單元 7

知性時間

動腦時間：

- 你的「性」資訊從哪裡來？
  有關「性」的問題，你會問誰呢？
- 與異性相處的過程中，要注意些什麼？
- 不同社會夫妻間表達愛的方式有什麼不同嗎？
- 根據你的觀察，夫妻之間有哪些性別刻板印象需要破除？
- 你曾經因為好奇而去看色情書刊或影片嗎？
  要怎樣培養自己的判斷力拒絕色情媒體的誘惑呢？
- 網路交友要注意哪些安全守則？
- 你對愛滋病的認識有多少？
- 預防愛滋病的方法是什麼？

活動 1

「性」是什麼

不管是男生或女生，對「性」都是充滿想像和好奇。有些人對開口談「性」會感到尷尬不自在，有些人則覺得「性」是一件很自然的事情，沒必要羞於啟齒，應該可以和其他話題一樣被公開討論。

性最簡單的含意就是「分別男女」。就像動物可以分為雄性和雌性一樣，人也可以分為男性和女性。

男性和女性都擁有代表其性別的生殖器官，當寶寶出生時，大人們會根據生殖器官來認定他的性別。

一旦進入青春期，腦下垂體會刺激男性的睪丸或女性的卵巢分泌性荷爾蒙。性荷爾蒙經由血液輸送到體內，能促使生殖器官成熟並出現第二性徵，讓身體逐漸發育為成熟的男性或女性。

進入青春期後應該會覺察到自己的身體開始產生變化，學習用正向健康的態度面對和適應這些變化，接受成長的喜悅。

月經雖然常被視為是女生進入青春期的重要特徵，然而女性最早出現的第二性徵是乳房隆起。乳房的發育有很大的個別差異，較早的八、九歲就會開始發育，較晚的則要到十六歲。

Q：乳房開始發育會有點漲痛是正常的嗎？

A：大多數女生在乳房發育期間會有漲痛的感覺。
這種不舒服的感覺在乳房發育成熟後會自然消失。

Q：什麼時候開始才需要穿著胸罩？

A：在發育初期不宜穿戴會束縛胸部的胸罩或緊身衣，以免影響乳房的正常發育。
有下列情形時就可以考慮穿著胸罩：
1. 照鏡子時，看得出乳房的線條。
2. 運動時，乳房會振動。
3. 穿貼身上衣時，可看到乳頭突起。

活動 2

與異性相處

青春期階段多少都會對異性感到好奇或被異性吸引，這是正常的發展。學習如何與異性和諧相處，不僅能擴展人際關係，也能增進自己的社交技巧。

與異性相處要點

心態要健康
結交異性朋友並不一定要跟對方成為情侶，重要的是能建立良好友誼。

相互尊重
以尊重和真誠的態度面對兩性之間的相似與差異。

善用溝通技巧
有效的溝通包括：說話時注視對方的眼睛、注意聽對方說話的內容、誠懇表達自己的看法，但不要隨意插嘴。

還有呢？

在與異性互動中，可能會對某些人較有好感，希望更進一步認識對方，這時候該怎麼做比較好呢？

團體活動的好處

* 可以表現出較自然的一面。
* 不會被聯想成男女朋友，氣氛比較輕鬆、不會尷尬。
* 可以拓展交友圈。

有些人對同性或異性都可以坦然且大方的表示欣賞與喜歡，有些人卻因害怕坦白後被嘲笑或拒絕而羞於啟齒。

其實每個人都希望被別人喜歡，嘗試讓對方知道自己的心意，如果邀約被拒絕也別看得太嚴重，就當成人生體驗的一部分。

練功時間 如何拒絕不想要的邀約？

* 澄清自己的立場和想法。	明確、清楚說出不想接受邀約的原因。
* 了解他人的感受，使用正向語言，態度堅定。	感謝並拒絕對方的邀約。
* 肯定並維護自己有拒絕的權利。	拒絕後內心不必感到歉疚。

練功時間 如何調整被拒絕的心情？

不理性的想法

她拒絕我就代表她很討厭我。

▶傷心、難過、自卑。

理性的想法

她不接受我這次邀約，不代表她否定我這個人。

◀情緒平和。

成熟的男性與女性從團體活動，到三、兩成群的團體約會，再進到一對一的固定對象約會。感情經過長時間的培養並深入了解對方後，相愛的兩個人在親朋好友的祝福下，步上紅毯結為夫妻。

▶從團體活動到單獨約會，需要一段長時間的觀察，才能清楚兩個人適不適合交往。

◀雙方各自擁有成熟的心智和人生歷練，也覺得彼此適合結為終生伴侶時，就能考慮婚嫁。

▶婚姻是人生中的大事，對一個人的生活會有很大的改變。婚姻除了要以愛為基礎外，還包含了承諾和責任，所以必須慎重決定。

同樣是夫妻，在不同國度與社會能接受的親密行為並不相同。例如，許多歐美國家，夫妻間習慣互相暱稱「親愛的」，在公開場合也會有親吻、擁抱等親密舉動。在民風保守的國家，夫妻在公開場合會避開親吻等親密舉動，而是以牽手散步、幫忙提東西等關懷的舉動來表愛意。而在某些回教國家，女性出門時必須以薄紗裹住全身，只露出眼睛，她的臉只能讓丈夫看到。

▶歐美國家：公開場合以親吻、擁抱來表達愛意。

▶亞洲國家：夫妻間以關懷的舉動來表示愛意。

▶中東國家：信奉回教的婦女會全身裹著袍子。夫妻就算走在路上也很少牽手。

我國傳統社會，兩性在進入婚姻之後有「男主外、女主內」、「君子遠庖廚」等刻板印象，隨著現代社會兩性平權觀念的發展，夫妻應該擺脫過去的性別歧見，相互扶持、分工合作，共同營造溫暖和諧的家庭。

破除刻版印象

請就日常觀察，夫妻之間有哪些性別刻板印象需要被破除？

◀賺錢養家的不一定是丈夫。工作的選擇應該先考量個人的能力和興趣，而不是性別。

◀家事是全家人要共同分擔的，不該分男女。

◀照顧小孩應該是夫妻共同的責任。

說一說

你認為兩性在結婚後，彼此應該如何相處，才能幸福美滿？

活動 3

性的自我保護

在這個資訊發達的社會裡，充斥著許多色情訊息。未成年的兒童及青少年如果長期暴露在色情或暴力的媒體中，他的成長過程中就容易發生偏差行為，長大之後犯罪的可能性就會增加很多。

你曾經因為好奇而去看色情漫畫或影片嗎？小心在不知不覺中吸收了錯誤性資訊而影響了自己的價值觀呵！

根據規定，出版品的內容有害兒童及少年身心健康者，列為限制級，未滿十八歲之人不得閱聽。

如果無意中接觸到色情資訊，該如何培養自己的批判思考能力呢？

策略 1

不要輕易相信色情資訊傳達的內容，要帶著懷疑的眼光看待。

策略 2

分析這些色情資訊的來源及目的。

它提供的是不健康的性觀念，看了反而會受到誤導。

它是故意要刺激讀者的性幻想，增加銷售量吧？

策略 3

坦然與朋友或父母師長討論，傾聽別人的看法和建議。

聽聽爸媽對色情媒體有什麼意見？

訓練自己從不同的角度來看待色情媒體。

策略 4

消除錯誤的觀念，用健康的眼光來判斷色情資訊。

我會培養自己的判斷能力，拒絕觀看不健康的色情媒體。

以前以為媒體裡描述的情節真的會發生，現在知道是不可能的。

想要獲取正確的性資訊除了直接找父母、師長詢問外，也可以在政府或教育機構設置的網站查詢相關訊息。例：
國民健康署青少年網站—性福 e 學園 http://young.hpa.gov.tw

當心網路性陷阱

越來越多人透過網路結交網友，雖然網路世界方便迅速，可以結識各種不同的朋友，但是也相對的提高遇到壞人的風險，因此需要牢記網路交友安全守則，並以下面兩則報導作為警惕，避免自己掉入陷阱。

焦點新聞　　○○○○年○月○日　星期○

〔桃園報導〕提防網路色狼

地方法院對一名網路色狼判處八年有期徒刑。該名男子在網路聊天室認識一名未滿 14 歲的女網友，他假借要請她唱歌、看電影，誘騙她出門，再趁機下手，對她性侵得逞。

深入報導

〔新北市報導〕網路一夜情感染愛滋病

有位長相清秀的男大學生，因為一時好奇，參加網路發起的轟趴，還與網友發生一夜情，沒想到半年後，出現發燒、嗜睡、肌肉痠痛等症狀，到大醫院做愛滋病匿名篩檢後，證實是罹患愛滋病。

而根據疾管署的數據顯示，臺灣感染愛滋最年輕的病患，年齡只有十一歲，僅就讀小學五年級。他也是受到網友誘惑，一時興起與對方發生性行為而感染。

調查與分享

- 網路交友有哪些危險？
- 為什麼類似的新聞事件一再發生，究竟問題出在哪裡？

檔案 編輯 檢視 我的最愛 工具 說明

網路交友安全守則

* 不可任意在網路上留下真實姓名、電話、住址及就讀學校等資料。
* 不輕易將個人照片寄給他人。
* 進入網路聊天場合應使用匿名。
* 不要輕易答應網友的見面邀約。
* 接到任何讓自己感到不舒服的訊息或信件時應立刻關閉視窗不要回應，必要時請師長協助處理。

想一想

你喜歡上網和網友聊天嗎？如果網友要求見面，你會怎麼做？

關懷愛滋

愛滋病（AIDS）又稱後天免疫缺乏症候群。它是感染人類免疫缺乏病毒所引起的疾病，這種病毒會破壞人體免疫系統，使人體失去抵抗疾病的能力，感染各種疾病，最後喪失寶貴的生命。目前沒有疫苗可以預防，也還沒發現有效的治癒方法。

如果確定罹患愛滋病，最好的方式就是告訴親人並且尋求適切的治療。

愛滋病患除了要面對疾病的威脅外，還要忍受疼痛與孤獨。請設身處地為他們想一想，並且給予支持和陪伴。

▲同理他害怕與焦慮的情緒，給予支持與陪伴。

▲傾聽他的心聲並給予回應與鼓勵。

愛滋病澄清問答

愛滋病是經由哪些途徑傳染的？

* 性行為傳染。
* 血液傳染。例如：共用針具、輸血。
* 母子垂直傳染。

如何才知道感染愛滋病？

須驗血才知道有沒有感染愛滋病毒，光從外表看不出來。不過感染後，會有一段空窗期驗不出來（約 6 ～ 12 週），在這段期間雖然患者沒有症狀，但是已經有傳染力。

和愛滋病患一起生活會被感染嗎？

除非和愛滋病患發生性行為或有血液的接觸，否則不會有被感染的可能。

下列情況都不會被感染，不需有錯誤的恐懼。

健康活力兒童

週次	寒假活動項目
第一週	✪ 檢視自己的用水習慣，落實垃圾分類與資源回收。 ✪ 做肌肉鬆弛練習。 ✪ 能設計身體活動計畫表，並確實按照計畫進行。 ✪ 利用公園或校園籃球場，練習上籃動作，並能直線運球上籃投中 10 球。
第二週	✪ 能夠做到節約能源。 ✪ 練習遇到一氧化碳中毒的急救處理步驟。 ✪ 熟記網路交友安全守則。 ✪ 能每週進行 150 分鐘以上的運動。 ✪ 與朋友利用學校羽球場進行高遠球練習。
第三週	✪ 熟記壓力調適方法，並適時進行抒壓。 ✪ 能和家人進行飛盤活動。 ✪ 能夠進行提升肌力、肌耐力及心肺耐力的體適能活動。