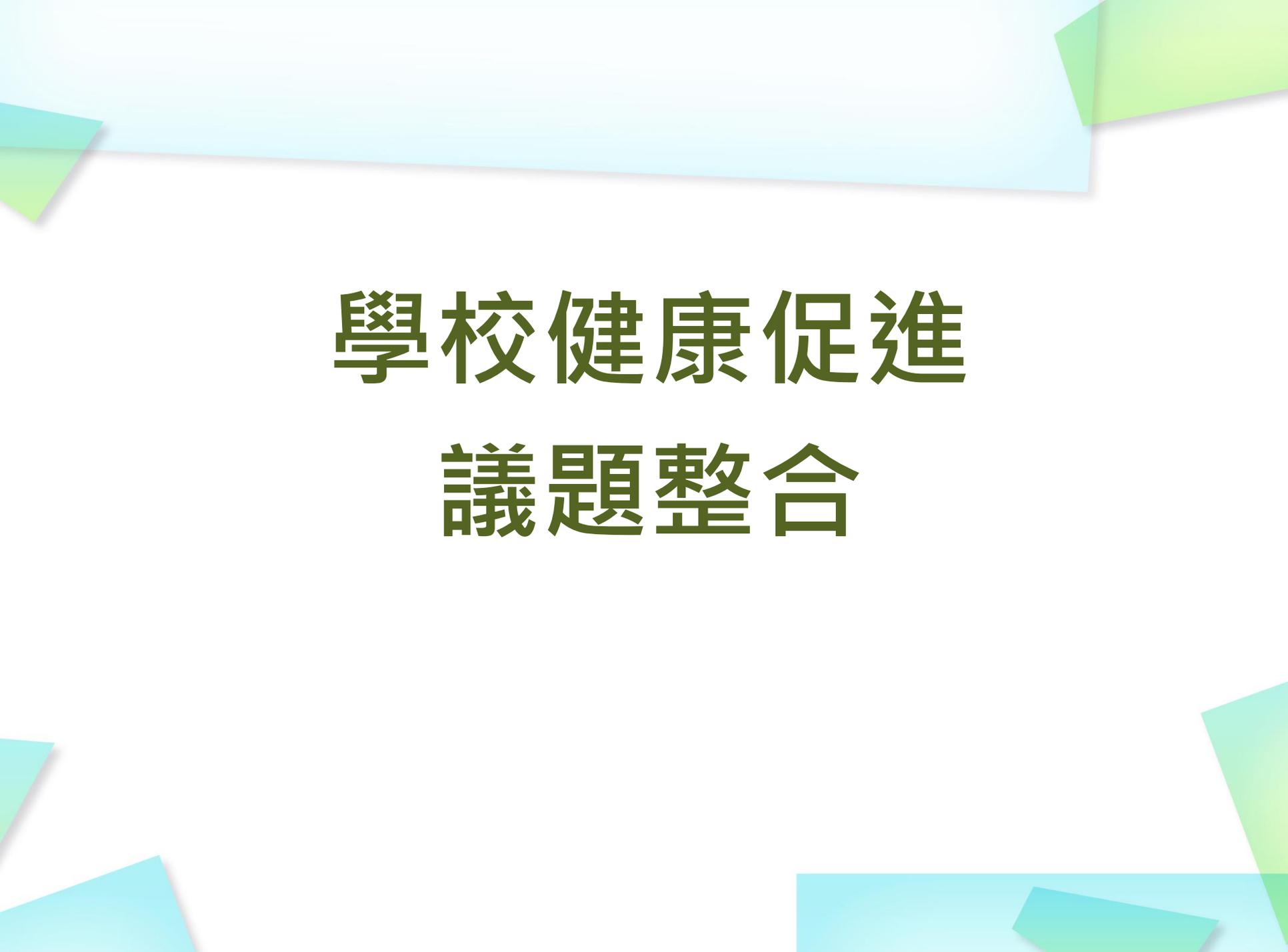
The slide features a white background with several decorative elements: a large blue circle in the top-left corner, a smaller blue circle in the top-right corner, a light blue circle in the bottom-left corner, and a medium blue circle in the bottom-right corner. Additionally, there are four orange circles of varying sizes scattered across the slide, two on the left and two on the right.

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)

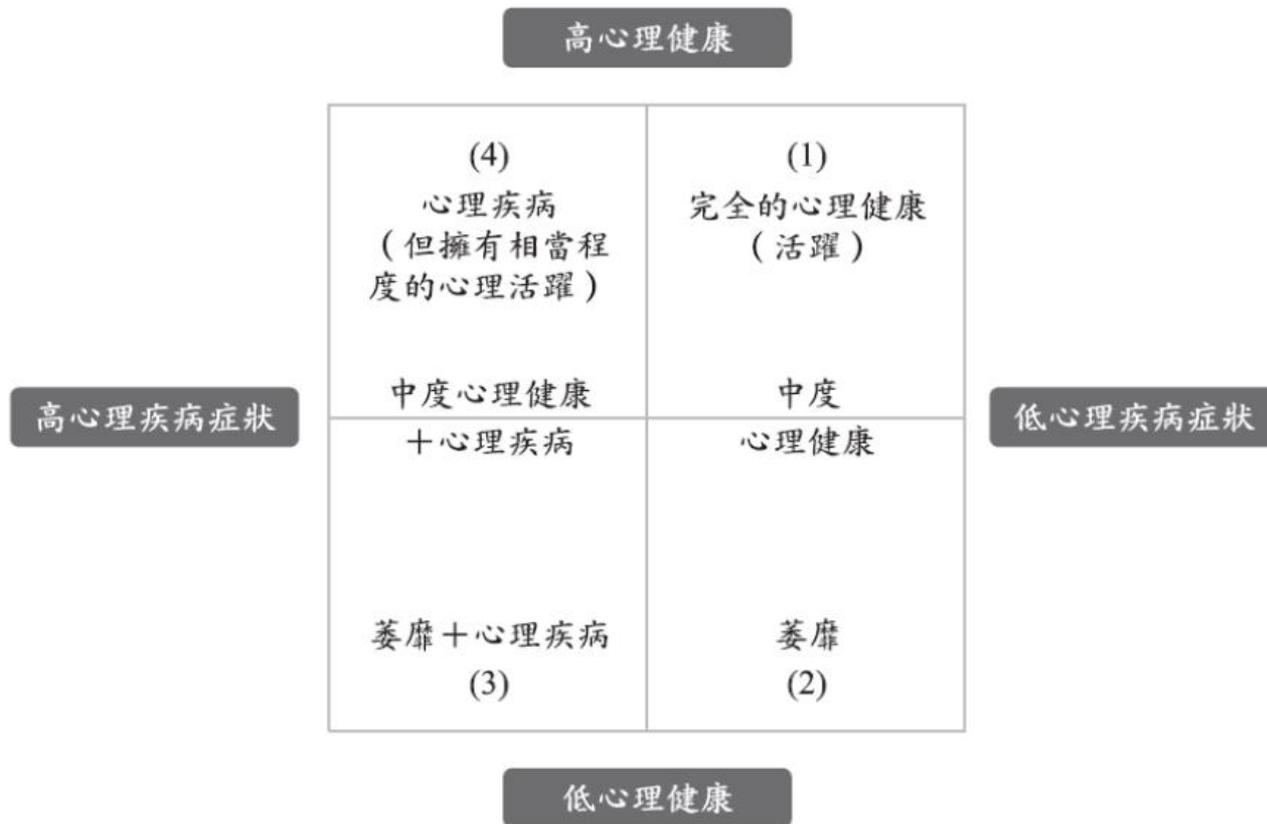
何謂心理健康

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！**

心理健康既是一種能力，心理健康與心理疾患就不是一條線的兩端

個人的心理健康可與心理疾患並存。



資料來源：Perry, G. S., Presely-Cantrell, L. R., & Dhingra, S. (2010). Addressing mental health promotion in chronic disease prevention and health promotion. *American Journal of Public Health*, 100(2), 2337-2339.

(來源：鄭其嘉(2016)。公共心理衛生。出自邱清華總校閱：

公共衛生學，第五版。台北市：華杏) 圖 22-1 心理健康與心理疾患模式圖

何謂正向心理健康

- **幸福安適/幸福感(well-being)與正向(positive)**是心理健康的核心要素(Diener, 2009)，我們可以透過提高正向感受、正向認知、正向行為，以減低痛苦感受，並增進幸福感。
- 加拿大公共衛生局(2016)定義**正向心理健康**：
「每個人享受生活以及處理問題的感受、思考方式、行動的能力。這是一種在文化、平等、社會正義、連結性，以及個人尊嚴的正向情緒以及精神上的幸福感」。

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：例如，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。

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%) | |

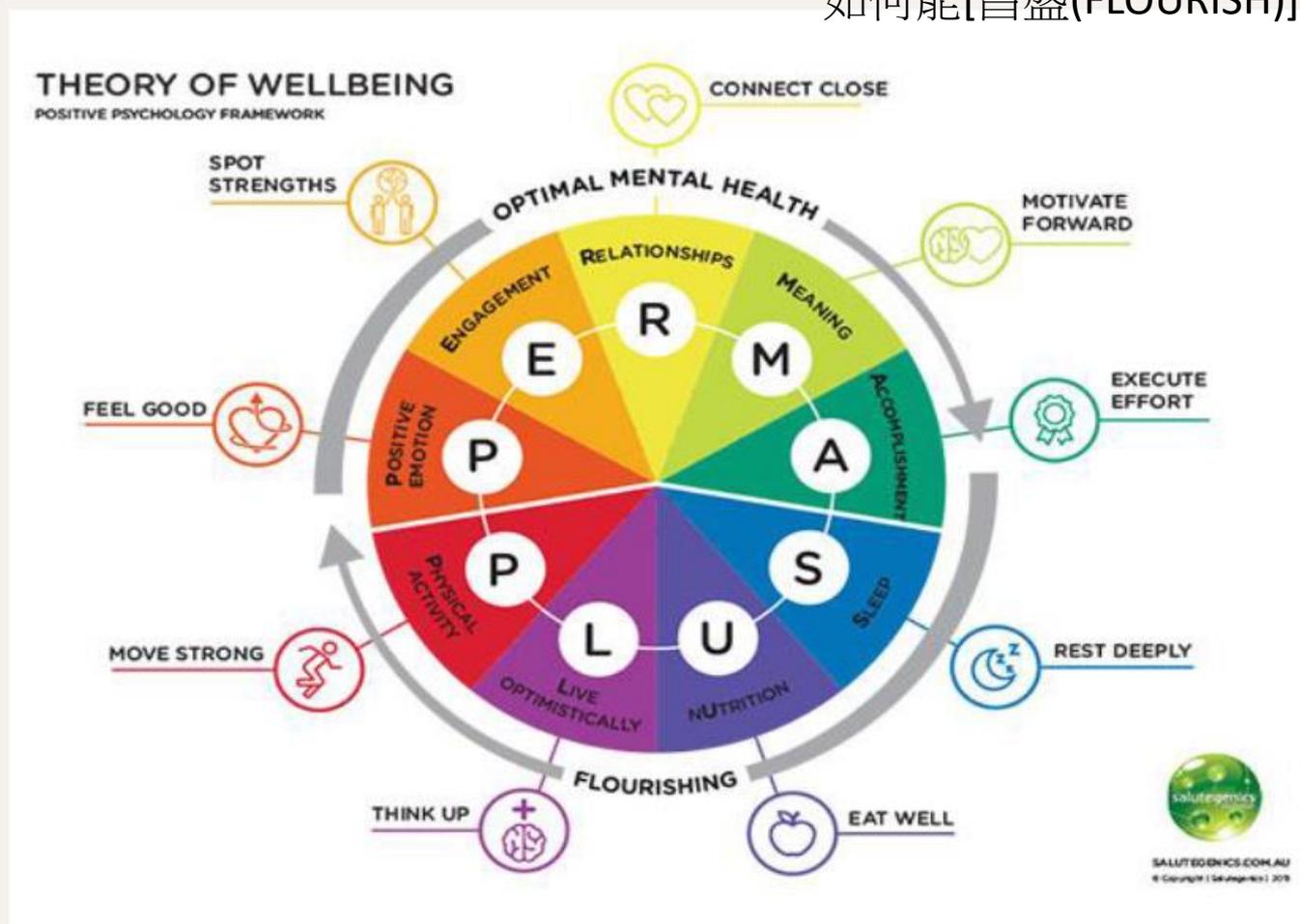
依據研究對象在8類健康行為：飲食、運動、物質濫用、睡眠、視聽娛樂、口腔保健、自我實現、人際支持等執行的良莠情形，組織為三個狀態類型。

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！

PERMA + Model of Wellbeing 幸福要素

透過PERMA PLUS使「幸福感」在校園中成爲可被看見的概念，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」(sexuality education) ?

- ◆ 「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。



| | |
|---|--|
| <p>面向I 關係</p> | <p>面向II 價值觀、權利、文化與全人的性</p> |
| <p>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</p> | <p>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</p> |
| <p>面向III 瞭解性別</p> | <p>面向IV 暴力與保持安全</p> |
| <p>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</p> | <p>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</p> |
| <p>面向V 健康與福祉的技能</p> | <p>面向VI 人類身體與發展</p> |
| <p>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</p> | <p>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</p> |
| <p>面向VII 全人的性與性行為</p> | <p>面向 VIII 性與生殖健康</p> |
| <p>7.1 性、全人的性與性生命週期 7.2 性行為與性反應</p> | <p>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</p> |

**性教育八大面向
UNESCO,2018 版**

消極的性教育-避免性危害

當你想到“性教育”要教什麼時，你想到什麼？

未婚
懷孕

性病

性騷擾/
性侵害

親密關係
暴力

- 我們常想到以上負面的「性」，以防出事
- 狹義的、負面的性



積極的性教育：提升愛的能力

- 為他們賦能(empower)，使他們擁有：
- 真摯的友誼
- 有意義的愛情
- 美好的家人關係

廣義的、正面的性



愛的能力

- 教導孩子正確地使用性這項祝福，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)

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

教導心理健康是核心：

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



「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...

性教育的核心價值

愛 與 尊重 與 負責任

愛

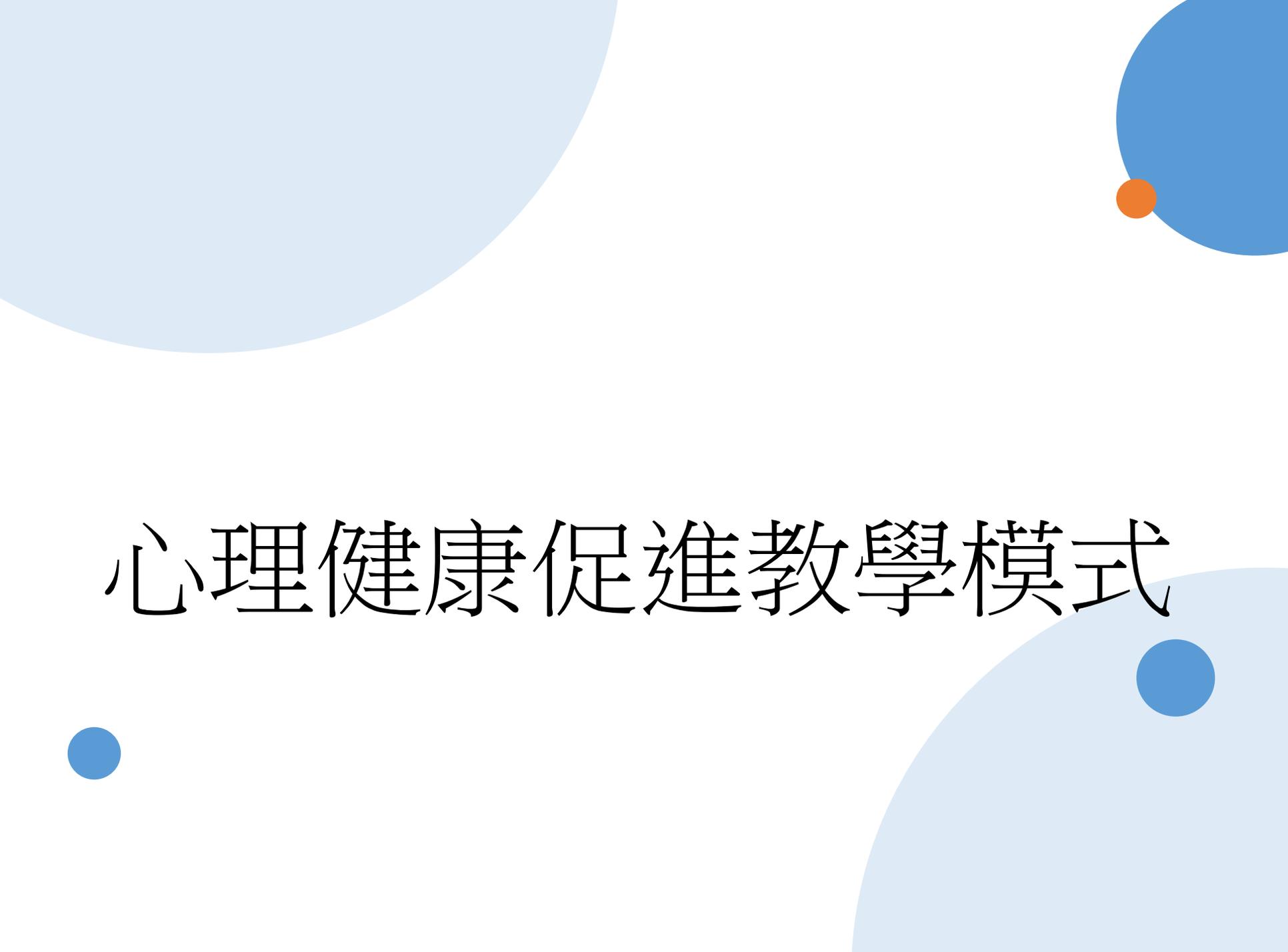
自尊、尊人

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

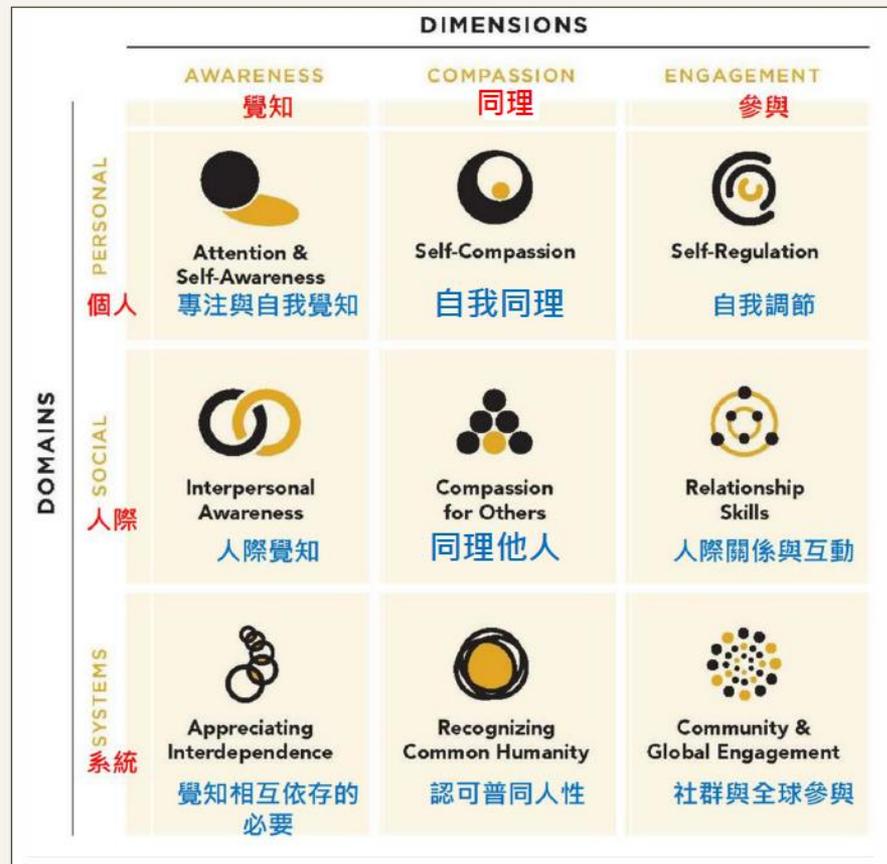




心理健康促進教學模式

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

e.g.,

我的每日情緒
指數
我的快樂銀行

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

e.g.,

我付出的尊重行動
我對他人的感謝
我付出的關心或服
務行動

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(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PERMA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PERMA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 |

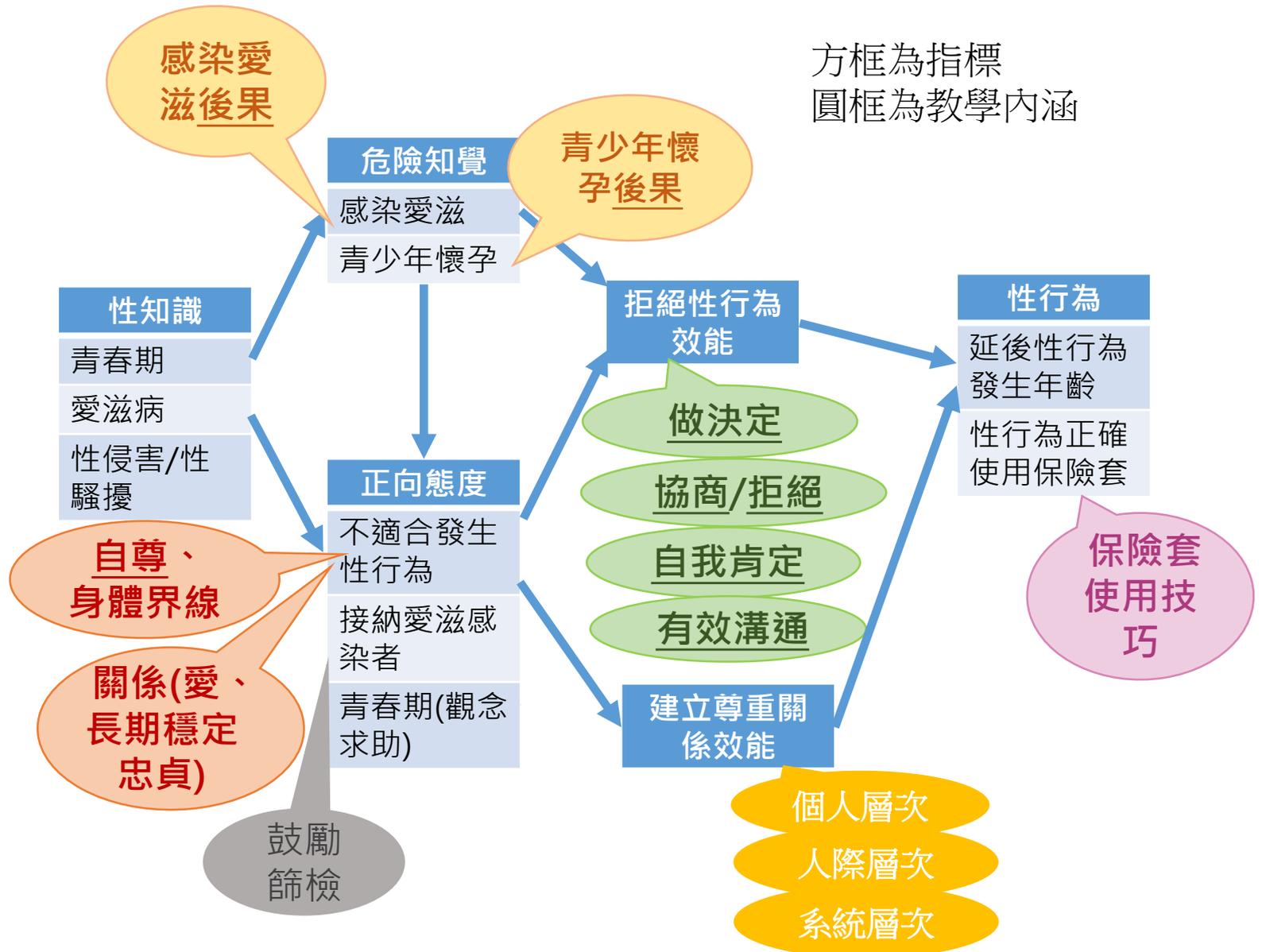
對應PERMA心理健康面向：人際關係(續)

| 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PERMA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



› 尊重教學(可以性教育相關情境)：

- 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，(以兩性互動相關情境)
 - › 或製作情境卡給學生討論。(以兩性互動相關情境)

- 歸納尊重的準則包含哪些重點

- 延伸學習：

- › 個人的應用體現(我做到...)&目標設定(我還能再做到...)
- › 服務的行動



› 班級或校園活動：

- 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



輔大公衛歲末關心牆



公共衛生學系
Department of Public Health



依據指標/目標組織教學與活動，注重夥伴關係的建立

目標：

| 分類 | 相關知識、態度、技能 (含生活技能)或活動 | 教學/活動規劃 | 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)互動與關係技能 | | | | |
| 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：建立尊重關係效能

| 分類 | 相關知識、態度、技能(含生活技能) | 教學/活動規劃 | 夥伴關係 |
|--|---|---|--------------------------|
| 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 | 課室教學 | 健康教育輔導活動 導師時間 |
| 2.人際層次： (1)覺察與同理他人 (2)互動與關係技能 | 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 了解個別差異的存在 學會同理他人 學會感謝他人的付出 學會關心他人的需要 | 導師時間活動讓同學認識尊重與不尊重的行為/語言(鑲嵌) 導師時間演練尊重的溝通(鑲嵌) 海報競賽有關身體界線主題 | 健康教育輔導活動 導師班會 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 | 學會覺察環境中人事物的需要 為學校或社區中有需要的人付出 關心與省思 | 擔任一日班級志工，觀察任何需要協助的同學與狀況，進行協助 擔任學校特殊生的小天使，付出關心 社區老人(或失智老人)關懷行動 | 服務學習 自主學習 |

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 愛滋病預防方法 自我覺察個人風險 | *健康教育課教導 *衛生所辦理校慶闖關活動 | 健教課 衛生所 | P(正向情緒) |
| 2.人際層次： (1)覺察與同理他人 (2)互動與關係技能 | 同理愛滋感染者的處境 協商/拒絕技巧 自我肯定技巧 | *週會邀請紅絲帶基金會帶原者現身說法 *班會演練拒絕技巧 | 週會 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 | *週會邀請紅絲帶基金會帶原者現身說法 *愛滋防治海報比賽 *學生自主學習活動認識國際愛滋病防治現況 | 健教課 藝文競賽 自主學習 | M(意義感) A(成就感) E(投入) |

表6-5 第二學期之「班級社會環境營造方案」(續)

正向心理健康 促進行動 方案規劃

| | |
|------------|--|
| 目標：建立班級安全感 | |
| 內涵 | 形塑具有安全感的教室氣氛，讓學生能自在發表意見和想法，並能彼此接納和尊重。 |
| 營造重點 | <ol style="list-style-type: none"> 1.訂定公平合理的規則，使學生有所依循。 2.讓學生感受到班級環境及規則是可預期的。 3.創造正向與安全的環境，提供學生自在發表的機會。 |
| 具體策略與活動說明 | <p><u>「留言版角落」活動*</u></p> <p>是班上共享的小天地，學生可用便利貼抒發個人心情或想法；也可張貼相片或作品，讓學生感受到班級環境是正向和安全的。</p> |
| 實施時間 | 第 4~20 週 |

相關資源



1. 指標及測量工具
2. 增能/教學教材
3. 歷年績優推動案例
4. 線上課程

其他可使用之資源：

- (一) 學校性教育(含愛滋病防治)工作指引-103版
- (二) 愛滋病防治教學模組-國小、國中、高中職
- (三) 愛滋病防治宣導教材-國小、國高中、教育人員
- (四) 性教育優良教學方案競賽得獎作品
- (五) 青少年愛滋病防治教育教材資源彙整表(109年修改)
- (六) 全國微電影創作比賽作品

臺灣健康促進學校網頁 <http://hps.hphe.ntnu.edu.tw/>

103年編製之「校園性教育（含愛滋病防治） 工作指引」

提供推動方法、案例
與工具



請至「臺灣健康促進學校」
網站下載

愛滋病防治宣導教材

For國小學生

For國高中學生

For教育人員

為愛發聲
-愛滋不再來



宣講者：

杏陵醫學基金會 製作

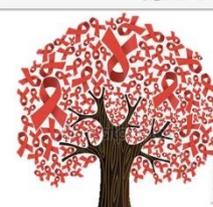
為愛發聲
-愛滋不再來



宣講者：

杏陵醫學基金會 製作

為愛發聲
愛滋不再來



宣講者：

杏陵醫學基金會 製作

認識愛滋病

AIDS

後天 免疫 缺乏 症候群



愛滋病毒 HIV

健康金鐘罩

愛滋病傳染途徑

這些行為都會增加發生不安全性行為的風險

- 未使用保險套
- 高風險行為
- 多重性伴侶
- 一夜情
- 透過網路社群、手機軟體交友
- 出入娛樂場所時被人慫恿食用，或是不知情被他人下藥

教育人員可以做什麼

- 提供學生正確的愛滋防治知識
- 澄清常見愛滋病迷思
- 引導學生建立正確的性觀念

廣播節目：《談情說愛》

每週三，22:00

重播：週四08:00 / 週六12:00 / 週日06:00

杏陵醫學基金會

X

needs RADIO
全球廣播網



(趙瑞雯&鄭其嘉主持)



台灣性教育學會收聽面板：每月初更新上前個月
<https://louisechao.org/index.php/2021-2>

收聽方式(台灣)

一、hi-channel 收聽(台澎金馬地區)

1.電腦收聽

<http://hichannel.hinet.net/radio/index.do?id=1060>

2.手機收聽：下載「HiNet hichannel廣播」app→下載安裝後，搜尋「needsRADIO」，即可收聽

二.中華電信MOD機上盒收聽(台澎金馬地區)

MOD首頁選「音樂廳」→「廣播」→「生活類」，選「needs RADIO」。

三、needs RADIO 官方網站收聽(全球地區)

needs RADIO 官網首頁，點選黑色播音面板後即可收聽，電腦與手機二者皆可。

四、台灣性教育學會收聽面板：每月初更新上前個月

<https://louisechao.org/index.php/2021-2>



hi-channel網頁



needs RADIO網頁