



3

情慾自主 當「性」福來敲門

【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





情慾自主 ~ 當「性」福來敲門

■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

人有七情六慾，「性」是人類與生俱來的，表達親密行為的原動力。青少年受到生理器官的成熟以及荷爾蒙發展的影響，處於性衝動增高的時期，而大部分的第一次自慰行為通常也是在青少年時期發生的。

自慰行為其實是一個認識自己身體的機會，學習以正向的態度面對自己生理的成長與需求，學會接納身體的改變，從中覺察自慰行為對自己的影響，並澄清自慰行為的相關迷思，以提高自尊與自信。性衝動和性慾較容易受色情媒體激發，所以在青少年期要學會「情慾自主」健康自我管理，「情慾自主」不是壓抑，當然也非「只要我喜歡，有什麼不可以」；而是在「性」方面做自己的主人，不因一時性衝動做出損傷自己或別人，造成日後悔恨的事。

人類的「性」是可以學習的，學習的重點在於有所節制，不為所欲為，透過關愛與溝通，兩性相互尊重，青少年能面對自己的性慾及情感需求，能做到情慾自主健康自我管理，達到有能力讓自己的處境和生活型態保持在最佳狀態，並達到或維持一個人的生理、社會、情緒、精神和環境健康的目標。

貳 影片劇情概要

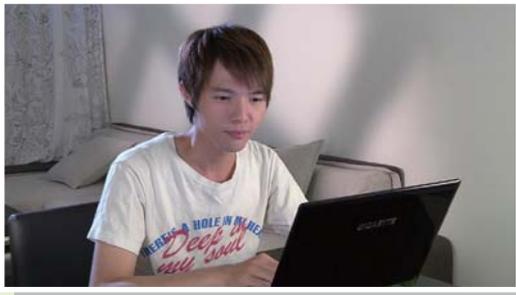
一、劇情介紹：

正值青春期的瑋鈞，趁深夜家人睡著時，瀏覽色情媒體而激發性衝動，想以自慰方式來滿足性需求，同時詩婷也自覺到對性的渴望，兩人展開對性慾的探索之旅。

在學校「健康與護理」課『性衝動』主題分組報告的討論過程中，瑋鈞、詩婷、阿凱、阿珍瞭解性衝動的發生與反應，以及容易引發性衝動的情境等資訊，瑋鈞覺知到自己性衝動反應越來越控制不住了。

瑋鈞因為沈溺色情網站，以及好友阿凱的慫恿之下，因此對詩婷產生性幻想，而心神不寧。在一次公園單獨約會的時候，兩人親吻、撫摸而引發性衝動，這讓詩婷感覺美妙，但也驚慌不知如何回應，而後用力把瑋鈞推開，瑋鈞感到疑惑，認為愛不就是要勇敢表達出來嗎？而詩婷擔憂如果性衝動失控，後果怎麼辦呢？之後經過兩人理性的溝通，瞭解愛不是『勇敢』表達出來就好，而是要『適當』的表達。

最後瑋鈞和阿凱主動詢問老師有關自慰以及性慾的問題，透過老師的解答與引導，兩人更加瞭解情慾是正常的，不必感到羞恥，可是要學會「自主」，不要像野獸一樣，無法控制。瑋鈞確立了情感新目標：我要更了解詩婷，要學會做自己身體的主人！



二、劇中人物介紹：

1. 人物關係：

瑋鈞、詩婷、阿凱、阿珍為高中同班同學。

瑋鈞與婷詩、阿凱和阿珍為正在交往的男女朋友。

2. 角色介紹

瑋鈞：個性率真的高中生，在探索學習的過程中，對性慾產生疑惑與不解。

詩婷：與瑋鈞互動關係中，對性與愛有自己的見解與想法。

阿凱：瑋鈞死黨好友，會相互討論與性相關的話題。

阿珍：阿凱女友，和瑋鈞、婷詩等人同組進行性教育作業的討論。

老師：為詩婷等人的健康護理老師，與學們生互動良好。

參 建議討論題綱及討論方式

一、和自己身體的遊戲—談自慰

根據影片中「瑋鈞偷偷摸摸看著電腦激情畫面，感覺全身熱了起來，心臟跳得好快喔、有點暈暈的感覺，想自己 DIY，但又擔憂自慰會不會腎虧啊？自慰過度是不是會不好呢？還是…這只是跟吃飯一樣，滿足身體的基本需求？」的情境，教師提出以下問題，引導學生省思以及願意發表想法：

Q1：對於自慰，我的想法是…（可複選）

- | | | |
|--------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 爽 | <input type="checkbox"/> 擔心影響健康 | <input type="checkbox"/> 害怕被懲罰 |
| Ex. 沒有副作用！ | Ex. 影響性能力？ | Ex. 會遭天譴嗎？ |
| 自給自足不求人！ | 不衛生？ | 被人發現怎麼辦？ |
| | 會不會受傷破皮？ | 有罪惡感？ |
| <input type="checkbox"/> 其他想法… | | |

Q2：看完本影片，我對自慰的想法有改變嗎？

Q3：自慰是正常的行為，如果想避免不必要的困擾，應該做好哪些準備呢？

教學叮嚀：教師態度應自然，增進友善尊重、良性溝通的氛圍，強調自慰是正常的行為同時，也不必讓沒有自慰經驗的學生感到壓力。自慰行為及生理反應都是性生長成熟的一部分，有些人會有自慰行為，但有些人卻不會。最重要的是能以坦然的態度來看待自慰行為。

二、心動，不衝動—談性慾

根據影片中「瑋鈞沖冷水澡時內心 OS：唉…每次只要跟詩婷有近距離的接觸，我就會心癢癢的，只能像現在這樣沖冷水澡讓自己清醒，但沖完還是會想啊！難道女生都不會想嗎？」以及「詩婷寫日記回憶心中的 OS：我們就熱吻起來了，瑋鈞的手在我身上撫摸，雖然讓我緊張，卻也感覺很美妙。但突然我們都呼吸急促，互相緊貼，我知道不對勁了，現在的我一團混亂，該怎麼辦？」的情境，教師提出以下問題，引發學生省思並徵詢自願者發表想法：

Q1：我曾經有過性衝動的感覺嗎？

NO

YES → Q1-1：當時的情況是…

接觸到色情 好奇自摸 鬱悶無聊 跟男（女）朋友在一起

其他想法…

Q1-2：我的處理方法是…

運動才是王道
（流汗法）

冷靜
（肌肉放鬆法）

轉移注意力
（休閒娛樂法）

Ex. 打球、跑步…

Ex. 打坐、洗澡、音樂…

Ex. 電動打到手抽筋、
朋友聊天…



上面幾種方法的效果如何？還有其他小撇步嗎…

Q2：我知道該怎麼面對性衝動了？

NO

YES → Q2-1：對於性衝動，我的想法是…（可複選）

性衝動因人、因時而異 性衝動是可控制的 性衝動是無法控制的

其他想法…

Q2-2：看完本影片，我對性衝動的想法有改變嗎？

Q2-3：我會做好哪些準備，以減少性衝動帶來的困擾？

教學叮嚀：討論問題時，老師營造讓學生可以自在表達、不會被嘲笑的情境，目的是讓學生感到安全，敢講真心話，例如 Q2-1 為例，即使回答是色情網站，也可以是被接納的一種答案。

三、青春練習曲—性慾自主

配合影片最後的歌曲中「我愛你、還是為了滿足自己？ Dear mind and body，我要做自己的主人」，引導學生根據以下的情境進行分組討論，並派代表上臺報告討論結果：

- ◎ 你 / 妳對自己的身體慾望瞭解嗎？如果有個男孩很清楚自己的身體慾望，也很想知道有關「性」的知識，你 / 妳會如何看待這樣的少年？如果有個女孩很清楚自己的身體慾望，也很想知道有關「性」的知識，你 / 妳會如何看待這樣的少女？
- ◎ 就情感交往的情形而言，當雙方對彼此有好感時，會有一股衝動，想要和對方牽手、擁抱、親吻，而隨著親密的身體接觸，便將引發性衝動。這時如果你 / 妳還沒準備好，你 / 妳會如何讓自己踩煞車？

四、青春中學堂—慾望、衝動 Q&A

學生分組選擇 Q1~Q3 其中一則題目進行討論，並派員上臺報告討論結果，最後由教師給於回饋以及補充：

（注重尊重隱私）（因題目較敏感與隱私，分組時可將男女分開）

Q1 適合男生 Q2 適合女生 Q3 男女均可

Q1: 我總是想到和性有關的事情，是不是很噁心？為什麼？

【教師回饋與補充】

有了喜歡的人，單純、認真的想著他 / 她，卻不知不覺中想到和性有關的事。你 / 妳是否有這樣的經驗？不停想著他 / 她的身材，碰觸到他 / 她肌膚的感覺，想像他 / 她裸體的樣子…這樣的自己是不是個很色、很噁心的人？自己是否把對方對當做排解慾望的對象？相信有許多人會這樣懷疑自己。

有這樣的遐想，並沒有特別奇怪，因為正值青春期的你，性賀爾蒙分泌增加，身體產生許多變化，同時性慾也容易受到刺激，所以會聯想到和性相關的事，是很自然的。



但是我們還是必須明確的區別幻想與現實的差距，需要保持理性，如果無視於對方的意願就觸摸對方身體，或是偷看對方身體，那可就是犯罪行為了。

Q2: 女生會想到和性有關的事，是不是很奇怪？為什麼？

【教師回饋與補充】

女生當然也會對和性相關的事感到興趣，也有性慾需求。不過這也是因人而異。就像有的男生會每天自慰，也有的男生對性的話題並不好奇。同樣的，女生有人熱中談論性的話題，也有人不喜歡。男生和女生都會有性慾強和性慾弱的人。每個人依照自然的方式來活就好，另外，人雖然有性慾，並不是表示隨時隨地都會產生性衝動。

性慾主要是受性賀爾蒙的影響，青春期的男生因為分泌旺盛，所以要控制性慾是很辛苦、很大挑戰的。女生受到性刺激時，女生的興奮是循序漸進的，男生因為生理構造，會一下子興奮到頂點，馬上勃起，然後本能的想射精，不過能夠用理性來控制性興奮，才是身為人的本質，請大家應善用自已的理性。

Q3: 我對於性的話題，一點興趣都沒有，是不是不正常？為什麼？

【教師回饋與補充】

或許有人會認為：「既然是男生，就該對性的話題感興趣」、「女生都不會想到色情的事」，然而這些想法都不是正確的。不管是對性的話題有興趣的女生，或者是對性不感興趣的男生，大家都不是異類。對於性的興趣雖然是因人而異，但是就算沒有興趣，也不表示這個人很遜或是發育遲緩，所以不需要勉強自己要跟得上朋友的話題。

青春期重要的事不只有性，還有運動、學習、興趣、朋友與生涯發展等值得探索的話題，應該把眼光放到周遭的事和社會上，努力提高自己的視野以及領悟力。但是如果你/妳對於性存有「猥褻、骯髒」的想法，那就需要改變一下自己的觀念了。性是生命來源，是身體深處非常重要的一部分，如果你/妳曾經經驗過什麼事情，讓你對性產生反感、煩惱，那就請去尋求專業的老師諮商，解開心結吧！

肆 引導重點及疑問處理

一、名詞說明

(一) 性衝動

男女生進入青春期後，性激素分泌增加，內外生殖器官發育漸趨完善，性衝動、性需求也隨之萌發。男生因為睪固酮的分泌急速增加，性衝動也隨之提高；女生的性衝動較不直接，她們需要更多的情愛感受。臨床心理學家認為，性在生活中佔據重要的地位。性的成熟、健康和適當滿足是心理健康的重要基礎。性是人性之一，因個人的習慣、背景、心理、情緒、年齡、身體等狀況而有不同的反應，所以性活動不宜與他人比較或模仿。如果堅持要與雜誌、影片所看到的或朋友間所傳言的互相比較，則會產生不必要的困擾與不安。

男女在「性生理」發展上的差異（以慾望而言）：一般來說的性衝動／性慾望從青春早期開始增強，男性平均年齡 13.5 歲，女性平均年齡 12.5 歲。達到最高峰男性約是 18 歲，女性則約是 30 歲。男女在「性心理」發展上差異（對愛情的渴望與愛人的能力而言）：在對愛情的憧憬與注重內在心靈溝通等情感發展上，一般女性於 18 歲就已發展成熟，而男性則約需到 30 歲，故女性性心理發展比男性快且成熟。

(二) 自慰

早在嬰兒時期，每個人就已經會探索自己的生殖器官了，而且還因此得到快樂的感覺，當我們幫小嬰兒洗澡洗到生殖器官的時候，他會有歡愉的表情，並且類似行為也可能持續一段時間，這說明了孩子對生殖器官的感覺是愉快的。但如果孩子因為自慰而遭到大人們的斥責，感受到憤怒、驚恐的情緒，將烙印在孩子的腦海裡，當自慰時感覺是好的，而聯想大人的表情卻是壞的時候，罪惡與焦慮就停格在孩子心中，加上學校或父母沒有提供關於自慰的訊息，他們便轉向同儕、媒體、網路去獲得相關性知識。由訊息的傳播不盡然正確，造成許多男孩以為自慰會導致生病、記憶力減退或日後的早洩及陽痿障礙，而陷入痛苦中。

其實自慰本來就是個人的隱私，是個人極為隱私的自我觸摸，由於涉及性意味，不需要在大庭廣眾高談闊論，更不適合直接詢問他人有無自慰行為等問題，可能使他人產生不舒服的感受，而違反他人的意願或不受他人歡迎，被認為對他人構成性騷擾。此外，自慰

也需要保持清潔衛生，指甲要剪乾淨，不要刮傷了細皮嫩肉，以免不必要的感染。自慰的地方也要考慮，隱密性絕對是第一重要的，不論是在自己的房裡、被窩或浴室裡，都要考慮會不會春光外洩，否則可就糗大了。

一般而言，人們對男性自慰的接納程度較高，對於女性自慰的情形，大多數人都不能接受，認為女孩不可以享受性的快樂，她應該是純潔的，對「性」毫無所知，如果學會或嘗試自慰，日後可能是個淫蕩的女人。事實上，男女生對生殖器官的好奇與觸摸後得到的快樂感都是正常的。

但如果因為自慰而影響到正常的生活作息，或是認為自慰能夠解決性需求而忽視與異性的正常互動，就是本末倒置了。甚至有的人會因為壓力、挫折等心理因素而沉溺於自慰，完全無法停止或控制自己的行為，這樣的成癮狀況就有可能對身心造成傷害。在面對自己的性慾望及情感需求時，能找到健康的紓解方式，避免造成心因性的自慰沉溺行為，維持生理、社會、情緒、精神和環境健康的平衡，成為自己身體的主人。

（三）想到色情的事，男生會勃起，那女生會有什麼反應呢？

性興奮和性快感提高時，男生和女生都會出現骨盆腔和生殖器官充血的現象，雖然不像陰莖勃起那麼明顯可見，不過女生還是可以自我察覺到性衝動的反應。女生的生殖器官陰蒂雖然是很小的器官，但是受到性刺激後，陰蒂會勃起，同時陰道內壁會分泌潤滑液體，濕潤陰道與陰道口，可讓陰莖較容易進入體內。

（四）跟喜歡的人說話時候，竟然會勃起，擔心會被發現，該怎麼辦？

要靠意志力來控制不要勃起，是非常困難的。對於青春期的男生來說，只要一點點刺激，都有可能引起勃起，例如：看到、聽到和性有關的東西，想到和性有關的事情，聞



到對方的體味、香味等。甚至有時候翹著腳、騎腳踏車、座墊接觸到陰莖，這些物理性刺激，也會造成勃起。

雖然自己馬上就會發現這些「反應」，但是只要不畏畏縮縮，擺出正常的態度，周圍的人並不

會注意到。讓自己轉移注意力，想想其他的事情，衝動勃起的現象就會平息下來，逐漸消失。如果覺得情況沒有好轉，可以到沒人的地方，或可深呼吸去等待狀況消退。

（五）健康自主管理

青少年期為性慾逐漸成熟的階段，對性感興趣，相互吸引、戀慕，性成熟時而造成心理困擾，導致出現焦慮與不安，在真正了解自己對性衝動的身心改變後，接下來就要學習如何管理自己的生活方式，減少性衝動帶來的困擾。以下以影片中「瑋鈞」為例，說明健康自主管理的步驟：

【自我管理】第一步：選擇一項想要改變的習慣

瑋鈞：我這樣是不是太色了？我是不是看太多 A 片了，才會那麼容易有性衝動？弄得自己好糗，看來我應該要把看 A 片的習慣改一改了！

【自我管理】第二步：決定改變的目標

瑋鈞：我對此事件的看法和解釋！男女交往是循序漸進的由友情進入愛情，不急於做身體親密的接觸；性衝動是可經由專注或轉移注意力自我控制管理的。

決定改變的目標非常重要，先找一個自己有把握完成的，這樣才能逐漸累積對自己的信心，有勇氣繼續朝終極目標邁進喔！



【自我管理】第三步：擬定執行計畫和獎勵方式

瑋鈞：我會利用放學的時候，到學校籃球場跟同學來場三對三，減壓加健身，一舉兩得！再找三五麻吉聊天、討論功課，回家後沖個澡，深呼吸，專注於溫習功課！如果可以做到，就表示我已經學會控制自己身體的第一步，這就是對自己最好的獎勵啦！並且詩婷最喜歡人家跟她溝通了，以後要多多跟她講話，她就會覺得有被了解與尊重的感覺。

二、性衝動健康自我管理

青少年應自我察覺，人類的性衝動有時是突發但可控制的，不要因性衝動而造成困擾。因此，面對性衝動、慾念所帶來的壓力，具體可行的健康自我管理的技巧作法如下：



（一）建立健康的性觀念：

人類的性包括生理、心理及社會三個層面，真正能達到「性滿足」的性行為是：在彼此「承諾」的婚姻下，受眾人的祝福（社會層面），基於彼此的相愛（心理層面），所從事最親密的性行為（生理層面）。

（二）專注是最好的策略：

從事建設性的活動，例如：將精力放在求知、學習、服務社會、專長培養與結交志同道合的好朋友上，專心去作建設性的活動是有益的，例如：將精力放在求知上，當一個人能「專注」某項有建設性的活動時，外在的性刺激是無法引誘我們的，因此從意念著手去抵抗這些壓力才是最有效的方法。1976年心理學家 Geer & Fuhr 曾做一個實驗研究：招募 31 位男大學生，在個別房間內，透過耳機聽一段性行為過程的錄音，同時測量其陰莖的張力。其中一部分受試者被要求在聽錄音的同時，解幾道複雜的數學計算題，結果這一組受試者沒有特別的反應，另一組受試者則產生性亢奮的反應。

這個實驗指出『大腦』是最主要的性器官，並說明二件重要的事：(1) 性亢奮也可以被抽象的（或認知的）線索引發；(2) 人在專注其他事物時，可以「遇性而不亂」。

（三）不刻意去接觸「色情刺激」：

例如色情書刊、影片、網站、色情電話等，這些都是一種「性愛」的武俠片，其所傳播的「性愛」是扭曲的，其目的不是要教育你，而是為了激發你的性慾望。既然明知色情會引起性衝動，那大可以下定決心不買、不看，想獲得正確的性知識應尋找正確的途徑。

另外，獨處的地方特別容易引起性衝動，儘管當初是想溫習功課，或是聽聽音樂。據統計，現在很多青少年的性行為都是發生在男朋友或女朋友的家中，故此最好能減少甚至考慮避免二人單獨在家中，也不建議在僻靜的公園、郊外等地方約會。

（四）將性衝動「化整為零」：

單純「性荷爾蒙」所引發的「性衝動」並不多，絕大部份的「性衝動」是來自環境接觸「色情刺激」或大腦的「想入非非」，因此，並非「性交」才能滿足。曾昭旭教授把性行為由淺而深，分為一般的性行為及親密的性行為，



一般的性行為：看到異性→聽到異性→聞到異性→與異性握手；親密的性行為：與異性牽手→與異性擁抱→與異性接吻→與異性愛撫→與異性性交。由此可知，「性行為」的定義是很廣的，最普遍且容易滿足的是由「一般的性行為」開始，而面對來自「性荷爾蒙」所引發的「性衝動」，有人以自慰的方式紓解。

（五）延後性慾望滿足，作為人格成熟的砥礪與等待真愛：

青春期與適婚年齡相距尚遠，而性衝動和性慾望乃生理慾望，既無法迴避，也很難長期壓抑，此時就需要一些策略幫助降低內在的生理需求、釋放心衝動，使心理、生理得到滿足。

根據性學大師佛洛伊德的理論—人類的性慾望是不能被壓抑、但可以延後滿足。而為了滿足性慾的慾望，能夠健全的成長，合理的控制自己是很重要。人本主義心理學家馬斯洛的研究指出能自我實現的成功人士，其普遍具有的人格特質是能延後慾望滿足的人。因此，延後性慾望的滿足具有人格成熟的成長意涵，且能獲得到真愛。

三、青少年常見關於自慰的問題

（以下內容為參考自國民健康局性福 e 學園網站：<http://www.young.gov.tw/>）

（一）常常自慰，精液會因此而用完嗎？

精液的化學成份會因為正常的食物攝取而經常獲得再補充，而且精液的產生也是一種不斷的過程。因此，在健康的身體中，射出的精液是很容易再補充的！不過，在射精完，仍需要足夠的時間才能夠製造。自慰雖是正常，但自慰太頻繁會讓身心感到疲憊，進而影響日常生活作息。建議你減少自慰的次數。

（二）每天自慰算不算過度？

算是過度了，因太過頻繁的自慰主要的問題會是你覺得疲累，而且會讓身體狀況不佳。因此，可以加以節制，只要能適度，自慰本身不會帶來傷害。而判斷是否為不夠持久或早洩，不是看自慰後射精的時間，很多人在自慰時偷偷進行且急於結束，漸漸的就會養成射精快的習慣。另一方面自慰對陰莖的刺激強度比較高，射精時間自然比較快。一般來說，自慰的射精時間平均只有 4 分鐘，並且每個人時間長短不同，是正常的。總之，不需對射精時間過度在意，但若真想改善，也可減少自慰次數，可能會有些幫助。

自慰頻率較高對身體和心理都會有影響。身體上會較疲累，而性器官的肌肉也會痠痛。這些身體負擔休息後即可回復。但影響較大的是心理層面。有些人會有罪惡感，怕對身體有影響，不能自我克制而自尊低落。有些人怕見不得人而自我封閉。以你而言，心靈空虛挫折的時候就會想自慰，這種情況就像有人空虛的時候拼命吃，或猛看電視是一樣的道理，都是想要填補空虛，撫平挫折。自慰的時候可以暫時快樂，但當問題並沒真正解決，因此又更加依賴自慰，這是一種惡性循環。因此，建議你面對自己，以行動來豐富自己的生活，從挫折中學習。

（三）自慰會導致不孕症？

從醫學上來說，這是以訛傳訛的說法。這種誤解是因為假設睪丸一輩子只能製造一定數量的精子，但實則影響睪丸能力的是年齡。所以其實並不會因自慰次數多而造成不孕。這種錯誤擔心還有很多，包括降低性能力、影響記憶力…。其實，一般會鼓勵男性自我節制自慰的頻率，原因在於：若自慰頻率高，會造成身體疲累、虛弱甚至生病。還有，自慰若不節制可能變成一種沉溺，也就是變得越來越需要它，不可自拔。這樣容易造成對正常生活的不良影響。另外，也可能因為自慰而羞愧、自責。



（四）國小六年級開始自慰算正常嗎？

現在社會較開放，訊息也傳達快速，孩子的性發展越來越早，有許多同年齡的孩子已經有類似的行為，包括自慰、觀看帶有刺激性的書籍或影片。所以這樣的舉動過去可能是過早的，但現在則越來越常見了。這並非不正常。孩子是較早探索了自身的性的部分。因此，家長可以找機會教育他正確的性知識。大方、不迴避地和他討論這件他一定會面對到的事情。這樣反而讓他不會對這方面有錯誤的了解，或過度的沉溺。

（五）不自慰對身體有害嗎？

不自慰對身體並不會有不好影響，自慰並不是必需的。若不用自慰的方式排出充滿在精囊的精液，精液也會被身體再回收，或經由夢遺的方式來排出。也就是說，身體自己會找到平衡的方式，尤其是女性。因此，不論是不自慰或是適度自慰的人，都是健康的。

（六）為什麼自慰到後來會痛呢？

自慰時需要注意的是：力道不可過大，並且要注意衛生。如此則不會有後遺症。自慰是自然且健康的，但要適度。如果自慰會痛，就要看看是不是自慰的次數過多？性器官在反覆脹縮以及射精的情況下，當然會痛。就像運動過度的肌肉會痠痛一樣的道理。當然，若停止自慰後，還痛好久，痛好幾天，則需要找醫師診治。

伍 參考文獻

國民健康局（2011）。**性福 e 學園**。取自 <http://www.young.gov.tw/>。

高松景主編（2009）。**青春生活事件簿－國中性教育**。臺北市：財團法人杏陵醫學基金會。

未出版。取自 <http://sexedu.org.tw/index.asp?temp=2>。

高松景主編（2009）。**青春生活事件簿－高中性教育**。臺北市：財團法人杏陵醫學基金會。未出

版。取自 <http://sexedu.org.tw/index.asp?temp=2>。

林燕卿（2002）。**校園性教育手冊**。臺北市：幼獅出版社。

詹慕如譯（2011）。**青春期教育完全讀本－和孩子談心談性**（原作者：北村邦夫）。臺北市：天下雜誌。

