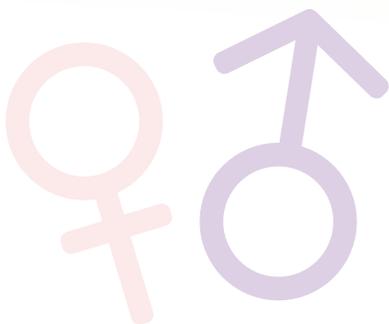


性別平等教育 V

Gender Equality



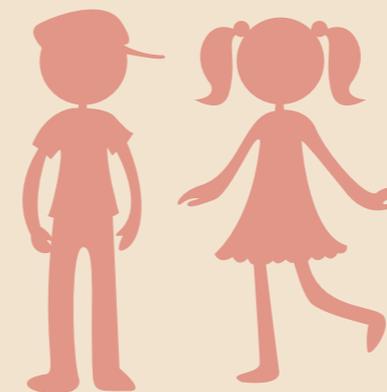
國家教育研究院

序

近年來聯合國在全世界推展「性別主流化」的核心價值，在臺灣，《性別平等教育法》於民國 93 年公布，旨在促進性別地位之實質平等，然而現今社會仍存在有性別的不平等或文化的刻板印象，例如俚語俗諺中對性別的歧視、職場上性別的隔離，或錯誤的性知識等，而其發生場所則廣泛散布在家庭、校園或工作場所。性別平等的價值在於對社會中婦女、弱者及邊緣者的重視，也是世界性的發展趨勢；如何讓青少年體認、瞭解該價值的重要性並身體力行，已成為家長、教育工作者及政府的當務之急。

本院自民國 96 年起，即以偶像劇的呈現方式，陸續完成性別平等教育教學影片 27 單元，內容饒富趣味，並切合國、高中教學與研究需要，除配送各縣市政府教育局（處）、中等學校及各大學師資培育中心參考運用外，同時掛載於本院教育資源及出版中心多媒體隨選視訊系統，提供免費點播服務，迭獲好評；今（101）年更在既有基礎上，廣續研發製作教學影片 6 單元及本手冊相關專文，內容包括「迷信？改運？—假宗教名義性侵」、「那一年我們一起追夢—性別與職業」、「出口成讎？—語言中的性別意涵」、「如果早知道—男生也會被性侵」、「讓『性』更保險—避孕也避病」，及「幸福下一站—分手別怕」等主題。

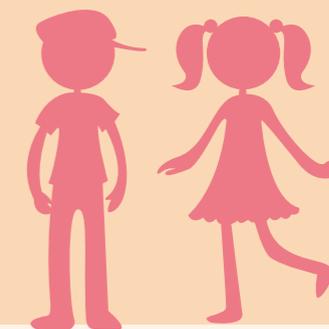
本年度性別平等教育相關教材能夠順利完成，要特別感謝晏教授涵文、洪教授蘭、林教授麗珊、劉教授潔心、黃老師蕙欣、羅老師珮勻、龍老師芝寧、姚執行長淑文及賴律師芳玉等專家學者長期來的鼎力協助暨指導，不僅提供青少年在性別教育相關議題思辨及學習的機會，相信並可藉此破除性別歧視、偏見與刻板化印象，培養其自尊尊人的情操，進而促成和諧、尊重的性別平等社會。



吳法正 謹誌

民國 101 年 12 月

目錄 Contents



♂♀序

♂♀第一單元

07

• 迷信？改運？~假宗教名義性侵

♂♀第四單元

61

• 如果早知道~男生也會被性侵

19

♂♀第二單元

• 那一年我們一起追夢~性別與職業

75

♂♀第五單元

• 讓「性」更保險~避孕也避病

♂♀第三單元

43

• 出口成髒？~語言中的性別意涵

♂♀第六單元

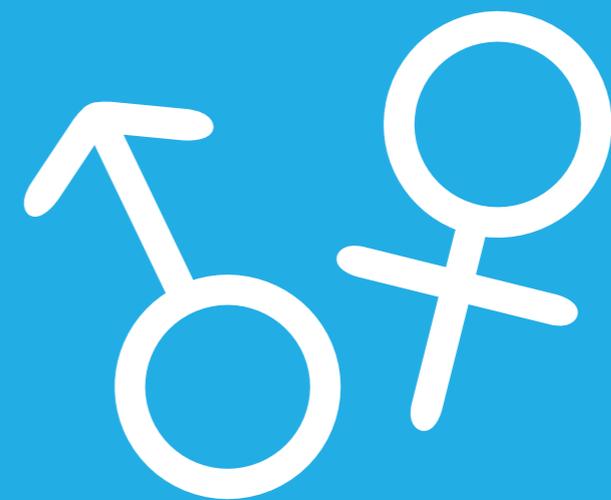
91

• 幸福下一站~分手別怕

● 指導：國立中央警察大學 林麗珊教授
撰稿：現代婦女基金會 姚淑文執行長

NO. 1

迷信？改運？—— 假宗教名義性侵



迷信？改運？ ——假宗教名義性侵

指導：國立中央警察大學 林麗珊教授
撰稿：現代婦女基金會 姚淑文執行長

壹、目標宗旨

唐臺生在民國八十八年，利用宗教傳道方式，犯下多起性侵害案件，經審判定讞入獄，亦於九十四年間出獄，但卻在前段時間再度涉嫌以同樣手法性侵害女性教友，教唆七名女信徒當小組長，騙女教友自慰拍春宮影帶供他觀看，更在牧師室與小組長誘姦一女教友，共對十三名女教友伸淫爪，二審依強制性交等罪判刑五年，且須強制治療三年。此案發生，大家除了憤怒唐臺生利用宗教名義的迫害行為，卻也對這群遭受侵害的被害人提出責難，為何會相信曾有犯案記錄的加害人，甚至有人至今仍執迷不誤為其辯護呢？



現代婦女基金會協助多起宗教性侵害案件的被害人，其中遭受利用的宗教類別多樣，不乏著名宗教別。這些以「宗教儀式性侵害」(ritual abuse)，其特質就是藉由神職人員和信徒間的權力不平等，使神職人員利用超自然或宗教信仰的藉口，讓信徒受害者因害怕「神的懲罰」，而順從加害的神職人員的侵害。再加上我們社會對性侵害受害者常有「受害者沒有極力反抗，就表示自願」的迷思，受害者因為怕受到二度傷害，經常不敢對加害者貿然提出告訴。而唐臺生就是以「宗教制約」達到性侵害的目的，再加上宗教神秘的外衣，致使性侵害案件在宗教中不易被發現。

假借宗教名義性侵害案件層出不窮，往往受傷害被害人不乏為兒童或青少年，期間除了受害人家長也深受其害外，也因為宗教信仰往往透過熟識朋友、家長引介，令

人失去戒心，另外產生懷疑也可能遭受親友以不敬或會遭受惡運駁斥，讓被害人一再遭受傷害。對此，教育部希望透過本影片製作，教育學子在尋求信仰過程中，仍要多聽、多看、多想，也可找師長討論，不要一味迷信讓自己深陷傷害。

貳、影片劇情概要

一、本影片長度約為15分鐘，期待影片宣導教育方式，提昇學生對宗教參與過程中的警惕之心，不要因為尋求改變命運而遭受身體或金錢的傷害。

二、故事人物介紹及概要

(一) 人物介紹

1. 小霞：18歲，被害人，高中女生，天真單純。
2. 多多：18歲，小霞的朋友。
3. 大伶：23歲，小霞的姐姐，重要他人。
4. 阿靈師：50歲，研究運勢的師父，外表斯文，擁有許多信眾。身著寬鬆居士樣。
5. 信眾小玉

(二) 內容概要

本片主要描述小霞在朋友介紹下，想要透過宗教儀式進行改運，但改運不成會遇到有人利用宗教行騙色事實，小霞該如何面對此問題，又該如何處理呢？本片教導同學在尋求信仰過程中，仍要多聽、多看、多想，也可找師長討論，不要一味迷信讓自己深陷傷害。



參、建議討論提綱及討論方式

- 一、信仰宗教的好處在哪裡？你有聽過有人假借宗教之名而詐欺或用來犯罪嗎？比較他們之間的差異在哪裡？
- 二、世上真的有可以改變運勢的方式嗎？同學你曾聽過哪些方式？你認為有用嗎？

- 三、如果朋友或家人邀請您加入某些宗教時，你如何做出判斷？你會找誰一起討論嗎？
- 四、如果你覺得某些宗教儀式進行，有令人不舒服或可疑之處，你會如何處理呢？
- 五、你認為任何宗教是否都可以侵犯你的身體？你能夠分辨侵犯的感受嗎？你要如何面對呢？你又該如何求助呢？

肆、引導重點及疑問處理

一、常見案例討論，哪裡有問題？

- (一) 被害人還在念小六時，就因加害人誑稱被害人和他結緣，必須跟隨在他身旁修行，否則佛緣會斷，一生會遇到很多挫折，而被其母送到加害人的住處住下。之後被害人就被加害人以多次假借修行佛法，親吻、撫摸被害人的重要部位，和以手指性侵，還宣稱是「一種秘密的加持」，要求被害人不可以告訴任何人，否則父母和她都會「下地獄」。(今日新聞網，2012年7月13日)
- (二) 檢警查出從民國九十一年開始，這名算命師就以飼養母狗生下三隻母狗和一隻公狗的異象，騙稱三隻母狗意指被害人母女三人，加上被害人因故得罪歡喜佛，必需進行性愛祭拜，否則被害人母女三人，將來會遭輪姦等不幸。由於被害人因婚姻不幸，才帶著女兒離家生活，對陳姓算命師的說法也深信不疑，至於被害人的兩名女兒，則是從小學開始，就隨著母親每週聽信歡喜佛的觀念，也擔心不聽從陳姓算命師的指示，將來會遭到報應。(中廣新聞網，2011年12月27日)
- (三) 女信徒「小春」到法堂內對楊跪拜頂禮，楊趁機猥褻被害人，小春不從，楊還大怒責罵「妳不懂修行」，「妳是我認識中的人最大膽的」，持鈴杵對她施咒稱「如果違背誓言，將今日之事說出去，將會下地獄」。要求小春將他想成老公、愛人、男朋友，被害人不知如何回答，楊就大罵「沒智慧」，被害人受脅迫下依楊要求擁抱。(聯合報，2012年11月10日)

以「宗教儀式性侵害」(ritual abuse)的特質，就是藉由神職人員和信徒間的權力不平等，使神職人員利用超自然或宗教信仰的藉口，讓信徒(被害人)因為害怕

「神的懲罰」，而順從神職人員的侵害。而社會對性侵被害人常有「被害人沒有極力反抗，就表示自願」的迷思，因此被害人深怕受到二度傷害，不敢對加害人貿然提出告訴。由於受害者通常和信任的親友一起參加宗教聚會，強化了與加害人的信任關係，再加上擔心遭到親友與信徒的質疑，因而拖延求助的時間，造成更大的遺憾！

◎假借宗教而行性侵害類型：

David Finkelhor 定義了三種類型的儀式性侵。包括：

- (一) 邪教儀式的濫用：這種類型是性虐待的手段，加害人透過神秘的宗教儀式，鞏固他的複雜教義體系並藉以控制人們意識形態。
- (二) 假儀式虐待：兒童通常遭受心理恐嚇虐待，加害人會以神秘的服裝或殺害動物恐嚇並阻止兒童揭露受虐的事實，受害過程通常涉及色情資訊的使用。
- (三) 精神病理的虐待形式：加害人是一種強迫性的，殘暴的個人，而不是與宗教或其他方面的經驗有關，通常犯罪與人格違常有關。

◎宗教性侵害相關的法律規範：

- (一) 構成刑法第二百二十一條強制性交罪：對於男女以強暴、脅迫、恐嚇、催眠術或其他違反其意願之方法而為性交者，處三年以上十年以下有期徒刑。前項之未遂犯罰之。
- (二) 構成刑法第二百二十四條強制猥褻罪：對於男女以強暴、脅迫、恐嚇、催眠術或其他違反其意願之方法，而為猥褻之行為者，處六個月以上五年以下有期徒刑。
- (三) 構成刑法第二百二十八條利用權勢性交或猥褻罪：對於因親屬、監護、教養、教育、訓練、救濟、醫療、公務、業務或其他相類關係受自己監督、扶助、照護之人，利用權勢或機會為性交者，處六個月以上五年以下有期徒刑。因前項情形而為猥褻之行為者，處三年以下有期徒刑。第一項之未遂犯罰之。
- (四) 構成刑法第二百二十九條利用詐術性交猥褻罪：以詐術使男女誤信為自己配偶，而聽從其為性交者，處三年以上十年以下有期徒刑。前項之未遂犯罰之。

◎說明及分析：

高法院的見解認為，利用被害人前來尋求改運、求神解厄、指點迷津之機會，告以必須以陰陽調和之方式始能達成消災解厄的目的，或告訴被害人若不和加害人發生性關係即會發生不測的惡害，諸如此類的情形，皆屬刑法第二百二十一條「其他違反被害人意願之方法而為性交」，構成強制性交罪。如此的見解可以最高法院 92 年臺上字 1676 號判決為代表：「……上訴人設立神壇，為信眾傳道、解惑，儘可於道場內公然為之，刻意隱瞞其妻及其他信徒，每次選擇在賓館為一特定女信徒『解惑』，已背離常理至極；又上訴人假借神明之指示，蠱惑被害人為之性交，否則將會災惡臨頭，致被害人心懼，不敢不從，顯係以違反其意願之方法而為性交無疑」、「刑法第二百二十一條第一項所謂『其他違反其意願之方法為性交者』，並不以類似於該條項前段所列舉之強暴、脅迫、恐嚇或催眠術等方法為必要，只要行為人主觀上具備侵害被害人性自主決定權之行使、維護，以任何違反被害人意願之方法而為性交者，均屬之」。再者，刑法第二百二十八條所謂之「權勢關係」，加害者與被害者間具有監督—服從的關係，呈上下、優劣、強弱之勢，面對強勢之加害者，弱勢者承受有「較一般無關係之人較難抗拒之壓力」乃甚為顯然（最高法院 71 年臺上字第 1562 號判決）。目前司法實務認為，不論是民間信仰的乩童或天主教會的牧師，其與信徒或教友之間並非基於法律或契約的關係，於社會一般人的認知與經驗當中，信徒或教友並非因為乩童或牧師的身份，而必然或非常有可能應允乩童或牧師關於宗教或非宗教之任何要求，且乩童與信徒、牧師與教友之間，並沒有類似刑法第二百二十八條的「權勢關係」，特別在與宗教無關的事項上更是如此（臺灣高等法院 94 年上訴字 1447 號判決）。因此，在宗教性侵害之情形，法院大多不會以刑法第二百二十八條利用權勢性交罪處斷。（王如玄、姚淑文等，2006）

二、犯罪接觸手法分析

一般假借宗教之名行性侵手段，經常運用「漸進式接觸」的手法，分析如下：
籠絡虔誠人士→尋找被害對象→賦予神職，強化信任圈→侵害過程神格化，降低疑慮→事後恐嚇威脅，進行人格迫害

（一）籠絡虔誠人士，尋找被害對象

通常利用宗教性侵的加害人，會先選擇高忠誠度的信徒，灌輸他們怪力亂神的

神力說，使信徒接受加害人的神力，並合理化他相關的要求。在加害人獲得絕對支持（並擴大信任圈）後，會透過最信任的「親信」滲透他人，讓更多信徒投入，並尋找「下手的對象」，這個對象必須是對他絕對信任、沒有任何疑慮者。

（二）賦予神職，強化信任圈

在找到被害對象後，加害人會賦予她／他在宗教形式中相關的職務，協處理「公務」，藉此經常接觸被害對象，並強化被害人或被害群的信任感，形成無法攻破的信任圈。

（三）過程神格化，降低疑慮

在選擇侵害對象後，加害人會對一切侵害行為予以「神格化」，讓受害者接受這一切都是上天／神明的選擇或安排，非平凡人所能理解，這一切不僅有助於世人問題的解決，並能降福於個人或他人，使被害人誤以為真並降低疑慮。

（四）恐嚇威脅，進行人格迫害

如果有人對侵害行為產生質疑或反抗時，加害人便對反抗者進行人格迫害，指稱其遭惡魔控制、或沒有緣份或福氣參與；若反抗者離開團體，會教唆他人遊說她／他回到團體。如有不服從或反抗者，則依然以「上天懲罰」或「神明降罪」等名義進行恐嚇威脅，並以相關反抗者招致惡果的案例，讓受害者擔憂遭到懲處而不敢吭聲。

三、加害人合理化性侵害的理由

（一）祈福消災——需要親密互動？

藉由雙方身體接觸或性交為手段，做為破除災害或改運的方法。

→正當的宗教或宣教人士，都不會標榜或要求以身體的親密互動，做為助人的工作方法，應直接拒絕。



（二）神水加持——還是下藥下符？

若在雙方面談或辦事（宗教祈福或消災儀式）前，要求你喝下符水或神水，小心可能會被下藥迷昏。

→某些宗教儀式會有飲水或飲食的必要，但切記這些儀式都不要單獨前往，一定要有大人或信任的朋友相伴。

（三）身體檢查——還是藉機猥褻？

以身體檢查或其它事由為名義，要求與你單獨相處，並藉機騷擾或猥褻，甚至以暴力方式強制性交。

→參與宗教聚會，盡量與多數人共同為之，千萬不要一人獨自前往，或參加個人的私下邀約，以避免遭受傷害。

（四）志工參與——遭受恐嚇威脅？

宗教聚會或活動參與中，有人會在聚會或活動中擔任要職或志工，但如有恐嚇威脅身體或金錢交換時，請蒐證或盡速求助。

→參與宗教志工或奉獻時，一旦有令人不舒服的脅迫或過度的財物要求時，應尋求他人討論，必要時可報警處理。

四、受害人不敢申訴、報案的原因

（一）這是性侵害嗎？——被害人因猶豫延誤驗傷或報案

在宗教性侵害案件中，被害人不一定會有明顯之生理傷害，可供驗傷或鑑定的證據發生。原因常是因在宗教性侵害案件中，加害人的性侵過程常以詐術讓被害人感受到『特別的照顧』，因此反而喪失第一步驗傷的契機；或由於被害人在受到傷害後，因為身體沒有明顯的暴力傷痕，同時也不清楚這樣的受害過程，是否能構成性侵害的刑事案件？因此更覺得猶豫、害怕，不知該如何處理。此外，也有些案件的被害人，因長期受到詐騙或控制，最後也不會到醫院驗傷，甚至不敢告訴他人，拖延許久而錯失驗傷的時機。通常這類案情多在他人揭發的情況下，才願意以司法程序處理。

（二）被下藥迷姦、裸照曝光、威脅恐嚇——被害人不敢報案的擔憂

宗教性侵害案件的類型非常多元，例如以宗教神旨之意，或以宗教治療需要陰陽結合為理由。更有些案件，不僅以宗教的名義及權力進行「控制」，還在侵害的過程中拍攝裸照，事後持續威脅並恐嚇被害人，讓被害人因擔憂裸照或案件曝光而不敢報案，淪為長期的禁癮。

（三）被騙財騙色，迷信的後果——被害人雙重損失不敢告訴家人

某些宗教性侵害案件，通常被害人在開始接觸團體時，會介紹家人、朋友一起參與。加害人在過程中會要求「共修」，或要求捐獻許多宗教獻金。然而，當被害人受到性侵害時，深覺不僅個人名譽、金錢及身體自主權受到傷害，更擔憂其他宗教成員知情後會責備自己，因而選擇緘默，與加害人繼續維持表面的假象關係，這也是被害人不敢求助或報案的原因。

（四）報案後不只是與加害人對立，甚至要對抗其他信徒

在宗教信仰的狂熱與追求下，「教徒團結的力量」也常成為處理宗教性侵害案件的主要壓力來源。當案件被舉發後，被害人要面對的壓力，不僅來自於家人的不諒解、司法程序的二度傷害，還要面對其他信徒的責備與怒罵，有時這反而是被害人放棄申訴或報案的主因。

在選擇宗教信仰過程中，多一分「理性選擇與判斷」，以避免受害；更鼓勵被害人能勇敢面對，以糾舉假宗教、真性侵的偽宗教人士。

五、被害人心理創傷

當遭到宗教性侵害，被害人或許在案發過程中並沒有強烈抵抗；然而，她／他會對於自己的判斷能力產生懷疑，內心產生困惑、矛盾、羞愧，並懷疑是否真的受到性侵害，還是如同加害人者所言，這是命運、天註定的安排等？因此，被害人心理狀態容易呈現：

- （一）後悔、自責：當初為何會相信加害人言詞？
- （二）沮喪：為什麼自己的判斷能力這麼糟？
- （三）矛盾：為什麼還有人相信加害人？難道自己錯了嗎？如果不揭發，或許就不會覺得自己是受害者。
- （四）羞愧：覺得好丟臉，因信仰或迷信讓自己成為受害人。

有些被害人的家屬，可能也被人利用宗教之名被詐欺或斂財，而當初介紹她／他們進入的朋友或家人，很可能成為大家的發洩對象，也因而自責、或極力拒絕相信，也可能排擠被害人，或找出合理化理由抹黑被害人言論。因此，建議被害人盡量尋求各縣市性侵害防治中心，或撥打 113 協助。



六、蒐證與司法訴訟的注意事項

- (一) 若被害人投訴前尚未報案，可瞭解是否還有其他被害人？若有，最好一同報案集體訴訟，對未來司法證據上較有利。
- (二) 因為有些案發過程，可能警方會認為不符合常理，而忽略對現場的蒐證工作，因此報案時，請協助的社工人員先與警方溝通，在緝捕加害人過程中請警方攜帶攝錄影裝置，詳細蒐證，例如宗教儀式的照片、錄影帶、神壇的擺設……等，都可能成為司法的證據。
- (三) 在出庭的過程中，可能會遭受加害人其他信眾的威脅、恐嚇及傷害。因此，最好注意開庭前後交通工具的安排及自身的安全。
- (四) 因為利用宗教性侵案件，被害人可能多次受害，開庭時，當案主說明案發經過前，最好仔細思考清楚其時間、地點等順序，以免被指控陳述筆錄有瑕疵。

七、假借宗教性侵害事件中被害人的需要為何？

- (一) 需要有人傾聽並瞭解關心。
- (二) 需要在安全感的環境與信任關係進行。
- (三) 需要被相信或信任被害的過程。
- (四) 需要知道或感覺，其處理受害事件的作法是最好的選擇。
- (五) 需要個人或想法能被接受。
- (六) 需要滿足醫療或法律及諮商需要。
- (七) 需要能夠有充分的資訊，使其能面對醫療、警方調查之介入及其他重要的事。
- (八) 需要能夠掌握生活秩序或局勢並找回其力量。

善用 113 保護專線、或 110 報案專線，讓您解惑保平安！

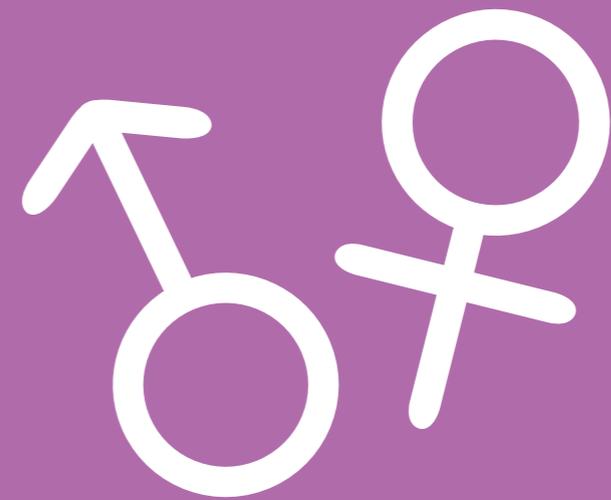
伍、參考資料

- 王如玄、姚淑文等著（2006）。性侵害防治工作人員服務手冊。內政部出版。
- 今日新聞網（2012）。神棍父子檔性侵女童七年，誣說出去「會下地獄」。2012年7月13日，網路新聞。
- 中廣新聞網（2011）。惡狼假拜歡喜佛性侵母女三人長達九年。2011年12月27日，網路新聞。
- 聯合報（2012）。猥褻性侵5信徒，聖輪法師判15年。2012年11月10日，網路新聞。

● 指導：國立中央大學 洪蘭教授
撰稿：國立中央警察大學 林麗珊教授

NO. 2

那一年我們一起追夢——
性別與職業

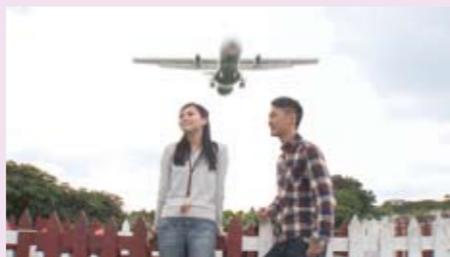


那一年我們一起追夢 ——性別與職業

指導：國立中央大學 洪蘭教授
撰稿：國立中央警察大學 林麗珊教授

壹、目標宗旨

對女性主義稍有研究的人，都會知道沃史東克拉夫特（Mary Wollstonecraft, 1759-1797）這位 18 世紀英國女權運動的健將。沃氏因為父親酗酒家暴，二十歲出頭即離家自立更生，二十五歲時成立一所學校，雖兩年後因經營不善倒閉，但卻擴展她的視野，讓她變得更加獨立，日後也結識許多倫敦文壇上的才子佳人，深受他們的影響與啟發，尤其是，社會主義思想家葛德文（William Godwin, 1756-1836）和麥可蕾（Catherine Sawbridge Macaulay-Graham, 1731-1791），前者成為她的丈夫，後者雖未曾謀面，卻深為其作品所吸引，激發後來許多精彩的創作（M. E. Waithe ed., 1991:153-170；朱虹、文美惠主編，1989:468-470）。



沃氏的代表作就是長達三百多頁的《女權辯》（A Vindication of the Rights of Woman）一書，1792 年甫一出版，立即洛陽紙貴，造成轟動，其中的主張更是今日女性主義的磐石。沃氏認為，男女教育不僅要平等，內容更要一樣，使女性也能訓練出理性能力，成為完整的個體之機會：「如果允許男孩子和女孩子在一起進行同樣的學習，那麼從早期開始就可以向他們灌輸文雅莊重的思想，這種文雅莊重會產生出謙遜謹慎的品質，而不會產生那些腐蝕心靈的性別差異的觀念」（沃斯通克拉夫特，2006：220）。若有人對此看法持相反意見，無異於是否定上帝依其形象造人的信念，上帝創造男人、女人，僅在於「力氣」上區別，女人愛美愛裝飾不是天性所使然，而是從小被灌輸的結果，因此，不該將女孩子教育成一個具有依賴性、只知打扮取悅他

人的角色。我們不能以女性的「天性」為理由，而將女性貶抑為附屬的、取悅丈夫的角色。沃氏的名言：「如今應該把女性氣質加以一番革命，讓她們恢復失去的尊嚴，成為人類的一分子，為全世界的改革做出貢獻」，為了讓女人成為對社會真正有貢獻的一分子，「應該通過大規模地培養她們的理智，來引導她們得到一種建立在知識基礎之上的對於她們國家的理性情感。……除非理智上讓人們的心靈變得開闊起來，否則他們永遠也不會恰如其分地履行他們的個人責任」（沃斯通克拉夫特，2006：258）。

《女權辯》一書不斷強調人生而平等的主張，譴責階級特權和不平等的社會現象，沃氏認為貴族階級是社會的寄生蟲，而國家教育簡直是罪惡的溫床，因為只偏重知識的傳遞，卻忽略了健康的維護、道德的培養和公平的就業機會。尤其是，女性自幼所受的教育相當不健全，男人認為女人天生柔弱，生來即要受男性的保護，所以女性從小就被教養要服從、貞節、整齊、修飾，以便吸引男性的青睞，以致於忽略其理智的訓練，使女人目光如豆、思緒混亂、自私諂媚，自小就受到束縛，及長，又自覺不如男人，經濟無法獨立，又缺乏公民權，只好搖尾乞憐、崇拜男人。教育不能只為了教出一些聰明人卻忽略了多數人的利益，在課程的設計上，應著重於思考能力和人格的塑造，而基於男女的性別平等，男女受教育的機會也應該一樣，使男女之間建立一種「合理的伴侶關係」而不是「主奴關係」。一如麥可蕾的說法，她也認為，暴君和好色之徒都希望女人愚昧無知，因為暴君只需要女奴，而好色之徒只想玩弄女人。所以，婦女一要受同等教育成為有理性的人，二要爭取到公民權，並對婦女開放所有的就業機會。沃氏的《女權辯》針對社會、政治、教育廣泛批判，也指出當時男女生活、態度的各種弊病，並同時提出她的改進措施與國民教育應具備的基本內容，沃氏的睿智之見，幾乎就是近兩、三百年來婦女運動奮鬥的主要目標。

一、聯合國立法促成性別議題主流化

積極立法可以加速文化的革命、理想的落實。聯合國在 1946 年成立的同時，即在「經濟和社會理事會」（UN Economic and Social Council，簡稱 ECOSOC）的「婦女發展部」（Division of the Advancement of Women，簡稱 DAW）內，成立了「婦女地位委員會」（Commission on the Status of Women，簡稱 CSW），宣稱「在歷史上婦女問題首次提升至目前國際研究的層級，必須付與其應有的社會重要性。……全世界婦女地位欣然改變的時機已然到來」，關注婦女權益、爭取婦女參政權、消除婚姻歧視、促進婦女參與社會發展。

（一）第一屆世界婦女大會（1975年6月19日～7月2日）

為紀念 CSW 成立 25 週年，聯合國大會批准以 1975 年為「國際婦女年」（International Women's Year）的提議，並於該年在墨西哥首都墨西哥城舉行第一屆世界婦女大會，會中宣布未來十年是「聯合國婦女十年：平等、發展與和平」（The United Nations Decade for Women: Equality, Development and Peace），旋即於 1979 年，於聯合國大會通過「消除對婦女一切形式歧視公約」（Convention on the Elimination of all Forms of Discrimination against Women，簡稱 CEDAW），提供完整的婦女人權保障清單，並重新定義男女平等的意義，即男女平等是指不論男女其作為人的尊嚴、價值、權利、機會和責任一律平等。

（二）第二屆世界婦女大會（1980年7月14日～7月31日）

1980 年第二屆世界婦女大會在丹麥首都哥本哈根召開「聯合國婦女十年中期世界大會」（The Mid-decade World Conference of the United Nations Decade for Women），檢討國際婦女年目標的實現進度，加強 CSW 的功能，全權負責籌備世界婦女大會，並更新婦女最迫切需要的行動綱領為：就業、健康和教育。

（三）第三屆世界婦女大會（1985年7月13日～7月26日）

1985 年第三屆世界婦女大會在肯尼亞首都內羅畢召開「檢視和評價聯合國婦女十年成效世界大會」（The World Conference to Review and Appraise the Achievements of the UN Decade for Women），會中籌畫針對婦女在發展中的經濟角色做全球性的調查，並首度提出「性別主流化」（Gender Mainstreaming）的主張，要求各國政府將性別意識廣泛實施於政治、經濟、社會、教育……等各層面。

（四）第四屆世界婦女大會（1995年9月4日～9月15日）

1995 年在中國北京舉行第四屆世界婦女大會時，正式確認以「性別主流化」為發展主題，通過「北京宣言行動綱領」（Beijing Declaration and Platform for Action，簡稱 BDPA），要求各會員國將性別平等的議題作為政策的主流，民間團體可依憑此一宣言與綱領，持續監督與檢視各國政府實施的成果。

（五）從1996年至今

CSW 被聯合國賦予監督各會員國落實婦女權益行動綱領成效、具體化性別平等與「婦女賦權」（women's empowerment）、整合各國政府與非政府組織的婦女政策

……等之專責單位，除了例行性的工作項目與定期的專家會議外，2000 年與 2005 年時皆曾舉行特別會議以評估「北京宣言行動綱領」的實施成果，並開闢「非政府組織婦女論壇」，讓民間團體也有充分討論婦女問題的場所，其達成的建議事項可通過出席正式會議的代表轉交給大會議決。

然而，就在聯合國於 2012 年宣布通過 10 月 11 日為全球第一屆「國際女孩日」（International Day of the Girl Child）的前夕，巴基斯坦一名 14 歲的女孩瑪拉拉·尤沙夫賽（Malala Yousafzai）（圖 1）卻遭受到塔利班（Taliban）組織開槍擊中頭部陷入昏迷，原因是塔利班組織禁止女性受教育，而尤沙夫賽卻從 11 歲開始即不顧生命危險倡議女孩受教權，並獲得國際性的「兒童權利基金會」（Kids Rights Foundation）提名為「兒童和平獎」（International Children's Peace Prize）候選人，以及巴基斯坦國家和平獎的首位得主。就在世人認為女孩接受教育是理所當然的普世價值時，世界上卻仍有許多國家或地區，只是一個想要上學的小小心願都要飽受生命的威脅。聯合國訂定「國際女孩日」的意義就是，提醒世人正視女孩的權利並未全面普及，根據「聯合國兒童基金會」（United Nations International Children's Emergency Fund，簡稱 UNFPA）的資料顯示，開發中國家包含南亞、非洲、拉丁美洲地區的女孩不但受教權遭到剝奪，「童婚」（未滿 18 歲結婚）的現象更達三分之一，許多家庭為求生存，只好透過嫁女兒以換取食物，這些童婚女孩不僅不快樂多數還遭到家暴。2010 年 8 月《時代》（TIME）雜誌的封面就刊登一位阿富汗少女比比·艾莎（Bibi Aisha）（圖 2）被毀容的驚悚照片，艾沙 12 歲就結婚，因為不堪長期受虐，18 歲時逃家，卻被丈夫與小叔抓到後慘遭割鼻削耳、棄置路旁等死的慘況，幸好美國士兵路過伸出援手救助才免於一死，後雖經過整容恢復外貌，但心裡的創傷難以平復。



圖 1：瑪拉拉·尤沙夫賽
（Malala Yousafzai）



圖 2：比比·艾莎（Bibi Aisha）

資料來源：2012 年 10 月 Newsweek 封面

資料來源：2010 年 8 月 Time 封面

二、性別平等教育應從文化改革開始

臺灣依照聯合國決議之精神，於 1985 年 1 月 1 日公布實施《優生保健法》，1997 年 1 月 22 日公布實施《性侵害犯罪防治法》，1998 年 6 月 24 日公布實施《家庭暴力防治法》（保護令、庇護所、就業扶助），2002 年 3 月 6 日公布實施《性別工作平等法》，2004 年 6 月 23 日公布實施《性別平等教育法》，2005 年 2 月 5 日公布實施《性騷擾防治法》。全國婦運團體多年努力的具體成果就是「113 全國婦幼保護專線」（1 隻電話、1 個窗口，辦理家庭暴力、兒童保護、性侵害 3 種服務），24 小時免付費的求助電話的成立，以專線系統為民眾將電話轉接到案主所在位置當地的「家庭暴力及性侵害防治中心」，由專業的工作人員提供各項線上諮詢服務，讓臺灣的性別議題建立全面的照護系統。

根據《商業週刊》2003 年 833 期的報導：聯合國報告「全亞洲臺灣女力（women power）最強」，排名全世界第 21 名，遠超過日本、韓國和新加坡。「每三個男人就有一個感受女人的威脅」，臺灣性別平等議題已銳不可擋、延燒至各領域。尤其在 2011 年時，內政部透過多次地方基層參與、公私部門溝通的會前座談會議題討論後，於 3 月 8 日公布「全國婦女國是會議」大會結論，共有七大篇：一、權力、決策與影響力，二、就業、經濟與福利，三、教育、文化與媒體，四、人身安全與司法，五、健康、醫療與照顧，六、人口、婚姻與家庭，七、環境、能源與科技等，明訂國家未來性別平等政策的方向與綱領。依照行政院主計總處 2012 年編印的最新《性別圖像》各項統計資料顯示，臺灣目前至少仍有五個現象企待解決：

（一）男女升遷機會和工作報酬仍不平等

即使打著性別平等的口號，女性在組織內的升遷，仍然受到一種無形的、人為的阻礙，此即一般所稱的「玻璃天花板效應」（glass ceiling effect）。在工作報酬率方面整體而言，男性經濟戶長可支配之所得高於女性經濟戶長，2009 年的數據是多出 22 萬 5 千元；2011 年 1 至 11 月非農業部門男性月平均薪資是 4 萬 8883 元，女性是 3 萬 9200 元，多出 9683 元。

（二）男主外女主內的觀念依然深植人心

傳統「男性養家女性持家」的觀念，依舊是理想的兩性分工方式，以致於當事業發展與婚姻生活發生衝突時，女性多半仍會捨棄事業以遷就家庭之需，妻母角色的重要性，仍優先於職業角色。根據統計，2009 年未婚男女的勞動參與率僅相差 0.2%，但婚後卻擴增為 24.2%。

（三）兼顧婚姻與事業的困難仍未獲解決

社會對女性的期待是雙重的，一方面認同女性在事業上的大展鴻圖，以便承擔更多的社會責任，另一方面又鼓勵女性回家好好照顧家庭，減少社會問題，女性在雙頭馬車的較勁下，早已心力交瘁。依據 2010 年的資料，具有工作能力而家中有未滿 6 歲子女的女性，因需照顧家庭而未能就業的比率高達 91.3%，較子女均在 6 歲以上的 59.5%，和尚無子女者的 44.5% 都高出許多。

（四）人身安全與家庭暴力威脅女性生活

按歷年來被害類型觀察，以搶奪案件和強制性交分居一、二名，其中女性被害人的比率從 2003 年到 2009 年皆維持在 70% 以上，顯見暴力犯罪對女性的威脅仍遠大於男性，而家庭暴力事件（婚姻和同居）也有 90% 以上為女性，明顯威脅女性的人身安全與生活。

（五）多元性別教育與就業保障尚未普及

2011 年教育部將國中、小學原有的「性別平等教育」課程，加入「認識同志」的議題，以便幫助國中、小學生學習尊重與接納不同性別、性取向者，卻遭到部分團體與家長教師的強烈反對；2012 年臺灣同志遊行爭取「結婚的公民權」，表達「革命婚姻—婚姻平權、伴侶多元」訴求，跨性別團體抗議因為變性更改穿著而遭解雇的性別歧視運動……等等，顯見多元性別教育與就業保障仍有努力的空間。

如果我們讀的教科書、接觸的文物典籍依然是「三從四德」、「唯女子與小人為難養也」（《論語·陽貨》）的強調，或如西方哲學家說的：「善良的原則成就了制度、光明以及男性；相對地，邪惡的原則產生了混沌、黑暗以及女性」（Pythagoras, 582?-500? B.C.），「要女人與男人共事，無疑就像是要求野獸幫忙做家事一樣的愚蠢」（Aristotle, 384-322 B.C.），「抽象及推理的探詢，科學的原理，以及一切歸納性的理念，都不是女人所擅長的……，她們的工作是使用這些男性所發明出來的原理，以及等著男性繼續建立其他原則」（J. J. Rousseau, 1712-1778），「女性缺乏美學的素養，不論在音樂、詩歌或是藝術中，她們都沒有任何知識或感受性，因此我們實在不知道該如何頌揚她們的美」（A. Schopenhauer, 1788-1860）……，這些偏激的言論，在男孩、女孩受教育的過程中反覆灌輸，焉能不形成刻板成見或自我設限？

在中國，約從明代開始有「丈夫有德便是才，女子無才便是德」和「女子識字多誨淫」的觀念。明人陳繼儒解釋說：「女子通文識字，而能明大義者，因為賢德，然

不可多得；其他便喜看曲本小說，挑動邪心，甚至舞文弄法，做出無恥醜事，反不如不識字，守拙安分之為愈也」。在西方，被譽為教育哲學經典著作之一的盧梭《愛彌兒》(Emile)一書，以男學生愛彌兒的受教歷程為主軸，全書分為五章，分別代表了孩童成長與受教育的五個時期，在最後階段愛彌兒即將告別單身，所以就從這章開始，盧梭切入對女子教育的看法，因為愛彌兒已經成人必須學習與伴侶相處，同時也必須培養出與之相匹配的女子典範——蘇菲 (Emile is a man. Sophie has to be given to him.)。盧梭主張，男性和女性具有先天上的根本差異，使得彼此必須互補成為一個整體，但相對而言，男人較優越，女人較劣等，天生的劣等事實造成女性附屬於男性的現象，夫唱婦隨、男尊女卑是合理的規範。

這些教育的內容代代傳承下來，使得現代女孩雖擁有了教育權，卻依然生活在無形的文化框架中而不自知。所以女孩教育的賦權培力計畫，應該透過下列三項努力來推動：

(一) 培養批判思考能力

學習思考、鼓勵批判才有可能解構文化的盲目灌輸，培養獨立判斷的能力。就像2012年 YouTube 上一位13歲女孩 Astronice (圖3) 大談「什麼是蕩婦羞辱，它錯在哪？」的影片叫人驚艷，剛上中學的年紀竟能成熟的指出，許多女孩罵對方「蕩婦」，但她們並不知道它背後的含義，事實上「蕩婦羞辱」(Slut Shaming) 是種嚴重的錯誤，因為它用來「貶低或嘲笑某些女性的可悲現象，就只因為她穿著性感、享受性愛」，但：

1. 性是私事，只要安全舒適，不應嘲笑享受性愛或性主動的女性。
2. 女性被性侵是加害者之錯不是因衣著暴露，不應以強姦蕩婦合理化此暴行。
3. 女孩應避免用蕩婦一詞相互侮辱，因為它嚴重剝奪女性性自主的權利。

筆者在相關性別議題的課程上，為了培養學生的批判思考能力，首先將學生分成若干組，各組在期中考時上臺分析報告三則「性別刻板印象」(gender stereotype) 的廣告和三則「突破性別刻板印象」的廣告；其次鼓勵學生利用課餘時間，前往創立於1994年的女性書籍專賣店「女書店」，和成立於1999年的全國第一家專屬同志文化的「晶晶書庫」(6個「日」除了要鼓勵同志不要躲在陰暗的角落而要光芒萬丈的出櫃，同時也呼應了象徵同性戀的國際性六個彩虹符號的顏色：紅、橙、黃、綠、藍、紫)；最後，因為筆者自2007年開始，即參與國家教育研究院在性別平等教育的學習影片(圖4) 審製工作，截至2010年已經出版的27部影片¹，2012年底預計將再出

版6部影片，這些影片片長大約15分鐘，完全開放課堂上自由下載，讓學生觀賞之後一起討論、腦力激盪、刺激反思。通常這類討論活動都會觸及三個層面：

1. 「結構」(structure) 和「個人」(individual) 的對照解釋：

結構賦予個人位置，不一樣的位置具有不一樣的權力，所以，談論性別對等之前必須先分辨性別的權力結構。

2. 解析有形無形的「集體壓迫」(collective oppressions) 形式：

例如由貞操觀念形成女性害怕被強暴的恐懼，這是一種花費很小的恫嚇方式，讓女性自動的服從結構的「安全」設計，並相互傳遞類似訊息，形成一群被壓迫的集合體。

3. 強調建立「雙重視野」(double visions) 的關照能力：

主流意識形態透過教育體系的灌輸，和媒體文化的廣泛宣傳，形成個人主觀刻板之定見，直至遭遇非主流意識形態的挑戰，造成衝擊之後才會開始反省批判自己的觀點，不堅持己見並對「正論」和「反論」同時關照，即是具備雙重視野。



圖3：Astronice



圖4：林麗珊老師

資料來源：<http://www.youtube.com/watch?v=kkXfgBJEBjA>

資料來源：國家教育研究院，〈性別平等教育(IV) 性平新聞——媒體中的性別意識〉，2011年10月。

(二) 學習傑出女性典範

不論東西方的歷史上，都曾出現位高权重或優秀傑出的女性，她們擁有女性主義「伸張作為完整個體」的權利意識，並力圖充分自我實現。在臺灣，有第一位女醫生蔡阿信、第一位女畫家陳進、第一位女指揮家郭美貞、第一位女舞蹈家蔡瑞月

¹ 國家教育研究院，教育資源及出版中心，下載影片網址：<http://3w.nioerar.edu.tw/physical.jsp>。

……（圖5）。多年前公共電視與「女視界工作室」合作，拍攝了8集女性人物紀錄影片——「世紀女性·臺灣第一」（每集30分鐘），後來麥田出版社於1999年集結其精華出版文字版的《世紀女性·臺灣第一》書籍。這8位女性在以男性為主的社會中突破重圍締造非凡的歷史，不但鼓舞年輕女孩志不立無以成大事的胸襟，更提醒一如西蒙·波娃（Simone de Beauvoir, 1908-1986）所說的：「永遠不要指望別人，要靠自己，如果我無所事事，什麼也不幹，我自己就一文不值了！」、「絕不虛度此生！」。



圖5：從左到右依序為蔡阿信（1899-1990）、陳進（1907-1998）、郭美貞（1940-）、蔡瑞月（1921-2005）
資料來源：公共電視網站照片。

追溯西方歷史也有許多女性典範，古希臘傑出的女詩人莎佛（Sappho，約628-568 B.C.），柏拉圖曾讚美她是「第十個繆斯」，她的作品曾被時人譽為「細膩典雅、清新飽滿，和元音和諧的典範」。莎佛曾經創辦女子詩學堂，提倡女子學琴、跳舞、吟詩，培養良好的情操和個性；莎佛認為人們的情感世界事實上是繽紛多彩的，她鼓勵學生在詩文之中，藉助大自然的水火、花草和星月，盡情宣洩真摯豐沛的情感，所以因作品的大膽與坦率，中世紀的教會曾以淫亂之名將之大量焚燬，詩文得以完整保存的並不多，作品部分章節因歷經歷代文人的引用，方得以讓她的聲名流傳至今。據說莎佛家族顯赫有丈夫並育有一女，但也有人認為她是「女同性戀」（lesbian）者，現今德語 Lesbe，法語 lesbienne 和英語 lesbian，即源自於莎佛所居住過的 Lesbos 島名（希臘語 Λέσβος 拉丁文 Lésvos）。

此外，世人公認的第一位女數學家希帕夏（Hypatia，約350或370-415），據說她不但擁有如雅典娜女神般的美貌，更是聰明慧黠，是當時柏拉圖學派的領導者，講授數學、天文學與哲學，也經常公開演講深受市民愛戴。她以「已嫁給真理」為理由，拒絕求婚、終身未嫁，在人們眼中，希帕夏具有多重身分，既是哲學家、數學家、天文學家、幾何學家，也是一位博學多聞的精神導師，對當時的學術圈貢獻厥偉。後來由於羅馬帝國的基督徒和異教徒的衝突激烈，被視為異教徒領袖之一的希帕夏在一次暴動中，遭狂熱的基督教分子抓住教堂，強行剝光衣服以磚瓦打死後並

支解屍體予以燃燒，境遇之悲慘令人不忍卒睹。16世紀文藝復興三傑之一的 Raphael 在「雅典學院」（The School of Athens）的畫作中（圖6），將古希臘羅馬和當時義大利五十多位哲學家、藝術家、科學家們薈萃一堂，畫作正中央左邊手指向上的是柏拉圖，右邊手指向下的是亞里斯多德，左邊禿頭著綠衣的是蘇格拉底，其中唯一的女性就是希帕夏，立於左下方身穿白色衣服（藍色框處），頗有鶴立雞群的模樣。



圖6：左 Raphael's the School of Athens，中 Sappho，約628-568 B.C.，右 Hypatia，約370-415
資料來源：網路圖片

（三）傳播女性主義論述

培養批判力和學習典範之外，豐富的女性主義論述更能開拓視野，建構真正的性別平等對策。根據字典解釋，「feminism」乃源自拉丁文的「femina」，意謂「授乳的女人」，由於這個定義，隱含著無法生育的女人不算是真正女人的負面意義，所以，早期是以「womanism」（女人主義）一詞，來表示那些伸張女權的主張，一直到1894年後，不論報章、雜誌、書刊乃至於女性團體自己，才漸漸的通用「feminist」（女性主義者）、「feminism」（女性主義），來介紹那些爭取性別平權的婦女及其論述，於是女性主義的各類派別名稱也陸續出現（李金梅等譯，1997：102-104），主要有6個派別（林麗珊，2012：135-232）：1. 自由主義女性主義（liberal feminism）、2. 馬克思主義女性主義（marxist feminism）、3. 激進主義女性主義（radical feminism）、4. 精神分析女性主義（psychoanalytic feminism）、5. 存在主義女性主義（existentialist feminism）、6. 後現代女性主義（postmodern feminism）。

三、從警察性別政策看臺灣的性別與職業

一百多年來，雖有女性團體的奮鬥和聯合國的強力監督，女性仍幾乎在滿佈荊棘的叢林中匍匐前行。依照文獻紀錄，臺灣在1947年首次招訓61名女性從警，1949年警察學校招收15名女性從事山地警政工作，1974年中央警官學校首次招考女性，以

「現任警員之未婚女性」為對象。但是女警招訓並非常態，1951年曾經停招，1955年恢復招生後又再次停招，1969年再次招訓女警50名，自1970年代以後才趨於穩定（鄭麗君，2008:21-22）。1952年臺北市成立女警隊，但工作限於出入管制及調查特種營業，1967年臺北市女警隊擴編組織及任務範圍，1970年高雄市成立女警隊，至2000年各縣市政府警察局才全部成立女警隊（婦幼組）（商銹慧，2003：36-37）。

根據2007年1月24日警政署「性別平等專案小組」會議，警政署依規劃目標逐步推動「女警政策」，至2007年止，女警比例已達4%；至2009年止，女警比例可達4.5%；2010年以後，女警比例逐步調整以不予設限為目標。行政院「婦女權益促進會」正全面監督女警的開放比例，但是由於警察擔負之勤務深具危險性、機動性、辛勞性、二十四小時晝夜輪替等特性，以往執行各項警察勤務均以男警為主、女警為輔，為避免對社會造成衝擊，近年來是以循序漸進的方式，期望達成「女警政策」及落實《性別工作平等法》等相關規定，招考女警人數已達10%以上，報名簡章明訂不分男女「經警察特考及格後分發各警察機關，係從事分駐（派出）所、交通、保安、刑事偵防及其他第一線外勤工作」之規定，以及逐步改善女警防彈衣、住宿衛浴、托兒哺乳處所……等工作設備，女性從警人數之增加，已是既定之事實與政策。

但是，社會能夠接受女性警察嗎？僅列舉幾則報導來看：

「中壢警分局女警查贓車心慌慌，凸顯女警防身自保的重要性，但資深女警憂心：女警在學校受訓，擒拿、柔道或跆拳道，每週時數不足八小時，成效有限，一旦遇上搏命的兇徒，恐怕派不上用場。外勤男、女警二人搭檔巡邏，女警的訓練若不紮實，男警遇到……狀況時還得照顧女警，甚至留意女警的配槍，否則，一旦女警落單遇上壯碩魁梧的歹徒，人可能被欺負、槍可能被搶，後果不堪設想」（自由時報，2008年9月26日）。

女警若有訓練不足的問題，男警一樣會有，這應是訓練的問題而非性別，這類報導反應出對女性執法能力的不信任。

「吳宜衡、摩羯座、O型、體重60公斤左右、有174公分的高挑身材、C罩杯的實力、還有一張超級明星臉。……警察工作讓她忙碌到沒時間交男朋友，只談過一次戀愛的她，擇偶標準其實很簡單，對高高胖胖的男生比較有好感。她就是少年隊之花，您，心動了嗎？」（東森新聞報，2003年10月31日）。

女警之所以登上新聞版面，通常不是因為她的能力，而是她的身材與長相酷似某明星，女性被「物化」的現象幾乎不分行業、無所不在。

「妳如果請生理假，要先讓我檢查！……市議員侯冠群針對二百位女警作職場性騷擾問卷調查發現，23%受訪者表示工作中遇過性騷擾，加害人逾60%是民眾，同事則達30%。侯冠群昨日質詢指出，女警經常成為性幻想對象，辣妹身穿女警制服擺出撩人姿態的照片，也常在網路上流傳。北市目前有四百零九位女警，最近他對其中二百位，以不記名方式作職場性騷擾的問卷，結果23.5%的女警表示在工作中遇過性騷擾。女警面對性騷擾，42%選擇不予理會、38%會當場嚴厲糾正，14%的女警忍氣吞聲，敢向長官報告的還不到1%」（中國時報，2008年10月8日）。

雖然男對女、女對男，或同性對同性的性暴力皆有可能，但是，男對女的性暴力困難度低，女對男的性暴力困難度高，這是一種典型的性別不對等，平行思考方式容易忽略結構中不平等的權力分配方式。因此，最容易構成的性暴力，主要在於男性對於女性，這是植基於「性別刻板印象」，以及「不平等的權力關係」，是有其文化內涵作用其中的（林麗珊，2008：435-436）。



圖7：臺北市文山第一分局分局長李莉娟（臺灣首位女分局長）。



圖8：宜蘭縣警察局第21任局長謝芬芬（臺灣首位女局長），任期2003年3月－2007年2月

圖7資料來源：張道藩（2001），《警察故事》，臺北：聯合文學

圖8資料來源：宜蘭縣警察局全球資訊網

（一）試辦女警擔任警勤區任務（1982年與1991年）

早期北、高兩市雖率先相繼成立「女警隊」，但因為沒有獨立的預算無法建立明確的任務編制，女警隊一直面臨被裁併與否的爭議；直至1981年7月臺北市女警隊開始有獨立預算，組織發展才漸趨健全；2000年6月警政署在所有縣市警察局成立女警隊（組），明文規定女警隊業務職掌包括：婦幼安全之規劃、督導與宣導，家庭暴力防制工作的規劃、督導與案件處置。但女警不但人數有限且其執法能力始終遭受質疑，女警的主要工作仍舊侷限在戶口查察、婦幼安全和交通秩序維護方面。期間較有突破性的發展，分別是：

1.1982 年臺北市試辦女警擔任勤查工作

1982 年臺北市警察局開始試辦為期四年由女警擔任勤查的女警組，其工作範圍包含：「對發現可疑人、地、事、物及動態情況之戶口查察，應詳為調查，非必要立刻處置時，並返所記載登錄於工作紀錄簿內，或協調該管區警員查處；對於有不良素行即有犯罪傾向或履查不遇之人口，加強查察蒐集資料詳加記載；對於出生、死亡、遷出遷入、流動人口等實施複查，掌握人口動態；配合動員業務（召集令送達）；軍司法文書送達工作；交通整理及取締佔用道路施工、流動攤販及違歸停車等。而值勤方式每人每日服勤八小時為原則，派出所勤務區劃分若干戶查區，每個戶查區由若干個警勤區組成，以二人一組，按月普查該女警察查責任區」（鄭麗君，2008：48-51）。

2.1991 年延平派出所試辦女警參與警勤區勤務

1991 年由臺北市警察局遴定大同分局延平派出所為試辦女警派出所單位，從 3 月 18 日至 9 月 18 日止為期六個月，這是警政史上首次有女警（共二十六位）參與第一線勤務工作，新聞媒體廣泛報導，其工作性質包括：值班、巡區查察、令狀及各種文書送達及交通整理，但對於查察較複雜的警勤區或遇凶悍歹徒，基於安全考量，女警均不配槍且須男警協助配合。根據臺北市警察局行政、保安、戶政科及刑警大隊所組成的評核小組實地辦理的總評核檢討報告書，除了明列各項工作之優劣得失外，均肯定女警服從性高、態度親和、自律自愛，惟在檢討與建議項目中指出²：

- (1) 檢討事項—女警對勤區之相關法令規定不熟悉、查察戶口技巧尚待加強、家戶聯防之推展成效不佳、交通市容之整理取締甚少成效且須男警陪同處理；至於值班工作則普遍能夠勝任，惟遇酒醉者，執班女警一人無法處理；「由於女警生理上之限制」，故在勤區之範圍內較有攻擊及危險性之勤務（如臨檢、備勤、巡邏）皆無成效可言，至於勤區查察為安全之考量，亦以二至三人聯防方式，致無法考驗女警單獨執行警勤區之能力。

- (2) 建議事項—「由於女警先天條件限制」，單獨執行勤查有其安全之顧慮，遇女警結婚生育期間，只能擔任受理報案及文書等工作；二十六位女警僅有二位認為警勤區工作千頭萬緒相當繁雜吃重，絕非女警單獨可以勝任，故請求回交通大隊，其餘二十四位女警，「一致認為勤區工作很具挑戰性，盼繼續留任派出所嘗試，惟希採男女警相當比例」。

從這分報告書中雖可以看出女警執法能力之不足，但缺少同一批男警之能力考核樣本的比對；執法成效不彰攸關經驗、訓練、膽識等諸多複雜因素，這批示範女警才剛從警專畢業一年的同期同學，年齡在二十一至二十二歲左右，將執法表現歸咎於性別，顯有斷章取義之憾；報告書兩次寫到「由於女警生理上之限制」、「由於女警先天條件限制」。撰文者是否有先入為主的性別偏見？更弔詭的是，建議事項中提到二十六位女警中僅二人請求回交通大隊，其餘二十四位女警皆願留任，可是試辦卻即期終止未再研議賡續，觀察者與被觀察者之間的認知明顯落差。

臺灣女警政策根深蒂固的盲點即是：遭遇任何問題皆以性別差異解釋，而尚未能進展到接受差異、解決差異、彌補差異的積極階段；齊頭式的平等是假平等，重視差異的平等才能實現正義。

(二) 試辦男女警共同服勤（2008年5月1日～10月31日）

為了因應女警派至派出所人數逐年增加的趨勢，瞭解女警於外勤機構的執勤情形、民眾觀感、男女警互動，以及幫助女警解決第一線服勤可能面對的勤務、裝備、廳舍，甚至心理、家庭等相關問題以提早因應解決，行政院婦權會與警政署從 2008 年 5 月 1 日起至 10 月 31 日止為期六個月，於臺北市信義分局吳興街派出所（對照所為同德派出所）、臺北縣新莊分局丹鳳派出所（對照所為大有派出所）、桃園縣龜山分局大林派出所（對照所為中興派出所）及臺中市第一分局繼中派出所（對照所為大誠分駐所）各一個派出所，抽離約 25% 的男警，改配置女警，男、女警服勤時間及執行之勤務方式相同，試辦「男女警共同服勤成效之研究」，另於上述四個縣市各選定一個與實驗派出所轄區特性、員警背景相似的派出所，作為研究的對照組（控制組），如上括弧所示³。從研究報告所做的建議可以看出目前男女警共同服勤時仍尚待解決的問題（孟維德，2009：23-27）：

² 參見 1991 年 10 月 4 日〈臺北市政府警察局試辦女警擔任警勤區工作總評核檢討報告〉，感謝大同分局行政組長陳進吉和航警局督察室科員李美雲，代為收集、整理延平派出所試辦女警派出所單位之相關新聞媒體報導與會議資料。

³ 本研究案參酌 2004 年女警政策調查資料中有關女警人數在澳洲占 20.9%、英國占 15.6%、新加坡占 12%、美國占 10.6%、日本占 4.3%、韓國占 3.7%；而目前我國女警占全部警察人員比例約 4.16%（2007 年 12 月警政署統計資料）參見文國忠、李孟鎔，〈兩性平權箭在弦上—男女警共同站在第一線執勤之必然性〉，《警光雜誌》；孟維德，〈我國分駐（派出）所男、女警共同服勤成效之檢討與策進〉，警察考教訓用制度研討會，臺北：考試院，2009。

近程建議——

1. 加強女警處理案件的執勤技能與膽識之訓練。
2. 加強體能訓練。
3. 灌輸員警對警察工作認同與從事外勤工作的觀念。
4. 持續推動性別平等教育，降低性別職業隔離現象。
5. 加強宣導讓欲加入警察工作的女性對於警察工作性質有正確認知。
6. 改進招募方式，加考術科或體能測驗。
7. 派出所配置女性幹部。
8. 現階段派出所女警人數宜配合相關配套措施調整。
9. 近期招生性別比例設限仍有保留之必要。
10. 現階段女警宜優先分派至治安狀況較為單純（20人以上）派出所。
11. 鼓勵員警勤餘從事有益身心之休閒活動。
12. 落實勤前教育。
13. 參考本研究編擬之「現階段分駐（派出）所男、女警共同服勤較適當模式表」編排目前派出所女警之勤務。
14. 改善並充實現有裝備，以提昇員警執勤安全。

中長程建議——

1. 改進招募方式，對與試者實施心理測驗。
2. 警察專科學校之教育內容以培養學生擔任派出所員警為主要導向。
3. 落實體能淘汰機制。
4. 建立合理的女警調職制度。
5. 與合格日夜間兒童托護中心合作，減少有子女者後顧之憂。
6. 規劃合理工作時數，合理化勤休制度。
7. 改善派出所辦公、備勤及住宿環境，人性化區隔男、女警使用空間。
8. 待所有配套措施建構完備，應可取消招生分定男女錄取比率之限制（配合單位：教育組、後勤組、行政組）。

這些建議事實上有許多項目是所有男、女警皆適用，例如「執勤技能與膽識之訓練」、「從事有益身心之休閒活動」、「規劃合理工作時數，合理化勤休制度」……等等。較值得注意的問題，應當一如報告書中所提：「儘管女性加入警察機關在我國已有數十年之久，但吾人亦不得不承認，目前警察機關仍存在相當嚴重的性別職業隔離現象，加以男警普遍不願意和女性共同執行外勤執法工作，而民眾對於女警從事第一線執法之接受程度亦待觀察。尤其目前警察的教育訓練課程、勤務制度、執勤設備乃

至於辦公廳舍主要係針對男性而設計，女性先天的生理特質以及家庭狀況是否能適應此種勤務型態，是令人關注的重要課題。」（孟維德，2009：11）。大部分的男警以一種微妙的方式歧視女警、懷疑女警的執法能力，社會大眾對女警的好奇、新鮮、不信任，以及女警自己是否已經調適面對一個陽剛、艱辛的執法任務、生育養護如何兼顧等等，在目前正是企待全面改善的地方。

（三）規劃警察性別政策（2010年7月29日起）

呂秀蓮女士在 1970 年代倡議「新女性運動」時所提出的口號：「先做人，再做男人或女人」，在男女受教權、經濟權已然平等的今天，我們可以把這句話套入各行各業當中，在警察專業當然就是「先做警察，再做男警或女警」！根據行政院婦女權益促進委員會的資料整理顯示，2010 年 7 月 29 日警政署已將「女警政策」更名為「警察性別政策」，頗符合目前反省語言對女性的性別歧視以及隨之而來的語言「去性別化」改革，這是橫跨語言學界和社會學界的新議題；並且女警人數也在政策開放下逐年遞增。

時間	員警總數	女性員警數	比例
93年12月	64,502	2,178	3.38%
94年12月	63,668	2,361	3.71%
95年12月	64,319	2,601	4.04%
96年12月	63,626	2,649	4.16%
97年12月	65,549	3,090	4.71%
98年12月	66,217	3,449	5.21%
99年11月	66,231	3,848	5.80%
100年12月	64,477	3,881	6.02%

資料來源：行政院婦女權益促進委員會

而警政署「警察性別政策」的具體內容如下：

1. 基層不分性別一律分發外勤擔服第一線勤務工作：自 2005 年基層行政警察特考應考須知及 2006 年臺灣警察專科學校第 25 期招生簡章起明訂此工作性質。
2. 警察特考取消性別限制：警察人員考試採雙軌分流制度，除筆試外，三、四等警察特考兼採情境測驗方式，一般警察特考二、三、四等考試加考體能測驗，不再依性別分定男女錄取名額（男、女警招生比例往年均設定為 10%）。
3. 全國警察機關女性幹部比例已高於男性：辦理各項職缺陞補，未以性別加以限制；除地方警察局之婦幼隊隊長、副隊長其中必須有 1 人由女性擔任外，另至 2011 年 11 月 30 日止，男、女警之幹部比例，女警幹部佔全體女性員警之比例達 24.48%，已高於男警幹部佔全體男性員警之比例 18.76%。

4. 廣續於養成教育及在職訓練辦理性別平等議題課程，提升性別平等意識。
5. 強化女性員警執勤安全訓練。
6. 改善辦公廳舍及應勤裝備：增設哺（集）乳場所、女警備勤室（宿舍）及女性專用廁所，並採購合乎女性員警尺寸之防彈衣及女性員警勤務用手槍。
7. 勤務規劃落實性別平等：取消男、女警差別待遇，已配賦於分駐（派出）所女警除特殊原因外，不考慮調整職務，並落實對男、女警之關懷；於各分駐（派出）所若需配置女警時，20 人以上分駐派出所其女性員額應配置 2 名以上為原則，以利女警在勤務運作及日常生活上可互相扶助，20 人以下分駐（派出）所如需配賦女性員警，應考量整體治安、勤務安全及人性化，適時調整配賦比例。

社會對女性的期待是雙重的，所謂成功的女性往往是事業與婚姻皆能兼顧的象徵，但這在人格的發展上是可能造成衝突矛盾。成功的職業婦女，常須具備穩健果斷的陽剛特質，但就家庭中的女性角色而言，她卻又必須是溫良柔順的陰性面貌。想要在男性主導的社會體制中佔有一席之地的女性，她常是需要展現傳統男性的特質，甚至表現出領袖的風範與能力，這對習慣居於統治地位的男性而言是一大威脅，縱然男性有意扮演傳統女性的角色，以目前的社會風氣來看仍然欠缺具體共識，以致於，男人對這類男性化作風的女性還是望之卻步，對女性化的男性則是嗤之以鼻。即使在家庭中居於主導地位的女性，在一般的社交場合裡，也必須自我收斂，以維護男性伴侶的尊嚴，以免造成對方的壓力及挫折感。這在未婚但具有相當才華的女性身上，更是一種嚴重的隱憂，許多未婚女性害怕職業上的成就過高而阻隔了男性的追求，因此，常常自動放棄升遷或朝傳統的女性行業發展，以避免比較所形成的壓力。女性害怕成功失去吸引力的疑慮，致使女人在事業上無法放手一搏，事業成就退為女人次要的需求，婚姻才是女人最終的歸宿。如何讓向來被嘲諷為「事業的巨人、生活的白癡」之男人，和「女人無才便是德」的觀念徹底改變，使社會朝向「依照能力而非性別分工」理想邁進，性別平等教育仍待深耕。

貳、影片劇情概要

本片從一位小五的女學生倫倫立志當飛機駕駛員，卻遭到好友廷廷的質疑開始，探討性別與職業的限制以及突破的可能方式（圖 9）。

廷廷：那裡有許願池耶，我們去許願。

倫倫：好啊。

廷廷：倫倫，你剛剛許什麼願望啊？

倫倫：我？我想要當飛機駕駛員。

廷廷：飛機駕駛員？怎麼可能。

倫倫：開飛機很酷啊！還可以去很多國家欸！

廷廷：可是女生怎麼可以開飛機？

倫倫：誰說的？你再亂講什麼廷廷。

廷廷：女生只能當空姐吧！

倫倫：誰規定女生只能當空姐，不能開飛機？我就是要當飛機駕駛員！

廷廷：你、你很奇怪欸……。

倫倫：你才奇怪哩！

廷廷：可是你真的很奇怪啊！我記得你上次還問老師說「為什麼是太陽公公出來了，而不是太陽婆婆？」還什麼「獅子姊姊、蝴蝶哥哥」哩！

倫倫：本來就是啊！

廷廷：現在還說你要開飛機，你說你不奇怪嗎？

倫倫：拜託！這本來就該懷疑好不好，誰說太陽一定是男生？誰能證明。

廷廷：跟你說不通啦 這……這本來就是這樣啊。

倫倫：誰說“本來”！

廷廷：你……你真的是是一個很奇怪的人！

倫倫：你才怪胎咧！討厭！我要走了！（氣嘟嘟的）

廷廷：欸……欸……。

小孩子彼此間的童言童語，也的確點出現代性別刻板印象中許多仍然要突破的觀念。因此，片中特別商請任職於航空公司的王善茂和徐慧茹夫婦（圖 10），他們兩位都是飛機駕駛員，尤其慧茹實在令人寡目相看，不僅飛行技術第一名，氣象、導航、機械原理……等學科考試也都是第一名；她和善茂相知相習、互相扶持，不僅在職業上各有一片天空，也能輪流照顧小孩、維繫美滿的婚姻。





圖 9：立志當飛機駕駛員的倫倫和廷廷



圖 10：王善茂和徐慧茹夫婦

資料來源：國家教育研究院，〈性別平等教育（V）那一年我們一起追夢——性別與職業〉，2012年10月。

資料來源：國家教育研究院，〈性別平等教育（V）那一年我們一起追夢——性別與職業〉，2012年10月。

參、建議討論題綱及討論方式

網路上有一則極簡單卻很少人回答得出的問題：「警察局長在路邊與一位老人談話，這時跑過來一個小孩，急忙地對警察局長說：『你爸爸和我爸爸吵起來了！』老人問：『這孩子是你什麼人？』警察局長說：『是我兒子。』請問：這二個吵架的人跟警察局長是什麼關係？」據說出問題的人做過實證調查「一百個大人只有二個答對」，看答案之前先想一想自己答對了嗎？答案是「警察局長是小孩的媽媽，所以『你爸爸』是警察局長的爸爸，『我爸爸』是警察局長的先生，小孩的爸爸」。多年前，也流行一個類似的問題：「有一對父子發生車禍，父親死亡，兒子被送往醫院開刀急救，值班醫師看到病患立即說：『我無法動手術，他是我兒子』，怎麼會這樣？」當時乍見這樣的謎語，很多人的確一時回答不出來，但當突破性別刻板印象，答案輕鬆可得，「醫生是男孩的母親」。近代女權運動的實質成果正是：打破「警察局長」、「醫生」、「司機」……等同於男性的性別偏見，並也因此樹立典範鼓勵女性走入男性獨佔的職業領域。

所以，男性做飯、幫小孩洗澡、餵奶、包尿布、背嬰兒逛街、參加校園母姊會……，女性開卡車、當醫生、任軍警職……等等，未來應朝向「依能力而非依性別分工」的理想而努力。本單元宜先引導學生思考各種職業應該具備的能力，然後再分析、檢視這些能力是否與性別有關，性別特質是否為先天？循序漸進，突破性別與職業的框架。

肆、參考文獻

- Jane Mills，女話（Womanwords）（1997）。李金梅等譯，臺北：書泉出版社。
- 安榮兒·蓋博（Andrea Gabor）（1997），愛因斯坦的太太——百年來女性的挫敗與建樹（Einstein's Wife: Work and Marriage in the Lives of Five Great Twentieth - Century Women），蕭寶森譯，臺北：智庫文化。
- 朱虹、文美惠主編（1989）。外國婦女文學辭典，桂林：漓江出版社。
- 李又寧、張玉法主編（1975）。近代中國女權運動史料（上冊、下冊），臺北：傳記文學出版社。
- 林麗珊（2008）。女性主義與兩性關係，臺北：五南，三版三刷。
- 林麗珊等著（2006）。性別議題與執法，桃園：中央警察大學，初版。
- 孟維德（2009）。我國分駐（派出）所男、女警共同服勤成效之檢討與策進，警察考教訓用制度研討會，臺北：考試院。
- 商綉慧（2003）。臺灣地區女警工作與角色之研究，花蓮縣：國立東華大學碩士論文。
- 陳東原（1994）。中國婦女生活史，臺北：商務印書館。
- 趙鳳喈（1977）。中國婦女在法律上之地位，臺北：食貨出版社。
- 張道藩（2001）。警察故事，臺北：聯合文學。
- 維琪·麥肯基（Vicki Mackenzie）（2001）。雪洞——丹津·葩默悟道歷程（Cave in the Snow），葉文可譯，臺北：躍昇文化。
- 瑪麗·沃斯通克拉夫特（2006）。女權辯護——關於政治和道德問題的批評，王瑛譯，北京：中央編譯出版社。
- 鄭麗君（2008）。戰後臺灣女警的發展——以臺北市為例，1947-2000，國立中央大學歷史研究所碩士論文。
- 臺北市警察局長試辦女警擔任警勤區工作總評核檢討報告，1991年10月4日會議資料。
- 商業週刊，2003年833期，臺北：商周文化。
- 《韓非子·十過》、《呂覽·知接》、《說苑·權謀》、《管子·戒》、《新五代史·雜傳序》、《列女傳》、《西京雜記》。

Aristotle, Nicomachean ethics, Book V, in The complete works of Aristotle. J. Barnes(ed.) (1984), New Jersey: Princeton University Press.

Binnie, Jon(2004), The globalization of sexuality. London: SAGE Publications.

Beauvoir, Simone, The second sex. Vintage, 2011.

Carabine, Jean(ed.)(2004), Sexualities: Personal lives and social policy. The Policy Press, The Open University, United Kingdom.

Lyon, David, Postmodernity, University Of Minnesota Press; 2 edition, 1999.

Morrison, Ann M., Randall P. White, Ellen Van Velsor(1994), Breaking the glass ceiling: Can women reach the top of America's largest corporations? New York: Basic Books, 2 Edition.

Gold, Marion E.(1999), Top cops: Profiles of women in command. Chicago, Illinois: Brittany Publications, Ltd.

Plato, Republic, 454b-456b, in The collected dialogues of Plato. E. Hamilton & H. Cairns (eds.)(1985), Bollingen Foundation, 臺北：馬陵。

Rawls, John(1971), A theory of justice. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.

Waithe, M. E., (ed.), A history of women philosophers, Volume III. Boston: Kluwer Academic Publishers, 1991.

Wollstonecraft, Mary, A vindication of the rights of woman. Konemann, 1999.

Chief Penny Eileen Harrington, History of women in policing,

<http://www.pennyharrington.com/herstory.htm>.

James Chartrand, Why James Chartrand wears women's underpants,

<http://www.copyblogger.com/james-chartrand-underpants/>。

文國忠、李孟鎔，兩性平權箭在弦上——男女警共同站在第一線執勤之必然性，警光雜誌，http://www.police.org.tw/aspcode/01_mag_storypage01.aspx?menuno=19&oid=116810187。

「行政院婦女權益促進委員會」網站資料：<http://cwrp.moi.gov.tw/index.asp>。

「婦女地位委員會」(Commission on the Status of Women，簡稱 CSW) 官方網站：<http://www.nh.gov/csw/>。

「婦女發展部」(Division of the Advancement of Women，簡稱 DAW) 官方網站：<http://www.un.org/womenwatch/daw/cedaw/protocol/history.htm>。

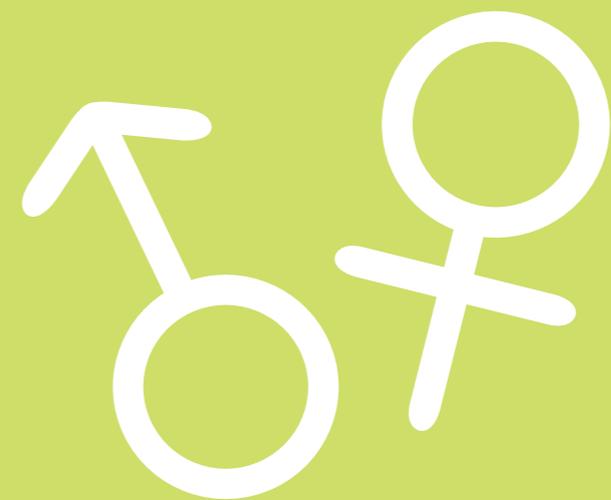
國家教育研究院，教育資源及出版中心，下載影片網址：<http://3w.naer.edu.tw/physical.jsp>。

指導：國立中央警察大學 林麗珊教授

撰稿：桃園縣立南崁國中 羅珮勻老師

NO. 3

出口成髒？—— 語言中的性別意涵



出口成髒？ ——語言中的性別意涵

指導：國立中央警察大學 林麗珊教授
撰稿：桃園縣立南崁國中 羅珮勻老師

壹、目標宗旨

漫步在校園中，有意無意地總能耳聞學生於嬉笑怒罵中出口成「髒」。而在網路上的各種論壇或留言板，不管討論的主題為何，在言語交鋒中，髒話總是夾雜而至。而在學生的 Facebook 頁面上，用大量的髒話噲來噲去已成家常便飯，早已和「好學生」或「壞學生」無關。在成人社會裡，各種媒體、各種通俗文化、甚至是文學與藝術作品裡，髒話與各種罵人字眼也是隨處可聽聞。



對很多人來說，髒話除了是拿來罵人的字詞，更多時候是用來當作發洩不滿的口頭禪或是發語詞。近年來，衍生出許多髒話的借代詞，像是「草泥馬」、「趕羚羊」、「雞排」、「芝麻」……，在青少年與網路世界流傳得更是迅速。由於這些字眼多了一層包裝、聽起來比較不露骨，於是許多人已經不太清楚這些字眼原始的字義與背後的含意，便更加輕易的、無負擔的拿來在笑罵之間使用。

但細察這些髒話的構成邏輯，往往隱含有對女性的貶抑，或是對具有陰柔氣質的男性的歧視。通常指涉陽具的詞語，大多賦予正面肯定的意涵，甚至成為讚美詞，如：「棒」、「屌」。而指涉女性生殖器官的詞語卻是拿來罵人的字眼，如：「雞掰」。而且當男性與女性都出現同一種行為時，針對女性的字眼往往比男性嚴苛而難聽；可見在髒話裡處處呈現了男尊女卑、男上女下的權力關係。

南方朔（2001）在《在語言的天空下》的序言裡提出一個看法：

……思想的新，必須從破語言的舊作為開始。……更多的時候，則可能更要去追究它被包裹在論述裡，以及沉澱在文化中的負面訊息。「字詞—論述—文化」，它是一種秩序，一種建構。……如果我們的確能對語言敏感，有時候或許會發現，在許多地方，我們的語言和行為甚至於還在反芻著幾千年前同代的習慣，這時候怎能不悚然驚恐？……研究語言之目的，從來就不只是為了語言，而是為了批判與創新。

可以藉著本單元的影片當作引起動機，和學生討論所謂「髒話」或是一些常用來罵人的字詞裡所隱藏的性別歧視，重點不是在哪些字詞不可以說，或者哪些字詞是髒話，而是什麼原因造成這些「字詞」能夠具有殺傷力呢？

貳、影片劇情概要

【故事概要】

泰德是一名剛到臺灣的高中交換學生，他對臺灣年輕人常用的字眼和發語詞有些不解，當他遇到熱心的同學阿仁和阿三才知道，原來那些用詞都是髒話，而他也發現臺灣的髒話似乎都和女性有關，大多含有貶低女性的意涵。此外，在臺灣有許多髒話的諧音被廣泛使用，使得他在便利商店買東西時，誤以為店員用髒話罵他，而產生烏龍事件；不只是髒話，泰德發現其實中文裡有很多普通用語，也含有貶低女性的意涵，而身為臺灣人的阿仁、阿三卻沒有自覺，經泰德的提醒，他們才開始注意這些看似普通的、常見的用詞和性別的關係。



【人物介紹】

角色：

1. 泰德：高中交換學生，來臺灣學習中文，對臺灣文化很有興趣。
2. 阿仁：泰德的高中男同學，活潑聰明。
3. 阿三：泰德的高中男同學，個性較衝動，熱情直率。
4. 小郁：泰德的高中女同學，見義勇為。
5. 小莉：泰德的高中女同學，小郁的死黨，個性比較溫和。
6. 店員：在便利商店打工，表情一直都很冷靜。

參、建議討論題綱及討論方式

1. 什麼是讎話？
2. 哪些場合或情境比較容易聽到讎話？什麼情況下人們會說讎話？
3. 哪些讎話是針對女生？哪些是針對男生？
4. 你什麼時候開始知道這些字詞是「讎話」？
5. 聽到讎話或是有人對自己罵讎話時有什麼感覺？
6. 哪幾句讎話是你最不能忍受的？
7. 你在家中會聽到讎話嗎？如果講讎話被父母或老師聽到，父母或老師會有什麼反應？
8. 你知道讎話的背後含意嗎？
9. 讎話會帶給別人什麼樣的傷害呢？
10. 為什麼是「幹你娘」而不是「幹你爸」？
11. 日常生活中，提到男女的生殖器官，會有哪些字眼？
12. 日常生活中，如果要提到自己的生殖器官，你通常會使用什麼字眼呢？為什麼？
13. 用好屌稱讚別人時，替換成好陰莖，好陰道，試著說說看
14. 生氣的時候，罵讎話，會是解決問題的好方法嗎？為什麼？
15. 生氣的時候，除了讎話，有沒有哪些字眼可以幫助抒發情緒？

肆、引導重點及疑問處理

一、常見讎話的字義

屌(ㄉㄠˊ)：為女性的外生殖器官。即女陰的正寫字。有時亦作「秘」，訓詁學上的解字即「屍下有穴」，即謂陰裂（英語：Pudendal cleft），或謂「維納斯裂縫」，也是女陰的原象形表意字。不過常被延用為猥褻性辱罵用字，用來指涉女性，像是「傻B / 逼」、「笨B / 逼」、「操你媽的B / 逼」。

膾(ㄊㄞˊ)：膾與膾是閩南語的女性外生殖器官，原先其實沒有不雅的意味。但是，在臺灣，過去因為打壓臺語，視臺語為較粗鄙的語言，臺語被

汙名化。現在這個字詞演變成為辱罵女性的讎話，常以「機掰」、「雞掰」、「雞拜」、「雞排」、「芝麻」等諧音出現，往往會在前面加一個臭字，以「臭雞掰」、「草枝擺」來指稱女性。

雞巴：從一些過去的文學作品，可以找這個名詞，像是元朝楊訥的《西游記》第十七齣：「汗珠一似醬透的茄子，雞巴一似腌軟的黃瓜。」或稱為「雞疤」、「札八」。原本是中文對陰莖的俗稱，現在常被拿來當做讎話使用，也有寫成「機八」、「雞八」、「G8」、「78」。

看三小：源自於臺語，也常以臺語發音，「三」是「啥」、「什麼」的意思；「小」字與「洩ㄊ一ㄠˊ」字相通，指男性的精液。「看三小」整體的意思有以下幾種，「看什麼看？沒看過男人的精液嗎？」、「你連洩（精液）也沒有，你憑什麼囂張！」，就是說對方「不帶種，不算是個男人」。常用在因為被別人看一眼而產生不悅時，通常會帶有強烈的不滿和責難的語氣。

操你媽 / 幹你娘：臺灣的「國罵」，俗稱「三字經」。操你媽是中文的「尙ㄅㄠˊ、你媽」，因為打字拼音的緣故，變成「操你媽」。幹你娘是源自於閩南語「姦恁娘」的讎話，一般用法亦可簡稱為「幹」。其字面意思是「與你母親性交」，但罵人者不一定真的想要從事這項行為，大多是想藉由侮辱對方的女性長輩，間接地侮辱對方，也代表自己的權威凌駕於對方之上。更深一層的意思是，「你是我和你媽媽性交生出來的」，拐個彎罵人「雜種」。「操你媽」常見的延伸用詞或諧音有「操你媽的B（逼 / 屌）」、「你他媽的」、「他馬的」、「草泥馬」；「幹你娘」常見的延伸用詞或諧音有「幹你老木」、「幹到會牽絲」、「幹 / 姦恁娘膾屌」、「駛（ㄌㄞˊ、）恁娘」、「幹恁媽」、「趕羚羊」、「更營養」、「暗陰陽」。

草泥馬：「草泥馬」的起源與起因尚不明確，其最初的目的可能是純粹的惡搞。也有觀點認為，2009年中國發起整治網際網路低俗之風專項行動，大量網站因為「低俗」而被叫停，讎話被屏蔽，引發一些網民的不滿，於是網民發明了用「草泥馬」等諧音字的讎話繞過網站的屏蔽，並逐漸創作出了以「草泥馬」為代表的「十大神獸」。早期的「草泥馬」圖片有使用斑馬、羊駝等，後多統一用羊駝作為其形象。符號表情為「(·I·)」和「(·Y·)」、「(·´I`·)」。

根據中國論壇上廣為流傳的版本，「十大神獸」之一的「草泥馬」居住在「馬勒戈壁」（讎話「媽了個屌」的諧音，「屌」常用「逼」代替），並分為「沃草泥馬 / 臥草泥馬 / 臥槽泥馬」（我尙你媽）和「狂草泥馬」（狂尙你媽），其中「狂草泥馬」是

「草泥馬」中之王。由於「草泥馬」是「馬勒戈壁」上的主要物種，因此「馬勒戈壁」又被稱為「草泥馬戈壁」（尙你媽個屌）、六四戈壁（六四個屌）。草泥馬能夠克服艱苦環境，並且以「沃草／臥草」（我尙）為食，是聰明、頑強的動物，然而「草泥馬」的生存環境受到「河蟹」（和諧）的威脅；牠們堅強地生活、奮鬥，希望有朝一日能打敗「河蟹」，奪回「臥草」。許多媒體認為，「草泥馬」傳說中打敗「河蟹」，奪回「臥草」等情節，是譏諷中國以「和諧」為名收緊言論自由。《紐約時報》等媒體認為這是中國網民對於中共的網路審查制度不滿的宣洩。

二、讎話的威力

對小孩來說，一開始並不知道什麼字眼是罵人的或是讎話，他們從許多情境中觀察到成人在踢到腳趾的時候、在踩到狗屎的時候、在被警察開罰單的時候、在吵架的時候從嘴巴裡蹦出來一些特定的字眼。但是，當小孩遇到類似的情境也蹦出這樣的字眼時，往往會讓大人跳腳，並且獲得嚴厲的警告，告誡「不可以再說」。於是孩子知道，這些字眼是禁忌的，也是有威力的，是屬於「大人」的語言，於是悄悄的收錄在自己的腦袋裡。

當小孩進入校園後，從同儕的語言中知道了更多的罵人字眼。小孩很快的學到，生氣的時候，如果動手動腳，不但可能讓自己受傷疼痛，更會遭到大人責罵，動口罵人付出的代價比較小。小孩發現到所有罵人的字彙中，其中以讎話最具驚人效果，因為這些簡短的字詞不僅可以紓發情緒，而且在罵人時用讎話攻擊對方，可以讓對方生氣跳腳，越是骯髒的讎話，越能讓對手無法回應，於是只需要動口不需動手就可以擊敗對方。所以常常會在網路上看到學生上網徵求讎話，還強調要越讎越好，彷彿是要儲備彈藥，讓自己可以居上風。

小孩很快的知道，這些字詞只要不在大人面前說，就不會被罵。在同儕之間使用，除了抒發情緒或是攻擊別人，更重要的是彰顯自己「我可以使大人的字眼」，享受挑戰權威不畏禁忌的快感。

為什麼讎話這麼有威力？

哪些字詞被歸為「讎話（foul language）」，和社會文化大大相關。讎話就是帶讎字的詞語，排泄物是讎的，所以屎、尿、糞便、肛門被視為「讎」字。生殖器官和排泄器官離得很近，於是生殖器官也是「讎」的；此外，生殖器官是「性行為」的器官，在許多文化裡，性和排泄物都是不被允許公開談論的，尤其「性」更是需要避諱

的，於是帶有生殖器官和性行為的字眼，就很容易變成「讎」字。既然「性」是需要避諱的，讎話就是對著別人公開的、赤裸裸、毫不掩飾地直呼性器官的名稱和性行為。精神分析學家認為，性衝動是潛意識非理性的行為，人類社會為了正常運作，將該行為納入既定規範中約束之，而讎話和咒罵是對語言規範的衝破，是本能的發洩。（陳克，1995）

然而，應該帶領學生深入討論的是，為什麼讎話裡多半是和女性有關呢？同樣是生殖器官，講「好屌」（屌，男性外生殖器的俗稱）是用來表示稱讚，而使用「陰屌」的時候，不但要在前面加上一個「臭」字，更是拿來罵人。會說「幹你娘」卻不說「幹你爸」？為什麼臺語的「幹你娘陰屌」和中文的「操你媽的屌」是位居讎話排行榜的榜首，還被稱為「國罵」呢？

先來談談「屌」。男性的外生殖器官中文為陰莖，臺語是「屌鳥」（lan-tsiáu / ㄌㄢˋㄊㄧㄠˋㄅㄧㄠˋ），是比較正式、中性、醫學名詞的用法，「屌」則是俗稱。使用小雞雞、小鳥、大象就是依照器官的外形產生的代稱。使用老二、小弟弟、寶貝顯然就是在標明權力關係，男性（擁有者）是老大、大哥，所以陰莖是聽命於主人的老二、小弟弟。陰莖會勃起會射精，所以常常使用含有攻擊性的字眼去指稱，像是棍、棒、肉棒、刀、劍、槍、手槍、長槍、火箭炮、金箍棒、排檔桿、火車頭。這些字眼建構出一個形象——擁有陰莖，就是擁有發射、進攻的能力，就是擁有權力！

女性的外生殖器官呢？較中性與醫學名詞的稱呼中文是「陰道」，臺語是「陰屌」，然而對多數人來說，從嘴巴吐出陰道／陰屌這兩個字會比講陰莖／屌鳥更為害羞，所以會用「下面」、「那裡」來稱呼，尤其是在看醫生的時候，國臺語皆然。用來指稱陰道的詞彙遠遠少於陰莖，比較常見的大概是妹妹、小妹妹，這兩個詞彙是女性自己也會使用的；使用洞、山洞、穴、小穴、淫穴就常帶有貶抑的味道了，暗示女性在性行為的過程中，陰道是讓男性陰莖插入的開口；使用鮑魚來稱呼陰道，一來是因為陰道的開口被一片片薄薄的小陰唇覆蓋，很像活鮑魚的外形，二來鮑魚也是指溼的醃魚，味道腥臭，連古人都說：如入鮑魚之肆，久聞不知其臭，而女性的陰道會有分泌物，產生的味道當然不會太好聞。這些字眼建構出一個形象——陰道是個臭臭讎讎必須要藏起來的器官，是噁心又神祕的，擁有陰道的人是柔弱的小妹妹，是接受陰莖攻擊的，是被動的，是沒有權力的。

於是，「好屌」用在於稱讚；「臭雞掰」是拿來羞辱！

接下來談談「幹 / 姦 kàn」這個字。林芳玫（1999）在〈走出「幹」與「被幹」的僵局——女性主義對色情媒介的爭議〉一文中深究「幹」（fuck）一詞的社會意涵，她指出「幹」不是性交，也不是做愛。「性交」是一個中立的詞彙，用來描述生理行為；「做愛」則帶有正面意涵，用來描述性行為的文化、心理、情感面向。而「幹」這個字則是建立在不平等權力關係中的宰制稱霸現象。「幹」所指涉的不是性行為本身，而是通過性比喻來達成個體之間的宰制關係。「幹」的本質因此是政治行為，其目的在於侮辱與欺壓。此外，使用「駛 sái / ㄌㄞˋ」、「ㄉㄨㄛˋ」、「弄」、「ㄅㄛˋ」、「操」也是一樣。使用這些動詞，而不用其他動詞，就是隱含一種強奪、侵略對方「性」價值的意識。具有強烈的攻擊性！

綜合以上的觀點，來看看把這些字眼組合起來的「幹你娘陰屌」和「操你媽的屌」。照字面上的意思是：我要跟你媽媽性交，我要用陰莖插入你媽媽的陰道。在以父權思想為主流的社會文化裡，女人是家中男人的財產。女人有乳房和子宮，所以女人是生產的工具，媽媽是爸爸的財產，只有爸爸有權可「使用」，這樣才能確保子女血統的純正。身為男人，必須捍衛自己的這份權力，要保護、管制、看守家中的「生產工具」，讓產出的後代都是「純種」，萬一讓外人侵門踏戶的進攻家中女性的陰道，除了財產被侵犯以外，還可能導致後代變成「雜種」。如果發生這種事，表示這個男人「不是男人」！是無能的！對男人而言，這真是奇恥大辱啊！使用這句話罵人，意思是，現在我不是你爸爸，我卻敢跟你媽媽性交，正是極大的占便宜，甚至隱射你可能是你媽媽和別人性交所生出來的。為什麼是媽媽，不是姊妹或阿姨，因為每個人不一定有姊妹阿姨，卻一定有媽媽，也有祖母，所以也就有「幹你祖媽 tsóo-má / ㄊㄨㄛˋ ㄇㄚˊ ㄩˇ」，「操你奶奶的」。簡短的五個字，同時羞辱了對方的母親——你媽媽是浪蕩的，她的陰道被我占領；父親——你爸爸無力看管財產，根本不是男人；本人——你是雜種，該叫我爸爸。在父權思想的架構之下，這句話具有極大的殺傷力，可以用來罵男性也可以罵女性，而被罵的人根本找不到有相同力道的詞彙來反擊。

男性和女性使用這句「國罵」，在意義上有何不同呢？

假設罵者是男性，沒有說出來的行動者（主詞）應該是說者本人，也就是「（我）幹你娘」，行動的結果是「我精神上（口頭上）性交了你媽媽」。然而，可議的是，罵者其實是要罵「你」，為什麼牽扯出第三者「你媽」呢？這「幹」的行動是針對「你」還是「你媽」？如果明明可以針對「你」卻轉向「你媽」，應是「你」在某方面的權力比我強，我在實質上無法對抗你，又怕直接咒罵你會招致不利後果，所以將「幹」

這行動行使在「你媽」身上洩憤，因為「你媽」比較好欺負。而這行動最後的受益者是誰？「我幹你媽，所以我是你爸，你爸成了龜公，而你成了龜兒子」，表面（精神）上看來可能是罵者受益（阿Q精神的勝利），然而君子不出穢言，罵者可能又因為罵粗話反使自己地位更顯低落，最後勝利的還是「你」。而且「你」若是男性，則髒話的行使強化了父權的雙重結構（強勢男性壓迫弱勢男性，男性壓迫女性）。（蔡珮，2004）

假設罵者是女性。「幹」字頗有男性陽具思考的特徵，這隱藏的行動者應該不是「我」（因為女性沒有陽具無法作「幹」這動作）。那麼，女性罵「幹你娘」有何迷思？這迷思便是女性假想了一個「男性」（行動者），精神上替她做了「性交你媽媽」這件事。這行動看似女性（罵者）發動，然而實際上（只能）是由男性執行，結果行動的受益者是誰？肯定是「男性」！不管妳罵的對象是男性還是女性，最後都傷到自己的女性同胞，獲勝的是父權思想，徹底將妳洗腦並收編成為父權擁護者而不自知。在現實生活中，說髒話不是男性的專利，廖嫻雅（1995）研究不同性別和年齡差異與使用侮辱字眼的關係發現，「幹你娘」這個字眼，在13至25歲的使用者之間，女性對男性罵該字眼的頻率比女性罵女性來得多；男性罵男性也比男性罵女性的頻率來得多。在該研究結果中，「幹你娘」、「他媽的」、「去你媽的」被罵的對象都是男性比女性多，然而這些髒話本身的客體是誰？是「你娘」、「他媽」、「你媽」，這父權意識運作得多麼不著痕跡。你以為罵的對象是男性，其實是一再地行使貶低女性價值的社會行動。女性使用「幹你娘」這種字眼來罵人，根本就是父權意識型態行使的共犯！對女性汙名化的髒話語言，已然常規化成為一種慣用的罵人語言，甚至連女性本身在使用時也往往忽略了貶低自身價值的存在意涵。因此，女性若係出於女男平等或反擊男性的意識來罵髒話，則又落入了父權的思維，成為剝削女性的共謀，且也間接承認男性宰制女性的思維。（蔡珮，2004）

由此可見，髒話所呈現的世界，是一個充滿禁忌、猥褻、侮辱和中傷的世界，更是一個以女性為情緒發洩管道的禁忌世界（蔡珮，2004）。

近年來，許多轉換自髒話的諧音，或是利用電腦打字輸入法呈現的文字組合，讓髒話看起來、聽起來不像髒話，這樣的轉換讓人們魚與熊掌兼得，躲在看似不「髒」的字眼後面大說特說，一方面遵守不罵髒話的規範，一方面依然可以達成罵人的目的。「幹你娘」看起來、聽起來就是髒話，「趕羚羊」就變得比較「可愛」，萬一被責備，還可以狡辯說沒有罵髒話；有複雜背景的「草泥馬」三個字，甚至讓學生以為是

Alpaca 這種動物的中文翻譯，Alpaca 的中文翻譯應該是「羊駝」。這種現象讓人混淆視聽，忽略了背後嚴肅的性別迷思。

三、其他帶有性別歧視的罵人語詞

「罵人」是以語言為手段，不需動手動腳就可以達到傷害對方的目的。有一種「罵人」的方式是藉由說出某些名詞，形成一種「我優你劣」的階級狀態，毫不掩飾的來羞辱或表達鄙視對方，舉例來說，罵對方「沒教養」、「沒水準」，就是表示自己比較有教養、有水準，是站在高於對方的階級，不屑與對方為伍。至於哪些言行舉止是沒有教養、沒有水準，這個標準的判定和社會與個人價值觀有密切的關係。那些越是被歸類在「不好」的、「失敗」的形象或是族群，拿來罵人越是有殺傷力，像是乞丐、窮鬼、番仔、菲傭、智障、神經病、死胖子，會拿這些名詞來罵人，就是認為這些名詞所代表的形像是比較卑下的，表示說話的人是看不起這些族群的，說話的人流露出的正是對於這些族群的歧視。再舉一個例子來說明，在臺灣，「菲傭」是指在臺灣家庭當幫傭的菲律賓女性，然而許多媒體和成年人把「菲傭」塑造成是貧窮國家來臺灣從事低賤工作的女性，是卑下的、是落後的、是用錢買來的財產（物件），帶有這種想法的成年人就會帶著輕蔑的口吻講「菲傭」兩個字，甚至是拿來罵人；懵懵懂懂的小孩，經過觀察，也學會使用「菲傭」來罵人，被罵的人因為知道這兩個字是罵人的所以會受傷會生氣。也就是說，「菲傭」這兩個字在臺灣會變成一個有羞辱人含意的詞彙，就是源自於對菲律賓（種族）的歧視，對傭人（職業）的歧視。

因為本系列影片的主題是性別平等，以下探討的重點就鎖定在帶有性別歧視與性別刻板印象的罵人話語。

生男孩子稱「弄璋」，「璋」是昂貴的玉器，古時拿玉給男孩玩，期望男孩將來有如玉一般的品德。生女孩子稱「弄瓦」，「瓦」是古時紡織時使用的陶製紗錠，拿這種陶製紡錠給小女孩玩，期望女孩將來能勝任女紅。然而「寧為玉碎，不為瓦全」，顯然玉器的貴重程度高於陶瓦，清楚揭示在傳統社會價值觀裡「男尊女卑」的樣態。除此之外，出現同一種行為，卻常常因為性別而得到不同的評價，也就是雙重標準。來看看以下例子：

同樣是外出工作，「三姑六婆」卻被用來比喻愛搬弄是非的婦女。三姑是尼姑、道姑、卦姑。六婆是牙婆、媒婆、師婆、虔婆、藥婆、穩婆。其實就是出外工作的「職業婦女」呀！女性沒有外出工作，守在家裡做家事帶小孩，稱為「家庭主婦」、

「相夫教子」、「賢內助」；反之，若是男人守在家裡做家事帶小孩，當別人稱之「家庭煮夫」時，那個「夫」字常被別有用意的放大了，還有其他的稱呼如：「吃軟飯」、「沒出息」，就不怎麼好聽了。因為社會期望是「男主外，女主內」，違反的人就容易被視為不好。同樣是過了適婚年齡仍未結婚的男女，男性是「黃金單身漢」，女性則是「敗犬」、「剩女」、「老處女」、「老小姐」、「老姑婆」，有聽過別人使用「老處男」來罵人嗎？然而不分男女，只要是和較為年長的女性發生了不愉快，如果這位女性正好未婚，往往會得到「老處女」的罵名，但是，這和是不是處女有何關係呢？此外，年輕的「處女」是純潔珍貴有價值的象徵，年長的「處女」卻是性格怪異沒有價值的象徵。男人不管結婚否都可以稱為「先生」，女人婚前叫「小姐」，婚後稱為「太太」，女人的身分會因為結婚而有不同的定義。「老太太」、「老先生」這兩個名詞通常不會使用來罵人，可是「老小姐」就有貶抑的意味了，這裡呈現出的邏輯是，年紀大的女人如果身分是已婚的太太，就符合社會期待，所以「老太太」沒問題；年紀大的女人如果身分是未婚的小姐，就不符合社會的期待，於是「老小姐」就會變成罵人的名詞，老小姐等同於老處女，年長的處女表示已經沒有生育價值，失去女性的任務——生殖，所以被歸類在失敗者，令許多女生都望而生畏。於是違反社會期望的「老處女」、「老小姐」就成為有殺傷力的字眼了。

同樣是和配偶以外的人發生性行為，或是性伴侶較多的人，男性得到的通常是：大享齊人之福、種馬、花心男、花心大蘿蔔、風流鬼、情場高手、情聖、獵豔高手等等，女人得到的是娼妓、妓女、淫婦、淫貨、騷貨、臭婊子、婊子、賤人、母狗、公車（像公車一樣人人可上）、破麻（對於可能已經發生過性行為的女孩的辱罵詞）等等，這些字眼就難聽太多了，卻很難找到相對應性適用在男性身上的字眼。顯然在傳統父權思想的「禮教」規範下，男性可以一夫多妻，完成多子多孫的社會期望；女性要烈女不事二夫，因為唯有女性的貞潔才能保證家中子孫血統的純正。對女性的要求比男性嚴苛得多，所以罵女人的詞彙相對較多，特別集中在女性的貞操和操守方面，用來指稱女人的詞也常常是負面的，古人說女人是賤妾、賤內、紅顏禍水；凶悍不講理的女人稱為潑婦、母夜叉；眷村黑話¹稱女朋友為馬子，追女朋友叫做「把馬子」，然而馬子是唐朝對馬桶的稱呼，把女朋友稱為馬子隱含了讓男人騎射的意味；臺語用「七仔 tshit-á」來稱女朋友，七仔一詞來自「三七仔 sam-tshit-á」，三七仔是為男女雙方媒介色情，拉攏不正當關係的牽合者，也就是皮條客。因為與妓女三七分帳，才有此稱呼。所以用「七仔」來指女朋友，是含有歧視意味的。那麼，我們目前常使用的語詞裡面，指稱男性或是男朋友較負面的對等詞語是什麼呢？好像想不到啊！就算曾

經有，也因為不常使用，而沒有成為現今的日常用語。

接下來探討的是，違反社會文化對男女性別氣質期望的人會得到什麼「罵名」呢？

傳統文化要求男性必須以「陽剛」，女性必須以「陰柔」來表現如此二元對立的性別氣質，透過許多力量，不斷的強化「兩性」的性別認同，把不符合規範的人「導正」回來。於是，人們在社會化的過程中，男性為了符合陽剛勇猛的氣質，就必須要勇敢、主動、理性、獨立、堅毅、果斷；女性為了符合陰柔順從的氣質，就必須要整潔、溫柔、被動、文靜、委婉、同情、依賴，如果身邊出現不符合這樣性別氣質的人，為了顯示自己是認同「正確」的，就要藉由把對方「他者化」、「汙名化」，來區隔自己（正常的一方）與對方（不正常的一方）。不夠陽剛的男性，被冠上很娘、娘娘腔（sissy）、娘炮、查某體（tsa-bóo-thé）、不像男人、沒有雞雞、沒有用、穿裙的、死 Gay；不夠陰柔的女性，被譏為男人婆、恰查某、沒氣質。有意思的是，陽剛女得到的罵名比陰柔男少很多，就連「男人婆」的殺傷力也低於「娘娘腔」。這是因為傳統文化裡男性居於較為尊貴的主導地位，當女性出現較為主動陽剛的氣質時，被認為只是次等階級想追求主導權；而男性出現「女性氣質」時，會被認為放棄較為尊貴的主導地位，是不學好的，甚至是有辱男性形象的「男性之恥」，所以社會大眾對於娘娘腔的指責就會比較大聲，特別是男性為了捍衛「男性尊嚴」對娘娘腔的指責更為嚴厲。當今社會上，男人婆的行為已經被比較多人視為一種「帥勁」，娘娘腔的行為仍普遍被視為一種變態與病態的行為，是會被嘲笑辱罵的。所以男孩在成長過程，比女孩承受更大的壓力去從事符合社會期望的行為。

傳統文化要求男性女性除了必須表現出符合社會期望的性別氣質以外，在愛情方面，更要遵守男生愛女生的「異性戀」單一規則，「同性戀」是需要譴責的！於是主流文化處處呈現出「恐同」的氛圍，受到這種氛圍的影響，在校園裡也隨處可見其痕跡。學生的嬉笑打罵之間其實是高度異性戀化的，舉例來說，會排擠陰柔男，陰柔男特別容易成為被欺負被霸凌的對象；特別愛用死 Gay、娘炮、娘娘腔、同性戀來罵

¹ 眷村黑話，又稱為「眷村土話」、「土話」，係指臺灣昔日眷村內流行的詞彙，與一般社會上所使用詞語有相當差別。在過去，這些詞彙常因文化背景不同而不易理解，造成溝通上的困難，知識水準較高者不喜使用。然而，有部分語彙藉由媒體、外省籍藝人和人口的流動帶至眷村以外的地方，融入普羅眾人的生活中，為社會大眾所接受，不過相當多人認爲這些詞彙難登大雅之堂，在正式場合中不宜出現，一般辭書亦不收。參見維基百科。

人；男生喜歡從後面抱住另一個男生，下體緊貼，前後搖著屁股，做出影射肛交的動作，來互相取笑；喜歡一邊伸出手指做出戳洞的動作，一邊說出「捅／插屁眼」的字眼，來取笑同性戀。在這樣的互動過程裡，學生們懵懵懂懂的透過言語或行動，來「捍衛」自己想像中「理想社會」的樣態。即使到了現代社會，開始鼓勵女性勇敢獨立自主，女生穿褲裝，給人俐落的感覺，媒體上女藝人扮男裝，連結到的形象是帥氣，就是女性可以擁有「較尊貴」的男性氣質。反之，男性不可以穿裙，媒體上男藝人扮女裝，連結到的形象是搞笑的丑角，或是變態噁心，同性戀、娘娘腔仍是陰柔女性氣質的象徵，是對男性陽剛形象的侮辱，必須譴責與消滅，顯見男性依舊不應該擁有「較次等」的女性特質。同性戀和娘娘腔可以成為「罵名」，涉及到兩個層面的歧視，一個是對男性展現陰柔氣質的歧視，二是對女性陰柔氣質的歧視，這種對女性雙重歧視的厭女主義心態至今仍深深影響著我們。

只要是不符合「社會期望」的單一標準，就容易被歸類為不好的，所以拿來罵人就會造成一種我優你劣的階級狀態，被罵的人因為也服膺於這種單一的社會期望，以致於當有人對自己扣上這樣的帽子時，就會感受到被歧視被侮辱，罵人的一方，便可以得到預期的效果。這些「社會期望」和性別刻板印象密不可分，刻板印象通常不是真實寫照，而是簡化分類，而這些簡化分類後的呈現與文化霸權有著密不可分的關係。刻板印象可視為一種社會控制，這種控制並非硬性，而是以大眾同意的方式所行之控制（Talbot, 2005）。

四、面對讎話和性別歧視的語言

語言乃是性別歧視最堅強而頑固的堡壘，它粗暴地讓反女性者高高的坐於廟堂之上。蘇珊·桑塔（Susan Sontag）



關於使用讎話和充滿性別歧視的字眼，許多人認為：「沒那麼嚴重吧！我覺得沒什麼不對呀！有時候講讎話，不是為了要說它真正的意義，只是當個語助詞，讓一句話更順一點嘛！只是要抒發一下情緒嘛……」。這樣的觀念顯示使用者對於這些語言充斥著嚴重的無知，這樣的無知，讓人們容易接受沒有根據的偏見，這些性別歧視與性別刻板印象於是透過語言的使用，又一代一代的傳遞下去，不知不覺的繼續內化成人們的意識形態。教師在和學生談論這個主題時，不妨從「名詞解釋」開始，先還原這些字詞的原意，讓學生了解到這些字眼為何

含有歧視的意味。

特別是讎話，可以使用「換句話說」，讓學生聽聽看其中的矛盾。以下分享幾個筆者在教學現場經常使用，也有不錯效果的方法。

【情境一】

某人跑得好快，某同學用「好屌」來稱讚，換成「好陰莖」說說看，聽起來有什麼感覺？用陰莖來當讚美的字眼，合適嗎？再試試看，用「好陰道」來當讚美詞，聽起來的感覺是什麼？要讚美別人還有哪些更適宜的詞彙可以使用？罵女生「臭陰屌」時，請換成「臭陰道」說說看！然後反問他：「你聞過別人陰道的味道啊？不然怎麼知道是臭的呢？你也是從媽媽的陰道出來的，你的媽媽也有陰道，難道你的媽媽也是『臭陰屌』嗎？為什麼你罵人時，要說自己出生的地方是臭的呢？你的語言呈現出這樣的意思，你知道嗎？」

【情境二】

當學生因為不高興或只是口頭禪的說出「幹」，幹是性行為之意，請說幹的學生使用「性行為」三個字重新說一次，告訴他，你說幹，就表示「性行為」，帶有「我想發生性行為」的意思，為什麼當你踢到桌子、杯子掉下去、或只是打招呼，要大聲說「我想發生性行為」呢？你真得想發生性行為嗎？發生性行為可以改變你遇到的不順利狀況嗎？還有什麼字眼可以在不高興的時候說？也可以達到宣洩情緒的效果呢？

【情境三】

當甲生對乙生說出「幹你娘」之類的詞語時，先還原這些文字的意思，要甲生重新以「我要跟你媽媽發生性行為」，或是「我要把陰莖插入你媽媽的陰道」說一次。有趣的是，「幹你娘」比較容易說出口，「我要跟你媽媽發生性行為」和「我要把陰莖插入你媽媽的陰道」就比較難說出口了，再來反問甲生，你真得要跟乙生的媽媽發生性行為嗎？你有資格和乙生的媽媽發生性行為嗎？你要不要打電話問問看乙生的媽媽願不願意和你發生性行為？（筆者會真的帶甲生去打電話給乙生的媽媽，請甲生親自對乙生的媽媽說）如果甲生說他並沒有要發生性行為的意思，筆者會反問他：「語言通常會流露出心中的想法，我是很認真的聽你所說的話，難道你希望大家不要把你的話當真嗎？說話是要負責的啊！為什麼你和乙生

發生不愉快，卻是想要與對方的媽媽發生性行為呢？這樣可以解決問題嗎？」

光是禁止學生說讎話或是加以懲罰，是沒有用的，反而會讓學生發展出更多的諧音，明知故犯的繼續使用。筆者每聽到一次學生說讎話，就會笑笑的請該生「換句話說」，然後反問他一些問題，目的是先讓學生不要對語言無知，要能覺察自己使用的語言真正的含意，點出矛盾，當他們養成「說話經過大腦」的習慣時，才有可能減少使用這些字眼。透過這樣的過程，對於被罵的一方，也有助於減緩被罵讎話造成的傷害，筆者會告訴學生，不須以讎話回擊，因為「不需要以侮辱自己的媽媽或是侮辱自己來回擊」，不妨笑笑的回應：「喔，你想發生性行為啊？你想跟我媽媽發生性行為啊？要不要我幫你問問我媽媽？你為什麼要說自己的媽媽是『臭陰屌』呢？」不要落入被激怒的圈套。

「陰道獨白」的作者 Eve Ensler，提出了一個很好的看法²，我們所不說的東西會變成一種祕密，而祕密時常會製造出差恥，恐懼與迷思。大部分的女性從小就被教導著避談、忽視自己身體的私處——尤其是陰道，好像這個部位不屬於自己，而只是為了某些特定用途才勉強存在，因此不但從來沒有仔細看過、了解過陰道，甚至會覺得陰道這兩個字是如此不潔而不敢直接說出來，更遑論去觸碰它了。陰道是女性身體的一部份，當陰道在健康正常的狀態下，它比口腔還乾淨。

女性的身體為何被形容得如此骯髒？我們又應該如何去面對陰道這個充滿神秘與禁忌的身體部位？就是把它大聲說出來——「陰道」！主持人陶晶瑩提到，全世界的人不分男女都是從陰道出來的，它是生命的出口與入口，卻也承受了許多的歧視與壓迫；這些字眼只要用正面、健康的態度去看，並不會對社會帶來負面影響。

師長必須清楚明白的用不隱諱的態度與學生談「性」，公平的說出兩種生殖器官的名稱，讓學生知道陰屌、屌鳥、屌屌（lan-pha / ㄌㄢˊㄆㄞˇ / ㄉㄞˇㄩˇ）只是臺語的陰道、陰莖、陰囊，它會變成讎話有一部分是源自對臺語的歧視；陰莖並不是具有神力的器官，陰道也不是噁心的器官。讓女孩不需要因為擁有陰道而自卑，陰道更不是生來要

²美國劇作家伊芙·恩斯勒 Eve Ensler 女士，在訪談了兩百名以上的女性後，從她們口中聽到了許多由陰道這個主題衍伸出來的故事，將她們的性事、身體、受暴與被虐待的經驗，寫成了劇本「陰道獨白」(The Vagina Monologues)。1996年由作者本人首演於紐約外百老匯，獲1997年奧比獎最佳劇本獎。該劇至今至少已被翻譯成50種語言，在140個國家上演過。陰道獨白為各色各樣的女人發聲，處理了埋藏在她們身體裡，混合著神秘、幽默、痛苦、力量、智慧、粗暴和亢奮的經驗，這個劇本的張力來自於它碰觸到一個千年的禁忌，在全球上演後更是獲得各界一致的矚目與讚賞。參見維基百科。

讓男性「使用」的，陰道可以是帶來歡愉的器官，是生命的入口和出口，女性是自己陰道的主人！也不要讓男孩相信自己出生的部位是全世界最難聽的罵人話！透過健康多元的看待「性」，透過重新定義，扭轉字詞的指涉對象，建立女性的尊嚴，來破除髒話的殺傷力。讓學生知道被罵髒話時可以選擇是否接受遊戲規則——也就是說被冒犯或生氣或大怒，或者跨出規則範圍，剝除這些字眼據稱具有的殺傷魔力（Ruth Wajnryb, 2006）。

不需要以「很髒耶」、「沒水準」的態度來禁止髒話，來鄙視說髒話之人，因為髒話並不是低劣的沒水準的語言，更不是沒念書與職業低賤者才會說的話，這種想法其實落入另一種偏見——沒念書與職業低賤者等於沒水準沒智慧？不說髒話的人並不見得「高尚」、「有水準」，髒話之所以「髒」，是建立在性別歧視與男尊女卑的思想架構上。用中指表達憤怒，告訴男孩「男生不可以哭、男生要勇敢」，告訴女孩「女生要文靜優雅男生才會來追」，這些雖不是髒話，但一樣是性別歧視，和髒話一樣是複製性別歧視的推手，提供髒話可以繼續傷人的沃土。Fairclough (1989) 認為：「語言就是社會實踐的一種形式。」會有這些充滿性別歧視的語言繼續流傳使用，就表示我們的社會仍然深受男尊女卑思想的影響，很多人流露出性別歧視的言行卻沒有自覺，孩子說髒話、歧視娘娘腔也只不過是有樣學樣的在複製大人世界的文化。所以師長面對此議題要討論的是語言背後的性別歧視，檢視我們社會文化裡的性別刻板印象，唯有真正落實性別平等才有可能讓這些語言消失。

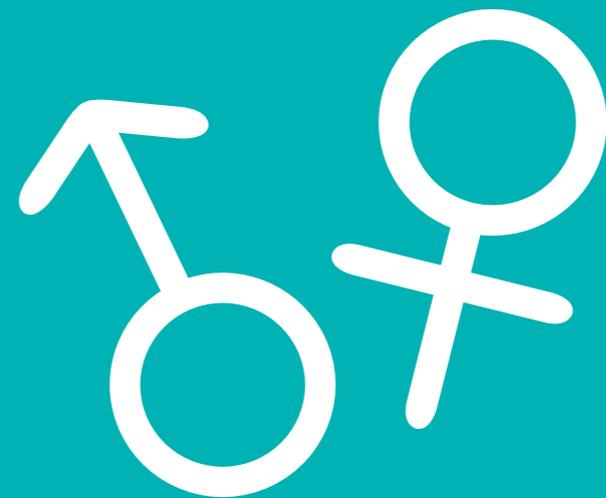
伍、參考文獻

- 嚴韻譯 (2012)。Ruth Wajnryb 著。髒話文化史 (Language Most Foul)。臺北：麥田。
- 顧燕翎，鄭至慧主編 (2012)。女性主義經典。臺北：女書。
- 陳蒼多譯 (2000)。Eve Ensler 著。陰道獨語 (The vagina monologues)。臺北：新雨。
- 林芳玫 (1996)。女性與媒體再現。臺北：巨流。
- 南方朔 (2001)。在語言的天空下。臺北：大田。
- 李淑菁 (2011)。你 / 妳以為我什麼都不懂？談性 / 別化的小學生次文化。教育部性別平等教育季刊，56。
- 蔡珮 (2004)。從髒話看父權在語言使用的權力展現。中華傳播學會 2004 年會
- 劉燕青 (2001)。由娘娘腔的社會鄙視中看男女角色期待的差異。南華大學社會所網路社會學通訊期刊，19。
- 張婉君 (2001)。性別差異中的髒話分類與使用態度。南華大學教社所第四屆、社會所第二屆論文提綱發表會。嘉義：大林。
- 維基百科
- 教育部臺灣閩南語常用詞辭典
- 教育部重編國語辭典修訂本

● 指導：國立中央大學 洪蘭教授
撰稿：現代婦女基金會 姚淑文執行長

NO. 4

如果早知道—— 男生也會被性侵



如果早知道 ——男生也會被性侵

指導：國立中央大學 洪蘭教授
撰稿：現代婦女基金會 姚淑文執行長

壹、目標宗旨

過去大家都會認為，性侵害的被害人都是女性，男性不會被性侵，不過根據內政部的統計，近幾年被通報受性侵的男童和少年有增加的趨勢，民國 91 年有 81 人，到 100 年增加到 910 人，十年間成長十倍。而且加害人不再只是陌生人，被熟識者性侵比例高達八成。國外研究也發現，受性侵的男童，造成的傷害不只在兒時，還會延續到成人，容易產生攻擊行為；專家表示男童在成長過程，可能因為性好奇，從原本的性探索、性遊戲，演變成性騷擾、性霸凌或性侵害，而且心理醫師也發現，男童受性侵害，比女童更不容易被發現，受害後反應也不一樣。臺灣心理治療學會理事長王浩威說明，男性比較會以暴力的方式發洩受暴後的憤怒與傷害，與女性受害者壓抑的表現顯然有些差異。英國權威心理治療師 John Woods（中央社，2012）指出，遭到性虐待的兒童大多會有攻擊行為、睡眠問題、尿床、曠課、學業出現問題，或在青春期有逞強行為等徵狀；若孩童很年輕就在性生活上活躍、雜交或人際界線變得模糊不清，就是較明顯遭受性侵虐待的指標。

至於男性受害人為何有更高度的隱忍問題，正因為強調男性主體的地位，所以當一個男性成為被害客體，在一般男性眼中是可笑軟弱的，他們根本不是典型的被害人，他們只是在男性強者裡面的笑話！再加上許多對於男性性侵害的迷思發散之下，更把男性被害與社會恐同的男同性戀者畫上等號，更造成男性性別認同混淆與罪惡感，更讓男性對於申訴一途怯步。因此，在本片的期待，除了需要學子正確認識性

侵害防治問題，男性也有可能遭受性侵害，而且其創傷與影響尤其深遠，更希望大家能夠破除相關迷思，不論性別為何，都能共視性侵害被害人的保護以避免二度傷害發生，如此，在一個平等關注不同性別被害關懷的價值，對於不同的性別處遇更加尊重，無論是對男性或者是對女性的性侵害案件類型才能真正減少一些，也才能提昇不同性別學生的求助意願與問題解決能力。

貳、影片劇情概要

一、本影片長度為15分鐘，期待透過宣導教育方式，提昇學生對男性遭受性侵害問題的重視，並了解求助管道與問題解決能力。

二、故事人物介紹及概要

（一）人物介紹

1. 李淑惠：國中 志工媽媽，在公園陪小孩玩，敏感有警覺性。
2. 張美琪：國中 志工媽媽，在公園陪小孩玩，粗枝大葉，觀念傳統。
3. 阿璋：隔代教養的國一學生，跟阿嬤住在一起。
4. 彬彬：阿璋死黨，國一同班同學。
5. 杰哥：二十歲出頭，網咖常客，常會注意翹家小男生，對男生有興趣。
6. 兒童：2 名，在公園玩耍。

（二）內容概要

本片主要描述阿璋在翹家後遭受杰哥刻意誘騙設計下受到性侵害，性侵害導致阿璋難以面對學校，身心產生極大傷害，在阿璋不知該如何時？由淑惠阿姨開導協助阿璋面對及解決問題。

參、建議討論提綱及討論方式

- 一、男性會不會受到性侵害呢？說說您的看法？
- 二、對男性遭受性侵害的相關迷思有哪些？事實為何呢？你會如何幫忙澄清呢？

三、我們該如何成為性侵害被害人的重要他人，該如何有效的幫助他們呢？

四、遇到性侵害或性騷擾時，您是否知道相關的諮詢管道或正確的面對方式？

肆、引導重點及疑問處理

一、了解性侵害的定義

(一) 法律定義

根據刑法第十條及第十六章妨害性自主罪章規定，綜合說明如下：

性侵害即為妨害性自主，意思為對於男女以強暴、脅迫、恐嚇、催眠術或其他違反其意願之方法而為性交或猥褻。其中性交意謂為非基於正當目的所為之下列性侵入行為，包括：

1. 以性器進入他人之性器、肛門或口腔，或使之接合之行為。
2. 以性器以外之其他身體部位或器物進入他人之性器、肛門，或使之接合之行為。

(二) 經驗法則

凡是任何涉及性的意涵之行為，均被視為性侵害，嚴重的性侵害行為包括性交、口交、體外射精、性器官接觸、性猥褻，其他輕微的包括：展示色情圖片、口語上的性騷擾、強迫觀賞色情影片、不斷撫摸女（男）性身體、窺視等，都屬於性侵害的範圍。基本上，可以依侵犯程度分為五種類型，如施以性嘲弄或動作、不當的碰觸、施以性報酬、施以威脅的性強迫行為，以及強暴等。有的性侵害事件是加害人長時間、有計畫的「預謀事件」，甚至許多性侵害事件就發生在家庭內。而法律保護任何人享有性的自主權，不因彼此熟識、或家人關係，就漠視被害人對自己身體的控制權，以及拒絕他人傷害的權利。

二、對男性遭受性侵害的相關迷思與正解 (引用並改寫自<http://www.malesurvivor.org/myths.html>)

(一) 迷思一：男孩或男人遭受性侵害，那他就不是一个真正的男人

男性不該是受害者，這確實是一項迷思，在社會建構下的對男性性別角色及性別刻板化印象中，男性被要求是陽剛氣息、要能勇敢保護自己，不可能會有遭受性侵害的脆弱。然而事實上，遭受性侵害的男童可能是因為弱勢，在體力及心智年齡上而遭受誘騙或暴力上的性虐待或性剝削，甚至這些傷害他們的人，也可能藉由專業、知識上的霸權，以權力控制脅迫他們發生性交行為並且不得說出來，例如加害人可能是教練，老師，宗教等權威人士，或是受害人所害怕的家人、親戚、朋友、學長等；也可能是使用誘騙手段，例如特權，金錢或其他禮物，賄賂或直接脅迫被害人就範。



(二) 迷思二：如果男性在遭受性侵害的經歷中產生性興奮，那他就是自願的，並非被害人

在現實中，男性即使在傷害或痛苦的性侵狀態下，身體接受刺激仍會產生勃起狀態。也因此讓許多性犯罪加害人藉此告知被害人，表示這是被害人自己「喜歡、想要」發生的；這樣的結果讓許多受害人更感到內疚和羞恥，因為他們經歷了身體的刺激，而且還被虐待。身體、視覺或聽覺的刺激，雖然在一般性愛情況有可能發生，但這並不表示這些反應就證明受害男性是自願的，況且男童被害人有時根本不理解發生什麼事情，甚至他們在被以親情、感情、金錢照顧下的情境狀態下發生性侵害，有時確實讓受害男童無法分辨這是傷害還是疼愛。

(三) 迷思三：男性遭受性侵害的創傷比女性輕微

大多數研究表明，男性和女性遭受性侵害後，都將面對長期的性創傷影響。性侵害事件所造成的危害性，主要取決於不是因為性別而有所差異，而是與加害人的身份與關係，傷害的型態與持續發生的時間，還有被害人告知後，重要他人的反應與支持內容有關。

許多男性受到傷害後，知悉或聽聞者不敢相信，甚至不情願幫助，或拒絕承認發生後造成的傷害，甚至在性侵害迷思給予更多的指責。這些都將增加傷害的程度與強化男性受害人的恥辱與尊嚴的傷害，尤其男性更會因為社會大眾的拒絕相信，而產生更長期的隱瞞。

（四）迷思四：性侵害男性的加害人，大多數是同性戀者

並沒有相關的研究結果呈現，對男性性侵害的加害人是同性戀者。通常發生男性性侵害事件，會與兩造之間的互動與情境有關，因而大部分加害人是熟識者，因為有機可乘而犯案。而對男童性侵害的加害人大部分是戀童症者，與加害人的性傾向無關；也有些加害人是異性戀者或者是成人女性。

（五）迷思五：遭受性侵害的男性，以後將成為男同性戀者

事實上性傾向的發展是個複雜原因所構成的問題，並沒有統一的研究結果或理論說明人們成為同性戀、異性戀或雙性戀的原因，且非因為過早的性經驗或男性造成的性侵害而讓被害人成為男同性戀者。但由於父權體制的運作，男性的陽剛特質一直被強調與強化，當男性遭遇此不幸經驗時，往往拒絕求助，一方面是因為揭露性侵害經驗的禁忌，另外則可能是來自社會對於男性角色的期待與刻板印象。父權體制下，男性被期待要強壯、能夠自我保護，男性一旦遭遇到性侵害，很可能會被認為不像男生，甚至有的人會認為只有男同性戀者才會遭受到性侵害。因此，除了協助男性受害者處理受害經驗之外，亦需進一步引導男性受害者整理受害經驗對其男性角色的看法，以及此看法又是如何影響其對自身性別角色的認同。



（六）迷思六：如果男性被女性侵害，這是男性的福利或幸運

現實中不論加害人是女性的親人、朋友，保姆，鄰居，阿姨，母親等或任何其他女性，以強迫或其他方式的性虐待及性剝削的經驗都會產生負面的影響，將會導致被害人生活的混亂和不安全感，對他人的信任和親密關係的能力，由其是男性更可能得不到社會大眾的認同與支持下，更可能隱藏傷害，而導致更為嚴重的創傷行為。

（七）迷思七：遭受性侵害的男性更可能會成為性侵害的加害人

這樣的迷思更可能造成男性被害人的二度傷害，迷思所引發的危險可能讓被害人貼上危險人物的標籤，而讓被害人失去正確的支持與輔導資源。而不論男性或女性的被害人在無法獲得協助情況下，都可能因為傷害的影響而產生自我放棄的結果，所以我們更應該關心被害人而非拒絕他們！

◎性侵害迷思帶給被害人的不良影響：

1. 責備受難者：認為被害人是造成性侵害的原因，或是因為被害人的行為舉止不當所造成。例如：「誰叫你半夜還跑出去跳舞。」、「就是你交友不當，笨啊！」……等。
2. 否定被害人的價值：以性侵害事件來否定被害人的人格與存在社會的價值。例如：「你是不是男人啊！你怎會受到性侵害？」
3. 懷疑被害人性侵害事件的真實性：以自己的主觀思考評價事件的真實或可能性。例如懷疑被害人所講的話，以及認為性侵害一定有強烈暴力存在，否則不可能容易發生的。
4. 產生對加害人同情心理：認為加害人的行為是情有可原的，或是因為其他因素所產生誤會而造成的。例如：「會不會是你們都喝醉了？」、「他是故意的嗎？」
5. 以非人性的態度對待被害人：缺乏面對性侵害事件的處理及同理等專業能力，或有意忽略被害人的創傷情緒，或否定他的負面經驗存在。因此在專業人員或親人面對被害人時，可能無法以溫暖、同理的態度面對，而一再要求被害人符合自己需求完成制度上的程序。
6. 否定被害人的能力：親人認為被害人的事件發生是因為沒有自我保護的能力，因此在未來會限制被害人的行動自由或過度保護等，使得被害人的重建和恢復能力受到阻礙。

◎相信迷思後對社會產生何種影響？

1. 這些迷思的想法將會影響社會大眾的判斷能力，甚至讓被害人內化成為一種價值，不論社會大眾或被害人將會因此承受更多的傷害。
2. 當社會相信這些迷思，可能會影響我們正確地教育孩子，而讓被害人會因此受到更多的傷害與責備，導致更多的被害人無法獲得重要的幫助。

3. 當社會以迷思做為判斷傷害被害人，將使被害人感到羞愧，而不願尋求協助，被害人更有可能複製傷害經驗而傷害其他人。
4. 當社會相信這些迷思，選擇譴責被害人，卻讓真正的加害人逍遙法外，而可能會再度性侵他人，而讓犯罪無法被終止。

三、男性遭受性侵害創傷後的反應

(引用並改寫自<http://www.rainn.org/get-information/types-of-sexual-assault/male-sexual-assault>)

(一) 男性受害人對自我的懷疑？

1. 我是不是一個怪人？
2. 我是不是應該告訴別人這件事？
3. 我是在錯的時間出現在不該出現的地方嗎？
4. 我是不是罪有應得？
5. 這件事情是不是我引起的？
6. 我是不是一個同性戀呢？

(二) 男性受害者者可能產生的影響有哪些？

1. 心理及情緒的反應

- 被破壞的自我意識和“現實”的概念。
- 深刻的焦慮，抑鬱，恐懼。
- 擔心性傾向與性別認同問題。
- 恐懼相關的影響與羞恥的傷害。
- 對人際互動關係有著高度的疏離感。
- 過度敏感，並可能產生睡眠障礙。
- 隱藏傷害產生孤立感。
- 可能會對自我或他人產生不合理的歸因與憤怒情緒。

2. 如果為異性戀男性受害者

- 可能會因為社會對同性戀恐懼症的想法，而擔心自己會因此成為同性戀者。
- 可能會覺得他們是缺乏男性氣概。

3. 如果為同性戀男性受害者

- 可能會覺得被性侵害是在“懲罰”自己的性傾向。
- 性侵害的攻擊會擔心影響自己的性傾向，或討厭自己的性傾向。
- 可能會擔心因為他們是同性戀而成為攻擊的目標，這種恐懼可能會導致被害人想要退出社會，更為孤立自己。

4. 關係 / 親密關係

- 關係可能因為受到性侵害而中斷。
- 關係可能會缺乏信任感或願意支持別人。
- 關係可能會性侵害而複製攻擊的行為。

◎ 整體而言，性侵害對男性被害人的影響

項目	影響
情感	憤怒、恐懼、無助感、失落、罪疚感、羞恥感
認知	無法表達自己所受到的傷害、對自我的負面基模、對他人的負面基模、自責
性別與性	同性戀議題、男性氣概議題、性方面的問題
人際困難	被背叛感、孤立與疏離、負面的幼年同儕關係

資料引自陳慧女·盧鴻文(2007) 男性遭受性侵害之問題初探，社區發展季刊 120 期

四、性侵害事件會造成自己和家人的影響為何？

性侵害受害者之創傷後壓力症候群(PTSD)，對整個家庭都有深遠影響。雖然性侵害只是個人的傷害，但是其他家庭成員也會以獨特的方式而經驗到震驚、恐懼、憤怒、痛苦等創傷症。如此是因為他們關心被害人，而且他們之間有其密切的互動關係。他們雖然與受害者住在一起，並不一定表示有相關創傷，但卻可能造成二次創傷，而且無論家庭成員住一起或分開，是否經常連絡？情緒是否互相依賴等？創傷後壓力症候群都會在各種層面影響家庭成員。



- (一) 如果被害人容易憤怒，情緒會自我封閉，或脫離家庭，並且不喜歡參加家庭的親密活動等。家庭成員會感覺受傷害、疏遠、挫折、受創、消極等，甚至最後會對被害人感到憤怒或疏遠。這亦是因為被害人沒有辦法放輕鬆、

合群、情緒容易受激怒、焦慮、緊張、分心、控制慾望較高，要求過度。即使創傷在數十年前發生，被害人的創傷表現似乎不曾停止過，而且家人也會感受到。如果被害人過度保護、容易緊張或被激怒，家庭成員會感覺生活就像在戰區或在災難地區，因而會發現家庭成員彼此間會避免參與活動、彼此孤立，家庭成員和朋友間也會出現同樣現象，他們會覺得沒有傾訴對象，也沒有人會了解他們。

- (二) 家庭成員會發現和被害人討論未來的計畫和決定是非常困難的，因為被害人很難用合作的態度去共同討論，那是因為被害人認為根本沒有未來可討論。而且他們沒有辦法聆聽，沒有辦法專心（容易被激怒、焦慮、分心）。被害人會對家庭其他成員會幻想或懷疑他們是壞人，家庭成員也很難與被害人討論私人或家庭問題，因為被害人容易過度保護、緊張、被激怒；或者說，被害人是無理的焦慮、或是恐懼談論問題會變得無可收拾。
- (三) 被害人因為覺得孤獨或需要正面的情緒回饋，配偶會覺得被害人不可能成為稱職的父母，所以會過度干預他們照顧小孩的生活。對被害人而言，配偶將其排除擔任親職的角色，通常是因為創傷經驗牽涉到小孩而會更感覺內疚。因為被害人過度批判，容易生氣，會有虐待的傾向。
- (四) 家族會發覺因被害人的睡眠問題（他們晚上睡不著覺、睡覺時會焦慮、會有惡夢、夢遊），也連帶會受到打擾。家庭成員也會有惡夢、害怕睡覺，甚至很難有安穩的睡眠，因為他們好像在睡眠或感覺中重新經歷被侵害的創痛。
- (五) 在從事日常活動，例如購物或看電影中，當被害人經驗或回想的創傷的記憶時，他們家人也會重新經驗過去的創痛，因為被害人開始經驗求生模式或防禦機能，他們會忽然感到憤怒、壓力、無緣由離開，然後使他們在家庭的園地中充滿震驚、無助或擔憂。
- (六) 有創傷症候群的被害人會有極度憤怒、狂怒、興奮，而且很難控制語言或肢體的強制性動作。即使他們關心或愛被害人，家庭成員也會感覺到震驚、害怕或背叛。
- (七) 上癮行為會使家庭成員面臨情緒上、財務上，以及比較不常發生的家庭暴力問題。他們可能藉由酒精或其他藥物，以及其他會上癮的行為（賭博、厭食或暴食症）來尋求慰藉或逃避。上癮的行為會給被害人錯誤的希望，以為這是短期可以解決的問題，但是這會使創傷後壓力症候群症狀更加嚴重，會被上癮的行為綁住而形成依賴。

(八) 如果自殺是被害人可能發生的問題，則會成為家庭成員不可避免的壓力。例如，會擔憂被害人何時會自殺及如何預防其自殺。罪惡感（是我讓他這樣嗎？是不是要做些事情，讓他感覺好點）、傷心（我每天都必須準備會失去他，就好像他已經離開我的生活）、憤怒（他怎麼可以如此自私，毫不關心別人）。有創傷症狀的被害人比其他被害人更容易計畫自殺。

(九) 家庭成員可以做什麼？

1. 了解什麼是性侵害被害人創傷後壓力症候群。
2. 鼓勵被害人但不要強制要求被害人一定要參加諮商。
3. 如果感受有面臨二度創傷的反應時，應尋求個人或家庭諮商。
4. 鼓勵被害人及家庭成員參與壓力紓解、憤怒紓解、配偶溝通或照顧者的課程。
5. 繼續維持對被害人正面的關心，不論在教育、工作、休閒等各方面。

五、一旦發生性侵害事件後，該怎麼辦呢？

- (一) 趕快到一個安全的地方報警或請親友支援。
- (二) 牢記歹徒各項特徵。
- (三) 保持現場，不要移動或觸摸任何現場器物。
- (四) 先穿一件外套或大衣，不要更換衣物。
- (五) 不要清洗下體或漱口，以便採得加害人可能遺留的毛髮、精液。
- (六) 應該接受醫療檢查，因為被害時可能因驚嚇麻木而不能察覺自己已經受傷，而且可以蒐集醫療證據，做為對加害人提起訴訟之用。
- (七) 遭受性侵害的被害人，可向各縣市性侵害防治中心求助，中心可以提供關懷陪同、心理治療、法律諮詢等各項協助。
- (八) 復原的過程，無論在生理或心理上，都需要時間，應該和專業人員充分討論配合，不要半途而廢。





六、國內保護資源與專線

- (一) 保護專線：113
- (二) 男性關懷專線：0800-013-999

七、相關書籍閱讀

- 黃世杰等人譯（2000）。*兒童性侵害——男性性侵害者的評估與治療*，臺北：心理出版社。
- 鄭雅芳譯，Anna C. Salter 原著（2005）。*獵食者——戀童癖、強暴犯及其他性犯罪*（Predators: Pedophiles, Rapists, and Other Sex Offenders），臺北：張老師文化。
- 陳郁夫、鄭文郁等人譯（2010）。*哭泣的小王子——給童年遭遇性侵害男性的療育指南*（Victims no longer—The classic guider for men recovering from sexual child abuse），臺北：心靈工坊。
- 魏宏晉等人譯（2012）。*失落的童年——性侵害加害者相關的精神分析觀點*，臺北：心靈工坊。



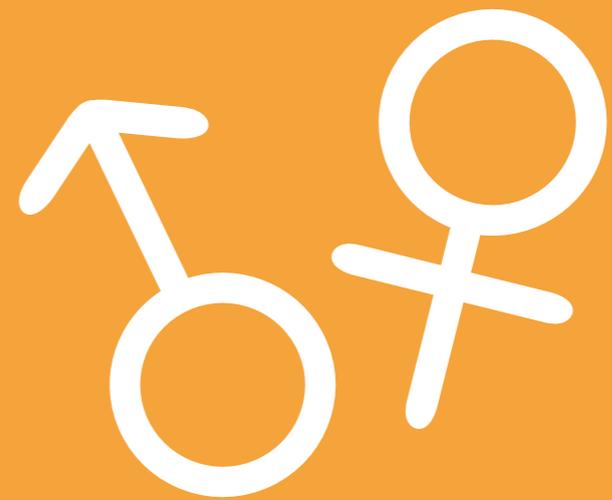
伍、參考資料

- 陳慧女·盧鴻文（2007）。*男性遭受性侵害之問題初探*。社區發展季刊 120 期。頁 252-264。
- 中央社（2012）。*男童及少年遭性侵，十年增十倍*。2012 年 7 月 30 日，網路新聞
<http://www.malesurvivor.org/myths.html>
<http://www.rainn.org/get-information/types-of-sexual-assault/male-sexual-assault>

● 指導：國立臺灣師範大學 晏涵文教授
撰稿：臺北市立金華國中 黃蕙欣老師

NO. 5

讓「性」更保險——
避孕也避病



讓「性」更保險 ——避孕也避病

指導：國立臺灣師範大學 晏涵文教授
撰稿：臺北市立金華國中 黃蕙欣老師

壹、目標宗旨

隨著現在社會越來越多人為追求肉體的刺激及享樂，進而與他人發生性行為，這個過程可能發生所謂危險性行為，也就是與不安全的性對象發生性行為，或是無保護措施的性行為。不安全的性對象即是和不清楚對方性生活史、性病患者、未確知是否感染愛滋病毒的人發生性行為或是自己沒有固定性伴侶，而且在與他人發生性行為的過程中，忽略保護自己，沒有全程使用保險套，而導致自己承擔染病或懷孕的風險。本單元主要重點在於避孕，這本應該是成人的話題，但是因為隨著第一次發生性行為的年齡逐漸降低，所以本單元將針對避孕話題進行探討，而這一個主題有幾項重要的意義：

- 1、對於性的自主權：在現代生不生育已經是人可以決定的事情，男女性可以透過溝通與協調，討論對於生育的看法，當認為新的生命還不適宜出現在這個世界上時，就可以透過避孕的方式來延後這一狀況。甚至有些女性主義者也認為對於性的選擇跳脫原來男主動女被動的既定模式，這是女性表達身體自主權的一種方法。
- 2、對於生命的看待：這是另一種對待生命的選擇方式，與懷孕後墮胎、出養、結婚、單親扶養相比，等於是事前的一種預防措施，這也都影響著看待生命的價值。
- 3、對於自身人生的定位：拿回自己人生的掌控權，雖然有人認為孩子是讓生命完整的一種方式，但當然也有持相反意見的人士，像現在的「頂客族」就是一例，依自己的想法與能力度量自己是否要生育小孩，以及自己的人生要如何度過，避孕也提供人生另一種的選擇管道。

- 4、對於家庭品質的管理：一對夫妻對於家庭的品質有決定性的影響，必須思考自己的能力到哪個程度，要生養幾個小孩，這些都可以透過調節生育的方式來進行調整。
- 5、解決問題的一種方式：因為不採取避孕措施，可能會造成個人乃至社會更多負擔，並衍生出更多的問題，而真正避孕所付出的風險反而較小，最重要的是，必須在合格的醫師指導下來選擇適當的避孕方式，並且將各種可能造成後遺症的情形減至最低。

以前的農村社會中，十七、十八歲的青少年結婚並生育孩子乃是極為普通的現象，這些青少年的性生活不但沒有違法，甚至是整個家族、鄰里所樂見並祝福的。現在的孩子比起三十、四十年前的孩子發育地早，但因為教育階段的延長，結婚年齡顯著較以往高。在合法結婚之前，整個青少年族群的性需求是被社會忽視、漠視的，以致青少年可能因為不知道如何使用避孕藥物與器材，或不敢及不知去哪裡取得避孕藥與器材，導致性經驗的比率雖高，但避孕的比例卻偏低。也就是因為這個原因，才會有所謂九月墮胎潮的情形。避孕率與墮胎率這兩個數字是呈現反比的狀況，只有提升避孕率，才能減緩墮胎率。所以，若沒有好好教導避孕的觀念，並使避孕器材更方便取得，將如同現況，導致墮胎率居高不下，嚴重危害青少年的健康。另外，因青少年得到資訊的方式往往來自於同儕或是網路資源，這樣的資訊來源可能有許多謬誤或是太過雜亂，透過影片讓學生學習正確的避孕知識。另一個問題是，學習到知識若是態度上並未正確建立，在需要避孕的情境之下，仍然會順隨情慾高漲的情境或是便宜行事的心態，而將進行避孕預防行動的重要性拋諸腦外，於是在影片中更加強調身體自主權的重要性，且應在合情、合理、合法，珍愛自己，尊重他人。

貳、影片劇情概要

一、劇情大綱：

這天是江哥和詩詩交往一年的紀念日，江哥想趁這次機會安排過夜的旅行，想和詩詩有進一步的發展，被詩詩拒絕後，兩人鬧得不太開心，江哥試探性的問了哥哥和大嫂的狀況後，了解到自己好像不該太過自我，且不尊重女生的意願，而在姊妹聚會上和姊妹們聊過這件事之後的詩詩，也對性關係有更深的認識，並了解許多坊間流傳的避孕方式多是以訛傳訛。至於已經和男友發生關係



的婷婷，被萱萱的話點醒，在男友再一次邀約時，也學會了拒絕沒有防護措施的性行為，江哥之後也和詩詩妥協，學會彼此尊重，旅行也在當天來回，並未在外留宿或是進一步發生性行為……。

二、劇中人物介紹：

詩詩：大學一年級，個性獨立，有自我意見。

江哥：大學二年級，詩詩交往一年的男友。

阿荃：30歲，江哥的哥哥，已婚。

婷婷：詩詩的好姊妹。

小輝：婷婷的男友。

萱萱：詩詩的好姊妹，就讀護校。

參、建議討論題綱及討論方式

一、教師上此課程應該注意的事項：

- (一) 將避孕方式簡易區分為四道防線，從第一道到最後一道防線，代表懷孕風險越來越高。第一道防線為堅持的拒絕，清楚的底線：此部分代表意志力與原則、拒絕沒有保護的性愛、堅定自我原則是避孕的第一戰線；第二道防線則為已經發生性行為者，女方可以長時間定期服用避孕藥，並且必須每日持之以恆定時用藥，也就是做好自我的避孕防護，將避孕的主權操之在女方手中；第三道防線是請男方使用保險套，此防線往往是男女攻防戰的主要戰區，然而調查卻發現女性失守比率高，因為男方的要求或是因為一時興起沒有做好防護措施，但是卻是冒著懷孕或是染上性病的風險進行性行為；因此，第四道防線更是最具關鍵性的終極防線——事後避孕藥，因為此時懷孕風險已經很高，若不採取行動，最後只能以人工或藥物流產方式解決，對女性身心健康造成的傷害不堪設想。



前三道防線需要女性本身高度的自我防範意識，兼以長期有效地執行，在過程中需要使用與男方的協商技巧，進行溝通協商的部分，如「發生性行

為，百分百使用保險套」。而第二線的避孕藥若是常常忘記服用便可能功虧一簣，容易破功。

- (二) 在課堂中可以與學生進行對話式的教學，所謂的對話，應該是引導，透過談話釐清迷思與盲點，以達成教育的目的，而非強制、一廂情願地灌輸一些未經思索的價值、知識。在此教學中的主體是青少年，教師扮演的是引導者的角色，協助學生探討與性、親密關係與避孕的議題，希望透過教師的引導和師生之間的對話，學生能發展出被了解、受到尊重的感覺，進而願意探索。不以教條式的道德灌輸，而以對話開啟溝通的管道，透過對話，發掘學生的需要、以及他們需要面對之問題，順勢引導。¹
- (三) 教師在協商技巧的教導上，可以注意協商的重點提示與操作過程，協商技巧是一種幫助我們迎合和滿足對方的需求，並關心彼此的利益，這在工作或與人合作時，是非常重要的能力。這一技巧的重點在於協商和衝突處理、堅定自信的技能（自我肯定技巧）、有能力和別人溝通並解決事情、意見不同的彼此達成協議或訂立合約，當然這過程中包含了妥協、給予或取得的能力成分。

二、建議討論的提綱或課程設計依序有：

- (一) 在影片中在性行為的選擇上有三段故事軸線，第一段是江哥與詩詩在外過夜的橋段、第二段是哥哥與大嫂的相處過程、第三段婷婷與男友已經發生性行為的部分，這三段分別有不同的討論意義。教師可以依循下列的討論題目進行影片的暫停，帶學生討論一段落後，再進行影片的播放。
- 江哥與詩詩兩個人的交往，已面臨是否發生性行為的關卡，江哥與詩詩對於發生性行為的想法一致嗎？江哥是否會與詩詩發生性行為？為什麼？
 - 哥哥與大嫂的狀況對於江哥的選擇會不會產生影響？你認為哥哥與大嫂的選擇是正確的嗎？
 - 婷婷與男友已經發生性行為了，你認為這兩位在面對性行為的問題上立場一致嗎？作法正確嗎？請提出你的想法。你認為他們應該怎麼做比較好？

¹謝淑萍（2002）。瑞典性教育，真實的性教育，杏陵天地，6月號。

教師可以進行補充的部分是與學生討論學生時期的任務應該是甚麼？並讓同學討論。教師說明學生時期的認識當然就是「學習」，也許有人說學習是一輩子的事，這是一種說法，當然，學習也是有階段性的。許多人認為學生時代的學習應著重在課業上，課業成績的表現只是學習成果的呈現方式之一，在學生時期還可以學習與同儕的相處、興趣的試探甚至於情感的感受……，當然也有人在這一個階段學習「交往」的課題，也許在這樣的情愫滋長過程中發生了身體的親密關係，更甚者還可能發生了性行為，性行為對於青少年而言是一個過早的身心刺激，常會讓這樣年紀的人產生忘不了也放不下的情況，甚至發生懷孕或是性病的傳染。教師可以告知學生以下訊息：

- 我希望你知道自己有說「不」的權利。
- 身體是你的，後果一定會由你自己承擔，不管對方如何誠懇真心信誓旦旦，事實是，任何人都無法代替你負起什麼責任來，所以你有絕對的權力與義務為自己做主，而且完全沒有抱歉或是不好意思的必要，你不是自私不體諒別人，保護自己是每個人的天賦權力。

所以男女交往時強調「尊重」與「自重」，自重是尊重自己身體的所有權與使用權；尊重是重視別人的意願與權益，教師也盡量讓學生瞭解身體並不是交換情感利益的物件，這樣感情才可長可久。如果發生性行為之後，也不代表人生就此就可以更加隨意使用身體，不尊重自己或是他人的身體，「尊重」與「自重」原則適用在每一個人與每一個時期，只是要教導學生此時期的策略應該退而求其次「使用保險套」，以避免懷孕或是感染性病等更加棘手的事件發生。

(二) 另一個討論重點就是避孕方式故事軸，第一部分是詩詩等三位女生就避孕的謬誤進行澄清，第二部分就是婷婷與男友之間對避孕謬誤與是否戴保險套進行思辨。教師可以利用下列題綱與學生進行探討：

- 影片中提到哪些錯誤的避孕方式？這些避孕方式錯誤點在哪裡？
- 哪些避孕方式是正確的方法？
- 婷婷與男友已經發生性行為了，你認為這兩位在面對避孕的問題上立場一致嗎？作法正確嗎？請提出你的想法。你認為他們應該怎麼做比較好？

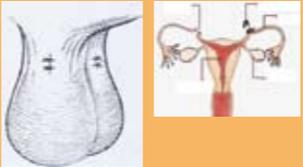
(三) 影片中也提到五個不使用保險套的差勁理由，可以與學生進行每一個理由的謬誤與辯證。

五個不使用保險套的差勁藉口與可以使用的回應方式：

- 我不敢去買保險套（回應示例：如我陪你去買！）
- 假如我隨身攜帶保險套，對方會以為我隨時準備發生性行為（回應示例：能夠為對方著想才不是差勁的表現呢！）
- 戴上保險套從事性行為的感覺沒那麼好（回應示例：現在的保險套都很先進，戴上後並不會有太大的影響）
- 我忘了帶保險套，而且使用保險套會喪失男性氣概（回應示例：沒有保險套一切免談！不要將自己的身體或是未來當作賭注）
- 假如我要求對方使用保險套，怕對方會不信任我，而影響彼此感情，甚至因此分手。（回應示例：如果愛我，就要保護我，不要讓彼此承擔可能發生的風險）

(四) 教師可以在課程中穿插目前常見的避孕方法介紹

- 避孕的原則有幾種並舉例說明：抑制排卵（避孕藥）、避免受精卵著床（子宮內避孕器）、避免受精（戴保險套、殺精劑）、避免精子進入女性體內（戴保險套）。
- 避孕方法，大體可分為四種：不使用器具的避孕方法、使用器具的避孕方法、使用藥物的避孕方法、利用外科手術的方法。

避孕方式	效果	優點	缺點
 <p>口服避孕藥</p>	<p>避孕效果幾乎100% 原理：抑制卵巢排卵</p>	<p>適合新婚或未生育過的人服用、性交前不必採取任何措施、能使月經規則，經血減少、減輕經痛。</p>	<p>少數人會有輕微副作用產生，大都能慢慢適應。</p>
 <p>保險套</p>	<p>正確使用可約達97% 原理：薄橡膠或塑膠套，用以套住陰莖，避免射精時精液進入女性體內</p>	<p>正確使用避孕效果佳、不用時仍能照常生育、無不良副作用、不須看醫師。可以避免性病的傳播，沒有副作用。</p>	<p>若是使用方式錯誤就達不到應有的避孕效果。</p>
 <p>結紮</p>	<p>避孕效果高達100% 原理：阻止精卵結合</p>	<p>不影響男女性之生理、不會再有懷孕之顧慮。</p>	<p>有生育規畫者暫不宜使用。</p>

子宮內避孕器



避孕效果達95%
原理：是一種很小的塑膠裝在子宮內，使得受精卵無法著床。

通常用於間隔生育，生產後使用。來日取出後仍能正常生育、費用低廉、裝後如果沒有不舒服情形，不必換新、性交前不必採取任何措施。

有些人會有些不舒服

目前使用的避孕方法很多，各有特點，但是沒有任何一種避孕方式適合所有人。在選擇避孕方法時，既要考慮到方便，更要考慮到效果，有些避孕方法，如安全期法、哺乳期避孕以及體外排精避孕等，因避孕效果不可靠，盡量不要使用。還有，避孕重的是實際效果，而非情趣，例如：保險套是所有避孕方法中，唯一可以兼收避孕和預防性病之效的，所以，選擇保險套應首重安全保險，市面上有所謂的「情趣保險套」，有的會有螢光效果，有的充滿異國誘人的水果口味，有的甚至造型奇特聲稱可幫助達到高潮，但這些情趣用品或有視覺及心理上的效果，一般大多容易失敗。除此之外，還要根據個人的情況，特別是女方的健康情況和所處不同時期的特點，正確地選擇適合自己確實可行而有效的避孕方法。

肆、引導重點及疑問處理

一、教師於課程中可以引導之重點：

(一) 性是鞏固彼此感情的基石

尋找伴侶時，人們最初的期待，通常是分享愛的感受，與感情的陪伴。但有時在青少年的同儕之中會有一個觀念，就是「沒有從男/女朋友身上獲得性，是愚蠢的」，這種錯誤性價值觀產生不少的後遺症。性關係一旦展開，性行為通常會成為相處的常態，情感基礎若不深厚，一見面就想要進行性行為，而不是談心，剩下的只是「性」的操作，新鮮感不見了，只有厭煩和老舊的互動模式，那麼未經充分培養灌溉的情感，便容易夭折了。由於性和情感兩樣不同的事件容易因外力、情境因素，衝動而混淆，甚至以為性行為比牽手、親吻、撫摸更代表愛和情感。然而，「性」卻不是愛必然的保證，因準備不



夠便發生性行為，基於生理、心理以及社會的壓力，使兩人感情就被扭曲、破壞。非預期的性關係，結果絕非想像中的美好，沒有作好情感奠基的工作，貿然進行性行為，難免在事後悵然。因此，為了克制情慾衝動，兩人要儘可能避免獨居一室（旅館、租屋、車內）或荒郊，特別在自己寂寞，渴望愛情的需要時，在暴風雨之夜、節慶（情人節、中秋節）或離家時，面對挫折與訴說委屈時的情境，都會使人有短暫放縱自己的想法；此外，飲酒、延長的愛撫、觀看色情小說或錄影帶，常導致當事者始料未及的性行為。

而婚前性行為會讓感情的事情起變化。有好的一面：互相有了牽掛，有了『盡量不要分手』的顧忌。也有更強烈的壞的一面：壓力變大了，相互的關係複雜化了，更加容易分手了。有了性行為後是否較難割捨、是否會不再愛對方，都和個人對愛情的觀念有關。

(二) 討論懷孕與避孕彼此間的關係

從肚子開始蘊育小生命開始，可能就代表家中多了一份開銷，所以生育與養育在現代的時代意義已經與以前大不相同，對於「生不生」的問題，也就不得不好好思考一番，當生活的壓力大過生育的喜悅時，對於生活品質的確是會有很大的影響。一般來說，懷孕似乎吻合下列因素才是屬於被接納的範圍，也才是合理的懷孕情形：

- 發生在已婚夫妻之間
- 母親子宮健康、父親精子活潑有力
- 性愛自然甜美無暴力
- 全心投入、負責任且熱愛小孩

但是現實有太多的情況，並無法使上述的「完美懷孕計畫」實現，會破壞這計畫的因素太多了！也許是因為懷孕這一情況在錯誤的時間出現、也許並不是雙方所期待的、也許經濟不允許、也許日久生「厭」、……，如果懷孕的發生糾葛著各種複雜的關係、情緒、矛盾、願望、意外、無奈、痛恨，導致無法實現一般人對於懷孕太多浪漫的神話想像，這樣的懷孕的確是會造成人生的困頓。

也正因為以上因素，如果老師們在教學現場中發現學生已經有親密關係的存在時，就應該對此一議題保持警覺，在課程中教導學生對於懷孕應有的認識與概念，不要只存在夢幻般的期待，應該要了解懷孕背後所代表的許多現實意義，一項以臺北市高職三年級學生的研究中指出，高職三年級學生半數已有異性朋友，男女並無差別。

但發生性交行為則男多於女（男生為 11.58 %，女生為 8.94 %）。有性交經驗的學生多半曾避孕，但有一半以上使用效能甚低的方法。避孕行為受到「父母的婚姻狀況」、「與異性交往的時間」及「避孕意向」的影響；而有顯著的不同（王瑞琪，1992）²。透過此研究可知教師應該在適當的時機教導學生「避孕」的概念與技能，讓這些孩子們在未來的人生規劃上有更充足的配備。

（三）青少年的避孕心態與應有的正確避孕觀

性行為時沒採取「避孕措施」、從事網路一夜情、援助交際或交易性行為等都是一種「危險的性行為」。由於青少年的「神話性格」（認為不預期懷孕或罹患性病等倒楣的事，不會發生在自己的身上），在加上 RU486 及人工流產的技術進步，誤以為「墮胎」沒什麼，就像將一個不需要的身體構造移除就好了，甚至誤將「墮胎」當作為一種「避孕」，造成「墮胎」的氾濫，其實墮胎可能造成母體的損傷，也有可能在心中產生抹滅不去的陰影，所以建立正確的避孕觀念在課程中是相當重要的。



● 觀念一：沒有百分之百完美的避孕方式

沒有任何一種避孕方式適合所有的人，根據文獻的報告，就連平日隨手可得的男性保險套都曾經引起過全身過敏反應的案例，而其他各式各樣的避孕方法當然也都有它慘痛的歷史教訓。

● 觀念二：不避孕只會製造更多的問題

因為不採取避孕措施，可能會造成個人乃至社會更多負擔，並衍生出更多的問題，而真正避孕所付出的風險，根據統計，是不比我們想像中來的可怕，最重要的是，病患必須在合格的醫師指導下來選擇適當的避孕方式，並且將各種可能造成後遺症的情形減至最低。

● 觀念三：有月經的女性不想懷孕都要採取避孕的措施

根據統計，正值生育年齡的女性，如果一年當中沒有採取任何的避孕方式，大約有百分之九十的機率懷孕。所以婦女在初潮來過之後，只要有經歷性行為的人，都應該實行避孕措施。至於面臨更年期的婦女，一般來說，只要仍有規則的月經週期，也就是表示卵巢仍有排卵的功能，所以當然也須要避孕。

（四）避孕是誰的責任？

很多女生覺得「避孕」男生也有責任，男人應該準備避孕（例如保險套），而不是女生的責任。為什麼男性不願意承擔避孕責任？也有許多人不願去討論這個問題，不願去討論此問題的原因普遍為：不知道怎樣去討論、不想去面對、認為討論時可能會影響雙方關係，最後便弄致意外懷孕。另外，除了和男性避孕選擇空間小有關，「大男人」觀念也是導致女性承擔更多避孕責任的重要原因。傳統觀念認為「生育是女人的事情，很多男性也認為避孕應該由女人來承擔」、「不關我事」。根據許多調查皆顯示許多人都沒有主動避孕或沒有與伴侶決定誰去負責避孕，反映伴侶雙方忽略避孕的責任。避孕是雙方的事，不能把避孕的事都推給女生，為了女生的健康，男生要多承擔一點責任，不能只圖一時的方便，造成避孕失敗，給女生帶來不必要的痛苦。避孕總比墮胎好。而「避孕」不只是女生的事，一個成熟又懂得愛的男生也要「負責」。

二、教師於課程中可以澄清的避孕疑問：

（一）避孕流言追追追

以下就是學生常常深信不疑的錯誤避孕觀念：

1. 第一次性交的女性不可能懷孕。

這是青少年中常見的迷思。她是可能懷孕的。性生活中沒有“免費試用”的機會。

2. 女性月經期間不可能懷孕。

雖然在月經周期的這段時間中懷孕的機會很小，但如女性周期很短或不規則仍有女性在此時懷孕。

3. 如果男性在性交前不久自慰直至射精，性交時他的精子數就可以減低到不會造成對方懷孕的程度。

不對。精子數仍然足以造成懷孕。

4. 如果女性在性交後上下跳躍，她就不會懷孕。

在無保護的情況下性交後，上下跳躍或其他任何形式的身體運動都無法減少懷孕的危險。無論對方射精時女性是站著還是躺著，精子都會在射精後立即進入子宮。

5. 女性在性交前洗一個熱水澡可以減少懷孕的危險。

熱水澡根本沒有避孕的作用。

² 王瑞琪（1992）臺北市高職三年級學生避孕行為及其相關因素探討。國立臺灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。

6. 女性必須在性交中達到高潮才會懷孕。

不對。在無保護的性交中，無論女性是否達到高潮都有可能懷孕。

7. 如果陰莖不完全插入，就是說男方在女方的外陰部而不是在陰道內射精，女性就不會懷孕。

不對。精子仍有可能因精液流入陰道並繼續向子宮前進。

8. 性交後灌洗，即用水、皂液或溫可樂之類的液體沖洗陰道可以沖走精子，防止懷孕。

灌洗是來不及的，而且會引起陰道感染。

9. 還沒有開始月經來潮的女孩是不可能懷孕的。

有可能懷孕。在青春發育期，女孩可能在初潮前就開始排卵（因排卵在月經來潮前 14 天左右）

10. 對方在她體內射精後，如果女性馬上排尿就不會懷孕。

這樣做沒用。尿液是從陰道上方的尿道排出體外的，因此不會沖走精子。

（二）同學間口耳相傳的祕密：

1. 事後避孕丸

許多青少年在激情過後，常會到社區藥局詢問事後避孕丸或墮胎藥，藥師常成為青少年激情後的救火隊，有藥師也曾接獲穿著國中制服的女學生要購買事後避孕丸，事後避孕丸意味著如果當事人沒能實踐事先預設的 A 計畫，也就是不打算發生性行為或事先避孕，那麼該藥丸將提供你緊急備案計畫 B 趕快進行事後處理的動作。

其實所謂事後避孕丸就是在沒有避孕或避孕失敗的情形下，發生性交行為，但又不希望懷孕，只好使用藥物（大多為荷爾蒙）來改變卵巢及子宮的環境，使卵子不容易受孕，或受孕後不容易在子宮著床，才不會懷孕。嚴格來說，它不能算是一種節育方式。以前最常用的方法是在性行為後七十二小時內服藥，這些藥物多為雌激素及黃體素之類的製劑，如果在七十二小時內服用，則效果可達百分之九十以上，但無法保證百分之百。如果不幸服了藥物仍然懷孕，因這些藥物可能有致畸胎性，最好不要生下小孩，所以，在服藥之前必須有心理準備，考慮清楚了，才決定是否服藥。服用這些藥物可能會引起頭痛、噁心、嘔吐、疲倦、頭暈、乳房脹痛，甚至月經紊亂等副作用，

對於月經週期仍未太穩定的年輕女性來說，事後避孕丸的荷爾蒙可能影響她們本身的生理週期。事後避孕丸的性質和止痛藥相似，服食得越多，避孕的成效就會越低。

服用事後避孕藥的最佳時機：

- 保險套破了。
- 算錯了安全期。
- 性交後，發現基礎體溫上升了。
- 危險期沒有採取有效的避孕措施，比如沒有正確服用避孕藥或使用避孕貼片、沒有全程使用保險套、沒有裝置子宮內避孕器等。
- 不幸被強暴了，卻不確定是否為安全期。

總之，雖然此節課的重點在告知學生避孕的重要與方法，但是避孕之前的概念還是要解釋清楚，例如：建議青少年交友時應從團體活動開始，也要注意三不政策：「不關門、不躺下、不脫衣」，要記住慎選約會地點



及時間，選擇安全的公共場所，避免兩人獨處容易擦槍走火，而青少年也容易在彼此的生日、情人節或將分隔一段時間之前時獻身，所以在這些日子，青少年尤需冷靜。教師應該明確告訴學生不要把「性」當作愛情的籌碼，性，不應該拿來交換什麼。每一個人應該說：「愛我，就要懂得尊重我！」請多愛自己，多懂得保護自己的身體，不要再一直靠運氣，也不要再讓別人傷害你的身體。請記得，真正愛你的人，會懂得尊重你、保護你，重視你的需求。不管是愛，不管是性，互相尊重與保護對方都是很重要的原則。

2. 安全期

大家已經很清楚的知道安全期是給想懷孕的人在計算的，避孕最好的方式還是保險套和口服避孕藥，按現有醫學資料顯示，凡是生理週期規律的婦女，每個月的第 10 至 17 天為排卵期，是「受孕的最佳時機」；因此想要避孕時所採行的「安全期」，也是由此往後推算出的。但就算是生理週期相當規律的婦女，也有人發生零散的排卵期延後現象，所以安全期一點都不安全。對許多男女而言，使用俗稱「安全期」的月經週期法，避開可能懷孕的期間進

行性交，是最簡便達到避孕效果的方法。然而所謂之「安全期」，根本就不安全。通常婦女於下次月經來以前之第 12 至 16 天內屬排卵期。由於精子可於女性生殖器官內存活 3 天，加上排卵後的卵子可存活 1 至 2 天，所以會懷孕的期間共 10 天，即下次月經來前倒數第 10 天起，再往前推算 9 天，稱為容易懷孕期。下次月經來潮前 9 天，稱為安全期，即在此期間內，不易懷孕。但有些人月經並不規則，所以所謂安全期的推算，並不容易準確。月經週期法避孕可配合基礎體溫法找出確切的排卵期。它的避孕原理是因為健康的婦女在排卵時，基礎體溫會低些；排卵後，基礎體溫就會稍微升高，因此由測量基礎體溫得知排卵期，在排卵期間避免性交，以達到避孕的目的。基礎體溫的測量要由月經來潮的第二天開始，每天早上醒來後立刻以婦女體溫計測量記錄。如果有一天體溫比平日低，但次日卻又比平日高，即表示體溫下降當日為排卵日。另所謂性交中斷法，就是在射精前一瞬間將陰莖退出陰道，把精液射在體外。然而射精有時很難控制，甚至在射精前，有可能已有部份精液洩漏入陰道內，所以它的避孕效果根本不切實。

（三）保險套是否可以不要全程使用？

保險套又稱為衛生套或安全套，只要使用方法正確，是目前最方便有效，能防止性病，又可以避孕的方法。除非想要懷孕，每次進行性行為時均應使用保險套，所謂「沒保險，就免談」(no condom, no deal)。使用時，要先注意包裝上有效日期，使用的方法，是先打開包裝，用手指捏住保險套的前端囊袋，將空氣擠出，套在勃起的陰莖龜頭上，慢慢捲開，套住整個陰莖，射精時將精液留在保險套內，並立即以手指固定保險套，使與陰莖一起抽出陰道外，以免精液溢入陰道。保險套必須用後即丟棄，不可重複使用。此外，保險套必須於性行為中全程使用，也就是從男性陰莖勃起開始，就必須套上，否則便可能有所失誤，教師可以搭配下列口訣進行教學：

- 確認製造日期——過期勿用
- 大多數保險套已上過潤滑油，無需再塗油——勿近油脂
- 從一開始就套上——有始有終、全程使用
- 確認把保險套尖端突出小囊空氣擠出，並套到陰莖根部——不留餘氣、完全包著
- 射精後立刻用手指掐壓著退去——功成身退
- 使用後隨即丟棄，勿重複使用——用後即丟

伍、參考文獻

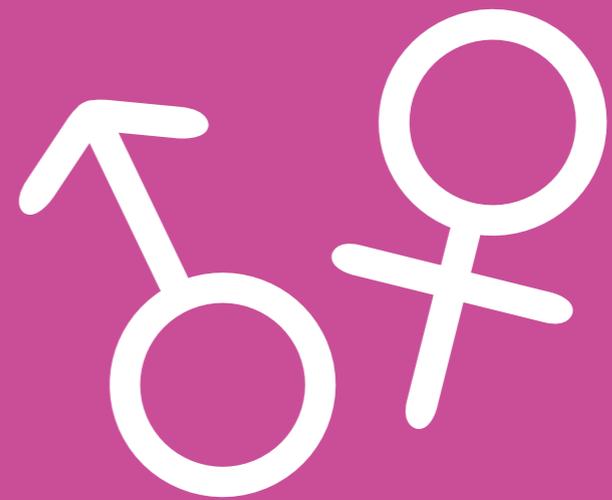
謝淑萍（2002）。瑞典性教育，真實的性教育，杏陵天地，6 月號。

王瑞琪（1992）。臺北市高職三年級學生避孕行為及其相關因素探討。國立臺灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。

● 指導：國立臺灣師範大學 晏涵文教授
撰稿：新北市立積穗國中 龍芝寧老師

NO. 6

幸福下一站——
分手別怕



幸福下一站 ——分手別怕

指導：國立臺灣師範大學 晏涵文教授

撰稿：新北市立積穗國中 龍芝寧老師

壹、目標宗旨

人與人的相遇不是偶然，曾經是那麼相愛的兩個人，彼此沉浸在甜蜜的感情世界中，感受到愛情所帶來的美好與欣喜。愛情當然需要經營，可是在「一廂情願」或「兩廂不悅」的情況下，或許分離也是種選擇的可能。然而，當愛情走到盡頭時，分手的結局卻常常為人們帶來苦痛，面對分手，沒有人是贏家，不論你是主動或被動的一方，相信都不會很好受。當愛情走遠了，對於一個自己曾經愛過的人，如何不口出惡言的去傷害對方呢？我們該如何從痛苦中走出來呢？如何割捨這份曾經是那麼刻骨銘心的情感呢？該如何找到人生的出口，讓自己的心漸漸得到平靜與自由？如何去正視這份失落的感受，進而從中有所學習與成長呢？



雖然分手的失落是令人傷痛的，令人慶幸的是，若我們能體認到「悲傷是一種過程而非一個事件」，在深刻體驗心痛後，學習賦予傷痛意義，瞭解一段感情的發生與結束，才會對於情感有所珍惜，我們就會有機會從中領悟生命的智慧。因此認識分手是需要學習的，是情感教育中重要的課題。當你能理解形成、維持、結束親密關係的影響因素，並學習尊重他人選擇及失戀調適，幫助自己去度過這段低潮期，讓你思考並認識自己在這些階段中的樣貌，相信會為你帶來不同的觀點與感受，你會發現你比自己想像的更有自信與力量。

情感關係中的性別刻板模式指的是，在社會認知下，不同性別者對情感互動方式固定的期望，例如男性應該要保護女性、女性應該以男性為主等。這樣性別角色情感

互動的刻板印象應更有彈性與調整的必要，才能在面對情感分手時以適切、理性的態度來處理與因應。

貳、影片劇情概要

一、劇情介紹：

濔子和小麗交往一年多以來，兩人有過不少歡樂的時光。但這幾個月開始彼此互動關係有了變化，包括：小麗無時無刻都在傳簡訊，濔子收到簡訊開始顯出不耐煩；小麗每天在教室外面等濔子下課，兩人要在一起吃飯；濔子和朋友打球，小麗突然出現在球場上，很貼心地遞水、拿毛巾幫忙擦汗……。自從兩人戀愛之後，小麗的生活重心全放在濔子身上，連好朋友星星和阿白都覺得小麗有了愛情，就不要友情了。濔子逐漸地露出壓力很大的感覺，這是因為濔子希望能有自己的時間，可以和同學小鴻自由自在的打球，談戀愛不必時時刻刻都在一起，面對沒有安全感的小麗密集連環 Call，這種關係讓濔子備感壓力，彼此意見不合、爭吵越來越多了。



對於這份感情濔子想清楚了，和小麗再繼續下去只會越吵越兇，濔子抉擇提出分手，但濔子真的不知道要怎麼說，才能讓小麗瞭解，提出分手也不是單一個原因而已，他真的沒辦法接受小麗愛自己的方式。而小麗流淚爭辯，想挽回這份感情，她不明白為什麼自己用情比較深、付出較多，而濔子卻可以這麼冷靜說分手，難道愛就是這樣殘酷？

分手後濔子除了多參加活動來轉移注意力，卻難免擔心小麗會不會一直哭、過得好不好？同學小鴻提醒濔子不要太掛心了，不然會讓對方以為還可以復合，兩個人分手的時候，一定要「溫和理性」，但也一定要「堅定」。而分手後的小麗變得整天魂不守舍的，覺得心好像被割了一樣，每天都哭著睡覺，不知道要怎麼樣才可以不要那麼痛苦？對於分手的打擊，小麗以為是自己不夠好，覺得投入越多，傷害越重，不想要再為情感這麼認真付出。好朋友星星和阿白告訴小麗，除了讓時間來淡化分手的傷心難過之外，需要「朋友」陪伴，所以決定三個人像以往一樣，一起旅遊出去散散心。

在這趟三人行的旅程中，因為好朋友陪伴，小麗發現生活周遭還是有很多事是很美好的，瞭解失戀是回頭來檢視自己的最好時候，不應該失去自我，在情感關係裡自己還有很多功課要學，因為有能力獨立自主，才会有能力去愛。感情的受挫可以是學習成長的開始，不必為了一棵樹放棄了整座森林，因為我們期待每個人都可以「幸福下一站——分手別怕！」

二、劇中人物介紹：

1. 人物關係：

濔子和小麗為交往一年多的男女朋友。

濔子和小鴻為大學同學、好朋友。

小麗、星星和阿白是大學同學、好朋友。

2. 角色介紹：

小麗：大學一年級學生，濔子的女朋友，在愛情裡依附著對方、以對方為生活中心。

濔子：大學二年級學生，小麗的男朋友，在愛情中想適度的保有個人空間與自我生活。

星星、小白：大學一年級學生，和小麗三人是無話不談的知心好姊妹。

小鴻：大學二年級學生，和濔子經常一起打球、聊心事的好友。

參、建議討論題綱及討論方式

第一部分：引起動機——針對影片名稱與主題，提出自己想法

根據影片的名稱「幸福下一站——分手別怕」，配合偶像劇「下一站，幸福」劇照（劇照請參考網址：<http://www.ttv.com.tw/drama09/next/story.htm>），引用劇情前言：

有些人的人生，是直達車

有些人卻是慢車，中間總要經過許多站，經歷許多人……

有人總是下錯站，坐過頭，不是錯失了窗外風景，就是錯過了身旁的人

沒有人知道，能陪自己坐到終點站的人，究竟會是誰……

相愛的人，真的就能一路到達人生的終點站嗎？

教師提出以下問題，引導學生省思以及願意發表想法：

Q1：「你覺得初戀會有結果嗎？」

Q2：「你覺得在找到一位能陪伴自己一生的人前，會談過幾次戀愛？」

Q3：「你覺得身邊每對情侶，都是永遠幸福的嗎？」

教學叮嚀

1. 學生如果對於上面任何一個有否定或懷疑的答案，表示認同在戀愛的情感關係中，經歷「分手」是很可能發生的。
2. 情感關係是一個旅程，藉由另一個人去認識自己的旅程，兩個人首先吸引的是一些感官上條件，在從感官性條件進入主觀認知，從了解與互動中慢慢對對方產生更多的感情。（美國心理學家Susan Campbell）
3. 瞭解一段感情的發生與結束，才會對感情有所珍惜，因此，失戀需要學習的，明白失戀不只是情感的切分點，而是一個過程。
4. 當情感走到若是一方無意或不願交往，所謂「落花有意，流水無情」，此時勉強在一起，只會徒增彼此痛苦，那提出分手者要學習如何良性溝通與協商，被分手者要學習如何捨得、放下，多愛自己一點。
5. 雖然大多數的分手是因為彼此相處模式無法妥協與適應，然而現實生活中，相愛的兩人，也很可能因為階級、種族、性別及宗教等因素所帶來外在壓力，因此造成分手的。

第二部分：發展活動——針對影片內容進行問題討論，分享自己的經驗與看法

【影片情境一】

小麗：「可是都是我在配合你，不是嗎？你為什麼會覺得有壓力？我給你的空間難道還不夠？」

濔子：「我只是想好好跟小鴻打個球而已，跟妳說好不要跟來，妳……不覺得妳這樣有點誇張嗎？」



→問題討論：

1. 小麗與濔子交往相處與互動的模式是如何？
2. 兩個人來自不同的家庭、文化背景、生活習慣，很多的相處、溝通都是需要一再的協調與磨合的過程，在你的生活中，有類似的經驗嗎？你會如何面處理這些問題？

【影片情境二】

阿白：「太黏不好啦，妳自己也有自己的人生要過，我看妳好久都沒練琴了囉！」

星星：「對啊，妳談戀愛就像變了一個人似的，都不跟我們出來玩了。」

→問題討論：

1. 戀愛後，小麗和朋友的關係變得如何？你認為小麗為什麼要如此改變呢？
2. 有人說：「愛情與友情只能擇一，無法共存！」，你是否認同這樣的說法？為什麼？

【影片情境三】

自從兩人戀愛之後，小麗的生活重心全放在濔子身上，濔子越來越覺得喘不過氣，對於這份感情，濔子想要有所抉擇了。

濔子：「我真的不知道要怎麼說，才能讓小麗瞭解，……我實在忍耐好久，提出分手也不是單一原因，我真的沒辦法接受她愛我的方式……」

→問題討論：

1. 濔子提出分手的理由是什麼？你認為這些理由可以接受嗎？
2. 作家夏霏·戀愛女神曾經整理了十二個「最瞎的分手理由」（參考網站 <http://www.wretch.cc/blog/fay88/9184564>），哪些分手理由、藉口是你最不能接受的，為什麼？
 - 我最近很忙。
 - 我心裡有陰影。
 - 覺得配不上你 / 妳。
 - 我不能再傷害你 / 妳了。

- 為你 / 妳好，所以……，我希望快樂就好。
- 我們適合戀愛，不適合結婚。
- 我們兩個人背景環境差太多。
- 我虧欠你 / 妳太多了。
- 我捨不得你 / 妳跟著我吃苦。
- 我對你 / 妳沒有信心。
- 我要畢業 / 出國 / 當兵了。
- 我得了不治之症。

【影片情境四】

小麗：「你還是你，我還是我，那怎麼算戀愛！」

濔子：「我說不下去了……我們想法差太多，我沒辦法繼續這樣下去。嗯……這段時間我們都很堅持，都不願意讓步，那就只好……分開！」

→問題討論：

1. 影片中濔子選擇面對面方式，向小麗說出自己真實的感受，如果你是濔子你會說嗎？為什麼？
2. 有一天，你發現自己不想要再繼續一段感情，你會用哪一種方式（面對面、寫信、傳簡訊、留 Facebook 或 MSN 離線等其他方式）？與如何開口向對方說分手？

【影片情境五】

小麗：「為什麼你可以這麼冷靜，我就知道，是我用情比較深，都是我在付出，嗚嗚嗚……」

濔子：「小麗，很抱歉，我覺得『分開』對你對我都好。」

→問題討論：

1. 你對於小麗是和濔子分手的事件看法是如何？你會認為小麗是「被拋棄的受害者」嗎？濔子是「不負責任的負心漢」嗎？
2. 失戀並不是全然負面的結果，學習理性的想法轉化成人生經驗是很重要的，以下面對分手時的表現，你認為哪些是比較符合理性、尊重的思考？

- (1) 他 / 她是不是有了新歡？
- (2) 難道其他事情會比我重要嗎？
- (3) 他 / 她不再喜歡我了。
- (4) 失去他 / 她，我好像失去的生命中一切機會。
- (5) 不要害怕去愛，因為成功了，你會得到幸福；失敗了，你會得到智慧。
- (6) 天涯何處無芳草。
- (7) 不是路走到盡頭，而是該轉彎了！
- (8) 給對方自由，你會更自由。

教學叮嚀

1. 以上前四項是屬於全盤否認、過度推論的不理性的想法。
2. 面對「失戀、分手」的感情變調時，你會正面看待，但還是會有傷心、難過甚至憤怒的負面情緒的。

【影片情境六】

小鴻：「該不會又想小麗吧！所以後悔分手啦？」

濶子：「我已經想清楚了，我們再繼續下去，只會越吵越兇。」

小鴻：「嗯……那你幹嘛還那麼落寞！」

濶子：「沒有啦！我只是擔心她會不會一直哭，不知道她過得好不好？」

→問題討論：

1. 如果你是濶子，分手後你會不會關心小麗呢？為什麼？
2. 對於被提出分手的一方，常常試圖挽回感情；而提出分手的一方看見對方的真情告白，可能願意再給對方一次機會，但現實生活中，有許多情侶在這樣的反覆過程中分分合合，你會如何避免自己陷入重複的錯誤？

【影片情境七】

小麗：「我覺得心好像被割了一樣，我每天都哭著睡覺……到底要怎麼樣才不會那麼痛苦？」



星星：「小麗，這不能急，這需要『時間』。」

阿白：「除了時間之外，還需要『朋友』，你還有我們啊，我們會陪著你的。」

→問題討論：

1. 小麗是如何調適自己感情受挫的心情？
2. 感情發生變化時，彼此曾經在一起經歷過許多美好的生活，一定相當不捨；當兩人瞭解感情走到該放手的時候，我們應該如何接受分手？如何跟自己相處呢？

教學叮嚀

1. 對被迫分手的人而言，失戀最大的傷害不在於「失去一個戀人」，而是自尊與自信心的喪失，情緒上難免會沮喪、憤恨、想要挽回。
2. 強調與說明時間是治療分手最佳止痛良藥共有六招：塑造支持性環境、找尋替代物或方法、分散注意力、自我提醒、改變生活習慣、身心恢復平衡。

第三部分：延伸活動——運用多元媒材延伸與補充學習

一、失戀講堂

1. 請兩位同學以對話方式唸出「失戀講堂：林懷民與小學生的對話、蘇格拉底與失戀者」的內容。

失戀講堂：林懷民與小學生對話（參考網址：<http://mypaper.pchome.com.tw/vivibell/post/1312609990>）

「……就算是失戀、考不上學校，都應該是好的生命經驗。

講失戀你 / 妳們太年輕，可能不懂。

但是可以想一想，為什麼失戀那麼難過？生命中本來沒有這個人，為什麼要一直去想沒有結婚、沒有結果，一直在給曾經的美好扣分呢？

可以跟一個人很親密地走上一段，即使只有三個禮拜，

對方在你 / 妳心裡所激起的感覺，都是生命中很奇特的經驗。

即使失戀了有點惋惜，可是沒有理由恨對方，

或者因此覺得自己不好，一直在扣分。」

失戀講堂：蘇格拉底與失戀者的對話（參考網址：http://igt.thhs.ntpc.edu.tw/sections/1008/pages/2562?locale=zh_tw）

蘇格拉底：孩子，為什麼悲傷？

失戀者：我失戀了。

蘇格拉底：哦，這很正常。如果失戀了沒有悲傷，戀愛大概也就沒有什麼味道。可是，年輕人，我怎麼發現你對失戀的投入甚至比對戀愛的投入還要傾心呢？

失戀者：到手的葡萄給丟了，這份遺憾，這份失落，您非個中人，怎知其中的酸楚啊。

蘇格拉底：丟了就是丟了，何不繼續向前走去，鮮美的葡萄還有很多。

失戀者：等待，等到海枯石爛，直到她回心轉意向我走來。

蘇格拉底：但這一天也許永遠不會到來。你最後會眼睜睜地看著她和另一個人走了。

失戀者：那我就用自殺來表示我的誠心。

蘇格拉底：但如果這樣，你不但失去了你的戀人，同時還失去了你自己，你會蒙受雙倍的損失。

失戀者：狠狠地傷害她，我得不到的別人也別想得到。

蘇格拉底：可這只能使你離她更遠，而你本來是想與她更接近的。

失戀者：您說我該怎麼辦？我可真的很愛她。

蘇格拉底：真的很愛？

失戀者：是的。

蘇格拉底：那你當然希望你所愛的人幸福？

失戀者：那是自然。

蘇格拉底：如果她認為離開你是一種幸福呢？

失戀者：不會的！她曾經跟我說，只有跟我在一起的時候她才感到幸福！

蘇格拉底：那是曾經，是過去，可她現在並不這麼認為。

失戀者：這就是說，她一直在騙我？

蘇格拉底：不，她一直對你很忠誠。當她愛你的時候，她和你在一起，現在她不愛你，她就離去了，世界上再沒有比這更大的忠誠。如果她不再愛

你，卻還裝得對你很有情誼，甚至跟你結婚，生子，那才是真正的欺騙呢。

失戀者：可我為她所投入的感情不是白白浪費了嗎？誰來補償我？

蘇格拉底：不，你的感情從來沒有浪費，根本不存在補償的問題，因為在你付出感情的同時，她也對你付出了感情，在你給她快樂的時候，她也給了你快樂。

失戀者：可是，她現在不愛我了，我卻還苦苦地愛著她，這多不公平啊！

蘇格拉底：的確不公平，我是說你對所愛的那個人不公平。本來，愛她是你的權利，但愛不愛你則是她的權利，而你卻想在自己行使權利的時候剝奪別人行使權利的自由。這是何等的不公平！

失戀者：可是您看得明明白白，現在痛苦的是我而不是她，是她在為她痛苦。

蘇格拉底：為她而痛苦？她的日子可能過得很好，不如說是你為自己而痛苦吧。明明是為自己，卻還打著別人的旗號。年輕人，德行可不能丟喲。

失戀者：您真會安慰人，可惜您還是不能把我從失戀的痛苦中引出。

蘇格拉底：是的，我很遺憾自己沒有這個能力。但，可以向你推薦一位有能力的朋友。

失戀者：誰？

蘇格拉底：時間，時間是人最偉大的導師，我見過無數被失戀折磨得死去活來的人，是時間幫助他們撫平了心靈的創傷，並重新為他們選擇了夢中情人，最後他們都享受到了本該屬於自己的那份人間之樂。

失戀者：但願我也有這一天，可我的第一步該從哪裡做起呢？

蘇格拉底：去感謝那個拋棄你的人，為她祝福。

失戀者：為什麼？

蘇格拉底：因為她給了你份忠誠，給了你尋找幸福的機會。

2. 請幾位同學分享在蘇格拉底與失戀者對話中，哪些是你覺得要失戀時最重要的想法。
3. 也可以作為課後作業，請學生將文本帶回閱讀，寫出對於「失戀」感情受挫時候看法。

二、分手心情頌

1. 全體學生朗誦席慕容著作〈一棵開花的樹〉：

如何讓你遇見我 在我最美麗的時刻
 為這 我已在佛前 求了五百年 求祂讓我們結一段塵緣
 佛於是把我化做一棵樹 長在你必經的路旁
 陽光下慎重地開滿了花 朵朵都是我前世的盼望
 當你走近 請你細聽 那顫抖的葉是我等待的熱情
 而當你終於無視地走過 在你身後落了一地的
 朋友啊 那不是花瓣 是我凋零的心

2. 討論與分享

- (1) 主角如何表達愛意以及對方是如何回應的？
- (2) 對於主角被拒絕（失戀時），試想他的心情是如何？
- (3) 如果你是提出拒絕者（提出分手），你會如何向對方溝通說清楚呢？

三、謝謝你曾經愛過我

1. 教師摘要說明鄭愁予〈錯誤〉：

東風不來，三月的柳絮不飛
 你的心如小小的寂寞的城
 恰若青石的街道向晚
 我達達的馬蹄是美麗的錯誤
 我不是歸人，是個過客……



2. 提問學生回答：

美麗的錯誤真的是個錯誤嗎？生命中的過客也許更能讓人體會愛情與珍惜愛情，想想你生命中也曾經有過哪些過客帶來美麗的經驗。

四、完美句點——分手三部曲

1. 教師引言：

如果不幸被你遇到了「失戀、分手」，你該怎麼辦？，可以藉由學習理性思考，轉

個想法與賦予不同解釋，人生也許會是「柳暗花明又一村」，才是真正愛自己、尊重他人的表現。

2. 學生根據「分手三部曲」情境，寫下自己的想法：

（參考來源：劉青雯主編，2010。健康與護理 II，頁204）

分手首部曲

當對方想要和我分手時，可能出現那些徵兆？如果提早了解，也許可以讓自己有心理準備去面對，或是找出問題癥結而溝通協商，甚至避免分手的發生。

徵兆一：多次找理由不想見面，電話、mail 留言不回等。

徵兆二：

徵兆三：

分手二部曲

當發現戀情變成一杯走味咖啡，分手可能是必然結局，決定說再見時，我如何用婉轉的表達方式，讓對方接受我想法，以下合宜的方式與大家分享：

方式一：將鄭愁予的新詩〈錯誤〉送給對方，說明為何這是個美麗的錯誤。

方式二：

方式三：

分手三部曲

令人心痛的分手發生時，心情該如何調適？腦力激盪如何將負面情緒轉化成成長的能量，展現正面行動喔。

正面行動一：找好姊妹、好哥兒們，訴說分手後心情，或大哭一場宣洩情緒。

正面行動二：

正面行動三：

五、看廣告，學分手

1. 播放〈分手篇：信義房屋—獨立幸福〉廣告影片（影片參考網址：http://www.youtube.com/watch?v=9C_S4HNtYkY，1分30秒），教師簡略說明影片內容：某房屋廣告，描述女主角在結束戀情後，由剛分手時的悲傷落寞，到習慣一個人獨立活的自信樂觀，以為在也不會相信（愛）任何人，卻發現還是有些人值得信任（愛）。呈現面對失落絕望深淵，要相信自己有重新出發的能力，找回自信與成就感。
2. 請學生分享影片中主角分手後是如何調適的？
3. 播放〈Pay Easy：期待下次、不如靠自己〉廣告影片（影片參考網址：<http://www.youtube.com/watch?v=o9HkbP91tfo&feature=related>，1分15秒），教師簡略說明影片內容：面對日常生活中情侶間的相處，許多人期待下一次會更好，但事實上並非如此順遂。女主角面對男朋友一次又一次的敷衍行事，最後女主角與一群朋友在機場，打電話跟男朋友說：「我要去日本了。」男朋友說：「不是說了，下次帶妳去嗎？好了，我先忙！」，女主角掛了電話，朋們友說「要走囉！」畫面出現：「期待下次，不如靠自己！」。
4. 提問學生回答：你覺得在愛情要如何獲得快樂呢？依賴別人給予，還是自己尋找，何者比較重要？
5. 綜合活動—幸福要靠自己尋找，教師總結回饋：
 - (1) 分手靠智慧，學生們的戀愛學分，在千迴百轉的分合聚散之間，自有其智慧的無限成長空間。
 - (2) 甜蜜的戀愛情愫，戀愛的一開始，總是滿腔熱情，想要和對方天天分秒守護在一起，於是兩個人一起找到以為可以永遠在一起的「愛的小窩」，然而，當有一天，兩個人無法在一起走下去時，有一方，終究得提起行囊離去。
 - (3) 許多人在談戀愛的過程中，都會期待下一次會更好，期待下一次會不一樣，其實這些期待不是都會實現的，重要的是應該勇敢一些，靠別人不如靠自己，保持自我完整性，友情、愛情和親情總是會有散離的時候，雖然心情總是難過，但還是要做出對自己最好的決定—獨立自主。
 - (4) 分手後的調適是很重要的，失戀一開始，那種仿佛真的要自己墜入深處的絕望毀滅，但調適後也可以是不斷強化自信，要自己重新站立出發，回歸幸福的原點。
 - (5) 分手後的方法，如同影片中提到「要學習不再哭泣，要學習獨立，要學習很多

事，一個人生活，也會很幸福！」可以找一個自己喜歡的目標投入，如學習樂器、運動休閒、參加社團，甚至擔任志工等，都是很好轉移注意力，找回自我的很好選擇。

- (6) 分手後周圍親友的相互支持與關懷也很重要，有時藉由與家人、師長、朋友同學的傾聽、陪伴，或許更能客觀而深入的探索自己的愛情態度，有助於分手調適。
- (7) 分手後勿須匆匆再投入一段感情作為替代品，這是對對方不公平的，且對自己也極可能是另一次傷痛的開始。告白悲情以及「曾經滄海難為水」的無畏執著與自虐情緒，懷抱「感謝曾經擁有」，然後為對方獻上深深祝福，相信「下一個會更適合」，將是重新出發的起點，為自己的人生目標努力，讓自己在感情中贏回自信與成就感。

肆、引導重點及疑問處理

一、交往與親密關係

（一）宰制與屈從的性別關係

有人說：「談戀愛的女人最美麗，談戀愛的男人最神勇」。在追求的階段，男生的表現可能是非常積極的，之後一旦關係穩定，蜜月期過後呢？原先在約會時會為女朋友披上外套擋風，或是送上熱飲的男生，現在可能變成因小孩哭鬧不休而家暴的加害人。做太太的一定想不到，當婚前看似有主見可依靠的良人，怎麼搖身一變成為家中的暴君，稍有不順就動輒咆哮呢？真的是這位女性婚前沒有看清楚嗎？其實這就是社會所給予的位置不同，各有其角色扮演。一般來說，在談戀愛期間，女性慢慢發展出「長髮為君留，短髮為君剪」百依百順的態度，以男性為中心。在感情穩定之後，本來兩條平行線要走在一起，就必須協商，多數的女生會開始規劃兩人未來共同的生活，因此，多半會放棄自己的發展，而以男生事業為主。難怪在結婚之後，多數的人會因缺乏伴侶的語言親密而感到挫折，而他們的伴侶恐怕還茫然不知所以為然。兩性的溝通模式也常採用男主動/女傾聽的方式，或是大男人/小女人的配合，所以男女朋友的交往模式也常常是文化建構出來的，「男追女隔層山，女追男隔層紗」這是非常貼切的描述。他們的行為，就是「男生女生配，男生女生 play」的性別角色扮演。

以上說明可以了解，為何女性常會使用性別刻板印象的手段來影響男人。這往往不是單純因為性而起，主要是因為權力和地位不同所造成的。女性要示弱、撒嬌，然後「柔能克剛」，但是這樣的作法，對女性而言，其實是陷入了所謂的「柔弱招致危險，危險造成柔弱」的惡性循環而不自知。

莎士比亞戲劇「哈姆雷特」裡的奧菲莉亞（Ophelia），為王子而活，也為王子而死，她自我存在的價值必須靠別人來決定。奧菲莉亞會死，是因為她無法成為有主體性的人，只是別人生命中的客體。失去了主體性，或是認同自己是次等的，是很難與人平等的協商。也就是說，要喜歡自己之後，才有可能進一步喜歡別人，才能夠學習互為主體（inter-subjectivity）的人際關係，而不是「宰制-屈從」的關係。因為當知道有人喜歡我時，整個人充滿活力，好像喝了神奇藥水一樣，也甘願為愛人做很多的事，但一不小心就可能失去平等的關係。容我審慎的說：「若說戀愛可以改變一個人，那麼改變的部分一定不是本性！」（陸偉明，2011，載於性別教育與生活，頁 158-159）

（二）新男人、新女人、新關係

和交友一樣，兩性交往或有性意涵的交往，都先要有友誼的成分，信賴、支持、分享、體貼，進一步的交往更意味著責任與安全感，性更應該建立在感情之上。雙方也會因了解而漸行漸遠，一般來說，先提分手的人比較不會沮喪，但被告知的對方比較不會有罪惡感。雖然發展親密關係還是要自己做功課的，所以要先做好心理準備：

1. 知道愛人與被愛是學習認識對方和自己的過程，不以成敗論英雄，不論失戀與否都是正向學習經驗。走過愛情之後，不僅學到如何跟別人相處，更會重新探索和認識自己，知道哪種人適合自己，而且看清楚，不必把自己寄託在另一個人身上，也不用靠對方來肯定自己。
2. 「自由戀愛」早已經不是問題，但是「好聚好散」的分手卻是需要學習。「我有追求幸福的權利，別人也有拒絕的權利。」談分手是「人際危機處理課程」，修得好一起成長，修不好可能一起毀滅。愛得濃烈時，情人眼裡出西施，反之，可能一夕之間就變成「恐怖情人」，最是需要我們警惕的。
3. 隨著社會的日益多元變遷，維持愛與親密感都是雙方所需要的，共同成長的兩性關係更是不易，所以放棄刻板印象以過去的「男大女小」性別腳本，彼此共同參與、付出關懷，毋須以愛情控制對方、限制自己的人，才有資格談情說愛。AAUW（美國大學女性學會）的 Allen Smayth 就說：「A man of

quality will not be bothered by a woman of equality」（有品質的男性不必擔心具平等意識的女性）。而女人（不論是已婚或單身），也不要想在男人的身上找到完整的自我。平等溝通、包容差異、相互欣賞，不論在同性或異性之間，這都是相處的不二法門。（陸偉明，2011，載於性別教育與生活，頁 161-162）

（三）分手之性別分析

許多人都渴望擁有一份令人欣喜與幸福的感情，也盼望擁有談戀愛浪漫美好，於是在談戀愛初期，取悅對方，改變自己是小事，然而在變成情人的「另一半」之後，思考與行為就會開始強烈地呼喊自由，甚至親密的伴侶也開示產生疑問：「當我不願意為你改變，就表示我不再愛你了嗎？」對方可能會說：「請相信我，照我的方法去愛，做個我希望的人，而不是你原來的樣子。」

社會教化的標準，會讓相愛的雙方努力讓自己成為別人認為「應該是這樣」的人，自己自然的情感表達都要壓抑，最後大嘆「個性不合」！談戀愛應該是反省自己的最佳時刻，因為親密關係的追尋和經營，是建立自信與自尊的來源之一。當我們學習尊重自己、相信自己時，生命才會變得完整。（蘇芊玲，2012，載於性別教育與生活，頁 153）

伴侶之間的相處，常因個性差異與性別刻板價值觀限制，而讓情感面臨考驗，如果彼此能在戀愛當中就實地檢視這些差異或是性別偏見，那麼我們就可以減少一些虛幻的童話浪漫與性別間情感互動的迷思，多一些真實的反省。

（四）學習分手之理論基礎

英國社會學家 Giddens 曾經表示現在這個「分手的社會」，其實是匯流愛的，結果。為什麼這樣說呢？到底匯流愛的特質是什麼？足以減弱人們尋找一個「特別的人」、「惟一的人」的想法。可能的原因是，匯流愛追求親密關係中當下的美好，不一定是一對一的愛情模式，而是一種隨機變化的愛情，強調了解彼此的特質，即使是男性脆弱感情的一面。在這樣的愛情中，兩個人必須協調溝通，並以平等為基礎，可以很坦白地表露自身的需要和關切，在互相表白的過程裡產生信任，進而達到 Giddens 所提的純粹關係。

而這樣的關係，和你是「永遠」、「唯一」的浪漫愛情特質有點距離；浪漫愛往往是「一見鍾情」，雙方第一眼就看對眼了！這是對另外一個人的直覺認知，也可以說是被某一個人所吸引。浪漫愛更提供人們一個長程的生活想像，預期兩人愛情具有高

度的可塑未來，創造兩人「共同的歷史」，並且認為對方可以使人生變得「完美」。也因為浪漫愛讓人有這麼多的期待與想像，當親密關係轉變時，雙方沒有好好的調解、協商，就讓原先說好的幸福都變了質。

這時如果一方，選擇以激辯和情緒化的譴責，面對關係的轉變，即有可能因為分手問題而引發情殺、互砍、潑硫酸等暴力，來報復對方。張小虹（1998）曾經在〈愛情硫酸學〉一文中指出，在親密關係中常常有「自我邊界不確定」的情形發生，以及「互為主體性」不被重視的文化情境，讓「你是我的」的獨佔方式，成為親密關係的互動模式，以致愛情常輕易被毀容成為暴力事件。

若是一段感情以匯流愛平等的方式付出與接納，就有可能讓一段親密關係向好聚好散的方向發展，而非暴力事件。匯流愛的架構，提供親密關係轉變時變得民主的可能，Giddens 認為親密關係轉變的過程，唯有保持自我的主體性以及自我價值，才能讓自己在面對過去時，有能力向前走；而有了這樣的認知，才會具有尊重他人的能力，而這正是民主的必要素質。（游美惠，2010，載於情感教育資源書，頁 95-96）

二、在「愛」中成長——被拒絕的調適

「邀約對方被拒絕了，怎麼辦？」、「情侶提出分手的要求時，該如何面對情感的挫敗感以及不被接受的自我價值呢？」這是青少年兩性交往時，必須學習的感情課題——培養情感挫敗的自我能力，並且轉化成成長的砥礪與契機。

根據發展心理學家 Erikson（1963）的心理社會期發展論，青少年的發展危機是「自我統合」對「角色混亂」，此時期的自我認同與統合主要是藉由人際關係的肯定。青少年希望受到同儕的歡迎、發展友誼，並進一步約會發展成情侶，因此，當青少年面對情感挫敗時，對其自我價值感的否定是受傷的主因，也就是「自尊心」受傷。依據心理學家 Festinger 的「認知失調理論」，當一個因內在有兩相矛盾或衝突的認知時，為化解此種不愉快的感覺，正視自我觀念、態度改變的契機。

事實上，真正自尊 / 自我肯定是不會受傷的，只有虛假的自尊 / 自我肯定才會受傷，因此當情感受挫時而這也是面對自己，學習成長的轉機。導入 Ellis（1965）理情治療理論（Rational Emotive Therapy）的觀點來說明：造成我們「情緒」反應的，不是外面發生的「事件」，而是面對這事件的「看法」。因此，學習一個「理性想法」來面對情感挫敗的「自我調適」，且提出有別於傳統的思考方式（破除性別刻板的情感互動關係），更具原創性與革新觀念，使我們能適應生活情境的能力之「創意性思考」

——「不愛反而是真愛」。學習正確正向的「愛情觀」，體會「自尊」的涵意，進而建立完整的真「自尊」。

【情境思考】：當邀約被拒絕或是男女朋友提出分手要求時，我們的感受如何？是難過、傷心、自卑或是憤怒呢？這些「情緒」反應是如何產生的呢？

【回應重點】：

- （一）Ellis（1965）理情治療理論（Rational Emotive Therapy）的觀點來說明：造成我們「情緒」反應的，不是外面發生的「事件」，而是面對這事件的「看法」。
- （二）面對邀約受拒或情侶分手事件，根據 Ellis 觀點導致我們受傷難過的不是「分手事件」本身，而是你個人對分手事件的看法 / 信念。普遍存在的人們在對男女愛情的「非理性信念」是：對方提出分手，拒絕我的感情，就是我這個人不好；失去了愛情，我的一生就完了！等等誇大、不切實際、以偏概全的「自我貶損」想法。
- （三）面對失戀事件的自我調適之道，首要在「駁斥」對情感交往「非理性信念」，進而「重建」一個新的「理性信念」。面對失戀的理性信念：不是路已經走到盡頭，而是該轉彎的時候；是彼此不適合當男女朋友，不是自己「條件」不夠好；結合靠緣分、分手靠智慧；給對方自由，你會更自由；不愛反而才是愛。
- （四）引用當代心理學家佛洛姆的〈愛的藝術〉一書對「愛」的詮釋，說明「愛」(love) 就是關懷 (care)、責任 (debt)、尊重 (respect) 及了解 (understand)。指出尊重的意涵是把對方視為獨立的個體，用對方能夠接受的方式來愛對方，才是「真愛」。就連對方現在不能接受我對他的情感，我都能以「愛」相待，「尊重」其當下的意願，「成全」對方的選擇，而坦然面對。弔詭的是，此刻更能彰顯你對他的愛是「真誠」「無私」，對此刻反而更能感受到「你是真心愛著他 / 她！」
- （五）「非理性信念」產生其根源則來至內心「虛假的自尊」 / 低自尊 (low self-esteem)，對方便以拒絕的方式激發我們成長，面對自我「自私」「自卑」的生命幽暗面，一個「自尊」沒問題的人，才有能力去愛人。

(六) 如何提升自尊呢？首先要釐清自尊 (self-esteem) 與他尊 (other-esteem) 是不一樣的，「自尊」是自己對自我價值的判斷，基於每個人都是獨一無二 (unique)，其存在本身即有價值，無須靠別人的肯定，誠如西方存在主義哲學家祁克果 (Kierkegaard) 所言「存在先於本質」，每個人只要有意願，其就具有「自尊」。

(七) 肯定自己「獨一無二」的存在價值 (先建立無條件的自尊)，再者根據自己的優勢，透過自己的努力，將自己潛能發揮出來，天生我才必有用，對社會做出貢獻，了解自己的興趣、性向等客觀條件，突破刻板與限制來造就自己，就是有條件的自尊。(高松景，2006，載於《愛情重補修——全人發展性教育理念與實務》，頁 186-190)

三、愛情走了，怎麼辦？

當愛情走遠了，我們該如何從痛苦中走出來呢？如何割捨這份曾經是那麼刻骨銘心的情感呢？分手後該如何找到人生的出口，讓自己的心漸漸得到平靜與自由？並從中有所學習與成長呢？對於一個自己曾經愛過的人，如何不口出惡言的去傷害對方呢？你可能會選擇用很多的方式，幫助自己去度過這段低潮期，但不妨試試下列的方式，相信會為你帶來不同的觀點與感受。

(一) 思考愛情的真義

當愛情走到盡頭時，試著去「了解對方在這份感情中是怎麼樣的不快樂？」，及「當他的心已經不在我身上了，兩人在一起還會幸福嗎？」來看看自己及對方在這段感情中，彼此還適合走在一起嗎？或許，自己的心裡就會有了答案。

(二) 疼惜自己，看到自己的好

若你能看到自己在愛情中的真心付出，也能看到那個在愛情走遠了之後，處在傷心與痛苦中的自己，請你對這個時候的自己說說話吧！疼惜一下自己，你可以這樣對著自己說：「我深愛並接納自己，即使分手後我到現在仍然很難過，我依然深愛並接納自己。」送給自己這樣的一句話，疼惜著這樣的自己，分手若能讓你學會更加地接納自己，它豈不是一份珍貴的禮物呢！

(三) 原諒對方

我們的人生，我們自己負責；我們有著不同的選擇權利，也就是說我們可以去選擇「原諒」或「不原諒」。當然我們可以選擇「不原諒」對方，但這也等於我們選擇了自己的位置，繼續讓自己陷在原有的困境中，如此心靈就比較不易得到釋放與自由。若我們可以選擇去「原諒」對方，我們的心就較能得到平靜與自由，當然這很不容易，但我們可以試著去做做看。

(四) 原諒自己

如果我們想要試著重獲心靈的自由，我們可以試著做的是去原諒他人，但在做這個選擇之前，我們可能需要先學會去原諒自己。而原諒自己的方式，就是要去面對並原諒那個無法寬恕對方的自己，這就是自我接納。當你能夠做到自我接納之後，就請再回到內在去檢視自己，對於這個帶給我痛苦的人，自己是如何深信不疑的去看待他與發生的事件，這就是所謂的執著 (例如：這一切都是對方的錯，都是因為他才會讓我如此難過)。

這份深信不疑的執著，可能會屏障了自己想要去原諒對方的心，持續為自己的內心帶來紛擾。唯有當能夠做到自我接納之後，才能逐漸地產生原諒對方的心境。

(五) 避免儘快尋求另一段新感情

避免在渾沌、雜亂的情緒中，去找一個新情人來成為替代品，這樣對自己不夠真誠，同時也對新情人不甚公平。當自己的心漸漸平靜下來之時，一份新的感情才能真正的進駐。

(六) 尋求外在的資源

分手後會有一段痛苦期，有的人需要較長的心理適應和恢復期，如果自己悲傷時間比較長，千萬別責怪自己，也千萬別一個人獨自承擔，可以去找專業的諮商老師，協助自己整理這段感情的經驗，抒發內心的感受，重新找到自己對於情感的定位。(田明珠著，載於國立臺灣師範大學 學生輔導中心輔導專頁 No.83，參考網址：http://www.ntnu.edu.tw/dsa/newdsa/07/htm/right/right_03.htm)



四、分手快樂？淺談分手的四個階段

愛情，是世間上最讓人摸不透的經驗，它什麼時候在你身上萌芽，你可能不知道，它什麼時候從你身上蛻去，你可能也不知道，但你會知道開始是喜悅的，而結束卻總帶著一個人走的悲傷……。

因此有人說：「相愛容易相處難」，真是一語道盡了戀愛的真相！更有人說：「相愛總是偶然，分手卻是必然，只要彼此誠心誠意相對待，不也是人世平常？」說來容易，做來真的很難。但換個角度想，所有在戀愛中成長的人，誰不是在分手後才更認識自己？誰不是在悲傷過後，重燃希望？

愛情當然需要經營，可是在『一廂情願』或『兩廂不悅』的情況下，或許分離也是種選擇的可能。面對分手，沒有人是贏家，但如何去正視它，去認識分手階段，進而讓即將分手或可能未來面臨分手的我們，能有更多的成長與渡過分手的能量呢？這是我們要去努力的。以下的描述與介紹，或許你經驗過、或許你正在經驗、或許你從來都沒經驗過，但重要的是，讓你思考並認識自己在這些階段中的樣貌，才是最重要的。

第一階段：分手潛伏期

通關密語：將心比心，但不要心太軟。

一段感情從熱戀到分手，或多或少都有些徵兆，當你發現，想脫離這段關係的念頭比維持關係還要強烈或是雙方都想脫離關係，而不願下功夫維持關係。或許就該揮劍斬情絲。

分手不是為了要踐踏另一個人的心，而是要讓彼此能更了解自己的需求，因此分手禮儀是很重要的：將心比心，但不要心太軟。提分手，一定會傷到對方的自信心，要體貼對方錯愕、難過的情緒，但不能因而哄他又說不分（朱芷君，2007）。因此提分手時，切記態度要堅定，不要有暗示性的語言或是期待對方會知道你的言外之意。「說清楚，講明白」，在分手時是很重要的功課。當然，被分手的一方或許會有情緒反應，或許會很痛苦，或許你會感到不捨，但千萬別因此哄他而又說不分手，我們可以體貼對方的難過，但要站好自己的位置，搖擺不定的態度，只是讓彼此更痛苦的開始，用溫柔而堅定的語氣與態度去表示你的想法與做法，或許是不錯的選擇。

第二階段：發作期

通關密語：情緒的釋放是有益處的，但絕不要傷害自己或傷害別人。

不管是提分手或被分手，痛是很自然的，不痛表示你根本沒愛過，不要覺得自己很沒用，老老實實承認失戀了，好好大哭一場反而有益健康。

記住：你不會因此無法再墜入愛河或虛度往後的情人節，你仍然擁有愛的能力，沒有人可以奪走。

這時最需要「肯定自己的朋友」，向知心朋友傾訴、吃吃喝喝，逐漸恢復原有的世界，發現真正的自己，「就很容易開始新的衝刺。」

第三階段：療癒期

通關密語：恢復，是需要時間的，就像雨總有停的一天

何時會恢復呢？一般是分手後約三至六個月的時間，視兩人情感深度、個人在情感中的投入程度、個人對情感的回顧及省悟程度、個人擁有資源及善用身邊人際及心理資源的程度而有所不同。

分手後有心情低潮期是自然的事，但是如果持續超過半年情況未見改善，可能可以找專業老師聊聊囉！

恢復也有些方法可以試試看，像是找一個自己喜歡的目標投入，但千萬注意別找另一個人作為感情的替代品，因為這對對方是不公平的，對自己也極可能是另一次傷痛的開始。另外找好友的相互支持與陪伴固然重要，但有時藉由與諮商老師的心理諮詢，或許更能客觀而深入的探索自己的情愛態度。

第四階段：重生期

通關密語：帶著微笑，進入新的生命階段。

當分手後的某一天……

你發現，你可以自然的在朋友前談笑風生，即使一個人回到家中，也不覺得孤單。

你發現，看到或聽到或聞到過去曾有的美好回憶，而不會淚流不止或悲傷不已。

你發現，你可以看著他離去的背影而不哭的話。

相信……你一定痊癒了。並且可以帶著微笑，走入下一個生命的階段。

（許凱傑著，載於國立臺灣師範大學，學生輔導中心輔導專頁 No.82，參考網址：

http://www.ntnu.edu.tw/dsa/newdsa/07/htm/right/right_03.htm）



伍、參考文獻

蘇芊玲主編（2012）。性別隨身讀。臺北：教育部。

陸偉明著（2011）。性別教育與生活。臺北：雙葉書廊。

游美惠主編（2010）。情感教育資源書。高雄：國立高雄師大性別教育研究所。

劉青雯主編（2010）。健康與護理 II。臺中：育達文化事業。

高松景著（2006）。愛情重補修——全人發展性教育理念與實務。臺北：幼獅文化。

國家圖書館出版品預行編目資料

性別平等教育 . V / 謝雅惠, 張雲龍, 陳弘璋執行
編輯 . -- 初版 . -- 新北市 : 國家教育研究院 ,
2012.12
面 ; 公分
ISBN 978-986-03-5738-7(平裝附數位影音光碟)
1. 性別教育 2. 中等教育
524.35 101027378

性別平等教育 (V)

發行人：吳清山
召集人：晏涵文
編輯委員：林麗珊、姚淑文、洪蘭、黃蕙欣、劉潔心、賴芳玉、龍芝寧、羅珮勻
(依姓氏筆劃順序排序)
總策劃：王如哲、潘文忠、郭工賓
執行編輯：謝雅惠、張雲龍、陳弘璋
出版機關：國家教育研究院
院址：23703 新北市三峽區三樹路 2 號
臺北院區：10644 臺北市大安區和平東路一段 179 號
電話：(02) 3322-5558
出版年月：中華民國 101 年 12 月
版次：初版一刷
電子出版品說明：本書同時登載於國家教育研究院網站
網址：www.naer.edu.tw
定價：新臺幣 410 元(含 DVD 光碟)
排版者：朱墨形象設計廣告有限公司
電話：(02) 2788-2000
印刷者：上校印刷有限文化公司
電話：(07) 311-6011
展售處：國家教育研究院教育資源及出版中心
(10644 臺北市和平東路一段 181 號 1 樓)
電話：(02) 3322-5558#173
教育部員工消費合作社(100 臺北市中山南路 5 號)
電話：(02) 7736-6054
五南文化廣場(400 臺中市中山路 6 號)
電話：(04) 2226-0330
網址：www.wunanbooks.com.tw
國家書店(104 臺北市松江路 209 號 1 樓)
電話：(02) 2518-0207
網址：www.govbooks.com.tw

本院保有所有權利，欲利用本書(含 DVD 光碟)全部或部分內容者，
須徵求本院同意或書面授權。

圖書 GPN：1010103796

ISBN：978-986-03-5738-7

光碟 GPN：4510102636

視聽編號：GB-CD350

隨書附「性別平等教育 V」DVD 光碟(光碟與圖書不分售)