

負責的愛



安全的性

# 杏陵天地

Mercy Sexuality Quarterly

季刊雜誌 2026.06 第35卷第2期

【專題企畫-令人感動的健康教育教學實踐(上)】

讓生命在覺察中發光~

在覺察與改變之間，看見孩子一生的未來

令我感動的生活課程－健康教育教學點滴

【海外性訊】

年長者的性教育-自慰議題

【教育最前線】

青少年性健康促進媒材簡介

《悸動青春頌》懶人包



全國唯一性教育專業刊物



季刊雜誌  
2026.06  
第35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／鄭其嘉

【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·陸玟玲·馮嘉玉  
熊賢芝·鄭丞傑·龍芝寧  
(依姓名筆畫排序)

主 編／鄭其嘉  
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／臺北市文山區景文街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—令人感動的健康教育教學實踐(上)

- 讓生命在覺察中發光~  
2 在覺察與改變之間，看見孩子一 / 劉婉柔  
生的未來
- 5 令我感動的生活課程—健康教育 / 王君豪  
教學點滴

### ◆ 海外性訊

- 10 年長者的性教育-自慰議題 / 林蕙瑛

### ◆ 教育最前線

- 13 青少年性健康促進媒材簡介 / 鄭其嘉
- 15 青少年性健康促進媒材《悸動青  
春頌》懶人包：  
帶領青少年從「心動」到「行動」  
的健康管理術 / 龍芝寧  
高勳項

### ◆ 活動快訊

- 19 2026年台灣性教育學會「從守護到培力~  
性健康的全人視角」學術研討會
- 20 115年度青少年性健康促進增能及衛教素材  
推廣應用研習課程

### ◆ 捐款訊息

- 21 捐贈芳名錄



## 專題企畫一



# 令人感動的健康教育教學實踐(上)

## 讓生命在覺察中發光~

## 在覺察與改變之間，看見孩子一生的未來

文／劉婉柔

在國中校園裡走過二十一年的歲月，我始終深深相信，健康教育從來不只是一門課程，更是一場陪伴孩子學會生活、學會愛自己、學會珍惜生命的教育旅程。在許多人眼中，學校教育常常被考試分數與升學成績所定義；然而對我而言，健康教育從來不是一門被數字衡量的學科，而是一門真正走進孩子生命、可能悄悄改變他一生的「生活課程」。

教學二十一年來，我看過無數孩子從懵懂、忽略自己，到慢慢開始理解身體的訊號；從習慣性地說「沒關係」，到願意誠實面對自己的生活習慣；從不知道如何照顧自己，到開始主動為自己的健康做出選擇。這些看似細微的轉變，或許不會立即出現在成績單上，卻常常成為影響他們未來人生最深遠的起點。

我愈來愈相信，健康教育真正重要

的，不是讓學生記住多少知識，而是讓他們學會珍惜自己，願意為自己的健康做出改變。而每當我看見孩子因為一堂課而開始改變，我總深深感受到：健康教育，是一門足以溫柔改變生命的課。

以下是統整我進行「個人衛生」主題教學時的觀察與感受：

一、聽見身體的聲音：從「以為」到「看見」，是覺察的開始

在「憑感覺 vs 真實數據」的活動中，我請學生憑直覺畫出10公分，再用尺實際測量。當答案揭曉時，教室裡立刻響起一陣驚呼與笑聲。有學生畫得太長，有學生畫得太短，也有人原本信心滿滿，卻發現誤差很大。表面上，這只是一個簡單的活動，但對我而言，它所開啟的，是孩子對「自我覺察」的第一步。因為孩子在那一刻發現：原來「我以為」不一定是真實。



## 專題企畫一



# 令人感動的健康教育教學實踐(上)

接著，當他們開始對照自己的健康檢查報告時，我看見教室氣氛漸漸改變。原本輕鬆的表情轉為專注，有人低頭沉思，有人彼此討論，也有人因發現自己的健康問題而沉默下來。那一刻，我內心非常感動。因為當一個孩子願意停下來，看見自己的身體狀況、理解自己的健康問題時，真正的學習才開始發生。健康教育最珍貴的地方，就在於幫助孩子從「無感」走向「覺察」，從「不知道」走向「願意面對」。而這份覺察，正是孩子未來願意改變自己的起點。

### 二、看見幸福的距離：真正感受到，才願意改變

在視力保健單元，我設計了「眼罩迷路」與「模糊視界」的體驗活動。當學生戴上眼罩，在熟悉的教室裡小心翼翼地摸索前進時，那種短暫失去視覺所帶來的不安、焦慮與無助，是任何課本知識都無法取代的深刻震撼。活動結束後，一位學生輕聲對我說：「老師，看不見真的好可怕，我第一次覺得眼睛好重要。」聽到這句話時，我的心被深深觸動。因為我始終相信，真正的改變，從來不是因為老師說了多少，而是因為孩子真實地感受到了。

當感受進入內心，知識才會轉化為行動。

後來，我看見學生主動寫下「減少滑手機時間」、「每30分鐘休息眼睛」等具體計畫時，我知道，這堂課已經不只停留在教室，而是悄悄走進了他們的日常生活。這正是健康教育最令人感動的地方——它不是短暫記憶，而是生活習慣的萌芽。

### 三、健康微笑的秘密：當孩子看見問題，改變才真正開始

在口腔保健課程裡，學生一開始對「缺牙笑容」活動充滿嬉笑，但當他們開始認真觀察自己的牙齒時，氣氛慢慢變了。有學生低聲說：「老師，我好像從來沒有好好看過自己的牙齒……」而當牙菌斑顯示劑顯現出刷牙沒刷乾淨的地方時，學生更是驚訝地說：「原來我以為我有刷乾淨，其實沒有。」這句話讓我非常震撼，因為孩子不只是在看見牙菌斑，而是在學習看見那些生活中被忽略的問題。當問題被看見，改變才會發生；當孩子開始正視自己的習慣，健康行為才有可能真正建立。健康教育最深刻的力量，不是告訴學生「你應該怎麼做」，而是幫助他看見「原來我需要改變」。



## 專題企畫一



# 令人感動的健康教育教學實踐(上)

### 四、從知道到做到：把改變自己的力量放進生命裡

在「注意力挑戰」活動中，學生原本信心十足，但短短幾十秒內就開始分心、失誤，甚至露出挫折的神情。這讓他們明白：改變行為不是知道就能做到，自我管理需要練習。當課程進入健康習慣檢視時，我聽見學生誠實地說：「我真的太晚睡了」、「我滑手機時間比我想像還久」、「我想試著每天運動一點點」。這些看似簡單的話，卻讓我非常感動。因為一個孩子願意誠實面對自己，就是開始對自己負責的第一步。當孩子願意為自己的健康做出改變，那份能力將陪伴他一輩子。健康教育最深的意義，不是把知識放進孩子的大腦，而是把自我管理的能力與改變的勇氣，放進他們的生命裡。

### 結語：健康教育的價值：守護一個孩子，就是守護一個未來

教學生涯中，我深感健康教育是一份「跨世代」的志業，當孩子學會照顧自己，未來也會成為懂得守護家人的大人。我曾陪伴一名少年，為了考上軍校的夢想，在一個月內靠著我的指導與陪伴，以及他

的意志力管理體重。當他拿著合格報告、紅著眼眶對我大喊「老師，我做到了」時，我深刻感受到，這門課給了他翻轉命運的門票。在疫情期間，身兼衛生組長的我，每天清晨站在校門口，面對未知與壓力，將複雜的防疫資訊轉化為清楚易懂的行動指引。那段日子，我深刻體會到~健康教育不只存在於教室，更存在於守護每一個生命的現場。我們播下的種子，會在家長、在家庭中發酵，最終匯聚成改變社會的力量。

（本文作者為桃園市立福豐國民中學健康教育教師）



## 專題企畫一

# 令人感動的健康教育教學實踐(上)



## 令我感動的生活課程－健康教育教學點滴

文／王君豪

何其有幸，能夠參與晏涵文教授所著《令人感動的生活課程－健康教育教學實踐》，並與線上一流的健康教育教師，共同書寫健康教育十大類別的教學經驗與心路歷程。從事健康教育工作已逾十一年，回首這段說長不長、說短不短的歲月，在每次課程及每段與青少年交會的時刻裡，讓我積累的不僅是教學歷程，更是一份深刻的情感連結。

那些令人動容的瞬間，或許是孩子們在課堂中第一次願意談論自身的困境；或是在理解身心健康後展現出的改變與成長；也可能是在價值衝突與議題討論中，逐漸學會尊重、理解與自我覺察。這些細微卻真實的轉變，讓我一次次確認，健康教育不只是知識的傳遞，更是陪伴學生成為更嚮往的自己！也正因如此，我深以身為一名健康教育教師為榮。

**其一、青少年拒菸倡議：在行動中看見學習與成長**

**菸害防制**一直是我長期關注的健康教育議題。無論是在教學現場的課程設計，或是碩士階段的研究歷程，我始終期待能讓青少年拒絕「第一口菸」的危害，避免走向被菸品控制的成癮人生。然而，就在我持續推動菸害防制教育的同時，「電子煙」迅速竄起，以新穎外型、各種香甜口味，以及標榜無煙臭味、無害不會成癮的行銷騙術外，甚至結合網紅文化與社群媒體，將吸食電子煙包裝為時尚與潮流，明確鎖定青少年族群，企圖降低戒心並引誘吸食。面對這樣的轉變，原有的教學內容與策略，也必須隨之調整以回應此危機。

在電子煙議題發酵之際，我參與陽明交通大學黃久美教授團隊的研究計畫，投入電子煙害防制教學活動的設計，並協助試教與修訂國民健康署所研發之教材。也正是在這樣的歷程中，我迎來了一個至今仍難以忘懷的時刻，在2022年帶領學生參與國民健康署「請支持青春無一弓，



## 專題企畫一

# 令人感動的健康教育教學實踐(上)



菸害防制法修法」記者會。當學生站在鏡頭前，將課堂所學轉化為清晰有力的觀點，為青少年健康侃侃而談、勇敢發聲，我看見的不只是知識的習得，更是一種從理解走向行動的轉變。那一刻，教室裡的學習，不再停留於冰冷的文字，而是真實地進入公共場域，產生影響。

更令人振奮的是，隔年菸害防制新法上路，揭示全面禁止電子煙。當理念轉化為法規，當倡議落實為政策，我深刻感受到健康教育的價值與能量！然而，我們並未因此停下腳步，而是進一步攜手董氏基金會菸害防制中心與臺北市衛生局，在我所服務的學校辦理「我拒菸；我驕傲」記者會，讓更多師生理解新法重點，同時也讓在校的學弟、妹們知道，這項改變是來自學長、姊的倡議行動。讓學生理解，原來自己的聲音是有力量的，青少年的倡

議，確實能夠為彼此的健康帶來實質影響！此外，為擴大這樣的感動，我們也接下臺北市健康促進學校中「菸檳防制」議題中心學校，辦理研習、分享課程，廣邀更多教育工作者關注青少年菸害防制議題。

回首這一路，從課室中的菸害防制教學，到帶領學生走入公共倡議場域，再到修法通過後回到校園持續推廣，並進一步擴散至臺北市「菸檳防制」議題的跨校研習，成為與學生共同成長的精彩旅程。那些在記者會現場發聲的身影、在課堂中逐漸形成的價值判斷，以及在校園中持續擴散的影響力，都讓我深刻感受到，健康教育真正動人的地方，在於它能让學習轉化為行動，讓個體走向群體，並在過程中累積改變的力量。也正是這些時刻，持續給予我前行的能量，讓我相信，透過教育，我們能走向一個遠離任何形式的菸害、能夠自在呼吸清新空氣的美好未來！



國民健康署拒菸記者會



「我拒菸；我驕傲」校內記者會



辦理全市教師菸檳防制講座



## 專題企畫一



# 令人感動的健康教育教學實踐(上)

二、學期學習心得，10+10%【至少50字以上】

我覺得這學期學到了很多關於健康的知識，而且每個活動都很有趣，其中讓我特別印象深刻的活動是關於月經平權，我學到了月經來了怎麼辦。

二、學期學習心得，10+10%【至少50字以上】

在這學期的健康教育課學到了各種人體器官的用途和名稱，我覺得很充實也學到了很多不一樣的知識，包括青春期會有什麼變化，男生和女生的第一第二性徵，因為上了健教課，才讓月經剛來的我沒那麼緊張。



使青少年不因月經尷尬，體悟是自然且重要的生理機制

持續推動月經平權教育

### 其二、攜手同行：走在月經平權的路上

「絕對不是把男生與女生放在同一間教室上課，就等於達成性別平等。」這句話，是我在一次採訪稿中寫下的，也是我在教學現場反覆驗證的體悟。過去，那些刻意跳過健康教育相關章節，或將女孩抽離進行經期教育的做法，早已被淘汰多年。然而，當形式改變之後，真正的挑戰才正要開始，我們該如何讓所有學生，不分性別，都能夠理解、關注，甚至願意關懷「月經平權」這項議題？

身為一位男性健康教育教師，我也曾在課堂上接收到學生的質疑與困惑：「你又沒有生理期，怎麼能教我們月經？」、「男老師講這個，不會很奇怪嗎？」、「我們又沒有月經，為什麼要學？」這些聲音真實而直接，也讓我不斷反思自身的位置與角色。的確，我無法完

全體會女生在生理期的身體感受與生活不便，但也正因如此，我開始意識到，這或許是重新開啟對話的契機。如果一位沒有生理期的男性教師，都能自在且自然地談論月經，那麼，女學生或許更能安心表達自身經驗；而男學生也能逐漸理解，月經從來不只是「女生的事」，而是關於理解、尊重與支持他人的重要生活議題。

於是，我選擇主動踏上「走在月經平權的路上」。這條路並非一開始就順遂，而是在一次次教學互動中逐步開展：從最初單向的講述與被動聆聽，到後來能與學生共同討論並分析不同生理用品的特性；從學生對「老師沒有生理期」的質疑，到能自在與我分享經期的不適，甚至在需要時主動詢問我是否有備用生理用品；從透過「暖男挑戰賽」教學活動開啟對話，到全班一起思考如何打造更性別友善的校園



## 專題企畫一



# 令人感動的健康教育教學實踐(上)

環境。這些轉變看似細微，卻在不知不覺中改變了學生對於生理教育的思維模式，重塑「這是女生的事」逐漸走向「這是我們共同的議題」，從She can延伸到He can，最終走向We can的集體實踐！

一個人或許可以走得很快，但一群人，才能走得長遠。自2021年起，我參與She can計畫，透過線上研習分享教學經驗與實踐歷程，期待有更多教育工作者一同加入這條路。當越來越多人願意談論、願意行動，月經迷思逐漸鬆動，月經污名慢慢消弭，也有更多人關注月經貧窮等更深層的議題。我相信，在十年、二十年後回頭望，那些曾令人尷尬與覺得事不關己的月經議題，已成為可以被理解、被尊重的日常，而那樣的改變，不僅帶領著學生，也帶領著自己，走向更性別友善的臺灣社會！

### 把一顆顆海星送回大海：在有限之中，創造改變的可能

在健康教育的現場，我常想起「丟海星的少年」的故事。面對滿灘被沖上岸的海星，有人質疑這樣的行動是否真的能改變什麼，但少年只是默默地將手中的海星拋回海中，因為對那一顆海星而言，一切已經不同！教育或許也是如此，我們無

法一次改變所有孩子的人生，也無法確保每一次的影響都能立竿見影並長久不變，但在每一堂課、每一次對話、每一個被接住的時刻裡，學生都獲得了一次為自己選擇健康的機會！

無論是拒菸倡議中，學生從理解走向行動，為自己與他人的健康發聲；或是在月經平權的教學裡，從尷尬沉默走向理解與支持的旅程，這些潛在的轉變，都是一顆顆被重新送回大海的海星。也許未來仍會面對誘惑、偏見與現實的拉扯，但至少，他們曾經擁有過辨識、思考與選擇的能力，而這正是健康教育最深遠的價值所在。

回望這一路，我所感受到的「令人感動」，從來不只是某一個高光時刻，而是在無數平凡卻真實的教學片段中，看見學生一點一滴的改變，也看見自己仍願意持續彎下腰，撿起每一顆海星的初心。或許我們無法讓浪潮停止，但只要願意不斷伸出手，健康教育便能在有限的力量中，持續為更多生命創造回到大海的無限可能，實踐健康臺灣的願景！

（本文作者為臺北市立瑠公國民中學健康教育教師）

# 《令人感動的生活課程～健康教育教學實踐》 新書訂購資訊

書名：【令人感動的生活課程～健康教育教學實踐】

作者：晏涵文、龍芝寧、劉婉柔、邱寵萱、  
黃蕙欣、蕭雅娟、王君豪、馮嘉玉

出版社：心理出版社

出版年：2026年2月

價格：每本自取150元，郵寄180元

訂購方式：請掃描QRcode填寫表單



## ❤️【以愛傳愛】-讀後分享

從小生長的家庭，父母給予的一切是滋養晏老師的養分，心懷愛，感恩用熱情一路無怨無悔付出努力，譜出令人感動的生命樂章。

從台師大體衛-衛生教育系-健康促進與衛生教育學系的沿革，健康教育的課綱爭取-九年一貫領域核心撰寫-108課綱理念落實願念，無役不參，雖千萬人吾往矣的行動力，令人感佩

晏老師春風化雨，桃李滿天下。集結門下高徒撰寫的健康教育生活課程，殊屬不易，更是創舉。雖然我已經離開職場，但是細讀傑出學弟妹設計的課程很有共感。

深入青少年的生活，語言，用活潑生動的教學策略，相信能讓學生深刻體會，願意改變自己，做自己的主人，讓健康行為終身受用。

結合AI，桌遊，線上購買，遊戲，分組討論…讓健康課程議題更貼近生活，值得做為第一線的健康教育老師省思。

相信在教的過程要先感動自己，才能感動學生。

晏老師是衛生教育的尖兵，從入學台師大長達一甲子多，所有點點滴滴，如數家珍，是一部健康教育活字典。畢生志業，篇篇精彩。

老驥伏櫪，志在千里~~向老師致敬和祝福

臺師大健康促進與衛生教育學系69級系友

吳華亭老師

謝謝贈書分享！正如書名：「令人感動的生活課程-健康教育教學實踐」深受感動！

為您「雖千萬人無往矣 舞出生命的精采」的心志，以真理致力實踐健康教育，開拓並默默耕耘造福下一代，您的付出有恩典，有真理，靠主在黑暗世代點亮那盞希望之光，這樣的堅持與擺上真的很不容易，榮神益人！以您及您帶領的團隊為榮！

看了這本書發現自己或女兒學生時代雖曾上過「健康教育」這門課程，但個人卻未真正了解這門課程內容與重要性，我想這也是這代人充滿迷惘焦慮…等緣故之一，我禱告這本書能被更多家長、老師及教育界看到，看重，並致力將健康教育教學實踐於學程中，造福下一代。

以馬內利！

台北靈糧堂區牧 羅鳳品



## 海外性訊



### 年長者的性教育-自慰議題

文／林蕙瑛

如果自慰是對我們的生理情緒及關係、健康方面有益，為什麼我們這麼難開口討論，甚至去想到這件事呢？現代的年長者是在性負向時代中被教養長大，意思就是我們被教導性跟性慾是羞恥的，性愉悅從來不能被討論，而我們的性教育就是「不要去做！」

對自慰的看法更是如此，雖然有文化中認為，若要延遲雙人的性，自慰還算是安全與私密的性出口。但是事實並非如此，我們是被教導，說我們的性器官是骯髒的，所以我們不應該碰觸它們，除了清洗需求。

我們年少時被灌輸許多嚴格的教導，而對許多人而言，自慰是特別的嚴格。

皮大衛博士（Dr. David Pittle），在加州聖拉斐執業的性與關係治療師，說道：「可能沒有其他更普遍的活動像自慰這樣帶有太多的糾纏與罪惡感，60歲以上的年長者帶著一大堆有關自慰的不良訓

條成長：『自慰眼睛會瞎掉』、『我們宗教是不允許的』、『好女孩絕不會做這種事』。我們的父母、教區牧師、長老們都錯了！自慰不但不是罪惡，對我們的身心福祉是非常健康的。如果你沒有在自慰，那你可以準備開始了。跟自己說『要愛自己』。」

皮大衛博士其實是一位教牧心理治療學家。他善用理情行為治療法與認知治療法，自1982年執業至今，閱基督教信徒無數，治療案主眾多。他專業處理憂鬱症、個人成長、內在情緒衝突、關係，成人性教育及治療，以及靈性成長等。大多數的案主是25到45歲的X世代以及千禧年世代，而性治療案主則多數是年長者與二戰後出生者，50到80歲。他身為教牧諮商者，都能夠看到年長者的性之重要性，了解到他們需要性教育，所以也特別致力於這一塊，自然獲得信徒及案主的信任。



## 海外性訊



### 如果你無動於衷怎麼辦？

我們遞減的荷爾蒙與逐漸緩慢的血流，讓我們很容易忘掉性，因為它不是最緊急的。然而我們越少經驗到激發與高潮，當我們想要的時候，就越難能夠達到。已經很難讓你自己興奮而到高潮，多多自慰當然是一個好理由來幫助自己。性激發與高潮將血流帶到生殖器官，讓我們的骨盆腔充血。自慰越多，就越容易達到高潮。一個禮拜至少有一兩次到高潮，你就會感覺到差異。你會發現到身體激發會引發你的情緒激發，也就會更引發更多的身體激發，直到一切都就緒進入狀況。

對於那些堅持說沒有跟伴侶做愛的性是次等的性，普萊斯瓊女士(Joan Price)，性與關係名作家，認為自慰就是自己做愛，絕不會次於跟伴侶做愛。

### 怎麼樣才能使得單人的性有享受有愉悅呢？

從開始計劃一直到使用性玩具，採取這些步驟，給自己最佳機會獲得有高潮的經驗。

#### 1、跟自己約會

不是要等待機會來獲得自我愉悅，我們激發的能力如潮水般有進有退，所以要跟自己定下日期時間，在一天內你最性慾勃勃的時間。一般人都無法確定到底是

什麼時間？吃飯前較容易達到高潮，而不是飯後，當然也不是你很疲倦的時候。你有可能在清晨喝了第一杯咖啡之後最能感到身體的興奮與激發，或者中飯之前，或者下午小睡之後。自己去實驗一下，找出自己的特別時間。從容的給自己一些私密時間來享受這個經驗。

#### 2、要先運動

日常生活中身體要動。運動增加血流，就會轉換成性激發。因為血流到性器官跟肌肉，會較容易也較快產生激發。在單人的性時段之前運動，最能獲得驚奇有效的結果。

#### 3、準備

事前把你可能需要的東西都準備好：潤滑劑、小毛巾、按摩油、墊在臀部下面的枕頭、讓背部和頸部舒服的靠墊。將手機和平板電腦放在另外一個房間，把你喜歡的性玩具放在身邊作樂。這當然是看個人喜好，有些人以性幻想來激發，有些人喜歡使用性玩具。

#### 4、調整心情

可以看色情文學，放音樂，寫下自己的新想法、泡澡，慢慢地按摩自己的身體-只要能夠激發自己的情慾都可以。有人喜歡燭光、穿薄紗睡衣，反正就盡可能地縱情想像或佈置。



## 海外性訊



### 5、選擇自己習慣的潤滑劑

潤滑劑可以讓你濕潤，而且光滑的感覺可以增加舒適，並強化歡愉感。把潤滑劑放在伸手可取得的地方，就可以經常補充塗上。

### 6、緩慢地探討自己的身體

有時候急於到達高潮是有樂趣的，但是大多數時候，要從容的，緩慢的，探討所有自己身上敏感會激發的地帶和自己喜歡的感官刺激。或許你喜歡自己的胸部或大腿被撫摸，或許頸部或你手肘內有特殊的被碰觸時會讓你顫抖。你可能會發現那種激發情慾的碰觸，或你喜歡被碰觸的地方，跟你以前習慣的已經不同了，所以不要依賴過去的歷史。

**7、用你的手指和性玩具幫助你想像一個跟某人很親密的約會，不論是誰，你最先想到的。**

你可以探討性幻想的情景和性對象。你的腦是你主要的性器官，所以邀請你的幻想進入你的私密派對。性幻想是沒有對錯的，而且沒有人必須知道激發你情慾的哪些形象或場景。

### 8、使用性玩具和其他色情助物

年長者身體的荷爾蒙正在被挑戰，他們可能需要額外的幫助來達到高潮，而且行事的手腕、手指，可能在達到目的之前就感到疲憊了。這時就可以用上震盪器/按摩器。先以低速進行激發身體，然後轉到強度帶你到高潮。或者你也可以以轉換性玩具的實驗來讓自己驚喜連連。

### 結語

如果你認為自己還是沒有心情自慰，做一做也無妨。很多人都認為既然是單人的性，就可以慢慢來，但是一旦你沒有養成習慣，不再去碰觸它，就很難再扭轉回來了。在我們這個年紀特別是這樣，當我們的荷爾蒙不再想要衝出我們的身體時。所以請一再閱讀以上第一到第八個步驟，身體力行。

單人的性是你送給自己的一個可愛的禮物。不要認為這是跟伴侶做愛的差勁代替，無魚蝦也可，而是要認為是慶祝我們身體依然能夠獲得愉悅的一種正向行爲。當你還行的時候，一定要經常給自己這份禮物。

(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)



## 教育最前線



### 青少年性健康促進媒材簡介

文／鄭其嘉

杏陵基金會承接114年度國民健康署「青少年性健康促進服務計畫」，編製了四份社區青少年性健康促進宣導媒材，主題為：「**拒絕性誘惑，迎向美好關係**」，包括三份懶人包以及一份宣導單張，相信能為青少年性健康促進第一線實務工作者提供許多幫助。

相關媒材可以在國民健康署「健康九九網--青少年好漾館」中下載。(相關連結請見文末)

本季刊將從此期起，分期介紹這幾份媒材及其在青少年性教育宣導上的應用，方便青少年性健康促進第一線實務工作者運用。

媒材編製前，計畫做了兩個針對高中男生以及女生的焦點訪談，在訪談中，我們發現到，高中青少年生活中面臨許多性與情感的議題，包括如，性衝動、同儕炫耀性經驗以及關係越界的誘惑等。相關訪談發現簡述如下：

1. 發生性行為的青少年，多半關心的是是否發生性行為的本身，而不是關心這段關係及其品質。

2. 同儕會炫耀性經驗，影響自己也會想有性經驗。

3. 下課時校園情侶放閃是每天的日常，也會讓自己想要交往。

4. 情感關係有些盲目，同校不認識的向自己告白，也會考慮接受。

5. 發生了不想要的性行為，心理調適不良。

本會團隊乃以「建立美好的關係」為目標，聚焦在高中青少年情感關係發展的三個重要面向：「個體發展」、「同儕交友」以及「親密關係」等，設計在這過程中會遇到的性誘惑情境，並教導生活技能，包括：自我覺察、批判思考、自我肯定、問題解決以及因應技巧等，以提升做負責任決定的能力。



## 教育最前線



第一份懶人包「悸動青春頌」：聚焦探討青少年情感關係發展中的「個體發展」面，認識性衝動以及色情的影響，教導學生自我覺察、批判性思考、問題解決以及健康因應之能力。

第二份懶人包「不需炫耀、不是比較」：聚焦於青少年情感關係發展中的「同儕交友」面，探討同儕炫耀性經驗的現象、迷思以及對個人的影響，並教導批判性思考、自我肯定以及愛情的真義。

第三份懶人包「青春不迷路，幸福不MISS」：聚焦於青少年情感關係發展中的「親密關係」面，透過探討在追求人生幸福的路上，交往關係中會導致關係越界的性誘惑“地雷”以及未預期懷孕對青少年男女的身心風險，提升青少年自我覺察、自我肯定、批判性思考以及問題解決與因應之能力。

另有一份單張，「給青少年的青春啟航GPS」，回應前述三個懶人包的主題，以青少年「追求幸福人生」為目標，探討高中青少年情感關係發展的三個主題：性衝動、同儕性炫耀以及交往關係界線，設計在這過程中會遇到的性誘惑情境，並教導應對的策略。

媒材下載網址：

✓ 悸動青春頌 (懶人包1)

<https://health99.hpa.gov.tw/health99/HealthEducation/Detail/17877?nodeId=12>

✓ 不需炫耀、不是比較 (懶人包2)

<https://health99.hpa.gov.tw/health99/HealthEducation/Detail/17878?nodeId=12>

✓ 青春不迷路，幸福不MISS (懶人包3)

<https://health99.hpa.gov.tw/health99/HealthEducation/Detail/17879?nodeId=12>

✓ 給青少年的青春啟航GPS (單張兩頁)

<https://health99.hpa.gov.tw/health99/HealthEducation/Detail/17880?nodeId=12>

(本文作者為杏陵醫學基金會執行長、輔仁大學公共衛生學系副教授)



## 教育最前線



# 青少年性健康促進媒材 《悸動青春頌》懶人包： 帶領青少年從「心動」到「行動」的 健康管理術

文／龍芝寧、高勳頊



<https://health99.hpa.gov.tw/health99/HealthEducation/Detail/17877?nodeId=12>

檔案瀏覽下載QR Code 與網址

各位青少年性教育夥伴們，大家好！

提到「性衝動」或是「色情訊息」，是不是常覺得像是在校園與課堂上丟下了一顆「震撼彈」？學生們要嘛交頭接耳地偷笑，要嘛就是一臉尷尬地裝沒事。面對青春期那股如波浪般襲來的生理與心理變化，我們需要的不只是生硬的教條式課本，而是一套能走進他們世界、說他們聽

得懂的話，且能隨手翻閱即可學習的「青春生活指南」。

身為研發團隊，今天想跟大家聊聊這份由衛生福利部國民健康署與財團法人杏陵醫學基金會於2025年底最新推出的《懶人包\_悸動青春頌》，它是我們專為教師教學、學生學習而預備的最佳教材。



## 教育最前線



### 一、性健康學習核心：老師要教什麼？學生要學什麼？

《悸動青春頌》的核心目標很明確：讓青少年成為自己身體與慾望的主人。我們將內容精煉為兩大實戰模組：

#### (一)性衝動的「健康管理術」

我們首先打破學生的迷思，告訴他們進入青春期後，因為體內性激素（睪固酮、雌激素）的分泌，產生心跳加快、呼吸急促、性器官充血（如陰莖勃起）等生理反應，是生殖系統發育成熟的象徵，也是繁衍後代的本能反應。這不是罪惡，而是需要學習「管理」的生理現象。教材中特別點出了引發衝動的內外環境刺激，包括：

- 感官刺激：如氣味、聲音、肢體接觸。
- 視覺與心理刺激：如裸露影像或浪漫幻想。
- 高風險因子：提醒酒精與成癮藥物會降低判斷力，增加衝動反應。

#### (二)色情訊息的「識讀防護罩」

面對網路上無孔不入的色情訊息，我們教導孩子如何「識讀」與「拒絕」。我們戳破色情媒體的四大迷思：

1. 物化身體：將身體視為滿足性慾的工具，而非完整的人。

2. 扭曲價值：凸顯性特徵、忽視溝通與尊重。

3. 背離真實：充斥性暴力，嚴重脫離現實生活。

4. 商業陷阱：讓孩子看清色情媒體的目的是為了刺激消費者的性衝動以獲取利益，而非傳遞愛。

### 二、課室教學實戰：老師可以如何教？學生可以如何學？

這份懶人包不只是發下去就沒事了，它非常適合運用國高中健教/健護課堂教學，或是大型衛教宣導講座。以下是我們建議的教學引導四部曲：

#### 第一步：情境代入與覺察（Step 1: Awareness）

- 利用懶人包中的「約會“醉”不“藥”」情境：一對青少年在私密空間飲酒看色情片。
- 教學活動：請學生討論，這時候身體會發生什麼變化？（心跳加速、興奮等）。
- 核心觀念：引導學生「覺察」環境與性衝動身體反應的連結。



## 教育最前線



### 第二步：風險評估與討論 (Step 2: Assessment)

- 引導學生思考：「這樣的衝動會打亂生活或情緒嗎？」、「對方會怎麼看我？」。
- 教學活動：分組討論衝動失控後的後果（如尷尬、影響關係穩定、甚至感到內疚或不安）。

### 第三步：實戰行動策略 (Step 3: Action)

- 這是最重要的部分，介紹「約會六“不”曲」(1.一個房間 2.兩人獨處 3.三更半夜 4.四顧無人5.五指亂摸6.六神無主)
- 教學活動：讓學生提案「替代方案」。例如：不去私密空間，改去圖書館或博物館約會，轉移注意力。

### 第四步：數位素養與檢舉 (Step 4: Media Literacy)

針對色情訊息，教導「遠離色情媒體 4 攻略」：

攻略 1：覺察阻斷。不經意滑到就趕快跳過，刪除可疑帳號。

攻略 2：替代轉移。多參加耗體力的活動，把時間從螢幕前搶回來。

攻略 3：批判慎思。先質疑色情媒

體的真正目的。

攻略 4：資源協助。當自制力不足影響身心時，尋求輔導老師或家人的幫忙。

最後是學習評量與回饋，一定要讓學生掃描最後一頁的 QR Code，進入「青春 Online」或「青少年好漾館」進行自我測試與增能。

### 三、為什麼這是青少年性教育的最佳教材？

我們在設計時特別注入了幾個關鍵元素，確保它能貼近青少年引發共感：

#### (一)拒絕說教，從「生活情境」出發

教材避免使用「不可以...」的威嚇口吻，而是透過「青春心語」與青少年對話。例如：「不談情、不說愛的色情媒體，並不是學習健康親密關係的腳本」。這種貼近心理需求的敘述，比命令更有力量。

#### (二)提供「可操作」的具體步驟

很多性教育教材只講理論，但我們提供具體的因應4步驟（覺察、評估、行動、修正）。我們教孩子如何「修正」：如果換了約會場所發現心理互動變多了、共同興趣找到了，這就是有效的管理。這種「漸進發展」的觀點，更符合青少年發展健康親密關係的需求。



## 教育最前線



### (三)視覺化與互動性強

我們將複雜的性生理機制與性心理議題，轉化為易讀的圖表與「練功坊」測試。無論是「青春達人」還是「青春潛力股」，每個層級都有對應的鼓勵與建議，讓學習變得像玩遊戲一樣有趣。

### 結語：讓性教育成為一份溫柔的守護

夥伴們，性教育不是要消滅壓抑慾望，而是要教會孩子如何與這股強大的身心渴望健康共處。如懶人包結語所說：「血氣方剛小宇宙，衝動來襲別昏頭。色情虛假莫當真，健康情感更長久。」

希望這份《悸動青春頌》能成為各位教學路上的神隊友，讓我們一起引導這群正值青春期的孩子，在悸動中保持清醒，在成長中學會珍視身體。

（本文作者前者為新北市立積穗國民中學進修部主任、後者為新北市板橋國民中學健康教育教師）



## 活動快訊

2026年台灣性教育學會學術研討會

# 「從守護到培力～ 性健康的全人視角」 學術研討會

2026年6月27日 星期六 9:00 am - 5:00 pm 國立臺灣師範大學 圖書館B1國際會議廳



**婦女關懷：**  
專題探討  
性與生殖健康



**深度洞察：**  
解析數位時代  
青少年性行為



**專家陣容：**  
醫學、教育、  
心理健康



**實務分享：**  
SEL融入性教育  
創新教學

## 議程表

時間	單元 / 主題	主持人	主講人 / 與談人
09:30   10:40	<b>【專題演講】</b> 婦女的性與生殖健康	 晏涵文 名譽理事長	 鄭丞傑教授 (李奧國際集團醫療事業群總裁)
11:00   12:30	<b>【焦點論壇】</b> 青少年性健康	 馮嘉玉 理事長	<ol style="list-style-type: none"> <li>張雲傑醫師 (花蓮慈濟醫院小兒部兒保醫療中心主任)</li> <li>林沛辰心理師 (芸光兒童與青少年性諮商中心諮商心理師)</li> <li>鄭其嘉副教授(輔仁大學公共衛生學系)</li> </ol>
13:30   15:40	<b>【實務座談】</b> SEL融入性教育教學之案例分享  <ol style="list-style-type: none"> <li>當前性教育教學之反思</li> <li>用心「抉」情不隨「性」—談性行為抉擇</li> <li>從 She Can 到 We Can： 布論逼近，彼此體貼的溫柔</li> </ol>	 高松景 常務監事	<ol style="list-style-type: none"> <li>邱寵萱老師 (台北市石牌國中健康教育科)</li> <li>黃珍老師 (台中市居仁國中健康教育科)</li> <li>石青樺老師 (新北市永平高中健康教育科)</li> <li>鄭惠如老師 (新北市永平高中家政科)</li> </ol>
15:50   16:50	<b>【論文發表】</b>	 吳文琪 副理事長	

報名資訊

- 活動免費
- 午餐請自理
- 報名期限：即日起至 115年6月21日 額滿為止

報名網址

<https://reurl.cc/WbvYL7>

立即報名



主辦單位：



台灣性教育學會

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  
國教行動聯盟  
國立台灣師範大學  
健康促進與衛生教育學系

# 115年度青少年性健康促進增能 及衛教素材推廣應用研習課程

## 研習緣起及目的



提升學員青少年性健康促進、生育  
規劃以及適齡生育之知能



增進實務工作之能力與衛教宣導或  
教學效果。



以參與式體驗、實務演練或經驗分  
享方式，提升素材運用技巧。



## 參加對象



- 衛生局(處)等相關業務人員。
- 醫療人員/公衛、學校護理師/社工師/公共衛生師
- 學校相關人員。
- 民間團體或其他業務相關人員。

## 課程特色

- ◆ 了解青少年性健康促進與適齡生育  
之意涵與策略
- ◆ 介紹及運用青少年性健康促進宣導  
媒材
- ◆ 參與體驗轉數位化相關衛教教材

## 研習時間及地點

第1場次(東區):  
115年7月2日(四)

花蓮F HOTEL 吉祥廳



花蓮F HOTEL  
吉祥廳

第2場次(南區):  
115年7月9日(四)

臺南文化創意產業園區



臺南文化創意產業園區

第3場次(北區):  
115年7月13日(一)

耕莘文教院禮堂



耕莘文教院禮堂

## 報名方式



報名網址 QR code

截止日期: 115年6月12日(五)

## 學習時數及積分登錄

公務人員、護理師、教師研習時數

## 聯絡方式

杏陵醫學基金會 彭小姐

☎ 02-2933-3585

✉ mercymem@gmail.com

視訊參訓：優先提供離島或偏鄉地區之學員



## 捐款訊息

### 捐贈芳名錄 (新台幣)

115/4-6	林蕙瑛 女士	2,200元整
115/4-6	周明文 先生	10,000元整
115/4-6	晏涵文 先生	28,000元整
115/4-6	鄭其嘉 女士	6,000元整
115/4-6	鄭 威 女士	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」，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