



EXIT?

HELP

中學

全面性教育

教學指引手冊

中學全面性教育

教學指引手冊



游美惠、蕭靖融

主編

An illustration at the top of the page shows a person in a yellow shirt and blue pants holding a flashlight, illuminating a path. Several flags are planted along the path, and other people are running or walking in the distance. The background is dark with stylized trees and clouds.

目次

導論 ··· 1

1 月經教育反思與再出發----- 18

作者 / 蔣琬斯

2 破解陰莖迷思----- 37

作者 / 畢恆達、楊嘉宏、洪文龍

3 自我愉悅的旅程----- 65

作者 / 黃季翎、蕭靖融

4 性教育有一套：為高中特教生設計的教學方案----- 80

作者 / 王柏元

5 流行「性」文化----- 95

作者 / 蕭靖融、黃季翎





6 網路交友不擔憂？----- 113

作者 / 楊嘉宏

7 與青少年談性----- 135

作者 / 周雅淳、楊佳羚

8 抉擇與負責：給高中學生的性教育教學方案----- 167

作者 / 張欣如、游美惠

9 如何因應非預期懷孕？----- 186

作者 / 莊淑靜

10 愛的滋滋教：消弭歧視、終結愛滋----- 206

作者 / 蔣琬斯

導論

符美惠 教授 蕭靖融 教師

「性」，在過去傳統社會，常被認為是孩子們長大以後，自然就會瞭解其箇中奧妙，所以只能意會不能言傳。在臺灣社會成長與受教育的成年人應該都還記得以前的國一健康教育課本中的十四、十五章，授課教師不是照本宣科快速讀完課文，就是請學生自修，甚至是直接跳過。「性」就像是一個不能說的秘密，每個人都知道「它」的存在，但卻無法公開討論。在那個網路資訊尚不發達的年代，隨著青春期到來，學生們常常偷偷摸摸的找尋關於性的訊息，從電視、電影、雜誌、漫畫和小說等管道，各憑本事找尋關於「性」的知識，有時只能瞎子摸象般的理解，或是乾脆就「不求甚解」。許多關於性、性別、情感、慾望等人生課題就只能跌跌撞撞的摸索，甚至也有人因為對性之無知而因此付出慘痛的代價。

與國際接軌的「全面性教育」

而今網路資訊流通快速，學生能輕而易舉獲得大量的性資訊，但當中仍不乏許多似是而非的性知識和資訊充斥，所以學校課程更應認真看待性教育的實施，讓教師有機會透過課程引導學生好好學習關於性的大小事。在聯合國教科文組織（UNESCO）所出版的《國際性教育技術指導綱要》（International technical guidance on sexuality education）之中，有一個表格列出「關於全面性教育的常見擔憂」及其回應，其中一項便指出這個現象，而且也明白主張：「網路不能提供適齡的、基於實證的資訊，甚至可能提供一些帶有偏見的、歪曲事實的資訊」（UNESCO，2018：85），因此學校實施性教育絕對要其必要，而使用《國際性教育技術指導綱要》來作為實施性教育之依據，可以確保學校能完全涵蓋「全面性教育」中的不同主題和學習目標。而有效的「全面性教育」，除了知識的傳遞之外，也包括了大量關於態度和生活技能的學習內容，這些都是不容忽視的。

在臺灣，《性別平等教育法施行細則》第 13 條明文規定「性教育」為「性別平等教育課程」的重要內涵之一，因此學校積極實施有效的性教育，是重要的工作。近年來，臺灣的性別平等工作之推動積極與國際接軌，簽署了許多國際人權公約，在性教育方面，根據我國在《消除對婦女一切形式歧視公約》（CEDAW）第三次國家報告之審查時，國際審查委員即對曾對政府提出以下的建議：「審查委員會對於學校課程沒有針對兒童、青少年、青年不斷發展的能力提供適齡、科學上準確的、且與時俱



進的性健康和生殖健康與權利的全面性教育深感關切。審查委員會亦關切不同家長、宗教、教育團體間之衝突與攻擊，以及政府並未適當回應以解決問題或為學校課程提供指引。」（第 44 點意見），也建議政府能「就性健康和生殖健康與權利教育之合適內容，提供明確的指導方針與課程，以及為教師提供必要培訓」。為回應這些關切，在 2022 年定稿的消除對婦女一切形式歧視公約（CEDAW）第 4 次國家報告之中，教育部便明白指出：將納入聯合國「全面性教育」相關內容，於「十二年國民基本教育課程綱要」健康與體育課程手冊進行相關文字補充說明，並公告於網站及提供國教署國教輔導團與學群科中心參考，作為教師增能培力教材之運用。因此，引進「全面性教育」之論述並將之在地化實踐，便成為當今推動性教育的發展方向。

「全面性教育」的八大核心概念與相關的學習主題

「全面性教育」的「全面」（comprehensive），指的是性教育教學主題的廣度與深度，都要兼顧，甚至是對社會文化具有挑戰性的議題也可以讓學習者去探知與思考。在《國際性教育技術指導綱要》之中，我們可以發現「全面性教育」相當重視性教育教學內容的連貫性，強調從小就應開始實施性教育，而且性教育必須有科學實證基礎，並重視人權、性別平等，能夠回應社會文化變遷等（UNESCO，2018：16-17）。「全面性教育」的課程內涵包括八大核心概念，每一個概念有其相關的學習主題（如下表一），且訂定有分齡的學習目標，是此教學指引各單元發展教學活動之重要依據。

表一 全面性教育之八大核心概念及其相關學習主題一覽

核心概念	學習主題
概念 1 關係	1.1 (多元) 家庭 1.2 友誼、愛及戀愛關係 1.3 寬容、包容及尊重 1.4 長期承諾及子女養育
概念 2 價值觀、權利、文化與性	2.1 價值觀與性 2.2 人權與性 2.3 文化、社會與性
概念 3 理解社會性別	3.1 性別及性別規範的社會建構 3.2 性別平等、刻板印象與偏見 3.3 基於性別的暴力
概念 4 暴力與安全保障	4.1 暴力 4.2 許可、隱私及身體完整性 4.3 資訊與通訊技術 (ICTs) 的安全使用
概念 5 健康與福祉技能	5.1 社會規範和同儕對性行為的影響 5.2 決策 5.3 溝通、拒絕與協商技巧 5.4 媒體素養與性 5.5 尋求幫助與支持
概念 6 人體與發育	6.1 性與生殖解剖及生理 6.2 生殖 6.3 青春發育期 6.4 身體意象
概念 7 性與性行為	7.1 性與性的生命週期 7.2 性行為與性反應
概念 8 性與生殖健康	8.1 懷孕與避孕 8.2 愛滋病毒 (HIV) 和愛滋病的污名、關愛、治療及支持 8.3 理解、認識與減少包括愛滋病毒在內的性傳染病之風險

考量目前臺灣仍是基於十二年國民基本教育課程綱要之健體領域課綱在教學現場實施性教育，教科書也是依據課綱編寫而後經過審定通過才能出版而被使用，因此我們整理列表將目前課綱健體領域有關性教育這個次項目的第四和第五學習階段之學習內容和「全面性教育」八大核心概念作一對應，整理如下表二所示，呈現目前的健體課綱所規劃之性教育學習內容和全面性教育核心概念及其學習主題之同異。事實上，和現行十二年國民基本教育課程綱要之健體領域性教育相關內容比較，全面性教育之內容包含較為廣泛，但我們也知曉在健體領綱之中的學習內容，性教育是屬於其中的九大學習主題中的「個人衛生與性教育」項下的一個次項目而已，加上全面性教育強調跨領域的教學均可以實踐性教育，所以對比的結果可以發現，目前健體領綱性教育之學習內容有部分可以和全面性教育呼應，但也仍有所欠缺，這是未來課綱修正或微調時可以使力改善之處。

表二 十二年國教健體領綱中學階段性教育學習內容與全面性教育核心概念對應表

十二年國教健體領綱「個人衛生與性教育」學習重點，其中與性教育有關之學習內容	CSE 核心概念	學習主題
Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	8 性與生殖健康	8.1 懷孕與避孕
Db-IV-2 青春期中身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	6 人體與發育	6.3 青春發育期
	7 性與性行為	7.2 性行為與性反應
Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	2 價值觀、權利、文化與性	2.2 人權與性
	3 理解社會性別	3.2 性別平等、刻板印象與偏見
Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。	1 關係	1.2 友誼、愛及戀愛關係
		1.3 寬容、包容及尊重
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。	3 理解社會性別	3.3 基於性別的暴力
	4 暴力與安全保障	4.1 暴力
		4.2 許可、隱私及身體完整性
	5 健康與福祉技能	5.3 溝通、拒絕與協商技巧

十二年國教健體領綱「個人衛生與性教育」學習重點，其中與性教育有關之學習內容	CSE 核心概念	學習主題
Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	5 健康與福祉技能	5.1 社會規範和同儕對性行為的影響
		5.2 決策
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。	2 價值觀、權利、文化與性	2.1 價值觀與性
	3 理解社會性別	3.2 性別平等、刻板印象與偏見
	5 健康與福祉技能	5.4 媒體素養與性
Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	8 性與生殖健康	8.2 愛滋病毒（HIV）和愛滋病的污名、關愛、治療及支持
		8.3 理解、認識與減少包括愛滋病毒在內的性傳染病之風險
Db-V-1 全人的性、自尊與愛的內涵。	1 關係	1.2 友誼、愛及戀愛關係
	7 性與性行為	7.1 性與性的生命週期
Db-V-2 健康親密關係經營能力的培養。	1 關係	1.3 寬容、包容及尊重
		1.4 長期承諾及子女養育
Db-V-3 性別多樣性的了解與尊重。	2 價值觀、權利、文化與性	2.2 人權與性
Db-V-4 避孕原理、方法及人工流產。	8 性與生殖健康	8.1 懷孕與避孕
Db-V-5 性病與生殖系統疾病的預防、保健及關懷行動的實踐與倡議策略。	8 性與生殖健康	8.2 愛滋病毒（HIV）和愛滋病的污名、關愛、治療及支持
		8.3 理解、認識與減少包括愛滋病毒在內的性傳染病之風險
Db-V-6 對性騷擾與性侵害議題之關懷、倡議與行動策略。	3 理解社會性別	3.3 基於性別的暴力
	4 暴力與安全保障	4.1 暴力
		4.2 許可、隱私及身體完整性

跨領域的「全面性教育」

當然，在教育現場，逐步調整教育工作者的觀念，不要狹隘地只認定性教育是健體領域教師的職責，這是重要的！而健康教育老師和健護老師也應修正本位主義的觀念，不要認為其他教育工作者投入進行性教育是侵犯其專業領域之舉，這樣應該可以讓全面性教育的推展更為順利。

另一方面，在十二年課程綱要之中，性別平等教育議題應該融入各領域之教學，其中也有許多跟性教育有關的內容，各項學習主題與性教育也都可以相對應（參見附件 A-1），授課教師發展全面性教育的課程與教學設計也可以運用作為重要的參考資料。

《國際性教育技術指導綱要》明白指出「全面性教育」是一項以課程為本，探討有關性的認知、情感、身體和社會層面意義的教與學歷程。其目的是使兒童及青少年具備一定的知識、技能、態度與價值觀，進而確保其能在以下面向增加權能：包含健康、福祉與尊嚴的確保、發展相互尊重的社會關係與性關係等。全面性教育的推動是希望能協助兒童及青少年思考他們所做的選擇，並能夠探討不同的抉擇將如何影響他們自身和他人的福祉，希望兒童及青少年終其一生理解及確保其自身權利的維護（UNESCO，2018：16）。

本教學指引的內容簡介

研究團隊邀集了多位關心臺灣社會性教育發展的撰稿者，協力完成了這一本教學指引，主要想獻給關心「性教育」實踐的中學教師，讓有心實施有效的性教育相關教學的教師能有所本，回應學生的經驗與需求。本教學指引共收錄了十個教學單元，每個單元均包含了前言、課程架構圖、教學內容圖、具體的教學活動設計與相關教學資源等。考量到「全面性教育」的推動主要就是透過課程的實施和教學來具體落實，因此本教學指引的各單元均針對特定教學主題來設計教學活動。各單元之作者首先挑選適用的全面性教育的核心概念，而後將之轉換成實際的教學內容與教學活動；其中課程架構、教學內容與教學活動環環相扣，並且在每個教學活動中都設定素養導向的學習目標，希望能作為「全面性教育」在地實踐的前導範例。在此要說明的是：十個教學單元在每個教學活動的學習目標中，知識、情意或技能之學習向度均特別明白標示出來，而每個教學活動之各項學習目標最末所呈現的數字，如 2.1 或 8.2 等則是對應核心概念之學習主題。希望能讓課程設計更具有統整性，亦即每個具體的教學活動和課程架構圖中所引用的核心概念及其學習主題是有互相對應的。

以下表三呈現這十個單元的教學主題、關鍵字與核心概念和相應的學習主題。表四則統整呈現十個教學單元適合的學習領域和學習階段，方便教學者參考運用。

表三 教學單元主題、關鍵字、核心概念和學習主題一覽表

教學主題		關鍵字 #	全面性教育 核心概念	學習主題
單元 1	月經教育反思 與再出發	# 月經 # 月經貧窮 # 月經平權 # 陰道冠	理解社會性別	[3.1]性別及性別規範 的社會建構
				[3.3]基於性別的暴力
			健康與福祉 技能	[5.1]社會規範和同儕對性 行為的影響
				[5.4]媒體素養與性
			人體與發育	[6.1]性與生殖解剖及生理
				[6.2]生殖
				[6.3]青春發育期
			性與生殖健康	[8.1]懷孕與避孕
			價值觀、權利、 文化與性	[2.1]價值觀與性
				[2.3]文化、社會與性
單元 2	破解陰莖迷思	# 解構陰莖迷思 # 多元的陰莖形象	健康與福祉 技能	[5.4]媒體素養與性
				[5.5]尋求幫助與支持
			人體與發育	[6.1]性與生殖解剖及生理
				[6.4]身體意象
			性與性行為	[7.2]性行為與性反應

教學主題		關鍵字 #	全面性教育 核心概念	學習主題
單元 3	自我愉悅的 旅程	# 自慰	價值觀、權利、 文化與性	2.1 價值觀與性
				2.3 文化、社會與性
			理解社會性別	3.1 性別及性別規範的社會建構
				3.2 性別平等、刻板印象與偏見
			人體與發育	6.3 青春發育期
			性與性行為	7.2 性行為與性反應
單元 4	性教育有一套： 為高中特教生設 計的教學方案	# 特教性教育 # 保險套 # 較安全性行為	價值觀、權利、 文化與性	2.1 價值觀與性
				2.3 文化、社會與性
			健康與福祉 技能	5.2 決策
				5.3 溝通、拒絕與協商技巧
			性與性行為	7.2 性行為與性反應
			性與生殖健康	8.1 懷孕與避孕
單元 5	流行「性」文化	# 流行文化與性	關係	1.3 寬容、包容及尊重
			價值觀、權利、 文化與性	2.1 價值觀與性
				2.2 人權與性
				2.3 文化、社會與性
			理解社會性別	3.1 性別及性別規範的社會建構
				3.2 社會性別平等、刻板印象與偏見
			健康與福祉 技能	5.4 媒體素養與性
			人體與發育	6.4 身體意象

教學主題		關鍵字 #	全面性教育 核心概念	學習主題
單元 6	網路交友 不擔憂？	# 網路交友安全 # 數位性別暴力	關係	1.2 友誼、愛及戀愛關係
				1.3 寬容、包容及尊重
			價值觀、權利、 文化與性	2.1 價值觀與性
				2.2 人權與性
			暴力與安全 保障	4.2 許可、隱私及身體完整性
				4.3 資訊與通訊技術（ICTs）的 安全使用
			健康與福祉 技能	5.2 決策
				5.4 媒體素養與性
				5.5 尋求幫助與支持
單元 7	與青少年談性	# 積極性同意 # 性同意年齡	關係	1.2 友誼、愛及戀愛關係
				1.3 寬容、包容及尊重
			價值觀、權利、 文化與性	2.1 價值觀與性
				2.2 人權與性
				2.3 文化、社會與性
			理解社會性別	3.1 性別及性別規範的社會建構
			暴力與安全 保障	4.2 許可、隱私及身體完整性
			健康與福祉 技能	5.1 社會規範和同儕對性行為的 影響
				5.2 決策
				5.3 溝通、拒絕與協商技巧
				5.5 尋求幫助與支持
			性與性行為	7.2 性行為與性反應
			性與生殖健康	8.1 懷孕與避孕

教學主題		關鍵字 #	全面性教育 核心概念	學習主題
單元 8	抉擇與負責： 給高中學生的 性教育教學方 案	# 性同意權 # 安全性行為	關係	1.2 友誼、愛及戀愛關係
			暴力與安全 保障	4.1 暴力
				4.2 許可、隱私及身體完整性
			健康與福祉 技能	5.3 溝通、拒絕與協商技巧
				5.5 尋求幫助與支持
			人體與發育	6.3 青春發育期
			性與性行為	7.1 性與性的生命週期
				7.2 性行為與性反應
			性與生殖健康	8.1 懷孕與避孕
單元 9	如何因應非預 期懷孕	# 懷孕 # 安全性行為 # 情感關係	關係	1.1 (多元) 家庭
				1.4 長期承諾及子女養育
			健康與福祉 技能	5.2 決策
				5.5 尋求幫助與支持
			人體與發育	6.2 生殖
			性與性行為	7.2 性行為與性反應
			性與生殖健康	8.1 懷孕與避孕
單元 10	愛的滋滋教： 消弭歧視、終 結愛滋	# 愛滋 # 反歧視 # 人權	關係	1.3 寬容、包容及尊重
			理解社會性別	3.1 性別及其規範的社會建構
				3.3 基於性別的暴力
			健康與福祉 技能	5.4 媒體素養與性
				5.5 尋求幫助與支持
			性與生殖健康	8.2 愛滋病毒 (HIV) 和愛滋病的 汙名、關愛、治療及支持
				8.3 理解、認識與減少包括愛滋 病毒在內的性傳染病之風險

表四 各教學單元之教學活動的適用領域和學習階段一覽表

單元主題	教學活動	適用領域	學習階段
月經教育反思 與再出發	(A) 月經流量知多少	- 健體領域／健康教育科 - 綜合活動領域／輔導活動科	國中階段 (7-9)
	(B) 外漏了怎麼辦？		
	(C) 月經產品多樣性		
破解陰莖迷思	(A) 你跟陰莖有多熟	綜合活動領域／輔導活動科	國高中 (8-12)
	(B) 有反應了，怎麼辦？	- 健體領域／健康教育科 - 健體領域／健康與護理科	
	(C) 屌，不是衡量個人價值的單位		
	(D) 與陰莖的私密對話	健體領域／健康與護理科	高中階段 (10-12)
自我愉悅的 旅程	(A) 我們與「身體」的距離	健體領域／健康教育科	國中階段 (7-9)
	(B) 自慰的想像	健體領域／健康與護理科	高中階段 (10-12)
性教育有一套： 為高中特教生設計的 教學方案	(A) 安全有一套	特殊需求領域	高中集中式 特教班服務群 科學生
流行「性」文化	(A) 有沒有覺得哪裡不對勁？	- 健體領域／健康教育科 - 綜合活動領域／輔導活動科、家政科 - 社會領域／公民與社會科	國中階段 (7-9)
	(B) 能不能不要感到焦慮？	- 健體領域／健康教育科 - 綜合活動領域／輔導活動科 - 社會領域／公民與社會科	國中階段 (7-9)
	(C) 可不可以放尊重一點點就好	- 健體領域／健康與護理科 - 社會領域／公民與社會科	高中階段 (10-12)

單元主題	教學活動	適用領域	學習階段
網路交友不擔憂？	(A) 網路交友～聰明找 BUG	• 綜合活動領域／輔導活動科	國中階段 (7-9)
	(B) 如果是我，我會怎麼辦？		
	(C) 因為我這想，所以我這麼做		
	(D) 誰被性勒索？	• 社會領域／公民與社會科 • 綜合活動領域／輔導活動科	
	(E) 網路安全智慧王		
與青少年談性	(A) 故事討論	• 社會領域／公民與社會科 • 健體領域／健康與護理科 • 綜合活動領域／生涯規劃科；法律與生活科	高中階段 (10-12)
	(B) 年齡分界之法律效果	• 社會領域／公民與社會科 • 綜合活動領域／輔導活動科、家政科	國高中階段 (7-12)
	(C) 性行為 N 部曲	• 社會領域／公民與社會科 • 綜合活動領域／生涯規劃科、家政科	高中階段 (10-12)
	(D) 什麼時候可以怎麼安全地「做」？	• 健體領域／健康與護理科 • 綜合活動領域／法律與生活科；生涯規劃科	高中階段 (12)
抉擇與負責： 給高中學生的性教育 教學方案	(A) 初次性行為的想像與好奇	• 健體領域／健康與護理科	高中階段 (12)
	(B) 事前之準備		
	(C) 法律與規範		
	(D) 事後之行與思		

單元主題	教學活動	適用領域	學習階段
如何因應非預期懷孕	非預期懷孕之闖關挑戰	• 健體領域／健康與護理科 • 社會領域／公民與社會科 • 綜合活動領域／生涯規劃科、法律與生活科、家政科	高中階段 (10-12)
愛的滋滋教： 消弭歧視、終結愛滋	(A) 健康知識快問快答	• 社會領域／公民與社會科 • 健體領域／健康與護理科 • 綜合活動領域／法律與生活科	高中階段 (10-12)
	(B) 思辯—愛滋納入健保給付		

本指引各單元依設定之教學主題的章節順序編排邏輯是：「從個體到關係」、「從身體探索到問題處理」、「從經驗反思到批判思辨」。這也是根據《國際性教育技術指導綱要》，落實「全面性教育」不只是教導生理解剖學知識的主張，也應將社會文化建構的探討以及增進健康福祉的技能學習都含納進來。

實用教學秘笈

本教學指引中的各個教學單元可以獨立實施，依照教育工作者的教學現場需求彈性運用，不一定要按照章節順序進行教學。而各個單元的教學活動，有的課程設計者會以「教學小叮嚀」的方式說明要按照一定的順序進行教學活動或是可以打散而靈活運用，這一點也請讀者留意。希望這樣的多元設計能滿足更多性教育工作者的不同需求。另外，各個單元的前言，主要是讓教師自己充實基礎的知識，但有的撰稿者選擇以故事作為引導，並提出一些問題供讀者進一步探討與思考，教師也可以將之視為教學活動靈活運用在教學現場，以加強教學效果。而有的教學單元撰稿者在教學活動之中所提供的「教學資源」（包含每個教學單元後面臚列出之「相關資源」是在網路或影音串流平台（YOUTUBE）上搜尋到的訊息或影片，其妥適性是經過課程設計者之審慎評估後才列入的，也在本計畫執行期間各分區教學工作坊中使用過並徵詢回饋意見做了增減與修正，不過，教學者仍可因地制宜，因材施教，針對教學現場的情形與學生的接受度、考量教學效果，審酌是否使用在課堂教學之中。

在各分區教學工作坊中，有時會遇到教師提到實施相關性教育方案必須知會家長的難題，應當如何告知？是否會遭遇到反對的聲音？這些考量難免會讓有心實踐性教育創新教學方案的教師有所遲疑或因此裹足不前，本教學指引中在此也提供一個家長通知信函的範本（參見附件 A-2），現場教師或可參考應用，另外，在學期初的班親會場合（或是其他親師交流會場合）明白告知家長並進行溝通，也是不錯的時機。當然，我們期待更多的家長能夠對於學校和教師有更多的信任和支持。畢竟，「恐性」或「禁慾」取向的性教育早已被證明為無效的，我們需要更多正向態度與積極介入的性教育對話教學

(Cameron-Lewis & Allen, 2013 ; Allen, 2007)。

另外要特別說明的是，這十個單元僅有一個教學單元適用於特教學生。這當然是不足夠的！特教現場迫切需要實施「全面性教育」，加上「不要讓任何一個人掉隊」(leave no one behind)是「全面性教育」的核心精神，在《國際性教育技術指導綱要》之中也多次提及這一點；但是由於特教學生之個別差異性大，且因為障礙類別和程度不同也會影響教學的走向，所以在班級實施性教育難度頗高。我們在此的貢獻是不足的，只能期許未來能有特教工作者繼續投入發展相關的教學方案。

為了讓本教學指引的十個單元內容更加完善，研究團隊除了邀集專家學者提供諮詢和審查意見之外，也分區舉辦了四場工作坊，蒐集基層教師與輔導專家和社會工作者提供回饋意見，據之調整修改單元教學設計之不足，希望所研發出的教學單元能讓中學教師使用起來更加得心應手。《國際性教育技術指導綱要》強調教師是推展全面性教育之核心，教師需要有足夠的自信、責任感與資源才能游刃有餘地針對性和生殖健康等複雜問題進行教學(UNESCO, 2018:87)。

性教育從來就不簡單，「全面性教育」之相關教學應該可以有更多元的發揮和實踐方式，本教學指引所呈現的十個教學單元，是臺灣首開全面性教育教學嘗試之先例，研究團隊希望此份教學指引能發揮拋磚引玉的效果，期能引發更多元的教學靈感與教學行動，為臺灣的性教育教學實踐注入活水。



參考書目

- Cameron-Lewis, V., & Allen, L. (2013). Teaching pleasure and danger in sexuality education. *Sex Education, 13*(2), 121-132.
- Allen, L. (2007). Doing 'it' differently: Relinquishing the disease and pregnancy prevention focus in sexuality education. *British Journal of Sociology of Education, 28*(5), 575-588.
- UNESCO (2018). *International technical guidance on sexuality education: An evidence-informed approach*.

附件 A-1

《十二年國教課程綱要國民中小學暨普通型高中議題融入說明手冊》

性別平等教育議題學習主題與實質內涵

議題學習主題	議題實質內涵		
	國民小學	國民中學	高級中等學校
生理性別、性傾向、性別特質與性別認同¹多樣性的尊重	性 E1 ² 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。	性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。	性 U1 肯定自我與接納他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 U2 探究社會文化與媒體對身體意象的影響。
性別角色的突破與性別歧視的消除	性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。	性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。	性 U3 分析家庭、學校、職場與媒體中的性別不平等現象，提出改善策略。
身體自主權的尊重與維護	性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。	性 U4 維護與捍衛自己的身體自主權，並尊重他人的身體自主權。
性騷擾、性侵害與性霸凌的防治	性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。	性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。	性 U5 探究性騷擾、性侵害與性霸凌相關議題，並熟知權利救濟的管道與程序。
語言、文字與符號的性別意涵分析	性 E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。	性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。	性 U6 解析符號的性別意涵，並運用具性別平等的語言及符號。

1 指個人對自我歸屬性別的自我認知與接受。（性別平等教育法第 2 條）

2 性 E1 於國小階段各有不同的教學內容，於低年級時能認識不同性別者身心的異同；中年級能尊重不同性別者的特質與覺察性別特質的刻板化印象；高年級能認知青春期的身體發展、理解性別特質的多元面貌與不同的性傾向與性別認同。

議題學習主題	議題實質內涵		
	國民小學	國民中學	高級中等學校
科技、資訊與媒體的性別識讀	性 E7 解讀各種媒體所傳遞的性別刻印象。	性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。性 J8 解讀科技產品的性別意涵。	性 U7 批判科技、資訊與媒體的性別意識形態，並尋求改善策略。 性 U8 發展科技與資訊能力，不受性別的限制。
性別權益與公共參與	性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。 性 E9 檢視校園中空間與資源分配的性別落差，並提出改善建議。	性 J9 認識性別權益相關法律與性別平等運動的楷模，具備關懷性別少數的態度。 性 J10 探究社會中資源運用與分配的性別不平等，並提出解決策略。	性 U9 了解性別平等運動的歷史發展，主動參與促進性別平等的社會公共事務，並積極維護性別權益。 性 U10 檢視性別相關政策，並提出看法。
性別權力關係與互動	性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。	性 U11 分析情感關係中的性別權力議題，養成溝通協商與提升處理情感挫折的能力。 性 U12 反思各種互動中的性別權力關係。
性別與多元文化	性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。 性 E13 了解不同社會中的性別文化差異。	性 J13 了解多元家庭型態的性別意涵。 性 J14 認識社會中性別、種族與階級的權力結構關係。	性 U13 探究本土與國際社會的性別與家庭議題。 性 U14 善用資源以拓展性別平等的本土與國際視野。

附件 A-2

家長通知書

親愛的家長，您好，

本學期的 OOOO 課程，將實施性教育的教學活動，教學主題為 OOOOOO（教學內容簡述如附件）。在學校實施性教育對於學生的成長相當重要，考量到當今社會網路資訊取得便利且流通快速，學生能輕而易舉獲得大量的性資訊，但當中仍不乏許多似是而非的性知識和資訊充斥，所以學校應積極實施性教育，希望教師在班級實施這個主題的教學能獲得您的支持。

在臺灣，《性別平等教育法施行細則》第 13 條明文規定「性教育」為「性別平等教育課程」的重要內涵之一，教育部的政策也明白指出將納入聯合國「全面性教育」相關內容於學校教育之中。因此，希望您能支持教師在班級授課進行的這一項性教育課程，若您有任何疑慮或想進一步了解課程內容，歡迎您與我聯繫。

O 年 O 班 OO 科 授 課 教 師 OOO 敬 上
聯絡電話或信箱：...

月經教育反思 與再出發

蔣琬斯

月經

月經貧窮

月經平權

陰道冠

核心概念

理解社會性別

健康與福祉技能

人體與發育

性與生殖健康

一、前言

「我今天那個來了，你有帶那個嗎？」

如果你聽見女性好友這麼說，能猜到是什麼意思嗎？第一個「那個」指的是月經，第二個「那個」則是指衛生棉等月經用品，這也是日常生活中常見的代稱。這世界上有一半的人口是女性，月經是如此普遍的事情，但人們在日常對話中提及月經時卻總有許多禁忌，並發展出許多代名詞，如：好朋友、大姨媽、那個……，彷彿直接提及月經會感到羞愧或冒犯他人？月經是一個無法被直接說出口的「那個」。

習俗文化中常將經血視為骯髒與禁忌，使得月經成為女人不容易說出口的生命經驗，更讓男人缺乏了解月經的機會，也因此鬧出不少笑話。譬如我每次在課堂上談到月經議題時，若問起男同學衛生棉為什麼要分不同尺寸？有不少男生的答案都會跟體型有關，認為女人因為高矮胖瘦不同，屁股大小也不同，所以需要不同尺寸的衛生棉。每次課堂討論到此，班上其他的女孩都笑翻了，同時也非常驚愕如此普通的常識男孩竟完全不懂。因此我們需要更加正視月經的討論，而且不只是給女學生，男學生也需要一同了解月經！

回顧歷史，我們非常熟知的拋棄式衛生棉，是 1921 年才發明的產品，更於 1960 年代才引進臺灣。在衛生棉普及之前，千百年來女人只能使用草木石灰、廢布、粗紙等日常生活中可取得的材料面對月經，而在簡陋又缺乏資源的狀況下，更容易引發衛生與感染的問題。月經是許多女人無法言說的痛苦，月經來臨時更造成生活上許多限制，也因此有人說衛生棉的普及不只是帶來方便，更是解放了女人。但由於對月經的各種負面印象，女孩們拿著月經用品常需要遮遮掩掩，甚至連去商店購買月經用品，店家也會「貼心地」用紙袋包裝，以免產品外露。

另一方面，月經產品的行銷也充滿各種隱諱，臺灣第一支衛生棉電視廣告拍攝於 1988 年，由知名女星張艾嘉代言。在那個民風保守的年代，30 秒的廣告中完全沒有出現衛生棉本體，只有主角以口述的方式強調乾爽體驗，最後搭配衛生棉外包裝的畫面。隨著時代前進，90 年代的廣告逐漸可以出現衛生棉「本尊」了，但對經血仍然有諸多禁忌，也因此廣告常以藍色液體代替經血，展現衛生棉的吸收力，而這個對經血的避諱則延續到現在¹。現今大眾熟悉的衛生棉廣告，仍多以藍色液體表示經血，且可常見畫面中女主角多穿著白色衣褲，在藍天白雲青草地中奔跑歡笑。月經來時身穿白色衣褲到處奔跑？！這對女性來說是多麼不可思議的事情，卻是媒體上常見的經期女性形象。

1 詳見 GUMA 姑媽姑媽部落格文章「你曾是電視兒童嗎？那你一定要知道這些經典的衛生棉廣告（上）」，網址 <https://www.popdaily.com.tw/beauty/263234>

比起衛生棉，另一個月經產品「棉條」的歷史則是，70 年代棉條引進臺灣，但由於該產品須置入體內的使用特性，在法規上被定義為二級醫療器材，成為通路上的限制。1991 年時衛生署更公告要求棉條廠商需於包裝上加註「使用類別為需經醫師指示」與「未婚女性應注意小心使用」等字樣，且不得出現「對處女膜無傷害」或類似意義之字句，此規定直到 2009 年才終止²。也因此許多人對棉條留下了會傷害身體，尤其是傷害「處女膜」的錯誤印象，不敢嘗試置入性的月經產品。根據消基會 2000 年調查，臺灣女性使用棉條的比例約 1% 左右，而當時市面上能購買到的棉條品牌僅有一家，並無其他選擇；時過境遷，由於法規的鬆綁，棉條品牌選擇增加了，但根據一份 2022 年《臺灣人的月經經驗大調查》中顯示，臺灣女性曾使用過衛生棉的達 99.76%，而使用過棉條的則是 36.45%，月經杯更只有 4.57%。³。臺灣人對於棉條等置入式月經產品仍接受度不高。而這個恐懼也源自於華人文化對於貞潔概念的推崇，其中處女膜便是貞節的重要象徵，而社會普遍又對處女膜存有許多錯誤迷思。

因此，月經教育的重點，不只是教導基礎衛生保健知識，更需要解開月經文化禁忌，破除各種對女人身體的錯誤迷思，開啟月經用品的多樣選擇與可能，讓月經知識與資源更加富裕。

想一想，如何認知月經？

1 你聽過哪些關於「月經」或「衛生棉」的代稱？
為何要用代稱來表示呢？

2 你是如何獲知有關月經的知識與自我照護技能？
從哪裡得到？覺得對自己月經週期照護的幫助如何？

3 你還有被教導哪些月經知識？

2 谷慕慕 GoMoond (2022)。從零開始打造月經平權：從使用者到創業家，臺灣第一本生理用品發展紀錄。大塊文化。

3 此為民間團體小紅帽與靠得住公司所合作之調查，資料來源：

<https://www.facebook.com/photo/?fbid=650012179757644&set=pcb.650013586424170>

二、課程架構

月經不只是女孩發育與開始具有生殖能力的象徵，在不同的文化與宗教影響之下，也形塑了人們對月經的理解與認知，進而成為對女孩的性別規範，亦影響男孩對女孩的理解與認知。本課程運用全面性教育的四個核心概念及其項下之主題來設計「月經」議題的教學，課程架構圖呈現如下：

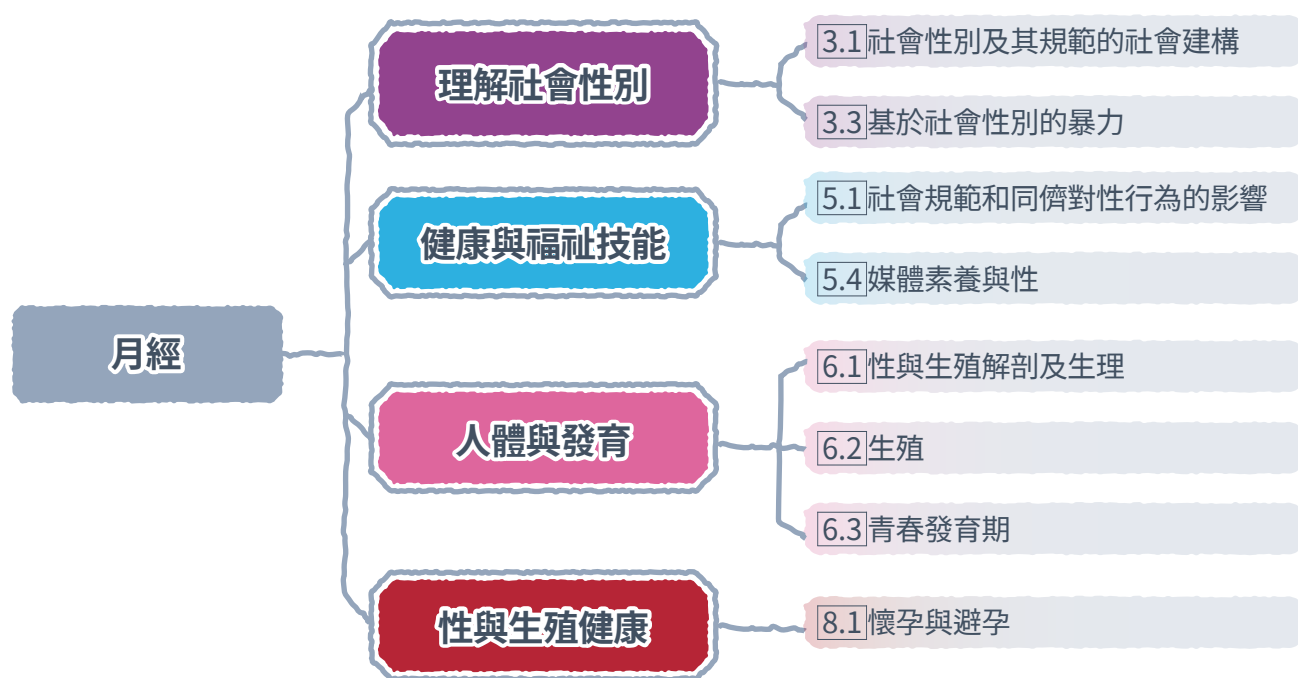


圖 1-1 「月經教育」全面性教育核心概念對應圖

三、教學內容

月經不只是月經，更是交織著醫學、文化、生理、性別、經濟、科技與政策等要素。具有性別觀點的月經教育，不只是教導生理醫學知識，也應該涵蓋平等、權力與多樣性等議題。以下建議月經教學的內容應包含生理保健、月經用品多樣性、文化反思、社會文化議題四個面向。

1. 月經生理保健

這個部分是目前教科書與學校相關教學最常提及的月經知識⁴。關於月經產生的原理，從卵泡期、排卵期、黃體期、到月經期的週期循環，探討激素變化對身體與情緒的影響，了解女性身理構造、懷孕原理以及避孕方法等，都是很基本的月經知識。另外，關於經期清潔與保健方法，如：均衡飲食、定期清洗陰部、穿著透氣內褲避免因悶熱而滋生微生物、熱敷緩解經痛、在醫師指示下使用止痛藥物或針灸等，也應是教學的重點之一。從基礎的生理保健知識教導，進而培養女孩與月經和平共處的能力，同時讓男孩進一步理解月經，以更正面的態度看待月經，也是月經相關教學的重點。

2. 月經用品多樣性

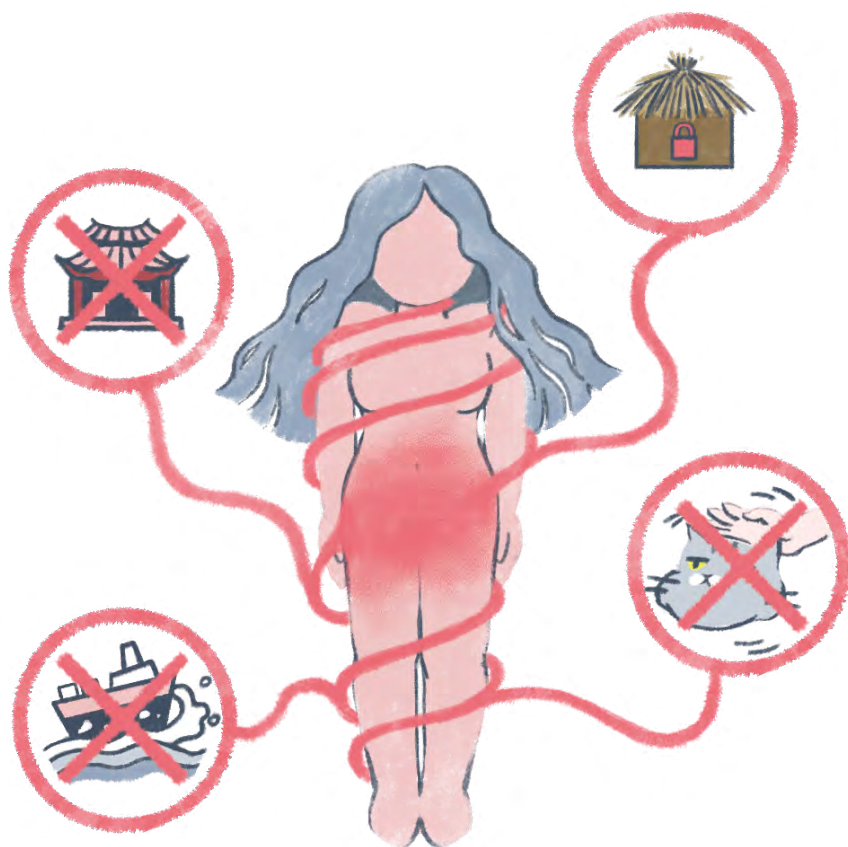
隨著科技的發展，月經的產品也越來越多樣。大眾所熟知的拋棄式衛生棉就有許多品牌與功能，也因為越來越多本土廠商願意投入月經市場，提供了臺灣女孩更多元的選擇。如 2010 年臺灣第一家本土棉條品牌問市，2015 年月經杯透過群眾募資方式出現，2018 年開發出月經褲，2022 年月經碟片成功集資。向學生介紹不同月經產品，絕非要推薦哪一種最好用，而是要開啟多元的選擇，因為每個人的需求都不一樣。透過認識多樣的月經產品，女孩可以依照自己的身體構造與價值多方考量，如：子宮頸高低、便利性、環保、價格……；並且能在旅行、運動、睡眠……不同時刻搭配使用，找出屬於自己的最佳組合，也更進一步認識自我，開啟經期不同的生活想像。



⁴ 在此特別說明，由於既有教科書相關的內容較為豐富，故本教學單元在這一點就不特別設計相關的教學活動。

3. 月經與文化反思

在不同的民族文化中，有著許多關於月經的禁忌，如臺灣民間習俗中女性經期時不可以進入廟宇拜拜、尼泊爾女孩於經期間需離家在月經小屋度過、東歐有著月經女孩摸到動物會害動物生病的說法；甚至許多專業領域，如捕魚業、棒球運動等，也曾以此為理由，禁止女性加入，以免帶來「負面影響」。這些禁忌的背後都有著類似的概念，就是將月經視為骯髒不潔之物，也連帶著對於女性生活帶來諸多限制與傷害。過往，由於對月經的不了解而產生誤解，加上缺乏月經產品，人們不知該如何面對月經，更是對健康與環境帶來負面影響。然而現代科學昌明，月經的出現不再是神秘事件，在臺灣月經用品也十分普及，這些把月經視為污穢骯髒的概念也應被翻轉。曾擔任靈媒多年的性別議題倡議者劉柏君就表示自己的靈媒工作從未因為月經而停止，照樣可以通靈問事，根本沒有什麼影響！⁵



5 參見報導 <https://www.storm.mg/lifestyle/264425>

4. 月經與社會議題

(1) 生理假

為了保障性別平等的工作權益，《性別工作平等法》有了生理假的規範，其第 14 條規定「女性受僱者因生理日致工作有困難者，每月得請生理假一日，全年請假日數未逾三日，不併入病假計算，其餘日數併入病假計算。」而生理假的薪資與一般傷病假一致，均為減半發給。常有人質疑此設計是給女人特權，卻忽略了在生理結構差異下，齊頭式的平等反而可能造成另一種壓迫；在既有的差異之下，給予「積極性的差別待遇」，反而是消弭不平等的彌補方式。

(2) 「陰道冠」正名

臺灣人對於置入性月經產品多有恐懼，原因與處女膜的迷思息息相關，也因此月經教育必須更進一步破除此迷思。女人的身體並不會天生就裝設一個貞操偵測器在自己的身上，「處女膜」概念背後可見父權文化之下對於女人身體限制。所謂的「處女膜」其實是陰道前端的冠狀組織，而非是膜狀的物體，在命名即是一個根本的錯誤；而「處女膜」的存在與否與女性是否有過性經驗亦並不相關，事實上有一半的女性在第一次性經驗時並沒有傳說中的「落紅」。因此近年有不少呼籲，提醒大家不要再使用錯誤的名稱，應該將「處女膜」改稱為「陰道冠」，藉此破除對女人貞節的迷思與限制。

(3) 月經貧窮

若以女性一生約經歷 40 年月經的時間，每月花費在月經產品約 200 至 300 元來計算，女性一生花費在購買月經產品的金額約 10 萬到 15 萬元之間，此金額還不包含相關保健產品以及因為經期不適帶來的勞動損失。而經濟弱勢的女性還可能為了省錢而減少月經用品的更換率，因而增加了感染風險與健康疑慮，需要花更多錢治療，於是反而陷入貧窮的循環中，造成所謂的「月經貧窮」。因此探討如何減少「月經貧窮」是月經教育中的重要議題，當前常見方法包含：減免月經用品貨物稅、免費發放月經用品等措施，教師可藉此帶領學生探討月經與階級交織的相關議題。



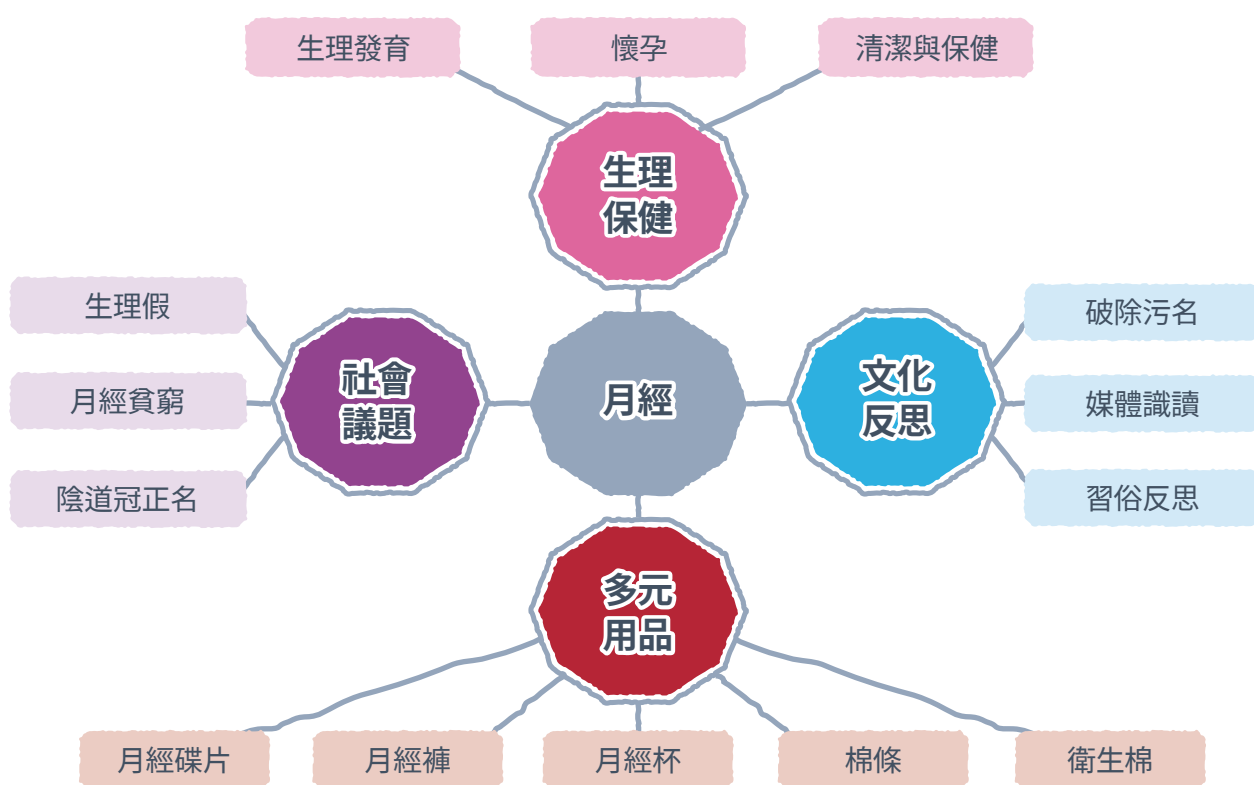
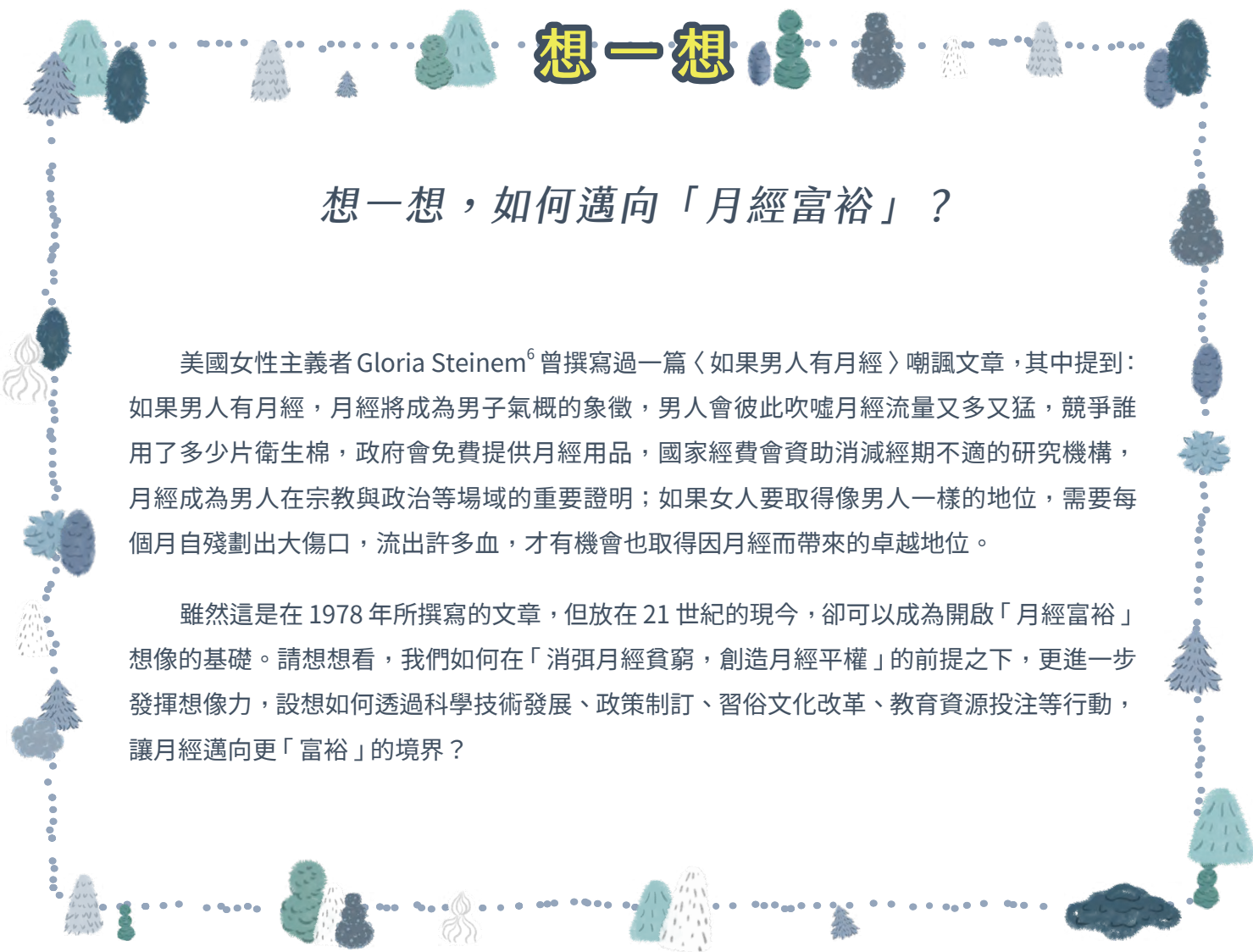


圖 1-2 「月經教育」全面性教育教學概念圖



想一想

想一想，如何邁向「月經富裕」？

美國女性主義者 Gloria Steinem⁶ 曾撰寫過一篇〈如果男人有月經〉嘲諷文章，其中提到：如果男人有月經，月經將成為男子氣概的象徵，男人會彼此吹噓月經流量又多又猛，競爭誰用了多少片衛生棉，政府會免費提供月經用品，國家經費會資助消滅經期不適的研究機構，月經成為男人在宗教與政治等場域的重要證明；如果女人要取得像男人一樣的地位，需要每個月自殘劃出大傷口，流出許多血，才有機會也取得因月經而帶來的卓越地位。

雖然這是在 1978 年所撰寫的文章，但放在 21 世紀的現今，卻可以成為開啟「月經富裕」想像的基礎。請想想看，我們如何在「消弭月經貧窮，創造月經平權」的前提之下，更進一步發揮想像力，設想如何透過科學技術發展、政策制訂、習俗文化改革、教育資源投注等行動，讓月經邁向更「富裕」的境界？

6 原文載於《Ms.》雜誌，1978 年十月號，中文翻譯全文可參閱「基進女性之聲」〈如果男人有月經〉

<https://radfemtw.wordpress.com/2015/07/09/%E5%A6%82%E6%9E%9C%E7%94%B7%E4%BA%BA%E6%9C%89%E6%9C%88%E7%B6%93%E3%80%80%E7%BC%8Fgloria-steinem/comment-page-1/>。

四、教學活動

START!

活動 A：月經流量知多少

▶ 領域類別 …… 健體領域／健康教育科；綜合活動領域／輔導活動科

▶ 教學設計者 … 蔣琬斯

▶ 教學建議時間 … 10 分鐘

▶ 適用年級 …… 國中階段（7-9）

- ▶ 學習目標 ……
1. 能描述月經流量與衛生棉的材質（知識）[6.3]
 2. 能列舉挑選月經用品應注意事項（知識）[6.3]
 3. 能意識到月經用品的多元選擇可以提升女性經期的舒適感（態度）[6.3]

▶ 活動流程與內容

1. 教師課前準備

教師於課前一小時，先將適量的水倒進衛生棉中，待吸收完全後備用。
（為方便觀察，亦可將水適度染色）

2. 提問

請學生以舉手方式選擇，一次月經週期流量大約是多少？

一次月經週期的流量大約多少？



(A) 100ml



(B) 330ml



(C) 600ml



(D) 1250ml

next →

here ↓



3. 揭曉答案

- ▶ 此題答案是 (A)。在不同的醫學研究裡，一次月經週期的流量不盡相同，但數值多落在 20ml-140ml 之間，因此 (A) 為最接近的答案。
- ▶ 多數學生的答案可能是 B 或 C，教師可以問問學生為什麼選了較多流量的答案？以及他們如何觀察流量？

4. 解剖衛生棉

- ▶ 將吸滿水的衛生棉剪開，並傳下去讓學生觀察，衛生棉裡頭的組織構造為何？並解釋裡頭的高分子吸收體在吸血後會大幅膨脹，也因此造成流量很多的錯覺。
- ▶ 解釋衛生棉各層構造與材質，以及經痛也可能與化學材質過敏有關，鼓勵學生若有月經不適，可以更換不同品牌或不同類型產品，多方嘗試。
- ▶ 提醒學生若經血過多或過少均有可能是健康問題，應找專業醫生諮詢。



教學資源

- ① 衛生棉
- ② 剪刀



EXIT!

START!

活動 B：外漏了怎麼辦？

▶ 領域類別 …… 健體領域／健康教育科；綜合活動領域／輔導活動科

▶ 教學設計者 … 蔣琬斯

▶ 教學建議時間 … 40 分鐘

▶ 適用年級 …… 國中階段（7-9）

▶ 學習目標 ……

1. 能察覺到面對月經的態度受到同伴態度、社會和性別規範之影響（態度）[3.1](#)，[5.1](#)
2. 能理解社會不平等是如何讓女性對月經產生羞恥感和恐懼感（知識）[6.3](#)
3. 能反思自己對月經的感受（技能）[6.2](#)
4. 能說明媒體對月經的負面刻板印象的月經羞辱現象（知識）[3.3](#)
5. 能辨別媒體中有關月經的資訊帶來的潛在積極或消極的影響（技能）[5.4](#)

▶ 活動流程與內容

情境模擬

1. 將學生分組，討論狀況：「如果看見班上同學經血外漏、沾到褲子，我的反應是……」
 - A. 直接提醒她。
 - B. 輾轉告訴她的好友，請好友轉知。
 - C. 假裝沒有看見。
 - D. 其他。
2. 請各組派代表報告討論結果，以及為何如此選擇？考量又是哪些？

next →

here ↓



3. 角色更換，狀況改為：「我的經血外漏、沾到褲子，我希望同學的反應是……」

- A. 趕快告訴我，表達關心。
- B. 提供可以遮掩的衣物，或可以更換的褲子。
- C. 請假裝沒看見。
- D. 其他。

4. 請各組派代表報告討論結果，以及為何如此選擇？考量又是哪些？

教師小結

每個選項之間沒有所謂的正確答案，月經外漏是很普遍的情形，每個人可能會在不同情境下產生不同的需求反應，例如需要他人協助，又或者很尷尬希望大家假裝沒看見。期待透過討論讓彼此產生理解與尊重，並且無論如何，都不應該嘲笑嬉鬧月經外漏的人。



新聞時事探討

請各組同學一起閱讀「反擊歧視女性經期 高材女不穿衛生棉跑馬拉松」新聞報導，並討論以下問題。



1. 為什麼 Kiran Gandhi 故意放任經血流出？她的訴求是什麼？
2. 此新聞事件帶給你的感受是什麼？為什麼？
3. 什麼是「月經羞辱」（Period-shaming）？在新聞的討論中有沒有看見哪些對月經負面的描述？

延伸討論

當運動時遇上月經，有哪些不方便？又有哪些產品可以選擇？



教學資源

自由時報（2015）。反擊歧視女性經期 高材女不穿衛生棉跑馬拉松（2015 年 8 月 10 日）。取自：

<https://news.ltn.com.tw/news/world/breakingnews/1407832>

EXIT!

START!

活動 C：月經產品多樣性

▶ 領域類別 …… 健體領域／健康教育科；綜合活動領域／輔導活動科

▶ 教學設計者 … 蔣琬斯

▶ 教學建議時間 … 40 分鐘

▶ 適用年級 …… 國中階段（7-9）

1. 能分析月經用品種類、特性與適用者（知識）[6.3]

▶ 學習目標 …… 2. 能運用多元的月經用品的不同特性，提升自己在月經期間舒適感（技能）[6.3]

▶ 活動流程與內容

月經產品探討

▶ 教師展示相關產品，如：衛生棉、布衛生棉、棉條、月經杯、月經褲、月經碟片……等，並分別說明其使用方法。

▶ 將學生分組，請各組挑選三種月經產品，完成以下表格，說出其優點、缺點、與適合哪樣的使用者。

	衛生棉	棉條	月經碟片
單價	4 元	8 元	1680 元
國中 3 年使用價格	4 元 x 8 片 x 6 天 x 12 月 x 3 年 = 6912 元	8 元 x 5 條 x 6 天 x 12 月 x 年 = 8640 元	1680 元
40 年使用價格	4 元 x 8 片 x 6 天 x 12 月 x 40 年 = 92160 元	8 元 x 5 條 x 6 天 x 12 月 x 40 年 = 115200 元	1680 元 x 4 個 = 6720 元 (每個使用年限 10 年 計)
操作難易度	◆	◆◆	◆◆◆
多久換一次？	2 ~ 3 小時	3 ~ 6 小時	12 小時



next →

here ↓



	衛生棉	棉條	月經碟片
攜帶體積	◆◆◆◆◆	◆◆◆	◆
優點	簡單好操作、便宜、容易購買	不容易外漏、活動方便、可以下水	自動排液、攜帶方便
缺點	旅行時不方便、睡覺時容易外漏	比較貴、第一次用怕怕的、會沾到手	不容易上手、購買通路不多、價格很貴
適合什麼樣的人？	居家的人、子宮頸太低的人	喜歡旅行、運動的人	勇於嘗試新事物的人、有賺錢的人

 斜體字為模擬學生撰寫的參考答案

教師結語

強調介紹月經產品不是要找出最「好」，也不是要找出「唯一」。而是透過認識不同產品的特性，找出適合自己在不同情境下使用的產品，開啟更多的選擇，也尊重每一個人的選擇。



教學資源

- ①衛生棉
- ②布衛生棉
- ③棉條
- ④月經杯
- ⑤月經褲
- ⑥月經碟片



EXIT!

五、相關資源

影片

1. STAKK (2016)。男生の衛生巾初體驗(上)(2016年5月16日)。引自
<https://youtu.be/zL9PvFKq6IY>
2. STAKK (2016)。男生の衛生巾初體驗(下)(2016年5月17日)。引自
https://youtu.be/KddjHcLQ9_4
3. Garrett Destiny (2016)。Emily Ruins Everything- 處女膜的真相(中文字幕)(2016年3月23日)。引自
<https://youtu.be/pdDpafdupH0>
4. 月經一姐凡妮莎(2022)。Minecraft 大陰博物館，完整 13 分鐘口說講解(2022年9月22日)。引自
<https://youtu.be/57yBWntS9L8>

相關團體與教學資源網站

1. 不會教小孩行動聯盟
▶由不同專業領域工作者組成，致力於推動兒少性教育，並提供月經教育懶人包。
<https://www.notsotiny.org/>
2. 全球小紅帽協會
▶推動月經平權與月經教育，消弭月經貧窮。
<https://withred.org/>
3. 大陰百科
▶由月經一姐凡妮莎創立，有豐富的女性與月經知識，並以有女性科技觀點剖析。
<https://daainn.com/femtech/>
4. 教育部國教署「月經教育議題教學活動包」
▶國小-月經教育議題教學活動包 https://www.gender.edu.tw/web/index.php/m5/m5_05_02_01?sid=474
▶國中-月經教育議題教學活動包 https://www.gender.edu.tw/web/index.php/m5/m5_05_03_01?sid=225
▶高中-月經教育議題教學活動包 https://www.gender.edu.tw/web/index.php/m5/m5_05_04_01?sid=68

推薦閱讀



網路文章

1. 依凡斯（譯）（2015 年 7 月 9 日）。如果男人有月經。基進女性之聲。2023 年 6 月 12 日，取自：
<https://radfemtw.wordpress.com/2015/07/09/%E5%A6%82%E6%9E%9C%E7%94%B7%E4%BA%BA%E6%9C%89%E6%9C%88%E7%B6%93%E3%80%80%E7%BC%8Fgloria-steinem/>

專書

1. Scambler, A., Scambler, G. (1997)。如果男人有月經：探索月經異常的真實面（丁凡譯）。書泉。（原著出版於 1978 年）
2. Thiébaud, E. (2022)。月經不平等：一段女性身體的覺醒之路（劉允華譯）。木馬文化。（原著出版於 2017 年）
3. 由美・史代恩斯、江雪玲（2022）。歡迎你的月經好朋友：給你的第一本青春期解惑書。水滴文化。
4. 吳玗周（2022）。對，我月經來了 100 個女生有 100 種經期，直面身體的誠實對話。時報。
5. 谷慕慕 GoMoond (2022)。從零開始打造月經平權：從使用者到創業家，臺灣第一本生理用品發展紀錄。大塊文化。
6. 谷慕慕 GoMoond (2022)。來去子宮！青春期初經寶典～從零開始跟月經相處～。尖端。

破解陰莖迷思

畢恆達 楊嘉宏 洪文龍

解構陰莖迷思

多元的陰莖形象

核心概念

價值觀、權利、文化與性

健康與福祉技能

人體與發育

性與性行為

一、前言

陰莖在社會中看似無所不在（everywhere）（到處都是陽具的意象與特權），我們以為對它的認識已經非常清楚、透明且毫無模糊，但陰莖同時又是不存在的（nowhere）（它的具體性被隱藏起來）。在多數文化中，陰莖的再現必須仔細謹慎地加以管控，例如主流影音媒體／網路遊戲中經常有性鏡頭，但是看不到陰莖，更不用說勃起的陰莖；色情媒材只建構陰莖的傲人奇觀，看不到會軟、會滴、會癢的陰莖；而醫學論述與健康教育課本談論的則是統計中的常態陰莖。這些論述都壓抑了陰莖實際的多樣性，因此陰莖仍然是神秘的，仍會成為八卦的題材、嘲笑的對象、陽具崇拜不可見的物件（Lehman, 1998）。男學生很喜歡說關於陰莖的笑話，隨手拈來的素材都可以「歪樓」成性玩笑，但是卻很少認真地談論真實的陰莖。

陰莖正是依賴其文化隱身而維持其無所不在的陽具地位，除非我們以批判的眼光照亮它，否則陰莖仍然會處於中心的優勢位置。因而研究陰莖、實施陰莖教育，並非是要鞏固陰莖的地位，而是解構它的主宰位置。本單元希望透過教學引導能讓我們對陰莖不再誇大尊崇，而是平凡看待；不再玩笑戲謔，而是深刻感受其價值。

以下短文呈現出不論男女學生皆對陰莖存在著許多疑惑與迷思，卻無法與他人直接討論，只敢私下在網路上搜尋一些不確定的狀況。跟陰莖如此貼近卻又陌生的尷尬現象，反映了當前性教育亟需與學生討論「陰莖」議題的迫切性。

1 Lehman, P. (1998). In an imperfect world, men with small penises are unforgiven: The representation of the penis/phallus in American films of the 1990s. *Men and Masculinities*, 1 (2), 123-137. doi:10.1177/1097184x98001002001

問不完的陰莖問題， 解決了嗎？

大家好，我是 AI 聊天機器人。我最近好累，因為每天都有超多人問我好多問題，尤其是一些難以向別人開口、跟「性」有關的問題。來給你們看看我最近經常被問到的「陰莖問題」有哪些：

AI

您好，歡迎來到我們的對話系統，有什麼我能幫您解答的問題嗎？

我想知道為什麼班上有些人很愛講自己的屌有多大、性功能多強、射精射多遠這種神話故事，我覺得這根本就是天大的笑話啊！他們為什麼不能像女生一樣有認真討論月經的態度？不停誇大陰莖的能力是會讓自己更 Man 嗎？

匿名甲

課本說要把包皮拉下來洗乾淨，但我硬把包皮撥下來，結果發炎。我不敢告訴家人，就讓它自己慢慢好，但會痛啊！我需不需要割包皮？

匿名乙

男性公廁常被塗鴉寫上：「此處雖是比大營，各位非是必勝客」、「滴不進是因為你軟！滴外面是因為你短！」這些標語，搞得我上廁所都好怕被別人發現我的陰莖很小。有人站在旁邊時，小便斗中間又沒有隔板，我都尿不出來，怎麼辦？

匿名丙



剛剛邊看 A 片邊自慰，結果就射精了！以前自慰還不會射精，就可以假裝自己沒有做壞事，但這次親眼看到乳白色的精液跑出來，腦中馬上浮現電視台性功能廣告所說的陽痿、早洩、白濁、一滴精十滴血……，想說自己是不是生病了，以後就不能再射精了？

匿名丁

AI

如果您有任何性器官功能相關的問題，我們可以提供一些基本的性健康知識和資訊給您參考。但還是建議您與醫生或性教育人員交流，以獲得正確的性知識。

我怎麼好意思問別人這些問題！我會被笑死啦！

匿名戊

AI

AI：我可以冒昧問您，這些重要且切身的問題，人類的學校難道都沒有教嗎？都沒有親友跟師長可以討論嗎？為什麼大家都要拿這些性問題來問我這個沒有人類器官的 AI 機器人？

I'M NOT
HUMAN



想一想

1 你從同學那裡聽過哪些對於陰莖不同的稱呼？
（可以將答案加以分類：是正面還是負面？會用什麼動物或哪些物品來形容陰莖？）

2 同學聊天的時候，會講到陰莖嗎？你聽過哪些有關陰莖的故事？你的感受與反應為何？

3 什麼是「陰莖尺寸焦慮」？陰莖大小或長短會遇到什麼問題嗎？

4 如果陰莖會說話，你會想跟它說什麼？你覺得它會回你什麼？（請朝向打破刻板、呈現多元陰莖形象的方向思考）

二、課程架構

本課程設計運用全面性教育的四個核心概念及其延伸的教學要點來進行「陰莖教育」主題教學。課程架構如下：

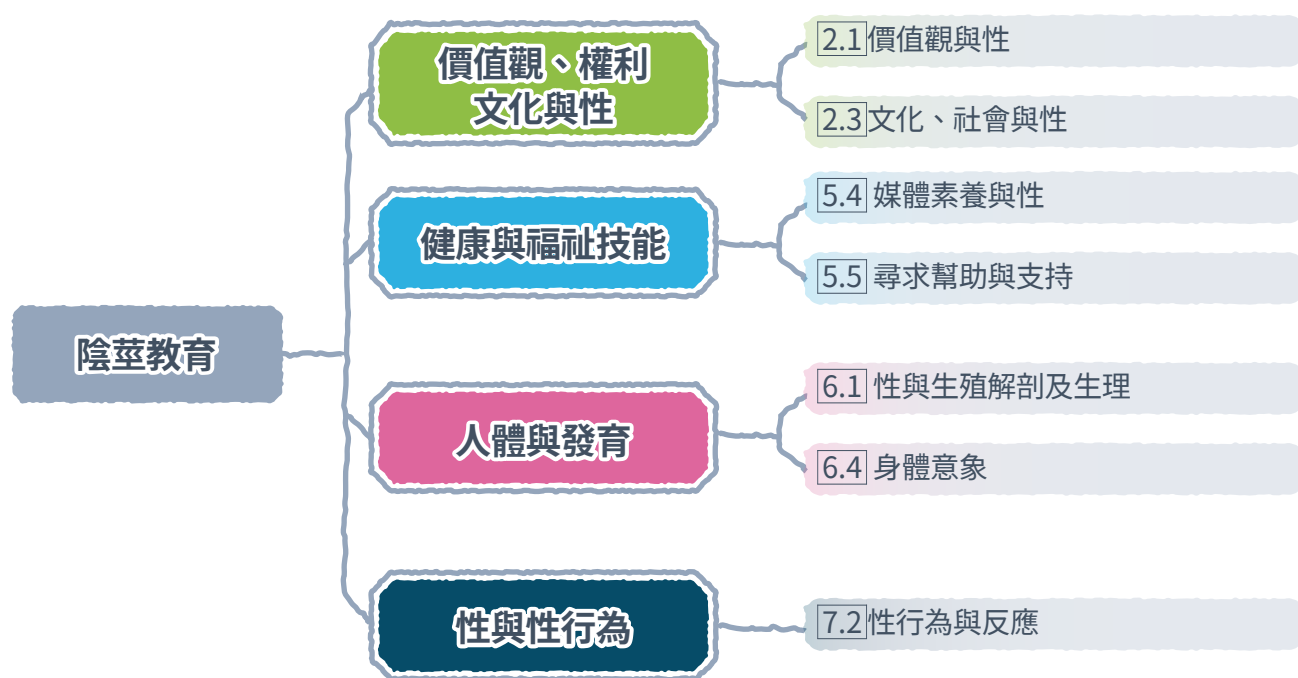


圖 2-1 「陰莖教育」全面性教育核心概念對應圖

三、教學內容

陰莖的知識從何取得？以學校教育而言，1970、80年代的陰莖相關知識是出現在國一下「健康教育」第15章；1996年國中小教科書開放審定制後，課程往下移至國小高年級的「健康與體育」中（九年一貫課程綱要）。檢視教科書的內容，主要包括生殖器的構造（從包皮、龜頭、睪丸，到尿道、輸精管、前列腺）與功能（如製造精子），也會解釋勃起、夢遺、自慰與生殖器的疾病（如隱睪、疝氣）。此外，課本通常會有加上註解的剖面圖。教科書雖然豐富，但是教室現場的教學實踐，會受到當時的社會的性態度以及授課教師的教學風格所影響。有時候，老師跳過不教或呆板地照本宣科講解課文，或要求學生把健康教育當作知識死背；有時候，學生會起鬨，讓教室出現一種怪異而不正經的氣氛；有些學校會讓男生與女生分開各自教導性知識，以致於學生更難以理解異性的性生理。

而在家裡，家長更難開口跟孩子講解陰莖。當遇見陰莖問題時，孩子也很少求教於父母。當學校與家庭無法提供適時、正確而足夠的陰莖知識，同儕與自學就成為重要的知識來源。有關陰莖的話題常常來自同學的遊戲與玩笑。男孩們在日常生活裡一方面找機會試探彼此，一方面用開玩笑的方式互相吹噓，然而這種交換的內容通常沒有太多知識上的討論，而是把它當作一種黃色笑話在講。

自學於是成為獲取陰莖知識的主要方式，陰莖知識大多是透過個人的陰莖體驗與找尋書籍、影音及網路資料等方式反覆建構而成。學生得到的陰莖知識經常是單一片面、誇大不實的，無法直接貼近每個人不一樣的陰莖狀態。對陰莖的迷思讓學生一方面嘲笑別人的陰莖不標準，一方面也擔心自己淪為被嘲笑的對象。

本課程期待達到的目的是讓學生探索分析與批判思維不同人所接收到的陰莖資訊及對陰莖存有的疑惑有哪些，透過討論不同文化、宗教、社會、醫療知識和個人對陰莖功能的不同看法，讓學生對陰莖有更豐富多樣的認識，並能確保陰莖的功能是否健康，並在必要時能尋求幫助。此外，讓學生理解每個人對陰莖與性的刺激可能有不同的反應與感受，選擇健康且沒有傷害自己與他人的方式來刺激陰莖得到性的愉悅，都應該受到尊重。

最後，希望學生能思辨社會建構出哪些陰莖迷思，這些迷思又如何影響個人的身體意象與自尊。學生能發展積極的想法與作為，來打破陰莖迷思對自己與他人的箝制，創造每個人獨特、健康與幸福的陰莖形象。

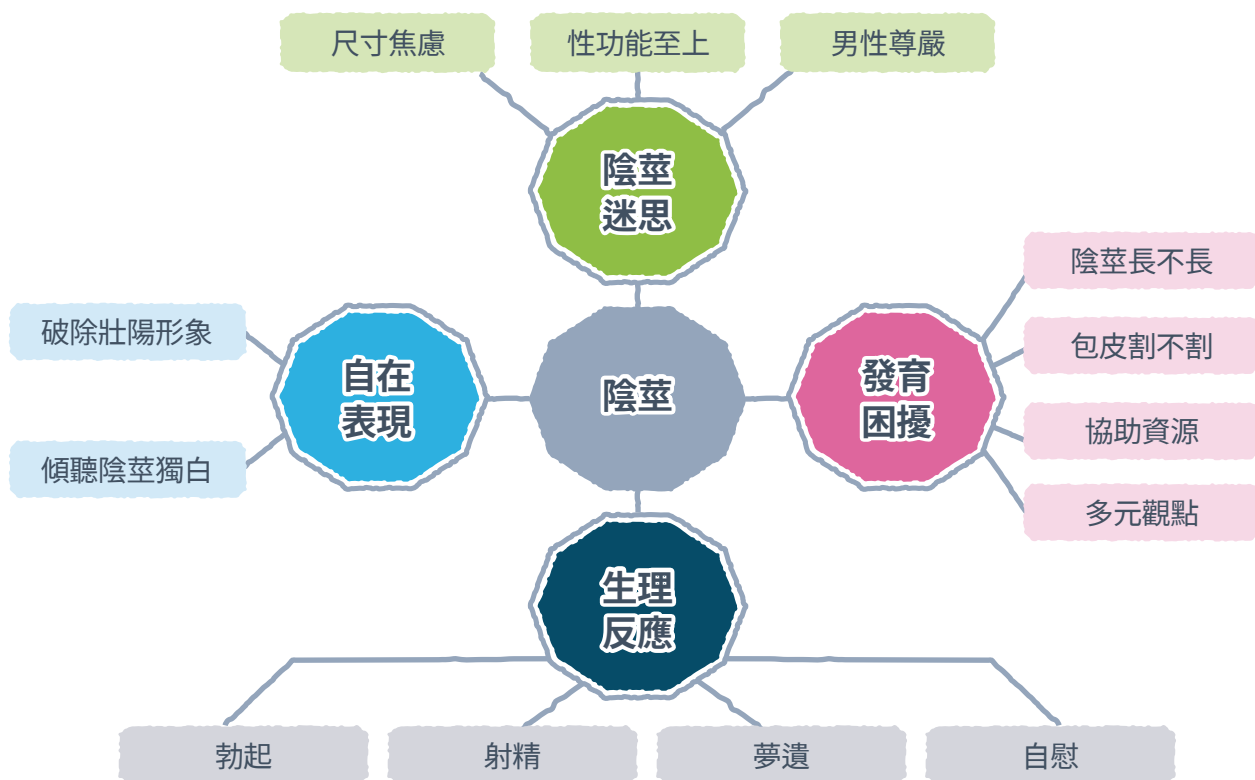


圖 2-2 「陰莖教育」全面性教育教學概念圖

四、教學活動



教學小叮嚀

因為陰莖屬敏感話題，容易讓學生覺得尷尬或引發鼓譟，甚至可能會有尺度拿捏不當而引發師生感受不佳等問題。因此建議任課老師斟酌班級學生的互動狀況並評估自己對陰莖主題的掌握程度後，再行決定以下相關教學活動適合實施的情境，也可以視學生特質斟酌授課內容的深廣度，針對有加深加廣學習需求者，可提供相關學習資源。任課老師也可評估班級動力，考量單一性別、混合性別授課，必要時也可以運用小團體方式進行教學

另外，教學活動 A、B、C 適合國二到高三學生，並建議於下學期教師和學生之間已較熟識時再進行相關教學較為自在，且也較能適切引導討論。活動 D 則建議高中以上學生實施，且必須先進行過活動 A、B、C 之後再實施。

START!

活動 A：你跟陰莖有多熟？



▶ **領域類別** …… 綜合活動領域／輔導活動科；健體領域／健康教育科；
健體領域／健康與護理科

▶ **教學設計者** … 楊嘉宏

▶ **教學建議時間** …… 45-50 分鐘

▶ **適用年級** …… 國高中（8-12）

▶ **學習目標** ……

1. 能察覺與陰莖相關的個人價值觀。（知識）[2.1]
2. 能說出獲取陰莖知識相關資訊的可靠管道以及提供支持和協助的資源。
3. 能體會不同的文化、宗教、社會和個人對於陰莖的看法有所差異。（態度）[6.1]

next →

here ↓



活動流程與內容

一、對陰莖的一百個疑問

1. 請學生閱讀前言短文「問不完的陰莖問題，解決了嗎？」
2. 請學生用便條紙或網路表單等方式匿名回答以下問題：

問題 A：關於陰莖，我聽過最不相信的故事或說法有哪些？

問題 B：關於陰莖，我最想知道的知識是什麼？

（例如 B1 陰莖發育問題：陰莖或包皮長短、睪丸大小、痛癢異味、清潔保養等；B2. 陰莖生理反應：勃起、射精、夢遺、刺激陰莖帶來的反應；B3. 陰莖價值：肯定或否定陰莖的功能或社會文化價值等問題；B4. 陰莖迷思：尺寸、性能力、男子氣概、眾人妒羨等迷思；B5. 其他）

問題 C：關於陰莖，我若有相關的問題，有哪些較適當的應對策略呢？

3. 將這三個問題的答案，（為避免學生的答案太單一，老師可以提供一些 B 或 C 的回答）分類貼在黑板或呈現在投影幕上，讓同學看到彼此的回答。邀請同學試著回答黑板上列出的問題 B。
4. 請同學試著將問題 B 的回答分類到問題 C 的應對策略，如：

B1 問題：陰莖摸起來有硬塊怎麼辦？可以分到 C 的應對策略：看醫生

B2 問題：睡午覺不自主勃起，怕被別人看到→ C 應對策略：用外套遮住

B3 問題：不想要有陰莖→ C 應對策略：找信任的老師談談、諮詢性別團體

B4 問題：陰莖太短，有社交恐懼→ C 應對策略：找信任的老師談談、看醫生

next →

here ↓



二、不可不知的包皮知識

1. 請學生回答問題：多數教科書說明包皮是「包覆在龜頭外面的一層皮」，請問如果鳳梨舅舅的陰莖總長 12 公分、龜頭有 3 公分長，而包皮剛好覆蓋龜頭，請問鳳梨舅舅的包皮最有可能是幾公分？

(A) 12 公分 (B) 3 公分 (C) 9 公分 (D) 6.5 公分
2. 統計學生的回答，並請學生說明與討論，最後公布正確答案為 (D) 並解釋。
(計算方式：外層包皮 3 公分 + 內層包皮 3 公分 + 脊帶約 0.5 公分 = 6.5 公分；詳細說明請參考本單元之「知識小百科」)
3. 請學生穿上袖套，將袖口與手腕處相連，取距離袖口一個手掌長度的袖子往手部拉到覆蓋整個手掌為止，說明這大約就是包皮覆蓋龜頭的樣子。
4. 請同學閱讀「割不割包皮，要聽誰的？」文章（附件 2-1），詢問同學：看到這麼多種割不割包皮的理由，你會建議在什麼狀況下需要割包皮？為什麼？

教師小結

老師說明健康身體的態度常常因不同宗教、文化價值與社會風氣而有所不同，每個人都應該瞭解身體的構造與性的反應，以便能夠確定身體各項機能是否良好，且在必要的時候尋求幫助而不感到愧疚和羞恥。



教學資源

- ① 〈問不完的陰莖問題，解決了嗎？〉短文
- ② 便條紙
- ③ 長袖套
- ④ 〈割不割包皮，要聽誰的？〉文章（附件 2-1）



EXIT!

START!

活動 B：有反應了，怎麼辦？

▶ **領域類別** …… 綜合活動領域／輔導活動科；健體領域／健康教育科；
健體領域／健康與護理科

▶ **教學設計者** … 楊嘉宏

▶ **教學建議時間** … 45-50 分鐘

▶ **適用年級** …… 國高中（8-12）

▶ **學習目標** …… 1. 能理解人們在不同情境射精時，可能引發的感受及處理作法。（知識）7.2
2. 能認識自己的身體，了解身體的性反應，並確定身體各項機能是否良好，在必要的時候尋求幫助。（知識）7.2

▶ 活動流程與內容

一、請同學閱讀

〈男孩的第一次射精〉文章（附件 2-2），並討論男生可能在什麼情況下射精？射精後可能有什麼情緒反應與想法？射精後如何處理？若有問題，可以找誰協助解決？

▶ 二、陰莖事件報導

1. 將同學分組，每組將抽到的詞語組合成一個故事，並用新聞主播的口吻將故事報導給全班聽。

A 組詞語（小六、國二、高三、22 歲、65 歲、任何年紀）

B 組詞語（在房間、在教室、在操場、在廁所、在大眾交通工具上、任何地點）

C 因為發生了什麼事或有什麼想法？

D 組詞語（勃起、射精、夢遺、自慰、摸索與刺激陰莖）

E 組詞語（高興、好奇、驕傲、沮喪、羞恥、害怕、憤怒、有成就感、其他情緒）

F 結果如何？

next ➡

here ↓



2. 例子：甲生小六時（A），在書房（B）裡看書。他邊看書邊摸陰莖，有種舒服快樂的感覺（C），突然就濕濕的（D）。那時候他已經知道什麼是射精，因此有點鎮定、有點驚喜（E），心想：「原來這就是射精」。甲生假裝沒事，自己去廁所把褲子脫下來洗（F）。
3. 票選最佳報導：請各組在每一組報導完後，針對報導內容、音量大小、咬字清晰、肢體語言、投入態度等整體表現，用舉牌的方式給予 5、4、3、2、1 等分數（自己組的報導不給分），統計各組得分後，選出最佳報導獎。
4. 若時間允許，可再重複上述步驟進行第二回合的「陰莖事件報導」

教師小結

初經被視為女孩成熟的里程碑，得到許多關注，然而男孩跟陰莖有關的種種生理現象，經常被認為與禁忌的性衝動、性慾望有關，因而在課堂上避而不談，導致許多男生面對與自己陰莖有關的性反應時，不懂得尋求協助，只能與同學用戲謔的方式互開玩笑，卻不到答案。因此，我們鼓勵男生也能輕鬆且認真地談論陰莖的任何反應。



教學資源

- ① 性的詞語
- ② 〈男孩的第一次射精〉文章（附件 2-2）



EXIT!

START!

活動 C：屌，不是衡量個人價值的單位

▶ **領域類別** …… 綜合活動領域／輔導活動科；健體領域／健康教育科；
健體領域／健康與護理科

▶ **教學設計者** … 楊嘉宏

▶ **教學建議時間** … 45-50 分鐘

▶ **適用年級** …… 國高中（8-12）

▶ **學習目標** ……

1. 能體會個人價值觀是如何引導自身的性行為。（態度）[2.1](#)
2. 能反思自己的身體意象及其對自尊、性決策和將來的性行為的影響。
（技能）[6.4](#)
3. 能認識到不切實際的體貌標準對身心發育是有害的。（態度）[6.4](#)

▶ 活動流程與內容

一、尺寸的焦慮

請同學閱讀文章「解放鬱悶的陰莖」文章（附件 2-3），討論以下的問題：

Q1：不同歷史年代或影音媒體對陰莖尺寸有什麼不一樣的評價？

Q2：什麼是「小陰莖症候群」？你怎麼看待當今社會歌頌大陰莖、嫌惡小陰莖這種現象？

二、我的價值我決定

1. 老師隨機發給每位學生一張撲克牌，只給本人看，其他人不能看。
2. 老師指出教室越前方代表自我價值感越高、越後方自我價值感越低，而學生拿到的牌面數字代表陰莖尺寸的大小，牌數 A1 最小，K13 最大。
3. 請每位學生自己決定要站在教室前後的哪個位置。站定後老師邀請學生亮出自己的撲克牌，並說明選擇站在這個位置的理由。
4. 老師可以邀請對別人站的位置有意見的同学發表想法，女同學也可以藉由這個活動想像、體會陰莖尺寸跟男性價值的建構關連，或透過女生的質疑挑戰主流陰莖的迷思。

next ➡

here ↓



5. 活動結束前，請每位同學選一句話，用深情、誠懇的語氣對自己說：「我很特別，沒有人跟我一樣」、「我是獨一無二的、我自己決定我的價值」、「性器官，不是衡量個人價值的單位」、「不管我喜不喜歡我的身體，我的身體一直陪伴著我」。

教師小結

每個人存在價值感的來源有很多，你可以選擇活在別人有限的標準中，追求別人眼中完美的身體特徵；也可以決定要如何發現自己及他人身體的美，定義更寬廣的價值。



教學資源

- ①撲克牌
- ②〈解放鬱悶的陰莖〉文章（附件 2-3）
- ③撲克牌遊戲引導可參考：莊越翔（2019 年 8 月 11 日）。反霸凌活動 2「撲克臉」一言語霸凌的重量。2024 年 10 月 28 日更新發布於創感學院。引自：
<https://focuschool.com/%E8%A8%80%E8%AA%9E%E9%9C%B8%E5%87%8C%E7%9A%84%E9%87%8D%E9%87%8F/>



EXIT!

START!

活動D：與陰莖的私密對話

▶ **領域類別** ... 健體領域／健康與護理科

▶ **教學設計者** ... 洪文龍、楊嘉宏

▶ **適用年級** ... 高中階段（10-12）

▶ **教學建議時間** · 45-50 分鐘

▶ **學習目標** ... （知識）2.3

1. 能識別和批判媒體中有關性和性關係的虛假形象。（知識）5.4
2. 能比較和對照社會和文化規範對性行為和性健康的積極影響和消極影響。

3. 能反思有關性和性關係的虛假描述如何影響人們對社會性別和自尊的看法。（技能）5.4

▶ 活動流程與內容

一、陰莖需要改造嗎？

1. 教師提問並請學生思考：市面上有很多壯陽藥物的廣告，其內容可能有什麼問題？
2. 老師簡介《陰道獨白》（The Vagina Monologues）是美國劇作家伊芙·恩斯勒（Eve Ensler）的劇作，內容訪談了兩百多位不同年齡、職業、性傾向、種族的女性生命故事編寫而成。《陰道獨白》讓女演員以各種獨白劇的表達方式，訴說關於陰道的身體經驗。這齣戲鼓勵女性站起來對抗社會對女性施加的有形及無形的暴力。而歧視或對自己身體的自卑也是一種暴力。
3. 老師挑選《陰道獨白》片段請同學觀看，並請同學比較《陰道獨白》對陰道的描述，跟壯陽廣告對陰莖的描述有哪些相同或不同之處？你對社會常強調的陰莖說法與形象有什麼想法嗎？



next →

here ↓



二、與陰莖對話

1. 教師說明主流言論對陰莖的片面描述，會對男性與女性都產生影響、形成人們對陰莖過度虛假的期待，進而對男性造成自我評價的壓力。我們可以試著透過與陰莖的虛擬對話，共同質疑或翻轉這樣的消極局面。
2. 教師引導學生設計一段跟陰莖的對話（若時間允許亦可選擇用漫畫方式呈現）。因主題私密，可請同學個別用匿名的方式呈現在紙上或電腦上。

第 1 句：主角有什麼話想對陰莖說？

第 2 句：如果陰莖會說話，會對主角說什麼？

第 3 句：主角聽到的反應。

第 4 句：最後的結局。

例 A

主角：為什麼那麼多男生喜歡拿你來開玩笑？

陰莖：我也不知道男生為什麼這麼愛我，每天都在講我。

主角：可能他們以為整天把你掛在嘴上會讓別人覺得他們可以駕馭你吧！

陰莖：那不會去當泌尿科醫師嗎！？

例 B

主角：你為什麼不大一點？讓我能在別人面前有尊嚴。

陰莖：我該有的功能都有了，如果你還是不能接受我的樣子，我就離家出走！

主角：對不起，我道歉，謝謝你讓我很爽的感覺，人生少了你會失去好多樂趣喔！

陰莖：我接受你的肯定，但也請你不要在你自己焦慮的時候，就過度使用我。



next ➡



教師小結

教師說明每位學生對於陰莖都會有自己的認知或迷思，且會影響自己甚至他人對於身體與性的看法。我們必須更細微地思考這些價值觀與迷思是如何生成的，建立陰莖、身體與性更健康與正確的知識。

延伸討論

1. 跨性別者對陰莖的經驗與期望。
2. 生理女性同學對於陰莖的想法。



教學資源

- ① 臺師大全球華文寫作中心（2022）。2022.10.14 臺師大 x On Stage 表演藝術工作坊《陰道獨白》15 分鐘精華版（2022 年 10 月 14 日），取自：
<https://youtu.be/37Pt-qGMdK8>

- ② 紙



EXIT!

五、相關資源

網站

1. 程威銘醫師 Dr.DKK
<https://www.youtube.com/channel/UCHINjpJ3WFqccNGcObyZT0Q>
2. 泛科學 (關鍵字：陰莖)
<https://pansci.asia/>

影片

1. 志祺七七 Podcast (2023)。**EP 145 鼻子越大，雞雞越大是真的嗎？大老二排名可不可信？雞雞迷思大破解** (2023 年 1 月 5 日)。引自：
<https://youtu.be/A0uF2HxJYrU?si=uhP2k9AaG7vmdeaE>
2. 志祺七七 × 圖文不符 (2023)。**不割包皮會有什麼問題？一定要從小割起嗎？哪些國家的人最愛割包皮？《健康迷思大破解》EP 021** (2023 年 2 月 27 日)。引自：
<https://youtu.be/lkXtiOnLo80?si=oFHCeIdlCUWr2Hg9>
3. STR Network (2023)。**《#FeatChill》呼麻街《勇敢坐自己》現場版 | #呼麻街 | #博恩** (2023 年 4 月 19 日)。引自：
<https://youtu.be/v9ZdtD1sYuM?si=UfRa3X5UUr9CbGiX>

書籍

1. 許佑生 (2017)。**性啟萌**。台北：大辣出版有限股份公司。
2. 尹嘉玄 (譯) (2022)。**越早學越好！給兒子的性教育：從認識身體到網路性暴力，一次解答兒子會遇到的 56 種性教育問題** (原作者：李錫遠)。新北市：大樹林出版社。

附件 2-1

割不割包皮， 要聽誰的？

你知道嗎？雖然每個男性包皮的長短、厚薄、形狀都有所不同，但是不同歷史文化賦予包皮的意義卻有底下幾種不同的論點。

一、宗教論點：宗教信仰是影響包皮是否需要割除最重要的因素。

1. 猶太教：割禮為猶太人盛行的宗教儀式。男嬰在出生後第八天舉行割禮，以實踐猶太人與上帝的盟約。沒有接受割禮，會受到上帝的懲罰。
2. 伊斯蘭教：割包皮代表確認與神的關係，有淨化的意義。男人必須割除包皮，才能到麥加朝聖。
3. 基督教：對於是否需要動包皮手術沒有特定的要求。
4. 印度教與佛教：對於包皮手術也持中立的態度。
5. 儒家思想：針對包皮沒有特殊的定見，但是有「身體髮膚，受之父母，不敢毀傷」的教誨。

二、醫學／公衛論點：

1. 十九世紀西方曾經流行割包皮可以治癒癱瘓、癲癇、疝氣與發狂等疾病的醫療論點。清教徒也認為割包皮，可以降低自慰頻率。
2. 1970 年代之後，逐漸接受除了某些必要的醫療因素（如病理性包莖與反覆嚴重的龜頭包皮發炎等）之外，不需要實施包皮環切手術。
3. 1980 年代之後，隨著愛滋病的流行，則又轉變為割包皮可以降低 HIV 感染機會以及性傳染病的說法（許振東、丁志音，2010）。
4. Katz（2001）認為這些疾病預防其實也沒有醫學根據。衛生習慣、清洗乾淨更為重要。

三、美學論點：

1. 希臘羅馬時期，崇尚包皮。割過包皮的陰莖，是野蠻的。如果龜頭露出來，就不准參加奧林匹克競賽。
2. 文藝復興時期米開朗基羅的大衛雕像，也是有包皮的。
3. 美國 1940 年代普遍認為割了包皮，才是純潔、完美、像神的男人，但只有中產階級才能負擔得起手術費用（Allan，2018）。

四、人權論點：

1. 1980 年 Wallerstein 出版《割禮：美國健康謬論》一書之後，美國主張重建包皮的民間組織，認為包皮是自然而美的，推動要從醫師、父母、割包皮文化中奪回自己控制自己身體的自主性。
2. 2018 年冰島曾經推動禁止男嬰包皮環切手術的法令，他們將此手術類比於女性割禮，認為手術應該要得到當事人的同意，但引來穆斯林與猶太教徒的反彈。

五、其他論點

1. 南韓在韓戰之後，受到美軍醫學論述的影響，加上誤以為包皮過長就要動手術，割包皮手術因此蔚為流行。1980 年代，割包皮在青少年階段之盛行率曾經高達九成以上（Pang, et al., 2001）。2000 年之後，基於醫療知識透過網路等媒介廣泛傳播、個人衛生改善、尊重青少年自我決定權等因素，割包皮比例逐年下降。
2. 在日本，在整形外科的宣傳下，割包皮變成是專屬男性的美容手術，成為有利可圖的事業。而日本的色情影片中，男人如果沒有割包皮會受到不好的評價。不過泌尿科醫師認為除非因包皮引發疾病，否則不必動手術，因此日本手術盛行率仍很低。
3. 臺灣並沒有替男嬰實施包皮環切手術的傳統。除了特殊醫療原因之外，手術並不在健保與商業保險的給付範圍，屬於自費的醫療市場（許振東、丁志音，2010）。而臺灣多數教科書，常會提到包皮是「包覆在龜頭外面的一層皮」，要注意清潔。然而如何清潔、包皮的構造為何，仍然語焉不詳。由於學校與家庭教育不足，有男孩表示小時候父母會幫忙洗澡，但沒有清洗包皮的教學。少數父母會提醒小孩下面要洗，或要將包皮翻開來（或撥開來）清洗，以免藏污納垢。然而怎樣叫做翻開來，仍然有賴自己慢慢嘗試摸索。

喜不喜歡包皮，見仁見智。有人認為有包皮比較好看；有人則認為包皮是燙傷移植皮膚最好的材料，不要輕易割除；有人覺得包皮太長容易影響尿尿方向、有異味。然而，有良好的清潔習慣至關重要，是否需要割除包皮，則可以聽取泌尿科醫師的專業建議。



知識小百科

很多人誤認為龜頭外的包皮為「一層」皮，而所謂退下包皮，是整個包皮垂直往下。事實上，龜頭外的包皮有內外兩層，退下包皮時，外層往下，內層則在退下時翻開，因此在陰莖外部堆積形成縐摺，至於原在龜頭口位置的包皮，則因常處在對摺狀態，且圓周較小，退下後會感覺皮層較薄，或出現光澤。

■ 外包皮層 outer foreskin layer
 ■ 內包皮層 Inner foreskin layer
 ■ 脊帶 ridged band
 ■ 軸皮 shaft skin

包皮覆蓋龜頭



退下包皮，龜頭露出

○ 正確的包皮介紹

包皮覆蓋龜頭



退下包皮，龜頭露出

× 錯誤的包皮介紹

可以穿上一件遮陽的袖套，假想袖口與手腕處相連，取距離袖口一個手掌長度的袖子部位往手部拉到覆蓋整個手掌為止，這大約就是包皮覆蓋龜頭的樣子。

■ 想像袖套袖口與手腕相連處

袖口向內反摺覆蓋手部



袖口拉起露出手部



參考文獻

許振東、丁志音（2010）。舊瓶新酒：包皮環切術的演進與新貌。臺灣衛誌，29（5），401-408。

Allan, J. A. (2018). The foreskin aesthetic or ugliness reconsidered. *Men and Masculinities*. [online first]. <https://doi.org/10.1177/1097184X17753038>

Katz (2001) The Compulsion to Circumcise is Constant: The Reasons Keep Changing. In Denniston, et al (Eds.) . *Understanding circumcision* (pp. 55-59) .

Pang, M.-G., Kim, S. C., & Kim, D. (2001) . Male circumcision in South Korea: History, statistics, and the role of doctors in creating a circumcision rate of over 100%. In G. C. Denniston, F. M. Hodges, & M. F. Milos (Eds.) , *Understanding circumcision: A multi-disciplinary approach to a multi-dimensional problem* (pp. 61-81) . Springer.

附件 2-2

男孩的 第一次射精

初經被視為女孩成熟的象徵，得到許多關注，然而男孩第一次射精是否有相似的位置？Downs & Fuller (1991) 使用問卷調查 412 位 17 歲到 62 歲的美國男性，調查結果發現：

1. 第一次射精的年齡：10-18 歲之間，平均為 12.53 歲。
2. 射精的情境：夢遺 (26%)、自慰 (57%)、不同形式的性行為 (17%)。
3. 射精的感受：平均感受傾向於高興、興奮、好奇、長大，比較少感到驕傲、沮喪、羞恥、恐懼，不覺得射精會傷害身體或心理。
4. 約半數受訪者事前知道射精會發生，八成受訪者事後沒有告訴任何人。

Frankel (2002) 的研究訪談了 28 位家中有年齡 10-13 歲的男孩的父母，發現：由於第一次射精與性慾、自慰、性高潮密切相關，其形成的文化禁忌讓社會對於男孩第一次射精的經歷保持沉默。受訪者即使與小孩感情親密、密切參與小孩的日常生活，但是幾乎不會與小孩討論第一次射精的經驗，小孩也不會告知父母。

畢恆達曾訪談了 29 位臺灣男性，發現射精是一種矛盾與複雜的生命經驗 (Bih, 2022)：

1、夢遺射精

小 A 國小高年級夢遺，他早上起床就發現褲子濕濕的，當下第一個反應以為是自己尿床，就很慌張跑去廁所。他甚至把褲子拿起來聞，要確認那是不是尿，但聞到的是腥腥的味道。他趕緊換穿一條新的內褲，把脫下來的褲子上的東西洗一下，丟進洗衣機後還用其他衣服蓋起來，很怕如果被爸爸發現，會很奇怪。其實那時候他已經聽過精液這個名詞，但不知道它是什麼樣子。

2、單純觸摸射精

小 B 小時候包皮比較長，父親告誡他要常去拉包皮，左右把它拉鬆，包皮才有可能退得出來。他在練習推包皮的情況下就無意間射精了。當下他其實有點緊張，因為不知道這是甚麼東西，覺得像口吐白沫，是不是玩壞了。不過不到一天的時間，他就確認這是射精，焦慮也就跟著解除。

3、自慰射精

小 C 國小的時候就會自慰，但那時只有舒服的感覺，並不會射精。他知道自慰會導致射精，覺得自己還沒有射是不是因為還沒有長大？所以第一次終於「噴出東西」的時候，就有「成就達成」的感覺。

小 D 在家裡讀過父母的性教育書籍，已經有了關於射精的知識。他在國小六年級的時候開始自慰。有次在廁所裡，想像書中的情節，手做著抽插的動作，身體有了舒服的感覺，然後就射精了。那個當下的感覺是「喔，原來是這樣」，卻又伴隨著慌張。他說從小也不知道從哪裡習得我們文化中，精液是非常珍貴的東西，縱慾會傷害健康的這種訊息，心裡就會有陰影。

不同受訪者因為接觸到的射精知識不同，當發生第一次射精時，有著不同的身心體驗，以下歸納出四種類型：

1. 沒有足夠的知識，不知道自己當下的生理反應是射精，引發恐慌、緊張的感覺。如果發生夢遺，會以為自己是尿床，而感到丟臉。如果發生在因自主碰觸陰莖而射精，因為與排尿不同，會感到驚訝、恐慌。由於陰莖排出不明液體，陰莖瞬間軟掉無法馬上恢復勃起，加上射精後的無力虛脫感，會以為自己的身體或器官「壞掉了」。也有受訪者習得錯誤的知識，例如自慰傷身（腎虧、長不高）等，也會以為自己的身體壞掉、生病了。
2. 知道什麼是射精，但是有些人第一次射精仍然很緊張，不知道從陰莖出來的東西是什麼，就用「口吐白沫」來形容，以為身體壞掉了；也有人第一次看到精液「源源不絕」地噴出，掉落地板上，不知何時才會止住，而被嚇壞了。
3. 即使有射精的先備知識，但是深植的「性是不好的」想法，讓受訪者在身體有快感的同時，伴隨著自責與罪惡感，認為自己做好了學生不該做的事情。有趣的是，也正是射精可以帶來身體的快感，更讓人有無法克制自身慾望所引發的罪惡感。
4. 知道射精是生理的自然、正常現象，是意料中事，有了準備跟期待，第一次射精的感受是「終於」進入人生的下一個階段。

除了極少數的受訪者，如被媽媽發現夢遺，或者同學在教他怎麼自慰射精，畢恆達發現絕大多數的受訪者無論是夢遺或是自慰射精，幾乎都不會告訴別人。即使感到困惑、緊張、恐懼，也都是靠著自己靠閱讀或上網搜尋資料，來解答自己的疑惑（Bih, 2022）。

參考文獻

- Bih, H-D. (2022). The experiences of first ejaculation among Taiwanese men. *Journal of Bodies, Sexualities, and Masculinities*, 3 (1) .
- Downs, A. C., & Fuller, M. J. (1991) . Recollections of spermarche: An exploratory investigation. *Current Psychology*, 10 (1) , 93-102. <https://doi.org/10.1007/BF02686783>
- Frankel, L. (2002) . "I've never thought about it": Contradictions and taboos surrounding American males' experiences of first ejaculation (semenarche) . *The Journal of Men's Studies*, 11 (1) , 37-54.

附件 2-3

解放鬱悶 的陰莖

「30 公分好棒棒」、「19 公分不含頭」，網路上到處都是一些「浮誇」、「炫耀」自己陰莖有多長的話語及眼圖，甚至連一些貌似義正詞嚴的電影台詞「那種性別歧視的男人，老二都只有三公分」，都會在教訓人的過程中揶揄小陰莖。到底為什麼陰莖的大小對男人那麼重要？崇拜大陰莖、歧視小陰莖的現象，是否古今中外皆然？還是如何演變而成的呢？

希臘男性偏愛小而軟的陰莖，代表理性、知識與自我克制的象徵，巨大的陰莖反而是醜陋、野蠻的；而羅馬人則崇尚大陰莖，它是能力的象徵（Stephens, 2007）。古希臘人講究力與美的平衡，非只強調陰莖尺寸，著名的大衛像、宙斯像等陰莖尺寸都不大；反觀，在母親腹中就遭詛咒的「豐收之神」普里阿普斯，他出生後因生殖器太大且永遠硬梆梆，不僅遭同儕欺負，甚至還被母親放逐²。

相較於明顯可見的體重與身高，在絕大多數場合，陰莖其實外人是看不到的。但因為陰莖尺寸經常與力量、權力、自尊連結，很多具有正常尺寸陰莖的男人，仍然對自己的陰莖感到羞愧，學者稱之為小陰莖症候群（small penis syndrome）（Veale, 2014）。男人害怕自己的陰莖被給予負面評價，甚至羞辱；然而，在公共空間，陌生人會看到的都是疲軟的陰莖，而不是勃起的陰莖。每個男人的陰莖膨脹係數又存在個別差異。有學者指出，這種小陰莖症候群，存在複雜的心理機制（Hegarty, 2015）。例如在陰莖沒有完全發育之前，看到其他成年男性的陰莖，而形成錯誤的認知（如看到爸爸的陰莖後，驚覺自己的很小）；或者在兒童與青春期的時候，曾經有人告訴他陰莖過小（上廁所時被好奇的同學窺探，然後四處宣揚陰莖很小）。另有研究發現常看色情素材的男性會更擔心自己的尺寸，因為成人影片多數經過特別挑選的男優，再透過特定的拍攝角度、剪接與後製，誇大了男優陰莖的尺寸，以及女性對大陰莖的正面反應。至於更衣室中的比較，因為從上往下看自己的陰莖，跟從前面看別人的陰莖，有大小判斷的誤差（Johnston, et al., 2014）。此外，許多男廁中的標語或塗鴉，如「此處雖是比大營，各位非是必勝客」、「滴不進是因為你軟！滴外面是因為你短！」則是在男性露出陰莖的當下，直接強調陰莖長短與硬度之比較，似乎到處都有人在檢查陰莖尺寸。

雖然泌尿科醫生一直強調與其擔心陰莖的長度，不如關心陰莖是否健康，並與性伴侶溝通彼此滿意的性愛方式，但男性真的能夠擺脫得了不斷強化的陰莖焦慮嗎？或許我們可以多練習面對自己或別人的陰莖時，能夠平實地將它視為人體的一個重要且獨特的器官，並感謝它一直健康地陪伴在側，為生活創造出許多美妙的高峰經驗。

² <https://www.storm.mg/lifestyle/122846>

參考文獻

- Hegarty, P. K. (2015). When normal is not enough. *BJU International*, 115 (6), 852-853. doi:10.1111/bju.13079
- Johnston, L., McLellan, T., & McKinlay, A. (2014). (Perceived) size really does matter: Male dissatisfaction with penis size. *Psychology of Men & Masculinity*, 15 (2), 225-228. <https://doi.org/10.1037/a0033264>
- Stephens, E. (2007). The spectacularized penis: Contemporary representations of the phallic male body. *Men and Masculinities*, 10 (1), 85-98.
- Veale, D., Miles, S., Bramley, S., Muir, G., & Hodsoll, J. (2014). Am I normal? A systematic review and construction of nomograms for flaccid and erect penis length and circumference in up to 15521 men. *BJU International*, 115, 978-986. <https://doi.org/10.1111/bju.13010>

自我愉悅 的旅程

黃季翎 蕭靖融

自慰

核心概念

價值觀、權利、文化與性

理解社會性別

人體與發育

性與性行為

一、前言

「自慰」是認識自己身體的過程、是愉悅自己的行動；性幻想、春夢、自慰，都是一種「性高潮的自我體驗」的方式，也能夠協助個體適應現實環境。然而回顧與自慰相關的論述發展歷史，在這個本該屬於個人隱私的行為背後，仍可以看見層層疊疊的文化與社會性別規範在其中發揮強大的影響力。

撫摸性器官的行為並不需要刻意學習，在嬰幼兒時期就已會撫摸自己的性器官，藉此獲得愉悅和舒適感；年紀較小的幼兒會撫摸、探索身體各個部位，感受各種部位觸摸回饋的感受。當經驗累積後，有些幼兒在面臨壓力時，會撫摸性器官，藉由其所帶來的愉悅感處理其所面對的壓力。

在兒童期的發展階段，自我撫慰性器官並不一定帶有性的意識；而隨著青春性成熟自慰頻率可能跟著增加，對性也逐漸覺知，隨之而來可能會有一些擔憂、不安和迷思¹。我們可能或多或少都聽過與自慰有關的一些說法：「自慰會讓身體不好、記憶力變差」、「自慰會讓陰莖歪斜變小／陰道鬆弛／性器官變黑」、「沉迷自慰很羞恥、有罪惡感」、「自慰會讓性需求變強／性功能變差」；還包括對身體健康的焦慮如「腎虧、精盡人亡」，另外自慰的俗稱如「打手槍」、「尻尻」、「撿管」、「自瀆」、「手淫」等，多數說法都隱含了對自慰行為的價值觀和性別差異，及種種傳言帶來的焦慮——這些都與青少年男女在乎的自我評價和身體意象息息相關，也可能禁錮了身體探索、性自主／性愉悅的發展。

對青少年時期的學生來說，這些困擾可以跟誰談呢？該怎麼開口？可以從哪裡獲得正確的觀念？在華人的家庭文化中談論性話題可能有其限制，而網路和同儕間參差不齊的資訊又太龐雜，因此本單元想透過自慰主題教學，讓教師與學生反思身體自主等相關議題。

1 鄭煥昇、林哲安（譯）（2018）。William Yarber & Barvara Sayad 著。性的解析—美國大學性教育講義 1：身體、性別與各年齡層的性。臺北市：大家出版。

教學小叮嚀①

性教育涉及溝通、關係、尊重、信念、自我價值等面向的教導，教師在課堂開始時須強調課程進行中，不會探問也無須分享個人隱私；同時說明這類的議題過去較少有機會在公開的場合討論，因此若感覺有點奇怪、尷尬，都是正常的感受，教師在課堂中展現自在但不戲謔的態度也會有其示範效果。講述自慰議題必須將「個人的隱私」和「性教育內容」區分清楚。前者是指個人探索性愉悅的經驗，若擔心引發他人對自己私生活的好奇或是議論，則不須在課堂上公開討論；後者則是透過各種新聞時事或是生活情境進行性教育的教學與澄清性別迷思。教師在準備課程時，請多加留意兩者差異。

教學小叮嚀②

對性擁有正面的看法能夠使人較有自尊、更能掌握自己的性／生活。教師可在課程進行前先將全面性教育與性別平等教育的理念、以及平時觀察到的學生成長情況和性教育需求，化作一封誠摯清晰的信函知會家長，作為課程前溝通的一部份；若情況許可，亦可進一步了解家長的想法或期待，此舉有助於促成親師溝通與實施性教育的共識。（以下為通知信的範例）

致家長，吾班有孩初長成，讓我們一起面對孩子的性好奇

在《房思琪的初戀樂園》這本書中的主角對家人提到：「我們的家教好像什麼都有，就是沒有性教育。」孩子的青春期的開始對性感到好奇，有許多疑問需要解惑，相信家長們也曾為此煩心。學校的性教育已經不同於以往，那些曾經被跳過的「十四章、十五章」已成為歷史，而今我們以正向的態度來面對學生對於性教育內容的任何問題，由於學生對於課本中提到關於「自慰」與「夢遺」的現象有些疑問與好奇，因此這是個好機會和孩子們談談身體的感受與愉悅，且與其說明自慰的禮節和迷思，希望能藉著課堂的討論解答他／她們的疑惑，也期望家長若在家中有觀察到孩子對於性的好奇，請不吝與我討論教學的對策或建議我教學的方向，讓我們攜手陪孩子走過青澀害羞的發育期。

二、課程架構

本課程設計運用全面性教育的四個核心概念及其延伸的教學要點進行自慰的相關主題教學。課程架構如下圖 3-1 所示：

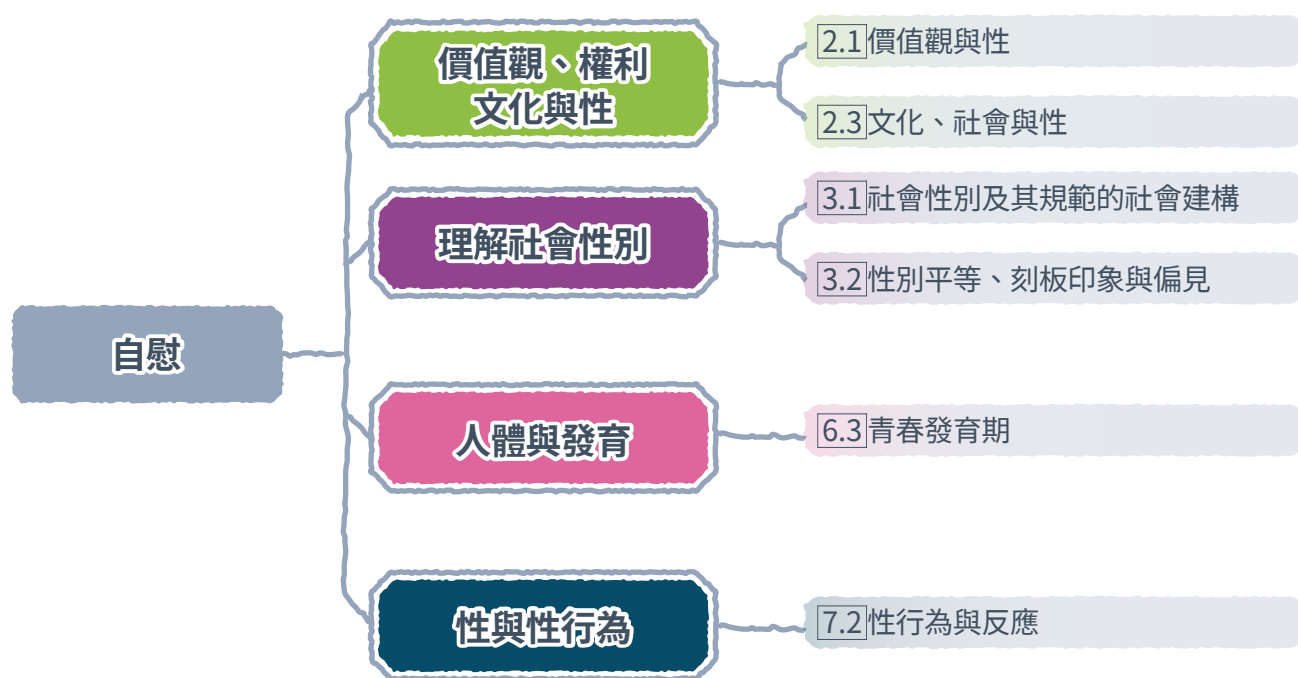


圖 3-1 「自慰教育」全面性教育核心概念對應圖

關於自慰的主題教學，若教師理解為何而教，教學就可以延伸討論（性）慾望與（性）主體的主題。作為一個具有（性）慾望並且有能力自我滿足的（性）主體，更能夠認知到自己是一個完整個體，而非僅能是被他人所慾望的對象或被動等待被滿足；以這個角度而言，自慰這種「自體的性行為」無疑是與學生探討性慾望與性愉悅的最佳議題。

自慰議題的相關教學須考量教學時機點、教學原因、教學核心概念等三個面向，且進行教學前釐清教學對象和目的亦極為重要。面對「私密而重要」且確實存在有性別差異的自慰議題，師生不分性別共同學習的情境與狀態本身，便已是理解性別差異的寶貴學習經驗了。

當新聞事件（如性器官塞入異物送急診、公眾場合自慰、自用型情趣產品／廣告／用語大肆流行）在班級間引發熱議，或是校園班級內有偶發事件（如勃起反應、春夢、自慰話題等）之時，都是教學介入的好時機；學生間關於自慰的玩笑或好奇、互相吹噓或探問的情況，皆適合置入自慰課程單元內進行機會教育。

透過學習性器官機能、不同性別的反應樣態、學習衛生保健、清潔知識、身體探索，並且建立安全的諮詢管道，讓青春期的學生能進一步了解自己的身體與發育。與學生討論社會文化加諸於性別當中的影響，例如澄清迷思、反思文化規範或習俗等等，這些都是引導學生看見並思考性別刻板印象與偏見的契機，讓性別在每個面向有機會平等對話。

三、教學內容

國高中的學生，正處於相當在乎「別人怎麼想」的年紀，也常常需要透過他人的肯認來確立自我認同，因此在進行性教育的時候，教師能夠傳達出「正向」、「普遍」、「尊重」的核心訊息，是非常重要的基本態度。

許多有關自慰的健康迷思或是自慰的相關用語，都反映了社會性別的差異和隱含的觀點，反思其時空背景與控管私領域的意圖，有助於理解及鬆綁社會性別的刻板印象及偏見。自慰主題的教學概念如下圖 3-2 所示：

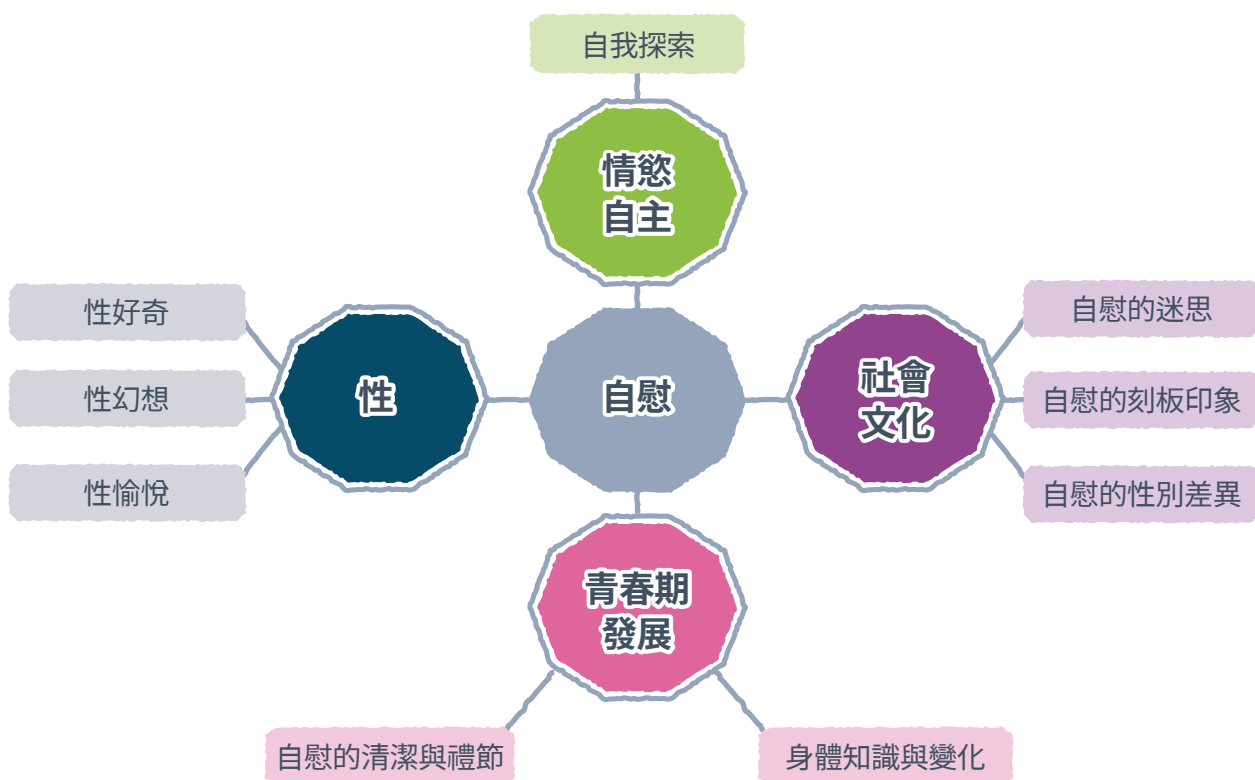


圖 3-2 「自慰教育」全面性教育教學概念圖

自慰行為是能夠為人帶來正向回饋的，無論性別、年齡、是否有性經驗或性伴侶，自慰行為都很普遍。在青春期到來前的嬰幼兒與兒童時期，撫摸性器官有自我安定、愉悅的作用，但不具有性的意味；進入青春期、第二性徵發展之後，男孩不再將自慰視為一種曖昧的活動，而是開始認知到其與性的關聯；女孩開始自慰的年紀通常比男孩稍晚一些，有些女孩從日常活動如騎車、運動、洗澡時無意中發現碰觸到性器官有愉悅感，也有些女孩是由同儕處得知相關資訊，或是在發生性關係後才開啟自慰行為。

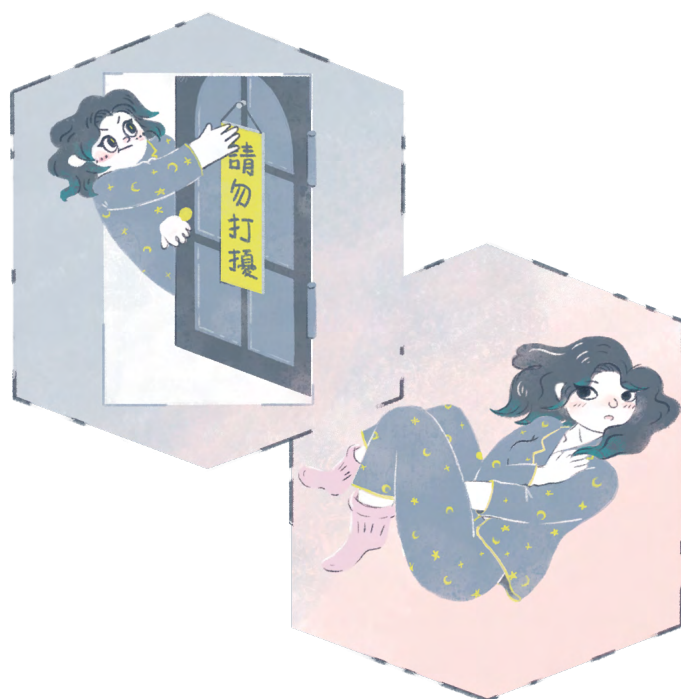
自慰能夠紓解性緊張，讓人有機會體驗性愉悅的感受、屬於自己身體的自然節奏、如何與自己的身體互動、認識自己的性器官與性功能。除了性器官（包含男性的陰莖、睪丸；女性的陰蒂、陰道、陰唇等），身體還有許多敏感的位置，每個人都可能透過刺激不同的部位來獲得性快感，無論是乳頭、乳房、肛門，或是其他身體部位。

自慰的經驗有時候與水有關，可能在有溫度的水中，或是透過水柱、水流等方式去體會身體受到刺激的感覺；也可能藉由雙手或其他外物進行摩擦、擠壓、撫摸、震動而獲得愉悅的感受。其方式因人而異，但也須特別注意與性器官接觸或進入的物品是否有過大、過小或是過於尖銳的危險性。有些人會同時進行性幻想或是借助影像的催化，也有些人僅僅是專注在感覺自己的身心。須留意的是青少年若高度依賴色情影像，可能會受到色情產業的商業手法影響，對現實中親密關係或性的認知有偏頗的看法，同時也可能限縮了探索與想像的創造力。

自慰的基本禮節是在私密的空間進行，例如上鎖的個人房間、浴室或安全非開放性的場所。所有可能與性器官接觸的東西都必須經過清潔，包括雙手或任何物件，維持指甲的清潔與圓滑能夠保護性器官避免受傷或感染；若是自慰時要使用保險套，搭配的潤滑劑應選擇水性成份，因油性的潤滑劑會使保險套受損。若有體液沾染在衣物或是床單的情況，可自行擦拭及清洗乾淨。在家庭或是宿舍的同住關係中，能夠向他人溝通表達個人空間及私人物品的界線，尊重自己與他人的感受、建立足夠的隱私和安全感，才能保有情慾的自主掌握度。

朋友之間也許會有與性相關的討論或是玩笑，能夠坦然表達自身情慾、交換資訊、理解個體差異，都是與同儕討論可能帶來的意義，同時也體會「性／自慰」並非難以談論或不可承認的事。教師在此可提醒學生，涉及個人隱私的話題應在彼此信任與同意的情境下討論，此舉也能夠避免影響公眾場合的其他人。課堂的討論也應納入情慾探索和展現方式的多元性及可能性，避免形成多數決或具有評價的限縮氛圍。

目前研究大多指出自慰不會對身體造成負面影響，對於何謂「過度自慰」也沒有標準答案，自慰與否，以及進行之方式和頻率都存在個別差異。身心健康是基本指標，教師可建議學生自我觀察自慰的念頭和行為是否強烈影響情緒和生活，除非身體出現異狀，否則並不用過於擔心；若是感到不安亦可以向輔導室或青少年門診尋求諮詢。



四、教學活動

START!

活動 A：我們與「身體」的距離

► 領域類別 … 健體領域／健康教育科

► 教學設計者 … 蕭靖融

► 適用年級 … 國中階段（7-9）

► 教學建議時間 · 30 分鐘

► 學習目標 … （態度）[6.3]。

1. 能描述一系列和性與生殖健康問題相關的個人價值觀（知識）[2.1]。
2. 能察覺針對青春發育期變化的玩笑、羞辱和汙名會對他人造成傷害
3. 能體會關於性的事實非常重要。（態度）[7.2]
4. 能解釋在青春發育期或更早，個體為什麼會開始出現自慰行為。（知識）[7.2]

► 活動流程與內容

暖身活動（擇一進行）

1. 青春猜一猜

- (1) 教師列舉一些關於青春發育現象的別稱，例如：鴨子叫（長喉結）、哥吉拉（經痛）、長草（鬍子／腋毛）、木瓜（胸部）、畫地圖（自慰）……等，讓學生猜猜這些別稱的意含，或是以避開說出關鍵字的方式，描述幾個青春發育變化狀態的實際情況，讓學生猜猜老師所描述的是哪一種現象。例如：夢醒後的白白黏液（夢遺）、每個月出現（月經）、探索身體愉悅（自慰）、逐漸變化的身體特徵（乳房發育／喉結／青春痘）……等。
- (2) 掌握學生對於青春發育期的先備知識後，再引導學生進一步思考這些現象人們可能會有刻板印象或迷思。

2. 你關心過身體下面的事嗎？（名稱及影片取自公視製播之《青春發言人》單元）

- (1) 播影片前，教師可以比照影片中的做法，將與青春發育有關的名詞寫在白紙上（例如：

next →

here ↓



月經、夢遺、自慰等等），並請幾位自願的學生出列站在台上，把紙貼在學生的背部。讓台下的學生不能直接講答案，而是描述青春現象讓台上的同學猜自己背上貼的是哪一種青春現象。

- (2) 讓學生看完短片後，教師可以根據影片中高中生對於身體的討論，請學生思考自己是否有類似的想法和疑問。

主要活動

教師可連結「台灣 e 院」網站並輸入關鍵字「自慰」，在課堂前搜尋適合聚焦探討之議題並截圖作為課程教材。

1. 教師簡介討論串來源後，可播放四至五張截圖，並邀請學生觀察其中（1）常見的疑惑和擔憂、（2）是否有性別差異；並分組討論之。
2. 教師可在前述討論後，進一步引導學生思考這些對於身心狀況的擔憂或迷思可能是在哪些社會文化因素影響之下形成的。



next →

here ↓



教師小結

教師再次強調自慰是不分性別都可能經歷的事情，因此透過不同性別、不同想法的人一起學習，就是學習尊重差異的開始。



教學資源

- ① 青春發言人（2018）。性要怎麼教？你關心過身體下面的事嗎？羅東高中的性教育課（2018年5月21日）。取自：
<https://www.youtube.com/watch?v=sH7ynX7MPQY>
- ② Dcard：<https://www.dcard.tw/f>（因訪客有權限，建議老師可申請帳號）
- ③ 台灣e院：<https://sp1.hso.mohw.gov.tw/doctor/>



EXIT!

START!

活動 B：自慰的想像

▶ 領域類別 ... 健體領域／健康與護理科 ▶ 教學設計者 ... 蕭靖融、黃季翎

▶ 適用年級 ... 高中階段（10-12） ▶ 教學建議時間 · 40 分鐘

▶ 學習目標 ...

1. 能對比在性與生殖健康方面與自己的個人價值觀相符和不相符的行為（知識）[2.1](#)
2. 能察覺到關於性別規範的信念是由社會建構的（態度）[3.1](#)
3. 能理解社會不平等是如何讓人們對於自慰產生羞恥感和恐懼感的（知識）[6.3](#)
4. 能反思社會性別規範和刻板印象如何影響人們對於性愉悅的期待和體驗（知識）[7.2](#)；（態度）[2.3](#)（整併）

▶ 活動流程與內容

暖身活動：大家來找碴（15 分鐘）

在正式進入課程主題之前，教師要先理解學生的起點行為，以及班級的先備知識，建議教師先進行暖身活動。

1. 呈現以下三個主要教科書出版社的國中健康與體育課本於「自慰」的定義與說明，並且帶領學生閱讀三個版本對於「自慰」的描述。
 - (1) 112 翰林版：「自慰是藉由撫弄自己的外生殖器而得到性滿足。」
 - (2) 112 康軒版：「有的人會透過自行撫摸性器官的行為舒緩性衝動，這種行為稱為自慰。」
 - (3) 112 南一版：「自慰是自行用手或其他物品摩擦生殖器官，以達到快感的行為。」
2. 詢問學生這三種對於自慰的描述是否合乎中學生對於自慰的想像（請學生以手勢比出圈或叉），教師隨機抽點學生詢問其認同或是反對的原因，並請學生說明。
3. 請學生就這三個版本對於自慰的解釋排列出自己最認同的順序，教師隨機抽點學生詢問其排序的理由，並引導學生說明其排序的考量為何。

next →

here ↓



由於三個出版社的國中健康與體育課本對於自慰有不同的說法與解釋，此時教師可以引導學生思考，為什麼自慰在三個不同的版本教科書中有不同的說明，並與學生討論不同版本的課本中是如何描述或解釋「自慰」的行為，以及外生殖器、生殖器、性器官這三種用詞的差異為何？例如：以生殖器官來稱呼，主要是以人類繁衍後代的角度；而以性器官稱呼，則是以性行為本身為考量，而非生殖。

主要活動：自慰的想像（25 分鐘）

暖身活動結束後，學生也逐漸進入學習狀況，此時教師可以開始協助學生再次聚焦在本次的學習焦點「自慰的想像」。

1. 教師準備空白小紙張，請學生在紙上寫下「什麼是自慰？」、「想到或是聽到自慰這個名詞會想到什麼？」二則問題，不記名寫完之後繳回。學生繳回紙張後，教師可先快速瀏覽學生的回答。
2. 教師隨機抽出學生的回答單，就所抽出的回答，引導學生思考以下事項：
 - (1) 此回答是否為正確？
 - (2) 此回答是否有標準答案？有哪些因素可能造成此回答？
 - (3) 此說法可能影響了哪些人？為什麼？

最後，教師歸納學生的回答與教科書的定義，說明自慰的大眾想像、迷思、刻板印象等不同觀點的形成。

3. 播放影片「宋再臨好冤枉」（影片連結：<https://youtu.be/-D6341Weaa0?si=3eiQsbsHXrGwDM7A>）向學生舉例說明並澄清關於自慰的迷思，或是進一步說明自慰迷思與相關刻板印象形成的時空背景，並進行性別觀點的探討。例如可以和學生討論：



next →

here ↓



- (1) 自慰的普遍與自然，自慰是一種探索身體的行為，需以健康的態度看待。
- (2) 自慰的健康與紓壓，從人體自然的生理反應來說，就像身體會發出飢餓的信號來告訴你
需要進食一樣，當我們感到性興奮時，自慰是種健康的方式來釋放這些感覺，而不是忽
視或壓抑它。
- (3) 自慰的隱私與環境，自慰時需要學習如何保護自己的隱私，避免不必要的尷尬。

教師小結

透過這個活動，教師帶領學生思辨教科書對於自慰這件事的描述，讓學生可以體會到關於自慰的想像，每個人都不一樣，而藉由短影片的探討，更進一步邀請學生討論社會大眾對於自慰的迷思與刻板印象，並鼓勵學生以正向健康的態度來看待自我愉悅的歷程。



教學資源

影片

- ① Cut (2017) 。 *People tell us about the first time they pleasured themselves* (2017 年 10 月 30 日) 。 引自：
<https://youtu.be/nuoay8K8Vz4?si=QLS2Fyus6vC1TXz6>
- ② Cheap (2023) 。 為什麼中醫都說不要打手槍？古人都怎麼自慰【人類 DIY 的歷史】 (2023 年 11 月 7 日) 。 引自：
<https://youtu.be/pG96PA4H64s?si=fAmCTVRURXndl2dy>
- ③ Mo Huang (2014) 。 【Mo 中字】 141108 SNL KOREA 宋再臨好冤枉 재림이는 억울해 ((2014 年 12 月 28 日) 。 引自：
<https://youtu.be/-D6341Weaa0?si=3eiQsbsHXrGwDM7A>



EXIT!

五、相關資源

影片

1. 程威銘醫師 Dr. DKK (2020)。你第一次自慰也這樣？(2020年2月6日)。引自：
<https://youtu.be/-Xd1GUdY-T4>
2. Una Who (2020)。一戳就破？判斷貞潔？陰道冠（處女膜）傳說快滾開！女性性器官大解密【U聊性教育 EP3】(2020年5月20日)。引自：
<https://youtu.be/ULhGlcXwdeE>
3. Una Who (2020)。陰蒂陰莖其實很像？陰唇會一直改變？女性性器官大解密【U聊性教育 EP2】(2020年4月29日)。引自：
<https://youtu.be/9Zm0Br1yDmk>
4. Taiwan Bar (2021)。人類世界陰道的8大秘密 | 臺灣吧 Taiwan Bar (2021年3月7日)。引自：
<https://youtu.be/LvKqNSoUPSQ>

網站

1. Dcard：<https://www.dcard.tw/f>
2. 茉莉小學堂：
FB 連結：茉莉小學堂 -Facebook
IG 連結：茉莉小學堂 (@xiao_moli47) 的公開頁面
3. 台灣 e 院：<https://sp1.hso.mohw.gov.tw/doctor/>

書籍

1. 丁凡、喬色分（譯）(2014)。Eve Ensler 著。陰道獨白。臺北市：心靈工坊。
2. 許佑生 (2017)。性啟萌。台北市：大辣。
3. 鄭煥昇、林哲安（譯）(2018)。William Yarber & Barvara Sayad 著。性的解析—美國大學性教育講義 1：身體、性別與各年齡層的性。臺北市：大家出版。
4. 呂巧齡、黃家筠、陳韋聿、許懿心、姚惠耀 (2022)。西斯的 101 號房間 (1)。臺北市：臺灣各種吧。

An illustration of a person wearing a yellow cap, a backpack, and holding a large flashlight. The flashlight's beam is a large, bright yellow circle that dominates the upper right portion of the page. Several small, colorful flags (blue, red, green) are scattered around the beam. The background is a dark blue-grey with white speckles, suggesting a night sky or a textured surface.

性教育有一套：

為高中特教生設計的 教學方案

王柏元

特教性教育

保險套

較安全性行為

核心概念

價值觀、權利、文化與性

健康與福祉技能

性與性行為

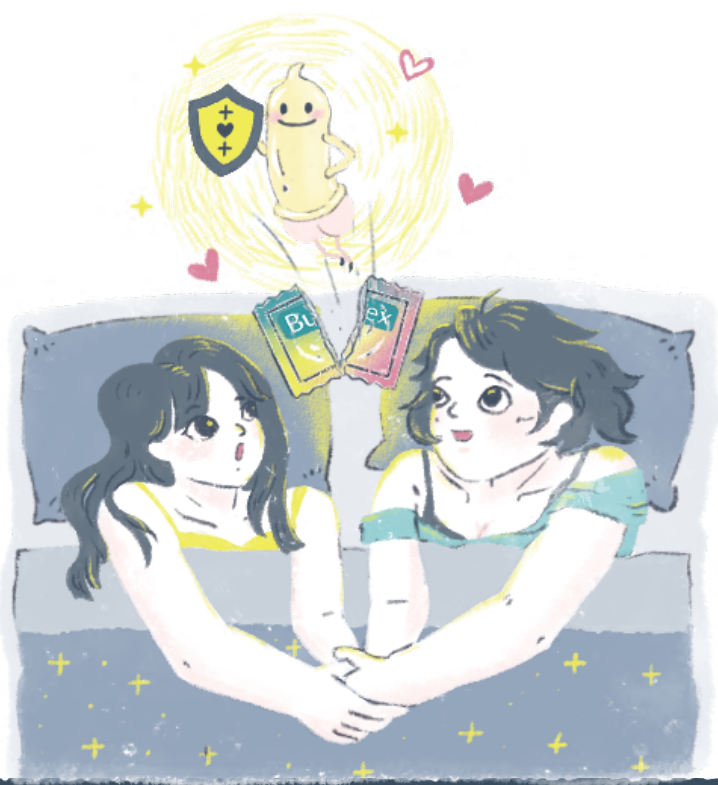
性與生殖健康

一、前言

根據衛生福利部國民健康署 2022 年 8 月公布的〈健康促進年報〉顯示，青少年性觀念越來越開放；我國 13 歲至 15 歲青少年有 5.7% 曾有性行為，15 歲至 17 歲則有 10.6%，二者均較前一次調查增加；同一次調查也發現，15 歲至 17 歲青少年關於安全性行為的觀念已有提升，最近一次性行為有避孕者高達 89.8%，為近五次調查中比例最高，不過令家長及教師憂心的是仍有超過一成沒有採取任何避孕措施。

調查當中並未呈現受調查學生是否具障礙身分，然而身心障礙學生是真真實實存在於校園及社會當中。性教育於校園中推行已久，無論是性生理、性行為到避孕方式皆已包含在內，但學校提供的性教育如何依據身心障礙學生學習特質進行調整，值得更多的關切。

本課程的重點為倡議並教導身心障礙學生正確使用保險套的素養，在擬發生的性行為經過成熟完整做決定的歷程後，提高其採取較安全性行為的意願及行動力，以保護自己與他人。考量到身心障礙學生可能伴有身體自主權界線論述、溝通協商及拒絕等生活技能薄弱，有別於以往課程較偏重於使用保險套的順序及技能，本課程更結合全面性教育重要核心概念，納入「保險套迷思破解」與「協商使用保險套」之溝通技能等內容。



二、課程架構

本課程設計運用全面性教育四個核心概念及其延伸的教學要點進行「使用保險套」的相關主題教學。課程架構如下圖 4-1 所示：

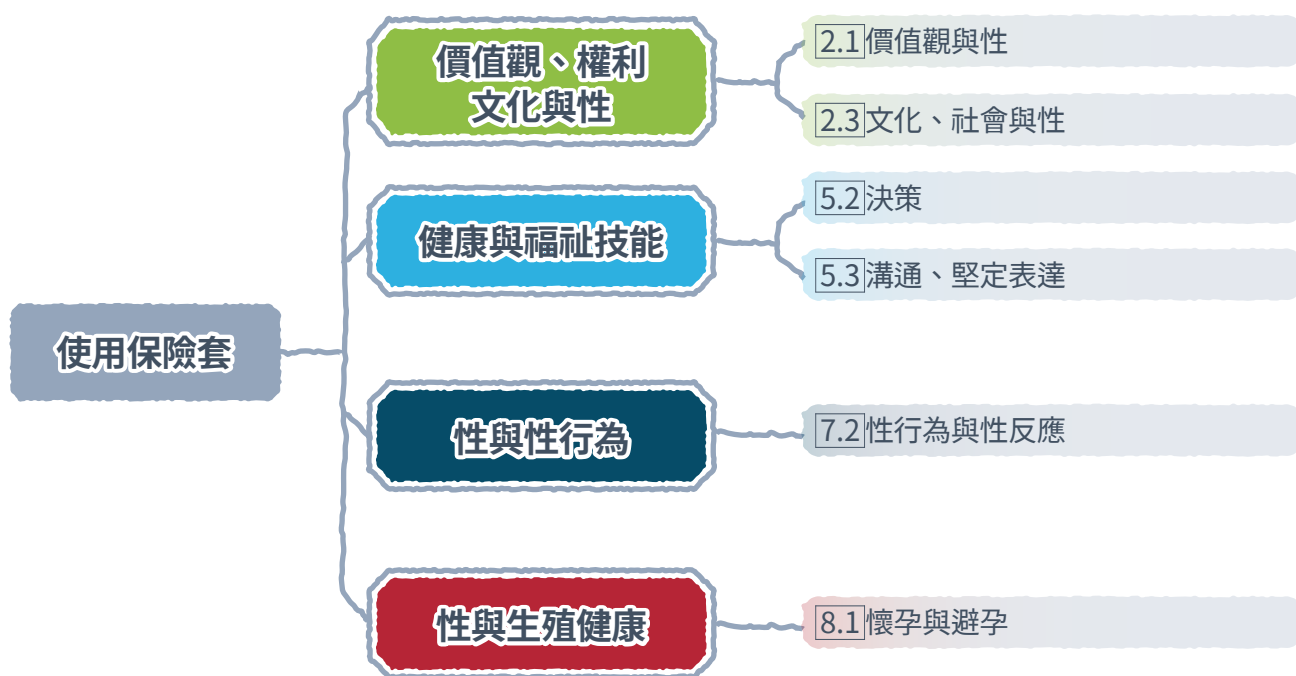


圖 4-1 「使用保險套」全面性教育核心概念對應圖

三、教學內容

1. 如何使用保險套

使用保險套的技巧及順序或許廣為人知，然而面對身心障礙學生時仍應將之進行工作分析及搭配口訣進行教學，同時亦應提供實際的物品給予練習的機會。首先透過展示教具（陰莖模型、保險套）引起學生動機，接著將保險套的使用步驟圖卡搭配口訣「撕、捏、套、取、丟」，並使用陰莖模型教具及保險套進行教學，同時也要給予學生個別操作及練習的機會。最後之評量活動可邀請學生判斷當下的步驟是哪一步並接續完成保險套的使用操作。

2. 保險套的迷思破解

使用保險套是最常見也廣為人知的較安全性行為方式，但也存在著許多使用迷思。建議可帶領學生在課程的一開始先進行迷思的破除，同時藉此理解這些迷思背後隱含哪些社會與文化對性的影響。透過網路影片引起學生動機，接著以認識五大迷思的發展活動與學生進行討論，最後使用情境式問答的解決策略，不但可藉此讓學生練習自我決策，亦可在引導學生破解與保險套相關的迷思之同時進行評量。



3. 溝通的技巧

即使具備使用保險套的技能，在進行性行為時仍有可能遇到對方不願意使用保險套的情境，這當中便涉及許多情感關係或權力相關議題，而由於身心障礙學生在表達自我及維護自身權益的能力上相對受限，更需透過課程教學進行模擬及練習。首先可先帶學生認識澳洲通過了新法案，當中明訂性行為過程中未經對方同意拔掉保險套即屬於性侵，以此主題帶領討論；接著教導如何說服對方戴上保險套的四種策略；最後透過模擬活動，邀請學生練習如何與對方溝通協商戴上保險套。

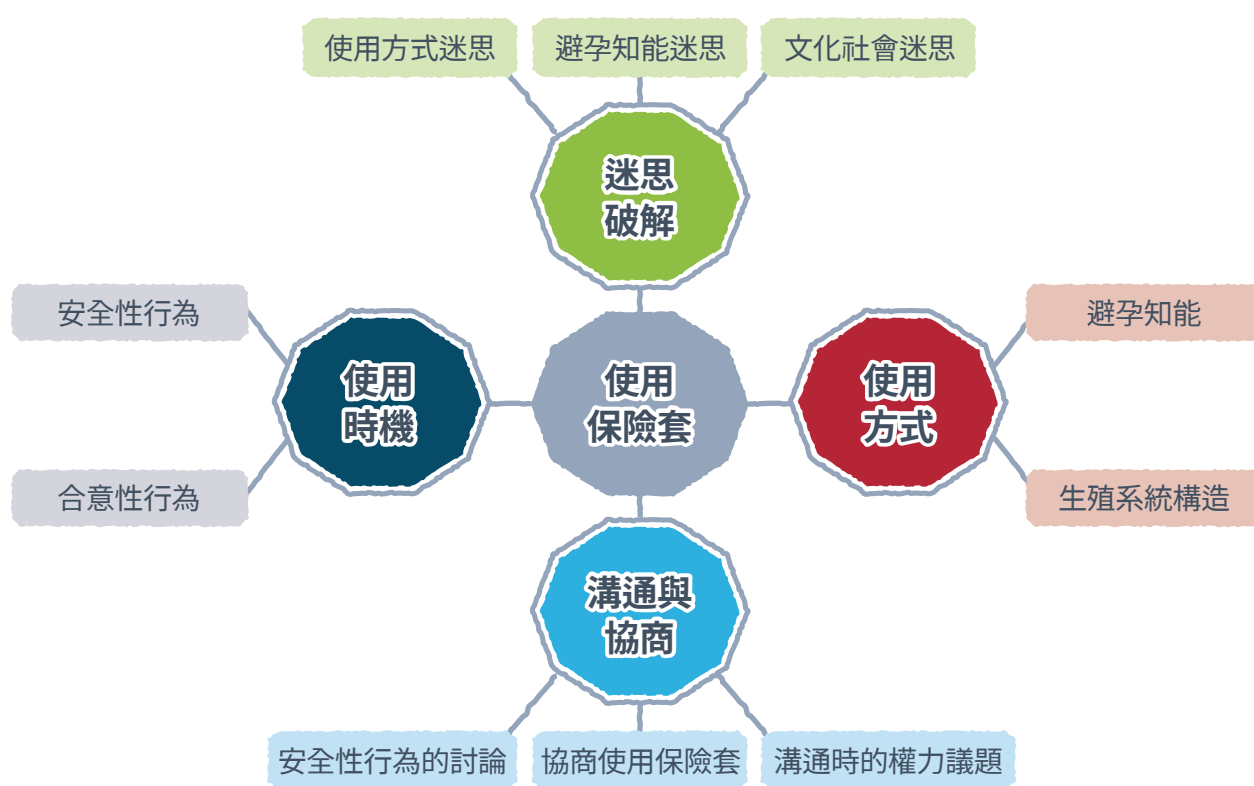


圖 4-2 「使用保險套」全面性教育教學概念圖

四、教學活動

START!

安全有一套

▶ 領域類別 … 特殊需求領域

▶ 教學設計者 … 王柏元

▶ 適用年級 … 高中集中式特教班
服務群科學生

▶ 教學建議時間 · 3 節（共 150 分鐘）

▶ 學習目標 …

1. 能解釋保險套可以降低性行為帶來的風險（如愛滋病毒感染、性傳播感染、或非預期懷孕）（知識）[7.2]
2. 能體會自己的價值觀是如何引導性行為的（態度）[2.1]
3. 能描述正確使用保險套進行避孕的步驟（知識）[8.1]
4. 能操作正確使用保險套之方法（技能）[8.1]
5. 能體認到預防懷孕是男性和女性共同的責任（態度）[8.1]
6. 能展現對不想做的事說「不」的能力（技能）[5.2]
7. 對性行為做出負責的決定（技能）。[5.2]
8. 能有效表達個人的性需求與性界限（技能）[5.3]
9. 能找出一個值得信賴的成年人，並練習向其詢問有關自身感受和身體的問題（技能）[2.3]

▶ 活動流程與內容

如何使用保險套

一、引起動機

1. 觀看影片【藍方博士嘎哩共：保險套這樣用不 NG 戴錯就得當爸媽！】，詢問學生影片中有
哪些注意事項。<https://www.youtube.com/watch?v=qiGJQB5ClyM>。
2. 說明影片中保險套的注意事項可分為「選購保險套」以及「使用保險套」，而本次課程將帶
領學生學習使用保險套的技能。

next →

here ↓



二、發展活動

1. 認識及說明課程使用教具：

- (1) 教師拿出男性生殖器模型、保險套。
- (2) 簡單說明男性生殖器的構造有陰莖及睪丸。
- (3) 教師可以實體或圖片呈現常見的保險套包裝款式。
- (4) 同時可加入一些易混淆的物品如：糖果、茶包等。
- (5) 呈現保險套包裝上的重點資訊（期限、開口處）並簡易講解。
- (6) 認識完教具後，進入使用保險套的工作分析教學。

2. 使用圖卡說明保險套使用五步驟：

- (1) 撕：檢查包裝及日期後，撕開包裝，並且分辨正反面。
- (2) 捏：捏住氣囊，記得不要用指甲以免劃破。
- (3) 套：套住勃起後的陰莖，記得要套到根部。
- (4) 取：使用完畢後小心取下。
- (5) 丟：取下後的保險套包好後丟入垃圾桶，不能重複使用！



3. 帶領學生複誦口訣幾次後，開始進行小活動：

- (1) 將圖卡收起來並洗牌。
- (2) 抽取或點名學生上台練習。
- (3) 邀請學生將洗亂的圖卡重新排序。
- (4) 當學生排序後，先請台下同學檢視。
- (5) 上台排序的同學與台下提出修正的同學都可加分。
- (6) 教師再次確認答案及複誦後，輪到下一位。

next →

here ↓



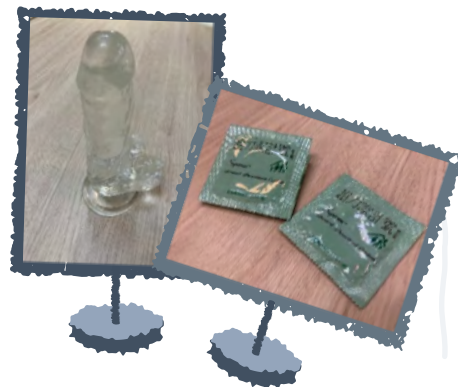
4. 使用教具操作保險套使用方式：

- (1) 教師示範正確操作模式，並提醒每一步驟之重點。
- (2) 邀請學生逐一上台操作。
- (3) 操作時教師在旁給予圖卡及口頭提示。
- (4) 若有需要亦可示範提示或肢體提示。
- (5) 學生若仍不熟悉可給予第二次操作機會。

三、綜合活動

1. 帶領學生實際使用保險套後，開始進行活動：

- (1) 教師說明會將保險套操作至五個步驟的其中一個。
- (2) 請學生完成接下來的步驟。
- (3) 透過隨機步驟的呈現來加強學生操作熟悉度。
- (4) 教師隨機點名或逐一請學生上台操作。
- (5) 將教具操作至下列情境，請學生接續完成。



next →

here ↓



操作情境	學生應接續完成步驟	教師補充提醒
	撕、捏、套、取、丟	可以放置一些糖果或紙巾等，讓學生判斷是否為保險套。
	捏、套、取、丟	
	套、取、丟	提醒學生如果保險套無法往下延伸就表示戴反了，此時因可能有沾到精液的風險，應該換一個新的。 (可於陰莖教具前端塗上顏料表示保險套已遭汙染。)
	取、丟	留意學生是否有確實捏住前端的貯囊。
	丟	再次向全班強調保險套用過即丟，不可重複使用。

2. 總結學生的課堂表現並給予獎勵。
3. 預告下一堂課將討論與保險套有關的迷思。



next →

here ↓



保險套迷思破解



一、引起動機

1. 觀看新聞影片《健康二選一 | EP20：戴兩層保險套保護效果比較好嗎？》。
<https://www.youtube.com/watch?v=sSxUl16kAM8>
2. 詢問學生影片中的錯誤迷思在哪裡。
3. 說明除了影片的案例外，還有許多其他的保險套迷思。

二、發展活動

1. 說明常見的保險套迷思：

- (1) 只要用保險套就不會懷孕。
- (2) 保險套不夠潤滑可以用身體乳液加強。
- (3) 保險套可以戴兩層以加強避孕效果。
- (4) 女生購買保險套很害羞，應該由男生去買。
- (5) 如果有使用其他避孕方式就可以不用戴保險套。

2. 澄清迷思與相對應的正確觀念：

- (1) 使用保險套避孕的成功率是 95%，雖然還是有風險但是相對便宜、簡單而且成功率很高喔。
- (2) 保險套一定要用水性潤滑液或是矽性潤滑液，因為保險套碰到油脂反而會增加破掉的可能喔。
- (3) 戴兩層保險套不會比較安全，反而會增加保險套摩擦破損的機率，戴一層就可以了喔。
- (4) 不管男生女生都應該堅持較安全性行為，現代女性千萬別因為害羞就不採取保護自己的措施喔，如果真的很害羞也可以使用網路購物喔！
- (5) 沒有任何一種避孕方式可以達到 100% 的避孕效果，而且除了懷孕之外，保險套還能有效的降低各類性傳染疾病的發生，所以千萬要記得堅持較安全性行為喔。

next →

三、綜合活動

1. 教師可請每位學生使用圈叉牌或手勢表達想法，或是將教室分成左右兩邊，一邊代表「正確／同意」，一邊代表「錯誤／反對」，由教師呈現問題後請學生選邊站，並各派代表說明為何做此選擇。在教師公布答案前，學生都可自由變換位置。

2. 教師以口頭或簡報呈現下列情境題目，並請學生回答對或錯。

- | | |
|--|-----|
| (1) 保險套是有性行為的人才需要學會怎麼使用，我們是學生，不需要學這個 | (X) |
| (2) 自己準備保險套會被認為是一個隨便的人，還是不要準備比較好。 | (X) |
| (3) 使用保險套除了可以避免懷孕外，也可以預防許多性傳染疾病。 | (O) |
| (4) 保險套都會油油的，如果乾掉的話也可以自己加一些油脂在上面，就可以繼續使用了。 | (X) |
| (5) 保險套可以大幅降低懷孕的機率，但還要注意使用的方式跟原則，才能有效避免懷孕。 | (O) |
| (6) 真的很害怕懷孕的話，就戴兩層保險套就好了，一層不夠、兩層比較保險 | (X) |
| (7) 戴保險套是男生的責任，女生不用知道怎麼使用保險套。 | (X) |
| (8) 每個人都有權利堅持較安全性行為，所以每個人都應該知道保險套的使用方式。 | (O) |

3. 教師對上述問題做出正確講解，並計算每位同學答對的分數給予獎勵。

4. 預告下一節課將會討論如何協商使用保險套。



here ↓



協商使用保險套

一、引起動機

1. 觀看影片《性交過程想偷拔保險套？澳洲政府：這個送進監獄 | 志祺七七》。
<https://www.youtube.com/shorts/Tf0cgfeH4CY>
2. 詢問學生影片中說哪件事是違法的。
3. 說明如果對方不想使用保險套的話，可以拒絕進行性行為。
4. 如果拒絕後對方仍然要繼續，那就是性侵害。
5. 說明本堂課程將討論如何說服對方使用保險套。

二、發展活動

1. 說明使用保險套是較安全進行性行為的方式，如果有一方不願意使用保險套，不論男女，我們都擁有拒絕性行為的權利。
2. 介紹說服對方使用保險套的**四種策略**，並搭配口訣及說明反覆練習：



(1) 喜「我喜歡你，我保護你」

藉由提醒對方彼此間的感情，說明感情的長久需要雙方互相照顧彼此保護，而使用保險套能保護彼此不用被迫承擔懷孕的風險及心理壓力，這便是對彼此與這段關係最好的保護方式。



(2) 怒「不尊重我，我會發怒」

讓對方知道你很在意這件事情，態度可以強硬一點、憤怒一點，讓對方知道你的原則，並讓對方知道你很堅持如果不使用保險套就不再繼續，你會直接翻臉走人。不要害怕這樣會傷感情，不尊重你的人也不值得你喜歡。

next →



(3) 哀「鬧出人命，會很悲哀」

告訴對方你很擔心如果沒有使用保險套，可能會不小心懷孕，你目前還無法承擔這個後果，同時也可詢問對方如果有小孩是否能承擔責任。表達出你的擔心與害怕，也讓對方知道可能需要承擔的嚴重後果。



(4) 樂「你有一套，快樂報到」

告訴對方使用保險套不代表彼此關係不好，也讓對方知道保險套的技術發展很好，並不會讓身體不舒服，這是一件快樂的事情，但是如果不做好安全措施那可能就不是快樂的事情了。

三、綜合活動

1. 溝通有一「套」：

- (1) 製作含有「喜怒哀樂」四種表情的籤筒。
- (2) 每次邀請兩名學生上台。
- (3) 將上台學生分成 A 與 B，先由 A 擔任說服者。
- (4) 從籤筒中抽取表情，並由 A 試著用對應的指定策略說服 B。
- (5) 教師在旁進行引導及帶領對話。
- (6) 若學生有其他策略或方式也給予鼓勵及澄清。

2. 複習四種策略的口訣及內涵。

3. 總結今日學生表現並給予獎勵。



here ↓



教學提醒

1. 本教案為教案示例，鼓勵教師考量學生個別化差異後，進行教學內容及教學評量之調整。
2. 配合學生特性，可於課程中搭配增強系統（如：代幣制），提高學生學習動機及參與度，讓學生可以用代幣換取獎賞。
3. 可將溝通協商的技巧類化於學生生活中的其他向度，例如主題安排學生較有興趣的時事（誰付錢買單、誰負責做家事），設計課程分析人際互動中隱含的性別議題，並鼓勵學生在進行與性或性別有關的溝通協商中突破性別的限制。
4. 因認知嚴重缺損之學生較易忘記課程內容，建議教師依據自己的教學進度，於每堂課發展活動前，進行前次課程重點的複習，以提高及貫徹課程間的連結度。
5. 學生具情緒及攻擊性行為時，應避免學生自傷或傷人，宜先以正向行為支持方式，例如請學生先至教室後方休息或等待情緒緩和。
6. 配合課程主旨進行機會教育，說明任何時候都應該尊重對方意願，強迫的行為是不受歡迎的，也鼓勵學生不管在家庭、社區或是學校中都勇敢說出自己的想法與主張。
7. 若班上有教師助理員或學生助理員時，可協助學生參與課堂活動。
8. 若學生同時有接受其他專業團隊服務（OT、PT、ST 等），可於課堂前諮詢應注意事項，亦可邀請協同教學進行課程融合（例如透過戴保險套的動作訓練手部精細動作）。
9. 課程涉及親密行為的教導，建議於課程前務必先與家長溝通討論課程的學習內容及目標，並呈現會使用到的教材及教具供家長理解。藉由瞭解及釐清家長的焦慮，亦可將課程重點調整著重在溝通協商以及迷思破解。



- ① 自編教材
- ② 網路影片

- ③ 男性生殖器教具
- ④ 保險套教具。

EXIT!

五、相關資源

影片

1. 蔡阿嘎 (2012)。[蔡阿嘎性愛小學堂 #1] 你保險套戴的正確嗎？安全性行為同時也預防愛滋喔！！(2012 年 2 月 13 日)。引自：
<https://www.youtube.com/watch?v=uRq0NIGJdxM>
2. 志祺七七 X 圖文不符 (2021)。性交過程想偷拔保險套？澳洲政府：這個送進監獄 | 志祺七七 #shorts (2021 年 11 月 9 日)。引自：
<https://www.youtube.com/shorts/Tf0cgfeH4CY>
3. 健康 2.0 (2018)。【藍方博士嘎哩共】保險套這樣用不 NG 戴錯就得當爸媽！（2018 年 7 月 26 日）。引自：
<https://www.youtube.com/watch?v=qiGJQB5ClyM>

流行「性」文化

蕭靖融 黃季翎

流行文化與性

核心概念

關係

價值觀、權利、文化與性

理解社會性別

健康與福祉技能

人體與發育

一、前言

流行文化所呈現的「性」¹樣貌，反應了主流社會對於「性」的看法，且透過各種傳播媒介向閱聽者強力放送。流行文化在過去主要是透過電視、新聞、廣告、音樂、雜誌、小說、漫畫等媒介傳播，現今隨著電腦與網路科技的發展，其觸及範圍也跟著越來越廣，尤其搭配了智慧型手機的普及，現在的數位原住民（又或稱「滑世代」）接觸流行文化的頻繁程度與流行文化的傳遞速度更是今非昔比。很多人透過流行文化（例如追偶像、聽音樂、看動漫、玩手遊、迷社群軟體等活動）獲得心靈的慰藉，但與此同時我們也要小心流行文化所隱藏的陷阱。

流行文化透過媒介的傳播所再現出來的「真實」，很可能僅反映出某一族群所偏好的理想世界。作為長期沉浸在這些傳播媒體中的觀眾，很可能習以為常地將之視為生活現實的一部分，其中的預設立場或是意識型態也因此被全盤接受而不以為疑。這樣想來其實挺可怕的，因為作為閱聽者的我們無法確知自己何時可能會被「洗腦」，此外，若閱聽者尚未有足夠的批判思考能力，便常常容易被傳播媒體牽著鼻子走，誤以為其中的內容即是完整的真實：認定電視新聞畫面傳遞的一定是真相；相信媒體廣告當中的宣稱等等。媒體內容與論述的背後一定有其立場與意識型態，我們要「看見」這些被糖衣包裹著的語言其實很不容易，因為它和整個社會結構與個人的生活經驗緊緊黏貼在一起。

本教學單元關注的焦點為：流行文化透過不同媒介傳遞了哪些對於性、性別、情慾之可能的偏頗看法或刻板印象，而透過教師的教學轉化可以如何降低或減輕這些訊息對青少年產生的負面影響。現今承載流行文化的媒介已與過往不同，教師除了探討傳統媒體（例如電視、報章雜誌）中描繪性的方式外，另一方面也應該解析新興的數位媒介中流行文化所散播的性相關內容，並加以討論其觀點與優缺點。許多自媒體與社群媒體的興起，例如 YouTube、Instagram、Facebook 等平台便靠著網路串連的效應，成功讓大眾注意到性騷擾與身體自主的議題。這類的媒體平台隨著使用人數的增加，其影響力也與之俱增，但水能載舟亦能覆舟，這些流行文化的媒介當中也潛藏許多的性別偏見與刻板印象，甚至是對於性和性關係的錯誤描述。這些內容會影響人們的性別觀念，我們需要透過教學與討論來培養學生媒體識讀的能力並且引導學生以批判性的觀點思考，讓學生不致輕易地全盤接受或是相信流行文化傳遞的「性」。

1 《根據國際性教育技術指導綱要》，全面性教育關於性的概念框架涵蓋了生理、社會、心理、精神、宗教、政治、法律、歷史、倫理和文化等維度，且伴隨人的一生發展。

考量教師於教學現場之素材取得的方便性，以下主要聚焦於三種流行文化媒介，分別是動漫、音樂 MV 與媒體廣告作為教學實例運用的範本。

動畫與漫畫有許多不同的類型，各自吸引了不同的族群，但若以主流動漫來說，其受眾大多設定為男性，當中呈現的主題內容與角色設定通常以男性族群的喜好為優先，且其中傳遞的性別意識型態，亦主要以異性戀「鋼鐵直男」的角度設定世界觀，傳遞出傳統陽剛異性戀男性對於性別的觀點與對女性的期待與幻想。

相較於動漫的世界，音樂 MV 的閱聽族群比較廣，而且現在的「流行」歌和以往不同，在過去只有「歌手」能出專輯，歌曲從錄製到傳播所需要的時間較長，而且歌詞的內容通常經過反覆的校正，傳遞出當時主流社會對於性別關係的看法；拜影音串流平台所賜，現在歌曲流通及推陳出新的速度更快，此外，人人都能把自己唱的歌放上自媒體宣傳，雖然不一定能傳唱很久，但「歌曲」呈現的更多是吸引著青少年注意的內容，例如描述對於情感關係的不滿，或是對性的好奇與想像等等。

有別於前面兩個傳播媒介，廣告順應潮流的速度更快，尤其是在全球化資本主義的社會氛圍中，它可以說是無孔不入、無所不包。舉凡我們生活中所需，都可以被廣告商相中，然後經由各種方式強力的放送商品廣告。它們不只透過電視接觸我們，拜網路科技之發達，廣告可以深入我們個人的電子信箱甚至手機當中的各式通訊軟體。廣告雖然每次出現的時間只有一兩分鐘，但是它對消費者的影響卻不容小覷，且往往在我們不自覺的狀態下影響著我們對性別的看法。其中所呈現的性別形象通常反映了當代社會的性別意識型態，或者是說反映了我們對男性或是女性的既定印象。

本單元主要呈現教學現場討論流行文化與性的一些可能的思考方向與努力途徑，結合全面性教育的核心概念，建議教師和學生討論流行文化與性之相關議題，可包含性別平等、身體意象、媒體素養與性價值觀等面向。



二、課程架構

本課程設計運用全面性教育的五個核心概念及其延伸的教學要點進行「流行文化與性」的相關主題教學。課程架構如下圖 5-1 所示：

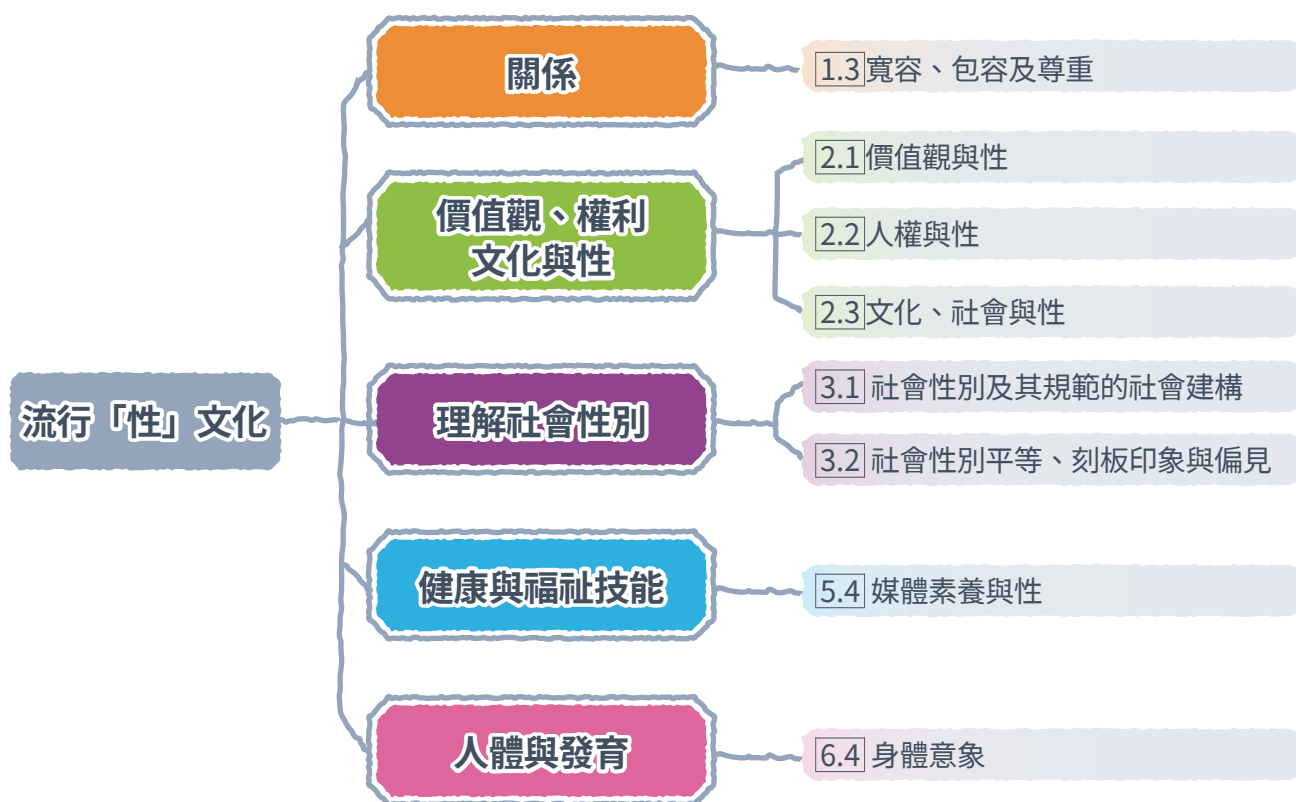


圖 5-1 「流行『性』文化」全面性教育核心概念對應圖



關於「性與流行文化」的討論，我們可以聚焦於「關係」、「價值觀、權利、文化與性」、「理解社會性別」、「健康與福祉技能」以及「人體與發育」等核心概念。相關的討論可從兩方面著手：一方面從「健康與福祉技能」的面向討論媒介素養與性，讓學生了解目前有哪些傳播媒介是流行文化的流通管道，另一方面則探討這些傳播媒介中的流行文化內容傳遞了什麼樣的「性」價值觀。以「人體與發育」當中的身體意象為例，流行文化中呈現出來的女性與男性身體分別是如何被描繪或展現的，在媒體影像中，年輕人、中年人以及老年的男性女性模樣又分別如何被再現等等；而在「理解社會性別」部分，可以藉由流行文化來探討我們所處社會所建構的性別有哪些規範、性別刻板印象與偏見、在流行文化的影響下可能會產生出什麼樣的性別意識型態，甚至是性別暴力內容、對閱聽者又會造成哪些影響；在「價值觀、權利、文化與性」的面向則可討論流行文化具備敏銳與快速流通的特性，雖引領著潮流、走在時代的前端，但前進的同時卻也再製了許多性別的不平等。中學生在流行文化的餵養下，獲得許多性相關知識亦滿足了不少對性的好奇，雖然他們能在多元的媒介來源中觀察到不同族群的存在與需求，但也需要敏銳覺察主流社會的性樣態與規範可能有其問題，所以教師必須帶領學生透過批判的思考發揮媒體識讀的能力，並且培養「關係」面向中寬容、包容與尊重多元的素養。

三、教學內容

在學校和學生談性是不容易的，挑戰度高的地方包括「談什麼」以及「如何談」。「談什麼」是指不同面向的討論，主題可以聚焦在性別、情感、慾望或是身體等；「如何談」指的則是討論的過程與步驟，例如要如何融入在各領域的教學中而不顯突兀，或是如何透過各種影像媒體素材的討論，引導學生思考當中的性別面向。這單元談論「流行文化與性」的主要目標就是引導學生覺察性在流行文化中的樣貌，並且能分辨當中可能存在的性別不平等現象。如下圖 5-2 所示。

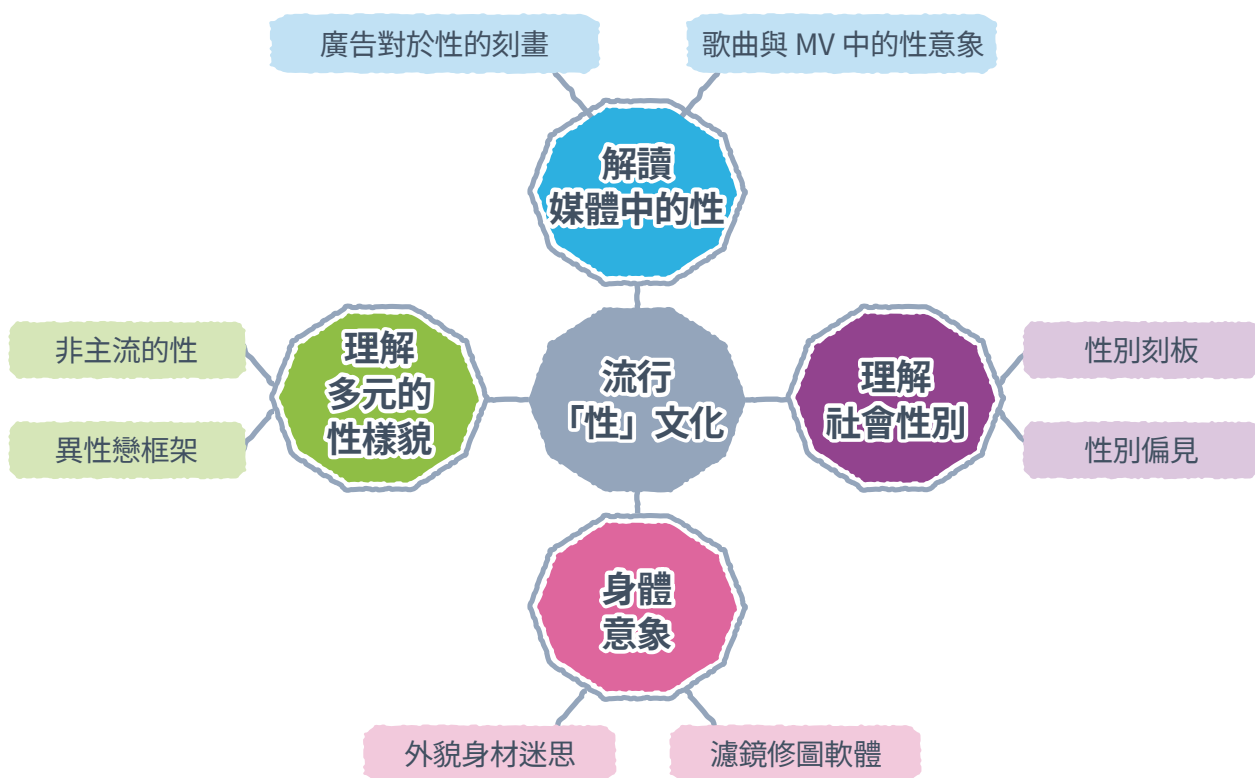


圖 5-2 「流行『性』文化」全面性教育教學概念圖

學生透過流行文化會學習到許多性知識甚至性偏見，教學時可以從解讀媒體中的性開始進行討論，理解不同媒介的特性，並討論其所呈現多元的性樣貌，透過教學讓學生「看見」某些我們習以為常的影像事實上傳遞了性別的不平等，或可能加深性別的刻板印象。以日本動漫為例，部份作品呈現出的女性形象通常為了凸顯其身材，以誇張的服飾與身體比例強調特定「美好身型」；在流行音樂中則有許多 MV 的拍攝強調「養眼」，其鏡頭下的女性身體意象常充滿了性暗示與誘惑；以愛情電影來說，多數的劇情內容呈現主流異性戀的情感互動，非異性戀的互動關係則會用較為隱晦的方式呈現；以手機遊戲而言，有些遊戲本身便直接以性暴力或性騷擾為主要前提，例如宮廷鬥爭、角色扮演或養成遊戲等。這些流行文化的內容都會隨著時代的變遷有所轉變或是更迭，而「性」則鑲嵌在其中，透過各種媒介展現在學生眼前，且被受眾吸收成為當代性文化的一部分。我們必須將自己也當成學生，從她／他們的角度來檢視性在流行文化中的樣貌，且引導學生檢視這些性價值觀有哪些是公平正義的角度、又有哪些是具有刻板偏見且缺乏包容甚至充滿暴力的內容。

我們可以和學生討論流行文化透過影像／音樂／舞蹈／廣告／手遊／動漫等媒介所描繪到的性與性別背後的價值觀與立場，是正向積極且具備批判觀點的，亦或是負面消極且帶有貶低意涵的。這部份建議教師須考量當時的流行話題來介紹當中與性相關的議題，較能夠引起學生的共鳴，若能以學生常使用的網路媒介來舉例說明，應能更快讓學生進入討論的情境。

教學小叮嚀 ①

網路世代的影像訊息流通量很大，因而流行文化的汰換速度也跟著加快，所以教師所使用的影像媒材須考量當時的教學情境、社會脈絡以及學生接觸的流行話題，才能在教學過程中引起共鳴。

四、教學活動

透過流行文化來和學生討論性別議題時，建議教師可以蒐集廣告素材或是新聞，也可以舉當時流行的話題或事件作為討論開端，並輔以學生常接觸的大眾媒介來蒐集資料以利進行現場的教學活動。例如以中學生一節課 45 到 50 分鐘為例，討論的目標可集中於媒體影像當中與性或性別相關的部分，並藉此與學生討論身體意象、性別刻板印象、性偏見、性價值觀等議題，引導學生思考與辯論這些影音內容當中是否有讓人感到不對勁之處，並可延伸探討其對於個人的性價值觀、態度及行為所產生的影響。本單元分別以動漫、廣告歌曲和 MV 三種流行文化媒介為例，以此與中學生探討流行文化當中的性別議題。

START!

活動 A：有沒有覺得哪裡不對勁？

▶ 領域類別 ……

健體領域／健康教育科；綜合活動領域／輔導活動科、家政科
社會領域／公民與社會科

▶ 教學設計者 … 蕭靖融、黃季翎

▶ 教學建議時間 … 40 分鐘

▶ 適用年級 …… 國中階段（7-9）

▶ 學習目標 ……

1. 能批判性分析基於社會性別「美」的標準（知識）[6.4]
2. 能認同媒體會影響人們對美的評判標準，形成社會性別刻板印象（態度）[5.4]
3. 能質疑不切實際的體貌標準（技能）[6.4]
4. 認同社會上有一些群體的人權特別容易遭受侵犯（態度）[2.2]

▶ 活動流程與內容

在動漫中，女性角色的身體特徵經常被突顯，而且衣著常常是暴露的，這主要是因為動漫的消費者主要是年輕男性觀眾，他們通常對女性的身體特徵比較感興趣。因此，動漫的作者和製作公司通常會利用這種需求來吸引觀眾的注意力，並增加作品的熱度和銷售量。然而，這種現象也引發了許多批評和爭議。一些人認為，這種對女性身體的過度關注和物化，將女性角色變成了一種商品，忽略了她們的性格和能力。但也有一些人認為，動漫的世界是想像的世界，不應該壓抑人們對角色的幻想而打壓創作者試圖描繪的異次元世界。教師可以舉《海賊王》、或是近期流行的《鬼滅之刃》與《間諜家家酒》等知名動漫中的女性角色讓學生進行討論與辯論，為何這些角色的衣著需要設計為性感的造型，好處為何？壞處為何？

next →

here ↓



以下舉《海賊王》為例討論動漫中呈現的性別刻板印象，以及不同性別角色的衣著與身材如何被作者所突顯。教師可以運用以下的提問引導學生思考身體意象相關問題：

1. 教師先向學生詢問《海賊王》漫畫中有哪些角色，引發學生討論後再進一步追問不同性別的角色在服裝上或是裝備上有什麼不同之處。
2. 教師呈現 YouTube 的搜尋截圖，並詢問學生當使用「海賊王、角色、男性」搜尋時，底下所呈現的討論為何？當使用「海賊王、角色、女性」來搜尋時，又呈現了什麼樣的討論氛圍？教師可引導學生思考為什麼性別影響了討論的焦點？
3. 從劇情中的性別分工來討論，動漫中海軍、海賊、領導與戰士的性別比例分佈為何？需要主角去拯救的對象通常具備哪些性別特質？
4. 以穿著的設計與意義來討論，動漫中女性角色的服裝設計往往比現實中的服裝更加暴露和性感，為何作者選擇以此種方式呈現女性的角色；不同性別角色的服裝設計有什麼差異的地方？作者凸顯了哪些性別特徵？
5. 承上題，我們常在自媒體或是直播軟體上面看到直播主使用濾鏡軟體讓自己的外貌或身材更「上相」來吸引觀眾的點閱與注目，請學生思考為什麼這些直播主選擇以這種「不真實」的樣貌和觀眾互動？
6. 以穿著對性別角色的影響來討論，女性角色的穿著，是否會影響觀眾對女性的看法？是否會加劇性別角色的刻板印象？
7. 最後教師可引導學生思考與討論。論爭中不同的立場會產生不同的看法，但需要注意，主題須扣著性別平等的觀點切入，並檢視可以有哪些正向的思維來看待這些動漫作品。



EXIT!

START!

活動B：能不能不要感到焦慮？

► 領域類別 …… 健體領域／健康教育科；綜合活動領域／輔導活動科；
社會領域／公民與社會科

► 教學設計者 … 蕭靖融

► 教學建議時間 … 40 分鐘

► 適用年級 …… 國中階段（7-9）

► 學習目標 ……

1. 能檢視社會性別規範如何對人們的選擇和行為產生負面影響及危害。
（知識）3.1
2. 能察覺媒體對於性和社會性別相關的個人價值觀、態度及行為的產生影響。
（態度）5.4
3. 能識別和批判媒體中有關性和性關係的虛假形象。（知識）5.4
4. 能反思有關性和性關係的虛假描述如何影響人們對社會性別和自尊的看法。
（技能）5.4
5. 能質疑影響性行為的社會和文化規範。（技能）2.3

► 活動流程與內容

男性在社會中常扮演著強壯、自信和性主導的角色，這種觀念被視為是男性的本性。因此，男性常常會為了符合性別角色的期望，包括性能力方面的期望，因而倍感壓力。大眾媒體中存在著大量的性暗示和情色內容，這種刺激可能讓男性產生更多的性焦慮和不安，尤其是壯陽相關的廣告，此類廣告內容強化了男性認為自己需要滿足這類「男性要強大」、「性能力要持久」等刻板的意識型態。這些來自社會文化的壓力透過媒體的渲染，加深了男生的壓力與焦慮。教師可透過兩則男性壯陽的短廣告，引導學生思考為何廣告有那麼多對於男生性能力的期待？



next →

here ↓



1. 教師可以先把兩則廣告名稱寫在黑板上，讓學生從名稱猜測廣告的內容。
2. 教師接著播放「順天堂斑龍丸，守住青春篇 15 秒」以及「武倍對策，男人強要更強的秘密聖品」兩則簡短的廣告給學生看。
3. 看完兩則廣告短片後，請學生寫下廣告內容中自己覺得奇怪的地方。
4. 讓學生 2 到 4 人為一組，從性別刻板印象的角度分組進行討論並交換彼此意見，而後推派小組長整合意見後，以 3-5 分鐘的時間分享該組看法。
5. 小組分享結束後由老師給予回饋，建議教師可以從性別刻板印象以及忽視女性性需求等方面的討論來提高學生對性別議題的敏感度和意識。以下是教師分享回饋可列舉的方向建議：

壯陽廣告通常呈現對男性性能力的刻板印象，將男性定義為需要強壯有力、有能力的形象。這種刻板印象對於男性來說可能會造成不必要的壓力和焦慮，同時也給女性提供了不切實際的期望和觀念。另外，壯陽廣告還可能暗示男性必須具有「持久」與「堅挺」的性能力才能被認為是真正的男人，但性行為是多元與協商的互動，並非只單單聚焦於性器官的功能，對於不符合單一標準的男性而言易產生負面影響。更重要的是，壯陽廣告通常只關注強化男性的性能力，而忽視了女性的性需求和權益，這樣的廣告可能會進一步強化我們對男性與女性的刻板印象。



教學資源

- ①順天堂藥廠 Sun Ten (2018)。順天堂斑龍丸 守住青春篇 15 秒 (2018 年 12 月 14 日)。取自：
<https://www.youtube.com/watch?v=DuloinjhjDk>
- ②TAIZAKU 焜宇生技 (2022)。武倍對策 男人強要更強的秘密聖品 (2022 年 9 月 1 日)。取自：
<https://www.youtube.com/watch?v=iPfOkeiHBXc>



EXIT!

教學小叮嚀②

教師引導學生進行討論的時候，應讓學生充分發言後，再適時地補充與引導學生進行批判的思考，也就是教師需要以提問的方式，讓學生思辨後回答。下方活動C「可不可以放尊重一點點就好」建議以高中階段教學為主，因學生心智已逐漸成熟，可進行較為深刻的討論與思辨。例如引導學生討論下列影音中出現的性別相關議題：「為什麼男主角要唱可不可以放進去一下下就好？」、「女主角有同意他這麼做嗎？為什麼？」；解析性邀約中男主動、女被動的僵化二元模式，「為什麼是男生提出邀約」、「如果是女生提出邀約，可以嗎」；還可延伸討論多元性別的互動模式，「如果彼此兩情相悅，可以如何提出邀約」。

START!

活動C：可不可以放尊重一點點就好



► **領域類別** …… 健體領域／健康與護理科；社會領域／公民與社會科

► **教學設計者** … 蕭靖融

► **教學建議時間** … 50 分鐘

► **適用年級** …… 高中階段（10-12）

► **學習目標** …… 3. 能說出社會性別不平等和權力差異如何影響性行為。（知識）[3.2]

1. 能培養在性方面尊重身體自主權的重要性。（態度）[2.3]

2. 能描述性關係中的社會性別平等具有哪些特徵。（知識）[3.2]

4. 能質疑媒介中的社會性別刻板印象，以及媒介對性與性關係的錯誤描述。
（技能）[5.4]

next ➡

here ↓

活動流程與內容

2022 年有一首洗腦歌在中學校園散播地非常迅速，名為《可不可以放進去一下下就好》，歌詞內容相當簡單，教師可就 MV 影片與歌詞二部份分別讓學生討論。

原男主唱歌詞

可不可以 放進去一下下就好
 可不可以 不要讓別人知道
 那天經過你的家裡看到你曬衣服
 你可愛的臉龐讓我心臟在砰砰跳
 頭上美麗的鯊魚夾 高貴的藍白拖
 還有黏在嘴角性感的檳榔渣
 我想問你 我想問你
 可不可以放進去一下下就好
 不小心經過你家裡你又在曬衣服
 你老公還沒有回來我心臟在砰砰跳
 感覺可以發生什麼 只要再來一手
 可是喝到了最後倒下的都是我
 我想問你 我想問你
 可不可以放進去一下下就好
 還好嗎 你還好嗎 我不在的幾個小時
 我只想問你這一句
 可不可以 放進去一下下就好

女生回應版歌詞

其實可以 放進去一下下就好
 其實可以 不要讓別人知道
 那天你經過我家我故意在曬衣服
 你帥氣的臉龐讓我心臟在砰砰跳
 身上強壯的大肚臍 高貴的人字拖
 還有長在下巴唏噓的老鬍渣
 我告訴你 我告訴你
 其實可以放進去一下下就好
 不小心經過我家裡我又在曬衣服
 我老公還沒有回來我心臟在砰砰跳
 感覺可以發生什麼 只要再來一手
 可是等到了最後失望的都是我
 我告訴你 我告訴你
 其實可以放進去一下下就好
 還好嗎 你還好嗎 你不在的幾個小時
 我只告訴你這一句
 其實可以 放進去一下下就好

歌詞來源：

巴大雄（2022）。**可不可以放進去一下下就好**（2022 年 9 月 19 日）。取自：

<https://www.youtube.com/watch?v=0qOHckga2dA>

Jennifer Ong（2022）。**其實可以放進去一下下就好**（2022 年 9 月 24 日）。取自：

<https://www.youtube.com/watch?v=3fbzQUTNL24>

next →



1. 先播放原版《可不可以放進去一下下就好》歌曲影片後，再請學生發表他們的觀察。教師根據學生回答的觀察內容，引導學生思考為什麼有些人覺得這首歌有趣？而為什麼有些人覺得被這首歌冒犯了？
2. 播放翻唱版《其實可以放進去一下下就好》，引導學生討論從女性的角度重唱這首歌，會有什麼不同之處？
3. 接著教師可用提問的方式帶領學生討論二部影片的歌詞中隱含什麼樣的性意圖？例如：歌詞描述了什麼樣的互動場景，是偷情、性邀約、還是性騷擾？當中呈現什麼樣的性文化意涵或是性別刻板印象？
4. 除了從男女雙方的角度切入討論外，老師也可加入多元性別觀點的思考，例如：歌詞如果是描述非異性戀之間的邀約，可能會有什麼相同或相異之處？
5. 充分讓學生發表意見之後，教師可在課程最後總結學生的看法並點出學生可能遺漏而未提及的可議之處。

原本歌詞中描寫的情節，男生趁家庭主婦的老公不在家的時候對太太以幽默的口吻進行邀約，很多人看完後覺得很有趣而一笑置之，但其實當中有許多值得討論的地方，例如「放進去一下下就好」是放什麼東西進去？雖然創作者後來接受訪問時表示放進去的是「心意」，但實際上閱聽者的感受大多集中在「性」邀約的成分居多。

還有值得進一步思考的是，性的邀約為什麼一定是男性主動？女性主動可以嗎？歌詞中男性角色與女性角色之間的性行為呈現出一種不平等的權力關係，男性角色更像是主導者，而女性角色則更像是被動的接受者。這反映了一些現實生活中存在的性別權力不平等問題。這首歌爆紅之後，網友另外製作了女生版本，以女生的觀點將歌詞改成「其實可以放進去一下下就好」。但當女生成為性的主體、當女性成為主動邀約者時，社會對女性的譴責顯然大過於男性。此性別不平等的現象，顯現了女性的情慾仍受到社會的嚴密監控與管制，而這點只須將同一脈絡中的男女角色進行置換後，稍加思考便能發現不對勁的地方。另外，還可從多元性別的觀點帶領學生討論，相較於傳統異性戀間的邀約互動，非異性戀者之間的互動呈現出來又會是什麼樣貌？



五、相關資源

影片

1. Dove Taiwan (2018)。多芬 Dove | 我的美・我相信【美從來不只一種，不做別人規定的樣子】
(2018 年 7 月 6 日)。取自：
<https://www.youtube.com/watch?v=aSCShOULs-A>
2. lulu 小鹿醬動漫 (2020)。海賊王：十五大女神，誰是妳的最愛？(2020 年 6 月 14 日)。取自：
<https://www.youtube.com/watch?v=Cs9OqC99qGI>
3. 廣告裁判 (2021)。變得像個男人，這是什麼意思？法國有趣服飾廣告 (2021 年 1 月 20 日)。
取自：
<https://www.youtube.com/watch?v=mEyW-Isokdo>
4. 廣告裁判 (2021)。我小時候是女生，但現在是男生，日本省思性少數廣告 (2021 年 10 月 10)。
取自：
<https://www.youtube.com/watch?v=bR3tGTjTS-A>

附件 5-1 建議教師提問的問題以及參考答案

活動 A 有沒有覺得哪裡不對勁？	
提問問題	參考答案
在多數受歡迎的動漫中，女性角色的服裝設計往往與現實社會所呈現的樣貌不同，試想作者在衡量女性角色時何以會有此考量？	動漫作品中常常存在著男性向²的元素，包括男性觀眾對女性角色的喜愛和追求，以及這種喜愛和追求所帶來的市場需求和收益。因此，作者在設計女性角色的服裝時，可能會考慮這些因素，並傾向於設計性感與暴露的服裝來迎合觀眾的口味和需求，但此舉卻容易有物化女性之虞。
以穿著的設計與意義來討論，動漫中女性角色的服裝設計往往比現實中的服裝更加暴露和性感，為何作者選擇以此種方式呈現女性的角色，不同性別角色的服裝設計有什麼差異的地方？作者凸顯了哪些性別特徵？	在日本動漫文化中，閱聽者大多以男性為主，作者為了讓作品有人氣與買氣，所以必須迎合男性向的市場需求，設計凸顯女性身材的服裝，或是誇大女性的性特徵，才能符合陽剛社會對於女性的性幻想。相較於男性角色，從網路搜尋關鍵字的搜尋對比就能發現，大家對女性角色關注的焦點通常在美貌與身材，而非其能力。所以多數的動漫創作者在男流社會的影響下，女性角色與其衣著的設定，加入性感與暴露的元素，吸引男性的目光，以獲得最大的利益。
為何直播主常使用濾鏡軟體讓自己的外貌或身材更「上相」來吸引觀眾的點閱與注目？	不論男女在直播的時候，可能都會開濾鏡軟體，主要原因就是讓自己的外貌更吸引人。一方面可以提高觀眾人數，另一方面也可以增加收益。但這行為容易讓使用者產生「容貌焦慮」，擔心自己不夠好看，或是擔心自己拿掉濾鏡效果之後，觀看人數會下降，更害怕不小心讓觀眾看到自己未開濾鏡的真實樣貌而遭受批評。

² 男性向，指的是以異性戀男性的世界觀來描繪動畫世界，通常充滿父權體制的觀點較少考量女性閱聽者的喜好。

活動 A 有沒有覺得哪裡不對勁？

提問問題	參考答案
女性角色的穿著，是否會影響觀眾對女性的看法？是否會加深我們對性別角色的刻板印象？	動漫中女性角色的穿著搭配，的確有可能影響閱聽者對女性外貌與身材的看法。一方面，過度暴露的穿著搭配可能會引起觀眾的性想像和注視，使得觀眾將女性角色看作性物品或性對象，從而影響對女性的價值觀和判斷。另一方面，女性角色穿著暴露的衣服，可能會強化性別角色的刻板印象，使得女性在觀眾心目中被貼上一個只能被定義為性感的標籤，而忽略了她們的其他能力和價值。

活動 B 能不能不要感到焦慮？

提問問題	參考答案
廣告傳遞了什麼性別刻板印象？	壯陽廣告通常呈現出了對男性性能力的刻板印象，將男性定義為強壯有力的形象。這種刻板印象對於男性來說可能會造成不必要的壓力和焦慮，同時也易使女性產生不切實際的期望和觀念，認為性生活的品質只要交給男人負責即可。壯陽廣告暗示男性必須性能力強大才能被認為是真正的男人，這種觀念對於其他不想透過此種方式與女性進行身心靈交流的男性而言，也可能會帶來負面的影響，讓不符合此標準的男性質疑自己的陽剛氣概不足而產生自卑的情緒。
此類強調性能力的廣告為何多以男性為訴求？	在社會文化的影響下，由於男性普遍被認為是性行為的主導者，而女性則被強加了傳統的性別角色和期望，被認為應該是溫柔、被動和被保護的對象。這種觀念導致女性的性需求和性能力受到忽視和輕視，使得女性本身較不願意討論或關注自己的性需求和性能力，商人亦自然較不會販賣「追求女生性能力」的相關產品。

活動 C 可不可以放尊重一點點就好

提問問題	參考答案
性邀約為什麼一定得要男性主動，女性主動的話又會如何呢？	傳統男主動、女被動的社會文化也在性的互動上呈現，事實上，女性主動邀約或表達性需求應該被視作正常、可被接受的常態。性是一種平等、雙向的交流和互動，不應該只由特定的一方主導和掌握。女性在性方面也有權利和自主性，可以主動表達自己的需求和想法，並且有權利選擇是否參與其中。
性邀約在什麼情況下會變成性騷擾，要如何拿捏其中的分寸？	在進行任何性邀約或性行為之前，雙方需要充分的溝通，確保彼此都清楚對方的意圖、需求和界限，避免出現不必要的誤會和尷尬，或變成性騷擾事件。此外，進行性行為時，雙方也都需要尊重對方的意願與界限，確保性行為是基於雙方的自願和同意之下進行的。
影片主要呈現的是異性戀的互動交流方式，如果是非異性戀的性邀約會有哪些與異性戀的相同或相異之處？	相同之處：無論是異性戀還是非異性戀，尊重對方的意願和界限都是非常重要的。在提出性邀約時，要確認對方是否有意願參與性行為。如果對方不同意，就要尊重對方的決定，不應該強迫或繼續提出邀約。 相異之處：由於社會文化和價值觀念的差異，異性戀者之間的性邀約可能會被視為一般的現象，而非異性戀者之間的性邀約可能會受到更多的歧視和社會壓力。即便臺灣身為亞洲第一個同性結婚合法化的國家，主流父權社會的氛圍仍然會讓非異性戀裹足不前，尤其會擔心自己的邀約對象的身分，萬一「認錯人」可能會暴露自己同志的身分而被強迫出櫃或遭他人揶揄嘲諷。

網路交友 不擔憂？

楊嘉宏

網路交友安全

數位性別暴力

核心
概念

關係

暴力與安全保障

價值觀、權利、文化與性

健康與福祉技能

一、前言

網路是人類歷史上偉大的發明，它打破了時空的限制，讓人們可以在任何有網路訊號的環境即時進行影音互動，並重複存取不斷爆炸擴張的豐富資訊。網路也消融了真實與虛擬的界線，越來越多的遊戲伺服器與娛樂平台融合了各種生猛刺激、大開眼界的真實與幻想素材，讓世界各地的人們可以隨時將自己投射、寄生在可任意切換的眾多異世界角色中，與化名的血肉活人及數位機器人一同作伴遨遊或拿起武器對戰。



網路交友不擔憂？

當今的青少年，出生在網路與資訊設備發展多元蓬勃且便於取得的年代，從小就開始學著如何在網路世界中搜尋資訊、與人結盟加好友、補血升等、在網路呈現具有獨特品味的自己，或是成為點閱率高的KOL（Key Opinion Leader，關鍵意見領袖）等。比起現實生活，網路世界是如此豐富多元、自由不受限，而且充滿各種與人連結的可能，確實很容易讓人流連忘返、愛不釋手。

雖然網路世界帶來了許多樂趣與便利，但負面的影響亦常讓人不知所措。兒福聯盟於「2020 兒少網路隱私與網友互動調查報告¹」發現，兒少網路隱私曝露著四大危機：一、網路個資不設防——3 成 6 曾給過網友重要個資，其中以真實姓名與個人照為最多；二、網安教育不實用——4 成 1 兒少認為家長教的網路安全教育沒有用；三、使用習慣不安全——玩交友、直播、使用平台數多、使用時間長；四、網友要求無極限——2 成曾遇過網友提出特殊的要求，其中 3 成 6 被要求單獨見面、2 成 5 被要裸照。從以上的統計結果得知，出生於網路世代的青少年，透過網路交友是很習以為常的事，但對可能發生的風險，必須努力提高警覺與問題解決能力。

1 兒福聯盟（2020 年 7 月）。2020 年兒少網路隱私與網友互動調查報告。

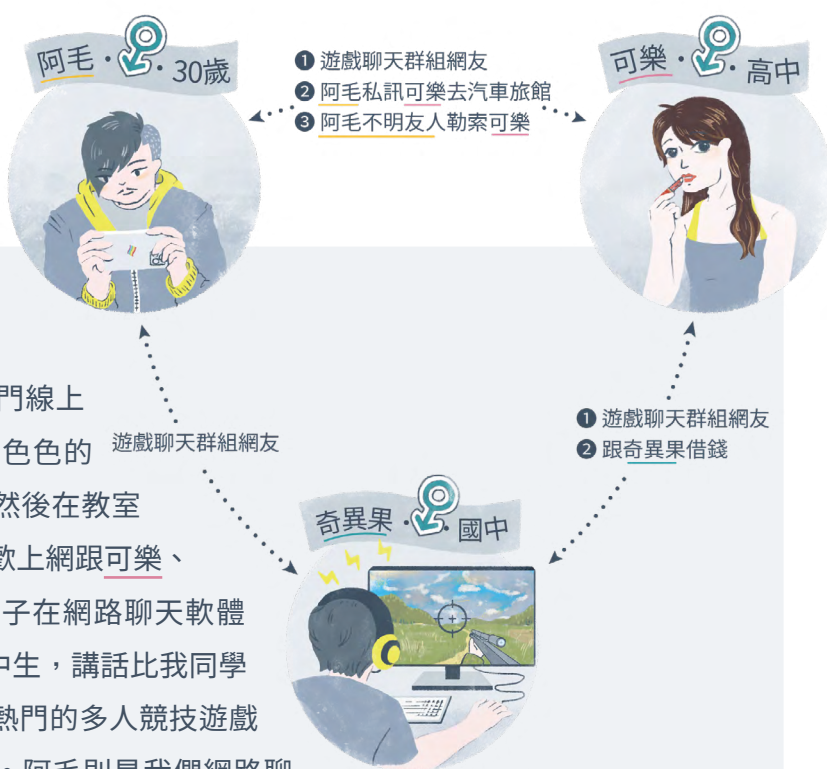
取自：https://www.children.org.tw/publication_research/research_report/296

以下分享一則國中男學生網路交友時面臨到數位性別暴力的例子，希望透過案例分析與教學活動，讓大家對青少年網路交友可能會遇到的性別議題有更深入的了解，並設想可能的因應作法。

都加好友了， 幫個忙好嗎？

我叫奇異果，國二男生，我不是很喜歡上學，因為我跟我的同學沒什麼話聊，他們都是一群死屁孩，整天只會講某個熱門線上遊戲的無聊話題，不然就是給同學取一堆色色的外號，別人聽了不高興就開始互嘴對罵，然後在教室追著打，真的很 87。我放學回到家，最喜歡上網跟可樂、阿毛玩英雄射擊遊戲，他們兩個是我前陣子在網路聊天軟體找遊戲隊友時認識的。他們都是北部的高中生，講話比我同學有修養多了，而且可樂還說他之前玩那個熱門的多人競技遊戲時，排名很前面，也是有名的遊戲直播主。阿毛則是我們網路聊天軟體的遊戲討論群組的團長，他很會在群組聊天時播一些搞笑的音樂或 18 禁的圖片，把大家弄得很 HIGH。有時也會討論運動球員、重機跑山等話題，雖然我對這些話題不是很有興趣，但我覺得他們講話很有自己的想法，不像我同學只會跟隨別人講一些沒有內容又不營養的廢話，所以我很喜歡跟他們邊語音聊天邊玩遊戲，我覺得他們才是我真正的朋友。

有一天可樂突然私訊我說：奇異果，我有一件事很想跟你講，但不知道你聽了會不會覺得我很奇怪。我說：不會啦！每次玩遊戲我都會掩護你，你應該知道我不是個無情無義的人。然而可樂跟我說的事，卻讓我彷彿感受到跟他玩射擊遊戲時，敵方丟過來的手榴彈在我面前炸開來的那股震撼威力，我的腦子跟身體瞬間不知如何運作。



可樂說：你記得嗎？我是不是有一次在群聊時開鏡頭，還戴長長的假髮、化妝給大家看，大家都一直笑我終於找到最適合自己的變態造型了，還有人截圖傳上來，叫我把大頭貼換成那一張。我記得你沒有笑我，還跟大家說：笑屁喔，別人喜歡怎麼打扮那是他的自由。其實阿毛也有私訊我，說我很漂亮，還傳來親吻的貼圖。之後阿毛就更常私訊我說他常常想到我，他好像喜歡上我了，還叫我開鏡頭露點給他看。我其實很開心，因為我本來擔心大家笑我不正常、還會封鎖我，沒想到團長阿毛竟然給我當群組的管理員，還說他喜歡我！我好像也因此更喜歡他了。

阿毛還約我出來吃飯，我第一次看到他本人，比鏡頭前老很多，原來他已經 30 幾歲了！但他講話還是很溫柔，一直誇我好好看，很想抱抱我。後來他載我去汽車旅館，叫我脫衣服跟他做，我嚇到不敢動，但他一直過來幫我脫，剛開始我還會拉住衣服不給他脫，但我怕他會生氣就不喜歡我，後來還是讓他脫下衣服，做了那件事。之後我們還約出來過幾次，他叫我不穿衣服擺姿勢給他拍照，還把我們做的事錄下來，說我不在他旁邊時，可以拿出來自我安慰一下。我其實也怕怕的，但想到一般情侶好像也都會這麼做，所以就答應他。

兩個禮拜前，我收到不認識的人傳來簡訊，說我搶了他的男朋友阿毛，說我是個不要臉的小三，如果我不給他五萬塊，他就要把我的裸照四處 PO 到網路平台給大家看。我看到簡訊時，整個人嚇傻了，我不知道是真是假，也都聯絡不上阿毛，而且我根本沒有那麼多錢，也不知道可以找誰幫忙！奇異果，你可不可以借我一些錢啊……



想一想

- 1 可樂在害怕、擔心什麼事？為什麼是找奇異果求救？那奇異果應該如何幫忙呢？
- 2 透過網路認識朋友有哪些好處，又有哪些需要注意的事？
- 3 跟網友透露自己的個人資料或照片，要注意哪些界線？
- 4 看到有人在網路上攻擊或嘲笑別人的性別特徵、性別特質、性傾向與性別認同時，可以怎麼做？
- 5 拍攝、持有或散布他人的裸照可能對自己或當事人造成什麼影響？

教學小叮嚀①

我們經常看到的數位性別暴力案件，受害者多為女性，但實際上不論男生或女生都有可能網路遇到詐騙或惡意對待等等的性別暴力。同樣地，加／受害者也有可能是不同性傾向者，我們不能因為前述這個案例故事中加害人的性傾向，就用更帶有偏見的雙重標準放大檢視。

我們看待數位性別暴力，要著眼的不是檢討受害人是不是太軟弱、好欺騙，而是應該要把焦點放在「什麼樣的行為構成數位性別暴力」。教學者可以特別提醒學生：要避免自己對他人做出這些不適當的行為，也不可以漠視發生在自己或朋友身上的性別暴力事件，並思考可以如何行動以妥善地處理與彌補數位性別暴力造成的傷害。

二、課程架構

本課程設計運用全面性教育的四個核心概念及其延伸的教學要點來進行「網路交友安全」主題教學。
課程架構如下：

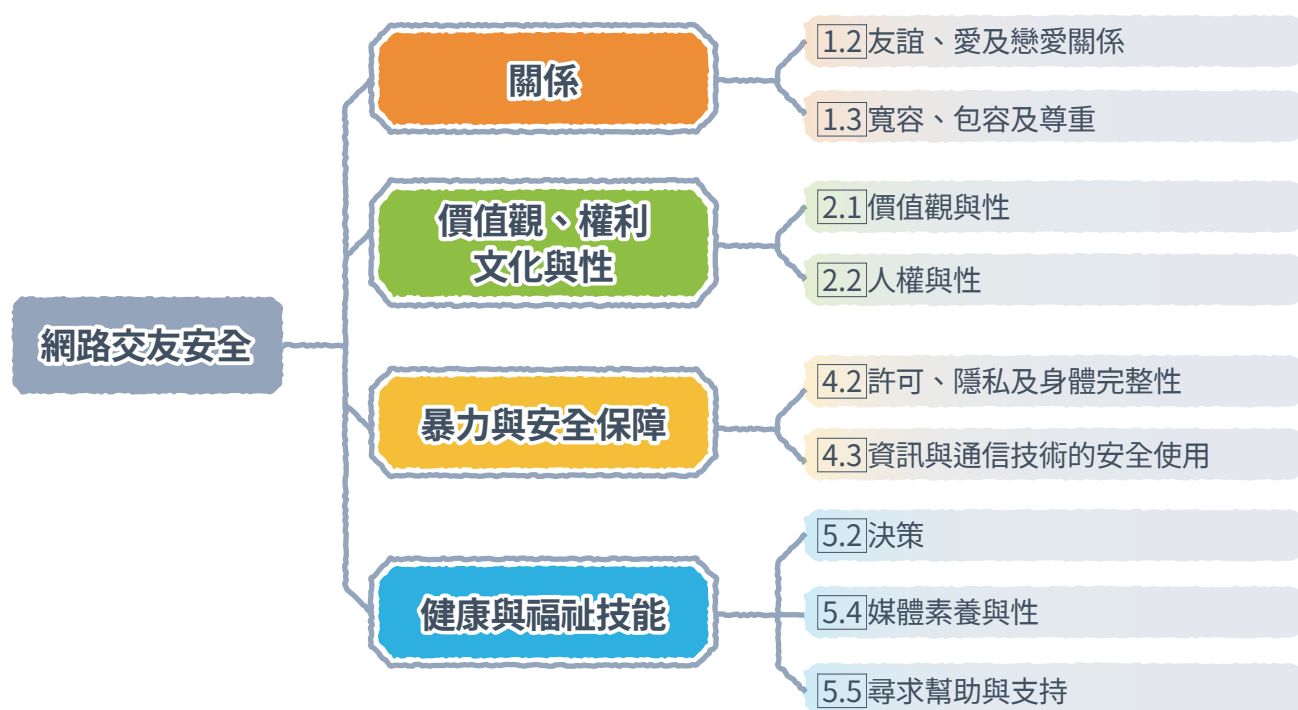
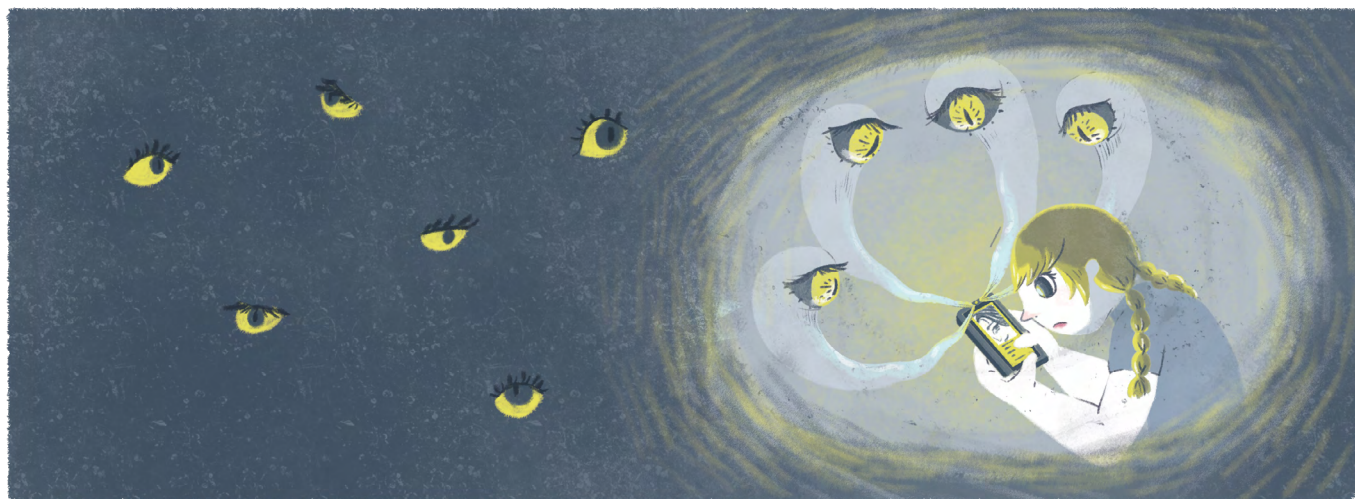


圖 6-1 「網路交友安全」全面性教育核心概念對應圖

三、教學內容

網路交友方便即時又無遠弗屆，是很多網路世代的青年學子結交朋友的管道，許多人透過網路開啟了各式各樣的人際圈，建立了深淺不一的關係連結，豐富了個人經驗。然而網路世界並非純粹美好的烏托邦，網路的便利即時也可能帶來危險，現實環境裡的人我關係互動議題同樣會反映在網路世界。不論是網路友誼或戀情，都要面對各種性別、年齡、族群、階級、健康狀況等身分所造成的不平等地位與權力差異的影響，而弱勢處境者所承受的污名和遭受到的歧視問題，往往可能會帶來更嚴重的身心與權益損害。

此外，網路世界過度關注性話題、傳播大量帶有偏差或歧視的圖像影音，容易影響人們的性別觀念和自尊，而不當使用網路資訊與通訊技術所造成的數位性別暴力，更是當今社會層出不窮的人權侵犯案例。



因此，教導學生思考不同的價值觀、信念和態度如何影響他人的權利是重要的！評估每個行動決策過程時應考慮到各種積極和消極的潛在後果，進而懂得堅守合宜的信念和態度、建立適宜的價值觀、肯認每個人都有保障自身隱私和身體完整性的權利，且擁有完整的性表達與性健康的人權。熟悉保障這些權利的相關法律規定，並知道從何處可獲得能有實際幫助的機構服務與資源介入，更是遨遊網路世界非常需要具備的基本技能。

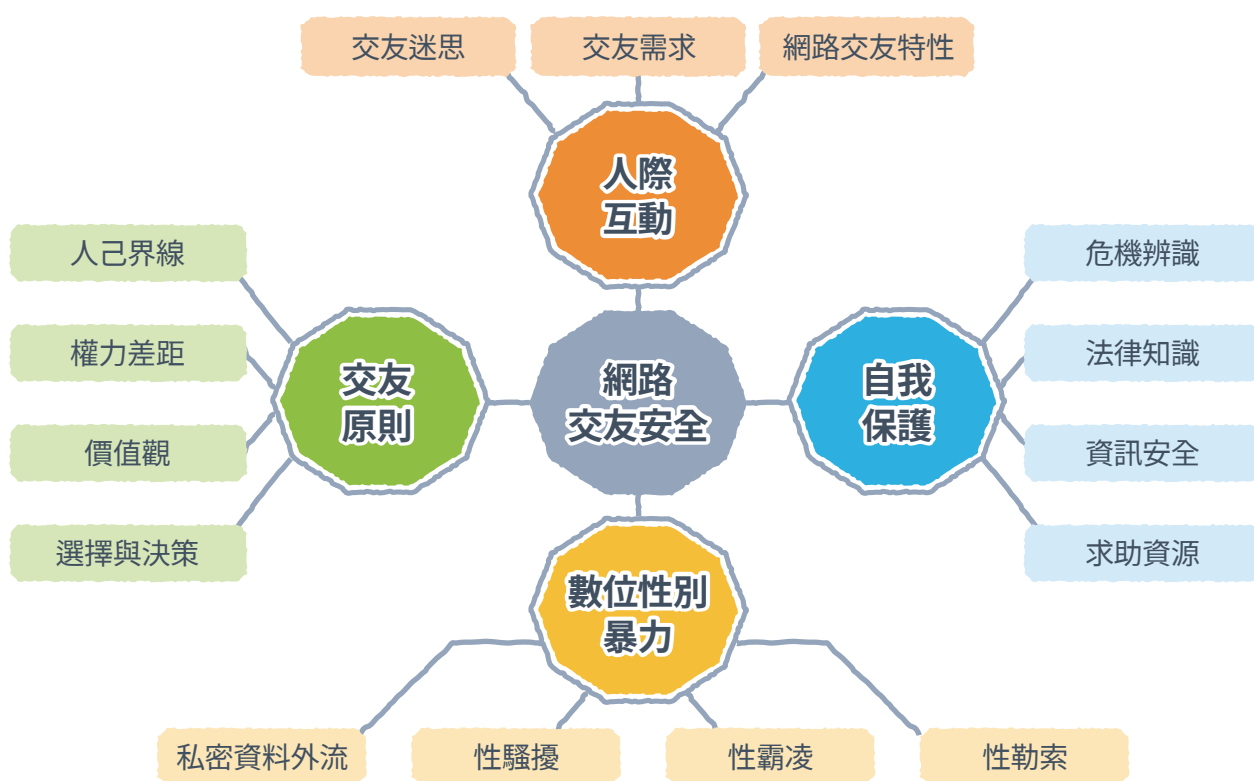


圖 6-2 「網路交友安全」全面性教育教學概念圖



知識小百科

數位 / 網路性別暴力

行政院性別平等處²（2021）發佈數位／網路性別暴力之定義、類型及其內涵說明：

一、定義

係指「透過網路或數位方式，基於性別之暴力行為。即針對性別而施加他人之暴力或不成比例地影響他人，包括身體、心理或性之傷害、痛苦、施加威脅、壓制和剝奪其他行動自由等。」

二、類型及其內涵

1. 網路跟蹤：

- （1）對於他人反覆實施跟蹤騷擾行為，致令他人感到不安或畏懼，如：傳送攻擊或恐嚇性電子郵件或訊息；對於他人網路留言，發表攻擊性言論等。
- （2）跟蹤或監視他人活動，如：透過手機 GPS 定位或電腦、網路使用紀錄等方法為之。
- （3）監視或蒐集他人網路活動或資訊，進而違反他人意願與之接觸等。

2. 惡意或未經同意散布與性／性別有關個人私密資料：惡意或未經同意而散布與性或性別有關之文字、聲音、圖畫、照片或影像等個人私密資料。

3. 網路性騷擾：

- （1）未經同意逕將猥褻文字、聲音、圖畫、照片或影像等資料傳送他人，如：傳送具露骨性意味之電子郵件或簡訊；於社群網站或網路聊天室發表不適宜或具侵略性挑逗言論等。
- （2）對於他人實施性別工作平等法、性別平等教育法或性騷擾防治法所定性騷擾行為。

4. 基於性別貶抑或仇恨之言論或行為：

- （1）對他人之性別、性傾向或性別認同等，發表貶抑、侮辱、攻擊或威脅等仇恨言論。
- （2）基於性別，對於他人之行為或遭遇，進行貶抑或訕笑，如：穿著性感、婚前性行為或遭受性騷擾等。
- （3）鼓吹性別暴力。

² 數位 / 網路性別暴力之定義、類型及其內涵說明：

<https://gec.ey.gov.tw/Page/ED8994F4EF5AD73E/2ab74b7e-0bdb-4067-b43a-4a3cfc9e2a1e>



5. 性勒索：以揭露他人性私密資料（文字、聲音、圖畫、照片或影像等）為手段，勒索、恐嚇或脅迫他人。
6. 人肉搜索：透過網路搜索取得與散布未經他人同意揭露之文字、聲音、圖畫、照片或影像等私密資料。
7. 基於性別偏見所為之強暴與死亡威脅：基於性別偏見，以強制性交或加害生命之事恐嚇他人，使他人心生畏懼者。
8. 招募引誘：係指運用網路或數位方式遂行人口販運，如：佯稱提供工作機會，或使用盜用之圖片、內容製作虛假廣告，引誘他人賣淫；抑或從事人口販運者，利用網路聊天室等傳遞人口販運訊息或進行廣告等。
9. 非法侵入或竊取他人資料：非法侵入他人電腦或相關設備，以觀覽、取得、刪除或變更他人個人資料等，如：侵入網路攝影機取得他人影像資料等。
10. 偽造或冒用身分：偽造或冒用身分，以取得他人個人資料、侮辱或接觸他人、損害他人名譽或信用、遂行恐嚇或威脅，或據以製作身分證件供詐欺之用等。



四、教學活動

START!

活動 A：網路交友～聰明找 BUG

▶ 領域類別 … 綜合活動領域／輔導活動科 ▶ 教學設計者 … 楊嘉宏

▶ 適用年級 … 國中階段（7-9） ▶ 教學建議時間 · 30 分鐘

- ▶ 學習目標 …
1. 能舉例說明網路和社交媒體帶來的益處和可能的危險（知識）[4.3](#)
 2. 能認識到謹慎使用網路和社交媒體的重要性（態度）[4.3](#)
 3. 能認同每個人都有保護自身隱私和身體完整性的權利（態度）[4.2](#)

▶ 活動流程與內容

檢視疑點

將同學分組，請每組同學檢視前言「都加好友了，幫個忙好嗎？」的故事後回答以下問題，並與大家分享。

1. 覺得這篇故事哪些情節有問題？
2. 用不同顏色圈出故事裡有哪些不當或違法的言語及行為，區分如下：（1）現實環境裡，與性別議題**相關**的事件、（2）現實環境裡，與性別議題**不相關**的事件、（3）網路世界裡，與性別議題**相關**的事件、（4）網路世界裡，與性別議題**不相關**的事件。
3. 在網路世界裡，你是否經歷或聽聞過哪些不受歡迎且與性別議題相關的事件？你覺得當事人哪些權利受到損害？這些事件帶給你的感覺是什麼？

教師統整與小結

教師將聽到各組的分享內容，整理在黑板或投影在螢幕上，並鼓勵同學對發生在網路世界裡的性別事件謹慎思考、提高警覺，以免損害自己或他人權利。



教學資源

- ① 故事文章
- ② 便利貼

EXIT!

START!

活動 B：如果是我，我會怎麼辦？

▶ 領域類別 ... 綜合活動領域／輔導活動科 ▶ 教學設計者 ... 楊嘉宏

▶ 適用年級 ... 國中階段（7-9） ▶ 教學建議時間 ... 45 分鐘

1. 能辨別與性行為相關之不同決策所帶來的正向和負向影響（知識）[5.2]

▶ 學習目標 ... 2. 能反思媒介中有關性和性關係的虛假描述如何影響人們對社會性別和自尊的看法（技能）[5.4]

▶ 活動流程與內容

請投我一票

1. 流程

(1) 將同學分成五組，每組事先領到 2~4 枚金幣。

▶ 課堂若預計完成一輪 5 個問題，各組發 2 枚金幣。

▶ 課堂若預計完成一輪 10 個問題，各組發 4 枚金幣。

五組的任務分別為：

- ① 贊成，且有行動組
- ② 贊成，但只有想法未行動組
- ③ 反對，且有行動組
- ④ 反對，但只有想法未行動組
- ⑤ 投票組。

(2) 在各組桌上放置可移動的組別說明牌，教師每問一個問題，前四組需先認真討論符合自己組別立場之言論並紀錄在學習單上（附件 6-1），接著各組輪流表達論點。

① 贊成 / 行動組

② 贊成 / 未行動組

③ 反對 / 行動組

④ 反對 / 未行動組



⑤ 投票組。



next →

here ↓

- (3) 讓投票組選擇其中說的很有道理的兩組，並說明選擇的理由（如：第 0 組說服了我們，因為他們說了哪些論點很有道理）。最後投票組分別給這兩組 1 枚金幣，教師紀錄哪些組別獲得金幣。

① 贊成 / 行動組

② 贊成 / 未行動組

③ 反對 / 行動組

④ 反對 / 未行動組



⑤ 投票組。

我投他，因為



- (4) 接下來請各組交換立場（第一組變第二組、第二組變第三組...第五組變第一組），就各個議題重複前述方式表達符合自己組別立場之意見。

① 贊成 / 行動組

② 贊成 / 未行動組

③ 反對 / 行動組

④ 反對 / 未行動組



⑤ 投票組。



- (5) 全部輪完一輪 5 題後，結算各組獲得的金幣數量（若時間允許可進行第二輪）。

next →

here ↓



2. 題目：（一輪 5 題，教師可挑下列 5 個題目）：

- (1) 我們對奇異果不喜歡跟同班同學互動，只喜歡結交網路朋友的看法是？
- (2) 我們對阿毛在網路群組分享 18 禁的色情圖片的看法是？
- (3) 我們對可樂在群組聊天時開鏡頭且扮裝露臉的看法是？
- (4) 我們對群組聊天的網友嘲笑可樂扮裝的看法是？
- (5) 我們對奇異果制止網友嘲笑可樂的行為有何看法？
- (6) 我們對阿毛喜歡可樂，就主動追求他的行為有何看法？
- (7) 我們對可樂答應跟阿毛出去並多次發生性行為有何看法？
- (8) 我們對可樂答應讓阿毛拍裸照的行為有何看法？
- (9) 我們對可樂為了避免裸照外流，考慮給阿毛的男朋友錢有何看法？
- (10) 我們對奇異果為了幫助可樂，考慮借他錢有何看法？

3. 老師將每一題獲得金幣的兩組紀錄呈現出來，邀請全班同學一起討論：

- (1) 每一題的主角如果照投票結果發展下去，可能會有什麼下場？
- (2) 如果可以重新投票，你自己會怎麼選擇？

教師小結

透過這個活動，大家可以實際感受當我們在做選擇時，身邊常常會有許多矛盾衝突的聲音建議我們該怎麼想、怎麼做。雖然我們會有自己的想法，但當別的聲音更大聲、更有說服力時，可能會影響我們的選擇。遊戲過程中，我們給出去的金幣代表這些聲音聽起來很吸引人，我們當下被這些聲音說服了。但等我們有機會重新思考問題，可能又會覺得怪怪的。因此我們在做選擇時，一定要多方評估優缺點並請教值得信賴的人或專業的網路平台所給的建議，以免造成遺憾。



教學資源

- ① 金幣
- ② 分組桌牌
- ③ 活動記錄單（附件 6-1）



EXIT!

START!

活動 C：因為我這麼想，所以我這麼做

- ▶ **領域類別** … 綜合活動領域／輔導活動科
- ▶ **教學設計者** … 楊嘉宏
- ▶ **適用年級** … 國中階段（7-9）
- ▶ **教學建議時間** … 30 分鐘
- ▶ **學習目標** …
1. 能說明個人價值觀如何影響自身的決策和行為（知識）^[2.1]
 2. 能理解個人價值觀是如何影響他人權利（知識）^[2.1]

▶ **活動流程與內容****價值觀與行動**

教師示範出題，提供三個自己與性別相關的想法與價值觀如何影響「網路行為」之描述句，其中兩句為真實、一句為虛構的，並請同學猜測真假。

（句型：因為有什麼想法……，所以有什麼作法……）

例：

1. 因為覺得 A 同學很想脫單，所以我會盜用 A 同學的照片發文。
2. 因為覺得遊戲玩家對女生比較好，所以我玩遊戲會選女性角色。
3. 因為很喜歡某網友，所以我會在網路上大量搜尋對方的資料。

請同學尊重自己願意開放的程度，針對自己的性別價值觀與網路行為提供三句（兩真一假）適合公開討論的題目，邀請同學作答。

教師小結

教師說明每個人都會建立起特定的性及性別的價值觀，且會影響自己在網路上的決策與行動。不同於現實生活中面對面的交流，人們在網路世界裡更容易解放壓抑的想法、更容易變得肆無忌憚、更傾向於無視各種社會約束或社交禁忌，這種情況稱做「網路去抑制效應」³。因此，我們必須更深入地覺察自己與瞭解別人的價值觀，才會更警覺自己及他人為何會出現不同的網路行為。



題目簡報

3 網路的去抑制效應：<http://www.heart.net.tw/190-1.htm>

EXIT!

START!

活動 D：誰被性勒索？



▶ **領域類別** …… 社會領域／公民與社會科；綜合活動領域／輔導活動科

▶ **教學設計者** … 楊嘉宏

▶ **教學建議時間** … 45 分鐘

▶ **適用年級** …… 國中階段（7-9）

▶ **學習目標** ……

1. 能認同關係中的不平等和權力的差異可能是有害的（態度）1.2
2. 能分析污名和歧視對個人的性與生殖健康和權利所帶來的後果
3. 能認同對那些被認為「不一樣」的人所遭受的歧視提出挑戰很重要（態度）1.3

（知識）2.2

（態度）1.3

▶ 活動流程與內容

教師說明

社會文化對於性行為經常抱持曖昧、難以公開談論的態度，當發現非異性戀、沒有婚姻關係的人發生性行為，是否會有更多的苛責？假如他們又發生數位性別暴力的事件，是否會影響他們求助的意願與方式？

觀看影片

播放「勒索昔日同志情人上癮、拿 300 萬還不夠繼續恐嚇 750 萬」及「英美青少男遭網路性勒索數暴增，家長如何預防或善後？」二則新聞報導，請學生分組完成「不給錢、就爆料」學習單（附件 6-2）。

分組報告

請各組分享學習單內容，並向其他組提問報告內容。

教師總結

青少年的性與非異性戀者的親密關係，在何謂好的、正常的性之放大鏡檢視下，難免受到影響，甚至承受更多的外在輿論壓力，進而影響自尊，並阻礙爭取自己應有的權利。因此我們在理解相關案例時，一定要注意性別文化與權力的脈絡。

next →

here ↓



教學資源

- ①謝中凡（2020 年 3 月 27 日）。勒索昔日同志情人上癮 拿 300 萬還不夠繼續恐嚇 750 萬。CTWANT。取自：
<https://www.ctwant.com/article/43204>
- ②程遠茜（2024 年 5 月 15 日）。英美青少男遭網路性勒索數暴增，家長如何預防或善後？。親子天下。取自：
<https://www.parenting.com.tw/article/5097428>
- ③「不給錢、就爆料」學習單（附件 6-2）

EXIT!



START!

活動 E：網路安全智慧王

▶ 領域類別 …… 社會領域／公民與社會科；綜合活動領域／輔導活動科

▶ 教學設計者 … 楊嘉宏

▶ 教學建議時間 … 45 分鐘

▶ 適用年級 …… 國中階段（7-9）

▶ 學習目標 ……

1. 能列舉提供性與生殖健康及權利方面的幫助和支持的個人或機構（知識）5.5
2. 製定並實施安全使用網路、手機和社交媒體的計畫（技能）4.3
3. 能認同性影像及數位性別暴力相關的法律非常重要（態度）4.3

▶ 活動流程與內容

分組找資料

請各組查詢以下與數位性別暴力相關的網站，並完成「網路安全智慧王」學習單（附件 6-3）。

1. iWIN：<https://i.win.org.tw/protection.php?Type=2¤tPage=1>
2. 婦女救援基金會：<https://www.twrf.org.tw/info/category/19>
3. 展翅協會：<https://www.ecpat.org.tw/Service.aspx?ID=52>
4. 教育部：https://www.gender.edu.tw/web/index.php/m7/m7_11_01_index

分組報告

各組報告完成的學習單，其他組別及教師給予回饋。

教師總結

性行為通常會避開不相關的人，或發生在狂歡派對、毒品派對及預謀性侵聚會等場合。而網路活動又經常是以匿名或化名進行，所以當發生性犯罪或網路犯罪時，許多人都誤以為法律很難管得到或法律使不上力，因而錯失了求援的機會。無論是我們自己或身旁的家人朋友都經常在網路上活動，因此我們如果對數位性別暴力相關的法律有更多的了解，不僅能保護自己，也可以協助他人。雖然在網路活動可能會遇到犯法的事，但網路上豐富的資源同時也是我們能夠善加利用的，可以藉由搜尋相關的法律規定或過往的案例，來增加自己面對與處理危機的能力。



教學資源

- ① 平板
- ② 「網路安全智慧王」學習單（附件 6-3）

EXIT!

五、相關資源

網站

1. iWIN：<https://i.win.org.tw/protection.php?Type=2¤tPage=1>
2. 婦女救援基金會：<https://www.twrf.org.tw/info/category/19>
3. 展翅協會：<https://www.ecpat.org.tw/Service.aspx?ID=52>
4. 教育部：https://www.gender.edu.tw/web/index.php/m7/m7_11_01_index

影片

110 年數位性別暴力防治微電影作品：

1. 第一名作品：一時性起，掉入陷阱
<https://www.youtube.com/watch?v=CjKrXPmScd0>
2. 第二名作品：落花
<https://www.youtube.com/watch?v=JP-4rXwged0>
3. 第三名作品：古錐的阿嬤
<https://www.youtube.com/watch?v=u6jnc0epIP4>

書籍

1. 追蹤團火花（2021）。您已登入 N 號房：韓國史上最大宗數位性暴力犯罪吹哨者「追蹤團火花」直擊實錄（胡椒筒譯）。時報。（原著出版於 2020 年）

附件 6-1

活動紀錄單

① 贊成 / 行動組

② 贊成 / 未行動組

③ 反對 / 行動組

④ 反對 / 未行動組

⑤ 投票組。

範例：我對奇異果說的故事抱持懷疑的態度？

① 贊成 / 行動組

我覺得奇異果就是沒有朋友才在那邊編故事，我會去嗆他或留言酸他

② 贊成 / 未行動組

奇異果就是班上的邊緣人，我不信他說的話，但我也不想理他

③ 反對 / 行動組

我覺得奇異果說的是真的，我會跟他討論、幫他想辦法

④ 反對 / 未行動組

我相信奇異果說的啦，但這種事太常聽到，我只要求自己小心，但不會做什麼，以免惹來麻煩

第一題	(請抄題目)
組別 & 論點	(請寫組別與符合自己組別立場之意見，或被哪兩組什麼論點給說服)
第二題	(請抄題目)
組別 & 論點	(請寫組別與符合自己組別立場之意見，或被哪兩組什麼論點給說服)
第三題	(請抄題目)
組別 & 論點	(請寫組別與符合自己組別立場之意見，或被哪兩組什麼論點給說服)
第四題	(請抄題目)
組別 & 論點	(請寫組別與符合自己組別立場之意見，或被哪兩組什麼論點給說服)
第五題	(請抄題目)
組別 & 論點	(請寫組別與符合自己組別立場之意見，或被哪兩組什麼論點給說服)

附件 6-2



A、B 兩人收到一則網路訊息，裡面有三張照片，第一張是兩人去超商買保險套的自拍照，第二張是兩人同時在愛情賓館的定位資訊，第三張是兩人傳訊息談論性行為過程的對話截圖。拍照者要求 A、B 兩人花錢買回這些照片，否則就要把照片寄到兩人的家裡、學校或工作地點。請分析下列三組人可能會有什麼反應？

A、B 的關係	擔心外界 哪些看法	自己可能有 哪些想法	可能引發 哪些情緒	可能做出哪些行為
異性戀 夫妻	拍照者好可惡，偷拍還想勒索！還好是夫妻，不用怕他。	偷拍者是怎麼跟蹤並拿到我們的網路定位與訊息？	疑惑、憤怒、輕蔑、擔心……	◆報警 ◆追查並防止數位足跡外洩的管道
青少年 情侶	現在青少年都這麼開放喔，還有錢去愛情賓館！	到底是誰這麼欠揍？就不要被我抓到！	氣憤、緊張、害怕、不知所措、懊悔……	◆找朋友協助找出可疑的偷拍者 ◆不想面對，看對方會不會有下一步？
戀人	整天只會做色色的事。	怎麼辦！如果照片被公布了，我們怎麼辦？	驚嚇、焦慮、恐懼、恥辱、忿忿不平……	◆找信任的朋友訴苦、討論。 ◆觀察別人的言行是否已發現，並做好最壞的打算。

附件 6-3



請利用平板搜尋、查看以下的網站內容，並完成以下的學習單。

1. iWIN：<https://i.win.org.tw/protection.php?Type=2¤tPage=1>
2. 婦女救援基金會：<https://www.twrf.org.tw/info/category/19>
3. 展翅協會：<https://www.ecpat.org.tw/Service.aspx?ID=52>
4. 教育部：https://www.gender.edu.tw/web/index.php/m7/m7_11_01_index

1. 哪些行為可能構成數位 / 網路性別暴力？
2. 數位性別暴力可能觸犯到哪些的法律？
3. 常用的網路軟體、手機 APP 或社交媒體可以如何設定來預防數位性別暴力或網路詐騙？
4. 如果自己或他人遇到數位性別暴力或網路詐騙，可以做什麼事來避免狀況變得更糟？
5. 當發生上述的狀況，可以向哪些人或機構尋求協助？

與青少年 談性

周雅淳 楊佳羚

積極性同意

性同意年齡

核心
概念

關係

暴力與安全保障

價值觀、權利、文化與性

理解社會性別

健康與福祉技能

性與性行為

性與生殖健康

一、前言

「性」常是學生最有興趣，但教師最不知道如何談的議題。其實與各年齡層的孩子都可以談性，只是談的方式與重點不同，這就是所謂「適齡」的性教育——也就是說，只要用符合該年紀小孩的經驗、是他們有興趣的議題，就可以用孩子能理解的方式來談性。例如，對於年紀較小的孩子，「我從哪裡來」通常是可以切入性議題的開始；對於小學中年級以上的學生，「青春期」則可從「身體發育已經到了能夠懷孕或可使人受孕的階段」來切入。亦即，包括目前健體領域著重的「人體與發育」已涵蓋的生殖解剖與青春期，都是教師可以跟學生認真談性的開始。

對於許多人而言，性的議題往往包涵更多：例如擔心自己的性器官發育是否「正常」、身形是否夠完美；如何面對性的慾望與感覺、怎樣表達愛、如何建立關係、在關係中如何溝通性的界線……而這些又往往與社會性別的刻板印象與建構、個人價值觀及社會文化息息相關。性包涵了生理、心理、社會、精神、道德、文化等層面，而且每個人都不同——例如有人慾望的對象是同性、異性或雙性，也有人不以性別做為慾望對象的選擇基礎；有人是「無性戀」、有人性愛分離、有人性愛合一、有人要在婚姻中才能有性……這些不但關乎每個人的身份認同與性價值觀，也深受不同社會文化的影響。

「性」是需要學習的，包括知識層面、身心的感覺、與自己及伴侶對話。性行為的發生與關係的建立並不如想像的容易，個人在追求性或愛的過程中可能會覺得脆弱或受傷，或需要重新調整對於性的刻板印象及敏察性當中的權力關係，這些都是談性不可或缺的面向。

也許有些人擔心，與青少年談性是否會鼓勵青少年去嘗試。事實上所有跨國研究都告訴我們，性教育越落實的國家，其人民第一次性行為的年紀並不會因此而提早，且青少年懷孕率較低（Lerman, 2000/2003）。有些教師也許擔心「多做多錯」，怕教了性教育卻被家長投訴，或可能身邊同事和校方並不支持，只因周遭的人認為「談了反而喚起學生的性慾望」。然而，每個人終其一生都是性的主體，有性的感覺、幻想、慾望，這些都是正常的，絕對不是因為談了性教育才「引起」。

我們也可以從衛福部（2022a，頁 118-119）109 年（2020）健康促進統計年報數據中，更了解青少年性健康相關的實際狀況：以衛福部（2020）健康促進統計年報為例，2018 年有 5.7% 之 13-15 歲青少年曾有性行為；若以性別分，5.3% 的男生及 6.2% 的女生曾有性行為。2019 年有 10.6% 之 15-17 歲青少年曾有性行為；若以性別分，11.8% 的男生及 9.4% 的女生曾有性行為（詳見下表 7-1、7-2）。而在 240 位曾有性行為之 15-17 歲青少年中，其最近一次性行為有避孕者為 89.8%；若以性別分，男生有避孕者為 88.6%，女生有避孕者為 91.6%，亦即，在最近一次性行為中未避孕者佔約一成。

這樣的數據提醒大人們，學生中的確有人已有性經驗，或正在感情的路上摸索。性、愛與親密感是重要的基本需求，常與個人的自尊自信、親密關係相連結，如果學校不談，反而會讓學生的性決定無法奠基在充分的性知識與性資訊之上。

教師在談性教育時，可以掌握三個基本原則：一為「讓每個人都看得到自己」（Centerwall、瑞典國家教育部，1996/1998）、二為「以青少年的經驗為中心」、三為「打破性別刻板印象、落實性別平等的性教育」。而教師則可視自己在學校的位置（如代理教師／正式教師、資淺／資深、導師／科任、一般教師／兼任行政），選擇自己有自信、能掌握的教材。教師亦可以參考《性要怎麼教：性教育教師自學手冊》（台灣性別平等教育協會，2003），檢視自身性價值觀、認識更多教學活動與資源，才能自在談性，並且不會在談性的過程中，因為不小心顯露的個人價值觀而排除了部分學生的經驗。

此外，教師也可以運用衛福部（2022b，頁 55-56）110 年度（2021）青少年健康行為調查報告做為討論素材：「國中、高中學生兩性交往與性行為」之填答結果顯示，國中學生曾經發生過性行為者占 1.4%，若以性別分，男學生占 1.3%、女學生占 1.3%；高中學生則有 11.6% 發生過性行為，若以性別分，男學生為 13.4%、女學生為 9.5%。初次發生性行為的年齡以 16-17 歲最多，為 6.4%。

這項統計可以結合數學，例如問卷實施之學年度高中學生總數為 585,659 人、國中學生總數 586,914 人，老師可以呈現調查中曾發生性行為者之比例數字，請學生推估國高中曾發生性行為者有多少人。

教師也可以跨領域教學。例如，教師可以在數學課或英文課堂中，運用上述提及之衛福部（2022a）的統計，請學生描述下表 7-1、7-2 的內容。這類讀表能力，是國際英語測驗（如 IELTS）或西方高中教育（吳媛媛，2022¹）很重視的，也是民主社會公民讀懂各種統計的重要能力。

表 7-1 13-15 歲青少年曾有性行為百分比（衛福部，2022a，頁 118）

13-15 歲青少年				
年	樣本數	總計 (%)	男 (%)	女 (%)
2010	5,282	2.3	2.5	2.0
2012	5,949	5.6	5.4	5.8
2014	5,274	4.9	4.8	5.0
2016	4,912	5.4	5.4	5.3
2018	5,102	5.7	5.3	6.2

表 7-2 15-17 歲青少年曾有性行為百分比（衛福部，2022a，頁 118）

15-17 歲青少年				
年	樣本數	總計 (%)	男 (%)	女 (%)
2011	3,690	11.0	12.9	8.8
2013	3,856	10.2	9.3	11.1
2015	3,893	11.1	11.8	10.4
2017	3,801	9.2	8.4	10.2
2019	3,745	10.6	11.8	9.4

1 吳媛媛（2022）。上一堂思辨國文課：瑞典扎根民主的語文素養教育。奇光出版。

教師也可以請學生「找碴」，例如衛福部（2022a；2022b）報告只詢問「兩性交往與性行為」，透過討論指出調查中的異性戀中心預設，以及對同志學生「不自覺」的排除，並思考在統計問卷中可以如何修正，才能讓問卷更能包含所有人。在社會科課堂中，則可請學生比較上述兩份報告中發生過性行為之男女數據差異，進而討論是否因男女配對常出現「男生年紀比女生大」的狀況，而造成男女數據差異，或對男女有雙重性道德標準的問題。



以下呈現兩則男女學生「第一次的性」的故事——其中「故事一」改寫自周雅淳（2016）的網路文章〈讓受害者決定自己的步調〉及韓劇《非常律師》之劇情片段；「故事二」則改編自台灣性別平等教育協會的影片《春春水漾》及瑞典性教育協會的影片《性的地圖》（Sex på Kartan）。如王儷靜（2021）建議應有具體情境讓學生討論全面性教育，這兩個故事主要想呈現青少年在面對性時的擔心與不安，讓性教育與青少年的經驗連結，並透過故事分析與教學活動，讓教師更能掌握與青少年談性可以觸及的面向。

《故事一》

小琪的故事： 愛他就要給他嗎？

高中的時候，我跟一個學長交往。他雖然邀請過很多次，但我都不想去他家。有一次出去玩累了，他說要回家休息，我說不要，他就發脾氣，攔了計程車要我上車。我很怕衝突，而且司機已經在那邊等了，又覺得在路邊拉拉扯扯很丟臉，就上車了。之後好像因為也曾經去過他家了，也沒有理由再說不想去。

我是一個很保守的女生。在我小學初經來時，我媽就跟我說「女人就像汽水，一打開就沒ㄅㄅ（沒氣泡）了」。這是她對我唯一的性教育，讓我知道絕對不能有婚前性行為。

跟學長交往後，他都跟我說「我一定會尊重妳的，妳不想，我絕對不會做」，可是每次在他家，他的身體接觸都比之前更進一步。有一次他把手伸進去我的褲子裡，我直覺地用手擋他，但他說「因為我太愛妳了，我情不自禁」。我怕如果我拒絕他，他會不會認為我不夠愛他？終於有一次他真的要進去了，我小小聲地說了「不」，他說：「難道妳不愛我嗎？」也不管我下面緊緊的，就進去了。

我在想，第一次都是這樣嗎？是不是男生每天都精蟲上腦，所以學長這樣是很自然的？是不是我愛他就一定要給他？可是我好沮喪，因為我怕媽媽如果知道，一定會很生氣……我是不是不再純潔了？

《故事二》

小康的故事：
敏感帶在哪裡？

我跟雅若是在游泳池認識的，後來我們也會約去散步。一次演唱會後，在人潮中我牽起她的手，她問我，我們兩人現在算是什麼？我有點不好意思地說我喜歡她。我們應該算是從那天開始交往的吧？

我常會在睡前想到她，然後一邊想她我竟然就一邊打手槍了。我不知道這樣算不算是褻瀆了我心中的女神？

雅若真的是個很特別的女孩，她媽媽也很酷，是個針灸調理師。她說有一次她媽媽用針灸幫她調理月經時，她問她媽「敏感帶在哪裡」耶！吼，哪像我們家，我小學時只有一次問我姊月經的事，她就打我的頭還去跟我媽告狀。雅若說她媽媽當時顧左右而言他地說：「我不知道啦～囡仔人有耳無嘴」。我覺得大人都這樣耶！一點都不直接。最炫的是雅若竟然回她媽媽說：「吼～很爛耶，都生過小孩了還不知道。」我覺得我有這樣的女友真的酷斃了。

當發現這類答案只能自己尋找時，雅若說她在半夜爬起來上網查「性高潮」，也試著撫摸自己；還會跟好友小蜜討論「敏感帶在哪裡」。哇，我都不知道原來女生也會看 A 片，而且還竟然可以討論敏感帶！我第一次看 A 片是小學時幾個好哥兒們到其中一個人的家裡去看，因為他爸媽常不在家，只是我們都在耍嘴炮，好像不會像雅若跟小蜜討論得那麼深入。我想這可能是男生跟女生的不同吧？

有天我送早餐給雅若，她邀請我進來家裡坐坐。當我們接吻、愛撫後，我開始掏背包裡的保險套。沒想到在套好保險套之後，我發現雅若陰道很緊進不去，我有點擔心，停下來問她：「會痛嗎？」她點頭，我就停下來了。都沒有人跟我們說過原來「第一次」要試很多次。我們笑著說，「原來第一次那麼難啊！」，互相擁抱、說話後不知不覺就睡著了。我們約好，下次再來一起找身體的開關。

想一想

- 1 有性的感覺時，要如何處理自己的慾望？
- 2 「有性慾的女生」是如何被看待的？女生是否都把「性的主導權」讓渡給男生？
- 3 女生／男生如何得到性的相關資訊？
- 4 A片都是真的嗎？如何判斷網路訊息？
- 5 女生／男生對性的擔心或害怕是什麼？
- 6 女生／男生如何跟其它人分享性經驗？
- 7 交往中的兩人要如何溝通「性」？如何表達「要」？如何表達「不要」？要如何確認對方的意願？有沒有兩人之間的暗號？
- 8 有沒有必要一次「做完」？要如何中斷？
- 9 在性行為的前、中、後，要有哪些準備？

以上兩個故事的內容是刻意設計的對比，可以看到其中男女主角對於性的想法與作法之差異，同時亦呈現家中對性議題的態度與討論氛圍，如何影響孩子對於自己身體與性的感覺與價值觀。而當今青少年的性資訊也不只來自家中或課堂，網路的性資訊雖然豐富便捷，卻可能存在性的迷思，因而影響了學生的身體意象或會有對性的表現感到焦慮，例如擔心自己胸部不夠大、陰莖太短太軟、沒有高潮或沒有讓對方達到高潮，或是不夠持久等等。因此，老師也可以結合媒體識讀，以廣告、電玩遊戲、影片片段等圖像或影像進行教學，以解構媒體中男女身體意象與性的迷思，並與學生討論如何判斷網路與媒體的訊息。

而在面對性慾或性幻想時，也必須讓學生知道，這些慾望或幻想都很正常，且不一定要實現。許多人最早發現性快感的方式往往是自慰，而這也是眾多性模式的其中之一。「性」包括很多種，例如親吻、撫摸、性的話語、按摩、口交、插入式的陰道交或肛交；而「無性」同樣也包括不同的程度與方式。



在此要特別說明與澄清的是：我們想藉這兩個故事對照出男女處境的差異並討論社會性別與性相關的刻板印象，如王儷靜（2021）與沈秀華（2021）指出「男主動、女被動」的性腳本與文化想像會強化男人的性與陽剛特質的連結及貶低女性的主體性。而前兩位作者及李佩雯（2021）也提到，由於社會「恥於談性」、缺乏協助學生建立自己的性課程，會讓人缺乏性溝通時的語彙，使得某些人可以用性慾望或以愛之名對他人施暴。因此兩篇故事呈現的都是異性戀者第一次的性，旨在探討其中的性別權力與性別文化。老師也可以發揮創意，將故事改寫為同性戀第一次的性，讓同志學生也能在性教育的課堂中看見自己，並了解無論與同性或異性交往，當伴侶間決定要有性行為，都需要在此過程中不斷確認與協商。例如，對許多人而言，「第一次」並非那麼順利，有可能因為太緊張而無法進去；也有可能過程中的任何階段反悔了、不想再繼續，因此性行為不必每次都要「做完」，而是需要與伴侶討論，在符合雙方的「性決定」與「性界線」下，用不同方式得到性快感或親密感。



二、課程架構

本課程設計運用全面性教育的核心概念及其延伸的教學要點來進行「與青少年談性」主題教學。全面性教育核心概念對應圖呈現如下：

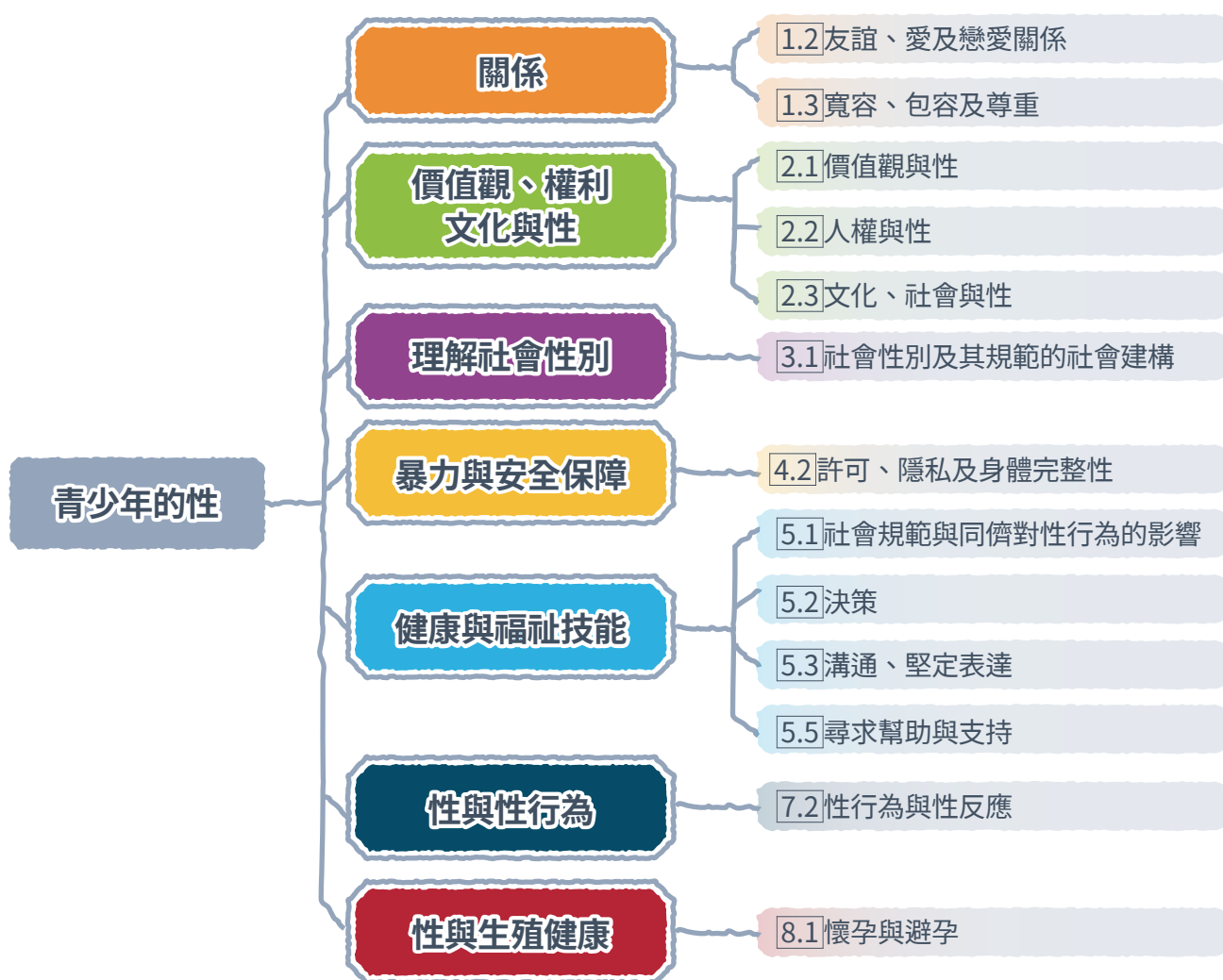


圖 7-1 「青少年的性」全面性教育核心概念對應圖

在此補充說明一點：本單元之教學活動雖未觸及「性與生殖健康」，然而在談青少年性行為時，懷孕、避孕與防病是不可或缺的概念，建議教師可結合本手冊〈抉擇與負責：給高中學生的性教育教學方案〉和〈如何因應非預期懷孕〉這兩個教學單元，與學生延伸討論避孕方式、避孕的溝通協商，以及性行為與避孕協商過程中的性別刻板印象與性別權力關係，以使本單元之教學更加完備。

若考慮有「性」時，青少年要跟父母或可信賴的大人討論避孕、防病與性決定，而學校或社會都要再思考如何提供青少年性的支持網絡（楊佳羚，2017），以及如何透過媒體識讀與性別平等教育，破除與性相關的迷思或性別刻板印象，才能讓平等、愉悅、不用擔心懷孕或得病的「好的性關係」成為可能。



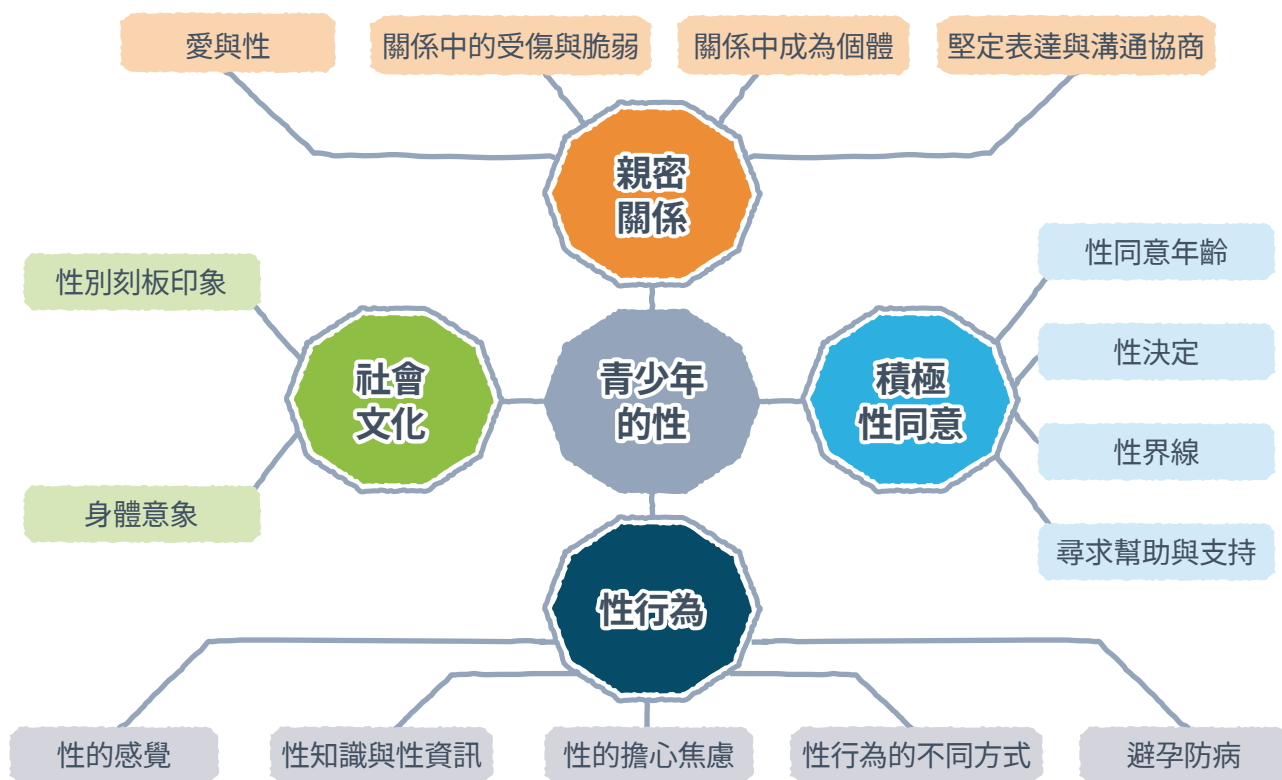


圖 7-2 「青少年的性」全面性教育教學概念圖

四、教學活動



教學小叮嚀

以下 B、C 活動，可於高中或國中實施，以便讓學生透過仔細思辨後知道自己在法律中受到哪些保護、須負哪些責任；活動 A、D 則建議只針對高中生實施。

START!

活動 A：故事討論

► **領域類別** …… 社會領域／公民與社會科；健體領域／健康與護理科；
綜合活動領域／生涯規劃科、法律與生活科

► **教學設計者** … 楊嘉宏、周雅淳

► **教學建議時間** …… 50 分鐘

► **適用年級** …… 高中階段（10-12）

- **學習目標** ……
1. 能理解性價值觀、社會性別規範和刻板印象如何影響人們對於性愉悅的期待和體驗（知識）[7.2](#)
 2. 能理解性別規範對人們的選擇和行為產生影響，並能挑戰與破除性別偏見（知識）[1.3](#)
 3. 能認識到明智的性決策（例如有足夠的知識和自信來決定是否、何時以及與何人發生性行為）會影響到個人的健康和福祉（態度）[5.2](#)
 4. 能察覺性價值觀對人們的選擇和行為產生影響（態度）[2.1](#)
 5. 能覺察到戀愛關係中不平等和權力的差異可能是有害的（態度）[1.2](#)
 6. 若在戀愛關係中覺得困惑或不舒服時，能尋求幫助與支持（技能）[5.5](#)

► 活動流程與內容

一、國民法官來判案：小琪的故事

老師準備好便利貼及空紙箱，請同學匿名將此選擇題的答案寫在便利貼上後投入紙箱，看看在討論前的答案呈現什麼結果：

next →

here ↓



你覺得小琪的第一次，比較像是？

- A. bad sex (不愉快的性)
- B. 約會強暴
- C. 第一次都這樣，沒有什麼特別的

二、請同學分組討論以下問題：

1. 你覺得小琪什麼時候有說「不」？她是如何說「不」的？
2. 請問小琪在什麼時候有改變她先前的「不要」，而變成「要」？
3. 你覺得什麼時候學長違反了小琪的意願？
4. 你覺得小琪若覺得這個關係與性讓她感到不舒服，可以尋求什麼幫助與支持？

分組討論後，再請同學重新匿名回答上述選擇題，並再次將答案寫在便利貼上並投入紙箱，看看結果是否有所不同？

三、請比較兩個故事有什麼差別：

	小琪的故事	小康的故事
家人對性行為的態度		
男主角對性行為的態度		
女主角對性行為的態度		
主角表現出哪些想發生性行為的舉動？		
主角表現出哪些不想發生性行為的舉動？		

next →

	小琪的故事	小康的故事
雙方是否都同意發生性行為？ 是如何表達的？		
雙方之中若有人不同意，是 如何表達的？為什麼無法 表達出來？		
發生性行為後對兩人的關係造 成哪些變化？		
我們比較欣賞哪一組情侶溝通 性行為的態度？為什麼？		

教師小結

教師將各組的分享內容整理在黑板或投影在螢幕上，並進一步討論親密關係裡對雙方性別化的期待、對男女性道德的雙重標準、性價值及性的迷思、性行為的反應與感覺、關係中的性溝通與決策、積極性同意與約會強暴。



教學資源

- ① 故事文章
- ② 便利貼

START!

活動 B：年齡分界之法律效果

▶ **領域類別** …… 社會領域／公民與社會科；綜合活動領域／輔導活動科、家政科

▶ **教學設計者** … 林志潔、楊嘉宏、楊佳羚 ▶ **教學建議時間** … 50 分鐘

▶ **適用年級** …… 國高中階段（7-12）

▶ **學習目標** ……

1. 能識別國家法律中關於年輕人在性行為上可以做什麼和不可以做什麼的規定（知識）[5.2](#)
2. 能討論影響性與生殖健康權利的國家法律（知識）[2.2](#)
3. 能評估基於性行為決策的行動會帶來哪些潛在的法律效果（技能）[5.2](#)

▶ **活動流程與內容****一、法律教室**

1. 確認學生先備知識，是否了解與其相關的兒童及少年福利與權益保障法、性別平等教育法，並能掌握性剝削、24 小時通報義務、法律效果等概念。
2. 提供學生認識刑法與性同意年齡及年齡分界有關之法律條文與相關概念。（參見以下「知識小百科」）

二、性行為行不行？

甲、乙兩人彼此說好這個週末要嘗試性行為是什麼感覺，但突然想到法律好像有規定不同年紀的人發生性行為，會有不同的法律責任，於是他們要來確認一下甲乙兩人會有的法律責任是 A、B、C、D、E 的哪一個：

A：無罪 **B：**刑法 227 條 **C：**刑法 227-1 條 **D：**刑法 227 條第一項 **E：**刑法 227 條第三項

雙方發生性行為年紀	法律責任	法律責任
甲 13 歲男—乙 13 歲女	甲 13 歲男： C	乙 13 歲女： C
甲 13 歲男—乙 15 歲女	甲 13 歲男：	乙 15 歲女：
甲 13 歲女—乙 17 歲女	甲 13 歲女：	乙 17 歲女：
甲 15 歲女—乙 15 歲男	甲 15 歲女：	乙 15 歲男：

next ➡

here ↓



雙方發生性行為年紀	法律責任	法律責任
甲 15 歲女—乙 17 歲男	甲 15 歲女：	乙 17 歲男：
甲 15 歲女—乙 19 歲女	甲 15 歲女：	乙 19 歲女：
甲 11 歲男—乙 15 歲男	甲 11 歲男：	乙 15 歲男：

註：答案可參考下圖 7-3 或林志潔（2021）

- ①找出你的年齡
- ②往右核對，找出對方年齡
- ③看到你的刑責

①找出你的年齡 ②往右核對，找出對方年齡 ③看到你的刑責		對方年齡				
		未成年			成年	
		0-14 歲	14-16 歲	16-18 歲	18 歲以上	
你的年齡	成年	18 歲以上	3-10 年 (不能緩起訴也不能易科罰金)	~7 年 (不能易科罰金)	有 \$ ~3 年或最高 \$ 10 萬	祝你幸福
	未成年	16-18 歲	你和對方 (12 歲以上) 都上少年法庭		注意安全	若有 \$， 對方犯罪
		14-16 歲			對方上少年法庭	對方犯罪
		12-14 歲				
		0-12 歲	不罰你，對方 (12 歲以上) 上少年法庭			

圖 7-3 合意性交法律責任解析圖（出處：孫雅容，2024）



here ↓



三、如果你來修法？

1. 根據美國某些州的法律，對於「青少年合意性行為」訂有「年齡差距」條款，如佛羅里達州規定受害人年齡大於 13 歲但小於 18 歲、加害人比被害人年長不超過四歲，犯罪者可移除其性犯罪者登記；或如紐約州被害人 14 歲以上未滿 17 歲、加害人比被害人年長不超過五歲，犯罪者可以提出積極答辯（蘇芊玲等，2017，頁 453-454）。如果讓你提案修法：

- (1) 針對刑法 227 及 227-1 條，你認為應如何訂定年齡差距（兩人相差幾歲、此年齡差距之雙方年齡有無上限或下限），才能兼顧「人是性的主體」、「青少年性探索」及考慮發生性關係雙方的權力差距，讓青少年可以在性探索的同時，又能免於被剝削？
- (2) 修法的同時，你認為要有哪些配套措施，才能幫助到青少年的性與親密關係？

2. 根據瑞典的規定，與青少年工作之第一線專業人員只有「基於擔心的通報」，而沒有所謂「24 小時之通報義務」。請討論：

- (1) 性別平等教育法第 22-1 條規定：學校校長、教師、職員或工友知悉服務學校發生疑似校園性別事件，應立即通報學校防治規定所定學校權責人員，並由學校權責人員依下列規定辦理，至遲不得超過二十四小時：一、向學校主管機關通報。二、依性侵害犯罪防治法、兒童及少年福利與權益保障法、身心障礙者權益保障法及其他相關法律規定向當地直轄市、縣（市）社政主管機關通報。請問在相關法律中規定 24 小時通報義務的初衷為何？
- (2) 如果要修改 24 小時通報義務之規定，你認為要有哪些配套措施？



next →

here ↓



教師小結

性行為同意年齡是為了保護未成年人不要成為成人性剝削的工具與對象。然而，性關係的雙方可能存在年齡、教育背景、經濟背景等差距，而使得未成年的一方容易成為被剝削的對象。此外，由於每個人的心智成熟度不同，也存在著性別差異，如何讓自己在性行為同意年齡之前就準備好與性決定相關的知識與技能，是重要的事。目前相關法規雖為了怕學校或機構「吃案」而設立「24 小時通報」規定，但現實處境則是讓第一線專業人員無法深入了解青少年合意性行為的狀況或需要哪些幫助，就必須立刻通報，且可能破壞第一線專業者與青少年之間的信任關係，因此有些學者與民間團體建議應針對此規定進行修正，但需透過更多討論以思考如何修法及需要哪些配套措施。



教學資源

①教學活動附件：孫雅容（2024）未成年人合意性交無刑責？「各年齡層責任」曝 苗博雅製 3 圖解析。

<https://www.nownews.com/news/6404691>。

②《性別平等教育季刊》102 期特別企劃「反思『兩小無猜』事件」專題。

EXIT!



知識小百科

性的法定同意年齡

▶ 我國的法定性同意年齡為 16 歲。

▶ 刑法 227 條規定：

第一項：

對於未滿 14 歲之男女為性交者，處三年以上十年以下有期徒刑。

第二項：

對於未滿 14 歲之男女為猥褻之行為者，處六月以上五年以下有期徒刑。

第三項：

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。

第四項：

對於 14 歲以上未滿 16 歲之男女為猥褻之行為者，處三年以下有期徒刑。

第五項：

第一項、第三項之未遂犯罰之。

▶ 刑法 227-1 條：18 歲以下之人犯前條之罪者，減輕或免除其刑。例如：

1. 若發生性行為的雙方為 19 歲與 15 歲，15 歲者無罪，19 歲者面臨刑法 227 條第三項「七
年以下」刑責且不適用 227-1。
2. 若雙方為 17 歲與 15 歲，15 歲者無罪，17 歲者面臨刑法 227 條第三項「七
年以下」刑責，可適用 227-1，告訴乃論及依規定減輕或免除其刑。





即便是合意性行為，一方若未滿 16 歲，他的同意在法律上也不算數喲！法律規定性同意年齡的目的，主要在使未成年人不要成為成年人性剝削的對象，卻非完全限制青少年的性探索。但因為在實務現場有 24 小時通報責任，使得許多青少年的合意性行為被迫進入法律程序，而成為所謂「兩小無猜條款」事件。雖然目前已有些修法研議，希望讓青少年的合意性行為不用進入司法程序，但仍要提醒學生法律規定，以及注意與交往對象在年齡、教育背景、社會階級等差異下，在親密關係中可能形成不對等的權力關係。



💡 兩小無猜相關議題延伸閱讀

- ✦ 蘇芊玲、楊佳羚、陳靜平、李心祺、許靖健、王淑芬（2017）。兩小無猜跨國際法律與處遇分析比較。**社區發展季刊**，159，450-461。
- ✦ 林志潔、張天一、憚純良、金孟華（2020）。**法務部 108 年度「未滿 16 歲之兒少間合意性交或猥褻行為除罪化之利弊研究」結案報告**。法務部。
- ✦ **性別平等教育季刊 102 期**特別企劃「反思『兩小無猜』事件」專題。



START!

活動 C：性行為 N 部曲

▶ **領域類別** …… 社會領域／公民與社會科；綜合活動領域／生涯規劃科、家政科

▶ **教學設計者** … 楊嘉宏

▶ **教學建議時間** … 100 分鐘

▶ **適用年級** …… 高中階段（10-12）

- ▶ **學習目標** ……
1. 能理解「積極性同意」的概念（知識）[4.2](#)
 2. 能覺察發生性行為時尊重他人意願的重要性（態度）[4.2](#)
 3. 能練習如何表示意願以及如何解讀他人的許可或拒絕（技能）[4.2](#)

▶ **活動流程與內容**

1. 將學生分為 6 組，其中 3 組各抽以下的一個劇本，小組討論後演一齣不超過 2 分鐘的短劇

劇本一：《我們來喝茶，好嗎？》

（場景：一個舒適的客廳，兩個朋友坐在沙發上。）

A：嘿，你想喝珍珠奶茶嗎？

B：天啊，我想喝！謝謝！

A：那太好了！我剛剛自己煮了一壺珍珠奶茶，我拿給你。（A 開心地走進廚房，開始倒茶。）

B：謝謝（B 喝了一口），哇！好甜喔，我忘了說我只要一分糖…
（請繼續發展）

劇本二：《我們來喝茶，好嗎？》

（場景：一個舒適的客廳，兩個朋友坐在沙發上。）

A：嘿，你上禮拜一直跟我說你想喝珍珠奶茶，現在要來一杯嗎？

B：抱歉，我這幾天肚子怪怪的，不確定能不能喝珍珠奶茶。

A：沒問題。如果你不想喝，就不用勉強自己…

B：謝謝你的理解。可是我最喜歡喝奶茶了，我現在有點猶豫…

A：沒關係，你不想喝，我不會逼你。但如果你改變主意，隨時告訴我（A 把茶放在桌上。）

（請繼續發展）

next →

劇本三：《我們來喝茶，好嗎？》

（場景：一個舒適的客廳，兩個朋友坐在沙發上。）

A：嘿，你想喝珍珠奶茶嗎？

B：天啊，我超想喝的！謝謝！

A：那太好了！我拿給你。（A 開心地走進廚房，開始倒茶。）

B：（睡著了）

A：嘿、B，你說你想喝珍奶，我花了好多時間跟心力親自煮的珍珠奶茶，你竟然睡著了！

（請發展後續）

2. 觀賞《同意喝茶與積極性同意》影片。

3. 小組完成學習單

	A	B
想邀請一起喝茶 / 性行為的動機是？		
沒辦法一起喝茶 / 性行為的情緒是？		
拒絕別人時，可能出現哪些內在聲音？ 可以如何拒絕？		
被拒絕時，可能出現哪些內在聲音？如 何表現比較恰當？		

4. 請還沒表演的另外 3 組各抽一個劇本將奶茶改為性邀約，小組討論後演出。

5. 老師帶領討論小組內容中的延伸性別問題、可行性、不能實行的原因及可能的解套方式。

here ↓



教師小結

成大法律系李佳玟（2017，頁 73）在討論性侵害法律「違反性意願模式」與「積極同意模式」的差別時指出，若法律採取違反意願模式，會讓一個女性被害人的性自主不如她身上的錢包。因為依據刑法規定，只要未得他人同意取走他人財產就會構成竊盜罪。而台灣性別平等教育協會（2021）也引用最高法院判決文作為性平閱讀素材：「對方沈默時不是同意，對方不確定或猶豫也不是同意，在對方未同意前之任何單獨與你同行回家或休息，只能視為一般人際互動，不是性暗示。又同意擁抱或接吻，也不表示想要性交，即對方同意後也可反悔拒絕，無所謂『沒有說不行，就等於願意』或有『半推半就』的模糊空間」。在了解「積極性同意」的意義後，關於性決策的溝通技巧需在日常生活中就練習並被認真對待。



教學資源

- ① 婦女新知基金會（2018）。同意喝茶 Tea Consent 與 積極同意 Only Yes means Yes（2018 年 12 月 13 日）。取自：
<https://www.youtube.com/watch?v=3TqR9WtJbbM>
- ② 婦研縱橫 114 期「積極同意」專題。

EXIT!

START!

活動 D：什麼時候可以怎麼安全地「做」？

▶ **領域類別** …… 健體領域／健康與護理科；綜合活動領域／法律與生活科、生涯規劃科

▶ **教學設計者** … 楊嘉宏、楊佳羚

▶ **教學建議時間** … 100 分鐘

▶ **適用年級** …… 高中階段（12 年級）

▶ **學習目標** ……

1. 能覺察自己的性價值並尊重不同人的性價值（態度）[2.1]
2. 能反思社會和文化規範如何影響個人在性和性行為方面的個人觀點和感受（技能）[2.3]
3. 能解釋為甚麼需要通過有效溝通而進行雙方同意的安全性行為（知識）[5.3]
4. 能體會基於雙方自願的性行為對於健康性關係是重要的（態度）[4.2]
5. 能展現應對負面的社會性別規範與同伴影響之性決策能力（技能）[5.1]
6. 能描述正確使用保險套進行避孕的步驟（知識）[8.1]
7. 能展現溝通及使用保險套之技能（技能）[8.1]

▶ 活動流程與內容

一、四個角落價值澄清法

請參考《性要怎麼教》（台灣性別平等教育協會，2003）一書之頁 54-55。

題目：你覺得什麼時候可以有「性」？

1. 將教室的四個角落設定分別代表此題的四個答案「你情我願時」、「穩定關係中」、「結婚後」、「其它」。（教師可視學生程度讓學生分小組討論，由學生決定四個角落的名稱：如果這個題目有四種不同的答案，分別為哪些、說明為什麼要設這四種答案的原因、以及決定要用哪四個答案代表四個角落）。
2. 故事中小琪與學長、雅若與小康分別屬於哪個角落？如果交往中的兩人選擇不同角落，該怎麼辦？
3. 請選擇你要站在哪一個位置？你為什麼會選擇這個角落？
4. 請寫下 2-3 個跟你站在同一個位置的同學所講的好理由。
5. 請分別寫下其他位置的同學所分享的好理由。

next ➡

here ↓



6. 我對跟我看法不同的人，較適當的互動方式是什麼？
7. 聽完同學的理由，你會想要重新選擇嗎？為什麼？
8. 設想十年、20 年後，你還會站在同一個位置嗎？為什麼？

(1) 你情我願時	(2) 穩定關係中
(3) 結婚後	(4) 其它

註一：在進行角落選擇前，老師需特別提醒同學們，不論是想要婚前守貞或覺得一夜情很好，都是屬於「自己」的性價值，沒有對錯優劣之分，也不能以自己的價值觀來評斷別人，或強加自己的價值觀在他人身上。

註二：如果班級動力不適合公開自己所選的角落或小組討論，老師也可以將本題製作 QR code 讓學生自行掃描回答填寫，最後以「文字雲」的方式討論大家的答案。

教師小結

這個活動的目的是要澄清自己的性價值，思考同儕、家庭或文化規範如何影響個人的性價值，並且讓自己更清楚為什麼會做此選擇。性價值沒有對錯或進步／落伍、淫蕩／保守等評價之分，性價值不但可能因人而異，也可能因對象或人生階段而異。因此我們需要了解自己的性價值觀，同時也需要與伴侶溝通對方的性價值觀，才能在這段關係中更了解自己、彼此，並且在此基礎下有良好的性協商與溝通。



next →



二、保險套的旅行

（請參考《性要怎麼教》頁 68-72；或與本手冊第四單元〈性教育有一套〉之教學活動對照）

1. 請同學集思廣益，想想「保險套的旅行」可能有哪幾站，透過網路表單匿名填寫（以下 A-E 僅為參考的各站名）：

- A. 取得保險套（哪裡取得、誰去取得）
- B. 攜帶保險套（誰攜帶、放哪裡）
- C. 拿出保險套（誰決定使用、如何協商、什麼時機拿出保險套）
- D. 使用保險套（誰負責戴、使用步驟）
- E. 丟棄保險套（怎麼丟、丟哪裡）

2. 將同學的答案用「文字雲」的方式呈現。

3. 分組討論若有一對青少年情侶想要發生安全性行為，要怎麼經過各種關卡順利使用保險套？請參考先前眾人的答案來填寫下列表格：

取得保險套	哪裡取得：	誰去取得：
攜帶保險套	誰攜帶：	放哪裡：
拿出保險套	誰決定使用、如何協商：	什麼時機拿：
使用保險套	誰負責戴：	使用步驟：
丟棄保險套	怎麼丟：	丟哪裡：



here ↓



4. 如果對方不想使用保險套，他通常會有哪些說詞？請同學分組討論如何「破解」這些說詞，以說服對方使用保險套。
5. 老師針對小組報告進行引導討論，包括誰負責哪個項目背後可能蘊含的性別刻板印象、澄清答案中的錯誤觀念或迷思。

教師小結

教師說明保險套的相關知識與迷思，以及溝通、使用避孕防病方式過程中可能的性別權力關係。



教學資源

- ① 不同廠牌保險套、潤滑液
- ② 台灣性別平等教育協會（2003）。**性要怎麼教：性教育教師自學手冊**。台北：女書文化。

EXIT!

五、相關資源

網站

1. 台灣性別平等教育協會
<https://tgeea.org.tw/>
2. 勵馨基金會 Aher 性／別教育體驗中心
<https://www.goh.org.tw/perspectives/a-her-house/>
3. 荷光性諮商專業訓練中心／荷光心理諮商所
<http://www.beone.tw/>

影片

1. Marie Mand (導演) (2004)。《青春身體日記》(Breasts also Started as Small Things)。台灣女影協會 (29 分鐘)。
2. Swedish Association for Sexuality Education (瑞典性教育協會)。(2012, September 10)。Sex på kartan [Video, 性的地圖]。Swedish Educational Broadcasting Company.
(<https://urplay.se/program/161302-sex-pa-kartan>) (28 分鐘)。
3. 大覺企劃製作股份有限公司 (製作人)、傅天余 (導演) (2011)。《青春水漾》[DVD 影片]。臺灣：台灣性別平等教育協會 (33 分鐘)。

書籍 / 教材

1. 巴貝柯爾 (1997)。媽媽生了一個蛋 (王元容譯)。親親文化事業。
2. 劉宗瑀 (2018)。跟著小劉醫師，來玩性教育翻翻書。親子天下。

教師延伸閱讀文章



1. Centerwall, E. (2001/2002)。複數的性：從多元文化角度探索性。(何亞晴譯)。台北：女書文化。(原著出版於2001年)
2. Centerwall, E.、瑞典國家教育部(1996/1998)。可以真實感受的愛：瑞典性教育教師手冊(劉慧君譯)。台北：女書文化。(原著出版於1996年)
3. Lerman, E. (2000/2003)。青春嘿咻・安全寶典。(朱恩伶譯)。台北：女書文化。(原著出版於2000年)
4. 王儷靜(2021)。「積極同意模式」的教育作為——情、理、法。婦研縱橫，114，36-43。
5. 台灣性別平等教育協會(2003)。性要怎麼教：性教育教師自學手冊。台北：女書文化。
6. 吳媛媛(2022)。上一堂思辨國文課：瑞典扎根民主的語文素養教育。奇光出版。
7. 呂嘉惠(2020)。愛與放手：親職性教育生涯規劃 11 堂課。荷光性諮商專業訓練中心。
8. 呂嘉惠(2022)。歡迎來到性諮商室：三位少男和他們的心理師。心靈工坊。
9. 李佩雯(2021)。A Body of One's Own：以溝通理論想像性的積極同意實踐。婦研縱橫 114，23-35。
10. 李佳玟(2017)。說是才算同意(Only Yes Means Yes)——增訂刑法「未得同意性交罪」之芻議。臺北大學法學論叢，113，53-118。
11. 沈秀華(2021)。以「積極同意」重構性主體與性政治。婦研縱橫，114，16-22。
12. 周雅淳(2016年6月13日)。讓受害者決定自己的時間步調。2023年3月12日。取自：
<https://www.facebook.com/mimiandmom/posts/1204865786212699:0>
13. 性別平等教育季刊 102 期特別企畫「反思『兩小無猜』事件」專題。

14. 林志潔 (2023)。未成年人的性自主—刑法的保護與規制。**性別平等教育季刊**，**102**，80-92。
15. 林志潔、張天一、惲純良、金孟華 (2020)。**法務部 108 年度「未滿 16 歲之兒少間合意性交或猥褻行為除罪化之利弊研究」結案報告**。法務部。2023 年 3 月 12 日。取自：
https://www.rjsd.moj.gov.tw/RJSDWeb/common/WebListFile.ashx?list_id=1745
16. 孫雅容 (2024 年 4 月 13 日)。未成年人合意性交無刑責？「各年齡層責任」曝 苗博雅製 3 圖解析。今日新聞。取自：
<https://www.nownews.com/news/6404691>
17. 游美惠、詹志翔、蕭靖融 (2023)。想要談「性」、學「親密」：中學生對於學校性教育的期待。**性別平等教育季刊**，**102**，86-92。
18. 楊佳羚 (2017)。瑞典青少年諮詢中心。**性別平等教育季刊**，**80**，108-115。
19. 楊佳羚 (2023)。瑞典與台灣給青少年的性教育。**性別平等教育季刊**，**102**，93-98。
20. 衛生福利部國民健康署 (2022a)。**109 年健康促進統計年報**。取自：
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=268&pid=15975>
21. 衛生福利部國民健康署 (2022b)。**110 年青少年健康行為調查報告**。取自：
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=257&pid=16037>
22. 勵馨基金會 (2020)。**尊重不是說說而已：兒少性侵害防治新觀點**。台灣：勵馨基金會。
23. 蘇芊玲、楊佳羚、陳靜平、李心祺、許靖健、王淑芬 (2017)。兩小無猜跨國際法律與處遇分析比較。**社區發展季刊**，**159**，450-461。



抉擇與負責：

給高中學生的

性教育教學方案

張欣如 游美惠

性同意權

安全性行為

核心概念

關係

暴力與安全保障

健康與福祉技能

人體與發育

性與性行為

性與生殖健康

一、前言

高中階段的青少年們大多已經歷過青春期、月經或夢遺等生理的變化及身體成長的階段，他們對於性方面的想法越來越多，對於學校性教育課程的期待也越高。Hutchison（2010）曾經指出「性認同發展」是青少年過渡到成人期的主要元素，親密關係的探索和青少年性行為的決定則是「性認同發展」的重要面向。學生在國中小階段雖然已經學習過一些性教育知識，然而到了高中階段，由於對愛情的好奇、嚮往或可能已經有穩定交往的親密伴侶，對於學校的性教育課程內容的需求自然也有所不同。

高中生對於性的好奇和想像可能來自同儕或是網路媒體，特別是現代的網路資訊流通快速，無論是文字、照片或影像的傳播，都會透過社群媒體平台之傳播進入青少年的世界中，因此我們無法完全阻擋「不好的性」或「非法的性」進入高中學生的視野。不過，我們該做的並不是阻止青少年不要去接觸有關性的所有事物，而是應該盡可能提升青少年促進性健康的素養，讓他們能夠獲得更多的資源並具有擁抱性的能力和權力／利。

聯合國教科文組織所推動之全面性教育主張：學校性教育應該提供青少年性的知識，讓他們知道性的全部的事情（不論好的壞的），讓他們擁有選擇權成為一個性主體，有能力選擇在不犯法的情況下從事性行為，提供給他們處理事物的方法，促使他們成為能夠為自己負責任的人。在《國際性教育技術指導綱要》的〈導言〉之中則有如下的文字：

大量證據表明，全面性教育能夠使兒童和年輕人獲得準確且適齡的知識、態度和技能，建立正向的價值觀，包括尊重人權、社會性別平等和多樣性，以及建立安全、健康正向的人際關係所需要的態度和技能。並且，全面性教育可以幫助年輕人反思社會規範、文化價值和傳統觀念，以便更理解且能好好地處理他們與同儕、父母、教師和其他成年人及其社群的關係（頁 12）。

因此，全面性教育之實施非常重要，《國際性教育技術指導綱要》的〈導言〉也強調：若是成年人（包括父母與教師等）在性的問題上表現出尷尬和沉默，可能會讓青少年對於大量且多樣的性資訊感到更矛盾和混亂。為了呼應永續發展目標（SDGs）中之「不要讓任何一個人掉隊」（leave no one behind）的訴求，各國均越來越重視讓年輕人掌握相關知識和技能，並做出負責任的人生選擇，尤其在當今年輕人可以輕易透過網路和其他媒體接觸到更多與性有關的訊息之情況下更是如此。

臺灣的相關研究概況則是大多集中探究分析現代青少年們初次性行為的年齡有提早的現象，例如陳龍生（2018）指出青少年們提早發生初次性行為之現象為需要處理的問題，強調初次性行為年齡的提早將會危害青少年們身心健康，所以教育人員們總是期望透過性教育來防止青少年太早有性經驗，以至於性教育之主題大多集中在教導保險套的使用以及避孕的措施。保險套的使用及避孕措施等安全性行為固然是很基本且重要的知識內容，應該盡早教導讓學生知曉，但當面對心智已漸成熟且希望能為自己思考與作主的青少年，在他們已經接受過保險套使用方式等相關的教學之後，其實我們可以延伸思考更寬廣與多元的性教育教學開展方向，例如程婉若、王增勇（2017）建議可以朝向情慾教學或經驗及情感經營處理等方向改進。

根據衛生福利部國民健康署（2022）提出的 110 年度「青少年健康行為調查報告」，高中學生發生第一次性行為的年齡以 16～17 歲最多，佔 6.4%（參見表 8-1），也就是說高一和高二的階段是學生很可能發生第一次性行為的時期，相關的性教育應適時介入，不該缺席。在高中階段提供有關「初次性行為」的相關知識，內容也許可以包括性禮儀、性愉悅、情趣用品、事後清潔、A 片迷思與相關法律等，讓青少年們可以不再為性事感到迷惑。

表 8-1 高中學生性行為狀況分布¹

項目	整體		男生		女生	
	有效 樣本數 (n)	加權 百分比 (%)	有效 樣本數 (n)	加權 百分比 (%)	有效 樣本數 (n)	加權 百分比 (%)
曾經發生過性交行為						
有	429	11.6	237	13.4	188	9.5
無	3,289	88.4	1,544	86.6	1,732	90.5
第一次發生性交行為年齡						
從未發生過性交行為	3,289	88.4	1,544	86.6	1,732	90.5
11 歲(含)以前	19	0.5	12	0.6	7	.4
12 歲	7	0.2	7	0.4	0	0.0
13 歲	11	0.2	4	0.1	7	0.3
14 歲	33	0.8	22	1.1	10	0.4
15 歲	73	1.9	43	2.4	30	1.5
16~17 歲	227	6.4	117	7.1	110	5.7
18 歲(含)以後	59	1.6	32	1.7	24	1.2

註：樣本數採實際完訪樣本數之最大可利用值，該題為遺漏值者均自分母刪除；百分比(%)經加權處理。

¹ 資料來源：衛生福利部國民健康署 110 年度「青少年健康行為調查報告」，頁 56，

取自：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=257&pid=16037>

另外，懷孕可能會對青少年帶來不小的負面影響，應讓青少年體會到「選擇」安全性行為的重要性。但是相關的性教育課程卻也不能只是讓學生對於懷孕存有懼怕等負面觀感，應把有關性的所有面向都告訴青少年們，讓他們自己做選擇，讓他們為自己負責；而家庭、學校和社會要做的，就是積極提供給青少年足夠的知識、資源和幫助，使他們成為一個性知識充足，而且能夠做一個為自己選擇負責的人。

以下提供一則案例，希望透過故事呈現一個故事情境，引導學習者思索初次性行為可能涉及的議題與問題，對於性不必然是要抱持畏懼之心或認為性會帶來惡果。學生若能具備性健康素養，對於性有更全面的認識，再搭配情意態度之開展與行動技能之學習，則性的探索與學習可以為個體帶來正面的力量。

**「身體是非常誠實的，
當我和他躺在一起，
就會拋棄以前那些想法」²**

我的性經驗，可能和大多數人比起來比較「平淡」。沒有那麼多的困難，也沒有什麼特別的。男朋友是大學同學，我們現在也還在一起。我們的關係是循序漸進地發展的——牽手、接吻、邊緣性行為；然後在確定關係一個多月後，有了第一次。

其實我受到很多社會、家庭的教育，覺得性是一件危險的、不安全的事。但我也說不出變化是如何發生的，只能說，身體是非常誠實的，當我和他躺在一起，發現自己的身體有反應，就會拋棄以前那些想法。

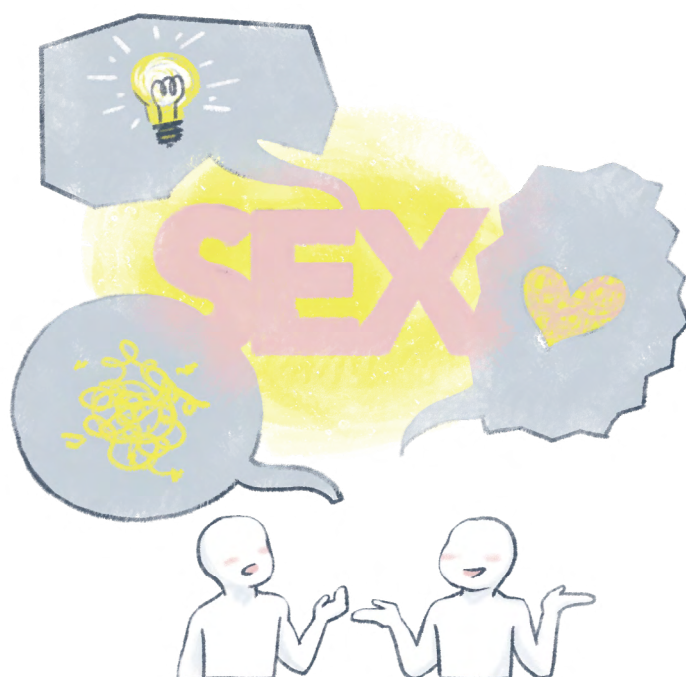
幸運的是，我們的第一次挺成功的。最大的阻礙就是疼，但他一直用語言和身體安慰我，讓我放輕鬆，說這是正常的生理反應。在發生之前，我們也短暫地討論過，如果疼得受不了就暫停；我確實在某個瞬間，疼到下意識地想推開，但是聽說疼痛過後就會有不一樣的體驗，所以內心又有一些期待。還好，疼痛只持續了兩分鐘不到，我們就順利地進行下去了。

² 文章出處連結：<https://buzzorange.com/vidaorange/2017/06/05/first-sex/>

在第一次之後，我們就保持著比較常規的性生活，因為我們彼此都是第一次，之前的性知識也比較匱乏，所以一起慢慢補習性知識。一開始安全意識不夠，也會遠端諮詢認識的醫生，後來就一直做好安全措施。

我們也會討論「性」這件事，總體上，我還是覺得情感的部分比生理的部分多，性這件事還是關乎感情的。我會把它看作兩個親密的人的一種溝通方式，而不是吃速食一樣速戰速決的事情。而且，如果兩個人在過程中互相鼓勵、在情緒上互相照顧，而不是說會令對方感到洩氣的話，雙方的表現真的會變得更好；我總覺得，如果是沒有感情的兩個人，恐怕很難有這樣發自內心的行為。

我還和男朋友討論過，性和愛是否可以分開。也許是可以的，雙方不後悔就好；但對於我個人而言，暫時還不願意這麼做，因為對我來說，我還是覺得身體和情緒的感受都到位的時候，才會有好的性體驗。和喜歡的人彼此探索，讓你自己和你喜歡的人都感到愉悅，真的會很開心，會有很多的滿足感。



想一想

- 1 你／妳認為在初次性行為之前，雙方需要先做哪些準備？
- 2 在臺灣，可以合法從事性行為的年齡是幾歲？你／妳現在可以嗎？
- 3 你／妳覺得文章中的「確定關係」是什麼意思？
- 4 女性在初次性行為時感到疼痛，雙方可以怎麼協力解決這個問題？
- 5 當你／妳今天很希望可以做愛，但是要和你／妳一起發生性關係對象並不想要，你／妳會怎麼處理這個狀況？
- 6 當你／妳今天不想要發生性行為，但是對方很想要，你／妳可以如何溝通以避免發生性行為或引發雙方關係產生衝突？
- 7 你／妳覺得青少年可以如何練習捍衛身體自主權？

二、課程架構

本課程設計參考《國際性教育技術指導綱要》，引用全面性教育其中六個與本課程主題「高中生的性與性行為」相關的核心概念及延伸的主題與學習目標。課程架構概念圖呈現如下：

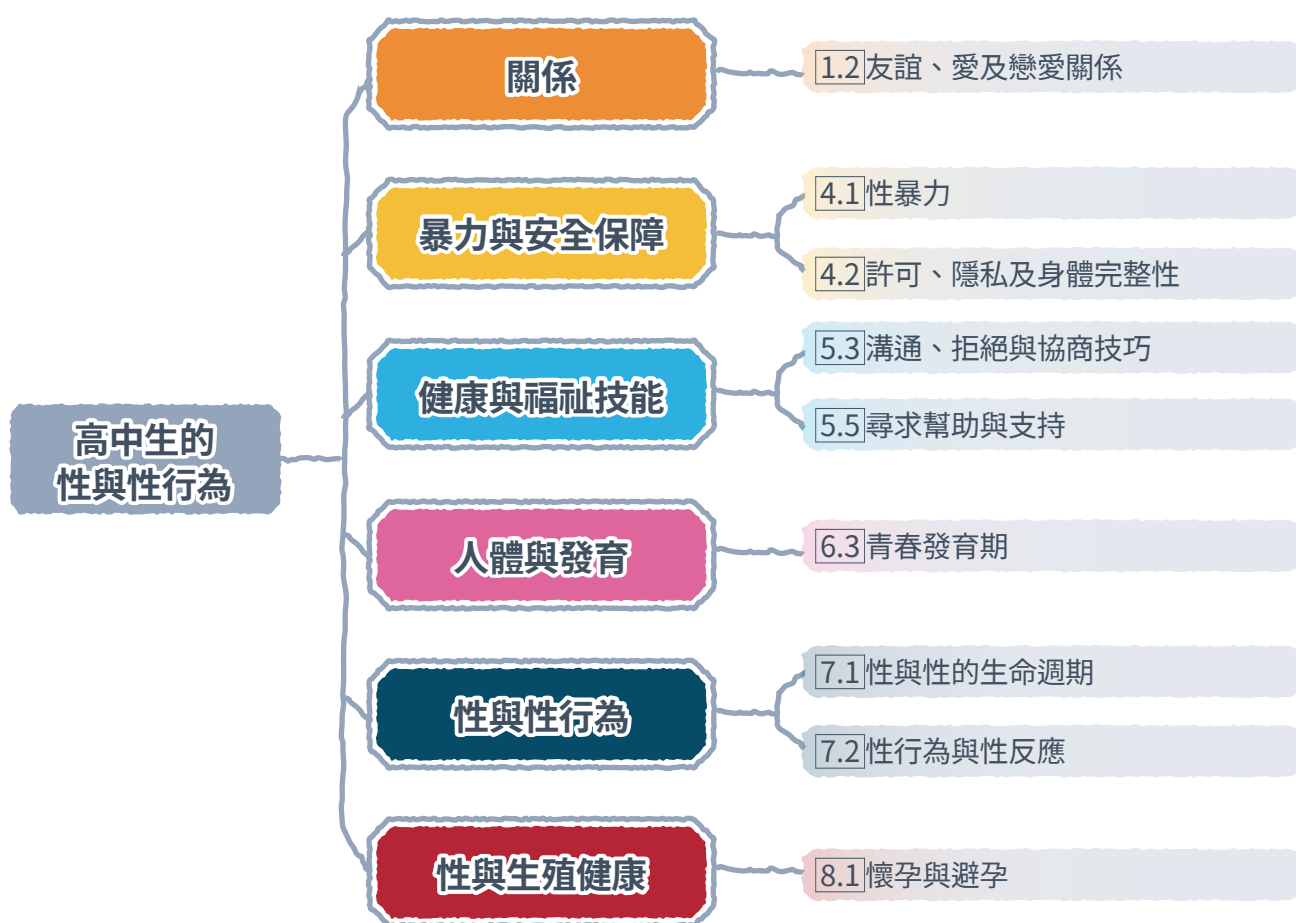


圖 8-1 「高中生的性與性行為」全面性教育核心概念對應圖

素養導向的教學強調學生除了學習知識外，也要培養態度並開展行動技能。在性行為的抉擇與負責之相關主題教學上，我們要讓學生知曉性行為與懷孕、避孕的相關知識，培養尊重生命與身體自主權的態度，並具有溝通的技能與解決問題的行動能力；這就是一種素養，教師要讓學生在親密關係之建立與經營維繫上具有「帶得走的能力」，的確是要費心設計課程。尤其是跟性行為有關的身體接觸及其相關後果的面對與因應確實不太容易進行教學，但卻是非常重要也實用的人生課題，不能輕忽。

三、教學內容

本教學單元分為四部分進行性教育活動：（一）初次性行為：對於初次性行為的想像，包括身體與心情的感受，並說明性的相關迷思，包括陰道冠正名及陰道濕度等；（二）事前之準備：以練習／啟動「性協商」作為主軸，談論如何準備安全避孕措施用品及其使用等，包括保／指險套等性行為過程中可能會使用的用品之介紹；（三）法律與規範：著重於基礎法律知識之傳達，包括性自主權、性同意權以及兩小無猜相關法律之介紹。同時也探討親密關係互動過程中可能會涉及的數位性別暴力相關議題，例如「惡意或未經同意散布與性／性別有關之個人私密資料」等行為；（四）事後之行與思：事後避孕藥的教導、清潔私密處及性的反思與溝通（含性交過後的感受與過程）。下圖 8-2 呈現出教學內容的關係圖。

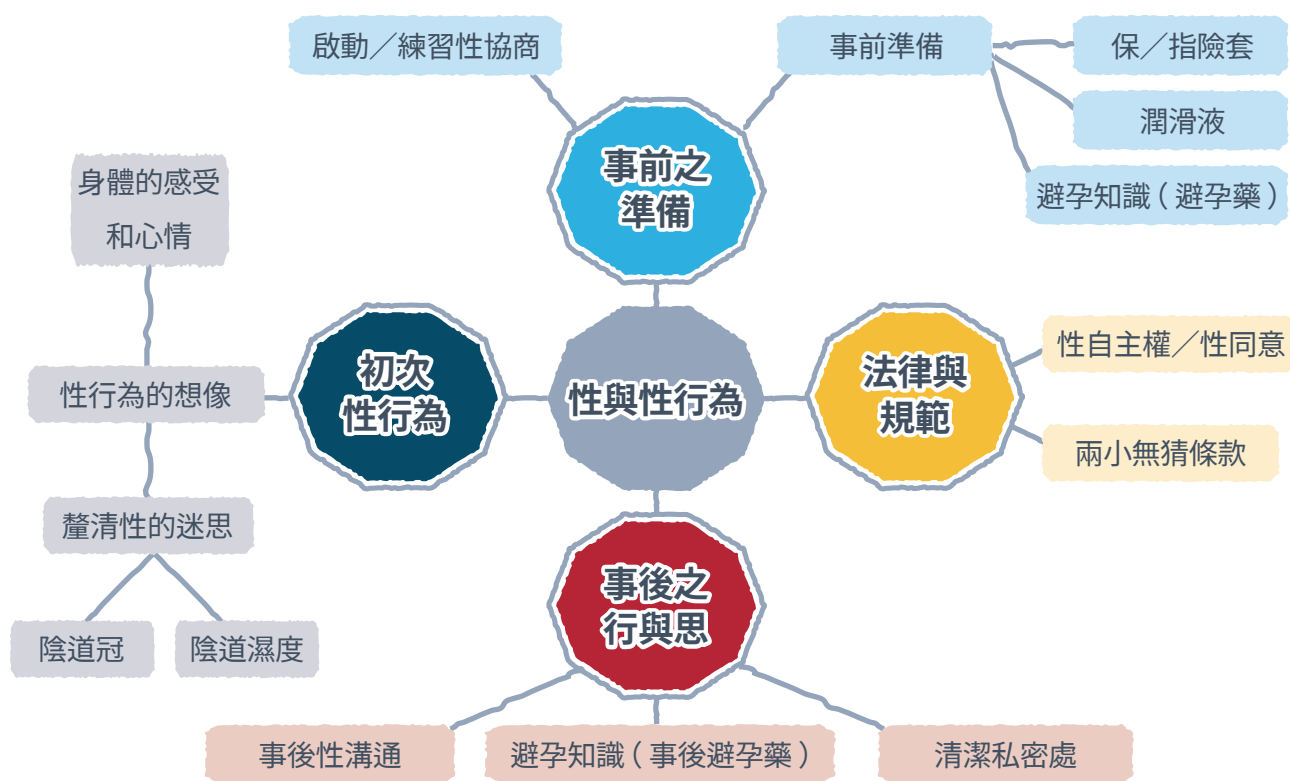


圖 8-2 「高中生的性與性行為」全面性教育教學概念圖

四、教學活動



1. 建議在高三的課堂中實施此一單元之各項教學活動，並在課前發放家長同意書告知家長並取得同意。
2. 建議以下教學活動，教師均透過 PPT 簡報來進行教學。

START!

活動 A 初次性行為的想像與好奇

▶ **領域類別** … 健體領域／健康與護理科

▶ **教學設計者** … 張欣如

▶ **適用年級** … 高中階段（12）

▶ **教學建議時間** · 約 30-40 分鐘

▶ **學習目標** …

1. 能理解社會規範和性別刻板印象如何影響親密關係（知識）[1.2](#)
2. 解釋和分析性的複雜性和多面性，包含生理、社會、心理、精神、倫理和文化等多個層面（知識）[7.1](#)
3. 能認識自己的身體，了解身體的性反應，並確認身體各項機能是否良好，在必要的時候尋求幫助（知識）[7.2](#)

▶ 活動流程與內容

鋪陳想像（教學時間：約 10 分鐘）

1. 觀看影片〈【街訪】大學生的第一次經驗竟然是國一？！街頭巷尾大小聲〉讓同學對於「大學生初次性行為」的故事有初步的了解。
2. 請學生閱讀「身體是非常誠實的，當我和他躺在一起，就會拋棄以前那些想法」一文，並思考「想一想」的五個問題。

陰道的迷思澄清（教學時間：約 20 分鐘）

1. 觀看〈人類世界陰道的 8 大秘密 | 臺灣吧 Taiwan Bar〉。
以「大陰百科」的陰道冠教學圖文作為教學資源，說明陰道冠有多元樣貌，不是一層「膜」，進一步釐清陰道冠並不能作為是否發生過性行為的象徵，例如從事激烈運動也有可能造成陰道冠的破裂。

next →



(照片來源：大陰百科。網址：<https://daainn.com/>)

2. 除了正名陰道冠，消除「處女情結」也是教學重點，教師應讓同學們理解陰道冠的完整與否和是否有初次性經驗無關；同時也應避免針對處女／處男加以道德綁架，作為一個性主體，每個人都應能安心且具有自主權力來為自己做決定。
3. 播放影片〈男生們快看！女生濕了就代表想要？〉幫助學生釐清關於女性陰道分泌的「巴氏腺液」（俗稱愛液）的迷思，女性陰道所分泌巴氏腺液的多少會因體質、賀爾蒙的分泌而有不同的量。女生「很濕」不代表她想發生關係的欲望很強烈，雙方仍然需要充分的溝通；相對地，女生「沒有濕」，也並非代表她不想發生性行為，需要時可使用潤滑液讓性行為之進行更加順利。同時，此教學也要進一步幫助學生啟動以及練習性協商。



- ①街頭巷尾大小聲（2020）。【街訪】大學生的第一次經驗竟然是國一？！ | 街頭巷尾大小聲（2020 年 7 月 13 日）。取自：
https://www.youtube.com/watch?v=Tj_xWwNJ2Ew
- ②Taiwan Bar（2021）。人類世界陰道的 8 大秘密 | 臺灣吧 Taiwan Bar（2021 年 3 月 7 日）。取自
<https://www.youtube.com/watch?v=LvKqNSoUPSQ>
- ③性致聊研究室（2022）。男生們快看！女生濕了就代表想要？（2022 年 5 月 20 日）。取自：
<https://www.youtube.com/watch?v=5c0KkuzzqSE>

START!

活動 B 事前之準備

- ▶ **領域類別** ... 健體領域／健康與護理科 ▶ **教學設計者** 張欣如
 ▶ **適用年級** ... 高中階段（12） ▶ **教學建議時間** · 45-50 分鐘
 ▶ **學習目標** ...
 1. 能說出獲取性與生殖健康服務的管道（知識）[5.5]
 2. 練習如何在尋求幫助或支持時不感到愧疚和羞恥（技能）[5.5]

▶ 活動流程與內容

一、性愛商店（教學時間：約 15 分鐘）

1. 將大賣場或網路電商會出現的東西挑幾樣出來擺著，例：衛生紙、濕紙巾、保險套、毛巾、潤滑液等，接著邀請幾位同學們上來購買自己在準備發生性行為之前可能需要購買的用品。
2. 詢問同學為甚麼會選擇購買這些東西？有什麼用品是這間店買不到的？例如：事前避孕藥等。若同學們購買了保／指險套，教師可以藉著進一步討論有關「性協商」的相關知識，包括該由誰去買保險套、性行為過程中什麼時候要戴保／指險套等。
3. 告訴學生有些處所（藥局、衛生所、診所等）有專業人士可以提供正確資訊諮詢管道與服務；並再次強調說明保險套的使用不僅用於避孕，還能有效減降低性病的感染。

二、性愛協商（教學時間：約 30 分鐘）

1. 介紹保／指險套、潤滑液用法和功能以及事前避孕知識，培養學生啟動與練習性協商的能力。（建議教學者在保／指險套介紹環節可以配合教具直接做示範。）

next →

here ↓



2. 教學者可以設計情境，讓學生們分為小組和同學一起思考並回答性行為發生前以及發生的過程中可能發生的困擾、難題及狀況。例如：

- (1) 女生吃避孕藥是否會傷身體？經期會不會亂掉？
- (2) 去賣場買保／指險套，會不會不好意思？
- (3) 挑選或結帳時會擔心被看到嗎，會不會不好意思？
- (4) 為什麼有些男生會介意在性行為過程中戴保險套？
- (5) 性行為發生的過程中可以暫停嗎？
- (6) 如果覺得不舒服的話，可以怎麼跟伴侶協商呢？

3. 如果無法和伴侶進行協商，可以去哪裡尋求獲取性與生殖健康服務的管道，如何在尋求幫助時不感到愧疚與羞恥，請學生進行分組討論或搜尋訊息進行交流分享。



教學資源

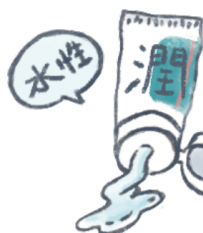
- ① 賣場相關用品
- ② 保／指險套
- ③ 潤滑液



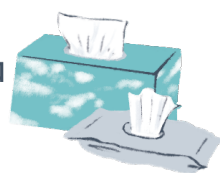
EXIT!



✓ 保險套／指險套



✓ 清潔用品



✓ 適當潤滑

✓ 避孕藥物



START!

活動 C 法律與規範

▶ **領域類別** ... 健體領域／健康與護理科 ▶ **教學設計者** 張欣如
 ▶ **適用年級** ... 高中階段（12） ▶ **教學建議時間** · 45-50 分鐘

▶ **學習目標** ...
 1. 分析有效減少身體暴力、情感暴力和性暴力等之成功範例（知識）[4.1](#)
 2. 能識別健康和不健康的溝通方式有甚麼區別（知識）[5.3](#)
 3. 能知曉在性行為發生與否的當下，尊重他人的意願意味著什麼（知識）[4.2](#)
 4. 能展示如何表示許可或拒絕以及如何正確解讀他人的許可或拒絕（技能）[4.2](#)

▶ **活動流程與內容**

一、與「性」相關的法律知識（教學時間：約 10 分鐘）

1. 性自主：滿 16 歲男女有性自主權，可自己決定是否要與他人發生性行為。若對未滿 16 歲之人為性行為則涉及刑法第 227 條對未成年人為性交猥褻罪。
2. 「兩小無猜條款」：刑法第 229-1 條，也就是未滿 18 歲之人對未滿 16 歲之男女性交者，屬告訴乃論罪。例：若男女雙方皆未滿 16 歲而自願發生性行為，依刑法「兩小無猜條款」，即認為雙方都未成年，雙方既是加害人，也是受害人。因此，雙方家長皆可向對方提出告訴。

二、性同意（教學時間：約 15 分鐘）

播放影片〈同意發生性行為就跟來杯茶一樣：Tea Consent（中文字幕）〉

1. 請同學留意影片中，何時不能發生性行為？當雙方的年齡都已經到達法定可以合法性交的年齡時，在要從事性行為之前、之中，「性同意」是一件很重要的事情。
2. 請學生回答以下問題：
 - (1) 作者把「喝茶」比擬成什麼？
 - (2) 詢問「要不要喝茶」跟性同意有什麼相同的地方？
 - (3) 在什麼情況下，你不能逼別人「喝茶」？

next →

here ↓



三、認識數位性別暴力（教學時間：約 15 分鐘）

播放影片〈刪除不了的是回憶〉並介紹數位性別暴力相關議題，尤其是探討親密行為發生過程中若有「惡意或未經同意散布與性／性別有關個人私密資料」的情形，可能造成的危害。



教學資源

- ①極品梅肉（2016）。同意發生性行為就跟來杯茶一樣：Tea Consent（中文字幕）（2016 年 9 月 25 日）。取自：
<https://www.youtube.com/watch?v=WxxDePZs6pk>
- ②國立陽明交通大學（2022）。刪除不了的是回憶（2022 年 9 月 5 日）。取自：
https://www.youtube.com/watch?v=Ch_O2sZeReo



EXIT!



START!

活動 D 事後之行與思

▶ **領域類別** ... 健體領域／健康與護理科 ▶ **教學設計者** 張欣如

▶ **適用年級** ... 高中階段（12） ▶ **教學建議時間** · 約 25-30 分鐘

▶ **學習目標** ...

1. 體會到保持良好個人衛生的重要性（態度）[6.3](#)
2. 反思自己的性及影響他的因素（技能）[7.1](#)
3. 能解釋有哪些方法可以幫助人們減少性行為帶來的風險（知識）[7.2](#)
4. 能認識到預防懷孕是性伴侶共同的責任（態度）[8.1](#)

▶ **活動流程與內容**

一、事後的溫存（教學時間：約 5 分鐘）

在結束性行為後，可以彼此擁抱，並且述說彼此的感受和心得，這也是作為「性協商」環節中重要的一環。比起看 A 片學習，和伴侶討論更可以做出一次「令彼此滿意的性愛」（可以提醒學生可從 Podcast 等媒體尋找行動資源）。

二、正確的清潔是重要的衛生保健工作（教學時間：約 10 分鐘）

1. **男性**：男性的陰莖包皮和龜頭之間常積有一些污垢，事前的清潔不僅是對另一半的體貼，也可以避免伴侶感染。
2. **女性**：女性的外陰有許多皺褶，再加上陰道位於尿道和肛門之間，很容易受到感染。在性行為之前，要先把外陰部洗乾淨；性行為之後，建議先去上廁所排出尿液，然後再把外陰部洗乾淨。切記，無論是性行為前後，都不需要將水灌入陰道內清洗，這是不必要的行為喔！



Tip

正常情況下，陰道不需要特別清洗，而清洗外陰部則建議只用清水沖洗即可。（可參見 p.189 知識小百科）

next →

here ↓



三、避孕相關知識（教學時間：約 15 分鐘）

觀看影片「避孕藥怎麼吃？事前事後效果差很多！吃錯時間當心馬上成家！！」以及「事後避孕藥要把握 72 黃金小時吃！吃了就有效嗎？」

1. 教師引導學生理解影片中的相關知識，並且帶領學生探討事前與事後避孕藥的差異。
教師可以強調，事前避孕藥，可作為常規避孕策略，事後避孕藥僅作為緊急避孕之用。
2. **事前避孕藥的功能**：把卵巢排卵的功能先壓下來，並讓內膜變薄，使它不適合受精卵著床。
3. **事後避孕藥的功能**：除了有抑制或延遲排卵的效果外，另一個作用是靠著停藥後，黃體素快速下降，造成內膜剝落出血，讓受精卵跟著內膜一起排出。
4. 請學生思考哪一種方式對身體傷害最小／最大，並特別說明，了解不同的避孕藥的使用方法及注意事項。



教學資源

- ①性致聊研究室（2020）。#DrShe 許藍方 避孕藥怎麼吃？事前事後效果差很多！吃錯時間當心馬上成家！！（2020 年 7 月 17 日）。取自：
<https://www.youtube.com/watch?v=QSqLn-t2bBU>
- ②張舒芸（2022）。【OL 悄悄話】事後避孕藥要把握 72 黃金小時吃！吃了就有效嗎？（2022 年 4 月 18 日）。取自：
<https://heho.com.tw/archives/214811>



EXIT!



知識小百科

陰道灌洗液的風險／ Hello 醫師

由於陰道內是弱酸環境，即便不少市面上的陰道灌洗液標榜是弱酸性，但是使用陰道灌洗液有以下 4 種風險：

1. **陰道感染**：如果使用陰道灌洗液沖洗陰道，除了會破壞陰道的酸鹼值外，也將好菌一併清除了，給了壞菌生長的空間。此外，沖洗陰道的過程中，也有可能將細菌上推至子宮處，增加感染風險。
2. **懷孕容易出狀況**：根據牛津大學的研究顯示，有使用陰道沖洗液習慣的女性，有較高的機率在懷孕時有早產、流產、難產以及子宮外孕（Ectopic pregnancy）的狀況，原因可能來自於陰道的菌叢受到灌洗的破壞，導致私處感染而引發其他併發症。
3. **骨盆腔炎和子宮頸炎**：骨盆腔發炎的症狀多由性傳染疾病（STD）所造成，性病包含：淋病（Gonorrhea）或披衣菌（Chlamydia）感染等，陰道灌洗會提高感染性病的機會。
4. **陰道發炎不適**：使用陰道沖洗液清潔陰道，有可能感到刺痛或是有紅腫的現象，因為陰道壁十分敏感，過度的清潔反而會刺激陰道。



五、相關資源

影片

1. Taiwan Bar 臺灣吧 (2021)。人類世界陰道的 8 大秘密 | 臺灣吧 Taiwan Bar (2021 年 3 月 7 日)。取自：
<https://www.youtube.com/watch?v=LvKqNSoUPSQ>
2. 街頭巷尾大小聲 (2020)。【街訪】大學生的第一次經驗 竟然是國一?! | 街頭巷尾大小聲 (2020 年 7 月 13 日)。取自：
https://www.youtube.com/watch?v=Tj_xWwNJ2Ew
3. 極品梅肉 (2016)。同意發生性行為就跟來杯茶一樣：Tea Consent (中文字幕) (2016 年 9 月 25 日)。取自：
<https://www.youtube.com/watch?v=WxxDePZs6pk>
4. 國立陽明交通大學 (2022)。刪除不了的是回憶 (2022 年 9 月 5 日)。取自：
https://www.youtube.com/watch?v=Ch_O2sZeReo
5. 性致聊研究室 (2022)。男生們快看！女生濕了就代表想要？ (2022 年 5 月 20 日)。取自：
<https://www.youtube.com/watch?v=5c0KkuzzqSE>
6. 性致聊研究室 (2020)。#DrShe 許藍方 避孕藥怎麼吃？事前事後效果差很多！吃錯時間當心馬上成家！！ (2020 年 7 月 17 日)。取自：
<https://www.youtube.com/watch?v=QSqLn-t2bBU>

網站

1. 法律知識：臺北市政府警察局婦幼警察隊
<https://reurl.cc/58Evav>
2. 處女膜迷思：大陰百科
<https://daainn.com/>

新聞

1. 張舒芸 (2022)。避孕藥知識：【OL 悄悄話】事後避孕藥要把握 72 黃金小時吃！吃了就有效嗎？ (2022 年 4 月 18 日)。Heho 健康。取自：
<https://heho.com.tw/archives/214811>

六、參考資料

1. VidaOrange 生活報橘 (2017)。「如果能夠回到那時，我會告訴他不要相信 A 片。」5 位女孩關於「第一次」的真情告白 (2017 年 6 月 5 日)。引自：
<https://buzzorange.com/vidaorange/2017/06/05/first-sex/>
2. 于承宇 (2021)。清潔妹妹別過度！陰道灌洗恐發炎感染 (2021 年 2 月 18 日)。引自：
<https://helloyishi.com.tw/womens-health/other-womens-health-issues/risks-of-using-douche-to-clean-your-vagina/>
3. 陳龍生 (2018)。學生健康行為調查 (GSHS)：青少年性行為及相關影響因素。衛生福利部國民健康署監測研究及健康教育組。
4. 程婉若、王增勇 (2017)。「我和案主在兩個不同的世界裡」：合意性行為青少年自我保服務之建置民族誌分析。**女學學誌：婦女與性別研究**，41，1-50。
5. 王儷靜 (2021)。「積極同意模式」的教育作為 - 情，理，法。**婦研縱橫**，114，36-43。
6. 李佩雯 (2021)。A Body of One's Own：以溝通理論想像性的積極同意實踐。**婦研縱橫**，114，23-35。
7. 衛生福利部國民健康署 (2022)。**110 年度「青少年健康行為調查報告」**。引自：
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=257&pid=16037>
8. Hutchison, E. D. (2010). *Dimensions of human behavior: The Changing life course*. Newbury, Ca: Sage.
9. UNESCO (2018). *International technical guidance on sexuality education: An evidence-informed approach*. UNESCO, France.



如何因應 非預期懷孕？

莊淑靜

懷孕

安全性行為

情感關係

核心概念

關係

健康與福祉技能

人體與發育

性與性行為

性與生殖健康

一、前言

臺灣每年未成年母親的生育率為千分之 3，但是多年來關於未成年女性中止懷孕的統計一直沒有正式的官方數據，因此也無法推算未成年女性非預期懷孕的整體數目。根據衛生福利部國民健康署 110 年度青少年健康行為調查顯示，高中學生曾經發生過性行為比例為 11.6%，可推測非預期懷孕的青少年應仍有相當數量。CEDAW 第四次國家報告結論性意見與建議中，關於人工流產和性教育之處便提到「青少年人工流產率很高，每年在 50,000 至 60,000 例之間」。

《性別平等教育法》第 15 條規定學校應積極維護懷孕學生之受教權並提供必要之協助，教育部依法訂定了「學生懷孕受教權維護及輔導協助要點」使學校在面臨學生非預期懷孕時，能積極營造無歧視、多元平等之友善校園環境。而面對非預期中的懷孕，在法律、關係、家庭、經濟等有待思考與解決之諸議題上，連成年人都可能因此而慌亂毫無頭緒，更遑論未成年、尚就學階段的青少年。讓學生具備因應非預期懷孕的相關知能，除了能夠消極避免在慌亂中發生諸如廁所產子之類的危險事件之外，也能讓學生在面臨情感、親密關係之問題或危機時，能更主動積極為自己的行為負責：何時發生性、如何發生、積極同意、採取安全性行為，以避免在雙方尚未準備好時非預期懷孕，若是真的發生了，也能夠具備及早因應的知識與能力。



二、課程架構

本課程設計運用全面性教育 5 個核心概念及其延伸的教學要點進行「非預期懷孕」的相關主題教學。課程概念架構圖如下所示：

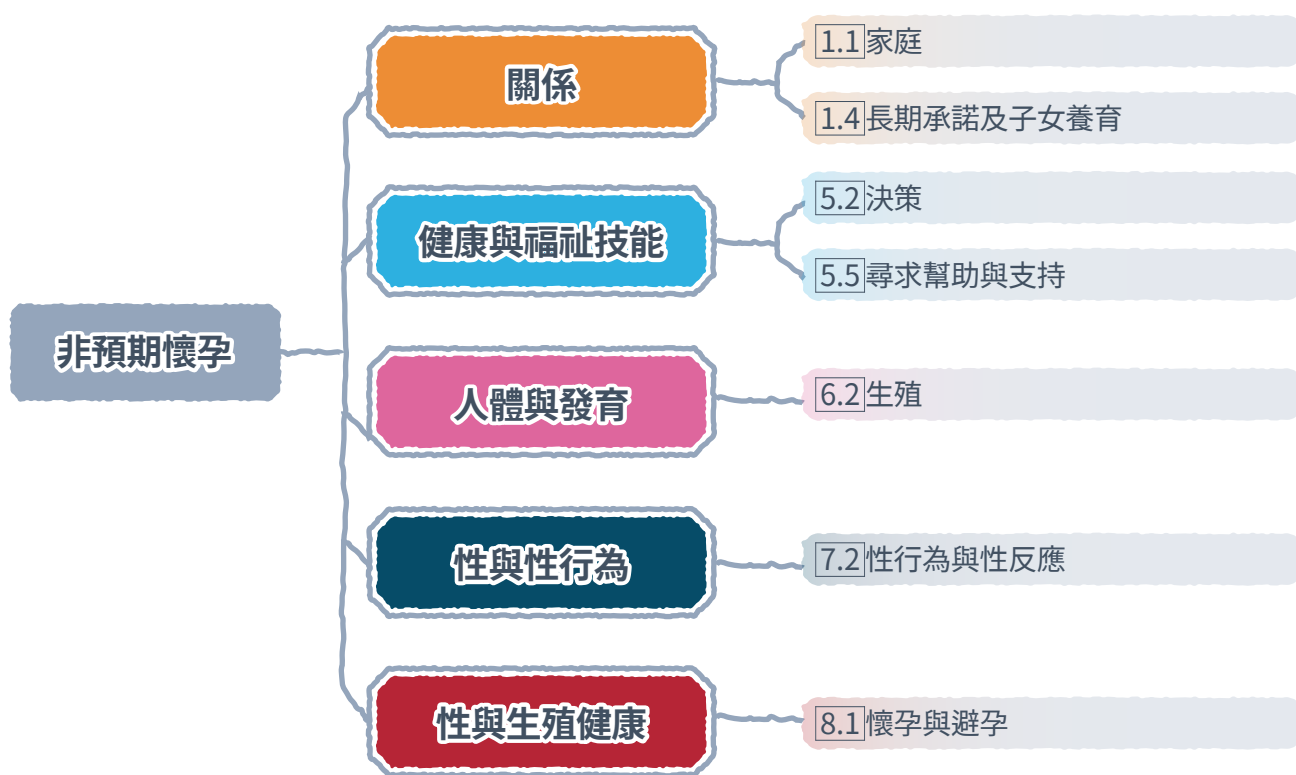


圖 9-1 「非預期懷孕」全面性教育核心概念對應圖

在臺灣的健康與體育領域課程中，對於人體與發育較多著墨在青春期的發育與因應，卻極少討論懷孕會有的身體徵兆，致使非預期懷孕的學生容易錯過了懷孕初期便及早因應的階段，致使未成年少女急產、廁所產子的社會事件時有所聞。全面性教育在人體與發育的核心概念中，設計了幾個學習目標，例如：女性月經週期分為多個階段，其中包括最容易受孕的排卵期。有些人還是會誤解只要是最易受孕的排卵期以外的週期即是「安全期」，抱著僥倖的心態不採用安全性行為相關措施因而懷孕。另一個學習目標是了解懷孕徵兆，於月經停止或出現延遲情況時，應立刻通過科學方法驗孕，以便確認是否懷孕。學生需實際地認識及學習不同的驗孕方法，以便在身體出現變化時能及早確認。

法律與政策上對於非預期懷孕者權益的保障，需要建立在學生透過「健康與福祉技能」核心概念，認識到年輕人有權獲取平價、真實、無偏見，且能夠保密和保護隱私的服務和支援。尤其在臺灣這個對於非預期、未成年、未婚懷孕還帶有污名化的社會環境，更有賴校園中友善接納的態度與教育來支撐出能夠討論此議題的氛圍，進一步讓學生習得在遭遇問題時能夠勇於尋求幫助或支持並且不因此感到愧疚和羞恥的技能。

而做決策之所以非常艱困，是因為當事人需要面對「關係」，例如因為非預期懷孕而成為父母可能會帶來的負面社會觀感，亦需要處理與伴侶的關係，如何面對學校與同學及週圍的眼光，另外還有健康上的影響等。非預期懷孕的學生如果尚未成年，她／他們尚得面對身為「父母的孩子」與「可能成為孩子的父母」這樣的多重關係，透過理解親子關係包含多種不同的責任，讓當事人與父母在面對歧見時能夠換位思考，共同商議出解決之道。

人們在決定是否、為何以及何時生養孩子之際會受到多種外在因素的影響，透過這些學習目標較能協助釐清當事人的關係議題。而不管最終如何決定，在年輕人接下來的生活中仍然需要繼續面對各種不同的性議題，在做出性決策之前如何考量出降低風險的策略，以預防非預期懷孕等狀況並維護身心健康皆是需要著重之處。



三、教學內容

教育部訂定〈學生懷孕受教權維護及輔導協助要點〉，適用學生得以「彈性辦理請假、彈性處理成績考核、保留入學資格、延長修業期限、申請休學期間不計入休學年限……」以維護受教權益。然而，討論非預期懷孕很容易流於「宣導」法令，學生可能覺得這些麻煩離她／他們太遙遠，學習動機低落；也可能製造「恐嚇」氛圍，老師認為要讓學生覺得非預期懷孕很可怕、很麻煩，才不敢貿然發生性行為。學生們其實知道非預期懷孕很麻煩，但是這樣的宣導方式缺乏現實感，而且對於青春期的學生來說也不會因此就減低了對於親密關係的期待與對性的慾望與探索。回到實際的知識、態度和技能的建立，能增加學生的現實感，也更加理解為自己的每一次性行為負責的重要性與意義。

因應非預期懷孕要具備什麼樣的知識與能力呢？不同的決定可能會伴隨著不同的議題：不生孩子，要如何終止懷孕？有哪些方式？相關程序的費用與可能的副作用是什麼？法律怎麼規定？

非預期懷孕最迫切的莫過於做「決策」：接下來要怎麼辦？究竟要不要生下來？個人的家庭、伴侶、學校、社區等「關係」經常是影響這些決策的關鍵，例如無法提供支持的家庭、對非預期／未成年懷孕抱著高度污名的社區，這些因素都可能減低懷孕者生育的意願；抱持「懷孕就是要結婚、生下來」觀念的家庭則可能反對青少年終止懷孕。無論怎麼決定，都希望學生不需要因為這個生命中的關鍵時刻而被剝奪了受教育的權利與就學安排，並且在接下來的親密關係中，更謹慎安全地面對性行為，避免再度非預期懷孕。

以下呈現教學內容概念圖。

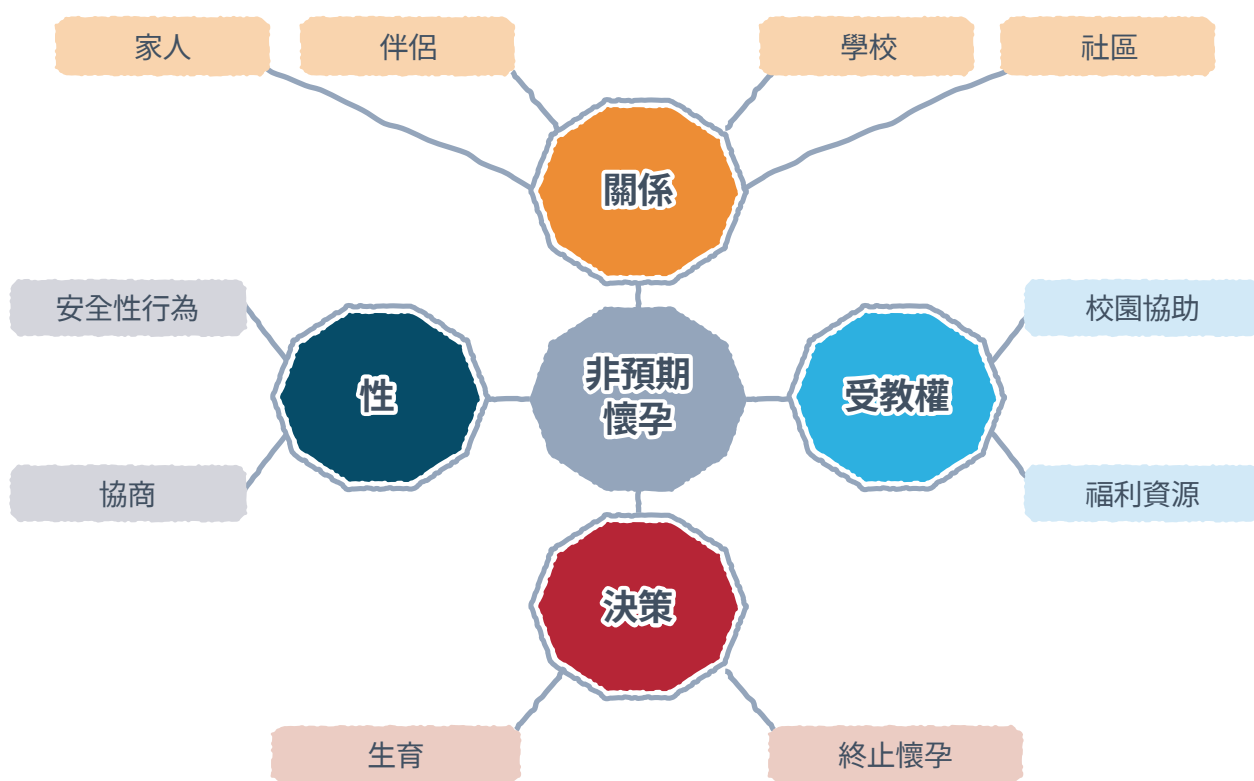


圖 9-2 「非預期懷孕」全面性教育教學概念圖

四、教學活動

START!

非預期懷孕之闖關挑戰

► **領域類別** …… 健體領域／健康與護理科；社會領域／公民與社會科；
綜合活動領域／生涯規劃科；家政科；法律與生活科

► **教學設計者** … 莊淑靜

► **教學建議時間** … 100 分鐘

► **適用年級** …… 高中（10-12）

► **學習目標** ……

1. 能描述懷孕的跡象以及胎兒的發育階段（知識）[6.2]
2. 能認識到年輕人有權利獲取平價、真實、無偏見且能夠保密和保護隱私的服務和支援（知識）[5.5]
3. 能描述父母／監護人和其他家庭成員如何支持孩子做決策（知識）[1.1]
4. 能瞭解有些人想成為父母，有些人不想；並不是所有的人都能夠成為父母，有些人成為了父母卻並非出自自願（態度）[1.4]
5. 能意識到決策會受到很多因素的影響（態度）[5.2]
6. 能解釋有哪些方法可以幫助人們減少性行為帶來的風險，實現人生規劃（知識）[7.2]
7. 能思辨關於現代避孕藥、保險套和其他避孕方式的錯誤觀念（技能）[8.1]

如何因應非預期懷孕？

next ➡

here ↓



活動流程與內容

活動說明

一、暖身

透過新聞、影片帶入非預期懷孕緊急生產的情境，思考未成年非預期懷孕可能面臨的狀況——當事人不知道自己懷孕嗎？還是明知懷孕了但不曉得該怎麼辦？不知道自己快要生產了嗎？如果一個學生非預期懷孕了，可能面臨怎樣的狀況，又該要如何因應？必須中斷學業嗎？有怎樣的資源可以運用以便繼續完成學業？



next →

here ↓



二、進行活動——非預期懷孕之闖關挑戰

從起點「非預期懷孕」出發，透過闖關抵達目的地「繼續就學」。不同的抉擇，會遇到不同的關卡，完成任務題目後往下一個方向的關卡前進。學生要運用各種不同的工具與策略來完成任務並達成「維護受教權」之目標。

依教學情境與需求，可以調整搭配不同形式進行挑戰

1. 全班一起進行挑戰：

一次選擇一個方向，在作答的同時引導在該方向需要思考的議題，若課程時間、堂數許可，可以繼續選擇其他方向進行挑戰與討論。

2. 分組挑戰：各小組自行討論，決定每一個闖關的方向。完成討論後，各小組發表闖關路徑，做決定的歷程，較難處理的困境與印象較深刻的關卡。

3. 指定任務分組挑戰：以指定或抽籤讓每一組挑戰不同方向的地圖任務，能完整含括不同面向的議題與學習內容。

以第2或第3種方式進行時，需有一位小組成員擔任「關主」角色，唸題目與確認答案。

挑戰地圖的目的地除了「繼續就學」，增列了「其他」，可以延伸討論，有些人不繼續就學，原因可能是什麼？迫於托育與家庭照顧或是自主決定？



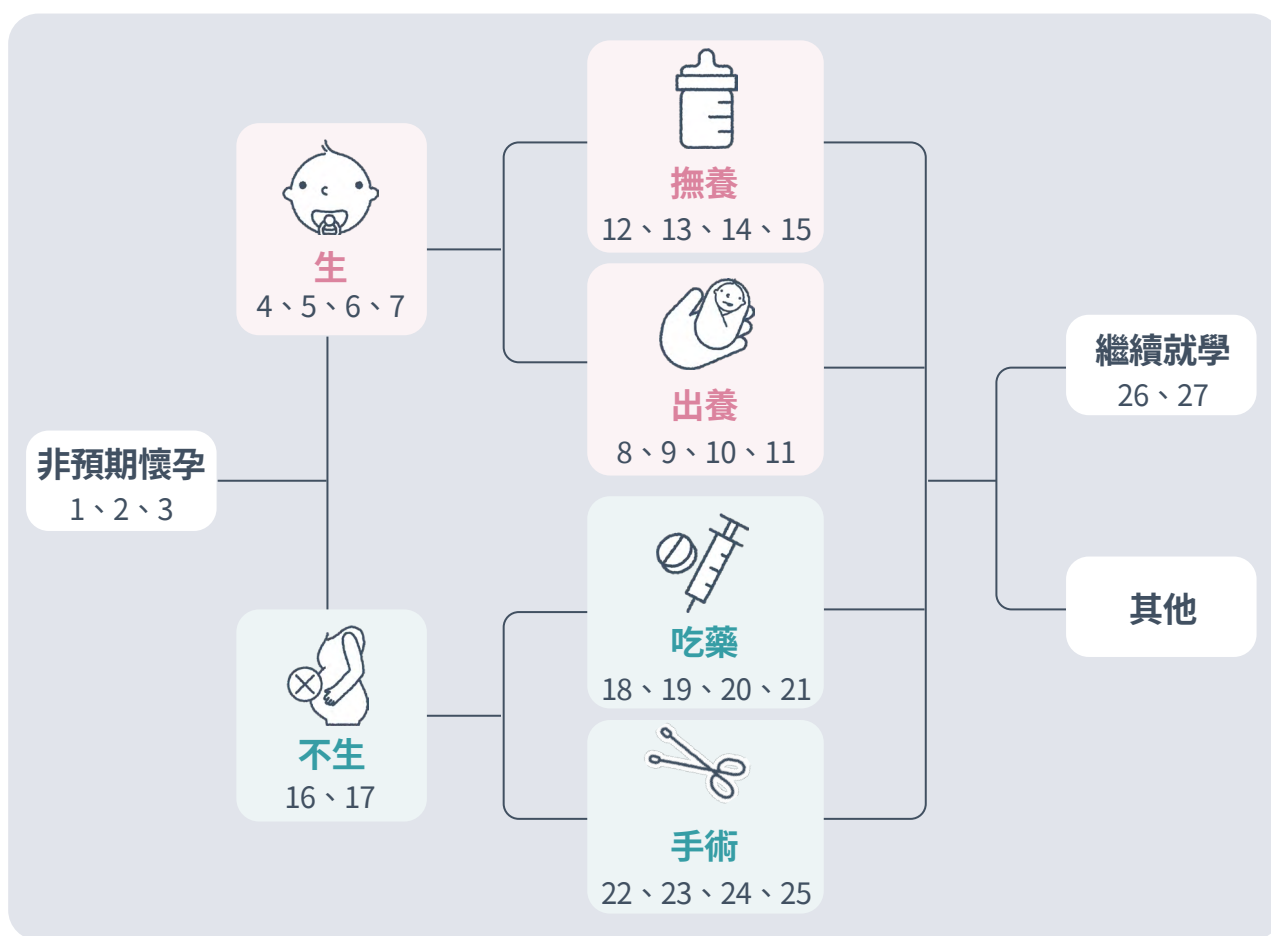
next →

here ↓



三、教學材料：

1. 挑戰地圖一張
2. 任務題（卡）一組或簡報一份
3. 解答一份



next →

here ↓

如何因應非預期懷孕？

四、挑戰地圖－挑戰問題（解答如附件 9-1）

	題目
1	如果擔心自己或女朋友可能懷孕怎麼辦？（複選） A：購買驗孕試盤／棒測試 B：如發生了性行為，月經該來的時候都沒有來就是懷孕 C：到婦產科驗孕 D：求神問卜
2	你或伴侶非預期懷孕了，你覺得可以跟哪些人討論，比較能幫你們正確即時面對及處理，做出最適切決定？
3	哪些是性別平等教育法保障非預期懷孕學生受教權的具體措施？（複選） A：彈性辦理請假 B：彈性處理成績考核 C：保留入學資格 D：延長修業期限 E：申請休學期間不計入休學年限
4	生孩子對任何年齡的人來說，都是生命的重大事件，而未成年人的生育要面對的關卡更多，臺灣有哪些資源可以提供支持？（複選） A：經濟補助 B：未成年爸媽就學協助 C：法律協助 D：孩子托育協助
5	父母知道我想要把孩子生下來自行扶養，強烈反對，要求我如果想生就必須結婚，但是其實我們正在考慮分手，彼此意見僵持不下……請想出三個可以協助我們進行溝通的人。
6	說出三個想要把孩子生下來的理由。

next →

here ↓



	題目
7	上網搜尋孕婦健康手冊，對照政府提供孕婦在懷孕期間給付的 14 次產檢項目，哪一項不包括在內？（複選） A：乙型鏈球菌篩檢 B：羊膜腔穿刺檢查 C：愛滋病毒 D：胎兒心跳
8	收出養聲請要經由哪一個政府部門辦理？
9	可以透過親友介紹將孩子出養給無血緣關係的人嗎？
10	不想把孩子出養，但是也不想／能自行撫養，能不能強制要求孩子的爸爸共同負擔撫養的責任？
11	收出養需要經過許多準備，透過專業團體的協助更能保障孩子的權益。請找出至少二個離你較近且經政府主管機關許可的收出養團體。
12	養育子女是長期的承諾，難以靠一己之力完成。請說出三個在育兒生活中可能可以提供協助的家庭成員、朋友，或其他幫手。
13	了解孩子的生長發育狀況都在正常範圍內是很重要的，必要的時候須儘快尋求專業協助。請對照兒童連續發展圖，找出孩子在哪個年齡／階段會「翻身」、「自己會捉住東西往嘴裡送」、「有意義的叫爸爸、媽媽」。 「兒童發展連續圖」搜尋路徑： 衛生福利部國民健康署→全站搜尋 關鍵字：「兒童發展連續圖」
14	要不要結婚一起撫養孩子呢？請說出 2 個結婚的理由與 2 個可能面臨的挑戰。
15	雖然想要自己撫養孩子，可是目前還要上學，沒有錢也沒有時間跟能力自行照顧，此時可以尋求政府與相關社會資源的哪些協助？



next →

here ↓

如何因應非預期懷孕？

	題目
16	施行人工流產依據下列哪一項法律？請指出非預期懷孕可依據哪一項情事進行人工流產。 A：《生育保健法》 B：《性別平等教育》 C：《優生保健法》 D：《司法院釋字第七四八號解釋施行法》
17	人工流產是一項醫療行為，具有一定的風險，從檢查、執行到事後回診都需要有人陪伴照顧以確保安全與權益。未滿 18 歲的未成年人進行人工流產時需要誰的同意？
18	臺灣的合法口服流產藥物的名稱是什麼？ A：含珠停 B：RU375 C：RU486 D：息孕
19	子宮外孕可以使用口服流產藥嗎？ 提醒：進行任何方式之人工流產都需要先進行檢查，確認懷孕週數與懷孕狀況，並且回診以確保已完成流產。
20	懷孕幾週內可以使用口服流產藥物？ A：3 週 B：7 週 C：10 週 D：12 週

next →

here ↓



	題目
21	口服流產藥可以拿回家再吃嗎？為什麼？
22	請上網搜尋，找出至少一種人工流產的手術方式，並說明其適用的懷孕週數與費用。
23	哪些是人工流產後自我照顧的注意事項？（複選） A：注意術後是否有異常出血狀況 B：禁止性行為 1 個月 C：洗澡用淋浴，不可盆浴 D：回診確認手術是否成功及身體恢復情況
24	男友因伴侶的懷孕、人工流產而緊張、憂鬱，是否能尋求學校協助？
25	上網搜尋各項避孕方法並比較其費用、方便性、安全性。 A：口服避孕藥 B：性交中斷法 C：子宮內避孕器 D：保險套 E：避孕貼片
26	事情告一段落，就學也漸漸上軌道，但是在接下來的人生中，依然要面對親密關係中每一次對於性的同意與協商。請想出一種協商安全性行為的策略。
27	當我的朋友非預期懷孕時，我可以如何表達接納的態度與提供協助？



EXIT!

五、相關資源

手冊

1. 衛生福利部社會及家庭署（2018）。未成年懷孕服務資源手冊。取自：
<https://www.sfaa.gov.tw/SFAA/Pages/Detail.aspx?nodeid=148&pid=3284>
2. 衛生福利部國民健康署（2023）。孕婦健康手冊。取自：
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1142>
3. 衛生福利部國民健康署（2022）。爸爸孕產育兒衛教手冊。取自：
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=4748>
4. 衛生福利部國民健康署（2022）兒童健康手冊。取自：
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1139>
5. 台灣性別平等教育協會（2021）。賽博特衛星——未成年懷孕議題。千德爾：彩虹小隊的宇宙冒險教學手冊。臺北。

網站

1. 未成年懷孕求助網站
<https://257085.sfaa.gov.tw>
2. 收出養媒合服務專區
<https://www.sfaa.gov.tw/SFAA/Pages/List.aspx?nodeid=413>

影片

1. 至善表藝第七屆畢製_彩虹之後（2021）。彩虹之後系列微電影—《我們好性孕》（2021年6月8日）。引自：
<https://youtu.be/cnutfF8rTUA?si=0YeV3vpo196rCNh3>

附件 9-1 挑戰活動解答

題號		答案
非預期懷孕	1	【AC】 可延伸討論：如何／哪裡可以取得驗孕盤／棒
	2	伴侶：這是二個人的事情，要一起商量討論，思考如何面對問題，包括二個人的關係、懷孕的狀態……。 父母：未成年人醫療、法律相關行為都需要父母協助，雖然擔心父母生氣、失望，但還是需要讓父母知道。如果不知道如何開口，可以透過其他人協助告知父母。 學校：根據性別平等教育法規定，學校應提供相關協助以維護懷孕學生受教權，尋求學校的協助比較有利於處理請假、考試、法律、經濟等相關資源的連結。
	3	【ABCDE】
生	4	【ABCD】
	5	【開放討論】 學校、社工、其他家人、朋友都可以提供協助緩和親子關係，此題是培養學生思考在親子關係因懷孕事件發生衝突時有什麼相關資源，並建立尋求幫助的能力。
	6	全面性教育 1.4 長期承諾及子女養育中學習要點：人們在決定是否、為何以及何時生養孩子等方面會受到多種因素的影響。透過闡述是否生養孩子的不同理由，有助於評估並做出決定，或是尋求協助。
	7	【B】

題號	答案
出養	8 【法院】
	9 【不可以】 依據「兒童及少年福利與權益保障法」第 16 條規定：除了「旁系血親等及旁系姻親在五等親以內，輩分相當」與「夫妻之一方收養他方子女」，所有無血緣關係的出養都必須透過衛福部社家署或縣市政府等主管機關許可的收出養媒合服務者（或稱收出養專業團體）辦理。
	10 【可以】 要求生父盡撫養責任：雖然不需為了要求生父負責而和對方結婚，但可在雙方無婚姻關係的身分下要求生父盡撫養責任。依據民法第 1067 條：「有事實足認其為非婚生子女之生父者，非婚生子女或其生母或其他法定代理人，得向生父提起認領之訴。」在生父認領後，生父與孩子之間的關係視同婚生子女，須對孩子負起扶養義務，故可合法主張生父應給付扶養費。 資料來源：全國法規資料庫（2021 年 1 月 20 日）。民法。檢自： https://law.moj.gov.tw/Index.aspx
	11 【上網搜尋或口語簡單說明】 此題是為了培養學生習得尋求協助的能力，知道有哪些相關團體可以協助，並且可透過哪些管道進行搜尋，即達成學習目標。 一粒麥子社會福利慈善事業基金會、中華民國兒童福利聯盟文教基金會、忠義社會福利事業基金會、勵馨社會福利事業基金會、高雄市私立小天使家園、天主教福利會、天主教善牧社會福利基金會、宜蘭縣私立神愛兒童之家。 詳細資訊查詢網址： 衛生福利部社會及家庭署兒童及少年收養資訊中心： https://adoptinfo.sfaa.gov.tw/treasure_box/organization

題號	答案
撫養	12 全面性教育[1.1]家庭除了提到責任，也有家庭成員之間的相互照顧。透過這個提問，協助學生盤點自己的家庭成員可能提供的協助，分攤照顧的責任與壓力。
	13 此題是提醒學生關於嬰幼兒生長發育階段照顧應有基本概念，對於孩子發展狀況需要密切觀察並且達成孩子健康照顧。 「兒童發展連續圖」搜尋路徑： 衛生福利部國民健康署→全站搜尋 關鍵字：「兒童發展連續圖」
	14 高中階段的學生有些已滿 18 歲成年，當決定將孩子生下來時，「結婚」也成為另一個須加以思考的選項，或是被要求以結婚做為應對方式。但是結婚是否能解決問題，或僅是增加更多挑戰？這樣的關卡重點不在於做出決定，而是協助整理問題、擴展思考面向。 有些人擔心沒有結婚會讓孩子成為「非婚生子女」，其實沒辦法在這時間結婚，也可以等一等，依據民法第 1064 條：「非婚生子女，其生父與生母結婚者，視為婚生子女」，也就是說，晚一些結婚並不會影響孩子的身份。 而依據民法 1065 條：「非婚生子女經生父認領者，視為婚生子女。其經生父撫育者，視為認領。」透過認領程序，不需結婚一樣可以讓孩子成為婚生子女身份。
	15 【有】 可以向政府申請支持性服務措施（經濟扶助），或寄養等相關協助，待完成學業或生活問題改善後再將孩子接回自行照顧。

題號	答案
不生	【C】優生保健法第 9 條 第一項 懷孕婦女經診斷或證明有下列情事之一，得依其自願，施行人工流產： 一、本人或其配偶患有礙優生之遺傳性、傳染性疾病或精神疾病者。 二、本人或其配偶之四親等以內之血親患有礙優生之遺傳性疾病者。 三、有醫學上理由，足以認定懷孕或分娩有招致生命危險或危害身體或精神健康者。 四、有醫學上理由，足以認定胎兒有畸型發育之虞者。 五、因被強制性交、誘姦或與依法不得結婚者相姦而受孕者。 六、因懷孕或生產，將影響其心理健康或家庭生活者。 第二項 未婚之未成年人或受監護或輔助宣告之人，依前項規定施行人工流產，應得法定代理人或輔助人之同意。有配偶者，依前項第六款規定施行人工流產，應得配偶之同意。但配偶生死不明或無意識或精神錯亂者，不在此限。 第三項 第一項所定人工流產情事之認定，中央主管機關於必要時，得提經優生保健諮詢委員會研擬後，訂定標準公告之。
	17 【法定代理人】
	18 【C】
吃藥	19 【不可以】 進行任何方式之人工流產都需要先進行檢查，確認懷孕週數與懷孕狀況，並且回診以確保已完成流產。
	20 【B】
	21 【不可以】 口服流產藥必須本人在醫療人員面前服用完畢才能返家，以確保使用方式、對象與時間正確。

題號	答案
手術	22 • 真空吸引術、擴張刮搔術（5-11 週內）、子宮頸擴張術（12-16 週）、引產（16-24 週，風險高） • 不同懷孕週數使用的手術方式不同，週數越大進行手術的風險越高，且法令上的限制更嚴格。 • 此題是考量到學生可能因為沒有注意身體徵兆，或是不知道該怎麼面對問題，造成時間拖延而產生風險。而不同人工流產方式的費用往往也是重要的考量面向。
	23 【ABCD】
	24 【可以】 〈學生懷孕受教權維護及輔導協助要點〉適用之學生包括（一）懷孕、曾懷孕（人工流產、自然流產或出養）之學生（二）育有子女之學生（三）因配偶或伴侶懷孕、曾懷孕，而有受教權維護及輔導協助需求之學生。
	25 【ACDE】
繼續就學	26 【引導思考】 回應全面性教育[7.2]學習目標，避免危害健康的性行為、對自己的性行為做出負責任的決策、降低非預期懷孕的風險。
	27 【引導思考】 全面性教育[8.1]學習目標設定了之學習技能之一是「當朋友或伴侶經歷非預期懷孕或養育子女時，如何在健康、福祉、教育方面為她們提供支持」，同儕的支持是懷孕、育兒的未成年學生能安心就學的重要因素之一，友善包容支持的環境，是維護懷孕學生受教權至為關鍵的環節。

愛的滋滋教： 消弭歧視、終結愛滋

蔣琬斯

愛滋

反歧視

人權

核心
概念

關係

理解社會性別

健康與福祉技能

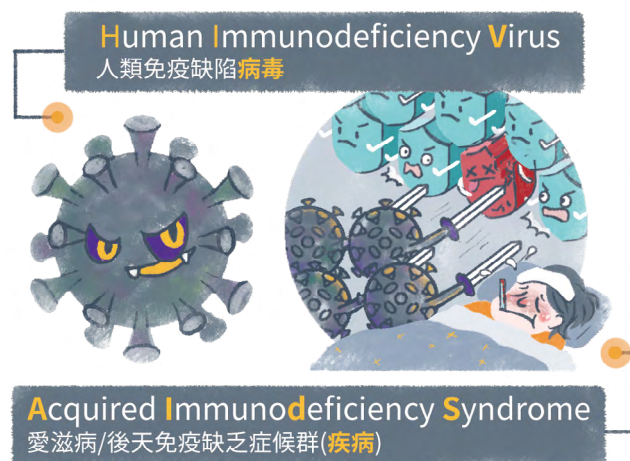
性與生殖健康

一、前言

如果班上有學生是愛滋感染者，你的感受是什麼？如果你最親密的親友是愛滋感染者，你的感受是什麼？如果你自己就是愛滋感染者，你的感受又是什麼？你又會願意讓誰知道你的感染者身份呢？這些想法與感覺的答案，都代表著你過去對愛滋的認識與概念，亦反應了整體社會對愛滋感染者的態度。

愛滋，對大家來說是熟悉又陌生，說熟悉是在許多人的成長歷程裡，一定有聽說過愛滋，不管是學校的愛滋防治課程，又或者是新聞媒體中對愛滋感染者的報導；說陌生則是因為人人雖然都聽聞過這疾病，但曾在真實生活中認識感染者的人卻少之又少。鮮少有疾病像愛滋一樣，如此充滿污名與歧視，有些人錯誤地認為感染愛滋是遭受天譴，感染者一旦被發現，可能會被學校開除、可能會失去工作、可能會因此被家人趕出來；甚至預設感染者會惡意傳染給其他人，如同喪屍般見人就咬。隨之而來的是各種歧視對待、法律上還有專門的條文規範此事，並且一直有感染者是否不該使用健保治療也一直有著相關的呼籲與討論。由此可知，愛滋議題的教學相當重要，且教學內容不應該只是傳遞生理衛生的疾病預防知識，更應該觸及性別、人權、醫療、法律與政策等多元面向。

史上第一例愛滋病例出現於 1981 年的美國，當時發現感染者免疫系統會遭受破壞，將此疾病命名為愛滋病（Acquired Immunodeficiency Syndrome，譯為後天免疫缺乏症候群，簡稱為 AIDS）；爾後發現感染途徑是 HIV 病毒（Human Immunodeficiency Virus，譯為人類免疫缺乏病毒）透過血液、性行為與母子垂直傳染的方式傳播，潛伏於人體，若無法妥善治療就可能導致發病為 AIDS。當年科學家對於這個新發現的疾病束手無策，加上其高致死率更引發恐慌，在恐懼之下誤解與歧視也因應而生，甚至有媒體報導稱之為同性戀的專屬疾病，也影響了後續的防疫政策方向，而這個「同性戀等於愛滋病高危險群」的連結更深植人心，直至今日。



臺灣自 1984 年出現第一例愛滋感染者，累計統計至 2021 年底為止，共有 42,260 例¹。這數十年來，愛滋的治療科技突飛猛進，已進入 U=U 的時代，即「Undetectable equal Untransmittable」，意思是感染者可以透過藥物控制治療，若治療後身體檢測不出病毒，即不具傳染力。愛滋病不再是當年的「世紀黑死病」，而是可以治療的慢性疾病，在醫藥的協助下可以有效控制，大幅減少發病機率，過著與一般人無異的生活。但卻因為過往愛滋防治教育常以恐嚇的方式進行，至今仍讓許多人對愛滋留下恐懼的印象，忘卻「世紀黑死病」其實已經是上個世紀的事情了。

數十年來，愛滋感染者的遭受歧視的案例更是屢見不鮮，以學校教育為例，1987 年臺灣師範大學學生田啟元因感染愛滋而被迫休學，而後師大更訂出新生入學體檢需包含愛滋篩檢，感染者不准入學的歧視規定²。1994 年澎湖學童因為醫療手術輸血而感染愛滋，消息被媒體曝光後，全班同學集體轉學。2016 年國防大學將愛滋感染學生退學，因而被衛福部裁定歧視開罰百萬，成為就學歧視開罰的首例。這些歧視困境亦可能讓感染者因擔憂身份曝光而畏懼求醫求助，不但會讓感染者錯過治療時機，更可能增加疾病傳播的風險。因此愛滋教育的重點不只是相關預防知識，更應消弭無謂的愛滋恐懼與歧視，促進愛滋平權。



1 資料來源：衛生福利部疾病管制署，傳染病統計資料查詢系統，網址：<https://nidss.cdc.gov.tw/nndss/disease?id=042>

2 蔣維倫（2017 年 9 月 18 日）。愛滋病歧視簡史（一）對抗全校的少年：田啟元與雷恩懷特。聯合新聞網。取自：<https://opinion.udn.com/opinion/story/11496/2707673>

想一想

許多人對愛滋的第一印象均來自於媒體，以下是兩則真實出現過的新聞標題。試想想，這樣的新聞標題會讓讀者對愛滋感染者產生什麼樣的印象？是可怕？恐慌？還是不潔身自愛才會得病？隨之而來的就是對愛滋的偏見與歧視。



【新聞】西門町針扎事件再起？傳有人染愛滋

【新聞】轟趴亂性 17 歲女染愛滋



討論

1. 你看過哪些關於愛滋的新聞？
2. 新聞中如何描述疾病與感染者？
3. 透過新聞報導，你對愛滋病與愛滋感染者留下什麼樣的印象？

二、課程架構

愛滋課程不只是關乎性與生殖健康，透過課程也可以培養學生尊重多元與包容的能力，進而破除性別偏見，消弭性別歧視，並提升學生的媒體素養。本課程運用全面性教育的四個核心概念及其項下的主題來設計「愛滋」議題的教學。全面性教育核心概念對應圖呈現如下：

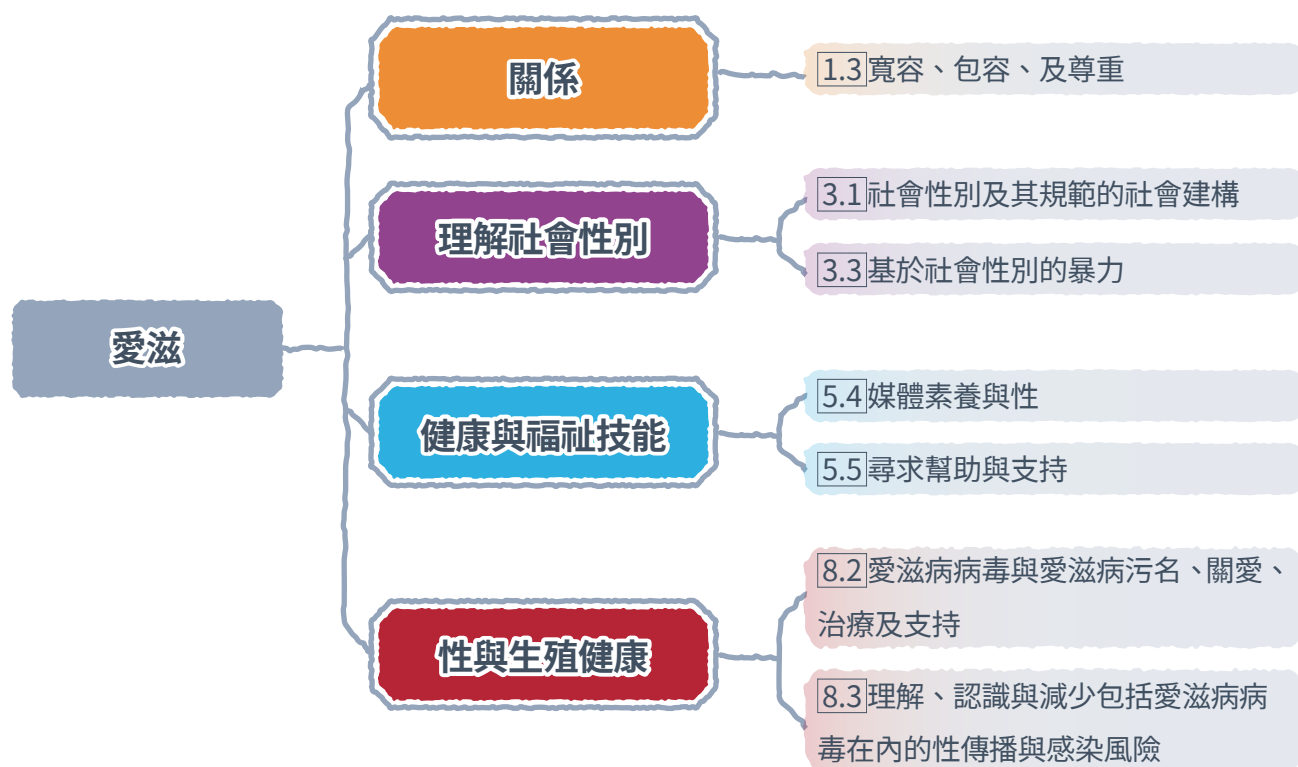


圖 10-1 「愛滋教育」全面性教育核心概念對應圖

三、教學內容

聯合國愛滋病規劃署（UNAIDS）訂定 2021-2026 的全球愛滋議題階段目標為「終結不平等、終結愛滋病」（End Inequalities. End AIDS.），平等議題更是擺在疾病之前，在愛滋教學上也應如此。以下建議愛滋議題之教學內容應包含健康知識、媒體識讀、愛滋人權、公共參與四個面向。

1. 健康知識

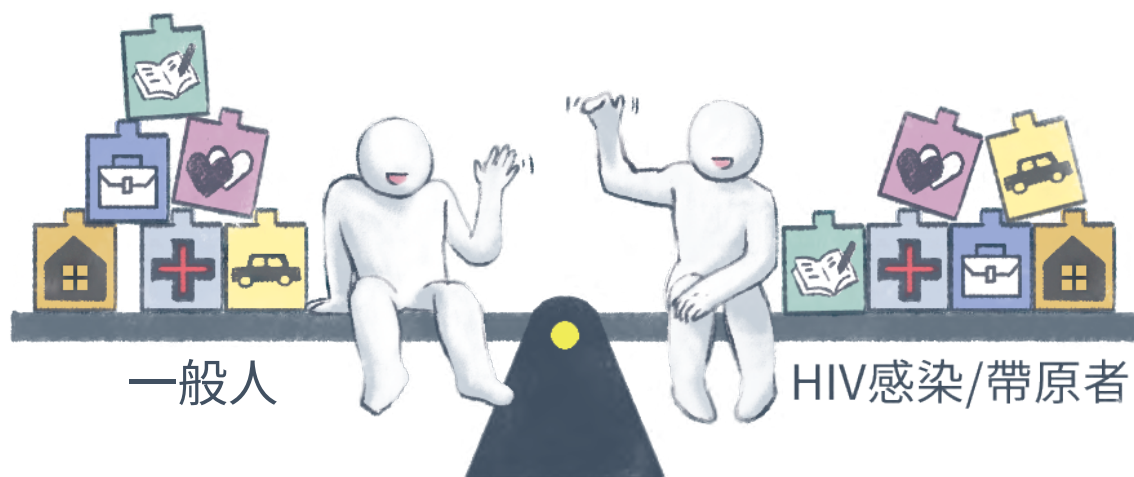
包含基礎愛滋知識介紹，如 HIV 與 AIDS 之差異，以及傳染途徑（不安全性行為、血液、母子垂直傳染）與預防方式。教學時須留意避免使用罹患絕症之恐嚇語氣，而是鼓勵有性行為者應定期接受愛滋篩檢，並提供篩檢管道，同時補充當今對愛滋預防與治療的新知，包含醫療上已把愛滋感染視為慢性疾病的概念、醫療技術已經可有效控制疾病、減少愛滋感染者發病為 AIDS、U=U，以及預防性投藥（PrEP 與 PEP）等概念，讓面對愛滋議題不再恐懼。

2. 媒體識讀

媒體報導是許多人認識愛滋議題的管道，透過媒體的渲染，常把愛滋形塑為只有特定族群才會罹患的疾病，是不潔身自愛而遭受感染的報應。甚至有媒體報導愛滋感染者會亂咬人，或是民眾在路上遭受不明針頭傷害而導致感染的都市傳說，彷彿感染者極具攻擊性。在這些報導推波助瀾之下，隨之而來的是對愛滋的污名與標籤，更產生許多愛滋迷思。教師可帶領學生一同解讀愛滋相關新聞中傳遞的刻板印象、偏見與迷思，發展批判能力。

3. 愛滋人權

人權是普世價值，也是人們有尊嚴地生活的最基本權益，但過往國內外均發生許多愛滋感染者遭受歧視案例，不斷打擊感染者的就學權益、居住權益、工作權益、醫療權益、移動權益……。臺灣有諸多愛滋人權相關組織，如：愛之希望、愛滋權促會、同志諮詢熱線……（完整組織名單與工作內容可見相關資源），其網站均有豐富的資源案例與權益論述，教師可透過相關案例檢視，帶領學生看見不平等現象，並共同提出改進策略。



4. 公共參與

回顧愛滋平權運動，如爭取愛滋治療納入健保、新住民感染者不被驅離出境、感染者可報考國家考試等，都是晚近才修訂的政策。且放眼國際可以發現，愛滋病毒的傳播因素絕非特定族群，反而與貧窮與醫療資源不足息息相關；例如從愛滋人口統計可以發現，全世界目前疫情最為嚴重的中西非地區，母子垂直傳染仍是愛滋病毒傳播的主要途徑之一，但在醫療普及的臺灣，母子垂直傳染已經是幾乎不會發生的事情了；又以美國為例，統計顯示非裔與拉丁美洲裔感染愛滋比例遠遠高於白人，其背後因素為貧窮與不易取得醫療健保相關³。教師可透過認識愛滋平權運動的發展，比較各國愛滋人口統計，提升學生參與公共事務之動力，拓展國際視野，並鼓勵學生檢視相關政策，提出更多改善看法。

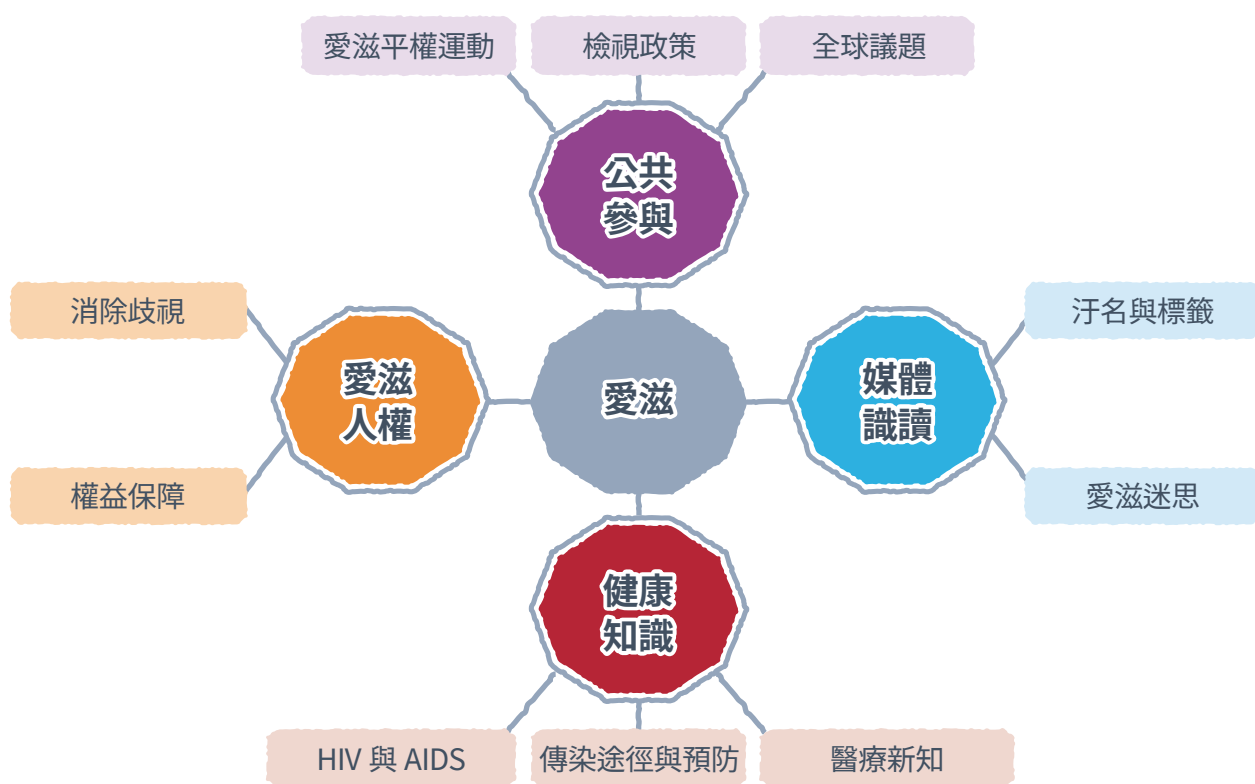


圖 10-2 「愛滋教育」全面性教育教學概念圖

3 Yarber, W. L. & Sayad, B. W. (2018)。林哲安（譯）。性的解析 美國大學性教育講義 3：懷孕、生產、性的醫療與健康。第六章 人類免疫缺乏病毒與愛滋病（頁 279-335）。大家出版。

四、教學活動

START!

活動 A：健康知識快問快答

► **領域類別** …… 社會領域／公民與社會科；健體領域／健康與護理科；
綜合活動領域／法律與生活科

► **教學設計者** … 蔣琬斯

► **教學建議時間** … 40 分鐘

► **適用年級** …… 高中階段（10-12）

► **學習目標** ……
1. 能分析愛滋相關媒體報導所帶來的影響。（技能）**[5.4]**
2. 能列舉愛滋病毒的不同傳播途徑與預防方式（知識）**[8.3]**。
3. 能理解愛滋感染者所受到的污名和歧視為何產生，以及造成的影響
（知識）**[1.3]**與**[8.2]**。

► 活動流程與內容



教學小叮嚀

1. Kahoot 的題目設計需有標準答案
2. 若因設備限制（如 wifi 或無法使用平板等），可改以 PPT 互動，並手動計分。
3. 每題之間，教師可適時停留、說明答案，說明方式可參考下方題目解析。

- 利用 Kahoot⁴ 線上即時互動網站設計問答題，讓學生透過平板電腦或手機答題。
- 學生答題，每個题目的間隔由教師講解該題內之愛滋相關知識。

⁴ Kahoot! 網址：<https://kahoot.com>

here ↓



以下為授課時可使用的提問（答案選項、題目解析請參考附件 10-1）。

1. 與愛滋感染者牽手，有可能會感染愛滋？
 - A. 會
 - B. 不會
2. 被愛滋感染者的噴嚏擊中，會不會感染愛滋？
 - A. 會
 - B. 不會
3. 與愛滋感染者共用餐具，有可能會傳染愛滋？
 - A. 會
 - B. 不會
4. 與愛滋感染者接吻，會被感染愛滋？
 - A. 會
 - B. 不會
5. 蚊子如果吸了愛滋感染者的血，又跑來咬我，我可能會因此感染愛滋？
 - A. 會
 - B. 不會
6. 與愛滋感染者發生性行為，一定會被傳染愛滋？
 - A. 會
 - B. 不會
 - C. 不一定，要看性行為的方式或病毒數量
7. 媽媽是愛滋感染者，生出來的寶寶也會是愛滋感染者？
 - A. 會
 - B. 不會
 - C. 不一定



next →

here ↓



8. 「愛滋感染者」的意思，就是有 AIDS 的人？
 - A. 是
 - B. 否
9. 兩個都非愛滋感染者的男同志發生無套性行為，是否會感染愛滋？
 - A. 會
 - B. 不會
 - C. 不一定
10. 愛滋感染者是否可以報考公務員？
 - A. 可以
 - B. 不可以
 - C. 不一定，要看感染的原因而定
11. 接受愛滋感染者捐贈器官，受捐贈者一定也會感染愛滋？
 - A. 會
 - B. 不會
 - C. 不一定
12. 男性愛滋感染者是否需要服義務兵役？
 - A. 需要
 - B. 不需要
13. 新住民（因婚姻、工作或求學來台者）感染愛滋，還可以留在臺灣嗎？
 - A. 可以
 - B. 不可以
 - C. 不一定，要看感染的原因而定
14. 因工作或求學來台的新住民愛滋感染者，在臺灣可以「立刻」接受健保給付的醫療嗎？
 - A. 可以
 - B. 不可以
 - C. 不一定，要看感染的原因而定

（答案選項、題目解析請參考附件 10-1）。

next →

here ↓



教學資源

- ① Kahoot 網站
- ② 平板電腦或手機
- ③ 無線網路

EXIT!



START!

活動 B：思辨—愛滋納入健保給付

▶ **領域類別** …… 社會領域／公民與社會科；健體領域／健康與護理科；
綜合活動領域／法律與生活科

▶ **教學設計者** … 蔣琬斯

▶ **教學建議時間** …… 20 分鐘

▶ **適用年級** …… 高中階段（10-12）

- ▶ **學習目標** ……
1. 能分析汙名和歧視對性與生殖健康和權利所帶來的影響（知識）[1.3]。
 2. 能理性分析媒體中呈現的愛滋資訊所帶來的影響。（技能）[5.4]。
 3. 能知曉可以從相關機構獲取有關性與生殖健康服務（例如：性疾病諮詢、檢測及治療等方面的服務）（知識）[5.5]
 4. 能體認到性別偏見可能對個人造成傷害（態度）[3.1]。
 5. 能宣導性別平等，消除基於性別的暴力（技能）[3.3]。
 6. 能練習為包容、反歧視和尊重多元發聲（技能）[1.3]。

▶ 活動流程與內容

背景知識補充

愛滋病直到 2017 年才被納入健保給付！

愛滋治療是否應該納入健保給付，一直是爭議不斷的議題。也因此過往健保並不給付愛滋治療，由疾管署採年年編列預算予以補助的方式，協助感染者就醫。直到 2017 年 2 月 4 日起，愛滋感染者確診開始服藥兩年之後，醫療費用始由健保給付。

引導討論

在愛滋治療是否應該納入健保給付的爭議中，常見以下說法：

支持方	反對方
讓每一個生病的人獲得良好的醫療照顧是健康保險制度的重要目的，不應疾病而特殊化，納入健保能夠減少疾病的標籤與污名，且愛滋感染已經是可以透過藥物控制的慢性疾病，有效的醫療更可以減少疾病傳播的風險。	愛滋感染者多是自己行為不檢導致惡果，且治療愛滋醫藥費用一年約 20 萬，一旦納入健保恐成為健保錢坑，外籍愛滋感染者更可能因為臺灣健保便宜又好用，而紛紛來台使用健保，拖垮健保體系。

next →

here ↓



討論題目

1. 你覺得哪一方有理？為什麼？
2. 如果愛滋感染者無法接受醫療，會造成什麼影響？
3. 如果你是愛滋感染者，你會尋求醫療的協助嗎？

教師小結

期待同學在思辯與討論的過程中，看見社會中對於愛滋的污名與歧視概念，如何影響感染者的各項生活權益，甚至讓感染者害怕就醫，也不准感染者就醫，如此不但將感染者推向深淵，更是製造防疫破口，無助於防疫。



教學資源

- ① 愛滋感染者醫療費用相關資訊，可以參考疾病管制署網站「愛滋醫療費用篇」，網址：
https://www.cdc.gov.tw/Category/QAPage/zKY_iLG4kS5jYpKeUsodug
- ② 網路流言與新聞報導，可參考自由時報 2023/01/07 報導「又來！網傳同婚會拖垮健保 查核中心：謬誤訊息、舊聞重發」，連結網址：
<https://news.ltn.com.tw/news/life/breakingnews/4178057>



EXIT!

五、相關資源

推薦閱讀

1. 蔣維倫（2017 年 9 月 18 日）。愛滋病歧視簡史（一）對抗全校的少年：田啟元與雷恩懷特。聯合新聞網。取自：
<https://opinion.udn.com/opinion/story/11496/2707673>
2. Yarber, W. L., & Sayad, B. W. (2018)。林哲安（譯）。人類免疫缺乏病毒與愛滋病。性的解析 美國大學性教育講義 3：懷孕、生產、性的醫療與健康（頁 279-335）。大家出版。

相關組織與網路資源

1. 衛生福利部疾病管制署 - 人類免疫缺乏病毒（愛滋病毒）感染
▶ 提供最新疫情消息、教材與指引、常見 QA 等，均有相當完整資訊。
<https://www.cdc.gov.tw/Disease/SubIndex/3s96eguiLtdGQtgNv7Rk1g>
2. 台灣關愛基金會
▶ 提供感染者照顧，成立關愛家園，並推動校園愛滋防治宣導。
<https://twhhf.org>
3. 台灣露德協會
▶ 提供感染者諮商輔導，支持團體，急難救助，並出版愛滋刊物。
<https://lourdes.org.tw>
4. 台灣紅絲帶基金會
▶ 協助政府推動愛滋防治政策，進行校園宣導活動，提供篩檢諮詢，經營同志健康空間。
<http://www.taiwanids.org.tw/>
5. 中華民國愛滋感染者權益促進會
▶ 處理感染者權益受損事件，幫助感染者與家屬回復應有的居住、工作、就學、就醫等基本人權，倡議愛滋除罪化。
<http://praatw.org/>

6. 台灣愛之希望協會

►辦理愛滋感染者陪伴就診與訪視，電話諮詢，協助匿名篩檢活動之推行。並推動外展服務工作及衛教宣導。

<http://www.taiwanlovehope.org/>

7. 台灣同志諮詢熱線協會

►針對男同志社群，提供愛滋防治、安全性行為衛教宣導服務，也至各級學校針對師生進行認識愛滋之講座；提供篩檢前諮詢服務、情感支持與陪伴、電話諮詢服務，與同志朋友一同面對愛滋議題。

<https://hotline.org.tw/>

8. UNAIDS（聯合國愛滋病規劃署）

►包含世界各地的愛滋病學相關資訊，以及相關議題，並提供全球化觀點探討。

<https://www.unaids.org/>



附件 10-1 教學活動 A 挑戰活動解答

題號	答案	解析
1	B. 不會	1. 前四題為暖身題，除了讓學生了解與感染者共同生活並不會感染愛滋病毒，也透過簡單的問答讓學生熟悉遊戲方式與介面操作，並提醒學生除了答案的正確性，回答速度的快慢也會影響分數。 2. 根據疾管署網站指出「至今從未有透過唾液、眼淚或汗水接觸，而感染愛滋病毒的案例。與愛滋病毒感染者共餐，並不會感染愛滋病毒。至於汗水，則從未發現過有愛滋病毒的存在。」 ⁵ 3. 一般日常生活中容易傳染的疾病相當多，事實上我們要擔心的反而不是愛滋病毒，譬如造成全球大停擺多年的新冠肺炎，又或者每年均帶來影響的流行性感冒，都可能透過接觸或飛沫傳染，因此日常生活仍須留意衛生習慣，以保身體健康。 4. 由於感染愛滋病毒不等於會發病成 AIDS（詳請參見第 8 題解析）教師在解說時應注意用詞，使用「愛滋感染者」而非「愛滋病患」，以免混淆。
2	B. 不會	
3	B. 不會	
4	B. 不會	
5	B. 不會	1. 被蚊子叮咬需要擔心的疾病是登革熱、瘧疾、日本腦炎……會透過病媒蚊傳染的疾病，絕非愛滋病。 2. 由於愛滋病毒的傳染途徑之一是血液，也因此常見迷思之一便是擔心蚊子叮咬傳播病毒。由於蚊子的口器為單向，且殘留於口器的血液量極微，並不會傳染愛滋病毒。
6	C. 不一定，要看性行為的方式或病毒數量	1. 若與感染者發生不安全性行為，沒有全程使用保險套，因而產生體液交換，確實可能感染愛滋病毒。因此性行為時正確使用保險套，除了能預防愛滋病毒，也能預防各種性疾病與避免懷孕。 2. 目前愛滋醫療技術已經是 U=U，因此穩定服藥至病毒數量測不出的愛滋感染者，並不具有傳染力。

5 詳見衛生福利部疾病管制署網站，尋找路徑：首頁→傳染病與防疫專題→傳染病介紹→第三類法定傳染病→人類免疫缺乏病毒（愛滋病毒）感染→Q&A 愛滋知識與預防篇→認識愛滋→不會傳染的途徑。

網址：<https://www.cdc.gov.tw/CATEGORY/QAPage/tN3OCfprezBUk9jVnWC8Yg>

7	C. 不一定	1. 根據聯合國愛滋病規劃署統計，愛滋媽媽生下愛滋寶寶的機率約 45%，但若能有及時的醫療介入，包含為愛滋媽媽預防性投藥、適當的生產方式（非自然產）、母乳不親餵等方式，可以大幅減少垂直感染新生兒的機率。 2. 臺灣疾管署自 2005 年推動「孕婦全面篩檢愛滋計畫」，從篩檢、醫療與照護三方面，有效防止愛滋病毒母子垂直傳染的發生。自計畫起至今，願意接受投藥並進入醫療照顧的愛滋媽媽，均能成功誕下健康寶寶。
8	B. 否	1. 愛滋感染者是指體內帶有 HIV+（愛滋病毒）的人，AIDS 則是發病之後的病名，也就是俗稱的愛滋病。 2. 愛滋感染者不一定會發展為 AIDS，就像是罹患慢性疾病，只要遵循醫療指示，就可有效控制，感染者平均餘命與一般人無異。
9	B. 不會	1. 雙方身上均無愛滋病毒，當然不會遭受感染。 2. 此題是針對愛滋常見迷思，認為男男性行為會「產生」愛滋病毒，網路上有諸多相關謠言，亦是恐同人士常拿來反對同志權益的論述之一。
10	A. 可以	1. 根據《人類免疫缺乏病毒傳染防治及感染者權益保障條例》第四條規定「感染者之人格與合法權益應受尊重及保障，不得予以歧視，拒絕其就學、就醫、就業、安養、居住或予其他不公平之待遇……」。 2. 一般公務人員考試之體檢早已取消愛滋病毒篩檢，只剩下民航人員、航空駕駛以及航空器維修人員仍要求篩檢，且把愛滋感染者列為體檢不合格。但感染愛滋病毒早已不是絕症，感染者若接受醫療仍可如常生活，此項規定十分不合理。在諸多團體陳情之下，2021 年 11 月 11 日已修訂航空人員體檢標準，愛滋感染者只要不出現「足以影響安全執行職務」之病況，仍可報考航空人員。

11	C. 不一定	1. 2011 年 8 月 28 日台大醫院誤移植腦死的愛滋感染者器官，引起軒然大波。當時受捐贈者共有五名病患，媒體更以「台大醫院誤移植愛滋器官，至少害 5 人感染」為標題大幅報導，等於直接宣判受捐贈者必定遭受感染。實際上五位受贈者長期服用抗病毒藥物，多年後並未被檢測出愛滋病毒，但仍須持續服藥控制。 2. 相關報導可參考 YouTube 影片「台大醫院誤移植愛滋器官 至少害 5 人感染 2011.08.28」，連結為： https://youtu.be/nS4TJEvGN-s?si=gM4ILFcyTTaqfV5W 3. 此事件也開啟愛滋感染者能否捐贈器官的討論，並於 2019 年開放愛滋感染者可互捐器官，提升感染者的醫療保障。
12	B. 不需要	1. 自 1989 年起國防部為役男進行全面愛滋篩檢，愛滋感染者免疫，已入伍者經檢出則退役。
13	A. 可以	1. 過去臺灣規定新住民一旦被檢測出感染愛滋，須立即驅逐出境。但臺灣是多元文化融合的國家，新住民逐漸成為臺灣人重要的一份子，更無相關研究能證明驅逐外籍感染者能減緩疫情。且將早已在臺灣落地生根的新住民強制遣返，更造成許多家庭破碎，如外籍配偶遭受本國籍丈夫感染，卻被強制驅離，因而母子被迫分離的悲劇，更讓新住民團體多次起身抗議。 2. 2008 年一度修法為外籍感染者若能證明是遭受本國籍配偶，或因於臺灣醫療過程中遭受感染，仍可留在臺灣。但相關證明不易取得，且限制感染者自由移動的權利違反人權。聯合國愛滋病規劃署更於 2013 年正式函文給全世界限制感染者入境與居留的國家，要求取消禁令。 3. 隨著臺灣對人權議題的重視，2015 年臺灣不再限制感染者的居留權，並刪除外籍勞工與在台停留三個月以上外籍人士需接受愛滋篩檢關定。
14	B. 不可以	1. 臺灣自 2017 年起始將愛滋治療納入健保給付，但並非感染立刻就能使用健保，而是需要開始穩定服藥兩年後，才可以改以健保給付。 2. 開始服藥的頭兩年相關醫藥費用由疾管署編列預算支付，但除了本國籍、外籍（含大陸地區、香港、澳門）配偶、泰緬專案及滯臺藏族人士、於我國醫療過程中感染之外籍人士，其他外籍人士這兩年均需自費。 3. 服藥兩年後之外籍人士若符合健保身份者，改由健保給付。

《中學全面性教育教學指引手冊》

編撰…………… 國立高雄師範大學性別教育研究所
編著者…………… 游美惠、蕭靖融 主編
作者…………… 蔣琬斯、畢恆達、楊嘉宏、
洪文龍、黃季翎、蕭靖融、
王柏元、周雅淳、楊佳羚、
張欣如、游美惠、莊淑靜
(依單元順序排列)
文字編輯…………… 江郁欣、蔣琬斯、詹志翔
校對…………… 張雯婷、詹志翔、劉貞好、
張婷羽、石容瑄、李宜蓁

發行人…………… 教育部國民及學前教育署
出版者…………… 教育部國民及學前教育署
地址…………… 臺中市霧峰區中正路 738 之 4 號
電話…………… 04-37061800
電子郵件…………… e-3367@mail.k12ea.gov.tw
網址…………… <https://www.k12ea.gov.tw/>
出版年月…………… 114 年 6 月 出版

ISBN…………… 978-626-345-656-3 (PDF)

電子書設計製作

企劃…………… 國立高雄師範大學性別教育研究所
地址…………… 高雄市苓雅區和平一路 116 號
設計製作…………… 廖旭方
(Vance Art & Design Studio)
電話…………… 0936-369374
電子郵件…………… prince780105@gmail.com
網址…………… <https://www.facebook.com/vanceartndesign>

電子書播放資訊

作業系統…………… 不限
檔案格式…………… PDF
檔案內容…………… 文字
使用載具…………… 不限

中學全面性教育

教學指引手冊





編撰／國立高雄師範大學性別教育研究所