

# 適齡的情感關係教育

副標題

動之以情 愛之有感

全面的全人性教育之

情感議題

報告人：鄭其嘉





# 青少年勇於嘗試交往

2019年大台北地區國高中學生交往經驗與百分比

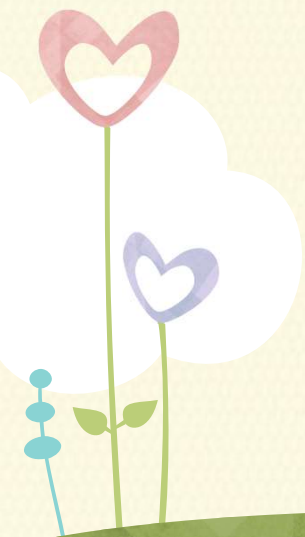
	國中3年級			高中職3年級		
	男	女	總計	男	女	總計
1.曾與心儀對象單獨約會	35 (29.9%)	31 (28.0%)	66 (26.5%)	62 (58.5%)	45 (57.0%)	107 (57.8%)
2.曾向心儀對象主動提出邀約	31 (26.7%)	25 (19.1%)	56 (22.7%)	59 (55.7%)	34 (43.6%)	93 (50.5%)
3.曾有固定交往男女朋友	36 (30.8%)	45 (34.1%)	81 (32.5%)	55 (52.4%)	42 (53.2%)	97 (52.7%)
4.網路異性交友						
4-1 曾與網友成為虛擬男女朋友或夫妻	12 (10.3%)	13 (9.8%)	25 (10.0%)	11 (10.4%)	8 (10.1%)	19 (10.3%)
4-2 曾有網路虛擬性愛經驗	4 (3.4%)	4 (3.1%)	8 (3.2%)	7 (6.5%)	2 (2.6%)	9 (4.9%)



## 青少年的交往

多了份浪漫的想像，少了份理性的判斷，也易陷入暴力中

- 本會2017-2019調查共約600位國高中學生
- **三~四成**認為「約會是享受浪漫，對方是怎樣的人不急於約會中觀察」
- **三成**認為「一旦與某人開始單獨約會，就表示應跟他交往成為情侶」
- **五成**知道「危險情人通常有控制欲強、對別人需求冷漠」
- **三成五**相信「親密關係暴力施暴者在施暴後只要誠心道歉，會有改善機會」。





# 北部大專生約砲行為影響因素以及約砲經驗之探討--以網路族群為例

(鄭其嘉、陳漢鈞，2017)

曾想過與對方發展成為穩定情侶嗎？

- 答“是”者：
- 女 53.1%
- 男 32.2%

慾望

情感





人，是感情的動物！  
人一生都活在情感裡！

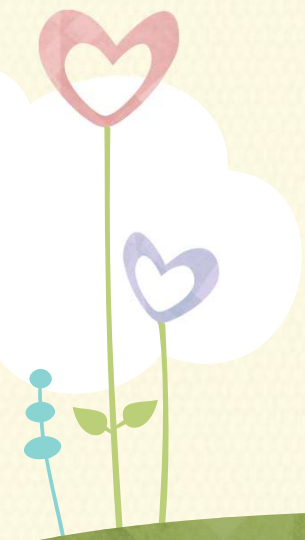
愛，是最大的情感！  
在關係裡，人得以體現愛！  
因此，關係，是情感教育的脈絡。





# 性教育，是親密關係的教育

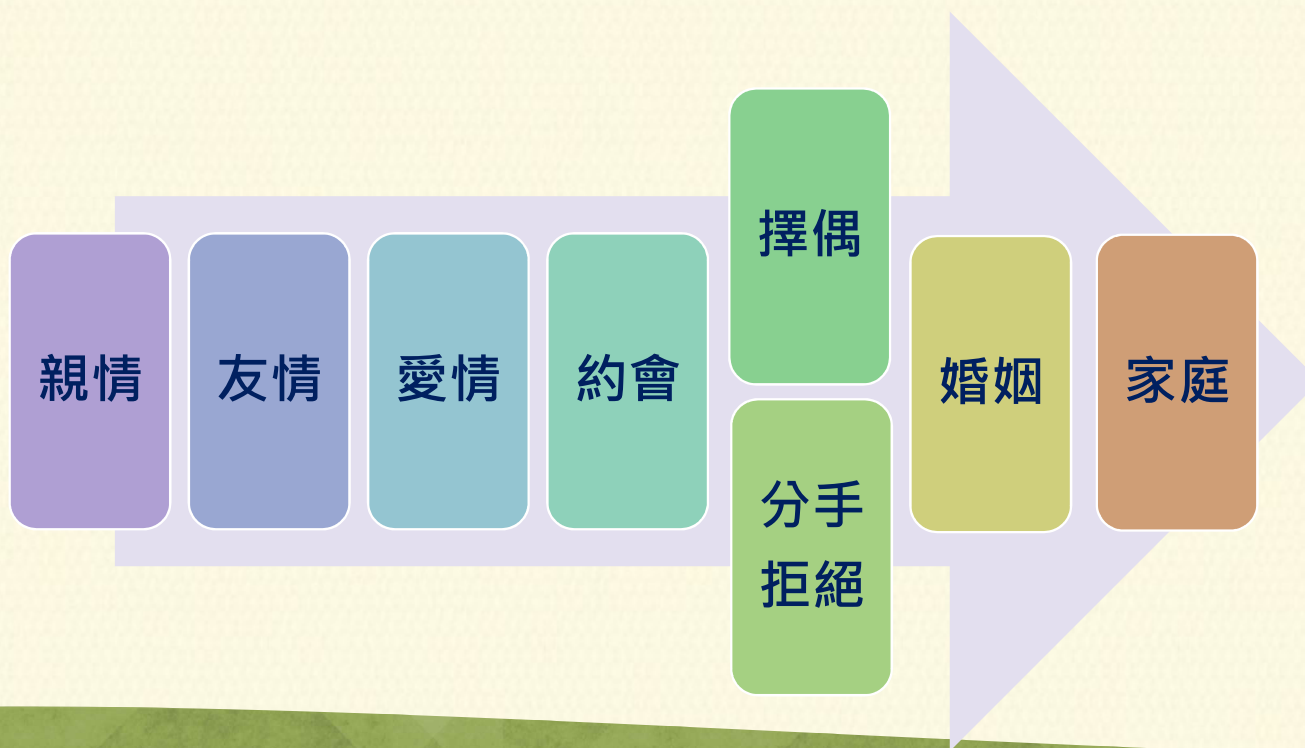
- UNESCO(2018) 指出~
- 「性」( Sexuality )，是人性的一個核心面向，包含：
- 最基礎的生物面
- 性關係/人際關係：對個人與對社會的意義
- 倫理面、心靈面、法理面
- 依生命歷程而發展。





# 關係是性教育的脈絡

教導性教育的背後，  
深植一份對關係能力的期許





# 情感教育，不是教孩子如何談戀愛的教育， 乃是一種關係能力的教育

教導兒童與青少年  
**發展關係的能力**，  
協助他們擁有尊重的、美好的以及真摯的**人際關係**

未來能據以建立同樣美好的與有意義的**性關係**。



愛與被愛是人類的基本需求，  
然而不論是愛人或感受他人的愛，  
都不是生來即具備的能力，兩者都需要學習。

面對追求獨特完美自我，  
卻無能維持親密關係的「愛無能世代」，  
台灣性教育學會邀請您……

一起關心學校教育中的情感議題，  
陪伴我們的孩子一起學會感受愛，學會付出愛！



# 關係與性教育 (Relationship and Sex Education )

英國，2020





現代的孩子生活在一個非常複雜的環境中，訊息爆炸  
線上線下，互動平凡、無縫接軌

充滿機會，也充滿危機與挑戰

孩子們需要知道如何在這複雜的社會環境中保持安全與健康，  
並知道如何正確處理課業、個人生活以及社會生活







## 國小階段：關係教育

認識關係建立的基礎  
認識正向關係的特徵，  
特別是友誼、家人關係  
以及與其他小孩或  
成人的關係

## 國中：關係與性教育

立基於國小所學，進  
一步發展學生對健康  
的了解，增加對親密  
關係以及性的認識

## 教導心理健康是最核心的部分：

提升學生的心理健康以及復原力並成為快樂、成功以及友生產力的社會成員  
學生相信他們有能力達到許多目標  
培養品格：學習仁慈、誠正、寬大、誠實



## 國小：關係教育(Relationship Education)

- 1.何謂關係、何謂友誼、家庭的意義是什麼、不同的關係中有誰、誰能支持我
- 2.建立個人的空間、界線，了解合適的或不合適、不安全的肢體接觸的差別，此些為教導知情同意的前驅因素。
- 3.日常生活中，以合適不同年齡的方式教導對他人的尊重，特別是自己以及他人的身體界線。例如，在遊戲中、商量使用空間、玩具、書本、其他資源等。





- 4.從一開始，教師就應教導健康的友誼、健康的家人關係的特徵。
- 5.網路上的正確關係也應教導，包含網路安全以及合適的網路行為。教師應讓學生了解線上訊息如何被分享與流傳
- 6.教導家庭時需要特別謹慎，最好事先了解學生的背景環境。各種家庭皆能提供孩子成長的養分，不可出現歧視現象





<b>Families and people who care for me</b>	<p>Pupils should know</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• that families are important for children growing up because they can give love, security and stability.</li> <li>• the characteristics of healthy family life, commitment to each other, including in times of difficulty, protection and care for children and other family members, the importance of spending time together and sharing each other's lives.</li> <li>• that others' families, either in school or in the wider world, sometimes look different from their family, but that they should respect those differences and know that other children's families are also characterised by love and care.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• that stable, caring relationships, which may be of different types, are at the heart of happy families, and are important for children's security as they grow up.</li> <li>• that marriage<sup>13</sup> represents a formal and legally recognised commitment of two people to each other which is intended to be lifelong.</li> <li>• how to recognise if family relationships are making them feel unhappy or unsafe, and how to seek help or advice from others if needed.</li> </ul>





## **Caring friendships**

Pupils should know

- how important friendships are in making us feel happy and secure, and how people choose and make friends.
- the characteristics of friendships, including mutual respect, truthfulness, trustworthiness, loyalty, kindness, generosity, trust, sharing interests and experiences and support with problems and difficulties.
- that healthy friendships are positive and welcoming towards others, and do not make others feel lonely or excluded.
- that most friendships have ups and downs, and that these can often be worked through so that the friendship is repaired or even strengthened, and that resorting to violence is never right.
- how to recognise who to trust and who not to trust, how to judge when a friendship is making them feel unhappy or uncomfortable, managing conflict, how to manage these situations and how to seek help or advice from others, if needed.





## Respectful relationships

Pupils should know

- the importance of respecting others, even when they are very different from them (for example, physically, in character, personality or backgrounds), or make different choices or have different preferences or beliefs.
  - practical steps they can take in a range of different contexts to improve or support respectful relationships.
  - the conventions of courtesy and manners.
  - the importance of self-respect and how this links to their own happiness.
  - that in school and in wider society they can expect to be treated with respect by others, and that in turn they should show due respect to others, including those in positions of authority.
- 
- about different types of bullying (including cyberbullying), the impact of bullying, responsibilities of bystanders (primarily reporting bullying to an adult) and how to get help.
  - what a stereotype is, and how stereotypes can be unfair, negative or destructive.
  - the importance of permission-seeking and giving in relationships with friends, peers and adults.





## Online relationships

Pupils should know

- that people sometimes behave differently online, including by pretending to be someone they are not.
- that the same principles apply to online relationships as to face-to-face relationships, including the importance of respect for others online including when we are anonymous.
- the rules and principles for keeping safe online, how to recognise risks, harmful content and contact, and how to report them.
- how to critically consider their online friendships and sources of information including awareness of the risks associated with people they have never met.
- how information and data is shared and used online.





## Being safe

Pupils should know

- what sorts of boundaries are appropriate in friendships with peers and others (including in a digital context).
- about the concept of privacy and the implications of it for both children and adults; including that it is not always right to keep secrets if they relate to being safe.
- that each person's body belongs to them, and the differences between appropriate and inappropriate or unsafe physical, and other, contact.
- how to respond safely and appropriately to adults they may encounter (in all contexts, including online) whom they do not know.
- how to recognise and report feelings of being unsafe or feeling bad about any adult.
- how to ask for advice or help for themselves or others, and to keep trying until they are heard.
- how to report concerns or abuse, and the vocabulary and confidence needed to do so.
- where to get advice e.g. family, school and/or other sources.





## 中學階段：關係與性教育(Relationship and Sex Education)

- 1.建基於小學階段對正向的關係的了解，中學階段擴大至更多的關係型態，包括親密關係，但也仍包括友誼以及家人關係，因為這些對於個人的健康發展一樣重要！
- 2.讓學生了解健康的關係的特徵，何謂好的朋友、好的同事、成功的婚姻或其他承諾的關係
- 3.進一步認識親密關係，包括建立愛情關係的技能以及抵擋同儕壓力。了解親密關係中有些行為可接受、以些不能接受





- 4.關係與性教育並不鼓勵學生發生性行為！學生能了解他們的性(**sexuality**)，並知道如何看重自己與尊重他人，最終能了解延後性行為對其發展的好處。
- 5.學生能了解，健康的關係對他們心理健康的好處以及不健康的關係對心理健康產生的不良影響。





# 國家性教育標準

美國，2020





## 美國國家性教育標準分類：新舊版

2012版	2020版
健康的關係	知情同意與健康的關係
解剖生理學	解剖生理學
青春期與青少年發展	青春期與青少年性發展
認同	性別認同與表現
	性傾向與認同
懷孕與生殖以及性傳染病與HIV	性健康
個人安全	人際暴力





K-2

核心概念	分析影響因子	訊息獲取	人際溝通	做決定	目標設定	自我管理	倡議
描述一位朋友的特徵						認識朋友間健康的情感表達方式	
定義身體自主以及個人界線			示範如何表達個人的界線，並能尊重他人的界線				
定義知情同意							
認識不同的家庭(核心、單親、混合、收養、同性...)			解釋為何對不同的家庭表尊重很重要				





# 3-5 年級

核心概念	分析影響	獲取訊息	人際溝通	做決定	目標設定	自我管理
描述健康與不健康的朋友與家人關係之特徵		找出學生覺得能討論關係的信任的成年人	溝通個人的界線並示範尊重他人身體界線的方式			
解釋知情同意、個人界線與身體自主間的關係						





# 6-8 年級



核心概念	影響分析	訊息獲取	人際溝通	做決定	目標設定	自我管理	倡議
比較與對照健康與不健康的關係	分析同儕、家庭、媒體、社會、文化及個人認同如何影響對關係的態度、信念與期待		示範支持健康關係的溝通技巧			描述學生能用以結束一段不健康關係的策略，包含向信任的大人求助	
描述權力差距可能會影響關係	評價科技與社群媒體對關係的衝擊(例，知情同意、溝通)		示範溝通個人界線以及如何尊重他人界線的策略			示範安全、合法且尊重地使用社會媒體的策略	
分析友誼、愛情關係與性關係之間的異同	了解性行為表知情同意的影響因素(例，身體意象、自尊、飲酒、嗑藥)						
定義性的知情同意與性自主							




# 十年級



核心概念	影響分析	訊息獲取	人際溝通	做決定	目標設定	自我管理	倡議
比較與對照健康與不健康的愛情關係與性關係	評價結束不健康的愛情關係的策略，包含可能需要大人或專業人員的介入		描述有效溝通知情同意、個人界線以及性慾望的方式	發展一個脫離不安全、不健康關係的計畫	發展一個脫離不安全、不健康關係的計畫	示範尊重他人在親密或性行為方面之界線的方式，	
描述性知情同意的內涵、其重要性以及未獲知情同意的性行為的法律後果	分析科技與社群媒體在個人的自我認知以及關係認知中所扮演的正向與負面影響角色						
解釋媒體(包含性訊息)在個人對健康的關係之看法與期待的影響	分析影響個人對性知情同意之因子						






## 了解青少年的愛情

高一的女兒開學沒多久，有一天回家驚呼說，班上同學問她有沒有男朋友，她說沒有，卻被嘲笑！

一問之下才知道，班上大部分女生都有交男朋友！






## 如果你是這位家長

以下哪個敘述最符合你立即的感受？

- ☐ A：我很擔心女兒也去交男朋友，我會讓她知道，才高一不合適交男女朋友。
- ☐ B：很多高中生交男女朋友，關於這個議題，實在不知道該不該禁止。
- ☐ C：交男女朋友根本禁止不了，所以我會讓她知道，只要不要影響課業及發生性關係，交男朋友OK的。這樣應該就可以了吧？！
- ☐ D：女兒自己想交嗎？她有沒有同儕壓力？





## 了解青少年的愛情

### › 青少年對交往渴望：高中時期的青少年，更想談戀愛了

- 想要一對一，至少一段時間是
- 想要更專注的感情，有別於友誼，體驗特別、互屬的感覺


### › 青少年時期的交往，可視為自我認同追尋的一部份

- 艾瑞克森認為青少年的戀愛是自我發展的一部分，並非真能體認「真愛 (true love)」

### › 青少年時期交往有優點，也有缺點

- 帶來自信、學習關係技巧...
- 花時間、帶來壓力、性試探、分手情緒、





# 青少年適合談戀愛嗎？


## 優點

- › 有助於學習人際關係能力：例如，如何溝通、處理衝突
- › 有助於社會心理發展：在關係中更加了解自己。
- › 感覺有自信與自我價值感
- › 有助於個體獨立之發展
- › 可以一起學習、**陪伴**成長

## 缺點

- › 青少年期重點在認識自己，花時間戀愛會影響花時間了解自己
- › 可能帶來**性試探**及性行為的後果
- › 可能讓自己陷入**分手**的情緒
- › 親密關係暴力/約會暴力
- › 青少年時的戀愛很難長久，沒有太大意義
- › 有自信的青少年不需要一個約會對象來提升自尊
- › 影響課業與其他人際發展





## 青少年過早的交往與憂鬱情緒有關

- › Davila等 (2009)追蹤處在青少年早期(13歲)的青少女發現，有愈多交往經驗者，一年後的憂鬱症狀愈明顯
- › 這些交往經驗只是一般的，如：約會、調情、感覺被吸引、親吻
- › Davila等(2004) 追蹤大一的新生(青少年晚期)也有類似發現，  
主要是因為青少年愛情依附型態屬於**患得患失型**  
(preoccupied) 者



# 好的交往該是怎樣的關係

**吸引力  
(Attraction)**

關係開始的原因

外表的吸引力？  
人格特質的吸引？

**相處愉快  
(Enjoyment)**

讓關係能持續

陪伴、共同性、  
分享生活經驗

**彼此尊重(Respect)**

互動有界線，讓彼此感覺自在與安全

(Carl Pickhardt Ph.D. 2009)





## 沒有「**尊重**」，就不是好的關係！

- › 了解雙方的界線並能彼此尊重
- › 互相鼓勵讓對方感覺有自信
- › 彼此都是獨立個體，維持自己的興趣並擁有各自的朋友圈
- › 對彼此誠實與信任
- › 願意溝通，了解彼此的感受並尊重
- › 凡是暴力就不是好的關係！



好的愛情關係  
的特徵







十二年級

核心概念	影響分析	訊息獲取	人際溝通	做決定	目標設定	自我管理	倡議