期許經明陽孕育轉變，
學生將人生從黑白變成彩色。

Woman

Man

要個性

性別教育手冊

GENDER EQUITY EDUCATION

要個性性別教育手冊

明陽中學

要個性

性別教育手冊

GENDER EQUITY EDUCATION

明陽中學

824高雄市燕巢區橫山里正德新村6號

07-6152115

http://www.myg.moj.gov.tw

ISBN 986046607-6

9 789860 466072

要個性

性別教育手冊

GENDER EQUITY EDUCATION

班級/_____

學號/_____

姓名/_____

序 幸福密技

「性」這個議題，有如吃飯喝水的自然，有時事涉隱私，會有些許的隱諱，無法坦然去面對。同學因與人互動或情緒處理問題，造成某些無法被社會接受的處理壓力方式，因而觸法，故需要有正確的認識及不斷的學習。

這是一本關於「性」的武功秘笈，內容豐富，包含了對於性的知識、安全與保護、魅力、約會、婚姻、親密關係、性需求、性迷思、面對壓力、性騷擾與性侵害的認識、心靈體驗、用藥、同性戀、如何避免不幸、找到理想的另一半及規劃自己的未來等務實的主題，提供完整與全面的探討，請同學好好的修習。

手冊上的練習題是模擬情境，協助同學思考對策，未來遇到類似的情境時有所依循；實際的生活中，與人建立關係及維持良好的關係是第一步，針對自己的情緒與壓力有所覺察是第二步，再者，看看自己習慣的採取應對方式是否有效合宜？最後，做適當的調整與學習，以避免不必要的風險，發展妥適的應對之道。

本手冊感謝輔導處同仁，特別是鄭主任麗文，用心的編輯，以其豐富的經驗為基礎，納入全面性的考量同學之需求，精心的製作本手冊，可見其熱忱與投入。期盼同學珍惜使用，以收良好的成效。

明陽中學

校長 陳宏義 謹誌

Contents 目錄

男女大不同～生理及個性差異 04
性不性由你～安全性行為與自我保護 09
新時代男女～性別平等 13
Power Man ～成為有魅力的男人 16
Pretty Girl ～成為有魅力的女人 19
修煉愛情～約會的重點 22
因愛而結合～婚姻關係中的性別探討 25
在愛中成長～維持親密關係 28
有沒有搞錯～性的迷失 31
當你想要時～性慾望如何自處 34
情緒溫度計～面對壓力 36
「蝦咪狼」～性騷擾防治 40

變調的青春～性侵害事件探討 43
藍色蜘蛛網～性侵害防治迷思 46
心靈體驗營 I ～如果你是加害人 49
心靈體驗營 II ～如果你是被害人 52
有些物質不可靠～物質濫用 54
不一樣又怎樣～認識同性戀 56
激情過後～認識性病及愛滋病 59
別讓不幸找上你～避免危險因子 62
自導自演～犯罪的嫌惡源 64
未來寫真～生涯規劃 68
有你有我～我的另一半 70
性別常識大會考 72

男女大不同

生理及個性差異

男女生理差異

1.男女內外生殖器官的差異：

男性外生殖器：陰莖、陰囊。

男性內生殖器：睪丸、輸精管、前列腺。

女性外生殖器：大小陰唇、陰核、處女膜。

女性內生殖器：陰道、子宮、卵巢、輸卵管。

2.進入青春期時身體的變化：

青春期的年齡：

男生約在14～18歲，女生約在12～16歲。

A.男性內外生殖器官及第二性徵的變化：

(1)陰莖、陰囊開始變大，睪丸開始製造精子。

(2)陰毛、腋毛開始生長，喉結變大，聲音變得沙啞低沉，骨架變寬大，身體脂肪量減少，取而代之的是肌肉。

B.女性內外生殖器官及第二性徵的變化：

(1)大小陰唇開始發育，子宮及卵巢快速成熟，月經來潮。

(2)陰毛、腋毛開始生長，乳房成長、變大，皮膚變細緻，皮下脂肪開始堆積、形成女性的三圍。

3.月經、夢遺及自慰：

A.月經的來源及目的：月經是由子宮內膜剝落所造成，其出現的目的是為了孕育下一代作準備。

B.初經來潮時間與月經期間衛生習慣的養成：一般東方人初經來潮的年齡大約是10～16歲，月經週期正常的日數約為21～38天，過長或過短都可能有問題，但不是絕對的。此時應加強月經來潮期間的衛生習慣，並導正月經是不潔的、是麻煩的觀念。

C.夢遺：就像在一個杯子裡裝水，如果裝太多了就會滿出來；夢遺也是一樣，我們的睪丸每天不斷的製造精子，會把多出來的部分解掉。但如果身體來不及分解的精子，那就會發生夢遺的現象。夢遺一般都和作春夢有關，發生夢遺後，有人會抱怨身體很累、腰會酸等症狀，那是因為發生夢遺後大多會醒來，因此睡不好、睡不飽的關係，跟夢遺無關。

D.自慰行為：自慰是正常的行為，有或沒有都是正常的，不必視為是罪惡的或是有愧疚感，但需注意次數與衛生。自慰是不會傷身體的，不必太過緊張。重點是不能在別人面前或是公共場所自慰，此舉不但不禮貌，而且也是違法的。

4.「大小」的問題：

在青春期的青少年常常會有『尺寸』有關的疑問：我的陰莖是不是比別人小；我的乳房是不是不夠大……等，此時需要導正的觀念是：陰莖或乳房不是越大越好，陰莖或乳房的大小跟性能力或性吸引力並無絕對的相關性，而且青春期中的青少年，其第一及第二性徵都還在持續發育中，所以此時談論大小是不切實際的。

男女個性差異

男女的個性，並非必然因性別的不同而有很大的差異。但根據研究確實可歸納出下列不一樣的特質，可供參考瞭解，以促使不同性別間良好的溝通哦！

1.男性專注自我、女性看重外界

男性傾向以自我為中心，這種自我取向雖使男性可以果決自信的行事，但言行之間也往往忽略了他人的感受。男性渴望擁有自己的空間，有時會藉著閱讀報紙、與哥兒們外出鬼混、沉默不語及加班晚歸等，來獲致擁有自我空間的目的。相對地，女性傾向於將重心放在外界，關心其他人事物，往往將自己的興趣與天賦拋在腦後，只為滿足愛人、小孩及朋友的需求與期望。

2.男性重視成就與工作、女性重視人際關係

對男性來說，工作和成就是他的生命，沒有成就和工作，男人就覺得生存在世界上沒有什麼意義。所以大多數的男性被解僱時，受到的打擊會很大。相對於男性重視自己的工作，女性卻注重人際關係。常常可以看到女性總是三五成群的待在一個房間內，一談就是數個小時，或是兩個女性打電話，沒有半個小時絕不會掛電話；女性去菜市場，碰到熟人一定會聊上半個小時，就算是碰到陌生人，她們也可以聊個十幾分鐘，因為她們著重人際關係，對於女性來說，沒有一個可以跟她「抬槓」的對象，是一件很痛苦的事情。

3.男性重視問題解決，女生重視情緒

女性愈專注於外界，就愈容易為很多事情擔憂：如兩性關係、財務問題、個人外貌、取悅別人(或者害怕不能取悅別人)、做錯決定、健康問題、小孩的教養問題、時間不夠、年華老去、工作表現及其他國家大事等。男性的情緒通常表現在行動上而非口頭上，男性從小就被教導，不能把情緒表現出來，以免減損男子氣概而顯得柔弱；女性則較善於表達自己的感情，同時也較善解人意。大部份男性無法處理超過十分鐘的情緒宣洩，所以若遇到情緒氾濫成災的女性，可能會因得不到期盼的安慰而更沮喪。當女性述說感情時，男性只需表現出善意傾聽，就能讓她們覺得很窩心。

4.男性重視目標及成果、女性重視過程

在溝通方面，男性重目標，男女在溝通的時候，他只想到把雙方要談的問題儘快找出答案，把問題解決；但對女性來說，這可能不是她們希望跟另一半談話的目的，女性著重的是溝通的過程，只要另一半花時間與她們在一起，陪她們聊天，就算談不出一個所以然，她們就已經很享受，因為她們在享受與另一半談話的過程。但可惜的是，先生不懂太太的心意，對著太太總是敷衍了事，二三句話就想把太太打發算了，做太太的不了解男女的不同，看見先生這樣對她，就認為自己的先生再也不愛她，於是就會用各種的方式來調教他，想要改變他。結果惡性循環，夫妻之間的關係越搞越糟糕。

性別Q&A

1.你希望自己生理上是男性？還是女性？為什麼？

2.男性和女性在生理上和個性上有哪些不同？

3.當你和不同性別的人互動時，會有哪些困擾呢？

完成日期/_____年_____月_____日

性不性由你

安全性行為與自我保護

性態度與價值觀

關於性事，年輕人好奇想要多瞭解是正常的，但瞭解不夠又急於「行動」，就可能造成他人和自己的傷害，更可能觸犯法律而後悔莫及。

你知道什麼是「安全的性行為」嗎？安全性行為不僅是性行為時要帶保險套而已，重點是要建立真正的兩性尊重態度。兩性交往中，除相互尊重外，更宜採ABC三原則，A (Abstinence) 即避免發生性行為；若發生性行為時，採B (Be-faithful) 固定、單一性伴侶及使用C (Condom) 保險套等方法，有正確的性態度才會產生謹慎的行為，才能算是負責的『愛』、安全的『性』。

性行為的危險性

很多的性傳染病是透過性接觸及體液相互交換而感染，這些體液包括血液、精液、陰道分泌物，因此沒有體液交換的性行為才是安全性行為。

1.無危險的－自慰
2.低危險的－相互手淫、淺吻、相互摩擦、戴保險套的性行為
3.中危險的－深吻、口交、體外射精
4.高危險的－沒有任何保護措施的性行為，造成傷口或出血。

安全的性行為

所謂安全性行為的定義是採取一些保護措施降低感染性病的可能性。

怎麼做？有三個步驟：

1.禁慾 (Abstinence)：不要發生性行為，雖然談起來不實際，但卻是預防性病絕對100%有效的方法。

2.固定單一性伴侶 (Be-faithful)：對有性行為的人來說減少感染性病風險的方法就是固定單一性伴侶。在與新的性伴侶發生性行為時，請確認對他 (她) 的熟悉認識程度，最好的情況是確知有無性病和有無藥物注射等。

3.保險套的使用(Condom)：保險套預防性病的效果已被確認，確實能大大降低性病、愛滋病的傳播。但重點是必須正確使用，必須在每一次的性行為時，在性器官接觸前即帶上保險套。

我們都處在一個愛滋病及其他性傳染病蔓延的時代，所以新世代的男性女性，除了強調性自主之外，更應該重視性行為的安全及健康，做好安全措施，不僅是保護自己，也是尊重他人的行為。

正確使用保險套的步驟

1.每次進行任何形式的性交時，均應使用保險套。
2.使用品質優良和全新的保險套，並在使用前查看有效期限。
3.在陰莖接觸口部、肛門或陰道之前及在陰莖完全勃起之後，小心打開保險套的包裝。
4.不要使用剪刀等切割利器。
5.在進入伴侶身體之前戴上保險套。
6.按壓保險套的前端把空氣擠出，以便保留前端空間供射精時盛載精液之用。
7.將保險套套在勃起的陰莖前端。
8.繼續按著保險套的前端，把安全套捲開，套著整個陰莖至陰毛處。
9.如不慎將保險套倒轉戴上，應使用另一個新的保險套。
10.使用水溶性潤滑劑。潤滑油、潤手液或凡士林等油性潤滑劑，會令保險套破裂，因此不可使用。
11.射精後，緊按保險套邊緣，趁陰莖仍然堅硬時將其抽出。
12.轉身背向伴侶，然後脫下保險套，以避免任何精液接觸到對方。
13.將保險套棄置在垃圾筒內而非馬桶中。
14.每次性交或在不同部位(例如先在肛門，後在陰道)進行性行為時，均應使用新的保險套。

避孕方法

你知道如何避孕嗎？只要你有性行為，卻沒有任何避孕措施，都有可能造成懷孕。但有些避孕方法是錯誤的，你可不要「傻傻的」相信，例如：站著性交不會懷孕、性交後趕快站起來抖一抖把精蟲抖昏就能避孕、拿某廠牌的飲料當事後沖洗劑相當有效……，這些可都不是避孕的方法呀！

保險套是目前從事性行為，同時能避孕及減少性病的唯一方法。

口服避孕藥目前只有給女性吃的，男性的口服藥尚待發明。口服避孕藥絕非要做愛時才吃，而是每天定時服用一粒，為防遺忘可以選擇在夜晚睡前服用。忘記吃了但又要有性行為怎麼辦？請大家不要心存僥倖，務必採用其他避孕措施。

萬一在性行為之前並沒有避孕或保險套破了怎麼辦？女性們不用拼命地跑步或跳繩，那是沒用的，因為精蟲游動的速度比我們還快許多，能做的就是在72小時內趕快到醫院或診所跟醫師說明原委，使用事後避孕丸以防止受精卵的著床。但這種方法除非不得已，不要當作例行的避孕方式，因為它常造成噁心嘔吐等身體的不適及傷害。

避孕方法一覽表

	方法	未生產過者	已生產過者	可恢復性	防止性病	效果
男生	保險套	○	○	○	○	95%
	保險套＋殺精劑	○	○	○	○	99%
	體外射精法	○	○	○	×	–
	輸精管結紮	×	○	需手術	×	99.9%
女生	可孕期計算法	○	○	○	×	70~80%
	女用保險套	○	○	○	×	90%
	口服避孕藥	○	○	○	×	99%
	子宮內避孕器	×	○	×	×	95%
	輸卵管結紮	×	○	需手術	×	99.9%
	事後避孕丸	救急用，不可經常性使用，性行為72小時內服用				
	事後裝避孕器	–	–	性行為5天內裝		

性別Q&A

1.你覺得自己會是愛滋病的高危險群嗎？
怎麼做才是安全的性行為？

2.你覺得避孕的責任該由誰來承當，為什麼？
當你的另一半不採取避孕時你該怎麼辦？

完成日期/_____年_____月_____日

新時代男女～性別平等

性別平等的意義

我們生活在民主法治的社會中，所以維護人格、人性尊嚴與尊重人格自由發展，是我們國家社會的核心價值。再者，國際潮流中，「性別平權」是人權保護的指標之一，也是公認的普世價值，全世界 8 成以上的國家均將「性別平權」實際納入法令當中！

台灣雖然未能加入聯合國，但我們也同意這樣的理念，並將「性別平權」納入了國內法規。各政府機關與民間團體近年來積極在校園中或社會中提倡性別平等化，不管生理性別、社會性別、性別表現、性別認同及性傾向為何，其人性尊嚴與人格發展都應受到應有的保障。

性別的意義

1.生理性別：指個人與生俱來的生物狀態做為分類，例如：以性器官、身體外觀、性腺、賀爾蒙、染色體、基因等來判斷每個人的性別。

2.社會性別：由社會文化的概念來看，擁有某種生理性別的人就應該扮演某種性別角色，例如：生理性別是男生，通常被社會要求要陽剛、不可以哭；消防隊、警察、駕駛等工作通常是男生做的。女生則被社會要求要陰柔、要細心；護士、幼稚園老師等工作通常是女生做的。

3.性別表現：從一個人的外在表現、氣質、外觀行為、說話、穿著等，所傳達對某一性別的定位。例如：短髮是男性特質、秀氣纖細是女生特質等。

4.性別認同：不管生理性別是什麼，自己認定自己是哪個性別，被稱為「心理性別」。例如：生理男性的人，心理上認同自己是女性。

5.性傾向：個人會被哪種人所吸引，產生興趣，引發慾望，而有情感交流，即為個人的性傾向。

性別平等的涵蓋層面

「性別平等」的概念包含層面極廣，希望在各個面向的推展下，達到兩性互動、互助、尊重與和諧的社會關係。性別教育的涵蓋範圍包括：

1.社會及文化：在社會及生活的普遍層面下，建立兩性平權的基本概念，讓性別平等從日常生活做起，也讓性取向不同者得到更合理的公平對待。另外，文化影響是一種概念的生成，如何從文化層面著手，推動性別平等教育是我們應共同努力的課題。

2.家庭：你覺得家事應該由誰來做呢？傳統社會向來由女性主導家事，但家庭成員中的每一份子，不論男女，都應盡權利及義務，家事則應為家庭成員共同的事，不應因性別而有所區分，而家庭中的大小事宜，亦可由家中男女成員共同商討決定。

3.工作或經濟：工作上的主管應該是女性或男性？男性薪水應該比女性高嗎？隨著時代變遷，現代職業婦女日趨增加，但女性主管比例仍不及男性主管來得高，除有明顯性別限定及先天生理限制的行業外，男女應享有共同的就業機會，工作不因性別而有階級高低和薪水多寡的區分。

4.人身安全及健康：婦女在社會上仍趨於弱勢，由於先天生理結構的不同，社會案件的性侵害及性騷擾案時有所聞，因此婦女的人身安全更不應被忽略，如何加強兩性的互相尊重是性別平等極為重要的一環。不論身、心、靈，男女在健康及就醫上都應享有平等的待遇。

5.教育及福利：男生或女生都應該接受教育。教育可發揮向下紮根的深遠影響，讓兩性平權的觀念透過教育推展至生活，並學習相互尊重兩性的不同發展，才可真正達到兩性平權的社會，同時亦能使男女兩性在各項福利上取得平等和平權。

6.法律及政治：積極推動婦女及弱勢者(包括性取向不同者、身心障礙者等)相關保護法令的通過，讓男女兩性在法律前有平等的立足點。男女在生理及心理不同的結構下，女性似乎對政治缺乏聚焦，社會應積極培養女性的政治接受度與參與力。

性別Q&A

1.你認為一個人可否自由選擇自己的生理性別？
如果無法自由選擇，你對男女平等的看法如何？

2.人生中有許多的感情，包括親情、友情、師生之情、愛情……等。想一想，親情、友情、師生之情是否有生理性別上的分別嗎？
若進一步想，你認為「愛情是否須要限制性別嗎？」理由為何？

完成日期/_____年_____月_____日

Power Man

成為有魅力的男人

想成為一個有魅力的男人嗎？平時可要多觀察日常生活、公眾場合中，自己欣賞的人物，除了外表外，可以聽聽、看看他們的成長故事或傳記，你會發現，內外兼備的男人最有魅力！虛有其表，只會打腫臉充胖子，假裝自己很有錢的男士，魅力只是曇花一現，終究不能長久哦！年輕人，只要注意下列幾個重點，就能慢慢累積魅力指數！

Oh! POINT 合宜穿著

衣服的顏色對一個人的整體印象影響很大，平時可以從自己的感覺和別人的評價中，總結出最適合自己的顏色和樣式。很多人不明白自己應該有什麼樣的風格，該怎麼選擇服飾，如果實在不懂的話，也請注意以下三點：

1. 明白自己的缺陷，哪些打扮是自己的禁忌，例如：個子矮的不宜穿橫紋的和寬鬆的衣服；圓臉不宜穿圓領等。
2. 挑服飾要與你的個性吻合，要合身（SIZE要對）；原則上，全身上下衣服不要超過三個顏色。
3. 剪個適合自己又清爽時尚的髮型，但切記造型不要太過over！

Oh! POINT 皮膚乾淨

注意清潔臉部的油光，臉太油會給人一種不衛生的感覺！臉上除了頭髮，多餘的毛髮不要有，眉毛如果太誇張，稍稍修理一下，鼻毛盡量不要外露。不留長指甲，指甲裡更不要有污垢。

Oh! POINT 牙齒

抽煙和嚼檳榔是健康及口腔清潔的殺手，少碰為妙！要常漱口潔牙，保持清新的口氣，這樣笑起來才會迷人！

Oh! POINT 運動與飲食

健康和活力是吸引女性的一大特質哦！保持運動習慣、多吃水果和蔬菜，你就會獲得健康與活力。

現在開始保持一兩項運動，如打球、跑步，並堅持下去。好身材不僅能吸引異性，也會增加自信，如果太瘦弱會給女性沒有安全感的感覺，但過於肌肉男也會招致反感。

Oh! POINT 提高品味

生活在一個美的環境，會讓你自然而然的提高品味；亦可以透過結交朋友和談論的主題，或是在自然中陶冶和從藝術中提取美的品味，例如：欣賞美麗的畫、觀察大自然變化的美等讓自己受熏陶，以提高智慧及內在的美感。千萬別只靠買名牌來提高品味，不但得不到想要的氣質，反而會顯得不倫不類。

Oh! POINT 穩定的職業

不管是從事何種工作，能擁有穩定與合法的職業，相對也代表你是個能自我管理，有穩定收入的人，自然能讓別人產生可靠、有能力、有責任感的觀感哦！

Oh! POINT 聲音和談吐

有些男生外表帥氣，還開名車、穿名牌，但一開口就讓人覺得粗俗和自大，導致別人無法打從心底尊敬他。一個人的心中若有自信，會很自然而然的流露出來，由內而外散發出個人的風采，要達到這樣目標的不二法門，無疑問的是多閱讀書籍，多增廣見聞，規劃自我的未來，並找出自己的興趣，努力學習，成功就在不遠處了！

Oh! POINT 擁有專長

不管是唱歌、跳舞、彈琴、運動、語言、電腦、寫作、做菜、烘焙等，大部分表現平平沒關係，但是必須有一項拿得出手的特長。在需要的時候大展身手或者去幫助別人，這使你獲得自信。無論是在私生活還是工作上，能夠讓別人感到敬佩的人，都是有魅力的。

性別Q&A

1.根據上述的標準，你覺得自己是有魅力的男人嗎？
還有什麼部份有待加強，將它寫下來，努力邁進！(男生請回答)

2.對你而言，上述幾點中，那一點對男人最為重要？為什麼？(男女皆回答)

3.有魅力的男人，除了外表需要注重外，內在也相當重要，你會如何充實自己，增加自己的自信和魅力呢？(男生請回答)

完成日期/_____年_____月_____日

Pretty Girl 成為有魅力的女人

怎麼樣的女人才有魅力呢？回想你認識的女生中，讓你覺得「有魅力」的女生，只是外表美麗嗎？還是她同時具備內在個性、態度及處事方法的「智慧」呢？人生經歷是提鍊「魅力」的過程，要多看看別人，想想自己喔！

Oh! POINT 合宜穿著

衣服的顏色對一個人的整體印象影響很大，平時可以從自己的感覺和別人的評價中總結出最適合自己的顏色和樣式。偶然變換風格很好，但一定要知道自己最適合哪一種，不要以為名牌就好，名牌是為某一年齡、階層和風格的人設計的，如果你不適合的話，不但穿不出來想要的氣質，反而會顯得不倫不類。

Oh! POINT 運動與飲食

健康的美離不開運動與飲食，不正常的生活作息，會改變你的外形和姿態，適當的運動不但會消除贅肉，矯正體態，而且還能提高免疫力。營養豐富與均衡的飲食很重要，不但能使身體保持健康，皮膚的狀況也會保持最佳狀況。

Oh! POINT 保養皮膚

不必花大錢買昂貴的護膚品，重點在於用手頭現有的護膚品，每天花一點時間來好好為自己的皮膚清潔補補水、做做按摩，在日常護理上不偷懶。只要堅持下來，一定會收到成效。

Oh! POINT 提高品味

生活在一個美的環境，會讓你自然而然的提高品味。可以通過研究時裝雜誌，去街頭看美女的打扮來讓自己受熏陶，但不要只靠看衣服買衣服來提高品味，更要在自然中陶冶和從藝術中提取美的品味，例如：欣賞美麗的畫、觀察大自然變化的美等，不靠錢但靠智慧來提高自己的品味。

Oh! POINT 穩定的職業

隨著年齡的增加，外表的穿著、身高、皮膚等，只是評估女人魅力的一小部分，穩定而專注的工作態度，能讓女人散發自信與笑容，而引來他人的好奇與尊重。

Oh! POINT 姿勢和舉動

有些人的五官端正，堪稱是美女，卻忽略一個女人的舉動與姿態是會影響她的魅力度。比如天熱時用裙子搧涼的舉動，用像上廁所一樣的姿態下蹲，邊嚼東西邊和人肆無忌憚的說話等，這些舉動，會讓別人自然而然不把她當女生看，更不可能成為～有魅力的女人。

Oh! POINT 聲音和談吐

你一定有過這樣的經驗，有的女人身材與長相都很漂亮，但才一說話就透出一股濁味和低俗，讓人敬而遠之。閱讀書籍，多增廣見聞，可以使自己的談吐不俗，增加廣度和深度。

Oh! POINT 擁有專長

不管是跳舞、彈琴、唱歌、運動、語言、電腦、寫作、做菜、佈置、收納、寫字等，大部分表現平平沒關係，但是必須有一項拿得出手的特長。在需要的時候大展身手，或者去幫助別人，這使你獲得自信。無論是在私生活還是工作上，能夠讓別人感到敬佩的人，都是有魅力的。

Oh! POINT 性格

性格，在女人魅力塑造中佔很大比重！而且性格也會影響外貌，這就是為什麼有些女人，第一眼覺得她很漂亮，但相處久了卻無法再感受到她很美的原因。擁有讓人喜歡親近的性格，必定可以讓更多人看見你的魅力。

性別 Q&A

1.根據上述的標準，你覺得自己是有魅力的女人嗎？
還有什麼部份有待加強，將它寫下來，努力邁進！（女生請回答）

2.對你而言，上述幾點中，那一點對女人最為重要？為什麼？（男女皆回答）

3.有魅力的女人，除了外表需要注重外，內在也相當重要，你會如何充實自己，增加自己的自信和魅力呢？（女生請回答）

完成日期/_____年_____月_____日

修煉愛情

約會的重點

當我們遇上了一個心儀的對象，總是希望能有多一點時間及機會，和對方相處。

隨著相處的時間增加，彼此的認識更深，可能會更信任、更依賴、更喜歡……，也可能會因更加認識而起衝突、意見不合而分手……。

約會的功能

◆瞭解與認識：透過活動參與、個人生活經驗的分享、以及約會過程中的互動與觀察，促進彼此間的瞭解與認識。

◆學習溝通與協商：兩個過去不同背景的人要相處在一起，是很不容易的事，包括食、衣、住、行、育、樂，每個人都有和別人不一樣的習慣。約會就代表兩個人要一起做同一件事，因此，在過程中勢必需要不斷的溝通與協商。

◆發展共同的興趣：除了兩個人原本喜歡的事以外，約會時，要兩個人共同做同一件事，因此，通常在兩個人原有的興趣喜好外，會共同發展出相同的興趣。共同的興趣很重要，因為這是支持著兩個人未來是否可以共同生活的要件！

約會注意事項

1.必須認知他人有拒絕的權利。感情是雙方的事，「你情我願」是關鍵。

2.邀約時，須注意自己的風度，像是保持男女間應有的禮貌、誠摯的態度，以及給予對方考慮的空間等，切勿讓對方感到壓力。

3.如何拒絕邀約？禮貌性地表達感謝，必要時委婉地說明原因。重點是注意態度的堅定，切勿曖昧，讓對方覺得「有希望」。

4.約會的重點在於學習相處，認識兩人彼此的差異。如果兩個人相處時，負面情緒很多，又無法好好溝通解決，請謹慎考慮兩個人在一起的必要性，不合的兩個人在一起，只是彼此折磨罷了！

5.不要低估婚前性行為的危險性。約會時，如果感覺不是太糟，會使雙方產生想要更多親密接觸的感覺，但一時的衝動，卻會忽略「現實」～彼此瞭解認識夠深嗎？有了小孩後經濟如何支應？許多年輕人都抱持著，「先做再說，有了孩子就結婚生下來」的想法，卻不知「做人」成功，卻常常是自己、另一半和下一代痛苦的開始。

性別Q&A

1.你希望出校後能找到一個人陪伴，讓生活更順利、快樂、安心和多彩多姿嗎？
以你的眼光來看，你覺得理想的另一半，要有什麼條件(外表、身高、年齡、職業、家庭背景、個性等)才能和你剛好「速配」呢？

2.在什麼場合認識的人，較容易找到與你「速配」的伴侶？為什麼？

3.你覺得自己可能「奉子成婚」嗎？你認為「奉子成婚」，生活會遇到什麼困難？

完成日期/_____年_____月_____日

因愛而結合

婚姻關係中的性別探討

出校的學生中，許多人在1～2個月內就會交男女朋友，但這樣的出校生，也大多數在出校後的1年內，就會結婚生下孩子，但也可能快速的經歷戀愛、生子、結婚、離婚……。這樣的生命歷程，會發生在你身上嗎？怎樣才能找到適合的伴侶？一直幸福下去！

選擇終生伴侶的黃金守則

1.我們有共同的生活目標嗎？
下班後及放假時，你們會一起做什麼喜歡的事呢？想一想，你要和對方一起度過20年、30年、或者更久，你們計劃如何一起度過這段時間呢？

2.和對方分享感覺與思想時，覺得安全嗎？
彼此信任是兩人良好溝通的基礎。如果你說話和做事時，常需要提心吊膽怕對方知道，那絕對無法安心且真實的將心裡的感覺和想法說出來，更不可能有良好的溝通嘍！

3.對方的生活模式和價值觀和我相似嗎？
每個人都有自己專屬的待人處事方法與價值觀，有些人會致力於個人成長，有些人則尋求舒適生活與個人享受，這些生活模式雖然是個人的選擇，但生活在一起的兩人，勢必會因生活模式的相異而相互影響，甚至有衝突。

4.對方如何對待其他人呢？
想想看，對方如何對待他自己的家人、朋友、陌生人和不認識的人？是如何與別人互動的？別忘了，交往時是男女朋友的關係，但結婚後就成了家人的關係，如果他對所有的人都不懂得感激與尊重，也不要期望他會感激與尊重你。

5.我可以完全接受對方現在的樣子嗎？

許多人都幻想結婚後，對方就會為自己或家庭而改變，千萬不要抱持著婚後再改變對方的想法，如果你還無法完全接受對方現在的樣子，那就表示還沒有準備好與他一起度過未來的日子。

值得和另一半討論的議題

感情和婚姻並沒有絕對的「對」與「錯」，不管是哪種個性、職業、外貌、年齡、家庭背景的人，相互結合後，婚姻的結果都會不一樣，重點就在於你與你的另一半，是否存在著不一樣的價值觀？是否能好好的討論，在不同價值觀下取得平衡點？想一想，下面的幾個問題，你的答案和未來的另一半會一樣嗎？

同意	沒意見	不同意		
□	□	□	01	男人在外工作，花天酒地、交際應酬，以工作為重不可避免，家庭和小孩的事全由女人來處理很正常。
□	□	□	02	管教小孩時，妻子應以丈夫的看法與方法為準。
□	□	□	03	夫妻結婚後，男人自然應該擁有女人在經濟和肉體上的掌控權。
□	□	□	04	女人應避免在外拋頭露面，結婚後最好在家處理家務和帶小孩。
□	□	□	05	女人在家處理家務與照顧小孩，相較於男人在外打拼，當然是比較輕鬆沒有壓力。
□	□	□	06	男人是一家之主，家中的事應由丈夫做主。
□	□	□	07	女人外出工作，所以男人應該分擔做家事，如：洗碗、曬衣服、煮飯等。
□	□	□	08	事業上的女強人，婚姻不可能幸福。
□	□	□	09	男人一開始時就應在女人面前擺威風，顯示誰是老大，否則將來會被女人騎在頭上。
□	□	□	10	女人應與男人一樣有求婚和提分手的自由。

性別Q&A

1.你認為在愛情與婚姻關係中，幸福與不幸福是男方的責任？還是女方的責任？為什麼？

2.你認為自己出校後會交女(男)朋友嗎？會結婚嗎？為什麼？

3.你認為幸福的婚姻生活，要有哪些條件呢？

完成日期/_____年_____月_____日

維持親密關係

在愛中成長

愛情，是我們一輩子中很重要的事。一旦你愛上一個人，會認為一生一世都會愛他(她)，這就是愛情的魔力。但這種公主與王子永遠過著幸福快樂的日子，並非現實的感情生活，二個原本相愛的人，在相處的過程中必定會有許多的衝突、妥協、反思與成長。想要和伴侶維持親密關係，可不能「靠運氣」，雙方都要注意相處「秘訣」才行！

Oh! POINT 不要企圖保持永遠的激情

激情和熱愛，會隨時間而漸漸消失，因此，要將力量放在保持生活正常進展方面，例如穩定賺錢、分擔家務及教養孩子。親密關係的維持並非取決於激情和熱愛，重要在於共同生活時，兩人都可以獲得盡可能的輕鬆和快樂。

Oh! POINT 不要為了公平而爭吵

親密關係中的角色很難「秤斤論兩」，找出絕對的公平，但爭吵卻只有一方會贏，就算吵完後，確定誰贏？誰輸？也無法改變事實與增進感情，因此值得爭吵嗎？可能要衡量爭吵的目的。

當然爭吵有時不可避免，但冷靜下來後，可要想一想其他相互協調的方法，才可能真正的處理面臨的困境。

Oh! POINT 不要任意花費金錢

能夠控制錢的人，在關係中可擁有權力；權力不取決於賺錢的多寡，而是取決於管理的方式。你們可以開兩個不同的銀行儲蓄戶頭，開支費用從兩個戶頭中平均取出，你對你的戶頭有絕對控制權，你的伴侶也可絕對控制他的戶頭。在互相同意的基礎上，生活費用由兩人共同負擔；你們兩人的權力均等，矛盾自然減少。

Oh! POINT 不要忽視生活小細節

如果要擔心的事總是未被注意的小事，如「不蓋牙膏蓋」「穿過的襪子、衣服隨手丟」等，經過一段時間，逐漸累積的「擾人」小事，可能破壞你們兩人的關係。因此，個人應該留神日常生活小節。當然，也需要留意有積極作用的「貼心」小事，例如：出其不意的吻他(她)一下，或者說幾句讚揚他(她)的話。成功的親密關係，是建立於日常的關心和愛護的基礎上。

性別Q&A

1.你會期待未來，身邊能有一個長相陪伴的人，經營一段穩定的親密關係嗎？為什麼？

2.以你過去的經驗來看，原本「非常」相愛的人在一起之後，為什麼又會惡言相向、分手、離婚？可能的原因有哪些？

3.你覺得上述「和伴侶維持親密關係」的秘訣，哪一項對你來說最重要？為什麼？

完成日期/_____年_____月_____日

有沒有搞錯?!

性的迷思

案例說明

案例一：小夏喜歡在辦公室說黃色笑話，男同事聽了都哄堂大笑，但小茹感到十分不舒服，於是提出抗議，卻被男同事說小茹「欠缺」幽默感。

迷思：黃色笑話不是不能說，只是要看場合而定，小茹已經為此感到不舒服，同時也明白表達了她的不歡迎，那麼這個黃色笑話就不再是一個單純的戲謔笑話，而是一個敵意環境下的性騷擾行為。

案例二：有一次小美穿著迷你裙坐捷運時，卻遭到「鹹豬手」的侵襲，小美當場將「鹹豬手」抓住，並請在場乘客協助報案，但這時車上卻有些人私下喃喃自語：「穿著那麼暴露，根本就是在引誘別人，還要怪別人摸她？」讓小美感到十分委屈，難道穿著稍微「養眼」些，就活該遭到性騷擾的對待嗎？

迷思：每一個人對其身體的自主性都不應該受到任何人不當的侵犯，小美雖然喜歡採取較為「清涼」的穿著打扮，但這並不代表小美歡迎別人來碰觸其身體，因此，當小美被性騷擾時，她是一個受害者，當遭到性騷擾時並不是受害者的錯，而是行為人的錯。

案例三：阿土很喜歡芊芊，並瘋狂的追求她，芊芊雖然一再拒絕，但阿土還是每天跟蹤芊芊回家，芊芊曾經私下請另一名友人委婉代為勸阻阿土的行為，但阿土卻振振有詞說：「我有追求的自由」。於是芊芊決定向阿土提告。

迷思：當女性被性騷擾時，雖然她口頭上沒有說出來，但這並不表示她喜歡被騷擾的行為，而這些精神上及經濟上的壓力，往往讓受害者不敢提出申訴。如果社會上能夠給予受害人正面及積極的支持，以及暢通的申訴管道，那麼受害者就會更有勇氣及時提出申訴，而不必躲在陰暗的角落獨自承受莫大的壓力。

性別Q&A

同意	沒意見	不同意		
□	□	□	01	如果女生很輕易就同意到男人家，表示她很想要和這個男的發生關係。
□	□	□	02	一個正常的女生絕不會讓別人強暴她。
□	□	□	03	男性擁有強烈的性慾，使得他無法自我控制，女生不該誘惑男性。
□	□	□	04	會被強暴的女人通常是自己行為不夠檢點。
□	□	□	05	女人因搭車而被強姦，可說是活該。
□	□	□	06	女人就是要為男人而打扮的漂漂亮亮的。
□	□	□	07	一個女人若在聚會或玩樂和男人發生性關係，那麼其他男人也有權利和她發生性關係。
□	□	□	08	動粗常可使女人覺得性興奮。
□	□	□	09	女人表面上說不要，其實她們心裡很想要。
□	□	□	10	男性對男性、女性對女性，同性之間做任何性或性別有關的言詞、行為，都不會違法。
□	□	□	11	女人天生就該服侍他人，所以服務生都是女的。
□	□	□	12	女人總是想利用男人。
□	□	□	13	在性生活方面，男人應該比女人有更大的方便與自由。

同意	沒意見	不同意		
□	□	□	14	其實女人受害是咎由自取，誰叫她們要穿短裙、露背衣。
□	□	□	15	如果一個女生沒有拒絕對方的親熱，最後被男生強暴了，那是這個女生自己活該。
□	□	□	16	一個男人喝醉了，他就不需為性方面的行為負起責任。
□	□	□	17	如果他們事後都沒有說什麼，那就表示他們喜歡我對他們所做的事情。
□	□	□	18	女人的工作能力與效率，總是不如男人。
□	□	□	19	如果一個女生曾經答應要跟一個男性發生性關係，後來又拒絕了，這樣的性交不算是強暴。
□	□	□	20	性霸凌是指透過語言、肢體或其他暴力，對他人性別特徵、特別特質、性傾向或性別認同進而貶抑、攻擊或威脅之行為。

和其他的同學、老師討論上述的問題，思考你在性別的議題上有哪些迷思？

完成日期/_____年_____月_____日

當你想要時

性慾望如何自處

俗話說：「成長是人生的必經之路」，成長的過程中總會有許多的需求慾望與煩惱，例如生理的需求、安全的需求、以及性的需求。這些需求並不是罪，只是我們要懂得如何在適當合理的範圍滿足自我的需求。例如：沒錢吃飯～去工作賺錢、需要有人談心陪伴～去結交朋友等等……若我們有性需求時，要怎麼辦呢？

以下幾點建議給大家參考：

1.色情網站、影片、書籍，這些媒材都是一種「性愛」的武俠片，目的就是要「激發」你的性慾望。避免接觸這些色情媒介，避免引發慾望。

2.多參與運動、社交、藝術、美食、歌唱等多元活動，當一個人能「專注」某項有建設性的活動時，外在的性刺激是無法引誘我們的。

3.自己動手解決(雖有些空虛，但不妨發揮一下天馬行空的的想像)，只要次數不會影響正常生活作息與人際關係，這是個最單純的宣洩方法。

4.約友人一同出門走走或運動，看看外面的事物來引開注意力。做一些你平常的興趣，或是培養一個新的興趣。

5.各大網站及坊間均有販售之情趣用品。

6.在生活環境各方面許可的條件下，交個異性朋友，性愛的部份則要看對方的意願，若是對方還不願意，也要以禮待之，千萬不要強迫對方，因為那既違法，又會造成反效果。

7.千萬不要輕易嘗試一夜情或是上網找援交，因為違法或染上性病的風險太大！大家都還年輕，切勿因一時的衝動，反而花錢又傷身。

性別Q&A

1.你覺得有性衝動和性幻想的人，正常嗎？有性衝動時，如何處理較適當？為什麼？

2.你覺得A片裡的劇情和現實狀況的情境相比較，是真實的嗎？為什麼？

完成日期/_____年_____月_____日

情緒溫度計 面對壓力

壓力的來源

每個人面對生活變動或習慣改變皆會有壓力，也就是說，壓力是你個人對外在環境的主觀感受與評估。簡單來說，現在的你，或多或少會有失去自由的壓力；回到社會後，也同樣會感受到『壓力』，只是地點和項目不同罷了！

壓力的種類

1.社會環境因素：經濟不景氣、噪音、空氣污染、交通阻塞等。

2.工作環境因素：工作任務過重、同事與老闆的支持度、薪水等。

3.個人能力與期待：人際社交技巧、解決問題能力、個人的抱負、需求和期待等。

4.重大生活事件：家中有新成員、結婚、重大意外、離婚等。

5.日常生活困擾：生活中食、衣、住、行、育、樂的安排，雖然不重大，但長期累積下，可能導致生活形態不平衡。

6.個人內在因素：個人內在需求、動機、想法所引發的壓力。

壓力的反應

從上面造成壓力的因素看來，似乎日常生活中發生的任何事情都可能造成壓力的產生，若這些累積下來的壓力，沒有獲得好的解決方法，將造成生理及心理上的「不舒服」反應

1.生理反應：心跳加速、肌內緊繃、呼吸急促、胃痛、頻尿等。

2.心理反應：注意力無法集中、焦慮、不安、生氣、憂鬱、憤怒、煩躁等。

3.行為反應：坐立不安、攻擊、失眠、哭泣、食慾改變等。

面對壓力

1.建立社會支持網路：接受自己的能力有限，面臨壓力時，尋找家人、師長、朋友的幫忙，不管是吐吐苦水，或是分擔責任，都會舒解一些壓力。所以，平時就要廣結益友，而非損友，不然，面臨壓力時，思緒混亂，可能會被損友利用，長期更造成更大的壓力。

2.做好時間管理：生命是有階段性的，許多的壓力不可能一天、一星期，甚至一年內就處理掉，所以常常思考～「現在最重要的事是什麼？」，讓自己能將時間聚焦在目前「最急」、「最重要」、「可以解決」的事情上。

3.注意運動和營養：回想過去，你生活週遭的人壓力很大時，生活模式都是如何？每天藉酒消愁、上網咖、對家人大呼小叫……等，這些方法，可以讓壓力變小嗎？事實上，適度運動、三餐正常，不管是精神和體力，都保持最佳狀況，才能面對壓力。

4.行為及認知方法：「祕密」這本書提到－即使在面對壓力的情況，保持正向的思考還是很重要，不管是「看書」、「禱告」、「抄佛經」、「作公益」等，都是用行為及認知方法讓自己保持「正向思考」！

5.專業協助：當壓力已嚴重影響生活品質時，建議尋求專業協助，透過合法藥物的協助，減緩壓力對我們造成的反應。例如：減輕生理症狀、穩定情緒及改善睡眠品質；也可以輔以心理治療讓我們學習新的因應方法。

性別Q&A

1.請檢視自己最近的身心狀況，瞭解自己的壓力狀況？

是	否		項目
□	□	01	您最近是否經常感到緊張，覺得事情總是做不完？
□	□	02	您最近是否老是睡不好，常常失眠或睡眠品質不佳？
□	□	03	您最近是否經常有情緒低落、焦慮、煩躁的情況？
□	□	04	您最近是否經常忘東忘西、變得很健忘？
□	□	05	您最近是否經常覺得胃口不好？或胃口特別好？
□	□	06	您最近六個月內是否生病不只一次了？
□	□	07	您最近是否經常覺得很累，常常想睡覺？
□	□	08	您最近是否經常覺得頭痛、腰痠背痛？
□	□	09	您最近是否經常和別人意見不同？
□	□	10	您最近是否注意力經常難以集中？
□	□	11	您最近是否經常覺得未來充滿不確定感？恐懼感？
□	□	12	有人說您最近氣色不太好嗎？

壓力指數解答：

1.回答3個「是」：您的壓力指數還在能負荷的範圍。

2.回答4~5個「是」：壓力滿困擾您，雖能勉強應付，但必需認真學習壓力管理了，同時多與良師益友聊一聊。

3.回答6~8個「是」：您的壓力很大，趕快去看心理衛生專業人員，接受系統性的心理治療。

4.回答9個以上「是」：您的壓力已很嚴重，應該看精神專科醫師，依醫師處方用藥物治療與心理治療，幫忙您的生活趕快恢復正常軌道。

【資料參考】 衛生福利部國民健康署《職場紓壓達人》

2.回想過去，從小到大，你壓力最大的時間或事件，是何時(事)呢？你如何度過？

壓力事件1	何時(發生時間)： 發生什麼事：
如何度過壓力	
壓力事件2	何時(發生時間)： 發生什麼事：
如何度過壓力	

完成日期/_____年_____月_____日

蝦咪狼

性騷擾防治

在公車上被偷摸臀部、同學老是講讓人尷尬的黃色笑話、小明嘲笑小美的胸部像飛機場、一群人把朋友抓去阿魯巴……，以上情境，無論是帶有性暗示的言行、具性別歧視意涵的言詞或不受歡迎的肢體碰觸，這些日常生活中屢見不鮮的情形除了會讓人感到不舒服外，其實也都可能構成性騷擾！

性騷擾防治法本於保護人身安全與尊重個人身體自主權之理念，特別對機關、部隊、學校、機構或僱用人課以防治義務，期待透過集體的力量，提昇人民對他人身體自主權之尊重，使社會大眾對性騷擾防治與相關議題建立正確、基礎的觀念。

性騷擾常見狀況

肢體碰觸	指無正當理由故意碰觸自己以外他人之身體，包括：抓、擠或捏，接觸對方之髮、身體或衣物，緊抱、強吻，不具善意的輕拍、撫摸臀或頭，不令人歡迎的強搭著肩或臂，實施戲弄、威脅、恐嚇、攻擊等具有與性別有關之敵意行為。
與性有關的言語	喜好將主題帶到性的方面，追問個人的性隱私，散播關於別人的性的謊言或謠言，以具有性挑逗意味的言詞評論某人的外表或身體，愛講黃色笑話或故事，以電話、電子郵件或簡訊等為之亦屬之。 另外，如意圖獲取性利益之性要求或性提議等行為。
性別騷擾	有性別歧視或偏見的言論，以侮辱、貶抑或敵視某生理性別、性別特質或性傾向，包括言詞在內或態度，例如「太平公主」、「娘娘腔」、「男人婆」、「死Gay」等。
其他	用眼光上下打量、飛吻或作出親唇的動作，身體或手的行動有性暗示，張貼展示性暗示的圖片、照片等，製造敵意環境並使人感到受冒犯之行為。

如何判斷性騷擾

1.行為具有性的本質：行為與「性或性別」有重要關聯。

2.違反當事人的自由意願而不受歡迎。

3.行為具有不合理性。

4.行為具有嚴重性：行為發生的情況影響當事人的就業、就學基本權利或平等機會。

性別Q&A

以上述 4 項判斷性騷擾的條件，評估下列案例是否為構成性騷擾？為什麼？

案例一：週末小夏到百貨公司逛街，當小夏逛到一間運動用品專櫃時，男店員一直對著小夏的大腿看，還對她說：「妳的腿好白，好想摸一下」，小夏感覺非常不舒服。

男店員的行為構成性騷擾嗎？為什麼？

案例二：小安和男友分手後，男友就在朋友聚會時散佈謠言，且不定時的到她住家門口站崗。他甚至還寄給她一份威脅信，揚言如果她不肯重修舊好，就要進一步騷擾她。

小安男友的行為構成性騷擾嗎？為什麼？

完成日期/_____年_____月_____日

變調的青春

性侵害事件探討

什麼是「性侵害」呢？

性侵害的定義，依據性侵害防治法規定，包含了我國刑法第十六章「妨害性自主罪章」(第221～229條)，以及十六章之一「妨害風化罪章」(第233條)所規定的犯罪行為。簡而言之，性侵害泛指已構成「妨害性自主」罪章的行為，除一般大眾觀念裡屬性侵害的「強制性交罪」外，尚包含許多類型。

符合「性侵害」事件的條件

1.性侵害行為，包含「性交」與「猥褻」行為。

- 性交行為：刑法上的「性交」泛指以性器、手指、其他身體部位或器物進入對方性器或肛門的行為，所以一般所謂的指交、口交、肛交等行為均屬於刑法上的「性交」。
- 猥褻行為：可歸納出以下須符合的原則：

A.性交行為以外，客觀上足以刺激或滿足性慾的行為。

B.行為必須與性有相關聯結。

C.足以引起一般人羞恥或厭惡感而侵害性的道德感情。

D.必須是可能妨礙社會風化的情形(浮動概念)。例如強吻、襲胸、摸臀：可能會被認定為強制猥褻，也有可能被認為是性騷擾行為。有時法官會判定未達強制猥褻程度，而判無罪，造成民眾誤認為行為人因此不必受罰，群情激憤；但其實行為人仍須受性騷擾防治法規範制裁，並非因此脫罪。

2.性交、猥褻行為在下列情況將構成違法

強制性交(猥褻)罪：以強制手段達成時「強制行為」是一個常見的法律概念，但非法律系學生恐怕不易理解。以白話方式解釋，強制行為可以分為幾種類型：強暴、脅迫、恐嚇、催眠術及其他違反意願之方法。

另外需注意的是，「性侵害」案件，不只有侷限於男性對女性的侵害，也不一定有強暴或性侵，若是讓對方在生理和心理上受到傷害都算是違反了這項法條。以下有幾則小故事，是同儕之間的報復行為或是協助性侵害他人。

案例一	小悅是一名國三女學生，週末跟朋友到KTV唱歌。其中一名成年男性友人阿凱看上小悅的朋友樂樂，因此跟小悅商量，請她協助把樂樂帶到廁所。小悅把樂樂帶到廁所後，阿凱突然出現並抱住樂樂，她死命掙扎並一直說哀求說不要。小悅看樂樂想掙脫，於是幫忙壓住樂樂的肩膀，並脫下她的內褲讓阿凱性侵得逞。小悅和阿凱被判妨害性自主罪有期徒刑。
案例二	一所國中的蔡姓男同學，在班上人際關係不好，有一天因為不小心弄髒了班上吳姓同學的衣服，吳姓同學藉此機會，夥同其他四個同學趁下課時把蔡同學抓到樹下，對他『阿嚕巴』以予懲罰。蔡同學的四肢被四個人抓住，雖然他奮力掙扎說不要，但兩腳仍被張開，下體直往樹上撞了好幾下。隔天，蔡同學到了班上，吳同學和其他同學又再對他懲罰一次，造成蔡同學下體淤血並且有撕裂傷。因為老師發現蔡同學走路很奇怪，一問之下才知道原來發生了這件事情。 這五位同學被判強制猥褻罪及妨害性自主罪。
案例三	高雄一名高中女學生小柔因為看不慣班上一名女學生阿麗喜歡跟學校的男同學搭訕，在補習班時也對男生搔首弄姿。因此小柔以期末考結束為由，邀約阿麗到夜店放鬆一下，同時小柔也找了三名男性友人一起到夜店，四人在阿麗的飲料中下藥，趁她昏迷時脫光她的衣服，三人輪流強暴阿麗，而小柔則將整個過程錄下並放到網路上。小柔及三名男性友人皆被判妨害性自主的罪名。

性別Q&A

1.上述三則故事中，小柔和小悅都沒有實際性侵被害者，但是他們也都被判刑，你覺得是否合理？為什麼？

2.如果你是樂樂、蔡同學、阿麗，你在受到傷害的同時，會有什麼感受和想法？

樂樂心想：

蔡同學心想：

阿麗心想：

3.「性」是人類的本能，可以讓人快樂，卻也可能造成犯罪及痛苦；你覺得，如何才能讓自己的「性」是快樂的？

完成日期/_____年_____月_____日

藍色蜘蛛網

性侵害防治迷思

一、對於性侵害的迷思

迷思	事實
只有強暴才算性侵害！	凡任何涉及性的意涵之行為，均被認為性侵害，例如：展示色情圖示、口語上的性騷擾、強迫觀賞色情影片、強迫撫摸女(男)身體、窺視都是算性侵害。
只有在深夜外出，或是偏僻的空地、暗巷裡，才會發生性侵害！	無論任何時間、地點，例如：家裡、電梯間、住宅、公園或校園都有可能發生性侵害。
性侵害的發生都是臨時起意的！	事實上，有的性侵害事件是加害人長時間、有計畫的「預謀事件」。
長輩、父母親、親戚、手足不可能對家人進行性侵害！	實際上，許多性侵害事件就發生在家庭內，或是熟悉的人之間。
對於「兩相情願」的性關係，哪裡算是性侵害呢？	法律保護任何人都享有性的自主權，不因彼此熟識，或是家人關係，就漠視被害人對自己身體的控制權，以及拒絕被他人傷害的權利。另外，年齡亦關係著性自主能力的有無！

二、對於性侵害被害人的迷思

迷思	事實
只有發育成熟、穿著暴露的年輕女子才會遭到性侵害！	事實上，從六個月大的嬰兒到八十歲的老嫗，都可能成為被害人。
只有女性才會遭到性侵害！	根據研究顯示，女性雖為高危險群，但男性、小男孩也無法避免遭到性侵害。

迷思	事實
只要被害人奮力抵抗，就能夠避免性侵害的發生！	性侵害的發生常伴隨其他暴力形式：例如誘騙、肢體暴力、名譽威脅、生命威脅、職權威脅等，並不是被害人不抵抗。
遭到性侵害的女性多半具有強烈的性慾，或在不正經家庭中長大，否則好女孩是不會遇到這種事的！	許多被害人是十二歲以下，性發育尚不成熟的女童。此外，任何人、任何家庭出生的子女都有權利拒絕性侵害。
被害人會為了某些原因(如報復或獲取利益)，謊稱受到性侵害！	性侵害對被害人的傷害相當深重，若有被害人蓄意捏造遭到性侵害，所受到的身心壓力，更勝於性侵害的控告。

三、對於性侵害加害人迷思

迷思	事實
性侵害的加害人都是陌生人！	研究發現，許多性侵害事件都是熟識者，甚至利用孩童「叔叔」、「阿姨」的信任來接近孩童，進行性侵害。
加害人都是貧窮的、少數民族或是沒有受教育者！	事實上，加害人來自各個階層，包括不同社經地位、年齡層、教育程度、種族、收入、行業等。
加害人都是行為異常、精神有問題的人！	有些加害人在生活方面就和一般人一樣，反而更容易讓人失去戒心。
男性因為無法控制性慾，才會以性來侵害女人！	性侵害並非起於男性不可遏抑的生理衝動，而是基於發洩情緒壓力所致。
加害人都是男性！	雖然多數加害人是男性，也有少部分的加害人是女性。

資料來源：家庭暴力及性侵害防治委員會

性別Q&A

1.哪一類型的人容易被性侵害呢？

2.回想一下，你曾經在哪個地方做出傷害別人的事情呢？
如果回到過去，你覺得自己可做些什麼事，改變自己的命運？

3.有些場所較容易引起性犯罪事件，你認為該怎麼避免或拒絕這些情境呢？

完成日期/_____年_____月_____日

心靈體驗營I.

如果你是加害人

刑法中常見之性犯罪類型

法條	保護對象	行為型態	刑期	程序
第221條 強制性交罪	任何男女	以強暴、脅迫、催眠術或其他違反其意願之方法性交	處3年以上10年以下有期徒刑	非告訴乃論
第222條 第2款 加重強制性交罪	未滿14歲之男女		處7年以上有期徒刑	非告訴乃論
第224條 強制猥褻罪	任何男女	以強暴、脅迫、催眠術或其他違反其意願之方法，而為猥褻之行為者	處6月以上5年以下有期徒刑	非告訴乃論
第227條 與幼年人性交猥褻罪	未滿14歲之男女	為性交者	處3月以上10年以下有期徒刑	非告訴乃論
	未滿14歲之男女	為猥褻者	處6月以上5年以下有期徒刑	非告訴乃論
	14歲以上未滿16歲之男女	為性交者	處7月以上有期徒刑	非告訴乃論
	14歲以上未滿16歲之男女	為猥褻者	處3月以上5年以下有期徒刑	非告訴乃論
第227條之1	未滿18歲之人犯前條之罪者，減輕或免除其刑。			
第229條之1	未滿18歲之人犯第227條之罪者，須告訴乃論。			

加害人治療處遇

1.「妨害性自主罪與妨害風化罪受刑人輔導及治療實施辦法」規定之治療處遇如下：

入校 → 調查評估 → 篩選 → 治療、輔導 → 治療評估 → 輔導評估 → 結案 → 假釋、期滿 → 出校 → 社區處遇

2.性侵害犯罪防治法第20條第1項規定「性侵害犯罪加害人有下列情形之一經評估認有施以治療輔導之必要者，直轄市、縣(市)主管機關應命其接受身心治療或輔導教育：一、有期徒刑或保安處分執行完畢。但有期徒刑經易服社會勞動者，於准易服社會勞動時起執行之。二、假釋。三、緩刑。四、免刑。五、赦免。六、緩起訴處分。七、經法院、軍事法院依第22條之1第3項裁定停止強制治療。」(這是執行社區處遇的依據喔！)

3.以上執行期間依同法第20條第4項規定為3年以下，但經評估認有繼續執行之必要者，直轄市、縣(市)主管機關得延長之，最長不得逾1年。(這是執行社區處遇年限的依據喔！)

性別Q&A

1.你認為參與強制診療及輔導教育，對自己的幫助為何？

2.對於自己的案情，你認為自己哪個部份做錯了？想對被害人說什麼話嗎？

3.承上題，如果下次遇到相同情境，你會如何因應？

完成日期/_____年_____月_____日

心靈體驗營II.

如果你是被害人

小美自從跟網友見面後，一句話也不說，常常在浴室裡洗澡，一次洗都洗好久。而她總是躲在房間裡，不出房間或出門跟親友互動。到了半夜，小美總是會被惡夢所驚醒。

遭受性侵害的被害人有可能在當下即出現創傷反應，也有可能延後到數年後發生。性侵害被害人因自責而產生罪惡感，亂倫的受害者甚至受到破壞家庭完整幸福的家族責難，因為被指責讓家族丟臉而有罪惡感。伴隨著罪惡感而來的是羞愧感，覺得自己沒有價值，不喜歡自己，允許別人貶低或傷害自己，甚至會傷害自己的身體來懲罰自己。被害人可能對加害人，家人充滿憤怒，也氣自己沒有能力抵抗，上天對待自己不公平等等。如果憤怒被壓抑下來，就會表現出沮喪、絕望或退縮。

遭受性暴力侵害後，由於信任感被破壞，會變得不相信別人，害怕被掌控，也害怕身體被侵犯後，別人就不再會愛自己；知道別人愛自己，更會不安、焦慮，害怕再度受害，也焦慮別人知道事實之後而離棄自己。

無論兒童或成年人，遭受性侵害事件後都有可能經歷這些情緒反應，這些反應在精神疾病的診斷上統稱為創傷後壓力症候群(PTSD)，若這些創傷一直未處理，會長期影響受害者的日常生活，包括人際關係、工作適應、親密關係及基本生活功能，甚至成為下一代的加害人，造成惡性循環。

性別Q&A

1.你覺得小美發生了甚麼事情？

2.如果你和小美一樣遭受到性侵害，心情和感受會如何？你會原諒加害人嗎？

3.假如你是小美的家人、朋友，你會如何協助她？

完成日期/_____年_____月_____日

有些物質不可靠

物質濫用

1.常見濫用的物質：酒、菸、檳榔。

2.常見濫用藥物種類：

麻醉藥品：

A.鴉片類

(1)天然及半合成類：
海洛因、嗎啡、可待因。

(2)合成類：潘他唑新、配西汀、特拉嗎竇及美沙冬。

B.古柯類：古柯鹼、古柯。

C.大麻類：大麻煙、大麻脂。

影響精神物質：

A.中樞神經迷幻劑類：LSD、PCP、西洛西賓。

B.中樞神經興奮劑類：古柯鹼、(甲基)安非他命、MDMA。

C.中樞神經抑制劑類：甲喹酮、西可巴比妥、異戊巴比妥、 FM2、有機溶劑、強力膠、K他命、GHB、N2O。

3.酒精或藥物濫用與性侵害的關聯

你知道嗎？性侵害案件與酒精和藥物濫用有相當程度的關聯。首先，飲酒和嗑藥可能會讓男性覺得權力感提升，增加自己的性感魅力與侵略性。其次，飲酒與嗑藥可能讓男性對伴侶施加性暴力找到合理化的藉口；而女性飲酒與嗑藥則易減損知覺性侵害或做出即時的反應，進而減低抗拒性侵害的能力。另外，因情境的因素，飲酒與嗑藥的女性，常被對方誤認為在性方面也具有相當程度的接受度。

在酒精或藥物催化下，不僅容易讓人卸下心防，解除戒心，也減少了抗拒性侵害的能力。此外，飲酒或嗑藥的一方常被對方認為在性方面的接受度較高，甚至是不在乎，而提高了性侵害發生的可能性。

性別Q&A

1.以你自己或朋友的經驗，你覺得飲酒或嗑藥和性侵害案件會有相關性嗎？為什麼？

2.過去的你曾經飲酒或嗑藥嗎？飲酒或嗑藥還會和哪些犯罪有關連性呢？請舉例！

完成日期/_____年_____月_____日

不一樣又怎樣?!

認識同性戀

同性戀的人正常嗎?

對人類的性傾向而言，異性戀者佔多數，同性戀者是少數，多數不代表正常，少數也不代表不正常。從自然生態的觀點來看，同一種生物也會有各種變化，多樣化的生命型態，才符合自然法則。對同性戀者來說，喜歡同性是自然的事，硬要他(她)們跟異性在一起，才是痛苦而不自然的。

性傾向可以選擇嗎?

人類不可以選擇自己成為同性戀者或異性戀者。對於很多人來說，性傾向在青少年時期、當還沒有任何性經驗之前就已經形成了。所以，心理學家並不認為性傾向是一個有意識的、可以自願改變的選擇。

同性戀需不需要去看心理醫生?

同性戀不是病，更不是心理變態。早在一九七十年代，美國精神醫學會(American Psychiatric Association)和美國心理學會(American Psychological Association)就已經否定了同性戀是一種心理或精神障礙。中國大陸的中華精神科學會，也在2001年表示同性戀不是一個疾病，而且同性戀不是不正常的行為。反倒是同性戀者的父母，如果過度自責、憤怒或不安，應找人談談，或尋求專家協助。

是不是同性戀者都想要變性?

不是哦！除了一般的異性戀者之外，其他的性傾向，包括男同性戀、女同性戀、雙性戀者，他們自然的同性相吸、相愛，未必希望變性。

是不是同性戀者的感情生活都很亂，看到人就追?

同性戀是兩位相同性別的人因為愛戀彼此，而願意成為伴侶；和大部分的異性戀一樣，同性戀者也都在尋找理想的伴侶。同性戀者的生活方式跟異性戀也是一樣的。異性戀有花花公子也有痴心漢，同性戀也一樣，這是每個人的感情態度不同，跟性傾向無關。

同性戀者什麼時候發現自己是同性戀？怎麼確定?

好像沒有人問：「你確定自己是異性戀嗎？」、「你什麼時候發現自己是異性戀？」聽起來是不是很奇怪？以上二個問題隱含著「視同性戀為不正常」的態度，預設了「人人都應該是異性戀」的立場。其實這題的答案很簡單，就跟「你什麼時候發現自己是異性戀？」、「確定自己是異性戀嗎？」一樣。

同性戀者是不是沒遇到好男人/女人？或與異性交往失敗，才變成同性戀?

在這世界，異性戀人比同性戀人輕鬆多了，很少人會因為和異性交往失敗，而自找麻煩當同性戀者，通常是發現自己比較喜歡同性，才會認可自己同性戀的身分。那種「還沒有遇到好的異性」、或者「與異性交往受挫」的看法，是將異性戀當成唯一性傾向。

同性戀者是不是趕時髦、被朋友帶壞、還是看太多電視了，才當同性戀?

同性戀者從小生長在以異性戀價值觀為主流的社會中，被異性戀父母扶養、看異性戀書籍與電影，身旁朋友也多半是異性戀，如此耳濡目染，也沒有「變成異性戀」，可見性傾向無法被「帶壞」。只是整體環境的不友善，往往迫使同性戀者隱瞞自己，直到社會開始看見同性戀者，或找到同性戀朋友，或是閱讀同性戀相關書籍，從中找到力量，才能真正做自己。

現在社會越來越多元開放，人們有較多自由選擇自己理想的生活方式，對「非我族類」的寬容度也增加了，因此同志可見度越來越高，造成「同性戀好像很時髦」的錯覺。其實，自古以來就有同性戀存在，不過因為在社會的壓力下，同性戀者必須辛苦地隱藏自己的身分，只是大家沒看到而已。

參考資料：臺北市的《認識同志手冊》2010版

性別Q&A

1.你的生活經驗中，曾經遇過「同性戀」的親友嗎？你對「同性戀」者，有何看法呢？

2.若你遇到「同性戀」者，你會如何和他(她)們相處呢？

3.假如，未來你的兒子或女兒當面告訴你，他(她)是「同性戀」，你會說什麼？

完成日期/_____年_____月_____日

激情過後…認識性病及愛滋病

性病就是指經由性接觸所傳染的疾病，可以分為狹義或廣義的性病，狹義的性病也叫傳統的性病是指經由性交接觸到某些特定的細菌或病毒引起男女性生殖及泌尿道的疾病，例如：梅毒、淋病、軟性下疳、腹股溝肉芽腫、花柳性淋巴肉芽腫等，而廣義的性病，除了經由性接觸傳染外，也可由其他途徑感染，當然對身體的影響也不僅止於生殖、泌尿系統，如B型肝炎、愛滋病、疱疹等等。

遠離性病的方法與觀念

1.採用安全的性行為，固定性伴侶，不賣淫、不嫖妓、不濫交、不隨便與陌生人發生性接觸(一夜情)，性伴侶愈多，感染性病機會愈大。

2.性交時(包含口交與肛交)，需全程使用保險套。但它也並非萬無一失，因為保險套若是品質不良有破損或使用不當(如未完全套入、性交一半才使用、射精後未即時拔除或重覆使用)，還是可能感染性病。

3.皮膚表面若有損傷，要用膠布遮蓋；於互相愛撫時，應避免接觸對方之分泌物，口腔內若有損傷應避免深吻或口交。

4.有些性病如疱疹、尖頭濕疣(即俗稱菜花)，常不需性行為就可能受感染，因此應避免使用公共廁所的馬桶或坐在浴室、烤箱、蒸氣室的凳子上，不要和別人共用浴巾、毛巾，更不可互用牙刷、刮鬍刀或剃刀，不到消毒不徹底的理髮店理髮，穿耳洞、紋眉、刺青的工具也必須消毒完全。

5.梅毒和愛滋病非常容易經由血液傳染(也是不需性行為接觸)，因此，不論是輸血或是接受任何型式的侵入性檢查與治療(包括打針、拔牙、針灸等……)都應到正式合格的醫療院所，且嚴格遵守一人一針一管。

6.高危險群的人，如同性戀者、有毒癮者，癖好嫖妓者、血友病患者及稍有不舒服就喜好注射者，應定期接受性病的篩檢。

7.若不幸得病，切勿自行胡亂用藥，否則可能會延誤病情，使醫治變得困難。

8.夫妻或性伴侶必需同時治療。實際上，病人在發病就醫前，性伴侶之間已經互相傳染，如果一方治療，在治療期間不斷與另一方有性生活，相互不斷傳染，等於沒有治療，這也是很多性病患者總是治不好的重要原因之一。

愛滋病是什麼?

愛滋病(AIDS-Acquired Immunodeficiency Syndrome)又稱「後天免疫缺乏症候群」，是由愛滋病毒所引發的疾病。這種疾病會破壞人類的免疫系統，使人體失去抵抗疾病的能力，導致病毒、原蟲、細菌、黴菌等可輕易侵入人體，而引發各種疾病及發生惡性腫瘤，最後終致百病俱發而喪失寶貴之生命。

1.愛滋病如何得到？

與染愛滋病毒者發生口腔、肛門、陰道等方式的性交； 輸用愛滋病毒污染的血液、血液成份、血液製劑；與感染病毒者共用針頭、共用穿刺物(例如：刮鬍刀、穿耳洞、刺青工具等)；由愛滋病母親傳染給嬰兒。

下列情況不會得到愛滋病：愛滋病毒暴露於空氣中，在短期內就會死亡。因此，愛滋病不會從一般公共場所或日常生活接觸中得到；即使我們和感染者同處於游泳池或公共浴池或與之共餐、共用馬桶、握手、游泳、擁抱、蚊蟲叮咬，也不會得到愛滋病。至於眼淚、汗、唾液、糞便也不會傳染愛滋病。

2.愛滋病的發病狀況

經數週或數月之空窗期後，可能出現的症狀，如：淋巴腺腫、脾腫、出汗、發燒、疲倦、皮膚發疹、肌肉關節疼痛、咽喉疼痛…等經數天或數週痊癒，進入潛伏期半年至十年，發病時體重急劇減輕(10%以上)、疲倦、夜間盜汗、持續發燒(3個月以上)、下痢、淋巴腺腫大、出現卡波西氏肉瘤、肺囊蟲肺炎、白色念珠菌症、梅毒…等。

3.愛滋病如何預防?

A.應避免與愛滋病人或可能帶有病毒之人發生性行為或共用針頭、針筒、刮鬍刀。

B.高危險群若增加其性伴侶，患病機會也相對增加，所以盡量維持單一固定性伴侶。

C.避免使用未經處分之靜脈注射藥劑，並避免重覆使用針頭或針筒，更應避免與濫用靜脈注射毒品者發生性行為。

D.有罹患愛滋病的人及其性伴侶都應避免捐血及血漿。

E.發生性行為時應全程使用保險套，並應避免深入交合及深吻。

F.避免與別人共用會傷害皮膚之工具。

G.避免嫖妓

H.勿與「個人交往史」不清楚、不了解者發生任何性行為。

性別Q&A

1.想一想，那些人是性病及愛滋病的高危險群呢？

2.你會是高危險群的其中一人嗎？為什麼？

3.如何避免感染性病與愛滋病？

4.如果你得知一位朋友是愛滋病帶原者，你會如何與他相處？

完成日期/_____年_____月_____日

別讓不幸找上你！

避免危險因子

處理事情的方法通常不只一種，每個人都不一樣！
想一想，回到社會後，你遇到下列狀況，會怎麼做呢？

當面臨…	我會…
朋友邀約去幫忙「處理」、「喬」事情	
一群人聚會，突然發現有人企圖作違法的事	
工作不順利，心情很不好	
跟家人發生嚴重爭執	

當面臨…	我會…
覺得自己被別人瞧不起	
被老闆教訓	
喝了很多酒	
看完A片	

自導自演！

犯罪的嫌惡源

如果很不幸的，【二十八歲那年的某一天】，我再犯了，命運的導演會安排的戲碼，可能是…(請完成下列句子！)

1.今天起床，我發現自己睡在……○○監獄……

2.身邊躺著……

3.我聽到一些聲音，那是……

4.我一起床，就趕緊去……

5.我每天、每天……

6.我正為了一些事情辛苦著，像是……

7.在監所內，對我來說幸福就是……

8.我身邊出現了一些人，這些人包括……

9.我發現自己這個月已經花了二千元，這些錢我買了……

10.中午我和一些人一起吃飯，聊天的主題是……

11.吃完飯，我趕緊去……

12.一看時間……

13.這時收到一封信，朋友寫來的，他說……

14.家人也寫信來，信上他(她)說……

15.洗完澡，我就……

16.隨手拿出錢卡，上面的數字是……

17.每個人都有煩惱，在監所我的煩惱是……

18.我正在等待……

自導自演II

如果我是自己生命的導演，我希望安排自己的人生～【二十八歲那年的某一天】，我要這樣過～(請完成下列句子！)

1.今天起床，我發現自己睡在……

2.身邊躺著……

3.我聽到一些聲音，那是……

4.我一起床，就趕緊……

5.我每天、每天……

6.我正為了一些事情努力著，像是……

7.對我來說幸福就是……

8.我看看自己的手機，手機中記錄的電話號碼，這些人包括……

9.這時，我發現自己今天已經花了二千元，這些錢我買了……

10.中午我和一些人吃飯，聊天的主題是……

11.下班了，我趕緊……

12.回到家，一看時間……

13.這時接到一通電話，是朋友打來的，他約我放假時，一起去……

14.掛了朋友的電話，家人接著又來電，是我 _____ 打來的，他(她)說……

15.洗完澡，我就……

16.隨手拿出存摺，上面的數字是……

17.每個人都有煩惱，我的煩惱是……

18.我正在等待……

完成日期/_____年_____月_____日

未來寫真

生涯規劃

一、你對未來有目標了嗎？
請試著畫出你對未來生活的憧憬及想法，或是想完成的目標。

二、你已畫下對未來生活的憧憬及想法。試著更清楚的描述你的想法！

1.畫中的你幾歲：

2.畫中的你的職業：

3.畫中的你的穿著：

4.畫中的你在什麼地點：

5.畫中的時間大概是幾點：

6.畫中的你心情很：

7.畫中的你身邊都是什麼東西：

8.畫中的你的休閒娛樂：

9.你的朋友都是一些：

10.最值得你高興的事：

完成日期/_____年_____月_____日

有你有我

我的另一半

一、你希望另一半是個怎樣的人呢？
請畫下你心中理想的對象。

二、你已畫下心目中另一半的樣子。試著更清楚的描述她（他）！

1.她（他）最喜歡的穿著：

2.第一次遇到她（他）的地點：

3.她（他）的性別：

4.她（他）的個性：

5.和她開始交往時，她（他）的年齡：

6.她（他）最喜歡的休閒娛樂：

7.她（他）的職業：

8.她（他）會喜歡你的原因：

9.她（他）會和你結婚，因為……

完成日期/_____年_____月_____日

性別常識大會考

是非題

(　) 1.一般而言，性侵害是指用脅迫、恐嚇或違反被害人意願的方法與被害人發生性行為；即一般口語慣用的「強暴」說法。

(　) 2.接吻與擁抱，代表對方願意和你發生更親密的關係。

(　) 3.我如果威脅利誘男/女朋友和我發生了性關係，他(她)說原諒我，不告我，我還是無法置身事外，因其父母或法定代理人可告我性侵害罪。

(　) 4.我國法律禁止與未滿十六歲的男女發生性關係，縱使兩情相悅，也在禁止之列。

(　) 5.搭公車時有人一直摸我的屁股，我感覺不舒服，這樣就是性騷擾。

(　) 6.以明示或暗示之方式，從事不受歡迎且具有性意味或性別歧視之言詞或行為，致影響他人之人格尊嚴、學習、工作機會或表現者即為「性騷擾」。

(　) 7.男性不可能被性騷擾。

(　) 8.「性霸凌」是指以身體、性別、性取向或性徵為題材，而加以譏笑、嘲諷、評論或侵犯。

(　) 9.一切與性或性別有關，而且令人感到不舒服、不自在、有被侵犯感覺的言語(如黃色笑話)、舉動(如身體不當碰觸)，都是屬於性騷擾。

(　)10.會遭受到性騷擾或性侵害的人，都是因為他本身的行為不檢點，或是穿著暴露，才會被騷擾或侵害。

(　)11.如果你的男友/女友曾與他人有過性經驗，就表示你也有權和他(她)發生性關係。

(　)12.長得帥、學歷高的人，不可能會性騷擾別人。

(　)13.性騷擾行為不限於直接的身體接觸，舉凡以明示或暗示的語言、圖畫、影片、或手勢動作等方式，皆有成立性騷擾的可能。

(　)14.性騷擾只會發生在男生與女生之間，不會發生在同性之間。

(　)15.不管是什麼性別，每個人都應該重視自己的身體自主權，對於不受歡迎的騷擾，應勇敢說「不」。

(　)16.如果一個女生曾有一次答應要跟一個男性發生性關係，後來又拒絕了，這樣的性交不算是強暴。

(　)17.一個男人喝醉了，他就不需為性方面的行為負起責任。

(　)18.女性要潔身自愛，婚前一定不能和男性發生性關係；但男性就沒關係，對方懷孕了可以帶去墮胎或和她結婚即可。

(　)19.男性擁有強烈的性慾，使得他無法自我控制，所以女性不要誘惑男性。

(　)20.在追求異性時，如果對方明確表達不接受的意思，但卻仍然執意為之，就是一種性騷擾。

完成日期/_____年_____月_____日

性別常識大會考

選擇題

(　) 1.下列關於「性騷擾」的觀念，哪一項正確？

(A)說令人不舒服的黃色笑話不算性騷擾

(B)男性是加害者，不是受害者

(C)除非有身體上的接觸，否則不算是性騷擾

(D)拿身材開玩笑也算是性騷擾

(　) 2.我們經常可以發現一般父母在佈置小孩的房間時，常給女兒的房間漆成粉紅色，兒子的房間漆成粉藍色，可見一般父母對男女兩性有什麼看法？

(A)性別不平等　(B)性別歧視　(C)性別二元　(D)性別刻板印象

(　) 3.性侵害指的是指加害人對受害者做出什麼方面的行為？

(A)性方面的傷害或騷擾行為

(B)以不當手段脅迫對方發生性行為

(C)利用受害者性的無知操弄受害者的行為

(D)以上皆是

(　) 4.阿明(19歲)與小美(15歲)你情我願發生性關係，請問下列何者正確？

(A)阿明沒有違法

(B)阿明違反刑法，且屬於公訴罪

(C)阿明違法刑法，但屬於告訴乃論

(D)以上皆非

(　) 5.以下對於避孕方法敘述，何者正確？

(A)避孕藥必須每週服用三天才有效

(B)保險套方便又安全，可防止性病

(C)算安全期能百分之百的避孕

(D)生殖器抽出法能阻止精卵結合

(　) 6.全國24小時婦幼保護專線為

(A)113　(B)117　(C)119　(D)104

(　) 7.下列何者不是語言性騷擾：

(A)公開說黃色笑話

(B)說別人娘娘腔、大姐大

(C)發表歧視同性戀之言語

(D)心情低落找朋友訴苦。

(　) 8.下列何者涉及不當碰觸的性騷擾：

(A)利用互動時碰觸或撫摸手/小腿/肩/臀部/胸部/生殖器官

(B)強行擁抱或強吻

(C)阿魯巴等碰觸生殖器之戲謔遊戲

(D)以上皆是。

(　) 9.刑法227條規定，與未滿十六歲男女性交猥褻之犯罪者處

(A)一年　(B)二年　(C)三年　(D)四年　以上有期徒刑。

(　)10.下列對於性侵害的敘述，何者有誤？

(A)即使是情侶或配偶，也不能強迫進行性交

(B)強暴案例中，超過半數的受害者認識侵害他們的人

(C)女生衣著暴露容易被性侵害

(D)據調查台灣男性每十五名就有一名受到性傷害，男生也有可能受到性侵害。

完成日期/_____年_____月_____日

我的筆記

我的筆記

我的筆記

要個性性教育手冊 檢核表

單元	完成日期	檢核人員
男女大不同～生理及個性差異	年 月 日	
性不性由你～安全性行為與自我保護	年 月 日	
新時代男女～性別平等	年 月 日	
Power Man ～成為有魅力的男人	年 月 日	
Pretty Girl～成為有魅力的女人	年 月 日	
修煉愛情～約會的重點	年 月 日	
因愛而結合～婚姻關係中的性別探討	年 月 日	
在愛中成長～維持親密關係	年 月 日	
有沒有搞錯～性的迷失	年 月 日	
當你想要時～性慾望如何自處	年 月 日	
情緒溫度計～面對壓力	年 月 日	
「蝦咪狼」～性騷擾防治	年 月 日	
變調的青春～性侵害事件探討	年 月 日	
藍色蜘蛛網～性侵害防治迷思	年 月 日	
心靈體驗營Ⅰ～如果你是加害人	年 月 日	
心靈體驗營Ⅱ～如果你是被害人	年 月 日	
有些物質不可靠～物質濫用	年 月 日	
不一樣又怎樣～認識同性戀	年 月 日	
激情過後～認識性病及愛滋病	年 月 日	
別讓不幸找上你～避免危險因子	年 月 日	
自導自演～犯罪的嫌惡源	年 月 日	
未來寫真～生涯規劃	年 月 日	
有你有我～我的另一半	年 月 日	
性別常識大會考	年 月 日	

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

要個性：性別教育手冊 / 明陽中學輔導處編輯. —
初版. — 高雄市：明陽中學，2015.11
80面；14.8×21公分
ISBN 978-986-04-6607-2(平裝)
1.性別教育 2.中等教育 3.手冊

524.35 104024976

要個性

性別教育手冊
GENDER EQUITY EDUCATION

出版機關：明陽中學
編 著 者：明陽中學輔導處
聯絡地址：824高雄市燕巢區橫山里正德新村六號
網　　址：http://www.myg.moj.gov.tw
電　　話：(07)615-2115#211
初版一刷：2015年11月
ISBN：978-986-04-6607-2
印刷設計：唐獅設計有限公司
電　　話：(07)727-6919
工 本 費：新台幣100元整