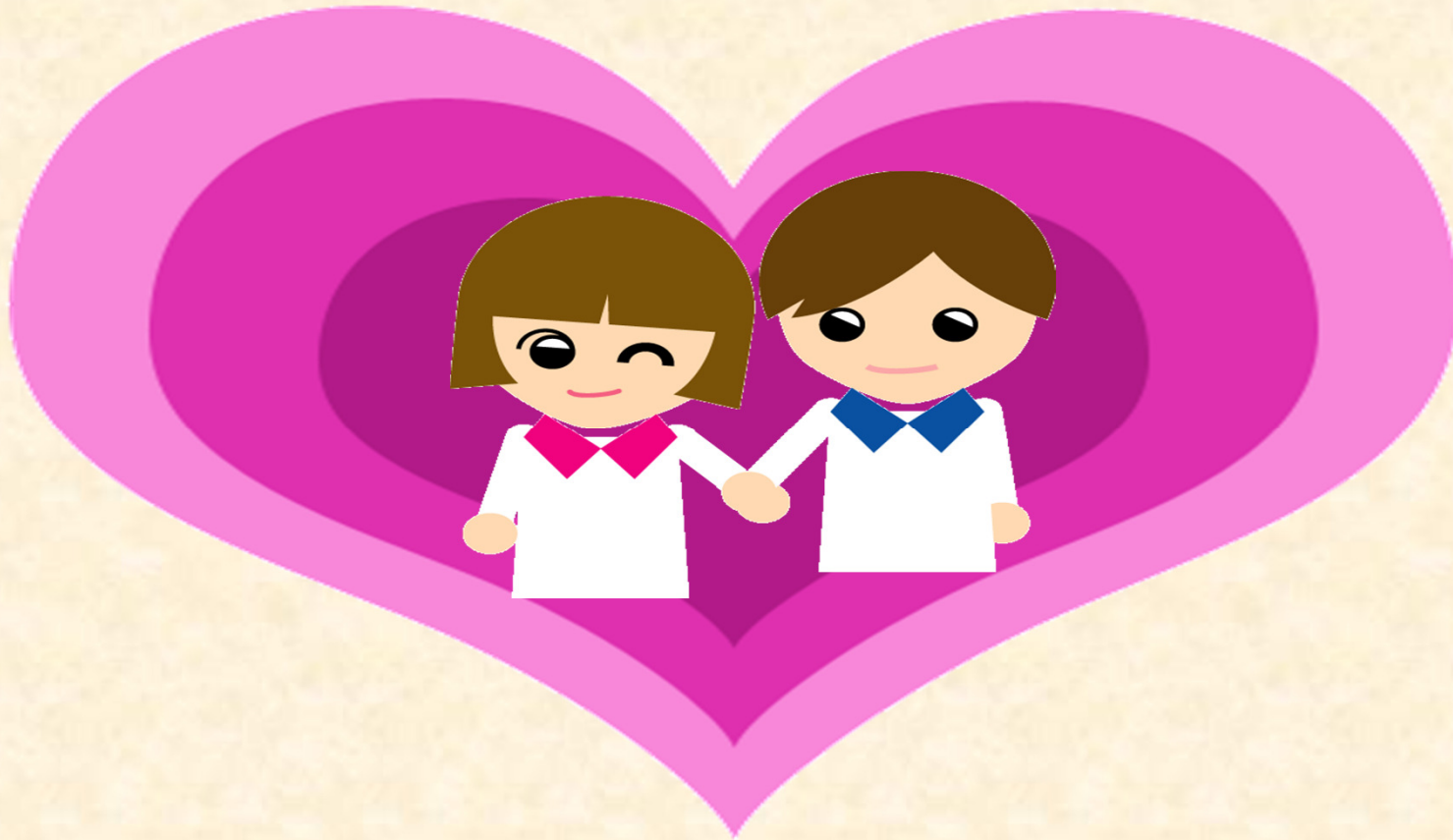


台南市新化國中

健康促進議題---健康的兩性交往



設計者：陳麗妃

一、兩性相處

- 透過異性同學相處，學習如何與異性互動。
- 透過朋友支持與鼓勵，獲得安全、歸屬感及受尊重等精神需求。
- 男女雙方瞭解尊重對方，需坦誠不欺騙。
- 親密不代表佔有，不要以性關係留住對方。
- 學會愛自己，才有能力愛別人。



二、適宜的兩性交往過程

- 團體活動。
- 團體約會。
- 單獨約會。
- 固定男女朋友。
- 結婚。
- 親密關係。



三、兩性交往建立基礎感情

- 彼此信任。
- 相互尊重。
- 良好的溝通。
- 平衡的關係。



四、兩性交往過程問題考量

- 單戀與否。
- 客觀環境限制。
- 時間分配安排。
- 朋友圈互動情形。
- 危險情人。
- 原生家庭背景、個性特質。
- 溝通、思想、信念及價值觀。
- 雙方家庭父母認同、接受度。
- 分手的藝術。



五、兩性交往約會原則

～勿荒廢影響課業為前題～

- 邀約方式：態度誠懇、適切的邀約，並邀好友一起陪同。
- 時間：白天為宜，晚上不宜太晚。
- 地點：開放性高、公共場所。



五、兩性交往約會原則(續)

- 消費方式：較經濟的消費、各自付費。
- 約會態度：真誠、尊重、體諒、聽其言、觀其行。
- 約會內容：了解對方、交換彼此觀念、學習包容與接納。
- 親密程度：約會≠談戀愛。
性行為≠真愛表現。
尊重、適度關懷。



六、預防約會性侵害

- 浪漫愛情之外潛藏著危險狀況，赴約前先思考此次約會之人、事、時、地是否合乎安全原則。

- 約會安全「SAFE」口訣

S (Secure) — 尋求安全。

A (Avoid) — 躲避危險。

F (Flee) — 逃離災難。

E (Engage) — 欺敵遲延。



七、約會自我保護

- 交往對象、時間、地點及預定返回時間，告訴親人或好友。
- 避免單獨與異性相處，凡事以安全為第一考量。
- 發現情況不對(危險情人)，應保持冷靜並馬上找理由離開。
- 不要隨便喝對方給的飲料與食物，回家時間不宜過晚。
- 約會場所應避開容易引起性衝動情境或地點(家中、網咖包廂)。



八、約會暴力迷思

- 打是情、罵是愛，暴力行為是愛的表現。
- 發生約會暴力是可恥的事，不要讓他人知道。
- 拒絕對方性的要求就是不愛對方。
- 對方是因為愛她才會限制她的行動。
- 任何情況下，暴力行為都是不被容忍的行為。



九、危險情人

～缺乏信心及安全感，強烈控制情人行為～

- 情緒勒索一：如果你這樣做..我就會離開。
- 情緒勒索三：都是因為你 所以我才會…
- 情緒勒索二：如果你夠愛我..你就會..
- 情緒勒索四：如果不按照我的方式做，
你就完了…

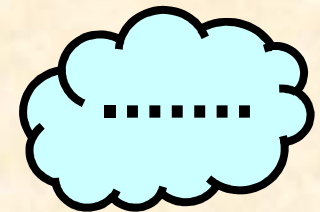
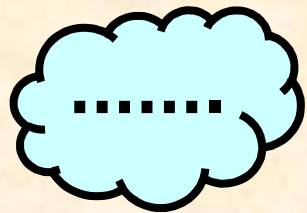


十、禁果可嚐嗎？

愛一個人有很多方式表達，

不一定要發生性行為。

你會用哪些方式來表達愛意呢？



十一、避免率「性」而為

～相互尊重，不傷害彼此～

- 避開充滿引誘環境：陰暗地方、單獨相處空間。
- 避開危險行為：不看色情書刊或A片、不喝酒或使用藥物、不玩身體接觸遊戲。
- 拒絕婚前性行為：憑自己的感受和意志，拒絕性行為保護自己。
- 避孕措施：懂得避孕—未成年的小媽媽，其中有2/3是意外懷孕。

十二、性行為敏感測試

～很多事情無法重來，請為自己做出最好的決定～

- 自己想要(性衝動) ?
(清楚且堅定的拒絕對方)
- 宣告我已經長大 ?
(十四以上未滿十六歲者進行性交易觸法)
- 擔心被人嘲笑－有性經驗代表成熟 ?
(併發症：透過性行為傳染性病)
- 證明自己對他(她)深厚的愛 ?
(後遺症：意外懷孕、雙方學業或未來影響)

十三、分手方式

- 不能心存報復。
- 漸進式淡化。
- 勿刺激對方。
- 妥協再見。
- 態度誠懇。



十四、分手守則

- 尋求支援：父母、手足、朋友及輔導機構等。
- 發洩、調適心情：逛街、運動、看電影及找朋友傾訴等。
- 訂定新生活目標：轉移焦點、跳脫傷痛陰影。
- 汲取經驗，作為借鏡：分析事情癥結，自我省思個性、優缺點、處事態度之差異。



十五、沒那麼愛他 (范瑋琪演唱)

你有權利情緒化 你不一定要堅強 但有些事情不能偽裝 別為自己設了框
* 我懂失去的悲傷 也懂進退的掙扎 但想起過去 都是失望 又何必要放不下
是習慣還是愛 不放心 還是不甘心 只有你自己知道解答

* 其實你沒有那麼愛他 真的不需要那麼想他
編織過的夢想 自己也可以抵達 誰說一定要有他

* 其實你沒有那麼愛他 沒有深陷到不可自拔
認清了真心話 你就放得下

Repeat *

深呼吸 抬頭望 發現天空很寬廣
這世界那麼大 幸福總會在某個地方

其實你沒有那麼愛他 真的不需要那麼想他
擁有過的計劃 留給值得的對象 你知道 不會是他

其實你沒有那麼愛他 沒有深陷到不可自拔
認清了真心話 你就放得下

十六、對的人 (戴愛玲演唱)

你問在我心中 是否還苦惱 那次受傷 否決了愛的好
謝謝你的關照 我一切都好 一個人 不算困擾

* 愛雖然很美妙 卻不能為了寂寞 又陷了泥沼

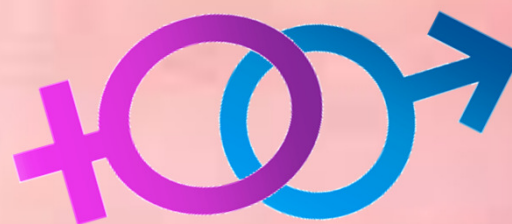
愛要耐心等待 仔細尋找 感覺很重要
寧可空白了手 等候一次 真心的擁抱
我相信在這個世界上 一定會遇到 對的人出現 (在眼角)

那次流過的淚 讓我學習到 如何祝福 如何轉身不要
在眼淚體會到 與自己擁抱 愛不是一種需要 是一種對照

Repeat *, #

能願意為了一份愛付出去多少 然後得到多少並不計較
當我想清楚的時候 我就算已經準備好
放手去愛 海闊天高 oh~~ya~~

Repeat #, #



真誠 & 尊重

各位同學：

在欣賞音樂同時，思考一下上完這課程之後，
對於兩性之間交往，是否已建立更健康正面的思維呢？！

～請將心得寫在學習單，謝謝～

敬請指教

