

負責的愛



安全的性

杏陵天地

Mercy Sexuality Quarterly

季刊雜誌 2024.03 第33卷第1期

本會中心更名為

「情感關係與性教育」公告及說明

【談性空間-社會篇】

人工生殖修法「價值理性」

與「工具理性」的擺盪

【性聞幕後】

MeToo浪潮對性教育的反思、改變與進步

打工學生族如何面對職場性騷擾

【海外性訊】

70歲樂齡者的性

全國唯一性教育專業刊物



季刊雜誌
2024.3
第33卷第1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／尋涵文

【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·熊晉芝
鄭丞傑·鄭其嘉·龍芝寧
(依姓名筆畫排序)

主 編／尋涵文
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

- 2 本會下設立「家庭生活與性教育」
中心更名為「情感關係與性教育」
中心公告並說明 / 晏涵文

◆ 談性空間-社會篇

- 3 人工生殖修法「價值理性」與
「工具理性」的擺盪 / 高松景

◆ 性間幕後

- 6 MeToo浪潮對性教育的反思、
改變與進步 / 鄭其嘉
毛萬儀

- 8 打工學生族如何面對職場性騷擾 / 龍芝寧

◆ 海外性訊

- 10 70歲樂齡者的性 / 林蕙瑛

◆ 青春好YOUNG

- 12 同班的國小女生都長得比我高，
我是不是發育不良？ / 謝文卿

◆ 活動快訊

- 13 學校性教育及愛滋防治密室逃脫 入校推廣活動

◆ 教育最前線

- 15 病名為愛--全台第一套愛情病理學桌遊

◆ 捐贈資訊

- 16 捐贈芳名錄

本會下設立「家庭生活與性教育」中心 更名為「情感關係與性教育」中心 公告並說明

文／晏涵文

杏陵醫學基金會（下稱本會）於今（113）年1月6日第十三屆第二次董事會中，通過將本會「家庭生活與性教育」中心更名為「情感關係與性教育」，且已報請主管機關備查，特此公告周知並說明。

本會成立之初為推動性教育之工作特成立「家庭生活與性教育」中心。因為愛使人生更有意義，性提供了吸引力，婚姻加強了關係的穩定性，而使人的世界更加美麗。（晏涵文，生命與心理的結合，1993）一個人不論是生理上「性」的激情、心理上「愛」的親密，和社會上「婚姻」的承諾都息息相關。

本人於1970年代在美國求學時，許多時候及領域，習慣將「家庭生活與性教育」（family life and sex education）合在一起稱呼。也就是談到家庭生活教育時離不開性，而提及性教育時也會一併聯結家庭生活。男女兩性因著性的吸引，愛的親密，建立婚姻關係，進而生育子女，在家庭養育、教育子女。

因著時代的變遷，性/性別的多樣性，家庭關係也不同于過去，變得更加多元。年輕一代的台灣人，更加城市化和經濟獨立，思想也更加自由化。因此不婚/晚婚、不生/晚生的情況更加嚴重。再加上婚前性行為，甚至沒有感情或穩定關係的青少

年性行為，如約砲行為增多、青少年未婚懷孕和墮胎的增多，使得台灣的出生率成為世界最低的國家之一。家庭的結構以及對家庭生活的看法有了不同的變化。

另外華人社會常羞於教導「性」，較關注情感教育，包括親情、友情、愛情等人際關係的學習。而英國學校教育用的名稱為「關係與性教育」（relationship and sex education）我們這三十多年在海峽兩岸暨港、澳地區對華人推廣性教育時，也覺得使用「情感關係與性教育」較易為華人接受，不必大費周章說明性教育中包含心理層面的情感關係，也就是英文將sex改為sexuality（性/全人的性）的最大原因，而今天年輕人談情感也較過去有更開放的生理接觸，也就是情感教育怎麼可能不教導跟性有關的內容。

所以，自2024年本會決定將下設之推動性教育的中心正式更名，盼望今後推動工作，更加順利！

註：本會於2019年出版之家庭親職「情感關係與性教育」成長課程（10歲以上）以及2023年出版之家庭親職「情感關係與性教育」成長課程（0~10歲兒童版）皆以「情感關係與性教育」為名。

（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）

談性空間-社會篇

人工生殖修法「價值理性」與「工具理性」的擺盪

文／高松景

單身女及女同志 開放人工生殖共識高 代理孕母有爭議

立法院新國會已於今年二月開始新的會期，衛生福利部近期舉辦「人工生殖法」修法公聽會，廣邀各界民團、專家出席，針對單身女性及女同志伴侶開放人工生殖部分，民團與專家已有共識，但對代理孕母則尚有爭議。目前的人工生殖法是於民國96年3月21日公布實施，其立法目的是為健全人工生殖之發展，保障不孕夫妻、人工生殖子女與捐贈人之權益，維護國民之倫理及健康。民國107年1月3日曾有一次的修法，這次修法是為因應我國同婚已合法化，擬把使用人工生殖技術的對象，擴大其適用對象。除了有婚姻關係的夫妻外，單身女性及女同志伴侶都將可適用。

依據生育「三角理論」，生育需要精子、卵子及子宮等三個元素，若其中缺少一項便可透過人工生殖技術來生育下一代。目前對於單身女性及女同志伴侶開放人工生殖部分，其牽涉到的爭議及牽涉的層面相對較小（只需要開放單身女性及女同志

可以使用捐精人的精子，再透過人工受孕或試管嬰兒等生殖技術），且該項放寬對於解決國內少子化問題是有助益的，目前已較有開放的共識。然而，對於因病無法生育或子宮無法懷孕者希望能開放「代理孕母」，則因存有倫理及價值觀爭議，目前在這次修法中仍缺乏共識。代理孕母是指將無法受孕夫妻的受精卵植入另一有生育能力婦女的子宮中，由其代替懷孕生產，使不孕夫妻也可擁有自己的孩子。贊成者主張只要在保障委託夫妻、代孕者隱私及自主權、無償但有合理補償的法律規範下，讓不能生的可以『生』，也是有助解決國內少子化問題。

不贊成開放代理孕母者，其強調：開放代理孕母不只是「讓不能生的可以生」，台灣全國媽媽護家護兒聯盟透過媒體指出，開放代理孕母這番美好善意的背後，可能隱藏著以下的風險與衝擊：1.迫使女性將子宮「工具化」及「商業化」。2.代孕者往往是社會的弱勢者及窮人，代孕恐會加劇社會的「階級剝削」。3.代孕會增加孕

談性空間-社會篇

母死亡風險。4.若代孕在孕期發現胎兒不佳時，這些瑕疵嬰兒可能會被客戶丟包淪為人球。5.健康成長的代孕孩子，長大後可能會出現心靈創傷。

是否開放代理孕母的爭論 沒有對錯 因為雙方都是「理性」的

希臘哲學家亞里斯多德說：「人是理性的動物」。亞里斯多德認為：人與動物是不相同的，人是有主體的思辨能力，人會去思考「什麼是應該、不應該」、「什麼是對、不對」、「什麼是好、不好」。而這後來就形成哲學的「倫理論」，也就是「道德」，也可以稱為「價值理性」。「理性」這個概念是西方哲學中最重要的概念，「理性」被視為是人的本質，但也是相當複雜的概念，因為在不同的哲學家，在不同的歷史發展階段，對於理性所指的意義可能是不盡相同，在此無法詳細論述。

當代德國社會學家韋伯 (Max Weber) 在二十世紀初，就針對近代西方文明中所謂的「理性化」分為二個方面，一個是「價值理性」，另一個是「工具理性」。所謂的價值理性例如每一個生命的存在、生活的尊嚴.....等等，這些觀點是無價的，應該無條件接受，不應該計算其利弊得失。所謂的工具理性則是指在一組價值中，比較其效率和得失後再據以作取捨。近代的科技發展和資本主義以經濟發展為主的現代社會，即為典型的工具理性，目的在求最大效果，甚至可以不計手段只

問利是否大於弊。

用「價值理性」與「工具理性」這一組概念可以用來理解許多「性與生殖健康」的法令政策，例如：有關墮胎應否合法化，這個議題，2020年波蘭最高法院裁決「只有在因遭性侵而懷孕，或威脅到婦女的生命或健康的情況下，才能合法墮胎。」波蘭最高法院的這項裁定，被視為是一種幾乎完全禁止墮胎的法律。無獨有偶的，2022年美國聯邦最高法院推翻其1973年「羅訴韋德案」裁定，使美國憲法對婦女墮胎權的保障戛然而止。然而，在今年 (2024) 3月4日法國國會議以780票贊成、72票反對的壓倒性票數正式通過「自願終止妊娠」入憲案，成為全球首個以憲法保障墮胎權與自由的國家。

由以上三個國家對於墮胎應否合法化議題的不同決定，可以試著去推論其背後所持的中心價值觀是什麼？是站在價值理性或工具理性的觀點。站在價值理性是「反對墮胎合法化」，其理由是：胎兒雖然尚未出生，但也是一條生命，而生命是無價的，不論任何理由都不能加以剝奪，所以反對用任何方式，去執行墮胎，因為那就等同於殺人。站在工具理性是「贊成墮胎合法化」，其理由是：選擇墮胎是有不得已的理由，可能因為先天遺傳疾病、母親身體因素、無力撫養、違反禮教、遭受暴力受胎.....等原因，才會選擇墮胎。如果不得不下來，以後說不定小孩會遭

談性空間-社會篇

到貧窮挨餓、虐待、被遺棄、不受關愛.....，不但對小孩不好，甚至反而造成社會問題。再者，如果不能合法墮胎，將迫使有此需要的人們去求助地下不合法的方式，反而承受了更大的風險！由上述的分析我們會發現，對於「代理孕母合法化」的爭論，雖然雙方所持的觀點是不同，但都可以說是「理性」的，只是一方是「價值理性」，另一方是「工具理性」罷了。

以品格為導向的性教育 發揚人性的主體性與道德性

性教育是一種「愛的教育」，是在教導「健康親密關係」；也是一種「品格教育」，是要支持美滿家庭生活，教導為自己性行為負責的教育；其教導重點不只是「性知識」，而是與性有關的「價值」，以及實踐價值所需要的「能力」；更是一種「生命教育」，是要發揚「人性」，教人成「人」。

社會是由一群人所組成，對於「代理孕母合法化」這項有關性與生殖健康的法令，我們尊重由符合多數人觀點的公共

政策，否則社會將動盪不安。因為對於代理孕母是否應合法化，基本上沒有對錯，因為都是理性的。每個人能做的是了解自己的立場與觀點，去倡議影響更多人接受自己的觀點；當一旦變成多數的時候，就可以透過修法來改變，而不是採用激烈的暴力手段，強迫別人接受自己的觀點，社會將永無寧日。

性教育是一種「品格教育」，是要教導學生了解自己的價值觀，進而維護與實踐自己的價值觀。因此，無論最後國內「代理孕母合法化」是否通過修法，我們性教育要做的，仍是回歸教育。透過教學設計讓學生在課堂能在自由、開放的環境去思考自己的核心價值（您所持的是價值理性還是工具理性），並且去作出符合自己價值觀的決定，這正是性教育所希望學生能學習到的性道德之主體性與創造性。

（本文作者為台師大師資培育學院助理教授、台灣性教育學會常務監事）

性訊幕後

MeToo浪潮對性教育的 反思、改變與進步

文／鄭其嘉、毛萬儀

【事件】

2023年5月起，台灣一連串性騷擾事件被揭露，事件涉及的場域，從職場到政治圈，也擴及至媒體、校園、體育、藝文等領域，其中甚至不乏素日形象良好的公眾人物。MeToo浪潮不僅造成各界震驚，更引發社會對性別平等意識不足，應即早落實性教育的強烈呼籲。教育現場教師也紛紛提出，在相關主題課綱、教材、上課時數、師資培訓上的欠缺，以及與家長溝通上的壓力，期盼教育部未來能系統性調查了解並配套支持國中小落實包含生理、心理、性別、情感等面向之全面性教育。

【評論】

MeToo事件的風暴，鼓勵支持及關懷受害者勇於揭露傷痛，進而檢視社會權力結構的不對等，是否是造成弱勢一方遭受性侵犯案件的溫床，甚至使弱勢的受害者噤聲，深陷身心受創卻無處訴說，抑或自我否定的泥淖。

從教育的觀點來看，性騷擾、性侵害的防治，不僅要從權力不對等的面向進行教育與處置，更需要將基礎的素養養成教育落實扎根。教育的真正價值，不僅是知識、技巧能力的習得，更是一種態度意念素養的養成，最終要能提高個體素質並促成社會進步。人是社會群居的動物，每個人都需要學習以愛、尊重、隱私、負責任的態度善待他人並理性自制，方能成為民主社會的一份子。在個體成長的過程中，家庭與學校教育需要共同合作，避免對「性」抱持狹隘的隱晦遮掩，協力讓孩子從小有豐富的機會學習認識悅納自己、建立自我價值、尊重他人的多元樣態，並能與他人建立健康及友善互動關係。這些全面的學習，不僅是孩子學習的需求，更是孩子的權利，家庭與學校若能以更積極、正向的角度，從小涵養孩子情感、情緒及健康人際關係能力與素養，相信更是杜絕侵犯他人事件的最終良方。而這也正是全面性教育的意義與目標。

性聞幕後

全面性教育可以追溯到1990年代初的美國，美國民間性教育專業組織SIECUS基於美國當時國內性教育需求下提出「全面性教育」一詞，並出版了最初版的指引，後被聯合國接受為一在內涵以及深度上較為全面的性教育流派。聯合國在其2018年的指引中清楚指出，這是一個基於全國最佳性教育實踐的框架，各國應考量其社會文化與民情而做調整。此外，在此指引中也提及，全面性教育要社會性別視角和社會背景，並應重視教育在降低負面的性健康後果發生的可能性方面起了保護作用。在學校教育中，性教育是健康教育科極重要的議題，我國108課綱除了參考聯合國《全面性教育指引》，更融合台灣本土需求；除此之外，還有其他例如綜合領域相關學科以及性別平等教育議題...等。我國性教育最專業的民間組織杏陵基金會以及台灣性教育學會，三十幾年來承接教育部性教育相關計畫，依據已然大幅涵蓋全面性教育內涵的性教育課程綱要，編製教材與媒材以及辦理研習培訓師資無數，這些教材更被普遍應用於現行性教育教學，對於國內性病(含愛滋病)防治、青少年懷孕預防、情感教育推動等發揮極大的成效。

「反思」帶來「改變」，「改變」則能創造「進步」的機會。MeToo事件為社會提供反思的一面明鏡。提醒我們應正視全面性教育的即早落實，除了要適齡適性、貼近本土文化，更要強化學校課程領域之間的整合，提升學校及家庭合作實施全面性教育的配套量能，讓我們的下一代能健康自信、能經營健康人際互動關係、能尊重友善待人，更能不斷反思和進步！當每個人都能發揮人性的最大價值，自制自律、負責任、能尊重；並且能愛己尊人，與他人營造友善且健康的情感互動關係，人性提升，社會才能更和諧進步！因此，我們仍持續呼籲政府重視家庭與學校全面性教育與情感教育的實踐，以打造更積極、正向、友善的親密關係環境！

（本文作者前者為輔仁大學公共衛生學系副教授、台灣性教育學會監事，後者為德育護理健康學院幼兒保育系副教授、台灣性教育學會理事長）

性訊幕後

打工學生族如何面對職場性騷擾

文／龍芝寧

【事件】

根據1111人力銀行2023.06.17發布的調查指出，約有15.3%受訪學生坦言打工時曾遭遇性騷擾，其中包括言語騷擾72.7%、肢體騷擾40.9%及文字圖片騷擾32.8%。細究手法分布，女性遭到言語騷擾居多占77.8%，男性則最常遇到視覺騷擾占80.1%。不同性別學生遭受性騷擾的樣態然有差異，但處理的方式卻是相差無幾，多半採取隱忍裝沒事63.6%、想辦法閃躲避開45.4%和跟親友同事訴苦31.8%；僅有27.2%當場表示拒絕。而加害人身份，主要是工作場合中不能得罪的「客人」以及朝夕相處的「同事」。

【評論】

許多性暴力的本質並非是性慾，是權力結構上的不均等。MeToo（我也是）運動風潮反應了在職場充斥著性別及職權不平等的現象，讓加害人能透過侵犯他人的身體界限、展現權力，進而獲得控制感。尤其對於剛出社會新鮮人或打工學生來說，不論何種性別，更容易因懸殊的職權不對等而遭遇受權勢性騷擾。

對於打工學生族群遭受這些職場性暴力對待，選擇隱忍不說，不是不覺得受傷，不代表可以接受，也不表示已經原諒對方；而是背後有著數不清的遲疑與困惑，包括：不知道怎麼說與該說些什麼、不知道該跟誰說、不知道有誰會相信、不知道說了會怎麼樣（是否會被報復、檢討、汙名與攻擊）...等。當受害者他們這些疑慮無法確定，也就無法如旁觀者一般冷靜且肯定表達出來，更何況進行符合我們想像中的求助標準程序。

MeToo話題的存在，不只是支持「受害者」族群，而是對於權勢性騷產生集體意識改變，促使政府加速完成「性平三法」修法，完備「友善」被害人的權益保障及服務。證明透過個人的發聲加上團體的力量，可以推動社會變革，使性暴力問題成為全體關注的課程。

立法院2023年修正「性平三法」後，勞動部接連訂定相關子法，公布「工作場所性騷擾防治措施申訴及懲戒辦法訂定準則」指出，不適當的凝視、觸摸、擁抱、親吻或嗅聞他人身體；寄送、留置、展示或播送性要求等，都可能觸犯職場性騷擾。

性聞幕後

打工學生一旦遇到職場性騷擾，可能擔心勢單力薄沒資源和雇主打官司，或怕舉發又拿不到薪資等於做白工！根據最新通過的《性別平等工作法》提醒學生打工族必知的職場權益有：除了上班時間外，在打工下班後，被職場往來的相關人士性騷擾也適用。在性騷擾的調查期間，可請求調整職務或工作型態，雇主、老闆不得拒絕。職場性騷擾申訴時效延長到十年。

在學校教育層面，加強學生個人維護與尊重身體自主權的課程，教導的重點包括：

一、捍衛自身權益不姑息

尤其在未來職場中講求倫理、輩分、職階，當發生上對下的霸凌欺壓事件中，學會採取四步驟，共同防治職場性騷擾：

1.當下拒絕：一個人獨自忍耐，問題不會解決，性騷擾的狀況也不會改善，必須要明確向對方表示自己所嫌惡的事，勇敢制止，隱忍姑息無法解決問題。

2.尋求協助：對於相對弱勢的打工學生，若擔心「權勢」性騷帶來的壓力，而無法嚴正且立即拒絕，當下可先保持距離、藉口離開，並尋求他人協助表達並轉告，

3.紀錄存證：明確記錄事件經過、發生的時間、地點、對象等重要資訊，同步也可找信賴的對象諮詢。

4.申訴告發：不要擔心被貼上是麻煩製造者的標籤，或覺得丟臉，勇敢向工作單位、或者警察局婦幼隊等機構申訴。

二、倡議支持暴力零容忍

性暴力是性別歧視文化下的產物，因此並非只發生在特定場域，在職場、校園或各式組織裡亦多有所見，而凸顯對性暴力零容忍的重要性。探討性暴力被害人的處境及難以求助的原因，包括：性暴力帶來的羞恥與自責、加害者的持續威脅、知情者的默不作聲、社會輿論的冷嘲熱諷、責備受害者的言論以及求助過程的二度傷害等，這些漠視、偏見與歧視，迫使受害者被迫噤聲，進而包庇加害者，讓傷害變得順理成章。世界各國在MeToo後最大的反省，就是理解權勢對性暴力受害者的壓迫是如何巨大。呼籲從小扎根從教育做起，校園重視學生社會參與、性別平權共好的素養課程，破除對性暴力的迷思，一起做被害人的後盾，願意發聲譴責與終止性暴力，共同打造求助無畏的友善環境。

（本文作者為新北市積穗國中補校主任、台灣性教育學會常務理事）

海外性訊

70歲樂齡者的性

文／林蕙瑛

現代醫學發達科技進步，人們也知道保養，所以越來越長壽。65歲以上被定義為老年人 (the aged)，而活到90歲以上，甚至100歲，大有人在，通常有一半臥病在床，生活就沒有什麼品質，但也有很多健康還行，身體狀況還不錯的高齡老人，現在有新名詞，是為「樂壽族」 (the super agers)。

從前都認為年紀大了，就不會想要有性也無法有性，然而現在6、70歲的人身體狀況都還不錯，腦袋裡也有性的慾望，許多許多七十幾歲成人陳述仍然有想要性或做春夢，但是卻只有很少的人實際上真正有性生活。這在性學研究中的性諮商 / 性治療實務，以及醫學用藥方面，是現代不容被忽視的老年議題。

美國樂齡協會(AARP)於2023年9月做了一個研究：「沒有年齡限制的慾望——中年以上人們的關係與性」(Ageless Desire: Relationships and Sex in Middle Age and Beyond")，訪問了2,506位美國人，包括600位70歲以上的成年人，有關他們的性生活，有些發現令人跌破眼鏡。

以下是針對年齡70或70以上人們的統計數字：

1. 55% 認為擁有一個滿意的性關係是重要的。他們必然是從年輕時就有這樣的想法。
2. 53%的這些受訪者都有固定的性伴侶。也就是說有婚姻或穩定伴侶關係。
3. 許多人陳述長時間性乾旱 (sexual droughts)。夫妻 / 伴侶可能早就沒有性生活，或者一方為單身 / 鰥寡。
4. 60%的男性和87%的女性均承認他們已經六個月沒有性交了。他們有慾望，但缺乏伴侶的配合或沒有性伴侶。
5. 34%的人們訴說感覺像是沒有足夠的性。年紀越大，雖有性慾望，但不見得能有所行動，而且人們通常想要的或者幻想的，都比實際獲得的多，因此總覺得不夠。
6. 75%持續有性幻想，例如：和陌生人做愛，或同時有多重伴侶，和名人一度春宵則是最普遍的幻想。亦即他們還是有慾望，才會有性幻想，如果早就對性無需求且斷念，就什麼都不會想了。

海外性訊

7. 8%的人，在接受調查之前，每週至少看一次色情影片，單獨欣賞或者和伴侶一起。亦即他們自年輕起就不抗拒色情影片，屬娛樂性質。

8. 11%的受訪者說他們每週至少自慰一次。有需求的單身或伴侶不能配合者，有自己的解決方式。

9. 這個年齡層中有24%的女性陳述曾經使用過震盪器。女性有慾望卻無人選，藉震盪器來自慰比用手更有快感。

10. 而超過70歲的男性中，有53%說他們曾經歷過某些程度的性功能障礙。年紀大勃起程度自然不如年輕時，再加上健康問題，多少會經歷性功能障礙。

現在的老年人不會光坐在家裡看電視講電話，他們不認老，生活越來越豐富，社交方面活躍，在家裡也能享受某些程度的性愉悅，心態上正向促進心理健康。美國有一位76歲女作家 Diane Von Furstenberg 說：「我會把『老化』

(aging) 這個字改成『活著』(living)。也就是說，我們不問老年人『你幾歲？』(How old are you?)，改口問：『你活多久了？』(How long have you lived?)」這樣就不會被越來越老的這個概念所壓制著。她這樣的說法的確是創新且正向，鼓舞許多年長者樂活。

當然，以上的數據是針對老美的調查結果，70歲以上華人，尤其是台灣人的性生活狀況，是不可能問到的，網路上的填答不會真確，到底會有多少年長者願意在電話中受訪呢？更不用說當面填答問卷了。國外的研究和文章是具有可讀性與啟發性的，但願年長者也願跟進年輕的夫妻／伴侶們去尋求性諮商，享受晚春。

(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、杏陵醫學基金會董事)

青春好YOUNG

同班的國小女生都長得比我高， 我是不是發育不良？

文／謝文卿

在青春期的許多身體發育及變化上，身高一直都是很令人在意的事情。一般來說，會影響身高的因素大多數和遺傳有關，但後天的努力也是很重要的，透過良好的飲食與運動習慣，仍然有機會突破遺傳的先天侷限，爭取長高的機會。

如果對自己的發育情形有所疑惑，可以請父母陪同去生長發育聯合門診進行專業評估，或是小兒內分泌科門診，做骨齡檢查，並接受縝密的評估、解說以及適當的衛教指導。平時可以多吃含有鈣、蛋白質的食物，如牛奶、瘦肉等都有助於長高，也要避免吃太多垃圾食品與零食；每天運動半小時到1小時，舉凡跳繩、摸高、打球、跑步等，都要兼具，運動時應避免運動傷害，以免造成正常骨骼發育不良而影響身高的發展。

普遍男生發育期比女生晚，所以通常女生會比男生先抽高，大約國小中高年級開始，很多女生會開始長得比男生高；但是到了國中，換成男生開始發育，所以男生的身高會開始超過女生，甚至到了高中還有男生會持續長高。所以國小時男生比女生矮，並不是發育不良，而是女生發育地比較早的緣故。

青春期何時停止長高，決定於骨頭生長板是否癒合，在骨骼的生長板還未關閉前，是最後的長高機會，需要好好掌握，一旦生長板癒合，長高的機會就會減少很多。通常18歲之後男女生的生長板就會閉合，在生長板癒合前是身高發育的黃金時期，可藉由運動、正確飲食、充足睡眠等，來幫助身高的增加，至於會長高多少公分，就要視基因、營養、睡眠、運動量及生長激素等變因而定了。

想要長高建議要有規律的運動，充足的睡眠、避免熬夜，及均衡的飲食習慣，這三樣缺一不可，大多數同學並不需要額外的治療，自然就能達到正常的身高了，可千萬不要相信不可靠的說法及偏方，誤用這些方法可能傷害自己的身體或影響自己的發育喔！

（本文作者為前基隆市明德國中教師、本會特約講師）

活動快訊

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：即日起至113年10月底，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

活動快訊

「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	新北市積德國中補校主任 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	新北市積德國中補校主任 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	新北市積德國中補校主任 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:			

教育最前線



病名為愛



全臺第一套愛情病理學桌遊



「病名為愛」是一款愛情學教育桌遊，係為了幫助社會大眾能夠學習認識「愛情上癮症」的相關知識。

健康的愛情關係是一種從「依戀」到「獨立」的成長歷程，讓彼此學會以真誠的態度來表達彼此的愛、關懷與善意，共同經營長期與穩定的親密關係。然而，當彼此的愛情關係就像毒品一樣，知道不好卻又離不開，且一再重蹈覆轍。從醫學的觀點而言，任何稱為「症」的都是一種「病態的症候」，是指正常的運作已出了問題，是需要醫治的。日本心理學者伊東明（2003）在把這種扭曲的愛稱為「愛情上癮症」。

愛情上癮症的原因是當事者把愛情當作一種「心理遊戲」，其根源則是來自於孩童時期，不安全依附關係，所寫下悲劇的愛情腳本。其解方則是先要能覺察這種病態的愛情關係，肯定自己目前已是一位獨立成熟，有能力去愛的人，重新改寫自己的人生劇本。

研發此愛情學桌遊的目的，是希望透過搶救故事中四位陷入愛情上癮症的情境式遊戲過程中，學習察覺分辨愛情學中的病態關係、內省自己與幫助他人。

☆每套售價1000元，欲購請洽杏陵醫學基金會02-2933-3585



捐贈芳名錄 (新台幣, 依姓氏筆劃排序)

113/01-03	林怡伶女士 捐贈	150,000元整
113/01-03	鄭其嘉女士 捐贈	2,500元整
113/01-03	晏涵文先生 捐贈	15,000元整
113/01-03	高松景先生 捐贈	10,000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」，今年初改名為「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，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

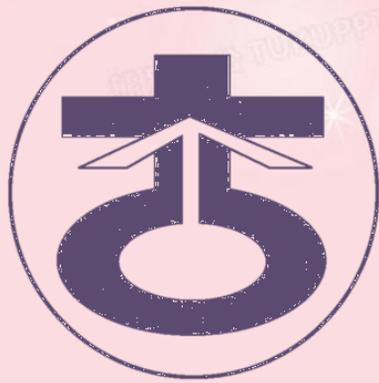
帳號：15833091

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