

友誼來敲門

節數 → 3 節

雙向細目表

學習表現	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。
學習內容	
Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	核心素養 J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。
Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	學習目標 1. 學習人際關係的發展進程、維繫人際關係的方法，並能接受關係的結束。 2. 瞭解人際關係與人際溝通的重要性。 3. 瞭解人際溝通的組成內容，並能知道改善人際溝通的方法。 4. 新世代的溝通如何避免衝突和網路霸凌。 5. 網路交友如何保護自己。 6. 衝突事件發生後如何找回自我人際認同。

教學活動流程 > 第一節

教學流程	教學時間	教學資源與評量重點
引起動機 教師帶領學生閱讀課本第 7 頁的漫畫，並讓學生思考自己或朋友是否有遇過漫畫中的狀況，如果遇到會怎麼想呢？可請有意願發表的學生分享。	5 分鐘	認真思考 踴躍發言
人際互動模式 1. 教師說明不同的成長背景與生活經驗，會造就每個人在互動上嶄露不同面貌，以此來介紹人際互動的四種不同模式。 2. 請學生思考自己和組員分別是哪種類型的人（若時間充足也可讓學生上網做 D.I.S.C. 的測驗），互相比較看看，自己認為的跟別人眼裡的自己是否一樣呢？不一樣的原因為何？請學生分享自己的想法。	20 分鐘	認真聽講 踴躍發言
課堂總結 1. 教師引導學生分析面對不同型態的人應使用何種方式溝通，請學生分組進行課本第 9 頁「Let's do it! 我的互動定位」後，再請各組將各自的回應分別寫上黑板（或小白板），教師依據回應予以回饋。 2. 教師總結本次課堂重點。	20 分鐘	認真聽講 完成作業

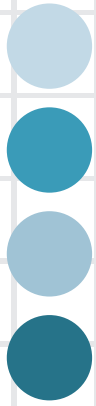
教學活動流程 > 第二節

教學流程	教學時間	教學資源與評量重點
人際地圖 1. 教師請學生回想自己的一位朋友，試著回憶看看自己當初是如何和對方相識的，相處中有過的開心與不開心的事情，是否有影響彼此的友誼？ 2. 教師帶領學生閱讀課本第 10 至 11 頁阿奇交朋友的過程，以此介紹人際關係會經歷的過程。 3. 請學生根據課本上的情境在空白處寫下可能發生的對話，再請學生思考想想看中的問題。可請有意願發表的學生分享。	20 分鐘	認真思考 踴躍發言 完成作業
溝通加油站 1. 教師先詢問學生溝通影響人際關係的看法，請學生踴躍發言。 2. 教師請學生分組上臺演示課本第 12 至 13 頁的五個情境，全班一起討論這五種情境分別有哪些溝通上的問題，自己又是否曾經遇到過或是這麼做過？ 3. 請學生思考應該如何改善這些情況，在課本上寫下適當的建議或回應。 4. 學生分組分享答案，教師針對回答予以回饋，再以此介紹溝通時的五種技巧。	25 分鐘	認真聽講 積極參與 完成作業

教學活動流程 > 第三節

教學流程	教學時間	教學資源與評量重點
新世代溝通 1. 教師請學生舉例透過哪些網路管道進行溝通，利用這些管道溝通哪一些事情？ 2. 教師請學生在便利貼上寫下自己的經驗或網路上不適宜的溝通行為，並將便利貼展示在黑板上，教師歸納學生提供的狀況（或選擇幾個案例），讓學生討論後分享解決方法，教師適時從旁補充。 3. 教師介紹網路的特性，並介紹課本第 14 至 15 頁中各種網路溝通會遇到的狀況，並著重各狀況右下角的事項，請學生在進行網路活動時要更加留意。	20 分鐘	認真聽講 踴躍發言 【便利貼】
健康好行——心情記事本 1. 教師帶領學生閱讀健康好行中的心情日記，透過日記內容，一步一步釐清整個狀況。 2. 教師請學生回憶一個自己和朋友的摩擦事件，試著依照課本第 17 頁的流程，釐清狀況並寫下經過這個流程中得到了哪些心得。	25 分鐘	認真思考 完成作業

NOTE



1

友誼來敲門

課程
目標

能知道溝通的重要性，並能從中瞭解有利人際關係的因素與溝通技巧。

放學時



隔天

我跟你說，小辰昨天帶我破關了！他超強的！你要不要玩？我可以帶你喔！

你本來不是說禮拜六要找我一起破關的嗎？

我們約的不是另一款遊戲嗎？他在生什麼氣？

Q1

人與人相處可能有哪些相處模式？

Q2

要如何與人從陌生變得熟悉？

Q3

與朋友發生爭執時，該如何與朋友溝通呢？

Q4

與人交流時應該注意哪些事項？



(支配型)
Dominance

- 措詞強而有力
- 直率
- 堅持己見
- 嚴格或嚴肅



(嚴謹型)
Compliance

- 一絲不苟
- 深思熟慮
- 善於分析
- 有條理



(影響型)
Influence

- 樂於交際
- 活潑或熱情
- 精力旺盛



(支持型)
Steadiness

- 善於傾聽
- 有耐心
- 溫和



人際互動模式

你有沒有想過，我們為什麼只和某些人相處愉快，而和某些特定的人總是不對盤？每個人因為成長背景及生活經驗不同，會依據不同情境，發展出與他人互動的獨特模式，如：在公開場合很嚴肅的人，私底下可能很活潑，而平常善於炒熱氣氛的人，他們私底下也許十分文靜。

你清楚自己與他人互動的模式嗎？愈瞭解彼此的互動模式，愈能減少摩擦，營造良好的溝通互動環境，反之則可能在互動中倍感挑戰。為了提高溝通的品質，並幫助自己與他人建立人際關係，接下來就來認識人際互動的四種模式吧！



D.I.S.C.
測驗



配合課本

P8 ~ 9

資料來源：美國心理學家馬斯頓 (Dr. William Marston, 1920)

(影響型)
(支配型) (嚴謹型)
(支持型)



美國心理學家威廉·馬斯頓 (William Marston) 在 1928 年的著作《正常人的情緒》，將人的行為模式劃分為 4 種：支配型 (dominance)、影響型 (influence)、穩健型 (steadiness) 和嚴謹型 (compliance)，簡稱為 D.I.S.C. 行為模式。

每個人都是這四個類型的綜合體，會以自己覺得最舒服的狀態與他人互動。我們可以試著在與人互動時觀察自己和他人，瞭解自己與他人的差異，接納彼此的個性，並調整表達方式，讓溝通更順暢。

▶ 小提醒

人際互動模式會隨著個人認知、情境變化和不同對象而有所改變，不要被特定類型限制了自己的應對方式唷！

Let's do it 互動模式連連看

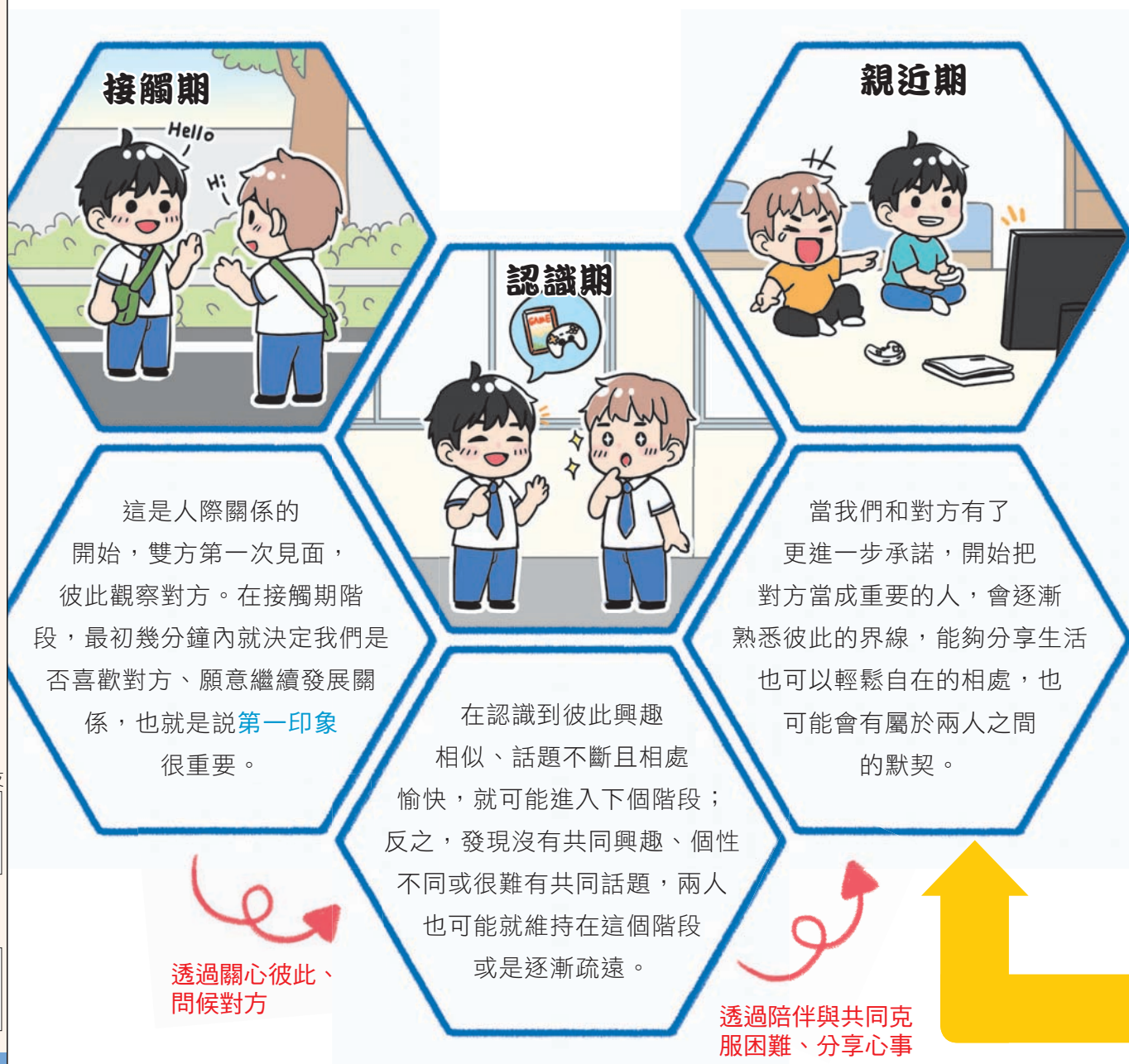
班會時，小夥伴們正在討論校慶要舉辦的園遊會，你覺得他們的發言較偏向何種互動類型呢？試著將他們連線到對應的互動模式上，並思考不同類型的發言，你會怎麼回應讓討論進行得更順利呢？請寫下你的回應吧！

 我們應該先選擇要做什麼，再來討論怎麼分工合作。 你的回應：<u>好啊，我們可以考慮賣飲料！</u>		支配型 Dominance
 園遊會超級有趣，大家一起參加吧！ 你的回應：<u>當然好！那我們園遊會要做什麼呢？</u>		影響型 Influence
 園遊會就是要賺錢，我們要選利潤高的東西來賣。 你的回應：<u>有道理，你有什麼想法嗎？</u>		支持型 Steadiness
 這是全班的活動，大家都可以表達意見唷！ 你的回應：<u>我們可以各自寫下來，再一起來看大家的想法！</u>		嚴謹型 Compliance



人際地圖

在瞭解自己的人際形象之後，你知道人際關係是如何形成的嗎？讓我們一起來看
看阿奇交新朋友的過程，並把你覺得交友過程中可能發生的對話直接寫在圖片上。



五種實用
方法學交友



青少年的
同儕世界



配合課本

P10 ~ 11

補充說明

人際關係是一種動態的關係，Joseph.A.Devito（1983）認為人際關係的發展一般可以分為接觸期、涉入期、親密期、惡化期、解離期。

詳見 p.24

▶補給站

第一印象

一個人的容貌、穿著、表情姿態、言談舉止等外觀上的表現。光鮮整潔的外表和展現出來的人格特質在接觸期階段會影響他人是否願意與你建立進一步關係。



青少年的社交衝突



交友的黃金規則



溝通加油站

人際關係要透過互動來維繫，最基本的互動方式就是溝通，我們可以透過溝通來傳遞想法與理解彼此；當然，溝通不良也可能對他人產生誤解或紛爭，進而造成人際關係面臨挑戰，而我們要如何覺察並改善這些溝通不良的狀況呢？讓我們一起來認識人際溝通時要注意的五個小技巧，並在框框內寫下你認為適當的建議與回應吧！

1

對方說話時專心傾聽

在他人發言時應該專心傾聽、避免分心。



小辰應該怎麼做才是專心傾聽的人呢？

應該要放下手機，專心看著說話的人，

並給予適當的回應。

2

傾聽後能發揮同理心

理解對方的感受，並試著表達出對方當下可能有的情緒。



小如應該怎麼回應才是有同理心的表現呢？

我理解你的煩惱，我有時候也會擔心，

或許我們可以一起來想想看未來要做什

麼！

改善
人際關係



配合課本

P12 ~ 13

溝通本義指開溝使兩水相通。現泛指人和人思想的交流。

人類除了透過溝通傳遞和獲得信息外，溝通也會影響人際關係，有效的溝通可以贏得和諧的人際關係，而和諧的人際關係又使溝通更加順暢。反之，人際關係不良會使溝通難以展開，而不恰當的溝通也會使人際關係變得更糟。

學習良好的溝通技巧，可以在人際互動時減少誤會，進而更加地瞭解自己，讓彼此建立正向的人際關係。

3

清楚表達感受

把當下的情緒與想法告訴對方，並盡可能使用「我」開頭的發言為自己的想法和感覺負責。



依依應該怎麼說才能清楚表達自己的感受？

我確實還有點不開心，你們的玩

笑讓我覺得很難過。

4

避免主觀預設對方立場

不以先入為主的觀念來預設他人的立場，應使用客觀明確的文字代替主觀批評的用詞。



小鼎應該如何調整想法來避免預設對方立場？

妳拿著零食要去哪裡呀？

5

避免人身攻擊

對事不對人，不在言談中批評、貶低或歧視對方。



小辰應該怎麼說才不會造成人身攻擊？

因為當時老師急著要分工名單，

沒有先告訴你真的很抱歉。



新世代溝通

隨著時代的進步，我們能透過網路擴展視野、結交新的朋友、抒發個人情感等。網路不僅可以滿足我們人際互動的需求，匿名方式也讓人不用擔心身分曝光可以盡情呈現自我。此外，24 小時不中斷的網際網路還具有時空壓縮性，我們可以選擇自己願意的溝通時段與世界各地的人聊天，結交來自四面八方的朋友。讓我們一起來看看使用網際網路時常出現的狀況和應該注意的事項吧！

狀況 貼圖誤會



重要的話題當面說

使用通訊軟體時，要留意，相同訊息會因個人生活經驗而有不同的解讀。談論重要話題時應盡量避免使用貼圖代表語意。

狀況 對號入座



注意 群組發言

在群組發言時，要注意是否有影射他人的狀況，看訊息的人也應注意他人言論的主詞，避免對號入座的狀況。自我認同較低的人，容易將自己代入在別人的談話之中，以為別人在評論自己。

2023 最夯
流行語



配合課本

P14 ~ 15

補充說明

學生常用的社交平臺：Facebook、Line、Instagram、Youtube、小紅書、抖音、探探。

狀況 用不雅字詞謾罵網友

@#@@##\$%^&#，
打那麼爛不要出
來拖累別人啦！
回家種田啦！



《中華民國刑法》規定，以口述的方式到處說人壞話，使人名譽受損會成立「誹謗罪」；若以散布文字、圖畫等有形的方式傳述，使他人名譽受損，更會成立「加重誹謗罪」。

留意 自負言論

即使網路具有匿名的特性，發表具攻擊性或引人反感的言論，依然會觸法。

狀況 分享不雅訊息

欸！
我這有個勁爆的
影片傳給你看看。

哇賽！
都沒遮欸！
我要傳給我學弟！



《中華民國刑法》規定，散佈、播送或販賣猥褻之文字、圖畫、聲音、影像或其他物品，或公然陳列，或以他法供人觀覽、聽聞者，會成立「散佈、販賣猥褻物品及製造持有罪」。

積極 尋求協助

如果收到猥褻或令人覺得不舒服的訊息，千萬不要回應或分享，應立即告訴父母或師長處理。

狀況 個人資料外流

你知道
這個新的遊戲
嗎？註冊後驗證
就送十連抽喔！



驗證是不是
要填真實的個人
資料？會不會被
外流啊？

想想看

你使用的網站能夠保障你上傳資料的安全性嗎？我們又該如何在保有自己的隱私的情況下，與網路朋友們進行真誠的互動呢？

保護 個人隱私權

請父母或師長幫助你判斷常用的網站有沒有提供完善的「隱私權」相關的聲明或政策保護你的個人資料。

常見網路
霸凌行為



網路上罵
人也犯法



補充說明

防範網路性勒索，三不一要口訣：

1. 不拍攝：不因對方誘惑或自我滿足而拍攝私密照片。
2. 不留存：私密照不要留存在他人或自己手機、電腦等任何通訊設備中。
3. 不下載：不散布、不外傳、不分享及立刻刪除。
4. 要截圖：完整保存網頁內容或手機訊息內容，以做為報案證據。



心情記事本

生活中發生的大小事，不斷挑戰我們的自我認同，當產生自我懷疑的時候，我們可以怎麼做呢？讓我們一起來看下方的日記，看在遭遇生活中難過的事情後，該如何校準自我認同感的吧！

日記內容：

Step 1

回溯現場

Step 2

覺察自己的反應

Step 3

核對事實

Step 4

蒐集外界資訊

Step 5

考量結果

阿奇太扯了吧，昨天找小辰玩了我們說好要一起玩的遊戲就算了，今天居然特地跑來跟我說小辰很強，還說要帶我玩，誰稀罕啊？我早就不想玩了！真的很讓人不爽耶。

不過我今天直接走掉不理他好像也不太對，阿奇平時對我這麼好，有好東西都會跟我分享，遇到問題問他也都會幫我解答，他應該不是會故意失約的人。

仔細想想，當時阿奇看起來很錯愕，好像還有話想跟我說，後來也來我們班找我好幾次，會不會事情真的不是我想的這樣？

難得遇到一個跟我性格這麼合得來的人，因為這件事就不當朋友的話也太可惜了，乾脆我明天去找他問清楚好了！如果真的是我誤會他，我也必須向他道歉，千萬不能讓這點小事破壞我們的友誼。

故事後續

與阿奇聊過後，才發現是自己記錯了約好的遊戲，幸好有來找阿奇問清楚，沒有因此失去這個好朋友。

阿奇對不起，
我不該誤會你
還不理你。



沒事啦，
這周末再一起
打遊戲吧！

試著回憶一個你和朋友發生的摩擦事件，照著前一頁的步驟看看有沒有其他可能的改變呢？（可以將聯想到的事情寫在右邊空白處）

1

回溯現場

- 當時發生什麼事？
- 有誰在現場？
- 其他人說了什麼或做了什麼？

2

覺察自己的反應

- 我的感受如何？
- 我出現什麼反應？
- 現在回想的感覺怎麼樣？
- 腦海中出現什麼念頭？

3

核對事實

- 這個事件的事實真相是什麼？
- 公正的旁觀者怎麼看？
- 哪些事情支持／反對我的反應？

4

蒐集外界資訊

- 這個事件的相關人員有什麼感覺？
- 對方出現什麼反應？為什麼？
- 對於事實來說，對方這些反應合理嗎？

5

考量結果

- 我還有哪些選擇？
- 哪一個選擇最能滿足我的需求？
- 哪一個選擇可以滿足對方的需求？
- 整體而言，哪一個選擇對三方最有幫助？

► 針對一開始的反應和感受，經由這個練習，我學到了什麼？

遇到問題時應該避免情緒化的表達，才不會在瞭解事情經過後後悔。

友誼金字塔

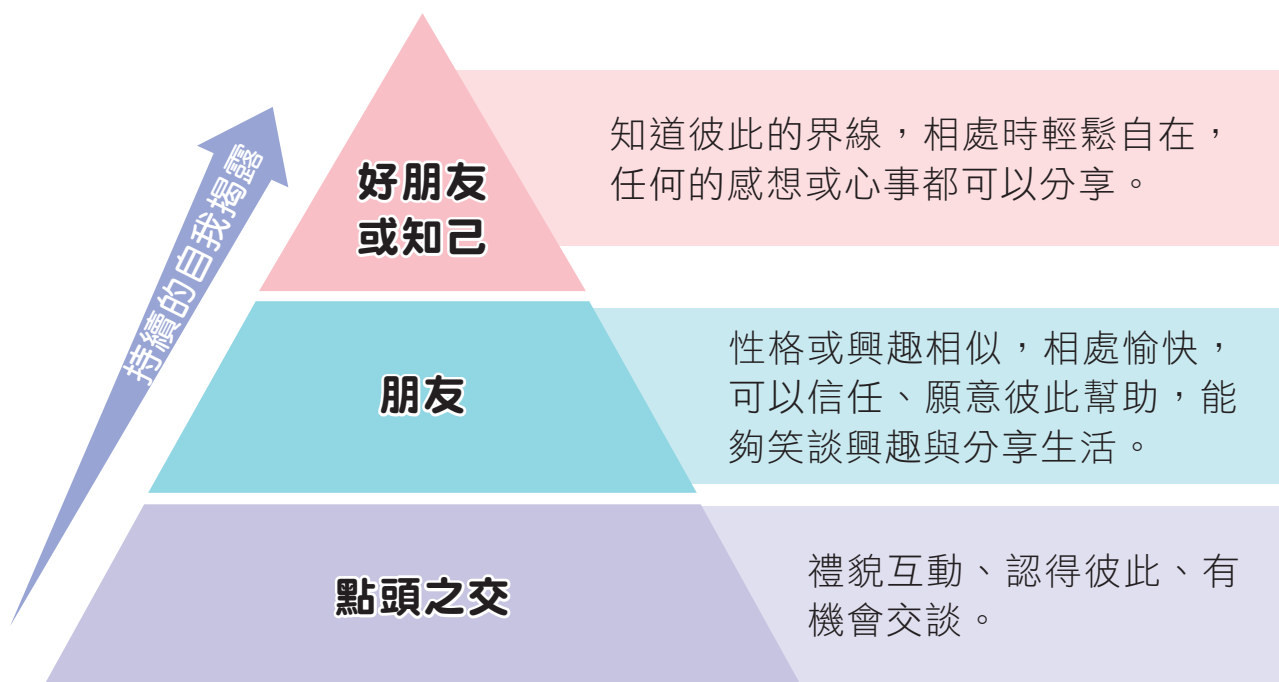
班級

姓名

座號

我們在被他人所吸引後，會逐漸發展出人際關係，每個人區分人際關係的緊密程度也會有所差異。你會如何區分你的人際關係呢？

我們可將人際關係大致區分為三類：



1. 你覺得你的朋友們分別位於金字塔的哪一層呢？

選幾個朋友用代號填入對應的階層吧！

2. 哪一個朋友是你覺得處在這個程度就很好了，試著寫下為什麼沒有想要進一步提升的想法。

3. 哪一個朋友是你希望可以提升關係的呢？試著寫下讓彼此的友誼關係提升的具體作法吧！

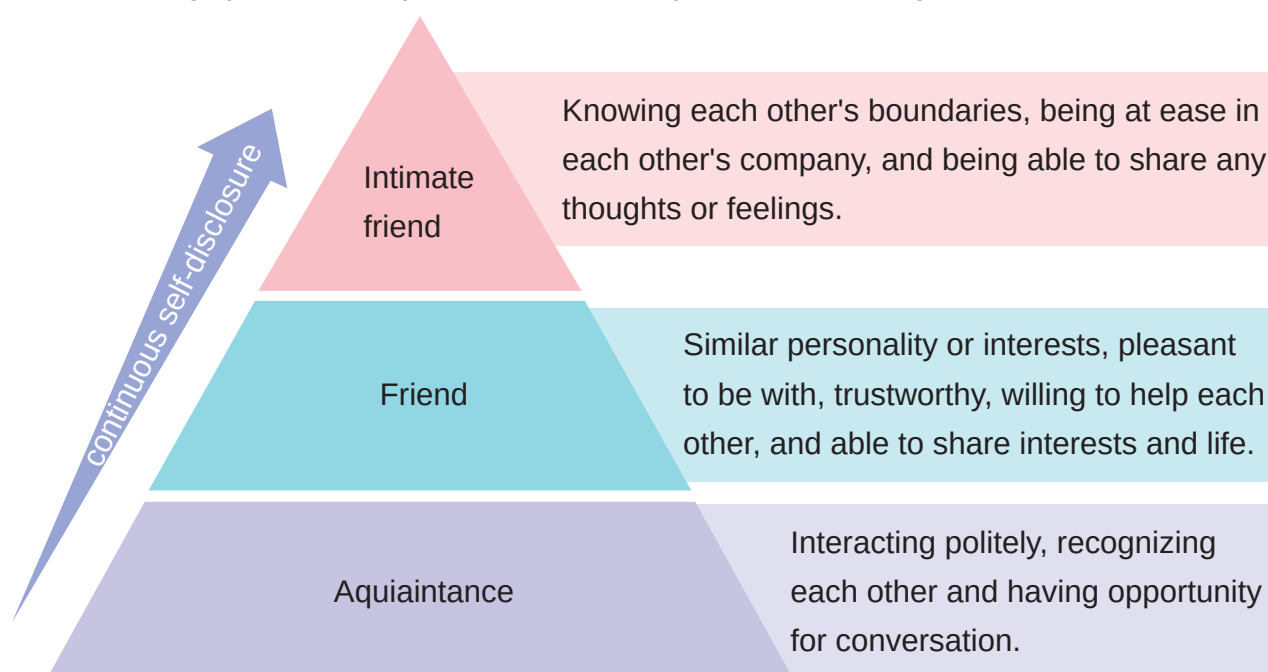


Friendship Pyramid

Class _____ Name _____ Number _____

After being attracted to others, we gradually develop interpersonal relationships, and each person distinguishes the degree of closeness in their interpersonal relationships differently. How do you distinguish your interpersonal relationships?

We can roughly divide interpersonal relationships into three categories:



1. Which level of the pyramid do you think your friends belong to?

Choose a few friends and fill in their corresponding levels with codes!

2. Which friend do you think is good at the current level, and why do you not want to further enhance the friendship?

3. Which friend do you hope to improve your relationship with? Try to write down specific ways to enhance your friendship with each other!

I - I

參考資料

人際關係的五個階段

人際關係是一種動態的關係，Joseph. A.Devito（1983）認為人際關係的發展一般可以分為五個階段：

- ☛ 接觸期：是人際關係的開始，雙方第一次見面，彼此打量對方。許多學者認為，在平均四分鐘內的接觸，就已經決定了我們是否喜歡對方，是否要和對方繼續交往。所以，第一印象十分重要。而乾淨、自信、保持微笑又特別會給人留下好的第一印象。
- ☛ 涉入期：如果彼此對初次的接觸都感到滿意，就會進入涉入期。在這一個階段當中，彼此會進一步的瞭解對方。此時，彼此的人格特質、價值觀、興趣與嗜好，甚至優缺點，都會逐漸顯露出來。如果彼此愈談愈投機、相見恨晚，可能會進入下一個親密階段；但是如果彼此發現差異點其實還蠻多的，雙方似乎覺察到不似自己當初所以為的那樣，則彼此可能漸漸疏遠，終止感情。或者停留在涉入期，成為一個普通朋友。
- ☛ 親密期：在這一個階段的親密關係，彼此可能有承諾、相聚的時間增加、談話內容愈來愈深入。此時可能繼續維持親密關係，也有可能因為感覺到束縛，因而回到涉入期（如：男女朋友間，一方感受到束縛）。也有可能因為彼此相處的摩擦與誤會，讓關係進入

惡化期。

- ☛ 惡化期：雖然並不是所有的關係都會進入惡化期，但是不幸的是，也不是所有的人際關係都能停留在親密期。人與人之間的關係愈是親密，就愈容易發生衝突。也可能是外在因素讓親密關係變質，如：當兵、出國或第三者介入等，都可以使雙方產生衝突。如果雙方衝突無法順利解決，很可能只好走上解除關係。但如果衝突可以適當解決，感情可能會更堅固。當然，也有少數關係會一直停留在惡化期中，但是處於惡化期的關係是令人不舒服的，除非使用建設性的方法，才能恢復到親密期，否則將可能進入解離期。
- ☛ 解離期：人際關係的可能結果之一便是彼此關係解離。關係解離的原因可能是因為時空或情境的限制，自然由某一個階段終止。也可能是因為親密期後，因為感情關係惡化，終於導致關係終止。如：離婚、朋友絕交等。人際關係的解離對不同的人可能有不同的感受，有些人或許感到無比痛苦，有些人可能反而會覺得解脫。

人際交流的 7 個技巧

每個人都會說話，但說話有什麼技巧？這個問題聽起來很簡單，但其實學問巨大。表達同樣的意思，有些人的話聽起來讓人更舒服和更容易接受，另外一些人則相反。這些都和我們談話和傾聽的技巧有關。

英國作家羅森對此進行了專門研究，希望從中總結出一些技巧，以便幫助人們改善交流技能、提升人際關係。

- ☛ 要想被人理解先試圖去理解別人

我們許多人都有這樣的體會：在跟人說話時，很難從「傳送模式」轉成「接收模式」，問題就出在這裏。曾撰寫過《高效人士的七個習慣》一書作者柯維（The 7 Habits of Highly Effective People, Stephen Covey）說，「我們

應該在尋求被理解之前先去理解別人」，也就是說首先是好好地傾聽。在你開始發表意見或是挑剔別人的觀點之前，重要的是先澈底理解對方的想法，充分理解他們所說的話。

☛ 讓對方明白你理解

一旦你弄清了對方的見解，要向對方顯示你聽到了，並且明白他們的意圖，你可以用「正是」或者「你說的再清楚不過了」這樣的話，讓說話人明白你絕對理解對方的意思。一旦說話人知道你的確明白他們的意思後，你可以給對方提出一些建議，或是挑戰對方所說的話或觀點，但不要在人家話還沒有說完之前。如果對方知道你給予了他足夠的尊重、傾聽以及理解，你們之間就會建立起一種聯繫，再往下的實質性交流就容易多了。

☛ 聯手找到解決方案

《談話革命》的另外兩名作者埃迪和彼得使用了「創意性對話」這樣的詞，因為採取這種方式可以幫助人們找到新思維以及新理解。如果能認真聽別人講話，那對方就知道你真的理解了，它有時可以啟發新見地。這是相互傾聽和反饋的效果，而不是單獨一個人能想出來的解決辦法。而且，如果你告訴談話對方你能理解，這可以讓談話方敞開心扉，無拘無束地自由交流，也能讓對方更好地探討自己的想法。這樣做的結果是，你們可能共同努力找到一個之前不太可能存在的解決放案。

☛ 打破陳規

每個人都有自己的講話習慣，有時連自己都不知道，如：在別人講話時你可能不上心，或是你自己講話時滔滔不絕，根本讓人插不上嘴。審視一下自己有沒有類似的習慣，如果有，看看能不能改進。還有，把注意力放在傾聽和理解別人身上。

☛ 不要以批評別人為目的

有些人會傾聽別人講話，但是他們這樣做的目的是為了能更好地批評別人。這一現象在

世界政治舞臺上更為普遍。站在對立面的政客們相互攻擊，很難化解分歧。要想相互理解，最好不要把傾聽當作攻擊對方的武器。

☛ 熟能生巧

埃迪和彼得還做了一個實驗：讓兩個人坐在一起，並讓他們很快找到一個雙方有分歧的話題。然後，他們讓其中一人認真傾聽對方的觀點和感受。這可以讓這些人認識到能夠有人認真聽你講話多麼不容易。你可以和朋友一起主動練習這一技巧，當你未來真的陷入衝突和分歧時就可以做到有備無患。

☛ 選擇交流的適當渠道

面對面交流應該是最好的形式。電話交流缺少當面觀察的機會，全靠聲音傳達信息；短信交流，只有文字，連聲音都沒有。如果使用匿名的社交媒體進行交流，溝通渠道就更狹窄，而且很容易產生誤會，甚至更糟。因此，應當盡可能選擇面對面的交流方式。同時，瞭解每一交流方式的優缺點至關重要。

（BBC NEWS 中文：<https://www.bbc.com/ukchina/trad/47725964>）

🔒 保護自己避免網路陷阱

「網路交友」是時下青少年相當流行的交友方式，青少年因對性的探索與好奇，若缺乏自我保護概念，在危機意識不足或心存僥倖未採取避孕措施下而與網友發生性行為，可能造成性病感染及青少年未預期懷孕。國民健康署呼籲青少年朋友，在使用交友 APP 方便之餘，應掌握「瞭解自己」、「瞭解對方」、「分辨界線」及「明白權益」四守則保護自己，免於落入網路陷阱中。

時下青少年使用手機通訊軟體交友機率大增，易將虛擬網路世界互動延伸到現實生活，若缺乏自我保護意識，容易身陷困境中。依據內政部統計處人口統計資料顯示，國內 101 年至 105 年 15～19 歲青少年生育率分別為：

4.02‰、3.92‰、4.13‰、4.38‰ 及 4.23‰
 （資料來源：內政部統計處，<https://goo.gl/9MGrXX>）。查 100 年至 104 年國民健康署出生通報資料，未滿 20 歲之產婦，其活產懷孕週數小於 37 週比率分別為 11.62%、12.04%、11.50%、10.04% 及 11.92%，比 20～34 歲產婦較高（分別為 8.47%、8.30%、8.24%、8.14% 及 8.43%），顯示青少女懷孕有較高早產機率，且亦因懷孕可能中斷學業，影響未來的生涯發展。暑假期間，青少年網路悠遊時間較長，國民健康署特提供青少年朋友網路交友四守則如下：

☉ 「瞭」解自己

清楚自己交往約會目的，先問自己是想要一般朋友往來情誼，還是想成為男女朋友更深的關係；是真正喜歡對方，還是周遭的人都有，所以自己也要有；如果對方有肢體上的接觸，可以接受到什麼程度？瞭解自己，能幫助你做出適當的選擇。

☉ 「瞭」解對方

對方的背景資料要明確知道，多理解對方與你交往的動機。如果連學校、工作、居所等基本資料答非所問或前後不一致，要小心對方心懷不軌。如果相處過程，對方讓你有一絲絲「不安」、「奇怪」的感覺，相信直覺找機會儘快離開這個對象。

☉ 「分」辨界線

掌握自主的權力，如果對方要求你做你不想要做的事情，不論對方以博取同情、威脅、利誘，只要你不想要，就溫和而堅定的表達不要。

☉ 「明」白權益

平時留意資訊，注意交友的新加害手法，有助保有警覺性；知道法律對自己的保護範圍，也要避免因無知而觸法，萬一受害了不要因為害怕而隱忍，立即求助讓受害範圍不再擴大。

（衛生福利部：<https://www.mohw.gov.tw/cp-16-37205-1.html>）

🔒 如何保護網路上的個人資料

為什麼我們的「個人資料」需要被保護呢？這是因為，如果我們的個人資料被別人知道了，可能就會接到很多廣告信或是廣告電話，如果是被歹徒知道就更糟糕了，歹徒可能會假冒我們的身分去做壞事，讓我們的親朋好友被騙，造成金錢上的損失，或是和我們一樣，個人資料也被歹徒騙走，這樣歹徒又可以拿他們的資料去詐騙更多人了。

既然個人資料很重要，我應該如何保護在網路上的個人資料，不要讓它被偷走呢？平常我們上網的時候，常常會需要在網路上留下個人資料，像是加入成為某一個網站的會員，或是在網路上買東西、參加抽獎活動，各位同學可以注意一下你使用的網站是不是有提供「隱私權聲明」或是「隱私權政策」這一類的說明，在這個頁面裡，網站的管理人員會告訴上網的人你在這個網站輸入的個人資料會怎樣被使用和保護，這些說明文字通常有點困難不容易理解，各位同學可以請家長或老師解釋給你聽，幫助你一起判斷這個網站是不是可以信任的，再決定要不要在網站留下資料，絕對不要想說看不懂就算了，就直接填寫資料喔！

網路上還有一些會偷走我們個人資料的陷阱，也就是所謂的「惡意連結」，這些「惡意連結」常常會假裝是好聽的音樂或是好玩的小遊戲，欺騙我們去點選下載，當我們點選之後電腦可能會中毒，歹徒就可以利用電腦病毒把我們存在電腦裡的個人資料和其他重要資料通通搬走。在這裡要提醒各位同學，當你要點選網路上的連結時，一定要先停下來想一想，確定這個連結是可以信任的、安全的再點。

（教育部全民資安素養網：https://isafe.moe.edu.tw/article/1831?user_type=4&topic=8）

無形中的傷害——網路霸凌

科技日益進步讓生活更加便利，也逐漸改變了我們的社交行為，如：網際網路使得人際溝通方式的更為多元化，但同時亦伴隨著許多隱憂，如網路匿名性，使交友出現一些缺陷。不論是 Line 等通訊軟體，亦或是臉書等社群平臺，皆曾有青少年在其中深陷霸凌的心靈折磨而尋短，且這些案例不在少數，根據英國 2014 年最新的調查指出，有 21% 的兒童表示曾遭受過網路霸凌，相較於以往的面對面校園霸凌，被欺負的兒童只有 9%，也因此愈來愈多的家長，開始關注小孩的網路使用情況。

究竟在甚麼樣的情況下，可以定義為「網路霸凌」？其與傳統的霸凌行為最大的不同之處，即是其傳播途徑，傳統的霸凌一般是指出現於校園中，青少年之間，以大欺小的行為，且霸凌包括暴力與非暴力的言語攻擊行為等，反之，網路霸凌則是透過電子郵件、貼文、私人訊息等形式來傳遞文字或是影像以進行威脅恐嚇或是人身攻擊，以至於造成被霸凌者精神傷害。且更由於其傳遞方式，較不易掌控，同時其傳遞速度之快，影響層面更廣，使其可能加強霸凌的殺傷性。

目前在網路中最常見的霸凌行為，可粗略分為三大類，包含：網路文字、圖像騷擾、及私人訊息等，網路文字是指透過嚴苛的批判、或是以戲謔的文字來騷擾被霸凌者，進而造成精神上的壓力；圖像騷擾則是透過公開流傳被霸凌者的私密照，亦或是惡意合成其具性暗示的圖像，嚴重影響被霸凌者的名譽及其生活；私人訊息的部份，則是常會透過通訊軟體如 Line 或是臉書、電子郵件等形式直接傳送恐嚇及具威脅性的訊息，來騷擾被霸凌者；上述行為霸凌者皆可透過匿名亦或冒名的形式，將大量不實或負面的訊息發送給他人，以至於嚴重影響到被霸凌者的人際關係、或受到誤解等精

神傷害。但如何才可以將傷害降到最低，並自我解套，愛憐協會白絲帶工作站提出以下幾種辦法，包含要懂得遵守法律、終止流傳（不成為霸凌者的幫兇）、即時處理，勇於求助與通報。

現今智慧型載具人手一臺，且使用者的年齡也逐年下降，因此更容易成為網路霸凌受害者，當家中的小孩出現低落不願意上學，或不願意接電話及上網等異常行為時，家長需多加留意，並主動關心，因為根據研究顯示，網路霸凌的受害者多半不願主動尋求協助，此時家長即須從旁關懷，除了關注課業，更應該與他們聊聊校園生活。

（科技大觀園：<https://scitechvista.nat.gov.tw/Article/c0000008/detail?ID=ab9bab77-c861-4e65-a48f-e654ae65cae9>）

參考書目與相關網站

1. Joseph A. DeVito（1983）。
〈e Interpersonal Communication Book〉
——Pearson College Div
2. 人際關係與溝通：<http://web.ntpu.edu.tw/~ipchiang/download/556/lingdow.ppt>

NOTE



I-2

尊重他人 珍愛自己

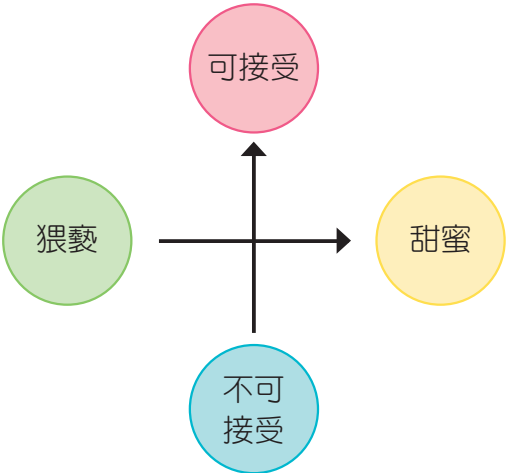
節數 → 4 節

雙向細目表

學習表現	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。
學習內容	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。
	核心素養 J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 學習目標 1. 能以行動和態度維護身體自主權。 2. 面對色情媒體能夠獨立、批判思考其傳達的意涵，以及對個人性價值觀的負面影響及健康的威脅。 3. 能用健康的方式自主管理情慾，並且建立正向健康的性價值觀。

 教學活動流程 > 第一節

教學流程	教學時間	教學資源與評量重點
看不見的地雷——界線紅綠燈 1. 教師帶領學生看課本第 19 頁的漫畫，詢問學生什麼是「性騷擾」？藉此理解學生對於性騷擾的先備認知。 2. 教師詢問學生有沒有被人碰觸的經驗，有沒有覺得哪些部位是被碰觸時會不舒服的？會如何因應呢？並介紹身體界線。邀請學生舉手表態並調查，詢問大家為什麼會有不一樣、不一樣又怎樣？	10 分鐘	回答問題 熱烈討論
覺察身體界線 1. 配合課本第 20 頁的「Let's do it! 界線紅綠燈」與內文說明，歸結每個人的身體界線不同，不能以己度人，任意觸碰他人的身體。 2. 教師強調若造成被碰觸者不舒服，此行為已構成性騷擾，所以每個人遇到「不舒服」、「不願意」的身體觸碰，皆有權拒絕。 3. 教師播放教育部性別平等影片「你不在乎我在乎」，討論公開場合中親密關係的合理性，並引導學生在以下二維向度進行思考與表態：	30 分鐘	認真聽講 完成作業
課堂總結 教師總結學生的想法並歸納本次課程的重點，再次提醒學生時空背景、文化與約定俗成會決定這個行為是否構成性騷擾。但只要有人無法接受，或是感到猥褻，皆有構成性騷擾的疑慮。	5 分鐘	認真聽講



教學活動流程 > 第二節

教學流程	教學時間	教學資源與評量重點
騷擾者止步——互相尊重、聆聽拒絕 1. 教師帶領學生思考若是遇到性騷擾當下自己會有什麼反應？若是遇到陌生人觸碰自己的「敏感部位」，可以怎麼做？ 2. 教師配合課本第 21 頁阿東的故事，警示同學校園性騷擾也有吃上官司的例子，要記住尊重他人的身體界線。 3. 教師說明有哪些行為屬於性騷擾，並提醒學生倘若遭遇這些情況，應學著勇敢捍衛自己的人身安全，無論加害者是誰，都沒有權力侵犯騷擾自己的身體，受害者皆有權利拒絕。	20 分鐘	認真聽講 回答問題
勇敢站出來——ME TOO 活動 1. 教師向學生介紹好萊塢女星在 2017 年發起的「#ME TOO 活動」，可請學生上網搜尋相關案例，並請學生思考這項活動是否為我們的社會帶來什麼樣的變化。 2. 教師請學生分享各自的想法，針對學生的說法予以相應的回饋。	25 分鐘	認真聽講 踴躍分享

教學活動流程 > 第三節

教學流程	教學時間	教學資源與評量重點
性騷擾注意 1. 教師配合課本第 22 至 23 頁說明性騷擾的加害者必須付出的法律責任，以及受害者在遇到性騷擾狀況時可以怎麼因應。以配合題的方式呈現情境與法律責任，分組向學生提問：依據什麼法規？最重的判刑為何？ 2. 教師提醒學生，法律是最低的道德標準，性騷擾加害者固然會因為法律罰則稍微消停止步，但是真正能讓性騷擾的行為停止的是每一個人都能學會尊重他人。	20 分鐘	認真聽講 回答問題
拒絕性騷擾 1. 教師請學生分組上臺演練遇到各種騷擾情況該如何因應，並針對學生的表演予以相應回饋與提醒。 2. 教師總結本堂課的重點，並預告下堂課的課堂重點。	25 分鐘	認真聽講 踴躍分享

教學活動流程 > 第四節

教學流程	教學時間	教學資源與評量重點
你被「色」計了嗎？ - 教師詢問學生什麼是「色情」？帶領學生瀏覽課本第 24 頁的插畫，詢問學生是否有過類似經驗？是否認識電視分級標誌？知不知道如何選擇適合自己的電視節目？並可請學生分享不小心點開色情媒體或訊息時的感受以及應對方式。 - 教師說明色情媒體的定義，凡是以煽動情慾為目的的圖片、聲音、文字都屬於色情媒體。並簡單說明性是「隱私」，因此透過媒體出現在大眾視野時，煽情就意味著讓人感到「尷尬」、「害羞」等不舒服的感受。 - 教師進一步說明色情媒體與商業行為的掛鉤，藉由吸引目光達到賺錢的目的。為此可能會有誇大與扭曲兩性關係的內容，傳達錯誤的訊息給正在建構性關係相關觀念的青少年。	10 分鐘	認真聽講 回答問題
好「high」？還是「好害」？ - 詢問學生錯誤的性觀念以及色情媒體本身會有哪些負面影響呢？配合課本第 26 頁說明之。 - 教師帶領學生進行課本第 25 頁的「Let's do it! 重建新主張」，透過青少年較常接觸的色情媒體來讓學生反思這些媒體背後的意涵。 - 教師提醒學生，除了 18 禁的產品之外，偶像劇、言情小說等也可能藏有關於性的錯誤情節，必須時時有批判思考的能力。	20 分鐘	認真聽講 完成作業
健康好行——A 咖行動 - 教師帶領學生一起進行健康好行，請學生站在小蝸的立場，做出質疑與反思並寫下結論。 - 最後，教師提問學生 18 禁的限制表示長大滿 18 歲之後就可以隨心所欲收看嗎？什麼是心智成熟的大人呢？心智成熟的大人應該要有哪些表現？讓學生可以書寫感想，並歸結出性自主的意涵是指對於關於性的事物能夠展現負責任、尊重的態度。	15 分鐘	認真聽講 完成作業

2 尊重他人 珍愛自己



課程目標

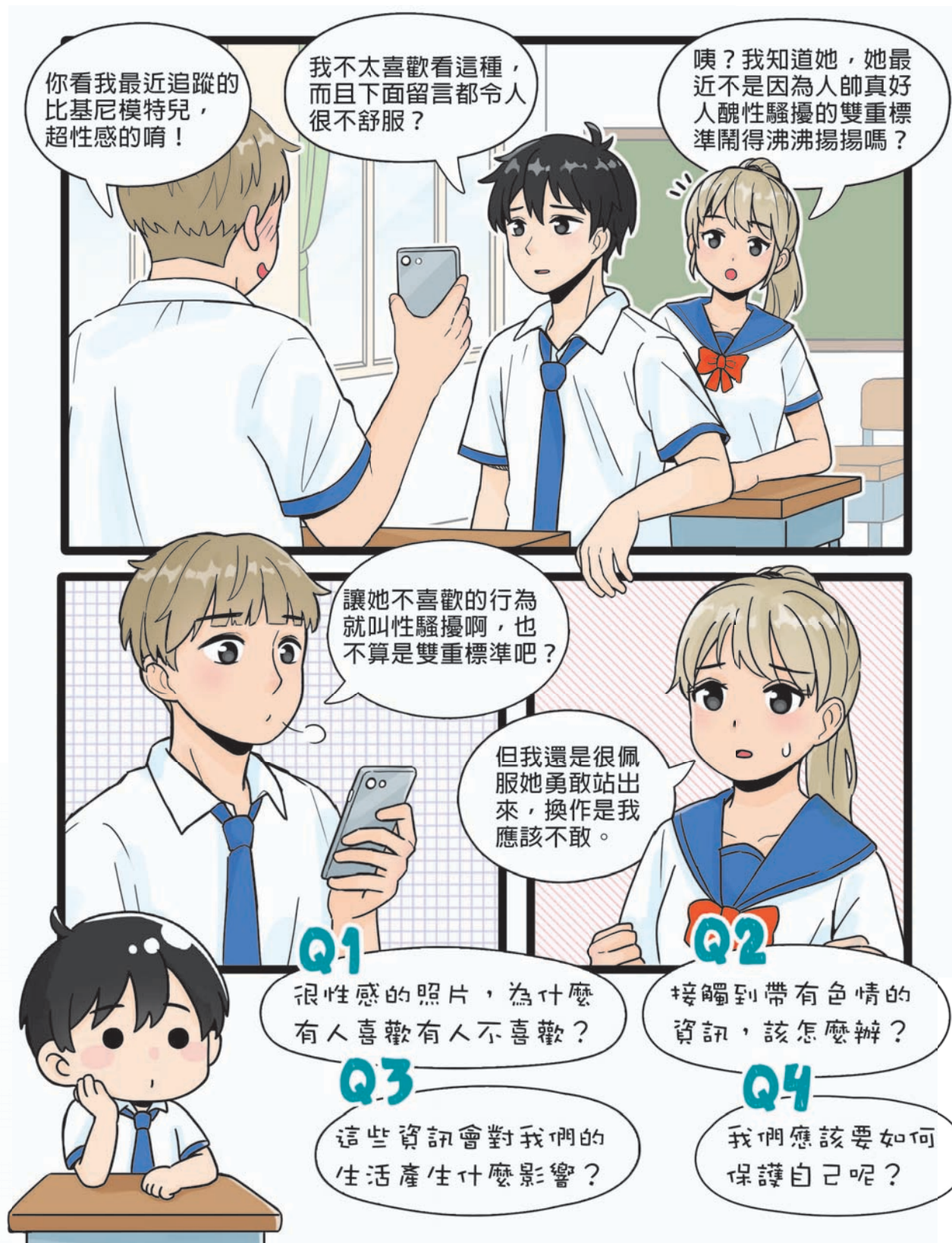
能學習身體自主權的維護與表達，並瞭解性騷擾的資訊及相關應對策略，以及色情媒體的誤區與對青少年身心的危害。

性平三法
比較表



配合課本

P18 ~ 19



補充說明

性平三法分別是：性別平等教育法、性別工作平等法、性騷擾防治法。

補給站

身體界線

是指每個人能忍受別人碰觸的限度，且會因對象、時間、年齡、性別的不同而有所變化。

身體界線

我們對於肢體接觸的感受會因文化差異、國情風俗及生活習慣而有所不同，因此尊重他人，瞭解彼此的**身體界線**是很重要的喔！

界線紅綠燈

你知道我們的身體是有界線的嗎？身體的觸碰有界線，人與人的相處也會有「底線」，一旦被越線了會伴隨尷尬、難過、氣憤等感受。你認為你的身體界線在哪裡呢？



公開

被人碰觸時，心裡沒有不舒服或難為情的部位。

敏感

較熟識、親密的人才可以碰觸的部位。

私密

父母也不能隨意碰觸，只有最親密的人才可碰觸的部位。

Let's do it 界線紅綠燈

試著思考下表對象對你做出各種行為時，你會有哪些感受呢？請依照身體界線紅綠燈配色，將你的感受用對應顏色來塗滿框格。

● 心情愉快、欣然接受

● 疑惑、訝異，想保持距離

● 噁心、生氣，想立即拉開距離

行為親密程度

對象 \ 行為	握手	挽手臂	攬肩膀	擁抱	摸大腿
	家人	同性好友	異性好友	初次見面的人	
對象親密程度					

- 你覺得為什麼相同行為，會因為不同對象帶來不同的感受呢？可能因為性別、熟悉程度的不同。
- 你覺得每個人的界線紅綠燈會是一樣的嗎？為什麼？不一樣，每個人對不同關係的人的接受程度不相同。

被不同的對象碰觸也可能會有不同的感受，覺察這些不同感受、知道自已的理由，才能好好地捍衛自己的身體自主權！

教學注意事項

界線紅綠燈活動進行時，教師可請學生上完色後，觀察大家是不是都繪出了左上到右下的綠黃紅漸層，雖然有差異，但多數人對於行為的親密程度和對象的親密程度會呈現正相關。

談身體界線



你不在乎
我在乎



配合課本

P20 ~ 21

性騷擾

新聞報導

YEAR

阿東的遭遇

阿東的家長發現，以往活潑開朗的阿東最近變得沉默寡言，常常精神不濟，學習狀況也每況愈下，和阿東談過後發現他在學校常被班上同學捉弄、嘲笑，還會偷看他上廁所。即便告訴同學這些行為讓他不舒服或是求助師長，同學們也依舊聲稱只是在和他玩鬧，忽略了他的拒絕與感受。家長察覺他的反常，向校方反映了阿東的狀況，著手蒐集證據，尋找騷擾阿東的同學，並對他們提出告訴。



阿東遇到的情況算不算是性騷擾呢？認識身體界線後，我們應該知道，無論是自己或他人，在違反了他人意願的情況下，對他人實施與「性」或「性別」有關的行為，使對方感到嫌惡、影響對方的正常生活，就是「性騷擾」。除此之外，下面這些行為也是性騷擾唷！

嘲笑性別特質
或歧視性向的言語。

故意觸碰、偷拍或違反
對方意願的越線行為。

利用媒體散播他人與
「性」相關之私密訊息。

跟蹤、威脅等過度追求
或暴力分手。

提醒

被騷擾當下應告知騷擾者，這些舉動讓自己感到不舒服，請立刻停止並大聲呼喊引起旁人注意，盡可能往人潮多且明亮的地方移動，或是求助最近的愛心商店或愛心服務站；離開危險後也要告知信任的師長或朋友，並盡可能地蒐集證據並訴諸法律途徑，千萬不要讓騷擾者逍遙法外。

性騷擾是一種對人身安全的傷害，任何人都有可能被性騷擾。我們除了不知所措以外，更該學著站出來捍衛自己的人身安全。好萊塢女星在2017年發起的「**#ME TOO 活動**」，受害者們說出自己的故事，並加上「#ME TOO」標籤，鼓勵大家儘可能地傳播這個詞，使人們能意識到「性騷擾」的嚴重性，希望喚起大家對於性騷擾議題的重視。



ME TOO
五週年



我也是（英語：#MeToo）是2017年10月哈維·韋恩斯坦性騷擾事件後在社交媒體上廣泛傳播的一個主題標籤，用於譴責性侵犯與性騷擾行為。社會運動人士塔拉納·伯克在此之前數年便開始使用這一短語，後經女演員艾莉莎·米蘭諾的傳播而廣為人知。米蘭諾鼓勵女性在推特上公開被侵犯的經歷，以使人們能認識到這些行為的普遍性。自此之後，數百萬人使用了這一標籤來公開她們的不快經歷，其中也包括許多知名人士。

性騷擾注意

我們如果遇到性騷擾該怎麼做呢？我們會不會不小心忽略了他人的拒絕變成潛在的加害者呢？讓我們看看受害者面對下列騷擾情境時能怎麼做，又有什麼法律能夠制裁加害者。

情境 1 公車色狼



受害者提醒

- 相信自己的直覺
- 不要過度期望會有人來救你或情況會好轉
- 勇敢拒絕，並主動向司機求助

加害者警醒

- 要認知到每個人的身體都是自己的
- 任何人都沒有批評、觸碰別人的權利

法律責任

《性騷擾防治法》規定，處二年以下有期徒刑、拘役或科或併科新臺幣十萬元以下罰金。



情境 2 偷拍色狼



受害者提醒

- 你有權利不讓他人窺探與觸碰自己的身體
- 提高警覺，觀察四周
- 大聲呼救並指責對方

加害者警醒

- 沒有「看一下又不會怎樣」的道理，因為法律保障每個人的身體自主權

法律責任

《社會秩序維護法》規定，處新臺幣六千元以下罰鍰。



性騷擾
防治法規



校園性別
宣導



配合課本

P22 ~ 23

比喻對他人做出性騷擾或性侵犯的人。

▶ 小提醒

如果自己或親朋好友遭受性侵害或性騷擾的困擾，都可以主動撥 113，並提供被害人相關資訊，如：被害人目前意識狀態、事件發生的原因、時間、頻率等，與線上社工員進行討論，讓政府公權力及時提供保護及協助。



情境3 猥褻訊息



受害者提醒

- 未顯示聯絡資訊的訊息不要點開
- 注意自身資料不輕易外流

加害者警醒

- 有益身心健康才是值得分享推廣的好東西
- 違法又傷害健康的東西更不該推廣給親友

法律責任

《中華民國刑法》規定，處二年以下有期徒刑、拘役或科或併科新臺幣三萬元以下罰金。



情境4 暴露狂



受害者提醒

- 遇到暴露狂並不是自己的錯
- 結伴而行避免落單
- 保持冷靜尋求他人協助

加害者警醒

- 愛惜自己的身體，界定清楚自己的身體界線
- 透過暴露身體獲得心理滿足者，需要尋求專業醫療諮詢

法律責任

《中華民國刑法》規定，處一年以下有期徒刑、拘役或新臺幣三千元以下罰金。



性騷擾防治



校園性騷擾防治



衛福部保護服務司



指粗鄙下流的言語或行為。

補充說明

佛洛伊德：「經由暴露其性器，而獲得興奮與滿足的人，是為暴露症（Exhibitionism）患者。」一個潛意識裡有暴露癖的人，同時也是窺伺者，他之所以暴露其性器，是因為他以為由此可看到對方的性器。

色情媒體



想想看

1. 你也有過這樣的經驗嗎？
2. 只有電視節目需要分級嗎？
3. 除了電視節目，還有哪些管道也可能傳播不當內容呢？

你看過色情媒體嗎？根據杏陵醫學基金會針對國內 11 ～ 24 歲的學生觀看色情媒體的調查報告指出，我國約有六成以上的學生看過色情媒體，超過半數還是在國中畢業前就有觀看的經驗。

色情媒體是以能夠煽動情慾的影片、圖片、聲音、文字等內容，達到刺激收視、增加點閱率等目的。不只是以誇張方式呈現扭曲的事實，甚至還有違法的內容，如果信以為真，可能會造成現實中的性騷擾犯罪。因此色情媒體需要限制收看年齡，也就是「限制級」。

色情片的拍攝手法，容易讓我們誤以為沒有採取保護措施的性行為是很普遍的。但事實上，他是一場從導演的鏡頭角度選擇性呈現演員的表演，並不符合真實情況。除了經過編排的色情媒體，青少年經常接觸的偶像劇或小說，也時常會出現關於性的「不真實」情節，讓我們一起學習如何判斷不單純的媒體吧！

補給站

電視節目分級

電視事業應依電視節目分級處理辦法規定，將節目分為下列五級，標示分級標識，並依規定時段播送：



未滿十八歲之人
不宜觀賞。



未滿十五歲之人
不宜觀賞。



未滿十二歲之兒
童不宜觀賞。



未滿六歲之兒童不宜觀賞，
六歲以上未滿十二歲之
兒童需父母、師長或成年
親友陪伴輔導觀賞。



一般觀眾皆可觀
賞。

遊戲軟體
分級管理
辦法



數位娛樂
軟體分級
查詢網



配合課本

P24 ～ 25

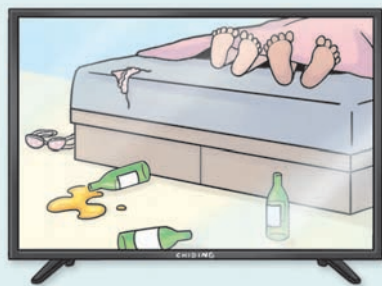
教學注意事項

1. 一般來說，色情媒體的煽情意味著讓人感到「尷尬」、「害羞」、「噁心」等負面情緒而想要轉移視線，或是感到興奮想要再看一眼又怕別人知道的情況。
2. 可以從法律規定的「18 禁」來探討色情媒體為何限制收看年齡？色情對於青少年會有哪些影響呢？
3. 根據調查國中生階段曾經接觸色情媒體的人數過半，先備經驗與感受不一，色情媒體涉及感性議題，而成功的性教育則有賴教師的教學能力，應遵循 WHO 建議的性教育教學原則：

Let's do it 重建新主張

無論是看休閒節目或是小說，如果出現不合理的劇情，我們也該試著暫停一下，思考情節的不合理處，學習做出正確的判斷，並有自己的主張。讓我們透過下面這個情境練習判斷並做出屬於自己的主張吧！

【偶像劇劇情：酒後亂性是愛情的開始】



停一下

注意！

喝酒會降低自己對安全的判斷與防護自己的能力，若發生危險性行為，甚至會增加感染性病或受傷的風險。此外，酒精為中樞神經抑制劑，深度醉酒會抑制人的神經活動，根本就不可能亂性。

想一下

1. 飲酒後喪失意識下所發生的性行為是在雙方同意的情況下發生的嗎？

不是。

2. 對象是誰你知道嗎？

可能不知道。

3. 地點和時機是合適的嗎？

可能不是。

4. 是否有採取保護措施呢？

可能沒有。

打聽一下

酒後亂性的後果是什麼？

可能沒有防護措施而導致懷孕。

在一起問題就解決了嗎？

沒有。

我的主張是

如：酒後亂性只是藉口，性行為都是在有意識情況下完成。

試著寫下你的想法跟同學分享你的主張吧！

對色情媒體的批判性思考



- (1) 性教育考量對象的年齡、心智發展、生活文化與背景。
 - (2) 性教育是尊重、保護與實現人權的教育，所有個體都有免於性脅迫、性暴力與性歧視的權利。
 - (3) 性教育不只是性病預防與疾病治療，更應該積極促進全人類福祉（well-being）。
 - (4) 性教育是基於性別平等的教育，能夠有自主性並且能夠接受多樣性。
 - (5) 性教育是透過個人與社會賦能來實踐公平與同理的。
 - (6) 性教育是必須有科學實證基礎並且是正確的資訊的。
4. 教師可配合時下有創意的廣告舉例，說明不用色情作為包裝，一樣可以吸引大眾目光。

2014 年的《美國醫學會精神病學期刊》曾指出：「過多的色情媒體有可能會導致腦部處理訊息的大腦皮質反應遲鈍，並降低短期注意力。大量的色情訊息有可能會改變大腦結構與功能，減少並削弱了大腦對負向行為影響的評估。」雖然因果關係仍待確認，但此研究也表示科學家在關注色情媒體對大腦的負面影響。



青少年對於性感到好奇是一件很正常的事情，但若將注意力過度集中在「性」的時候，就會影響生活作息、人際關係及身心健康。

選擇觀看色情媒體來抒解性慾，容易被色情媒體煽動產生更多性慾。性慾是人自然保有的驅力，性慾望的存在是為了繁衍後代、促進親密關係。但做自己慾望的主人是自信、負責、尊重的展現。我們可以透過從事戶外運動、多和朋友相處或用自己的興趣與嗜好轉移對性的注意力，學習健康的管理自己的慾望，珍愛自己也尊重他人。

性福？
幸福？



配合課本

P26 ~ 27

教學注意事項

色情訊息傳達了扭曲的意涵在內，而生活周遭時常有「類」色情的媒材，這些媒材或許不違法，然而學生需要學會思考其中傳達的意涵是否合適，並逐步架構自己的價值觀。以下列案例試說明：

1. 報紙放上性犯罪的模擬畫面。
2. 漫畫中描述男女一夜情的情節。
3. 未婚懷孕就可以逼婚。
4. 擇友條件：男要高富帥、女要白富美。



A 咖行動

色情訊息不只在「A片」或「A書」中，也可能在廣告、新聞、綜藝節目之中藏有色情意涵的訊息。讓我們來看看小蝸的煩惱吧！

如果是你發生小蝸的狀況，你會怎麼做呢？讓我們試著透過下面的練習來思考吧！

小蝸收到朋友傳來了一個附上連結的訊息，沒想到點開之後，是一個出現身體裸露的影片，對話充滿關於性的玩笑。小蝸覺得有些興奮、想繼續看下去，但也感到有些尷尬和懷疑。



質疑練習 ▶ 停看聽，問一問

收到含有色情意涵的訊息，為什麼會讓我們感到尷尬呢？

畫面可能過於露骨，令人害羞。

這些色情訊息在現實中是真實的性別互動嗎？

大多數可能不是。

他為什麼要傳色情訊息給我呢？

他自己看完後覺得興奮，或是覺得有趣而想分享。

如果我轉傳這則訊息，會有什麼後果呢？

可能會觸犯法律。

反思練習 ▶ 思考後的選擇

看完這訊息對我的身心和行為會造成什麼影響？

我可能會感到興奮，且出於好奇可能會想嘗試。

我應該如何處理？

對於訊息的處理方式

不要點進連結，並檢舉這則訊息。

對於自己和朋友之間的處理方式

婉轉的告訴他轉傳影片可能犯法。

網路常見
觸法問題



性騷擾觀念大挑戰

班級

姓名

座號

- () 1. 性侵害指的是男性加害者對女性受害者做出性方面的傷害或騷擾行為。
- () 2. 在親密身體接觸上，女性拒絕多是嬌羞矜持、或不好意思過度興奮的意思，男伴需主動堅持。
- () 3. 天下無不是的父母／兄姐／師長／親戚／上司，他們說話做事都是對的。
- () 4. 強暴才會造成傷害，摸一下胸部屁股、開開黃色玩笑，沒什麼嚴重的。
- () 5. 被性侵害會造成一輩子汙點，同時會讓家人難堪。
- () 6. 一個女人與男人發生性關係，那麼其他男人也有權利和她發生關係。
- () 7. 女人不穿胸罩，穿迷你裙或緊身露肩、露胸的衣服，過於性感、引人注目，而遭性侵害是自己不小心。
- () 8. 被親吻、撫摸、搭肩全都是親密的表現。
- () 9. 會在 KTV、PUB、酒館、撞球間或保齡球場等場所玩太晚的女孩，多半不是什麼正經的女孩，若遭性侵害是自己行為不夠檢點。
- () 10. 加害者多是面目可憎、行為舉止怪異或社會階級較低的男人。
- () 11. 性侵害是女人需要擔心的事，與男人無關。
- () 12. 被性侵害的人多半有強烈性慾或在不正經家裡長大，否則好好的人怎會遇到這種事。
- () 13. 妨害性自主權指的是用暴力強迫對方發生關係。
- () 14. 只要兩情相悅，不論年紀都可以發生愛撫或性行為。
- () 15. 從事特種營業或伴遊小姐，甚至言論開放的網友，只要她願意出去，就表示她願意與你發生性行為。
- () 16. 你的女友曾與他人有過性經驗，就表示你也有權與她發生性關係。
- () 17. 男性受害者在過程中如果有勃起現象，就表示他是自願的，且渴望發生性行為。
- () 18. 如果她在接吻愛撫時都接受且熱烈回應，表示她一定也願意。

※ 以上答案都是「×」。

如果你還認為以上是理所當然的，趕緊搞清楚狀況，學習尊重與責任，才能友善愉快地與人相處喔！

I-2

A Big Challenge: the Concept of Sexual Harassment

Class _____ Name _____ Number _____

- () 1. Sexual assault refers to male perpetrators causing sexual harm or harassment to female victims.
- () 2. In intimate physical contact, if a woman refuses it is often due to shyness or excessive excitement, and her male partner should persist actively.
- () 3. Parents/siblings/teachers/relatives/supervisors are always right in their words and actions.
- () 4. Only rape causes harm, touching the breasts or buttocks or making sexual jokes is not serious.
- () 5. Being sexually assaulted will result in a lifelong stigma and embarrassment for the victim's family.
- () 6. If a woman has sex with a man, then other men also have the right to have sex with her.
- () 7. Women who do not wear bras, wear mini skirts or tight, shoulder-revealing, or cleavage-revealing clothes, and attract attention are at fault if they are sexually assaulted.
- () 8. Being kissed, touched, or having an arm around someone's shoulder is all signs of intimacy.
- () 9. Girls who stay out late at KTV, PUB, bars, pool halls, and bowling alleys are mostly not decent girls. If they are sexually assaulted, it is their own fault.
- () 10. Perpetrators are often men who are ugly, behave strangely, or have a lower social class.
- () 11. Sexual assault is something that women need to worry about, and has nothing to do with men.
- () 12. Most victims of sexual assault have strong sexual desires or grew up in improper households, otherwise, how could good people encounter such things?
- () 13. Infringement of sexual autonomy refers to forcing someone to have sex through violence.
- () 14. As long as both parties are willing, regardless of age, they can engage in sexual activities.
- () 15. Those who engage in special trades, accompany clients, or have open speech online are willing to have sex with you if they go out with you.
- () 16. If your girlfriend has had sexual experience with someone else, it means you also have the right to have sex with her.
- () 17. If a male victim has an erection during the process, it means he is voluntary and eager to have sex.
- () 18. If she accepts and responds enthusiastically during kissing and touching, it means she must also be willing.

※ The above answers are all "×".

If you still think that the above is true, make sure you understand the situation as soon as possible. Learn to respect and take responsibility, so that you can interact with others in a friendly and happy manner!

I - 2

參考資料

🔗 身體自主權與身體界線

「『身體自主權』是一個人對自己身心管理與主張的權利及能力，如：一個人有使用自己身體做事情的權利與能力、有保護自己身體的義務、有享受自己身體感覺的權利與能力等。大致來說，它含括了思考、行為、心理和身體感覺四大領域」。每個人都可以決定如何使用自己的身體，即使別人不認同也無權干涉，當然這並不代表可以無線上網地運用身體為自己服務，而不管這些行為可能對他人造成的影響。同時，身體自主權是天生的，身體是一個人最大、最私有的財產。

在我們的身體部位中，有些是屬於極私密、開放度最低的部分，也就是「隱私處」，如：生殖器官、臀部、女性乳房等部位，通常只有自己和親密伴侶可以看到或碰觸到這些身體的私密處，其他時候，因為特定情境或個人需要，也有可能會適當允許他人接觸，如：就醫診療、女性分娩、性行為時，但除此之外，多數時候對大部分的人來說，不會願意自己的隱私處被碰觸或受到侵犯。因此，能區分哪些是舒服的、可被接受的碰觸，哪些又是不舒服、不被接受的碰觸，是基礎而重要的一步。

而所謂「身體界線」即是每個人能夠忍受別人碰觸的限度，是一種隱而不顯、看不見卻

主觀存在的分界。每個人可以決定自己的身體界線，且必須先瞭解自己的身體，才能幫自己訂定身體界線。其次，每個人對於可被碰觸的範圍和尺度不同，這樣的個別差異帶來多元，也可能導致緊張衝突。

面對不同，學習如何在維護自己身體界線的同時，也同時尊重他人不同的身體界線，便是差異的身體（個體）能否和諧共處的關鍵了。因而，在人際互動中，清楚、適當地表達自己的界線，是個人身體自主權的展現，也是一種權利與義務，同時，更是個人對自己身體的保護與尊重。

（元智大學學生事務處：<https://pse.is/4yttxj>）

🔗 性別暴力本質的檢視： 性侵、性騷擾迷思與澄清

性騷擾迷思（sexual harassment myth）指涉：當性意識系統發生錯誤時，個人可能表現出扭曲的性觀念、錯誤的同性戀見解或性別刻板印象等態度。據此，察覺有關性騷擾的迷思，是防治性騷擾的要務。基本上，性騷擾常會涉及一個有權勢者對其權力濫用之結果。底下，我們僅列出五項性騷擾迷思，並揭露其背後的事實：

- ☛ 女人有能力擺脫男人的性騷擾：其實，女人並不易擺脫男人的性騷擾。主要理由是：男人的力量與地位通常大於女人，致使女人的抗拒需付出相當大的代價。
- ☛ 性騷擾的發生率較想像中還少：其實，性騷擾事件的發生率遠超過一般人的想像，大多數的人都曾有遭到性騷擾之經驗。
- ☛ 職場上男人很少對女人性騷擾：其實，職場的性騷擾往往容易發生，又以男人性騷擾女人的比例較高。
- ☛ 遭到性騷擾者通常都是自找的：其實，絕大多數的性騷擾事件之發生皆非被害者自找的，加害者、受害者與情境都可能是要因。

- ☛ 男人被性騷擾不會有不良影響：其實，男人被性騷擾後也會出現不良影響。總之，不管男人或女人，都沒有人願意讓自己的身體遭到侵犯。

強暴迷思或性侵害迷思（rape myth）意指：在「男尊女卑」的傳統性別角色思潮下，衍生出某些不利於女性的想法。是故，只有婦女獲得正確的資訊，方能做出對的決定。也只有她們瞭解怎樣的條件與狀況可能引起性侵害，才能有效的避免或預防。底下，我們只列出五項性侵害迷思，並揭露其背後的事實：

- ☛ 性侵害是因為女人未強力反抗：其實，這是從男性為中心的角度去詮釋女性應順從之誤解。面對男性的霸王硬上弓，女人務必要勇敢的說不。
- ☛ 性侵害事件通常發生在暗巷裡：其實，性侵害事件也可能發生在市內，特別是自己的家中。
- ☛ 性侵害往往僅限於陌生人：其實，性侵害的強暴犯也可能是自己熟悉的人。
- ☛ 性侵害是因為男方情不自禁：其實，這並非男性無法控制情慾的藉口，而是男性放縱自我情慾與不尊重女性自主權之結果。
- ☛ 性侵害是因為女人穿著太暴露：其實，這是一種指責性侵害受害者之觀點，而將所有責任歸咎於受害者的穿著。

（教育部人權教育資源網：<https://hre.pro.edu.tw/article/5229>）

6. 談色情對青少年的影響及因應之道

現在的青少年已經不再需要等到夜深人靜、沒人在家的時候看 A 片，只要利用手機上網，隨時隨地都能觀看，即使在學校也一樣。家長可能認為孩子還很純潔，其實他們在十幾歲時就可能開始接觸色情了。色情網站與色情漫畫已經成為青少年主要的性知識來源，當家長與老師對「性」的議題愈避諱不談，青少年愈

可能從媒體中得到錯誤的性知識與觀念。

網路世界無遠弗屆，希望青少年完全不接觸色情媒體，幾乎是不可能的事，但是教導青少年不沉溺、不受色情媒體的影響是家長與老師的責任。純潔協會提醒家長與老師應正視此問題。

《美國醫學會雜誌——精神病学》（JAMA Psychiatry）期刊有一項來自德國的研究，結果顯示，觀看大量色情圖像的男性，紋狀體的功能會減退，看得愈多，紋狀體會比較小而且不活躍，工作效率愈低。（紋狀體是腦中負責報償的部位，當人們受到激勵或獎賞時，此部位就會被啟動。）

2016 年 4 月的 Time Magazine《時代雜誌》也以「有害男性健康的色情」為封面主題，內容提到網路正帶領青少年進入一個史無前例的世代：在他們大腦功能極易受到思想行為陶塑時，就接觸到各種「任君選購」的性刺激。然而進入成年期後，它們的影響太明顯了（大腦的獎賞中樞因過度刺激、審美疲乏，而產生毒品成癮依賴者常見的「抗藥性」），以致現在已經不是女權主義者在第一線批判色情，而是一群男人創立線上社群、智能軟體、教育影片，幫助男性戒掉色情。

杏陵醫學基金會曾針對國內 11 至 24 歲青少年進行「青少年觀看色情媒體之行為及其影響」調查研究，結果顯示，色情媒體會對青少年產生下列三方面的影響：一、容易有性別刻板印象，如：男生收入應比女生多；約會時，應由男生付帳；結婚後女性應放棄一切，以家庭為重。二、婚前性行為容許度較高，認為未婚者和喜歡的人，甚至不特別喜歡的人發生性行為並沒有什麼不對；三、比較會有強暴迷思，如：男人會去強暴女人，有時是因為女人的行為挑逗所致；有些女人在潛意識裡，有被強暴的願望；以及女人說「不」時，其實心裡並不是真的不願意。

性慾是人類與生俱來的本能，但色情媒體藉著感官刺激，引發肉體的性慾，無形中讓青少年產生負向與錯誤的性觀念。

家長與老師應幫助青少年瞭解色情媒體的傳播是一種商業的行為，經過層層刻意包裝的行銷手法，因此消費者必須做自己的資訊守門人，拒絕受到誘惑。色情媒體常見的迷思如下：

- ☛ 扭曲情愛關係：性行為是在傳達彼此的愛，應建立在相互尊重的基礎上，但色情媒體所傳播的內容只有性沒有愛，且不斷引起性幻想。
- ☛ 刻板印象：色情傳播強化的男強女弱，女性是弱者可以被侵犯，給性犯罪者帶來強暴迷思的社會問題。
- ☛ 影片呈現手法：長時間做愛是運用影像特效、借位角度和剪接手法，由拍多段式剪輯成一段。
- ☛ 過程設計：性交過程中會製造不雅的聲音、引發性慾的音效、猥褻的動作與假象的生理反應。
- ☛ 錯誤心態：男性角色為超級猛男，女性角色性感辣妹，若與真實生活中的自己不一樣，有可能帶來自卑心態。
- ☛ 強調危險性行為，如：多重性伴侶、性虐待、性暴力、藥物使用
- ☛ 商業手段：為刺激買氣與瀏覽量，無不以文字與圖片極盡挑逗、煽情。

青少年接觸色情媒體之後，最常有的反應是產生性幻想，進而實際進行性活動，甚至造成性犯罪，因此，色情媒體非但無法宣洩性衝動，反而容易造成性衝動。青少年應該要有正確的價值觀，並培養媒體觀察力與思辨能力，而不是被媒體駕馭，被動、全盤地接受媒體傳播的內容，甚至產生成癮行為。

臺灣性教育學會不建議家長與老師對色情採取「防堵式」的策略，而是應該讓青少年具

有批判這些影片的能力，並能「情慾自主」，讓大腦主宰情慾，而非放任荷爾蒙作用，才是解決問題之道。如何成為「情慾自主的高手」呢？就是培養「健康自我管理」的技巧，說明如下：

- ☛ 建立健康的性觀念：在彼此承諾的婚約下，受眾人祝福（社會層面），基於彼此相愛（心理層面），所從事最親密的性行為（生理層面）。
- ☛ 轉移注意力是最好的策略：人的大腦才是最主要的性器官，因此當發現自己有性的慾望時，可嘗試「專注」於健康、有意義的活動，將精力轉移出去，例如：閱讀、運動、才藝、社會服務活動，純潔協會就有發票整理、街頭募款、課輔等多種志工活動可參與。
- ☛ 不刻意去接觸色情刺激：不讓自己被色情誘惑的最佳方式，就是拒絕收看、拒絕接聽、拒絕接觸。
- ☛ 延後性慾望的滿足，作為人格成熟的砥礪與真愛的等待：心理學家佛洛伊德曾說「人的性慾望是不能被壓抑，但可以延後滿足。」

青少年正值青春期的階段，對於性的議題感到好奇或有疑問，是自然且正常的，但不應該從色情的管道去學習。純潔協會為了幫助青少年學習正確的性知識與性觀念，推動「以生命教育、品格教育、家庭教育為基礎的性教育」，並結合臺灣性教育學會的「全人性教育」專業教材，持續進行相聲宣導、進班教學、兩性EQ營及親子工作坊等活動，詳細內容將會陸續刊載於官網、粉絲頁及月刊，期待更多的青少年、家長與老師能一同參與。

（中華青少年純潔運動協會：<https://pse.is/4ywwfw>）

🔗 網路色情的影響

加利福尼亞州聖・約瑟婚姻與性問題研究中心的網上性問題專家、著名心理學家艾爾・庫伯，在最近作出的估計顯示：美國起碼有 20 萬人至少經常訪問一個色情網站，而一般我們會認為瀏覽色情網站的多是社會下層的民眾，但庫柏指出，事實上有很多光臨這些色情網站的，不乏一些具備高社會地位的人士，包括律師、醫生和官員。以往網路色情多是提供色情圖片供人觀賞，現在的網路色情則發展到聊天室中，甚至有線上即時的色情轉播。

心理學家金伯利・揚指出，人們一但習慣瀏覽於色情網站之中，就會像吸食毒品一般，使人上癮沉迷。庫柏進一步將上網瀏覽色情網站者分為三類：第一類最為嚴重，約佔 10%，這類人很習慣上色情網站，而且會在現實世界中做出一些侵害他人的行為；第二類約佔 20%，涉入情形不深，常上色情網站，但尚不至對他人造成傷害；第三類約佔 70%，這些人只是娛樂與休閒性質的觀看色情網站，就像看女性內衣廣告、花花公子雜誌等。

另外值得一提的是，美國婚姻法律師科學院院長小林塞・肖特指出，就上網瀏覽色情網頁而言，依他的實際工作經驗顯示，妻子並不比丈夫們少。男人和女人在迷戀網路色情內容的問題上，機會是均等的。

有趣的是，網路色情氾濫的結果，傳統的成人雜誌反而成為受害者，美國知名的成人雜誌《閣樓》，因為不敵網路色情，已於 2003 年 8 月 13 日申請破產。而《花花公子》雜誌也面臨因網路色情而導致銷售量減少的壓力，不得不力圖轉型以求生存。

由於色情行業可以說是網路行業中利潤最高的一個行業，所以網路上的色情網站會如同雨後春筍般不斷冒出來，就是因為利之所趨之故，架設色情網站在臺灣是屬於非法的行為，

所以臺灣許多業者都將網站設置在國外，以規避警方的查緝。

以臺灣具體案例而言，曾有留美的碩士生在美國架設色情網站，然後再連線到臺灣招收會員，月入上百萬；另外亦有臺大的學生，在臺灣架設色情網站，利用視訊進行色情活動，亦是月入數十萬元；由此可見網路色情的高利潤，自然會吸引業者不斷投入，警方也因此捉不勝捉，破獲色情網站的數目，永遠不及色情網站成立的速度。

而根據一份對臺灣網路使用者的調查顯示，在臺灣十五至三十五歲的網路族中，有 86% 的使用者曾接觸網路色情資訊，年輕網路族在網路上接觸色情人，是從未接觸網路色情者的六倍多，其中「有意接觸」色情資訊的受訪者，更高達 87%，且多以男性使用者為主，顯現國內網路色情的氾濫程度十分嚴重。

📖 參考書目與相關網站

1. 衛生福利部國民健康署—— youtube 頻道：
<https://www.youtube.com/user/hpagov/playlists>
2. #MeToo 我也是：譴責性侵犯與性騷擾行為活動——維基百科：<https://zh.wikipedia.org/wiki/%EF%BC%83MeToo>
3. 陳嘉賓（2004 年 01 月）。〈網路色情之初探討〉。《網路社會學通訊期刊》第 36 期。

NOTE



I-3

愛的練習曲

節數 → 5 節

雙向細目表

學習表現	2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。
學習內容	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。
	核心素養 J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 學習目標 1. 能說明親密關係發展進程，並區辨喜歡、愛和迷戀。 2. 能說明經營感情的方法。 3. 能評估自身建立親密關係後的生活變化。 4. 能說明面對感情結束後負面情緒的方法。 5. 能列舉感情結束時溝通的適當方法。

教學活動流程 > 第一節

教學流程	教學時間	教學資源與評量重點
愛的升溫 1. 帶領學生看課本第 29 頁的漫畫，引導學生思考 4Q。 2. 配合課本第 30 頁介紹青春期的開始對性感到好奇，也可能對身旁的人產生情愫。 3. 引導學生思考想想看的問題，可請有意願學生分享看法。	5 分鐘	認真聽講 踴躍發言
卡牌配對樂 1. 教師發放撲克牌，提醒學生不可以讓他人看到自己的牌。 2. 活動開始後，請學生離開自己的座位去找和自己持有相同牌卡的人，過程中可以提問，但不能直接講出牌卡內容。 3. 配對完成後，請學生分享剛才是用什麼方法找到對方；若人數是奇數的班級，還可以請找不到伴的學生分享心情。 4. 請學生聯想不能讓對方看到牌的資訊像是平常我們與他人認識時的哪些資訊？再請學生思考要如何更快速的找到配對卡牌的同學？ 5. 教師統整活動，活動過程就像尋找伴侶的過程，請學生分享過程中有什麼重點要掌握。	30 分鐘	熱烈參與 認真觀察 踴躍發言 【成對的卡片或是撲克牌】
感情發展進程 1. 教師先總結學生分享的活動過程心得，藉此說明感情發展過程的順序，強調按照循序漸進的方式與對方建立親密關係，比較有機會能發展出穩定的關係。 2. 教師提醒學生即使是網路交友也應回歸感情發展進程，建議透過真實的互動來更加認識彼此。	10 分鐘	認真聽講

教學活動流程 > 第二節

教學流程	教學時間	教學資源與評量重點
愛的迷惘 1. 請自願學生分享時下電視劇或任一小說、童話故事中的愛情故事，再請學生思考什麼是愛情？什麼是友情？將各自的答案寫在紙上，再以組為單位，統整答案並分享。 2. 教師詢問學生較認同哪一組的回答？以此進入課程，說明什麼是喜歡、什麼是愛。 3. 請學生閱讀第 32 頁的「Let's do it! 如果這都不算愛」活動上方的四個說法，再根據下方提問把自己的答案書寫在填寫欄位中。	25 分鐘	認真聽講 踴躍發言 完成作業
感情經營妙方 1. 分享父母或已知的經營感情方式，教師提醒學生幸福不是光靠彼此喜歡就可以延續，需要雙方用心經營感情，才能使關係走得長久。 2. 教師帶領學生透過課本第 33 至 34 頁的對話情境，介紹三個感情經營妙方，並請學生思考，倘若沒能做到這三點，或是缺少其中一、兩項，可能產生哪些問題？ 3. 教師詢問學生，除了課本提到的三個妙方外，還有什麼經營感情的好方法呢？	20 分鐘	認真聽講 積極參與 完成作業

教學活動流程 > 第三節

教學流程	教學時間	教學資源與評量重點
約會抉擇點 1. 詢問學生認為交往時有哪些事情是需要抉擇的？以此進入課本第 35 頁，說明約會前後可能經歷哪些抉擇以及約會守則的重要性，再帶領學生思考想想看的問題，請學生分享各自的想法，最後由教師歸納學生想法，強調約會間的抉擇應該情侶雙方事先討論，避免日後出現紛爭。 2. 學生閱讀課本第 36 頁「Let's do it! 約會的選擇」中的情境對話，並完成下方的問題。	15 分鐘	認真聽講 完成作業
親密不親密 1. 教師說明除了約會問題外，親密關係也需要抉擇。請學生思考自己對親密關係的接受程度，並完成課本第 37 頁的「Let's do it! 思考我的親密關係」。 2. 教師強調我國法律對未滿十六歲者發生性行為有所規範，無論是否自願，都屬於違法行為。	15 分鐘	認真聽講 完成作業
拒絕的藝術 1. 教師介紹親密關係的發生可能會受當下情境影響，如何拒絕危險情境也是需要學習的課題。請學生先閱讀課本第 38 至 39 頁的三個情境，再由教師說明面對這些情境時，應該如何拒絕不想要的親密關係邀約。 2. 請學生思考課本第 39 頁下方想想看的問題，並請學生分享自己的相法。 3. 教師最後提醒每個人都有接受或拒絕的權利，任何行為都應建立在相互尊重、彼此同意上，且只有「好」才是真的同意，沒有欲拒還迎之類的說法。	15 分鐘	認真聽想 踴躍分享

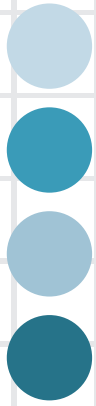
教學活動流程 > 第四節

教學流程	教學時間	教學資源與評量重點
愛的迫降 1. 請全班先一起討論以下三個問題： (1) 所有感情都不分手的話好嗎？ (2) 感情關係變成什麼樣子後可以選擇分手呢？ (3) 如果要分手，會選擇當主動提分手的一方，還是當被動的一方？原因為何？ 2. 教師統整全班答案。	15 分鐘	熱烈討論
分手方程式 1. 教師介紹課本第 40 頁的四個分手面向，並提醒學生提分手時應考慮雙方個性與交往狀況再做出選擇。 2. 教師請學生參考這四個面向，在空白紙上寫下自己最不能接受的分手方式，以及自己認為最好的分手方式。 3. 和同組另一位組員分享答案。若立場相同，聽聽彼此分別有什麼理由；若立場不同，聽聽彼此分別是什麼理由，再將兩人的答案寫在新的一張紙上，分別述明兩人相同和相異的想法。 4. 全組討論並整理出全組相同或互異的論點，再請各組輪流上臺發表各自的觀點，最後由教師統整全班同學的意見並予以回饋。	30 分鐘	認真聽講 踴躍分享

教學活動流程 > 第五節

教學流程	教學時間	教學資源與評量重點
面對分手後的情緒 1. 教師帶領學生討論：分手後會悲傷嗎？主動提分手的一方和被動的一方誰會比較難過？原因為何？再由教師統整大家的答案。 2. 請學生思考分手後會有的行為和反應，分組討論自己可能會選擇什麼方式來抒發？教師可提醒學生，每個人有自己的抒發方式，彼此間不需要達成共識。 3. 教師總結本章節重點，並強調感情結束後要讓自己沉澱再接受新戀情。	15 分鐘	熱烈討論
健康好行——瑄瑄的戀愛抉擇 1. 請學生先閱讀課本第 42 頁中瑄瑄的日記，教師再帶領學生思考在求學階段，如果談了戀愛會發生什麼事情？正、負向的都可以提出，教師可將學生提出的答案寫在黑板上。 2. 教師詢問學生，黑板上的答案哪些是吸引人談戀愛的？哪些是令人不想談戀愛的因素？以拒絕的角度要如何做比較委婉恰當？ 3. 參照這些想法，請學生完成第 43 頁的兩個提問。 4. 教師最後請學生們思考，學完這個章節後，對於愛情有什麼想法？	30 分鐘	認真聽講 踴躍分享

NOTE

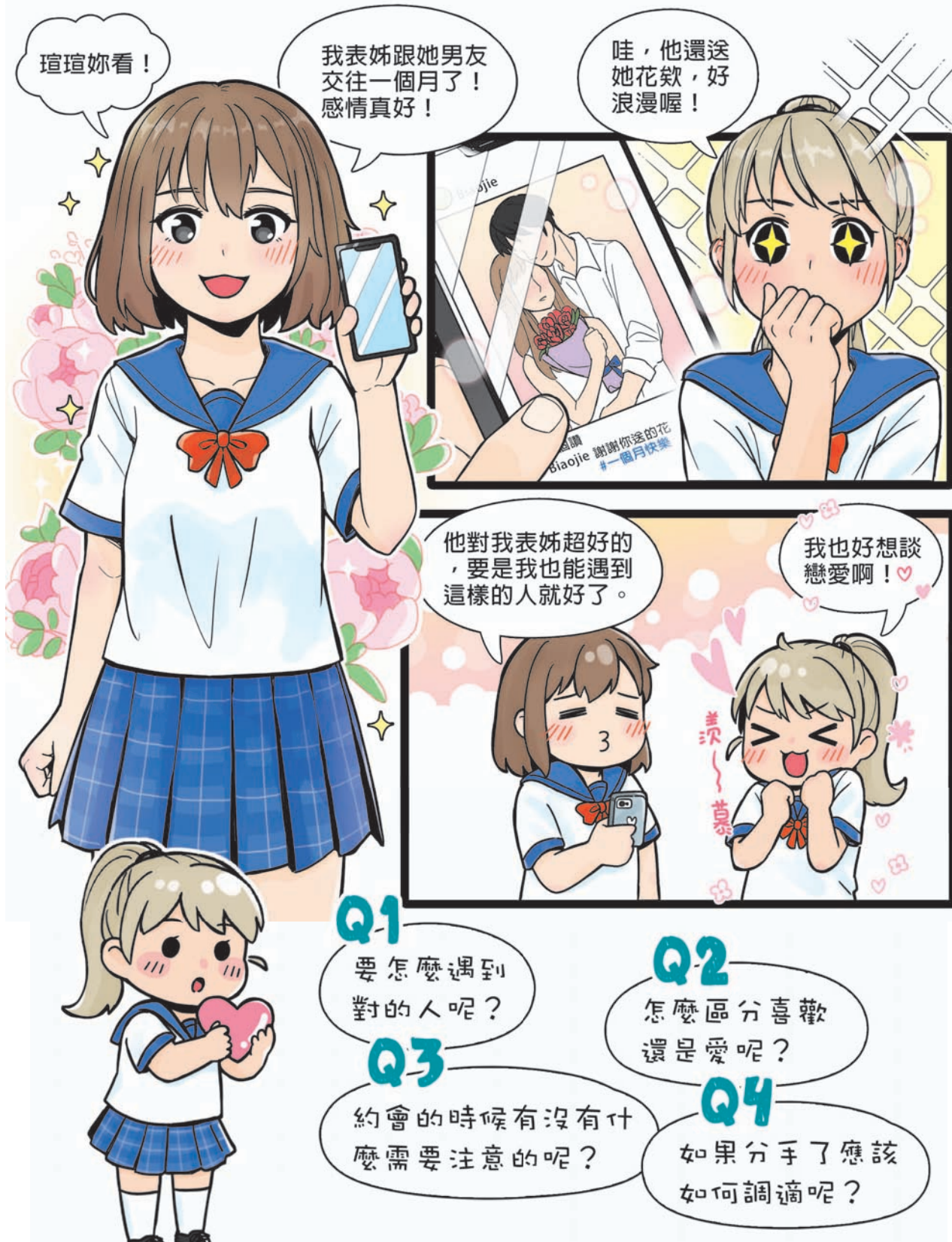


3 愛的練習曲



課程目標

能理解愛的意涵及情感發展的原則與因應方式。



怦然時刻

根據心理學家佛洛伊德（Freud，1856～1939）的論點，當人成長到青春期時，會開始愛別人，並渴望建立親密關係，所以青春期開始會對性感到好奇，對自己喜歡的對象產生情愫。

愛的升溫

人與人之間要如何建立起親密關係呢？生活中有很多活動，讓我們有機會與他人互動，在互動的過程中，可能會出現吸引我們的人，當我們開始對他人有好感，可以嘗試與對方循序漸進的建立親密關係，這樣比較有機會發展出穩定的關係唷！讓我們一起來看看是怎麼樣的順序吧！

大團體活動

社團或同學會之類的團體活動中，藉由多面向的談話和互動來認識並觀察彼此，再評估是否要更進一步瞭解背景、個性和價值觀。



小團體活動

與欣賞的對象和彼此的好友一起出遊、看表演或看電影等活動，可增加互動機會和對彼此的瞭解，也能減少發現對方不如預期時的尷尬並維持原本的友誼。



情侶交往
原則



配合課本

P30 ～ 31

時下流行的網路交友降低了面對面的壓力，增加了彼此「自我揭露」的意願，縮短雙方由陌生人到親密朋友所需的時間，比現實生活中更容易建立友誼關係。網路戀情讓人充滿美好的想像，但在決定見面後，仍應回歸到人際互動的實際層面，最好能遵循感情發展進程，建議由小團體活動的友誼互動開始重新認識彼此，透過實際互動是破除幻想最好的方法，真實的呈現自己，用平常心面對，避免過度想像。



想想看

你覺得兩個人要認識多久才能夠決定開始成為固定伴侶？

一對一約會

小團體活動時彼此相處愉快，可以嘗試一對一約會，有助於瞭解彼此的價值觀。



固定伴侶

答應成為固定伴侶的請求後，雙方都不該再接受和其他人的一對一約會。



愛的迷惘

你分得清喜歡還是愛嗎？喜歡是一種感覺，介於欣賞與愛之間，以自己為出發點，是單方面的感情觸動。在對某人有好感時，會想要和對方做朋友，願意分享生活中的點點滴滴，經由談話、活動及肢體語言而建立初步關係，再經由自我揭露、分享心事與價值觀，而逐漸發展成相互真正喜歡的友誼關係。

愛則是包含喜歡在內，常常會以滿足對方需求為優先。能夠在溝通、關懷、依賴和信任的互動過程中感受到自身價值，並且承諾願意一起維繫這段關係。你知道如何區分喜歡和愛嗎？

Let's do it 如果這都不算愛

小夥伴們試著區分喜歡和愛，你覺得哪種說法你比較認同呢？

依依 ▶



「喜歡」是可以被取代的存在。
「愛」是獨一無二、無可取代的存在。

◀ 阿奇



「喜歡」是滿足自己的慾望。
「愛」是為對方付出會感到滿足。

瑄瑄 ▶



「喜歡」會對對方的行為懷疑。
「愛」則會無條件信任對方。

◀ 小辰



「喜歡」是單方面想著對方。
「愛」是為對方著想。

我覺得 阿奇 的想法和我比較相似，因為 我也覺得喜歡是單方面的在滿足自己的喜歡與慾望，比較在乎自己，但愛是會願意為對方付出，也會因為能為對方付出後而感到滿足。

有沒有你不認同的說法呢？

我不認同 依依 的想法，因為 足夠喜歡一個人的話，喜歡同一個人很久也有可能；愛過卻又不夠愛一個人的時候，對方就不一定是獨一無二的存在了。

喜歡與愛的
10 種差別



配合課本

P32 ~ 33

戀愛進行式

追求愛情，是希望能在關係中，得到幸福和快樂。然而，幸福不是光靠彼此喜歡就可以延續，需要彼此用心經營感情，才能使關係走得長久。

感情經營妙方

剛開始進入感情關係中，因為新鮮感，會讓人愉悅而甜蜜，隨著相處時間增長，愉悅甜蜜的感覺會逐漸減少，彼此背景、目標或興趣上的差異，會在沒有預期的時候出現意見不合的情形。

每個人的價值觀不盡相同，對於生活中的事件各有不同看法，透過溝通來確認彼此的想法並達到共識，才有機會繼續向前，經營感情是不斷持續的歷程，不會因為達到某個狀態就可以停止。讓我們透過小如的表姐與表姐男友的對話，一起認識感情經營的小妙方吧！



小如表姐

你是不是要解釋一下，為什麼最近常去那個女生很多的部門？

妳是不是不高興了？



小如表姐

我猜你可能有你的原因，不想跟你吵架，所以覺得我們應該好好談談。



表姐男友



表姐男友

我最近工作需要他們部門支援，都是談公事。但我很高興妳主動跟我說，以後妳有疑慮也要像這次一樣告訴我，我們一起面對！

溝通

兩人在溝通時應確認對方的想法和意願，避免預設對方立場，遇到問題時可以用「我們」代替「我」或「你」，代表兩人是站在同一陣線一起面對問題。

情人
溝通術



補充說明

不管愛或不愛，大多數人同意，彼此關係要經得起考驗，就要做出妥協並改變自己對另一半的期待。維繫關係萌生自分享日常生活經驗和陪伴。而「安全感」是關鍵變項，當其中一人感受到不安全時，嫉妒（jealousy）就會油然而生，也會導致自我價值降低。這是一種極端佔有欲的表現，而疑心會加速耗竭彼此關係。然而關係達至安全感也會導致無聊倦膩，於是會開始尋求刺激，且經常想的是伴侶之外的刺激。為避此風險，伴侶們最好一起尋求新的刺激，有助於使彼此關係更加緊密。



小如表姐

好，一起面對！誤會講開我也該開始唸書了，這次內部升等考試我一定要考過！

加油！我覺得妳努力的時候最漂亮了！整個人都閃閃發光！



表姐男友



小如表姐

你也很努力啊，你認真工作的時候也最讓我心動！

我以後會更努力的！



表姐男友

提升自己

互相依賴、照顧對方固然甜蜜，長時間下來卻容易失去自己，不間斷的學習，才能讓自己變得更好，提升自己不但可以照顧好自己，也能為彼此之間帶來新話題與新鮮感。



小如表姐

其實我一直很感謝你，在我之前找不到方向的時候一直鼓勵我也支持我！

傻瓜，鼓勵妳支持妳本來就是我應該做的，而且妳也包容我很多。



表姐男友



小如表姐

兩個人之間本來就要互相關心，我還想跟你走到最後呢。

對！互相關心、互相包容，妳好好唸書，晚點我買妳喜歡的甜點去找妳！



表姐男友

接納與付出

在戀愛關係中，付出與接納的角色應是輪流的，一味地接納或付出，最後可能會因為關係失去平衡而不快樂，為雙方帶來壓力。

約會抉擇點

你覺得兩人發展感情關係有哪些時刻是需要抉擇的呢？舉例來說，約會前就會有很多苦惱呢！約會一定要花大錢嗎？又該由誰付錢？這些一直是建立感情關係時難解的議題，因為沒有正確答案，誰都沒有把握該如何做才是最好的。這時候，就需要雙方進行溝通討論，基於對感情發展的良性建議上，用錢的觀念需要彼此先有個共識對於感情發展比較好。雖然熱戀期間的情侶通常不會計較金錢的花費，但在還沒有金錢收入的學生階段，事先一起討論約會時的費用支出，不僅可以交換彼此金錢觀念，也能進一步認識彼此價值觀唷！

除了價值觀外，約會前還可以注意約會內容是否有符合約會守則，也就是在約會前要考慮約會的時間、所選擇的場所以及約會的對象是否安全，再決定自己是否赴約唷！



想想看

兩人約會時自己應該穿什麼赴約呢？要在哪裡約會呢？約會的費用又該怎麼算？

補給站

約會守則 S.T.O.P.：

1. Security 安全
2. Time 時間
3. Occasion 場所
4. Person 人物

各國人覺得約會該誰付錢



約會守則

1. **Security**：一個浪漫的約會是很令人嚮往的，但是「防人之心不可無」，安全還是第一考量。
2. **Time**：約會時間要正常，過早或過晚皆應予以回拒或請其另改時間。
3. **Occasion**：約會要盡量選擇明亮、公開、能見度高的場所最有保障。通常你的住處或他的住處是約會強暴最常發生的地方。
4. **Person**：指約會對象要「正派」。

Let's do it 約會的選擇

連假來臨前，一對國中情侶正在討論著連假的約會行程，但卻產生了意見分歧。讓我們一起來幫助他們選出較適合的約會行程吧！

趁著難得的連續假期，我們一起去鐵馬道走走吧！



我也想和你出去玩，可是期中考試就在下周呢！我們是不是該先去圖書館做準備呢？

1. 男孩想去鐵馬道玩，女孩想去圖書館複習，兩人開始討論兩個行程的可行性，以下是他們列出的內容，你覺得還有哪一些狀況是他們沒有想到的呢？

鐵馬道		圖書館	
優點	缺點	優點	缺點
▶ 可以增加兩人相處的時間。 ▶ 換個不同的環境，製造屬於兩個人的美好回憶。 ▶ _____ ▶ _____	▶ 距離兩人居住地較遠，路程耗時，有過夜的可能。 ▶ 零用錢有限，出去玩要花錢。 ▶ _____ ▶ _____	▶ 充分準備後，面對接下來的考試也會比較安心。 ▶ 是兩個人都很熟悉的地方。 ▶ _____ ▶ _____	▶ 跟以往的周末一樣的約會地點沒有新鮮感。 ▶ 沒有約會的感覺。 ▶ _____ ▶ _____

2. 兩人列出優缺點討論後，男孩和女孩決定一天去鐵馬道玩，剩下的假期再去圖書館複習。你贊同這個決定嗎？你覺得有沒有更好的選擇？

贊同，先去玩過以後，回來正好能夠收心好好準備考試。

和喜歡的人約會是一件令人高興的事，完美又健康的約會是建立在彼此的共識與尊重上，如此才能讓約會安全又有意義。而約會一段時間讓彼此更加瞭解後，可能會有更進一步的親密關係，這時候又應該要注意什麼呢？

親愛不親密

約會一段時間讓彼此更加瞭解後，難免會有親密關係的要求或舉動，在進一步親密接觸前，我們應謹慎考慮，不但要懂得保護自己，也必須尊重彼此的身體界線。

Let's do it 思考我的親密關係

瑄瑄非常嚮往愛情，偶爾也思考自己對親密關係的接受程度。看完瑄瑄的想法，你覺得什麼時候可以接受下列親密行為呢？為什麼？

如果現在談戀愛，我只能接受牽手跟抱抱。現在就和他人發生性關係我無法接受。

親密的撫摸容易讓彼此產生性衝動。

依據《中華民國刑法》，對未滿 16 歲者發生性行為，無論對方同意與否，都是違法的。

行為	可以接受的時間點	原因
牽手	交往後	交往後可以有點肌膚接觸
摸臉頰	交往後一段時間	是很親近的表現
摟腰	交往後一段時間	是很親近的表現
親吻	交往後一段時間	是很親近的表現
擁抱	交往後	交往後可以有點肌膚接觸
摸私處	成年後	這時候才能夠對自己也對別人負責
性行為	成年後	這時候才能夠對自己也對別人負責

在思考自己對親密關係的接受程度後，我們要如何避免在不適當的時間發生親密關係呢？親密關係的發生常被當下的情境所影響，哪一些情境是我們應該要提高警覺的危險情境呢？一起來認識並學習如何拒絕危險情境吧！

不發生性行為就是不愛我？



只要我喜歡就可以？



與未滿 16 歲之人合意性交，仍會成立犯罪，因為立法者認為未滿 16 歲之人還處在身心發育階段，無法在有關性的自主意願做出理性成熟的決定，為了保護他們的性自主權，因而在《中華民國刑法》第 227 條規定，實務上稱為「準強制性交罪」，所以即使未滿 16 歲之人表示性交行為是出於自願的，仍會被認定是受害者。

拒絕的藝術

在面對邀約時，如果你不想去，或是擔心會有危險，你會怎麼拒絕呢？

美好的性應該是愉悅且被祝福的，但在不恰當的年齡發生性行為，除了會傷害身心，也容易造成社會問題，所以青少年應要學習如何避免婚前性行為。

情境 1



避免引起「性」衝動的情境

有些情境容易讓人產生性衝動，如：慶祝特殊節日、與對方單獨在 KTV 包廂或房間內、過度親密的身體接觸或接觸色情刊物、飲酒等，這樣的情境會影響判斷力，也容易發生非預期的性行為。

Tip

如果已經到了現場才發現，可以找個理由快速離開現場，來遠離危險情境。

補給站

還記得前一章提過大部分的性騷擾是熟識的人所為嗎？在進行約會活動時，要謹記防暴安全 **SAFE** 原則：

S = Secure 安全

確保自身安全要保持警戒不緊張。

A = Avoid 避免

可能發生危險的時間或地點要盡可能避免。

F = Flee 遠離

察覺對方有加害傾向要立即遠離。

E = Engage 拖延

若錯過遠離的時間點要保持冷靜，可用身體不適盡可能拖延時間。

勇敢說不



配合課本

P38 ~ 39

補充說明

約會強暴關鍵點在受害者的意願（will），性愛行為應以不違反對方自由意願為前提，一方違反另一方的意願，強迫其發生性行為，就是約會強暴。有些時候，對方對於性行為的要求顯得有些猶豫，請注意，在對方沒有明確回應說「可以」的狀況下，代表對方尚未準備好，此時，建議緩緩，不要勉強發生。

詳見 p.78

情境 2



清楚拒絕對方要求

遇到對方提出性行為要求，或是做出令人不舒服的動作時，要用清楚且堅定的口吻拒絕，並且告訴對方彼此的感情不是用發生性行為來得到證明。

Tip

直接且堅定表達感受與決定，較能讓對方明確知道你拒絕的意願。

情境 3



共同約定身體親密界線

親密關係建立在彼此的共識與信任之上，能尊重他人的身體界線，才是讓雙方感情更好的關鍵。

Tip

希望對方能為自己著想，並用實際會產生的後果，讓對方瞭解你拒絕的原因。

當人們有性需求時怎麼辦？其實可以透過運動、聽音樂等方式抒解，我們每個人都有答應或拒絕的權利，任何行為都應建立在相互尊重、彼此同意的基礎上，只有好，才是同意，沒有欲拒還迎之類的說法。



想想看

除了課文中提到的三個危險情境，你覺得還有一些危險情境呢？試著分享你知道的危險情境，並設身處地的站在拒絕者的立場思考該如何拒絕吧！

約會安全：
性侵害防治



補充說明

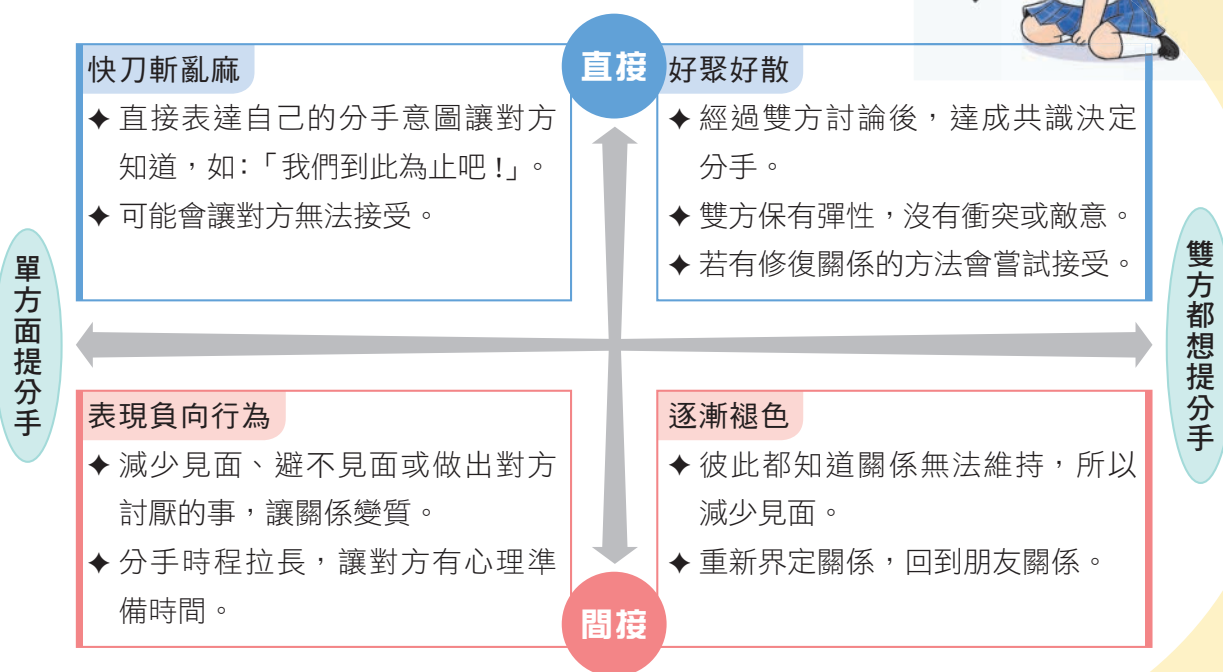
可以透過自然緩解、轉移和昇華等方式來處理性衝動。自然緩解的關鍵在於避開刺激性慾的環境，如：避免主動搜尋色情資訊、避免過度接觸色情影片；轉移指的是透過一些劇烈的身體活動消耗體力，達到緩解性慾的目的，如：和朋友去打籃球、游泳、跑步等；昇華則是把性慾能量轉化到學習創作的轉移，當你認真從事自己喜歡的工作、讀一本好書，或是專心進行某種手工藝時，就不會一直想跟性有關的事情。

愛的片尾曲

兩個人本來就是不同的個體，也會有各自不同的想法，戀愛中的兩人，如果發現彼此不適合或人生規劃與感情發生衝突，可以試著討論結束關係。當雙方因觀念不一致產生爭執卻無法達成共識時，可能就是分手的徵兆。你知道分手可能有哪些狀況嗎？一起來看看吧！

分手方程式

分手大致分為下列四個面向，要充分考慮雙方個性與交往狀況後再做選擇唷！



三步驟
和平分手



配合課本

P40 ~ 41

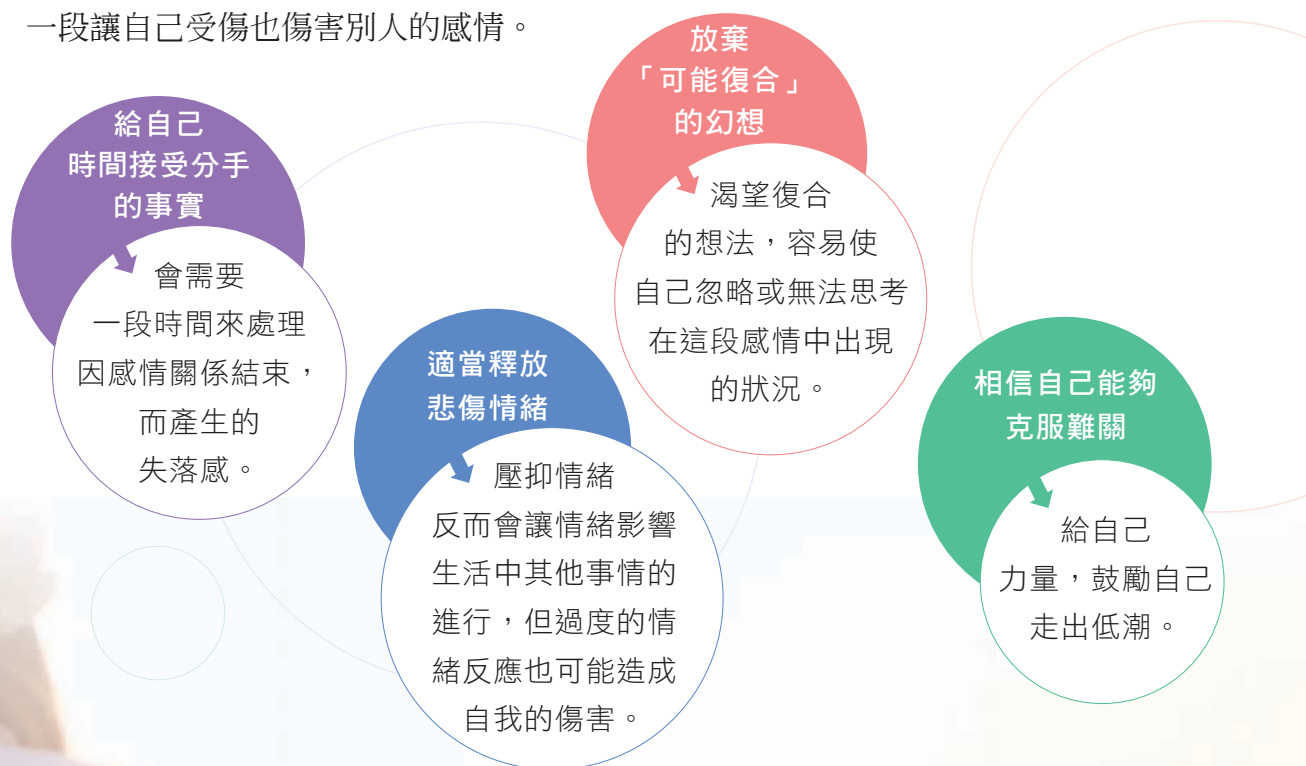
補充說明

提出分手的五大策略：

1. 正面語氣：可以道歉表示遺憾，盡量不要傷害對方，如：「對不起，我們在一起太久了，再也沒有當初的感情，還是分開比較好。」
2. 負面身分處理：也是「分開比較好」的訴求，但用負面方式表達，如：「下一個會更好」。
3. 表達不滿，解釋分手原因。
4. 行為降溫，逐漸避免親暱行為。
5. 降溫：直接坦白結束，告訴對方要放下、冷靜一段時間，也許將來還會在一起。

面對分手後的情緒

面對一段感情的結束，容易讓人否定自己。感情結束後，是建立自尊和培養獨立的重要時刻，如果還沒整理好自己的情緒，就輕易接受另一段感情，反而容易造成另一段讓自己受傷也傷害別人的感情。



回到愛以前

什麼時候才算是真正從一段感情中結束呢？當回想起這段感情時，不再感受到情緒的波動，才是真正放下這段感情了。

感情的結束，只是讓兩個不適合的人分開，從「我們」回歸到「我」，你依舊保有自我，依然要珍愛自己。

失戀之後



補充說明

對於分手的人而言，不管形式如何，可能已經空窗很多，時間不一定，心理上真正的結束是，當你某一天再看到關於那段感情的回憶時，真的再也不會悲傷了，才是真正的結束。所以沒有好好處理、取得共識的分手，實際上正是沒有完成「結束」這個過程，反而容易造成負面影響和心理傷害。



瑄瑄的戀愛抉擇

星期三 天氣☀️

我真的好想談戀愛噢！最近補習常一起聊天的筱蓓也談戀愛了，每天開口閉口都是男朋友，假日也一起複習功課，感覺好浪漫啊！

如果我現在也談個戀愛，會是怎麼樣呢？

我一定會無時無刻都想看到他，有什麼有趣的事情也想跟他分享，可是這樣我好像就少了很多自己的時間了呢！

談戀愛真的有這麼好嗎？

我看筱蓓提到男朋友就特別開心，但好像也容易因為對方的一舉一動而影響自己的狀態，之前只是筱蓓傳訊息給男朋友，對方比較晚回訊息，筱蓓補習時都一直偷看手機。

而且失戀怎麼辦啊？

之前姊姊失戀，每天都在哭，也常常晚回家，家裡都很擔心她，

如果我真的談戀愛，遇到失戀怎麼辦啊？我一定會很難過的。

唉呀！我好像想太多了，都還沒有喜歡的人呢！

不過如果我喜歡的人出現了，我就可以談戀愛了嗎？

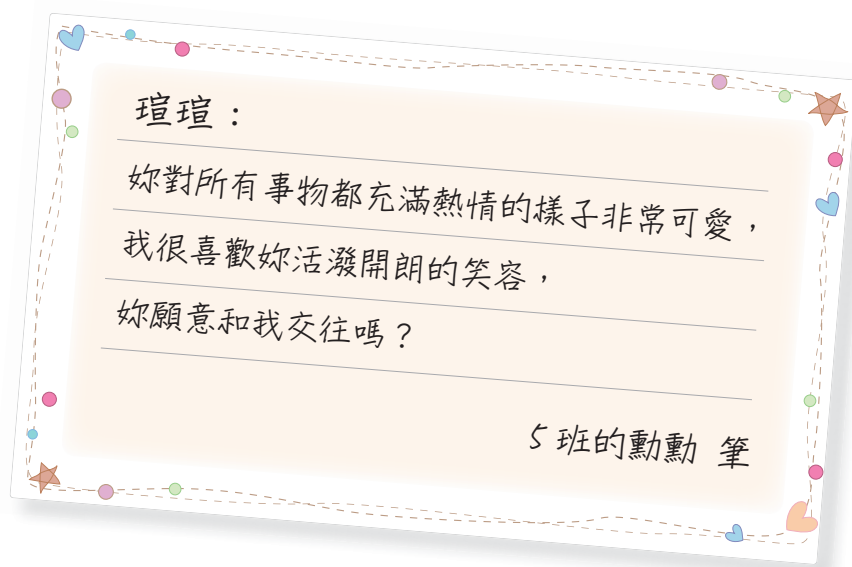
如果我現在談戀愛，就可以像筱蓓一樣，有個人隨時關心自己，兩情相悅的感覺還是很好的，證明有人欣賞自己的優點。

可是，我現在還只是個國中生，有時候學業都搞不足，

哪有心力談戀愛啊！還是早點睡吧！



在瑄瑄檢視完自己對戀愛的想法後，瑄瑄把對戀愛的煩惱暫時拋到了腦後，繼續她歡樂的校園生活，某天體育課回教室後，瑄瑄看到抽屜有一封署名給自己的信。



1. 請你站在瑄瑄的立場，在剛檢視完自己對戀愛的想法後收到這封信，會做出怎樣的決定呢？為什麼？

☐ 選擇答應

因為 _____

☒ 準備拒絕

因為 現在應該好好學習，不應該花時間談戀愛。

2. 請代替瑄瑄，以委婉恰當的方式寫一封拒絕信給勳勳。

勳勳：

謝謝你喜歡我，但我們現在應該把時間花在學習上而不是談戀愛，一起努力學習吧！

我認為的愛是…

班級

姓名

座號

愛情有很多種互動模式，你認為的愛情是什麼模樣的呢？

支持彼此
想做的事

照顧彼此
的情緒

相處時
舒服自在

一起成長

信任彼此



1. 你覺得在愛情中，哪些東西是最重要的？為什麼？

2. 你覺得在愛情中，哪些東西是最不重要的？為什麼？

3. 試著將你覺得最重要的項目，延伸出具體的做法。

I-3

I think love is...

Class _____ Name _____ Number _____

There are many modes of interaction in love. In your opinion how does love look like?

Support each
other's aspirations

Take care of each
other's emotions

Feel comfortable
when being together

Grow together

Trust each other



1. What do you think is the most important thing in a love relationship? Why?

2. What do you think is the least important thing in a love relationship? Why?

3. Try to come up with specific actions that relate to what you think is the most important thing of a love relationship.

I - 3

參考
資料

🔗 愛，或是喜歡？

不管是友誼或是愛情，都沒有一本標準作業手冊，告訴你做朋友（或談戀愛）的十條守則。而友誼、喜歡和愛之間的分界，有時候也顯得相當模糊——許多人會很困惑、很喜歡問：愛跟喜歡到底有什麼不同？

老實講，大多數時候，問這問題並沒有太大的意義。你是「喜歡」這個人，還是「愛」這個人，要看個人對「愛」的界定是什麼。其實，許多時候，「困惑」本身就是解答。通常你會困惑，就是你已經離開了友誼、喜歡，即將走到愛情的位置。

如果你跟一個人是朋友，你會到處問人家「我跟他到底是不是朋友」嗎？如果你和對方戀愛關係明確，每天大大方方晒恩愛、用同一根吸管喝一杯珍珠奶茶，吃個漢堡也要你餵我一口、我餵你一口，不吃的菜就夾到對方碗裡……都到這種地步了，也不會有「我跟他究竟算什麼」的疑問吧？

只有在你懷疑已經不是單純的朋友、有點像戀人，也就是俗稱「友達以上、戀人未滿」的曖昧期，才會困惑。這就像是考試——你非常肯定 B 是答案，非常肯定 C 是錯的，當然沒有困惑。只有覺得 B 也像答案、C 也像答案的時候，才會很懷疑「你我到底算不算是一對戀人」啊！

🔗 如何建立穩定的情侶關係

我們是一對戀人或朋友呢？從單獨約會要進入固定男女朋友戀愛的穩定情侶關係時，我們必須問自己，他 / 她確實是我的夢中情人嗎？不論你們是否已進入情侶交往的戀愛階段，你需要退一步思索你們是否彼此信任？我能完全接納這個人嗎？雙方是否溝通良好呢？（能討論彼此對事情的看法與人生價值觀嗎？或因害怕衝突而避而不談呢？）。這正是情侶交往要從單獨約會的普通朋友，進入固定男女朋友的穩定情侶關係的四個基礎：彼此信任（Trust）、無條件接納（Unconditional Acceptance）、良好的溝通（Good Communication）、平衡的關係（The Balancing Act）。

佔有慾（ownership）是希望異性朋友完全屬於自己，是常見的從普通朋友進入情侶的致命傷。男女間交往是否需向對方講每一件事呢？信任對方可以使彼此關係更加堅定。所以，當彼此想要發展較穩定的情侶關係，是能誠實自在與對方分享你的許多秘密。然而，如果你們還沒進展為穩定的情侶關係，則是仍可保有一些個人的私密。

當代心理學家佛洛姆對「愛」的註解是：「愛是關懷、責任、尊重、瞭解」，這裡的「責任」是「無條件」的意思。也就是你愛對方，不是因為他的長相或職業、家世等外在條件，而是因為愛他這個人（包括他內在的優點和缺點）。

Love 的第二個字母是 O，是 open 的意思。一個懂得愛的人也必然是一個 open 的人，所謂 open 是指良好的溝通。我們知道情侶間相處需要溝通，才能增進彼此的感情和瞭解。不良的溝通，就是有溝沒有通。情侶交往時由於男女的性生理與心理發展速度的不一樣，常會有男性急於想要發展身體的溝通，而女性則較重視心理的溝通。事實上，良好的溝通是一種心理需求，是尋求彼此的瞭解，它需要長時

間；然而，身體的溝通則是生理需求，其發展的速度是比較快，也較容易。太早發生性關係並不會加速彼此的感情的發展，反而會阻礙彼此心靈的溝通。那麼如何才能有效的溝通呢，溝通可分為四個層次：第一層次的溝通是分享我們所知道的事情（share what you know），第二層次的溝通是分享我們所想的事情（share what you think），第三層次的溝通是分享我們所感受的（share what you feel），第四層次最難的是分享你自己（share yourself）。

情侶交往時如何平衡你們之間的關係呢？維持平衡的情侶關係很重要，朋友間的友誼與情侶間的愛情發展同樣重要。這就像個球隊一樣，彼此要合作，雖然他們都彼此會為對方著想，但仍保有自我的特色，也擁有自己的空間。誠如童子軍守則所言：「不要有了新朋友就忘了老朋友，因為一個是金一個是銀」，不要有了異性，就沒有人性。

你們彼此信任嗎？你能無條件接納對方嗎？彼此有良好溝通嗎？做好平衡的關係嗎？上述四點正是一個穩定的情侶關係，必須正視的嚴肅問題。

當然，我們期待對方對我誠實，那我是否也是誠實呢？我期盼對方與我溝通，因此我得學習聆聽！當我希望對方為我做一些調整，我也得調整自己！因此要建立穩定的情侶關係，得先學習做一為討人喜歡的「好情人」。

（衛福部國健署健康九九：<https://health99.hpa.gov.tw/article/18355>）

🔒 青少年拒絕不當性邀約

在青春期對於「性」往往充滿好奇，不應利用佳節當作理由，與另一半發生性關係，如果造成非預期懷孕將會影響到兩個家庭。因此，認識性邀約經常出現的時機，並善用拒絕技巧，是保護自己以及建立良好情侶關係的不二法門。

在充滿佳節氛圍的假期中，年輕情侶們相處容易情不自禁，國民健康署彙整常見的性邀約時機，呼籲青少年們預先警覺並保護自己：

- ☛ 與心儀對象獨處時：和喜歡的人獨處總是讓人臉紅心跳，且面對暗戀對象的要求我們常常沒有拒絕的勇氣，往往都會踩不住底線。
- ☛ 情侶在外過夜時：與另一半出去玩是件令人期待的事，但若有過夜的行程，夜晚就成了最容易把持不住性慾望的時機。
- ☛ 另一半性觀念開放時：交往總離不開「磨合」二字，但如果對方很積極或常常說出「你不跟我發生關係，就是不愛我」等話語，那他是否真的愛你也還要多加評估。
- ☛ 與網友見面時：與不熟悉或初次見面的網友一定要格外小心，網路隱藏陷阱多，雖然害人之心不可有，但防人之心也不可無。

自己還沒準備好發生性關係，對於他人可能的性邀約，你可以這樣做：

- ☛ 避免獨處：在還沒有清楚認識對方及確立情侶關係前，盡量避免兩人獨自處在私密空間，可以邀約多位好友一起出遊，也不失為認識對方的好辦法。
- ☛ 轉移注意：擔心直接拒絕會很尷尬，可以轉移對方的注意力，如：輕鬆自然的說：「爸媽好像快到了，我先走了！」、「我突然想到今天作業沒做完，明天還有一堆考試，先回家了。」，既給對方臺階下又能成功離開現場。
- ☛ 理性溝通：情侶間的「性」是需要被討論的，彼此一定要花點時間敞開心胸與對方談談對性的看法及接受度，而對性行為做到停看聽，其實是尊重另一半的暖心舉動。
- ☛ 明確說不：如果對方無法理性溝通，那就要堅定地表達自己拒絕的意願，明確地告訴對方，自己不願意在現階段發生性關係，誰都不應該怕掃興或其他原因而勉強答應。

正值青春期的青少年對於電影情節內的情

侶關係或多或少都有些憧憬，但美好的性關係往往建立在正確的觀念及扎實的愛情基礎上，才可以順利且長久的發展。

（衛福部國健署健康九九：<https://health99.hpa.gov.tw/news/18307>）

淺談青少年「約會強暴」

暑假到了！這對學生來說是放鬆開心的時間，有很多時間可以從事自己喜歡的事情，可暫時逃開上學考試的壓力，從事喜愛的興趣嗜好、學習一些新的東西，有一些青少年開始用力練功、打網路遊戲或在網路上的聊天室認識一些新朋友，在這段時間內，有非常多人選擇與朋友見面，有些人會與久未見面或不熟識的朋友（或是網友）見面，此時要小心，不要讓約會強暴有機會發生。

約會強暴指的是：「如果和你約會的人，不顧你的反對，強行與你發生性關係，即是遭受了所謂的『約會強暴』」。約會強暴通常是無預謀發生的，但有一些仍然是有計畫性的，有時男孩會主動提及此議題，而且計畫性地想與女孩發生性行為，女性為受害者的比率明顯較男性高。

約會強暴關鍵點在受害者的意願（will），性愛行為應以不違反對方自由意願為前提，一方違反另一方的意願，強迫其發生性行為，就是約會強暴。有些時候，對方對於性行為的要求顯得有些猶豫，請注意，在對方沒有明確回應說「可以」的狀況下，代表對方尚未準備好，此時，建議緩緩，不要勉強發生。

如何避免約會強暴？（摘自新北市政府警察局網頁）約會前儘可能將約會對象、時間、地點及預定回家時間告訴家人或朋友；赴約前，對整個約會行程要充分瞭解，約會地點要安全、正派、公開場合，最好是由女性提出熟悉場所；與對方共進餐宴，盡量不要喝酒或服用不明藥物；對於來源不明食物或飲料不要任意

飲用；注意約會時間，不要過早或過晚；與不太熟對象約會，最好找朋友陪伴赴約；若臨時改變行程，應以安全為第一考慮的要件；最好不要單獨前往對方住宿地點赴約，切忌進入其房間或臥室；檢視對性的態度，設定對性行為的底線；要明確表達意思，當不想時，就明確說「不」，不要有曖昧不清的態度；信任自己任何的直覺，如果覺得有壓力時，應立即下定決心離開；避免陷入甜蜜陷阱，通常男生會說：「如果你愛我，你就應……」，但事實是如果他愛你，他就必須懂得尊重妳。

如果真的遇到了，怎麼辦？請先冷靜下來，不要沐浴，聯絡各縣市性侵害防治中心，或是打 113 全國婦幼保護專線。若是想先跟專業人員討論，討論心情及後續處理方式。同時我們也希望可以提醒家長，暑假期間要多關心中子女，留意孩子的動向，適時提醒從事正當休閒時，注意自身安全，讓孩子可以過個健康快樂又安全的暑假。

（衛福部國健署健康九九：<https://health99.hpa.gov.tw/article/18373>）

處理分手是當代年輕人的重要修煉

失戀除意味著關係的破滅外，更是蘊含另一樁美好關係開始的契機，在爺爺奶奶的年代，由於社會氣氛封閉，往往第一個認識交往的異性就是未來五、六十年的配偶，但是現代的年輕人，社會風氣開放，交友的管道多元，且一次認識多位異性的機會高，當然分手的機會相對提高，失戀也許會讓你失落與沮喪，甚至有毀滅自己與對方的念頭，但是經過挫敗所得的經驗，何嘗不是創造另一段更美好感情的開始，所以整個過程中最重要的是失戀者的態度。

如何愛是經由學習而得來的，處理失戀也是一樣。今日社會中很多人太過於強調自我，

只能我能甩掉別人，忍受失敗的能力低落，認為失戀等於否定自己存在的價值，學習如何處理破裂的親密關係，以度過感情難關是當代的年輕人一項重要的修練。

情侶分手的理由各有不同，或基於彼此個性、認知的差異，或因為與家庭、社會期待有所差距，或由於時空距離；有時是一個因素所導致，有時是數個因素併發，致使戀愛中人終歸分手或戀情衰退，無法結合。研究發現，接近 90% 的人在分手時，會告訴對方分手的真正理由，其中最能令人諒解的是，彼此有著不同的價值觀與人生目標。

在失戀的過程中試著以下列的步驟來思考：

- ☛ 尋求感情破裂的真正原因，並且檢討自己與規劃未來的方向，尊重對方的選擇，希望對方告訴你原因，不要堅持自己都沒有錯，虛心檢討自己的缺點，學習更好的相處，因為過程比結果重要。
- ☛ 勇於接受感情所受的創傷，失戀所造成的痛苦、沮喪、失落與孤獨感，告訴自己一定能度過困難，創傷總有一天會痊癒，而且你能找到更理想的對象。
- ☛ 感情的失敗並不等於世界末日，不要以為自己從此沒有人要，不要否定自己原有的優點，失戀是彼此不合適，而不是自己太爛、太差。
- ☛ 一旦知道自己的優缺點，要鼓勵自己改變，培養新的習慣。

（教師心橋：<http://net.yhsh.tn.edu.tw/~counselor/%E6%95%99%E5%B8%AB%E5%BF%83%E6%A9%8B17.pdf>）

參考書目與相關網站

1. 孫中興（2016）《學著，好好愛：臺大超人氣「愛情社會學」精華，六堂愛的必修課，翻轉愛的迷思》。臺北：三采文化股份有限公司。
2. 淺談青少年「約會強暴」——國民健康署婦幼健康組：
<https://health99.hpa.gov.tw/article/18373>
3. 孫中興（2016）《學著好好分》。臺北：三采文化股份有限公司。
4. Graham M Vaughan（2014）。張文哲、邱發忠、黃俊豪、洪光遠《社會心理學導論》。臺北：學富文化事業有限公司。
5. 預防約會強暴「STOP」原則——金門縣政府：
https://www.kinmen.gov.tw/News_Content.aspx?n=9411CE56D765FB40&sms=B675900615BB79BF&s=EF3528F176669700
6. 又性衝動了！我該怎麼辦——衛生福利部國民健康署健康九九：
<https://health99.hpa.gov.tw/article/18178>

NOTE



I-4

意外的新生命

節數 → 2 節

雙向細目表

學習表現 學習內容	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。
Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	核心素養 J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 學習目標 1. 能理解非預期懷孕對自身會有什麼影響。 2. 認識協助非預期懷孕的各種方法，並理解各種方法會造成的後續結果。 3. 能釐清自己的現狀，堅定自己的立場並思考做的決定的後果。

教學活動流程 > 第一節

教學流程	教學時間	教學資源與評量重點
抉擇的藝術 教師請學生閱讀課本第 45 頁漫畫後，分組討論小如提出的四個問題，並請各組統整答案後與其他組別分享各自的想法。	15 分鐘	熱烈討論 積極分享
抉擇的藝術 1. 教師帶領學生思考面對親密關係的邀約，仍在求學階段時是否應該同意？如果答應了，可能在求學階段面臨非預期懷孕之後的哪一些過程呢？ 2. 教師請學生思考交往關係會因為是否發生性行為產生哪些變化？個人完成課本第 46 頁的「Let's do it! 親密關係你我他」後，組內分享各自的看法。	20 分鐘	認真聽講 熱絡討論 積極分享
非預期懷孕 教師配合課本第 47 頁，說明非預期懷孕可能遇到的五種層面的狀況和問題。	10 分鐘	認真聽講

教學活動流程 > 第二節

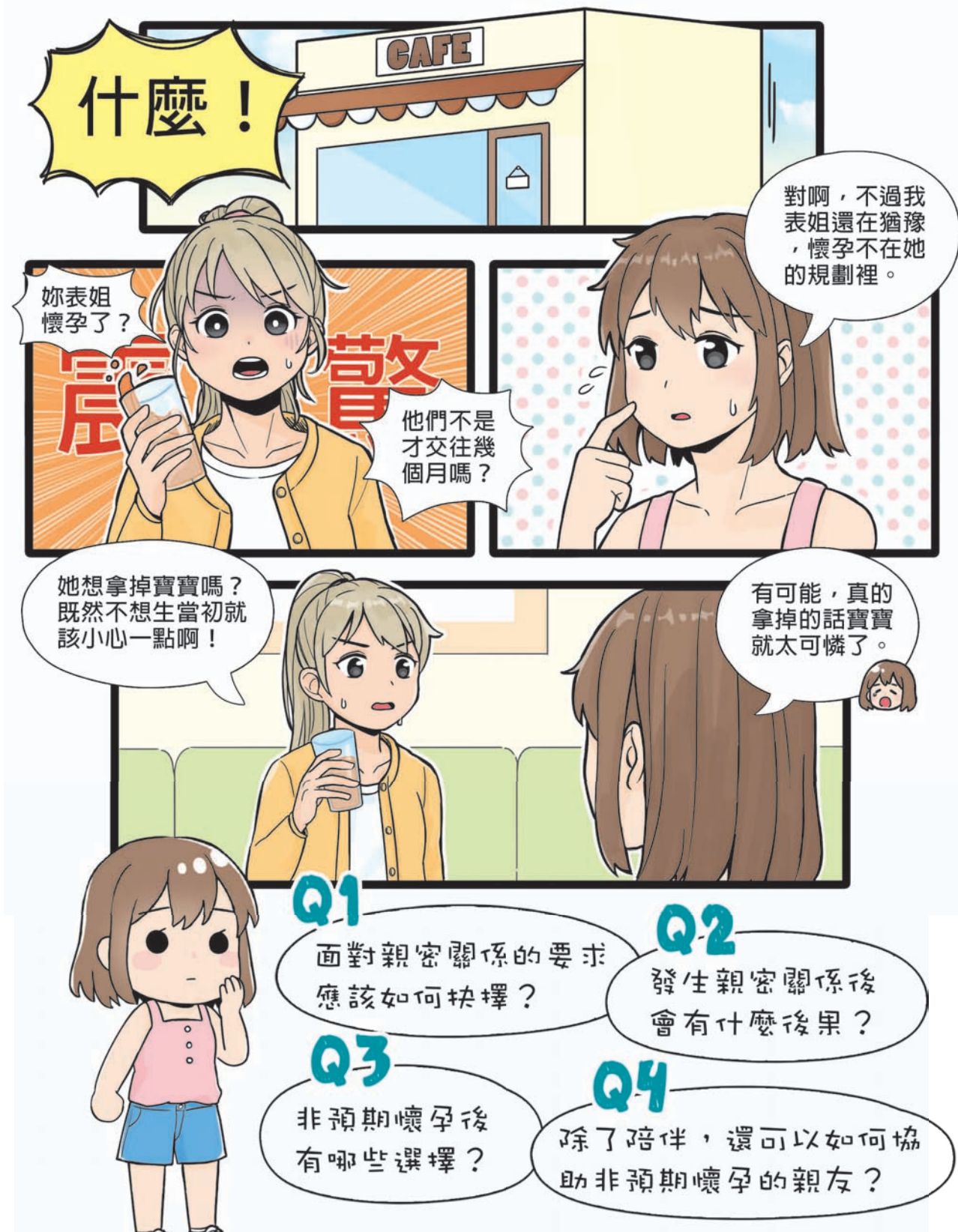
教學流程	教學時間	教學資源與評量重點
未成年懷孕 教師介紹課本第 48 至 49 頁發生非預期懷孕後的四種方法與選擇後的結果，可以讓學生思考自身的狀況，如果發生非預期懷孕，或是讓女友懷孕，可能會選擇哪一種呢？可請有意願的學生分享選擇和原因。	10 分鐘	認真聽講 踴躍發言
少女的困境 1. 教師以課本第 50 頁的例子說明未成年少女被迫懷孕的故事，請學生上網搜尋相關案例並與同學分享。 2. 搭配網路報導或相關影片介紹臺灣幾所女校學生在「國際女童日」舉辦的活動。	15 分鐘	認真聽講 積極討論 踴躍分享
健康好行——成為改變的契機 1. 詢問學生在瞭解臺灣女高中為弱勢未成年少女舉辦的活動後，如果他們也想為弱勢未成年少女盡一份心力，他們能怎麼做？請學生分享各自想法。 2. 學生先閱讀課本第 52 頁健康好行裡的文章，各自完成第一至第三題。 3. 學生與組內同學分享前面三題的答案後，再請各組討論完成第四題，並分享各組討論的結果。	20 分鐘	積極分享 熱絡討論 完成作業

4 意外的新生命



課程目標

能瞭解發生非預期懷孕時可以做的抉擇與後續需面臨的各種狀況。



▶ 補給站

根據杏陵基金會統計，青少年發生性行為的五大原因：

1. 性衝動。
2. 宣告自己已經長大。
3. 告別處子之身。
4. 擔心被人嘲笑對性事一竅不通。
5. 證明自己對男女朋友的感情與愛。

抉擇的藝術

在面對親密關係時，應該答應還是拒絕呢？不論選擇為何，都有很多心理的掙扎與現實的考量。而衝動造成的親密關係，真的能讓彼此更加相愛嗎？若是懷孕了，又該怎麼辦呢？這個結果是我們可以面對的嗎？其實，比起靠衝動性關係，經過長時間互動相處的愛情更為純粹。

小如的表姐面對男友的親密邀約時，雙方都沒有想清楚後果且沒有做避孕措施，面對非預期性懷孕，男友選擇逃避不見面，表姐也不知所措，人生的下一步他們該如何抉擇呢？

Let's do it 親密關係你我他

面對喜歡的人的親密邀約，未成年且還在求學階段的你會如何抉擇呢？

☒ 拒絕，☒ 協商後繼續在一起

☐ 斷然分手

☐ 其他 _____

☐ 接受，☐ 採取安全性行為，如： _____

☐ 其他 _____

1. 你選擇拒絕或接受的原因是什麼？

因為我們還未成年。

2. 你認為接受或拒絕後可能會有什麼後果？

接受會提高懷孕機率，拒絕對方可能生氣而提分手。

3. 性慾是可以藉由個人意念控制的，你會從事哪些活動來轉移注意力？

☒ 戶外運動 ☐ 靜坐／冥想 ☒ 畫畫 ☐ 唱歌 ☐ 其他 _____

▶ 小提醒

拒絕發生性行為才能從源頭預防懷孕。此外，目前預防懷孕的方式還有性行為全程使用保險套、進行結紮和避孕器手術或是服用口服避孕藥等方式。

性自主權
正用與誤用



配合課本

P46 ~ 47

非預期懷孕

新生命的到來是充滿喜悅的，但如果是沒有做好準備的時候就迎來新生命，可能就不是什麼好消息了。在發生親密關係之前，我們是否有能力面對非預期懷孕的後果呢？讓我們一起來看看非預期懷孕會造成什麼樣的影響吧！

►補給站

子宮頸癌

根據調查，18 歲以前發生性行為，罹患子宮頸癌的危險性增加 6 倍，而感染人類乳突病毒（HPV）的機率愈高。（資料來源：亞東醫院／婦產科魏銘洲主任）

生理方面

青春期的身體正處於發育狀態，發生性行為會增加罹患子宮頸癌的風險，如果進行人工流產，也會對母體造成傷害。

家庭方面

家人要面對輿論的壓力，而自己在沒有經濟能力的情況下，生活會陷入困頓而無力扶養子女。

心理方面

來自各方的眼光，對個人、人際關係、家庭及課業都會有影響。

法律方面

根據《中華民國刑法》第 227 條：對於 14 歲以上未滿 16 歲之男女為性交者，處七年以下有期徒刑。

社會方面

非預期懷孕的情況下，可能面臨無法好好教育小孩，隨之衍生出違法墮胎、婚姻暴力及兒童虐待等後續問題。

未成年懷孕對青少年的影響



未成年懷孕後該怎麼辦呢？如果選擇生下孩子，只能自己養嗎？還是能請大人幫忙呢？一般而言，未成年懷孕後可以有以下四種選擇：

1 終止懷孕

終止懷孕又可稱為墮胎、人工流產、終止妊娠。透過手術或口服藥物的方式，使胎兒脫離母體。未成年若要終止懷孕，必須有法定代理人同意，並由合法醫生做專業的醫療處理。懷孕 12 週以內者應到有實行人工流產醫師的醫院診所施行，懷孕超過 12 週以上，需住院施行。然而，如果超過 24 週，將無法進行人工流產。



►補給站

未成年懷孕可尋求的校內資源有輔導室、導師或信任的任課老師；校外資源有未成年懷孕求助網、全國未成年懷孕諮詢專線（0800-257-085）與各縣市社會局。

2 留養

將小孩留在原本的家庭撫養，此家庭情況可能有親生父母直接撫養小孩、隔代教養以及單親家庭等。不論是決定自己來承擔照顧養育孩子的責任或是奉子成婚，都是需要審慎思考。在選擇自己撫養小孩必須面對不同的挑戰，不管是自己的學業可否繼續、經濟負擔以及教育孩子等都是重要課題。



未成年懷孕
求助網站



配合課本

P48 ~ 49

補充說明

黑市密醫所用的某些外用「墮胎藥」往往具有腐蝕性，陰道黏膜受到腐蝕發生潰爛，即使癒合還是會引起陰道粘連，造成陰道狹窄，甚至閉鎖；密醫所用的「器械」也可能會消毒不嚴，造成細菌感染。流產不全、子宮穿孔、大出血、腸管破裂等嚴重併發症都是私自找密醫進行流產可能遇到的風險，一旦發生醫療糾紛，因為自己也參與在非法的行為中，可能也會吃上官司，無法保障自己的權益。

3

出養

放棄親權與監護權，透過出養的方式，給予小孩一個永久的家。經過法院的認可後，收養人將成為小孩法定的父母，承擔所有責任與義務，成為法定血親關係。



4

寄養

如果不想放棄孩子，但暫時沒有能力照顧孩子時，可以申請寄養，透過寄養家庭來提供孩子一個暫時性的照顧，暫時性的協助可以提供一個緩衝的時間，預備好照顧孩子的能力。雖然在法律上你還是孩子的父母，但彼此的距離，隨著互動時間的減少，關係自然會較為疏遠。



▶ 資訊站

想知道更多關於非預期懷孕的資訊嗎？可以到「兩條線裡的青春」網站做更進一步瞭解唷！

(<https://www.betweentwolines.org/index.html>)

兩條線裡的青春



未滿 20 歲之未成年人，需經法定代理人同意，經由法院認可裁定，才能辦理孩子出養。

少女的困境

你知道世界上還有許多少女，她們和你一樣未成年，卻因貧窮、性暴力等種種因素而被迫懷孕嗎？她們面臨輟學、長期受虐、生養孩子、社會孤立等問題，青春也就此變色。讓我們一起來看當地少女的心路歷程吧！

我在街上遇見那個男人，他當時 28 歲，是名小學老師。他承諾等我生完小孩，就會想辦法讓我回學校接受教育。我真的很想上學，於是就答應了。但現在我打電話給他，他根本不接。他消失了。



烏干達女孩
喬安娜 (Joanna) ，
17 歲

對於青少年媽媽，人們總有各種閒言閒語。他們說我們很懶、不想上學，或乾脆說我們很笨。然而事實並非如此，我們很努力、勤勞，也很懂事。我們只是找不到支撐自己的方法。



迦納女孩
艾德嘉 (Adjoa) ，
17 歲

她們是女孩，不是媽媽



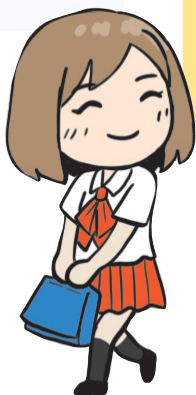
配合課本

P50 ~ 51

得知這些弱勢未成年少女所面臨的困境後，臺灣幾所女校學生決定在「國際女童日」自發舉辦活動，倡議促進她們的權利。

臺中女中
陳同學

我們學生的力量很小，但我相信集合每一分微小之力，就能成就無限大的力量，使兒童權利與福祉的議題能被更多人注意！



高雄女中
羅同學

生長在臺灣，很難想像在許多地方，女童是如此弱勢，面臨童婚、輟學等困境，甚至連最基本的生理需求都難以獲得滿足。我們希望藉由校園活動呼籲社會大眾關注弱勢女童權利，期待有一天，她們都能好好過生活，實現心中的夢想。



她們透過連署、校園義賣、舉行音樂會、錄製加油影片等各種創意方式，為弱勢未成年少女們傳遞關懷、倡導相關議題。

雖然我們的力量很小，但就像陳同學所說，集合每一分微小的力量能成就無限大的力量，我們要相信自己可以成為改變的契機，一起為弱勢未成年少女們帶來改變。

國際
女童日



補充說明

為響應聯合國重視投資及培力女孩，讓女孩獲得應有的人權與照顧，並指定 10 月 11 日為「國際女孩日」之呼籲，政府自今 (102) 年起將每年 10 月 11 日訂為「臺灣女孩日」，並積極推動「提升女孩權益行動方案」。



成為改變的契機

在看完臺灣女高中生為弱勢未成年少女舉辦的活動後，如果我們也想為弱勢未成年少女盡一份心力，我們能夠怎麼做呢？

勵馨基金會曾做過「青少年懷孕不孤單」的街頭行動，有 25% 以上的民眾表示週遭親友同學有未成年懷孕的經驗；行動中也邀請民眾試想如果自己或女友未成年懷孕，可能會受到哪些譴責或歧視？一半以上的人認為會被貼上「真不懂事」、「不會照顧小孩」、「很隨便」等負向的社會標籤。但在請民眾為青少年小媽媽留言時，多數人都以鼓勵的角度出發，如：「加油！懷孕辛苦了」、「不要放棄」、「青少年懷孕沒有錯」、「不用在意別人眼光」、「妳很勇敢」等支持話語。

問卷結果呈現很有意思的反差，我們雖擔心受到社會譴責或歧視，但也願意鼓勵與支持小媽媽與小爸爸。若連我們都覺得譴責與不友善的眼光會讓自己很辛苦，那更該從己身實踐，用支持代替譴責，真誠傳遞關懷，讓青少年懷孕不孤單！（資料來源：勵馨基金會）

1. 非預期懷孕的原因很多，我們要如何避免自己或女朋友成為青少年小媽媽呢？

拒絕發生性行為。

2. 我們該如何看待正處於未成年懷孕階段的親友同學呢？

不以異樣眼光看待，主動關心她是否需要幫助。

3. 你覺得下列哪一個方式可以喚起社會大眾同理弱勢女童困境、重視未成年懷孕的議題呢？請勾選一個方式或寫出你想到的其他方法。

☒ 營造友善的性別平等環境

☐ 學習尊重他人的身體自主權並珍愛自己

☐ 關懷週遭非預期懷孕的小媽媽，去除刻板印象

☐ 其他

4. 承第三題，請分組討論並與同學分享你的計劃，試著從改變周遭的人開始，將計劃化為實際關懷行動吧！

▲ 你會用什麼方式來表達你的想法呢？

發傳單。

▲ 你想改變的人是誰？

各班同學。

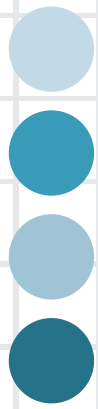
▲ 為什麼？

想先改變身邊環境。

▲ 你有什麼證據或數據可以用來說服對方改變想法呢？

網路實際案例。

NOTE



美人魚

班級

姓名

座號

十六歲的小嫻是一個喜歡游泳的女孩，她從童年時就常跟著媽媽在海邊玩耍游泳，媽媽總是說她是最可愛的小美人魚，而小嫻也在成長的過程中逐漸變成一個和媽媽一樣美麗的女孩。然而，小嫻的媽媽後來卻因為與父親失和，拋下了小嫻和爸爸離家遠去，傷心的小嫻從此面對的就是一個破碎的家庭，還有頹喪失志、鬱鬱寡歡的父親。

少女小嫻失去了親情的依賴，只好轉而向外尋找溫暖和愛；美麗是她得天獨厚的武器，靠著擔任平面模特兒，小嫻獲得被注目的虛榮和受到讚美的滿足感，而美麗也為她引來異性的愛慕和追求。被愛的感覺滋潤了小嫻的寂寞芳心，但是沉浸於愛情的她，卻完全沒有想到前方在等待的，是再一次的拋棄以及非預期懷孕的恐慌！

不知去向的母親、溝通困難的父親，還有完全無法負責的小男友，小嫻孤獨面對著不可知的未來，倉皇紛亂的心緒，讓小嫻對生活逐漸失去了希望。

微電影——《美人魚》，講述一個原本單純的少女，因為家庭破裂的遭遇導致缺乏親情溫暖，內心對愛的渴求讓她轉而向兩性關係中尋求安慰，但也因懷孕而陷入更多的困惑與茫然無助。愛不應該是重重憂傷的迷霧，愛應該是更多無私的支持和理解。青澀的徬徨不應該徒留責難和無所依靠，如果能夠以成熟的心靈伸出一隻有溫度的手，或許就能牽引一個年輕的生命重拾希望、不孤單的繼續走下去。

(https://www.youtube.com/watch?v=P9AYCx_IyxY；片長 14 分 40 秒)

1. 小嫻擔任網拍主角且對自我外表非常有自信，你覺得此工作有何風險？要如何保護自己？

2. 影片中小嫻與男主角偷嚐禁果導致懷孕，你覺得一開始應該如何避免發生此事件？

3. 小嫻的男朋友建議她自行買藥或尋求密醫協助，你覺得好嗎？

4. 假如你是小嫻的好朋友，你會如何幫助她面對未婚懷孕的事情？

I-4

Mermaid

Class _____ Name _____ Number _____

Sixteen-year-old Xiaoyu is a girl who loves swimming. Since childhood, she has often played and swam at the beach with her mother. Her mother always called her the most adorable little mermaid, and as Xiaoyu grew up, she gradually became a beautiful girl, just like her mother. However, Xiaoyu's mother later left her and her father behind and went far away due to conflicts with her father. Xiaoyu was left to face a broken family and a father who was depressed and despondent.

With the loss of family support, the young Xiaoyu sought warmth and love from the outside. Her beauty became her natural weapon, and by working as a model, she gained the vanity of attention and the satisfaction of being praised. Her beauty also attracted the admiration and pursuit of the opposite sex. The feeling of being loved nurtured Xiaoyu's lonely heart. However, immersed in love, she had no idea of what awaited her ahead: abandonment once again and the unexpected panic of an unplanned pregnancy.

With a mother whose whereabouts are unknown, a father with whom communication is difficult, and an irresponsible young boyfriend, Xiao faced a future full of uncertainties with chaotic emotions all by herself. Xiaoyu gradually lost hope in life.

The microfilm "The Mermaid" tells the story of a once innocent girl who, due to the shattered family, lacks the warmth of family love. Her inner longing for love leads her to seek comfort in romantic relationships, but she finds herself even more confused and helpless when faced with pregnancy. Love should not be a veil of sorrow. Love should be more selfless support and understanding. Youth should deserve more than blame and helplessness. If a mature soul can extend a warm hand, it might be able to guide a young life to regain hope and go on without being alone.

(https://www.youtube.com/watch?v=P9AYCx_lyxY ; Length 14 min 40 sec)

1. Xiaoyu takes on the role of a prominent online model and has great confidence in her appearance. What risks do you think this job entails? How can one protect oneself?

2. In the film, Xiaoyu and the male protagonist engage in a forbidden relationship, which leads to her becoming pregnant. How do you think this situation could have been avoided from the beginning?

3. Xiaoyu's boyfriend suggests that she purchase medication on her own or seek assistance from unauthorized sources. Do you think this is a good idea?

4. If you were Xiaoyu's close friend, how would you help her deal with the situation of being unmarried and pregnant?

I - 4

參考
資料

🔗 預防非預期懷孕四大步驟

9月26日為世界避孕日，國民健康署希望透過宣導正確的避孕措施，以減少非預期懷孕。依國民健康署調查數據顯示，約有9.2%的高中（職）、五專學生曾發生過性行為，且其中沒有採取避孕措施的比例高達22.6%。國民健康署呼籲，青少年在採取更親密的行動前，能夠「瞭解後果」、「減少刺激」、「表達明確」，及必要時採取「安全性行為」。

根據106年高中、高職及五專學生健康行為調查，曾有9.2%的青少年曾經發生過性行為（低於104年的11.1%），其中有22.6%的15～17歲青少年在最近一次性行為中沒有採取任何的避孕措施（104年19.2%），其中男生比率更高達28.8%（104年22.6%），女生比率則是16.2%（104年14.5%），比率皆較104年有所上升。現今青少年透過網路接觸到性相關訊息的機會愈來愈多，也更容易因接收錯誤資訊產生偏差的觀念，導致一時好奇或衝動而產生嚴重後果，因此國民健康署呼籲青少年注意以下四點：

- 🔗 瞭解後果：發生性行為後除了懷孕也有感染性傳染病的風險，女性過早發生性行為也會增加日後罹患子宮頸癌的機會。

- 🔗 減少刺激：避開容易產生衝動的約會情境或色情媒體，可透過其他活動轉移注意力或發洩精力。
- 🔗 表達明確：考慮好自己想要的是什麼，審慎思考後，口氣委婉但明確的表達出自己的意思。
- 🔗 安全性行為：在無可避免的情況下一定要正確使用保險套或採取其他避孕保護措施，維護彼此性健康的權益。

（衛生福利部國民健康署：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=3804&pid=11525>）

🔗 未成年生育的影響

「青少年未婚懷孕」、「未婚媽媽」是一個多面向的國際性問題，近年來已逐漸受到社會大眾、政府及家庭重視。在中國傳統文化的價值觀中，多半將青少年懷孕視為是負面、不道德的，倘若再加上未婚懷孕，更為嚴重。綜合國內外相關資料發現造成未婚懷孕的因素有：處於較低社經地位者、貧窮、父母牴離或剛從鄉村遷居到都市，屬單親家庭，以及社會環境對性規範有較高容許度的情況下，較容易有未婚懷孕的情況，而在心理方面，低自尊、低教育程度、較被動依賴、或具冒險性的人及渴望愛情、期望懷孕、忽視懷孕危險性、缺乏親子溝通者，較易形成未婚媽媽。Smith（1984）將青少年懷孕視為高危險妊娠，因為青少年只重視自己，對胎兒缺乏關注，怕同儕拒絕及缺乏家庭和社會的支持，以致無法接受完善的產前檢查。綜合多項研究顯示，青少年未婚懷孕、生產，對個人及寶寶的身心健康、家庭及社會等皆有影響，茲分述如下。

🔗 生理的影響

青少年懷孕被視為高危險妊娠，其妊娠合併症有誘發性高血壓、子宮功能不全、流產等，而其產下之新生兒，則易併發早產、體重

不足、胎兒子宮內生長遲滯及胎死腹中等。低齡的青少女孕婦常因生育條件未成熟及來自家庭壓力等的環境因素，而較易產生不良生育結果。由此可知青少女孕婦對低出生體重及早產是非常顯著的危險因子。研究顯示，青少女未婚生育的負面健康影響起源於產前、產後照顧的缺乏，以及貧困，年齡並非主要因素。回顧相關文獻發現，大多數的生產併發症常見於年齡小於 15 歲的少女，年紀稍大者 16 ~ 19 歲，與成人相比，並不會較危險，但他們卻面臨到社會經濟、感染、營養狀況等風險因子。而 Geronimus 及 Korenman (1993) 發現家庭背景才是造成不良生育結果的主因，而並非是年齡。國內外有許多研究都發現青少年時期生育較容易對母體與胎兒產生不利的後果。

此外，在懷孕期間的行為方面，青少女孕婦不若成年孕婦那麼重視懷孕，較忽略懷孕期間的身體照顧，產檢次數較少，營養攝取較不足，並且有較高物質濫用的比例。因此，不論是直接或間接的影響，青少女生育都較可能導致母體與新生兒在生理上的併發症。

☛ 心理的影響

當青少年一旦發生未婚懷孕的情形，無可避免的心理會遭受很大的衝擊，接踵而來的難題、壓力、罪惡感及羞愧感皆非一個年輕女孩所能解決。同時她們內心亦掙扎著是否要墮胎的衝突，常讓她們不知所措，即使在寶寶生下來之後，年輕女孩在面臨角色的突然改變及育嬰責任，常常也顯的不知所措。青少年一旦懷孕後，在心理上最大的問題就是發展任務的中斷、受阻，加上懷孕的任務，有太多的心理任務要完成，其成功與否都將深深影響自己與寶寶的將來。

未成年生育在心理層面的影響方面，由於青少年階段正處於兒童期與成年期之間一段不

確定且浮動的時期，心理發展尚未成熟；因此，青少年在此階段擔任屬於成年期的父母角色並不適當。並且青少年階段的性格特色多傾向以自我為中心，處在獨立與依賴之間擺盪不定，情緒不穩定以及行為較衝動等，對父母親角色的扮演極為不利；此時期的懷孕、生育將使得原本就不穩定的心理狀態更添複雜性，並且其擔任母職後所知覺到的壓力也比成年母親來得大。

☛ 社經地位的影響

在未成年時期生育的青少女母親很容易讓人聯想到貧窮與經濟依賴，而許多研究都證實了這樣的觀點。在美國青少女母親的研究發現，在她們產後 5 年的時候，有大約三分之一的人必須依靠社會救助維持生活，且依賴的比例並未隨時間增加而減少反而呈現持續上升的趨勢；然而同時期相同社經地位但是沒有生育的其他女性卻只有 5% 依賴社會救助。

研究也發現，美國 19 歲以下的青少女媽媽超過 40% 缺乏經濟獨立的能力而處在貧窮的狀態。還有一些研究證明婦女初產年齡與後來貧窮狀態的相關性。青少年時期生育者，將提高其將來得依賴社會福利才能維持生活的可能性。與經濟生活狀況有關的因素為其工作機會的有無以及其工作收入的多寡。許多研究發現青少女生育者的確擁有較少的工作機會與工作所得。

在臺灣的資料方面，江千代 (1988) 分析 1980 年的戶政資料發現 15 至 19 歲的已婚青少女母親有 67.9% 沒有工作，在有工作的人當中，81.0% 從事作業員或推銷員的行業。從一些現有的統計資料可以間接了解這群青少女母親的工作機會並不多，工作收入也偏低。根據行政院主計處的臺灣地區事業人力僱用狀況調查報告，在同樣的學歷之下，

男性的工作機會比女性多；學歷是國中以下的女性，其符合的工作機會都是高勞力投入、低技術性的，並且工作機會的缺額比例不如其他的工作種類多，大部分的工作種類要求的最低學歷皆必須是高中畢業以上。

由國內外的研究結果或調查數據可以發現，工作機會與收入和個人的經濟狀況密不可分，而工作機會又與教育程度有關，學歷愈低的女性其工作機會就愈少，收入亦愈低。因此，教育完成情形對個人日後的社會經濟狀況有重要的影響。在青少年生育和教育達成的關係方面，國內的政府統計數據發現，1997 年臺灣地區 15 至 19 歲已生育的女性有 89.0% 教育程度在國中畢業及以下。

☛ 家庭的影響

在中國傳統價值觀中，認為青少年懷孕是不正常、不道德的，尤其是未婚懷孕更被視為是不知潔身自愛、咎由自取的後果，如此不但對青少年本身產生強烈影響，對家庭亦是影響甚劇。當家庭中有青少年懷孕時，整個家庭成員往往會出現憤怒、壓力、敵意及罪惡、無法接受等情緒反應，且其兄弟姊妹也會不知如何面對此一事件，而懷孕期間的花費等均會造成家庭經濟上的額外負擔。國內未成年媽媽的人口特徵資料發現其不但教育程度普遍在國中以下，另外青少年懷孕容易成為單親家庭，即使結婚了，離婚的比率也高。由上述資料可看出許多青少年未婚媽媽均遭遇了許多家庭困擾。

☛ 婚姻的影響

在婚姻狀態方面，臺灣的青少年一旦懷孕決定生產後，仍有 85% 以上的青少年決定結婚，產下婚生子女。雖然臺灣地區 15 至 19 歲的青少年生育率一直維持在 17 上下，但是 15 至 19 歲有偶青少年的生育率卻逐漸升高，根據行政院青輔會的調查發現，臺灣地區 15 至 19 歲有偶青少年生育率已經從民國 50

年的 362 上揚到民國 85 年的 772。

另外，國內外有許多針對早婚問題所進行的研究也發現早婚者的婚姻並不穩定。李棟明於 1988 年發表的女性初婚穩定性研究發現第一次婚姻在 20 歲以前的女性，其婚姻穩定性最低；其 10 年內離婚的可能性是 20 歲以上才初婚的女性的 2 倍左右；另外，若是在婚前懷孕，其婚姻穩定性也偏低。

國內外的研究一致顯示，女性未滿 20 歲就結婚的婚姻並不穩定。臺灣卻有高比例的未成年青少年因為要生產而結婚，這樣的婚姻可能並不能長久穩定維持，一旦婚姻出現問題，其所衍生的其他影響亦值得注意。因此，為了防止青少年為生產而早婚，降低其在青少年階段懷孕生育可能是預防的方法之一。

☛ 社會的影響

臺灣社會在快速變遷下，隨著初次性行為開始的年齡降低以及聲色刺激的增加，青少年懷孕、生育所衍生的問題已經成為臺灣的新興社會問題之一。在美國未成年生育對社會面的影響方面以未成年母親依賴社會福利、增加社會成本支出為主。福利內容的優渥間接使得未婚青少年媽媽為了保有福利的支持而拒絕結婚或工作。為了減輕社會福利的負擔，美國當局在 1996 年將這方面的福利重整，頒行了新的福利法案 TANF (Temporary Assistance for Needy Families)，將補助定有時間性、增加小孩父親的責任以及鼓勵工作就業，期望能夠藉著有限制的福利提供，促使青少年媽媽投入就業市場，增加經濟獨立以減少對社會福利的依賴。

☛ 循環效應

有些青少年生育研究將研究對象延伸到這些青少年母親的上一代以及下一代，研究結果發現青少年生育此行為會在世代間循環延續。美國的一些長期追蹤研究顯示她們所處的

貧窮狀態也會一併延續到下一代。小孩出生在單親、低社經地位的家庭中，較缺乏物質和醫療資源，而青少年媽媽有較高比例容易忽略小孩的照顧，使這些孩子在學齡前的身心發展較其他小孩慢一些、生病的比例亦較高、在學校期間相對地出現較多行為問題與適應障礙、能夠在 20 歲前完成高中的可能性也比較低、有較高的可能從事違法行為；特別在女兒方面，她們會比延後生育者的女兒高 22% 的機會也成為青少年生育者，使得青少年生育問題一直延伸下去。因此，青少年生育所衍生的問題必須受到重視並處理，以改善其未來生活及下一代的狀況，避免不良的情境一再重覆出現。

綜合上述文獻可知青少年未婚生育因身心尚未成熟，不論是對個人、學業、家庭會產生極大的衝擊，同時生涯發展受限，將來較易有可能成為社會援助者、弱勢族群，成為社會負擔。而反觀國內目前對於青少年未婚懷孕、生產的相關問題，尚未受到足夠重視，使得青少年未婚媽媽在有限的資源及協助下，將面臨更多的困境與考驗。事實上青少年未婚生育不僅僅是健康問題，更是嚴重的社會問題，值得政府、醫護相關專業人士及社會大眾關注。

🔗 人工流產適宜的時間與方式

妊娠 10 週以內做人工流產最為適宜。因為人工流產手術愈早就愈簡單、愈安全；反之週數愈大，手術就愈複雜，康復時間也就慢。

妊娠 10 週以內子宮不太大，胎兒和胎盤尚未形成，一般不需要擴張子宮頸，運用吸宮術（負壓吸引術）很容易將胎塊組織吸出，手術中反應輕，出血少，時間短，手術後休息 1～2 小時就可以回家，恢復也很快，對身體影響小。

妊娠 10～14 週因胚胎逐漸長大，胎盤已經形成，子宮也隨著長大，這時做人工流產不適合用簡單的吸宮術，而是需要採用鉗刮人工流產，該手術難度大，出血多，恢復也比較慢，對身體有一定影響。

妊娠超過 14 週就不能用吸宮術與鉗刮術，而是需要住院作引產手術。此時孕婦的痛苦和手術的危險性都增加許多，也較少婦產科醫師願意執行。

（未成年懷孕求助網站：https://257085.sfaa.gov.tw/information_detail.php?Key=16）

🔗 Give me a hand 讓愛重拾希望

臺灣少子化日益嚴重，但是，青少年非預期懷孕、墮胎卻未曾減少。即將在網路播放的微電影《美人魚》說出了青少年懷孕的無助，北安扶輪社創社社長梁吳蓓琳表示，身為女性社團，看到了青少年的困境，她們想告訴已懷孕的女孩：「你不會孤單，請你趕快求助。」

北安扶輪社催生了「Give me a hand 讓愛重拾希望——美人魚微電影」。微電影《美人魚》將藉由媒體播映和網路的轉發流傳，關懷青少年非預期懷孕，並結合 Yahoo 網站播出，同時，與勵馨基金會合作，進入校園宣導。幫助更多徬徨的青少年／女走出困境。

當天臺北市社會局副局長黃清高，以及臺北市議員楊實秋、新北市議員陳明義，皆出席了微電影《美人魚》發表會。大家都對於北安扶輪社以關懷青少年非預期懷孕為主題，拍攝出這樣一部有質感的微電影表示讚許與肯定。黃清高表示，希望該影片能在網路上受到矚目，讓眾人一起正視這個社會議題。

本片導演崔永徽則期許：少男、少女看過這部片子後，能對自己的身體多一些自覺與自主，懂得對自己的行為負責。

在一份聯合國人口基金會發表的「兒童母親：正視少女懷孕的挑戰」之《2013 世界人口

狀況》報告中即指出，全球每年有 730 萬不到 18 歲的女性懷孕生子，其中 200 萬是 14 歲以下的少女，她們因為懷孕，遭致長期承受最嚴重的健康和社會後果。

北安社長張翠雲期待，微電影《美人魚》能夠引起青少年關注，進而對於未成年懷孕問題有更清楚的認識及深入思考。倘若真的發生非預期懷孕狀況時，切莫慌張，或急亂墮胎處理，請直接透過各式管道求助。

勵馨基金會執行長紀惠容指出，青少年非預期懷孕問題並非無法解決或無路可走，勵馨建議，若有需求者可上未成年懷孕求助網站 www.257085.org.tw，或撥打免付費專線 0800089958（北安扶輪社）、青少年懷孕求助專線 0800257085（勵馨基金會）。

經過轉介專業機構的介入輔導，社工會根據當事人本身的家庭狀況、客觀條件與主觀意願，做出最理性也最恰當的評估抉擇，例如：國內外出養、寄養安排、留養、中止懷孕等，都能協助解決困難。

（苦勞網：<https://www.cooloud.org.tw/node/77472>）

參考書目與相關網站

1. 衛生福利部國民健康署——Youtube 頻道：
<https://www.youtube.com/user/hpagov/playlist>
2. 我國首次「臺灣女孩日」——行政院：
<https://www.ey.gov.tw/Page/9277F759E41CCD91/dcc1bcde-4b2d-44c9-828e-cd4e55c167cb>
3. 李育純（2006 年 10 月）。〈論青少年未婚懷孕及其影響〉。《網路社會學通訊期刊》第 57 期。
4. 微電影《美人魚》——臺北市北安扶輪社：
https://www.youtube.com/watch?v=P9AYCx_lxY