個人成長及健康生活

（第三學習階段）

注意事項：教師為學生進行性教育並不是鼓勵他們過早談戀愛或進行婚前性行為。相反，我們期望教師能採取審慎及客觀的態度，開放而細心地聆聽及了解學生的需要或問題，幫助他們以負責任的態度討論與性相關的議題。

**學習目標：**

* 明白性是與生俱來，自然的一部分，應該以正面及自然的態度接納自己
* 了解何謂性健康，學習妥善地處理生、心理的各種轉變，以平和的態度迎接青春期的來臨，建立健康的生活方式
* 認識性病與愛滋病，了解其傳染途徑及其他相關知識

**生活事件教案：月．亮的心事**

**（如何保持性健康）**

**價值觀及態度：**

理性平和、互相尊重、慎言律己

**學習材料：**

1. 「月．亮的心事」動畫（見動畫檔案）
2. 附件一：「月．亮的心事」動畫簡介及討論問題
3. 附件二：「性健康，你要知」工作紙
4. 附件三：「性健康，你要知」教師參考資料
5. 附件四：「性健康知識攻防戰」計分紙
6. 附件五：「性健康知多少」問題及答案

**延展活動：**

鼓勵學生在各種媒體的報道中，尋找一段與其中一項性健康指標相關的報道，把收集到的報道製作成壁報板，將性健康指標以生活化的形式介紹給全校同學，讓他們了解性健康的重要性。

**教學流程：**

|  |  |
| --- | --- |
| **教學流程（參考）** | **學習重點** |
| **活動一：「性健康，你要知」**     1. 每位學生獲發「性健康，你要知」工作紙（附件二）一份，看看在觀看完「月．亮的心事」兩個場景故事時，需回答甚麼問題。 2. 觀看「月．亮的心事」場景一「阿月的故事」。故事完結時，每位學生獲發「阿月的故事」動畫簡介及討論問題（附件一）以作參考。 3. 教師邀請學生回應相關討論問題（一），提醒學生需明白，不論男女，都會有性的反應，這都是自然的發展（見教師總結參考第一點）。 4. 提供時間讓學生完成工作紙中關於此場景的部分；學生不必要提供所有答案，教師可鼓勵學生之間互相幫忙。 5. 隨機抽出學生，分享答案；指出正確的答案，就每個「性健康指標」相關答案的作解釋（附件三），並提醒學生記錄所得分數。 6. 觀看「月．亮的心事」場景二「阿亮的故事」。故事完結時，每位學生獲發「阿亮的故事」動畫簡介及討論問題（附件一）以作參考。 7. 重複步驟三至五。在討論問題（二）時，提醒學生遇上性健康的困擾，不要過分擔憂，要尋找適當的途徑去處理（見教師總結參考第二、三點）。 8. 獎勵得分最高的學生。 9. 總結活動，與學生重溫所有「性健康指標」（見教師總結第四點）。 | * 讓學生認識性健康指標 * 讓學生明白性是與生俱來，自然的一部分，應該以正面及平常的態度面對 * 讓學生明白以平和的態度迎接青春期，掌握相關的生活技能去妥善處理 |
| **活動二：「性健康知識攻防戰」之性健康知多少**   1. 每位學生獲發「性健康知識攻防戰」計分紙（附件四）及「性健康知多少」問題（附件五），將活動一所得的總分寫在計分紙上。 2. 將學生分成四組，教師先記錄每組的總得分，然後講解遊戲規則：    1. 以組別總得分最低的組別開始遊戲，該組為發問組。    2. 發問組可選擇在「性健康知多少」問題（附件五）上任何一條未發問過的問題，並選擇另一組為回答組。    3. 回答組的所有學生需清楚將計分紙顯示給發問組；發問組可選擇一位回答組的學生回答已選擇的問題。    4. 不能向沒有計分紙或沒有分數的學生發問。    5. 如答案錯誤，發問組可獲得該學生的計分紙。    6. 如答案正確，回答組可從發問組中取得該負責回答學生的計分紙上相同的分數；發問組可選擇提交任何組員的計分紙（或多於一張，不論是否多於應得之分數）。    7. 從別組搶過來的計分紙都交由教師保管。    8. 在每回合失去分數的組別，將成為下一個回合的發問組，但下一回合不可選擇剛得到分數的組別作為回答組。    9. 重複ii至viii，直至所有問題問完／到達預定的結束時間。 3. 教師計算每組總得分，給予最高分組別一點獎勵（如小禮物）。 4. 總結（教師總結第五點） | * 讓學生對性病、愛滋病以及其傳播途徑有基本的認識，減少不必要的誤解及困惑。 |

**教師總結：（參考）**

1. **遇上性或愛、甚至引起性聯想的刺激，或會導致不同形式、生理（如男性陰莖會勃起、女性陰道會濕潤）及心理（如性幻想）的性反應，這本來就是人類自然發展的一部分，我們都要在過程中學習如何面對及處理**。青少年處於這個摸索階段，仍未學會以平常心面對自己或其他人的性反應，容易因為一些性的自然表現而片面地判斷了自己／別人，製造了不少誤解、困惑、壓力、甚至關係上的傷害。性教育其中一個重要課題，就是學習如何保持個人的性健康成長。
2. 踏入青春期，男女都會對身體的成長特別敏感，尤其是當涉及私隱部位時，更會因性知識不足，又找不到可以信賴的途徑獲取正確的知識或輔導，而感到徬徨無助。**青少年應學會對自己的身體及心理狀況負責；在日常生活中應注重清潔和衞生，包括是月經或夢遺後的衞生情況**。若遇上問題，應勇於向長輩或專業人士查詢，盡快處理心中的不安情緒。
3. 朋輩間或互聯網上會流傳一些似是而非的性資訊，背後可能帶着一些不良的性態度，青少年或未能及時察覺。要有一個良好性健康的成長環境，**青少年應多留意言行舉止中的性意識有否錯誤引導或傷害別人，互相提醒，一起學習，讓大家認清自己的價值觀，是否包含尊重、平等、負責任等重要元素**。
4. 保持性健康不單是生理上的知識學習，而應該是生理、情感及關係的全面個人成長。一個性健康的人應有以下的表現：

* **能好好管理身體：**包括了解傳統較忌諱的性生理知識、男女性反應、個人有關性與愛的思想和感覺、自我身體形象
* **能夠恰當地表達愛和親密的程度：**包括與別人身體的界線設定，對自己或別人的言行舉止更有同理心及保護意識
* **尊重別人與自己不同之處，包括想法和感受：**明白每人的獨特性，以平等的角度去對待與自己相同或不同的人
* **能有效地與身邊不同性別的人溝通：**願意學習與別人溝通的各種方法，不會因為對方的性別而產生過激、抗拒或負面的情緒反應
* **學懂做決定，為自己的行為負責任：**明白自己的價值觀，清楚與性有關的行為的各種後果，願意為自己的決定負上責任
* **懂得尋找性與生殖健康的正確資訊：**能分辨哪些性資訊有助個人健康及正面成長，在朋輩中保持獨立的判斷能力，願意在遇上性困擾時尋求別人的協助
* **能平衡慾望與理智：**接受自己有慾望是自然不過的，同時不被慾望控制了自己的行為，有自我制約的能力去處理性與愛的需要

1. 為了培養學生對性有正面的生活態度，**青少年有需要對性健康（包括關於性病及愛滋病） 有基本的認識**，例如：一般青少年於青春期出現的煩惱、一般性病及愛滋病傳播的方式，性病的病徵等，以減少一些不必要的誤解及感染風險。此外，**青少年需要學懂保護自己及將來伴侶的方法**，例如：了解自己對戀愛態度與親密行為界線的設定，而且明白濫交除了涉及道德問題外，更會增加感染性病的機會，影響的不但是自己心理和生理的健康，亦會增加整個社會公共衞生的風險。

附件一

**「月．亮的心事」動畫簡介及討論問題**

主題：如何保持性健康

**場景一（學校小食部及社工房內）**

阿月（女學生）被同學取笑月事來臨後找學校社工，討論自己與男同學相處的擔憂和有一次過馬路時被敏俊（男同學）觸碰到，身體有性的反應。

**討論問題（一）**

阿月身體有性反應，你覺得她當時應該怎樣處理？

**場景二（阿亮家中及球場更衣室）**

阿亮（男孩子）起床時發現自己曾夢遺，更衣後外出前往到球場。在街上，感到下體痕癢，他忍不住抓了兩下，被隊友見到和取笑。回家後，他發現自己的內褲沒有洗乾淨。

**討論問題（二）**

你認為阿亮應該怎樣去面對眼前的問題？

附件二

**「性健康，你要知」工作紙**

在「月．亮的心事」兩個情境中，哪個角色有***與性健康指標相反***的表現？請記錄角色名字及相關對白／事件。每個正確答案可得1至3分。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **性健康指標** | **場景一：阿月的故事**  （人物：阿月／敏俊／同學／社工） | | **場景二：阿亮的故事**  （人物：阿亮／亮媽／阿星／阿英） | |
| **例：能好好管理身體** | **角色：阿月**  **相關對白／事件：**  **「應該就嚟啩？」（月經）** | **得分** | **角色：阿亮**  **相關對白／事件：**  **「唔通頭先抺得唔乾淨？」（夢遺）** | **得分** |
| 1. **能恰當地表達愛和親密的程度** | 角色：  相關對白／事件： |  | 角色：  相關對白／事件： |  |
| 1. **尊重別人的不同，包括想法和感受** | 角色：  相關對白／事件： |  | 角色：  相關對白／事件： |  |
| 1. **能有效地與身邊不同性別的人溝通** | 角色：  相關對白／事件： |  | 角色：  相關對白／事件： |  |
| 1. **懂得做決定，為自己的行為負責任** | 角色：  相關對白／事件： |  | 角色：  相關對白／事件： |  |
| 1. **懂得尋找性與生殖健康的資訊** | 角色：  相關對白／事件： |  | 角色：  相關對白／事件： |  |
| 1. **能平衡慾望與理智** | 角色：  相關對白／事件： |  | 角色：  相關對白／事件： |  |

附件三

**「性健康，你要知」教師參考資料**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **性健康指標** | **場景一：阿月的故事** | | **場景二：阿亮的故事** | |
| **例：能好好管理身體** | **角色：阿月**  對白／事件：  「應該就嚟啩」？（月經）  **解說：對自己的經期狀況心態上未夠平常心** | **可得分數** | **角色：阿亮**  對白／事件：  「唔通頭先抺得唔乾淨？」（夢遺）  **解說：未有好好處理自己的夢遺** | **可得分數** |
| 1. **能恰當地表達愛和親密的程度** | 角色：敏俊  對白／事件：  「佢隻手突然掂住我背脊」（阿月說）  **解說：未有察覺女孩子對身體接觸會比較敏感一點，容易造成誤解** | **３** | 角色：阿星  對白／事件：  「不如等我幫吓你啦！哈哈哈！」  **解說：朋友之間也要留意身體界線，不應以為攻擊別人私隱部位是友情的表現，而忽視了對方不願意的感覺，甚或會受傷** | **２** |
| 角色：阿亮  對白／事件：  「知喇，老媽子！」  **解說：回應別人的關心時，語氣應有禮** | **１** |
| 1. **尊重別人的不同，包括想法和感受** | 角色：同學們  對白／事件：  「佢姨媽搵佢傾計呀」／「你鍾意阿月呀」／笑阿月發姣（小學時）  **解說：沒留意他人的情緒有異，如取笑別人的身體，或拿別人的感受及行為開玩笑** | **２** | 角色：阿星／阿英  對白／事件：  「係咪生嘢呀？」／「一定係阿亮偷偷地召妓」／「阿亮你成日掛住攪自己」  **解說：不清楚別人的情況，卻以取笑的態度判斷別人的性私隱／性需要，讓別人感到不被尊重及不安** | **３** |
| 1. **能有效地與身邊不同性別的人溝通** | 角色：阿月  對白／事件：  沒有回應敏俊的問好／「一有男仔接近我，我就會好緊張」／被同學取笑只尷尬地離開，沒有表達自己的想法  **解說：未能自然地面對異性／同學** | **１** | 角色：阿亮  對白／事件：  「無呀無呀，我無呀！」  **解說：無法清楚表達自己，容易被朋輩主導了自己的想法** | **２** |
| 角色：阿星  對白／事件：  「嘩，我彈開先！」  **解說：輕易以別人的性煩惱作為笑柄，言詞刻薄，對朋友置之不理** | **１** |
| 1. **懂得做決定，為自己的行為負責任** | 角色：阿月  對白／事件：  「自從果次之後，我都無同敏俊講嘢……最衰都係佢……」  **解說：逃避自己也是造成尷尬的原因，將責任推給別人** | **２** | 角色：阿亮  對白／事件：  「媽呀，原來係你攪到我下半身咁！」  **解說：原是自己不當地處理內褲的清潔（對自己性健康的管理），卻把責任推給母親** | **２** |
| 1. **懂得尋找性與生殖健康的資訊** | 角色：阿月  對白／事件：  「無……無乜特別事……」（對社工說）  **解說：不敢尋求其他人協助去處理自己的困擾** | **３** | 角色：阿英／阿亮  對白／事件：  「我都係上網見到Ｄ人咁講咋！」／「吓！真係？」  **解說：胡亂相信網上的資料，沒有求證便向別人推介／沒有求證性資訊的真確性而讓自己煩惱** | **１** |
| 1. **能平衡慾望與理智** | 角色：阿月  對白／事件：  「我驚到即刻推開佢隻手，一支箭咁跑返屋企！」  **解說：面對自己的感覺時，反應過分激烈；應保持冷靜，接受那份感覺的存在，然後檢視這份感覺是好是壞，再決定怎樣正面地處理** | **２** | 角色：阿亮  對白／事件：  「如果我有千頌咁樣嘅女朋友就好了！」  **解說：輕易被媒體的性資訊引發慾望，未能理性地處理自己的情感需要** | **３** |

註：如學生填寫時有困難，可先提示角色的答案，或以部分解說提示學生

附件四

**「性健康知識攻防戰」計分紙**

請將你的名字及在「性健康，你要知」活動中所得的總分，清楚地寫在下方空格內。

|  |
| --- |
| 名字：  分數： |

附件五

**「性健康知多少」問題及答案**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. 以下哪個不是與暗瘡有關的皮膚問題？    1. 黑頭    2. 油脂粒    3. 囊腫    4. 班疹 | 1. 一般來說，以下哪一項並非男性青春期必然出現之轉變？ 2. 聲線變得較低沉 3. 出現夢遺 4. 性器官成長 5. 長出陰毛 |
| 1. 一般來說，女性行經的日數約：    1. 一至兩天    2. 兩至三天    3. 三至五天    4. 七至十天 | 1. 性病是指：    1. 主要透過與性病患者發生性行為而感染的疾病    2. 影響性器官功能的疾病    3. 性器官有缺陷的疾病    4. 以上各項均是 |
| 1. 精液的顏色通常是：    1. 半透明    2. 橙黃    3. 奶白或淡黃    4. 透明 | 1. 愛滋病毒一般在在感染後有一段時間是無法檢驗出來，此時期稱為：    1. 空驗期    2. 空窗期    3. 空檔期    4. 空查期 |
| 1. 如果有性幻想，你應該：    1. 覺得自己心理有問題    2. 盡快找方法處理性需要    3. 將內容分享給身邊的人    4. 留意是否對性變得沉迷 | 1. 愛滋病的正式學名是：    1. 後天免疫力失去症    2. 後天免疫力退化症    3. 後天免疫力缺乏症    4. 後天免疫力破壞症 |
| 1. 椰菜花的正式學名是：    1. 軟下疳    2. 性病性淋巴肉芽腫    3. 尖銳濕疣    4. 生殖器疱疹 | 1. 以下哪個方法可以完全防止感染性病？    1. 每次性交都使用安全套    2. 只有唯一的性伴侶    3. 減少性交的次數    4. 以上各項皆不是 |
| 1. 若果喜歡了別人，首先應該：    1. 學習與對方相處    2. 等待對方對你表白    3. 盡快確認情侶關係    4. 支持對方任何決定 | 1. 下列哪項不是愛滋病的主要傳播途徑？    1. 性交或口交    2. 共用針筒    3. 母嬰傳播    4. 父母遺傳 |

參考答案／建議方法（此部分不可列印給學生）

1D 2B 3C 4A 5C 6B 7D 8C 9C 10D 11A 12D