也就是



談性空間—家庭篇

每十個兒少，就有八、九個有在網路上認識陌生朋友的經驗。因此，現代父母更需要成為一位「成長型的父母」，花時間、心力了解現在孩子們會使用的交友軟體、社交平台，才能引導孩子善用網路科技，並學習如何建立長期穩定的親密關係。愛，還是不愛？愛，是可以努力的嗎？黑夜裡，女孩只留下無盡的困惑。

不過爸媽們也不需要過度擔心，因為我們有「方法」可以降低孩子在網路交友中被傷害的可能性。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，所有行為背後最核心的目的就是想要獲得「安全感、歸屬感、自主性、自我價值感」，但是當孩子在生活中無法用「適當的行為」獲得時，便會做出「錯誤目標行為」來達成目的，錯誤目標行為主要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，青少年又附加另外三種：1.追求刺激、2.同儕認同、3.表現優越。

因此，爸媽不能只看到孩子的表面行為，如沉迷網路、結交男女朋友、過早發生性行為，其實，這些行為背後的「目的」是為了獲取他在現實生活中得不到的被關心、被注意、被了解、獲得成就感的內在需求。

兒福聯盟就曾經研究過，什麼樣的青少年特別喜歡玩交友軟體？在現實生活中，和家人關係疏離，學校人際關係較差、容易和別人起衝突的青少年，最容易沉迷於網路交友，透過對他們不熟悉也不排擠他們的陌生網友來取得快速的慰藉。（以上引自未來親子：小五兒被女同學加入「約X社團」嗨喊「愛情來了」，彭菊仙：灌輸網路交友安全守則，永不嫌早、永不嫌多）

而在性方面，也有愈來愈多青少年研究證實，受到家人疼愛、關心以及親子關係愈親密的孩子，性行為較晚才會發生，也比較懂得避孕、不會意外懷孕；即使開始有性行為，頻率和伴侶數也比關係疏離者要少。美國波士頓大學研究指出，父母親了解孩子愈多，孩子接觸性行為的比例會下降；家人每週多從事一種聚會活動，更讓青少年從事性行為的比例下降9%（以上引自康健雜誌第150期：避免小孩生小小孩，爸媽有方法）

因此，如果我們能夠在生活中給予孩子足夠的關心與愛，並引導他找到成就感、自我價值感，就會大大降低他們到網路上尋求陌生人慰藉的可能。



談性空間—家庭篇

如果親子關係很緊密，孩子平常就會願意與爸媽分享自己的生活，遇到問題時也會願意向爸媽求助，那麼如此以來，就可以大大減少孩子受到傷害的可能。就像文章開頭提到的新聞案例，這個小五的兒子願意跟媽媽說他遇到的情況，代表他們的關係是好的，「有正向關係才有正向影響力。」如果親子關係很差，即使父母的想法與價值觀是好的，孩子也會聽不進去，這樣就很可惜了，因此一切有效的教養都奠基於「良好的親子關係」。

國中到高中階段的孩子為了尋求同儕認同，多數都會不敢拒絕而順從同儕的要求，但是新聞中的男孩能夠勇於拒絕女同學的邀請，這是很不容易的事情，代表他從小的教養中，就有被培養出良好的自尊與正向的自我價值感，也能勇於表達自己的意見與想法，不怕被同儕取笑或排斥。這些都需要靠爸媽平常教養的累積，「阿德勒正向教養」就是非常適合的教養模式。接下來，我們就來談談「如何用阿德勒正向教養與青少年孩子談性」。

前面有提到「有正向關係才有正向影響力」，要怎麼判斷親子之間的關係是正向的？如果青少年孩子遇到問題會找你聊聊，那就表示你成功了；為了達成這個結果的最重要一點，就是不管孩子說了什麼，父母都不要過度反應、批評否定，否則孩子只會愈來愈不想

跟爸媽說，所以，父母要先用冷靜、穩定的態度面對孩子，先了解整個情況，再思考接下來要如何回應，而不是一聽到孩子說的話，就因為自己的焦慮、擔心與害怕，而急於跟孩子「說教」、「設立規則」來控制孩子的行為。

除了冷靜、穩定的態度以外，面對孩子提出這些疑問時，爸媽可以用輕鬆自在、坦白直接的方式，與孩子分享討論，也剛好進行機會教育。如果孩子在過程當中，能夠覺得被接納，能釐清疑惑，孩子就會信任爸媽，未來遇到問題時，也會願意向爸媽提出疑惑，爸媽才能在第一時間協助孩子。因此，如何成為一個「可談的父母」是很重要的。

阿德勒正向教養法中，相當強調親子之間要有「尊重」、「平等」與「接納」的態度，父母「尊重」孩子的好奇心，「平等」對待孩子，將孩子當作對等的對象，可以與孩子分享和討論，而不是上對下權威式命令的關係。當孩子提出疑問時，用「接納」的態度應對，父母可以告訴孩子「你會對這件事感到好奇很正常。」、「這個問題問得不錯！」

除了「尊重」、「平等」與「接納」的態度以外，爸媽們應該如何回應孩子的提問呢？我建議爸媽們運用「傾聽式溝通」與孩子談話，你可以記住「停看聽」的口訣。



談性空間—家庭篇

1.停：先不急著回答孩子的問題，而是先了解孩子真正想問的是什麼？孩子為什麼會想要問這個問題？

2.看：看看周遭發生什麼事情，讓孩子有了這樣的疑問？可能是電視劇的內容、同儕傳遞的資訊，了解孩子從哪裡得到資訊，才能針對孩子得到的資訊進行討論。

3.聽：聽孩子的回答，讓孩子有充分講述自己想法的機會。

如果已經釐清孩子的問題，確定他是想要跟你討論感情關係，一開始爸媽不用急著提性行為，在談性行為前我們應該先跟孩子「談愛」，跟孩子討論他理想的關係是什麼樣子。心理學家佛洛姆在「愛的藝術」中提到，愛是關懷、責任、尊重與瞭解。爸媽也可以跟孩子分享「愛情三因論」，親密、承諾與激情這三個元素，親密指的是心理層面的愛（狹義的愛）、承諾是指的社會層面的愛（婚姻關係），激情是生理層面上的愛（狹義的性）。爸媽應根據孩子的年紀，與孩子討論，愛情不單單只是性的關係，因隨著年齡，而三方比重而有不同。如青春期的孩子因為賀爾蒙的緣故，再加上目前社會上色情媒體的充斥，性對他們來說有著難以抵抗的吸引力，但是太早發生性行為，反而會阻礙他們確認自己與對象是否真的適合，一旦在關係初期發生性行

為，關係容易被侷限、定型，導致許多青春期的孩子往往會深陷一場不健康，卻也難以脫離的關係當中。

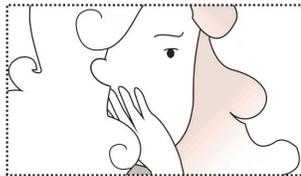
因此，我們在與孩子談論性行為前，應該先談到「愛」，讓孩子了解愛包含了關懷、責任、尊重與瞭解，「強烈的性吸引力」並不同於愛，如果孩子也認同這樣的價值觀，在感情關係中面臨性行為抉擇時，也就比較能夠做出適當的選擇。

身為父母親的我們，只要能夠做一位「可談的父母」，給孩子放心自在、能自由對話的家庭氛圍；並且成為「成長型的父母」，準備好自己，以便協助孩子面對現代社會的各種問題，就無須太過擔心孩子會走偏、受到傷害。

（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）



性教育漫畫



有建設性的話

素芳





好書推薦

問世間性為何物

文／林蕙瑛



書名：問世間性為何物-性諮商大師的性學小語

作者：林蕙瑛

出版社：金魚文化

出版日期：2021年12月

我是諮商心理學家，在專業的養成過程中，就有在課程及實務中獲得「性」的啟蒙。當年威斯康辛州立大學河瀑校區的諮商輔導碩士班有開一門「家庭生活與性教育」的課程，是我第一次在課堂上聽到「性」及伴侶/夫妻的「性」，而後在高中的諮商實習，也學習處理懷孕及墮胎學生的心理議題。

爾後加入路易士安娜州的路易士安娜州立大學諮商輔導中心的志工團隊，負責「生育與性資訊中心」(Birth and Sex Information

Center, BASIC)業務，受過兩個月專業課程訓練，包括解剖學、社會學、法律常識、性教育及性諮詢、助人技巧等，並接了六個月的個案，對象均為大學內的本地及國際學生，單身、同居或已婚均有。後來在博士班的婚姻與家族治療課程中亦有學到性諮商。

做心理諮商是不能選擇案主的，也不知道他們會帶什麼樣的問題前來，範圍甚廣，包括個人各種心理問題、關係困擾(家庭、同儕、伴侶/夫妻等)、健康及生活中各種議題，



好書推薦

性問題是隱含其中且最少浮現的。只有與案主建立良好及長久關係，他們感覺到很安全、很信任，可以揭露自己的性困擾或性問題，他們才會敞開心懷娓娓道來。然而諮商師如果沒有受過訓練，被案主的性問題嚇到了，不知如何接招，也無能協助，則案主可能會因希望落空而覺得諮商師能力有限，或者不願處理這類問題，他們下次就不會再開口了。

心理諮商優而婚姻諮商，婚姻諮商優而性諮商，也就是說諮商心理師學成，考上證照後，在實務中累積經驗，當他遇到更多的帶有性困難的案主之後，他就瞭解到自己諮商學識及技術的不足，他需要修更多性諮商/治療的課程及接受臨床督導，才能更上一層樓真正進入性諮商的領域。

我是美國性教育性諮商性治療協會的會員，曾經修過許多相關課程，也是台灣性教育學會認證的性教育師及性諮商師，亦曾任杏陵性諮商性治療中心的諮商科主任，且一直在大學研究所教授「性諮商」的課程。因此涉獵性學書籍，從事研究，翻譯性諮商書籍及文章，累增性諮商經驗，並以工作坊及寫作推廣性諮商理念與實務，試我後半生的鑽研。

很多人一聽我是性諮商師，就會把我拉到一旁，主動地攤開自己的性困擾，想要知道如何處理，絕大多數都是關係中的性問題。當然，性在關係中形成問題，絕不是短期內造成的，我也不可能聽完敘述立刻給予答案。性諮商最好是雙方當事人一起參與，伴侶一方單獨晤談，則效果不大，但至少主訴求者可以釋放積壓，抒發情緒，瞭解始末肇因，並學得日常生活溝通與性溝通技巧，對性問題之解決存有希望，而且也可以回去影響另一半。

有鑑於豐富的性知識與正確的性觀念與性態度是美好性生活的必要條件，而現代社會中，網路性資訊爆炸，道聽塗說亦充塞，人們在「只做愛不談性」的環境中沒有機會得到正確的性資訊。為了提升人們的性教育水準與正確的性愛感情觀，並減少在性諮商晤談中補強的時間，普遍地教育民眾，將「性」正名化，把性學知識生活化是當務之急。因此我放棄了寫中文性諮商教科書的偉大夢想，決定以深入淺出的筆調來撰寫及翻譯一些與性有關的文章，一來為了自己的興趣與樂趣，二來則為了推廣性觀念與性諮商，分享讀者。



好書推薦

本書包羅性的萬象，有本土性亦有外國性，大致可分類為介紹性教育性諮商/治療、婚姻諮商(性與無性)、性迷思/性困擾/性問題、人們對性的態度、性的社會現象及影響，以及性教育家/性治療師小傳等，帶領讀者進入性世界，亦即性的生活領域及學術入門，擴展人們對性的視野，瞭解性，學習性，體會性，享受美好的性人生。這本書當然也可以是諮商/臨床心理師在性領域的參考書。

書中文章幾年來陸續在杏陵基金會的

「杏陵天地」季刊中發表，感謝基金會晏涵文執行長的審稿及彭宣榕秘書的作業，如今才得以集結成書。本人也深深感謝金塊文化余素珠總編輯的鼓勵及出書，還有陳昱安助理的協助打字及修正。

謹以此書獻給在天上的爸爸媽媽，感謝您們讓我成為今天的我！

(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

性諮商大師的性學小語

文／鄭丞傑

驀然回首，與蕙瑛教授在台灣性教育學會成立之初相識迄今，一晃竟已卅多年。長期以來，無論各人是身處國外，或人在台灣，我們都經常交流，也因為志趣相投，雖然各有專業，仍可找出相通的領域，無論是性學領域或社會現象，都相談甚歡，乃漸有家庭交往，已成多年老友；如果往前回溯，則從她的外祖父台灣第一個醫學博士杜聰明教授（曾任台大醫學院院長、高雄醫學大學創辦人）開始，我已經認識她家四代人，淵源頗深。

多年來，除了教書授課及做諮商實務，她熱衷於寫作，將平日閱讀及實務心得、個人見解，揮灑於紙上，呈現於專欄及書籍中，積其一生創作至今已達四十二本，令人欽佩。

蕙瑛教授由心理諮商而進入婚姻家庭治療，之後又鑽研性諮商，在美國權威的AASECT（性教育諮商治療協會）上過性治療課程，為台灣第一位在研究所開設「性諮商與

心理治療」，並在診所做性諮商實務的正規性諮商師。由於對性教育、性諮商/治療有高度興趣與深入研究，且一直有專欄及著作，再加上經年培育諮商及性諮商人才，蕙瑛教授於2019年獲得台灣性教育學會頒發之「性教育傑出貢獻獎」。

「問世間性為何物」其實是一本半專業半生活化的寫作，書中第一部分包括林教授閱讀幾位性學大師的經歷與成就，以及一些性治療師的觀點，將其寫下分享讀者。第二部分因其曾旅居加州，看到性與性學在加州受重視，乃以生活化的敘述記載下來。第三部分則為一些案例解說，從諮商的角度來分析性問題、輔導方向及處遇方式。

本書其實就包括性教育、性諮商、性治療的發展史，也讓讀者看到人們對性觀念的改變，瞭解性問題對個人和人際關係的影響，以及對性諮商/治療的新見解與發現。



好書推薦

身為資深婦產科醫師與醫學教授，同時也是台灣性教育學會榮譽理事長和杏陵醫學基金會董事，我極力推薦這本書，非常適合心理、社會工作、輔導、醫護相關科系研究生，以及對性諮商有興趣的心理師、教師、醫師、護理師，以及關心生活、廣泛閱讀的社會大眾，蕙瑛教授的寫作觀念清楚，文筆深入淺出，相當生活化，易於閱讀。

有鑑於林教授的資歷與功力，身為照顧婦女私密身心健康的台北詩宓診所創辦人/

執行長，我最近也很高興她能應邀在診所擔任性諮商師，針對女性性功能障礙的部分做出專業貢獻，以服務有需要的婦女朋友。

總之，希望大家都能在這本性諮商大師的漫談小書中獲得有用的資訊，有益身心健康和家庭和諧。

（本文作者為台北秀傳醫院執行院長、高雄醫學大學婦產科教授、台北詩宓診所創辦人/執行長）



愛滋特區

WHO：2021 年世界愛滋病日

End inequalities. End AIDS. End pandemics.

消弭不平等、消除愛滋、對抗流行疫情

疾管署宣導主軸：「戰勝愛滋，分享愛」

12月1日是世界愛滋病日（World AIDS Day）。為號召全世界人民行動起來，團結一致共同對抗愛滋病，1988年1月，世界衛生組織在倫敦召開了一個有140個國家參加的“全球預防愛滋病”部長級高級會議，會上宣佈每年的12月1日為“世界愛滋病日”。當天，世界衛生組織在日內瓦發表該文。

——本文轉載於華人性健康報譯自世界衛生組織（WHO）官網2021年12月1日——

隨著數百萬人的生命危在旦夕，聯合國愛滋病規劃署和世衛組織世界愛滋病日活動見證了包括蘇塞克斯公爵哈理王子在內的全球合作夥伴緊急呼籲擴大獲得醫療保健和技術的機會並維護人權。

值2021年世界愛滋病日之際，聯合國愛滋病規劃署、世界衛生組織（世衛組織）和合作夥伴齊聚瑞士日內瓦，共同舉辦了一場特別活動，強調迫切需要結束推動愛滋病發展的經濟、社會、文化和法律不平等。愛滋病大流行和世界各地的其他流行病。

“我們正在發出緊急警告”。聯合國愛滋病規劃署執行主任溫妮·拜安伊瑪(Winnie Byanyima)表示，只有迅速採取行動結束導致愛滋病大流行的不平等現象，我們才能克服它。“世界領導人必須緊急合作，正面應對挑戰。我勸你：敢於言行一致。令人憤慨的是，每一分鐘過去，我們都因愛滋病而失去寶貴的生命。我們沒有時間可以浪費。”

世界無法兌現到2030年消除愛滋病的共同承諾。2020年有3770萬愛滋病毒感染者，150萬新的愛滋病毒感染者和68萬與愛



愛滋特區

滋病相關的死亡。全球約 65% 的 HIV 感染發生在關鍵人群中，包括性工作者及其客戶、男同性戀者和其他男男性行為者、注射毒品者和變性人以及他們的性伴侶。

世衛組織總幹事譚德塞說：“即使在 COVID-19 大流行爆發之前，許多高危人群也沒有獲得愛滋病毒檢測、預防和護理服務。” “大流行使情況變得更糟，基本衛生服務中斷，愛滋病毒感染者更容易感染 COVID-19 像 COVID-19 一樣，如果我們使用得當，我們擁有結束愛滋病流行的所有工具。在這個世界愛滋病日，我們再次呼籲所有國家使用工具箱中的每一個工具來縮小不平等，預防愛滋病毒感染，拯救生命並結束愛滋病流行。”

如果世界不解決歧視和不平等問題，聯合國愛滋病規劃署和世衛組織警告說，未來十年可能有 770 萬人死於愛滋病。

在活動中放映了由哈理王子、蘇塞克斯公爵和 Byanyima 女士講述的強大視頻，展示了獲得 HIV 治療和獲得 COVID-19 疫苗之間令人不安的相似之處。1997 年至 2006 年間，據估計，中低收入國家有 1200 萬人死於與愛滋病相關的疾病，因為藥物價格使許多

受愛滋病毒影響最嚴重的國家無法負擔得起。今天，全世界仍有 1,000 萬人無法獲得拯救生命的愛滋病毒藥物。蘇塞克斯公爵敦促世界從愛滋病的歷史中吸取教訓，克服獲得 COVID-19 疫苗的不公平問題，並確保所有人都能獲得新的 HIV 藥物和技術。

大會宣讀了蘇塞克斯公爵致世衛組織和聯合國愛滋病規劃署的一封信，信中他紀念愛滋病 40 年，並對迄今為止所完成的工作表示感謝。在信中，他從愛滋病毒的經驗教訓中強調了 COVID-19 疫苗公平的必要性。

發言者強調了愛滋病毒對年輕人的影響。“年輕人繼續受到污名化，特別是那些處於關鍵人群中的人，不平等繼續損害我們的生活品質，”來自全球感染愛滋病毒的年輕人網路的喬伊絲·歐馬說。

“年輕人是國家的未來，也是全球愛滋病防治工作的基石，”泰國副總理兼公共衛生部長 Anutin Charnvirakul 說。

“消除各種污名必須是我們立即採取行動的全面全球承諾。”活動期間，與會者紀念了自大流行開始以來因愛滋病死亡的 3600 萬人的生命，並強調迫切需要為受愛滋病毒影響最嚴重的人做更多的事情。



愛滋特區

代表聯合國愛滋病規劃署專案協調委員會主席的納米比亞大使 Julia Imene-Chanduru 說：“愛滋病仍然是我們在應對 COVID-19 時不能忘記的緊急情況。”

發言者敦促所有國家、合作夥伴和民間社會大膽兌現 2021 年聯合國愛滋病問題高級別會議通過的《愛滋病政治宣言》和《2021-2026 年全球愛滋病戰略：消除不平等，終結愛滋病，兩者都以終結不平等為核心。

“我們可以看到聯合國愛滋病規劃署戰略的重要性，重點是消除不平等，”法國全球衛生大使斯蒂芬妮賽杜說。“這使我們能夠

在抗擊這種流行病的鬥爭中取得進展，並確保每個人的健康。”

“我們知道如何戰勝愛滋病，我們知道如何戰勝流行病，” Byanyima 女士補充道。

“解決阻礙進步的不平等的政策是可以實施的，但它們需要領導人加緊努力並大膽。”

(原文網址：<https://www.who.int/news/item/01-12-2021-world-aids-day-2021---step-up-be-bold-end-aids-end-inequalities-and-end-pandemics>)



World Health
Organization



活動快訊

台灣性教育學會、杏陵醫學基金會辦理之 「媒體、青少年發展，青少年接觸色情媒體的影響」 專業成長增能對話

一、背景說明：

「青少年看色情媒體是不是一個大問題？」、「發現青春期的孩子在看色情媒體，我該做甚麼？」，相信很多家長都會有這樣的疑問跟擔憂。根據國民健康署在民國 106 年對高中、高職、五專學生進行的健康行為調查，84%的男生以及 58%的女生表示曾經接觸過色情媒體；而在民國 107 年對國中學生進行的調查中，也有 49%的男生以及 34%的女生表示曾經接觸過色情媒體，其中第一次接觸色情媒體是在 12 歲以前的佔 39%。青少年接觸色情媒體似乎已是普遍的現象，家長及老師更需要知道怎麼和孩子談色情媒體，以及關注孩子媒體使用的情形。本次演講從媒體理論開始，帶大家了解青少年選擇媒體內容的原因，並且由青少年發展的角度來討論媒體使用對青少年的影響。講者透過分析長期追蹤資料的研究結果，和大家分享實證研究在「青少年接觸色情媒體之影響」這個議題上的發現以及對於青少年性教育的啟示。

二、主辦單位：台灣性教育學會、財團法人杏陵醫學基金會

三、參加對象：以台灣性教育學會會員為主，及對此議題有興趣者，實體以40人為限，線上以50人為限，歡迎協助宣傳。

四、費用：已繳111年之年費之會員免費，其餘每人一律300元整。(實體、線上同)

(會費繳交方式：郵局(700)劃撥帳號：15346991，戶名：台灣性教育學會毛萬儀，金額1000元整)

五、時間：111年1月8日(星期六) 10:00-12:00

五、參與方式：實體與線上方式同步舉行，欲報名線上者，通知完成繳費後，會於活動前寄發線上會議網址。



活動快訊

六、地點：台灣師範大學校本部誠大樓六樓會議室（健康促進育衛生教育系）
（台北市大安區和平東路一段162號）

七、報名方式：採網路報名，報名網址：<https://reurl.cc/OkKAL9>，
額滿後截止報名。

八、聯絡人：台灣性教育學會 彭小姐，電話：02-2933-5176

九、課程中請全程戴好口罩，若有不適，請於家中休息。為響應環保，請自行攜帶環保杯，現場不供應紙杯，敬請見諒，謝謝！

十、議程：

時間	內容
09:40-10:00	報到
10:00-10:10	【開場】主持人:晏涵文 國立臺灣師範大學名譽教授 杏陵醫學基金會董事長 台灣性教育學會名譽理事長
10:10-11:00	「媒體、青少年發展，青少年接觸色情媒體的影響」 主講人：聶西平 專案助理教授 現任：國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系 專案助理教授 學歷：國立臺灣大學健康政策與管理研究所博士 美國密西根州立大學傳播研究所碩士(主修:健康傳播) 國立臺灣大學公共衛生研究所碩士(主修:健康行為)
11:00-11:50	【提問與對話】開放時間請與會的人員針對今天主題進行提問、分享 與討論
11:50-12:00	【結語】主持人：晏涵文 台灣性教育學會名譽理事長
12:00	賦歸

捐贈芳名錄 (新台幣)

110/1	林昭庚先生	捐贈2,000元整
110/1-10	林蕙瑛女士	捐贈8,500元整
110/1-10	高松景先生	捐贈5,652元整
110/10	鄭其嘉女士	捐贈30,000元整

~誠摯感謝~

杏陵基金會自民國 78 年成立「家庭與性教育中心」至今，胼手胝足在性教育領域耕耘三十多年，希望能幫助每一個人建立幸福美滿的家庭生活，進而使兩性社會更安寧和諧，以人人擁有健康、安全、快樂的性為本會努力的目標。然而社會風氣的改變，使得近年來，本會在業務推廣上出現了困境，為能使我們的工作及理念持續運作及推廣，需要大家實質上的鼓勵與支持。

如果您認同我們的理念，歡迎小額捐款，您熱心的捐助、購買書籍、或是一句愛的鼓勵，都將化成我們力量的泉源！

捐款帳號：

銀行：華泰銀行、新店分行（102）

郵局：郵政劃撥（700）

戶名：財團法人杏陵醫學基金會

戶名：財團法人杏陵醫學基金會

帳號：2603-00000-5080

帳號：15833091

每筆小額捐款，我們都會開立捐款收據，可依綜合所得稅申報辦法列舉扣除。捐款後，請留下您的大名、電話及地址，謝謝您的鼓勵！

TEL：02-2933-3585 FAX:02-2933-3600 EMAIL：mercymem@gmail.com

財團法人杏陵醫學基金會 敬啟



杏陵天地

性教育、品格教育、生活教育

