

正面性教育教學手冊



單元一 親密關係

前言	1
序	2
如何使用本手冊？	3
簡介及大綱	5
活動一：啱唔啱 Key	6
溝通及明確同意的重要性	6
活動二：男說女說	7

單元二 戀愛關係

簡介及大綱	11
活動：愛情不過是場遊戲？	12
非暴力溝通	13
角色扮演 1 「拍拖後應否與異性好友單獨約會？」	17
角色扮演 2 「拍拖太瞞身？私人時間都無乜？」	21

單元三 安全性行為

簡介及大綱	25
活動一：你有愛滋？我有愛滋？	26
破解安全性行為的迷思	28
活動二：一起來「套」！	31

單元四 認識不同性別及 性傾向

簡介及大綱	33
活動：男女大不同？	34
性 / 性別概念介紹	35
破解對性小眾人士的迷思	37
參考資料	40

前言

現今青少年比以往更處於性病及意外懷孕的風險當中。研究顯示，青少年感染性病及愛滋病毒數字急劇上升。根據衛生署的統計，2011年至2015年短短五年間，29歲以下感染愛滋病毒的人數大幅上升了55%。「關懷愛滋」青少年團隊前線性健康檢查資料亦顯示，接受測試的青少年當中，有15%感染性病，感染率甚至比女性性工作者及其顧客更高。這不純粹是報告上的數字，感染數字背後代表的，是一個個狼狽地面對情慾發展，切實承受著生理健康及生育問題的青少年。

面對如此嚴峻的青少年性健康危機，現行的性教育顯然未能為青少年提供足夠的裝備，讓他們在性行為及戀愛關係中作出適當及理性的抉擇。至今，依然有不少社會人士誤以為與青少年正面談性會鼓吹青少年過早發生性行為，或在性行為方面承擔更多風險。然而，外國的研究顯示，禁慾式性教育並不能有效延遲青少年首次發生性行為的年齡。不讓青少年知道什麼是「性」，不代表他們就沒有性和情慾發展。不與青少年正面談性，只會讓他們更不知所措地面對性騷擾及性暴力，也不懂處理意外懷孕及性病的風險。

主流性教育有一個很大的缺口，就是只著重談性的後果，如性病傳播、婚前性行為和未婚懷孕的後果等，卻未曾提供足夠的動機及生活技能訓練，讓青少年正面看待性，並將性健康知識付諸實踐。鑑於現今性教育的不足，「關懷愛滋」聯同 Sticky Rice Love 糖不甩網上性健康平台，共同研發這一套具實證基礎及符合青少年需要的性健康教育教材，讓青少年在遇到相關性健康議題時，能夠結合性知識和生活技能，作出負責任及理性的判斷。

青少年的性健康問題已經迫在眉睫，讓我們一同把性健康教育的重要性宣揚開去，為保障青少年的健康共同努力吧！

齊治之

「關懷愛滋」行政總監

序

“ 以前的性教育都係講 ICQ，講網上交友好危險，要帶眼識人唔好隨便呀，唔係激情就等於愛情呀，叫大家冷靜 D，細個唔好拍拖，唔好做，但佢地唔會教你有咩預防措施。如果真係俾人哄左上床咁點呢？真係怕的時候點食事後丸呢？佢地都唔會講。

Phoebe - 計劃參加者

“ 我覺得安全套個堂最有用。因為平時都唔會有人教你戴套依 D，係屋企爸爸媽媽都唔會教你架嘛，因為對依 D 話題都怕醜架嘛。就算有 D 機構過黎學校講，都唔會親身擺個套出黎示範點樣做呀，其實你係對依樣野無咩認知。我地又可以試下戴，就知道多 D。咁到時都要知點用架嘛，如果唔係咪唔安全囉。我地身邊都有好多人中獎。

Vivian - 計劃參加者

“ 我覺得你地好在一點係字眼夠直接，好開門見山，唔會轉彎抹角去講性，所以我見到佢地都上得好投入，咁樣先學到野。

Miss Lam - 參加計劃的中學教師

“ 我覺得幾好呀。多例子，多片，多遊戲，有好多唔同內容。以前通常都係得一堂、一個講座，我地就當聽下就算，但依家有連堂，有講同性戀，有講溝通呀，內容豐富 D。而且堂上又會分小組，可以問多 D 問題，因為一大班人都唔敢舉手講自己的疑問。

Andy - 計劃參加者

“ 我覺得第一堂親密關係最有得著，因為如果真係遇到個個情況，都會識用你地的方法去拒絕。可能有陣時會唔敢講，會由得個男仔，但係依家上左依堂，會諗多陣先囉，會拒絕。以前講性教育，都係講得好 formal，得一個對策咁。摸你就啞唔好，掂一掂你就分手啦，跟住就報警，好唔現實，佢係男朋友黎架嘛，無考慮到實際可行性。但你地就會話，事先講定先，費事做左先黎後悔。

Carmen - 計劃參加者

如何使用本手冊？

本手冊合共「親密關係」、「戀愛關係」、「安全性行為」及「認識不同性別及性傾向」四個單元。

每個單元均包括課程大綱、講義及活動簡介，隨書附送的光碟更載有簡報及工作紙。我們期望這本手冊能為有意推行正面性教育的教育工作者提供實用的資訊，讓他們輕鬆掌握性教育的面貌及推行方法。

也許你會有以下的疑問……

“ 這個課程有效嗎？ ”

為測試此性教育課程的成效，我們在 2015 年至 2016 年實行先導計劃，對 112 名本港中學生進行共 4 節的性教育課程。我們的研究顯示，課程不但大幅加強他們的性知識，破解他們對於安全性行為的迷思，更能顯著改善他們對安全套的態度及增加他們使用安全套的意欲，減低他們意外懷孕或感染性病的風險。而且，受訪學生都表示，在課堂上學到的溝通技巧能有效化解他們與伴侶之間的衝突。

我們調查的問卷設計參考外國已被驗證為具信效度的量表 (validated scales)。有關先導計劃有效性的具體數據分析，以及測試本性教育課程成效的問卷，請參閱附送的光碟。

“ 在什麼年紀推行正面性教育課程才合適？ ”

事實上，不同年紀的青少年都需要盡早學習正確的性知識及溝通技巧，免受意外懷孕及感染性病的風險，以及對性關係抱持尊重及負責任的態度。因此，我們建議有興趣推行性教育的老師及青少年工作者，把這個課程推廣至初中及高中學生。

“ 我可以在性教育上教學的時間不多，是不是可以抽其中一兩個單元來使用就可以？ ”

我們深知老師的課堂時間十分緊絀。然而，要有效保障青少年的性健康，課程必須結合知識、動機和生活技能，才能讓青少年把性健康知識付諸實踐。因此，除了教授安全性行為的知識，讓青少年了解在親密關係和戀愛關係中的有效溝通亦同樣重要。我們建議各位性教育工作者全面地推行此性教育課程，保障青少年的性健康。

單元一

親密關係

一、設計構想

在親密關係中，溝通技巧乃重要的生活技能。失效的溝通不但讓雙方難以實踐安全性行為，亦會讓伴侶容易產生誤會及影響關係。研究顯示，很多青少年忽略了在親密關係中取得伴侶的明確同意 (informed consent) 的重要性，因而更容易發生灰色強暴或「在未預備好的情況下發生性行為」等問題，導致傷害。本單元配上互動遊戲，從協助學生了解性關係開始，解構親密關係中的權利和責任，最後以故事形式帶出性關係中的刻板性別定型及常見誤會。

二、學習目標

- 讓學生了解性關係中的權利、責任及明確同意的重要性
- 讓學生察覺親密關係中的性別定型，明白與伴侶坦誠溝通的重要性

內容	時間分配
活動一：啱唔啱 Key	10 分鐘
溝通及明確同意的重要性	15 分鐘
活動二：男說女說	20 分鐘

活動一

啱唔啱 Key



目的

- 讓學生明白溝通及明確同意在身體接觸上的重要性
- 讓學生明白不同的人有不同的親密界線

過程

STEP 1

同學二人一組，一個為 A，一個為 B

STEP 2

畫面上會顯示出不同的動作圖片

STEP 3

每組有 15 秒討論做不做、如何做該動作

STEP 4

在遊戲中途，如果一方感到不自在，可以隨時提出

深化討論問題

- 1 你怎樣才知道應不應該做某個動作？只有溝通才會知道對方的意願，才能讓對方知道你的界線，所以溝通是必須的。
- 2 每組所完成的動作數目都一樣嗎？一班這麼多同學，很難每一組都能完成所有動作。這並不是一個比賽，不是做得愈多親密動作就愈好。每組每人的自在感覺 (comfort level) 都不一樣，沒有好壞之分，根本不需要比較。關鍵是組內兩位的溝通順利，避免某一位同學的權利受到侵犯，做了些不情願的事。
- 3 有同學做了一個其實自己不情願做的動作嗎？這可能是溝通出現了問題。溝通是雙向的，可以回想，對方有沒有給予機會你表達意願？自己有沒有爭取表達意願呢？

同工須注意的地方

同工可以仔細觀察同學在遊戲中的反應，在遊戲後選一兩組同學詢問他們剛才如何溝通。

溝通及明確同意的重要性

- 許多關於性的雜誌、網站等媒體傳播誤導性訊息，它們描繪的性愛常常是不現實，甚至是不健康的行為。
- 事實上，要有良好的性生活，需要開明、有效的溝通及耐心探索。
- 性愛能帶來風險，如性傳播疾病（愛滋病、衣原體、疱疹、尖銳濕疣等）、意外懷孕和心理困擾。但與此同時，性愛也能讓人感到滿足。因此要有美滿的性生活，關鍵在於有效的溝通。

活動二

男說女說

簡介

在親密關係中，我們經常把某些期望和假設套在男性和女性的角色上。從阿怡與阿健的故事中，我們可以了解到這些性別定型如何阻礙雙方的了解及溝通，讓參加者明白到每個個體都有其獨特性，一些主流對於性別的期望和假設未必適用於每一段關係裡，從而讓學生了解到開放溝通對建立良好親密關係的重要性。

目的

- 了解社會在親密關係中的性別定型
- 了解清晰的溝通對建立良好親密關係的重要性
- 了解到不論男性或女性，任何未經知情同意下發生的性行為都有可能對對方造成傷害

過程

STEP 1 介紹

⋮

阿怡與阿健正在冷戰，參加者分成兩組，一組乃阿怡的朋友，一組乃阿健的朋友。阿怡與阿健分別跟朋友訴苦，朋友倒決定來一場辯論分別想幫阿怡及阿健討回公道！

備註：同工在分組的時候，可以安排「男女混合組」，這樣可以讓學生更清楚與自己性別相反的人在親密關係中的性別定型。

STEP 2 個案分析 / 辯題研究

⋮

分兩組作個案分析 / 辯題研究：「誰應該為這件事負上最大責任？」

備註：同工可用工作紙上的問題引導同學思考，並鼓勵他們代入阿怡或阿健的角色，思考他們會如何處理這次衝突。

材料

- 1 「阿怡的故事」工作紙
- 2 「阿健的故事」工作紙

STEP 3 進行辯論

⋮

由雙方朋友逐一闡述論點並進行辯論。除了主要辯論員之外，如果時間許可，同工亦可以詢問組內其他同學的意見，了解他們的想法。

STEP 4 進行解說

⋮

讓同學閱讀另一組的工作紙，並進行解說。

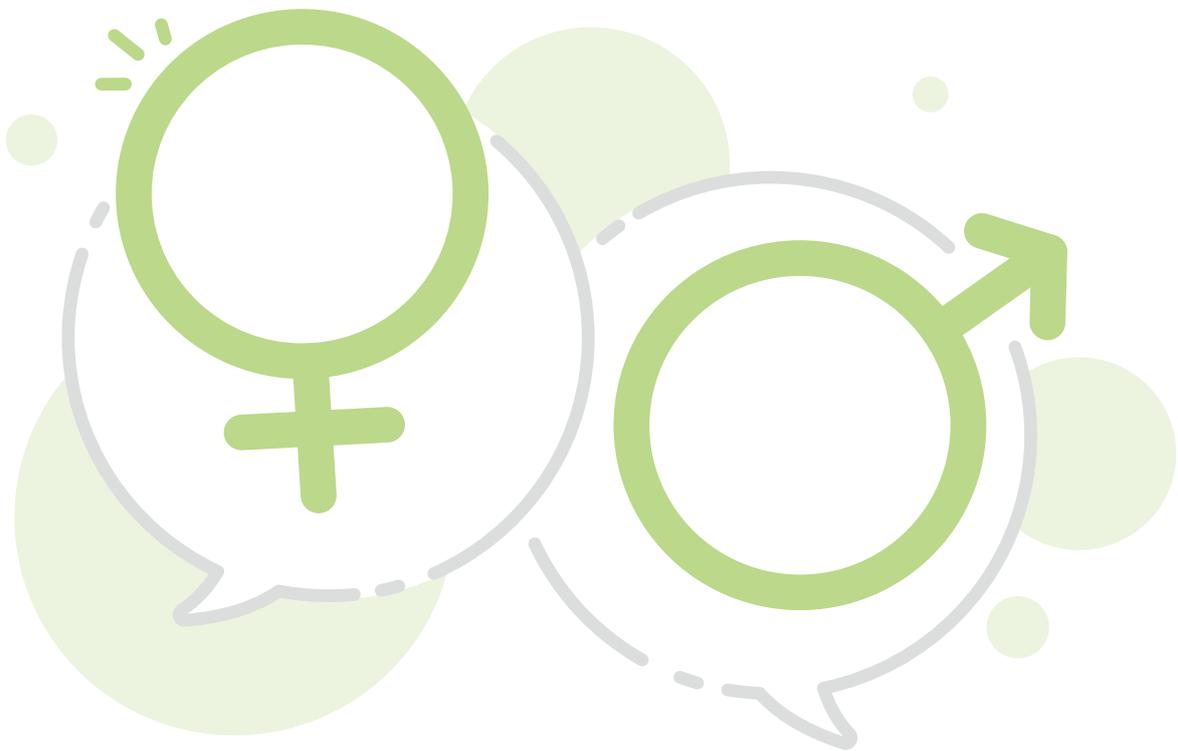
STEP 5 了解定型

⋮

了解定型：拎走個框框

材料

- 1 簡報



深化討論問題

情侶間的溝通受阻會產生誤會，造成不快，強調無論阿怡或阿健都可以有更好的溝通方法釋除他們對對方的迷思和定型。

同工可向同學解釋以下概念，分析故事中阿怡與阿健之間的困惑。

1 預設立場

人經常在未確定事實前便預設某些立場。阿健認為阿怡穿著得性感和有身體接觸即是代表她想發生性行為，這種性別定型及社會刻板的觀念可能會影響情侶之間的溝通。

2 未領會的訊息

訊息表達得不清晰及模糊，令他人無法接收。如阿怡認為阿健已清楚她並未有心理準備進行性行為。

3 混亂訊息

語言和行動互相矛盾帶來的混雜訊息。例如阿怡看電影時和阿健有親密的身體接觸，令阿健認為她在誘惑他進行性行為，但她只是害怕電影中的情節。

什麼是性暗示？

1 「真唔好」與「假唔好」有得分嗎？

在主流媒體的描繪下，女性總是欲拒還迎的，尤其在親密關係中，女性的「唔好」常常被當成「好」。但在性行為中，明確的同意卻扮演著重要的角色，亦是尊重伴侶意願重要的一步。而且，沒有對方同意的性行為是性暴力的一種，受害者有權提出法律訴訟。

2 女性是否沒有權利提出性要求？

不論男女，都有權提出或拒絕發生性行為。

性關係中的權利及責任

權利

- 保護自己不受性侵犯的權利
- 對自己不喜歡或不認同的性行為都有拒絕的權利
- 對性及情感的感受有表達的權利

責任

- 尊重伴侶的性權利
- 侵犯他人性權利有可能構成性侵犯
- 承擔性行為可能帶來的風險及後果

同意

- 對於性行為（廣義上的一切滿足性慾的行為），最基本的原則：雙方同意
- 同意是進行性行為的自願協議，任何時候都可以撤銷

阿怡的故事

琴晚係我同阿健拍拖一週年既大日子，佢約左我去酒店度請我食自助餐慶祝。我特登著左新買個件背心同短裙，諗住可以靚D去慶祝。食完飯之後我地去左行一陣尖沙咀海旁吹下風傾下計。

坐左一陣都夜啦，要趕地鐵尾班車返屋企，但係我地又唔捨得大家，想見多一陣。咁啱佢話佢屋企人又去晒旅行，問我要唔要上佢屋企一齊睇電影。我好開心，行左咁耐終於可以同佢二人世界啦！

上左佢屋企之後我地開左套鬼片出黎睇 hea 下時間。點知套鬼片真係好鬼得人驚，我全程都挨實佢捉實佢隻手，幾乎成個人貼實左佢，因為我勁驚D 鬼會無啦啦彈出黎！

點知睇睇下佢無啦啦對我又錫又攞咁，我當時都已經係咁講唔好，但係佢都繼續無停過…我仲係處女黎…亦都唔想咁快就無左第一次…我之前都同佢講過我地只係可以錫嘴，其他野等我地關係穩定左先算…不過半推半就，我最後都同佢發生左性行為…

個種心入面唔願意但係把口講唔到出黎既被迫感覺，令到我好似比人侵犯左咁難受。雖然佢話佢好愛我會同我一生一世，但我而家都仲好困惑…唔知點樣面對佢…

問題

- 1 點解阿健會覺得阿怡想同佢做愛？
- 2 點解阿怡大叫「唔好」之後，阿健都唔停止佢既行為？
- 3 你覺得係阿怡錯定阿健錯？



阿健的故事

琴晚係我同阿怡拍拖一週年紀念，我同佢係酒店食完自助餐之後係尖沙咀海旁坐到好夜先走，咁啱我屋企人又去晒旅行，我梗係打蛇隨棍上問佢上唔上黎屋企啦。拍左拖咁耐佢都一直唔肯同我做愛，話想關係穩定D先。一週年紀念嗰，佢今日又著左條好短既牛仔裙，又肯上我屋企，今次仲唔係機會到？

上到屋企之後我同佢睇鬼片，睇個陣時佢成個人係咁挨埋黎，慢慢我地兩個就身貼身咁，好似誘惑緊我叫佢搞佢咁。我忍唔住攬住左佢黎錫，開始「上下其手」，除左佢件衫準備同佢黎「第一次」。

佢初頭都有大叫唔好，不過我知道佢應該係第一次所以怕醜，唔敢玩得太放，怕比我覺得佢好淫。我之後無理佢繼續做啦，完事之後我地就攬住左一齊訓到天光。

第二日朝早佢話約左阿爸阿媽飲茶，所以好早就離開左我屋企，不過直到而家夜晚佢都未覆我 WhatsApp，我唔明白嗰，我係唔係做錯D咩？我同佢做愛都係想我地既關係變得更親密啫！

問題

- 1 阿健點解會叫阿怡單獨上佢屋企？
- 2 阿怡有乜野行為刺激到阿健「無啦啦」去錫同埋攞佢？阿怡本身是否希望阿健咁樣做？
- 3 你覺得係阿怡錯定阿健錯？

單元二

戀愛關係

一、設計構想

本單元以「確立個人自主權」及「尊重伴侶」兩大原則，介紹「非暴力溝通」的技巧，以角色扮演和小組討論等互動教學方式，教導學生如何在戀愛關係中與伴侶化解衝突和矛盾。同時，我們希望讓學生在遇到戀愛相處疑難時，重視自己和伴侶的感受及需要，在誠實和傾聽的基礎上與伴侶建立互相尊重的關係。我們相信，讓青少年掌握與伴侶「非暴力溝通」的技巧，將有助他們和平理性地解決與伴侶之間的衝突，將性健康知識付諸實踐。

二、學習目標

- 讓學生察覺媒體經常描述愛情中的權力關係
- 引導學生思考健康戀愛關係中的要素：坦誠、信任、彼此尊重
- 讓學生掌握「非暴力溝通」技巧，解決戀愛疑難

內容	時間分配
愛情不過是場遊戲？	15 分鐘
介紹「非暴力溝通」的原則及技巧	20 分鐘
角色扮演 1「拍拖後應否與異性好友單獨約會？」	20 分鐘
角色扮演 2「拍拖太癲身？私人時間都無乜？」	20 分鐘

活動

愛情不過是場遊戲？

簡介

媒體很多時都把愛情描述成遊戲，這個討論讓參加者用另一個角度去理解這樣的關係。

目的

- 希望參加者察覺媒體描述愛情的角度
- 了解戀愛關係中的權力與控制的存在
- 讓參加者反思自己想要的戀愛模式

過程

STEP 1 介紹

向每位參加者派發一張紙，請參加者觀看片段，並按片段資料寫下對愛情的感覺。

STEP 2 播放片段（於 YouTube 搜尋）

馮陳美嬋《做女人最緊要識的三句話》

[0-0'28, 1'51-3'00, 3'24-5'00, 5'38-end]

STEP 3 播放片段（於 YouTube 搜尋）

《港男心目中的女神》

[00:36-3:02]

STEP 4 分享

邀請學生分享他們紙上的內容

STEP 5 深化討論問題

- 1 「做女人最緊要識的三句話」背後的含意和心態是甚麼？
- 2 有沒有聽過伴侶說這三句話？
- 3 如果伴侶說這三句話的心態跟女主角一樣，你有甚麼感覺？

STEP 6 愛情中的權力與控制

坊間流傳各種明顯或細微的伎倆去控制伴侶，媒體也經常把這種權力失衡的關係描繪出來，令我們認為戀愛關係要「食住對方」是大勢所趨，同時也利用我們對愛情的不安及缺乏安全感的心理去合理化對伴侶的控制。

然而，以權力和伎倆改變伴侶的行為，達到目的（買手袋、食日本菜等等），對關係好嗎？這樣做對伴侶有沒有傷害？

權力失衡時，可能帶來的情況：

- 惡意的批評、貶低及輕視對方、嘲笑等
- 恐嚇和威脅
- 輕視和不理會伴侶的想法及感受
- 未能察覺你的特權對伴侶的影響
- 處於弱勢的伴侶或會內疚自責

深化討論重點

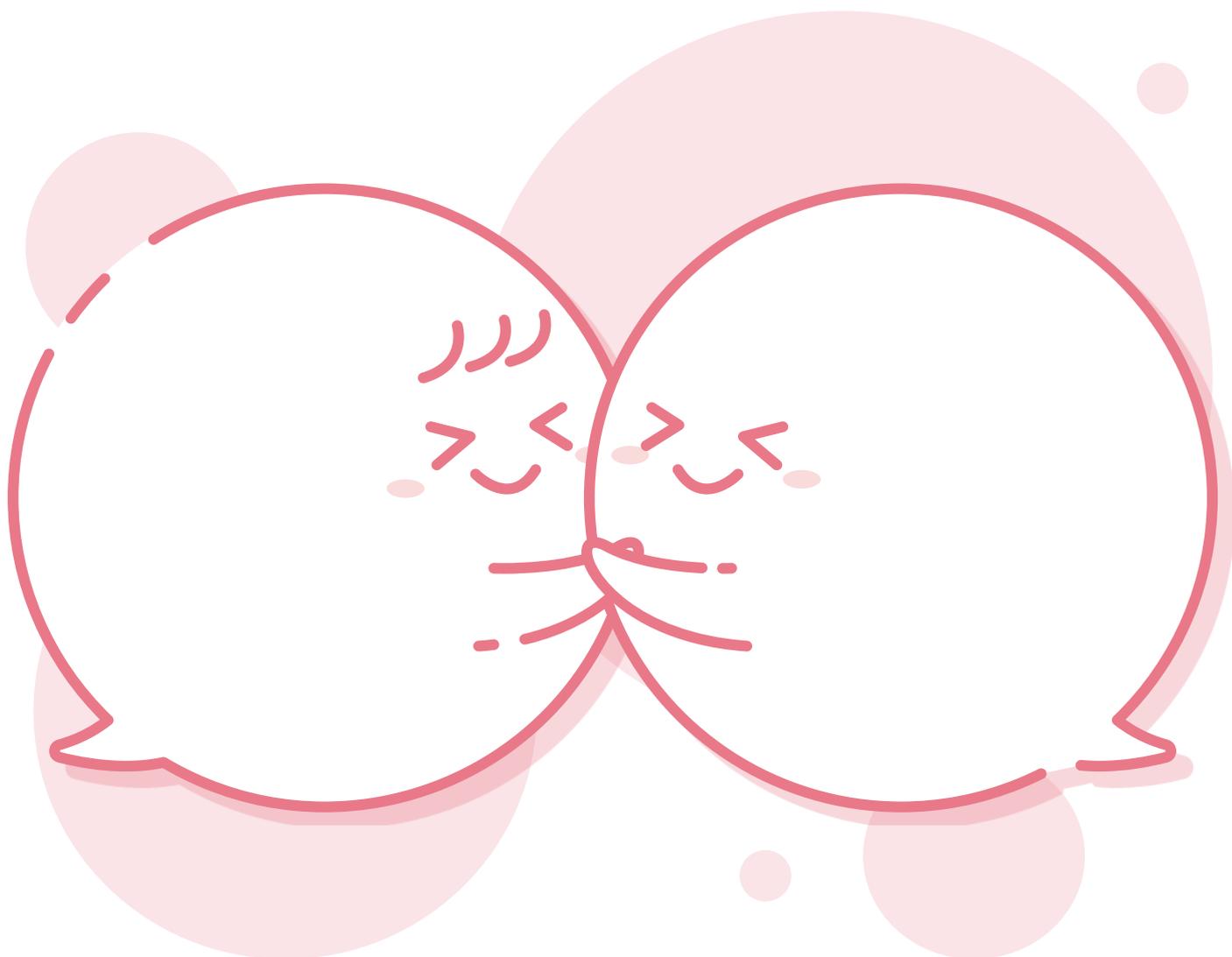
- 1 你覺得這是愛情中必然發生的情況嗎？你想要一段互相理解、尋求共識，還是互相控制的關係？
- 2 你有沒有察覺身邊朋友的戀愛關係是在怎樣的狀態？

非暴力溝通

一段健康的戀愛關係，不應互相控制，而是應該互相了解對方的感受和需要，作出善意回應，在意見不合的時候尋求共識。但情侶在生活中都會有不少意見不合、在關係中需求不一致的情況，一吵起來就容易說出傷害對方的話，令彼此關係雪上加霜。如何才能與伴侶好好地溝通，化解矛盾？

著名的馬歇爾·盧森堡博士發現了一種溝通方式，依照它來談話和聆聽，能使人們情意相通，和諧相處，這就是「非暴力溝通」。非暴力溝通的目的不是為了改變他人來迎合我們。相反，它重視每個人的需要，它的目的是說明我們在**誠實和傾聽的基礎上與人聯繫**。

非暴力溝通 4 大步驟：觀察、感受、需要、請求



1 區分觀察和評論

- 1 對正在發生的事情，我們應該仔細地觀察，並清楚地說出觀察結果，而不是評論。
- 2 將觀察和評論混為一談，會讓對方傾向於聽到批評，只會產生「責備自己」或「指責他人」的心理。
- 3 例如，當別人遲到的時候，我們可以說：「這次見面，你遲了一小時。」可是，如果我們對對方說：「你永遠都遲到！」「你一點時間觀念都沒有！」對方可能會自責：「哦，我真差勁，讓人等了這麼久！」這會導致對方內疚、慚愧，甚至厭惡自己。又或者，對方可能會駁斥我們：「我哪有次次都遲到！」無論是何種選擇，都無助於雙方就特定的時間和情境，以事實為本地討論問題和溝通。即使對方因為內疚而改變行為，其行為的改變也不會持久。

2 體會和表達感受

- 1 我們經常混淆感受和想法，而無法清楚地表達內心的感受。當我們說「我覺得」時，常常並不是在表達感受，而是在表達想法。此外，還有些詞語表達的是想法，而非感受，例如被拋棄、被拒絕、被利用、被誤解等。
- 2 表達感受是良好溝通重要的一步，因為這樣才能夠讓伴侶了解和體會我們的感受，從而善意地回應。
- 3 試想想，單元一中的阿怡可以如何向阿健表達感受？試比較以下兩句句子。

“ 我覺得你好過分。 ”

... 評價對方行為過分，而沒有表達感受。

“ 我感到好不被尊重，因為我叫停了你依然繼續。 ”

... 這句句子則表達了「不被尊重」的心理感受。

練習一：觀察或評論？

完成以下練習，看看自己是否可以熟練區分觀察和評論。請標出那些只是描述觀察結果而不含任何評論的句子。

- 1 我男朋友昨天無緣無故對我發脾氣。
- 2 我女友穿的衫褲總是很暴露。
- 3 我兒子永遠都不肯做功課。
- 4 她和我說話時愛發牢騷。
- 5 他這次與我約會遲了三十分鐘。

答案：5

練習二：表達感受

看看以下的句子是否表達了感受。請標出那些表達感受的句子。

- 1 我覺得你不愛我。
- 2 你要離開，我很難過。
- 3 你真可惡。
- 4 我覺得不受尊重。
- 5 我覺得自己好無用。

答案：2, 4

3 了解感受的根源

- 1 他人的言行也許和我們的感受有關，但並不是我們感受的起因。**我們自身的需要和期待，以及對他人言行的看法，導致了我們的感受。**例如，我男朋友爽約，不與我吃飯，我會感到很難受。這可能是因為我被傾聽的需求得不到滿足，或者我對他作為我的伴侶沒有守信用這一點感到很失望。
- 2 對他人的批評實際上間接顯示我們有尚未滿足的需求。如果我們提出批評，人們的反應常常是申辯。反之，如果我們直接說出需要和期待，其他人就較有可能作出積極的回應。不幸的是，大多數人並不習慣從需要的角度來考慮問題。在不順心的時候，我們傾向於考慮別人有什麼錯，而不是直接表達自己的需要和期待。
- 3 只有我們對自己的意願、感受和行動負全部的責任，並意識到自己無法對他人的感受負責任時，我們才可以與伴侶建立健康的關係。

4 具體地提出要求

- 1 **我們要清楚具體地告訴對方，我們希望他們做什麼，才能得到積極的回應。**例如，我們應該說：「我希望你清楚告訴我你的感受，而不是要我猜測你的心意。」而不是說：「我不希望你常常口是心非。」
- 2 請求不是威脅。一旦人們認為不答應我們就會受到責罰，他們就會把我們的請求看作是命令，認為我們是在強迫他們，他們就會不太想滿足我們的願望。因此，我們應該注意自己的言辭和語氣。

練習三：需要和感受的關係

請標出發言者對自己的感受負責的例句。

- 1 你這麼說，我很緊張。我需要尊重。
- 2 你無法來吃飯，我很難過。我本來想和你好好聊一聊。
- 3 你常常將我與你前男友比較，令我太傷心了。
- 4 你來得這麼晚，讓我很鬱悶。

答案：1, 2

練習四：提出請求

下列哪些句子提出了明確的請求？

- 1 請讓我成為我自己。
我希望你告訴我，即使你不喜歡我做的一些事情，你仍然會和我在一起。
- 2 我想你尊重我的私人時間。
我希望一個星期至少有一次單獨與朋友吃飯，事先會告訴你。我喜歡你，但我也我的朋友和社交生活，我希望你會尊重。

我們該如何體會自己與別人的需要？

溝通是雙向的，除了懂得了解和表達自己的感受和需要之外，我們也需要體會對方的需要，才能建立良好的溝通。

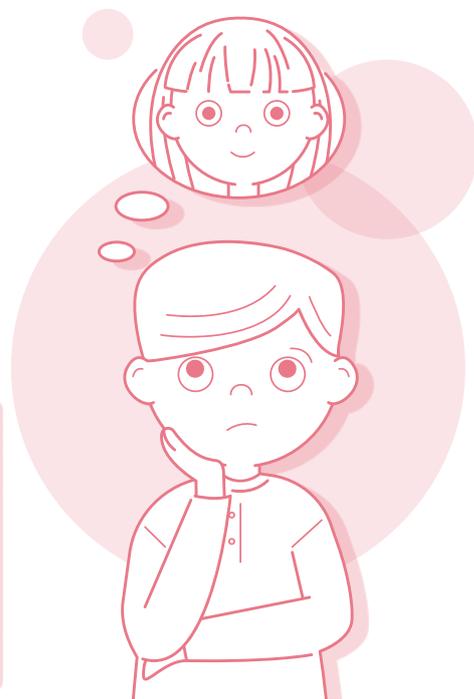
1 全心傾聽，並給予回饋

為了傾聽他人，我們需要先放下已有的想法和判斷，全心全意地體會對方，並明白對方背後的需求。

練習五：以下哪一段對話是對對方重要的回饋？

- 甲 「為什麼在我最需要你時就不在我身邊？你有沒有考慮過我的感受？」
- 乙 「你幹嗎發脾氣！我一直都很尊重你感受。」

乙是在辯解。如果乙用心傾聽並給予回饋，他也許會說：「你好像很失落，你希望得到更多關心？」



2 表達憤怒和感激

憤怒

在生氣時，批評他人無法真正傳達我們的心聲。如果想充分表達憤怒，我們就不能歸咎於他人，而應該把注意力放在自己的感受和需要上。

表達憤怒的四個步驟是：

- 1 停下來，深呼吸
- 2 想一想是什麼想法使我們生氣了
- 3 體會自己的需要
- 4 表達感受和尚未滿足的需要

有時，在第3步和第4步之間，我們需要先傾聽他人。在得到傾聽和理解之後，他們也就可以靜下心來體會我們的感受和需要。

感激

在讚揚他人時，我們很多時候會把自己放在了裁判的位置，實現個人目的。比如讚揚員工，員工就會努力工作。非暴力溝通鼓勵我們充分表達感激。在表達感激時，我們說出：

- 1 對我們有益的行為
- 2 我們的哪些需要得到了滿足
- 3 我們的需要得到滿足後，我們是怎樣的心情

角色扮演 1

拍拖後應否與異性好友單獨約會？

情境

阿 Ken 與阿恩交往近 4 個月，感情尚算穩定。阿恩性格開朗，愛交朋友。阿 Ken 則較內向，不喜與外人交流。二人相處甜蜜，經常也如膠似漆。但最近就因為與異性約會一事，引發了他們感情中第一個衝突。阿恩生日在即，她的好友小明想為她慶祝，於是約了她生日前一天，而阿恩視他如姊妹，因此也就欣然答應了。但由於她沒事先向男友「備案」，因此阿 Ken 得知事件後便大發雷霆。以下是他們的對話：

✘ 錯誤示範

(K) 阿 Ken (恩) 阿恩

K

你約左個男仔出街咩，我唔知既？

係呀，啱啱諗住同你講嫁啦！我個 friend 見我生日咪想同我慶祝囉，你做咩咁大反應？

恩

K

啱啱諗住同我講？定係我唔問你就唔講丫？你有冇諗過我會唔鍾意？

吓，有咩問題呀？我同佢真係普通朋友，我之前咪同你講過囉，出吓街有咩出奇先？

恩

K

你真係肯定個男仔都係純粹當你係朋友？如果係咁，佢又點會單獨約你一個出去？定係你都霖佢呀？！

我咪同你講左我當佢姊妹囉，我同我其他朋友出去又唔見你咁大反應？

恩

K

你同其他朋友出去係有男有女，咁當然好正常，但你宜家同男仔單獨出去就係唔得！

你真係好霸道！你可唔可以比番 D 自由我？我同你一齊唔代表你可以管晒我所有野嫁！ **恩**

K 我唔愛你咪唔管你囉！你係我女朋友黎嫁！

講到尾，都係你唔信我姐！ **恩**

K 我唔信你？我唔信你就唔會一次又一次比你同你班 friend 出去玩通宵都唔理啦，我咪比晒自由你囉！咁都唔夠？

我同你一齊咁耐我都冇管過你啦！ **恩**

K 咁係因為我有野瞞你，至少我每次出去都會主動同你講，又唔會單獨同女仔出街。

我都話同佢無野囉，你要點先肯信！ **恩**

K 唔同佢出去我咪信囉！

同你講都唔氣！ **恩**

K 好丫，咁你唔好同我講丫，同佢講得啦！

深化討論問題

你認為以上阿 Ken 和阿恩在溝通上分別出現什麼問題？

溝通問題	阿恩	阿 Ken	帶來的後果
過早論斷和批評	<ul style="list-style-type: none"> 你真係好霸道！ 講到尾，都係你唔信我姐！ 	<ul style="list-style-type: none"> 啱啱諗住同我講？定係我唔問你就唔講丫？ 定係你都秤佢呀？！ 	不是以事實為本的論斷和批評，會阻礙雙方冷靜溝通。
以威脅的方式提出請求		<ul style="list-style-type: none"> 好丫，咁你唔好同我講丫，同佢講得啦！ 	當對方感覺到請求帶有脅迫的成分，只會選擇妥協或反抗。不論是何種選擇，都不會令對方享受彼此的關係。

情境

Cindy 和 Carson 亦面對同樣的戀愛疑難，一起看看他們如何運用非暴力溝通技巧。

✓ 正確示範

C Cindy S Carson

C

你約左個 Grace 出街呀，我…唔知既？

係呀，啱啱諗住同你講嫁啦！佢見我生日咪想同我慶祝囉。

S

C

又係淨係得你地兩個？

係呀，你都知我地識左好多年嫁啦，好似姊妹咁，你唔係仲擔心呀麻？

S

C

我唔係覺得擔心，我…係覺得驚。

驚？驚我鐘意佢呀？我同你一齊都咁耐啦，你可唔可以唔好成日疑神疑鬼？俾番少少信任我得唔得？

S

C

我唔係信唔過你。我…我唔知呀，我唔知你呢排忙緊咩諗緊咩，你生活裡面有咩事發生，係咪都會寧願搵佢講而唔搵我講？定係我關係度有 D 野俾唔到你，所以你要成日搵佢？我怕…我驚你始終有一日會走左去。

所以你擔心既，係我會同 Grace 一齊而離開你？

S

C

（無助點頭）我想你同我講多 D 你做緊咩同諗緊咩。

你都知呢排學校太多活動，所以無咩時間同你傾偈，但唔代表我唔重視你。你一直都係我最重視既人。有時唔開心既野，我無同你講，係因為我唔想你擔心我，但原來咁會令你覺得好無安全感。我以後有咩事都會同你講，好無？

S

深化討論問題

1 你認為有什麼方法可以解決「與異性單獨約會」所引起的衝突和疑難？

- 如果怕對方誤會和傷心，而選擇隱瞞自己與異性單獨約會，會不會反而破壞對方對自己的信任？坦誠和信任是密切相關的。如果你對伴侶撒謊，下次他就很難再相信你了。
- 雙方事先溝通清楚，可以是雙方互相信任和尊重的表現。必要時可定下一些規則，例如要「預先備案」，避免不必要的誤會。
- 不敢放任伴侶與異性單獨約會，有時是對自己和對彼此關係不夠信任的表現。一段健康的關係像是一道天然的屏障，可以阻擋第三者的出現。嘗試增加你與伴侶心靈上親密的程度，可能比控制對方的社交自由更能令你們的關係變得甜蜜而長久。

2 你認為在第二個角色扮演中，Cindy 和 Carson 的溝通比阿 Ken 和阿恩有什麼優勝的地方？

- 在第一次對話中，雙方都表達了自己的不滿和說出對對方的要求，卻沒有嘗試表達或理解背後的需要。例如，阿 Ken 表達不滿，是因為他不希望阿恩沒有預先和他備案？還是不他希望阿恩與其他男性朋友過度親密？阿恩拒絕阿 Ken 的要求，是因為她希望被信任，還是希望阿 Ken 尊重她的社交自由？
- 在第二次對話中，雙方都表達了自己背後的需要。例如 Cindy 會對 Carson 表達她對於關係逐漸疏離的恐懼和傷心的感受，Carson 亦會向 Cindy 表達他對她的重視。



角色扮演 2

拍拖太癡身？私人時間都無乜？

情境

小方和阿詩相戀沒多久，正值熱戀期，在朋友眼中有如「糖糰豆」，不但形影不離，即使偶爾分隔兩地也會不停打電話、WhatsApp、報告行蹤。但日子久了小方開始感到一些壓力，他希望有多點時間溫習和與朋友見面，可惜女友阿詩想法不一，她只希望有多點時間見面，即使見不到也想 WhatsApp 聊天，否則便會感到很不自在和多疑。而每當小方遲了回覆她時，她便會不停追問，令小方十分苦惱，因此他們之間出現了一些衝突，以下是他們的對話：

✘ 錯誤示範

詩 阿詩

方 小方

詩

你依家做緊咩丫？不如我過黎陪你啦！

唔使啦，我自己都搞得掂。

方

詩

下，點解丫？你唔想我係度咩？

唔係…咁我都想做下自己野架嘛。

方

詩

吓…點解你咁講既，拍拖唔係應該成日見同傾計架咩？

係…不過我都要做下自己野架嘛，我地一星期都見左五日啦，我都想同阿強打下波。

方

詩

咁人地真係好悶呀嘛，你係我男朋友黎嫁，我唔搵你搵邊個喎！

我知，咁你都可以搵下你 D 朋友玩架！

方

詩

打波重要過我啦！你到底係咪唔愛我啦？

咩呀，都唔關事，我點會唔愛你呀？

方

詩

如果你仲愛我既，你點會又唔想見，又唔想我去搵你呀？定係你收埋左第二個咋？

你講左去邊呀？我點會有第二個丫！

方

詩

你叫我點樣唔懷疑你呀？一日都只係打 6、7 次比你姐，又話我阻到你啦，你係咪真係忙到咁呀？

你奪命追魂 call 咁，都仲話只係 6、7 次？

方

詩

咁都叫多呀？個個拍拖都係咁嫁啦，係你先唔會搵人既姐！

阿強都唔係咁既，我真係想有返 D 私人空間，唔好話電話呀，就算我同個兄弟出去你都問呢問路，你有冇諗過我都需要 D 私隱同自由？

方

詩

一開始又唔見你咁講？宜家一齊耐左你就嫌棄我啦？

我冇呀，講到尾都係你唔信我，咁我地仲有咩好講姐？

方

詩

好呀，唔講囉，我以後都唔搵你啦，OK？

深化討論問題

你認為以上小方和阿詩在溝通上分別出現什麼問題？

溝通問題	小方	阿詩	帶來的後果
過早論斷和批評	<ul style="list-style-type: none">你奪命追魂 call 咁	<ul style="list-style-type: none">如果你仲愛我既，你點會又唔想見，又唔想我去搵你呀？定係你收埋左第二個咋？宜家一齊耐左你就嫌棄我啦？	不是以事實為本的論斷和批評，會阻礙雙方冷靜溝通。
以威脅的方式提出請求		<ul style="list-style-type: none">我以後都唔搵你啦，OK？	當對方感覺到請求帶有脅迫的成分，只會選擇妥協或反抗。不論是何種選擇，都不會令對方享受彼此的關係。
以批評和攻擊說出需要	<ul style="list-style-type: none">你有冇諗過我都需要 D 私隱同自由？	<ul style="list-style-type: none">一日都只係打 6、7 次比你姐，又話我阻到你啦，你係咪真係忙到咁呀？	對方能聽到的只是批評，並會因此而反抗，而無法聆聽你背後的需要。

詩

今日玩得咁開心，不如聽日都見囉！

唔使啦。

方

詩

下，點解丫？你唔想我係度咩？

詩詩，你都知 DSE 一個月後就到，我需要更多時間讀書，你係度我好難專心嫁。依排睇住考試時間愈黎愈近，又成日聽到電話響，我又緊張無時間溫書，考試考得唔好，二來又怕我唔陪你你會唔開心。

方

詩

吓…咁我掛住你先搵你姐，乜你唔掛住我咩？

我掛，但就算唔見面，我地每日都有傾電話丫，每日至少都有 6、7 次電話，我覺得咁樣我好難專心讀書或者做其他野。

方

詩

姐係你嫌我煩啦？一開始同你一齊就糖糲豆，依家就嫌我煩！

你係咪覺得我唔緊你？

方

詩

我感受唔到你緊我囉。

其實我都好掛住你架，不過我依排又真係要溫書。不如咁啦，我地一星期搵大半日一齊出去玩，一齊諗節目，其餘時間我地多 D 時間溫書，好唔好？

方

詩

好啦。DSE 咁辛苦，我地完左之後一齊去個短 trip 慶祝下好無？

好呀！

方

深化討論問題

1 你認為在第二個角色扮演中，小方和阿詩的溝通有什麼優勝的地方？

- 在第一次對話中，雙方都表達了自己的不滿和說出對對方的要求，卻沒有嘗試表達或理解背後的需要。例如，小方會批評阿詩「奪命追魂 call」，但沒有表達他的感受。
- 在第二次對話中，小方清楚表達他對沒有時間溫習的緊張心情，希望阿詩體會他的感受，亦建議另一個可以讓阿詩感到被重視的方法。

2 如果你是小方或阿詩，你認為有什麼方法可以解決「藕身」所引起的衝突和疑難？

- 每個人都需要空間，用作個人休息、心靈思考、調整情緒，這分空間也體現了伴侶間的尊重、信任和自信。
- 即使拍拖的「量」不足夠，也可以透過改善拍拖的「質」來維持兩者的關係，例如珍惜可以見面的時間，每一次約會花更多的心思，不要只是「陪」著對方。
- 缺乏溝通才是產生距離感和疏遠的關鍵。在不能見面的時間也可以透過電話通訊程式去關心和支持對方，和另一半分享自己更多的經歷，也可加強雙方的交流。
- 欠缺安全感可能是其中一個不想放開伴侶的原因。嘗試減少自卑，相信伴侶對自己的愛並不會因見面時間減少而消滅。

同工須注意的地方

- 1 在「**錯誤示範**」方面，同工可以請兩位同學根據劇本進行角色扮演。完成後，請同學結合在「非暴力溝通」講課中所學到的溝通技巧，討論角色溝通時出現的問題，並討論該如何體會伴侶和自己的感受，解決該戀愛關係疑難。
- 2 在「**正確示範**」方面，同工可以請兩位同學根據同一個場景，運用非暴力溝通的技巧，進行角色扮演。在演出內容方面，應讓角色扮演者自由發揮，練習溝通技巧。如果同學感到十分困難，也可以讓他們根據劇本演出。
- 3 同工可以另外安排兩位成員分別在兩位角色扮演者後面作**影子自我**，並在角色扮演者對話期間請他們暫停演出，讓影子自我說出扮演者的想法和感受。為了讓影子自我能充分體會扮演者的心情，他必須要以「我感到…」或「我覺得…」的句法來表達。扮演者則須表示他是否同意這些感受和想法，並在有需要時作出糾正。這個方法能讓角色扮演者更能體會和表達自己的感受，讓他們能夠更容易運用「非暴力溝通」的技巧。如果班上人數較多，同工可以讓台下的同學作影子自我，並在暫停演出期間詢問他們解決疑難的方法，增加活動的參與度和趣味性。
- 4 在小組討論的時候，同工亦可以多問同學在戀愛關係或日常生活中**運用「非暴力溝通」的困難**，讓他們討論如何能更有效地運用學到的溝通技巧，並強調這種溝通方法並不是要求我們永遠冷靜或隱藏自己的情緒，而是讓我們適當而清晰地表達出來。
- 5 為增加同學運用「非暴力溝通」技巧的動機，同工亦可強調以權力控制對方或單方面逆來順受可能會短暫解決關係中的衝突，但長此下去只會虛耗彼此的關係。相反，在戀愛關係中信任對方，尊重對方的正常社交生活和興趣，才是維持健康關係的最好方法。

單元三

安全性行為

一、設計構想

青少年感染性病及愛滋病病毒數字急劇上升，反映青少年缺乏安全性行為意識。雖然現今青少年大多對「性行為」有基本認識，但依然對「安全性行為」存有誤解，亦缺乏在親密關係中與伴侶溝通的技巧，以致他們無法在性行為中保護自己。

本單元除了拆解一般青少年對安全性行為的迷思和誤解，向學生介紹避孕和性病知識之外，亦會結合情境引導和互動遊戲，讓學生了解使用安全套是減低感染愛滋病病毒和性病最有效的方法，藉此引導學生減少「未預備好而發生」的性行為。

二、學習目標

- 讓學生了解「安全性行為」的定義，拆解常見的安全性行為迷思
- 讓學生了解使用安全套的重要性
- 引導學生思考如何減少「未預備好而發生」的性行為

內容	時間分配
活動一：你有愛滋？我有愛滋？	15 分鐘
破解安全性行為的迷思	20 分鐘
活動二：一起來「套」！	20 分鐘

活動一

你有愛滋？我有愛滋？

簡介

這活動的目的是打破參加者選擇「安全」對象進行性行為的固有觀念，指出人永遠不可能確認進行性行為的對象是否帶有愛滋病病毒，從而帶出只有安全性行為才可以預防性病的結論。

目的

透過以下活動，可以幫助同學：

- 反思他們在決定跟其他人發生性行為時下決定的過程
- 打破對「某些性行為對象必定是安全的」的固有觀念
- 了解自己在決定性行為對象時的抉擇

過程

STEP 1 解釋

先向同學解釋，考慮性行為的後果和危機，從而作出適當的決定對於保障性健康十分重要。

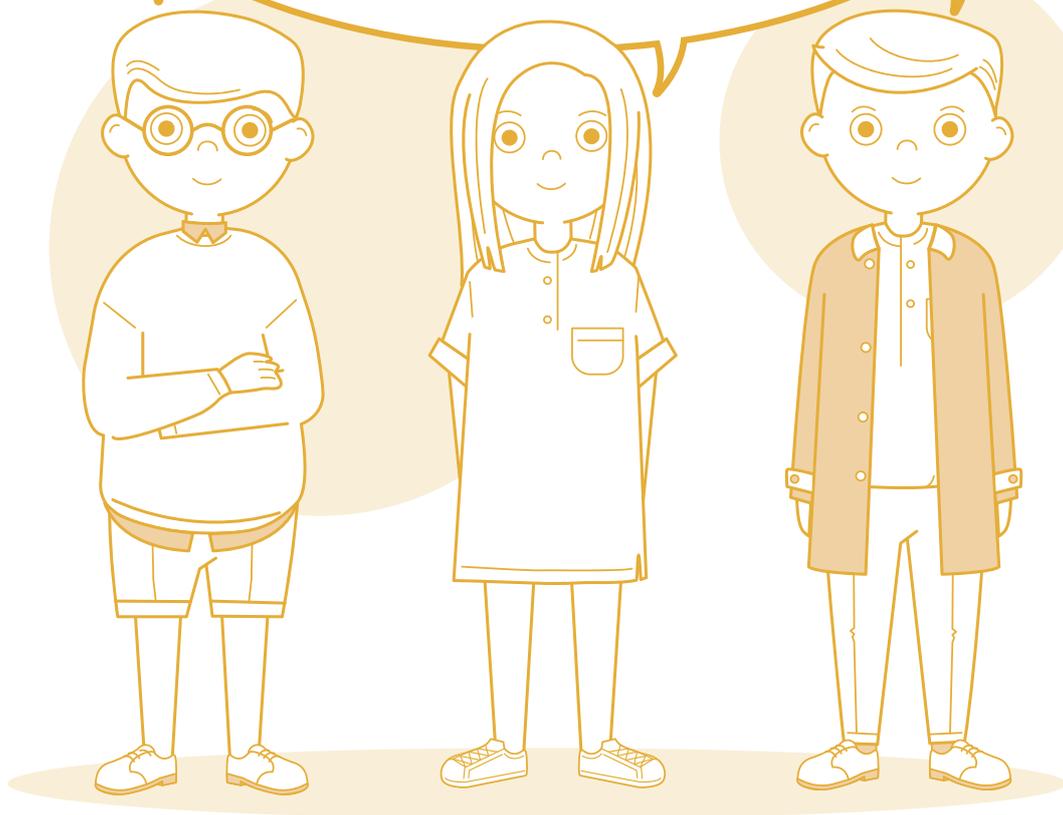
STEP 2 介紹角色

- 1 請三位負責同工坐在課室前面，或邀請在座同學上前作角色扮演，向同學說：「假設你們現在是一個單身的成年人。現在我會給你們簡單介紹面前三個人的背景。你覺得與誰發生性行為，感染愛滋病病毒或性病的風險最低？」
- 2 站在1號後面說：「她 / 他 30 歲，只曾與一位男性發生過性行為，是她 / 他青梅竹馬的男朋友，兩人拍拖十年，感情穩定。」
- 3 站在 2 號後面說：「他現在單身，24 歲，無拍過拖，過去只得一次性行為經驗，3 年前跟朋友到酒吧消遣時認識了一個性伴侶，並發生了性行為。」
- 4 站在 3 號後面說：「19 歲，性生活豐富，過去一年曾與超過 20 名女性發生性行為。」
- 5 主持人請同學舉手示意哪位同工是他們想找的對象，並詢問他們選擇的原因。

STEP 3 重覆介紹角色並作出補充

- 1 當同學選擇了他們的對象及說出原因之後，向同學說：「現在我會給你們多一點這三位的背景資料。」重覆 1 號的介紹並作出補充：「雖然 1 號一直很相信她 / 他男朋友，對他百分百信任，但他對 1 號並非專一。事實上，他過去兩年與超過 10 名友人發生過不安全性行為。」
- 2 重覆 2 號的介紹並作出補充：「2 號以前從不認識這位性伴侶，亦無了解過她 / 他的背景。其實她 / 他與無數的男子發生性行為，但她 / 他除了口交之外，每次進行陰道交或肛交時都有使用安全套。」
- 3 重覆 3 號的介紹並作出補充：「他有處女情意結，他每次發生性行為前都會問他的性伴侶是否處女，他亦喜歡不戴安全套的快感。」

你有愛滋？ 我有愛滋？



深化討論重點

1 有沒有誰在聽完補充資料之後改變了他的選擇？為什麼？

預期反應：第一次大多數同學會選擇1號，第二次會轉向選擇2號或3號

- 口交亦會感染性病或愛滋病病毒。因此，2號亦有可能帶有性病。
- 你認為是否每個對象都有如實向3號坦白他們的性經驗次數？同工可以強調有些人可能因為尷尬，或怕另一半介意，而不想向性伴侶坦白交待自己過往的性經驗。因此，在每次性行為之前詢問對方是否處男/處女並不是保護自己不感染愛滋病病毒的最佳方法。

2 你是根據甚麼決定與/不與一個人發生性行為？

- 他/她是否一位專一的對象？他/她的拍拖歷史？他/她性伴侶的歷史？這些決定因素又是否能夠準確地了解感染性病/愛滋病病毒的風險？
- 感染性病的機會率，與他的伴侶人數、性別、婚姻狀況、年齡、性傾向等都沒有關係。因此，只有使用安全套，才是最有效避免感染性病的方法。

3 同工需要強調這個遊戲並不是要破壞伴侶之間的信任。每個人都有自己的過去，亦不是所有人都願意敞開心窗跟自己的伴侶分享。而且你的伴侶可能與情境—那位主角一樣，被蒙騙而感染也不自知。因此，戴安全套是最有效保障自己的方法。

破解安全性行為的迷思

① 衝紅燈（即在女性經期時進行性行為）便不會懷孕。

女性在月經期間發生性行為，一樣有懷孕的可能。很多女性的月經週期並不準確，加上女性排卵亦可能因為身體狀況、壓力、疾病等因素而影響，所以單純以月經前後來計算非受孕期是非常不可靠的。加上男性的精子可以在女性體內生存達數天之久，若此段期間卵巢又排出一粒卵子的話，便有機會懷孕了。

此外，在月經期間，陰道的酸度不足，這個時候的女性特別容易被病原體侵入，而男性的生殖器官若沒有在性交前進行適當的清潔，則容易把細菌和不潔的東西帶進陰道，導致女性陰道發炎。

② 體外射精不會令女方懷孕。

在性愛過程中，男方體外射精避孕的失敗率極高。陰莖在未射精前已有大量前列腺分泌進入陰道，裡面大概有 300 至 500 萬條精子。只要一粒精子與卵子結合，便能使女方受孕。

而且，為了防止精液射入陰道，男女雙方在即將出現高潮時突然中斷，會影響性高潮的出現，達不到性滿足，久而久之還會出現神經衰弱。有些男子甚至會出現性功能障礙，如早洩、陽痿等。

③ 今朝早食左避孕丸，夜晚做唔洗用套啦！

口服避孕丸能阻止卵細胞的發育及排出，應在每天同一時間服食。如正確並持續服食，避孕效果可高達百分之九十八以上。若服用不正確，仍會有意外懷孕的機會。服用避孕丸會引發不同副作用，如頭痛、胃痛、噁心、乳房腫脹、體重和性慾發生變化、情緒低落等，亦會增加患上血栓塞的可能，因此須在醫生指導的情況下服用。

避孕丸需要連續服食七天才可達至最佳效用，若在服食避孕丸七天內發生性行為，需要同時加用外用避孕方法，例如安全套。避孕丸一般有 21 粒裝及 28 粒裝，須在月經來潮便開始服食。在初次服用避孕丸之前，應接受醫護人員指導。

- 如服食的是 21 粒裝，應連續服食 21 天後停止服藥 7 天，待來經後再開始新的一盒。
- 如服食的是 28 粒裝，當中 7 粒藥丸並無藥性（安慰劑），是在月經來潮時服用，用者因此不用停藥，可減少忘記服藥的問題。

④

進行性行為後服用「事後丸」便沒事。



緊急避孕丸的作用是抑制排卵或干擾受精過程。當受精卵在子宮內著床，懷孕便正式開始。因此，受精卵一旦成功在子宮內著床，緊急避孕丸並無墮胎效用。而且緊急避孕丸必須在時限內服用，一旦過了時限便會大大提高失敗率。

	單一荷爾蒙（黃體酮）	黃體激素受體劑
服藥有時限嗎？	性交後 72 小時內	性交後 120 小時內
失敗率	2-3%	1-2%
服用時間會影響效果嗎？	越遲服藥，失敗率越高	不會
副作用	頭痛、噁心、頭暈、疲倦、經痛	腹痛、背痛及乳房腫脹

⑤

計算安全期並在安全期期間進行性交是有效的避孕方法。



使用此法，月經一定要很有規律，並且需有 12 個月（最少也要有 6 個月以上）的月經週期記錄，找出最長月經週期及最短月經週期。然而，由於排卵的日期容易受到情緒、營養等多種因素影響，因此用過去經期的紀錄來推測排卵期，時常會有失誤，失敗率高達 25%。而且，一般卵子可在子宮生存兩至三天，精子在進入陰道後，一般也可生存兩至四天，因此即使計算安全期準確，仍有懷孕的風險。

⑥

使用兩個安全套會更安全。



如果正確使用安全套，一個已經足夠。同時使用多個安全套，套與套之間的磨擦會令安全套容易破裂，而失去預防性病 / 愛滋病及避孕的效果。

⑦

口交並不會感染任何性病。



口交也是傳播性病的途徑之一。多數的情況是沒有性病的一方，口腔內有傷口或潰瘍，被對方帶性病病毒的精液或陰道分泌進入傷口而受感染。若一方是性病患者，為另一方進行口交，而口腔內又有傷口或潰瘍，不排除病毒從一方口腔內的傷口抵達陰莖頂部或陰道，再進入尿道或陰道的可能性。

性病的傳播

性病簡介

性病是指透過性行為而感染的傳染疾病。

血液傳播

血液傳播最常見的途徑是共用骯髒、未經消毒的針筒，又或身體上的傷口與性病患者的血液有所接觸。

性接觸

性病可以透過與性病患者發生性接觸而感染，不論是口交、陰道交或肛交。當黏膜或破損的皮膚與感染了病毒的精液、子宮頸或陰道分泌物接觸，便有可能感染性病。黏膜是陰道、肛門、尿道和口腔的濕潤皮膚底層。

母嬰傳播

母親感染了性病，病毒或細菌可能穿過胎盤保護膜，或從血液中感染，所以未出生的嬰兒也有機會受感染，稱為「宮內傳播」。嬰兒也可以在分娩時從母親處感染到病毒或細菌。

備註

同工未必需要詳細說明每種性病的病徵，但應強調並不是所有性病都有病徵，而且有些性病不能根治，讓同學知道不安全性行為後盡早檢驗及接受治療的重要性。

同學可於衛生署屬下的社會衛生科診所及粉嶺綜合治療中心接受各項性病檢查、治療及輔導。該服務為免費、保密，無須預約。

活動二

一起來「套」！

簡介

本活動以生動的排序遊戲，讓學生明白與伴侶的溝通也是使用安全套重要的一環，並學習戴安全套的正確方法。

目的

幫助參加者

- 探討影響有效使用安全套的因素
- 學習如何與伴侶討論使用安全套

所需材料

- 15 張卡紙 (大約 8.5"X 11") 3-4 份
- 安全套
- 陽具模型或類似模型

過程

STEP 1 事先在卡紙上寫上以下字句

- | | | |
|----------|---------------|---------------|
| 1 決定用套與否 | 6 打開包裝 | 11 射精 |
| 2 預備好安全套 | 7 分清安全套的底面 | 12 緊握安全套邊緣 |
| 3 性興奮 | 8 將安全套前端的空氣擠出 | 13 把安全套從陰莖上褪出 |
| 4 勃起 | 9 把安全套捲開套上 | 14 陰莖軟化 |
| 5 檢查有效日期 | 10 進行性交 | 15 失去性慾 |

(以上為排序的正確次序，粗體字為可轉換的次序。另外，性交時陰莖軟化可放在任何一個位置，因為不同因素也可能導致男方突然失去性慾。)

STEP 2 分組

每班分成三至四組，每組各有一份卡紙，組員用五分鐘商量如何把「正確使用安全套」的次序由先到後排成一條直線。

STEP 3 示範戴安全套的正確方法

利用陽具模型 / 香蕉 / 青瓜等外形相近之道具，示範戴安全套的正確方法，並請參加者嘗試為模型戴上安全套。

STEP 4 分辨安全套的正面及反面

在講解及示範戴安全套的正確方法過程中，同工須補充如何分辨安全套的正面及反面，並強調如果戴錯，應棄置該安全套並使用新一個。戴安全套時，應避免尖銳的物件（例如尖的手指甲）接觸安全套，以免把其刺穿。

STEP 5 講解選擇潤滑劑的須知

如使用安全套時需要同時使用潤滑劑，應使用水溶性或矽性潤滑劑，而不是油性潤滑劑如 BB 油及凡士林。油性的潤滑劑會侵蝕乳膠安全套，增加其破裂的風險。

深化討論重點

1 在這些步驟中，哪些只限男性 / 女性才能做到？

- 除了射精及勃起是男方才能做到外，其餘步驟其實也可由雙方共同進行，例如決定使用安全套、買安全套、戴套等。因此在進行性行為的過程及前後，雙方都要有充分的溝通和共識才能達致愉悅的性享受。正如用套與否也應由雙方達成共識後，才能以安心、放鬆的心情享受甜蜜時光。

2 如果男方在戴上套後及性交前失去性慾，這對情侶可以怎樣做？

- 戴完套後變回「軟皮蛇」，確實令人掃興和洩氣，這情況在很多男性身上也可能會發生。男性可以減低自己的心理壓力和焦慮。同時，為了避免這種尷尬情況，情侶事先可進行充足的前戲，戴套時亦可多加互助，令雙方維持興奮狀態。這不但更有情趣，更能避免這個原因會成為伴侶不用套的藉口。

3 如果你的伴侶拒絕使用安全套，你會如何回應？

- 以下是不少人拒絕使用安全套的原因。請同學討論如果伴侶拒絕使用安全套，可如何善意地回應。

拒絕原因	如何善意地回應
1 不用擔心，我在體外射就無事啦！	<ul style="list-style-type: none">用了套，我們才能更放心做呀！
2 如果不用套，爽好多！	<ul style="list-style-type: none">比起少一點快感，我更怕危險！如果用了套，我反而更放鬆，更能享受！
3 我現在很興奮，要停下來戴套豈不是沒有了感覺？	<ul style="list-style-type: none">信我吧！用了套我們仍然可以享受快感呀！用了套反而更持久呢！我們又不用中途暫停。
4 我身上沒有套呀！下次才用吧！	<ul style="list-style-type: none">我們現在去買吧，樓下便有便利店，很快而已！如果你堅持不用套，那我們就不做了，這樣太危險了。
5 我不想我們之間隔著這些東西呀！	<ul style="list-style-type: none">我們穿著衣服擁抱都覺得好親密，一塊小小的膠又點可以破壞我地之間的親密感？
6 你要用套是因為不信任我嗎？	<ul style="list-style-type: none">正因為你那麼重要，我才想我們安全一點呀！

- 討論用套與否必須於事先進行並達致共識，臨場才說不但影響判斷，更可能導致不歡而散。
- 說服對方用套時，最重要是強調用套只為安全及保障雙方的健康，而非不信任伴侶的表現，而且只有這樣才能確保雙方都在不被中斷的情況下享受性的過程。

4 有人常說使用安全套會減低性愛中的快感。你能指出一些不論用不用套也會有相同感覺的步驟嗎？此外，有哪些部分可能會有不同感覺？

- 雖說用套後會感覺多了一層阻隔，但其實仍能用潤滑劑以減低磨擦，從而達到相若的快感。除此之外，其實用套能為雙方帶來多一分保障，減少心理上的負擔，才能做得更舒服！而且，安全套也有很多不同的種類，如不同的條紋、顏色、味道、潤滑度、大小等，不同的人可因應自己的需要去選擇合適的安全套之餘，更可增添情趣。

單元四

認識不同性別及性傾向

一、設計構想

在香港，談論性傾向仍然是禁忌。社會大眾只靠嘩眾取寵的媒體報道和錯誤訊息認識性小眾人士，令大眾對他們的誤解日深。在此單元，透過遊戲和討論，學生可初步了解性 / 性別概念，了解性別定型對生活的影響，破解對不同性小眾人士的迷思，並反思該如何與不同性傾向的人士相處。

二、學習目標

- 讓學生初步了解性 / 性別概念
- 釐清社會對性小眾的污名與迷思
- 讓學生反思如何與不同性傾向人士相處

內容	時間分配
活動一：男女大不同？	20 分鐘
性 / 性別概念介紹	10 分鐘
破解對性小眾人士的迷思	20 分鐘

活動

男女大不同？

簡介

這活動引導參加者察覺生活中的性別定型，讓他們知道不論男女，性別定型都會限制他們的生活，和影響我們對戀愛對象的期望，鼓勵同學消除性別定型概念，學習以平等及互相尊重的態度與人相處。

過程

STEP 1 播放影片（於 YouTube 搜尋）

播放影片「男女旺角打交 你估街坊撐邊個？」(0:00-2:56)

STEP 2 討論

與同學討論，讓他們察覺生活中的性別定型。女性經常被定型為弱者，需要被幫助，因此在街上被打會有人出手相助。相反，如果男生被女生打，街上途人只會拍片「食花生」。

STEP 3 講述三個不同情境

向同學講述三個不同的情境（「出夜街」、「生仔」、「喊」），問在座的同學「在以上三個情境中，做男生還是女生較好？」

STEP 4 邀請同學分享答案

邀請同學分享答案，並向同學解釋，很多作為男生或女生的好處及壞處都與性別定型有關。

深化討論重點

1 你可以分出哪些好處 / 壞處是與生理性別特質有關，哪些是社會加諸於不同性別的定型？

- 例如，女人每個月都會經痛是與生理性別特質有關，女人穿短裙會被人看成是「不正經」則是社會加諸於女性的性別定型。

2 有沒有一些特質於某一性別的壞處是另一個性別的好處？有沒有一些好處或壞處讓你覺得不公平，甚至影響你的生活？

- 同工可以引導同學思考好處或壞處背後的性別定型。例如女性之所以哭一哭就可以得到好處，有人遷就，是因為很多人認為女性是弱者，需要被照顧。例如很多人認為男生出夜街比較方便，是因為社會上很多人將女性認定為性侵犯的對象，而且一般較柔弱。可見女性被定型為弱者雖然有時可以帶來好處，但也可能因此社交和人身自由被限制。又例如，很多人認為男生在其他人的面前哭是「示弱」的表現，是因為男性被認定為強者，這也對男性抒發情緒造成障礙。

性 / 性別概念介紹

基本概念：性別並非『二元』，而是以光譜形式存在

① 生理性別 Biological sex

以基因 / 內外生殖器這些能夠客觀地量度的特徵為區別的性別，如女性擁有子宮、陰道等，男性則有陰莖、睪丸等。

在一些罕見情況下，嬰兒出生時會有多於一個生殖器（如陰唇和陰莖），或 XX/XY 以外的染色體，他們被稱為雙性人 (Intersex)。



② 性別認同 Gender identity

一個人對自己在性別上的認同。研究顯示，我們大約於三歲時形成性別認同，在這之後幾乎無法改變。當一個人的性別認同與其生理性別不同時，他便有可能產生各種焦慮或不安，這個情況在醫學上稱為「性別焦慮」(Gender Dysphoria)。他們或會因此而希望進行性別轉換手術 (Gender Reassignment Surgery)，但亦有些人因不同原因選擇不進行手術。

要在香港的公立醫院接受性別轉換手術，第一步是必須經普通科門診轉介至精神科門診，然後再經精神科醫生和心理科醫生評估，評估過程一般需要最少兩年的時間，當中包括心理評估、荷爾蒙治療及真實生活體驗。當通過所有評估過程，獲得醫生推薦接受手術，醫生就會安排為求診者進行性別轉換手術。



3 性別氣質 Gender expression

一個人所表現出來的陽剛 / 中性 / 陰柔氣質（通常透過行為及衣著表現）。性別氣質與生理性別及性別認同並無必然關連，男性有可能表現出陰柔氣質，女性亦有可能表現出陽剛氣質。一個人亦可表現出多種不同的性別氣質。



4 性吸引 Sexually attracted to...

對不同性別 / 性別氣質的人產生性方面的慾望。



5 浪漫情感 Romantically attracted to...

對不同性別 / 性別氣質的人產生愛戀方面的慾望。

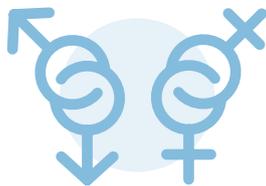


普遍來說，性傾向通常被歸為四類



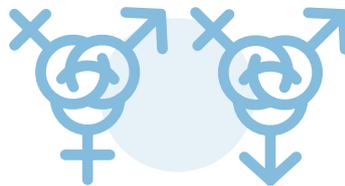
異性戀

對異性有性和愛戀方面的慾望



同性戀

對同性有性和愛戀方面的慾望



雙性戀

對同性和異性均有性和愛戀方面的慾望



無性戀

極低 / 完全沒有對性方面的興趣

破解對性小眾人士的迷思

① 同性戀是精神病嗎？

從前，西方醫學界一直認為同性戀是一種病態，甚至以殘酷的電療或化學閹割嘗試「治療」同性戀者的性傾向。然而，美國精神醫學協會早於1973年正式將「同性戀」從精神疾病的診斷列表剔除。世界衛生組織在2012年亦聲明：「改變個人性傾向的方法，不單沒有科學證據支持其效果，而且會對身體及精神健康甚至生命形成嚴重的威脅，同時亦是對受影響人士的個人尊嚴和基本人權的一種侵犯。」總括而言，西方醫學界普遍不再堅持將同性戀當作是疾病對待，並將之視為性傾向其中一種正常類別。

② 同性戀是不自然、不正常的。

認為同性戀不正常背後的信念可能包含「同性戀和大部分人不同，所以同性戀不正常」或「上天造男造女生育下代，因此男女配才是自然的」等。前者的信念不合理在於，同性戀的確是佔人口比例的少數，但是少數不代表就是不正常，此觀念就如同左撇子是社會的少數，但是社會大眾並不會將左撇子與不正常作連結。而後者的信念基本上在描述所謂的自然是在可以達成生育目的之基礎上，若真用此邏輯來判斷自然與否，並成為肯定個人價值的基礎的話，那麼許多被診斷有不孕症的朋友、不以生育為目的發生性行為的異性戀者，是否也該被標為「不自然」、「不正常」呢？

③ 同性戀是種選擇，若他們真的想要改變性傾向是可以的。

美國心理學家協會 (American Psychological Association) 公開表示不支持「同性戀選擇論述」。同性戀者或許可以選擇表現出異性戀的外表行為，例如和異性約會與結婚，但是並無法控制對同性產生愛欲或浪漫的感覺，這就如同異性戀者可以在行為上和同性牽手接吻，但是異性戀者也無法控制對異性伴侶產生愛欲的感覺。而且，如果同性戀真的可以被選擇，試問又有什麼人會選擇走上一條飽受歧視和偏見的道路呢？

有句話這麼說：「在學好當一個女人或男人前，先學會怎麼當一個人。」這句話點出性別只是一個人活在世界上眾多身分之一，同樣的道理，性傾向也是一個身分之一，無論個人的性傾向是偏向異性、同性或雙性，身為人的寶貴價值都當被尊重，也有權被正確地認識與對待。

④

所有男同志都女性化？ / 所有女同志都男性化？

確實，有些男同志會穿異性服裝，行為與傳統異性戀男性大相逕庭。然而，很多男同志並不一定女性化，行為亦十分陽剛。當然，亦不是所有女同志的打扮都很男性化。事實上，一個人的性別氣質（一個人所表現出來的陽剛 / 中性 / 陰柔氣質）與其性傾向並不相干，你不可能單憑職業、外型或行為，假定一位男性或女性為同性戀者或異性戀者。

⑤

同性戀者都喜歡騷擾同性的人嗎？

有些人對同性戀者抗拒，是因為他們認為同性戀者會性騷擾同性的人，甚至害怕他們會像花癡一樣追求自己。事實上，就像異性戀的男士不一定喜歡世界上所有的女性，男同性戀者即使受同性吸引，亦不一定受所有男性吸引。而且，即使同性戀者對異性戀的同性朋友產生愛戀的感覺又如何？受到一個人的吸引，跟在他的酒杯裡面下藥迷姦，是完全不同的事情。性騷擾或強姦是侵犯他人身體的罪行，與性傾向無關。

⑥

男同性戀者只進行肛交嗎？

根據 2010 年亞洲區男男性接觸者網上性行為調查 (AIMSS, 2010 年)，香港有 64.5% 的男同志於最近六個月進行肛交，15% 的受訪者表示一生從未嘗試肛交。另外，有些異性戀者會進行肛交，肛交從來不是男同志社群的專利。據美國疾病控制與預防中心 (CDC) 的調查，年齡介乎 25 歲至 44 歲的男女之中，有 40% 的男性和 35% 的女性曾進行異性肛交。

其實，「性」只是我們生活中的其中一部分。同性戀者亦與異性戀者一樣，生活上有各方面的活動，並不是一天到晚只想著「性」。

⑦

男同志傳播愛滋病病毒，有害公眾健康！

雖然男同志社群的愛滋病病毒感染率高於社會大眾，然而，愛滋病病毒是透過不安全性行為傳播，與感染者的性傾向無關。任何人進行不安全性行為，都會承受感染愛滋病病毒的風險。而且，即使男同志社群的愛滋病病毒疫情比一般大眾高，這又是否構成大眾歧視男同志的正當理由？一個社群的健康狀況與其道德標準並無關係。正如我們並不會因為一個社群肺炎率高企而歧視那一個社群一樣，男同性戀者的愛滋病感染率高，並不是構成社會大眾歧視男同志的正當理由。

參考資料

- 1 **Carolyn Cooperman. (1998).**
Condom Comfort. *Filling in the gaps: Hard to Teach Topics in Sexuality Education*, pp.26-27
- 2 **Elizabeth M. Casparian, Ph.D., and Eva S. Goldfarb, Ph.D. (1998).**
Assessing physical risk. *Filling in the gaps: Hard to Teach Topics in Sexuality Education*, pp.87-88
- 3 **Jay Friedman and Nancy Abbey. (1995).**
Linda and Larry: Communicating Messages and Assumptions.
Family Life Educator 13 (3)
- 4 **Marshall B. Rosenberg. (September 2003).**
Nonviolent Communication: A Language of Life. United States:
Puddledancer Press
- 5 **Peggy Brick, et al. (July 1989).**
Teaching Safer Sex. Northern New Jersey: Planned Parenthood
Education.
- 6 **In Tune in Tweed Couch Games**
www.tweedcouchgames.com/intune/

鳴謝

多謝 Queer Straight Alliance 在前期工作及課程上給過的寶貴意見；

多謝陳老師和梁老師答應參與是次先導計劃，沒有這麼多可愛的學生的積極參與，我們的計劃不可能實行；

多謝每個接受訪問的青少年，你們的寶貴意見為我們的工作帶來不少靈感；

多謝 CheerStudio 精心設計版面

正面性教育教學手冊

出版 關懷愛滋及 Sticky Rice Love 糖不甩網上性健康平台

撰文 陳穎芝、辛蔚嫻、李啟龍

編輯 陳穎芝、何冠雄

關懷愛滋

地址：香港柴灣樂民道 3 號 F 座 17 樓 B 室

電話：(852) 2898 4411

傳真：(852) 2505 1682

電郵：enquire@aidsconcern.org.hk

網址：www.aidsconcern.org.hk

Sticky Rice Love 糖不甩網上性健康平台

電郵：info@stickyrice.com

網址：www.stickyrice.com

初版 2016 年 7 月

本性教育手冊僅供性教育工作者參考使用，不作商業用途。

版權所有，未經許可不得翻印、節錄或以任何電子、機械工具影印、攝錄或轉載。