

新北市政府衛生局委託社團法人台灣性諮商學會辦理  
104 年度國中知「性」青春最花漾計畫

# 校園性教育講座 教案手冊

指導單位：新北市政府衛生局

執行單位：社團法人台灣性諮商學會

方案督導：呂嘉惠 理事長

方案總監：邱雅沂 秘書長

教案設計：呂嘉惠 理事長

邱雅沂 秘書長

曾美鳳 諮商心理師

中華民國 104 年 7 月 10 日

# 目 錄

	頁碼
壹、前言.....	1
貳、教案：青春達人～愛她(他)更要愛自己	
一、教學活動設計 .....	5
二、投影片(power point)說明.....	9
參、服務資源一覽表.....	21

共 21 頁

# 壹、前言

## 一、緣由

(一) 本手冊中的教案係接受新北市政府衛生局委託設計，設計重點為：

1. 較安全性行為宣導教案
2. 依據「青少年性健康促進服務網路」講師入校進行宣導與建立合作關係之考量所設計。

(註：本演講進行前會提供計畫書予有意願合作的學校，說明演講的講綱和大致的內容，並簽約成為合作學校或機構後，將會以其提供的講座時間，搭配講師能配合的時間，進行演講安排，同時也與學校協商安排有冷氣和座椅的演講場地，以利學生舒適聽講。)

(二) 本手冊光碟所提供電子檔內容項目：

1. 教案  
「青春達人～愛她/他更要愛自己」-講師於學生演講宣導使用
2. 教學媒材  
「青春達人～愛她/他更要愛自己」power point 檔案

## 二、設計概念

因著使用情境的特殊性：80~300 人以上的一次性大型宣導；安全性行為的敏感性必須有暖身的歷程，無法直接教授或探討。因此設計概念為：

(一) 以求助能力為最重要的核心概念，將求助心理歷程(覺察、堅信、勇氣、允許)以正向化的概念傳遞。

1. 覺察：當你心中對性有疑惑、擔心或不知該如何是好的時候
2. 堅信：請你一定要「堅信」自己是很重要的，值得尋求好的資源來幫助自己
3. 勇氣：雖然真的需要鼓起勇氣，但為了能對自己負責、培養自己的能力
4. 允許：真心的請你，允許自己運用專業資源讓困擾變成成長的基石

(二) 以 IVAC 理論為架構：I(Investigation)探討問題，V(Development of vision)發展願景，A(Actions)採取行動，C(Change)改變行為，此四項步驟為主軸，以愛戀關係發展歷程中，交友管道、約會地點、價值觀選擇、發生情境、學習拒絕與控制、安全性行為、法律與求助的能力等主題，在每個小議題中，都以非常簡化的探討問題、發展願景、採取行動、改變行為等為設計架構。

整份教案是以探討約會歷程中的問題，性價值觀與行為如何相符的願景，而要符合這樣的願景需要具備的能力建構，最重要希望改變的是青少年不願意求助的態度，希望以求助的心理動力與能力不斷的強調，希望能建構求助是珍愛自己與為自己負責的表現。

(三) 以我國青少年性健康促進政策之青少年親密交往 ABC 三原則：(A)幫助青少年拒絕性誘惑(Abstain)，(B)學習負責任(Be-responsible)，(C)正確使用保險套(Condom)為主要概念，並了解青少年性健康相關之醫療資源及心理諮商管道資源以學習求助。本教案強調的是青少年面對性議題求助的重要性，建構積極的求助概念與宣傳各種求助管道。

(四) 依認知、情意、技能三個領域，做整體設計：

認知領域：此教案在智能方面的發展，包括教導學生從交往到戀愛關係及性行為抉擇歷程的知識，協助學生在遊戲中理解、推理各種情境中會出現的狀況，討論各種抉擇的優缺點、在親密行為情境中的價值觀與面對各種狀況中所需具備的能力。

情意領域：協助學生理解在面對戀愛交往的各歷程中，會出現的各種情緒感受：興奮、刺激、衝動、困惑、尷尬、緊張、害怕、擔心、焦慮、憂鬱、恐懼、茫然、困惑、掌控、操弄、衝動，當出現這些情緒時，覺察自己的感受，堅信自己感受值得重視，鼓起勇氣尋求專業資源協助，釐清自己的迷思，得到正確知識，釐清自己的情緒，並了解自己該具備的行為能力。

技能領域：1. 拒絕性刺激與性行為、2. 控制自己的性慾、3. 較安全性行為的實行、4. 法律的界線、5. 求助的能力與管道等戀愛過程中必須具備的基礎能力做概略討論。

(五) 以互動式演講建立講師是可親近並具專業能力和開放態度形象

(六) 以大富翁現場一起翻牌遊戲的方式引起學生興趣

### 三、教案內容詳細說明

(一)使用者：新北市政府衛生局 青少年性健康促進服務網路講師

自主運用「青春達人~愛她(他)更要愛自己」教案和 powerpoint 檔為教學媒材

(二)使用場合

目標：建構性議題求助能力，宣導青少年親密交往 ABC 三原則~

(A)幫助青少年拒絕性誘惑(Abstain)

(B)學習負責任(Be-responsible)

(C)正確使用保險套為主要概念 (Condom)

對象：新北市轄區國中的學生，尤以 8 年級學生為主。

時間：以各校安排的演講時間，以 100 分鐘(兩堂課)為安排

場地：以有座椅與冷氣的禮堂或教室為宜

※使用前提醒~講師將依照對各校、各機構的了解狀況，適度調整演講的內容與提供相關例子，做更清楚的說明。

(三)學習重點

ppt 頁碼	教學重點
--------	------

第 3 頁	<p><b>主題說明：青春達人～愛她/他更要愛自己</b></p> <p>說明在愛情當中，珍愛自己的重要性，而珍愛自己就代表要為自己負起責任，做一個青春達人：知識達人，尊重達人，負責達人，資源達人。</p> <p>成為青春達人要常常練習的四種功法：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 覺察：當你心中對性有疑惑、擔心或不知該如何是好的時候</li> <li>2. 堅信：請你一定要「堅信」自己是很重要的，值得尋求好的資源來幫助自己</li> <li>3. 勇氣：雖然真的需要鼓起勇氣，但為了能對自己負責、培養自己的能力</li> <li>4. 允許：真心的請你，允許自己運用專業資源讓困擾變成成長的基石</li> </ol> <p>然而因時間限制，只能就較能引發青少年興趣的交友管道、約會地點、價值觀差異時的所需的能力，與法律界線和求助管道，做一個引發的提點，最重要的是希望學生能記得資源與求助。</p>
第 4 頁至第 19 頁	<p><b>大富翁遊戲</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 交友的管道腦力激盪與優缺點探討。</li> <li>2. 約會的地點腦力激盪與優缺點探討。</li> <li>3. 然後每種情境會有什麼狀況發生，都包含著命運的安排。</li> <li>4. 以這樣的概念，情況是多變的，無法自己掌控的，在這樣的人生旅途中，使用求助資源讓自己有支持與後盾，是為自己負責的態度，以此強調使用專業資源、讓自己成為資源達人，並看重自己、為自己尋求專業協助的重要性。</li> </ol>
第 20 頁至第 26 頁	<p><b>學習需具備的能力</b></p> <p>因時間限制，簡單歸納三種性行為價值觀態度，學生無論是屬任何一種價值觀，都可能遇到價值觀不符的對象，或是情境中失控的狀態。以此說明每個性行為價值觀想法背後，都有需要具備的能力，以應對不同的情境。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習拒絕發生性行為～這個部分以拒絕這個能力所需擁有的心理狀態為主       <p>軸來說明</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 觀察：地點、時間、肢體語言、口語語言</li> <li>b. 覺察：尊重自己的感覺</li> <li>c. 堅信：釐清自己的底線與感覺是非常重要的</li> <li>d. 勇氣：打斷氣氛的勇氣</li> <li>e. 堅持：拒絕的技巧～言語的拒絕、表情的拒絕、行動的拒絕</li> <li>f. 允許：當拒絕成為壓力而無法應對，是非常正常的事，人際間的界線學習是很難的功課，請一定要允許自己尋求協助。</li> </ol> </li> <li>2. 學習控制自己的情慾～這個部分以控制情慾能力所需擁有的心理狀態為主</li> </ol>

	<p>軸說明</p> <p>a. 覺察：尊重自己的感受</p> <p>b. 覺察：尊重別人的感受</p> <p>c. 堅信：釐清彼此的界線和感覺是非常重要的</p> <p>d. 勇氣：為自己喊停、為對方喊停，知道能停止自己的慾望是勇氣且具有力量的表現</p> <p>e. 停止情慾的方法：減少情慾刺激，鍛鍊轉移情慾的注意力，提醒自己法律的現實觀</p> <p>f. 為自己的性慾負起責任：自行紓解性慾的方法</p> <p>g. 允許：當情慾無法處理，或造成彼此的困擾，是非常正常的事。控制性慾是一個需要學習的歷程，請允許自己求助。</p>
第 27 頁至 第 35 頁	<p>學習較安全的性行為</p> <p>以保險套使用的相關知識介紹，傳遞較安全性行為知識。</p>
第 36 頁至 第 38 頁	<p>面對不同行為後果的方法</p> <p>第 36 頁再次複習三個能力：拒絕、控制、較安全性行為，第 37 頁內容，我已經學會了，請選擇命運，和第 38 頁如果發生性行為的可能後果，前後兩頁說明知識理解不代表用得出來，在青春期知道與能堅持做到，有時會有距離，是有可能發生的。而無論任何一種結果，你都值得為自己尋求專業資源，討論自己面臨的狀況。</p>
第 39 頁	<p>法律界限的提醒</p> <p>雖然彼此相愛，與未滿 16 歲者發生性行為，雙方父母是可以提告的！提醒相愛的年輕人也得注意法律界線。</p>
第 40 頁至 第 46 頁	<p>再一次強調求助的重要性</p>
第 47 頁	<p>自己是命運的掌握者也是創造者～覺察、堅信、勇氣、允許，在愛情與性的迷宮中，因為善用專業資源讓自己成為自己的達人。</p>
第 48 頁	<p>感謝聆聽</p>

#### 四、結語

大型青少年演講最重要的是能吸引青少年的注意力，而青少年性教育與生活技能涵蓋的概念非常的多與廣，因此演講中的所有主題都是為了喚起學生注意，但重要的是強調覺察自己的感覺、堅信自己值得珍惜、鼓起勇氣踏出允許自己求助的第一步，在這資訊爆炸的時代，青少年所需的不再只是知識，更重要的是能與關心他的成人連結，在面對青春期的諸多議題中，能有成人陪伴摸索討論面對，在學習中前進，是此方案最大的希望。

附註：〈保險套使用插圖來源〉

參考資料-台北市立聯合醫院昆明院區  
(原台北市立性病防治所)

## 貳、教案：青春達人～愛她/他更要愛自己

### 一、教學活動設計

單元名稱	青春達人～愛她/他更要愛自己		
教學時間	100 分鐘/2 節	教學對象	12~18 歲青少年
教學目標	<p>認知領域：此教案在智能方面的發展，包括教給青少年戀愛交往歷程的知識，協助青少年在遊戲中理解、推理各種情境中會出現的狀況與面對各種狀況中所需具備的能力。</p> <p>情意領域：協助青少年理解 在面對戀愛交往的各歷程中會出現的各種情緒感受、興奮、刺激、衝動、困惑、尷尬、緊張、害怕、擔心、焦慮、憂鬱、恐懼、茫然、困惑、掌控、操弄、衝動，當出現這些情緒時，覺察自己的感受，堅信自己感受值得重視，鼓起勇氣尋求專業資源協助，釐清自己的迷思，得到正確知識，釐清自己的情緒，並了解自己該具備的行為能力。</p> <p>技能領域：學習拒絕、學習控制、學習較安全性行為、學習法律、學習求助等戀愛過程中必須具備的基礎能力做概略討論。</p> <p>在認知、情意、技能的架構下，強調的是求助的重要性，建構積極的求助概念與宣傳各種求助管道。</p>		

<p>能力指標及 主題內容</p>	<p><b>【九年一貫課程綱要】</b></p> <p>1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。</p> <p>1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。</p> <p>6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。</p> <p>6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。</p> <p>6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。</p> <p>6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。</p>
<p>教學資源</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 「青春達人～愛她/他更要愛自己」教案</li> <li>2. 「青春達人～愛她/他更要愛自己」power point 檔案</li> <li>3. 相關性教育網站：杏陵醫學基金會、幸福 e 學園-國民健康署青少年網站、台灣性教育學會、性教育教學資源網、青少年性健康促進諮詢服務網絡</li> <li>4. 教學相關硬體設備：筆電、投影機、布幕、簡報播放器</li> </ol>
<p>講師教學注意事項</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 若氣氛不夠熱絡，可能會沒有同學回答問題或參與討論，講師應視現場情況予以暖場，以利活動進行。</li> <li>2. 講師可斟酌時間，講解需要的內容。</li> </ol>
<p>教學活動</p>	



**【開場說明】**（投影片 1-7）（10 分）

自我介紹說明此演講的主辦單位、講師的資格與演講目標，重點使青少年知道講師與本校合作與提供演講。

在演講大綱中帶入演講架構，讓青少年有整體概念並準備好參與。

青春達人具備：知識、尊重、負責、資源

覺察、堅信、勇氣、允許自己求助

以大富翁互動式遊戲，將戀愛中會經歷的歷程做討論

希望可以讓你知道，有任何困擾，尋求專業資源最重要

以「青少年們想談戀愛嗎？」為引發，通常青少年都會很有興趣，作為愛情大富翁遊戲的暖身

以自己是命運的掌握者也是創造者，為自己負起責任的概念，開啟愛情大富翁的活動。

**【活動一】愛情大富翁—認識朋友管道**（投影片 8-13）（10 分）

1. 請大家自由發表。
2. 老師將意見統整。
3. 進行討論，引導青少年思考各種交友管道的好壞兩種層面。

**【活動二】愛情大富翁—約會地點**（投影片 14-19）（10 分）

1. 請大家自由發表。
2. 老師將意見統整。
3. 進行討論，引導青少年思考各種約會地點的好壞兩種層面。
4. 進入命運選擇，開放青少年翻選色牌，三種顏色各代表不同的戀愛運。

**【活動三】愛情大富翁—接著呢？**（投影片 20-27）（30 分）

1. 講師針對以上討論情況做個總結，並說明接下來的時間，將和青少年一同探討性行為、價值觀、學習拒絕、學習控制、學習較安全的性行為等議題，也歡迎青少年如果有問題或意見能隨時提出。

**【活動四】保險套的使用規則（投影片 28-35）（15 分）**


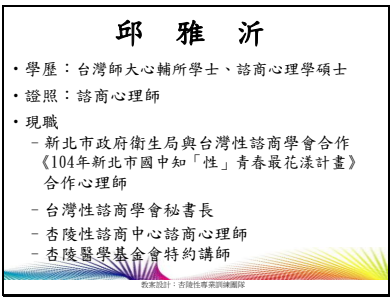
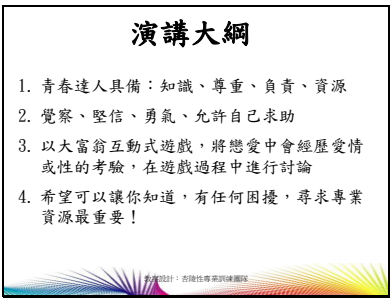
1. 講師呈現保險套的使用說明圖，按照圖片逐一說明，重點放在注意保存期限、保存地點及使用方式（資料來源：台北市立聯合醫院昆明院區，原台北性病防治所）。



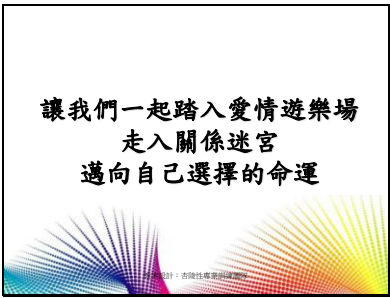
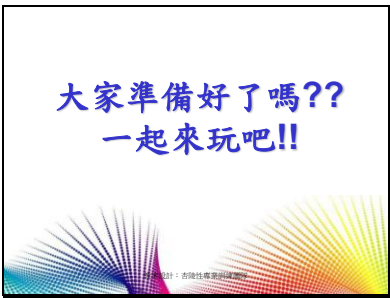

**【活動五】愛情大富翁—請選擇！（投影片 36-46）（15 分）**

1. 在學習過後，開放青少年翻選色牌，黃色、紅色、綠色、紫色，各種顏色代表不同的命運。
2. 講師歸納以上結果，提醒青少年相關法律問題，並讓青少年瞭解各種能提供協助的管道。

**【活動六】講師結語：珍愛自己、使用資源，成為命運的掌握者，也是創造者。**

## 二、投影片(power point)說明

編號	投影片	說明
1		<p>各位同學大家好！今天很開心能來到 貴校演講，這個演講是由新北市政府衛生局支持，由台灣性諮商學會承辦。演講之前我先簡短的自我介紹。</p>
2		<p>我是邱雅沂心理師，台灣師大心輔系所畢業，目前是台灣性諮商學會的秘書長，也是《104國中知「性」青春最花漾計畫》的合作心理師，(以下根據個人服務的場域提供相關訊息)希望大家聽了演講會更認識我，以及我所提供的資源，如果有性方面的好奇疑惑，可以使用我所提供的相關轉介資源，也可以請輔導老師們替你安排個別諮商的轉介。</p>
3		<p>今天我要演講的內容，與交往中的性行為有關。然而愛情與性的知識浩瀚如迷宮，進入前我們要具備幾個最基本的能力，讓你能在愛情當中珍愛自己，而珍愛自己就代表要為自己負起責任，讓自己成為愛情的青春達人：知識達人、尊重達人、負責達人、資源達人。</p> <p>成為青春達人要常常練習的四種功法：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 覺察：自信的覺察，當你心中對性有疑惑、擔心或不知該如何是好的時候</li> <li>2. 堅信：請你一定要 堅信，自己是很重要的，值得尋求好的資源來幫助自己</li> <li>3. 勇氣：雖然真的需要鼓起勇氣，但為了能對自己負責、培養自己的能力</li> <li>4. 允許：真心的請你，允許自己運用專業資源讓困擾變成成長的基石</li> </ol> <p>然而因時間限制，本次演講只能就交友管道、約會地點、面對價值觀差異時的所需要的能力與法律界線和求助管道，做一個提點，最重要的是希望你能記得資源與求助。</p> <p>準備好了嗎？那我們就要開始正式演講了喔！</p>

4	 <p>你們想談戀愛嗎?</p>	<p>我想請問大家：「大家想談戀愛嗎？」我看到很多人面露微笑，相信你的答案跟我應該是一樣的，我們在這個年紀對愛情都開始產生好奇！我們今天將運用這場演講和大家玩愛情大富翁的遊戲，有趣吧！</p>
5	 <p>愛情大富翁 自己是命運的掌握者 也是創造者</p>	<p>大家有玩過大富翁吧？在大富翁中裡的命運牌和機會牌，決定了遊戲結果。但大家也要知道，在大富翁裡，即便你被命運安排拿到一手爛牌，只要掌握正確方向，你還是有可能反敗為勝，重新創造你自己的命運！要記得：「你是你自己命運的掌握者，也是創造者！」所以要為自己的人生負起責任喔！</p>
6	 <p>讓我們一起踏入愛情遊樂場 走入關係迷宮 邁向自己選擇的命運</p>	<p>愛情就像是一場巨大的遊樂場，戀愛中的關係就像是迷宮，不知道哪裡是出路？哪裡會打轉？待會我們將一起在關係迷宮中，邁向我們選擇的命運。</p>
7	 <p>大家準備好了嗎?? 一起來玩吧!!</p>	<p>大家準備好了嗎？就讓我們一起來挑戰愛情大富翁吧！</p>
8	 <p>情境一 我要談戀愛， 有哪些方式可以認識人??</p>	<p>請教各位同學，如果你想要談戀愛，你會有哪方式認識人？</p>




9		<p>(先請聽眾自由發表)除了大家說的，我們來看看投影片上在我之前的演講中蒐集青少年認識人的不同的管道。</p>
10		<p>從大家講的內容可以知道，認識朋友的管道可以分成兩類：一類是熟悉的人際關係中認識的，另一類是網路、聯誼，也就是沒有熟悉的人際關係為背景之下認識的。</p>
11		<p>在熟悉的人際關係中認識的，像班上同學就是屬於這一類，這當中會有什麼好壞處呢？ 好處是什麼呢？（請翻左牌）掌握對方較多資訊/相處時間長/對對方認識多/容易製造機會/近水樓台先得月/可找軍師大家一起幫忙/背景清楚較能掌握安全。 壞處是什麼？（請翻右牌）若被拒絕，相處容易尷尬被傳八卦、成為大家矚目焦點、大家都是眼線、沒有任何秘密、分手後還要相處很尷尬。</p>
12		<p>你可能會覺得找本來就認識的人當自己的男女朋友很麻煩，也許會考慮另一類在網路或聯誼中認識的，這當中會有什麼好壞處呢？ 好處是（翻左牌）新鮮有趣/交友不受空間限制/不用出門就可以認識人/可認識不同生活圈的人/增廣見聞/神秘感/不喜歡可以直接跳離網路 壞處呢？那麼網路、聯誼認識對象沒有壞處嗎？（翻右牌）有可能你是活在自己的夢幻中，覺得對方很完美、懂得傾聽你，或者對方有可能裝帥裝美，甚至裝ABC，當然對方也可能會裝懂，或裝什麼都不懂，結果你發現其實完全不是你想像的那樣。各位同學，你有沒有發現到，即便是網路聯誼這種管道，也會有好壞兩種層面呢？ 而無論是哪種管道認識的人，往往是好是壞、適不適合，無論是真正互動相處或是網路交往需要經歷一段</p>

		<p>時間才能發展，因此關係就會從朋友逐漸進展到戀人未滿，逐漸進入想要進一步互動交往</p>
13		<p>然而無論你是從網路或是在熟悉的人際網路中認識到對象，談戀愛共同的擔心是什麼呢？（請觀眾自由發言後翻左牌）沒錯，我們都怕被騙，怕被騙情感和金錢。害怕什麼呢？怕被傷害身體、性和自尊。對於談戀愛有這麼多的擔心，那應該怎麼辦呢？（翻右牌）其實只要不單獨赴約、不開視訊，或是乾脆不要碰面，對方就沒有機會傷害到你。但是，各位同學啊！談戀愛有可能不見面嗎？</p> <p>在我們因為戀愛繼續冒險前進之前，請記住，每種情況都有優缺點，也都可能有傷害。</p> <p>堅信自己值得珍惜，鼓起勇氣允許自己尋求資源協助，是為自己負起責任的有力量的作法喔！</p>
14		<p>讓我們繼續在愛情迷宮中前進 請各位同學看看情境二，你會選擇在哪裡約會呢？</p>
15		<p>（先請聽眾自由發言），顯然剛剛大家所說的約會地點，這邊都有，我還聽到有幾個-----（講師可根據地區性的特殊景點或青少年常去的地點做修改）</p>
16		<p>約會的地點可以分成兩類，一類是公開場所，一類是私密場所。</p>

17		<p>大家覺得公開場所約會有什麼好處？(翻左牌)沒錯，安全又可以控制，當你想離開時，你知道出入口在哪裡，這是你自己可以控制的，就像7-11，不僅24小時人來人往、光線充足，還有監視器呢！那公開場所約會的缺點是什麼呢？(翻右牌)你會在意其他人的眼光，舉凡親密的舉動，你可能什麼也都不能做。所以公開場所約會有好有壞。</p>
18		<p>另一類約會的地點是在私密場所。在私密場所約會有什麼壞處嗎？(翻左牌)沒錯，危險又不可以控制，旁邊沒有其他人、或者只有一個逃生出口，當你真的發現況不妙、想離開現場時，那你可是叫天天不應、叫地地不靈。</p> <p>然而還是有很多人會在私密場所約會，為什麼呢？(翻右牌)因為沒其他人干擾，當然就是什麼都能做啦。</p>
19		<p>各位同學，從上面的選擇，你可以知道，每個選擇都有他的好壞面。無論你的選擇是什麼，你會希望自己的戀愛運如何呢？(開放讓聽眾選色牌)哇！果然是好運連連，選到～讚讚讚你有一個美好的約會；選到黃色牌的人，竟然是遇到不喜歡的人！綠色牌的真是太悲慘了，竟然是被對方騙了！各位同學，沒有人希望自己是黃色和綠色牌的結果，我們都希望有個美好的約會。</p> <p>但無論我們如何尋找對象和挑選地點，都有可能有著令自己意外的命運安排。</p> <p>記得，當愛情情境讓你困惑時，允許自己尋求專業協助，是愛自己、在命運安排下掌握自己命運的方法喔！</p>
20		<p>經過美好約會一段時間之後，接著呢？你們只會牽牽手、純聊天、一起去圖書館讀書嗎？(我看到很多人搖頭)，我想除了以上的活動外，也可能想感受身體互相靠近的感覺，如擁抱或接吻</p>

21	<p>你的性行為價值觀</p> 	<p>甚至有些人會開始思考，能不能發生更進一步的性行為。這時候釐清彼此對於性行為價值觀是非常重要的，因為在彼此感受很強烈或是性的好奇衝動下，有可能在沒有想清楚，或不知如何停止自己或對方的慾望時，可能會發生還未準備好的性接觸或是性行為。因此，讓我們在愛情大富翁遊戲中，一起來思考一下你的價值觀，讓你先思考一下你有可能面臨到的狀況。</p> <p>在遊戲中讓我們簡化的看這三種價值觀，這其中的思考出自於自己本身對性行為的價值觀，（翻中牌）一種是忠貞於愛情、單一性伴侶，（翻左牌）一種是未成年堅持不發生性行為，（翻右牌）另外一種是只要我喜歡且看得順眼就可以發生性行為。各位同學，你們會選擇哪一種價值觀呢？</p>
22	<p>未成年，堅持不發生性行為</p> 	<p>在場很多同學考慮到自己未成年，所以選擇了堅持不發生性行為這個價值觀，請問可能大家會遇到什麼樣的情境？（翻中上牌）也許你很希望堅守不發生性行為，但你卻遇到一個拼命說服你發生性行為，他可能會說「你是他愛情中的唯一」或「愛我就該給我」這些理由。各位同學，還記得一開始說的嗎？你是命運的掌握者也是創造者，既然你不想和對方發生性行為，因此你需要學習的是拒絕性行為的技巧（翻中下牌）。</p>
23	<p>未成年，堅持不發生性行為</p> 	<p>（翻左上牌）你也可能遇到一個和你有著相同價值觀都堅持不發生性行為的人，但命運考驗著你們的意志，在某個天時地利人和的情況下你們都很想發生性行為，但又很清楚的知道自己不能發生性行為，這時候怎麼辦？（翻左下牌）我們需要學習控制自我的技巧。</p>
24	<p>未成年，堅持不發生性行為</p> 	<p>當你堅持不發生性行為這個價值觀，也學習控制自己，也可能在意外的狀況中，逼近了發生性行為的處境而無法停止，因此你必須學會什麼叫做保護自己與他人的較安全的性行為。</p>





25	 <p><b>學習拒絕</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>觀察</b>: 地點、時間、肢體語言、口語語言</li> <li>• <b>覺察</b>: 尊重自己的感覺</li> <li>• <b>堅信</b>: 釐清自己的底線與感覺是非常重要的</li> <li>• <b>勇氣</b>: 打斷氣氛的勇氣</li> <li>• <b>堅持</b>: 拒絕的技巧/言語/表情/行動</li> <li>• <b>允許</b>: 當拒絕成為壓力而無法應對, 是非常正常的事。人際間的界線學習是很難的功課, 請一定要允許自己尋求協助!</li> </ul>	<p>我應該怎麼學習拒絕呢？我需要先觀察對方的肢體語言和口語語言，包含對方有無性寓意的明示或暗示、選擇約會的時間地點等意圖。</p> <p>我會尊重自己的感覺、釐清自己的底線、並堅信我的感覺和界線是非常重要的。</p> <p>更重要的是有打斷氣氛的勇氣，且以清楚的語言、堅定的表情，具體的表達自己不發生性行為的堅持。</p> <p>請你一定要注意，當拒絕成為壓力，而無法從容應對，是非常正常的事。人際間的界線學習是很難的功課，請一定要允許自己，尋求協助。</p>
26	 <p><b>學習控制</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>覺察</b>: 尊重自己的感受</li> <li>• <b>覺察</b>: 尊重別人的感受</li> <li>• <b>堅信</b>: 釐清彼此的界線和感覺是非常重要的</li> <li>• <b>勇氣</b>: 為自己喊停、為對方喊停! 知道能停止自己的慾望是勇氣且具有力量的表現</li> <li>• <b>停止情慾的方法</b>: 減少情慾刺激, 鍛鍊轉移情緒的注意力, 提醒自己法律的現實觀</li> <li>• <b>為自己的性慾負責</b>: 自行紓解性慾的方法</li> <li>• <b>允許</b>: 當情慾無法處理或造成彼此的困擾, 是非常正常的事。控制性慾是一個需要學習的歷程, 請允許自己求助!</li> </ul>	<p>大家知道全身上下最重要的性器官是哪裡嗎？是頭腦，因此請你覺察自己的感受與對方的感受，如果對方意願不確定，請一定要尊重對方。堅信釐清彼此的界線和感覺非常重要的，為自己喊停、為對方喊停、知道能停止自己的慾望是有勇氣且具有力量的表現。</p> <p>而平常就要熟練情慾停止的方法（可讓同學腦力激盪）是的，轉移注意力、減少情慾刺激，運用法律的現實觀來改變你大腦的狀態；而在情慾的自我照顧與負責的部份，你可以選擇自慰來紓解自己的性慾，最重要是要堅持你不發生性行為的決心。</p> <p>但請記住：當情慾無法處理，或造成彼此的困擾，是非常正常的事。控制性慾是一個需要學習的歷程，請允許自己求助。</p>
27	 <p><b>學習較安全性行為</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 較安全性行為的範圍可以很廣泛, 包括:       <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 避免意外懷孕</li> <li>2. 防止感染愛滋病或其他性病</li> </ol> </li> <li>• 較安全性行為是盡量避免體液接觸的性行為</li> </ul>	<p>大家知道較安全性行為的目的是什麼嗎？一個是避免懷孕，另一個是避免得到性病，較安全性行為最重要的就是避免體液的交換，大家知道哪種方法最能夠避免體液的交換和接觸呢？是的，就是使用保險套。</p>

28	 <p>保險套的使用原則</p> <p>保存期限 保存地點 使用方式</p> <p>教學設計：杏隆性專業訓練團隊</p>	大家知道使用保險套，要注意的原則有哪些嗎？
29	 <p>保險套使用步驟</p> <p>看</p> <p>EXP. Day 1999-6-30</p> <p>(1) 注意有效期限</p> <p>資料來源：台北市立聯合醫院昆明院區 (原台北市立性病防治所)</p> <p>教學設計：杏隆性專業訓練團隊</p>	首先，你要注意保險套的有限期限。請問保險套過期一天還可以使用嗎？或是可以保存在摩托車箱內嗎？不行，因為過期或保存地點過熱的保險套可能會變質、會有看不到的破洞，體液有可能會透過破洞滲出，這樣就無法達到避免懷孕和性病感染的目的了。
30	 <p>保險套使用步驟</p> <p>拆</p> <p>(2) 由邊緣拆封，勿以利器拆封</p> <p>資料來源：台北市立聯合醫院昆明院區 (原台北市立性病防治所)</p> <p>教學設計：杏隆性專業訓練團隊</p>	大家知道怎麼撕開保險套嗎？從邊緣用手撕開，不能用剪刀或小刀拆開哦。
31	 <p>保險套使用步驟</p> <p>擠</p> <p>(3) 用手輕輕擠出保險套</p> <p>資料來源：台北市立聯合醫院昆明院區 (原台北市立性病防治所)</p> <p>教學設計：杏隆性專業訓練團隊</p>	接下來用手輕輕擠出保險套，運用指腹取出，避免指甲刮到保險套而有破洞。
32	 <p>保險套使用步驟</p> <p>捏</p> <p>(4) 輕輕扭轉前端，將空氣擠出</p> <p>資料來源：台北市立聯合醫院昆明院區 (原台北市立性病防治所)</p> <p>教學設計：杏隆性專業訓練團隊</p>	記得要捏住保險套前端的儲精囊，輕輕扭轉後將裡面的空氣擠出來；這樣才不會在使用的時候，因儲精囊充滿空氣而增加破損的可能，讓精液從保險套流出。

33	 <p><b>保險套使用步驟</b> 套</p> <p>(5) 套上陰莖，慢慢捲開保險套</p> <p>資料來源：台北市立聯合醫院崑明院區 (原台北市立性病防治所) 教案設計：杏隆性專業訓練團隊</p>	<p>接下來將保險套套上陰莖，運用指腹往下推慢慢捲開保險套。請注意，保險套在陰莖勃起時就要戴上，因為勃起的陰莖即便還沒射精，就會分泌潤滑液，若陰莖沒有戴保險套就進入對方身體，很有可能會因為潤滑液裡的微量精子而讓女生懷孕，更不用說有性病傳染的危險了。這也是為什麼我們會要求性行為過程中要全程使用保險套的原因。</p>
34	 <p><b>保險套使用步驟</b> 握</p> <p>(6) 射精後立即握住保險套，以免精液溢出流入陰道</p> <p>資料來源：台北市立聯合醫院崑明院區 (原台北市立性病防治所) 教案設計：杏隆性專業訓練團隊</p>	<p>射精後立即握住保險套、退出對方身體後、取下保險套，以免精液溢出流入陰道。</p>
35	 <p><b>保險套使用步驟</b> 丟</p> <p>(7) 用後應丟棄，勿二次使用。</p> <p>資料來源：台北市立聯合醫院崑明院區 (原台北市立性病防治所) 教案設計：杏隆性專業訓練團隊</p>	<p>使用後應打結丟入垃圾桶丟棄，千萬不能丟進馬桶以免阻塞，更勿二次使用。</p>
36	 <p><b>我已經學會了</b></p> <p>拒絕發生性行為 控制自己的情慾 認識較安全性行為</p> <p>教案設計：杏隆性專業訓練團隊</p>	
37	 <p>我已經學會了，請選擇命運</p> <p>?, ?, ?, ?</p>	<p>在剛才的過程裡，大家已經學會拒絕性邀約、控制自己的性慾和認識安全性行為。大家來做個命運的選擇，黃色、紅色、綠色、紫色，請選牌！我們來看一下大家的選擇：(翻右2牌) 你有可能學以致用，(翻左1牌) 但也可能會拒絕性邀約失敗、(翻左2牌) 控制自己的性慾失敗、或者是(翻右4牌) 面臨保險套錯誤使用。</p>

38		<p>如果你這時候已經跟對方發生性行為了，你的命運會是什麼呢？請選擇。我們來看一下大家的命運，(翻左1牌) 狀況可能是一團糟，(翻左2牌) 或者你不願面對、(翻右2牌) 天真的以為一切都還是很美好，(翻右1牌) 你也可能會違反法律和懷孕，或者是違反法律還得性病！</p>
39		<p>剛剛大家一直聽到法律，因為與未滿16歲的人發生性行為的人是違法的，即便對方滿16歲、但未滿18歲時，對方父母親還是可以提告的。</p>
40		<p>當然最好的是希望大家學以致用就可以盡量減少成長過程中，因沒有準備好的性與愛帶來的辛苦。法律、懷孕、性病這些性的後果也說明著為了掌握自己的命運，讓自己成長、覺察自己的感受、堅信自己很重要，鼓起勇氣，允許專業資源協助，運用資源讓自己成為知識達人、尊重達人、負責達人、資源達人，是創造自己的命運的重要態度</p> <p>如果發生了上述的類似狀況，或是在這過程中有讓你不舒服的狀況發生，我該怎麼辦呢？</p>
41		<p>請你一定要用力地、非常用力地、超級用力地、牢牢記住面對愛情與性你的每一種感覺：緊張、害怕、擔心、焦慮、憂鬱、恐懼、茫然、困惑、掌控、操弄、衝動，都值得受到重視。</p>

42		<p>我們希望你珍惜、覺察自己的感覺，堅信自己任何問題都值得好好對待，不需等到大問題才不得不求助，因為求助並非無助的表示，是更積極的有勇氣讓自己面對問題，是勇敢面對自己的表現。運用我們以下所提供新北市衛生局、國民健康署的諮詢方式，希望讓你能挑選自己適合的管道充分運用，允許專業人員提供你適當的協助。</p>
43		<p>以下將介紹各種性健康資源，歡迎使用。</p>
44		<p>如果你希望用電話諮詢，你也可以打電話到杏陵性教育輔導專線，你只需要付電話費用，就可以週一到週三傍晚5:30~8:30、週六13:00~17:00與輔導員進行性或戀愛關係的諮詢。如果你想和性諮商師談一談你對性的疑惑或困擾，也可以在網路上搜尋杏陵性諮商中心，就會查到我們的部落格，上面就會有相關的服務說明，以及文章可以參考哦！</p>
45		<p>國民健康署也有提供全台青少年親善醫師提供你青少年/兩性交往/未婚懷孕/避孕/緊急避孕/心理/生理/情緒困擾/壓力/親子關係/青春期發展/體重管理/青春痘的諮詢，全台灣的青少年親善醫師醫院診所名單，請上 <a href="http://blog.udn.com/Teens9">http://blog.udn.com/Teens9</a> 查詢。</p>
46		

47	 <p>自己是命運的掌握者 也是創造者</p> <p>教學設計：香港性專業訓練團隊</p>	<p>同學們，今日演講至此，老師也在此提醒大家：在愛情的世界裡，不論你的遭遇好壞，手上拿到完美的牌或者是一手爛牌，你都一定要記得永遠都有重新創造自己命運的機會！也歡迎你們需要的時候，運用以上所提到的資源。</p>
48	 <p>感謝聆聽， 歡迎指教！</p> <p>教學設計：香港性專業訓練團隊</p>	<p>很感謝各位同學參與今天這場演講，歡迎大家愛用以上我介紹的資源。謝謝大家的聆聽，祝大家都幸福！</p>

## 參、服務資源一覽表

現有服務措施	聯繫窗口
<p>1. 新北市青少年健康促進網絡提供青少年各式身心健康問題諮詢及診治服務。</p> <p>2. 衛生福利部國民健康署 Teens' 幸福 9 號-青少年親善門診針對未成年性事及懷孕提供輔導協助，提供性別交往、避孕方法、事後緊急避孕及終止初期懷孕之諮詢與治療檢查服務。</p>	<p>1. 新北市青少年健康促進網絡：</p> <p>(1) 天主教耕莘醫院永和分院 (02)2928-6060 分機 21436</p> <p>(2) 臺北市立萬芳醫院 (02)2932-8929</p> <p>(3) 亞東紀念醫院 (02)8966-7000 分機 4951</p> <p>(4) 馬偕醫院淡水分院 (02)2543-3535 分機 2826</p> <p>(5) 衛生福利部樂生療養院 (02)8200-6600 分機 2523</p> <p>(6) 新北市立聯合醫院三重院區 (02)2987-9111 分機 3640</p> <p>(7) 臺大醫院金山分院 (02)2498-9898 分機 3500</p> <p>(8) 汐止國泰綜合醫院 (02)2648-2121 分機 7091</p> <p>2. 衛生福利部國民健康署 Teens' 幸福 9 號-青少年親善門診：</p> <p>(1) 亞東紀念醫院 (02)8966-7000 分機 4951</p> <p>(2) 楊孟達身心精神科診所 (02)2255-5222</p> <p>(3) 陳文龍婦產科診所 (02)2968-7727</p> <p>(4) 新北市立聯合醫院三重院區 (02)2982-9111 分機 3640</p> <p>(5) 天給婦產科診所 (02)2992-7196 分機 121</p> <p>(6) 元程婦幼聯合診所 (02)2997-3838 分機 11</p> <p>(7) 杏春家醫科診所 (02)2281-1906</p> <p>(8) 天主教耕莘醫院永和分院 (02)2928-6060 分機 10257</p>