

負責的愛



安全的性

杏陵天地

Mercy Sexuality Quarterly

季刊雜誌 2025.12 第34卷第4期

【專題企畫-全面性教育(下)】

關於《中學全面性教育教學指引手冊》

給教育部的建言

「中學全面性教育教學指引手冊」各單元評析

「網路交友不擔憂？」教案之問題與評述

談性先談心，與青少年談性

從紙上談兵到身歷其境：高中性教育如何真正培養抉擇與責任

從「防治」到「平權」：愛滋議題教學指引的N個破口

【海外性訊】

年長者有自慰議題嗎？

全國唯一性教育專業刊物



季刊雜誌
2025.12
第34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
董事長兼執行長／晏涵文

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

主編／晏涵文
編輯／彭宣榕

【情感關係與性教育中心】
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／mercymem@gmail.com
官網／<http://www.sexedu.org.tw/>



目 錄

◆ 專題企畫-全面性教育

- 1 「中學全面性教育教學指引手冊」各單元評析 前言
- 2 關於《中學全面性教育教學指引手冊》給教育部的建言 / 晏涵文
- 9 「網路交友不擔憂？」教案之間題與評述
- 11 談性先談心，與青少年談性
- 14 從紙上談兵到身歷其境：
高中性教育如何真正培養抉擇與責任
- 17 從「防治」到「平權」：
愛滋議題教學指引的N個破口

◆ 海外性訊

- 20 年長者有自慰議題嗎？

/ 林蕙瑛

◆ 捐款訊息

- 23 捐贈芳名錄

專題企畫—全面性教育

教育部國民及學前教育署 「中學全面性教育教學指引手冊」 各單元評析 【前 言】

教育部國民及學前教育署(簡稱國教署)委託國立高雄師範大學性別教育研究所編撰，於今(114)年6月出版《中學全面性教育教學指引手冊》，並於7月份發文宣導提供全國中等學校採用。該手冊係由性別教育研究單位承接編撰，過程未能納入健康促進／健康教育專業師資，且缺乏公開觀課程序，導致內容背離108課綱與性教育加深加廣、循序漸進原則，甚至在手冊導論中批評現場合格健教／健護教師為本位主義，嚴重打擊教育現場兢兢業業老師們的專業與士氣。

基於台灣性教育學會對台灣性教育的關心，針對本次教育部公告出版此手冊，由學會名譽理事長晏涵文(臺師大健康促進與衛生教育學系名譽教授、曾任教育部九年一貫「健康與體育」課綱召集人)成立工作小組，召集目前擔任大學性教育、高中健護、國中健教課程教學之教師，分工進行手冊各單元解析，歷經三次線上會議討論、修改，完成導論及十單元之評析。並於8月19日與國教行動聯盟聯合辦理

記者會，指出手冊各單元所衍生的十大破口將對學校的性健康教學產生重大負面影響，受到眾多媒體報導(相關報導請見下方連結)，也期待教育部國教署主責單位重視，重新思考作為教學指引的正當性，且採取補救措施！

該手冊導論至第五單元之評析已於上期秋季號刊登。此期將繼續刊登由晏涵文教授執筆之「給教育部的建言」及第六至十單元解析，希望能受到更多讀者的重視。

手冊連結

<https://reurl.cc/2QNqOn>

直播連結

[【#PLive】國教署「全面性教育」十大破口 民團記者會反對不合格CSE 現場直播](#)(公視新聞網)

新聞報導

[從10歲女童梅毒案例到情慾教材：專家揭教育部「性教育手冊」10大致命缺失](#) | 信傳媒

[中小學將開學 國教盟呼籲中止全面性教育教學指引 - 生活 - 自由時報電子報](#)

專題企畫—全面性教育

關於《中學全面性教育教學指引手冊》 給教育部的建言

文／晏涵文

教育部國民及學前教育署(簡稱國教署)委託國立高雄師範大學性別教育研究所編撰，於今(114)年6月出版《中學全面性教育教學指引手冊》。該手冊乃是我國政府針對《消除對婦女一切形式歧視公約》(The Convention on the Elimination of all Forms of Discrimination Against Women, CEDAW)第三次國家報告(2018)審查時，國際審查委員所提出之第44點意見所做出的回應措施。但當時國際審查委員是建議政府應解決學校性教育課程中不同家長、宗教、教育團體間之衝突與攻擊，教育部卻在2022年第四次國家報告中，針對「健康與體育」領域課綱，編製聯合國教科文組織(UNESCO)「全面性教育」的補充說明，期間並未真正進行學術研究討論或辯論，甚至直接將健康促進學校中的性教育子計畫交由非健康促進專業的性別平等教育相關機構團體主導，這完全是不尊重專業的決策。

如今該手冊的公告出版，其內容更突顯出獨尊性別平等教育，忽略性

健康促進，可能造成的學校性教育方向偏差。我國可說是全亞洲中唯一有性教育課程、課時、課綱、課本(教科書)及合格教師的國家，但該手冊在導論第一段所描述之學校性教育經驗仍停留在主編個人中學年代的記憶，完全不知道近30年來我國健康教育、性教育的轉變演進。且至民國91年九年一貫課程實施，健康教育課中的性教育已經由國小一年級「連續不斷、循序漸進且統整合一」的到九年級(即國中三年級)，民國95年再延伸至高中(職)健康與護理科。就如同聯合國教科文組織(UNESCO)「全面性教育」所強調的，我國性教育教學涵蓋範圍不只是健體領域學習內容中的「性教育」類別，也涵蓋了「健康心理」類別中情感關係、溝通、做決定等生活技能有關之學習。民國91年《學校衛生法》的訂定更強化了學校健康促進的功能，包括學生之「性與生殖健康」促進。但該手冊第4頁，表二中之「十二年國教中學性教育內容與全面性教育核心概念對應表」錯誤極大，如Db-IV-1沒

專題企畫—全面性教育

放入6.1性與生殖解剖及生理、6.2生殖等(餘略)，同時完全未放入情感關係之「健康心理」內容，顯示該手冊的編製者對目前課綱中的性教育相關內涵缺乏了解。

該手冊第6頁提到「全面性教育」應跨領域進行，目前「性別平等教育」在我國108課綱中即以「議題」的形式，設計有融入各科課程之機制，並設定有每學期4小時的融入課時，本可與健康教育學科合作推展，但教育部國教署主管學校健康之「學務校安組」的「學校衛生科」卻放任性別平等教育單位承接此教學指引手冊編製工作，完全放棄現有健康教育課程的性教育基礎、課程與推動方式，另起爐灶耗費三年時間編出十個單元，其單元主題自稱是呼應全面性教育核心概念，卻與現有108課綱完全脫鉤，也未進行手冊中指稱之相關科目的教師、學生說觀議課程序，亦未公開徵詢家長之意見，直接由教育部國教署出版發行且以公文發至各中等學校宣導採用，整個過程非常粗暴簡略。該手冊導論最後一段，聲稱該教學指引十個單元是台灣首開全面性教育教學之先例，完全對教育部現行108課綱已發展完成之教科用書、教材及各級學校已施行多年的性教育教學視而不見，也未解釋為何現行的學校性教育教學不是「全面性教育」？

台灣性教育學會係一非政府組織之民間學術團體(NGO)，於民國80年成立，迄今近35年，成立的目的在提升國人性知識，使個人擁有健康的性態度，並建立與性相關的行為決策能力，主要工作在結合國內性教育、性諮詢、性治療等專家學者，以促進性教育相關之研究與服務、提供最新專業訊息，以及建立與國際間相類似組織之聯繫、合作為宗旨。我們主張「性教育」中的性，不再是sex，而是sexuality，我們翻譯為「全人的性」，代表不再只是性生理，也包括性心理、社會和精神(心靈)層面。我們強調「情感關係與性教育」，亦即「性」不再是強調生理上的性愉悅、性行為，而是發揚人性，建立友情以上、彼此相愛的感情聯結後才有親密關係。同時「性」不再是骯髒或羞恥，而是自尊、互尊的隱私行為和親密關係。

基於本學會對台灣性教育的關心，針對本次教育部公告出版此教學指引手冊，由台灣性教育學會名譽理事長晏涵文(臺師大健康促進與衛生教育學系名譽教授、曾任教育部九年一貫「健康與體育」課綱召集人)成立工作小組，召集本會理監事，分工進行手冊各單元解析，歷經三次線上會議討論、修改，完成導論及十單元之評述，再由召集人精簡統整成為此文。

專題企畫—全面性教育

聯合國教科文組織(UNESCO)於2009年出版《國際性教育技術指導綱要》(International technical guidance on sexuality education)，2018年再版，以下簡稱《國際綱要》。《國際綱要》中第12、13頁提到「它不是課程體系，只是一個建議各國實施的架構(framework)，各國政府有權決定本國教育課程的內容，亦可使用不同的名稱，不一定要使用『全面性教育』一詞。『全面』強調的是幫助學生發展性知識、態度和技能，享有積極、正向的性和良好的性與生殖健康，更加關注健康促進中的社會性別視角和社會背景，更加強調了教育在降低負面性行為的性健康後果，包含愛滋病病毒、性傳播感染、早孕和非意願懷孕，以及基於社會性別的暴力發生之可能性等方面所起到的保護作用。」《國際綱要》第28頁也特別提到全面性教育的證據基礎，在2008年、2016年委託英國牛津大學實證介入中心進行兩輪實證回顧，確認全面性教育的實施，有助於1.延遲第一次性交行為發生時間；2.降低性交行為發生頻率；3.減少性伴侶數量；4.減少風險行為；5.增加保險套的使用；6.增加避孕措施的使用。

反觀我國健康教育課程的誕生，一方面是始於民國48年臺灣師範大學教育學院中，體育系下之衛生教育組獨立招生，才有了專研健康行為的師

資養成教育；另一方面是民國90年九年一貫新課程籌備時，爭取到仿照澳洲政府的「健康與體育」領域課程。而「性與生殖健康」就是健康教育中的重要內容之一，「情感關係與性教育」(含健康心理、性教育兩類別)在國中健康教育三年96小時課時中佔24小時，高中健護32小時課時中佔8小時，均約達1/4的比例，才有可能達到生活課程之「連續不斷、循序漸進、統整合一」的原則。當然，由於課程屬性的關係，並非所有性教育內涵都在健康教育課程中實施。以UNESCO《國際綱要》的全面性教育八大核心概念來看，核心概念二「價值觀、權利、文化與性」中，除2.1「價值觀與性」與健康較有關外，2.2「人權」、2.3「文化、社會」應屬社會領域的範疇。而其他的七大核心概念中，除核心概念三「社會性別」、四「暴力與安全」是性別平等教育和健康教育都關心的主題外，核心概念一「關係」、五「健康與福祉技能」(即健康生活技能)、六「人體發展」、七「全人的性與性行為」以及八「性與生殖健康」等，一直都是健康教育課程中性教育的主要內容。

108課綱在教育部統一的格式下，各領域均以「素養導向」學習為主，又分學習內容和學習表現。但該手冊雖亦是教育部出版，但似乎未被要求使用108課綱的統一格式。明明是以

專題企畫—全面性教育

「議題」補充方式編寫，卻完全未提及現有性教育課綱和教材，不知如何“補充”？這十個單元涵蓋面比現有課綱、教材、甚至教學時數都要少很多，卻自稱「首開全面性教育教學嘗試之先例」。可惜的是，作為官方第一本以「全面性教育」為名的教學指引，該手冊的實際內容卻明顯是「既不全面」又「背離教育現場」。

一、不全面且違背《國際綱要》
全面性教育的核心價值：包括1.缺乏科學實證資料；2.對學生「性與生殖健康」的促進有反效果；3.揭露學生個人性隱私；4.鼓勵青少年進行情慾探索，卻不教導風險管理；5.缺乏健康生活技能的教導和演練。

二、背離教學現場的「教學指引」：包括1.概念圖未能對應單元教學目標和教學活動；2.學習目標出自《國際綱要》中之目標，卻與教學活動脫鉤；3.教材選用大量來自網紅與街訪，偏頗不妥；4.教學活動缺乏學生生活情境脈絡，與生活脫節；5.缺乏教學時間細項規劃，老師將無所適從；6.沒有教學評量設計，無法對學生做學習歷程和成效評量；7.教學活動設計沒有考慮「連續不斷、循序漸進」的原則。

以下針對各單元做簡單評述，至於詳細評述部分，未來將分別以專文發表。

第一單元 月經

因應學生初經年齡的變化，目前平均在12.2歲左右，不過小五開學時，每班會有少數同學月經來潮，因此所有的教科書版本，均已將青春期教學放在小四下學期，男女生一起教，會簡單提及男生的夢遺(因夢遺現象會再晚兩三年出現，主要於國中階段教學)，且男生也要為尊重女生而學習月經現象。在國中時，加深、加廣的學習「生物學上的女性」，包括停經時的更年期。至於過度聚焦於負面文化與壓迫、偏重社會批判的教學內容，可在其他領域或性平教育中補充，否則在健康教育有限時數中教導，反而弱化學生的青春期自我健康照護能力。

第二單元 陰莖

在國中階段學習「生物學上的男性」時，陰莖會是主要教導的內容，在國中階段，男生夢遺進入青春期，包皮的清潔和龜頭露出都是需要教導的，因部分學生會有困擾和擔憂。但本單元的教學活動，整體語言設計充滿性暗示的雙關語和戲謔口吻，如

「滴不進是你軟，滴在外是你短」等句，不僅欠缺教育意義，反恐淪為學生羞辱、嘲弄的語言。而計算包皮長度的活動A，以及透過學生抽詞組成陰莖事件報導的活動B等，都沒有教育價值。真正性教育不該只是大膽談性，而是負責任引導，回到對自身價值的

專題企畫—全面性教育

「自我悅納」教育核心，並引導學生認識自己、尊重他人，才能落實性健康！

第三單元 自我愉悅-男女性慾望、自慰的因應

《國際綱要》僅在7.2「性行為與性反應」的9至12歲目標要點「對性刺激產生生理反應」中提及，有些男、女會在青春發育期出現自慰行為，而我國也是在國中階段教「性和生殖器官」時會提及，雖然自慰不會造成生理上的傷害，但不是多數青少年會有此經驗，所以不會以整個單元花許多時間去教無此經驗的學生以自慰方式滿足性愉悅需求，但會以重視個人隱私的方式(如不記名)回應學生的個別需求，如此也不致揭露學生個人性隱私，也不會鼓勵學生做情慾探索。

第四單元 為特教生設計的保險套教學

性教育對特殊教育學生而言不只關乎知識學習，更關乎自我保護能力的建立。本教案在邏輯架構、內容設計、技巧教學與評量安排上均顯現出對特教學生學習特性的忽視，若如此教導，恐將錯失協助學生健康發展的機會，甚至造成反效果。有關特教生的性教育，國教署之原住民族與少數族群及特殊教育組在民國102年曾委託杏陵醫學基金會編製一套《特殊教育(身心障礙類) 學生性教育教材》，編有學前階段四單元、小學階段八單元，

國中階段八單元，高中職階段七單元教案，並經特教學校教師試教後，進行智能障礙、視覺障礙、聽覺障礙以及其他障礙類別教學調整建議，以符合各障礙類別學生性教育學習差異及需求，可供參考。

第五單元 流行「性」文化

本單元教材選擇過度負面再現，無助翻轉偏見，反而複製性別刻板印象。教材由編者選擇過去歌曲《可不可以放進去一下下就好》，與其用此具有性暗示的流行音樂，試圖引導學生思考性邀約、權力關係等，還不如請學生依他們年齡選擇經驗過的流行歌曲，避免學生因不熟悉該歌曲反而形同「冷飯熱炒」，失去流行文化「即時對話」的本質。性教育的重點不是讓學生知道「誰能主動發起性邀約」，而是應先思考「性邀約」是否是件值得或應該去做的事。學生應理解、掌握與尊重自己的身體與慾望，學習判斷健康的情感關係，且「邀約」應以「關係」漸進的方式進行，最好先建立友誼關係，學習互相尊重。性邀約有性騷擾之嫌，如此教學是不合适的！

第六單元 網路交友

《國際綱要》提到有品質的性教育，需提供且強調正向價值與正向關係的正確訊息。但本單元透過教學活動B，鼓勵學生負向模仿，違反教學設

專題企畫—全面性教育

計之正向教育原則，不符合《國際綱要》全面性教育的教學原則。而活動C，要求學生公開分享自己與性別相關的價值觀和想法，是一種自我揭露行為，應限於在安全且私密的諮商環境下進行，不適合於班級團體教學中實施，如此恐侵犯學生隱私和情感安全。這單元是唯一沒有安排健康教育課程教學的單元，不過健教現有課程中，在教導交友的部分，一定會有網路交友的教學，引導學生辨識風險和建構價值，這也符應「全面性教育」的理念。

第七單元 與青少年談性

本單元引導中學階段學生思考「什麼時候可以有『性』？」，但讓學生在抉擇時僅評斷相處的狀態、自己的年紀、生理被激發後的感受是不夠的。以編者提供的故事「愛他就要給他嗎？」、「敏感帶在哪裡？」在課堂上讓學生討論，一味地只談相信自己的感覺與順從自己的情慾，對青少年來說有極大的風險，變成鼓勵學生做情慾探索。與青少年談性，要先了解青少年的發展任務與生長發育狀態，進一步清楚班級學生的關係與氛圍，才能在安全的互動關係下，進行尊重隱私、維護自尊，以進行健康促進為基礎的性教育。

第八單元 性行為的抉擇與負責

本單元的前言說要讓年輕人掌握知識和技能，做出負責任的人生選擇，

但安排的四個教學活動：A、初次性行為的想像與好奇(閱讀「身體是非常誠實的」故事，觀看「女生濕了就代表要？」影片)，B、事前之準備(逛性愛商店)，C、法律與規範(播放「同意發生性行為就跟來杯茶一樣」影片)，D、事後之行與思(事後的溫存、清潔)。不但沒有教導高中生如何做性行為的抉擇，反而還有鼓勵勇於發生的傾向。反觀UNESCO全面性教育核心概念7.2「性行為與性反應」的學習目標：1. 在性行為上做出明智抉擇很重要，包括決定是否延後性行為(9~12歲階段)；2. 對自己的性行為做出明智的抉擇很重要(12~15歲階段)；3. 做出性抉擇之前需要考慮降低風險的策略，以預防非意願懷孕和包括愛滋病毒感染在內的性傳播感染(15~18歲以上階段)。這些都與我國108課綱Db-IV-6青少年性行為之法律規範與明智抉擇(國中)相符，可證明現行健康教育教師做的才符合UNESCO「全面性教育」的精神，而這單元的教案恰恰是反其道而行。

第九單元 非預期懷孕

本單元唯一的教學活動就是進行「非預期懷孕之闖關挑戰」共27題認知題，要學生分組討論，僅在附件放上答案，這種指引將使老師無所適從，不知如何處理。首先處理非預期懷孕議題應重預防，所以對生命的看重、延後發生性行為、事前有效避孕都應是教學重點，這也是UNESCO「全面

專題企畫—全面性教育

「性教育」的重點，退而求其次才是非預期懷孕後之事後處理，單純只有認知的教學絕對無法達成情意和行為改變的目標。國立教育資料館於民國97年製作了多部性別平等教育影片，其中《我的一生是不是完了？》(約18分鐘)以青少女非預期懷孕的故事拍成影片，看完影片後在老師的引導下討論且學習如何做決定，才是好的教學方式！包含深化責任認知、培養「做決定」的生活技能、學習「如何去愛」都很重要！

第十單元 愛滋病防治教學

生活課程設計原則是連續不斷且循序漸進，《國際綱要》的安排也是如此，但本單元僅安排在高中，活動A共14題是非題，卻有七題配有「不一定」的答案，並不適合，一半以上的題目在小學即已教過。兩個教學活動均偏重認知及醫療等權益探討，未能如教學目標所言是媒體素養教學，尤其欠缺負責任的性健康維護行為、消除愛滋污名與歧視、支持感染者權益和愛滋同理關懷等面向的學習。目標中所列之態度、技能等學習目標都沒有設計教學活動，無從達成！

結語

性教育的各項議題，會因年齡與生命階段的不同，而有學習內容的不同比重。性教育不僅在學校，於家庭、社會、媒體都有性教育。在學校教學

現場中，老師需要很清楚青少年階段性教育的目標，才能整合認知、情意和技能的學習，並且透過脈絡化、情境化，循序漸進的方式進行教學，重要的是在安全、尊重的環境中，輔以多元評量以了解學生的學習成效。所以學校性教育絕對不是「你想什麼時候教就什麼時候教」，更不是「你想教什麼就教什麼」！

該手冊最糟糕的是全面否定且攻擊學校現場合格健康教育教師在性教育教學的努力，認為他們應該修正本位主義觀念，此段文字出現在國教署官方出版的手冊上，讓現場教師情何以堪！所有科目老師都是根據教育部「中等學校各任教學科師資職前教育專門課程」的規定，完成養成教育後才能成為合格師資，健康教育(含高中健護)科也是如此，其中「性教育」更列為必修課程。

為了青少年的性健康，家長對孩子們的愛，以及尊重合格老師的專業教導，期待教育部國教署主責單位重視這篇文章，重新思考將這本手冊提供給各校教師作為教學指引的正當性，且採取必要措施補救之！

(本文作者為杏陵醫學基金會董事長兼執行長、台灣性教育學會名譽理事長、臺師大健康促進與衛生教育學系名譽教授)

專題企畫—全面性教育

「網路交友不擔憂？」教案之問題與評述

--針對「中學全面性教育教學指引手冊」第六單元解析

文／編輯部

教育部於民國114年出版《中學全面性教育教學指引手冊》（教育部國民及學前教育署，2025），包含12個單元的教案，其中第六個單元為「網路交友不擔憂？」，乃作者，為一高中輔導老師，依據聯合國教科文組織出版《全面性教育國際指導綱要》（UNESCO，2018；後續簡稱《綱要》）中所建議的學習目標，進行性教育教學活動設計。此單元之教學對象為國中7-9年級學生，總共設計五個教學活動，每個活動的時長為30或45分鐘，教學活動設計者為高中輔導老師。本文旨在依據性教育教學活動設計原則以及教案的結構，針對此篇教案所呈現出來的問題來進行評述。

一、教學活動設計方面

(一) 教學設計違反正向教育原則

在設計與教學活動時，尤其應避免強化負向行為或使學生模仿風險情境。本單元中的活動B，要求學生針對一些網路行為情境（例如，角色「可樂」答應讓「阿毛」拍裸照）進

行角色扮演與立場辯論，將學生分為「贊成且有行動」、「贊成但無行動」、「反對且有行動」、「反對但無行動」等四組，另有一組為投票組。前四組必須針對網路行為情境，討論符合自己分配到的組別立場的言論並書寫學習單。不論學生本意如何，若被分配到「贊成」負面或危險行為的一方，便需試圖說服自己與他人支持危險或不當行為，若又加上有行動這個元素，學生甚至須要構思有害的行為。這不僅無助於學習如何保護自己，反而可能導致價值觀混淆甚至誤導。如此安排嚴重違反正向教育原則，極可能造成學生價值觀的偏差與風險的正當化。

(二) 侵犯學生隱私與情感安全

活動C要求學生公開分享自己與性別相關的價值觀與想法，這是一種自我揭露行為，應限於安全且私密的諮商情境。將此活動設計於班級團體教學中，學生在無心理準備、教學節奏緊湊的情況下被迫表達個人敏感觀

專題企畫—全面性教育

點，學生可能因思慮不而揭露一些敏感的想法或價值觀，不僅可能在事後感到後悔，更可能遭到同儕取笑、貼標籤或散布，造成長遠心理傷害。此類教學活動若無匿名機制與安全機制，極易造成情感二次創傷，教育設計者應避免類似這種教學活動設計，而應採匿名方式，只呈現有哪些價值觀或想法，提供學生思考，。

二、教案的結構方面

(一)、教學概念圖與活動脫節

該單元提供的教學概念圖(p.118)理應清晰地呈現各活動與教學核心概念的連結，但在此教案中，概念圖與後續設計的五個教學活動缺乏清楚對應，難以看出如何由圖轉化為具體的教學活動。此顯示出教學設計邏輯鬆散，缺乏整體性與可操作性。

(二)、學習目標與活動內容不符

多項學習目標未能對應具體活動。例如，活動D的目標為探討非異性戀或沒有婚姻關係的人發生性行為可能會引起的汙名或苛責，但其所使用的新聞案例卻是有關同志的負面報導，且學習單內容僅涉及異性戀夫妻情境，使人無法理解活動設計與學習目標之間的關聯。同時，學習單所設定的「青少年情侶關係」，也可能涉及未滿16歲發生性行為的情形，情境設計須特別小心，須避免鼓勵學生試探法

律界限，故此實非教導有關去汙名的好例子。

再如活動E，雖訂有「制定並實施安全使用網路、手機和社交媒體的計畫」為目標，實際活動中卻完全未涉及計畫制定，形同掛名目標，實則空洞。

三、教案設計缺乏基本結構

教案在基本教學設計原則上也出現諸多疏失：

1. 活動順序混亂：五個活動，缺乏從基礎認知建立到進階反思的漸進式安排。
2. 時間配置缺失：未提供各活動的預估教學時間，使教師難以掌握教學節奏與完整度。
3. 未設計評量方式：無教學評量設計，難以確認學習成效與教案效益。

結語

性教育教案的設計應本於尊重、保護與正向引導學生的原則，特別是在網路交友、性別議題等高敏感性主題上，更應慎之又慎。第六單元的教案雖有意圖引導學生辨識風險與建構價值，但其設計卻充斥違反教育倫理與教學原則之處。建議教育部應廣納專家與第一線教師意見，重新審視此教案，確保未來教學現場能真正達到「全面性教育」之理想。

專題企畫—全面性教育

談性先談心，與青少年談性

—針對「中學全面性教育教學指引手冊」第七單元解析

文／編輯部

從出生到死亡，我們都需要性教育。在性教育的各項議題中，會因為年齡與生命階段的不同，而有學習內容的不同比重。與青少年談性，不僅是在學校裡，家庭、媒體乃至整個社會都是性教育的場所。在教學現場中，我們需要很清楚在青少年的國中、高中階段性教育的目標，才能清楚地整合認知、情意和技能的學習，並且透過脈絡化、情境化、循序漸進的方式進行教學，重要的是在安全的精神環境中有多元的評量以了解青少年的學習成效。

在發達的網路訊息、高壓的求學生涯、酒精電子煙與毒品風險的情境下，青少年的性教育要如何切入定錨呢？全面性教育包含關係；價值觀、權利、文化與性；理解社會性別；暴力與安全保障；健康與福祉技能；人體與發展；性與性行為；性與生殖健康等八大核心概念。每一個核心概念中皆有不同的要旨，而每一個要旨因應不同年齡段，有不同的內容，另外，每一個要旨也有清楚的學習表現，包含知識、態度或技能。因此，在國中

或高中階段性教育的課程需要透過不同年級，螺旋式的教學，步步地引導學生學習知識、建立態度、養成技能，而這些教學皆須要在尊重隱私、充滿安全的師生關係中進行。然而，UNESCO(2018)的國際性教育技術指導綱要 (International technical guidance on sexuality education: An evidence-informed approach.)中，也提及因應各國文化、社會狀態不同，可能針對學習內容有些挪移或調整。

UNESCO(2018)發表國際性教育技術指導綱要 (International technical guidance on sexuality education: An evidence-informed approach.)，內容明確說明全面性教育的重點在於有科學根據、循序漸進、以學習者為中心、全面性的課程設計、因時因地制宜、目標明確且結構化、重視性別平等和人權、能養成做出健康抉擇的生活技能，最終能促進健康。從此說明來看，「中學全面性教育教學指引手冊」中的單元七，幾乎不符合UNESCO對於全面性教育課程的指導方向。原因如下：

專題企畫—全面性教育

一、揭露個人性隱私

在手冊第160-163頁的教學活動D，就法律層面、生理發展、心理發展層面或許引導高中學生思考「什麼時候可以有『性』」是合宜的決定。但是就課程設計而言，讓學生思考在抉擇時僅評斷相處的狀態、自己的年紀，可能不夠全面，且在引導討論的過程中很容易讓學生觸及個人的隱私。

二、鼓勵學生情慾探索

(一)在手冊第140-144頁的故事二，若此故事用在普遍的國中高中學生，教師需要思考及更多的資料蒐集，學生真的能在彼此接吻、愛撫後，生理感受在彼此喜歡的前提下被激發，在性心理發展未成熟情況下，能理性判斷、做合適的決定嗎？一味地只談相信自己的感覺與順從自己的情慾對青少年來說是有極大的風險。

(二)在手冊第151-156頁的教學活動B，在探討青少年關於性行為的價值觀中，除了法律，更需要培養學生具備軟實力，例如自我覺察、做決定、有效溝通或拒絕、解決問題與生涯規劃等能力，而非引導學生，想就能做。但是此課程設計僅將焦點放在法律層面，討論交往關係時，在嚴謹討論修訂法律的原因及可能因素後，更重要的是將教學時間放在引導學生自我覺察自己的生理和心理狀態，進一步在情感關係互動中感受彼此交往的深度，然後做合適且自己能承擔後果的決定。

(包含健康、法律、經濟、自尊等層面)。

三、教學潛在風險

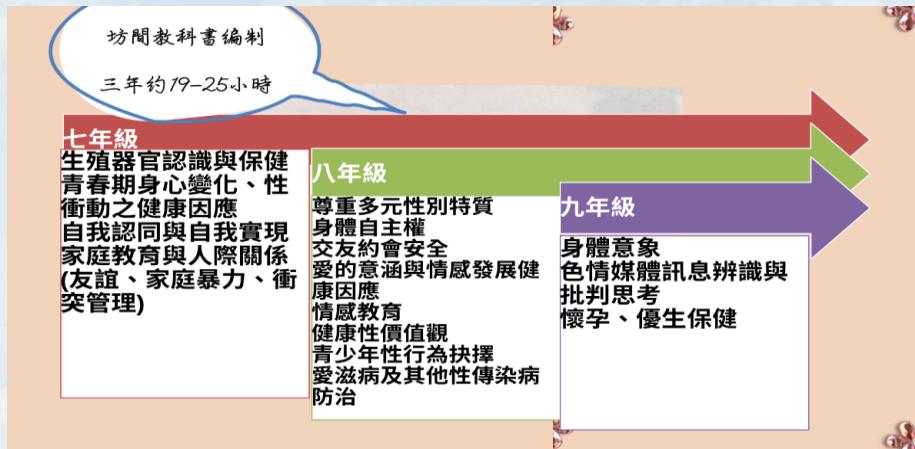
(一)在手冊第140-144頁使用的故事一與二內容，需要考量學生的學習背景，要有對學生基本的理解和研究，且更進一步需要先理解學生是否已經完成學習國中所有性教育、健康心理的學習內容，並評量確認達成目標(直至國中九年級下學期才能完成學習)。另外，班級學生是否皆符合「故事一、二」的學習深度。國中學生對於交往、戀愛、性行為的理解與經驗落差很大，需要透過三年的教學，慢慢奠定學習的基礎，層層累加知識與生活技能)。

(二)在手冊第157-159頁的教學活動C性行為 N 部曲，課程中用喝茶來比喻性行為為減敏感的方式，但教師使用短片引導前可以先思考飲食的慾望與性的慾望在自我控制的層面上的差異，以及喝茶與性行為引起的生理反應之程度相似或相異。

(三)單元七的設計以活動性質提供教師參考，但性教育的課程需要有脈絡且在建立良善互動的師生關係中進行，能讓學生脫離現今媒體片段式、速成式的學習模式，真正透過健康的認知、態度與使用生活技能，進入價值體系去思辨和判斷性相關的抉擇。

青少年性教育的方向應考量生裡、心理、社會與靈性層面的健康狀態。大多數人認同對於性的價值觀是多元的、多面向的，但在討論的過程中，

專題企畫—全面性教育



應著重「生理健康」的數據、「心理健康」中自尊的建立、以及人與自己、人與他人、人與社會互動過程中，生活技能的養成。能在渾沌、複雜、不同價值觀中，自我覺察真正的感受，作合適健康且自己能負責的決定。對於青少年來說，非一味要挑戰社會價值、打破所有傳統或避免不同的價值觀，而是在疾病預防、生涯發展、自尊提升、健康促進的基礎下，學習性教育。

筆者簡單列出國中教科書四個版本大致的學習議題，每個版本在議題的安排與邏輯有些不同。

以手冊第160-163頁的教學活動D第二部分保險套的行為為例，教師需要把將教學時間放在教學重點上，思考保險套的教學，重點不只是哪裡買、如何撕等議題，保險套的使用是重要的，但更重要的是情感關係中，自我覺察、自我保護然後能在關係中表達自己保護彼此的意願，並正確使用。然而，在保險套的議題中也須教導學

生避孕避病使用保險套的方式並無完整百分之百的成功率，因此，在要發生性行為使用保險套前，更重要的是清楚覺察自己對於性行為發生的意願及理解其影響，最後在有效溝通中做合適的決定。

再以手冊第157-159頁的教學活動C性行為 N 部曲為例，在積極同意的議題中，設計課程時應該著重在自我覺察「要與不要」、如何明確的自我表述與溝通「真正想法」、如何讓自己處在較為舒適且身心安全的戀愛情境，能夠思辨自我肯定拒絕過程中，可能遇到的阻力和助力，對於有限時間的教學應該是更具備價值。(高中生應該具備演練的能力)

在有需要的地方，看見自己的責任，展現自己的專業！與青少年談性，要先了解青少年的發展任務與生長發育狀態，進一步清楚班級學生的關係與氛圍，才能在安全的互動關係下，進行尊重隱私、維護自尊、以健康促進為基底的性教育。

專題企畫—全面性教育

從紙上談兵到身歷其境

高中性教育如何真正培養抉擇與責任

--針對「中學全面性教育教學指引手冊」第八、九單元解析

文／編輯部

青少年時期是性教育的關鍵階段，如何引導學生建立正確觀念、培養負責行為，是教育工作者責無旁貸的使命。教育部近期發布的全面性教育教學方案，雖為高中性教育提供了參考框架，但在教學現場的實踐上，仍面臨諸多挑戰與不足。本文將剖析現行方案的局限，並分享如何透過「電子寶寶體驗活動」這項脈絡化教學設計，彌補現有教材的不足，引導學生更深刻地理解性教育的真諦。

現行性教育方案的挑戰與不足

教育部參考指引中的兩份教學單元——「抉擇與負責—給高中學生的性教育教學方案」（簡稱「單元八」）及「如何因應非預期懷孕」（簡稱「單元九」），在理念上雖有其用意，但在實際執行與教學成效上，仍有提升空間。

「單元八」時間錯置與教學深度不足

「單元八」建議在高三進行教學，然而衛福部國健署報告顯示，青少年初次性行為多落在16至17歲（即高一、

高二階段）。這表示課程安排可能錯失了預防性引導的最佳時機。此外，其教學設計也存在以下問題：

- 時間分配不合理：單元活動建議時間（如30-40分鐘）與高中單節課50分鐘的現況不符。例如，活動A「初次性行為的想像與好奇」中，三段影片總長逾17分鐘，壓縮了教師引導討論的時間，難以有效總結與評量。
- 重知識輕技能：方案過於偏重知識傳遞，而非技能培養。例如，活動C「法律與規範」以「喝茶」比喻性同意，過於簡化且脫離現實情境，難以讓學生練習在複雜情境中做出決策。性教育不僅是知識，更是做決定的技巧與態度。
- 內容連貫性與定義模糊：活動B「事前之準備」提及協商，卻僅止於購買保險套等細節，未能引導學生思考延後性行為。更甚者，「性協商」一詞竟在活動D「事後之行與思」中才突兀出現且未明確定義，與其應在性行為前進行的脈絡相悖。

專題企畫—全面性教育

「單元九」缺乏預防思維與內容重疊

「單元九」雖旨在探討非預期懷孕的「因應」策略，卻明顯缺乏對「預防」或「避免」的討論。

- 知識導向的限制：內容同樣以知識性為主，雖設定100分鐘課程，卻未明確各環節時間分配與學習目標，導致教師難以掌握進度與評估成效。

- 與現有課程重疊且有偏頗：台灣高中健康與護理課程已完整涵蓋懷孕、避孕等內容。然而，單元九不僅未能提供更深入或廣泛的教學內容，部分內容更側重於事後避孕藥等單一面向，恐讓學生對完整性教育產生偏誤理解，甚至與現有教材形成衝突。

- 目標設定與實際引導衝突：活動中的「非預期懷孕之闖關挑戰」旨在維護學生受教權，目標是「繼續就學」。然而，活動設計中「主詞」視角混亂，使得學生在思考不同選擇（如生、不生、出養、吃藥、手術）時，難以清晰界定自身角色與權責。性同意與性協商的討論，本應發生在性行為之前，而非非預期懷孕之後。

綜觀兩份方案，其共同問題在於偏重知識灌輸，卻未能有效引導學生將知識轉化為實際的決策能力。在面對性衝動時，單純的知識恐難以發揮實質作用，這也凸顯了教材在課程銜

接、階段劃分、學習目標評量上的不足。

突破困境：「電子寶寶體驗活動」的身歷其境教學

在高中教學現場深耕15年，有感於傳統性教育的不足，早在10年前便著手設計並實踐了一場深具影響力的「電子寶寶體驗活動」。這項創新課程引進國外原用於訓練護理人員的電子寶寶，現已成為壽山高中「健康與護理」課程的重要環節。

每位學生必須「領養」一個會哭、會笑、需要餵奶、換尿布，甚至會在半夜哭鬧的電子寶寶，並照顧長達42小時。這場「育兒馬拉松」讓學生親身體驗到生命的重量，在手忙腳亂中獲得深度的體驗式教育：

- 深化責任認知：在42小時的「育兒」過程中，學生必須犧牲吃飯、睡覺和玩樂時間來照顧寶寶，親身體會到生命的震撼教育。「吃一吃，然後他就開始哭，然後又要先幫他換尿布、餵奶，反而是他餓了要先餵他，不能是我自己先吃」——從這些親身經歷中，學生深刻理解到性可能帶來的重大責任。許多學生在活動後，對「性」的理解從單純的生理知識，延伸到對「責任」的深層思考。

專題企畫—全面性教育

• 培養決策能力：透過真實模擬的育兒情境，學生不僅獲得了照顧嬰兒的實用知識，更重要的是，他們在一次次應對寶寶哭鬧與需求中，被迫做出即時的決策，例如何時餵奶、如何安撫、如何平衡個人生活與育兒需求。這種身歷其境的「做決定」練習，遠比紙上談兵更能培養學生的決策技巧。

• 促進情感理解：電子寶寶的哭鬧與需求，讓青少年親身體認到親情的可貴。這種情感上的連結，有助於他們理解「如何去愛」，並將安全性行為視為一種保護自己、更是負責任的具體表現。

脈絡化教學的重要性：從知識到實踐

「電子寶寶體驗活動」與現行教學方案最大的差異，在於教學方法與學習成效的層次。現行方案雖然提供性知識內容，但其教學設計偏向認知導向，停留在知識傳遞與態度價值討論，缺乏將知識轉換為技能的有效方法和實踐演練。當學生面對真實的情境時，僅憑「很理智地回答我會拒絕」是遠遠不夠的，他們需要的是做決定技巧的教學與演練。

相較之下，「電子寶寶體驗活動」透過脈絡化教學，將「性」的議題融入真實生活情境，讓學生在動手實踐中學習，從而產生了深度的體驗式教

育。這種教學設計不僅補足了傳統性教育中缺乏技能練習和做決策能力培養的空白，也讓學生從「責任」的角度重新審視性行為，這比單純的知識灌輸或道德告誡更具影響力。這種「預防勝於治療」的思維，是通過讓學生真切地感受到養育生命的艱辛與責任，進而達到延後性行為的教育目標。

結語

性教育不只教知識，更要教「抉擇與責任」

性教育不應只停留在知識層面，更應深入到培養學生的決策能力、責任感與同理心。教育部推出的教材為性教育提供了基礎框架，但在教學設計的嚴謹性、時間分配的合理性、內容的連貫性以及技能訓練的不足上，仍有進步空間。

「電子寶寶體驗活動」，提供了一個有效的範例，證明透過脈絡化、體驗式的教學方法，能讓學生在充滿挑戰的模擬情境中，獲得對「性」與

「責任」更為深刻的體悟，真正實現性教育抉擇與負責的核心目標。未來的性教育發展，應更著重於將知識與實際生活結合，提供學生更多元、更具啟發性的學習體驗，讓性教育不僅是課本上的文字，更是生命中的重要學習。

專題企畫—全面性教育

從「防治」到「平權」

愛滋議題教學指引的N個破口

--針對「中學全面性教育教學指引手冊」第十單元解析

文／編輯部

身處教育現場，我總相信，好的教育能為孩子點亮一盞燈，照亮前行的路。當教育部國民及學期教育署發布《中學全面性教育教學指引手冊》其中名為「愛的滋滋教：消弭歧視、終結愛滋」的教材時，內心充滿期待這份教材能引領學生超越單純的疾病知識，走向對人權與平等的深度理解。

然而，在逐字逐句檢視後，這份期待卻轉化為沉重的憂慮。我發現，這份手冊在立意上雖充滿善意，但在愛滋議題教學設計與考量上，卻存在著許多難以克服的斷層與缺陷。擔心這些未被填補的缺口，不僅可能讓愛滋防治教育事倍功半，甚至可能在無形中，對師生造成困擾與負面影響。

破口 #1：見樹不見林—課程教學的斷裂與脫鉤

手冊的標題鏗鏘有力要從「消弭歧視、終結愛滋」的宏觀角度切入，然而在課程教學設計上，卻顯得缺乏長遠的視野。

愛滋議題教育不應是一個單點式的課程，而是一條從國小到高中循序漸進的學習曲線。本單元共有A、B教學活動都適用高中階段（10-12年級），缺乏國中階段教學活動，不符全面性教育教學連貫性的理念。

這份手冊並未明確說明，它與國中階段的基礎課程如何銜接。如果高中老師還需從「握手、共餐會不會傳染」這類基礎迷思開始，不僅浪費了寶貴的課堂時間，也難以引導學生深入探討更為複雜的社會議題。

破口 #2：以偏概全—教學內容的偏頗與失衡

在資訊爆炸的時代，愛滋防治教育應提供全面且最新的知識。手冊雖提及「健康知識」、「媒體識讀」等多個面向，但實際的教學設計，卻隱藏著以偏概全的風險。

「活動A：健康知識快問快答」中，有過半的題目圍繞在日常接觸與性行為傳染的迷思。這種設計固然能破除

專題企畫—全面性教育

常見的錯誤觀念，卻也讓學生忽略了其他同樣重要的傳染途徑。例如，與針具共用相關的風險，在青少年群體中並非不存在，但手冊卻幾乎未觸及。

愛滋防治科學實證資訊完整性不足，例如教學活動A(p216.p224)，第11題目：接受愛滋感染者捐贈器官，受捐贈者一定也會感染愛滋？（答案：不一定）呈現單方(未檢測出愛滋病毒)案例之外，應該同時呈現「感染」的案例，以避免誤導與輕忽愛滋感染的風險，補強「科學實證」正確的愛滋防治概念-輸血感染風險極高。

更令人擔憂的是，知識傳遞與情意教育在手冊中各自獨立，彷彿是兩個不相干的單元。學生在課堂上或許能透過「快問快答」學會知識，但當面對真實生活中的歧視與偏見時，這份知識能否轉化為同理心與行動力？這份手冊並未提供一座能讓知識與情感深度連結的橋樑，使得教學效果難以真正觸及學生的内心。

A、B二個教學活動，偏重愛滋認知，以及醫療等各種權益探討，未能具體呈現媒體素養相關教學活動，並欠缺負責任的性健康維護行為(例如：愛滋病防治ABC三步驟 節制，拒絕或延後發生性行為 (Abstain)、忠實單一性伴侶 (Be Faithful)、全程正確使用保險套 (Condom))、愛滋同理關懷等面向的學習。



衛服部疾管署 (2024)

破口 #3：融入變侵入—議題屬性與學科專業的衝突

愛滋議題的敏感與複雜性，要求教師必須具備極高的專業素養，才能在課堂中創造一個安全、開放的討論環境。

手冊提供的B教學活動「思辨—愛滋納入健保給付」融入社會領域／公民與社會科；健體領域／健康與護理科；綜合活動領域／法律與生活科，引導學生進行批判思考，但同時也潛藏著巨大的風險。當課堂討論觸及個人價值觀、道德觀，甚至是對特定群體的偏見時，如果教師缺乏足夠的性別平等與人權教育專業知能，便難以適切引導。一個不經意的措辭、一個未被糾正的歧視性言論，都可能在無形中對學生造成二度傷害。

「融入式」教學的本意是希望議題能自然地成為課堂的一部分，然而，當教師在面對這些高度敏感的議題時感到力不從心，或對這些議題一知半解，教學便極易流於價值灌輸，而非專業引導，這對學生而言並不公平，

專題企畫—全面性教育

甚至無法保護學生的隱私與心理安全時，這種「融入」便可能變質為對師生心靈空間的「侵入」。

破口 #4：窒礙難教—教學活動設計的多重缺陷

從教室的實際運作角度來看，手冊的設計充滿了不切實際的「bug」，讓老師們難以執行。

最明顯的莫過於教學時間的規劃。一份長達40分鐘的問答活動，接著又安排一個20分鐘的深度思辨，硬生生塞進一節50分鐘的課堂裡，這簡直是天方夜譚。老師們被迫要在知識傳遞和深度討論之間做出取捨，最終往往導致教學內容被壓縮，無法達到預期效果。

教學活動B(p218-219) 辩論討論活動(引導、討論、小結)，此教學時間為20分，欲達成6項學習目標，包含3項「技能」目標：2.能理性分析媒體中呈現的愛滋資訊所帶來的影響、5.能宣導性別平等，消除基於性別的暴力、6.能練習為包容、反歧視和尊重多元發聲，缺少相對應目標的教學活動引導，實難達成。

此外，手冊在評量設計上幾乎是空白的。學習目標列出了「知識」、「技能」、「態度」等多個層次，但對於如何評估學生在「為包容與尊重

發聲」這類技能上的成長，以及「態度」上的轉變，卻隻字未提。這使得老師們在教學後，難以評估學生的學習成效，也讓這份教材的價值打了折扣。

結語：

「愛的滋滋教」的出現，是臺灣教育進步的象徵。它試圖引導我們從恐懼走向理解，從防治走向平權。愛滋議題教育不只關乎知識的傳遞，更關乎人性的光輝。呼應全面性教育(CSE)—愛滋防治核心概念，校園愛滋議題教育應兼顧且不能偏廢以下教學內涵，：

- 理解、認識與減少愛滋病感染風險：負責任的健康行為。
- 消除愛滋污名、性別歧視與促進關愛：培養學生的同理心。
- 愛滋病治療醫學進步與支持：支持對感染者的全面照護與權益。

我們需要一套能真正貼近教學現場並能持續更新與優化的青少年性健康促進的愛滋防治教材。期盼這份教材真誠的檢視與深度解析能成為一塊磚，引出更多老師、家長與教育工作者與教育決策者看見問題，並共同思考，我們如何才能為孩子打造一套真正有力量、有溫度的愛滋議題教育。



海外性訊

年長者有自慰議題嗎？

文／林蕙瑛

「什麼？自慰？我又不是14歲！」

「這麼大把年紀了，還談什麼性生活，更不要說自慰了！」

「結婚後就沒有自慰過了，現在老伴走了，沒有性生活也罷！」

「人家說老來伴，就算我找到一個談得來的伴侶，應該也不會有性生活吧！」

「人家如果知道我這個年紀還在自慰，是不是會覺得我是齷齪老頭？」

「我一個人過得很好啊，好像也沒有這個需求。」

華人年長者聽到自慰這兩個字，每個人呈現不同的反應。有難為情、陌生、鄙視、遺忘、無奈，或無感。沒有人會跟你說他在享受自我愉悅。當然自慰本來就不是一個可以公開的話題。也許有人偷偷自慰，也許有人一輩子都在自慰，但是表面上是絕對不會去談這個議題的。

21世紀年長者的人口全球暴增，各國照顧老年人的政策一直都在改進，老人心理學也甚受重視，老人若是身

心健康，則生活品質佳，子女也安心，社會也安定。只是老人的性很少被提及或關注到，而性心理本來就是人心理的一部分，所以越來越多的研究及實務都在談老年人的性，而年長者鰥寡孤獨者居多，即使有伴侶也都很少，或早就沒有性生活，但這並不表示年老人沒有性慾或不需要性。

美國樂齡協會 (American Association of Retired Persons, AARP) 是美國一個利益團體，是由 Ethel Percy Andrus 和 Leonard Davis 兩位創辦的。它聚焦在到對50歲以上年長者有影響的議題。總部設在華盛頓DC的這個機構，聲稱在2018年時，就有超過三千八百萬位會員。加入該協會的好處多多，有很多餐廳，商店，旅館消費都可以打折，人壽保險，汽車保險也都有優惠，每月贈送AARP雜誌和通訊等。

另外還有一項很特別的服務，就是在每個大都市都有成立「年長者星球中心」 (Senior Planet Center)，提供各種免費課程，包括運動（如體

海外性訊

操、肌肉鍛鍊、有氧舞蹈等）、生活與文化（包括好書推薦、名人經驗分享、個人生活特殊體驗等），尤其是健康老化課程。只要報名參加，按時上線，就有太多可以學習，每天都忙不過來，而且每週還能收到通訊（Weekly Orbit），告知新課程安排及其內容。

普萊絲瓊(Joan price)是一位性與關係(sex and relationship)專欄作家，自2014年起一直在替「年長者星球」寫專欄「請問瓊」(Ask Joan)，回答讀者們的問題，提供老年期有關從約會親密關係到生理改變，及性健康各種主題的忠告。她也提供資源和建議給年長者，導正他們的性，包括有關性慾喪失、性玩具、線上約會、和管理性健康各種擔心的資訊。她的工作聚焦在提供年長成人一個平台，主題不限，沒有範圍，來討論和探討他們的性。

她有許多著作，都是在探討年長者性的現實面，並鼓勵他們開口對話。另外她一直有自己的網站跟部落格，分享與年長者性有關的新聞、須知和回顧。她也會舉辦網路研討會，並提供私人諮詢，給那些想要尋求更深入忠告者。

普萊絲瓊的觀念，就是「自慰」這個詞聽起來難堪，其實是能提供非

常愉悅與自己愛自己的一個活動，就是跟最認識你這個人的「那個人」有性關係，那就是你自己！她主張自我愉悅是很有滋味的性，且不論我們年紀有多大，不論我們是否有伴侶，如果我們是很容易有激發與高潮，或者我們成長以來一直認為自慰是羞恥的，甚至充滿罪惡的（大多人都是後者）。維持有性其實是掌握在我們自己的力量之中。

普萊絲瓊這位「年長者的性」專家(senior sexpert)在其專欄與文章中都是強調老年人仍然要享受個人的性，單人的性(solo sex)。茲將其理念整理如下：

1、如果你獨居，沒有伴侶

年紀大了，有可能是單身一直上來，也有可能離婚或喪偶，生活中沒有伴侶，更不要說性伴侶了。即使在美國，也有些單身老婦會說：「如果我遇到我喜歡的人，我想我會再開啟我的性生活，那之前，沒關係！」事實上，如果我們停止有性生活好幾個月，好幾年，甚至一、二十年，等到後來適當的伴侶出現時，要享受性就會有一些困難了。有規律的激發與高潮來維持健康與性活躍是操之在你本身，即使你不在乎會再有伴侶，跟自己有性，對健康跟福利是重要的。

海外性訊

2、你有伴侶，但很少或沒有性互動

很多人由於醫藥狀況或關係議題，無法跟伴侶有全面的性表達性互動。也許一方已經失去興趣，或者因臥病或老化，不再有能力從事性活動，以致於另一方就放棄性了，或者雙方都覺得彼此不再有性吸引力，但是因為有其他的理由，還是住在一起。

3、本來都可以到高潮，現在到不了。

有了年紀後，我們的反應會改變的。過去容易激發興奮，現在不一定會這樣。要找出怎樣才能興奮的最佳方式，就是我們自己來體驗。我喜歡什麼樣的碰觸，碰哪邊最容易激發？以什麼樣的步調跟強度？最直接的方式來找出自己所需的性愉悅，就是用自己的手來實驗，還有，性玩具也可以。一旦你自己本身找到通往愉悅的途徑，如果你有伴侶，你就可以教導他/她一起玩。如果你沒有伴侶，那並不表示你不會有高潮。

4、你有伴侶而且有在行房，但是你很少會有高潮。

我們可能需要比伴侶在我們身上遊走的更多的暖身/前戲/性遊戲，或是更高強度，或特殊的磨磨擦擦。不容置疑的，溝通是重點：讓伴侶知道你確切需要怎樣。（讀心術在此處是太廣泛被高估的。）此外你自己要有心理準備，伴侶在性方面有所改進之前，你還是要享受高潮的。

5、自我愉悅的感覺就是好！

自慰的理由並不需要是因為有些事情不如所願才去做的。它可以是因為我們喜歡，我們知道如何令自己愉悅，而且我們善於給自己高潮。就這麼簡單。

（本文作者為杏陵醫學基金會董事、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）



捐款訊息

114/10-12	林蕙瑛 女士	2,000元整
114/10-12	晏涵文 先生	20,000元整
114/10-12	郭宜庭 女士	130,000元整
114/10-12	宋素卿 女士	500元整

杏陵基金會自民國78年成立「家庭與性教育中心」，於2024年更名為「情感關係與性教育」中心，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健康正向的情感關係，幸福美滿的家庭生活，進而使社會更安寧和諧，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、定期捐款，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