

青春就要啟航

文／黃迺毓

(師大人類發展與家庭學系 教授)

啟航，是開始探索的意思。

在沒有飛機的年代，冒險家靠著船隻在海上航行，到達未見之地，遇見未識之人，而哥倫布發現新大陸就是其中一例。海洋有風平浪靜的時候——船隻可以一帆順風地航行；也有驚濤駭浪的時刻——船隻在怒濤中顯得渺小而無助，只能靠著行前的預備，度過風雨的打擊和摧殘。

不管船隻大小，啟航都是帶著興奮和好奇，去經歷一些新事物，其中也會碰上「意料之外」的事。若是準備妥善，這些經驗就會是驚喜，但若毫無預備，就可能變成難以收拾的不愉快經驗。

以「航海」來形容青春早期真是十分貼切。作為關心社會的人，我們真的不能以為假裝沒事就會沒事，現在的年輕人所面對的成長挑戰，已經超出我們過往的經驗，所以我們自己也需要幫助，才能幫助我們周圍的年輕人安然度過青春期。

這套《青春啟航》課程就是為面臨青春期的孩子們所精心規劃的，內容生動活潑，非常適合青春前期期的學生。

性別平等的觀念，對每個人來說都相當重要。人一出生，旁人對你的第一次「認識」就是「是男孩還是女孩」，而且性別從此就跟你的生日一樣，成為跟你一輩子的「基本資料」，比姓名還更恆久。

但是也有一些人在成長過程中，因性別而受到不正確的對待，例如：過度重男輕女的觀念使得男生必須承擔過重的壓力，而女生卻受到歧視而犧牲發揮才能的機會。這樣的時期很久，以致於到了近代，一些人忍無可忍，從人人生而平等的角度，主張性別平等。這是將被人類社會錯待的性別不平等，恢復到上帝造男造女的心意，也就是還給人們生而為男人／女人的尊嚴。

可惜的是，在操作不當的情況下，性別平等從原先「不管男性女性都應該被平等對待，不應因性別而被忽略或強奪成長的機會」的美意，被扭曲成「要忽略性別差異，不要在意性別」的言論。

我們相信人是會思考的，提供這套教材是為了釐清多數人正當的想法和信念，可以明辨是非善惡，恢復性別平等的真義。我相信大人願意在紛擾的世界中思考什麼是對孩子最好最合適的教導，孩子就可以在這份無私的愛裡平安啟航！

跟著孩子一起青春啟航

曾經聽過一位諮商博士演講時提到，每次在對父母演說時，他都很容易從聽眾的臉龐，辨認出哪些父母的孩子正值青少年（當時全場哄堂大笑），由此可知青少年的父母難為。其實，不只是父母難為，正值人生風暴期的青少年也不容易與自己相處。青春期中變化最大的階段，他們會面臨許多困擾，例如：部分孩子無法接受的第二性徵出現、依賴與獨立需求的衝突、賀爾蒙影響引起的情緒起伏、惱人的青春痘、自我價值的懷疑、同儕認同問題、對異性及性的好奇、課業壓力等，這些困擾常會讓他們不喜歡或不接納自己。然而看似危機四伏的青春期中，卻又是建立其人生價值觀最重要的時期。而家庭、學校與社會，對於這些徬徨的青少年，給予什麼教導與協助呢？

青少年處於高危險環境

在這個電子科技時代，3C產品的便捷，網路資訊的快速傳播，孩子很難不受媒體的影響。血腥、色情及夢幻之愛情等畫面，使孩子過早對性與愛產生幻想與期待，甚至建立了「愛等於性」的錯誤認知。研考會公布2013年6~11歲學童調查報告，結果顯示學童平均每周使用電腦時間是6.3小時；有三成學童會透過網路交友，如有網友邀約，更有一成五學童會赴約，造成使用網路的負面隱憂。2012年8月，兒盟公布針對國小五、六年級學童以及國中七、八年級學童的調查發現，高達72.3%孩子曾經遇過別人告白，國中生有交男女朋友的比例比國小多一倍，每三個就有一個國中生有交往經驗。關於兩性交往的知識，孩子除了從老師、同學得知外，高達39.5%孩子是從電視中得知的；31.8%孩子是從網路上得知。此外，國民健康局公布2011年15~19歲青少年性行為比率為13.7%，人工流產比率為0.5%，雖然比率較兩年前調查略為下降，但是整體的比率仍是偏高的。這些數據透露了許多警訊，顯示原本就處於高風險群的青春期中少男少女，在今日更陷於高危險的環境中。而有許多研究顯示出青少年過早性行為是一項危險的活動，因為他們比成年人更易受到性傳染病的威脅（Wingert, 2002）。

性教育刻不容緩

許多父母從小會教孩子過馬路小心車子，卻從不和孩子討論性方面的問題。許多國內外的研究都指出，父母越能提供子女性教育資源時，子女就越不會發生婚前性行為或擁有多位性伴侶，發生第一次性行為的時間也較晚。當孩子對性有正確的認知，不但能使其坦然接受自己青春生理、心理的變化，也比較懂得如何處理自己的情緒與感情，保護自己免於受到傷害，更能為未來美好的人生和幸福的婚姻而珍惜自己。而青少年階段正值價值系統的建立，正是學習具備正確性知識、態度與行為、與異性或同儕正向而良好交往的一個重要時期，需要我們給予足夠的引導與正確的教導。

英國國家臨床卓越研究院（National Institute for Health and Clinical Excellence, NICE）建議小學就應該開始教有關性、兩性交往和酒精等課程，特別對少年來說，必須著重在友誼的價值和相互尊重上。杏陵醫學基金會執行長晏涵文教授表示，性教育應是全人發展的身、心、靈教育，教導親密的人際關係，支持美滿家庭生活，並對自己的性行為負責任。其內涵應包括性心理、生理及社會等層面，目的是要成為一個男人或女人的教育，不僅是人性教育，更是愛的教育。晏教授也認為性教育是一種「品格教育」，教導的重點不是在「性知識」，而是教導與性有關的「價值」，以及將價值實現所需的「能力」。因此，為了孩子長大後能擁有建立健康的親密關係及美滿家庭的能力，學校應提供孩子一套健全的全人發展的性教育教材。

《青春啟航》教材介紹

彩虹愛家生命教育協會成立以來，致力於幼兒與國小兒童的生命教育，期盼他們在早年便建立優質的生命信念，以培養其在人生中作正確選擇的能力，因此在兒童步入少年階段，本會也貼心地為他們量身訂做了一套《青春啟航》課程，幫助六、七年級生，在進入青春期的旅程前，做好萬全的準備。這套課程不但因應青春期孩子的需要，也參照政府推動的性別平等教育的能力指標來設計，它奠基於生命教育理念，以性教育為內涵，包括建立正確的自我價值觀、發展人際互動能力、了解兩性差異以及相處之道、尊重彼此的身體界線、認識青春期身心變化、建立對「性」的正確認知與態度、學會過濾不健康的媒體資訊，期許學生在青少年時期能用心於建立自己。

又因我國目前離婚率為亞洲第一位，世界第三位，許多父母不愉快的婚姻成為孩子的傷害，部分年輕人對婚姻失去信心而成為不婚族，因

此，在《青春啟航》最後一關，引導學生認識婚姻的重要，使學生願意為未來幸福的婚姻預備自己，看重承諾、等待真愛、保護自己的身體，等待身心成熟後進入婚姻，經營幸福與美滿的人生。

感謝新竹教育大學幼兒學系丁雪茵老師、前《校園》雜誌主編與國民健康局及各級學校兩性教育講師朱惠慈老師、新竹教育大學幼兒學系周育如老師、杏陵醫學基金會執行長晏涵文博士、花蓮富源國小黃麗花校長、長庚科技大學趙國玉老師（按姓氏筆劃排）的審閱，使教材更精緻完善。

《青春啟航》12堂課程名稱與教學重點如下：

	課程名稱	課程重點
1	青春號	幫助學生準備迎接青春期的變化，並能在青春期遇到難題時，尋求好的資源來幫助自己。
2	珍我島	幫助學生知道每個人都是獨一無二、有價值的，並能正向看待自己與他人的生命。
3	巴迪鎮 (Body)	幫助學生了解青春期不同性別的身心變化與發展歷程，能正向面對與接納自己的獨特發展。
4	虹之島	幫助學生能擬定期待達成的夢想與目標，並知道如何避開障礙達成夢想。
5	幻影城	幫助學生覺察性別刻板印象，能接納與尊重不同性別與特質的人。
6	美的冒泡王國	幫助學生能分辨愛、激情與迷戀的不同，願意更多預備與發展自我的生命、品格、人際關係，而非急於進入戀愛關係。
7	媒完媒料樂園	幫助學生知道媒體如何影響人的價值觀，能拒絕並逃離負面媒體資訊。
8	賽克斯島 (Sex)	幫助學生知道性的價值與意義，能應用方法解決性衝動，以避免混亂的性關係。
9	皮格能西村 (Pregnancy)	幫助學生知道青少年發生性行為可能帶來懷孕的後果及如何有效避免。
10	普坦遜半島 (Protection)	幫助學生在人際關係中了解如何保護自己，並能應用方法拒絕性騷擾與網路交友的試探。
11	美麗極海灣 (Marriage)	幫助學生了解美好婚姻是值得等待的，願意預備自己，在未來建立美好的婚姻。
12	維特市 (Wait)	幫助學生能整理課程中的信念，願意為自己的美好未來延遲享樂，並接受祝福。



第1站

青春號



課程目標

- 認知：學生能了解青春期的變化。
- 情意：學生願意正視青春期會遇到的難題。
- 行為：學生在青春期遇到難題時，能尋求好的資源來幫助自己。



設計理念

人一生中會面臨許多不同階段，而青春期是生命週期中變化最大的階段，是一個人從依賴到獨立、尋求自我認同、建立價值觀的重要時期，因此會有生理因素帶來的情緒起伏、自我價值的懷疑、同儕認同問題、課業壓力等挑戰，期盼藉第一站的開場，讓學生認知青春期中困難與挑戰是難免的，但只要勇於接受挑戰，認真面對並尋求對的人的幫助，問題總是可以解決的。

《青春啟航》教材設計是以航海探險的方式進行，以情境的鋪陳引起學生的興趣。為了評量課程帶給學生的學習成效，在第一堂課時，會請同學做課前問卷，以便日後與課後問卷作對照。



第 2 站

珍我島



課程目標

建立自我價值的重要

- 認知：學生能知道每個人都是獨一無二，有價值的。
- 情意：學生願意看重與接納自己。
- 行為：學生能正向看待自己的生命。



性平指標

- 1-3-4 理解性別特質的多元面貌。
- 1-4-5 接納自己的性別特質。
- 2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。



設計理念

要建立孩子的高自我價值感，需從建立健康的自我形象與自我概念開始。而自我概念的建立從嬰兒期便開始，到了兒童期，兒童的自我概念開始從身體的、外在的、具體的描述，漸漸轉變為更多內在的心理特質，青春期後，青少年則以更多的向度來認識自己。其中，青少年在邁向成熟的過程中，自我的發展及統整如果能夠順利，不但可以形成健全、完整的自我概念，更會對自己的未來和生命有積極的態度和期許。

本課教學重點在於讓學生知道生命是無價之寶、是極其寶貴的，且該價值是超越外表、性別、成績與才能。



第3站

巴迪鎮 (Body)



課程目標

- 認知：學生能了解青春期不同性別的身心變化與發展歷程。
- 情意：學生能接納青春期的改變。
- 行為：學生能寫出青春期所引發的變化，並能接納自己的獨特發展。



性平指標

1-3-1 認知青春期不同性別者身體的發展與保健。




設計理念


青春期是每個人生命中的重大轉變期，包含賀爾蒙驅動引起的生理轉變，例如：女生的胸部隆起、屁股變大、月經來潮，以及男生的變聲、長鬍子和喉結、夢遺、性衝動，還有惱人的青春痘等，更因生理變化，使青少年產生適應問題，例如：過分在意別人眼光，再加上性衝動、自我認同等困擾，情緒常會呈現衝動、不穩定狀態。

因此，本課堂主要幫助學生了解青春期生理與心理的變化（參考補充資料），並引導學生正面看待，學習用健康的心理，欣喜的態度及慶賀的心情，來迎接自己的青春歲月。

虹之島

 課程目標

- 認知：學生能了解每個人的生命都是有意義與目的。
- 情意：學生願意建立有夢想與目標的人生。
- 行為：1. 學生能擬定期待達成的夢想與目標。
2. 學生能說出如何避開障礙達成夢想。

 設計理念

青少年正值尋求自我認同與價值觀建立的階段，若只追求分數或滿足短暫的慾望，將陷入徬徨與空虛，隨之而來的是自我懷疑與自我封閉。因此，在青春期早期，幫助孩子思考關於生命意義、人生目標或夢想的議題是重要的。幫助他們建立正確的人生觀，設定更高更遠的目標，如此才能找到方向與動力，為將來而努力。再者，從青春期開始，青少年會有較多機會與同儕或社會互動，學習的來源也更多元，如能提早預告成長過程中可能存在的誘惑，就可以幫助他們避開偏誤的行徑，排除夢想途中的絆腳石。

本課在幫助學生知道夢想對一生有很大的影響，因此在邁入青春期的同時，要開始思考自己人生的夢想是什麼？人生的目標為何？要勇於做夢，並克服障礙，逐夢踏實。



第5站

幻影城



課程目標

- 認知：學生能覺察一般人對於性別特質、興趣、職業等有哪些性別刻板印象。
- 情意：學生能用正向的眼光看待並接納自己與他人的各種特質。
- 行為：學生能接納與尊重不同性別與特質的人。

a 代表核心能力序號
b 代表學習階段序號
c 代表流水號

a-b-c



性平指標

- 1-3-4 理解性別特質的多元面貌。
- 1-3-5 認識不同性別者的成就與貢獻。
- 2-3-1 了解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。
- 2-3-9 了解人人都享有人身自主權、教育權、工作權、財產權等權益，不受性別的限制。

第6站

美的冒泡王國

課程目標

- 認知：學生能了解友伴關係的發展是有其階段與歷程的。
- 情意：學生願意更多預備自己，先發展自我的生命、品格、人際關係，而非急於進入戀愛關係。
- 行為：學生能分辨什麼是真愛。

性平指標

- 2-3-5 辨別不同類型的情感關係。
- 2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。
- 2-4-8 學習處理與不同性別者的情感關係。

設計理念

若觀察人成長過程中的友伴關係變化，會發現每個階段有其不同的特徵。在兒童期通常比較喜歡與同性別的小朋友一起玩，有時還會討厭異性。而進入青春期，才慢慢開始對異性產生好奇，也容易產生心動或浪漫的情愫。這些感覺的萌發，是為了將來能進入穩定長久的親密關係做預備，但若誤以為一時的感覺就是成熟的愛，反而可能影響未來親密關係的建立。除此之外，情感關係中激情、迷戀與真愛的感受也有所不同，了解當中的區別，能幫助孩子分辨、不輕易掉入關係的陷阱中，並在青春初期時，知道與同性和異性皆能建立友誼，且對將來的親密關係帶來正面的幫助。因此，本課取名為美的冒泡王國，是希望幫助學生打破心中對於愛的不切實際的錯覺，釐清對於情感關係可能有的迷思，並知道建立友誼關係的重要性。

媒完媒料樂園




課程目標

- 認知：學生能知道媒體影響人的價值觀。
- 情意：學生願意帶起過濾眼鏡，檢視媒體的好與壞。
- 行為：學生能拒絕並逃離負面媒體。



性平指標

- 1-3-2 認知次文化對身體意象的影響。
- 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。
- 2-3-6 釐清性與愛的迷思。
- 3-3-1 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。



設計理念

二十一世紀的電子科技時代，已從手機、電腦進入網路世界，孩子很難不受到媒體的影響：畫面中血腥、色情及夢幻之愛情……，使孩子過早開始對性與愛產生幻想與期待，甚至建立了「愛等於性」的錯誤認知。本課重點在透過活動，幫助學生分辨媒體企圖引發的情感反應，並過濾媒體訊息，判斷廣告或節目的可信度，進而拒絕受到媒體的負面影響。

第8站

賽克斯島 (Sex)

課程目標

- 認知：學生能了解性的價值與意義。
- 情意：學生願意用健康的態度面對性。
- 行為：學生能有效解決性衝動，避免混亂性關係。

性平指標

- 2-3-4 尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。
- 2-3-6 釐清性與愛的迷思。

設計理念

性在華人社會裡被視為難以啟齒的禁忌，但是近幾年來，性觀念日漸開放，以性為主題的報導、專欄、節目比比皆是，部分媒體傳遞了錯誤的性觀念，使青少年對性產生誤解，導致混亂的性關係，甚至引發性病、青少年懷孕等問題。

性是人類與生俱來的本能，也是人類表達親密行為的方式，但健康的性愛關係需建立在身心成熟及進入彼此承諾的關係中，才能享受性的美好。本課幫助學生釐清對性的迷思，建立正確的性觀念，並學習用健康的態度與方法面對性衝動。



第9站

皮格能西村 (Pregnancy)




課程目標

- 認知：學生能明白青少年時期懷孕帶來的影響。
- 情意：學生願意保護自己、尊重生命，並避免在青少年時期發生性行為。
- 行為：學生能說出青少年時期懷孕所產生的影響，以及如何避免。



性平指標

- 2-3-4 尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。
- 2-3-5 辨別不同類型的情感關係。
- 2-3-6 釐清性與愛的迷思。



設計理念

在台灣，青少年初次性行為年齡不斷提早，且意外懷孕比例居亞洲第一高。據統計，超過一成以上的高中生有過性經驗，且15~19歲未成年的女性生育率為千分之12.95，是日本的三倍、韓國的五倍。（林貞岑，康健雜誌150期）

由於媒體和網路資訊大量充斥各種感官情色刺激和錯誤的情愛資訊，導致青少年性觀念開放，並認為愛等同於性。未成年小媽媽躲在廁所產子，或偷偷棄嬰的悲劇時有耳聞，在在顯示青少年亟需建立正確的性觀念和認知，以避免青少年性行為。因此本課藉青少年懷孕的故事，引導學生思考青少年性行為需付出的代價，並願意將珍貴的性，保留至身心成熟、彼此具有承諾的能力之時。

第10站 普坦遜半島 (Protection)



課程目標

- 認知：1. 學生能了解在約會互動中如何保護自己。
2. 學生能知道即使在被侵害後，自己的價值不會改變，仍然要珍愛生命。
- 情意：學生願意在生活中，運用方法保護自己身心不受傷害。
- 行為：1. 學生能應用方法，拒絕關係中的試探與誘惑。
2. 學生能應用方法拒絕性騷擾與網路交友的試探。



性平指標

- 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。
- 2-3-7 同理與關懷受到性騷擾或性侵害者。
- 2-3-10 了解性別權益受侵犯時，可求助的管道與程序。
- 2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。




設計理念

青少年因著生理的改變，開始對異性產生好奇，並對性有許多誤解與幻想，部分青少年也開始進入戀愛、約會或網路交友。因此，本課程教導青少年，在與人相處的過程中須設立約會原則、身體界線，以保護彼此不受傷害。另外，也教導學生拒絕試探誘惑、面對性騷擾及網路交友自我保護的方法，避免學生在成長過程中，做出後悔的事或受到身心的傷害。



第 11 站

美麗極海灣 (Marriage)




課程目標

- 認知：學生能了解美好婚姻是值得等待的。
- 情意：學生願意預備自己，在未來建立美好的婚姻。
- 行為：學生能設定出適合的人、事、時，預約未來美好的婚姻。



性平指標

2-3-5 辨別不同類型的情感關係。



設計理念

「婚姻與家庭為社會形成與發展之基礎，受憲法制度性保障」（大法官釋字第554號），由此可見婚姻與家庭的重要性。婚姻不僅影響個人的身心健康，也是家庭生活的基礎，就其經濟及社會的影響層面來看，對整個社會的穩定也有貢獻。實證研究指出，婚姻品質並非取決於命運，而是夫妻兩人承諾的態度與行動長期累積的結果，因此幸福婚姻的經營是需要學習的。

我國目前離婚率為亞洲第一位，世界第三位。父母不愉快的婚姻成為孩子的傷害，部分年輕人對婚姻失去信心而成為不婚族，因此本課程要讓學生們認識婚姻美好的一面，並相信幸福婚姻是指日可待的，以致學生們願意為未來幸福的婚姻預備自己，看重承諾並學習發展愛的能力、拒絕在青少年時期發生性行為、建立健康的兩性關係，預約幸福的婚姻與家庭。



第12站 維特市 (Wait) 等待



課程目標

- 認知：學生能明白課程中所學到的信念。
- 情意：學生願意從現在開始預備自己，發展成熟的全人。
- 行為：學生能夠為自己未來的幸福設立目標。



設計理念

青春期是個體從童年期跨向成年期的一個交接歷程，內心常在依賴與獨立之間徘徊，加上腦部邊緣系統快速發育，而前額葉尚未成熟，導致情緒極不穩定；又因性荷爾蒙影響，而對性開始產生好奇與幻想；為了得到認同，容易被同儕影響，也容易受到誘惑，沾染不好的習性，甚至做出阻礙夢想實現、破壞美好人生的事。

前面十一堂課，我們讓青少年了解菸、酒、毒品與性雖可能帶來短暫的快樂，卻必然帶來破壞，因此課程最後還要幫助學生培養延遲享樂的能力。

造物者雖給人自由意志，但也給人管理意志的思考判斷力，能讓人不因一時的衝動或慾望做出傷害自己或別人，造成日後悔恨的事。1976年Geer和Fuhr兩位心理學家針對性衝動作實驗，發現當一個人能專注於某項有建設性的活動時，外在的性刺激並無法構成引誘，換句話說，人可以透過認知的因素而抑制性的慾望。心理學家馬斯洛（Abraham Maslow）也發現，能延後享樂的人，往往是能達成自我實現的人。

因此，這堂課將複習與整理前面十一堂課中學習到的重要信念，並幫助學生願意為自己未來的幸福設立目標。