負責的愛 安全的性

杏陵天地

Mercy Sexuality Quarterly

季刊雜誌 2024.12 第33卷第4期

【談性空間-家庭篇】

0-10歲家庭親職『情感關係與性教育』成長課程推動有感

【海外性訊】

促進伴侶/夫妻性滿意的五種習慣

【性聞幕後】

家暴防治法修正與親密關係暴力防治

【教育最前線】

「人生大事-旅行手札」生育規劃手冊推廣應用研習

全國唯一性教育專業刊物

季刊雜誌
2024.12
第33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

◆談性空間

2　0-10歲家庭親職『情感關係與性教育』成長課程推動有感　／沈美珍

◆ 海外性訊

4　促進伴侶/夫妻性滿意的五種習慣　／林蕙瑛

6　日本學校全面性教育的發起和實施　／華人性健康報

◆ 性聞幕後

7　家暴防治法修正與親密關係暴力防治　／馮嘉玉

◆ 青春好YOUNG

9　他不跟我發生性行為，是不是代表他不愛我？　／馮嘉玉

◆ 教育最前線

10　青少年性健康促進增能及生育規劃手冊衛教素材推廣應用研習課程

◆ 捐贈資訊

14　捐贈芳名錄

談性空間-家庭篇

0-10歲家庭親職『情感關係與性教育』成長課程推動有感

文／沈美珍

過往台灣社會每逢龍年，總會迎來一波出生潮，對於已經連續下滑8年的新生兒出生人數，原本寄予厚望的龍年出生率，就在近日內政部發布的人口統計：『截至11月累計新生兒僅12萬2360人，相較去年，仍差距1萬3211人』中破滅了，『龍年效應』不再，已成為事實。

當面對少子嚴峻的國安危機一籌莫展，政府各界仍不懈努力的同時，另一個更重要的問題是：『每一個已經出生的孩子是否能健康的長大，不受傷害？是否能發展健全的情感關係？是否能建立正向的價值觀，以及實踐價值觀的能力擁有美好人生？』這是每一位親職者（帶領孩子成長的家長），在家庭中責無旁貸的任務。0-10歲家庭親職『情感關係與性教育』成長課程，便是可以為家長賦能，不斷操練在家庭生活中實踐，帶領孩子成長的好工具。從專業著手的幼兒『情感關係與性教育』，讓我們明白幼兒其實是帶著「性」而來，帶著「性」發展，也帶著「性」生活。也就是說，幼兒一出生便帶著受精時已決定的性別，他不僅要學習認識自己的性別和社會對性別角色的期待，更要學習發展自我認同概念和對他人特質的尊重。而健全的情感關係更是從出生就根基於家庭中的親情、學齡期立足於團體中的友情、成年後才能造就於特定對象的愛情的持續發展過程。

縱然我們都不是天生就會教養孩子的家長，但透過學習可以讓家長對「性」抱持正向與健康的態度、建立親子間良好的互動溝通關係、瞭解不同年齡兒童性教育的學習需求、熟悉資源，掌握機會適時運用，進而消除焦慮，享受幸福！

談性空間-家庭篇

今年在台南市家長關懷兒少教育協會林怡伶名譽理事長的共同努力下，結合線上與線下，9月30日0-10歲家庭親職『情感關係與性教育』成長課程起跑了，並有多為杏陵的性教育師參與其中一起學習，相互交流，與時俱進，從知能走向效能，這是『操作型課程』最珍貴的價值。同時因延續疫情期間線上推動10歲以上（青少年版）課程之後，海外華人期待已久的0-10歲（兒童版）課程，奇蹟般的走出台灣，11月22日第一站在印尼雅加達開班，完成實體課程。展望2025年這套課程無論0-10歲兒童版，或是10歲以上青少年版，能持續祝福海內外的華人家庭。

（本文作者為杏陵醫學基金會董事、三一全人發展協會理事長）

台南課程（9/30-11/16）及印尼雅加達課程（11/22-11/30）集錦

海外性訊

促進伴侶/夫妻性滿意的五種習慣

文／林蕙瑛

對於很多伴侶/夫妻而言，在關係中保持火花不斷是有挑戰性的。任何研究均顯示身體的親密在關係滿意度中扮演一個重要的角色。例如每週行房一次或更多的夫妻，相較於頻率通常較低的伴侶/夫妻，他們陳述有更多的性與關係滿意度。他們也有較佳的處理衝突方式，通常更容易原諒伴侶的缺點。

然而身體親密不會平白發生。當關係中雙方伴侶處於適當的環境中，會討論性的親密，並且列為優先，親密就滋長了。因此怎麼樣才是在關係中將性與親密列為優先呢？

馬妮可博士(Nicole K. McNicoles, Ph.D.)是美國西雅圖華盛頓大學心理系的副教授，她開了一門課「人類性的多樣性」(The Diversity of Human Sexuality)，非常叫座，是大學部選課人數最多而且最受歡迎的課程。她在講課中提到性滿意伴侶/夫妻所陳述的五種最普通的「策略」，後來被拜爾博士(Sandra Byers, Ph.D.)引述為性滿意伴侶/夫妻的五種「習慣」，是因為這些策略要經常使用，久而久之，就成了習慣。茲分述如下：

1、將性列入他們的日常作息中。

文化及媒體都教導我們美妙的性是自然發生的。雖然在關係的早期階段通常是真的，但是在長期關係中卻是一個不合實際的期待。有活躍及健康性生活的伴侶/夫妻會將性排進日常生活計劃中。

雖然很多人認為排定好的性，太規定也不性感，其實就跟我們計劃並且期待一個美妙的旅行是沒有差別的。計劃有性，可以帶來有高度情色激發的期待。伴侶可以接收到的訊息是，對方是很珍視性關係也很重視親密感。

海外性訊

2、伴侶/夫妻分享他們的性幻想。

性滿意的伴侶/夫妻不害怕向彼此描述他們的幻想。他們不害怕去承認他們有什麼奇特怪異的想法，也不害怕敞開心懷說出他們想嘗試或者令他們感到興奮的一些事情。

然而，不要在真正行房的時候分享幻想，因為兩個人都可能會受傷。選擇不同的空間與時間，當彼此能夠覺得很安全的敞開心懷時才分享。

3、行房之前培養心情。

富有創造力的伴侶治療師Ether Perel說過一句名言，前戲從上次高潮後就開始了(Foreplay begins when the last orgasm subsides)。性滿意的伴侶/夫妻在平時不做愛的時候，也都會主動連結、調情、享受相處的時間。

他們選擇不會分心的時間與空間，能夠身在其中，專注於彼此的愉悅。背景/氣氛不需要多完美，但是幾根蠟燭或者優雅的燈光是有助益的。

4、他們會想新奇花招。

性慾存在於當新奇感，興奮感跟冒險感得到平衡後的安全感與安心感之中。當人們有信任感，而且知道伴侶喜歡什麼，性是可以非常美好的。但是定期的保鮮也是性愛促進劑。研究顯示，伴侶/夫妻至少每一個月嘗試一件新事情，不論是一種不同的姿勢或者背景/環境，就會帶來最滿意的性生活。

5、他們不會期盼十全十美。

性是麻煩的，不完美的，而且有時候甚至還蠻滑稽的，性滿意的伴侶/夫妻了解到這樣，所以他們不會落入把自己的伴侶或者他們的性生活去跟電影上或色情影片的表演來比較的陷阱之中。

一定要了解兩人之間在真實生活、身體、想要做愛的情緒，以及性幻想方面的差別。當性事不是進行的很完美時，學習一笑帶過。將注意力轉變到學習與改進，而不是光停留在操作的動作而已，這樣就可以致力於性成長的思維。

結語

因此今日心理(Psychology Today)的資深副總編輯懷德芳(Ms. Devon Frye)整合五種習慣為以下重點：

- 伴侶/夫妻一週行房一次或更多，相較於頻率低的伴侶/夫妻，陳述有較多的性與關係滿意度。
- 創造性滿意的好環境，需要更多的努力和意向，遠超過我們的文化所教導的。
- 性溝通、接納及列性為優先，提供了健康性生活的基礎。

（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）

海外性訊

日本學校全面性教育的發起和實施

Initiation and delivery of comprehensive sexuality education in Japanese schools

——原载《性教育》2024年8月28日在线发表——
<Sex Education> Published online: August 28, 2024

轉載自華人性健康報（Chinese Sexuality Health Times）信息交流
（主編：鄧明昱 副主編：吳敏倫、晏涵文、胡佩誠 中文翻譯：Mary）

【摘要】

獲得優質全面性教育（CSE）是一項基本權利，但並非所有地方都能獲得。在日本，由於CSE並非強制性的，兒童缺乏與性健康和生殖健康及權利相關的知識和技能。此外，由於政治干預，現有課程不足，教師和學校在提供CSE方面受到限制。本研究探討了日本啟動和提供CSE的相關因素。研究使用自填問卷對251名學校教師進行了調查。教師們被問及對CSE的看法和經驗。值得注意的是，163名（64.9%）教師報告有提供此類教育的經驗，因為他們的學校實施了CSE（163名中的67名，41.1%）或者是他們的同事邀請他們這樣做（32名，19.6%）。參與提倡全面性教育實踐的團體、擁有≥20年的教學經驗、承認課程不充分和政治批評對全面性教育的負面影響與全面性教育的提供密切相關。我們的研究結果表明，聘請新教師和營造積極的環境對於增加全面性教育的提供至關重要，保守派政治家的批評無法阻止教師這樣做。

【關鍵詞】全面性教育；性與生殖健康和權利；日本教師；國家課程；政治批評。

【論文原文】 Takako Noguchi, Mieko Tashiro, Yoshimi Marui, Shuhei Horikawa & Iryna Zablotska-Manos（2024）. Initiation and delivery of comprehensive sexuality education in Japanese schools. Sex Education, Published online: 28 August 2024. https://doi.org/10.1080/14681811.2024.2368022

性聞幕後

家暴防治法修正與親密關係暴力防治

文／馮嘉玉

【家暴性影像遭散布政院拍板網路平台業者應限制瀏覽或移除】

2023.11.21行政院通過「家庭暴力防治法」修正案，重點包括散布被害人性影像納保護令、同性婚姻者的親屬納保護對象、強化未同居親密關係暴力保護、增加童年遭受家暴的成年被害人保護措施等。其中網路平台服務提供者，知有家暴被害人的性影像應先行限制瀏覽或移除，違者最重可處新台幣60萬元罰鍰。

【家暴法定義擴大，親密關係暴力防治效能更廣泛】

聯合國在2018年曾定義數位性暴力為「部分或全部透過手機、網路、社群媒體、電子郵件等資通訊工具，對婦女實施、加劇任何性別暴力行為，且造成嚴重影響。」而台灣最常見的數位性暴力形式，就是合法或非法取得他人的性私密影像，再勒索受害者以提供金錢或更多私密照來贖回。根據婦女救援基金會2021年的統計，已報導的296則性私密影像案件中，有七成以上的受害者是未滿18歲的青少年。

以往多數人的觀念總以為性暴力受害者絕大多數都是女性，但衛福部2023年的成年人性影像案件調查卻顛覆了想像，有高達42%的受害者是男性。而在散佈影像者的分佈中，網友雖是最主要的加害者(82%)，但其次就是前任或現任伴侶，佔了16%，而後者就屬於未來「家庭暴力防治法」可以擴充保護的對象。

在非婚姻關係裡的約會暴力，因為沒有居住在一起，所以通常伴隨著跟蹤騷擾行為。近年來，跟蹤騷擾的手段，網路是相當常見的工具，可能是透過翻看、監控社群媒體，掌握交友狀況，威脅散布性私密影像等，進一步控制、脅迫受害人。因此暴力不只有肢體上的，還有許多型態是看不見的，像是日常生活的控管、隱微的控制，反而是被害人最沒有辦法求助的。

性聞幕後

性影像散布，對受害者來說是「重大心理創傷」事件，但修法前未同居親密關係被害人（意即遭遇恐怖情人）因無法適用的社會福利資源和刑事程序，而被威脅恐嚇或散布性私密影像。如今納入保護令款項後，同時由網路平台業者分擔把關責任，將可讓性影像強制下架，不在第一時間外流或持續散布，從傷害的根源著手，是數位性暴力防治的重要關鍵。此外，修法後警察人員若發現未同居親密關係暴力現行犯時，應逕行逮捕，而未同居親密關係暴力被害人也適用家暴法第58-1就業服務等資源，這些修訂都讓家庭、親密暴力關係預防服務更加完善。

法令的越臻完善當然可喜，但所有人際互動仍應以情感關係與性教育為基礎。每個人都需要被教導如何經營一份健康的親密關係，如何維護自主權、如何尊重他人、如何避免陷入危險當中等，知道如何合宜互動並強化性的自我保護意識，才能從根本解決問題癥結。

（本文作者為台灣性教育學會副理事長、國立台灣藝術大學兼任助理教授）

青春好YOUNG

他不跟我發生性行為，是不是代表他不愛我？

文／馮嘉玉

戀愛是一種非常美好的感覺，喜歡一個人時，想要與對方有肢體碰觸或渴望更親密的互動都是正常的，不管是男生還是女生都會如此。所以很多人會誤以為發生「性行為」~這種身體最親密的接觸時，就是證明「愛」的表現。但隨著年齡的增長，與他人的互動經驗增加，就會發現在親密關係中不是只有發生性行為才叫親密，「親密」有很多不同的表達形式，包括互相關心和支持、分享共同的興趣嗜好，及試圖了解對方也被對方所了解等，也都是「愛」的表現。

有時候我們會因為某些人具有性吸引力而讓我們對其產生性衝動的反應，但是在面對自己真正喜歡或在意的對象時，卻可能對是否要與對方發生性行為更加謹慎，這正反映出我們對於對方的感受包含了愛與珍惜，所以更想從彼此的關係中獲得親密感，而不只是性的滿足。

在親密關係中，「溝通」是增加彼此親密感的重要方式，可以透過溝通理解彼此對事物的看法，而「性」也該是一個能夠坦誠溝通的主題。當任何一方對彼此與性相關的決定或表現有疑惑時，與其盲目猜測或在網路上胡亂搜尋，不如與對方坦誠討論，更有助於彼此關係的成長。此外，「性」也牽涉到法律規範，即使是兩情相悅，未成年者的性行為在法律上也是不被容許的。

「性」是一種本能，但親密人際關係的經營卻需要學習，學習溝通彼此對於「性」的想法，學習社會中關於「性」的規範，學習更謹慎的處理和決定關係中親密行為的發生，學習以更多不同的方式去表達對彼此的愛與關懷，這些都有助於建立穩定且親密的伴侶關係，讓自己與對方的生命都更加豐富美好。

（本文作者為台灣性教育學會副理事長、國立台灣藝術大學兼任助理教授）

教育最前線

青少年性健康促進增能及生育規劃手冊衛教素材推廣應用研習課程

手冊連結

文／編輯部

國際間為預防不預期懷孕，以及降低非適育年齡懷孕之風險，同時解決少子化等問題，於2006年開始推動「生育規劃」這個概念，成為當前青少年性健康促進重要的課題。財團法人杏陵醫學基金會（以下簡稱本會）去年2023年接受衛生福利部國民健康署委託辦理之青少年性健康促進服務計畫，針對高中生及大學生為對象倡議「生育規劃」概念為主題，運用設計思考、計畫行為理論及社會行銷等理論，研發「人生大事-旅行手札」手冊。為在國內開始推廣將「生育規劃」此概念納入生涯規劃，於今年六月已舉辦該手冊發表記者會，並於十一月舉辦兩場的實體增能研習課程，探討如何運用此手冊於學校教育及社區公衛生教育。

「生育規劃」這個概念，於2006年首先出現於美國，當時美國在非預期性懷孕的比例高達半數的背景下，為促進生育健康， 提出「全國性孕前護理方」，該方針的第一項，是希望「提升生命歷程中的個體責任」，鼓勵所有男性、女性處於伴侶關係中的人建立自己的「生育規劃」。將生育納入生涯規畫的教育，比起過往以避孕為主的教育，更注重是否能做出適合自己的抉擇，強調生育對生涯的影響、非適育年齡懷孕之風險以及生育是有

教育最前線

年齡限制等觀念，並根據自己的價值觀，作出選擇、計劃與進一步的行動，能使學生從宏觀的角度檢視人生，強調能否做出自己滿意的決定。此外，有關生育規劃的教導也是屬於歐洲生育政策中重要的一環，反思我國當前面臨少子化的社會問題，由於「婚育包裹」的文化，不結婚幾乎等同不會生孩子。因此，解決國內少子化問題，除了生育補助等政策外，應同時宣導「生育規劃」這個概念。鄰近我國的日本，於2019年為因應少子化議題提出的少子化政策白皮書中，就增加對高中生及大學生，進行以「適育年齡」為導向進行生涯規劃的教導。

當前國內生涯規劃較偏重「職涯」的探討，而對生涯中有關生育規劃的愛情婚姻家庭等「情涯」議題則相對缺乏。今為推動國內「生育規劃」，需整合公共衛生及學校教育等相關專業人員的力量， 特別在十一月於高雄蓮潭會館及台北耕莘文教院舉辦兩場的青少年性健康促進「生育規劃」人生大事旅行手札培訓推廣課程， 期能增進國內關心高中生及大學生「生育規劃」的相關專業人員，對於國際間推動「生育規劃」性健康促進趨勢的理解，以及宣導並教導學生將生育規劃納入生涯規劃具體策略的探討，並熟悉這本「人生大事旅行手札」教材之運用， 讓生育規畫的觀念能在國內永續推廣。

課程中邀請台灣師範大學師資培育學院高松景助理教授，也是此「人『生』大事旅行手札」主要編輯者開場，高教授由性健康促進意涵與推動策略介紹有關生育規劃之國際發展趨勢與本土化的觀點，藉由課程理解國際間性健康促進的趨勢，了解國際及本土生育規畫的發展與觀點，及如何與青少年共同探討將生育規劃納入人生規劃的具體策略，以提升學員對於青少年性健康促進服務之健康識能，以增進實務工作之衛教宣導或教學效果。

第二、三節課繼續由高教授介紹「人『生』大事旅行手札」之研發歷程及內容並進行導讀，讓學員在課前已閱讀此手冊有初步了解外，更進一步認識研發的歷程與設計內容。為便利學員分組討論，學員入座時即以小組方式入座，依手冊章節共分為八組，每組運用「四學」及「世界咖啡館」等學習、討論方式，除了分組海報外，也利用padlet及slido等線上討論工具，進行分組提問與對話，並分享在不同場域推廣上會遇到的狀況及困難，激發更多不同的思維與討論。經學員建議，在世界咖啡館的討論模式中，桌長也採輪流擔任，可以讓所有組員都能更全面地了解各種觀點。

教育最前線

最後課程則由高松景教授主持，帶領高中健康與護理老師楊玉英老師、蔡秉兼老師及高中輔導主任楊悅恩主任，透過上述大專、高中等教師實務工作經驗分享，進一步了解如何將融入學校課程教學、輔導等策略以及社區衛教推廣，同時也介紹如桌遊、電子寶寶等新興教具，以及學生使用後的回饋分享與改變。經由實務工作者的分享，讓學員獲得寶貴的經驗，期待返回職場進行推廣時，能有所參考。

由課後回饋表得知，大部分的學員無論是對此手冊或是此次研習有高度的肯定，認為是一個非常具有意義且實用的教育工具，對於提升學員生育規劃相關新知是有幫助的，期待能持續有更進一步的大力推廣。期待未來有更多的機會及管道來運用及推廣此手冊，以幫助學生獲得更豐富的相關訊息，以利規劃自己的生涯/生育藍圖。

課程活動集錦

高松景教授專題演講

高教授介紹生育規劃觀點

男大學生分享生育規劃觀點

介紹生育規劃手冊研發歷程

教育最前線

課程活動集錦

小組討論

世界咖啡館-組員輪流分享

跑關完成

楊育英老師分享

楊悅恩主任師分享

蔡秉兼老師分享

高松景老師分享

學員合影

捐贈芳名錄（新台幣，依捐款月份筆劃排序）

113/06	許珍琳 女士 捐贈	10,000元整
113/09	李國輝 先生 捐贈	10,000元整
113/12	周明文 先生 捐贈	10,000元整
113/12	林蕙瑛 女士 捐贈	3,380元整
113/12	晏涵文 先生 捐贈	12,000元整
113/12	郭宜庭 女士 捐贈	120,000元整
113/12	劉正君 女士 捐贈	200,000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）
戶名：財團法人杏陵醫學基金會
帳號：2603-00000-5080

郵局：郵政劃撥（700）
戶名：財團法人杏陵醫學基金會
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