

負責的愛



安全的性

杏陵天地

Mercy Sexuality Quarterly

季刊雜誌 2023.12 第32卷第4期

【性聞幕後】

愛滋病防治教育和情感關係與性教育

【愛情談心室】

如何面對渣男、綠茶婊

【海外性訊】

年長者的晚春

【教育最前線】

學校性教育及愛滋防治密室逃脫入校推廣活動

全國唯一性教育專業刊物



季刊雜誌
2023.12
第32卷第4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
E-mail／mercmem@gmail.com
官 網／<http://www.sexedu.org.tw/>

目 錄

◆ 性聞幕後

- 2 愛滋病防治教育和情感關係
與性教育 / 晏涵文

◆ 愛情談心室

- 6 如何面對渣男、綠茶婊 / 丁介陶

◆ 海外性訊

- 10 拆解愛情原理 回歸愛的本質 / 林蕙瑛

◆ 青春好YOUNG

- 14 該怎麼拒絕我不喜歡的人？ / 馮嘉玉

◆ 教育最前線

- 15 學校性教育及愛滋防治密室逃脫 入校推廣活動

◆ 捐贈資訊

- 20 捐贈芳名錄

性聞幕後

愛滋病防治教育和情感關係與性教育

文／晏涵文

十二月一日是世界愛滋病日，(World AIDS Day)。根據一項跨國性「HIVCCB白皮書」的研究，在韓國、中國、日本、台灣、新加坡與香港等六個亞太區域中，台灣提前達成聯合國愛滋病規劃署(UNAIDS)所設定的2020年「90-90-90」目標，距離二〇三〇消除愛滋需達成「95-95-95」目標，也已率先達成「90-95-95」。

二〇三〇消除愛滋需達成「95-95-95」目標，就是百分之九十五的感染者知道自己感染愛滋病毒、百分之九十五感染者已服藥、百分之九十五服藥感染者達到病毒量測不到，降低感染與傳染的風險。台灣愛滋病防治表現優異，於二〇二〇年就達成愛滋防治「90-93-95」的目標，目前也已達成「90-95-95」，優於全球平均的「86-89-93」。原因為台灣是全球少數政府願意花錢購買三合一雞尾酒療法的藥物，免費提供給愛滋感染者使用，再加上感染科醫師有很好的訓練，疾病管制署有

很好的預防及治療計畫等，使得有此佳績。然第一項百分之九十的感染者知道自己感染愛滋病毒進度幅度較小，可見達成第一個目標較為困難，主要因一般社會大眾對愛滋感染者的污名化及歧視所致。如果我們仍停留在愛滋病是一種難以治療、易傳染、應被譴責的世紀黑死病之錯誤觀念，導致高風險族群心生恐懼，不願意接受檢查、去面對。

今年聯合國愛滋病主題為「LET COMMUNITIES LEAD」(讓社區優先)，重點希望納入更多的社群及社區團體，讓預防策略更普及，以達到二〇三〇消除愛滋的目標。除了讓高風險族群願意在認知到可能有感染愛滋危險的第一時間，以平常心主動篩檢外，也須提供足夠、方便的篩檢方式，並增加篩檢方式的近可近性，如快篩試劑可像新冠快篩試劑一樣方便取得，設置更多的友善門診建立快速的檢查，保護、尊重檢查者的隱私，便能鼓勵更多民眾進行篩檢。



性聞幕後

提高感染者知道自己感染愛滋病毒目標的最大關鍵就是，去汙名標籤化，使民眾能在察覺可能有感染愛滋危險的第一時間，盡早篩檢，若確認感染，能儘早服藥，以縮減免疫系統的惡化速度，使得用藥更有效。隨著醫藥進步，只要儘早篩檢，規律用藥，死亡風險大幅下降，絕大部分感染者都可以做到U=U（測不到病毒等於不會傳染，第一個U是Undetectable，第二個U是Untransmittable），這是世界衛生組織認可的科學資訊，當U=U的觀念持續傳遞，就可以降低對愛滋病不必要的恐慌。此外，國外大規模研究顯示，只要早期診斷、病情控制良好，HIV感染者平均餘命僅與一般民眾相差5歲。

目前在治療、預防HIV感染方面，還有「暴露愛滋病毒『後』預防性投藥」（PEP）與「暴露愛滋病毒『前』預防性投藥」（PrEP）等多元化防治策略。現在感染HIV已不是絕症，U=U已成國際共識，只要HIV感染者儘早篩檢，儘早規律用藥，測不到病毒量，就不會傳染給其他人，但我們仍不可掉以輕心，應以中立態度面對，不要過度恐慌，也要積極預防，如發生性行為每次全程使用保險套等，不但能預防愛滋病，也能預防梅毒、淋病等

性病，另外也能避免不預期懷孕，導致人際關係的不穩定。

疾管署截至今年11月底統計，全台現有4萬4186名HIV感染者，50歲以上中高齡者超過3,000人，而年逾65歲銀髮感染者則有512人。台灣愛滋病學會理事長洪健清醫師預估，到了2036年，50歲以上感染者超過2萬7000多人，在面對老後準備時，恐四處碰壁，不知該何去何從。

自台灣於民國73年12月首次發現愛滋病外籍個案，在75年2月底首次發現台灣人感染案例，80年初衛生署即成立愛滋病防治委員會，本人從開始就被聘為委員。90年12月成立「行政院愛滋病防治推動委員會」，跨十二部會合作，於96年11月更名為「行政院衛生署愛滋病防治及感染者權益保障會」，並於102年邀集感染者權益促進團體學者、民間團體、學者專家，依議題特性分別組成政策、衛生教育、權益保障及臨床檢驗等四個工作小組，討論內容包括感染者隱私權、工作權、就醫權等各項權益保障、愛滋防治、醫療照護、檢驗技術、衛生教育宣導等議題。自此本人一直擔任衛生教育組的召集人，至2021辭任。

性聞幕後

愛滋病防治之衛生教育主要分為兩大部分。第一部分根據傳染途徑，預防被傳染，因為HIV（愛滋病毒）傳染，屬於性行為暨血液感染，所以傳染途徑有三：1) 母子垂直、2) 血液、3) 性行為。而近十幾年來，我們的母子垂直感染幾乎是零，因為我們在產前檢查時全面篩檢孕婦，如發現HIV+者，即預防性用藥並剖腹產，且胎兒出生時也預防性用藥，所以胎兒已不再感染。過去因為毒品使用者共用針具和稀釋液，曾經大量感染HIV，自從改用美沙冬替代療法後，已有效控制經由血液感染愛滋病毒者，目前愛滋病傳染途徑九成多經由性行為傳染，其他途徑在5%左右。

我們愛滋病感染者仍以年輕族群為多（15~39歲）；「情感關係與性教育」對於防治愛滋病變得非常重要，透過學校、家庭、社會性教育，應建立正確親密關係與性價值觀，青少年延後發生性行為，減少性行為對象和次數，每一次性行為時都全程、正確使用保險套，避免生殖器官之黏膜組織接觸。2019年杏陵基金會曾做過全國大專院校學生抽樣研究，發現曾使用過保險套避孕之學生占約七成，但每次均使用保險套預防愛滋及其他性病學生僅三成左右，可見差距之大。

聯合國教科文組織（UNESCO，2019）國際性教育技術指導綱要中之指標，和我們學校性教育課綱（民國90年九年一貫課綱；108課綱）教學目標完全吻合。

第二部分，常被忽略的，係紅絲帶運動所宣導的love、live、life，要建立友善關懷的環境，少些標籤、歧視，多些了解接納。因為只有環境友善、接納感染者，才能促使發生危險行為者勇於接受篩檢，以便早期發現、早期治療。這一部分係生命教育、愛的教育，較屬於情意教育。「要愛，不要愛滋」、「有愛，愛滋不再」。

過去愛滋病可能是聞之色變的危險疾病，但今天由於醫學的進步，愛滋病已經是慢性傳染病，只要早期發現用藥（三合一雞尾酒療法），可以有效控制病毒增生，感染者自己不發病，也不具傳染他人的效果（即U=U）。必須要縮短自感染後到用藥之間的時間，十多年前我還在台師大任教時，有大三修我性教育課的學生告知，他被我說服要去篩檢，但已經三天睡不著覺了，可見社會友善環境之重要。反過來說，如果有了危險行為而沒去檢查，因外表看不出來，將造成你我自己和親人曝露在危險之中。



U=U衛教宣導影片於12月1日至12月3日登上小巨蛋外牆，藉由有趣、易懂的方式引起民眾的好奇、進而去了解U=U。圖片來源／愛滋權促會提供。

性聞幕後

自民國90年起，九年一貫課綱中「健康與體育」領域、健康教育科從國小一年級到國中三年級有了每週一小時的教學時間，加上高中「健康與護理」科自民國95年起，有了兩學分課程。自此由小一到高中有了「連續不斷、循序漸進、統整合一」的生活課程時間。健康教育課程有十大類別，其中「性教育」、「健康心理」、「健康促進與疾病預防」三個類別中均有性教育內容。台灣是亞洲各國中唯一有性教育課程的國家，只有我們能做到「全面性教育」。而愛滋病防治之衛生教育，自民國90年起，國小高年級、國中和高中

均有兩小時（前述第一和第二部份各一小時），且杏陵基金會編輯的教學模組，均編有周全的教案（含教學目標、活動、PPT等）。

期待將我的經驗，告知關心愛滋防治教育的人們，尤其是杏陵醫學基金會、台灣性教育學會和台灣性教育師等專業夥伴，以便加速達到防治愛滋病的目標！

（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）



杏陵基金會製作之高中、國中、國小高年級(從左至右)性教育(含愛滋病防治)課程教學模組，均編有周全的教案（含教學目標、活動、PPT等）

愛情談 室

如何面對渣男、綠茶婊

文 / 丁介陶

【當渣男、綠茶婊現身時】

疑惑者：叩叩叩！

月老：請進。

疑惑者：老師你好，我是聽過你演講的聽眾，不知是否方便請教你？

月老：沒問題，先坐，我泡個咖啡，要不要也來一杯？

疑惑者：好的，謝謝！

月老：要奶和糖嗎？

疑惑者：黑咖啡就好，謝謝！

月老：黑咖啡泡好了，你可以放輕鬆，叫我月老就行。

疑惑者：月老你也可以叫我疑惑者，或者叫我小疑。

月老：我們邊喝咖啡邊聊，你今天特地來找我是談什麼？

疑惑者：月老的愛情學演講對我啟發很大，我過去沒聽過這一類的內容，所以心裡很受用。不過，我身邊的好些朋友往往還是會被渣男、綠茶婊所害，我自己看到之後，也怕我自己遇到愛情的騙子。

【鍛鍊好愛情的肌肉】

月老：如果你能事先鍛鍊好愛情的肌肉，就不怕這些人了。

疑惑者：那要如何鍛鍊呢？

月老：有時候借鏡他人經驗，能先為愛情打個底，以免自己遇到了會手忙腳亂。

疑惑者：月老可否多說些，我感覺還是有些模糊。

月老：不知你是否聽過關漢卿？

愛情談 ♥ 室

疑惑者：有點印象，是元曲四大家之一。

月老：正是。

疑惑者：借鏡他的經驗就能鍛鍊出愛情的肌肉？

月老：正確地說，是借鏡他寫的《趙盼兒風月救風塵》正是治渣男、綠茶婊的良方。有一齣戲劇《夢華錄》改編其作品，談及女人如何自立自強，可說是大快人心。

疑惑者：聽月老這麼一說，古人的智慧似乎博大精深，只可惜我對古人，他們都認識我，但我對他們可是霧裡看花，越看越老花。

月老：確實，古人的經驗套用在現今的社會裡，還是需要稍稍轉化，但是對於男女交往的議題，本質上相去不遠。

疑惑者：這倒是勾起我的好奇心，古人是如何面對渣男、綠茶婊的？

月老：我將《夢華錄》與《趙盼兒風月救風塵》合在一起說，簡而言之，有個女子叫宋引章因受周舍所吸引，趙盼兒做為宋的閨密，思考比較縝密，將利弊得失分析了一番。

疑惑者：這周舍是怎樣的人？趙盼兒又如何能窺破人心？

月老：那我換成白話一點來說，你自己評估看看。一個男的看上一個女的，每天噓寒問暖、日傳簡訊20來封，都寫滿甜言蜜語，說自己有多愛她，希望可以跟她共結連理。女生心動，決定在認識15天後嫁給這個男生，你如果是這個女生，要不要嫁？

疑惑者：這一聽風險就很大，誰知道這個男的是不是帶了個面具，15天就要將自己的一生託付給一個人，要嘛是很有信心，要嘛就是瘋了。

月老：連你都覺得有風險，這就是宋引章的處境，你剛才的分析正是趙盼兒的說法。

疑惑者：這古人真有智慧，只要人在未識之深時就開始大獻殷勤，十之八九都會有鬼。

月老：只可惜宋引章不聽勸，執意要嫁，結果這周舍果真在結婚後原形畢露。不僅拿走宋引章所有的嫁粧，甚至一進門就給對方50個殺威棒，打得對方遍體鱗傷。

疑惑者：那不就是家暴嗎？難怪常聽人說婚姻是愛情的墳墓。

月老：你這樣說也行。

愛情談 ❤ 室

疑惑者：而且變臉也變太快，若是古代有113，可以叫宋引章打這支電話給家暴中心，讓他們派人把周舍抓起來，給他一個禁制令，不准靠近對方100公尺內。

月老：113只是通報系統，抓人還是要靠警察。

疑惑者：那古代就是要靠捕快來抓人囉。

月老：哈哈，你的反應很快！

疑惑者：那我知道什麼是渣男、綠茶婊了，當一個人先扮暖或者裝闊，吸引對方目光，再透過甜言蜜語、每日噓寒問暖，贏得對方芳心。最後，人、財兩得，就把對方棄之如敝屣。

月老：不錯，講得很好。

疑惑者：從另一個角度來看，這個周舍的內心一定有扭曲之處，才會用這種方式博得女生芳心，然後又不珍惜。

月老：確實如此，按照現今的看法，或許是因為家庭環境、生命事件，形成他的暗黑性格。

疑惑者：這樣可有破解之法？

月老：故事裡，趙盼兒親自涉險，以其人之道還治其人，讓周舍自願給出休書，並且將家中宅邸抵押給宋引章。

疑惑者：趙盼兒果然是好手腕，為閨密討回了公道。

【情感需要時間、經驗堆積】

月老：人與人之間的情感是需要時間、經驗的堆積才能真正認識一個人，但這也不必然要否定一見鍾情的可能性。只不過，世上的一見鍾情仍需要時間的淬鍊，才有可能修成正果。

疑惑者：看來時間才是把殺豬刀，才能真正凸顯人性。

月老：有意思，時間是把殺豬刀！

疑惑者：我講話直白，月老請別見怪。

月老：要不要再來杯咖啡，講著講著我的咖啡已經喝完了。

疑惑者：好的，再來一杯黑咖啡。跟月老一席談，確實湧出新的靈感。

愛情談 ❤ 室

月老：要破解這類的渣男、綠茶婊圈套，恐怕還是得先正視自己的內心。就好比說那些渣男、綠茶婊的暖與闊為什麼會讓我們像喝了迷魂湯一樣，深陷其中無法自拔。

疑惑者：該不會我們自己就渴望擁有，於是有人端出來，那就一拍即合，於是就二人成為一，就分不開了。

月老：看起來是有那個意涵在，所以才說要正視內心。

疑惑者：正視內心意謂著要看破對方的虛幻，不是只看對方要我們看的外表，而是要看內心。

月老：韓國電影《愛上變身情人》裡最後的台詞是「我愛的是內在的金禹鎮」，這是女主角洪怡秀(韓孝周飾)追愛到匈牙利對自己所愛之人的告白。

疑惑者：月老講的是那部奇幻電影，情人每天都會變換樣貌，甚至是性別。

月老：對，你看過這部電影！如果一個人每天都會變換樣子，這樣就只能用真正的內心去愛一個人，如果還能夠贏得對方芳心，或許就是真愛。

疑惑者：沒有了外貌、錢財的依憑，我看很多人都不會談戀愛了。

月老：哈哈！

疑惑者：哈哈！

(本文作者為台灣性教育學會理事、杏陵醫學基金會特約講師)

海外性訊

年長者的晚春

文／林蕙瑛

從前的人50歲，男的叫老翁，女的稱老嫗。現代的人50歲，還很健壯、年輕、活潑，打扮起來還以為不到40歲。當然，這是從外表看，通常50歲的女性已經到了更年期前後，難免會有經期的困擾與身體的不適，而男性也覺得自己已經半百了，加上身體偶有病痛，都感覺自己老了。夫妻/伴侶之間只要有一方認為性是年輕人的事情，閨房內的性生活就會慢慢地停止了。華人世界如此，美國人也不例外。

然而美國近年來，心理諮商的範圍越來越廣，伴侶或家族治療盛行，性諮商/性治療亦脫穎而出，在越熱鬧的大城市裡，性治療診所接連冒出來，尤其在紐約和洛杉磯的高級住宅區和一般社區中，這些裝潢得很漂亮，外表看起來很高級的診所，在報章雜誌或網路上都很容易查到。

各個年齡層的人，不論是單人或雙人，都可能會有性方面的問題，無論是做少或做多，總會遇到一些疑難雜症，輕微的是為疑惑，較嚴重的則稱疾患。光顧性診所的患者以中、壯年者居多，但令人感到好奇的是，60到80歲的老年伴侶亦不少。

密西根大學與美國樂活協會在2018年做了一項對健康老化的全國民調，發現65到80歲的男女只有40%仍然有性生活。而其中有雙人性關係者，也只有54%。

凱特斯婦產科醫生 (Margery Kates, M.D.) 說性乾旱(sex draught)是50歲以上男女的流行病，是一種沒有名稱的流行病，因為沒有人談論它。「這真是一個問題。」凱特斯醫生指出，「很多這方面的學術研究已逐漸問世了，患者有接收到這些覺醒嗎？」

史楚格女士 (Wendy Strgar)，位於俄勒岡州的好潔愛性健康產品公司 (Good Clean Love a Sexual Wellness Products Company)，這位創始人說，「性健康是我們要討論的最有挑戰性的事情之一，因而成為一個避免談及的議題。然後，性就變成我們不做的事情」

聖地牙哥性醫學中心的主任，哥斯坦醫師 (Irwin Goldstein, M.D.) 也指出，「很多年長夫妻/伴侶不再做愛，有一部分原因是因為老化的情況，例如勃起困難，陰道乾澀， 睪丸酮缺乏，低性慾等，是可以被醫治的。一旦性變為有點挑戰性，可以先從心理議題處理。以勃起功能障礙

海外性訊

例，對男人而言是極大的傷害，」他說，「如果你想要親密，而你卻不能變硬，你的整個自我，你身為男性的價值，你的自尊，就粉碎了。」

害怕討論性會成為性生活的最大障礙，特別是需要幫助的時候。哥斯坦醫師又補充，「很多男性不願意去找泌尿科醫師或者性醫學內科醫師討論，其實有很多治療的方法：勃起功能藥丸、注射、真空方法、緊綁圈和震波治療。男性只要有陰莖，他就可以勃起，很少人不能夠被治療的。」

「當然也有一些醫學狀況，長年背痛或者關節炎，例如，使得性交困難。碰到這種情形，伴侶/夫妻就要選擇去探討性健康社區所謂的『外交』。」(outercourse)：自慰、口交、愛撫、摩擦、幻想及性玩具等。

「性是伴侶/夫妻的魔術醬，它不但是難以置信的親密，也牽涉到人腦的原始部分，創造出一種夥伴感、獨特感和親密感，一旦在關係中不見了，那失去的可就多了。」『男性與性的真相：親密的祕密』一書作者，摩根泰勒醫師 (Abraham Morgentaler, M.D.)，同時也是貝斯以色列醫學中心泌尿科副教授，以及波士頓的哈佛醫學院副教授，如是說。

摩根泰勒醫生推薦一位患者愛倫，講述她自我覺醒，以及如何去性治療診所與治療師談論她的性事與性需求，在失去性親密之後，又重新發現她的熱情，努力使之成長。

“當我丈夫過世後，性和親密從我的生活圈消失。它們在我生活中的出現定義了部分的我，它們的消失亦然。有時候我開始認為自己是獨身無性主義者，隨遇而安，這是比較正向態度，也就是杯子裡是半杯水滿，而不是半杯水空。後來我重新與艾德連結，這個人，我幾十年前就認識，是某雜誌主編，他找到一篇我很久以前寫的文章，接著就找到我。經過五年的性乾旱，我再度有了性關係。性就是我經常所想的，當我看到艾德，我們都先做愛。

誰會知道在60幾歲的時候，能夠感到性是如此的有威力。我曾懷念我的性自我。而現在對我而言，就有一種我從未經驗過的急迫感。這種急迫感使得我的性生活更熾熱。

我想，我又恢復性生活，跟任何其他一樣。但是我發現在跟朋友，性健康專業人士和家庭醫生的談話中，很多年長人士在有承諾的關係中根本就沒有性。很多伴侶/夫妻覺得這樣沒有問題，但也有一些是在忍受乾旱。

一位男士告訴我，他的太太一到60歲，就告知他以後不要再有性了。我認識的一位女士，也說她很想念性生活活潑的當年，但當她到了50幾歲的時候，性慾就消失了。她感慨的說，『我們是可以做，但是還蠻可憐的。我會疼痛而且感到厭倦。現在留給我們的只是回憶而已。』

另外一位70幾歲的女性朋友，自從結婚50年的丈夫不再有身體的碰觸之後，她就從自慰得到快感。丈夫從來沒有告訴

海外性訊

她為什麼。『為什麼我們不能坐下來好好談，找出問題在哪裡？為什麼我們就這樣放棄了這個豐富、有力量而快樂的事情呢？我感到很深的悲傷。』

我已經忘記想要和被想要的那種溫暖與很棒的感覺了。當我開車到艾德家的路上，我的身體經常是有一種期待的震顫與激動。怪不得性對我來說是好的。它有很多其他的健康益處，改善睡眠，腦筋清醒，釋放出自然的止痛劑，並產生出一種無可比擬的安康感(A sense of well-being)。

我了解那種失落是什麼感覺。那也是慢慢形成的。就像許多同年齡的女性一樣，經歷陰道乾澀，使得性交疼痛。醫生開的動情激素藥膏和藥架上有賣的潤滑劑，當然是一直有幫助。我也不是唯一曾經經歷性復興(sexual renaissance)的人：儘管年長女性是比年長男性有較少的性，一向有關老化的國科會研究發現，60幾歲的女性，通常會說她們的性生理滿意度是與她們在40幾歲時一樣或者更佳。

然而，我們女性漸趨年長時，仍然沒有被告知有關性健康的資訊。但是我們可以自身邊那些重新點燃慾火，恢復性生活的人們，得到一些學習與教訓。”

由於愛倫的自白，引發以上幾位治療師提供了真實的案例，分享年長者性生活及面對性困難的心境。

(一)米雪，59，和凱文，63

當米雪在2015年開始和凱文約會時，她是52歲，而且已經到了更年期的末期。

在其他常見的副作用中，她忍受陰道疼痛或乾澀。

「行房有如地毯在摩擦我的陰道壁，非常疼痛。我們認為這個問題不可等閒視之，應該有一些替代的方法，乃去找了一位婦產科醫生。我終於找到一個方法，就是塗在陰道的動情激素藥膏，讓我在性交時，再度感到舒服。」

住在馬利蘭州的米雪又說：「當你在50幾歲是單身時，你的身體和性都產生焦慮。每個人到了中年時，都會有很多的心理負擔。我一直告訴我自己，如果我是單身，我應該是沒問題的。然而凱文和我在各方面都很匹配，即使到了今天，他一碰我，我還是有情慾的。」

米雪和凱文，他們是在約會的網站認識的，兩人在2020年結婚了。

「我開玩笑的跟凱文說，我在用老女人的藥膏。但是說實在的，它真的救了我。」

(二)比莉，68，和羅傑，67

康健部落格版主比莉以『即時身體化學作用』，來描述她和羅傑的初次約會。這對將近70歲的伴侶，青少年時曾經戀愛過，但已經50年沒見過面，一直到2020年初，他們在臉書上重新連結。

「我們的身體互相吸引，」這位來自俄勒岡州的部落格版主的名言—60歲後逐漸變老，但要熱愛生命，維持與世界連結。「我們兩個都單身很多年了。性和親密感卻一直都在。」

海外性訊

在性乾早期時，比莉所謂的『兩腿之間的地理』，因為與年齡有關的陰道疼痛，導致越來越乾旱，而這一對情侶也都有膝蓋和髖關節的問題。在生命中的這個階段，他們的性生活就是口交和肌膚相親。

比莉說，「變老的好處之一，就是你清楚的知道你要什麼，你的界線在哪裡？你是一個怎麼樣的人。」

「老年的性是緩慢的，它不是做體操。是找出一些方式讓彼此得到愉悅。我就是喜歡慢慢來，真心地拉出從前的經驗，慢慢地享受。我看到越來越好的性。」

(三)伊斯特，70，和拉雯，67

伊斯特和退休護士的妻子拉雯，一週兩次，找出時間慢慢地身體廝磨，從容的性交，雙方都有實踐與快樂的感覺。

「我們的性生活是多采多姿，很性感，而且很刺激。我們會談論性，我們也相信我們有能力。我們盡量去取悅對方，而且有很多種工具可以令對方舒服。」

伊斯特是一個藝術家，他這10年來一直有勃起功能問題，所以在行房之前都會服用醫師開的藥丸。

這一對來自加州的伴侶，皆面對『性與老化』的『尋常挑戰』。兩個人都有風濕，使得他們在做愛的時候要修正一些姿勢。拉雯也是使用動情激素藥膏來治療陰道乾澀。

一直到50幾歲之後，拉雯才開始重視緩慢的性，她跟她伴侶都得到同樣的愉悅。「我就是喜歡慢慢地進行每一件事情，而且去品嚐它，」拉雯自信的說，

「性在這個階段是有更多的樂趣，當你更老的時候，你就會放開很多的自我批評。你是在解放自己。」

（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）

青春好YOUNG

該怎麼拒絕我不喜歡的人？

文／馮嘉玉

在網路上搜尋「如何拒絕告白」，可以搜尋到約3百萬筆相關資料，可見這是一個被廣泛討論的議題。「拒絕」之所以讓人感到為難，就是因為一方面不想委屈自己的真正感受去迎合他人，但一方面又擔心坦承自己的想法會造成彼此關係的破裂，於是形成個人內在的衝突。

因為清楚自己的不喜歡，所以說不

其實，如果明白自己的「不喜歡」，就已經完成「拒絕」的第一步—承認自己的感受和需要。接下來就是要相信自己有力量、也有權利表達自己真正的感受和需要，同時也要相信自己的「拒絕」不等同於「傷害」對方。

堅定且溫和的拒絕，是對雙方的尊重

完成前述的心理建設後，才能真正由內至外的表現出溫柔且堅定的「拒絕」，亦即雖然感謝對方的欣賞，但明確的向對方表達自己的拒絕立場，維護自己的權益，但也顧及對方的感受，讓對方能夠了解和尊重自己的選擇。

明確一致的訊息，沒有曖昧灰色地帶

讓對方明確接收到「不」的訊息是

很重要的，因此需要清楚說明自己拒絕的理由，不要有任何模糊解釋的空間，而且表情、動作及後續互動時，都要保持一致的態度，例如不要再接受私下的邀約與聯繫，不要再接受對方的禮物餽贈，以及團體互動時避免有肢體接觸等。最後可以向對方說明自己對彼此未來關係的期待，畢竟雖然無法回應這份感情，並不代表需要破壞彼此的關係。

保持警覺，勇於求助

不論是試圖與對方溝通自己感受與想法的當下，或是向對方清楚表達拒絕之後，都要隨時關注對方的反應，並保持警覺，因為不是每個人都能成熟應對被拒絕的經歷。所以最好避免自己單獨處理，有親友陪伴較能因應突發狀況，若是察覺對方情緒有可能失控，一定要通知對方的親友或師長，也請身邊的人幫忙留意，以確保自己的安全，必要時也可以尋求專業協助，例如張老師或其他心理諮商服務等。

（本文作者為新北市新莊國中教師、台灣性教育學會副理事長）

教育最前線

學校性教育及愛滋防治 密室逃脫 入校推廣活動

文／編輯部

全世界第一例愛滋病例於1981被診斷出來，迄今全球有3700萬人被感染；而國內於1984年出現第一例愛滋病案例迄今共有4.3萬人被感染，且被感染者逐年有年輕化的趨勢。因此，透過學校實施校園愛滋防治教育是被國際視為重要的防治策略，且更應將愛滋防治教育規劃在學校性教育這項健康促進學校工作來整合落實。學校性教育的最終成果則與教師教學技巧有密切的關聯性，而教學技巧則有賴專業的養成訓練。目前愛滋病防治及性教育為一具專業性的教育實務，為加強教學之教師，師資培訓之研習主要係充實其專業知能、正確態度，並提供專業、實用的教學教材才能有助於校園愛滋病防治及性教育教學的落實與推廣得以普遍與深入。

目前國內有關預防愛滋病的教育主要是在健康教育課程中的性教育這項健康主題，依現行課綱中，國小、國中及高中三個學習階段都有教導預防愛滋病相關知識態度及行為，但由於缺乏專業師資，需要加強支持任課老師能落實性教育的課堂教學。杏陵基金會（以下簡稱本會）繼民93-94年及100-102年分別編製國小、國中、高中三階段教材後，108、109年為

因應十二年國教課程綱要「健康與體育」領域健康教育科中之性教育內容及欲達成之核心素養，新編製、修改國小低年級、中年級、國小高年級、國中、高中等階段教學模組（含教案及教學光碟），以充實愛滋病防治及性教育之教材，並培訓種子教師，為得就是能提升健康教育科教師的愛滋病及其他性傳染病防治之課程教學能力，落實性教育的課堂教學，提升學生預防愛滋病及性教育相關知能。

由於台灣近年愛滋病感染者年輕化趨勢，強化年輕族群愛滋病防治教育，學校性教育實施的年齡層降至國中小階段，從小紮根正確的性教育觀念是台灣愛滋防治性教育重要的一環。如何引發國小學童的學習動機，將是推動學校性教育的關鍵。

本會於110年10月受永平扶輪社委託，邀請中小學現場教師成立專案團隊，研發完成「三大主題、九項解題任務」之愛滋防治「密室逃脫」活動式課程，獲得廣大的迴響。今年本會受疾館署委託辦理「學校性教育-愛滋防治密室逃脫活動推廣計畫」，培訓三場種子師資培訓及十所國小入校推廣，提供教師所需先備知識及

教育最前線

學習重點，可配合健康教育課程中的性教育健康主題進行教學，然後讓上完課的學生透過小組方式來挑戰這些關卡任務，引導學生反思這些解題任務背後的性教育意涵，深化及內化學習效果。進一步支持學校老師落實課堂的性教育教學。

密室逃脫三大主題分別為：

(一) 愛知love (圖書館)：了解愛滋病的傳染途徑和預防方法，認識愛滋病篩檢概念及空窗期，進而關懷愛滋感染者和患者。

(二) 青春go (大賣場)：認識青春期的自我保健，了解性騷擾的預防和處理；從青春期受到異性吸引是很正常的，和異性相處不一定就是談戀愛，可以從團體活動來互相了解，建立良好的兩性互動。

(三) 安全e起來 (電腦教室)：認識網路分級制度，避免網路陷阱。學生相

關可查詢網站，應選擇適合身心發展的相對應手遊；認識「五不四要」防護守則，了解網路交友隱藏的危險，不輕易相信網友傳達的內容、分析網友提出要求的目的、主動和父母、師長討論，傾聽他們的看法、摒除自己錯誤的想法，正確判斷情境。

每主題 (密室) 下各有三道關卡，完成關卡者可得到通關卡片，其中頗具特色的有以下三項：「有愛無礙」是讓學童戴特製偏光眼鏡觀看偏光屏幕才可獲得密碼，是要提醒學童去除對愛滋感染者的偏見，進而接納和關懷；「友誼橋樑」是讓學童握著碰觸電橋機關，覺察要拒絕不受歡迎的行為；「神秘網友箱」是讓學童伸手觸摸箱內物品 (箱內放置史萊姆、假仙人掌、軟毛布、橡皮筋等)，以隱喻提醒網路交友隱藏的危險。



教育最前線

本會已完成10所國小入校推廣，培訓該校衛生組長、全校導師、學校護理師及健康教育老師等已超過300名以上，針對「密室逃脫」活動式課程進行實務培訓，教師配合健康教育課程中的性教育健康主題進行教學，已讓一千七百多名學生以小組的方式實際體驗愛滋防治密室逃脫闖關活動，不但深受學生的喜愛，且寓教於樂。

透過遊戲，能讓學生認識青春期自我保健、網路交友與網路安全議題，正確愛滋病相關知識，有助於觀念的釐清，例如：和愛滋病患者擁抱、共同上學、蚊子叮咬並不會被傳染愛滋病。非所有愛滋病患者都是因性行為而傳染的，讓學生有機會和生活經驗做連結，消除社會對愛滋感染者的歧視與汙名，增進對愛滋病者的正向關懷及接納。

孩子是天生的玩家，從遊戲中學習是教育恆久的信念，然隨著教育科技與環境的改變，需結合科技的智慧融入教學，以增加學生的興趣及參與度。密室逃脫遊戲結合情境化、探索活動、沉浸式體驗等教育的方式，可有效引發學生學習動機，將課堂所學習到的愛滋病防治相關知識，運用在完成密室逃脫的解題任務，加上完成密室逃脫解題任務後，老師的引導反思，更深化學生防治愛滋的素養，學生也能藉由分組闖關活動中，學習團隊合作精神，體悟合作的重要性。明年度，本會將持續開放八場次國小入校推廣，歡迎有興趣的學校，與我們聯繫，詳情請見下頁資訊。



教育最前線

財團法人杏陵醫學基金會 學校性教育-愛滋防治「密室逃脫」活動 入校推廣計畫

一、目的：

- (一)藉由體驗學校性教育密室逃脫活動，建立國小高年級正確愛滋認知、態度和正向關懷。
- (二)推廣學校性教育愛滋防治，建立大眾正確愛滋認知、態度和關懷。
- (三)透過認識青春期自我保健、網路交友與網路安全議題，建立國小高年級對愛滋防治正向態度。

二、指導單位：衛生福利部疾病管制署

主辦單位：財團法人杏陵醫學基金會

三、時間：112年學年度下學期，週三下午導師時間。共計八場次。

四、對象：貴校衛生組長、全校導師、學校護理師、健康教育科任老師 及全校高年級學生。

五、活動說明：運用本會研發設計之「愛滋防治密室逃脫」活動式課程，進行教師實務培訓及高年級學生體驗活動。安排**週三下午**，邀請貴校衛生組長、全校導師、學校護理師、健康教育科任老師，進行二小時實務培訓，說明「密室逃脫」活動內容，提供教師手冊，並安排教師實際操作，**後開放貴校高年級全體學生，為期二週之體驗課程**。教師可配合健康教育課程中的性教育健康主題進行教學，讓高年級同學都能以小組的方式實際體驗愛滋防治密室逃脫闖關活動，將課堂所學習到的愛滋病防治相關知識，運用在完成密室逃脫的解題任務，加上完成密室逃脫解題任務後，老師的引導反思，更深化學生防治愛滋的素養。

六、議程表：「密室逃脫」活動教師培訓議程詳如下表

七、其他：完成入校推廣活動後，請於一個月內繳交成果報告、學生學習單（格式後付），並協助場佈及維護教材等相關工作。欲申請者或有其他疑問，請與杏陵基金會彭小姐聯繫。電話：(02) 2933-3585

教育最前線

「愛滋防治密室逃脫」入校推廣活動議程表

時間	主題	主講人
13:30~13:50	報到	
13:50~14:00	【始業式】開幕與歡迎	衛生福利部疾病管制署 長官 杏陵基金會執行長 高松景
14:00~15:00 (50)	【專題講座】性教育與愛滋病防治教育- 數位化遊戲教學示範	新北市積穗國中補校主任 龍芝寧
15:00~15:30 (30)	【性教育主題密室逃脫(一)】 1.分組實際操作與體驗 2.分組討論	新北市積穗國中補校主任 龍芝寧 新北市海山高中教師 顏麗娟
15:30~16:00 (30)	【性教育主題密室逃脫(二)】 「e起go love」活動式課程教學說明 【綜合座談】綜合座談與結業式	新北市積穗國中補校主任 龍芝寧 新北市海山高中教師 顏麗娟
16:00	賦歸	

.....

學校性教育-愛滋防治「密室逃脫」活動入校推廣申請表

學校名稱:			
學校地址:			
承辦人:		聯繫電話:	
手機:		EMAIL:	
高年級班級數:	五年級 班，六年級 班，共約 人		
預計入校時間:			

捐贈芳名錄 (新台幣·依姓氏筆劃排序)

112/01	江宇辰先生 捐贈	200元整
112/10~12	李國輝先生 捐贈	20,000元整
112/10~12	林蕙瑛女士 捐贈	3,350元整
112/10~12	侯貞而女士 捐贈	1,000元整
112/10~12	郭宜庭女士 捐贈	100,000元整
112/10~12	廖芬玲女士 捐贈	6,000元整
112/10~12	劉正君女士 捐贈	302,800元整
112/10~12	鄭其嘉女士 捐贈	3,000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