

負責的愛



安全的性

杏陵天地

Mercy Sexuality Quarterly

季刊雜誌 2023.06 第32卷第2期

【專題企畫—讓愛回家】

家庭親職「情感關係與性教育」成長課程
兒童版手冊製作理念

家長對於親職性教育的需求和看法

【性聞幕後】

預防性騷擾應從小紮根「性教育」

【好書推薦】

難搞的愛情不難懂

全國唯一性教育專業刊物



季刊雜誌
2023.06
第32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／晏涵文
執 行 長／高松景

【杏陵天地雜誌編輯部】
編輯顧問／毛蕙儀・李 蘭・沈美珍
林蕙瑛・馮嘉玉・熊醫芝
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
E-mail／mercmem@gmail.com
官 網／<http://www.sexedu.org.tw/>

目 錄

◆ 專題企畫-讓愛回家

- 2 家庭親職「情感關係與性教育」 / 晏涵文
成長課程兒童版手冊製作理念
- 5 家長對於親職性教育的需求和看法 / 林怡伶

◆ 性間幕後

- 9 預防性騷擾應從小紮根「性教育」 / 高松景

◆ 好書推薦

- 13 難搞的愛情不難懂 / 林蕙瑛
- 15 學習從愛情中成長 / 林萃芬

◆ 青春好YOUNG

- 17 學會尊重自己、尊重他人 / 郭芃彤

◆ 捐贈資訊

- 19 捐贈芳名錄

專題企畫—讓愛回家

我有一個夢想！ 家庭親職「情感關係與性教育」成長課程 (0~10歲) 兒童版手冊製作理念

文／晏涵文

我有一個夢想 (I have a dream) ! 除了學校性教育的發展外，也能同時推動家庭親職「情感關係與性教育」，直接由關心子女之性價值觀的家長著手。在我自台師大屆齡退休後，逐步地退出各種角色和工作。僅保留了杏陵醫學基金會推廣性教育的工作，因為這和我的人生信念、價值觀有關。

多年來在學術職場上，從事學校性教育的研究、課程發展、教材製作和推廣上付出許多心力。台灣是亞洲唯一有完整學校性教育課程、課綱、課時和師資培訓、推廣的國家，2001年九年一貫課綱實施時，我們在「健康與體育」領域之健康教育課綱中，從國小一年級到國中三年級，每週均有一節健康教育課，2006年延伸至高中職「健康與護理」科，而「性教育」是其中的重要議題。可惜，由於專業合格師資的缺乏，性教育教學的果效始終未見擴大。

2017年「台灣家庭第一協會」沈美珍女士，在我們認識相隔近三十年後突

然來訪，由於我們有共同理念與想法，促成兩機構的合作，歷經兩年的課程和教材研究、撰寫、媒體製作、帶領人培訓等工作後，於2019年正式發表。發表會上，我表明除前一本家庭親職「情感關係與性教育」成長課程（青少年版）是以進入青春期、10歲以上子女之父母為對象外，還有一本以尚未進入青春期、0-10歲子女之父母為對象的親職「情感關係與性教育」成長課程（兒童版）教材將開發。這兩、三年來，沈美珍和其團隊將青少年版課程及教材完全數位化，於線上推廣至世界各地（歐、美、亞等洲，含中國大陸）廣受好評！

2022年初因時機成熟，我們開始籌備、研發這一本教材。常有人問：「性教育自何時開始？」答案是從出生即開始，而不是很多人以為的從青春期開始。本書會有清楚的說明，協助父母親做好家庭親職「情感關係與性教育」的準備，因為親職自子女出生開始，親子關係發展出的親情、友情與到愛情有很大的關連。

專題企畫—家庭性教育

本書規劃為六個單元，每單元有兩個主題，除單元一、幸福家庭傳遞愛，係知能的部分。1.)認識兒童期家庭「情感關係與性教育」的重要性與內涵，建立愛、信任與安全的親子依附關係，所以它是生命教育與愛的教育；2.)辨識兒童之性的發展歷程，並學習面對兒童性好奇、性探索、性嬉戲的因應與處理，避免父母不當處理且錯誤解讀為子女之性的偏差行為。

單元二至單元六為效能部分，涵蓋性生理、心理、社會倫理和病理、法理。單元二、生命起源來自愛。學習尊重身體器官的隱私和珍惜生命。1.)引導孩子認識身體的性／生殖器官，且學習這些器官不是骯髒、羞恥，而是隱私，需要學習清潔、愛惜和尊重；2.)引導孩子簡單的了解懷孕和生命的誕生，並珍惜生命、體會父母的愛與學會表達感恩。

許多中、外的童書，花許多篇幅介紹懷孕生理，其實沒有必要且不適當，因為4-8歲的兒童所以會問嬰兒如何誕生的，主要在想瞭解自己的起源來自父母的愛，而非超出孩童能理解的生殖生理知識。

單元三、愛中成長心情頌。學習性心理，這是過去在性教育中常被忽略的部分，但它是影響情感關係的主要因素。新的幼教課綱非常重視「情緒」主題，而健康教育課綱中之性教育內容也必涵蓋情緒的學習。1.)引導孩子覺察情緒，類型及學習健康的情緒自我管理；2.)引導孩子學習面對壓力、焦慮時因應方式，且能適切宣洩與理性表達情緒。這項心

理因素影響人際關係，不論親情、友情，以致於成長後之愛情、婚姻關係均很大！

單元四、肯定接納愛自己。學習性別特質和角色，接納自己的獨特且不自我設限，幼兒是性別角色發展的重要階段，父母是最好的協助者。1.)引導孩子喜歡自己的性別特質，以增進自我悅納，並欣賞性別特質的多樣性，和鼓勵培養剛柔並濟的特質；2.)引導認識家庭的性別角色和家務分工，讓孩子學習不受性別角色限制，且能勇於突破、展現自我。不論是工作上的勇敢、冒險、創新等，或人際關係上的溫柔、體貼、順服等，最好兼具的發展，突破性別的限制。

單元五、親親密密愛相隨。學習性倫理，即人際關係中之親情和友情，做為未來發展愛情的準備。1.)引導孩子展現對家人的愛與感謝，以增進親密、和諧的家人關係。接納並尊重他人不同的家庭樣貌和組成，重點是家人間愛的互助功能；2.)引導孩子樂於同儕互動，表達真誠和善意，建立良好人際關係，並學習朋友間的有效溝通和處理衝突，不以自我為中心且同理他人，友善的與同性和異性相處。

單元六、人身安全愛自主。學習性病理、性法理，避免性偏差行為--性侵害的危害。1.)引導孩子認識身體隱私、身體界線，展現合宜的身體碰觸，且學習自我肯定之拒絕與表達，維護自己身體自主權；2.)引導孩子拒絕認識者（含熟識）的性侵害、性騷擾等危害，並辨識網路交友風險。

專題企畫—讓愛回家

以上這些內容，父母若能充實自己，在教養孩子時，找機會與子女溝通是最好的。當然，也可提供幼兒園及國小低、中年級教學參考用。由於出生後的前十年，生長發育快、變化大，許多活動也要看適合子女多大年齡。

2022年初，時機成熟，邀集了三位絕佳的夥伴開始了這本書的籌備工作，經過多次的交換意見和溝通過程，歷經數月終於統一了理念、做法，開始了分工執行。首先本書最大的功臣、龍芝寧老師，台師大衛教系畢業，國中任教，負責撰寫文稿，訂單元目標，做活動設計，這項能力，極少數的人能像她做得那麼好！我們合作多年、多項教材，不僅在台灣，還有澳門政府的性教育教材，都有著極大的貢獻，且好評連連！再來是毛萬儀教授，專長家庭和幼兒性教育，現任台灣性教育學會理事長，負責資料提供，含幼兒教學經驗。最後就是前面提到的沈美珍女士，她在今年初新創「窩里反社會企業股份有限公司」，理

想在從事家庭（窩）、鄰里（里）、社會反轉（反）工作。負責後續的教學媒體（含動畫、PPT、教具製作、教學活動小結、繪本應用等）的主編工作。又我們在四月底，由美珍召集了一個體驗班進行試教，不僅在試教前，找了幾位父母、同工進行教案、教材研討，提供意見，也在試教後，針對教學紀錄進行討論和微調。另外，杏陵基金會彭宣榕秘書的行政協助和文字編輯也功不可沒。在此一併對大家在百忙中的努力付出、如期完成，致上最大的感謝！

冀望這套「課程模組」對參與學習的父母，在教養子女上可以有實質的幫助，讓子女健康的成長！這是一本與其他親子幼兒性教育不同的學習手冊，盼望「美夢成真」！

（本文作者為財團法人杏陵基金會董事長、台師大健康促進與衛生教育學系名譽教授）



專題企畫—讓愛回家

家長對於親職性教育的需求和看法

文／林怡伶

現代家長真不好當！！唾手可得的不當媒體訊息、性暗示的流行文化、校園管束力式微、人倫解離...，不斷地衝擊現代家庭。隨著孩子的成長，若親子間沒建立良性的溝通模式，孩子愈大，親子價值觀的差異和衝突的張力愈大，所面臨的性教育教養問題也愈棘手。

筆者所隸屬之協會基於預防勝於治療的概念，致力於親職性教育的推廣工作，在演講中，曾有家長問我：「當我不在家時，讀國中的女兒竟然跑到網友的家和網友見面，我該怎麼做？」「兒子讀高中，陪著他的女朋友去買性感內衣，我該怎麼辦？」「孩子在視訊上課時，他一邊聽課，一邊看網路上的言情漫畫，老師也不知道…」「小孩子在學校說嘻笑的話，竟然被學校列為性平案件，被當成罪犯般調查？」

家長們為了愛孩子而來學習，總希望能在一場講座中找到答案，但聽完一場講座之後，卻又無奈地說：「老師，你說得很好，我很贊同，但是我覺得已經太晚了，我的孩子已經高中了，他不跟我說話，我不知道該怎麼做？」

的確，性教育事件背後剖入解析後，常是人的行為，根源於人的想法，想法的形塑，是日以繼夜的心靈工程。性教育並非限縮在性行為和避孕的教導而已，最寶貴也最難以掌握的是性行為背後的判斷、價值觀抉擇。在親職性教育方面，家長有哪些需要和看法呢？筆者以自身在家長團體將近九年的經營中，綜合提出以下五點：

一、關於性的價值觀：每個人都有自己的性價值觀，家長的價值觀需要被尊重。

大部分的家長無法在短時間內清楚描繪自己對性的看法，因為「性」有其隱私性和脈絡情境的糾葛。但是，每位家長都有自己關於「性」的經歷，也許是愉快、甜美、興奮的，也許是幽暗悲傷、恐懼、難以啟齒。性的價值觀，不是在真空中發生，是個人親身經歷，在所見所聽所想的覺察面對和交錯辯證中，漸漸形成，不只發生在意識層，也在潛意識層次。

正向的「性」帶來彼此的親密、滿足、愉快、歸屬感；負向的「性」導致失落空虛、被遺棄、被侵犯，小則傷心、

專題企畫—讓愛回家

、大則害命。這等事不像吃壞肚子，把細菌拉出來，過幾天就沒事。對於性教育，家長的生命經驗會帶下直覺判斷，什麼樣的教導對自己的孩子有幫助，什麼樣的教導可能會使孩子受傷，甚至挑撥親子之間愈離愈遠，家長是有感受的。每個人對性的領悟都是獨特的，個人的安全界限也不一樣。

當教學者企圖橫衝直撞挑釁家長時，家長當然會像母雞保護小雞一樣起來捍衛。因此，性教育的教學者，需要耐心先和家長好好溝通，尊重家長的想法，會比較容易達成三贏(孩子、家長、教學者)。「美好的性」需要溝通，和彼此溫柔的對待尊重，性教育也當如此。家長若能被引導更多地思考釐清自己關於性的想法，且他的想法也能被尊重時，他會更安心，更有動能去學習親職性教育，成為性教育的好夥伴。

二、關於性知識和技能的教導：因應孩子不同階段的發展需要，家長想瞭解各階段的性教育重點和如何教。

「當未成年的孩子因為情感或性而受傷出事時，是誰收尾呢？當然是家長要概括承受！」所以，家長期待的性教育必須是負責任的教育，教導孩子為自己的行為負責，尊重他人、也為他人設想。

性教育的內涵依照著孩子的年齡來設計，以品格和生命教育為根基，將孩子的家庭、健康和生涯發展都納入課程中，循序漸進，引導孩子一步一步走得自尊、自信、穩健，培養「發乎情，止乎禮」、妥善處理關係的能力。

筆者曾聽聞有學者主張性教育不應納入家長的意見，以為可以將孩子從家庭的脈絡中抽離，這樣的性教育觀念實在令人憂心！在人生的旅途中，孩子有可能會誤踩地雷，唯有家庭的關懷協防學校的性教育，共同編織成柔軟的網子，才能接住成長中的孩子，在走岔時知道有路可回轉。

猶記高中時期，有位好朋友原本開朗愛笑，在她經歷分手後，開始拿刀自殘，在手上劃出一道道的疤，她說她的心太痛了，要讓身體的痛來替代她心裡的痛。身為朋友的我，曾是她愛情故事的最好聽眾，卻愛莫能助。那段時期，是她的媽媽時時跟著她、陪著她。當時的她，對媽媽的態度愛理不理，媽媽卻以不放棄的愛來守護她。時至今日，她說她很感謝媽媽在那段時期陪她渡過情傷。如果不是媽媽緊緊跟著她，她也不知道自己會發生什麼事？當她有了自己的孩子時，她也開始關心孩子的情感交往狀況。這便是為父為母的心！

三、關於性議題的溝通：家長需要花時間傾聽孩子，和孩子建立良性溝通的管道。

孩子小時候，家長需要多花些時間陪孩子談心說愛，培養彼此的信任感和親密感，才有機會在孩子在日常的對話中，更多地了解彼此的內心，也能在孩子後續將要面臨的性教育相關問題上，先做預防的工作。即使挑戰臨到了，因為已經建立了良好的親子溝通模式，家長和孩子也能共同面對。

專題企畫—讓愛回家

根據薩提爾的冰山理論，個人看得見的行為表現，是冰山上層，但冰山下層是自我信念系統，包括個人的感受、觀點、期待、渴望、自我。當家長能解讀自己和孩子冰山下層的信念系統，瞭解行為背後的意義時，才能明白如何引導孩子冰山上層的行為。

在餐廳常見的景象是：全家人同在一餐桌，孩子就在家長的身邊，家長盯著手機看，也給孩子一支手機讓他安靜，寶貴的聊天時刻就這樣消耗掉。隨著孩子年紀增長，放學後在安親班、補習班，和同儕相處的時間愈來愈長，能靜下來好好和家人說話的時間會愈來愈少，親子之間生活範疇差距日益增大，導致彼此很難進入心對心的分享，更遑論深入地談到「性」教育了。久而久之，當孩子遇到問題時，便直接問同儕或從網路上找答案。

大部分的人所擁有的育兒記憶是上一代如何教自己，在原生家庭中，若缺乏親子對話時光，在自己新建立的家庭中，也會不知道該如何和孩子對話。這一點是家長很需要刻意學習和突破的。

四、關於性教育的支持團體：在疑惑無助時，家長需要有正向教養的夥伴或社群給予支持，並能即時找到專業的諮詢管道。

家長每天忙碌在工作、家庭、育兒之間與時間賽跑，在面對孩子性教育的教養問題，常是感到難以啟齒、疑惑無助、甚至是自責灰心，陷入與孩子隔絕的情緒中。所以，家長很需要正向教養

的社群支持，將自己從膠著的情緒中抽離，才有走出困境的可能性。

以筆者為例，很幸運地接受了杏陵基金會的性教育師三階和家庭親職性教育成長課程的訓練，受訓的時間剛好是在自己的孩子即將進入青春之前。講師的專業引導發問，釐清了我的糾結之處，指出思考的方向；課堂上的小組分享，抒發我在困境中心情；同學間彼此加油鼓勵，讓我們在上完課之後被恢復，在團體和小組動力中，再次得著前行的力量。

家家有本難唸的經，若有支持團體的陪伴，「分擔的痛苦，痛苦減半；分享的快樂，快樂加倍」，誠如晏涵文教授所言：性教育的旅程是「生命影響生命、生命感動生命」的旅程。

五、關於性教育的時機：家長需要根據孩子的年齡，適時的介入和放手。

0-6歲的孩子真誠地喜愛他的照顧者，家長盡量把握這個黃金階段，透過生活、閱讀、遊戲、家庭時光來形塑孩子各樣的美好的品格，包括：喜歡自己、誠實、自律、延遲滿足、分享、負責、正向等，當孩子在未來面臨「性」的抉擇時，便能做出自尊且尊重他人的選擇。

及至孩子上了小學後，情感認同漸漸從家人轉到同學和老師。家長需要陪伴孩子面對同儕互動的挫折。舉例來說：有位國小高年級的女孩說班上某位男生對她特別好，有一天放學，那位男生寫了一張紙條給她，她以為這會是她第一張告白的情書，沒想到，把紙條打開，

專題企畫—讓愛回家

寫著：「抱歉，我現在已經喜歡某某某，不喜歡妳了。」女孩當下無法形容自己的心情，她回家後跟家長說這件事情。家長若能陪伴孩子說出感受，也引導孩子釐清：被拒絕並不等個人的價值被否定，孩子便會漸漸地發展出面對他人拒絕的能力。

當孩子來到青春期時，身體和大腦的劇烈變化使他更在意同儕眼光中的自己，在同儕群體中尋找自我認同和定位，而青春期孩子的暴衝常使家長的心受傷，但家長仍要以不放棄的愛，不厭其煩地和孩子保持連線，傾聽他的生活，以夥伴或過來人的經驗，給予支持和參考意見，引導孩子整合所見所聞，發展出健康積極正面的性價值觀。

「自律帶來自由」，面對「性」也是如此。當孩子漸漸成長，愈來愈有能力自我管理的時候，家長便可漸漸退居一旁，放手祝福，讓孩子為自己負責任，翱翔創造自己的人生。

綜合以上五點，包括：尊重家長的性價值觀、適齡適性的性知識和技能、花時間溝通性議題、性教育的支持團體、性教育介入和放手的合宜時機，是筆者所觀察到：家長對於親職性教育的需求和看法。

親子關係是一輩子的，幸福的親子關係，需要付出時間、精力去經營。家庭和諧和歸屬感，才是人真實幸福感的來源，我們得先從自己的學習、成長、改變開始。祈願在忙碌的社會氛圍中，有更多的家庭能找到時間共同學習親職性教育，為愛多走一哩路，在學習中的彼此陪伴會使我們更有勇氣去面對挑戰，體驗「親職性教育」所帶來心對心的美好連結。

（本文作者為社團法人臺南市家長關懷兒少教育協會名譽理事長）

性聞幕後

預防性騷擾應從小紮根「性教育」

文／高松景

MeToo運動 我們需要更了解性騷擾

全球MeToo運動最早追可溯到2006年，是由人權專家伯克（Tarana Burke）在社群媒體Myspace用me too（我也是）一詞，來喚醒人們對女性所受暴力和虐待的認識。Me too運動之所以在全球風起雲湧，則是2017年10月由美國《紐約時報》兩名記者坎托爾（Jodi Kantor）和圖伊（Megan Twohey），報導獲多項奧斯卡獎項的好萊塢製作人溫斯坦（Harvey Weinstein），如何長期對女性性騷擾和性侵害的惡行。這篇報導在美國演員米蘭諾（Alyssa Milano）號召下，紛紛有許多女性在社群媒體上分享她們過去遭到不當對待的經歷，陸續引發各國曾遭受性騷擾和性侵害的女性熱烈響應。然而，在2017當年國內並沒因為全球性Me too，而引發國內的Me too運動。到是六年後才引爆台版的Me too性騷擾事件，從政治圈開第一槍、網紅及演藝圈陸續沸沸揚揚的引爆，國內「Me Too」受害者聲音一個個浮上檯面，追溯成因及解方，離不開「性教育」的落實，這是本篇文章的重點。當然，亡羊補牢，建立一套更完善的申訴及調查

機制也是當前刻不容緩的修法工作，日前杏陵醫學基金會也接獲行政院邀請，由個人參與提供修改的意見。目前國內有關性騷擾的法律主要有以下三個，都有其適用的發生場所：「性別工作平等法」適用於發生工作職場員工間的性騷擾事件處理、「性別平等教育法」適用於發生在學校的師生或學生之間性騷擾、「性騷擾防治法」則是適用於除了發生在工作職場及學校外的其它場地所遭受到的性騷擾（如：公車、公園等），以上三項法律詳細的內容，請大家自行上網查看。

如何判定是否遭受「性騷擾」呢？是不是「某人覺得不舒服，就等於性騷擾」呢？事實上性騷擾的行為樣態是相當多樣的，甚至有時同樣一種行為是否會是否構成性騷擾，是需要考慮以下4個要素：1.是否具有「性暗示」或「性別歧視」2.前者所述行為人（也就是加害者）這種行為是否具有「性暗示」或「性別歧視」，則是依據被行為人（也就是受害者）「主觀」的感受來決定，這就是所謂的「身體自主權」3.相對於第二個「主觀」要素，同時也要考慮到「客觀」

性聞幕後

的要素，如：搭公車因車上相當擁擠，司機臨時煞車導致男士不小心碰觸到女士的胸部，因其行為並非刻意也不是趁機碰觸，則是不會被判為性騷擾。在法律上，稱為「客觀的合理性」⁴。除了上述被行為人的主觀的感受、行為人客觀的合理性外，還有一個很重要的要素，叫做「權力不平等」，這也是這是國內這一波「Me Too」主要的行為樣態。

這種權勢性騷擾往往是當被行為人與行為人間在當時有「權力不平等」的關係，也因為行為人是被行為的上司老闆或有權力者，導致被行人當時不敢抵抗或抵抗無效。事後第一時間也不敢說出來，除了是因為怕遭受到擁有較高權力的行為人的報復外，還擔心社會上仍有許多人不自覺會有「強暴迷思」，認為一個銅板響不起，質疑會遭受性騷擾的人，其本身可能是有些不檢點的行為，所以也應為其行為負一些責任。這樣不經意「責備受害者」的錯誤觀念，常造成受害者選擇不要說出來，以免再度受到傷害。行政院於7月14日通過性平三法修正草案，便是把遏阻權勢性騷擾列為修法重點，已明確定義權勢性騷擾及其樣態，且分層級加重權勢性騷擾行政及刑、民事責任，包括最高五倍的懲罰性賠償、行政罰最重可罰一百萬元，以及加重其刑二分之一，最重處三年徒刑。

「性」是一個複雜幽深的議題 台版的Me Too運動背後的社會意涵

當然，徒法不足以自行，從國際間各國推動性教育發展過程可知，性騷擾

防治教育原本就是性教育重要的一環。目前行政院已研擬「性騷擾樣態指引」，明確把性騷擾畫分權勢性騷擾、一般性騷擾；而無論是何種性騷擾，對於判定是否構成性騷擾的第一項主要要素就是行為人的該行為是否具有「性暗示」或「性別歧視」，所以要去深入探究性騷擾行為人為何會去傷害人，為何會用「性暗示」或「性別歧視」等方式，來表達與獲得性滿足，則不能迴避「性」是一個複雜幽深的議題。

從性教育而言，首先我們要釐清的是什麼是「性」呢？妳別以為就是指人的生理的性需求，也就是動物的性sex。其實就從人的演化而言，人的性早已遠離那單純的動物性行為（為繁殖下一代為目的的性器官交配行為）。這可從人與動物發情期的不同獲得論證：動物有固定的發情期、人則沒有固定的發情期。也就是說，動物的性行為完全是由體內荷爾蒙決定，且動物何時分泌荷爾蒙是有固定的時間（也就是發情期），如果不是在發情期，動物是不會想交配。因此動物的性行為是很自然，不會造成性氾濫，也很單純，交配只有一個目的就是為了繁殖下一代。而當人經過百萬年的演化之後，人的性是沒有固定的發情期，也就是說人只要到了青春期以後，一年365天，是天天可以發情，而要不要發情，要不要與人發生性行為，是由人的大腦決定，所以有人說：人類最大的生殖器官是「大腦」。從演化的觀點而言，人類為何要演變成沒有固定的發情期呢？人類若像動物一樣，「性」只是為了繁殖下一代，是不需要不必如此的。

性聞幕後

這也讓我們領悟到，人類的性慾顯然已超越單純的種族綿延的動物本能，那是什麼呢？原來人類的「性」以演化成是在表示與傳達人們的情感（也就是愛）。所以人類性學家，在1970年召開第四次性學大會，會中討論並決議：創造一個新的詞彙「sexuality」來取代原來的「sex」，以傳達對人類的性新的理解。對於這個新的「sexuality」（可翻譯為「全人的性」，以區別偏重生理層面的sex）。

「sexuality」的意涵是指：人類的性至少可包含性的生理、心理、社會及心靈等四個層面。2010年歐洲性教育標準把sexuality定義為是一種「能量」，是一種「生命力」與「創造力」。因此，這時人類所要追求的性滿足，已不只是生理層面性慾望的滿足，也包含心理層面的安全感與被愛的歸屬感需求，也不只是社會人際關係連結的需求，同時包含追求並實踐「愛情」價值意義的心靈層面。事實上，「性」這個字，從中文造字的意涵而言，並不是西方的sex，據考證當時把西方的sex，翻譯成中文的「性」的是日本學者。就儒家傳統心性學所說的「性」，是指每一個真實具體存在的生命；是的，每一個真實具體存在的生命都具有性的生理、心理、社會及心靈等四個層面；而且都是獨一無二的存在這世界，所以有其「主體性」、「自由意志」；其對每一個獨一無二的存在生命體會生起一種純粹的善意與關懷（而無關他是男還是女），即可稱為「愛」。

預防性騷擾之道 應從小紮根「性教育」

性教育是一種「愛的教育」，是在教導「健康親密關係」；任何的親密關係應是在表達愛、關懷與善意，而且是一種長期、穩定的關係。因此，性騷擾不是健康親密關係，因為其不是在表達愛、關懷與善意，反而是一種傷害，是對身體自主權的傷害，所以需要透過法律來強制規範與罰則，來約束人的行為。然而，由於「性」是人性深處一個複雜幽深的議題，加上台灣社會正處於被壓縮的性革命/性解放，也就是同一時間發生三次性革命（國際間第一次性革命是在1920年、第二次是否1960年、第三次是1990年）。於是在傳統社會被壓抑的性慾望，突然間解放，對於我們需要的是哪種性，是sex或是sexuality，缺乏透過落實性教育來展開社會對話下，社會規範與個人自由之間，便衍生出種種的矛盾拉扯。要教導下一代「性」sex與「愛」love的關係，應是分開，還是以「愛」為主體的性關係（也就是「性愛合一」）。於是「性慾望」與「愛」相互糾纏，神魔相爭，導致我們的「性議題」變得更加複雜幽深難解了。英國哲學家羅素說：面對複雜幽深難解的「性議題」，最好的方式便是告訴大家什麼才是「性」，而性教育就像是一盞燈，只要一燈才照，則千年之暗俱除。國內這波台版的Me Too運動，相較於全球的Me Too運動，雖是晚了六年，但也足於說明任何議題的革命是需要時間的醞釀，不怕慢，擔心的是方向錯誤。以下個人提出以下三點呼籲：

性聞幕後

1.「宣導」不等於「教育」

透過「性別平等教育」宣導活動，來宣導預防性騷擾，是當前校園常見的教育方式。民國92年為預防校園性侵害及性騷擾，通過「性別平等教育法」該法 17 條規定：國民中小學除應將性別平等教育融入課程外，每學期應實施性別平等教育相關課程或活動至少四小時。但由於性別平等教育是採融入方式，在目前學校課程並沒有「性別平等教育」這門課，因此各校大都只能透過舉辦「預防性騷擾」宣導活動或演講來進行。然而，「宣導」是不等於「教育」，「宣導」方式若未經有教育意義的設計，很可能流於只是單方面的「灌輸」與「填鴨」，而真正的教育應是「對話」與「啟發」。因此，只透過「宣導」方式，是難以讓學生建立「身體自主權」的價值觀與學習察覺與分辨當遭受性騷擾時所需的自我保護知能。

2.落實學校性教育

性教育是一種「愛的教育」，在教導「健康的親密關係」。性教育在國際各國推動成為學校正式課程（只要是在健康教育），最早各國推動性教育是為了預防不預期懷孕育、性病（含愛滋病）及性侵害性騷擾，後來更積極地強調性教育是在教導「健康的親密關係」。我國當前108課綱之健體領域中的「性教

育」，是亞洲唯一有從國小到高中，「循序漸進、連續不斷、統整合一」完整的性教育內容，在每週有一節課的健康教育中實施，但很可惜的，由於升學主義、在校園不受重視，淪為配課。根據最近的一項調查：國內目前國中健康教育課程由健康教育專長教師授課的比例只有28.3%，也就是配課給其他非專長教師的比例竟高達71.7%。

3.重視家庭親職性教育

性教育的實施需要靠社會、家庭與學校三方面攜手合作，才能發揮一加一大於三的教育加乘效果。在當前學校性教育雖有固定課程，然因缺乏專業教師的情況下，更顯得家庭教育的重要性。更何況，每位孩子最早的性教育老師，事實上，就是每位父母。當父母能了解性教育是一種「愛的教育」，在教導「健康的親密關係」時，相信所有父母會更願意承擔起這個重要的家庭教育議題，從小教導孩子：「性」是「隱私」、「性」是「尊重」、父母間親密的「性」是在表達彼此的「愛」，從小培養孩子正確的「性價值觀」。

（本文作者為財團法人杏陵基金會執行長、台師大師資培育學院助理教授）

好書推薦

難搞的愛情不難懂

文／林蕙瑛



書名：難搞的愛情不難懂

作者：林蕙瑛

出版社：金塊文化

出版日期：2023年5月

我在大學任教，開設的是「性別互動與愛情」通識課程，其實就是一門愛情心理學。我聽過、見過、也處理過男女同學的感情困擾。我是婚姻家庭治療師及性諮商師，做過婚前輔導，也諮商過社會男女的戀愛問題。我也曾在自由時報寫了31年Q & A專欄，不只是年輕人，中壯年男女，不論一度單身或二度單身，都會寫信來分享他/她的疑惑或痛苦，尋求諮詢。不同年齡層，不同婚姻狀況（單身、同居、離婚、鰥寡的人），只要是單身都可以談戀愛，然而學生時代的戀情畢竟單純得多，雖然年輕成人劈腿及分手的比例並不算少。

大學生談戀愛很普遍，甚至可以說是風氣。不論是男女、男男或女女，有小部分是個人自信心的缺乏，大部分都是人際關係議題，約略可分為告白、劈腿、分手三大類，反映出大學時代的戀愛甘苦與歷程。男女同學多憑自己對愛情的憧憬行事，好感累積成情愫，就認定對方是最愛。熱情過後才發現兩人之間有些問題存在，不知如何處理。到最後，也許是和平分手或因劈腿而分手，各人心裡都不好過，多少有點陰影，自信心受挫，也可能會影響下一個戀情。

其實大學生談戀愛是人際關係的

好書推薦

練習，生活中除了家庭、同學及朋友外，又多了男女（男男、女女）戀愛關係，在彼此欣賞喜愛的互動中，認識對方，學習相處，且共同享受約會的樂趣。倘若雙方能夠一起成長，則容易走下去；若因了解而分開，會因痛定思痛而成長成熟。

而社會男女交往，熱戀期過後，也是一大堆問題出現。大學生的感情困擾，如遠距戀情、花心、劈腿、性事等一樣也有，再加上家庭背景、個性不合、父母親意見、宗教信仰、對方態度曖昧不明、事業野心、與前任藕斷絲連、戀情不公開，還不想結婚等等，每個人的需求與期待均不相同，造成互動關係的品質下降，爭執、吵架、冷戰，乃至萌生分手念頭。基於對自己投入的感情、心力與時間之不捨，總是痛苦地在去留之間掙扎，很少會先考慮如何做才是對自己最有利。

佩蒂布萊登博士（Dr. patti Britton），美國著名的治療師，目前在洛杉磯執業，她在「不要讓床冷掉」(the Art of Sex Coach)一書中，主張在性愛感情婚姻問題中「你有三個選擇，想像打開門來讓你做選擇，你必須選擇一扇門。」第一扇門，你什麼事也不做。感情沒有不變的，有如逆水行舟，不進則退，如果什麼事也不做，遲早會分手收場，心碎難堪。第二扇門，努力來改變關係。邀請男女朋友/伴侶加入改變的歷程，一起努力。第三扇門，結束或離開此關係。當事人，也就是主訴求者，必須選擇，沒

有人能為他/她做選擇。

本書是從婚姻諮商/伴侶治療的觀點，來與讀者分享，在你的感情世界中，如何自認知、情緒及行為三方面來克服困難，改變卡住的關係，盡量造成雙贏的局面，至少也可以保護自己，將傷害減到最低。

在此我要感謝自由時報的專欄讀者，匿名來信，每一個案例都是真實的個人經驗，我都仔細閱讀，以同理心走進他/她的感情世界，感受其疑惑或傷痛，找出真正的問題，鼓勵個人或雙方打開第二扇門，引導思考，反思自我、檢討關係、學習溝通、觸發自我了解及自我成長，並教導磨合的方法，其中以溝通為首要。雖然說每個人或每對伴侶的情況不同，但問題的核心還是大同小異，閱讀他人的實例，可提供讀者參考、促進思考，並舉一反三。

感謝金塊文化余素珠總編輯的精心策劃及編排，前張老師月刊主編高惠琳提供出書諮詢及恆久的支持，還有我的助理陳昱安心理師的打字、整理及支持。因為你們這些貴人，這一本紙上諮詢的應用心理書冊才得以誕生。謝謝你們。

另外，謹以此書獻給我過世的父母親。您們一向對於我的出書感到歡欣驕傲。謝謝爸爸媽媽。

（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

學習從愛情中成長

文／林萃芬

無論是自己寫作的過程，還是閱讀別人創作心血的時候，我都深深覺得，作者可以做到自己所寫的內容，是一件非常不簡單的事情，而蕙瑛老師就是少數中的少數，可以「書寫」跟「行為」一致，我總是能夠從她身上學習到對學生的熱忱，對專業的熱愛，對感情的智慧。每次看蕙瑛老師對愛情議題的說明、詮釋、解答，都可以得到很多收穫，有時候自己在諮商時遇到當事人難解的感情狀況，我也會參考一下蕙瑛老師專業的看法，增進自己諮商的廣度與厚度。

在「難搞的愛情不難懂」這本書中，有117個各種不同狀況的難搞愛情提問，都是諮商的過程中很多人會遇到的兩難情境，當事人常常會因「理智」與「情感」互相拉扯，而無法做出抉擇，蕙瑛老師在書中對每個案例都立刻點出「真正的關鍵點」，值得大家細細思考，深入覺察自己的感情需求，以及未來可能會面對的戀愛結果，再為自己做出最適合的選擇。

此外，蕙瑛老師也以專業的角度提點大家，在感情中要如何觀察對方的行為模式，才能為自己選擇適合的

戀愛人選，像是「男友愛撒謊，我擔心他還和其他女生交往」，就是很多人會苦惱的狀況，蕙瑛老師引導大家觀察的重點「三個月的交往還有很多可深入了解的空間，見面時聽他談談工作情形，了解他是否積極敬業、腳踏實地，也要從小地方來觀察他的為人，了解他的個性，不光是看妳欣賞他的地方，他的缺點也得正視，再衡量是否超出常理或是妳無法包容的範圍，所以請用眼睛看、用心觀察一陣子，才知道此君是否合適談戀愛。」很值得大家參考。

書中我也很佩服蕙瑛老師處理「三角關係」的智慧，譬如在「夾在單親媽與男友之間，真是左右為難」這篇中，蕙瑛老師的專業見解是「未結婚前與母親同住也是理所當然，只是心理上及情緒上應自原生家庭分化出來，也就是說母女雖共有家庭生活，但還是該有各人的生活，互相尊重互不干涉，因此妳得學習分化，區隔母女之間的人際界線，同時也要明白向男友表示，妳與母親的關係自己會處理。」簡單清楚就化解了難搞的親情與愛情難題。

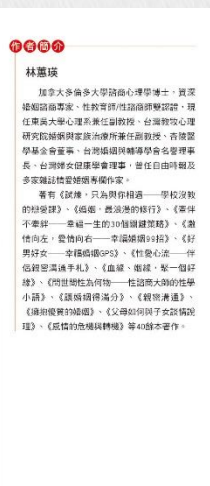
好書推薦

再者「同居那麼久，不想一直扮演沒有名份的「妻子」」這篇也讓我很有感覺，現在很多伴侶都選擇同居一起生活，但是，同居後的會遇到的各種磨合並不比結婚少，但是雙方心理的準備卻少很多，蕙瑛老師的提醒「隨著年齡增長及同居時間增加，同居已不能滿足妳，妳渴望結婚，當慾望未獲回應或實現時，妳會有挫折感，又加上朋友也認為應該結婚了，妳的情緒在內心波動，雖說是耐心等待，其實是礙於顏面不肯先提，心中已經對男友有怨氣了，自己的情緒也受到

影響，產生焦慮感，如果再拖下去，對自己心情及健康都不好，兩人關係也會有負面作用。」真的很受用。

這本書中的每個提問，都是很常見的感情煩惱，相信大家看了蕙瑛老師的解答，都能有所收穫，學習從愛情中成長。

（本文作者為松德精神科診所諮商心理師、知名作家）



青春好YOUNG

學會尊重自己、尊重他人

文／郭玗彤

2021年臺灣電影「當男人戀愛時」掀起了諸多討論，劇中男主角的許多示愛方式，例如男主角向女主角提出「塗鴉合約」，約定以吃飯與散步來抵債，而劇中男主角的經典台詞「跟我出來一次一格，塗滿免還！」，有人認為男子氣概十足，也有人認為是極度漠視女主角意願的作法，甚至是恐怖情人的縮影，若劇情發生在真實生活中，其實要回歸「尊重」二字來討論。

尊重，避免愛得沉重

許多人在戀愛過程中曲解了愛的本質，誤以為將自己的價值觀加諸在另一方身上，便是愛的展現。「因為愛你，所以我為你做了……」，乍聽之下十足甜蜜，但若是單方面「以愛為名」的行動往往只會更加重一段情侶關係的負荷。

舉例來說，一方認為接送伴侶是親暱與體貼的展現，但可能另一方反而覺得缺乏自由而不喜歡；諸如此類的生活瑣事，若伴侶之間沒有經過充分有效的溝通，往後兩人可能會一直因此而產生不必要的摩擦，甚至消磨掉彼此的感情。

但是，如何知道另一伴真正想要的是什麼呢？這要從「溝通」做起，先從

分享自己知道的事情開始，描述事情之後可以和伴侶分享自己的想法，最後學習理性分享自己的感受與情緒；同時，你也可以請伴侶針對同一件事情談談他自己的想法，藉此瞭解彼此的價值觀，也更能提升伴侶間的心理親密程度。當然，「溝通順暢」不是一時半刻可以達到的事情，所以，想要更尊重彼此的戀愛需要時間慢慢醞釀。

尊重，防止失去自我

尊重，不只是尊重對方，也需要尊重自己，有些人一旦墜入愛河後，仿若自己只是依附於另一伴之下，對方說一不敢說二，即使自己不喜歡也總是隱忍；又或是如同「當男人戀愛時」電影裡的女主角，總以「委曲求全、無私奉獻」的方式與伴侶互動，甚至因此感到自己的被需要。不論是哪一種關係，都有如長期處在重量不對等的天秤兩端，往往不容易長久，也常衍伸出許多糾紛，甚至演變成社會事件。

如何讓另一伴知道自己的想法，也有賴於先徹底「瞭解自己」，包含認識自己的優缺點、瞭解自己對於情侶關係（人際）的期待與願景，然後在釐清

青春好YOUNG

自己的價值與想法後，向另一伴表達自己的想法，如此一來，情侶之間才能在互動關係中選擇能讓自己與對方都能感受到被重視、瞭解的行動。

讓愛恰如其分

因為害怕失去而忘記了尊重自己，或是愛得過於用力而忽略了尊重對方，過猶不及，對於親密關係都是殺傷力十足。

一段健康的親密關係應是可以讓雙方都感到自在，而不是一方屈就於另一

方。「尊重」二字說起來容易，執行起來極需時間與精力；在這歷程中，雙方慢慢磨合與經營，傾聽彼此的聲音、領受彼此的想法，也才能讓這段關係能夠更穩健發展下去。

（本文作者為臺北市民生國中教師）

（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/a18904>）

捐贈芳名錄 (新台幣)

112/4-6 林蕙瑛女士捐贈 2,700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