

A romantic scene of a couple holding hands at sunset. The man on the left wears a red and white plaid shirt and dark pants. The woman on the right wears a light-colored floral dress. The background is a bright, hazy sunset with a large yellow number '1' on the right side.

1 愛，這件事

1 歌頌情誼

2 珍愛自我

3 「性」福「保」典



第2章 珍愛自我

此章你將會學到如何維護自己跟尊重他人的身體自主權。同時了解未成年性行為的影響以及後果，並能做出明智的選擇。





白雪公主的故事當中，王子親吻公主的橋段，讓你印象深刻嗎？





如果將童話故事搬回現實生活，可能就沒有這麼浪漫了，在未經同意的狀況下親吻他人，可能會被視為一種冒犯，並使他人感到不舒服。請閱讀下方情境，你的生活周遭也有類似的情況嗎？





1 我的身體我做主

每個人的身體都是屬於自己的，也有權利決定該如何使用，這就是所謂的身體自主權。我們會允許某些熟人的觸碰，如：溫和拍肩給予鼓勵跟安慰。但如果是不熟悉的人觸碰你的肩膀，就會帶來截然不同的感受。這種讓人困擾、感到被冒犯的行為就構成了「騷擾」。





1 我的身體我做主

想一想

(參考答案)

- ① 如果你是第 21 頁情境中的阿壹和芷恩，你會如何向阿翰和曉瑜表達你的感受？

阿壹：生殖器官是我的隱私部位，我不想借你看。

芷恩：我不喜歡你亂碰我的內衣，這一點都不好玩。

- ② 如果你是阿翰和曉瑜，你會如何回應對方的表示？

阿翰：很抱歉，我以為看一下沒什麼，我會尊重你的感受。

曉瑜：對不起，只是開個玩笑，以後不會這樣了。





一般來說，認定是否屬於騷擾行為有以下幾個條件：

當事人的主觀感受

阿壹與芷恩只要不喜歡對方的行為，那麼這些舉動就已經構成騷擾了。

一般人的客觀感受

多數人上廁所時都不會喜歡被別人盯著，當衣物遭到別人拉扯時，也會感到不舒服。


事發情境

如果是醫師健康檢查而需要合理觸碰或視察身體，雖然主觀感受可能不舒服，卻不會被判定是騷擾行為。因為這樣的行為動機是為了讓醫生有更專業的判斷。



性騷擾怎麼回事


肢體或言語騷擾



抱歉撞到，你的胸部發育太好。

語言或肢體動作造成對方不適，如：對身材開玩笑、碰觸身體私密部位。

非肢體或言語的騷擾



欸欸，你看他的下面……

即使沒有肢體接觸，讓人不舒服的眼神或者具性暗示的動作也是種性騷擾。

騷
、
話
、
、
、





過度追求



影響到對方的生活，讓當事者感到被騷擾。

性霸凌



貶低他人的性別特徵、性別特質或認同，並有攻擊或威脅行為。





網路性騷擾



臉蛋好美 😊



性騷擾就是一線之隔



好想摸 😍



透過網路表達具有性意涵的言辭或行為。

補給站

有些人會把自己不當的行為解釋為「情不自禁」。但是，性騷擾防治法第2條第2項的定義，只要符合「以展示或播送文字、圖畫、聲音、影像或其他物品之方式，或以歧視、侮辱之言行，或以他法，而有損害他人人格尊嚴，或造成使人心生畏怖、感受敵意或冒犯之情境，或不當影響其工作、教育、訓練、服務、計畫、活動或正常生活之進行。」，就算是性騷擾。

想一想

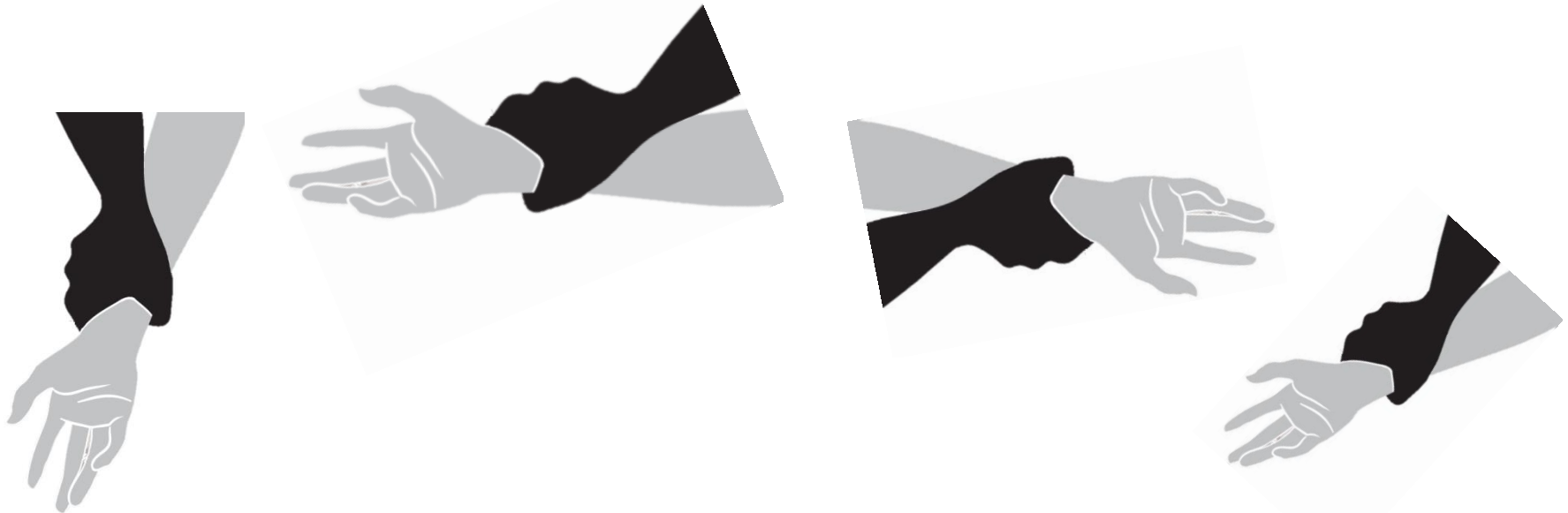
除了以上的情況，你還曾經聽過哪些騷擾或性騷擾的行為？





■ 性騷擾的迷思

過去觀念中，許多不當的行為容易被當成「**惡作劇**」或者「**調皮**」。但在校園性侵害性騷擾或性霸凌防治準則頒布之後，性騷擾的構成與否，是**取決於個人的主觀感受**。只要當事人表達出不喜歡、不舒服，甚至明確的制止對方，那麼不論騷擾者的動機或想法為何，都屬於**性騷擾**。





案例 1

一名國中男學生下課在教室內大聲講黃色笑話，被女學生制止後，反嗆對方「你們女生說不要，其實根本騙人的！不然你走開不就好了」。

迷思 

女生說不要其實就是要，只是不好意思講出來。

打破
迷思 

不論性別，當對方說「不要」的時候，那就是明確的拒絕。請應該要意識到對方不舒服的感受，停止當下的所作所為。





案例 2

一對情侶在百貨公司，男朋友不顧女方反對，在公共場合觸摸女友的臀部及胸部，女方多次勸阻無效後報警處理。

迷思

騷擾者通常是陌生人，因為男女朋友沒有所謂的性騷擾。

打破 迷思

實際上，許多性騷擾是發生在雙方熟識的狀況中。但不論雙方熟識的程度如何，只要有一方是在不願意的情形下被強迫，就算是性騷擾。





案例 3

一名男大生控訴其大學室友趁他睡著時，上下其手並用言語騷擾他長達半年。

迷思 

男生不會被性騷擾。

打破
迷思 

性騷擾事件可能發生在任何人身上。因此不管男女都有可能成為被騷擾的人，通常受到騷擾的男性往往因為害怕被嘲笑而不敢說出被騷擾的經歷。





每個人的身體界線都該被尊重以及受到保護。以下幾點關於性騷擾的迷思與新聞案例，請試著想想看，這樣到底算不算性騷擾。釐清這些迷思，能夠避免我們不知不覺成為騷擾者，也同時能夠讓我們更清楚自己的權益。

練習 1

一名國小男童到鄰居家玩，長輩以擦汗為理由，摸遍男童身體。事後男童認為長輩未經同意就碰觸他的身體，對此感到不舒服。

迷思



長輩也許是一種關心的表現，會不會太小題大作？

打破
迷思



未經同意就摸身體已經侵犯了身體自主權，可能造成被騷擾者憂慮恐懼，對心理健康造成負面影響。





練習 2

一名女性搭乘捷運時，一名男子用外套遮掩並伸出鹹豬手，她機警地請隔壁高中生用手機拍下證據，再按下緊急通話鈕報警。而據傳這名男子是知名教授。

迷思 

加害者不會是身分地位高的人。

打破
迷思 

有些騷擾者在事業或家庭角色中都有良好的表現，但並不能代表他就一定不會做出騷擾他人的行為。



練習
3

女子受到公司老闆愛慕，常利用職務之便與她聊天，甚至無時無刻注視著該名女子。使該女子不堪其擾，決定向有關單位申訴。

迷思 

只是看一下，沒有碰到對方的身體，就不算是性騷擾。

打破
迷思 

不是沒摸到身體就不算性騷擾，刻意表現出有性意涵的動作、言語、眼神、語氣與暴露身體都算是性騷擾。



練習
4

知名樂團團長遭前成員指控多次傳騷擾訊息，包括誇她「身材好、胸部大」，還想跟她發生性行為。團長表示當時只是在開玩笑，且事後已經向對方道歉。

迷思 

只是開玩笑，不能算性騷擾吧！

打破
迷思 

只要讓人覺得不舒服，就是一種騷擾行為，不能用任何理由做為藉口。





捍衛身體自主權

性騷擾的發生不分任何時間、地點或對象，**每個人都要懂得如何因應**。面對騷擾的發生，當事人往往會因為害怕、覺得丟臉或擔心影響彼此的情誼而選擇沉默，導致更嚴重的後果。

如果**制止對方無效**，**先想辦法離開現場**，**到人多且安全的地方尋求別人的協助**，同時盡可能記錄事發的時間、地點、情況，幫助後續的處理。



Q A 中學堂

Q 朋友之間的玩笑被當成性騷擾，這樣會不會太小題大作？

A 有些人會擔心破壞友誼、害怕對方生氣，而不敢明確拒絕對方，但是人際相處最重要的原則就是「尊重」，一個不尊重你的人，只能算是「損友」，不值得你遷就他。



STEP 1 確認性騷擾的存在

好像有人在摸我，
要大叫嗎？



後面的人一直在摸她的
身體，是不是怪怪的？

性騷擾？需要
幫忙嗎？



YES



STOP!

STEP 2 確認自身安全後，制止騷擾行為

我們搭同一班公車，
我發現那個人一直……



STEP 3 協助作證



◎如果遇到性騷擾怎麼辦◎

◎如果遇到性騷擾怎麼辦◎



向學校老師求助。



搜尋「關懷e起來」
尋求協助。



保護專線：113
各地警察局：110





性
對
偷
對
胸
身
對
片

拘役：觸犯刑法的一種罰則，剝奪犯人之社會生活的自由，使其與社會隔離。最高拘役期限為 59 日。視情況會加重。

罰金：觸犯刑法的一種罰則。經過法院依法審理、宣判後，才由各地方檢察署負責執行。除了損失金錢，還會留下犯罪刑事前科的紀錄。

罰鍰：違反行政法規的一種處罰方式，由各行政機關處理。以最常見的交通違規來說，就是違反行政法的義務，處以「罰鍰」。

被確認之後，根據不同程度的明確的規範與罰則。

律責任

刑法規定，處 1 年以下有期徒刑、拘役 9 千元以下**罰金**。

社會秩序維護法處新臺幣 6 千元以下的**鍰**。

反性騷擾防治法第 25 條性觸摸罪，需 2 年以下有期徒刑、拘役或科或併科新臺幣 10 萬元以下**罰金**。

刑法規定，需處 2 年以下有期徒刑、拘役或科或併科 9 萬元以下**罰金**。



我們交往一段時間了，碰一下還好吧！我還聽過別人更誇張耶！

那是別人，我又不喜歡。

情侶就要這樣嗎？怎麼覺得怪怪的。

她在生氣？碰一下還好吧！還是他其實沒這麼喜歡我？

想一想

1. 你認為國中生交往的肢體接觸，應該要注意什麼？
2. 心裡不舒服的芷恩，接下來應該怎麼做？





交往的過程當中，須**尊重彼此的身體界線**，而性行為更是要建立在互相尊重，彼此都同意的基礎上。若是未經對方同意，以恐嚇、威脅或任何違反對方意願的方式發生性行為，都算是「**性侵害**」。

補給站

臺灣的刑法規定，與未滿16歲的人發生性行為，就算對方是自願，也需要負擔法律上的責任。

性侵害有時會被歸咎於受害者沒有拒絕，或者行為不當。但我們應該要檢討加害人為何沒有**尊重對方的身體自主權**。「Only yes means yes」，當對方沒有表達同意時，便代表拒絕；不能因為對方「沒有拒絕」進而侵犯對方。





經過上次的事情，阿壹跟芷恩內心都有些介意，兩人決定要跟對方聊聊。



我很喜歡跟你相處，因為我們總有聊不完的話題，氣氛都很愉快。



我也真的很喜歡你，我們彼此都喜歡，為什麼不能更進一步呢？

想一想：你認為為什麼不能更進一步？

- 爸媽不同意，被知道的話就完蛋了
- 老師沒有教過
- 聽說會懷孕，很麻煩
- 沒有原因，覺得就是不行
- 其他_____



不能進一步的原因很多，對阿壹和芷恩來說，**芷恩才是自己身體的主人**。當她不願意的時候，阿壹就必須**尊重她的決定**。同樣的，當你對與他人的肢體接觸感到不舒服時，就有權利拒絕。

性行為不只是性器官的接觸，更是**建立在雙方深厚的情感與歸屬感的基礎之下**。性行為會對兩個人之間的愛情關係產生變數與挑戰，甚至牽涉到雙方的感情與承諾的變化。**在青少年階段的愛情常會受到外在環境或個人成長而轉變，如果此時發生性行為，之後雙方分手時，會變得複雜與困難。**

???

如果雙方都願意，就能進一步發生性行為嗎？





是愛還是礙

生理層面



影響

有感染愛滋病毒、其他性傳染病和懷孕的風險。如果身體還在發育期就懷孕，容易影響本身發育及導致胎兒體重過輕甚至早產。

心理層面



影響

不論是懷孕或感染性傳染病，對個人、家庭、課業及人際關係都會產生衝擊，這些轉變都會造成不小的心理壓力。

社會層面




影響

未成年懷孕缺乏相關的資源，因此容易衍生墮胎、貧窮化、婚姻暴力、兒童虐待及疏忽等問題。



想一想

哪些方法可以增進彼此的愛，又不會造成「礙」呢？



真的有這麼嚴重嗎？那有什麼有效的避孕方式？





常見的避孕方法

口服避孕藥

服用口服避孕藥可阻止卵巢排卵，或使受精卵不易在子宮內膜著床。



保險套

利用物理阻隔，防止精子進入陰道、子宮。可與口服避孕藥一起使用，達到雙重保護的效果。



結紮手術

透過手術將輸精管或輸卵管結紮切斷，使精子與卵子不能通過，是一種永久避孕法。



事後避孕藥

發生性行為之後，即時服用高劑量賀爾蒙，形成不易受孕的體內狀況。



子宮內避孕器

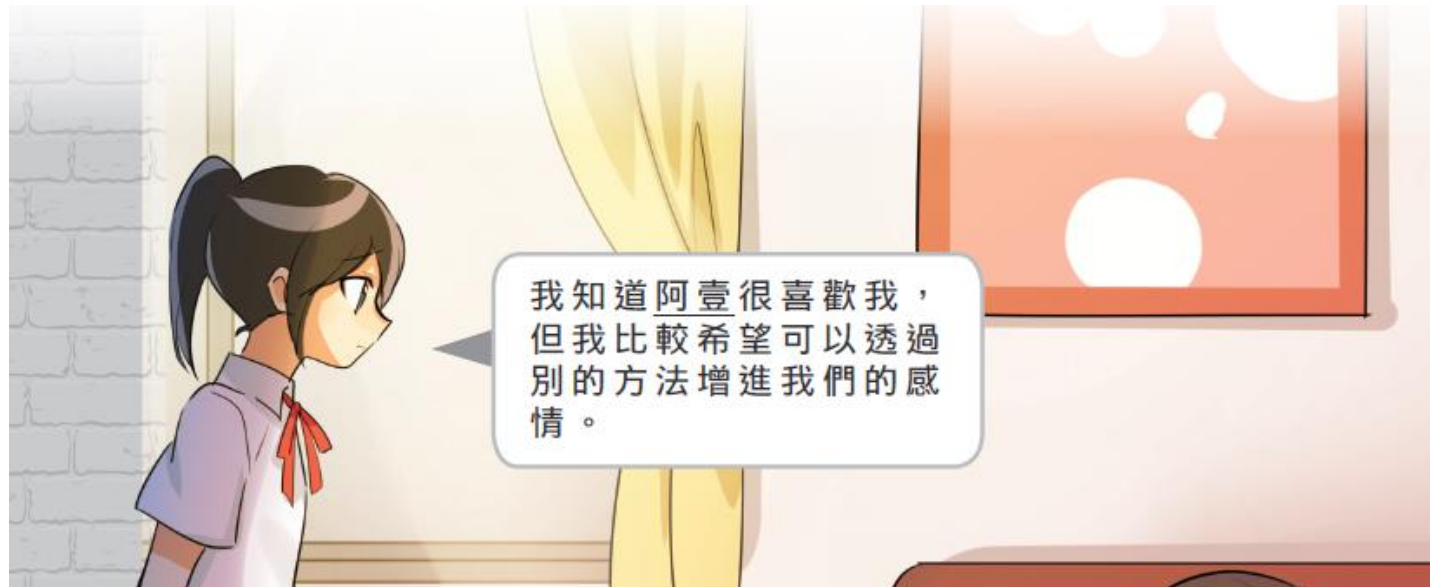
使子宮內膜成為不適合受精卵著床的狀態。





以上的方法，使用正確就能夠有效「降低」懷孕的機率。卻不能保證「萬無一失」，最好的避孕方法，就是「不要發生性行為」。性行為並非「義務」，試想，你們的身體準備好了嗎？心理準備好了嗎？衍生的後果是雙方都能承擔起嗎？

傳達心意其實不需要大費周章或發生性行為，只要在合理的能力範圍當中，表現自己的貼心，讓對方感受到「被關心」的感覺，就能讓感情增溫。





在瞭解性行為對於青少年的影響以及常見的避孕方式後，好奇的阿壹也想知道如果未成年懷孕了要怎麼辦，你能幫阿壹解惑嗎？

針對未成年懷孕，有以下幾種因應方式：

單獨撫養	<ul style="list-style-type: none"> ① 體會撫養新生命的生活，提早經驗為人父母的感受。 ② 有時一人難以兼顧課業與家庭，甚至心有餘而力不足。
結婚共同撫養	<ul style="list-style-type: none"> ① 共組家庭，並共同撫養兩人的孩子。 ② 如果感情基礎不夠深厚、心理成熟度欠佳，加上家庭的經濟壓力，可能會日久生「嫌」。
出養	<ul style="list-style-type: none"> ① 經由法定代理人同意之後，可以交由領養家庭照顧，孩子有機會得到較好的家庭照顧。 ② 一旦出養，原生父母即喪失親權，面臨分離的情況。
終止懷孕	<ul style="list-style-type: none"> ① 經法定代理人同意，進行人工流產。 ② 有時效性，必須在懷孕 24 週內執行。手術會傷害身體，必須花時間調養。





以下幾點你有把握做到嗎？請打√。想一想，如果不能，可以採取什麼方法保護自己？

- 未成年性行為會對身體會造成負面影響，所以我能堅定的拒絕。
- 避孕方法並非萬無一失，我會謹慎思考性行為帶來的後果。
- 我明白身體自主權的重要性，當對方「沒有表示同意」，我就不會貿然的觸碰對方的身體。





3 是害不是愛

想一想

熟人之間就沒有性侵害的情況嗎？



小穎

上次的事情，你跟阿壹聊得怎麼樣？

已讀
上午9:37

我跟他說了我的顧慮跟想法，他自己查了一些資料，有好一些了。



芷恩



小穎

那就好，我很擔心你們約會的狀況。

上午9:39

已讀
上午9:53

我跟他他是男女朋友，也很熟悉彼此，我想沒問題的。



芷恩



據衛福部的統計，**性侵害發生在熟人間比例高於陌生人**。加害者通常都是我們所熟識，甚至是跟自己關係較親密的人，如：男女朋友。因此赴約之前，要注意以下幾點：
(參考答案)



堅定自己的態度

任何人都沒有權利強迫你做不想做的事情，不願意就說不。

.....

Q 如果你拒絕一次之後，對方依然故我，你會怎麼辦呢？

A 試著再嚴厲的拒絕一次，並且拉開和對方的距離。





■ 遇到性侵害怎麼辦

如果不幸發生被侵害的情況，請記住這絕對不是你的錯。並依循以下的方法，盡可能減低自己受到的傷害，同時也讓加害者沒有機會再傷害其他人。

保持現場完整

離開事發地到安全的地方求救。不要或觸摸任何現場物品。

向警察報案

到警察局請警察處理，尋求法律上的協助。

保留證據

完接受採取進行預防。

獲得援助與諮商

撥打保護專線 113 尋求協助。

尋求支持

的朋友、這件需要支持的事需要支持。





關於性侵害，你還需要知道.....

遇到性侵害若沒有積極處理，便會助長加害者的行為。值得注意的是，社會文化以及媒體有時也會成為性騷擾甚至性侵害的「推波助瀾」者。



某國中1名男學生，邀請女生到家中，播放A片並說：「我們來跟影片做一樣的事情。」對平常一起遊玩的2名女生友人性侵、猥褻，被害人年紀最小的僅4歲，受害次數多達10次。

驚！國中生模仿A片性侵友人

補給站

想要知道更多關於性侵害或性騷擾的相關資訊，可以查詢以下資源：

1. 衛生福利部保護服務司



網站介紹性侵害、性騷擾，以及其他性別暴力議題的統計資訊、相關法規、求助資源。

2. 反性別暴力資源網



由衛生福利部所建置，提供國內外性別暴力相關的中英文資源。



4 突破色情迷思

想一想

網路上的訊息都是真的嗎？



阿壹

都是你，那天給我看A片，裡面說女生都想跟男生有性行為，還有不戴保險套也不會懷孕。根本都是錯的，害我跟芷恩吵架。

下午8:30

已讀
下午9:37

怎麼可能是假的，網路上很多人都在看，而且還限定18歲以上。怎麼會假？



韋恩



對於網路上的訊息，選擇相信甚至要轉發前，你應該要先想想以下幾點：

- 1 這則訊息的來源為何？可靠性高嗎？
- 2 這則訊息是透過何種管道傳遞？是公開且公正的嗎？
- 3 這則訊息想要表達什麼？與你過去理解的觀念一樣嗎？
- 4 可以和誰討論這則訊息的內容？





以阿壹跟韋恩看的A片來說，就是一種**色情訊息**。色情訊息內容往往**過度誇大「性」**。目的是為了要吸引注意，甚至刺激性慾，但是卻也曲解了性，導致有些人跟阿壹一樣，認為愛情就必須要發生性行為。

因此，不論是何種管道的訊息，都要經過查證，除了諮詢師長外，也可以利用國民健康署的「**性福 e 學園**」網站來為自己解惑。

QA 中學堂

Q 什麼是A片？

A A片的全名是 Adult Video，是一種經過設計編排的性刺激媒體。對青少年來說，若經常觀看A片，可能會導致以下狀況：

性功能受影響

性興奮感麻木（勃起硬度不足），或是早洩。

真實生活遇挫折

因為A片中的人際互動和現實落差很大，會讓青少年對「性」產生誤解和產生過度期望。

成癮

沉迷在A片中，完全無法專注於日常生活的課業或工作。



批判性思考

A片中說女生都願意跟男生發生性行為，是真的嗎？



懷疑一下（質疑）

對現象、偏見或價值觀質疑不合理之處。

STEP 01

健康課本寫得太早發生性行為，有許多壞處，還可能會染上性傳染病！



打聽一下（解放）

開放接納不同的看法。

STEP 03

如果是這樣，為什麼芷恩會有這麼多顧慮？



想一下（反思）

反省一下與現實情況哪裡不同。

STEP 02

所以A片內容根本不正確，也忽略了很多可能發生的健康風險，不應該輕易相信。



我決定了（重建）

捨棄不合理價值觀，做出合理的選擇。

STEP 04



健康 動起來

為自己出征

不論何種情況下，我們都保有身體自主權，不能夠任由他人找藉口侵犯。當我們在生活中遇到以下的狀況時，該如何應對呢？





健康 動起來

為自己出征



擁擠的公車上，一直感覺到後面有個人正在往我的身上擠，手不時在我的臀部附近游移，很噁心！

(參考答案)

我可以說：

我不喜歡你一直摸我，讓我很不舒服。

我可以做：

請朋友協助蒐證並告知司機。





健康 動起來

為自己出征



小傑和我交往了一段時間，某天小傑摸了我的大腿。我表達抗議後，小傑說：「網路上都說摸大腿表示親密，為什麼不行？」

(參考答案)

我可以說：

網路狀況跟我的想法不一樣，請尊重我。

我可以做：

堅定拒絕並離開現場。





健康 動起來

為自己出征



同學聚在教室後面偷看 A 片，豐偉在我耳邊說：「欸欸，來一起看阿，超 high 的！」

(參考答案)

我可以說：

影片演得都不是真實的情況，沒什麼好看。

我可以做：

告知師長請求協助。

