健康生活家 A+

健康素養學生自主學習手冊

高中職階段適用



學校名稱：

班級：　　年　　班

學生姓名：

家長簽名：



愛的健康叮嚀

親愛的同學：

高中職時期是生長發育邁向成熟的關鍵階段，要如何維持與累積身心健康資本是很重要的學習任務。你準備好了嗎？邀請各位同學加入「健康生活家」，透過本手冊引領你思考與學習，邁向青春、活力的健康人生！

本手冊共有「青春愛現，不留白?- 健康親密關係」、「健康不迷網 - 心理健康促進」二個主題，各主題的學習歷程包括：

- 健康生活事件簿：健康故事說給你聽
- 健康生活方程式：四層次提問你回答
- 健康生活大補帖：知識和技能你要學
- 健康生活資訊佔：健康訊息網你連結
- 健康生活練功坊：情境式考驗你挑戰
- 健康生活行動 GO：健康行動揪你實踐

主題一

青春愛現，不留白

— 健康親密關係

健康生活事件簿

1



輝哥和詠晴是班上公認的班對。記得剛開始交往的時候，其他同學還不知道，所以兩個人只能逮到機會就互望微笑。偶爾放學回家的路上，輝哥會幫詠晴扛一下沉重的書包，就是兩人最甜蜜的時光。

2



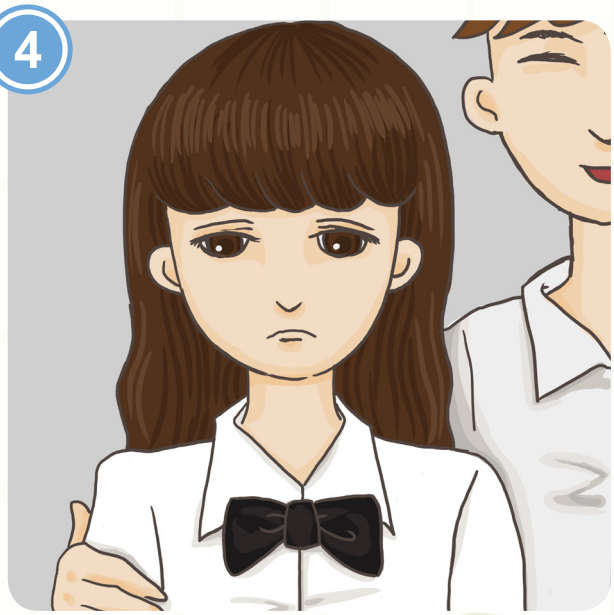
但隨著大家都曉得他們是男女朋友後，輝哥認為「愛就是讓大家都知道」，所以在班上聊天時也不避諱地抱著詠晴的腰，有時還會拉著詠晴坐在自己的大腿上說悄悄話。

3



輝哥臭屁的心態，看到大家羨慕的眼光感覺真讚；但是詠晴認為談戀愛是兩個人的事，公開在別人面前摟摟抱抱會很不自在、緊張...

4



雖然詠晴覺得尷尬而想拒絕，但在輝哥的堅持下，她也不好多說什麼。不過有時會懷疑輝哥這樣表現是真的愛她，還是只是想誇耀他有追女人的本事而已...

5



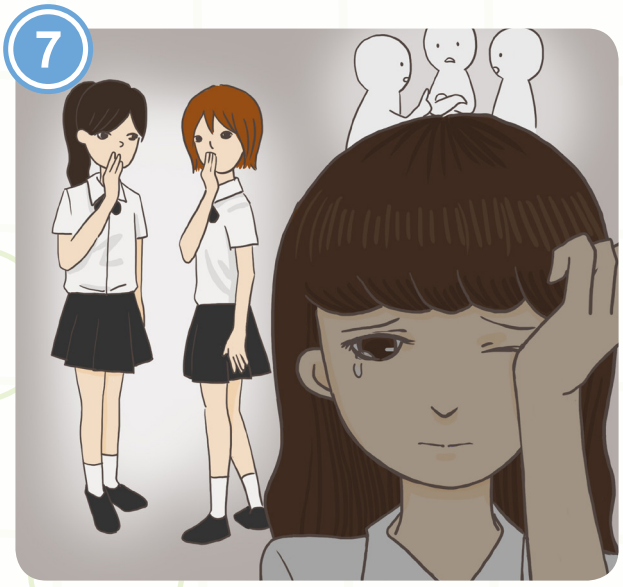
兩人交往已經半年了，處於甜蜜的熱戀期。某天假日傍晚，輝哥和詠晴牽著手、摟著腰，走在公園步道上，浪漫的氣氛讓兩人靠得更近了...輝哥提議趁著美景，要與詠晴拍下親密照片，作為兩人感情的見證。

6



詠晴想到輝哥對兩人的關係如此重視，內心充滿感動與期待，於是就用手機拍下兩人擁抱、親吻照片。後來又在輝哥提出只有自己欣賞，不會外流的保證下，要求拍下詠晴尺度開放的身體裸露私密照。

7



一個禮拜之後，詠晴發現在學校同學常在她不注意時講悄悄話，投射異樣眼光。經好朋友告知原因是詠晴身體裸露照片，已經在網路上流傳，有很多同學都看過了！

8



詠晴生氣地質問輝哥，輝哥非常後悔地說：本來只是在大家起鬨下，傳給幾個哥兒們分享戀情的甜蜜；沒想到照片就已經傳出去了！此時懊悔又羞愧的兩人都不知該怎麼解決這場愛現照片風波。

親愛的同學：輝哥和詠晴的戀情甜蜜嗎？健康且美好的親密關係應該要如何經營呢？

健康生活方程式

根據輝哥和詠晴的情境故事，思考並回答問題：



事實 Facts

- 交往中的輝哥和詠晴是有哪些表現親密關係的舉動與方式？
- 輝哥為什麼要在公開場合摟摟抱抱呢？為什麼要拍兩人親密的私密照片呢？為什麼要分享私密照給同學呢？
- 詠晴在什麼情形下願意在公開場合讓輝哥擁抱，以及拍攝私密照片呢？



感受 Feeling

- 對於在公開場合摟摟抱抱，詠晴的感受是什麼？
- 當網路流傳兩人親密的私密照的時候，輝哥和詠晴的心情是如何？對他們造成什麼影響？



發現 Finding

對於以下親密關係互動的的說法？
你是否同意？為什麼？
◎「愛就是讓大家都知道」
◎「拍下親密照片，作為兩人感情的見證」

你認為輝哥和詠晴的交往，是否符合「健康親密關係」？為什麼？



未來 Future

如果在高中職階段有交往對象，在公開場合，你的親密身體界線是什麼？（例如：牽手、摟腰、擁抱、親吻 .. 等）

現在如果有交往對象要求你拍攝私密照片，你會如何回應呢？

親愛的同學：「性」是隱私、「愛」需要「尊重」，親密關係不應是表演或誇耀的工具，了解、同理、關懷與溝通是建立健康親密關係的基礎。

健康生活大補帖

認識並尊重、維護彼此親密身體界線，以建立健康親密關係：

1. 愛要如何表現？健康親密關係？

如果現在我有交往對象，我會如何表現彼此的親密關係？(請勾選，可複選)

- ☐ 身體親密的接觸：例如：擁抱、親吻等
- ☐ 心理親密的表達：例如：關心、照顧、分享心情等
- ☐ 給予承諾與負責
- ☐ 其他

依據愛情三元論指出完整的愛包括：身體接觸(激情)、心理親密、承諾等三個面向。交往時能適切地表達完整的愛，建立長久、穩定且親密關係，這將是健康美好的成長過程。

2. 恩愛放閃 — 公開場所身體親密行為

青少年將在公共場所表現親密的身體接觸，當作是一種自我誇耀的手段，而忽略另一半的心理感受，這種行為可能不是真正代表情感親密。只有彼此間有良好協商與溝通，才能提升情感親密喔!!

【協商與溝通】

表達自己的情緒與意見，同時同理、尊重他人的感受與需求

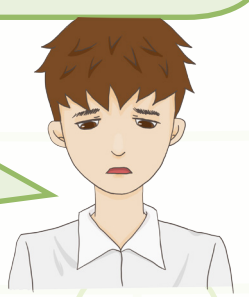


【協商與溝通】表達感受與同理

詠晴：我覺得談戀愛是隱私，在別人面前親熱會讓我緊張又尷尬，我知道你希望我們能更親密，那不是只有身體接觸，多聊聊會更了解彼此喔...

【協商與溝通】了解他人感受與尊重

輝哥：還好你有說出這些想法，我以為這樣可以證明我已經名草有主啦，你也會比較有安全感！不過也有臭屁的心態，可是現在我知道你的想法了，你的感受才是我最在乎的，希望妳將來想什麼也都要直接跟我說喔！



公共場所表現親密行為，可能遭遇的另一個風險就是被錄影或偷拍，如果情侶在公開環境的親暱言行被拍攝甚至公開播映，大多數人應該覺得難堪與震驚吧！此時再去爭論親密行為是個人的隱私權，不宜公開，為時已晚！

3. 影像恆久遠，網路永流傳 — 說不永不會太遲

男 / 女朋友在網路公開或互傳的照片或影片，可以開放到那些程度

手牽手出遊照 → 親吻照 → 拍攝裸照

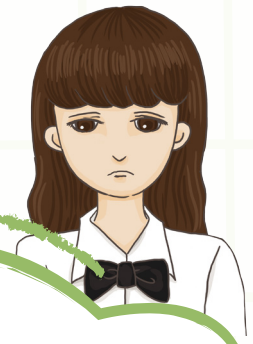
熱情擁抱 → 穿著小熱褲拍照 → 裸體視訊

「就算是男女朋友間照片拍攝傳送也需三思與謹慎」

渣男嗆散布 17 歲小女有性愛影片
自由時報 2018-04-05
18 歲林姓高職男學生不滿 17 歲女友小美（化名）分手，威脅散布 2 人交往時拍攝的親密性愛影片供人觀賞，被判 8 個月徒刑。

肯定感覺→勇敢拒絕

對於這樣的行為是否發自內心完全感到自在呢？
我是否無法拒絕別人的要求？
我是不是不敢向別人坦白自己的感受？



在對方要求裸露身體時，如果心裡認為不妥，就要將自己內心的感受說出來，而不是為了配合他人，做自己不喜歡的事。如果感受事態嚴重無法處理時，則要勇於尋求協助說出來，才能把傷害降到最少。

健康生活資訊站

健康親密關係秘訣在「愛己」與「尊重」，青少年面對親密關係與性行為抉擇的情境，要如何肯定自我價值，尊重彼此意願，以發展健康、共好的親密關係？請參考性教育微電影 <0.5 的愛 >。

臺灣健康促進學校 > 性教育 > 衛教資源 > 影音 >
http://hps.hphe.ntnu.edu.tw/topic/sex/hygiene/video/detail/id-178

健康生活練功坊

根據以下問題選擇適合的答案

1. 在高中的時期，如果交往對象希望你自拍親密照，作為情感紀念， 最符合你的做法是【 】

A. 對方保證是愛我的，就可以拍！
B. 如果檔案在我這邊，資料不外流就會拍
C. 說明自己不想要，絕對不拍
D. 先拖延一陣子，等兩人感情更好的時後再拍

2. 當發現穩定交往的對象很喜歡拍親密照的人，而且對方強迫你一定要拍時， 最符合你的做法是【 】

A. 雖然不高興，但是我會委屈拍一下
B. 我會拍但是有條件的拍，例如不露點...
C. 我堅持不可以拍！就算他不高興我也不拍
D. 如果照片不外流且兩人一起拍，就會答應拍

3. 如果有交往對象，你對於在公開場合的親密身體界線， 最符合你的想法是【 】

A. 兩人親密感覺最重要，不用在意別人是否接受的感受
B. 會先討論雙方和公開場合都能接受的身體親密接觸範圍
C. 只要其他人沒有意見，兩人要如何身體親密接觸都可以
D. 能在公開場合展現身體親密接觸，才能確認兩人的情感關係

你的答案是 1.(C)、2.(C)、3.(B)「一級棒」：表示擁有建立健康親密關係 A+ 功力！
你的答案中有 1-2 題與 1.(C)2.(C)3.(B) 一樣「很不錯」：表示建立健康親密關係的功力還要加強喔！
你的答案與 1.(C)2.(C)3.(B) 都不一樣「再加油」：表示建立健康親密關係的功力很不夠，還要更努力學習喔！

健康生活行動 GO

【情境，看一看】

輝哥和詠晴經常在校園公開親親抱抱，讓詠晴覺得很不自在...

【自我覺察，想一想】

思考與了解自己行為的原因，以及要如何因應：

如果我是輝哥	當時會這樣做是因為	如果我是詠晴	當時會這樣做是因為 .....
	如果覺得有同學有異樣眼光，我會不會停止		我的感覺不自在，是因為擔心哪些事情 .....
	當詠晴不喜歡，我會不會尊重她		如果不想要這樣做，我有哪些其他選擇 .....
如果我是旁觀的同學	我會覺得尷尬、羨慕，或是其他感受 ..... 為什麼？		

【協商溝通，說一說】**清楚表達感受，展現適切的親密身體界線**

根據下圖詠晴和輝哥的訊息， 完成在下面對話框中兩人表達的訊息內容

輝哥 (1)

你的感受才是我最在乎的，以後我一定會尊重你的。

輝哥 (2)

輝哥 (3)



詠晴 (1)

我覺得談戀愛是兩個人的事，在別人面前親親、摟摟抱抱的讓我覺得很不自在。

詠晴 (2)

詠晴 (3)

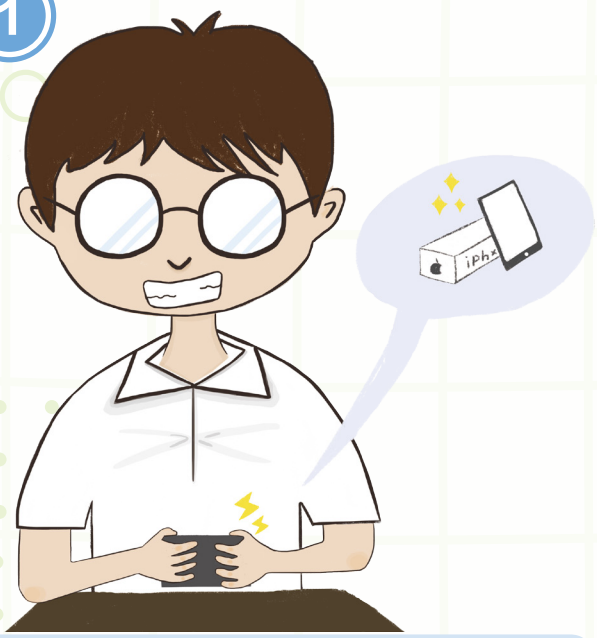
主題二

健康不迷網

— 心理健康促進

健康生活事件簿

1



去年爸媽送給樂樂16歲 生日禮物－最新款式手機，除了用來連絡訊息外，樂樂非常熱衷玩手遊，認為電玩遊戲是他生活中很重要的事情。

2



即使是和家人吃飯或聊天，眼睛卻還是盯著手機；爸媽生氣地要求他將手機放下，他都不願意。

3



樂樂在學校常跟同學炫耀自己玩手遊功力強大，在網路上很受歡迎，覺得自己man又帥，很有自信，得到大家按讚以及羨慕的眼光。

4



受到電玩的影響，樂樂也會模仿裡面角色的暴力言語，習慣動不動就把難聽的髒話掛在嘴邊。

5



最近一年樂樂沉迷手遊情形更加嚴重了，每天玩手機遊戲到半夜兩、三點才睡覺，逼不得已才放下手機睡覺。

6



樂樂最近還常喊頭痛、手痛，近視度數遽增一百多度，功課成績也一直退步...雖然覺得很困擾，但還是忍不住打電玩，玩的時間愈來愈多...

7



爸媽很擔心樂樂睡眠不足，滿臉痘痘、黑眼圈，還常藉口生病不上學，爸媽不准他玩手遊，樂樂就和家人大吵一架，關係也愈來愈差...。

8



這天樂樂和玩手遊的朋友發生衝突，樂樂一時氣憤，在網路上留言辱罵對方，散播威脅的訊息，而被警方查獲提起告訴...

親愛的同學：你有使用 3C 嗎？在 3C 網路中的你比較有自信嗎？你覺得使用 3C 會成癮嗎？

健康生活方程式

根據樂樂使用手機情形的故事，思考並回答問題：



事實 Facts

- 最近一年多，樂樂最常使用手機做什麼？
- 樂樂自認玩手遊可以讓他跟同學炫耀些什麼？
- 樂樂沉迷手機網路遊戲，對他的身心健康與生活造成哪些影響？



感受 Feeling

- 樂樂發現頭痛，近視加深，功課退步時，心情是如何？
- 爸媽對於樂樂沉迷手機網路遊戲的狀況，心情是如何？



發現 Finding

- 你認同「青少年把電玩遊戲當做生活中很重要的事情」嗎？為什麼？
- 你會希望透過網路上大家按讚和關注，來提升自信，覺得自己棒嗎？為什麼？
- 你認為故事中樂樂的情形，算不算是「網路 3C 成癮」行為？為什麼？



未來 Future

- 想要避免 3C 過度使用、網路成癮，你會如何自我管理、約束使用時間或頻率呢？
- 你會從事哪些健康休閒活動，來替代使用 3C 的需求，並能提高自信心呢？

親愛的同學：沉迷在虛擬網路中尋找自信與成就感，因此忽略真實生活中自我肯定與休閒活動。在使用網路時兼顧身心健康，是現代人重要的學習課題。

健康生活大補帖

網路是生活的好幫手，要如何使用才讓身心健康與美好：

1. 給愛上網的你 — 心理健康 MEMO



電玩遊戲的吸引力在於內容有趣、畫面逼真、可以做的活動很多，並且可以與他人互動。有些人可藉由線上遊戲扮演自己想要成為的角色 (如 : 帶兵打仗的大將軍)，藉由在遊戲世界中受到萬人景仰而獲得成就感及滿足。然而，往往也會因為如此而每天沉迷於遊戲當中，甚至忘了自己真實生活中的身分與本分。



不論你在遊戲中扮演的是什麼角色，最後終需回到實體生活中來，面對現實。現實雖然不完美，也常會帶給我們許多困惑與挫折，但這就是我們真正生活的地方。在電玩世界中稱王與在現實生活中學習與進步，還是後者比較踏實吧！是否更能讓你得到所有人的稱讚與歡迎？

2. 數位海洛因 — 使用 3C 產品影響

3C 產品與現代人的生活密切相關，過度使用對青少年的影響有哪些呢？

過度使用 3C 產品

熬夜使用 3C 產品
難以專注
肩頸痠痛等身體疾病
近視及其他眼睛病變
記憶力變差
常有負面情緒或暴怒
電玩成癮症
除了 3C 產品對其他事情沒興趣



有限度使用 3C 產品

每日有正常作息
能專心
引發身體不適的機會低
喜愛戶外活動
學業優先
情緒穩定



如情境故事中樂樂沉迷電玩時出現以下情形，持續超過一年：

☑ 無法控制打電玩的頻率、次數、強度、持續及結束的時間。
☑ 將電玩放在日常生活事項中的第一位
☑ 即使已經造成負面影響，仍持續增加打電玩時間

這樣症狀稱為「電玩失調症」，會引發情緒障礙等症狀，對個人生活、家庭關係、社交、學業、工作等都會造成重大的傷害，需要尋求專業醫師諮詢及診斷。

3. 網住身心健康 — 避免網路、電玩遊戲成癮

e 世代的你是否花在上網、使用手機的時間，比跟父母說話、跟老師溝通、跟同學互動的時間還多，因而造成了親子疏離、人際關係冷漠。想要改善 3C 成癮，應該讓自己在現實生活獲得心理及社會層面的滿足，可以嘗試以下方法：

規劃每日行程，在睡前預先規劃好明天應完成的事項，並在完成目標後給予自我肯定。



培養良好休閒娛樂活動取代 3C 使用的需求。



增加人際互動的機會，累積現實生活中關心與支持的力量。



健康生活資訊站

衛生福利部心理與口腔健康司＜心快活健康心理學習平台＞
網站提供心理健康知識與策略、e-learning 網路學習、全國各地區心理健康服務據點資料等。
你可以透過＜網路使用習慣量表＞
自我檢視瞭解網路使用是否有沈迷傾向。
https://wellbeing.mohw.gov.tw/nor/elearn/11

健康生活練功坊

根據以下問題選擇適合的答案

1. 對於以下使用網路的描述，最符合你的想法是【　　】

A. 現代人應多使用網路互動來替代真實人際互動
B. 要能兼顧功課和上網，應該要先把自己時間安排得很恰當
C. 在網路互動比較安心有自信，可以隱藏自己，不用真實身分
D. 上網是逃避現實問題，可以幫助排遣無助、焦慮、沮喪的心情

2. 如果當你減少或停止上網時，會感到心神不寧、鬱悶或易怒，面對這樣的情境，最符合你的想法是【　　】

A. 這些情形只是暫時的，我認為不用在意，時間久了就會習慣
B. 我知道自己使用網路的問題，但我不想要解決問題
C. 我會覺得困擾，可以使用藥物來解決，讓心情情緒穩定
D. 可能是網路成癮的症狀，我會去找老師或醫師協助評估診斷

3. 以下 4 項使用網路的行為，最符合你的做法的是【　　】

A. 電玩遊戲的優先性高於日常生活的事情 (如：睡覺、吃飯、上課)
B. 無法控制玩電玩遊戲的頻率、次數、強度、持續及結束的時間
C. 覺得自己最近感到疲憊、睡眠不足、有黑眼圈，還是要繼續玩電玩、上網
D. 規定自己上網時間不可太長，能做到時給自己鼓勵肯定

你的答案是 1.(B)、2.(D)、3.(D)「一級棒」：表示擁有心理健康促進功力！
你的答案中有 1-2 題與 1.(B)、2.(D)、3.(D) 一樣「很不錯」：表示心理健康促進的功力還要加強喔！
你的答案與 1.(B)、2.(D)、3.(D) 都不一樣「再加油」：表示心理健康促進的功力很不夠，還要更努力學習喔！

健康生活行動 GO

【網路上身】

你最近 6 個月使用網路情形和以下的描述是否符合，

◆非常符合：**4 分** ◆符合：**3 分** ◆不符合：**2 分** ◆非常不符合：**1 分**

1. 想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安→分數【　】
2. 我發現自己上網休閒的時間越來越長→分數【　】
3. 我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒→分數【　】
4. 上網對我的學業已造成一些不好的影響→分數【　】

4 項分數合計→**網路使用習慣自我檢核總分【　　】**



當總分超過 11 分者即可能具有高度網路沉迷傾向
建議尋求師長或醫師專業協助與評估

【網路心情站】

- 日常實際的網路使用習慣，對你的影響是什麼？
- 使用網路時，經常引發的情緒是什麼？

【e 起健康休閒去】

自我管理網路使用時間與培養良好休閒活動，是遠離沉迷的秘訣：

你會如何提醒自己使用網路時間已經超過了？

為讓高中職學生不沉迷於 3C，你會推薦多從事哪些休閒娛樂活動？