

加拿大魁北克大學蒙特婁分校教授開發「忠於自己」性教育課程方案

駐加拿大代表處教育組

身體形象、約會、浪漫關係、同意、價值觀、親密關係、性別多樣性、性別多元化以及社交媒體上與性誘惑相關的風險：這些都是最新版「忠於自己」(Be True to You) 課程方案針對 12 至 17 歲的青少年所涵蓋的主題。在加拿大魁北克大學蒙特婁分校 (Université du Québec à Montréal, 簡稱 UQAM) 性學系教授 Francine Duquet 的領導下，該校為青少年提供應對前述相關問題的工具。此課程方案以提高年輕人和支持他們的成年人對社會過度性早熟和早期性早熟現象的認識，並為性教育的行動及反省提供途徑。

「忠於自己」是一項針對年齡層和性心理發展的綜合課程方案，旨在幫助青少年面對青春期的性方面問題。此外，亦培養有效溝通的基本技能，以及尊重個人需求和界限，同時認識到他人的需求和界限，其課程採漸進式方式進行。

這種性教育方法在培養年輕人在面對普遍性訊息（媒體、社交網路等）時具有批判性思維，以幫助他們做出符合本身身份和現實的明智決定，並抵制性行為以及不必要的壓力。它強調確定與分享親密關係相關的問題、隨之而來的責任（例如：同意、預防危險性行為等）以及使青少年能夠在尊重和享受的情況下體驗性行為的條件的重要性。

最近的發展需要倡導尊嚴、關懷和安全價值觀的性教育計畫，必須使用最好的工具與年輕人討論性問題，以便教導他們如何駕馭一個既不熟悉卻又廣為人知，甚至商業化的領域。Duquet 教授強調「忠於自己」計畫提倡一種批判性的、全球性、積極及包容性的性行為方式。

三個主要學習目標：

1. 鼓勵學生以適合他們年齡和發展水平的方式思考友誼、愛情和性意識覺醒、約會、浪漫關係、情感、性親密以及平等關係。
2. 培養對性的商業化及其對身分認同形成、關係感知和親密關係理解的影響的批判性思考。

3. 鼓勵發展技能，使學生更有自信，並在適用的情況下以尊重其本身和其性伴侶的隱私和界限感的方式處理性行為活動。

課程方案設計

《Be True to You》課程方案的更新版本是針對教學人員以及社區青年或健康和社會服務部門的工作人員，課程內容已更新調適符合時下青少年的新社會現實。這項工作包括回顧最近的科學文獻、教學工具和教育影片，亦參照第一版《Be True to You》（Duquet、Gagnon 和 Faucher，2010）的評估研究結果，該研究對 374 名高中生進行評估（Lefort，2022）。最後，課程方案設計是基於 IMB（資訊、動機、行為技能）理論模型（Fisher 和 Fisher，1992、1998；Fisher、Fisher 和 Shuper，2014），使參與者能夠將所學到的知識應用到日常生活中，此模型也受到加拿大性資訊與教育委員會的推薦（SIECCAN，2019）。

Duquet 教授說：「我們設計了一個真正的一站式服務計畫，其中包括 20 個課程，每個課程長度從 75 到 150 分鐘不等，其中的教育目標、課程計畫、說明、針對年輕人及其老師或導師的支持以及教育影片和幻燈片可以從我們的網站免費下載，也可以在 UQAM Coop 以適當的價格購買。」

此外，針對學校使用，方案設計團隊參考魁省教育廳官方方案，確定其教育目標和主題與教育廳 2018 年制定的性教育內容之間的潛在關聯，以及與最近的魁北克文化和公民計畫（MEQ，2022）的能力相關。

「忠於自己」課程方案也以法語（Oser être soi-même）和英語在線免費提供。

撰稿人/譯稿人：江柳青

資料來源：「Be True to You: a sexuality education program developed by a UQAM professor」，Education News Canada，2023 年 11 月 6 日

<https://educationnewscanada.com/article/education/level/university/1/1049263/b-be-true-to-you-a-sexuality-education-program-developed-by-a-uqam-professor.html>