

負責的愛



安全的性

杏陵天地

Mercy Sexuality Quarterly

季刊雜誌 2022.06 第31卷第2期

【談性空間—家庭篇】

「性教育」是兒少性侵防治最重要的事

【談性空間—學校篇】

談戀愛一定要走入婚姻嗎？愛情的承諾與創造

【談性空間—諮商篇】

性治療在婚姻諮商中的重要性

【青春好YOUNG】

應該允許我的小孩在青春期的時候談戀愛嗎？

全國唯一性教育專業刊物



季刊雜誌
2022.06
第31卷第2期

財團法人杏陵醫學基
Mercy Memorial
Foundation

創會董事長／吳東瀛
董 事 長／導涵文
執 行 長／高松景

【杏陵天地雜誌編輯部】
編輯顧問／毛萬儀、李 蘭、沈美珍
林蕙瑛、馮嘉玉、熊賢芝
鄭丞傑、鄭其嘉、龍芝寧
(依姓名筆畫排序)

主 編／高松景
編 輯／彭宣榕

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

目 錄

◆ 談性空間

- 2 家庭篇 「性教育」是兒少性侵防治最重要的事 / 毛萬儀
- 4 學校篇 談戀愛一定要走入婚姻嗎？愛情的承諾與創造 / 高松景
- 10 諮商篇 性治療在婚姻諮商中的重要性 / 林蕙瑛

◆ 海外性訊

- 12 在大型城市學區加強對性健康教育的支持後，學生知識和保護行為的增加 / Mary譯

◆ 青春好YOUNG

- 13 應該允許我的小孩在青春期的時候談戀愛嗎？ / 邱寵萱

◆ 活動快訊

- 14 愛在疫情蔓延時~疫情下的親密關係與性教育
2022年台灣性教育學會學術研討會暨工作坊

◆ 捐贈資訊

- 17 捐贈芳名錄

談性空間—家庭篇

「性教育」是兒少性侵防治最重要的事

文／毛萬儀

【事件】

監察委員紀惠容、王美玉、葉大華、張菊芳於109年8月至110年7月啟動「政府對防範兒少性侵案件執行成效之探討」通案調查研究，於110年8月時曾指出：校園內師對生及安置機構內性侵案件均有逐年增加的趨勢，18歲以下男童遭受性侵比率也逐年升高；另外，原住民族兒少性侵受害比率高於非原住民族兒少。

監委們根據其調查發現結果，對兒少性侵防治事宜所提出10大建議，包括：保護揭弊者身分與工作權、營造友善校園及安置機構環境讓兒少勇於求助、檢視相關資源配置是否足夠，以及檢討司法訴訟期間對兒少的協助，希冀政府能檢視現行機制，以有效降低兒少性侵害犯罪黑數。然而，監委仍呼籲須加強落實「三級預防」及性教育，以期能更有效地防範兒少性侵案件！

【分析】

「希望每一個孩子都能健康、平安、快樂的長大」，這不僅是父母的期待，也是每一個孩子需求與權利，更是國家的責任。兒少性侵案件數字升高，以及可能存在的黑數都是許多兒少及其家庭的悲歌，實不容繼續忽視。而兒少性侵事件，則可能對受侵害的兒少造成身心

上莫大的傷害，亦需要成人更多的理解、接納與關懷。

從四位監委的報告中可以看出，在性侵害案件中，兒少性侵案件達六成以上，其中的黑數更是難以估算，在兒少性侵案件中則是突顯出「強勢性侵」、「權力不對等」、「揭露困境」、「兩小無猜案件輔導」、「男童遭性侵案」、「原住民社會文化弱勢歧視」等亟需正視的問題。這提醒我們，政府與家庭的性侵害防治教育與機制絕不能從兒少成長過程中移除。

這也正如同四位監察委員所倡議的，當兒少性侵案件發生時，除了鼓勵安心舉發與通報，關懷兒少的心理創傷與輔導，並補正相關的處與資源與程序，讓受到傷害的兒少或是正處情竇初開的兩小無猜青少年都能安心重建。針對日益攀高的男性兒童、身心障礙兒少以及原住民兒少遭受性侵、公眾媒體對兒少權益的重視、政府部門對兒少性侵案件的追蹤與機制改善亦屬重要。然而，更重要以及更具初級預防作用的則是如同王美玉監察委員所說的：「如果能夠在教育層面進行預防，就可以更有效防治兒少性侵，因此在教育層面也要提早加入性教育，讓兒少了解自己身體不容侵犯」。

談性空間—家庭篇

顯見，兒少性侵不僅是社會治安問題，更是家庭保護與教育議題，因為，「建立親密關係」是每個人的心理重要需求，順利與否也會影響其身心、社會與人際關係狀態。從本文所關切的兒童發展及兒童福利角度來看，兒少階段正是拓展人際關係、發展人我互動、建立自我認同的重要階段，需要在家庭與父母的引導下，透過人我關係的互動經驗學習發展社會技巧、嘗試從他人及自我的眼光中尋找自我認同。兒童及青少年們充滿試探的熱情，卻也容易因此遭遇險境及挫折。換言之，家庭若要對兒少進行性侵害防治教育，絕不能只進行狹隘的身體生理教育、性別平等意識教育、避免發生性侵害事件或不幸發生時的求助技巧，相對地，要全人地及統整地協助孩子從小即從生理、心理、社會、文化等面化，對與「性」有關的議題進行學習。

然而，家庭若要順利進行前述全人的「性教育」，在孩子的成長過程中，親子之間建立良好依附與信任關係亦相

當重要，這也是自孩子出生即可進行的事。因為，讓孩子具備「愛」與「尊重」的能力，建立正向與積極的自我概念，進而能在其隨成長而擴展的人際關係發展歷程中，有能力建立健康的互動及親密關係，能夠辨識及拒絕不合理的請求，不必透過放棄身體界線保護去證明或交換愛與隸屬的情感需求。如果不幸發生性侵害事件，也能確知並非因為自己價值低下及不值得被珍惜。

綜而言之，「性教育」是在教導「愛與尊重」、「健康親密關係」、「建立健康自我概念」以及「發揚人性」的教育，無論面對兒少性侵或是兒少健康成長，家庭、學校、社會攜手實踐「性教育」不僅誠為必要並且刻不容緩！「性教育」從家庭開始，在家庭扎根，更是推動「性教育」成功的關鍵！

（本文作者為台灣性教育學會理事長、經國管理暨健康學院幼兒保育系副教授）

談性空間—學校篇

談戀愛一定要走入婚姻嗎？

愛情的承諾與創造

文／高松景

【故事】

大榮在讀大學時談了幾次戀愛，但不是自己主動提出分手，就是被對方提出分手，歷經幾次刻骨銘心的戀情，大榮開始主動閱讀有關愛情的文章與書籍，也不時向好友請教感情問題，這些戀愛的經驗與對感情的自我反思，大榮確實在感情上有所體悟：愛情是一種依附關係的延伸，會愛上某個人是一種潛意識感情的投射，人們會把自己內心的願望或欣賞的特質向外投射到所愛戀的人身上；而在投射的效應下，會美化對方且感覺到歡愉。此外，當粉紅泡泡的浪漫期消退後，會發覺對方其實並非跟自己想像的那樣；此時進入關係的「權力衝突期」，是愛情關係朝向成熟或危機發展的重要轉捩點，這時需要收回對對方的投射，並回到真實生活面去認識對方，關係的發展才能順利進入「整合期」。

大榮畢業後服完兵役便積極認真投入職場工作，五年後就獲部門主管的提拔，成為公司部門的一名小主管，上進的大榮還利用假日申請在職進修，以兩年時間取得企管碩士學位。更令大榮開心的是，他在研究所有緣認識在另一家公司擔任部門小主管年齡相近的佳玲。兩人相互吸引，個性互補，人生觀、價值觀相近，公司小主管的歷練也讓兩人

的情緒管理及人際溝通能力顯得成熟穩健；能以好奇的態度去看待彼此的差異，當雙方意見不合時，不會去爭辯誰對誰錯，而是真誠地去聆聽並理解對方是怎麼想，接受彼此差異的觀點後仍能好好相處。時間飛逝，兩人已穩定交往五年，大榮與佳玲在工作與愛情兩方面的順利發展，已成為他們親朋好友稱羨的一對佳人。長佳玲兩歲的大榮看著周遭的同學已陸續走入婚姻，讓大榮也開始認真考慮結婚。上個月大榮帶著佳玲參加他大學最要好的男同學宇程的婚禮，宇程特別推薦他們兩位一起去參加各縣市政府家庭教育中心所舉辦的「婚前輔導課程」。

宇程這位新郎真是熱心，當天還利用婚宴的空檔，分享他們參加每周一次每兩個小時，持續兩個月婚前輔導課程的收穫，他們了解到經營婚姻的各項課題，包括：婚姻的意義、夫妻角色分享溝通、家庭財務規劃、衝突預防與解決之道、姻親關係、性與家庭計畫、婚禮的意義與籌備等等。但最令他們感到意外與震撼的是——有2對情侶原本已經訂好婚期，竟然在婚前輔導課程結束前雙雙喊卡，其中1對考慮到經濟因素，決定將婚期無限期延後，另一對則是討論到無解的婆媳問題，竟然協議分手。

談性空間—學校篇

這時大榮內心更確定想跟佳玲提出結婚的想法與承諾，並邀請佳玲兩人先一起報名參加婚前輔導課程，但令大榮感到不解與困惑的是，原本預期佳玲應該會很開心並立刻答應，結果大出意外的是：佳玲竟然冷冷的回應，有必要參加嗎？談戀愛一定要走入婚姻嗎？並表示雖然婚姻是對彼此關係的一種承諾，但承諾還是有可能會改變；因此如果選擇結婚，屆時還要辦離婚...等等會衍生出許多法律困擾及雙方家人的問題；現在離婚率那麼高，所以只要談戀愛就好，何必要進入婚姻呢？

【解析】

婚姻到底承諾了什麼 承諾須等待戀愛成熟

談戀愛和結婚兩者是不一樣，兩人談戀愛不一定要進入婚姻，因為有些情侶會因為主客觀條件上的問題，而無法進入婚姻，例如：雙方父母強烈反對、或個人沒有能力為婚姻及家庭負責。但談戀愛最後一定會面臨思考是否要進入婚姻，因為愛情的設計原理必然是要通向婚姻、指向永恆。莎士比亞曾說：「一切不以結婚為目的戀愛都是耍流氓；婚姻是情侶雙方對愛情的承諾。」所以如果你只是想談戀愛而不願進入婚姻，是應該在關係還在浪漫期一開始時就先告知對方；若當雙方已進入「整合期」時，則表示雙方已相互選擇並約定嘗試走愛情之路。當然，只談戀愛而不想走入婚姻在當今自由開放社會，只要不存心欺騙，一開始便告知，且雙方都是「知情同意」，並沒有對錯，是屬於個

人自由選擇。故事中大榮之所以深感困惑，是由於他預期佳玲跟他一樣會想要進入婚姻，而且他心想在他這麼深情地對婚姻的「承諾」，應該會更能感動她。那為何佳玲會只談戀愛不想走入婚姻呢？其原因，可能會有以下幾種情況：1.她是個不婚主義者，原因可能是她自我評估自己的個性不適合結婚，也有可能是她對婚姻經營缺乏信心。2.目前還不想結婚，因為結婚需要負責、不自由、目前還年輕想多玩玩。3.大榮不是她想結婚的對象。這是真實的個案，佳玲之所之不婚是因為其生活周遭的親朋好友的婚姻大多數離婚收場，因此，其內心對婚姻是恐懼的。

雖然大榮願意對佳玲承諾彼此關係已可以進入婚姻，但佳玲此時自己卻無法承諾準備好進入婚姻這個長期穩定關係，這是因為彼此戀愛尚未成熟。那為何要等到戀愛成熟才能承諾呢？這與承諾的根據或基礎有關，在傳統社會由父母之命、媒妁之言下的包辦婚姻，一對新人的婚姻是向整個社會結構做承諾，其承諾的內容主要是共同遵守社會所訂的倫理規範，各自扮演好為人夫為人妻的角色職責即可（在傳統社會的規則婚姻是不容許離婚的）。但目前以愛情為導向的婚姻觀，結婚所要承諾的已不再是對社會規範的了解與信任，而是要基於對對方人格及對自我人格的相互了解與信任，所產生「我能承擔經營婚姻」的自信。而這樣的自信則是來自彼此相愛與互助，去開發彼此隱藏在心靈深處影子人格的人生功課，以完成彼此人格統整與心靈成長的生命圓滿合一的愛情原理。

談性空間—學校篇

「承諾」在愛情關係發展各階段都是需要的，但其意涵是有不同層次，承諾可以分為短期和長期關係的承諾，前者短期關係例如：在關係中確認彼此進入戀愛關係，後是彼此關係作出婚姻的承諾。此外，要做出長期關係中婚姻的承諾是需要有先前戀愛關係已發展到承諾期及共同創造期為基礎，包括情感投射點燃開發彼此生命的浪漫期，能回收投射真誠面對自私的權力衝突期，從而定情積極去了解真實的對方，透過整合期的溝通，肯定彼此在現實上條件上個性的互補、價值觀的相似或相互欣賞、來自原生家庭或成長傷痛的生命盲點能相扶持協助療癒。必須這樣一步步的經歷，自然水到渠成，有信心攜手共同走經營一輩子的婚姻，油然而興起進入婚姻的願望。情侶如果能在談戀愛時，能用心真誠經營這樣的愛情關係，則愛情本質上是穩定的，也就是說，你若忠於愛情的話，愛情是可信的。

婚前輔導課程 反思彼此對婚姻真實期望

真正的愛不是互相凝望，而是朝同一個方向看去。故事中佳玲因受到生活周遭的親朋好友的婚姻大多數離婚收場的原生家庭成長經驗之影響，其內心對承諾對經營婚姻缺法經營的自信是不足的，其擔心結婚會是愛情的墳墓，更深怕自己陷入婚姻這個社會制度牢籠。那大榮與佳玲的戀情如何才能順利走通

「承諾期」與「共同創造期」這兩階段的親密關係呢？承諾期可以說是整合期的延伸，其所需要的溝通態度與溝通技巧是一樣的。然由於經歷整合期後對彼此的個性、價值觀與生命盲點已有一定的認識與理解，因此在承諾期要溝通的課題是要針對彼此想進入長期穩定的婚姻生活的期待與規劃，然後再針對彼此爾後進入婚姻生活，面對彼此在生活習慣、個性與價值觀的差異，能發揮創意共同創造相處模式（有關此部分，我們將於下段探討）。

承諾可以分為短期和長期關係的承諾，承諾期要努力的是讓彼此關係從短期的承諾轉為長期關係的承諾，也就是從愛情關係朝向婚姻關係。承諾期所要承諾的內容不是浪漫期的幻想或權力爭奪期的誰對誰錯或誰該聽誰的，也不是要向對方做出承諾，而是彼此有自由的選擇—基於個人對婚姻真實期望及個人是否適合進入婚姻。因此，「承諾期」是要對自己的選擇做出堅定的承諾。因為在關係中，我的承諾會影響我對關係的付出，且當對方同樣做出承諾時，彼此可以在關係中一起擁有期望，這不是要求，而是共同的協定。且其所要為使關係朝向長期的承諾發展，就像花園需要除草、澆水、施肥，關係也需要持續不斷的照料。所以，為增進彼此親密關係可順利完成承諾期的溝通課題，可邀請對方一起參加婚前輔導課程。

談性空間—學校篇

婚前輔導課程一般的規劃是十次每次兩個小時，採小團體方式來進行（一般是十對二十人），會由有實際婚姻生活經驗的專業人員來帶領，透過團體動力來引導反思彼此對婚姻真實期望。常見的婚前輔導主題包括：婚姻的意義、婚禮舉辦方式、結婚後是否跟公婆住、結婚後彼此的財務規劃、結婚後夫妻的性生活、溝通夫妻角色、衝突預防與解決之道、姻親及朋友關係、婚姻與家庭生活的經營……等等。專業的婚前輔導人員通常會採取具情境脈絡化的對話方式來引導彼此思考結婚後可能會面對的衝突以及對話彼此會如何面對此衝突。婚前輔導課程的目的是幫助彼此深入去溝通，在談戀愛時可能較不會去溝通有關婚姻與家庭生活經營的一些實際的課題，而藉由團體動力可以有效引導出彼此的想法與期待。然後婚前輔導人員也會引導伴侶雙方發掘彼此對婚姻生活的障礙，來清除關係中的雜草，以確保彼此的愛情能茁壯成長，開花結果。

情侶參加婚前輔導並不是關係出現了什麼問題，而是透過團體動力及專業的引導，讓彼此有機會去認識雙方對婚姻生活的期待與規劃。婚前輔導的重點就是要讓在承諾期的情侶們更加了解彼此對這婚姻的期望，更真切的去思考婚後的生活是怎麼一回事。因情侶在談戀愛時，較不會去討論實際的婚姻生活，因此需要透過外在的專家及支持團體來協助。相對於傳統時代由父母所決定的包辦婚姻，結婚的雙方需要對社會所規

範為人夫為人妻的角色做出承諾；而演變到以愛情為基礎的現代婚姻，社會上對婚姻的規範已逐漸降低（最具代表性的是台灣2021/5/31通姦罪除罪化），情侶需要成長出經營婚姻生活的親密關係能力，參加婚前輔導課程是一個好的方法。

愛情的創造性原理 婚前需要創造相處模式

當情侶選擇彼此關係朝向長期穩定的婚姻關係，並承諾自己有能力經營親密關係的自信後，則表示彼此關係發展可進入「共同創造期」。共同創造期的這個階段，情侶除了會開始籌畫浪漫的求婚、精心的婚禮、難忘的蜜月，這些婚姻中美好的時刻外，更重要的是由於雙方對自己去經營長期穩定的關係所做的承諾，所以更能投入真誠的合作與協作。在共同創造期中，伴侶要努力是和諧一致。而所謂的和諧一致並不是彼此沒有差異或衝突，依據正向心理學的觀點，許多人對健康的愛情會有一個誤解，認為「健康的愛情是沒有衝突、沒有爭吵」。但實際上健康的愛情中有衝突與爭吵都是正常的，據統計，情侶平均五次互動就會有一次爭執，這並不說人們喜歡衝突，或是衝突不好，因為有時候衝突是會傷感情，而是要在觀念上能有一個健康的認知：愛情中有衝突是正常的。

在共同創造期這個階段重要的任務是：情侶是彼此能分享生命的所有面向，

談性空間—學校篇

因此，需要學習如何轉化原本以為是在關係中屬於負面，或具有破壞性的衝突與爭吵的差異部份，轉成創造的挑戰，而不是要去爭執或分辨誰對誰錯，而是要學習「真誠的交心」。俗話說：情侶吵架不是越吵越遠，而是越吵越近，感情越來越好。那為什麼情侶吵架感情會越來越好呢？那就像你的身體會因為病毒進入後產生抗體而變強；同樣的道理，當感情沒有衝突，感情就無法更加鞏固。如果突然感情發生一次較大的衝突，彼此可能無法面對處理，導致感情無法維持，所以衝突可以說是愛情免疫力的來源。

愛情最終想達成的目標並不是情侶彼此整合成相同的人，或者是所有的行動都綁在一起，而是共享和諧的差異。他們可以各唱各的調，保有原本的主體性，不需要被迫配合對方的旋律，而是在相互接納中，彼此都可以放心說出對對方的期待，兩人的旋律是彼此相應，這個就是愛情的「創造性原理」。那如何「共享和諧的差異」呢？首先要探討「人生大大小小的事，需透過理性或感性的處理做決定各佔多少？」就情侶間的愛情而言，是以「感性」為主，「理性」為輔。所以愛情在整合期需要培養面對彼此間「差異」的部分（可能是來自生活習慣、個性或價值觀等），除了上述兩項以「感性」為主溝通技巧外，在這裡也需要適時導入「理性」的溝通技巧，也就是先處理情緒，然後在處理事情的原則。德國哲學家哈伯瑪斯（Jürgen Habermas, 197）提出「溝

通理性」Communicative rationality），提出一個「理想的對話情境」是雙方互為「主體」，而非將對方視為「客體」，因為真理不在「客體間」，而是在「主體間」。所以情侶間想透過理性的溝通達成彼此能接受的「共識」，首先是需要雙方在「平等」的基礎上，且在表達想法時可把握以下四個原則：

1. 可理解性 (comprehensibility)：即要能以對方所能理解語言及方式來溝通。

2. 真實性 (truth)：即所要陳述的事實確實為真。

3. 適當性 (rightness)：即說提出的共識建議是彼此能夠接受，也符合彼此雙方所遵守的法律及規範系統。

4. 真誠性 (truthfulness)：說話者能真誠地表露意向，毫不虛偽，以增進彼此的信任。

以下分享一則我一位社工師朋友，協助一對準備結婚入共同創造期的的情侶，如何運用愛情的創造性原理，為結婚後面對彼此仍有差異需要創造相處模式的案例：

《情侶為「何時整理東西」吵架》阿明與小美是男女朋友，一天阿明開心地來到小美家，進門後阿明鞋子一脫，迫不期待的要給小美一個擁抱，在那一剎那，小美看到阿明身後，成聖筭狀一正一反的鞋子，以及躺在地上不成雙的襪子，為了約會將家裡打掃得乾乾淨淨的小美瞬間理智線斷裂，「你每一次鞋子都亂踢、襪子亂丟，搞得家裡這麼亂，給我擺好！」小美生氣地說完就跑到沙

談性空間—學校篇

發去坐。阿明默默的把鞋子擺好，趕緊過去想要安撫小美，隨手就把背包放到旁邊沙發，口袋裡的手機、錢包、鑰匙也散落在茶几上。「啊！不要放這！你又把客廳弄得亂七八糟了！！」小美尖銳的吼著。「我只是想趕快坐到你身邊，東西放一下，等一下就會收啊！」阿明一臉委屈的說道。「為什麼要等一下？就不能一開始就收好嗎？」小美生氣的吼著。阿明不高興的回「下課很累了，好不容易可以放鬆，晚一點做又沒影響，為什麼要反應這麼大！」如此的爭執，使每次期待的約會都不歡而散，讓小美很懊惱。於是小美去找我這位社工師朋友求助，交談後發現原來每次的衝突都是因為彼此的想法跟標準不同。阿明認

為家是一個放鬆的地方，想先輕鬆一下，晚一點再來收拾東西；小美則個性較為嚴謹，認為應該先收拾好再休息。但換個角度想，小美做事嚴謹卻也因為較高的自我要求而長期處於緊繃、焦慮的狀態；反觀阿明則能保持輕鬆、愉快的態度生活。經過諮商師的分析，小美決定回去找阿明溝通，兩人最終也順利討論出解決方案，當阿明到小美家時，可以放鬆休息，但在約定的時間(如一小時)內要把家裡整理好，藉此給彼此足夠的緩衝時間。

(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—諮商篇

性治療在婚姻諮商中的重要性

文／林蕙瑛

性諮商 / 性治療是什麼？此處的性治療並非醫學方面的手術及藥物治療，在美國，性諮商師有上過性治療課程及實習，即為性治療師。在一般性治療實務與文獻中，性諮商 / 性治療通用。

為何性諮商 / 性治療在婚姻中是必須的？性治療是在個人諮商或婚姻諮商中，討論到一個人的性、性擔心和性問題的治療。令人驚訝的是，有很多做伴侶治療和婚姻諮商的治療師不談論性。其實如果婚姻諮商中不關切性，它就避免關係中的中心議題。而且這樣又真的有溝通嗎？那所表達的訊息就是，如果你在婚姻諮商中不談論性，性就是不能說的，是秘密的、羞慚的或者太個人化的。

太多伴侶在性的議題中的掙扎。羞慚、自我評斷和窘迫，通常都是人們想到或者在探索性的時候發生的，不被需要、沒有吸引力、被利用了、受壓迫等等，都是人們在婚姻中缺乏性所感覺到的經驗部分。

結果，性就變成婚姻中困難而不愉快的部分。缺乏愉悅通常來自所有被加諸於性方面要做的「工作」，然後拒絕、羞慚，或者不正常的感覺就出現了。夫妻就變成彼此充滿著怨恨與生氣的寂寞床頭人。衝突定期產生，而他們之間缺乏親密就很明顯的出現在各生活中各層面。

典型的婚姻與性生活

婚姻中的性問題，各式各樣，在女性中以低性慾為首，茲舉例如下：

妳工作一整天。妳下班就趕去接小孩。小孩從早上叫起床，發脾氣，還有他們所有的個人要求和需要，都會讓妳抓狂。妳都累垮了。最後妳弄完晚餐收拾善後，夫妻協力把小孩弄上床。妳知道丈夫想要做愛，而妳腦中只有「我好疲倦喔，雖然我也很需要你」的想法。但是妳就是不想做愛，當丈夫主動求歡時妳拒絕他了。結果是妳本能的變得有防衛性。他並不能體會妳有多疲倦，以及妳花了多少心力在孩子身上。妳的內心卻產生罪惡感，而且知道這將會導致夫妻間的距離與衝突。

接下來妳就一直感到失望，而且開始懷疑自己是不是什麼地方不對勁。現實中很多女性都是這樣的感覺。為什麼我沒有「性緻」？他怎麼能在我累了一整天之後還想到要性，而我只想要好好休息？

現實就是，如果某件事情沒有去探討或者被忽視一段很長的時間之後，它就真的變成冬眠狀態。探討一個人的激發與性愉悅總是需要一些精力和注意力，如果妳能告訴妳自己去這樣做，是可以打開婚姻中許多連結、愉悅和樂趣之門。

談性空間—諮商篇

性治療在婚姻諮商中需要存在的五個理由

(一) 性被剝奪的婚姻導致雙方都不快樂。沒有專注在建立和強化性生活的夫妻 / 伴侶，無論是一方覺得自己已經做很多了，或者自己對對方很好，或者感覺沒有吸引力或者不被需要，通常都會覺得生活中錯失一些美好。這些都是藏在心裡的沉重感覺。這些感覺就會成為伴侶之間動力的深層部分。

(二) 性方面連結的夫妻 / 伴侶，是更可能在他們生活各層面中感到輕鬆而有樂趣。當性對雙方而言是可以公開討論而且很享受的，那他們之間就有輕鬆自在感。這種輕鬆自在感伸延到他們生活中其他的部分。逐漸地，事情變得不會被太個人化的看待，而且彼此溝通的能力會增加，彼此也更有可能互相調情。這就會導致每天情境中的事情都不會太嚴肅，反而更有彈性。

(三) 男性雄風雖然是一個迷思，但是男性認同有一個部分在於能夠在性方面取悅他們的伴侶。真相就是，男人如果繼續不斷地被拒絕，通常會產生很深的心結。無法滿足自己的伴侶就會變得感覺自己差勁。感覺差勁或者不夠好，毫無疑問的會影響到婚姻的各部分，同時也會影響他生命中其他的部分。

(四) 婚姻諮商中沒有性治療，是真的忽視了對伴侶一方或雙方幫助的很重要部分。所謂的幫助，就是要讓雙方有更深層的真正連結。能夠彼此討論性

且回答這些問題，如「我喜歡什麼！」、「我不喜歡什麼」、「我願意放手試著去嘗試什麼」，以及最後學習彼此聆聽，都是可以真正的幫助伴侶彼此在更深層處的連結，他們可以開始談性說愛，已經不知不覺的跨越平日的心理自在區域。

(五) 你真的是錯過享受性探索、高潮和看到你的伴侶非常滿足與連結的那種興奮感。事實就是，當你能夠真的學習你在性方面的享受，而且超越你本來有限制的探索，可以讓你真正的感受到性的愉悅與樂趣。這可以成為真正的壓力釋放源（而不是製造者）。在學習認識與了解一個人的身體、性及連結時，你需要一些注意力、專注及意向。

結論

婚姻諮商中沒有性治療，就等於在促進伴侶良好關係方面，拿掉了主要及重要的部分。對於想要改進婚姻及找到真正連結的夫妻 / 伴侶來說，這是很大的不利。一般而言，心理諮商進而婚姻諮商，婚姻諮商進而性諮商 / 性治療，因此做婚姻諮商一定要找對治療師，他們了解，強固健康的性連結是美滿婚姻的一部分，因此他們致力於辨識案主性生活中的絆腳石，幫助案主夫妻以新的方式彼此連結，感情加溫，促進性愛美好。

(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)

海外性訊

在大型城市學區加強對性健康教育的支持後 學生知識和保護行為的增加

Increases in Student Knowledge and Protective Behaviors Following Enhanced Supports for Sexual Health Education in a Large, Urban School District

——本文原載美國《青少年健康雜誌》，2022年第70卷第4期 <Journal of Adolescent Health>，2022，70（4），轉載自華人性健康報，Mary翻譯

【摘要】

目的：基於學校的性健康教育（SHE）可教導學生要的知識和技能。對於有效的SHE，學區可以提供支援，包括強有力的課程和專業發展。本研究評估在一個學區實施增強的SHE交付支持後，學生性健康知識和性行為的變化。

方法：在一個大型城市學區（ $n=7,555$ 名學生）中，在初中和高中健康教育課程的開始和結束時評估了性健康知識。使用來自該地區（2015年和2017年）和州（2017年）的青年風險行為調查資料評估性行為。分析探討了2015年（ $n=2,596$ ）到2017年（ $n=3,371$ ）教學介入區學生的行為差異，並將教學介入區學生（ $n=3,371$ ）與同一州的其他學生（ $n=1,978$ ）進行了比較。

結果：分層線性模型回歸分析揭示了學生的顯著知識增益。邏輯回歸結果顯示，在教學介入區的學生中，2015年至2017年，16名被檢查的行為中，有6名朝著預期方向移動，1名朝著意想不到的方向移動。2017年資料的邏輯回歸結果顯示，在教學介入區學生與該州其他學生的比

較中，教學介入區學生報告最後一次性行為時使用保險套的幾率顯著更高（調整後的優勢比[AOR]=1.36，95%信賴區間[CI]=1.0-1.72），並且報告與4人以上發生性關係（AOR=.72，95%CI=.55-.94）或在上一一次性行為前使用酒精或藥物的幾率顯著降低（AOR.63，95%CI=.55-.94）

結論：調查結果顯示，該學區的SHE在增加年輕人的知識和改善行為與經驗方面有潛在的影響。

【關鍵字】性健康教育；性教育；愛滋病防治；性傳播疾病；性傳播感染；青少年；懷孕預防

[Abstract] Purpose: School-based sexual health education (SHE) can teach students critical knowledge and skills. For effective SHE, school districts can offer support, including strong curricula and professional development. This study assessed changes in students' sexual health knowledge and sexual behaviors following implementation of enhanced support for SHE delivery in one school district.

青春好YOUNG

應該允許我的小孩在青春期的時候談戀愛嗎？

文／邱寵萱

大部分的父母教養孩子的過程中，不僅有著滿滿的愛，更是有無盡的挑戰。尤其進入青春期的孩子，開始發展自我認同的歷程，嘗試自主思考、判斷與做決定，讓許多父母除了面對孩子第一性徵與第二性徵出現，也要學習尊重與面對他們的情緒與情感發展，都不同於以往兒童時期的樣態。此外，也慢慢體驗到過去較為掌控式的方法需要調整及改變，於是有些父母有著失去掌控的焦慮和失落，也可能有著與同儕比較而導致的擔憂和憤怒。

有關國中生對於談戀愛的看法，認同青春期談戀愛的孩子認為自己自制能力較佳、不會影響到課業與生活，談戀愛即是自由選擇；而不認同的孩子則認為談戀愛會花費時間、容易耽誤課業與影響友情，甚至可能因為無法適切地掌控情慾而發生未成年性行為。因此，我們可以了解，不論父母是否允許孩子在青春期談戀愛，其實，在孩子們的成長歷程會慢慢建立關於性的價值觀，他們自然而然會形成對於青春期戀愛的看法和決定。因此，最重要的是，從小開始建立親子間談「性」的健康管道，父母用包容、關懷、同理的態度與孩子溝通關於「性」的看法，孩子也同樣被教導當有任何關於「性」、「情感」的疑惑時，樂意向父母諮詢與對談，父母也可藉此表達自己的性價值觀、鼓勵或擔憂的情緒。

如此一來，孩子不需要因為隱瞞而失去控制、父母不需要因為阻止而造成衝突，而是告訴孩子情感可能的多樣面貌與責任、引導孩子思考自己的能力是否足夠面對戀愛可能發生的挑戰、協助分析生活事項的輕重緩急，進而了解自己對於對方真實的感受以及評估自己喜歡對方是否一定要進入戀愛關係。

參考資料：

國民健康署婦幼健康組(2019)。「如何與青少年談愛說性系列」之一 – 青少年很難搞嗎？

<https://health99.hpa.gov.tw/article/18153>

國民健康署婦幼健康組(2019)。「如何與青少年談愛說性系列」之二 與青少年談性十點原則

<https://health99.hpa.gov.tw/article/18154>

(本文作者為臺北市石牌國中教師)

(本文刊登於國民健康署「健康九九-青春好漾館」網站，網站連結如下：

<https://health99.hpa.gov.tw/article/18903>)

活動快訊

台灣性教育學會

愛在疫情蔓延時~疫情下的親密關係與性教育 學術研討會

壹、計畫目的

本會此次特別選定「愛在疫情蔓延時~疫情下的親密關係與性教育」為研討會主題，期能達成以下目的：

- 一、針對疫情下的親密關係挑戰與因應，提供家長、教師、實務工作者與專家學者，以「全面性教育」理念與國內外實務現況進行對話，以增能教師教學效能，建立家長與孩子談愛說情的能力與信心。
- 二、彙聚教育、諮商、輔導、醫學、護理、社會學等相關領域，以「促進健康親密關係」為核心，分析與性相關之知識、健康與教育議題，透過共同參與討論、對話以探討性教育的影響力，提供推動性教育之參考。

貳、主辦單位與協辦單位

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

參、辦理日期與地點

111年8月6日（週六）9時至17時，於國立臺灣師範大學誠101教室舉辦。

肆、參加對象

此次研討會參與對象有台灣性教育學會目前有個人會員1006人，團體會員22個。並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學校教師、輔導諮商、社工人員、家庭教育、衛生醫療機構以及關心此議題的家長參加，初步估計出席本次學術研討會人數約為150人。

伍、報名方式

- 一、報名時間：即日起至111年7月25日（一），額滿為止。
- 二、報名方式：

直接線上報名網址 <https://ppt.cc/fSWmCx>。

線上報名本會將以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彭小姐（02-2933-5176）。

- 三、費用：免費。

備註：一切遵照、配合政府新型冠狀病毒肺炎防疫規定，並要求全程配戴口罩，會議室內禁止飲食，請多多配合。另響應環保署規定，一律不提供紙杯，務請自備環保杯。

「愛在疫情蔓延時～疫情下的親密關係與性教育」

學術研討會議程

■時間：民國111年8月6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		
09:30 09:50	開幕式	毛萬儀 理事長	教育部國民及學前教育署貴賓 衛生福利部國民健康署貴賓 郭鐘隆教授兼副院長（國立台灣師範大學教育學院） 張鳳琴教授兼系主任（國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系） 晏涵文董事長（杏陵醫學基金會）
09:50 10:10	茶 敘		
10:10 12:20	<p>【專題論壇及Q&A】</p> <p>「疫情下的親密關係挑戰與因應」</p> <p>1.疫情下的親密關係議題與性教育</p> <p>2.疫情下的親密關係衝突</p> <p>3.疫情下的家人親密關係挑戰與因應</p>	毛萬儀 理事長	鄭其嘉副教授兼系主任（輔仁大學公共衛生學系） 姚淑文助理教授兼處長（東吳大學社會資源處） 沈美珍顧問（台灣家庭第一協會）
12:20 13:20	午 餐		
13:20 15:50	<p>【實務座談】</p> <p>「疫情下親密關係的衝突與維繫」</p> <p>1.疫情期間的親密關係暴力案件與處理</p> <p>2.疫情下的親密關係壓力與調適</p> <p>3.青少年網路交友之親子溝通策略</p> <p>4.親密關係暴力防治教育方案實務</p>	吳文琪 理事	林美薰副理事長（台灣防暴聯盟） 楊聰財醫師（楊聰才身心診所所長） 馮嘉玉教師兼組長（台北市新莊國中教師兼註冊組長） 龍芝寧教師兼主任（新北市積穗國中教師兼補校主任）
15:50 16:00	休 息 一 下		
16:00 17:00	【論文發表】	陸玗玲 理事	性教育學刊論文發表

活動快訊

「性教育的網遊時代」工作坊

杏陵醫學基金會及台灣性教育學會多年來致力發展各式性教育媒材，如教師手冊、家長手冊、影片、PPT等。早在2008年時就研發出「踢爆色情·情慾自主」這套完整的性教育課程教材，當時配合國小高年級、國中、高中教師教導青少年如何面對拒絕色情媒體的影響，該課程包含教師手冊、「鏡頭下的虛幻-解讀色情媒體」影片以及PowerPoint教學輔助媒體。此外，為有效結合家長共同來教導孩子對抗色情媒體之誘惑，也針對家長設計一本「酷爸、酷媽一起來，打開天窗說『A』話」的家長手冊。轉瞬多年過去，由網路衍生的性教育相關議題更加的複雜難解，而性教育價值澄清的媒材則是日新月異，包括互動式的影片動畫，以及因應桌遊盛行而發展出來的遊戲式學習等，都提供現場教師新的教育策略選擇。

這次台灣性教育學會配合「愛在疫情蔓延時~疫情下的親密關係與性教育」學術研討會主題，特別邀請積穗國中的龍芝寧主任開設「性教育的網遊時代」工作坊，龍主任長期關注台灣性教育議題，深耕性教育教材發展，在本次工作坊中不僅將再次澄清性教育「善意、關懷、尊重」的核心價值，也實際分享老師自行研發之網路性議題價值澄清套裝課程，每位參與學員均可獲得一套性教育價值澄清自製桌遊，精彩可期，保證收穫滿滿！

活動資訊：

- 時間：111年8月7日（週日）13：00-17：00
- 地點：國立臺灣師範大學誠大樓6樓衛教系會議室
- 名額：名額以40人為原則，依繳費先後順序錄取，報名人數未達15位則取消開課，報名費用將全額退還。
- 費用：本會會員並已繳交111年度會費者1,200元，非會員2,200元，於7月25日完成報名、繳費手續，將享有早鳥價會員1,000元，非會員1,600元之優惠
- 現場提供點心餐盒，全程參與者將獲得一套性教育價值澄清自製桌遊及相關手冊。
- 詳情請見：<https://ppt.cc/fAs1Cx>

「性教育的網遊時代」工作坊議程表

時間	主題	主講人
13:00-13:30	報到	
13:30-14:00	衝破迷「網」	毛萬儀理事長
14:00-17:00	網路好「色」，科技助「性」—青少年性教育桌遊教學 1.網路 e起止暴—數位性別暴力防治 2.愛的照片、害人照騙—兒少私密照防治 3.心動，不衝動—性衝動健康自主管理	龍芝寧主任 新北市積穗國中
17:00	賦歸	

捐贈芳名錄 (新台幣)

111/4-6	林蕙瑛女士	捐贈	1,970元整
111/4-6	高松景先生	捐贈	815元整
111/4-6	林怡伶女士	捐贈	20,000元整
111/4-6	李少蕙女士	捐贈	10,000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。當前社會網路色情資訊氾濫、親密關係暴力頻傳，顯示出性價值觀混淆，學校雖有健康教育課，但缺乏專業教師；且面對後現代社會多元價值，更需要培育更多具有與社會公開對話的專業能力師資，來捍衛並傳遞善的種子。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