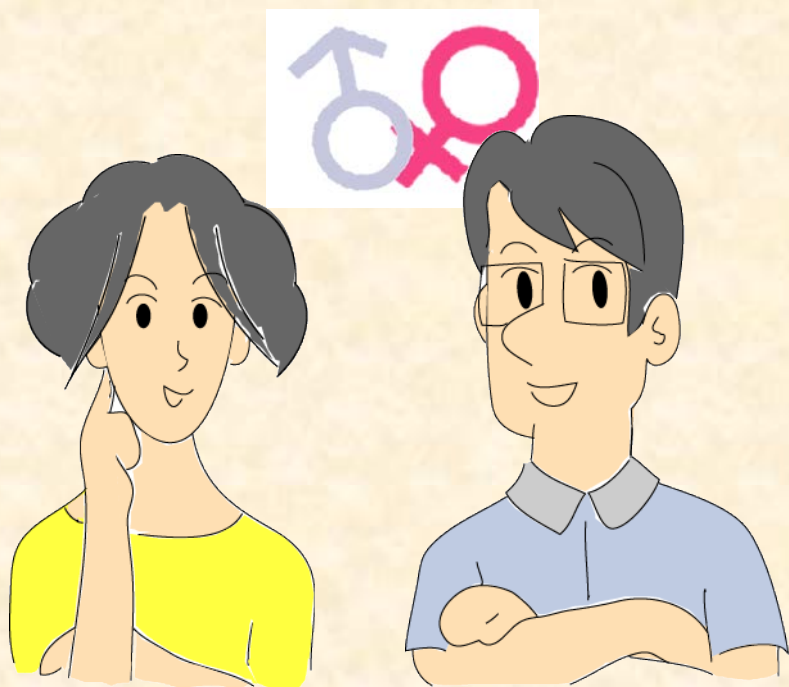


知「性」孩子更健康 - - 如何與孩子談「情」說「愛」



主講人：高松景 博士
臺北市大理高中校長
臺灣性教育學會理事長

臺灣大學,臺灣師範大學兼任助理教授

什麼是「性教育」？

- 「性教育」是一種「愛的教育」，是在教導健康的親密關係。
- 「性教育」也是一種「品格教育」，其教導重點不是在「性知識」，而是在教導與性有關的「價值觀」及將價值實踐所需「能力」



什麼是「健康的親密關係」呢？

- 任何健康的親密關係都在表達彼此的「愛」、「關懷」與「善意」
- 健康親密關係應是一種「長期」而「穩定」的關係



什麼是品格教育〈Character education〉呢？

「品格」

〈Character〉是指一個人為了維護與實踐自己的價值觀，所採取的自我控制/自我管理的程度。



一生的性議題

- 萌芽-- 兒童時期的性議題—
- 性發展與家庭/親職教育相關的議題
- 探索-- 青少年期的性議題--- 性別認同 性慾取向 身體意象 性好奇 性探索
- 體驗-- 青年期的性議題—愛戀 性嚐試 性行為相關的經驗 界線 與價值觀建立
- 穩定成長--成年人的性議題---性關係與關係的發展與經營
- 培養下一代-- 與生殖相關的性議題---懷孕 墮胎 不孕
- 邁向晚年的準備--老年人的性議題---性功能障礙 疾病所引發的性議題

E世代青少年的性苦悶、性迷惑、性困擾

• 性苦悶

性早熟又晚婚、環境充斥性誘惑、升學考試壓力未獲合理疏解、青少年性衝動躍躍欲試

• 性迷惑

* 家庭功能不彰：單親家庭、隔代教養家庭、親職關係淡化、親子溝通不良。

* 幸福美滿婚姻愈來愈難：高離婚率、婚姻暴力、婚外情。

* 兩性交往充滿危機：高婚前性行為、未婚懷孕、墮胎、約會強暴、情殺、網路交友陷阱。

• 性困擾

E世代青少年的「性困擾」

• 少男的性困擾

1. 自慰
2. 接觸色情書刊或媒體
3. 勃起困窘
4. 異性交往
5. 同性愛情
6. 偏差行為〈偷窺〉
7. 性器官短小
8. 色情白日夢

• 少女的性困擾

1. 愛的迷惑
2. 接觸色情書刊或媒體
3. 害怕得性病
4. 擔心月經過期或懷孕
5. 胸部發育
6. 月經疼痛
7. 自慰
8. 同性愛情

青少年兩性交往行為現況

高松景（查90年10月）調調查北市高中職學生，發現：

- （1）67.1 % 有異性交往經驗、9.9 % 曾與異性朋友發生過性交行為
- （2）52.5 % 有網路交友經驗、3.4 % 有過網路一夜情
- （3）35 % 在發生性交行為時未採取避孕

兩性交往的壓力

女性比男性承受更大的壓力

- 男性的壓力

1. 如何追求異性
2. 被拒絕了怎麼辦？

- 女性的壓力

1. 如何面對異性的追求？
2. 如何判斷對方追求的真偽？
3. 如何拒絕對方的追求？
4. 如何拒絕對方的性要求？

青少年兩性交往常見的感情困擾

- 1.遇到心儀的對象不知如何向對方「情感表白」與「邀約」？
- 2.不想結交男女朋友，如何「拒絕」對方的邀
- 3.如何判斷對方是「誠心誠意」的想認識好朋友，還是有別種「意圖」呢？
- 4.當彼此已開始嚐試交往時，如何安排「約會」活動呢？該注意哪些「約會安全呢」？
- 5.我倆是「朋友」還是「情侶」呢？
- 6.他/她是「理想情人」或是「危險情人」呢？
- 7.已成為男女朋友時，面對彼此的「衝突」，如何化解呢？
- 8.當邀約異性遭受「拒絕」或對方提出「分手」時，我該如何做「自我調適」呢
- 9.如何「拒絕」對方的性要求呢？彼此「親密關係」程度要維護在何種界線呢？
- 10.當彼此已分手了對方仍

性心理發展

- 口腔期〈0-1歲〉

- 肛門期〈1-3歲〉

- 性器期〈3-6歲〉

戀母情結

戀父情結

性別角色

性別認同

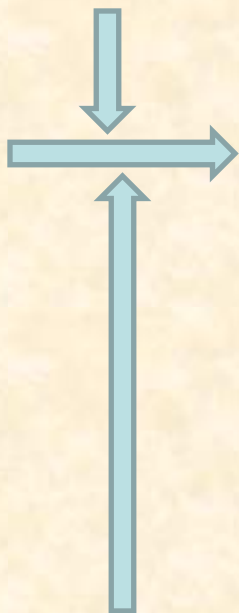
- 潛伏期〈7-青春期〉

- 兩性期〈青春期以後〉

〈佛洛伊德，1856-1939〉

女童陽具崇拜
男童閹割恐懼

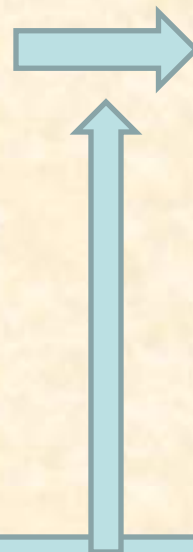
無性別觀
0-3歲



性別二元對立
9-12歲



性別交互決定
青少年



多元性別觀
成年

性別認定3歲
性別穩定4歲
性別恆定5歲

交互決定—
自我認同
社會期待

生理性別
心理性別
社會性別
性傾向

性心理發展

- 口腔期〈0-1歲〉

- 肛門期〈1-3歲〉

- 性器期〈3-6歲〉

戀母情結

戀父情結

性別角色

性別認同

- 潛伏期〈7-青春期〉

- 兩性期〈青春期以後〉

〈佛洛伊德，1856-1939〉

自我統整self-identify 是青少年的成長課題

- 我是誰？
- 未來我可以做什麼？
- 我是一個有價值的人嗎？

發展階段	年齡	發展任務或危機	發展順利者的心理特徵
嬰兒期	0-1歲	信任 vs 不信任	對人信任，有安全感
幼兒期	2-3歲	自主 vs 羞怯懷疑	能按社會要求，作出有意義的行為
學前期	4-5歲	自發 vs 內疚	主動好奇，活動有方向，開始有責任感
少年期	6-12歲	勤奮 vs 自卑	具有求學、待人處事的基本能力
青年期	13-18歲	認清自我身分vs角色混亂	有明確的自我觀念，追尋自我方向
成年期	19-25歲	友愛親密 vs 孤僻疏離	能與人建立親密的關係
中年期	26-65歲	精力充沛 vs 頹廢遲滯	熱愛家庭、關懷社會，有責任感
老年期	65歲或以上	完美無缺 vs 悲觀絕望	隨心所欲，安享餘年

人類兩性情感發展

發展階段	情感型態	情感特質	學習課題
小學1、2年級 〈無性別期〉	玩伴之情	不會在意性與性別的問題	學習與家人相處
小學3、4年級 〈同性群友期〉	同性團體之情	對異性漸漸產生特別的感情	學習如何交朋友
小學5、6年級 〈同性群友期〉	仇視的戀情	憧憬異性出現、不會處之泰然，而會採取相反的態度	學習與異性朋友和諧相處
國中生 〈同性密友期〉 〈異性群友期〉	小牛之戀	情竇初開 單相思、稚愛 浪漫的愛	分辨「喜歡」 與「愛」、
高中生	小狗之戀	理性的愛	愛的溝通能力

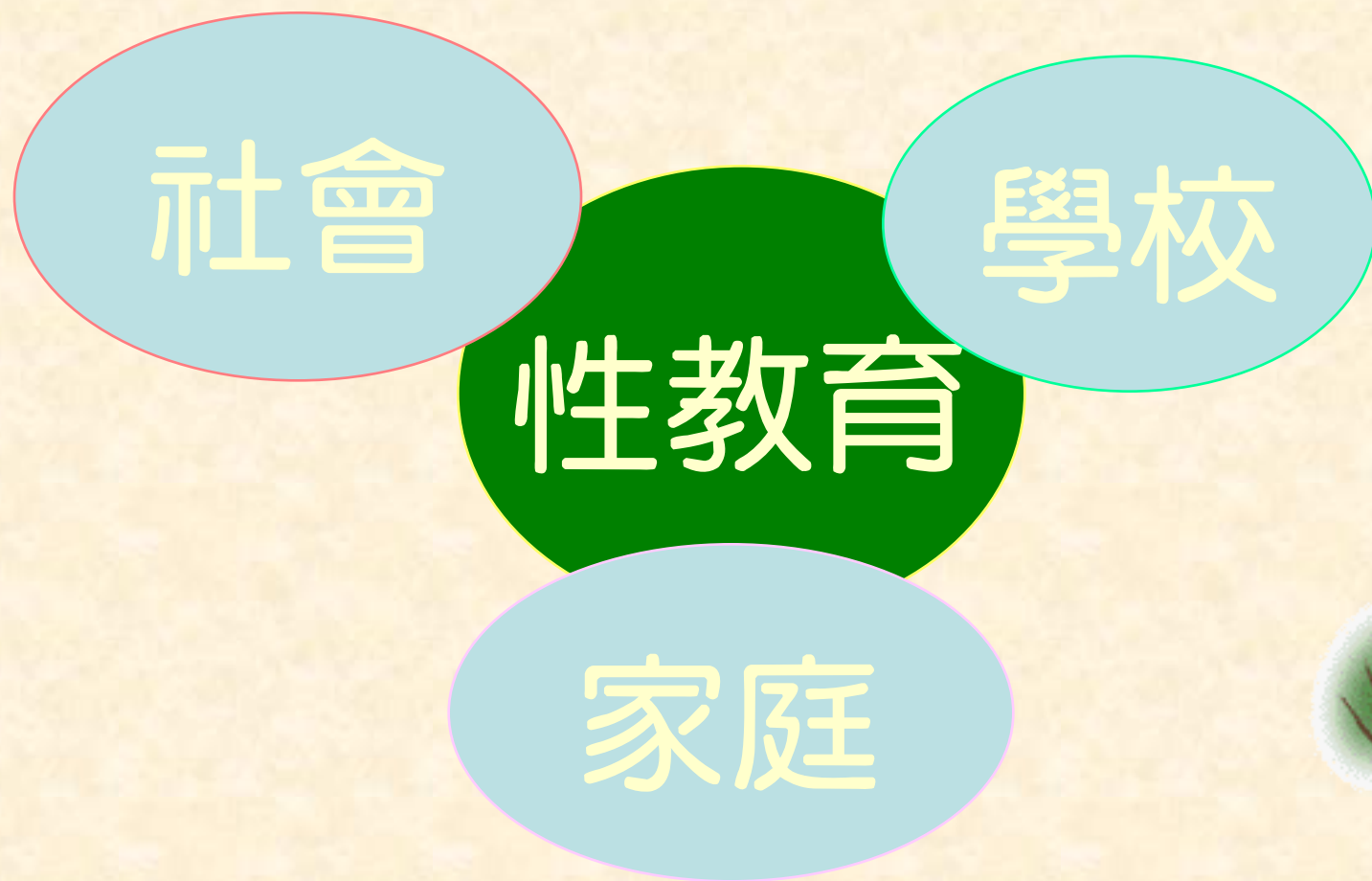
一個令人難以啟齒的話題

- 91.3% 學生未曾與父親談論『性』的主題。
- 64.5% 學生未曾與母親談論『性』的主題。
- 82.6% 家長害怕與子女談論『性』的主題。
- 52.9% 家長不知如何與子女談論『性』的主題。

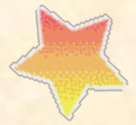
我是當了爸爸以後，才開始學作爸爸的。



性教育應由家庭、學校 和社會三方面共同負起責任



家庭性教育常見迷思



迷思一：孩子長大就知道

現代社會中，
「性」的訊息既氾濫又易得，
在缺乏父母教導下，
孩子很可能學到**錯誤**的資訊。

迷思二：教孩子性知識 等於鼓勵他們去做

其實當孩子懂得越多，
他們反能更能謹言慎行。

★迷思三：孩子不會願意 和父母討論「性」

其實常常是父母的態度，
使孩子只能沉默，不敢提問，
而主要性知識來源
就成了同儕團體或大眾媒體。

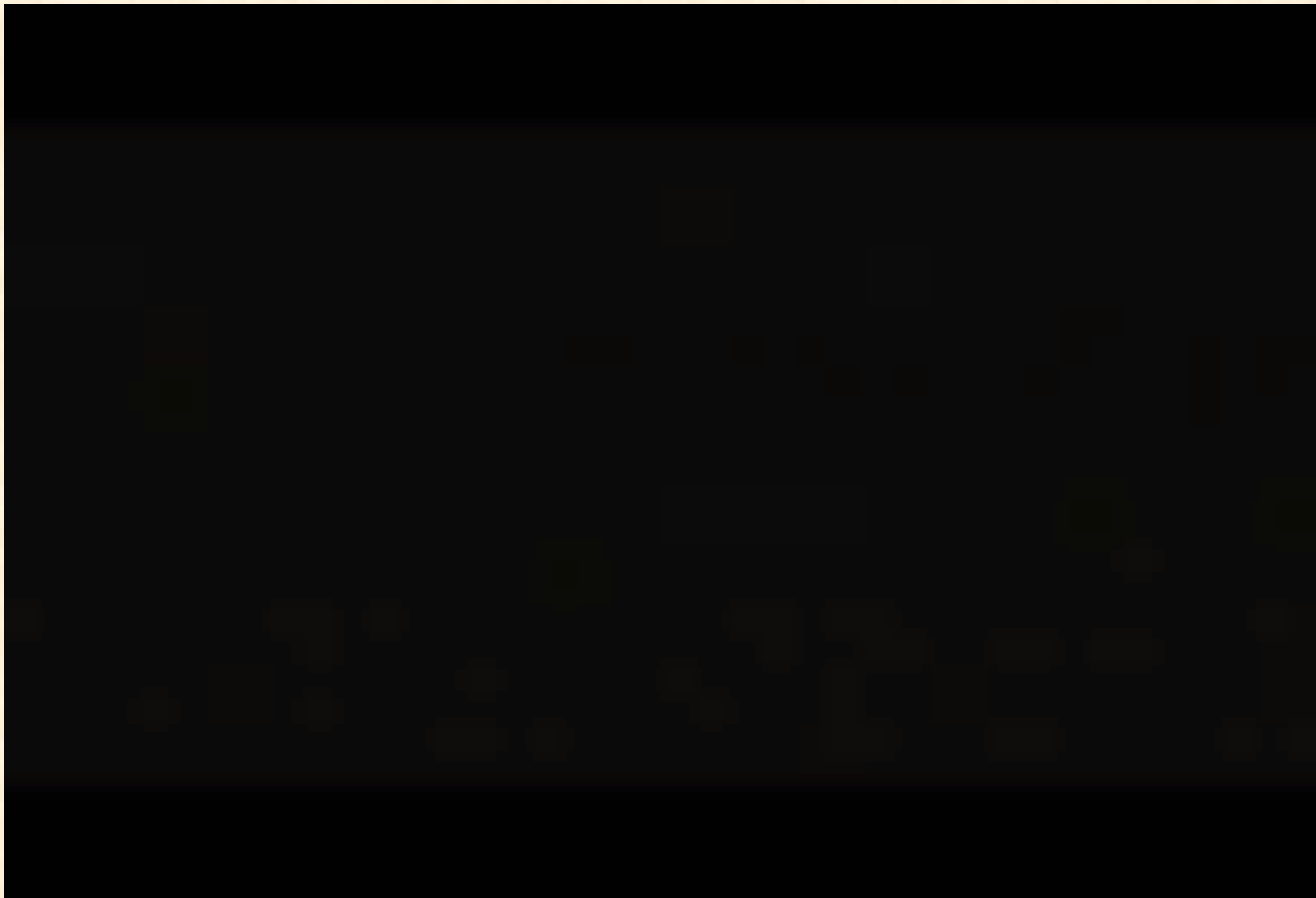
★迷思四：父母一定得有
豐富性知識，
才能教育子女

孩子並不需要性教育專家，
只希望父母有意願，
能與他們一起討論性問題。

迷思五：性教育是學校的 責任

事實上，
現在學校還是偏重知識的傳遞，
對於教導與「自己」行為有關的事，
卻還是少之又少。

父母是孩子最好的性教育老師



中國古代性教育---嫁妝畫

得充君後房，高
下華燈光，衣解中
粉御，**列圖陳枕帳**，
素女為我師，儀態
盈萬方，眾夫所希
見，天老教軒皇

漢代張衡[同聲歌]



▲版圖21 「嫁妝畫」(民初)(266頁)



▲版圖22 「嫁妝畫」(民初)(266頁)

中國古代性教育---壓箱底

女兒出嫁時，母以此示女，讓她懂得夫妻性生活之道。其內容是男女交合的瓷器。

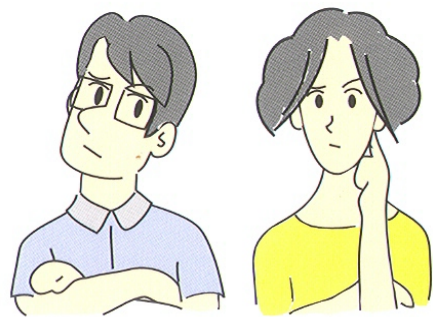
「父所以不自教子何，為
滌瀆也；又授之道當極
說陰陽夫妻變化之事，
不可父子相教也。」

< 白虎通 >



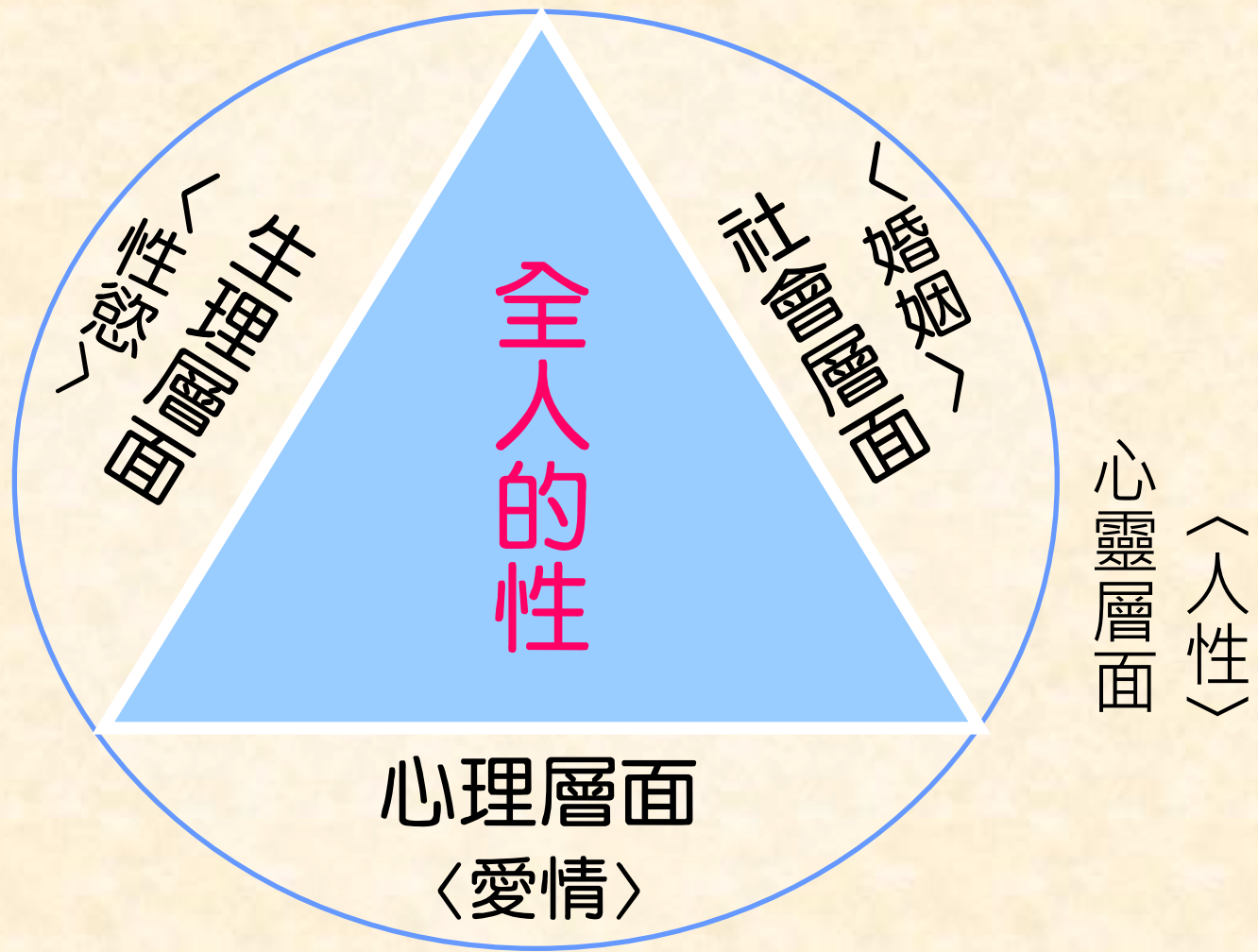
談情說愛 親子談性手札

您還在為孩子兩性交往的問題傷腦筋嗎？
跟著本書一起換個想法、換個說法，
讓您輕鬆跟孩子「談情說愛」！



「性」是什麼？談健康的性





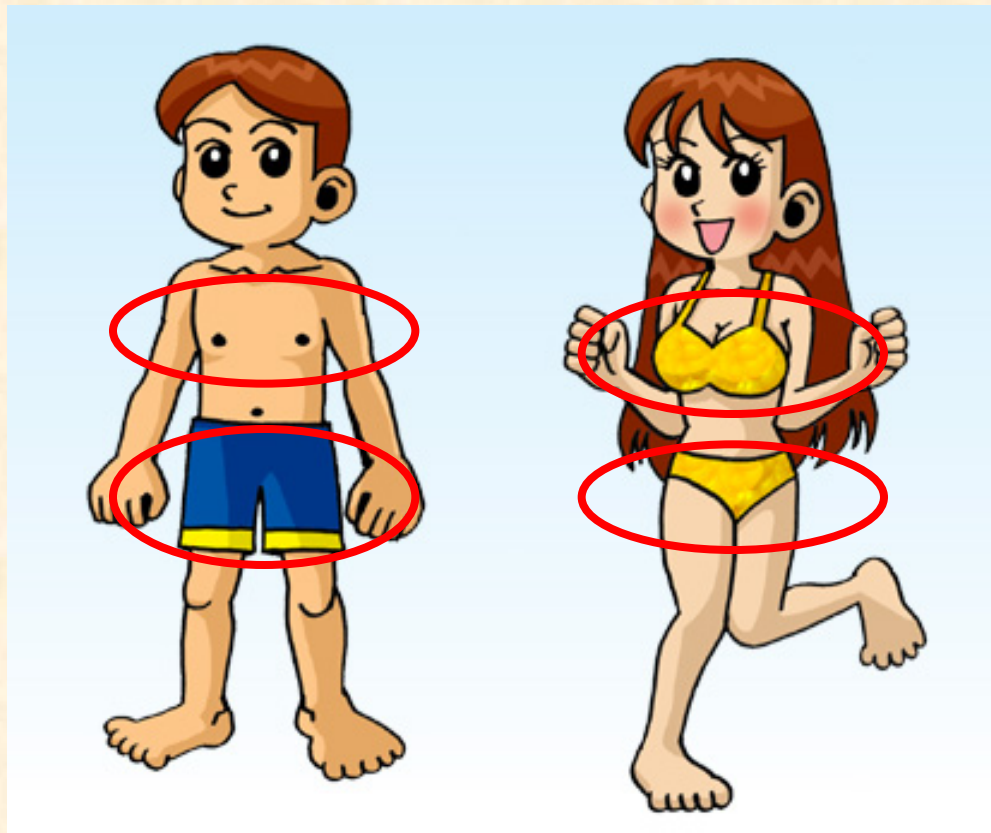
Sex → 全人的性 〈 Sexuality 〉

與孩子談「性」的有效策略

1. 回答青春前期孩子性問題，「事實」為導向，青春期以後以「價值」為導向
2. 正視自己對性的態度，傳遞性是「隱私」與「尊重」觀念。
3. 使用正確的醫學名詞，用孩子聽懂的話來說明
4. 使用反問法，以釐清孩子真正的問題，開啟孩子對性正確的想法與感受。
5. 練習採用4種「正向溝通」方式來取4種「負向溝通」方式。

我是我自己的主人

《身體的隱私權與自主權》



與孩子談「性」的有效策略

3. 使用正確的**醫學名詞**，用孩子**聽懂的話**來說明
4. 使用**反問法**，以釐清孩子真正的問題，開啟孩子對性正確的**想法與感受**。
5. 練習採用4種「**正向溝通**」方式來取4種「**負向溝通**」方式。
6. 使用**講故事或隱喻方式**，透過對話引導孩子瞭解「**負起責任**」和「**延後滿足**」的重要

尿尿是從哪裡出來的？

季燁	品瑩	豪豪	亨瑜	沛錦	揚揚	禹樵	群群	晟晞	思靜	
5	6	6	7	8	8	9	10	11	11	
女	女	男	女	男	男	男	男	女	女	
屁股	比下面	小鳥	不知道	雞雞	小鳥	不知道	膀胱	下半部	比下面	60%

- 受試者大概知道泌尿器官的位置，但是說不出正確的名稱，有的因害羞而用手比，或直接回答不知道，降低了此題的答對率。

我從哪裡來？

文／彼得・梅爾

圖／亞瑟・羅賓斯

設計／保羅・華德

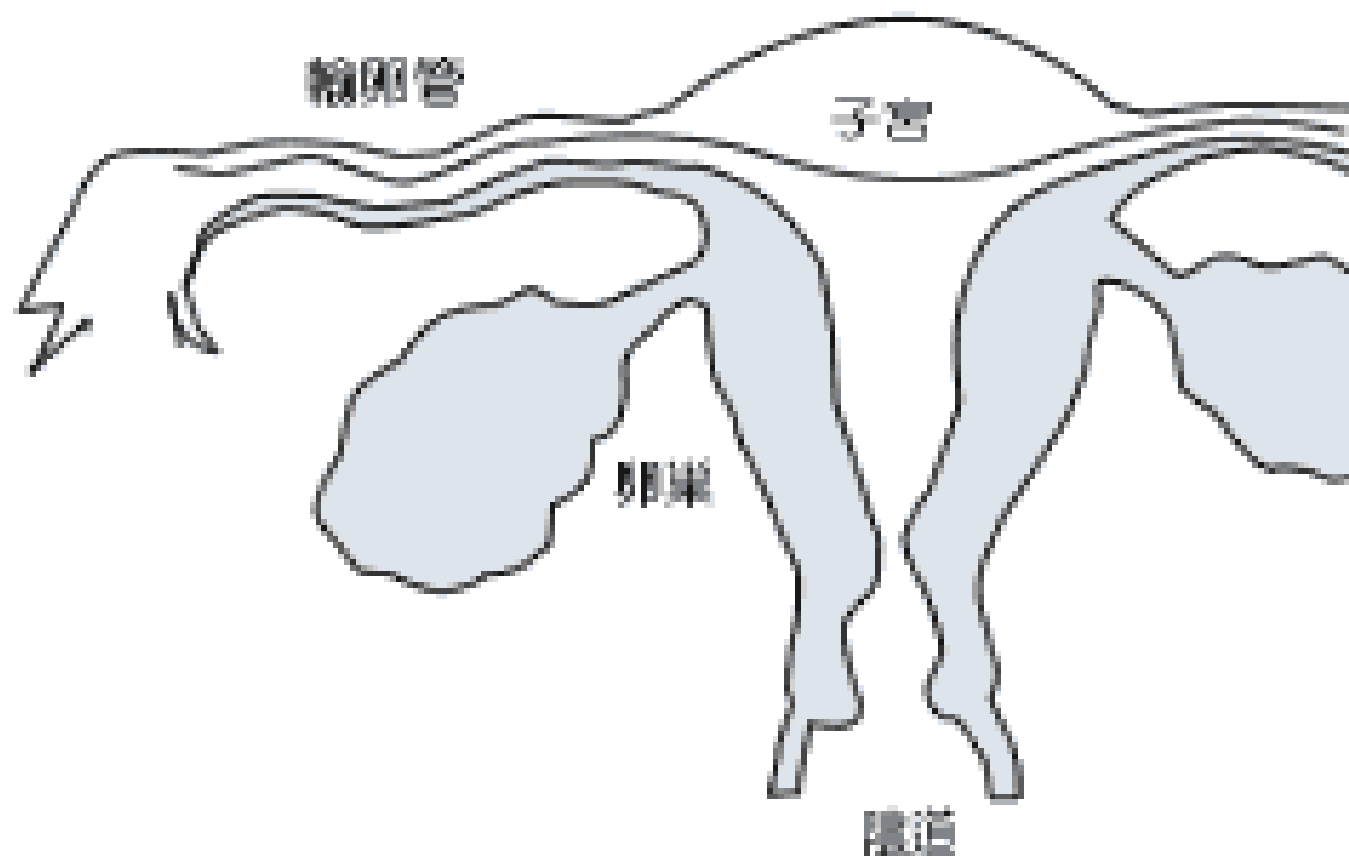
譯／鍾雲



家庭醫學科醫師李佳燕導讀

為尊重著作權
繪本內容請自行參閱原版繪本

卵子與精子結合



與孩子談「性」的有效策略

5.學習採用4種「正向溝通」方式來取4種「負向溝通」方式。

【學習活動一】價值判斷：

牛馬橋的愛情故事



L工廠技術員



M工廠小開



S青年商人



H阿美



B富商

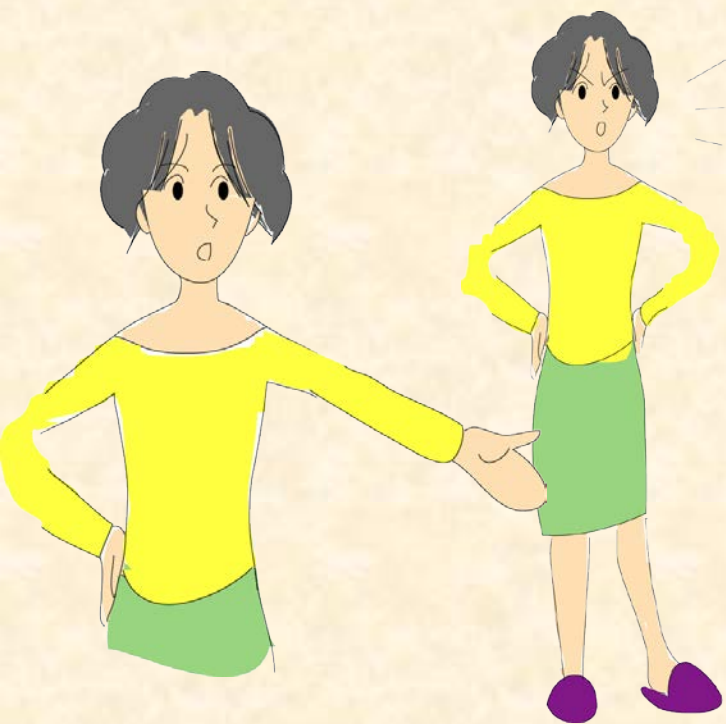
與孩子談「性」的有效策略

5.學習採用4種「正向溝通」方式來取4種「負向溝通」方式。

常見的親子負向溝通技巧



親子溝通不良是造成親子關係緊張 與衝突的主因



1.權威的禁令
2.不信任



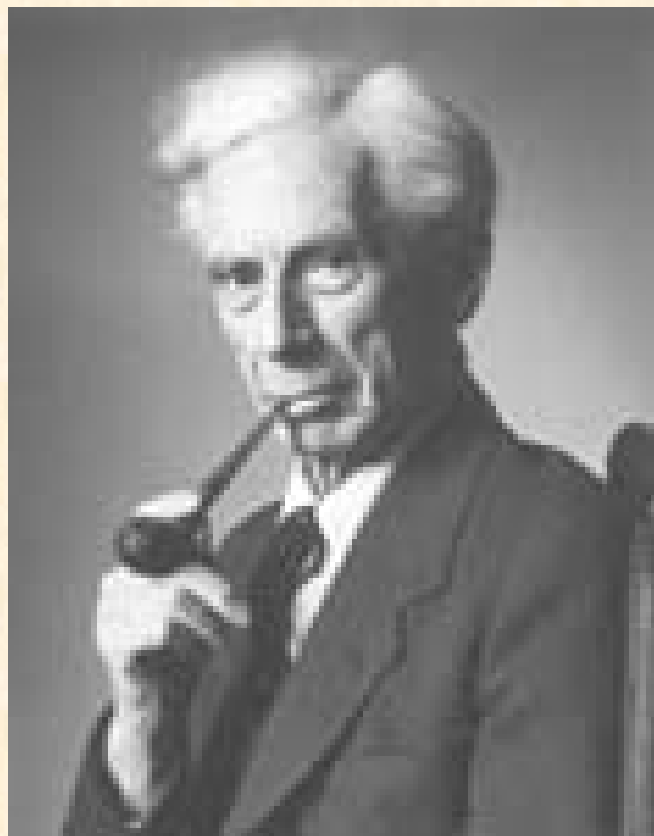
3.替孩子做決定



4.說教〈碎碎唸〉

人類最終的問題可歸因**缺乏理想的溝通**

- 許多父母感嘆：我是這麼關愛孩子，然而孩子卻仍**無法感受到父母的愛**。
- 父母不經意的**常以「權威禁止」、「不信任」**等負向溝通方式來「愛孩子」，**反而給予孩子很大的壓力**，造成親子關係的緊張與衝突。



哲學大師哈伯瑪斯

青少年發展任務---自我統整

- 我是誰？
- 我將來要做什麼？
- 我是一個有價值的人嗎？

➡ 青春期的孩子開始尋求獨立與自我做決定



發展心理學家---愛瑞克遜

天下雜誌

雙週刊

觀念領先

CommonWealth

2007年3月28日～2007年4月10日



專訪殷琪

高鐵十年 心不隨境轉

別當 直升機父母

六百萬新世代父母的掙扎與學習

像是直升機盤旋在孩子的上頭，
過度介入孩子的學習與成長。
但面對混亂的教育環境，
如何教出能迎向未來的孩子？

368

每週三出刊
<http://www.CW.com.tw>



銷售期間 3/28 ~ 4/24

特價 / 168元 定價 / 180元



在放手與管教之間，如何掌握分寸？
放風箏哲學—在安全範圍讓孩子做決定





永遠的寶貝



這條歌阮有唱過，唱給阮才出世的寶貝

歌聲伴伊一暝又一暝，望伊趕緊大漢做度啐

誰人知時間親像風在吹，目啾一睺已經旋藤又開花

誰人知時間親像風在吹，目啾一睺已經展翅隨風飛

飛阿飛 飛阿飛，飼子親像放風箏，望你飛 攞驚你摔落地

飛阿飛 飛阿飛，飼子親像放風箏，為了理想做你放心飛

一山一嶺 海角到天邊，伴你飛過千里萬里

無論你飛多遠不洩放袂記，線的這邊繫著親情

誰人知時間親像風在吹，目啾一睺已經旋藤又開花

誰人知時間親像風在吹，目啾一睺已經展翅隨風飛

飛阿飛 飛阿飛，飼子親像放風箏，望你飛 攞驚你摔落地

飛阿飛 飛阿飛，飼子親像放風箏，為了理想做你放心飛

飛阿心飛 就算你飛到無塊找，永遠嗎是阮的寶貝

（ 無線風箏 哪會飛，阮會聽你的話 做你有孝的寶貝 ）



讓您快速簡易三十分鐘學習四個正向親子溝通的技巧

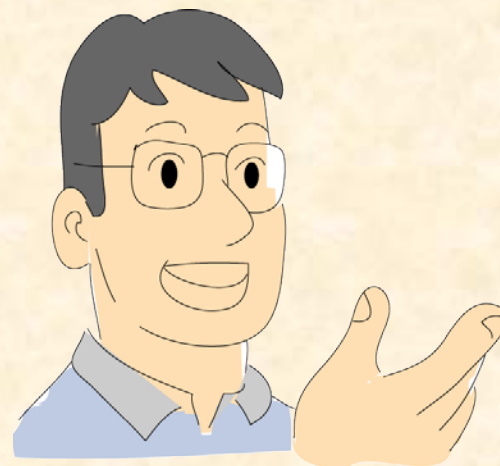
1 同理心



2 清楚使用「我……」的訊息



3 尊重



4 肯定



快速學會四種正向溝通技巧

正向溝通	適用情境	所取代的負向溝通
尊重	當孩子的意見與你不同時	權威禁令
肯定	當孩子表現好行為時	不信任
同理心	當孩子有問題而情緒困擾時	替孩子做決定
我的訊息	當孩子的行為表現不好，引發你的負面情緒時	說教

親密關係發展歷程

- 蜜月期：黏的分不清你我
- 自我坦露期：你 \ 我能接受真實的我 \ 你嗎？
- 衝突期：我該為你還是為自己？
- 和諧期：從此過著幸福快樂的日子？！

親愛的家長：

還記得過去青春階段，您的父母是如何對待您兩性交往的行為嗎？



曾經覺得子女難為！



我的約會計畫

— 適宜的兩性交往過程



我的孩子談戀了 - 以「尊重」代替「權威禁令」

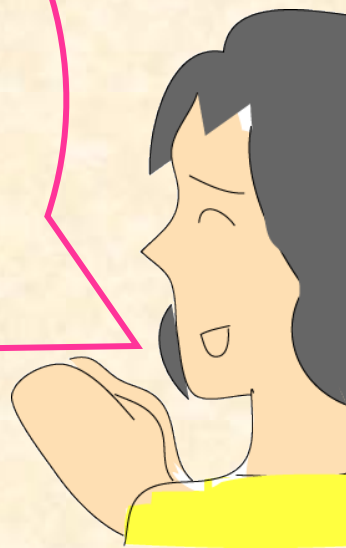
正向親子溝通技巧－
尊重

尊重

- 站在子女的立場，關注子女的需求，尤其當雙方意見相異時，不以評價的態度強迫子女接受自己的價值觀。允許子女有多樣化的觀念和做法。



我想參加熱舞社，我真的對跳熱舞很感興趣。



既然妳這麼喜歡，那就去參加吧！不過到時候應該會花很多時間練習，你要不要先問清楚練習時間，再規劃一下自己的作息？

調整對子女兩性交往的態度

- 請父母放心，如果我要交男女朋友，**那表示我已經仔細思考過**，當然也希望你們能支持提供意見。
- **交異性朋友不是件壞事**，只要自己明明白白自己在做什麼，所做的是否正確，則就算交男女朋友也不會發生什麼事。在親情、友情與愛情中，每一項都是我人生不可或缺的，我們每個人都無法阻擋愛的來臨，因為就算**阻擋得了一時，也無法阻擋一世**。爸媽**請相信自己的女兒已經長大了**，可以有自己的主見，有你們才有我，所以你們對我來說仍是最重要的。

學生最想對父母講的話

我的孩子長大了---

以「肯定」代替「不信任」

- 父母的肯定，勝過上億人掌聲
 - 用「正面肯定」取代「負面肯定」
- 「負面肯定」是絕對標準看不足
- 「正面肯定」是相對標準看進步



我的孩子犯錯了 - 以「我的訊息」代替「說教」

不要用「你……」因為這會讓孩子感到被責罵、譴責，容易造成孩子的排斥或抗拒，改用「我……」可讓對方分享自己的親身體驗，透過自我經驗分享，也可讓孩子學習如何表達自己情緒。



當孩子有感情困擾 -

以「同理心」代替「替孩子做決定」

三個步驟：

1. **積極傾聽** - 認真專注的聽子女說話。
2. **簡述語意** - 重複子女的詞句或情緒用語。
3. **情緒辨識** - 察覺子女的感覺和情緒，及其背後的意義，並將感受到的回應給子女。



換一個理性想法

- 不是路已走到盡頭，而是該轉彎了！
- 給對方自由，你會更自由。
- 感情留一線，日後好相看。
- 不要為了一顆樹，放棄整片森林；不要為了一顆星星，放棄這片天空。
- 結合靠緣份，分手靠智慧。
- 當你跌倒的時候，不要急忙的爬起來，而是要看看地面四周有無石頭可以撿，撿起一顆，拍拍屁股後，再爬起來。
- 『不愛』反而才是『真愛』



The Art of Loving

愛的藝術

當代心理分析學家

佛洛姆 著

孟祥森 譯



「愛」是什麼？

- 關懷
- 責任
- 尊重
- 瞭解

選擇適切的溝通時機

- 「直接」詢問容易起衝突，「間接」詢問容易開啟討論

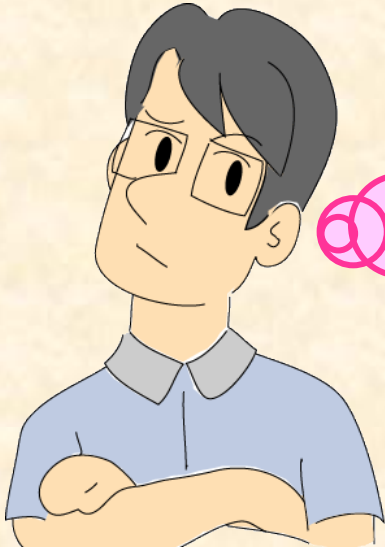


「直接」詢問容易起衝突

- 「性」是屬於比較隱私的話題，因此家長不宜直接詢問孩子是否有談戀愛，或是否發生性行為。一來孩子不可能跟您說實話，二來如果孩子說出來的答案並非您所期待，您很難忍住不生氣的。只要您一發怒，孩子又不願意繼續跟你溝通了。



有時的確
很難忍住
不發怒！



總不能叫我完
全不談這件事
吧！就是關心
孩子才想了解
他的狀況呀！

「間接」詢問容易開啟討論

- 家長藉著討論孩子班上同學的情形，或是相關的報紙新聞、電影情節等，了解孩子對兩性交往議題的看法，從中引導孩子有正確的觀念，這比單刀直入去詢問孩子個人的狀況來的容易溝通！

新聞報導
的確是個
很好的切
入管道！



雖然是討論孩子
同學的情況，但
從中我們也溝通
了許多對兩性交
往的觀念呢！



不要害怕去愛，因為成功了，你會得到幸福；失敗了，你會得到智慧。不過，一般人往往是先得到智慧，才能獲得幸福。

高松景

