

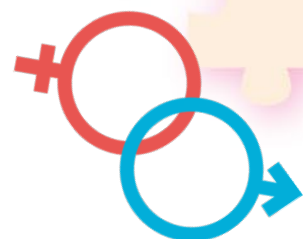
公民、經濟與社會（中一至中三）

支援教材

中三



單元 3.1



合乎情禮的親密關係

第二部分：

青少年與親密關係

教育局

課程發展處

個人、社會及人文教育組

## 簡介

- 「公民、經濟與社會（中一至中三）支援教材」涵蓋個人、社會及人文教育學習領域範疇一、五及六的必須學習內容，支援學校施教公民、經濟與社會課程。
- 教材提供多元化的學習活動，讓學生學習知識和明白概念、發展技能及培養正確的價值觀和態度，並附有教學指引及活動建議供教師參考。教材亦同時提供閱讀材料，提升學生閱讀興趣。
- 單元3.1「合乎情禮的親密關係」共9課節，提供2部分學與教材料：「第一部分：青少年對戀愛的正確認知」佔4課節，「第二部分：青少年與親密關係」佔5課節。
- 單元3.1「合乎情禮的親密關係」教材「第一部分：青少年對戀愛的正確認知」和「第二部分：青少年與親密關係」是教育局課程發展處個人、社會及人文教育組委託香港公開大學教育及語文學院發展的教材。

# 單元 3.1 合乎情禮的親密關係

## 第二部分：青少年與親密關係

### 目錄

教學設計	頁
教材簡介	2
第一及二課節	4
第三課節	7
第四及五課節	9
<b>學與教材料</b>	
前言	11
工作紙一：戀愛與性	12
工作紙二：與戀人或異性訂立親密界限的重要性及方法	15
工作紙三：性幻想和性衝動的處理方法	21
工作紙四：不恰當處理親密關係	40
工作紙五：不恰當處理親密關係的後果	56
<b>趣味悅讀</b>	
香港故事 - 他們的情書	61
<b>參考資料</b>	64

教學設計：

課題：	青少年與親密關係
課節：	5 節 (需要 2 節雙連課節，因課堂活動需較多時間進行)
學習目標：	<ul style="list-style-type: none"><li>● 了解訂定親密界限的重要性及處理方法；</li><li>● 掌握處理性幻想和性衝動的方法；</li><li>● 了解不恰當處理親密關係可能會導致的後果；</li><li>● 發展正確的價值觀和態度，包括守法、理性、責任感、尊重他人等。</li></ul>

教學提示：

- 本單元的學習並不是鼓勵學生過早談戀愛或進行性行為。相反，期望教師能教導學生正確的戀愛認知和負責任的親密關係，警惕不恰當處理親密關係的後果，從而幫助學生發展整全和互相尊重的兩性觀念，持守正確的價值觀，恰當地處理與性和親密關係相關的課題。
- 教師應建基於本課程單元 1.1「自我理解與生活技能」以及單元 1.2 的學習要點「建立健康人際關係和處理人際衝突的基礎」，深化本單元第一部分「青少年對戀愛的正確認知」及第二部分「青少年與親密關係」的教學。

第一及第二課節

課前準備：	學生於課前預習工作紙一「戀愛與性」及工作紙二「與戀人或異性訂立親密界限的重要性及方法」，並完成相關活動。	
		建議課時
探究步驟：	1. 課堂導入： <ul style="list-style-type: none"><li>● 課堂簡介：教師簡介本課堂的學習重點。</li><li>● 教師講解：教師簡介工作紙一「戀愛與性」。</li></ul>	5 分鐘
	2. 互動教學： <ul style="list-style-type: none"><li>● 教師講解：簡介工作紙一「活動一：戀愛與性的迷思」，引導學生從多方面作出思考，以理性態度糾正有關戀愛與性的誤解。</li></ul>	35 分鐘

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>二人活動及匯報：</b>學生二人一組就戀愛與性的迷思作出糾正，邀請學生分享答案，藉由不同組別的討論結果、教師及同儕的提問和反思，深化學生了解性的意義和與愛情相關的價值觀。教師可選取部分題目作出討論，未作討論的題目可作功課，以鞏固所學。</li> <li>● <b>小結：</b>性必須建基於有堅實基礎和承諾的愛，除了性之外，愛仍有很多其他表達方式，情侶間應訂立親密界限。</li> </ul>	
	<p><b>3. 互動教學：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>教師講解：</b>簡介工作紙二「與戀人或異性訂立親密界限的重要性及方法」，核對課前預習的答案。簡介附錄一「香港的性罪行條例舉隅」，帶出可能需要因超越親密界限而負上刑事責任，與未成年人士發生性行為屬違法行為。</li> </ul>	10 分鐘
	<p><b>4. 教師講解：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師簡介工作紙二「知識內容：訂立親密界限的目的和原則」。然後再簡介「知識內容：訂立親密界限的方法」。進行「活動一：訂立親密界限的承諾」，邀請學生填寫承諾書去訂立親密界限，學生可邀請鄰座和信任的人作見證簽署。</li> </ul>	20 分鐘
	<p><b>5. 課堂總結：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師總結第二課節有關戀人或異性訂立親密界限的重要性及方法的重點。</li> <li>● 重申戀愛不可只靠性關係來維繫，應認真思考性行為對個人的意義，不應抱持「人有我有」的想法，又或只考慮個人一時快感而過早發生性行為。</li> <li>● 提醒學生應謹慎考慮性行為所帶來的後果和須負上的責任，例如潛在的身心風險、造成未婚懷孕、須承擔的法律責任等。因此，雙方應在冷靜和理智的情況下，就接吻、摟腰、愛撫甚至性交等親密行為訂立界限。</li> <li>● 總結第一及二課節的學習重點。</li> </ul>	10 分鐘

<b>延伸活動：</b>	學生閱讀附錄一「知多一點點：香港的性罪行條例舉隅」。
<b>學與教資源</b>	工作紙一至二；附錄一。

<b>第三課節</b>		
<b>課前準備：</b>	學生於課前預習工作紙三「性幻想和性衝動的處理方法」，並完成相關活動。	
		<b>建議課時</b>
<b>探究步驟：</b>	1. <b>課堂導入：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 教師重溫第一節和第二節的學習重點。</li> </ul>	5 分鐘
	2. <b>教師講解：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 教師簡介工作紙三「性幻想和性衝動的處理方法」，核對「活動一：解字謎」以帶出有關性衝動及其處理方法的關鍵詞。講解「知識內容：青春期與性反應」，指出性慾和性幻想是自然的生理反應，男女性幻想相異之處，從而加強對異性的了解。</li> </ul>	5 分鐘
	3. <b>互動教學：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>教師講解：</b>講解「知識內容：辨別性衝動的原因及如何避免性衝動」及簡介「活動二：愛情專家」。</li> <li>• <b>二人活動及匯報：</b>學生扮演愛情專家，對守禮和芷晴的日常相處作出分析，討論及建議。教師邀請學生分享答案，教師提醒學生情侶間可如何避免過分親密的身體接觸。</li> </ul>	10 分鐘
	4. <b>互動教學：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>教師講解：</b>講解「知識內容：當面對性幻想和性衝動時，我們應如何處理？」，先簡介 ABC 理論去分析事情並作出抉擇，再介紹「知識內容：面對性衝動的方法」。簡介「活動三：情境分析」。</li> <li>• <b>小組討論：</b>學生四至五人一組，針對守禮和芷晴產生性幻想和性衝動的日常情境，應用 ABC 理論去分析情境發生的原因，行為，後果並作出抉擇。教師可選用部分情境作討論，未作討論的情境可作功課，以鞏固所學。</li> <li>• <b>小組匯報及全班討論：</b>邀請各組匯報，藉由不同組別的討論結果、教師及同儕的提問和反思，深化學生對性幻想和性衝動的理解。</li> </ul>	15 分鐘

	<p>5. 課堂總結：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>教師總結第三課節有關性幻想和性衝動的疑惑，帶出生理、心理和社會文化因素均影響我們對性和性行為的看法，以及如何轉移焦點，使自身的性幻想和性衝動得以暫時紓解。</li> </ul>	5 分鐘
延伸活動：	學生閱讀附錄二「知多一點點：性衝動與自慰」。	
學與教資源	工作紙三；附錄二	

<b>第四及第五課節</b>		
<b>課前準備：</b>	學生於課前預習工作紙三至五，並完成相關活動。	
		<b>建議課時</b>
<b>探究步驟：</b>	<b>1. 課堂導入：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 教師扼要重溫第一、二和第三節的學習重點。</li> </ul>	5 分鐘
	<b>2. 教師講解：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 教師講解「知識內容：堅決拒絕你有計，好好保護你身體！」，教授學生堅決拒絕對方不恰當的要求的技巧和用語。</li> <li>• <b>二人活動：</b>學生二人一組用 STOP 的拒絕策略去練習堅決拒絕對方不恰當的要求以保護自己。</li> <li>• <b>小組匯報：</b>教師邀請學生分享討論結果。</li> </ul>	15 分鐘
	<b>3. 互動教學：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>教師講解：</b>簡介「工作紙四：不恰當處理親密關係」「知識內容：情緒勒索」，講解戀愛中的情緒勒索的特徵和當面對被情緒勒索時，我們可以如何處理。學生運用 ABC 理論和 STOP 拒絕策略去處理情緒勒索。</li> <li>• <b>小組討論：</b>學生四至五人一組，用 ABC 理論討論情境作出抉擇，堅拒被人情緒勒索，並填寫在工作紙上。</li> <li>• <b>小組匯報及全班討論：</b>邀請各組匯報，藉由不同組別的討論結果、教師及同儕的提問和反思，深化學生對情緒勒索的了解及面對情緒勒索的應對方法。</li> </ul>	20 分鐘
	<b>4. 教師講解：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 教師簡介戀愛暴力屬不恰當處理親密關係，「知識內容：甚麼是戀愛暴力？」及「知識內容：假如遇上戀愛暴力，我可以怎樣做？」。</li> <li>• 教師以故事一至三，說明發生婚前性行為屬不恰當處理親密關係及其後果。教師可選用部分故事作出討論，如未能在課堂完成，未作討論的故事可作功課以鞏固所學。</li> </ul>	15 分鐘

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>小組討論：</b>學生四至五人一組，討論及填寫工作紙的故事中未婚懷孕可能會引致的後果，惡性循環，以及對於生理和心理的負面影響和程度。</li> <li>● <b>小組匯報及全班討論：</b>邀請各組匯報，藉由不同組別的討論結果、教師及同儕的提問和反思，深化學生明白未婚懷孕所需承擔的具體後果。</li> </ul>	
	<p><b>5. 互動教學：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>教師講解：</b>教師簡介工作紙五「不恰當處理親密關係的後果」、「知識內容：未婚懷孕」、「知識內容：性傳播感染的常識及預防」和「活動一：性病知多少？」，帶出安全性行為的重要，以及發生性行為前應思量有關疾病感染的可能性。</li> <li>● <b>二人活動：</b>學生二人一組，根據「活動一」的內容，進行分析及討論。</li> <li>● <b>小組匯報及全班討論：</b>邀請各組匯報，藉由不同組別的討論結果、教師及同儕的提問和反思，深化學生對性傳播感染的理解。</li> </ul>	10 分鐘
	<p><b>6. 課堂總結：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 總結第四至第五課的學習重點，並帶出不恰當處理親密關係的各種後果。</li> <li>● <b>總結：</b>教師總結第一至五課節的學習內容，青少年在青春期出現性慾、性幻想和性衝動是正常的，因此青少年要培養和發展正確的性態度，與伴侶訂立親密界線及考慮不恰當處理親密關係所需背負的代價。青少年應謹言慎行地去處理親密關係。</li> </ul>	15 分鐘
<b>延伸活動：</b>	學生閱讀「附錄三：趣味悅讀：香港故事 - 他們的情書」。	
<b>學與教資源</b>	工作紙三至五；附錄三	

## 單元 3.1 合乎情禮的親密關係

### 第二部分：青少年與親密關係

#### (第一及第二課節)

#### 學與教材料

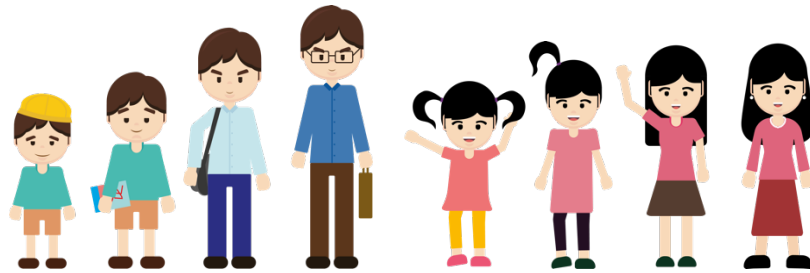
### 前言

性，是我們成長中必須認識的課題。

當青少年踏入青春期，身體開始出現

變化並迅速發育成長，第二性徵亦相繼出現，使男女生理上產生明顯差別。青少年在這些變化中，可能對身體感到好奇，又或對性充滿疑惑。當我們談論性的議題時，不單需講解與性相關的生理知識，更重要的是協助青少年建立正確的性觀念和態度，以及了解發生性行為可能導致的後果及須負上的責任。

**教學活動建議：**學生上課前完成閱讀前言，工作紙一及二的課前預習，然後在課堂上核對答案作引入課堂。



隨着社會的發展，性已經不再是禁忌的話題，網絡世界亦有大量與性相關的資訊。但是，這些資訊往往強調性所帶來的歡愉，又或包含一些錯誤與不負責任的資訊，使青少年忽略自身和伴侶的感受，未能了解不恰當處理親密關係的後果，以致未能作出正確的判斷，甚至釀成惡果。

兩性教育並非只教導青少年應否進行性行為，亦應培養正確的價值觀。這教材將觸及四項不同主題，包括：「戀愛與性的關係」、「訂立親密界限的重要性的方法」、「性幻想和性衝動的處理方法」以及「不恰當處理親密關係的後果」。透過不同資料和活動，讓學生對性和親密關係的生活課題有更確切的掌握，從而培養正確的價值觀和負責任的行為。



## 工作紙一：戀愛與性

戀愛關係 是人際關係的重要一環，亦是人類生活不可或缺的一部分。在戀愛期間，由於戀人單獨相處的時間愈來愈多，加上受到傳媒對親密行為的渲染，青少年可能因而渴望與伴侶發生親密行為。另外，節日的浪漫氣氛更可能促使青少年對性產生幻想，希望與戀人發生性行為，更有部分青少年認為節日是發生性關係的時機。對他們而言，「有愛必有性」是流行的想法。

根據心理家史登堡（Sternberg）的「愛情三角理論」（Triangular Theory of Love），「完整的愛」應由親密、激情和承諾三大元素所構成。但是，激情雖是愛情所包含的一項元素，卻非愛情的全部。我們在愛情當中，不應只考慮激情和親密的關係，又或過度追求一時的快感，因而忽略承諾的元素，漠視其他人的感受。否則，我們便無法建立成熟和健康的愛情觀，作出理智和負責任的決定。



教學活動建議：教師選取部分題目作出討論，未作討論的題目可作功課，以鞏固所學。

## 活動一：戀愛與性的迷思

### 教學提示：



教師應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、疑惑或面對的困難，幫助他們以負責任的態度討論與性相關的課題，讓他們透過分析相關學習情境和教師的解說，建構正確的戀愛認知和認識負責任的親密關係。



教師須提醒學生面對個人問題時，可尋求專業輔導、教師、社工、家人的幫助和建議。

閱讀以下迷思，然後填寫以下方格作出糾正。

迷思	糾正
1. 如果情侶間彼此有性衝動，代表他們很愛對方。	情侶間有性衝動並不代表很愛對方。引發性衝動的原因有很多，例如自然生理反應，青春期的生理變化等。完整的愛除包含激情、親密外，還包含承諾的元素。
2. 如果妳不願和男友發生性行為，妳應該不愛你男友。	愛還有很多其他表達方式，並不一定以性來表達對對方的愛。
3. 當自己有性需要，即使對方不情願，基於愛，對方亦應滿足我的性要求。	愛情的親密關係不應建基於性行為，應該好好尊重另一半的感受，而不是要求對方滿足自己的性要求。
4. 情到濃時，人人都會依照自己的性衝動、性幻想和性慾而和戀人發生性行為。	人有性幻想和性慾是正常的，可是我們要認清自己是慾望的主人，應三思而後行，好好控制慾望，而不是被慾望控制而胡亂行動。

資料來源：參考自 Deborah and Leece (1992)，Still smiling: Sexuality education made easy。

## 小結

情侶間拍拖不一定要發生性行為才代表很愛對方，性必須建基於有堅實基礎和承諾的愛，除了性之外，愛仍有很多其他表達方式例如互相關心，互相支持等。當情侶未能承擔婚前性行為的後果例如未婚懷孕、法律後果、情緒困擾等，應堅決拒絕婚前性行為。

## 工作紙二：與戀人或異性訂立親密界限的重要性及方法

課前預習：閱讀以下文章，並用橫線間底雙方共同訂立身體親密界線的重要性，**圈出**訂立親密界限的方法。

### 雙方共同訂立身體親密界線

在談戀愛時，想有身體接觸的衝動十分正常，但情侶間宜訂立大家所能接受的親密界線，以免引致對方誤會或關係變質。由於每個人對親密程度的要求和感受各不相同，必須了解對方所能接受的身體接觸。即使是情侶關係，男女雙方的身體親密界線可能大有不同，例如男方能接受二人共處時有接吻愛撫，而女方只能接受約會時拖手互摟。如果情侶之間缺乏溝通和達成共識，便可能引起誤會，以為另一方不喜歡自己或不尊重自己。因此，情侶**宜及早按大家所能接受的親密行為訂立明確界線**。當伴侶向你提出進一步的親密行為時，你應向對方清楚表達自己的意願、當中的原因及感受，必要時亦須作出拒絕。



青少年發生性行為有許多客觀現實的顧慮，例如自己和另一半的年齡、雙方的感情基礎、家庭壓力、社會風氣、未婚懷孕或染上性病的風險等。因此，**青少年決定進行親密行為前，須考慮清楚可能發生的後果，不應衝動行事。**

資料來源：節錄及改寫自 香港家庭計劃指導會（2020a），《如何控制性衝動？》；香港家庭計劃指導會（2020b），《約會戀愛》。



## 知多一點點：香港的性罪行條例舉隅

香港現行的法律當中，部分條文的目的是要保護 16 歲以下人士和女性，例如某些條例訂明，年齡在 16 歲以下的人，在法律上是不能給予同意進行條文所指的罪行。



■ 如任何人作出不受歡迎並涉及性的行為，而這些行為具冒犯性、侮辱性及威嚇性的，例如不受歡迎的擁抱、親吻、觸摸或摩擦別人的身體等，便會構成**性騷擾**，可能要負上法律責任。

- 猥褻侵犯（**非禮**）是指帶有猥褻成分的侵犯行為。例如未經同意之下觸摸他人的生殖器官。任何人與 16 歲以下人士（包括男童女童）進行性活動，即使沒有進行性交亦屬違法。根據第 200 章《刑事罪行條例》第 122 條，猥褻侵犯是刑事罪行，最高刑罰是監禁 10 年。

- 而《刑事罪行條例》第 123 條及第 124 條旨在保護 16 歲以下女童，列明任何人均不得與 13 歲及 16 歲以下的女童性交。根據第 200 章《刑事罪行條例》第 123 條，與 13 歲以下女童非法性交，是刑事罪行，最高刑罰是終身監禁。根據第 200 章《刑事罪行條例》第 124 條，與 16 歲以下女童非法性交，是刑事罪行，最高刑罰是監禁 5 年。



- 最後是**強姦**，這是最嚴重的性罪行，這罪行的構成條件為一名男子在知道一名女子沒有同意（或不顧她是否同意）的情況下與她性交。此罪行最高刑罰是終身監禁。

資料來源：節錄及改寫自 香港青年協會（2020），《性危機》；香港大學家庭社區法網（2018），《性侵犯兒童》。



## 訂立親密界限的目的和原則

# LASER

訂立親密界限能得知對方接受的親密程度，有助情侶之間互相了解，增加正向溝通，鞏固雙方關係。

### 1. Legal responsibilities - 法律責任的遵守



根據香港法律，任何人與年齡未滿十六歲的女童發生性行為，即屬違法。即使已獲女方同意，甚至由女方主動要求發生性行為，男方仍會觸犯相關法例。因此，青少年進行性行為前應謹慎考慮，以免因一時歡愉而墮入法網。

### 2. Avoid - 避免未婚懷孕

除影響身心健康外，親密的性接觸也可能造成未婚懷孕。許多青少年對避孕缺乏認識，在心理以至經濟基礎上亦未能勝任父母親的角色。倘若因一時衝動而導致未婚懷孕，便會造成嚴重的後果，甚至悔恨終生。因此，每個人都應衡量自身條件是否足以承擔未婚懷孕的後果，拒絕不負責任的行為。



### 3. Secure - 保障身心健康



青少年未能充分認識性行為的身心風險，例如即使使用安全套，也不能完全排除性病的可能，避免性接觸是預防性病的最有效方法。更甚的是，當戀愛關係出現波折時，這些性經驗或會對情侶雙方造成情緒困擾。因此，青少年應訂立親密界限以保障戀愛雙方的身心健康。

#### 4. Expectation - 合乎家庭與社會的期望

縱使媒體傳遞的性觀念看似日漸開放，但現實社會卻仍普遍認為婚前性行為乃越軌的行為，青少年不應隨意與他人發生性關係。此外，過早或不當的性行為或會導致未婚懷孕或染上性病，假如沒有得到家人支持，再加上社會輿論的抨擊，青少年需面對重大壓力。因此，青少年定立親密界限時亦需考慮家庭與社會的期望。



#### 5. Respect - 尊重戀愛關係

每個人對親密行為的界線和感受各不相同。倘若其中一方妄顧對方感受並堅持過分親密的行為，另一方會感到不受尊重，戀愛關係繼而受到破壞。青少年應該明白，戀愛需要彼此尊重和包容，並非自私地要求對方滿足自我需求，更不應以性行為作感情要脅。



在訂立親密界限後，雙方應尊重彼此的共識，嚴守共同釐定的親密界線。倘若對方超越界線，我們應當堅決拒絕。戀愛關係中最重要的是學習彼此尊重，不能勉強對方作違心的事。

資料來源：節錄及改寫自香港家庭計劃指導會（2020b），《約會戀愛》；香港家庭計劃指導會（2020c），《性行為》；香港家庭計劃指導會（2020d），《意外懷孕》；香港特別行政區政府教育局（2019a），《性在安全 - 全面探討安全性行為》；香港特別行政區政府教育局（2019b），《戀愛角力》。



## 訂立親密界限的方法

情侶間在戀愛初期已經需要訂立親密界限，讓雙方知道彼此對親密行為的接受程度。彼此應作出真誠的溝通，向對方說出自己能夠接受的親密行為，訂定明確界線，並清楚表明自己的意願和感受，不能接受越過親密界線的行為。

### 活動一：訂立親密界限的承諾

如果你有戀人，試填寫以下承諾書去訂立親密界限。

#### 我的承諾

我，\_\_\_\_\_（姓名），承諾

如果我有戀人，我會跟他 / 她訂立下列戀愛和親密界限：

如果我有性幻想 / 性衝動，我會透過下列方法加以控制：

我承諾，我會培養自律、自制和抵禦色情資訊的能力，並明白「我的承諾」是自愛和尊重對方的表現，從而發展出更健康全面的戀愛關係和人際關係。

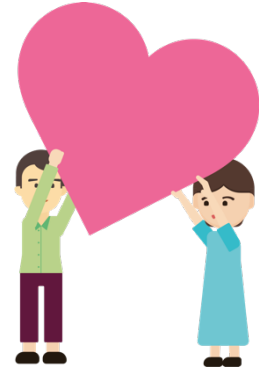
承諾人簽署：

見證人簽署：

日期：            年            月            日

## 小結

踏入青春期，青少年會因荷爾蒙的增加和性器官的發育而對性產生好奇，甚至渴望嘗試發生性行為。可是，完整的愛應由親密、激情和承諾三大元素所構成，愛情絕非建基於性接觸之上，性是一種親密表達愛的方式，並不代表愛的全部，亦絕非等同愛。



愛的表達形式有很多種，情侶間可以透過不同方式向另一半表達愛意，例如彼此分享及聆聽生活點滴、互相鼓勵和多稱讚對方的優點、為對方製作一些小禮物或驚喜、向對方表達心中的想法，以及與另一半相處時專心一致，放下身邊的其他事情。兩性相處在於尊重彼此意願，體諒雙方感受，承諾向對方負責任，這樣才是成熟且長遠的戀愛之道，只依靠性關係來維繫的愛情容易消逝。

與此同時，青少年應謹慎考慮不恰當處理親密關係所帶來的後果，例如情緒困擾、法律後果、感染性病、未婚懷孕等。

因此，情侶雙方應在冷靜和理智的情況下，就接吻、摟腰、愛撫甚至性交等親密行為定立界限，這樣不單加強彼此了解，更能預防憾事的發生。

## 單元 3.1 合乎情禮的親密關係

### 第二部分：青少年與親密關係

#### (第三課節)

#### 學與教材料

### 工作紙三：性幻想和性衝動的處理方法

#### 活動一：解字謎

找出並圈出九個有關性衝動及其處理方法的詞語。詞語可打直，打橫，打斜，可參考提示部分去找出詞語。

教學活動建議：教師先讓學生上課前完成工作紙三，然後在課堂上進行討論活動和分享。

尊	業	新	身	生	獨	處	一	避	我
重	媒	體	轉	移	視	線	定	開	度
物	接	反	用	個	別	定	該	作	好
觸	應	聽	性	性	心	性	慾	觀	感
眼	堅	覺	幻	衝	火	鍋	好	官	宮
合	決	省	想	動	語	句	刺	主	次
約	拒	議	度	不	偏	激	發	過	避
定	絕	訂	立	親	密	界	限	活	開

#### 提示:

- 會引致性衝動和性興奮的想像。  
性幻想
- 由視覺、聽覺和觸覺刺激所產生的反應。  
感官刺激
- 指個人對性行為的渴望和積極性。  
性慾
- 指一種渴望滿足性需求的衝動，往往由性慾、性幻想和性興奮所喚起，可以通過刺激身體的敏感區域產生。  
性衝動
- 青少年在談戀愛時，可透過\_\_\_\_\_避免不恰當親密關係。  
訂立親密界限
- 當我們遇到刺激性慾的環境或媒體時，我們應\_\_\_\_\_。  
避開
- 當我們有性衝動時，我們可以\_\_\_\_\_。  
轉移視線
- 當遇到不情願的性要求時，我們應該\_\_\_\_\_。  
堅決拒絕
- 我們應抱持\_\_\_\_\_態度去與伴侶共處，維持健康的戀愛關係。  
尊重



## 青春期與性反應

踏入青春期，隨着性激素的增加以及性器官的發育，青少年容易出現性慾、性幻想、性衝動等。

青少年對異性產生興趣和愛慕，渴望結識異性，憧憬能擁有溫馨的戀愛經驗。在性幻想的內容上，女性比較容易幻想浪漫的情境；男性則傾向於性愛本身。偶爾的性幻想有舒緩壓力的作用，能使人緊繃的心情變得愉快。相反，過度沉溺於性幻想可能讓人不能專心學習和工作，影響日常生活，對心理健康造成影響，甚至可能走上性犯罪的歧途。

資料來源：節錄及改寫自 香港教育統籌局（2003），《青少年的身心變化》；Joyal, C. C.（2021），Sexual Fantasy；Coon, D. & Mitterer, J. O.（2013），Gateways to psychology: An introduction to mind and behaviour（13th ed.）。





## 辨別性衝動的原因及如何避免性衝動

性衝動是指一種渴望滿足性需求的衝動，往往由性慾、性幻想和性興奮所喚起，通過刺激身體的敏感區域產生。例如因看見一些影像例如人們的性感衣著，色情照片、視頻、文字等而刺激視覺；身體接觸例如擁抱，撫摸，接吻而令觸覺受到刺激等。很多時，情侶間因感官刺激和在幽靜地方單獨共處都會容易引起性衝動。情侶可以透過不同方法減低想有親密身體接觸的衝動，例如：多參與群體活動而非單獨約會，或儘量避免在幽靜地方單獨共處，以免有過分親密的身體接觸而引起性慾。

### 活動二：愛情專家

假如我們是愛情專家，守禮和芷晴現時 15 歲，就讀中三，他們剛剛開始拍拖。我們一起給他們的相處一點建議吧！



1. 你會建議守禮和芷晴約會時如何避免引起感官刺激而造成性衝動呢？

- 儘量穿著得宜，展現健康形象，避免性感衣著而刺激視覺。

- 避免過度的身體親密接觸，例如撫摸，接吻，避免刺激觸覺。

(其他合理的建議亦可)

2. 你會建議守禮和芷晴到何處約會？為甚麼？(可選多於一個地點)

鬧市

快餐店

漆黑寂靜的公園

二人獨處的房間

原因是：

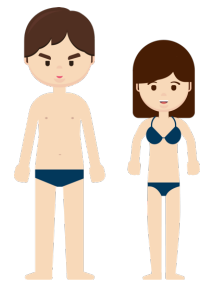
在幽靜地方，例如在房間單獨共處，容易發生過分親密的身體接觸，引起青少年的性慾，甚至進而發生性行為。

## 知多一點點：性衝動與自慰

性衝動是自然和正常的生理反應，一幅裸體畫、觸摸自己的性器官又或是性幻想皆能產生性衝動，因性衝動會產生一些身體變化和心理狀態變化例如心跳加速，面紅耳熱，興奮。自慰是指男性或女性用手或物件來刺激性器官，以達到性興奮或性高潮。因此，自慰有舒緩性壓力的作用。有人誤以為自慰會導致身體虛弱、發育不良、神經錯亂、性無能，甚至影響生育能力等。但是，醫學證明卻發現偶爾的自慰基本上不會影響健康。可是，在自慰的時候亦應注意安全和衛生。

每個人的性需要各有不同，處理的方法亦因人而異。因此，自慰的次數並沒有一定的標準。最重要是留意自慰可能構成的潛在影響。如果我們是因為感到寂寞、無聊或壓力，希望透過自慰來逃避的話，這無助於解決問題，更可能使自己不能自制，終日沉迷自慰的歡愉，忽略身邊人或事，影響個人的正常社交。因此，青少年如面對心理或情緒困擾，應尋求醫生或專業輔導員的協助。

資料來源：節錄及改寫自香港家庭計劃指導會（2020a），《如何控制性衝動？》。





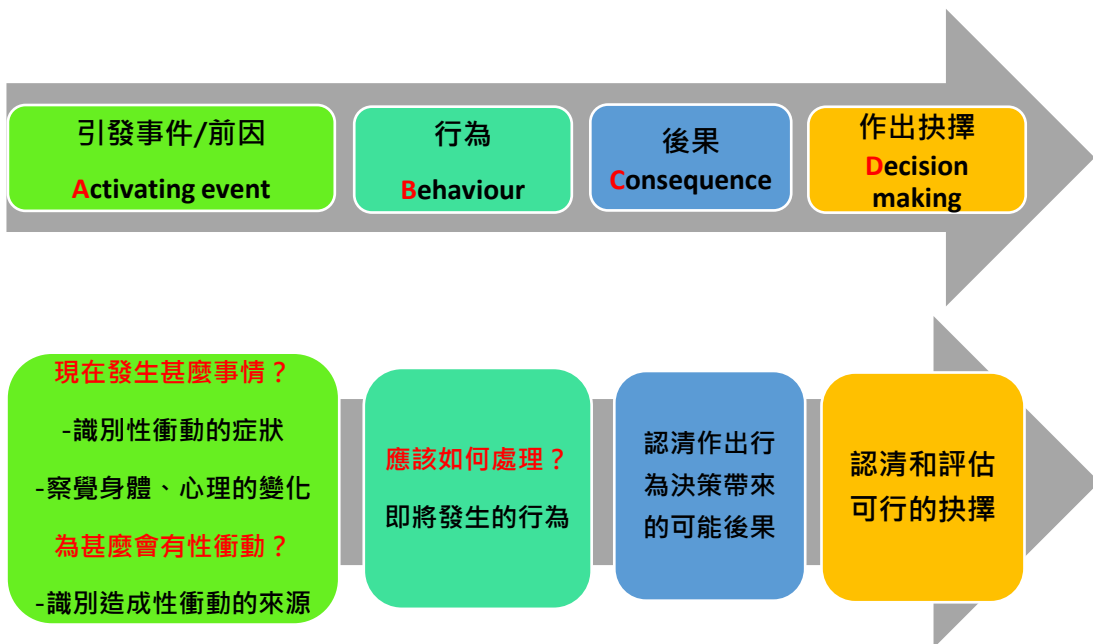
## 當面對性幻想和性衝動時，我們應如何處理？

性衝動時想清楚，謹慎抉擇顧後果！

**教學活動建議：**教師先教授學生使用 ABC 理論去作出抉擇然後在課堂上進行討論活動和總結。

### 用 ABC 理論作出抉擇

在單元 1.1 ( 第二部分 ) 「情緒管理與提升抗逆力」中，我們曾經學習應用 ABC 理論處理問題。每當一個行為 ( Behaviour ) 出現，大多附有前因 ( Activating event ) ( 包括人物、環境、事情 ) 和後果 ( Consequence )。前因和後果，往往是激發行為出現的重要因素。如果能充分了解行為的前因和後果，便能作出抉擇 ( Decision making ) 或控制改變。例如：一位朋友在你身旁急匆匆地走過，漠視你熱情的問候 ( 行為 )，你會因而感到受輕視，進而影響彼此間的友情 ( 後果 )。但當你充分了解行為的前因，源自他的家人正在醫院留醫，他心急如焚才沒有注意你，你的行為便會因此改變，改為不作打擾或私下發短訊關心，後果亦會有所不同，你們的友誼可能因而更為緊密。



資料來源：部分參考自 Deborah and Leece (1992)，Still smiling: Sexuality education made easy。



## 面對性衝動的方法

性衝動亦可以透過以下方式來處理。

- **避開**：即時避開刺激性慾的環境而達自然緩解的性衝動，例如避免主動搜尋色情資訊和觀看色情圖片和影片。
- **轉移**：透過其他活動消耗體力來緩解性慾，例如和朋友去打籃球、游泳、跑步等，或者把集中力轉向其他事情上，例如集中精神在自己喜歡的事情上、讀一本感興趣的書，或是專心進行某種手工藝時，便不會一直想著跟性相關的事情。

### 活動三：情境分析

**教學活動建議：**教師可選用部分情境在課堂上進行小組討論活動和總結。未討論的情境可作功課，以鞏固所學。

#### 教學提示：



教師應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、疑惑或面對的困難，幫助他們以負責任的態度討論兩性相處的課題，讓他們透過分析相關學習情境和教師的解說，建構正確的戀愛認知和認識負責任的親密關係。



教師須提醒學生面對個人問題時，可尋求專業輔導、教師、社工、家人的幫助和建議。

運用「ABC 理論」來協助分析守禮和芷晴日常面對性幻想和性衝動的前因、行為、認清作出行為決策帶來的後果；和經衡量後而作出的抉擇。

**情境一：**晚上守禮獨自在家使用電腦上網做功課時，電腦畫面突然彈出裸露影片，他感到心跳加速，面紅耳熱，感到一點興奮。然後，熒幕再彈出選擇「你是否滿 18 歲？」

如果守禮選擇「是」，他便能繼續觀看裸露影片。如選擇「否」，他便不能觀看裸露影片。如果你是守禮，你會如何處理？

<b>Activating event</b> 引發事件/前因	1a. 現在發生甚麼事情？（識別性衝動的症狀）	<i>心跳加速，面紅耳熱，感到興奮。</i>	
	1b. 為甚麼會有性衝動？	<i>電腦畫面突然彈出裸露影片，影像及聲音產生感官刺激。</i>	
<b>Behaviour</b> 行為	2. 應該如何處理？		
	a. 如果守禮選擇繼續觀看裸露影片，他便會	b. 如果守禮選擇不觀看裸露影片，他便會	

	感到越來越興奮，產生性幻想。	繼續做功課，很快完成。
<b>Consequence</b> 後果	3. 認清作出行為決策帶來的可能後果	
	a. 提示：進行 2a 提及的行為後，他能完成功課嗎？  不能，因他在做功課途中分心又浪費了時間，難以集中精神繼續做功課。	b. 提示：進行 2b 提及的行為後，他能完成功課嗎？  能，因他沒有分心，因此能集中精神完成功課。
<b>Decision making</b> 作出抉擇	4. 可行的抉擇 (避開？轉移？)	避開： 立即關掉裸露影片的網頁不看，並在電腦上安裝防止色情廣告彈出程式以過濾及封鎖色情資訊。  轉移： 進行居家運動鍛鍊，玩電玩遊戲，約朋友打籃球、游泳、跑步、讀一本好書、聽音樂等。  (參考答案，其他合理答案亦可。)

### 教學提示：



教師進行解說時，應提醒學生不良資訊在日常生活中無所不在，要提高警覺，並懂得分辨、剖析和遠離不良資訊。教師須向學生指出以上個案，守禮應該立即關閉不良網站的視窗，轉移注意力到有益身心的事物上，如做運動、參加健康的群體活動等。教師須提醒學生當面對個人問題時，可尋求專業輔導、教師、社工、家人的幫助和建議。

**情境二：**守禮又再獨自在家使用電腦上網做功課，他忍不住進入了色情網頁去看色情資訊，著迷地觀看了整個晚上。在上學日早上，他滿腦子都是昨天看的裸露影片，小息時他忍不住打量女同學們的身體，並想像和她們有進一步親密行為，他整個人都變得面紅耳熱。如果你是守禮，你會如何是好？

<b>Activating event</b> 引發事件/前因	1a. 現在發生甚麼事情？ ( 識別性衝動的症狀 )	<i>想像和女同學有進一步親密行為，整個人都變得面紅耳熱。</i>
	1b. 為甚麼會有性衝動？	<i>昨天整晚在家觀看色情網頁。</i>
<b>Behaviour</b> 行為	2. 應該如何處理？	
	a. 如果守禮繼續打量女同學們的身體和幻想，他便會 <i>越來越感到性興奮。</i>	b. 如果守禮即時冷靜一下，他便會 <i>平伏心情。</i>
<b>Consequence</b> 後果	3. 認清作出行為決策帶來的可能後果	
	a. 提示：他的行為會令女同學有甚麼感受？女同學會在校園向誰求助？他有可能觸犯甚麼罪行？ <i>他的行為會令女同學感到不安。她們會向老師投訴及向老師和學校社工求助。 守禮有機會被控觸犯性騷擾的罪行。</i>	b. 提示：守禮冷靜下來，會有甚麼結果？ <i>守禮因冷靜和自制而沒有騷擾到女同學，便能維持同學間的和諧關係。</i>
<b>Decision making</b> 作出抉擇	4. 可行的抉擇 (避開？轉移？)	避開： <i>立即離開課室冷靜一下，例如到洗手間洗面。</i>

		<p>轉移：</p> <p><i>例如到操場打籃球，幫忙擦黑板，幫忙把收好的功課送到教員室去等。</i></p> <p><i>(參考答案，其他合理答案亦可。)</i></p>
--	--	---

### 教學提示：



教師進行解說時，應提醒學生要提高警覺，並懂得分辨、剖析不良資訊和其影響，遠離不良資訊。教師須向學生指出在以上個案，守禮正經歷不良網站的負面影響，影響正常生活，他應轉移注意力到有益身心的事物上，如做運動、參與服務活動等。教師須提醒學生要增加危機意識，如遇上性騷擾，須即時拒絕，離開現場及尋求專業輔導、教師、社工、家人求助。

**情境三：** 炎炎夏日芷晴和守禮二人獨處在家溫習，芷晴除下外套只餘下背心時，並依偎在守禮的肩膊上，他感到興奮，並有些生理反應，如果你是守禮，你會如何是好？

<b>Activating event</b> 引發事件/前因	1a. 現在發生甚麼事情？ （識別性衝動的症狀）	<i>守禮感到興奮，並有些生理反應。</i>	
	1b. 為甚麼會有性衝動？	環境： <i>二人獨處在家溫習。</i>  視覺： <i>芷晴除下外套只餘下背心，產生視覺刺激。</i>  觸覺： <i>芷晴依偎在守禮的肩膊上，令他的感觀受刺激。</i>	
<b>Behaviour</b> 行為	2. 應該如何處理？		
	a. 如果守禮擁抱著芷晴，他們 <i>便會透過觸覺刺激而引起性衝動。</i>	b. 如果守禮有禮地請芷晴坐好，他們便會 <i>繼續溫習。</i>	
<b>Consequence</b> 後果	3. 認清作出行為決策帶來的可能後果		
	a. 提示：他們會因性衝動而可能發生甚麼行為？他們有可能面對甚麼風險？	b. 提示：如果芷晴留意到她的行為會引致感觀刺激，並立即停止，結果會如何？ <i>他們便能避免超越親密界線。</i>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 可能有更親密的行為如接吻，繼而可能發生性行為。</li> <li>● 芷晴可能會面對未婚懷孕的風險。</li> <li>● 芷晴只有 15 歲，根據第 200 章《刑事罪行條例》第 124 條，與 16 歲以下女童非法性交，是刑事罪行，最高刑罰是監禁 5 年。</li> </ul>	
<b>Decision making</b> 作出抉擇	4. 可行的抉擇 (避開？轉移？)	避開： <i>立即離開現場。</i>  轉移： <i>例如一起到運動場打羽毛球等。</i>  <i>(參考答案，其他合理答案亦可。)</i>

### 教學提示：



教師進行解說時，應總結引發性衝動的因素，並指出避免性衝動，便應避免情侶二人單獨留在獨處環境。同時強調學生需要提高自我保護的意識，時刻保持警惕，留意彼此的舉止行為，與異性保持適當的界線，切勿超越，以保護自己。教師須向學生指出在以上個案，守禮為自己和芷晴安排了一個非常危險的處境，後果可以非常嚴重，包括觸犯法律和斷送人生幸福。他們應該參加健康的群體活動，增進彼此認識。教師須提醒學生當面對個人問題時，可尋求專業輔導、教師、社工、家人的幫助和建議。

**情境四：**今天是芷晴和守禮的一個月拍拖紀念日。守禮趁家人去旅行不在家，邀請芷晴今晚到他的家看電影。當芷晴到守禮家時，氣氛十分浪漫，他說：「他想要過二人世界。」，然後他們喝了一些酒，開始感到熱而又興奮。守禮突然從後擁抱芷晴並想親吻她。如果你是芷晴，你會如何處理？

<b>Activating event</b> 引發事件/前因	1a. 現在發生甚麼事情？ ( 識別性衝動的症狀 )	<i>他們感到熱和興奮。</i>	
	1b. 為甚麼會有性衝動？	環境： <i>獨處，浪漫氣氛。</i>	事情： <i>喝酒。</i>
<b>Behaviour</b> 行為	2. 應該如何處理？		
	a. 如果芷晴容許男友親吻，他們 <i>便會接吻。</i>	b. 如果芷晴不容許男友親吻， <i>他們便會停止進一步親密行為。</i>	
<b>Consequence</b> 後果	3. 認清作出行為決策帶來的可能後果		
	a. 提示：他們會因接吻有甚麼反應和行為？他們有可能面對甚麼風險？  ● <i>觸覺刺激會引起性衝動，可能會發生性行為。</i>  ● <i>芷晴可能會面對未婚懷孕的風險。</i>	b. 提示：如果守禮和芷晴不親吻，會有甚麼結果？  <i>不會發生進一步的親密行為。</i>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 芷晴只有 15 歲，根據第 200 章《刑事罪行條例》第 124 條，與 16 歲以下女童非法性交，是刑事罪行，最高刑罰是監禁 5 年。</li> </ul>	
<b>Decision making</b> 作出抉擇	4. 可行的抉擇 (避開？轉移？)	避開： <i>立即離開現場。</i>  轉移： <i>例如到樓下公園散步等。</i>  <i>(參考答案，其他合理答案亦可。)</i>

### 教學提示：



教師進行解說時，應總結引發性衝動的因素，並指出避免性衝動，便應避免情侶二人單獨留在浪漫環境。同時強調學生需要提高自我保護的意識，時刻保持警惕，留意彼此的舉止行為，與異性保持適當的界線，切勿超越，以保護自己。教師須向學生指出在以上個案，守禮為自己和芷晴安排了一個非常危險的處境，後果可以非常嚴重，包括觸犯法律和斷送人生幸福。他們應該參加健康的群體活動，增進彼此認識。教師須提醒學生當面對個人問題時，可尋求專業輔導、教師、社工、家人的幫助和建議。

**情境五：**當芷晴和守禮吃飯後到漆黑的公園散步，看見一對情侶在草叢間進行親密活動，男生用手撫摸著女生的大腿。他們看到眼定口呆。心跳很快，面部有焦灼感。守禮提議：「不如我們也試試像他們一樣。」如果妳是芷晴，妳會如何回應？

<b>Activating event</b> 引發事件/前因	1a. 現在發生甚麼事情？（識別性衝動的症狀）	<i>他們心跳很快，面部有焦灼感。</i>	
	1b. 為甚麼會有性衝動？	環境： <i>漆黑的公園。</i>	視覺： <i>看見一對情侶，男生用手撫摸著女生的大腿。</i>
<b>Behaviour</b> 行為	2. 應該如何處理？		
	a. 如果芷晴答應守禮模仿草叢情侶進行親密活動，他們 <i>便會透過觸覺刺激而引起性衝動。</i>	b. 如果芷晴拒絕守禮模仿草叢情侶進行親密活動，他們便會 <i>避免進行親密行為，如常散步。</i>	
<b>Consequence</b> 後果	3. 認清作出行為決策帶來的可能後果		
	a. 提示：他們因性衝動而可能引致甚麼行為發生？他們有可能面對甚麼風險？ <ul style="list-style-type: none"><li>● <i>可能會引致情不自禁地發生性行為。</i></li><li>● <i>芷晴可能會面對未婚懷孕的風險。</i></li><li>● <i>芷晴只有 15 歲，根據第 200 章《刑事罪行條例》第 124 條，與 16 歲以下女童非法性</i></li></ul>	b. 提示：如果芷晴拒絕守禮的提議，會有甚麼結果？ <i>他們能避免超越親密界線。</i>	

	<p>交，是刑事罪行，最高刑罰是監禁 5 年。</p>	
<p><b>Decision making</b> 作出抉擇</p>	<p>4. 可行的抉擇 (避開？轉移？)</p>	<p>避開： 立即離開現場。</p> <p>轉移： 例如欣賞花木、夜色等。</p> <p>(參考答案，其他合理答案亦可。)</p>

### 教學提示：



教師進行解說時，應總結引發性衝動的因素，並指出避免性衝動，便應避免情侶二人單獨留在漆黑環境。同時強調學生需要提高自我保護的意識，時刻保持警惕，留意彼此的舉止行為，與異性保持適當的界線，切勿超越，以保護自己。教師須向學生指出在以上個案，守禮和芷晴應該警惕其他情侶的行為並不合禮，有傷風化，如果他們跟從類似行為，是不合禮，甚至有可能被控在「公眾地方行為不檢」。他們應該以合禮合法的形式表達愛意，等待將來同嚙愛情和婚姻的果實。教師須提醒學生當面對個人問題時，可尋求專業輔導、教師、社工、家人的幫助和建議。

## 單元 3.1 合乎情禮的親密關係

### 第二部分：青少年與親密關係

#### (第四及第五課節)

#### 學與教材料



### 堅決拒絕你有計，好好保護你身體！



當對方向自己提出性要求時，自己感到不肯定，不情願時，可即時堅決拒絕，向對方解釋自己的看法和感受，以及愛情絕非建基於性關係之上，不用害怕因拒絕對方而破壞彼此關係。為轉移對方在性方面的注意力，可建議其他活動選擇如到外面吃下午茶。最後，即時離開二人獨處的現場，以讓對方冷靜一下。

### STOP 的拒絕策略

拒絕技巧	拒絕用語	例句
<b>S</b> ay no：堅決拒絕，直接說「不」	<ul style="list-style-type: none"><li>• 「不要！」</li><li>• 「不想！」</li><li>• 「不好！」</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 「不要！你別碰我！」</li><li>• 「我不想這麼年輕便發生性行為。」</li><li>• 「不好！我們無力承擔未婚懷孕的後果。」</li></ul>
<b>T</b> ell why not：以理由堅決拒絕 <ul style="list-style-type: none"><li>• 自己的感受，不停被施加壓力的感受</li><li>• 向對方指出不良影響，如法律責任</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 「我怕……」</li><li>• 「我擔心……」</li><li>• 「請你……」</li><li>• 「這樣是犯法的……」</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 「我怕/我擔心會未婚懷孕。」</li><li>• 「請你尊重我！我不想那麼快當爸爸/媽媽。」</li><li>• 「這樣是犯法的。我還未夠 16 歲呢！『與未成年少女發生性行為』是刑事罪行啊！」</li></ul>
<b>O</b> ffer other ideas：建議其他選擇 <ul style="list-style-type: none"><li>• 轉移注意力</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 「不如……」</li><li>• 「我提議……」</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 「不如我們去街吃下午茶/宵夜吧！」</li><li>• 「我提議我們快點回家溫習/做功課吧！」</li></ul>

<b>Promptly leave</b> ：即時離開 • 離開現場	• 「不好意思.....」	• 「不好意思，我現在需要去洗手間！」 • 「不好意思，我現在需要飲杯水！」
---------------------------------------	---------------	---

資料來源：參考自 Deborah and Leece (1992) , Still smiling: Sexuality education made easy 。

## 對話練習

**堅拒說「不」，你我都得！**

當對方提出性要求時，試試運用 STOP 的拒絕策略去清楚表示拒絕。請填寫以下對話表格作為練習。

壓力對話	堅決拒絕
1. 人人都在做，情侶都應該都要做。	<b>不要！</b> 情侶之間不代表一定要發生性關係的。
2. 如果你愛我，就應該和我發生性關係。	<b>不好！</b> 我不想那麼快當爸爸/媽媽！愛並不是建立在性關係上，如果你愛我，便要 <b>尊重</b> 我的感受。
3. 你想不想試試性行為感覺如何？	<b>不想試！</b> 我怕會未婚懷孕！
4. 試飲一杯酒提升氣氛吧！	<b>不要！</b> 酒精會令人失去理智，很容易會做錯事的。 <b>我們不如飲果汁？</b>

## 小結

踏入青春期，隨着性激素的增加以及性器官的發育，令青少年產生性慾、性幻想和性衝動，皆是發育中正常的身心理反應，部分青少年會以自慰來紓解性慾念。性衝動是可以控制的，我們可以透過「避免」，即遠離看刺激性衝動的刊物或媒介；以及「轉移」，即透過其他活動將集中力轉向其他事上，如做運動、參與群體活動以消耗多餘精力、培養良好嗜好等。



## 工作紙四：不恰當處理親密關係



### 1. 情緒勒索

情緒勒索是由心理治療學家蘇珊·福沃德 ( Susan Forward ) 提出。勒索者企圖以愛之名威脅，控制他人 ( 被勒索者 ) 做出不願意的事情。被勒索者因重視彼此關係，關心對方的感受，或感到恐懼而屈服去滿足對方的要求和作出退讓。

#### 戀愛中的情緒勒索的特徵

##### 1. 要求：以愛之名要求伴侶做不情願的事情

勒索者經常會用「愛」的名義去逼伴侶做不情願的事情，例如聲稱因為愛，著緊對方而要求伴侶給自己看電話的所有訊息和通話紀錄。勒索者亦會說出以「愛」的名義的說話意圖控制別人作出滿足自己的行為。例如：「出於太愛妳的關係，所以我要這樣要求」，「如果妳真心愛我便要做這些事情讓我開心」。



##### 2. 壓力：向伴侶施加壓力

勒索者向伴侶施壓，讓對方感到拒絕會對他造成極大傷害，因而逼使對方改變心意。勒索者會表面上願意作出討論，但討論過程完全堅持己見，訓誡對方的反對是有問題和指責對方的個性有缺陷，把自己的慾望說得光明正大，例如：「二人彼此相愛就要遷就。為甚麼妳卻這麼自我中心？不如多開放自己一點吧！」

##### 3. 威脅：被勒索者不服從就會受到處罰

勒索者會抱以復仇心態去威脅伴侶，如對方不服從就要面對負面後果，令對方感到不快、恐懼，從而讓對方因感到害怕而屈服，結果順從勒索者的要求。例如沒有按照勒索者的要求而行，他就會利用兩人的關係作為處罰。可能是一星期的不瞅不睬，封鎖來電和訊息，甚至以分手威脅，意圖令對方害怕被放棄或被冷落而屈服。更嚴重的是用自身生命安危去威逼對方就範，例如「要讓你後悔莫及，內疚一生」等。

#### 4. 重複發生

對於勒索者來說，只要他不停要求，施壓和威脅，就成了他「心願得償」的必經途徑。伴侶如果想以最快方式結束勒索者的苦苦相逼就只能讓步。

資料來源：節錄及改寫自 Susan Forward and Donna Frazier（2017），Emotional blackmail. Emotional Blackmail: When the People in Your Life Use Fear，Obligation，and Guilt to Manipulate You。

當面對被情緒勒索時，我們可以如何處理？

**教學活動建議：**老師可選擇部分情境在課堂上討論。未討論的情境作功課，以鞏固學習。

### 教學提示：



教師應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、疑惑或面對的困難，幫助他們以負責任的態度討論兩性相處的課題，讓他們透過分析相關學習情境和教師的解說，建構正確的戀愛認知和認識負責任的親密關係。



教師須提醒學生面對個人問題時，可尋求專業輔導、教師、社工、家人的幫助和建議。

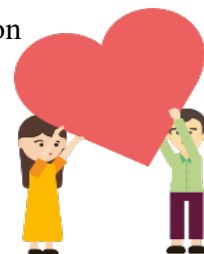
當面對情緒勒索時，可使用之前學過的 **ABC 理論**（引發事件 / 行為 / 結果）和 **STOP 拒絕策略**（說「不」 / 以理由堅決拒絕 / 建議其他選擇 / 即時離開）去堅拒對方的情緒勒索，劃出私人界限。就算在談戀愛，每人都有自己的生活和自己的時間。愛應該互相尊重，尊重對方的意願，互相理解，達成共識去行動。

資料來源：參考自 Deborah and Leece（1992），Still smiling: Sexuality education made easy。

### 活動一：

判斷以下情境屬於哪一種情緒勒索的特徵。剔選  相關特徵的方格。

試以 ABC 理論分析情緒勒索的情境和用 STOP 拒絕策略作出處理情緒勒索的情境的決定。



情境一	情緒勒索的特徵
<p>1. 當芷晴在補習時無法接聽守禮來電。守禮懷疑芷晴和其他男生約會，並致電多次，到她樓下等待，向她發出訊息：「因愛妳，著緊妳，我警告妳好快點回家。」</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> a. 以愛之名要求伴侶做不情願的事情</p> <p><input type="checkbox"/> b. 向伴侶施壓</p> <p><input type="checkbox"/> c. 威脅伴侶不服從就會受到處罰</p>
<b>用 ABC 理論分析情緒勒索的情境</b>	
<b>a. Activating event 引發事件</b>	
守禮以 <u>愛</u> 之名警告芷晴快點回家。	
<b>b. Behaviour 行為</b>	
<p>芷晴因相信守禮愛自己而緊張自己，<u>提早離開補習班，趕著回家。</u></p>	<p>如果芷晴洞悉到守禮以愛之名控制自己的活動，她明白現時最重要的是<u>求學</u>，會繼續<u>補習，放學後回家。</u></p>
<b>c. Consequence 結果</b>	
<p>雖然即時<u>滿足</u>到守禮的要求，可是芷晴長遠會一直被守禮以愛之名<u>控制</u>。</p>	<p>雖然這樣會令守禮感到<u>生氣</u>，芷晴能夠<u>擁有自己求學的生活</u>，繼續為目標奮鬥。</p>
<b>用 STOP 拒絕策略作出處理情緒勒索的決定</b>	
<b>d. Decision making 抉擇</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 說「不」：芷晴可立下心腸<u>堅拒</u>守禮的要求，並解釋<u>希望守禮能支持自己努力升讀大學的目標。</u></li> <li>● 以理由堅決拒絕：<u>讓守禮了解談戀愛並非完全服從或佔有對方，戀愛關係應互相尊重和包容。雙方能易地而處，顧及對方的想法和感受，才是真正愛的表現。</u></li> </ul> <p>(參考答案，其他合理答案亦可。)</p>	

情境二	情緒勒索的特徵
2. 當芷晴不停拒絕守禮，他便說：「妳不跟我發生性行為，令我十分傷心，妳不要這麼頑固吧！」	<input type="checkbox"/> a. 以愛之名要求伴侶做不情願的事情 <input checked="" type="checkbox"/> b. 向伴侶施壓 <input type="checkbox"/> c. 威脅伴侶不服從就會受到處罰
<b>用 ABC 理論分析情緒勒索情境</b>	
<b>a. Activating event 引發事件：</b>	
守禮提出性要求，芷晴不服從就會令他感到 <u>傷心</u> 。	
<b>b. Behaviour 行為</b>	
如果芷晴因害怕拒絕守禮而令他不快，而 <u>妥協</u> 答應發生性行為。	如果芷晴保持理性，洞悉到守禮正在情緒勒索她時，直接 <u>拒絕</u> ，坦白說出自己對愛情和性的 <u>看法</u> ，請守禮尊重自己的 <u>意願</u> 。
<b>c. Consequence 結果</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 她有可能會未婚懷孕。</li> <li>● 感到不安、焦慮、有罪疚感。</li> <li>● 芷晴只有 15 歲，根據第 200 章《刑事罪行條例》第 124 條，與 16 歲以下女童非法性交，是刑事罪行，最高刑罰是監禁 5 年。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 守禮感到不快，有機會分手。</li> <li>● 芷晴能向著自己的目標和想法前進，最後過著屬於自己的生活。</li> </ul>
<b>用 STOP 拒絕策略作出處理情緒勒索的決定</b>	
<b>d. Decision making 抉擇</b>	

- 說「不」和以理由堅決拒絕：芷晴 堅拒 發生性行為，並說出自己感受，解釋 原因。
- 建議其他選擇：芷晴建議守禮尋找專業 輔導 和協助，正視自己 不恰當 的性要求，以正確的態度去面對戀愛關係，不再做情緒勒索者。
- 即時離開：若情況不改善，芷晴可能要考慮忍痛 分手，不再被守禮情緒勒索。

( 參考答案，其他合理答案亦可。 )

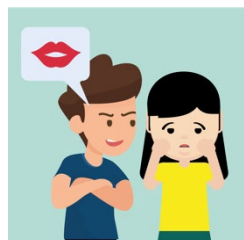
情境三	情緒勒索的特徵
3. 守禮在週末練習籃球比賽，芷晴在家因感到沉悶，便發短訊要求守禮即時出現在眼前，否則會讓他後悔一生。	<input type="checkbox"/> a. 以愛之名要求伴侶做不情願的事情 <input type="checkbox"/> b. 向伴侶施壓 <input checked="" type="checkbox"/> c. 威脅伴侶不服從就會受到處罰
<b>用 ABC 理論分析情緒勒索情境</b>	
<b>a. Activating event 引發事件：</b>	
芷晴想守禮不去練習籃球而即時出現在眼前。	
<b>b. Behaviour 行為</b>	
如果守禮陪芷晴看電影而不去練習籃球，就能 <u>滿足</u> 芷晴的要求。	如果守禮洞悉到芷晴用 <u>負面後果</u> 去令他感到 <u>恐懼</u> ，他便不會陪芷晴看電影，並向芷晴解釋自己正為籃球比賽練習。
<b>c. Consequence 結果</b>	
守禮日後會被芷晴隨傳隨到。	一時會令芷晴感到生氣，但亦令芷晴明白就算是情侶，每人都應有自己的空間。
<b>用 STOP 拒絕策略作出處理情緒勒索的決定</b>	
<b>d. Decision making 抉擇</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 建議其他選擇：<u>守禮可延遲實現芷晴的要求，答應她完成練習籃球後和她吃晚飯陪伴她。</u></li> <li>● 建議其他選擇：<u>芷晴需要正視自己不恰當的要求並尋找專業輔導，尋求協助。</u></li> </ul> <p>(參考答案，其他合理答案亦可。)</p>	

情境四	情緒勒索的特徵	
4. 守禮以擔心芷晴在街上遇到危險為由，而要求在她手機上安裝追蹤程式，方便他隨時隨地得知芷晴行蹤。	<input checked="" type="checkbox"/> a. 以愛之名要求伴侶做不情願的事情 <input type="checkbox"/> b. 向伴侶施壓 <input type="checkbox"/> c. 威脅伴侶不服從就會受到處罰	
<b>用 ABC 理論分析情緒勒索情境</b>		
<b>a. Activating event 引發事件：</b>		
<u>守禮以擔心芷晴在街上遇到危險為由，而要求在她手機上安裝追蹤程式。</u>		
<b>b. Behaviour 行為</b>		
<u>芷晴因相信守禮愛自己而擔心自己，答應讓守禮在她手機上安裝追蹤程式，讓他安心，隨時隨地能知道她的行蹤。</u>	<u>芷晴洞悉到守禮以擔心之名想控制自己的活動，拒絕被安裝追蹤程式。</u> _____ _____	
<b>c. Consequence 結果</b>		
<u>守禮會不停在手機上追查她的行蹤以控制她的活動。</u>	<u>會令守禮感到生氣，但自己的私隱得以保障。</u>	
<b>用 STOP 拒絕策略作出處理情緒勒索的決定</b>		
<b>d. Decision making 抉擇</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>說「不」和以理由堅決拒絕：<u>芷晴堅拒守禮的要求，向守禮解釋談戀愛並非完全服從或佔有對方，戀愛關係應互相尊重和包容。雙方能易地而處，顧及對方的想法和感受，才是真正愛的表現。</u> (參考答案，其他合理答案亦可。)</li> </ul>		

## 2. 戀愛暴力



### 甚麼是戀愛暴力？



戀愛暴力是指在戀愛關係中，伴侶向對方作出的過度控制或攻擊行為，包括以言語、身體、心理情感及性暴力等形式出現。虐待者會對伴侶在言語上，身體上甚至精神上以暴力對待，以求達到一定的目的，例如：

1. 虐待者使伴侶對自己言聽計從，或裝作會傷害自己，強迫維持雙方的關係或要求復合等。這種戀愛暴力不一定限於對身體上的傷害，有時可能是行為及思想上的控制，令對方感到羞辱、不安、受到威脅或恐懼之中。
2. 戀愛暴力有時亦會涉及性暴力。若虐待者向情侶或前任的情侶作出性方面的侵犯，例如要脅或強迫對方發生性行為，以親密照片或與性有關的私隱取得利益或控制對方，或公開發放對方的裸照等，便屬於戀愛性暴力。

### 假如遇上戀愛暴力，我可以怎樣做？



一旦遇到戀愛暴力，不要合理化對方的暴力行為，以為這只是對方緊張自己的表現。應該保護自己，明確表示自己的不滿及希望得到對方尊重。千萬不要啞忍任何形式的暴力行為，應向你信任及能幫助、支持你的人傾訴，例如你的好朋友、父母、親友、社工、輔導員或老師等。有需要時，可在安全情況下停止這段關係；若虐待者威脅傷害自己、你或你身邊的人，

可尋求社工甚至警方的協助。

資料來源：節錄及改寫自 家庭計劃指導會（2022），《戀愛暴力》。

愛人者，人恆愛之；敬人者，人恆敬之。

資源來源：香港特別行政區教育局（2022），《中華經典名句》。

### 3. 發生婚前性行為

#### 教學提示：



教師應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、疑惑或面對的困難，幫助他們以負責任的態度討論與性相關的課題，讓他們透過分析相關學習情境和教師的解說，建構正確的戀愛認知和認識負責任的親密關係。



教師須提醒學生面對個人問題時，可尋求專業輔導、教師、社工、家人的幫助和建議。

細閱以下資料，回答問題。

#### 故事一

#### 資料一

##### 【年輕媽媽】17 歲未婚懷孕停工停學湊仔 5 年：常被標籤無用

22 歲的 Angela，5 年前墮入愛河後不久便未婚懷孕，因而一度停學。在產子後半年，她曾外出工作，一邊當兼職服務員例如洗廁所、抹枱、清潔課室、送信等，一邊以半工讀方式，希望繼續完成之前停學的文憑課程。

婚後她與夫家同住，朝夕相處，矛盾漸生，日積月累下雙方終起爭執。於是她和丈夫搬出，最終因需要每日全天候照顧子女而放棄工作和讀書，由子女起床打開眼睛的一刻起，直至晚上上床睡覺，她總忙著沖奶，餵奶，換片，和孩子一起遊玩。

明愛青少年及社區服務主任表示，年輕媽媽由懷孕、誕下嬰兒到養育子女的過程中，會遇到學業及生涯規劃、就業、人際關係等方面的問題。「她的日常生活多了一個小朋友享用她現在擁有的資源，在她沒有增加收入的情況下，會變得比之前相對貧窮。」在財政貧困之下，年輕媽媽變得比之前節儉，昔日的享樂消費模式亦變了，例如不再去主題樂園遊玩，不再吃放題等等。當中的貧窮不單只反映在財政上，當年輕媽媽投放絕大部分時間照顧小朋友時，變相減少機會日後工作、學習及接觸朋友，社交圈子縮細，獨自承擔困難，無人傾訴繼而產生情緒問題，以及引起家庭衝突。

資料來源：節錄及改寫自香港 01 (2018a)，《17 歲意外懷孕停工停學湊仔 5 年：常被標籤冇用》。

1. 根據資料一，年輕媽媽因未婚懷孕會對學業及生涯規劃、就業、人際關係方面帶來了甚麼影響？

方面	影響
a. 學業及生涯規劃	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>因懷孕而需一度停學。</u></li> <li>● <u>最後因照顧小朋友而放棄學業。</u></li> <li>● <u>因投放絕大部分時間照顧小朋友而變相減少機會學習。</u></li> </ul>
b. 就業	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>因需要照顧子女而只可當兼職工作。</u></li> <li>● <u>因投放絕大部分時間照顧小朋友而減少日後工作機會。</u></li> </ul>
c. 人際關係	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>婚後需處理與夫家的關係。</u></li> <li>● <u>減少機會接觸朋友，社交圈子縮細。</u></li> <li>● <u>因生活擔子及無人傾訴而產生情緒問題，引起家庭衝突。</u></li> </ul>

2. 參考資料一，解釋為何未婚懷孕的年輕媽媽會變得比之前相對貧窮。  
因為她的日常生活多了一個小朋友享用她現在擁有的資源，在她沒有增加收入的情況下，會變得比之前相對貧窮。

由於一份收入從原本一人使用變了分成二人使用，變相一人可用的金錢減少。

3. 根據資料一，未婚懷孕的年輕媽媽的消費模式有甚麼轉變？

年輕媽媽變得比之前節儉，改變了昔日的享樂消費模式，例如不再去主題樂園遊玩，不再吃放題等等。

4. 就你所知，你認為可如何避免未婚懷孕嗎？

與對方訂立親密界限，不隨便與男朋友發生性關係，便是避免未婚懷孕的最佳方法。

## 故事二

### 資料一

#### 18 歲少女帶 1 歲女兒居鐵皮屋：BB 係我命根 辛苦都要撐落去！

18 歲的小美，手拖著 1 歲女兒在街上，令她背負途人指指點；家人的不諒解令她迫不得已帶著愛女棲身鐵皮屋過活。

小美的媽是未婚懷孕，先誕下哥哥，在多次終止懷孕後，再誕下她。父母經常因錢財不足而起爭執。媽媽經常怪責地對小美說：「早知道不要你！反正之前都曾終止懷孕數次。」這些說話常常令小美思考「為何我會來到這個世上？」、「生命的價值在哪裏？」，也因為這樣的成長背景，讓她極度渴望在家庭以外的地方獲取愛，盼望能組織幸福美滿的家庭。

當她還在求學時期，便已全心全意投入愛情，她的男朋友表示希望可以與她發生性行為。小美認為滿足對方的性需求能顯示自身價值，因而輕率答應。兩年前她未婚懷孕，家人難以接受未婚大肚的女兒，家庭關係破裂，更把她趕出家門，之後她搬到打散工的男友家居住，男友母親對她敵視無比，堅信小美破壞兒子前途，結果「婆媳」爭執不斷。其後她再次懷孕，最終還是選擇了終止懷孕，男方更破壞承諾，不願承擔養育女兒的責任，結果，對母女二人拒付一分一毫，小美決定離家出走，最後與男友分手。母女孤苦伶仃地靠著 4 千餘元綜援過活，搬到狹窄的鐵皮屋。小美來自破碎家庭，加上在愛情路上的失意，頓時感到希望幻滅，對世界感到絕望，不再相信世界上有好男人。

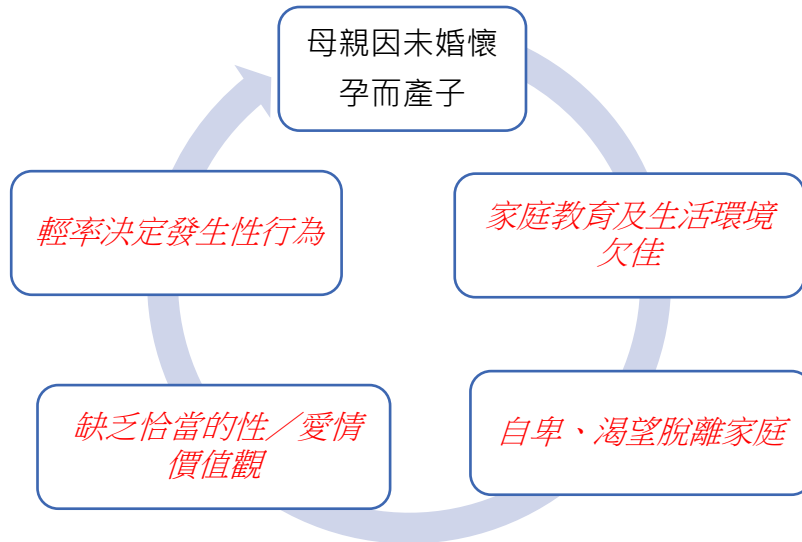
資料來源：節錄及改寫自香港 01 (2018b)，《18 歲少女帶 1 歲女兒居鐵皮屋：BB 係我命根 辛苦都要撐落去》。

### 資料二

根據現時法例，若要終止懷孕，必須由兩位註冊醫生共同確信：繼續懷孕所構成的風險比終止懷孕大；或胎兒出生後極可能身心不健全或嚴重傷殘；或孕婦未滿十六歲；或孕婦在三個月內報警，自稱是性罪行的受害者。在正常情況下，懷孕期不得超過 24 週，而手術必須在政府指定的醫院或家計會進行。若少女選擇終止懷孕（即墮胎），身體可能因而受到傷害，如失血過多、盤腔炎、子宮頸受損、或手術出現的併發症等，更甚會使日後容易出現流產、早產或不育的情況。

資料來源：節錄及改寫自香港家庭計劃指導會（2020d），《意外懷孕》；（2020e），《性行為考慮因素 - II - 意外懷孕》。

1. 根據資料一，填寫導致小美個案惡性循環的成因。請在下列虛線框選擇相關的原因，填在合適的空格內。



2. 根據資料一，年輕媽媽小美因未婚懷孕為日常生活、人際關係、經濟狀況、愛情觀方面帶來了甚麼的影響？

方面	影響
a. 日常生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>背負社會壓力因未婚、青春期少女懷孕不為社會接受。</u></li> </ul>
b. 人際關係	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>面對家庭壓力和拒絕，因家人難以接受未婚懷孕的女兒。</u></li> <li>● <u>面對來自男友家庭的人際關係。</u></li> <li>● <u>因生活改變，要面對與男友分手的衝突。</u></li> </ul>
c. 經濟狀況	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>財政困難，無法工作支持自己和女兒的生活。</u></li> </ul>
d. 愛情觀	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>對世界感到絕望，不再相信世界上有好男人。</u></li> </ul>

3. 根據資料一，你認為小美得知自己未婚懷孕的感受如何？你會有甚麼建議？

- 小美會感到害怕，不安。
- 建議她向身邊信任的人求助，例如家人、老師、社工、相關機構，例如家庭計劃指導會，不要獨自承擔。

4. 根據資料二，如果小美終止懷孕，會對她的身體造成甚麼影響？

- 身體可能因而受到傷害，如失血過多、盆腔炎、子宮頸受損、或手術出現的併發症等，更甚會使日後容易出現流產、早產或不育的情況。

5. 假如小美有機會重新選擇一次，在分手前，出現以下 三個 情況：

- (1) 沒有進行過性行為，堅拒性要求；
- (2) 進行過性行為；及
- (3) 經歷過未婚懷孕及終止懷孕。

試填寫下表，分析不同情況下出現分手，帶來的負面影響程度及後果。

情況	負面影響程度	後果
(1) 沒有進行過性行為，堅拒性要求	<input checked="" type="checkbox"/> 較弱 <input type="checkbox"/> 中等強度 <input type="checkbox"/> 較強	生理層面： <u>沒有顯著的實際影響和後果。</u> 心理層面： <u>因分手而感到傷心。</u>
(2) 進行過性行為	<input type="checkbox"/> 較弱 <input checked="" type="checkbox"/> 中等強度 <input type="checkbox"/> 較強	生理層面： <u>可能染上性病；可能導致未婚懷孕。</u> 心理層面： <u>因之前的親密關係，感到情感上遭到遺棄，打擊會較大。</u>
(3) 經歷過未婚懷孕及終止懷孕	<input type="checkbox"/> 較弱 <input type="checkbox"/> 中等強度 <input checked="" type="checkbox"/> 較強	生理層面： <u>對身體造成傷害，可能影響日後生育能力。</u> 心理層面： <u>感到被背叛或遺棄；改變對愛情/性價值觀。</u>

### 故事三：我們的愛

#### 資料一

我們在中六聖誕節開始戀愛，一年後我們開始同居和發生性行為，不久我便未婚懷孕了，你帶我去終止懷孕。兩年後，我再度懷孕，但你再次帶我去終止懷孕。經歷過兩次終止懷孕後，我覺得兩個逝去的小生命經常在我身旁，為此情緒長期變得異常低落，晚上經常躲進洗手間偷泣。

我一直深愛着你，我們終於結婚，希望可以擁有屬於我們的孩子。我的經期不準確且長期經痛，唯有求醫。醫生發現我可能因前兩次終止懷孕刮傷子宮，因而難以受孕，即使順利懷孕，亦很容易流產。回到家中，我禁不住哭泣起來，而且十分後悔當初。翌年，我終於成功懷孕。但有天，我不慎在廚房跌倒導致流產需送往醫院。可是，你並沒有前往醫院探望我，我唯有自行出院。回到家中，你還向我提出離婚。



資料來源：節錄及改寫自香港經濟日報（2019年10月23日），《港女為前夫墮胎2次兼流產致不孕 離婚半年撞破前夫與小三拖1歲仔仔》。

1. 根據故事三資料，未婚懷孕對女事主造成甚麼心理和生理的影響？
  - 心理上，她時刻想念兩個逝去的小生命，情緒長期變得異常低落。
  - 生理上，女事主因未婚懷孕進行了兩次終止懷孕手術導致子宮受傷，日後難以受孕，即使懷孕亦容易流產。
2. 女事主說她十分後悔當初。你認為女事主所提及的「後悔」是指甚麼？假如可以重來，女事主可以透過甚麼不同做法來避免「後悔」？
  - 後悔未有採取任何避孕措施以致未婚懷孕，又後悔最終決定進行終止懷孕。
  - 在關係的早期，可及早與男朋友共同定立親密界線，避免因一時衝動的性行為而導致未婚懷孕。
  - 同居生活後，女事主可採取安全措施，如服用避孕藥或要求男生使用安全套，以達致避孕的效果。

## 小結

正如前文所述，情侶應謹慎考慮進行性行為所帶來的後果。若青少年只顧一時歡愉而妄顧後果，可能出現未婚懷孕的情況。對於仍在求學階段的青少年，未婚懷孕不單對學業造成嚴重妨礙，甚或需輟學以照顧孩子。同時，經濟壓力亦是巨大挑戰，青少年缺乏經濟基礎，又需負擔養育孩子所需費用，情況可謂雪上加霜。長遠而言，由於青少年年紀以及心智尚為幼嫩，缺乏照顧及教導兒女的能力，加上受到財政、雙方家人以至社會輿論的壓力，容易造成情緒困擾，以及家庭和人際關係衝突。因此，雙方應在冷靜和理智的情況下，對上述後果多番思量，並就親密行為定立界限，以免做了一個錯誤決定，導致終身後悔。



## 工作紙五：不恰當處理親密關係的後果

### 教學提示：



教師須提醒學生面對個人問題時，可尋求專業輔導、教師、社工、家人的幫助和建議。

## 1. 未婚懷孕

### 資料一

對準備充足的夫婦來說，懷孕是一件高興的事。但是對沒有充分心理或經濟準備的人來說，未婚懷孕卻會帶來莫大的困擾。未婚懷孕很容易造成延誤就醫和忽略產前檢查。若在懷孕期間得不到適當照顧，加上巨大的心理壓力，可能影響胎兒的發育。對青少年而言，未婚懷孕可能使他們失去繼續求學的機會，同時在經濟和心理上亦需面對龐大的挑戰。對年輕的父母而言，他們更要飽受情緒、學業、財政、朋輩、家人甚至社會的壓力。



事實上，美滿的婚姻建基於成熟穩定的感情和充足的婚前準備，如果因為未婚懷孕而結婚，最終可能衍生出更多的家庭問題。因此當處理親密關係前應慎思明辨，青少年更須衡量自身對未婚懷孕後果的承擔能力，拒絕不負責任的行為，與對方定立親密界限便是避免未婚懷孕的最佳方法。

資料來源：節錄及改寫自香港家庭計劃指導會（2020d），《意外懷孕》；香港家庭計劃指導會（2020e），《性行為考慮因素 - II - 意外懷孕》。



### 1. 根據資料一，未婚懷孕有甚麼後果？

- 容易造成延誤就醫和忽略產前檢查。
- 若在懷孕期間得不到適當照顧，加上巨大的心理壓力，可能影響胎兒的發育。
- 使求學中的青少年失去繼續求學的機會。

- 造成情緒、學業、財政、朋輩、家人甚至社會的壓力。
- 因為未婚懷孕而結婚，最終可能衍生出更多的家庭問題。

2. 根據資料一，甚麼是避免未婚懷孕的最佳方法？

- 當處理親密關係前應慎思明辨，應衡量自身對未婚懷孕後果的承擔能力，拒絕不負責任的行為，並與對方定立親密界限。



教師可播放《未婚懷孕知多點》短片，簡介有關未婚懷孕的知識。

[https://www.youtube.com/watch?v=7xaLoAdsX1E&ab\\_channel=%E5%AE%B6%E8%A8%88%E6%9C%83FPAHK](https://www.youtube.com/watch?v=7xaLoAdsX1E&ab_channel=%E5%AE%B6%E8%A8%88%E6%9C%83FPAHK)

3. 觀看上述短片，並判斷下列與終止懷孕相關的句子是否正確，以 T 代表正確，F 代表錯誤。

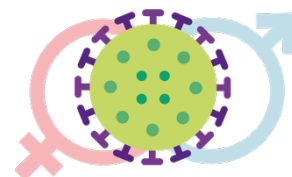
1. 通經針是用來終止懷孕的。	F
2. 少女未結婚就不可以申請終止懷孕手術。	F
3. 指定的政府醫院、私家醫院和家計會手術室提供合法的終止懷孕服務。	T
4. 終止懷孕只以手術方法進行。	F

## 2. 性病傳播感染的常識及預防

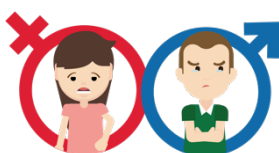


**性病**，俗稱花柳病，一般是與患有性病的伴侶性交時而受到感染。常見的性病有梅毒、淋病（俗稱白濁）、陰部疱疹、性病疣（俗稱椰菜花）、陰蝨及愛滋病等。

性病是一種嚴重的疾病，不單會影響性器官及生殖系統，造成劇烈痛楚，更可蔓延至身體其他器官，引致併發症，造成不育甚至死亡。新生嬰兒亦可能透過母嬰傳染而患上性病。



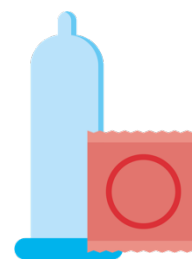
### 性病的潛伏期



性病的潛伏期有長有短，病徵亦未必明顯，所以很容易被忽略，尤其女性可能全無病徵。性器官出現損口、小肉粒、水泡、痕癢、小便頻密或刺痛、排出白色膿液、女性陰道排出黃綠色膿性白帶等，都可能是性病的病徵，人們切勿諱疾忌醫，應當及早求診，以減輕徵狀和避免產生併發症。人體在感染性病後，並不會產生免疫能力。如果持續進行不安全性行為，便可能再次患上相同的性病或同時感染其他性病，亦會感染伴侶。

### 預防方法

預防性病的最有效方法是進行安全的性行為。安全性行為是指沒有體液接觸的性交，如陰道分泌、精液、血液或唾液，它可減低感染性病的機會，同時亦可避免未婚懷孕，保護自己及伴侶的安全。每次性接觸時應正確使用安全套，以減低受感染的機會。事前事後洗澡，沖洗陰道，使用外用、內服或注射藥物，皆不是預防性病的可靠方法。



資料來源：節錄及改寫自香港特別行政區政府衛生署紅絲帶中心（2004），《認識安全性行為 預防性病與愛滋病》；香港特別行政區政府衛生署衛生防護中心（2017），《男式生活 - 安全性事》。

## 活動一：性病知多少？

### 教學提示：

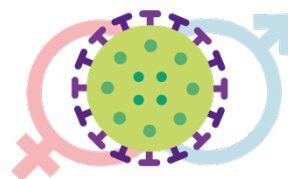


教師須提醒學生面對個人問題時，可尋求專業輔導、教師、社工、家人的幫助和建議。

坊間其實對性病存在不少誤解，在以下各個謬誤中，你能找出錯在哪裡嗎？

誤解	正確理解
1. 只要男方使用安全套便可以完全避免感染性病。	• 男方正確使用安全套有助減低感染性病的機會，但並非百分百安全。避免進行不安全的性行為，又或保持專一且安全性關係，才是有效預防性病的最佳方法。
2. 性病只會透過性交傳染。	• 性病主要透過性行為傳染。但某些性病的傳染途徑除了透過性交外，還包括與患者親密接觸或透過母嬰感染。
3. 所有性病均可用藥物治癒。	• 大部分性病可以經過藥物治療而康復，可是有些性病如愛滋病等，暫時只可透過藥物控制病情，並不能根治。
4. 只要病徵自行消失，便代表已經痊癒。	• 有些性病的病徵並不明顯，有時會間歇性地出現或自然消失，但並非代表已經痊癒。

資料來源：節錄及改寫自香港家庭計劃指導會（2020h），《性病的謬誤》。



## 總結

青春期的生理轉變，令青少年出現性慾、性幻想和性衝動，對性行為感到好奇，這些皆是發育的正常身心理反應。加上，網上色情資訊可以說是唾手可得，當中包含的不良意識、對「性」的扭曲，容易給心智尚未成熟的青少年帶來錯誤的性觀念。因此，青少年培養和發展正確的性態度變得尤為重要。

青少年在親密關係中缺乏危機意識，在面對性的問題上亦常高估個人評估和承擔能力，以致因一時衝動發生性行為，但卻未有足夠能力和心理準備和承擔後果。因此青少年需及早了解在性行為前應考慮的元素，如雙方是否已達合法年齡、彼此的感情與經濟基礎、未婚懷孕與患上性病的風險，以及個人對各界輿論壓力的承擔能力等。藉此提升他們保護自己和對方的意識，繼而作出正確判斷。

青少年在發生第一次性行為後，容易放寬親密界限，因此建議青少年在未成年和缺乏深思熟慮的情況下，應延遲第一次性行為。

青少年應與異性定立親密界限，雙方坦誠表達自身所能接受的身體接觸，並且彼此尊重，且嚴守界線，衡量並謹慎思考性行為對關係發展的意義和目的，重視與對方的戀愛關係，作明智和負責任的決定。

在戀愛關係中，應視對方為獨特的個體，談戀愛不是只為了滿足其中一方的需要，而是要互相尊重、包容、溝通和為對方設想。健康的戀愛關係應帶給雙方安全感，同時，戀人之間應有自由的生活及交友空間。不要將自己的意願強加於對方身上，而是要尊重彼此在戀愛中的權利，明白和尊重對方有拒絕、保有私隱的權利，互相平等地對待。

最後，希望透過本單元對性的價值觀和知識的討論，能使青少年理解、反思並以最謹慎的態度處理親密關係。



## 趣味悅讀

### 香港故事 - 他們的情書

上一代的愛情故事通常比較簡單。結識、相戀、戀愛，然後順理成章結婚，組織家庭。他們的性 / 愛觀念較為保守，卻令他們更願意付出時間和心血去維繫感情和關係。由香港電台製作——《香港故事 - 他們的情書》，以十個家庭為主角，由年輕一代尋找上一代的愛情故事。縱使在年輕一代的眼中，這些故事相對較為老套，卻值得我們反思在一段感情中，甚麼才是維繫一段感情和關係的重要元素，從而讓我們思考「性」在一段感情中的位置。以下節錄了其中兩段故事：

#### 第六集——情花開

Kursk 父母（邱爸爸及邱媽媽）的經歷可算是典型的上一代打工仔愛情故事。邱爸爸及邱媽媽相識於工作地方，同為工廠工友，於 1974 年開始單獨約會，交往後不久，邱媽媽便帶邱爸爸回家「見家長」。父母總想女兒「嫁得好」，當時在工廠打工的邱爸爸收入不高亦不穩定，顯然不能給邱媽媽過物質豐富的生活，但邱爸爸的老實感動了未來岳父，成功過關，於是他們便正式談戀愛，並且在半年後結婚，許下一輩子的承諾。

七十年代，香港沒有太多的「拍拖勝地」。邱爸爸與邱媽媽外出談戀愛時，最喜歡到動植物公園、雍雅山房等地方拍照留念。回顧舊照，戀愛時的邱爸爸總喜歡穿上西裝，非常重視每一次約會。他們有時放工後會到鄰近的麗宮戲院看戲，七八十年代的麗宮戲院的確大受鄰近工廠的工友歡迎，為當時重要的娛樂。經歷數十載，拍拖時期的地方早已面目全非，但兩口子依然相親相愛。他們退休後生活形影不離，一同參加各式各樣的活動，要追回青年時忙於為糊口奔馳而失去的二人時間。



邱爸爸與邱媽媽的愛情故事其實十分簡單，甚或帶點老套，但 Kursk 卻深深體會到有時愈簡單反而愈能夠堅持原則，甚至能維持一段長久的關係。

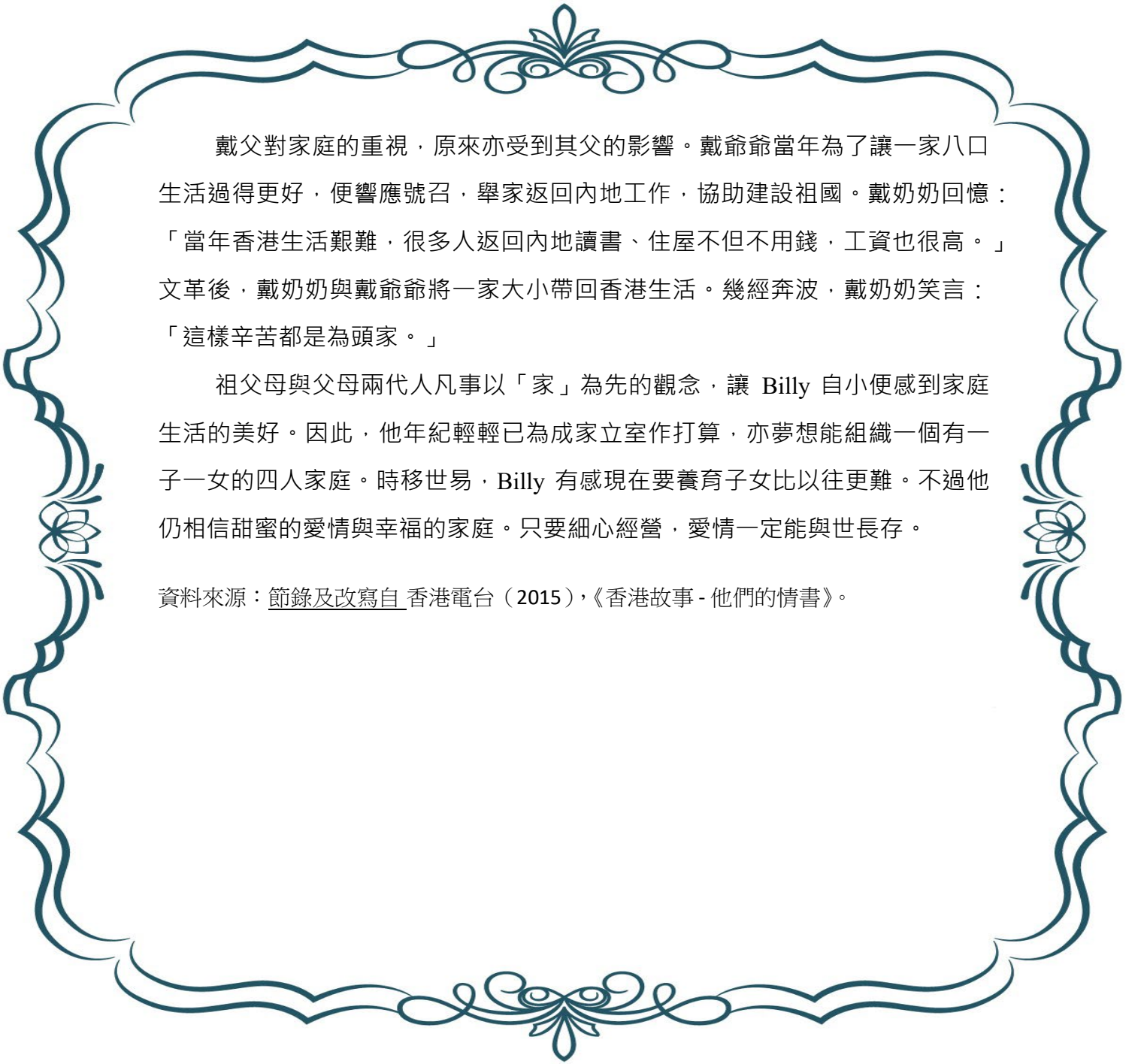
### 第九集——字裡情深

戴駿傑(Billy)，筆名「八輩子的約定」。他因為在網上撰寫愛情小說而為人認識。數年後，有出版社為他結集網絡故事成書。一個二十五歲的大男人，竟然會迷上撰寫愛情小說，背後全因他有一對恩愛非常的父母與溫馨和睦的家庭，使他從小便憧憬愛情，同時啟發他取了格外浪漫的筆名。Billy 憶述：「當年與前度女朋友過橋時，戲言每走過一次，就像過孟婆橋一樣，等於過了一輩子。我便與她走過八次，寓意要相戀八輩子。」



戴父對戴母是一見鍾情的，而戴父則是戴母的初戀情人。也許就是這份初戀的感覺，使他們愛得格外甜蜜。不過，他們的愛情亦非一帆風順。當年戴父從事跨境貨櫃運輸，經常要遊走香港與廣州兩地。因此，戴母既擔心他駕車時會遇上意外，亦擔心他受不住內地女子的引誘。「包二奶」危機不但沒有破壞他們的感情，反而造就良機，讓他們學會更珍惜對方。

戴父憶述：「當年我們的相處時間少。但是我放假必定回家陪伴老婆和兒女，不會像其他同事般相約打麻雀耍樂。自己辛苦賺錢，也想見一下家人，知道他們過得好便是自己辛勞的成果。」戴母表示：「當年會寫信給他，提醒他一些事，因為有些事面對面談便可能會吵架。」所謂小別勝新婚，戴母當年每次送戴父出門上班都會贈他 Goodbye Kiss，戴父回家時也會給她擁抱。正是由於大家能珍惜彼此相處的時光，才能廝守一輩子。



戴父對家庭的重視，原來亦受到其父的影響。戴爺爺當年為了讓一家八口生活過得更好，便響應號召，舉家返回內地工作，協助建設祖國。戴奶奶回憶：「當年香港生活艱難，很多人返回內地讀書、住屋不但不用錢，工資也很高。」文革後，戴奶奶與戴爺爺將一家大小帶回香港生活。幾經奔波，戴奶奶笑言：「這樣辛苦都是為頭家。」

祖父母與父母兩代人凡事以「家」為先的觀念，讓 Billy 自小便感到家庭生活的美好。因此，他年紀輕輕已為成家立室作打算，亦夢想能組織一個有一子一女的四人家庭。時移世易，Billy 有感現在要養育子女比以往更難。不過他仍相信甜蜜的愛情與幸福的家庭。只要細心經營，愛情一定能與世長存。

資料來源：節錄及改寫自 香港電台（2015），《香港故事 - 他們的情書》。

## 參考資料

香港大學家庭社區法網（2018）。《性侵犯兒童》。

<https://familycllc.hk/zh/topics/child-and-youth-affairs/childrens-protection-and-welfare/sexual-abuse-of-children/>

香港大學社區法網（2018）。怎樣為之性騷擾？《性別歧視條例》是否監管到在所有環境或場所發生的性騷擾行為？

[https://www.clc.org.hk/zh/topics/antiDiscrimination/sex\\_discrimination/q4](https://www.clc.org.hk/zh/topics/antiDiscrimination/sex_discrimination/q4)

香港青年協會（2020）。《性危機》。

香港特別行政區政府教育局（2019a）。《性在安全 - 全面探討安全性行為》。

<https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/lea/ks3.html>

香港特別行政區政府教育局（2019b）。《戀愛角力》。

[http://cd1.edb.hkedcity.net/cd/mce/sed/webfiles/TeacherResources/06\\_Voi/files/life-event\\_LoveAbuse.doc](http://cd1.edb.hkedcity.net/cd/mce/sed/webfiles/TeacherResources/06_Voi/files/life-event_LoveAbuse.doc)

香港特別行政區政府教育局（2022）。《中華經典名句》。

<https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/chi-edu/chinese-culture/chi-culture-main.html>

香港特別行政區政府衛生署紅絲帶中心（2004）。《認識安全性行為 預防性病與愛滋病》。

[https://www.rrc.gov.hk/chinese/exb\\_understanding.html](https://www.rrc.gov.hk/chinese/exb_understanding.html)

香港特別行政區政府衛生署家庭健康服務（2006）。《安全性行為 從今天開始》。

香港特別行政區政府衛生署衛生防護中心（2016）。《性傳播感染》。

<https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/24/1607.html#38>

香港特別行政區政府衛生署衛生防護中心（2017）。《男式生活 - 安全性事》。

<https://www.chp.gov.hk/tc/static/80074.html>

香港特別行政區政府衛生署衛生防護中心（2020）。《男士實況 - 不安全性行為》。

<https://www.chp.gov.hk/tc/static/80022.html>

香港 01（2018a）。《17 歲意外懷孕停工停學湊仔 5 年：常被標籤冇用》。

[https://www.hk01.com/article/243900?utm\\_source=01articlecopy&utm\\_medium=referral](https://www.hk01.com/article/243900?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral)

香港 01（2018b）。《18 歲少女帶 1 歲女兒居鐵皮屋：BB 係我命根，辛苦都要落去！》。

<https://www.hk01.com/%E7%A4%BE%E6%9C%83%E6%96%B0%E8%81%9E/172534/18%E6%AD%B2%E5%B0%91%E5%A5%B3%E5%B8%B61%E6%AD%B2%E5%A5%B3%E5%85%92%E5%B1%85%E9%90%B5%E7%9A%AE%E5%B1%8B-bb%E4%BF%82%E6%88%91%E5%91%BD%E6%A0%B9-%E8%BE%9B%E8%8B%A6%E9%83%BD%E8%A6%81%E6%92%90%E8%90%BD%E5%8E%BB>

香港家庭計劃指導會（2016）。《未婚懷孕知多點》。

<https://www.youtube.com/watch?v=7xaLoAdsX1E>

香港家庭計劃指導會（2020a）。《如何控制性衝動？》。

<https://www.famplan.org.hk/zh/resources/sexuality-education-resources/classroom-and-quiz/detail/AS04>

香港家庭計劃指導會（2020b）。《約會戀愛》。

<https://www.famplan.org.hk/zh/our-services/e-services/sex-qa/index/love-and-dating/detail>

香港家庭計劃指導會（2020c）。《性行為》。

<https://www.famplan.org.hk/zh/our-services/e-services/sex-qa/index/sexual-behaviour/detail>

香港家庭計劃指導會（2020d）。《意外懷孕》。

<https://www.famplan.org.hk/zh/health-info/unplanned-pregnancy>

香港家庭計劃指導會（2020e）。《性行為考慮因素 – II – 意外懷孕》。

<https://www.famplan.org.hk/zh/resources/sexuality-education-resources/classroom-and-quiz/detail/AS03>

香港家庭計劃指導會（2020f）。《性行為考慮因素 – I》。

<https://www.famplan.org.hk/zh/resources/sexuality-education-resources/classroom-and-quiz/detail/AS02>

香港家庭計劃指導會（2020g）。《青少年性行為的反思》。

<https://www.famplan.org.hk/sexedu/zh/sexuality-education-resources/classroom-and-quiz/detail/AS01>

香港家庭計劃指導會（2020h）。《性病的謬誤》。

<https://www.famplan.org.hk/zh/resources/sexuality-education-resources/classroom-and-quiz/detail/STD06/quiz>

香港家庭計劃指導會（2022）。《戀愛暴力》。

<https://www.famplan.org.hk/zh/resources/sexuality-education-resources/classroom-and-quiz/detail/SV01>

香港教育統籌局（2003）。《青少年的身心變化》。

[https://www.chsc.hk/chi/content\\_chsc/sub\\_3\\_12.pdf](https://www.chsc.hk/chi/content_chsc/sub_3_12.pdf)

香港電台（2015）。《香港故事 - 他們的情書》。

香港經濟日報（2018年3月23日）。《80後兩次墮胎悔疚患嚴重抑鬱：每個生命都是獨一無二》。

<https://topick.hket.com/article/2034193/80%E5%BE%8C%E5%85%A9%E6%AC%A1%E5%A2%AE%E8%83%E6%82%94%E7%96%9A%E6%82%A3%E5%9A%B4%E9%87%8D%E6%8A%91%E9%AC%B1%EF%BC%9A%E6%AF%8F%E5%80%8B%E7%94%9F%E5%91%BD%E9%83%BD%E6%98%AF%E7%8D%A8%E4%B8%80%E7%84%A1%E4%BA%8C>

香港經濟日報（2019年10月23日）。《港女為前夫墮胎2次兼流產致不孕 離婚半年撞破前夫與小三拖1歲仔仔》。

<https://topick.hket.com/article/2480691/%E3%80%90%E5%9D%8E%E5%9D%B7%E4%BA%BA%E5%A6%BB%E3%80%91%E6%B8%AF%E5%A5%B3%E7%82%BA%E5%89%8D%E5%A4%AB%E5%A2%AE%E8%83%8E2%E6%AC%A1%E5%85%BC%E6%B5%81%E7%94%A2%E8%87%B4%E4%B8%8D%E5%AD%95%E3%80%80%E9%9B%A2%E5%A9%9A%E5%8D%8A%E5%B9%B4%E6%92%9E%E7%A0%B4%E5%89%8D%E5%A4%AB%E8%88%87%E5%B0%8F%E4%B8%89%E6%8B%96%1%E6%AD%B2%E5%AD%96%E4%BB%94>

- 關注婦女性暴力協會 (2019)。《「戀事變侵犯?!」預防戀愛性暴力》。  
<https://rainlily.org.hk/pamphlet/love>
- 黃結梅 (2012)。《打開性／別》。圓桌精英。
- Ambrosino, B. (2019)。《性解放運動 我們準備好了嗎?》。  
<https://www.bbc.com/ukchina/trad/vert-fut-49582454>
- Coon, D. & Mitterer, J. O. (2013). *Gateways to psychology: An introduction to mind and behaviour* (13th ed.). Thomson Wadsworth.
- Deborah, G. & Leece, B. (1992). *Still smiling: Sexuality education made easy*. Family Planning Association of NSW.
- Joyal, C. C. (2021). Sexual Fantasy. In T. K. Shackelford & V. A. Weckes-Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of evolutionary psychological sciences*. Springer.
- Patricia, R.T. (1993). *Sex education activities*. Pearson Education (US).
- Murray, C., Pope, A., & Willis, B. (2017). *Counseling and professional identity in the 21<sup>st</sup> century. Sexuality counselling: Theory, research, and practice*. Sage Publications, Inc.  
<https://doi.org/10.4135/9781071801116>
- National Conference of State Legislatures (2018). *Teen Pregnancy Prevention*.
- Susan Forward and Donna Frazier (2017). *Emotional blackmail. Emotional Blackmail: When the People in Your Life Use Fear, Obligation, and Guilt to Manipulate You*. HarperCollins.

