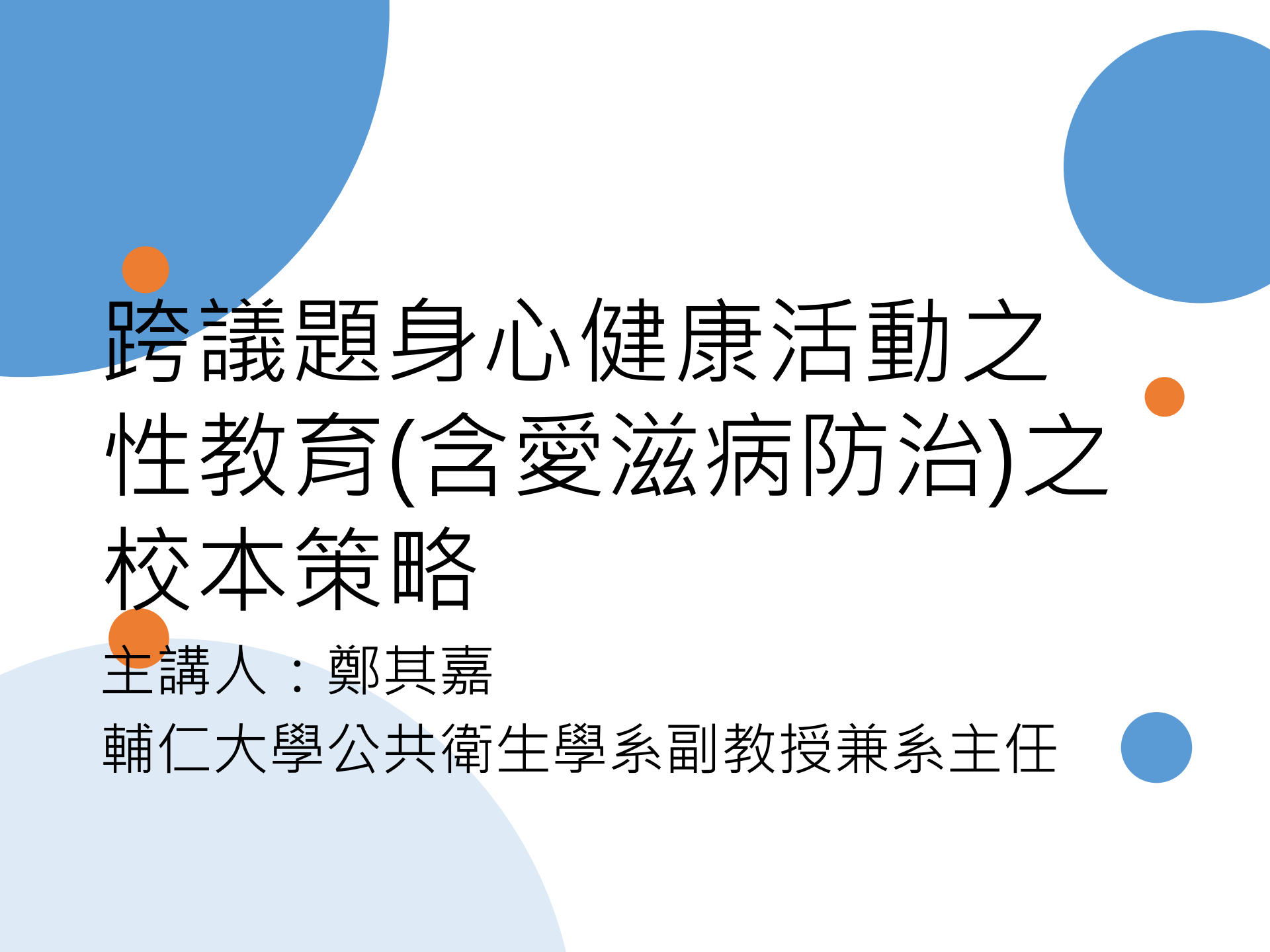
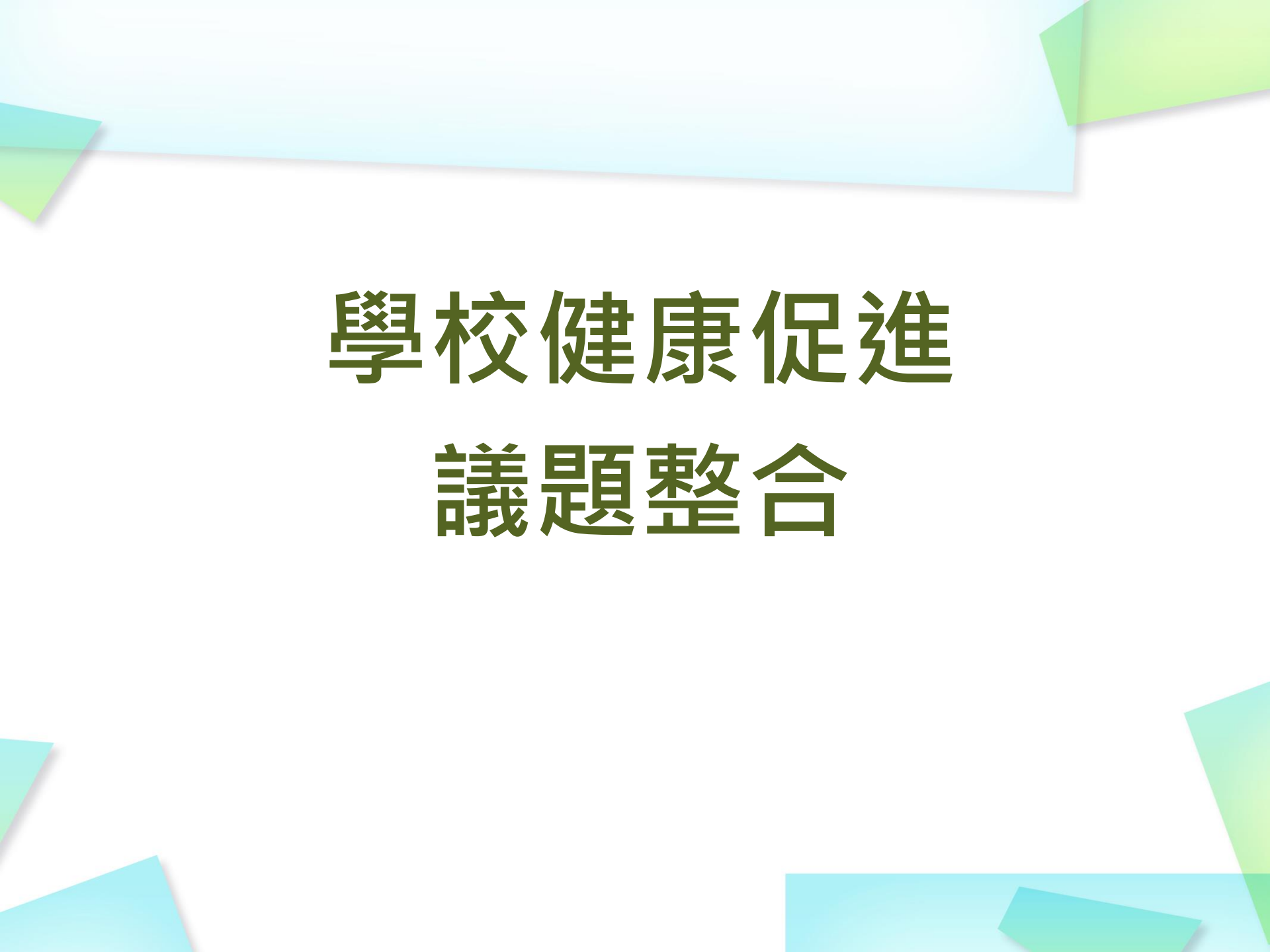




跨議題身心健康活動之 性教育(含愛滋病防治)之 校本策略

主講人：鄭其嘉

輔仁大學公共衛生學系副教授兼系主任



學校健康促進 議題整合

- ◆ 健康教育議題分類，概分為「心因性」與「器質性」兩大類
- ◆ 性的問題，多半是“心因性”，而非“器質性”
- ◆ 源自於個人的性價值觀、人格/品格以及面對應付的能力。
- ◆ 因此，性教育與心理健康教育習習相關
- ◆ (而“自尊”是諸多心理因素中的核心因素)

● 何謂心理健康

WHO：「心理健康是整體健康的一部份。除去心理健康就沒有健康！」

- WHO：「心理健康是一種幸福安適狀態(well-being)，個人能了解自己的能力和所在、能調適生活中的壓力、能有效地工作，並能對他/她的社區做出貢獻」(2004)
- 可見，「心理健康」從正向健康（positive health）角度出發，指向心理健康者的個人特質、行為特徵。
- 故，**心理健康是一種能力！**

健康促進學校議題身心整合

心理健康
與生理健康
同等重要

自我調節技巧
(自我覺知、情緒調適、壓力處理、自我肯定、自我關懷)

社會關係技巧
(友善、尊重、溝通、同理、拒絕/協商、合作、做決定)

從**心理健康**打造健康促進議題之整合策略

健康的自我

人際關係
服務參與

抵擋同儕/
社群壓力

求助

運動
戶外休閒

充足睡眠

健康飲食

個人衛生

心理健康

健康體位

視力健康

口腔健康

遠離菸檳毒

**擁有關係與
性健康**

性教育的核心，乃是教導我們成為一個心理健康的人，知道如何愛與被愛

(製圖：鄭其嘉)

健康促進生活型態與心理、生理健康之相關

表 4 生活型態與健康之相關性分析

生活型態類型	較佳 N=940(25.4%)	普通 N=2386(64.6%)	較差 N=366(9.9%)	P 值 卡方檢定 或 T 檢定
身體質量指數				P<0.001
過輕	111(11.8%)	484(20.3%)	58(15.8%)	
正常	616(65.5%)	1431(60.0%)	217(59.3%)	
過重	130(13.8%)	266(11.1%)	49(13.4%)	
肥胖	83(8.8%)	205(8.6%)	42(11.5%)	
血壓				P<0.001
正常	743(79.0%)	1987(83.3%)	276(75.4%)	
高血壓	197(21.0%)	399(16.7%)	90(24.6%)	
憂鬱				P<0.001
正常	912(97.0%)	2236(93.7%)	290(79.2%)	
憂鬱	28(3.0%)	150(6.3%)	76(20.8%)	
生活滿意度				P<0.001
滿意您的生活	682(72.6%)	1514(63.5%)	127(34.7%)	
不滿意您的生活	258(27.4%)	872(36.5%)	239(65.3%)	

依據研究對象在8類健康行為：飲食、運動、物質濫用、睡眠、視聽娛樂、口腔保健、自我實現、人際支持等執行的良莠情形，組織為三個狀態類型。

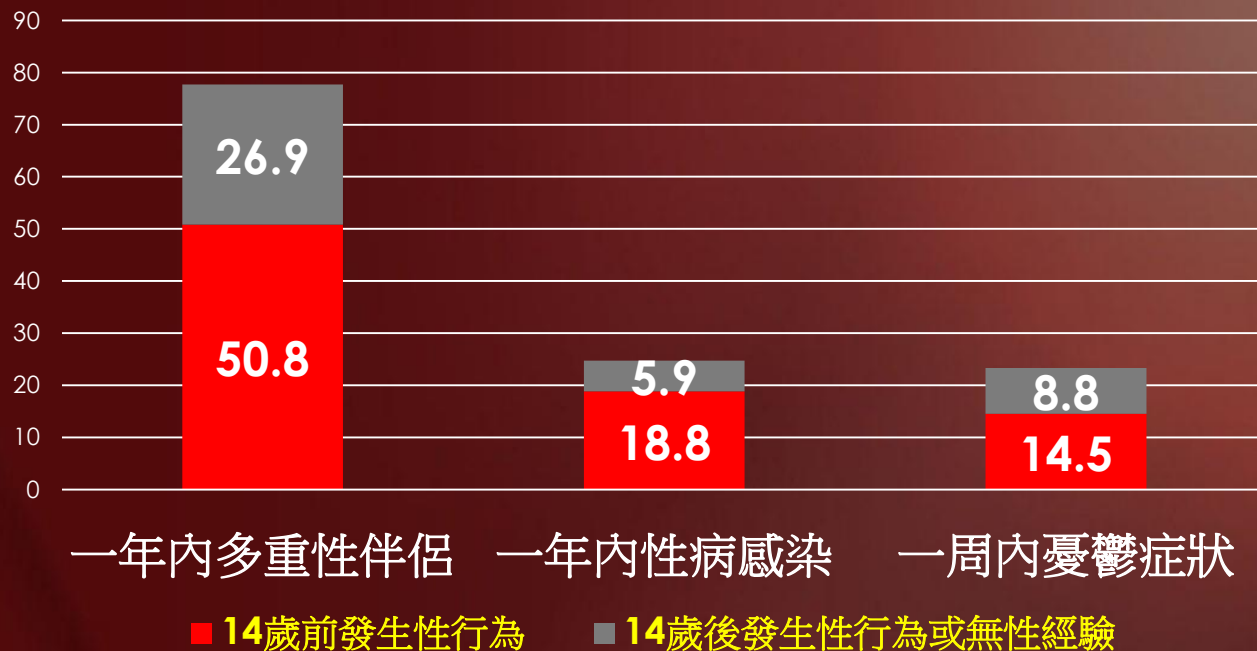
健康生活型態愈佳，心理健康狀態(不憂鬱、生活滿意度)愈佳！呈現漸進趨勢！

(出處：鄭其嘉&林孟燕(2014)。健康促進生活型態與健康之相關性探討-以北某綜合大學為例。輔仁醫學期刊，12(4)，P227-237)

青少年過早性行為，容易憂鬱、多重性伴侶、性病

- 美國學者Kugler等 (2017)追蹤近2000名沒有性經驗的11-13歲青少年：如果他們在**14歲**以前就發生性行為者，比在之後才發生或沒有性經驗者，更容易在成年後(19-21歲時)，在一年內有多重性伴侶、感染性病以及憂鬱症狀。**後兩者特別是女生。**

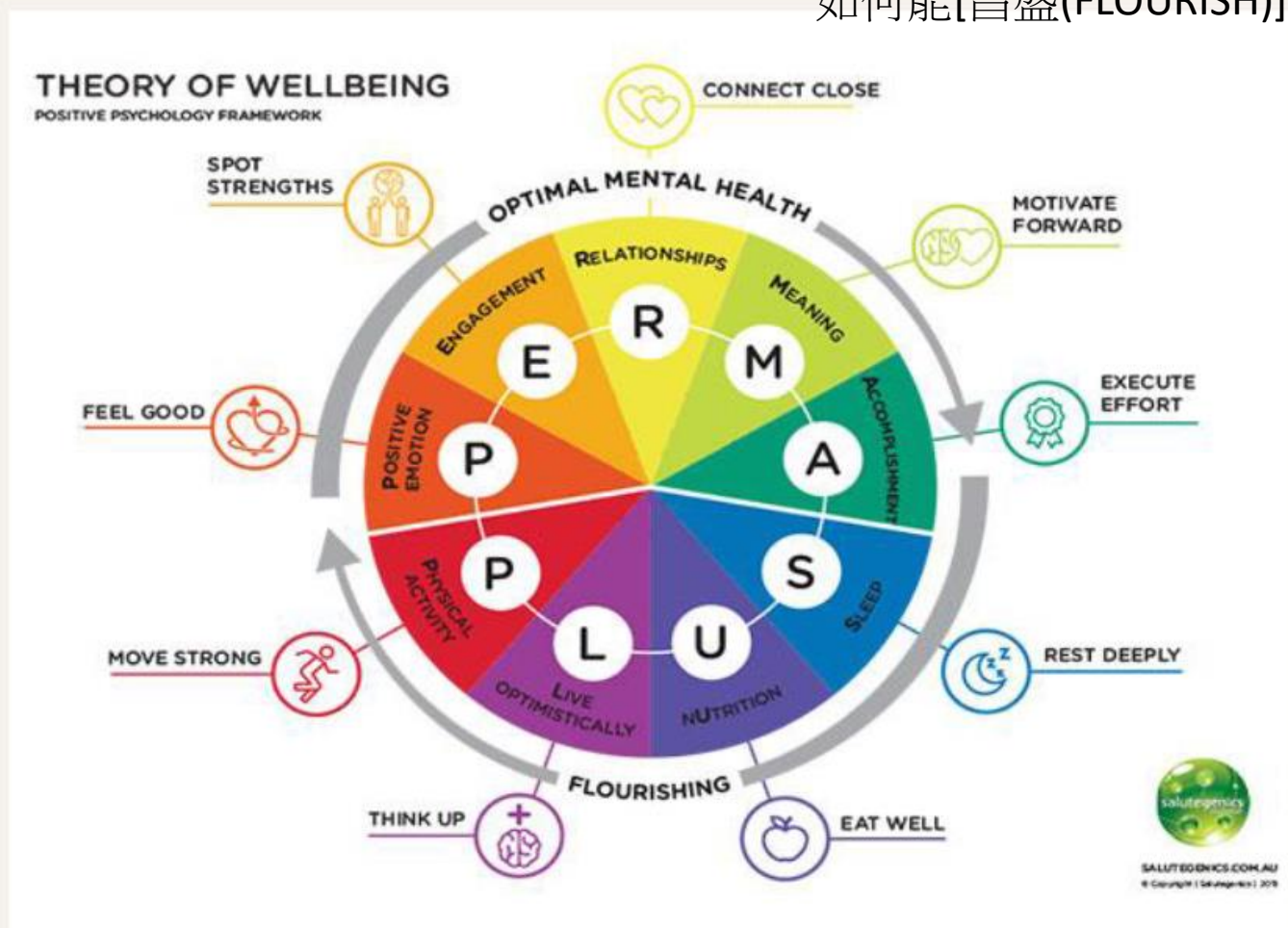
青少年早發性性行為與成年後之性健康狀況(%)



PERMA + Model of Wellbeing 幸福要素

透過PERMA PLUS使「幸福感」在校園中成為可被看見的概念，連結生理與心理的健康，並鼓勵學生積極學習、創造機會與建立連結。

如何能[昌盛(FLOURISH)]



▲PERMA PLUS模型中的「幸福感」元素

(Martin Seligman, 2012)

PERMA	正向情緒(Positive Emotions)：例如，感恩與希望	感覺好
	全心投入(Engagement)：積極參與、挑戰自我	長處的點
	人際關係(Relationships)：例如，家人、同儕、朋友等	與人連結
	生命意義(Meaning)：透過服務與貢獻找到自己的價值	內在動機
	成就感(Accomplishment)：在努力的過程中獲得成長	努力執行
PLUS	身體活動(Physical activity)：保持充足的身體活動	要運動
	樂觀(Live optimistically)：保持樂觀正向的心態	正向思考
	營養(Nutrition)：均衡且健康的飲食習慣	吃得健康
	睡眠(Sleep)：保持充足的睡眠	充分休息

何謂「全人的性教育」？

- ◆ 「全人性教育」是一以「**愛**」為本，同時注重學生**健全人格發展**的性教育觀。
- ◆ 是一種「**愛的教育**」，從正向健康(positive health)觀點教導建立健康親密關係的能力。
- ◆ 是一種「**品格教育**」，形塑個人美好的品格與拔高的人性。
- ◆ 性教育除了教導性知識，更要建立正確價值觀以及培養提升性健康的能力，並防範性危害。



面向I 關係	面向II 價值觀、權利、文化與全人的性
1.1 家庭 1.2 友誼、愛與愛情關係 1.3 容忍、包容與尊重 1.4 長期的承諾與教養	2.1 價值觀與全人的性 2.2 人權與全人的性 2.3 文化、社會與全人的性
面向III 瞭解性別	面向IV 暴力與保持安全
3.1 性別與性別規範的社會建構 3.2 性別平等、刻板印象與偏頗 3.3 性別暴力	4.1 暴力 4.2 知情同意、隱私與身體的完整 4.3 安全使用通訊科技
面向V 健康與福祉的技能	面向VI 人類身體與發展
5.1 性行為的規範與同儕影響 5.2 做決定 5.3 溝通、拒絕與協商技巧 5.4 媒體素養與全人的性 5.5 尋求協助與支持	6.1 性與生殖解剖學與生理學 6.2 生殖 6.3 青春期 6.4 身體意像
面向VII 全人的性與性行為	面向VIII 性與生殖健康
7.1 性、全人的性與性生命週期 7.2 性行為與性反應	8.1 懷孕及其預防 8.2 HIV與AIDS的污名、關懷、治療與支持 8.3 了解、認識與降低性傳染病(含愛滋病)的危險

性教育八大面向
UNESCO,2018 版

性教育教導愛的能力

- 教導孩子正確地使用這項祝福，讓他們：

A學習辨識與抵擋環境的誘惑

B知道如何去愛(自己與他人)、信任與承諾



C學習在關係裡為對方付出



關係是性教育的脈絡

先認識親密關係
再認識性關係

親情

友情

愛情

約會

擇偶

分手
拒絕

婚姻

家庭



性教育教學的目標

- ◆ 1. 提供正確的**知識**
- ◆ 2. 提供機會給學生檢視自己的**性態度與性價值觀**，以建立正確性態度與價值觀
- ◆ 3. 提供機會給學生發展**正向自我概念(自尊)**
- ◆ 4. 提供機會給學生發展**人際關係技能**
- ◆ 5. 提供機會給學生在自我發展與社會互動過程中所需要的**調適技能**
- ◆ 6. 協助學生對性做**負責任的決定**

(來源：美國SIECUS, 2005)

「健康的自我」是健康行為的核心

學會 **愛自己**
才知道如何愛別人

大人的：愛、讚
美與肯定

學習感謝
與感恩

挫折時的
自我關懷

自尊/自我價值感
自我保護能力
自我效能感

認識隱私、身體界線
與身體自主權

生活技能: 自我肯定、做
決定、有效溝通、拒絕
技巧、協商、問題解決...

英國：關係與性教育

小學：關係教育

認識關係建立的基礎
認識正向關係的特徵，
特別是友誼、家人關係
以及與其他小孩或
成人的關係

中學：關係與性教育

立基於國小所學，進
一步發展學生對健康
的了解，增加對親密
關係以及性關係的認
識



教導心理健康是最核心的部分：

提升學生的心理健康以及復原力，成為快樂、成功以及有生產力的社會人
相信他們有能力達到人生目標

培養品格：仁慈、誠正、寬大、誠實

性教育的核心價值

愛 與 尊重 與 負責任

愛

自尊、尊人

防線一：延後性行為或不發生

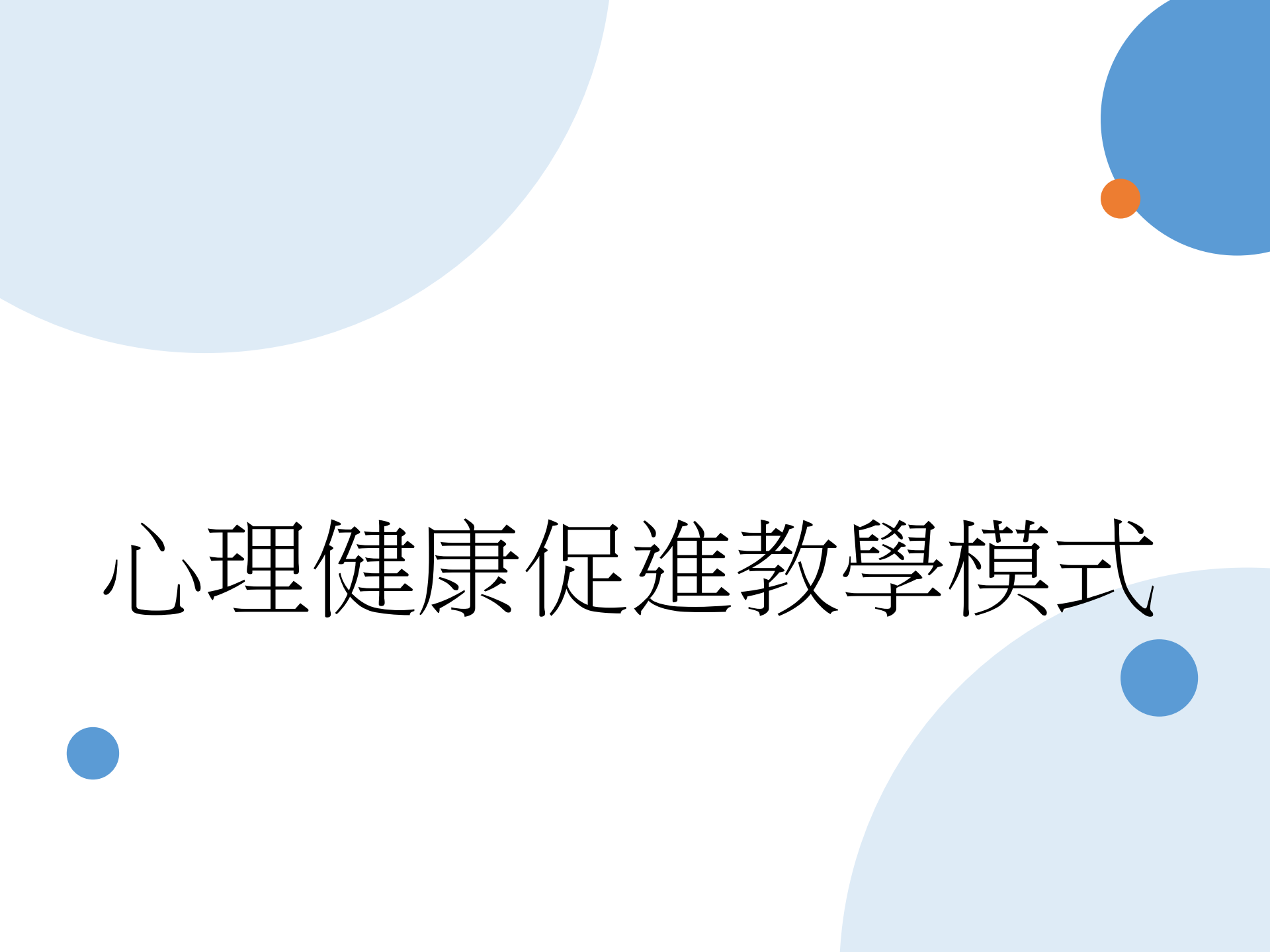
防線二：較安全性行為/忠貞

防線三：懷孕/性病求助與處遇



正向心理健康促進

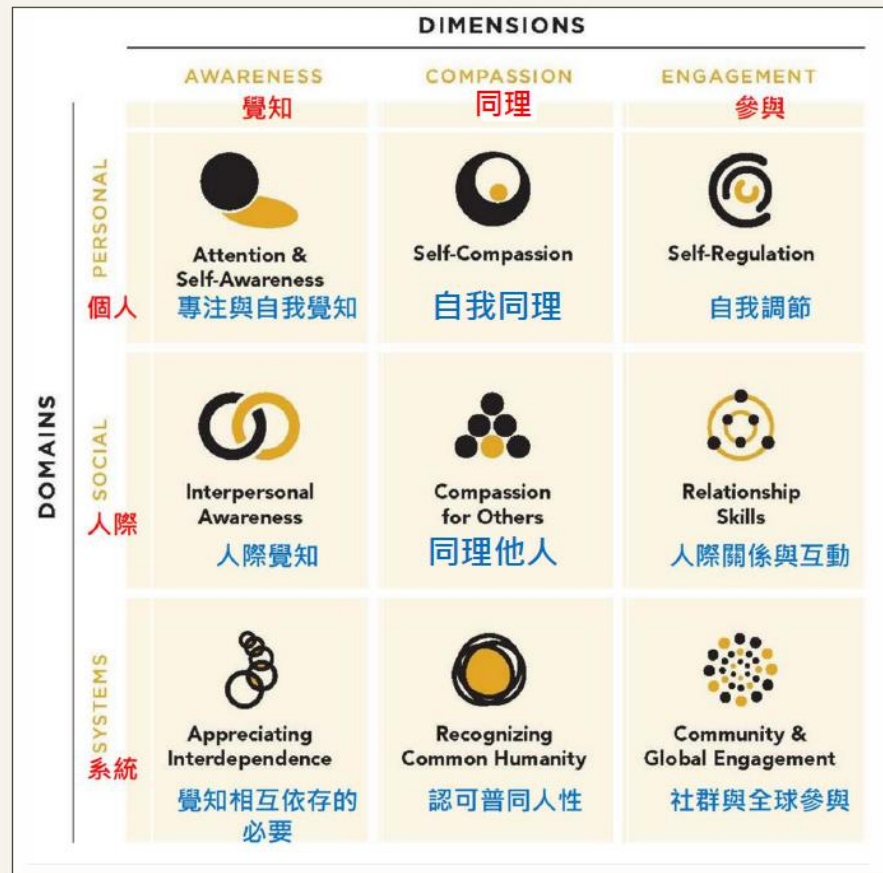
- 加拿大全國學校衛生聯合組織，指出：促進學生心理健康方式有二：
- 1.解決學生的心理健康問題：二級、三級預防 (e.g., 輔導室)
- 2.強化幸福感的意識與增進學生功能運作的環境因素：一級預防 (e.g., 學校健康促進)
 - 透過不同的計劃與方案，
 - 提升正向心理健康能力
 - 透過學習正向觀點以及新的行為與態度的發展，改變原本看待生活的方式，面對負面情緒發展出更好的應對能力，
 - 建置支持性的環境
 - 進而增強對於快樂情緒的感知，進而提升幸福感。



心理健康促進教學模式

社會、情緒與道德學習 (Social, Emotional, and Ethical Learning)

SEE Learning



生活技能

人與自己

適應力和自我管理能力

● ● ● ● ●
自 目 自 情 抗
我 標 我 緒 壓
覺 設 監 調 能
察 定 控 適 力

人與他人

溝通與人際互動能力

● ● ● ● ● ●
人 協 拒 同 團 倡
際 商 絕 理 隊 導
溝 技 技 心 合 能
通 巧 能 作 力

人與社會

決策與批判性思維能力

● ● ●
做 解 批
決 決 判
定 問 思
題 考

性教育(含愛滋病防治)跨 正向心理健康促進指標

HPS性教育(含愛滋病防治)成效指標(old)

國小	國中	高中職
性知識答對率 性態度正向率 接納愛滋感染者比率 危險知覺比率 拒絕性行為效能比率	性知識答對率 性態度正向率 接納愛滋感染者比率 危險知覺比率 拒絕性行為效能比率	性知識答對率 性態度正向率 接納愛滋感染者比率 危險知覺比率 拒絕性行為效能比率 負責任的性行為： (1)延後第一次性行為 發生時間 (2)增加性行為過程中 防護措施使用次數



HPS性教育(含愛滋病防治)成效指標(new)

國小	國中	高中職
性知識答對率 性態度正向率 接納愛滋感染者比率 危險知覺比率 拒絕性行為效能比率 建立尊重關係效能	性知識答對率 性態度正向率 接納愛滋感染者比率 危險知覺比率 拒絕性行為效能比率 建立尊重關係效能	性知識答對率 性態度正向率 接納愛滋感染者比率 危險知覺比率 拒絕性行為效能比率 建立尊重關係效能 負責任的性行為： (1)延後第一次性行為 發生時間 (2)增加性行為過程中 防護措施使用次數

對應心理健康面向：正向情緒

國小版題目	國中版題目	高中版題目
【態度題】我覺得青春時期第二性徵（如胸部發育腋毛與陰毛生長）的出現是令人不好意思的	【態度題】我覺得青春時期第二性徵（如胸部發育腋毛與陰毛生長）的出現是令人不好意思的	
【態度題】我覺得女生的月經和男生的夢遺都是成長過程中必然會碰到的事不需要擔心	【態度題】我覺得女生的月經和男生的夢遺都是成長過程中必然會碰到的事不需要擔心	
【態度題】只有漂亮的女生和帥氣的男生，才會受到大家歡迎		
【態度題】男性賺的錢比女性少，是件丟臉的事	【態度題】男性賺的錢比女性少，是件丟臉的事	【態度題】男性賺的錢比女性少，是件丟臉的事

對應心理健康面向：人際關係

國小版題目	國中版題目	高中版題目
	【知識題】如果欣賞某位異性的優點，感覺對方和自己興趣相投，這就是愛上對方了	
	【知識題】約會是一種社交活動，可能是以團體方式進行，也可能是以一對一方式進行	
	【知識題】如果對方提出分手就是表示我這個人不好、對方討厭我，這是一種面對情感挫折時的理性思考。	
【態度題】如果我的親人或朋友感染愛滋病毒，我仍會像從前一樣的和他們相處	【態度題】如果我的親人或朋友感染愛滋病毒，我仍會像從前一樣的和他們相處	【態度題】如果我的親人或朋友感染愛滋病毒，我仍會像從前一樣的和他們相處
		【態度題】我認為發生性行為時，使用保險套是一種尊重對方與保護自己的行為

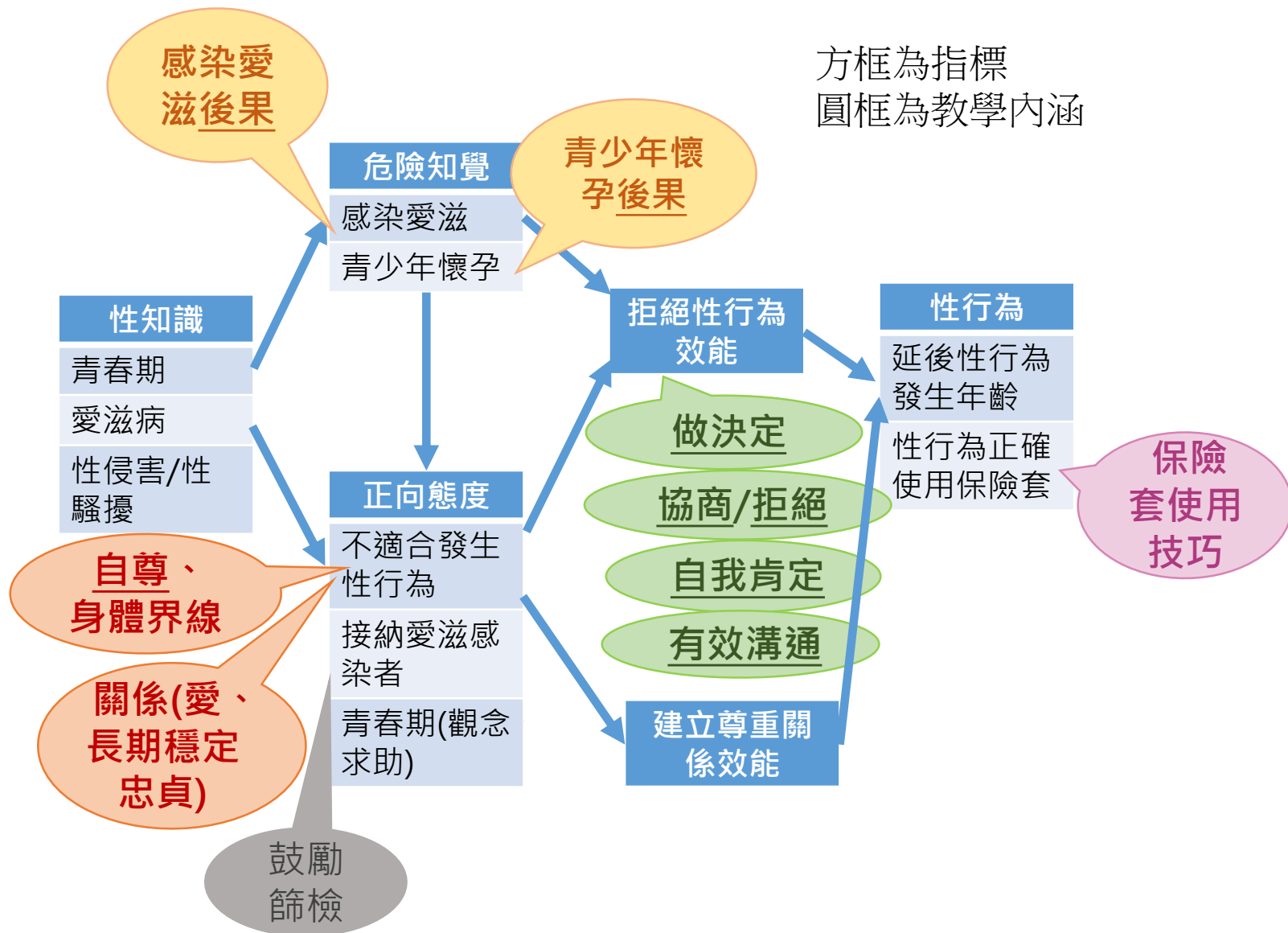
對應心理健康面向：人際關係(續)

國小版題目	國中版題目	高中版題目
【自我效能題】我知道如何與人維繫彼此尊重的關係(New)	【自我效能題】我知道如何與人維繫彼此尊重的關係(New)	【自我效能題】我知道如何與人維繫彼此尊重的關係(New)
	【自我效能題】在未來三個月內，假如我有要好的男/女朋友，則我會避免與對方發生婚前性行為的可能性是	【自我效能題】在未來三個月內，假如我有要好的男/女朋友，則我會避免與對方發生婚前性行為的可能性是

對應心理健康面向：成就感

國小版題目	國中版題目	高中版題目
	【自我效能題】在未來三個月內，我會主動去參與愛滋關懷活動（如佩戴紅絲帶）的可能性是.....	【自我效能題】在未來三個月內，我會主動去參與愛滋關懷活動（如佩戴紅絲帶）的可能性是.....

提升性教育指標之教學架構





沒有「**尊重**」，就不是好的關係！

› 原則：待人如己不勉強

– 維持彼此的身體界線

– 有禮貌、多傾聽

– 誠實與信任

– 遵守規定

– 尊重差異

– 常感謝

– 服務、關心他人需要

– 沒有暴力！凡暴力就沒有尊重

教導「尊重」能協助提升學生學業表現。

因為，當孩子知道如何彼此尊重時，他們也能正向看待教師的指導以及學校的規範

教導「尊重」注重日常生活的實踐



› 教導尊重：

- 探討哪些行為或語言代表「尊重」？哪些代表「不尊重」？

- › 可以令學生分別寫出來，或製作情境卡給學生討論。

- 歸納尊重的準則包含哪些重點

- 個人的應用

- 服務的行動

› 班級或校園活動方式：

- 感謝罐/感謝牆、關心罐/關心牆、尊重帽、週誌

- 分享自己的行動

- 服務他人的行動



依據指標組織教學與活動，注重夥伴關係的建立

目標：

分類	相關知識、態度與技能(含生活技能)	夥伴關係	對應PERMA
1.個人層次： (1)知識 (2)覺察自我 (3)自我關懷 (4)自我調節技能			
2.人際層次： (1)覺察與同理他人 (2)互動與連結技能			
3.系統層次： (1)覺察環境與人的相互影響 (2)社會參與			

依據指標組織教學與活動， 注重夥伴關係的建立

目標：拒絕性行為，避免感染愛滋

分類	相關知識、態度與技能(含生活技能)	夥伴關係	對應PERMA
1.個人層次： (1)知識 (2)覺察自我 (3)自我關懷 (4)自我調節技能	愛滋感染途徑 愛滋感染後果 自我覺察個人風險	健康教育課 校園藝文競賽	P(正向情緒)
2.人際層次： (1)覺察與同理他人 (2)互動與連結技能	同理愛滋感染者的處境 協商/拒絕技巧 自我肯定技巧	健康教育課 導師時間	R(人際關係)
3.系統層次： (1)覺察環境與人的相互影響 (2)社會參與	體認愛滋關懷與傳染病控制之關係 愛滋關懷態度 愛滋關懷倡議 愛滋防治自主學習	健康教育課 校園活動 家長講座	M(意義感) A(成就感) E(投入)

依據指標組織教學與活動，注重夥伴關係的建立

目標：建立尊重關係效能

分類	相關知識、態度與技能(含生活技能)	夥伴關係	對應 PERMA+
1.個人層次： (1)知識 (2)覺察自我 (3)自我關懷 (4)自我調節技能	認識「尊重」以及「不尊重」的行為與語言(以友誼、喜歡) 認識尊重的行為準則 認識自己的尊重行為與語言，並設定自我期許目標	健康教育課 輔導活動課 導師時間	
2.人際層次： (1)覺察與同理他人 (2)互動與連結技能	了解人際的身體界線，以及尊重與不尊重身體界線的行為及語言 學會個別差異的存在 學會同理他人 學會感謝他人的付出	健康教育課 輔導活動課 導師班級經營 校園藝文競賽	
3.系統層次： (1)覺察環境與人的相互影響 (2)社會參與	服務班級、學校或社區的行動	服務學習	

The background features abstract geometric shapes in blue and orange. In the top-left corner, there is a large blue semi-circle with a small orange circle inside it. In the top-right corner, there is a solid blue circle. In the bottom-left corner, there is a large light blue semi-circle with a small orange circle on its upper edge. In the bottom-right corner, there is a small solid blue circle. Two horizontal blue bars are positioned above and below the central text.

感謝聆聽