負責的愛 安全的性

杏陵天地

Mercy Sexuality Quarterly

季刊雜誌 2023.09 第32卷第3期

【性聞幕後】

性別平等了嗎?—性別平等教育民意調查

【海外性訊】

中性的性別代名詞

【好書推薦】

想愛好難，你該怎麼辦？拆解愛情

跟著專家上一堂超人氣「愛情學」

全國唯一性教育專業刊物

季刊雜誌
2023.09
第32卷第3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／毛萬儀・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

◆ 性聞幕後

2 性別平等了嗎?—性別平等教育民意調查 ／晏涵文

◆ 海外性訊

5 中性的性別代名詞 ／林蕙瑛

◆ 好書推薦-想愛好難，你該怎麼辦？拆解愛情，跟著專家上一堂超人氣「愛情學」

8 拆解愛情原理　回歸愛的本質 ／高松景

12 愛是需要學習的情操 ／晏涵文

◆青春好YOUNG

14 區別崇拜、欣賞、喜歡與愛 ／邱寵萱

◆ 活動快訊

15 性教育的最後一塊拼圖---「愛情學」工作坊

◆ 捐贈資訊

18 捐贈芳名錄

性聞幕後

性別平等了嗎?—性別平等教育民意調查

文／晏涵文

性別平等教育法自民國93年起通過至今已19年，然近年來性別歧視、性騷擾、性/性別霸凌等事件頻傳，為增進性別平等，黃昆輝教授教育基金會針對全國22縣市，年滿20歲之民眾，於今年(2023年)8月20日(週日)至8月23日(週二)進行市內電話及手機的電腦輔助電話訪問，有效樣本共1,069人。感謝黃昆輝教授教育基金會董事長黃昆輝教授、調查小組召集人郭生玉教授及調查小組對性別平等教育的關心和重視，進行此次調查並於9月9日召開記者會，由該基金會黃董事長主持，並邀請筆者發表評論。為使此次調查能讓更多人了解，擴大其影響力，並讓關心性教育/性別平等教育的朋友對此調查有更深一層的了解，特別做此報導。

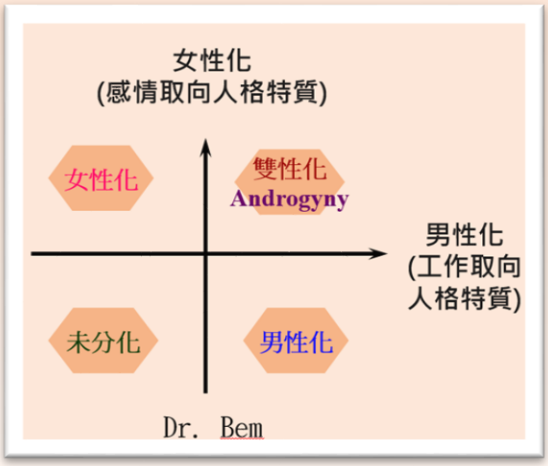
此調查共有十個題目，其調查結果分述如下：

約六成五民眾（受訪者）同意「高中應男女合校」，男生近七成（69.3%）同意。十二年國教實施後，建議高中職，尤其是公立學校應朝社會男女和諧共存目標發展，國中在多年前已朝全面合校、合班發展。如男女生都學習工藝、家政課程，於共學課程中學習溝通、合作，以促進學生適應男女共存的社會且和諧共融。

「女生是否該服兵役」，意見較分歧，47.8%同意稍多於41.8%不同意，且男性同意者過半（54.9%），反之女性不同意者也過半（52.9%）。服兵役與否，性別平等不應是唯一考量因素，女生如果服兵役應有配套措施。如以色列全民皆兵，視服兵役為榮譽。戰爭模式也與以往不同，以高科技戰爭為主，體力不再是主要條件。

人生而平等，不應分性別，現狀是受訪者普遍認為已不嚴重。重男輕女68.3%，男主外女主內68.7%，男陽剛女溫柔66.1%，都有近七成表示問題不嚴重，認為這三題嚴重者仍有近三成（分別是28.9%、26.2%、29.5%）。交叉分析，共同點是大專以上學歷表示嚴重者相對較高（分別是37.0%、33.4%、37.8%），可能與職業別有關。而女性仍有近1/3表示「重男輕女」問題嚴重。

性聞幕後



上述數據雖顯示性別平等較過去進步，但不能因此而滿足，仍有進步努力的空間。性別人格特質，男性化（勇敢、冒險、獨立、自主等），最好改稱為工作取向人格特質，女性化（溫柔、體貼、愛美、愛家等），最好改稱為感情取向人格特質。不論性別為何，人皆需要工作的成就和感情世界中愛與被愛，健康的現代人應兼具工作中成就感和家人關係的感情世界，故教育應朝「剛柔並濟」雙性化人格特質而努力。

「民眾認為促進性別平等最有效的方法」，依選項比率高低依序為「家長的身教」（47.1%）、「落實性別平等教育」（30.2%）、「媒體發揮宣傳作用」（15.8%）。女性（51.8%）及大專以上受訪者（52.6%）回答「家長的身教」較高。其實家庭、學校、社會三方面均要共同努力，效果一定最大。

八成民眾表示「鼓勵子女突破社會對不同性別的期待，勇敢追求個人的興趣與專長」，大專以上學歷者更高（92.2%），但也有少數不鼓勵及未答者（8.6%、5.1%），提醒教育工作者，家庭、學校在教導突破社會性別期待時，也要努力突破環境和文化的限制與困境。如筆者參與高職學校性別平等教育議題訪視時，發現女同學較少選擇中式餐飲，可能因鍋具較重、工作環境較為悶熱，男性廚師穿著較少，女性因而受限等。故若環境或文化的限制與困境無法改變、克服，也足以影響男女性追求個人的興趣與專長。

民眾對「目前教育部推動性別平等教育的成效」，意見不一致，41.9%表示好，略高於31.6%的不好，也有高達26.5%未明確回答。且大專以上學歷受訪者表示不好者近四成（39.1%）。教育部應研究民眾是否對某些做法和成效不滿意，表示有改進的空間，使得「好還要更好」！

有關「校園的性霸凌/性騷擾問題」，超過半數受訪者表示嚴重（53.2%，其中21.7%表示非常嚴重）；對於「學校能提供安全環境，保護學生不受性霸凌或性騷擾」超過半數（55.4%）表示沒有信心，有信心者為35.4%，大專以上學歷者表示沒信心（62.0%）相對較高；又民眾近八成表示（78.0%且30.1%答一定會）「在面對學生性霸凌/性騷擾事件時，學校會以維護校譽為優先，淡化事件的處理」，大專以上學歷者表示會（84.1%）相對較高。

民眾對「是不是校園會發生性霸凌/性騷擾的原因」（複選）歸因在：1）色情媒體推波助瀾（85.4%且57.2%非常同意）。2）旁觀者冷漠不揭發（76.7%，且55.2%非常同意）。3）性別平等教育沒有落實（63.1%，且34%非常同意）。

性聞我見

三個原因也都是大專以上受訪者表示同意的比率較高（分別是90.6%、85.2%、67.2%）。一樣需要家庭、學校、社會三方面共同努力。

近幾個月台灣因著“Me Too”事件引起社會極大的關注，個案較多的是職場的性騷擾/霸凌問題。行政院7月13日通過性平三法(**性別平等教育法**(校園)、**性別工作平等法**(職場)、**性騷擾防治法**(公共場所))修正草案，立法院7月31日三讀通過，藉由修訂健全的法令與機制，以杜絕性騷擾。當然大家都主張將法令修得更周延，有利於受害者求助和防治，但是更重要的是努力進行前端的預防教育工作。本人在2013年指導的最後一篇臺師大健康促進與衛生教育學系馮嘉玉的博士論文「國中校園霸凌防治介入計畫—含同儕性騷擾防治」，結論發現：結合課程教學與支持性環境營造的介入模式能有效提升國中生霸凌與同儕性騷擾防治之個人能力因素、心理決定因素、環境決定因素中的動機誘因、行為意向等，並獲得實驗組學生和老師良好的評價。

此次藉由黃昆輝教授教育基金會之民意調查，希望喚起社會大眾的關心，教育部主政單位的參考和檢討。由於社會變遷快速，教育部若能結合性別平等教育和健康教育課程中性教育的專家、學者，與各級老師和家長的意見，結合課程教學及支持性環境營造，造就青少年學子成為未來健康公民，是社會大眾的共同期望！

（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）

海外性訊

中性的性別代名詞

文／林蕙瑛

中性的性別代名詞—they和them

去波士頓旅行時，曾在Cambridge Road 上一家高檔餐廳 Row 34用餐，去洗手時被男廁及女廁的門所吸引。兩扇門的指標設計相當特別，除了分別以大大的M及W顯示外，下面還各以“ HE .HIM.THEY.THEM ” 及“ SHE.HER.THEY.THEM” 弧行列出，明確地標示男性，單人或多人，均該走M門，女性則走W門(請見照片檔)。這些性別代名詞令我想起曾經讀過的一篇性別中性代名詞的文章，其中代名詞—“they”,” them” 及” their”. 它們是另有所指。

我想起七、八年前有一次，經過一家大型的私人書店，裡面的小講台正好有一位女士在演講性別議題，台下坐著二十幾位聽眾。她自稱是「性別酷兒」（genderqueer)，第一次聽到這樣的名詞，吸引了我的注意力，乃駐足旁聽了一下。她說已不再使用女性代名詞在自己身上（例如“her” 或“she” ），而是喜歡用” they” ,” them” , 和” their” ，因為” they” 認同她為一個人，而非一個男人或一個女人。她要求她的朋友們，也採用這樣的語言。這的確是很顛覆的說法，聽起來很奇怪，而且英語的文法也不正確。” they went to the movies this afternoon” 居然可以說成單一的人今天

海外性訊

下午去看電影。的確很令人困惑，乃去找了一些相關文獻，參考各方的看法。

美國國立跨性別平等中心（The National Center for Transgender Equality)有如是的解釋：這是一個被某些個體使用的一個名詞，這群人既不認同自己是完全男性，也不認同是完全女性。

Steven Petrow，是資深紐約時報、華盛頓郵報和今日美國的專欄作家以及七本書的作者。他也是LGBTQ新聞記者協會的會長，他了解到一般人對這個議題感到複雜，但是非常認同性別酷兒的中性代名詞。他說「語言就是有關尊敬，而我們應該盡己所能來認識這些人希望如何被認同，無論是使用他們喜歡的名字或者任何拚法的代名詞。他的意思，就是要普羅大眾盡其所能的調適時代的改變和新名詞的產生，並以人們希望被稱呼的名詞或代名詞來稱呼。說的更白的，就是使用一個人他喜歡的性別代名詞，即使這些代名詞對你來說非常不熟悉，而且不是在你一般的語彙中。

Jacob Tobia，一個剛離開學校沒多久的大學畢業生，認同他自己是性別酷兒，他的說詞是，「性別酷兒族不是視性別為男女性的二元論，而是一個光譜，從男性化這一端，到女性化那一端。大多數的性別酷兒群是在這兩端中間，或在傳統的男性化或女性化之外，認同他們自己。Jacob 自己也喜歡 “ they” 和 ” them” 。他的性別認同的確包含了男性與女性，而且他的日常服裝範圍可以從直筒長裙，高跟鞋和口紅，到西裝外套、蝴蝶領結以及留小鬍子。

杜克大學的杜克性與性別多元化中心（The Duke Center for Sexual and Gender Diversity)於2019年11月8號請了Theaya Willis 和Nicholas Antonicci兩位主講者告知聽眾如何創造一個多元化與包含性的工作環境。

聽眾學習到性別代名詞的重要性，以及承認並接受這些代名詞是彼此表現愛與尊重的一種簡易方式， 不僅是在我們工作的環境，也是在個人的生活中。這場講座也給了中心的同事們一個機會去分享有關性別刻板印象的個人故事，同時也提醒我們，要意識到性別特權，因為不是每一個人的人生途徑或者他所覺察到的認同都是一樣的。

主講者也當場詢問聽眾他們喜歡用的性別代名詞。大部分人還是遵循傳統，用” he/him/his “和 ” she/her/hers” —但是有好幾個個體選擇性別中性代名詞，” they/them/their” 。

意指性別認同的語言已經開始發展了，使得一些人們不得不捍衛英語早已確立的規則。「文法明明就有單數複數，總不能一時興起就顛覆了規則。」

這位史蒂芬先生（Steven Petrow）認為像這種語言革命並不是第一遭。回溯1970 年代早期，” Ms.” 被引用來作爲” Miss” 和 “Mrs.” 的替代。當時語言學家和禮儀專家大聲疾呼，奮力反對，但使用這個字，其實是有道理的，就沒有需要去猜測一個女性是單身還是已婚。

海外性訊

伊利諾大學的語言學家拜倫教授（Dennis Baron)指出，以“you”一字為例：純粹主義者反對把像“they”這樣的字用來做單數，但是他們錯了；”you”一開始是被用來做複數的（單數的第二個人應該是“thou”。後來“you”也開始被使用為單數。所以今天我們用“you”來指一個人，單數的一個人。

史蒂夫先生在他的文章中，強調文法革命應該大大的被尊重。「即使Jacob Tori不是我的朋友，他也是一個活生生的人，而不是一個代名詞。所以如果酷兒們希望我使用性別中性代名詞，我是一定會的。我也希望所有的人都如此做！」

華人幼時學英文時，常常把”she”講成“he”，“he”、“she”不分，現在再加上酷兒族的“they”，“them”，“their”，說英語時恐怕會更混淆了。國字中的第三人稱，男“他” 女“她”分得很清楚，敬畏上帝則爲“祂”，不知道現在這些性別中性代名詞翻成中文還是“他們”，“她們”嗎？當然這不是在於字面的問題，而是以觀念的改變為基礎。跨性別者及酷兒族們，有其自我的喜好及選擇，除非要做手術變成自己認同的男性或女性，我們必須開始注意性別中性代名詞，尊重其認同的性別及對性別代名詞的喜好。

（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）

好書推薦

拆解愛情原理　回歸愛的本質

文／高松景

書　名：想愛好難，你該怎麼辦？拆解愛情，跟著專家上一堂超人氣「愛情學」

作　者：高松景

出版社：創意市集

出版日期：2023年8月

你對愛情理解還是不理解？我們需要一本《愛情學》自學書籍

這本書是我在台灣師範大學所開設「愛情學」通識課，經歷六年跟學生在課堂為探討年輕人的感情痛點的課堂內容修改而成。為何我會想在大學開設「愛情學」通識課呢？主要的原因是我個人在大學時期就讀台師大經歷多次感情挫敗經驗，為了尋找解答對愛情的疑惑，當時經常到處聽曾昭旭教授有關愛情主題的演講，後來大三時修台師大晏涵文教授的性教育，才知道原來愛情這個主題是性教育所要探討的內容，也因此性教育成為我後來讀研究所專研的領域。台師大畢業後在國中高中服務三十年,就在我擔任台北市大理高中校長四年任期滿，面臨要連任或轉任時，內心突然出現一個聲音，該是到大學開設愛情學通識課，專注探討愛情這個令大多數人感到「迷惘」的生命課題。

確實許多人都渴望能擁有真正的愛情，卻不得其門而入，而現有的學校正式課程未能提供有系統的教導，只能經由電影、偶像劇或小說等獲得零碎、間接的經驗; 雖有些人經歷過幾場分手收場的戀愛親身經歷，但關於什麼是真正的愛情，仍然還是很「茫然」。因此我選擇了52歲從校長退休，希望能從性教育的專業來探討愛情，感謝淡江大學及銘傳大學讓我退休後的第一學期，能同時在兩所學校兼課開設各兩個班與愛情主題相關的情感教育通識課,後來到台師大任教就以「愛情學」為課程名稱來開設通識課。

《我們要從愛情得到什麼? 拆解愛情原理》的書名是修過我愛情學通識課學生幫忙取的書名，而這也正是學生從我課堂最大的收穫。為拋磚引玉，同時也想分享給對於這門課有興趣但未能參與課堂學習的人，能有一本有系統且適合個人自主學習愛情的書籍。

好書推薦

我們要從愛情獲得什麼？ 拆解愛情原理

什麼是「愛」？「喜歡」為何還不是「愛」？愛情可以相信？雖然許多人談戀愛受傷，甚至不再相信愛情，但世人為何仍是歌頌愛情？前仆後繼地追求愛情？到底什麼才是真正的「愛情」？又到底我們想要從愛情獲得什麼？以上這些疑惑都是每年修愛情學在課堂上常被學生提出來討論的「問題」。特別是「我們要從愛情獲得什麼？」這個問題可說是觸及愛情本質的「核心問題」，對於這個愛情的核心問題，可能是無法有標準的答案,是需要每個人自己去實踐愛情，才能給出自己滿意的答案。而唯有當我們不斷反思愛情這個核心問題時,不只會讓我們對於未來在談戀愛時,有更清晰的方向,更重要的是會讓我們大大提升「愛的能力」。

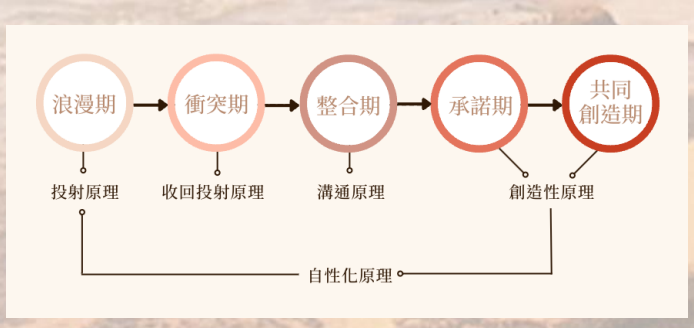
「愛情」是一種高度的心靈活動,是人性最後的奧秘,是一生最浪漫的修煉。從「性教育」的觀點來看：人類的性包含性的生理、心理、社會及心靈等四個層面，而愛情正是發生在性的心靈層面。因為愛情不應只是最低階的滿足生理需求，而是包含非常多層面且複雜的過程，尤其是最高層次的心靈層面，也就是因為這樣難以達成的獨特性才使愛情如此珍貴。「愛情」是人類千年來亙古的話題，但在過去愛情是沒有它的主體性,甚至在傳統「包辦婚姻制度」下，談愛情被視為恐會危害到以繁殖及生存為目的婚姻制度，導致千年以來愛情是被整個社會體制所壓抑的一種「集體潛意識」。是的，「愛情」是人類的「集體潛意識」，是人類共同的深情大願，「愛情」背後所蘊含的「愛情原理」，將是人類文明最後要拆解的奧秘。

這本書主要的內容是嚐試去拆解愛情的五個原理：第一個原理是「投射原理」，愛上一個人其實是來自於你的投射，也就說其實你愛上的是另一個自己（隱性人格）,而投射只是啟動彼此相愛的機緣，但本身還不是「真愛」。第二個原理是「收回投射原理」，因為愛上一個人是一種投射，所以當這個投射消退後，你會發現對方沒有你想像中的美好，因而此時會跟對方產生衝突，此時的因應之道就是要收回投射，並真誠反思自己是否是願意無私的愛對方。第三個原理就是「溝通原理」，愛的本質就是溝通，當你能做到第二原理「收回投射」後，才能回到真實生活中抱著「相愛與好奇」的溝通態度，去認識對方的個性、價值觀及生命盲點（尋求與對方生命整合），同時也更認識自己（尋求與自己生命整合），這是愛情最核心的活動; 此外當愛的能力無法化解彼此個性、價值觀及生命盲點的差異時，是需要選擇分手，再度學習無條件的愛自己，來自我療癒，這是愛情讓人成長的「隱性設計」。第四個原理是「創造性原理」，相愛的兩人其彼此生命是有差異的（若沒有差異就無法激起相互吸引而想去開發彼此的生命），那怎麼面對這個差異呢？愛情的創造性原理是一種實踐愛的原理，它是一種「創造性思考」的智慧，要時時提醒自己你愛上的是另一個你自己，但愛情不是要對方成為另一個自己,而是要能「共享和諧的差異」，這也是愛情的「弔詭」本質。愛情的第五個原理是「自性化原理」，愛情是一場追尋「完整自我」的自性化冒險旅程，愛情源於潛意識卻在意識裡被完成，實現愛情才能體驗到真正的愛與幸福。順著愛情的發展，要實現愛情,是需要「勇敢」

好書推薦

選擇進入婚姻與家庭的生命淬鍊過程，才得以完成生命的進化，證明自己是位人格獨立且有真正愛的能力的人。最後，我們到底要從愛情獲得什麼呢？是性的滿足、是那個夢寐以求的白雪公主或白馬王子、或者只是為了傳宗接代、符合社會期待？事實上，你可能會發現：最後你什麼都沒有獲得，因為所有世界上看似具體存在的物體及個體,最後都將灰飛煙滅。在上述這五個愛情原理旁可能會隱藏著一些迷思的「陷阱設計」，是需要我們從反思個人愛情經驗過程中,透過一浮一沉、一通一塞的「辯證的歷程」，去自我釐清導正。例如：所謂愛情的「自性化原理」，是指愛情是一場「完整之我」的自我追尋歷程,看似我們可以從戀人身上索討我們缺乏的東西，讓我們變成更完整的人。這是掉落愛情原理迷思陷阱的危險理解，因為一個人終究是無法滿足另一個人的，而「愛」的本質是自由、主動、無私，這種匱乏式的討愛，並不是「真愛」。愛情的「自性化原理」是一種「放下」的智慧，愛情的發生是來自「隱性人格」的投射，事實上，隱性人格本來就在每個人的心靈中，只是沒有顯現出來，而需要透過我們能自由、主動、無私地去愛對方,當我們能讀懂對方時（對方是我們的顯性人格），彼此就能互相照亮內心的隱性人格，是需靠自己的力量長出「隱性人格」，恢復彼此各自人格的完整性，而不是要依賴對方,這正是「愛人如己」的境界。此時，也才能證明自己是一位真正人格獨立成熟的人（自我肯定），覺得自己可以活得很好，而當加上有伴侶，能彼此真誠相愛，讓對方更成長、幸福、快樂，彼此生命圓滿合一,那就更加美好。而這樣的愛情觀，彼此都是自由的，也都能主動與無私地去愛對方；同時也透過實踐愛對方一個人，來間接愛全世界所有人的深情大願。

這本書所要拆解的五個愛情原理，與《關係花園》一書所提到親密關係發展的五個歷程（浪漫期、衝突期、整合期、承諾期、共同創造期），彼此是相互關連，其間的關係如下：愛情是源於投射（愛情的投射原理），此時為「浪漫期」，就好好體驗這渾然天成與外界隔絕的形而上浪漫愛，這是日後展開完成相愛所需的動力; 接下來需經歷戀愛過程中「衝突期」、「整合期」、「承諾期」三道關卡，衝突期要使用「收回投射原理」、整合期要運用「溝通原理」、「承諾期」及「共同創造期」是要善用「創造性原理」;最後則是「自性化原理」，則是貫穿整個過程並於婚姻中淬煉完成「一生最浪漫修煉」的真愛。因此當讀者能了解愛情的五個原理，將會有助於經營一段須經歷「浪漫期、衝突期、整合期、承諾期及共同創造期」等五個歷程才能淬煉成熟的感情。



好書推薦

如何閱讀此書？需要反思個人的愛情生命經驗

整本書是以探究「我們要從愛情得到什麼」這個愛情學核心問題為主軸，分為「破解愛情--愛情的模樣」、「滋養愛情--愛情的經營」及「回歸愛情--愛情的實踐」三篇十三章。每章一開始都是配合這章要探討愛情主題，所設計的問題情境或學習活動，期能引發讀者與內心的愛情生命經驗的連結，進而產生對問題情境的提問; 然後帶著問題意識來閱讀每章愛情主題的相關概念，最後在展開與自我對話的反思歷程下，內化建構成為自己的愛情觀。此外，個人認為一本好的愛情學書，不能只教導談戀愛的技巧層次. 例如：如何追求異性、如何加溫感情、如何優遊於曖昧。因為這些技巧背後所傳遞的戀愛觀念，有可能是一種錯誤的迷思，例如：男生要學習成為好的PUA獵人，才能追上女生; 又例如：談戀愛不宜先放感情，因為認真你就先輸; 又例如：女生要保持神祕感，才能吸引男生會一直想要追求你。個人認為：萬物都有其存在運作的設計原理，當我們能解開愛情背後所蘊含的「愛情原理」時，我們才可能真正去實踐愛情的本質與意涵。

一個觀點的建立，背後是有千千萬個傳承；一本書的完成，背後可能是一百本書的閱讀，以及許多人的參與協助。「愛情學」是一門探討愛情理論與實務的跨領域整合學科，愛情學的理論基礎包含愛情生理學、愛情心理學、愛情社會學、愛情哲學與愛情病理學; 而愛情學實務則是以親密關係發展的五個歷程（浪漫期、權力衝突期、整合期、承諾期與共同創造期），可能會遭遇到的愛情課題，例如：情侶吵架怎麼辦？如何分手...等等。但由於「愛情」是屬於生命的成長課題，是無法用單獨用實證的科學去探討，是需要採取跨領域的統整方式。因此個人在撰寫這本書時，背後對愛情的觀點主要傳承自我的兩位老師，一位是國內性教育的開創者台師大晏涵文教授的「全人性教育」，強調性教育是一種「愛的教育」，係在教導健康的「親密關係」。另一位是國內長期關懷現代人感情生命的曾昭旭教授，從儒家「心性學」所提出兩性關係的理想性。進而從整合上述愛情學的理論基礎，來拆解這些愛情理論背後所蘊含的五個原理：投射原理、收回投射原理、溝通原理、創造性原理及自性化原理，其中有許多對愛情的剖析論述是參考自曾老師「不要相信愛情」及「永遠的浪漫愛」這兩本書。

最後，也要特別感謝這六年來在愛情學課堂上擔任協同教學的呂天福老師、張李明德社工師及丁介陶心理師，三位不只是貢獻他們的專業，大大豐富愛情學課堂的教學，平時更是花許多時間參與討論課堂教學設計，特別是張李明德社工師提供許多素材，更帶領他的學生參與討論。同時，也要感謝這六年來選修我愛情學通識課的800位學生，由於你們的課堂踴躍參與討論分享，讓我有機會累積許多目前年輕世代的感情經驗 ，才能找到適切的切入點，寫下靈光乍現的一撇新觀點與閱讀者共鳴。

（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

愛是需要學習的情操

文／晏涵文

「問世間情為何物，直叫人生死相許？」愛情是亙古以來不退流行的話題。「你早已成為我靈魂的一部分，我的影子裡有你的影子，我的聲音裡有你的聲音，我的心裡有你的心；魚不能沒有水，人不能沒有氧氣；我不能沒有你的愛。」「我將於茫茫人海尋找我唯一之靈魂伴侶，得之，我幸，不得，我命。」這是徐志摩的詩句，他一生追求愛、自由與美，但他的三段戀愛都不得善終。可以肯定的是，人是感情的動物，生活在感情的世界裡，我們都是有靈的活人，害怕孤單、寂寞，需要被愛與愛人。

從字面上，許多人以為性教育只教性生理，這可能是很早以前的過去式，因此美國人特別造了一個字「sexuality」，有別於sex，我們將這個字譯為「全人的性」；而英國稱其為性與關係教育（sexuality and relationship education）。

性／全人性教育（sexuality education）本質上就是一種情感關係教育，目的在發揚「人性」，教人成「人」，所以性教育是一種「愛的教育」，我認為在華人中最適合稱它為「情感關係與性教育」，一則易為大眾接受，二則不會忽略「性」的影響。

戀愛不應是盲目的賭局，根據1988年史登柏格（Sternberg）的愛情三因論，愛情包含了：

1. 生理上的「激情」（passion），主要是「性」吸引力所引起的情緒。

2. 心理上的「親密」（intimacy），指相互扶持的情裕和「愛情」中的溫馨行為。

3. 社會上的「承諾」（commitment），指關係賦予的社會性意義，如「婚姻」。

那麼，「愛情」到底需不需要教？由於愛不是「與生俱來」的，所以它是需要學習的情操。健康的親密關係需透過學習建立長期而穩定的關係，而我們大多是看愛情小說和偶像劇長大的！佛洛伊德（Freud）說，許多國家都致力在為人民的職涯做準備，教導年輕人學習準備去愛卻做得不多，甚至是沒有。

本書作者高松景教授，臺灣師範大學衛生教育系畢業，跟著我完成碩士和博士論文，都是性教育相關主題，亦曾擔任過台北市北政國中和大理高中校長，正要被重用時，卻急流勇退，進到學術界，在台師大師資培育學院任教，大概是中學校長退休又進入國立大學任教之極少數的人。作者有著極高的理想，想要跨學科的整合「愛情學」，明知不容易還努力為之。

好書推薦

我們的專業是行為科學中之健康教育，不僅是文學上的歌頌愛情，作者還努力涉獵哲學、心理學等傳統研究愛情的領域，希望統整出能幫助青年人，尤其是大學生、研究生的通識教育。作者花了六年的時間形塑這本書，在師大等幾所大學開設「愛情學」通識課，替大家閱讀了許多跟愛情有關的著作、研究，甚至是學生熟悉的電影、電視劇、流行歌曲等，以學理和實務的方式，盡量輕鬆地呈現這本書，相信對正值戀愛年齡的學生和關心的老師、家長們一定很有幫助！

期待與人建立有意義的愛與連結是大家的共同心聲，但親密關係是最困難、最複雜的關係，因為跟對方親近很容易受傷，不跟對方親近又覺得孤寂。人與人之間越親密，就越容易發生衝突，幸福關鍵在有無處理差異和解決爭執的方法。不要一味爭贏，贏了「理」，卻輸了「情」，而是要讓對方感受到被愛和被尊重。

美國西北大學黃維仁教授，在他的著作《傾聽就是愛》中說，原生家庭影響我們如何去表達愛、感受愛，以及如何處理衝突。當我們沒有感受到愛時，並不代表別人沒有試著愛我們；當我們覺得受傷時，並不等於別人故意要傷害我們。他同時又說，一個真正高品質的親密關係，需要經過誤解、傷害、饒恕、修復後才能建立起來。因為傷痛加上怪罪（攻擊）等於「關係殺手」，而傷痛減去怪罪（饒恕）等於親密關係。可見得它是一門多大的學問！

盼望作者持續研究下去，因為在學習「愛情」之前，需要在家庭中學習「親情」和在學校中學習「友情」。從幼兒開始就要學習為自己的情緒負責，也就是了解自己，所以它是「生命教育」。每個人都有心理上特別不安全的區域（俗稱禁區），過去所受到的心靈創傷，很容易在進入愛情和親子關係時被激發出來。情感智慧商數（EQ）高的人懂得為自己的情緒負責，學習自我成長。

這本書可以說是「千呼萬喚」始出來，要大大的恭喜作者，有那麼大的毅力花了那麼多的時間和精力來完成，相信可造福許多年輕人，尤其是大學生，也更充實了「情感關係與性教育」的內涵。

（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）

青春好YOUNG

區別崇拜、欣賞、喜歡與愛

文／邱寵萱

生活中，我們總是被鼓勵：「愛，要說出來！」，也時常在社群軟體上看見許多「我愛你！」的放閃宣言，但是在談情論愛前，先理解自己真實的情感輪廓才是更重要的前置作業。

人是情感的動物，並不是非黑即白、不愛即恨，情緒與感受是有層次的，更有不同的深度以及廣度。當我們敬仰和佩服某些人身上的某些能力與成就，僅止於單方面的感受，那可能是一種「崇拜」；當我們從不同的人身上看見某些吸引我們關注的特質，那可能是一種「欣賞」，也是學習與成長的開始；當我們欣賞某些人，開始希望與對方時常靠近、積極互動、分享想法與感受時，那可能是一種「喜歡」。不論崇拜、欣賞或是喜歡都不見得有專一性，但大多能明確的表述自己的感受和原因。當我們除了分享，也想要更多的付出，並在其中獲得滿足、除了親近，更希望能多些親密、除了平等互惠的關係，也多些依附和佔有的想法、除了欣賞和喜歡對方的優點，連缺點也能包容和接納，那這些可能是更濃郁、深切的情感—愛。

當我們在面對情感關係時，常常會誤以為彼此感到崇拜、欣賞、喜歡或是一旦不見面、爭吵時的失落就是真的愛情，事實上，真正的愛，包含著生理上的激情、心理上的親密以及關係上的承諾，這些都不是一時片刻間就能釐清的感受，因此，在進入情感關係前，應該要花較多的時間相處，透過溝通互動歷程，更能繪製出自己確切的情感樣貌，進而理解自己是否真正歡欣願意談這場戀愛，才能在關係裡獲得滿足與成長。

（本文作者為臺北市石牌國中健康教育教師）

（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/18898）

活動快訊

財團法人杏陵醫學基金會主辦之
性教育的最後一塊拼圖---「愛情學」工作坊
《我們要從愛情獲得什麼？拆解愛情原理》

性教育是一種「愛的教育」，係在教導健康的「親密關係」。「愛情」是一種高度的心靈活動，是人性中的最後一項奧秘，也是一生中最浪漫的修煉。「婚姻」則是一輩子的承諾，「家庭」是由兩個人因著愛而結合的最親密組織，不論是生理上合一的生育行為，或是心理上合一的彼此互屬，都與「全人的性」（sexuality）有著密切的關係。面對親情、友情與愛情這三項人世間的親密關係, 最應該被解構的是「愛情; 因為人世間若沒有愛情, 則就不會有親情與友情。也因此, 我們到底要從愛情獲得什麼呢？世間五彩繽紛的愛情故事,背後到底蘊含著那些有意義的「愛情原理」呢？愛情正是性教育想要去解構的最後一塊拼圖。

「愛情學」是一門探討愛情理論與實務的跨領域整合學問，愛情學的理論基礎包含愛情生理學、愛情心理學、愛情社會學、愛情哲學與愛情病理學; 而愛情學實務則主要是以愛情關係的發展歷程為主軸，分為婚前的戀愛期及婚後的婚姻期。愛情學倡導「沒有愛情的婚姻是不道德的」, 但什麼是「愛情」呢？我們要從愛情獲得什麼呢？愛情的主體是「愛」, 那什麼是愛？什麼不是愛？談戀愛一定要進入婚姻嗎？人為何要結婚呢？萬物都是有其設計原理，唯有掌握其原理，我們才可轉化為「能力」，而不是永遠只是一個浪漫矇矓的情感。事實上, 妳/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「更完美的我」。我們需要拆解愛情的五個原理：投射原理、收回投射原理、溝通原理、創造性原理及自性化原理。

這次工作坊特邀請臺師大學師資培育學院的高松景助理教授主講。高教授曾任中學校長及台灣性教育學會理事長，長期關注當代人愛情婚姻與家庭議題；目前這套已是國內大學最受歡迎的愛情選修課, 為你拆解愛情原理,解開愛情的痛點與疑惑, 是參透愛情,洞悉人性的人生必修課。高教授特別把原本32小時的愛情學課程，抽出最精華的21小時成為愛情學工作坊，並採取PBL問題導向學習、即席辯論法、分組合作學習、世界咖啡館、體驗活動、影片賞析、角色扮演等多元教學策略，透過探究、對話、表達與實作歷程中，在反思中淬練學習者成為教導「愛情學」的專業講師。

活動快訊

■主辦單位：杏陵醫學基金會　協辦單位：台灣性教育學會

■時間：112年12月2、3、9日三天，9:30-17:30(中午休息一小時)，三天共計21小時

■地點：杏陵醫學基金會(台北市文山區景文街43號2樓)

■對象：對愛情學有興趣之專業人員，15人以上始開班，以25人為限

■費用：4600元整

■報名方式：一律採網路報名，

報名網址：https://reurl.cc/aV6am4 ，　於額滿後或11月24日截止報名。

■凡報名參加者，贈送高松景教授新書「想愛好難，你該怎麼辦？拆解愛情，跟著專家上一　堂超人氣愛情學」

■講師簡介

臺灣師範大學師資培育學院助理教授、杏陵基金會執行長

學歷；臺灣師範大學衛生教育研究所博士

經歷：曾任臺北市立大理高中校長、北政國中校長、臺灣性教育學會理事長、
財團法人杏陵醫學基金會副執行長及國立臺灣大學兼任助理教授

專長：性教育、愛情學、健康教育教材教法、健康教育課程設計、學校衛生行政

殊榮：臺北市2007年度優良教師、2009年中華民國教育學術團體聯合會「木鐸獎」
2011年教育部教學卓越獎
2019年第二屆國際華人醫學家心理學家聯合會傑出獎

著作：高松景（2006）。愛情重補修---全人發展性教育理念與實務。幼獅出版社。
高松景（2005）。談情說愛—親子談「性」手札。臺北市教育局出版。
高松景（2023）。想愛好難，你該怎麼辦？拆解愛情，跟著專家上一堂超人氣愛情學。城邦出版社。

■若有任何疑問，請洽杏陵基金會彭小姐，電話：02-29333585，謝謝~

活動快訊

■課程表

主題	《破解愛情— 愛情的模樣》	《馴養愛情： 愛情的經營》	《回歸愛情： 愛情的實踐》
日期	12/2(六)	12/3(日)	12/9(六)
9:30- 12:30	＊愛情學的基本概念(一)婚姻制度會消失嗎？為何要推動「愛情學」--從「人類性學」談三次性革命 【課前影片賞析：金賽性學教室】 (二)人為何要結婚？實踐彼此的愛--全人性教育「人性學」觀點 【辨論賽】	＊愛情是怎麼發生的呢？愛上一個人是一種「投射」 【體驗活動PA】【PBL】 ＊親密關係為何會有「衝突」？真愛始於收回投射 【影片賞析、分組合作學習--拼圖法】	＊無法自拔的戀情--愛情病理學 【影片賞析、PBL、分組合作學習--拼圖法】 ＊性愛選擇題—區分性吸引與真正的愛【PBL】
	午餐休息	午餐休息	午餐休息
13:30- 17:30	＊愛情學的基本概念 (三)不要相信愛情!「愛情」到底是什麼？【心理測驗遊戲】 (四）如何脫魯呢？ 開啟一段關係、我們需要「愛的能力」【PBL】 ＊小組時間、 填寫出場卷	＊情侶吵架怎麼辦？為何對方總是不瞭解我？戀愛的溝通課題【互動式遊戲教學】【角色扮演】 ＊小組時間、填寫出場卷	＊愛情沒有對錯只有真假--真誠面對愛情的「誤區」【PBL】 ＊起飛之前先學降落—好好分手 ＊談戀愛一定要走入婚姻嗎？承諾的創造性原理 ＊小組時間、填寫出場卷

備註：本工作坊採小組方式進行

捐贈芳名錄（新台幣）

112/7~9 晏涵文先生捐贈 20,000元整
112/7~9 林蕙瑛女士捐贈 2,000元整
112//7~9 林怡玲女士捐贈 3,500元整
112//7~9 高松景先生捐贈 4,000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）
戶名：財團法人杏陵醫學基金會
帳號：2603-00000-5080

郵局：郵政劃撥（700）
戶名：財團法人杏陵醫學基金會
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