



負責的愛



安全的性

杏陵天地

Mercy Sexuality Quarterly

季刊雜誌 2026.09 第35卷第3期

【專題企畫-令人感動的健康教育教學實踐(中)】

用好玩修復生命，用共好點亮彼此

【談性空間-學校篇】

全面性教育的前世今生及其與
健康教育性教育主題之關係(上)

【談性空間-社會篇】

年長男性也可以享受性

【教育最前線】

青少年性健康促進媒材簡介

《不需炫耀、不是比較》懶人包

全國唯一性教育專業刊物



季刊雜誌
2026.09
第35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／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(中)

- 2 用好玩修復生命，用共好點亮彼此 / 黃蕙欣

◆談性空間-學校篇

- 6 全面性教育的前世今生及其與健康教育性教育主題之關係(上) / 鄭其嘉

◆談性空間-社會篇

- 13 年長男性也可以享受性 / 林蕙瑛

◆教育最前線

- 16 青少年性健康促進媒材《不需炫耀、不是比較》懶人包：教出在愛裡不跟風的青春CEO / 龍芝寧 高勳項

◆活動快訊

- 20 台灣性教育學會「青少年性傳染病防治」教師增能研習

◆捐款訊息

- 21 捐贈芳名錄

專題企畫——

令人感動的健康教育教學實踐(中)

用好玩修復生命，用共好點亮彼此

文／黃蕙欣

筆者從健康教育是考科的年代，過往常被窄化為學科知識的傳遞，甚至在升學主義的框架下流於紙筆測驗的背誦，而後轉化為藝能科，整個社會看待本科的眼光產生了很大的改變；眼見從制式的認知，到了九年一貫強調的能力，直到今日主流的素養。這幾十年來對健康教育的衝擊可謂不小，而我也很榮幸能夠在這個時代中經歷著、成長著。

然而，回顧三十年的教學實踐，筆者深刻體會到，健康教育的核心本質是一門與「生命」相關的課程。誠如社會心理學理論所強調的，青少年期是自我認同與人際關係重構的關鍵階段，課堂上的每一次互動，都可能在學生的生命中留下質變的契機。隨著將近三十年無止盡的教學實踐，結合理論思維與現場觀察，在這教學生命的實踐歷程中，摸索出屬於自己人生的三個階段，涵蓋了「教學好好玩」、「好玩好教學」與

「好好玩教學」，三個生命歷程層層遞進，將知識講授昇華為生命與生命的深刻對話，並藉此反思教學現場的生態穩固與教師專業價值的建構。

回首近三十年的教學軌跡，本人對於健康教育的實踐並非一蹴可幾，這三個階段不僅代表了教學技巧的演進，更對應了自己自身生命經驗的成熟，同時伴隨著人與人之間的交流與互動。

第一層次：教學好好玩

教學成效最真實的檢驗，往往不在於評量工具上的分數，而是在於學生成長軌跡中的質性轉變。在教學的初始階段，本人最關切的是如何打破傳統健康教育「枯燥、畫重點、背誦」的刻板印象，因為回憶人類初始學習的模式就是「玩」，這樣的方式會讓人在無壓力的狀態下，走進學習的氛圍與情境之中，

專題企畫一

令人感動的健康教育教學實踐(中)

這是最佳的學習樣態。這個時期的核心思維是「教學好好玩」，主動透過外在形式的創新，將硬梆梆的傳染病防治、營養學、避孕與性教育等公共衛生知識，轉化為課堂上的互動活動、體驗實作、角色扮演等方式進行。這種「玩」，是引發學生學習動機的破冰劑。當學生的眼神不再渙散，而是因為課堂設計而雙眼發亮、主動參與時，教師也從學生的熱情回饋中獲得了極大的成就感。這是教學生命歷程的起點，用趣味為知識賦予溫度。

第二層次：好玩好教學

隨著教學經驗的累積，筆者開始思索：課堂如果只有「好玩」，喧嘩之後學生究竟帶走了什麼？於是，教學生命進階到了「好玩好教學」的層次。在這個階段，「好玩」不再只是表象的遊戲，而是一種結構化的體驗式教材教法。「好玩」變成了手段，「好教學」才是目的，例如，讓孩子在角色對調的心理

劇中流下同理的淚水，在模擬災難高壓的環境下屏息操作 CPR，或在同儕集體誘惑的情境中演練拒絕菸品的談判技巧，這樣的教學方式不僅可以成功將「玩樂中的好奇心」轉化為「面對真實生活問題的能力」，讓健康教育真正成為學生一輩子帶得走的素養，也達到教學遷移的效果。但更重要的是，這些教學策略都是簡單易懂的、容易遷移的，可達到經驗分享與傳承的效果。以下為民國100年在教育部的活化教學列車所分享的個人健康教育教學策略。這樣簡單可理解的策略，也成為許多現場健康教育老師使用至今的核心心法，也是健康教育「好玩好教學」的策略展現(請見下頁表一)。

課堂範式轉移：四個核心指標的實踐

全面打破講述範式，改以「認知要有趣、情意要深刻、技能要生活化、行為要實踐」為核心，推動體驗式教學：

專題企畫一

令人感動的健康教育教學實踐(中)

表一、課程範式轉移：四個核心指標的實踐

核心指標	教學轉化策略 (教學好好玩 → 好玩好教學)	理論與實踐效果
認知要有趣	將傳染病防治、營養迷思轉化為情境牌卡、桌遊與分組探究。	激發學生的自主學習動機（內在動機），提升批判性思考能力。
情意要深刻	運用心理劇、角色對調（如模擬父母面對叛逆期、數位性別暴力受害者處境）。	深化同理心（Empathy），讓情感與生命教育產生靈魂共鳴。
技能要生活化	設計高壓、有背景噪音的情境劇，進行拒絕同儕誘惑的談判演練。	確保技能在真實生活情境中具備「可遷移性」，讓學生敢於實踐。
行為要實踐	結合生活習慣訂定「一週健康自主管理挑戰」，並透過同儕互助與日誌記錄。	將課堂知識延伸至家庭與社區，內化為個人長期的生活素養。

第三層次：好好玩教學

當教學步入成熟期，筆者的視野從「單一教室的課堂成效」擴展到了「整個教育現場的生態建構」，進而抵達了「好好玩教學」的最高層次。這裡的「好好玩」，轉化為一種動詞的樣態，也是身為教育者重要的核心思考，面對所有教學的準備，無論是多短的時間，都要本著初衷，好好地面對，筆者認為那是一份深刻體會到教育本質後的豁達、

享受與熱愛。在這個層次裡，筆者不再計較備課的繁重與辛勞，而是帶著一種「享受生命共創」的心情去「玩」教學。不論是帶領校內八大領域的熱血教師跨界玩出「減塑永續生活課程」，還是敞開教室大門讓實習老師長期觀課，甚至帶領多種不同樣態的跨縣市工作坊，筆都視為一場與夥伴共同探索教育可能性的旅程。因為熱愛，所以覺得「教學這件事，真的好好玩！」，這份信念也成為串起更多健教老師共好的核心引力。

專題企畫——

令人感動的健康教育教學實踐(中)

除了筆者自己的教學哲學思考之外，在這段教學之旅中，有許多美好的風景值得記錄與分享，像筆者深刻意識到，資深教師的專業價值不僅在於照顧好眼前的學生，更在於穩固整個學科生態系的永續發展。在專業成長的脈絡中，實習階段是初任教師從理論走向實務的「關鍵蛻變期」。筆者在職涯中投入大量時間引導實習老師，這項實踐形同建構了一個具備高支持性的「實務社群」。

回顧這些在教學生涯中與「人」交會的片刻，從早期的「教學好好玩」、中期的「好玩好教學」，到如今全心享受、引領共好的「好好玩教學」，這三個層次交織出了筆者三十年來不悔的教學生命風景。擔任健康教育教師是件很幸福的事，因為在這個過程中，透過氛圍自然且專業引導的教學歷程，在某個

活動的魔法片刻，成為學生在國中三年中「唯一覺得自己活著且被看見」的關鍵點，並建立了一面健康的鏡映，幫助他重構了自我價值，甚至重新好好縫合破碎的自我。總之，無論是看著受傷的實習老師蛻變為獨當一面的教育核心，抑或是看著迷惘的青少年在課堂中找到自我、修復家庭關係，都一再印證了健康教育絕非孤立的知識體系，而是生命素養的實踐。在108課綱與新時代教育浪潮的推動下，將持續敞開課室的大門，因為引領下一代老師與學生走向更健全的生命狀態，是我們這一代教育工作者無可迴避、卻也無比幸運的終身責任。

（本文作者為台北市立金華國民中學健康教育教師、教育部中央輔導團「健康與體育」分團諮詢教師）

談性空間-學校篇

全面性教育的前世今生及其與 健康教育性教育主題之關係(上)

文／鄭其嘉

這幾年，教育部積極推動聯合國所倡議的「全面性教育」(comprehensive sexuality education; CSE)。我們樂見政府對性教育的重視，

但究竟什麼是全面性教育？它從何而來？目標與內涵為何？尤其，它與我國學校既有健康教育中的性教育關係為何？若未先釐清，容易因名稱或刻板印象造成誤解，反而影響性教育的規劃與實施。

壹、全面性教育的提出與發展

最早提出全面性教育架構的是美國民間性教育專業組織「美國性訊息與教育委員會」(SIECUS)。SIECUS創立於1964年，創辦人Mary Calderone醫師倡議以正向角度看待人類的性(sexuality)，認為性教育不應只教生殖、避孕或疾病，而應從全人的性(sexuality)出發，納入關係、情感發展、

溝通與個人責任等內容。這種從「sex」的生殖與疾病模式，走向「sexuality」的生理、心理、社會、精神等整全觀點，是日後全面性教育的重要基礎。

1970年代起，SIECUS持續倡議學校應提供較完整的性教育。然而當時美國社會對學校是否該教性教育以及該教什麼，有許多疑慮以及不同的看法，一直要到1980年代愛滋病在美國被發現並興起流行，美國政府才重視透過學校教導性教育。1987年後，學校開始發展許多性教育及愛滋防治課程，卻缺乏一個可參考的架構與評估標準。為回應實務需求，SIECUS於1990年召集青少年發展、教育、健康照護及人類性學等專家，以「性健康的成年人」(sexually healthy adult)應具備的生活行為(life behavior)為結果目標，組織概念、主題、意涵與學習目標，形成完整的性教育架構。

談性空間-學校篇

SIECUS於1991年出版第一版《全面性教育指引》，提出的架構具有六大核心概念(Key concept)(見表一)，各核心概念下再有不同主題(topic)，並依四個不同年齡階段設計循序漸進的學習目標。其內涵超越避孕與疾病預防，涵蓋性的生理、心理、社會、精神等層面，最終目標是透過教育協助兒少發展成為性健康的成年人，這個架構後來也成為

最完備、最具影響力的性教育架構。值得注意的是，SIECUS明確指出，這套指引不是學校課綱，也不是要求所有教育工作者逐項照教，而是供各地發展及評估性教育方案時參考，實際應用仍須依兒少需求與地方情境調整。此一精神後來也延續到UNESCO(聯合國教科文組織)出版的國際指引。

表一 SIECUS、UNESCO 核心概念對照表

SIECUS,1991,2004	UNESCO,2009	UNESCO,2018
一、人類發展	一、關係	一、關係
二、關係	二、價值、態度與技巧	二、價值觀、權利、文化與性
三、個人技巧	三、文化、社會和法律	三、瞭解性別
四、性行為	四、人類發展	四、暴力與安全保障
五、性健康	五、性行為	五、健康與福祉技能
六、社會與文化	六、性與生殖健康	六、人體與發育
		七、性與性行為
		八、性與生殖健康

(資料來源：晏涵文，2024)

貳、聯合國教科文組織倡議全面性教育：

聯合國教科文組織(UNESCO)於2009年出版第一版《性教育國際技術指導》手冊。當時年輕人面臨HIV/STI、非預期懷孕與性暴力等風險，但接受性教育的機會非常不足。UNESCO綜合約87項研究、多國性教育課程分析、SIECUS

2004年指引及國際專家諮詢，提出供各國依文化與需求調整的性教育參考架構。其目標不只是傳遞知識，也包括澄清價值觀、建立技能與做決定的能力，使年輕人在愛滋肆虐的環境中，能為自己的性與社會關係作出負責任的決定並降低性健康風險。2009年版仍為六大核心概念，與SIECUS的分類相當接近(見表一)。

談性空間-學校篇

到了2018年，UNESCO因應新的社會環境、更多跨國實證，以及SDGs(永續發展目標)與人權相關國際文件的發展，重新修訂手冊。網路與媒體使年輕人更容易接觸各種性訊息；同時，健康、教育、性別平等與人權之間的關聯也受到更多重視。因此，2018年版仍以性健康為重要目標，但把整體架構擴大到健康、福祉、尊嚴、尊重的關係等，以及了解與行使自己的權利、尊重他人的權利；而性別不平等、性別規範與刻板印象，也被納入影響兒少性健康的重要因素。

為回應人權與性別平等的基礎，2018年版將核心概念由六項擴增為八項，即：一、關係；二、價值觀、權利、文化與全人的性；三、了解性別；四、暴力與確保安全；五、健康與福祉技巧；六、人體與發展；七、全人的性與性行為；八、性與生殖健康。八大核心概念下共有27個主題，再依5-8歲、9-12歲、

12-15歲、15-18歲以上四個年齡段，分別提出知識、態度與技能方面的學習目標。也就是說，CSE所謂「全面」，不只是議題兼具廣度與深度，也是兼顧相關知識、態度、價值觀、技能的培養與不同發展階段的教育需求。

2018年版雖擴大至人權的內涵，並不表示「做決定」(decision-making)的能力被弱化。相反地，做決定能力在擴大的性教育行動的目標中更顯重要，如果青少年欠缺做決定的能力，在更複雜的權利行使行動中，可能面臨更大的風險。「做決定」仍是核心概念五「健康與福祉技巧」中的獨立主題，希望學生在做決定時，不只考量自身健康風險，也要考量自己的選擇對自己與他人的健康、福祉及權利所造成的影響，最終仍是培養兒少對性與關係作出明智且負責任決定的能力。

談性空間-學校篇

表二、全面性教育核心概念、主題與學習目標數

核心概念1：關係(relationships)		核心概念2：價值觀、權利、文化與全人的性(values, rights, culture and sexuality)	
主題	合計(條)	主題	合計(條)
1.1家庭	39	2.1性別與性別規範的社會建構	21
1.2友誼、愛與親密關係	42	2.2人權與全人的性	20
1.3寬容、包容與尊重	25	2.3文化、社會與全人的性	15
1.4長期的承諾與親職教養	33		
合計(條)	139	合計(條)	56
核心概念3：了解性別 (understanding gender)		核心概念4：暴力與確保安全 (violence and staying safe)	
主題	合計(條)	主題	合計(條)
3.1性別與性別規範的社會建構	29	4.1暴力	26
3.2性別平等、刻板印象與偏見	27	4.2知情同意、隱私與身體完整性	25
3.3性別暴力	22	4.3資訊與通訊科技的安全使用	25
合計(條)	78	合計(條)	76
核心概念5：健康與福祉技巧 (skills for health and well-being)		核心概念6：人體與發展 (the human body and development)	
主題	合計(條)	主題	合計(條)
5.1性行為的規範與同儕影響	24	6.1性與生殖解剖學與生理學	24
5.2做決定	27	6.2生殖	20
5.3溝通、拒絕與協商技巧	21	6.3青春期的	26
5.4媒體素養與全人的性	17	6.4身體意象	21
5.5尋求協助與支持	17		
合計(條)	106	合計(條)	91
核心概念7：全人的性與性行為 (sexuality and sexual behaviour)		核心概念8：性與生殖健康 (sexual and reproductive health)	
主題	合計(條)	主題	合計(條)
7.1性、全人的性與性生命週期	19	8.1懷孕及其預防	48
7.2性行為與性反應	39	8.2 HIV與AIDS的汙名、關懷、治療與支持	27
		8.3了解、認識與降低性傳染病(含愛滋病)的危險	38
合計(條)	58	合計(條)	113
總計			717

談性空間-學校篇

參、全面性教育方案的成效

UNESCO在2009與2018兩版指引中都進行性教育介入方案的文獻查證。兩次納入研究的國家特徵及檢視變項不盡相同，2018年所涵蓋的結果變項較廣，但核心結論與2009年的十分接近。2018年的證據再次確認：品質良好的全面性教育不會增加學生的性活動或危險性行為，反而能提升性知識與性態度，並在以下六項主要行為結果上產生正向成效：

1. 延後第一次性行為的發生。
2. 降低性交行為頻率。
3. 降低性伴侶人數。
4. 降低危險性行為。
5. 增加保險套的使用。
6. 增加避孕措施的使用。

由此可見，CSE的實證成效仍有相當明確的性健康與健康行為取向。它不是只談權利或性別，也不是只增加知識，而是希望透過教導知識、態度、技能、自我效能、同儕規範及危險與保護因子等，促進合宜的健康行為。這些成效指標與我國教育部過去健康促進學校「性教育（含愛滋病防治）」計畫所重視的性知識、性態度、自我效能、延後第一次性行為及性行為防護措施等有高度相

似之處，顯示我國原有的健康促進學校性教育架構與CSE一致。

肆、有效的全面性教育方案特徵

UNESCO (2018) 文獻查證也指出，有效方案在規劃階段就應邀請具有人類性學、行為改變及相關教學理論專業的專家參與，並針對目標群體進行需求評估，納入學生、家長等利害關係人的意見。有效方案的課程內涵包括以下十項特徵：

1. 聚焦於明確的目標、預期成效及關鍵學習內容，並據此決定課程內容、教學方法與學習活動。
2. 以合乎邏輯的順序安排各項主題。
3. 設計符合情境脈絡的學習活動，並促進批判性思考。
4. 涵蓋知情同意（consent）與生活技能（life skills）。
5. 針對HIV/AIDS、其他性傳染病（STIs）、懷孕預防、過早及非預期懷孕，以及各種不同保護方法的有效性與可近性提供科學正確資訊。
6. 探討生理經驗、性別及文化規範如何影響兒少經歷及因應自身的性（sexuality），及其性與生殖健康。
7. 探討影響特定性行為的危險因子與保護因子。

談性空間-學校篇

8. 探討如何因應可能導致HIV感染、生殖健康。

其他性傳染病、非意願或未受保護的性交，或暴力的特定情境。

9. 探討個人以及相關的同儕規範對保險套及各種避孕方法的態度。

10. 提供可用於滿足兒少健康需求的相關服務資訊，尤其是滿足其性與生殖健康（SRH）需求的服務。

伍、全面性教育與我國現行學校性教育的關係

理解CSE與現行學校性教育的關係，首先要掌握一個關鍵：CSE是一個整全的性教育「參考架構」，不是一套各國必須移植的內容，也不是一個課綱體系，更不是另一門要取代現行健康教育性教育的學門。從SIECUS開始，指引即強調供在地教育工作者發展、檢視及評估課程時參考；UNESCO 2018也多次指出，架構應依各國社會文化、政策、學生需求與教育情境調整。不同國家甚至可以使用「關係與性教育」、「家庭生活教育」、「HIV教育」、「生活技能教育」……等不同名稱來指稱「全面性教育」。重點不是一定要使用「全面性教育」這個名稱，而是性教育是否能整全地促進學生的知識、態度、技能與性及

其次，CSE的八大核心概念、27個主題及各年齡層大量的學習目標，橫跨性健康、人體發展、關係、家庭、生活技能、權利、性別、暴力、安全、媒體科技、文化與社會等面向。如此龐大的架構，本來就不可能由單獨一個科目完成，甚至不可能只靠學校教育完成，還需要家庭、社區及健康服務等共同參與。我國108課綱《健康與體育領域課程手冊》於民國111年增列CSE相關補充說明時，也列出健體、綜合、社會、自然、科技等相關領域；此外，性別平等教育亦與其中許多概念密切相關。每個領域有其學科屬性以及須達成的教育目標，因此，CSE在學校中的合理落實方式應是跨領域合作，各自發揮所長，截長補短，而非單方面要求某一個學科照單全收，這樣不但無法做好CSE，反而會讓各學科亂了陣腳並引發民怨。

然而，「跨領域」也不應被理解為健康教育在性教育中的角色被淡化。從CSE的歷史源流即可看出，其發展與性健康、公共衛生、健康教育及健康行為科學一直有深厚關聯。SIECUS最初即以培養「性健康的成年人」為終極目標；

談性空間-學校篇

UNESCO 2009在愛滋疫情與年輕人性健康風險的背景下推動性教育；2018年的成效研究以延後性行為、降低危險性行為、增加保險套與避孕使用等作為重要結果。而有效方案的規劃應邀請具備人類性學、行為改變以及教育學相關的專家，此皆與健康行為科學息息相關；而有效方案的十項特徵中，也包括HIV/STI、懷孕預防、危險與保護因子、同儕規範、生活技能及健康服務利用等典型健康教育內容。換言之，健康教育並不是CSE的對立面，而是CSE重要的專業基礎之一。

因此，若把CSE描述成一種全新的性教育典範，並認為那是一套與現行健康教育的性教育競爭的課程，並不符合其歷史發展與實證基礎。較適切的理解是：2018年CSE是在原有性健康、健康行為與負責任決定的基礎上，進一步擴充人權、性別平等、尊重、關係與社會文化脈絡，但同樣地，人權與性別的討論若脫離性健康知識、健康決策與生活技能，也難以完整回應兒少生活中實際面對的性健康挑戰。兩者應是整合，而非彼此排斥。

最後，CSE的本土化尤其重要。國際指引提供的是可供參考的最大架構，

不代表717條學習目標都必須照單全收。不同社會對兒少需求、家庭角色、文化規範、健康問題及教育制度皆不相同，因此應透過需求評估、專家參與，以及學生、家長與教育現場的意見。如此才能兼顧國際實證與臺灣教育現場。

結語

全面性教育源自SIECUS以全人的性(sexuality)與性健康為基礎所建立的性教育架構，UNESCO於2009年將其推向國際，2018年又在原有健康與行為科學基礎上，進一步納入人權、性別平等與福祉概念。兩版實證回顧的核心結論一致：品質良好的性教育不會增加危險性行為，反而能改善多項性健康行為。對臺灣而言，真正的課題不是在「全面性教育」與「健康教育的性教育」之間二選一，而是如何以既有健康教育的性健康與行為科學專業為重要基礎，結合人權、性別之議題以及其他領域的專長，依兒少需求與臺灣社會文化進行本土化與跨領域合作。如此，全面性教育才能成為提升學校性教育品質的整合架構。

（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）

談性空間-社會篇

年長男性也可以享受性

文／林蕙瑛

當你變老時，性就跟20歲的時候不一樣了，但還是可以享受的。不要相信坊間一些性迷思，性，就跟自慰一樣，並不是年輕人的專利。許多年長者仍然可以享受性愛，一直到80幾歲，甚至更久。健康的性生活對於男性生活的其他部分，也是很有實踐性和益處的，尤其是他個人的身體健康和自尊。

年長者的性：當男人變老時，會有什麼改變？

身體或生活方式的改變，會讓你覺得脆弱或不舒服，尤其是性的部分。

身為男性，可能會注意到如下的改變：低性趨力、行房時的不舒服或疼痛、勃起改變（勃起功能障礙）、射精改變（早發性射精或延遲射精）、身體、頭髮或性器官的改變、較沒力氣或體力、較低的頻率、感到體弱或疲倦、感到悲傷或有壓力、伴侶性能力或性慾的改變

等。你可能會擔心這些改變，請記住，它們不需要去終結你對性的享受。在你正在改變的身體下功夫，可以幫助你維持一個健康且快樂的性生活。比如說，你可能需要改變你的性例程序，包括更多的性刺激來激發情慾與身體。

年長者的性與健康問題

性的福祉是與身心健康的其他部分緊密相關的。你的身體感覺如何，長期的健康狀況，與年齡相關的改變或所服用的藥品，都會影響到你的性。

一些外科手術和許多藥物—例如治高血壓的藥、抗組織胺藥、抗鬱劑、阻酸藥物—都會影響性功能。你身體的改變—諸如睪固酮和精子的改變、神經受損、骨骼和肌肉流失，以及低鐵—也會影響你的性健康。而現存的健康狀況，諸如心臟疾病、糖尿病、癌症和攝護腺問題等也會有影響的。

談性空間-社會篇

但是別放棄！你和伴侶可以以符合你們倆的需要與能力之新方式來維持親密。例如，心臟病發作後遲疑不敢做愛，那就要找醫生談談你的擔心。如果風濕疼痛是問題，那就嚐試不同的性姿勢。或者在性活動之前或之後，試著使用熱水或熱敷墊來減低關節疼痛。一定要保持正向，而且專注在與伴侶倆在性和親密關係方面有助益的方式。

年長者的性與情緒議題

不論在任何年紀，情緒議題都會影響人們在性方面的感覺。有時候年長反而是好事，較少的分心，更多時間和私密性，而且不用擔心懷孕，許多年長伴侶陳述他們有較佳的性生活。

然而其他的成年人，會因健康問題，金錢困難，或其他的生活方式改變而感覺到壓力。沮喪或憂鬱會降低你的性慾。假如你認為你可能是憂鬱的，一定要跟醫生或諮商師談一談。

年長者的性須知

性對於你和伴侶，可能不再像你們年輕時那樣了。然而性與親密仍然可以是生活中有酬償的一部分。要保持健康與可享受的性生活就得注意以下幾點：

1、和伴侶談

其實很難開口談性。還是要跟伴侶分享你的需求、想要和擔心，才能幫助你們倆享受更多的性與親密。感到脆弱、表現脆弱是沒關係的。你的伴侶也可能有同樣的感覺。彼此經常聊聊或者向治療師求助。

2、找對醫生求診

找對醫生，可以幫助你管理影響你性生活的長期狀況和醫藥服用。如果你有勃起困難一定要說出來，勃起困難有可能是心臟問題的一個警示。如果你很擔心你的睪固酮，也可以要求做檢測。要誠實地說出任何菸、酒或違法的藥物使用，因為這些也可能會影響你的性健康。

3、去找性治療師(註)

性治療師能夠幫助你和伴侶處理特殊議題，合格的性治療師可以幫助你去了解你的需求，你的擔心，並刷新你的視野。可以上網去尋找或者請醫生轉介。

4. 擴張你對性的定義

從前你認為性交是實踐性生活的唯一方式。其實親吻和其他親密的接觸，對你和伴侶來說，都是很有酬償性的。

談性空間-社會篇

當你變老，你和你的伴侶可能會有不同的性能力和性需求，彼此要坦承，一起來找出享受性接觸和親密的新方法。

5. 改變你的例行程序

簡單地改變可以改善你的性生活。改變一天中做愛的時間。試著早上行房—當你睡得飽飽的精神大振，當你的睪固酮濃度可能比較高時—而不是長長的一天將盡時。

因為你和你的伴侶可能需要比較長的時間來激發身體，也要花點時間浪漫一下。可以嘗試新姿勢，或者找出其他又浪漫又有性愛感的彼此連結方式。

6. 以新的方式來連結彼此

如果身體方面的親密，目前是有點吃不消的話。找出可一起有樂趣好玩的新方式。享受新的體驗，可以提升你的活動層次，你的心情，甚至你的性慾。

7. 一起歡笑

幽默感很重要，可以放鬆妨礙親密能力的壓力。

8. 不可放棄關係中的浪漫

假如你失去了身邊的伴侶，去想像再開始一段新的關係是很困難，但是對於許多單身的年長男士們，出去社交是

值得做的努力。沒有人會不需要情緒親密和身體親密的。

倘若你與新伴侶開始一段親密關係，別忘了使用保險套。許多年長者不知道他們仍然有性病感染的風險，諸如疱疹和梅毒。

最後一個保持健康性生活的忠告，就是：

9. 好好的照顧你自己，而且要盡量的保持健康

吃健康飲食、每天定時運動、不喝太多酒精飲料、不抽菸、正向思考、實行感恩、喝大量水、睡眠要夠、多花時間給心愛的人們和用在自己的嗜好上、定期去看醫生，尤其是有長期健康狀況或者服用慢性處方箋的藥。

總而言之，年長男性要照顧自己的性，與伴侶合作無間，也可向醫療專業人員求助，即所謂的「自助、他助、天助」也。

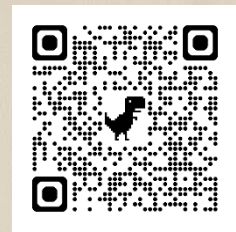
(編者註：美國有專業民間團體授證性治療師，台灣目前無合格授證制度)

(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 《不需炫耀、不是比較》懶人包： 教出在愛裡不跟風的青春CEO

文／龍芝寧、高勳項



<https://gov.tw/EgK>
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！

當正值青春的學生們私下對話出現：「欸，你跟你女友『解鎖』到哪了？」、「我都衝一波了，你怎麼還那麼遜？」這些看似玩笑的對話，背後卻隱藏著巨大的同儕壓力。在社群媒體與速食愛情文化的推波助瀾下，青少年的親密關係彷彿成了一場「打怪升級」的競賽。「性經驗」被拿來當作戰功炫耀，進度落後的人則深怕自己成為被邊緣化的「圈外人」。面對這種集體焦慮，身為

性教育教學工作者，我們該如何接招？

這份由財團法人杏陵醫學基金會承接衛生福利部國民健康署計畫，研發設計的《不需炫耀、不是比較》懶人包，正是我們在教學現場最渴望獲得的神隊友！它精準抓住了青少年的痛點，用他們熟悉的語言，輕巧卻深刻地破解了「性炫耀」的迷思。以下，就讓我們一起開箱這份教材，看看它究竟教了什麼、我們又能如何將它鮮活地帶入課室與講座中！

教育最前線

一、 懶人包教／學什麼？破解「打怪升級」的愛情迷思

這份懶人包引導青少年具備「理性思考」的能力，並學會因應「同儕性炫耀的比較壓力」。內容編排上，它像是一套循序漸進的闖關指南，帶領學生看透迷霧：

1. 直球對決、勇敢質疑，破解三大「性炫耀迷思」

【迷思一】「這樣才比較成熟」：許多孩子以為炫耀性經驗能提升地位，懶人包則一語點醒，這其實常被視為幼稚、愛吹牛，真正成熟的標誌是「獨立思考」與「不跟風」。

【迷思二】「這樣才是有魅力」：針對把身體接觸當作「打怪遊戲」、追求「Level Up」的錯覺，教材明確指出，健康的性與愛來自尊重，絕不是靠經驗值來刷存在感與按讚數。

【迷思三】「這樣才不會落伍」：破解了「大家都這樣」的從眾恐懼，告訴孩子盲目跟風反而會陷入「不入流」的漩渦。

2. 精準對焦、認清後果，看見性炫耀的「三重危害」

教材沒有枯燥的說教，而是理性分析把性當作籌碼會帶來的真實傷害：包含隱私暴露觸犯法律的危機、把伴侶當成工具而錯失交心的遺憾，以及用數字衡量價值所帶來的物化與貶抑。

3. 因應挑戰、賦予力量，傳授三大防身「定心術」

教材最精華的部分！它不只說「不」，更給予具體的行動指引：

定心術1（性不是證明題）：愛情價值來自關懷與尊重，別讓愛被「性」綁架。

定心術2（性是選擇題）：教導學生「我還沒準備好」是一句超有力量的話。擁有為關係按下「暫停鍵」的能力，才是真誠負責。

定心術3（性需要用愛準備）：將焦點從「別人的進度」拉回「自己的狀態」，強調愛情不是別人的KPI，性需要生理、心理、承諾與性健康知識的全面準備。

教育最前線

二、如何教／學？把教室變成「青春Online」的沉浸式體驗

有了好教材，更需要靈活的教學設計，重視學生的真實需求與參與，將單向宣導轉化為互動體驗。以下提供幾個結合數位工具的教學活動點子，讓這份懶人包在課堂上發揮最大成效：

步驟一：匿名開場，運用 Slido 營造安全網：談論「性炫耀」，學生往往因為害羞或顧忌同儕眼光而不敢發言。一開始我們可以運用 Slido 開啟匿名投票或文字雲：「你曾聽過同學炫耀交往進度嗎？聽到的當下，你的感覺是什麼？」當螢幕上匿名浮現出「有壓力」、「覺得對方很瞎」、「怕自己很奇怪」時，學生會立刻意識到「原來我不孤單」，進而卸下心防，安心進入課程。

步驟二：情境解謎，結合 Canva 與分組討論：將懶人包中的三大迷思與三重危害，轉化為「情境學習單」。將學生分組，每組發下一張設定好的情境卡（例如：「好哥們在群組裡炫耀他昨晚跟女友的親密舉動，還反問你進度到哪...」）。接著，請學生參考懶人包的內容，並運用 Canva 共同協作，設計出一張「破解迷思梗圖」或「四格漫畫」。

透過視覺化的產出過程，學生能深刻內化教材中的「質疑＋破解」邏輯。

步驟三：AI 助攻，編寫「暫停鍵」拒絕腳本：懶人包中的「定心術2」教導孩子按下暫停鍵，但「怎麼開口」往往是最大的難關。這時我們可以導入 Gemini 等 AI 工具，讓學生練習 Prompt 提示詞工程。例如，請學生輸入指令：「請模擬一個 15 歲國中生的語氣，當伴侶要求進一步身體接觸，但我還沒準備好時，給我三個『不傷感情、態度堅定、且不比較』的拒絕說法。」學生可以將 AI 生成的腳本進行修改，貼在 Padlet 數位看板上互相交流，並在課堂上進行角色扮演，把「真愛值得等待」化為真實語感。

步驟四：闖關評量，Quizizz 啟動「青春Online」：懶人包的最後附帶了「考驗成績單」與 QR Code。除了讓學生各自掃描網站測驗，我們也可以將這 10 題測驗轉化為 Quizizz 即時問答遊戲。伴隨著刺激的音樂和即時排行榜，學生在遊戲化的氛圍中檢視自己的「防禦力」，是屬於青春達人、守門員，還是需要再出發的潛力股，讓形成性評量充滿樂趣。

教育最前線

三、為什麼它是最佳教材？貼近地氣，打通任督二脈的三大特點

1. 語言極度「接地氣」，符合青少年生活情境

翻開教材你不會看到艱澀的醫學名詞或八股的道德說教。取而代之的是「打怪」、「解鎖」、「刷存在感」、「圈外人」、「放閃」、「衝一波」、「KPI」、「CEO」等與青少年對頻的日常用語。這種「懂他們」的語調，拉近師生距離，讓學生覺得「這份教材在講我的生活」，而不是「大人又在說教」。

2. 具體可行的「定心術」，從觀念到行動的無縫接軌

很多教材只停留在「告訴學生不要做什麼」，但這份懶人包珍貴之，處是提供了「怎麼做」具體方法。它把抽象的價值觀，拆解成「按下暫停鍵」、「把『他們』轉向『我』」等具體且有力量的調適技巧（定心術）。它讓學生知道，拒絕不是示弱，而是一種「我很清楚自己要什麼」的自信展現。

3. 溫暖賦權的「七字訣」，總結健康的情感識讀

教材充滿了溫暖與支持的力量。在設計性教育媒材時運用了「七字訣」來幫助學生記憶核心概念，懶人包結語：「性的吹噓像巨浪，聽了心慌又迷茫。真愛不是競技場，守住本心不用慌。」朗朗上口的押韻，不僅有趣好記，更將整堂課的精隨濃縮成護身符，讓孩子面對比較壓力時，心裡默念找回安定自己的力量。

結語：讓性教育成為一份溫柔的守護

在性與愛的探索之路上，青少年需要的從來不是防堵與恐嚇，而是一盞明燈，引導他們看穿虛榮的表象，找到真誠的連結。這份《不需炫耀、不是比較》懶人包，正是我們陪伴孩子成為「愛情世界CEO」的最佳藍圖。期盼有更多教育夥伴能善用這份教材，讓我們一起在課堂上，為孩子們的青春，贏得真正的勳章！

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

活動快訊

青少年性傳染病防治

115年度教師增能研習實施計畫

青少年性行為樣態日益多元，
你知道哪些行為需要關注？哪些情況需要介入？

在研習中，你將……

-  認識 TLT 風險紅綠燈工具
-  學會辨識高風險行為
-  掌握介入與轉介方向

研習對象有……

-  四縣市健康促進學校相關人員
-  國高中生教組長、護理師、專輔老師
-  醫療院所社工師、公共衛生護士

一起學會看見風險，成為青少年身邊更可靠的守護者吧！

場次	時間	地點
北區場	10月08日(四) 09:00-12:00	新北市立新莊國民中學 金水堂3樓
中區場	10月07日(三) 13:30-16:30	臺中市立西苑高中 圖書館一樓社區共讀站
南區場	10月01日(四) 09:00-12:00	臺南市南風薈萃 AI創學中心2樓會議室
東區場	10月01日(四) 09:00-12:00	臺東縣政府教育處

注意事項：

- 即日起至115年9月24日(四)或額滿後截止報名。
- 報名完成後，請至電子信箱確認是否收到系統發送之報名完成通知信，本會將於115年9月29日前於本會網站 (<https://tase.tw/>) 公告錄取名單。
- 本會將於行前3日寄發「研習行前通知信」，請錄取者留意電子信箱。

掃QR報名



主辦單位：衛生福利部疾病管制署 承辦單位：台灣性教育學會

協辦單位：新北市、臺中市、臺南市、臺東縣政府教育局/處、杏陵醫學基金會

捐款訊息

捐贈芳名錄 (新台幣)

115/7-9	林蕙瑛 女士	2,200元整
115/7-9	毛萬儀 女士	4,000元整
115/7-9	沈美珍 女士	2,000元整

～誠摯感謝～

杏陵基金會自民國78年成立「家庭生活與性教育中心」，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