

地址黏貼處



性教育通訊

臺灣性教育學會發行
雙月刊

10 卷 4 期 中華民國一零一年五月三日出刊
行政院新聞局局版臺誌第 11617 號 發行人：葉明莉
中華郵政北臺字 7463 號執照登記為雜誌寄交
Taiwan Association for Sexuality Education
Sexuality Education Newsletter Vol. 10, No. 4, Feb. 2012

印刷物無法投遞時請退回

臺灣性教育學會第十屆第四次理事會議紀錄

- 時間：101 年 3 月 11 日（星期日）下午 16 時整
- 地點：京星港式茶餐廳 PART.2（台北市忠孝東路四段 166 號 2 樓）
- 主席：葉明莉理事長 林恭煌副理事長 高松景常務理事 梁景忠常務理事 林蕙瑛常務監事
徐金源理事 李絳桃理事 楊聰財理事 鄭其嘉理事 洪雅琴理事 馮榕監事
- 請假：晏涵文名譽理事長 文榮光名譽理事長 江漢聲名譽理事長 呂嘉惠常務理事 薛克利
理事 龍芝寧理事 林燕卿監事 劉潔心監事 郭宏基理事 毛萬儀理事 林陳立理事
徐明洸理事 魏慧美理事 黃郁宜監視
- 列席：鄭丞傑名譽理事長
- 記錄：蕭茜文

會務報告

移交與人事：學會前秘書陳珮瑩於 101 年 2 月 24 日離職，新任秘書蕭茜文於 101 年 2 月 24 日到職，並於當天完成業務交接。

☆會中重要決議☆

§ 提案討論 §

【案由一】101 年大會議題。

說明：經上次理事會議決議，本年度大會主題為「跨領域合作的性教育」，舉行日期以 5 月 26 日為優先考量，相關資料請參看下表。

決議：會員大會暨研討會規劃

1. 早上第一、二堂課主題分別訂為「跨領域合作的性教育」及「多元角度談跨領域合作性教育」。將呈現性教育、性諮商與性治療三類社會議題，預計由高松景常務理事、警大考試委員黃富源及馮榕監事主講。
2. 下午二堂為分組座談，主題分別訂為「教育體系在跨領域合作性教育的實務經驗」講員由林恭煌副理事長與高松景常務理事討論後再邀請，「諮商與治療體系在跨領域合作性教育的實務經驗」，由呂嘉惠常務理事、龍芝寧理事及周煌智/薛克利理事主講。
3. 下午第三堂課為論文發表時間。若有會員願意提供發表之論文，請洽秘書處。
4. 工作坊由林蕙瑛常務監事及宋素卿老師舉辦。

§ 臨時動議 §

無

§ 散會(18:00) §

2012 年「跨領域(角色)合作的性教育~校園性問題的處理」

學術研討會暨工作坊已開始報名

本學會立基於近年來在性教育的努力成果，2012 年企圖超越個別系統觀點來推動性教育，從家庭、學校及社會中多元資源合作與整合的觀點，聚焦於常見校園性問題的處理，期盼透過跨領域(角色)的對話與合作，共同面對單一角色無法單獨完成的任務和使命，藉由一年一度的年度大會，特別規劃以「跨領域(角色)合作的性教育~校園性問題處理」為主題，以學術研討會暨工作坊方式來舉辦。

基於校園性問題的處理需要家庭、教育、輔導、法律與醫療等多元領域(角色)的合作，可以提供各自專長、觀點及經驗，每個角色對校園性問題提供之協助各自不同卻又缺一不可。本次學術研討會的精神在於鼓勵不同領域(角色)間展開對話、彼此瞭解，藉此幫助各領域(角色)能與其他領域(角色)合作，提昇解決複雜問題的能力，以更有效或完整地處理校園性問題，在處理校園性問題時呈現一種具有團隊意識的運作模式，透過家庭、教育、輔導、法律與醫療等領域(角色)之互補、合作與支援，以教育體系為首朝向一個共同的使命和目標，展現出開放友善的溝通、經協調後的努力，為國內性教育做實質貢獻。

臺灣性教育學會 2012 年學術研討會暨工作坊議程

主題：跨領域(角色)合作的性教育-校園性問題的處理

■時間：民國 101 年 5 月 26 日(星期六)

■地點：亞東技術學院元智大樓 1 樓 視聽教室

時間	內容	主持人	主講人	地點
08:30 09:00	報到	林靖芸 秘書長		
09:00 09:20	主席致詞 貴賓致詞	葉明莉 理事長	徐澤志 校長 廖又生 群長 王冠今 主任	元智大樓 1F 視聽教室
09:20 10:50	專題論壇： 校園性教育及性問題處理的專業合作 -----醫療專業 -----法律專業 -----教育專業	晏涵文 教授	馮 榕 監事 黃富源 教授 高松景 常務理事	元智大樓 1F 視聽教室
10:50 11:10	茶 敘			
11:10 12:00	綜合座談： 跨領域(角色)合作	晏涵文 教授	馮 榕 監事 黃富源 教授 高松景 常務理事	元智大樓 1F 視聽教室
12:00 13:30	午 餐 時 間			

分組座談：從教育、輔導與醫療的角度談校園性教育及性問題處理的專業合作				
13:30 15:50	■分組研討 A 校園性教育及性問題處理的 專業合作	劉潔心 教授	劉秀汶 校長 林文虎 理事 張云棻 主任 黃蕙欣 講師	元智大樓 1F 視聽教室
	■分組研討 B 從諮商、護理與醫療談校園 性問題處理的專業合作	楊聰財 理事	呂嘉惠 常務理事 薛克利 理事 李絳桃 理事	元智大樓 10F 國際會議廳
15:50 16:00	休 息 一 下			
16:00 17:20	論文發表	魏慧美 理事		元智大樓 1F 視聽教室
		梁景忠 常務理事		元智大樓 10F 國際會議廳

會員大會論文徵稿 即日起開始接受報名

【本會訊】本年度大會徵稿中，歡迎各位會員提出與性教育、性諮商或性治療相關論文。投稿者請以電子郵件寄送論文檔案（標題註明：大會論文投稿_姓名）。並至性教育學會網站

（<https://sites.google.com/site/tasetw/home>），下載報名表格，填寫完資料再

E-mail 至學會電子郵件信箱，歡迎以電話或 e-mail 方式與本會秘書處聯繫，謝

謝！mail：caose29103970@gmail.com、電話：02-89660221。

§ 工作坊 §

本會於 5 月 26 日將透過本會擔任常務監事的林蕙瑛教授及本會會員也是現任於長庚科技大學護理系的宋素卿教授，分別舉辦兩場工作坊，以半結構性團體的方式，來達到提升我國性諮商及護理專業人員性教育等相關專業助人者之專業技能，參加者會員酌收費用 800 元/非會員 1000 元，歡迎對性教育有熱情的您前來參加，報名電話：02-89660221。

■ 時間：民國 101 年 5 月 26 日(星期六)13:30-17:30

■ 地點：亞東技術學院

課程內容如下：

工作坊 I

婚姻諮商工作坊—外遇過後夫妻如何恢復性愛

外遇傷人，但外遇過後許多夫妻還是選擇留在婚姻中繼續努力，只是帶著傷痕及不愉快的記憶，兩人要重新開始並不容易。本工作坊帶出兩個重點：(一)避免不良溝通方式及讓過去影響現在的談話方式，(二)根據臨床心理學家 Dr. Janis Abrahams Spring 的認知行為治療論點，分析受傷的伴侶、不忠的伴侶以及夫妻雙方一直以來以及在外遇過後的許多自動化思考，亦即性愛迷思，並教導諮商介入。

本工作坊除講授課程外，亦有小組練習，適合本學會會員及助人專業人員聆聽及學習，課表如下：

工作坊 課程表

日期 時間	101 年 5 月 26 日 (星期六)
13:30-15:20	認知行為治療在性諮商/性治療中的應用 短期性諮商的策略/技術 伴侶/夫妻之溝通阻礙 如何討論外遇和性愛 (分組討論及發問)
15:20-15:30	午餐時間
15:30-16:30	重建親密連結之阻礙 (一): 伴侶/夫妻個人之自動化思考 1. 受傷的伴侶之三個自動化思考 性諮商介入: 解除自動化思考、破除性迷思、教導性溝通(分組練習及發問) 2. 不忠的伴侶之二個自動化思考 性諮商介入: 解除自動化思考、破除性迷思、教導性溝通(分組練習及發問)
16:30-17:30	重建親密連結之阻礙 (二): 伴侶/夫妻雙方之十四個自動化思考 性諮商介入: 解除自動化思考、破除性迷思、教導性溝通(分組練習及發問)

講師簡介：

林蕙瑛 學歷：加拿大多倫多大學諮商心理學博士、美國路州東南大學諮商輔導專士 (Specialist)、美國威斯康辛大學河瀑校區諮商輔導碩士、東吳大學英文系學士

職稱：台灣婚姻與家庭輔導學會理事長、台灣性教育學會常務監事、台灣婦女健康學會理事

現任：杏陵性諮商治療中心顧問(性教育師/性諮商師雙認證)、東吳大學心理系兼任副教授、台灣教牧心理研究院婚姻與家族治療所兼任副教授、樹德人類性學所博士班兼任副教授、專欄作家(自由時報、杏陵天地及台電同心園地)、杏陵醫學基金會董事

專長：一般心理諮商、團體諮商、婚姻(伴侶)諮商、性諮商、離婚與單親諮商、EQ 人際訓練等教學、實務及訓練

作品：父母如何與子女談性說愛、父母不敢問孩子不會說、家庭 EQ - 相愛容易相處不難、婚姻中六大考驗、破解 Sex 檔案、性功能障礙 - 評量與治療指南 (翻譯)

工作坊 II

性健康評估工作坊

本工作坊藉由講授課程、案例討論來協助學校老師、醫療人員、社工及本會會員，如何對自在的面對性，坦承地討論性，了解病人/校園性健康評估的重要性，適合本學會會員及助人專業人員聆聽及學習，課表如下：

工作坊 課程表

日期 時間	101 年 5 月 26 日 (星期六)
13:30-14:20	了解性健康評估的步驟, 工具及策略 (1)增進性健康評估能力的十大祕訣 (2)介紹 PLISSIT, BETTER, PLEASURE, ALARM 性健康評估模式
14:20-14:30	午餐時間
14:30-15:30	案例討論: (a)如何運用 PLISSIT 模式於性交痛個案的評估與處置 (b)如何運用 BETTER 模式於癌症個案的評估與處置 (c)如何運用 BETTER 模式於校園性健康議題評估
15:30-16:30	如何與病人或學生談論性議題 (1)案例分析與討論

講師簡介：

宋素卿 現任：長庚科技大學護理系助理教授
學歷：樹德科技大學人類性學研究所性學哲學博士。

報名方式：

(1)上性教育學會網站 (<https://sites.google.com/site/tasetw/home>)，最新消息的地方，下載報名表格，填寫完資料再 E-mail 至學會電子郵件信箱：caose29103970@gmail.com 【報名截止日期：5 月 20 日 (星期五)】。懇請以 e-mail 報名者，請註明主旨「學術研討會」、「實務工作坊 I」、「工作坊 II」，報名表檔案名稱為活動名稱「名稱-報名者姓名」，例如學術研討會-林美麗或是工作坊 I-王帥哥。

(2)可直接傳真至學會，Fax：(02)7738-0288。

(3)聯絡電話：(02)8966-0221 (歡迎您的來電！！)

✿ 【工作坊】繳費方式：會員酌收費用 800 元/非會員 1000 元

郵政劃撥-劃撥戶名：台灣性教育學會；劃撥帳號：15346991

ATM 轉帳-銀行代碼：700(郵局)；帳號：0311451-0644535

註：利用 ATM 轉帳的會員，請記得將姓名、轉帳日期、戶名與帳號末 5 碼等資訊 E-mail 至學會信箱(caose29103970@gmail.com)，以利秘書處核對作業，非常謝謝您！

§ 文章分享 §

如何維持老年人性能力

林蕙瑛/常務監事

人只要身體健康，對自己有信心，他的性能力應該不錯。但是年紀漸長，身體難免有毛病，連帶影響性能力，當性功能有障礙時，當然要去找醫生，讓醫生來判定是生理的問題，還是心理的障礙。不過每一個人自己還是得照顧自己的身體，以下七點是維持老年人性能力的忠告，不妨身體力行。

1 要堅持適度的性生活：

與人體其他器官一樣，性器官也是「用進廢退」。人體中控制性活動的神經中樞在下丘腦，和諧的性生活可以活躍該部位的神經，使下丘腦—垂體—性腺的內分泌能力增強，促進性激素的分泌，使人長久地保持性能力。當然，性生活也要有所節制，過頻的性生活不僅可使人出現腰背痠痛、神疲乏力等不適症狀，而且容易導致性功能紊亂，甚至引起前列腺炎、精囊炎以及前列腺肥大等疾病。

2 性生活後要注意適當休息：

有些人白天工作緊張繁忙，晚上上床後即感全身筋疲力盡，對性生活毫無興趣，如果此時勉強同房，勢必會影響性生活的質量。這些年歲大的人，可將性生活安排在早晨起床前。但需注意的是，每次性生活後要平臥休息一會兒，因為平臥時，睪丸與心臟處於同一水平上，有利於睪丸靜脈血液的回流，對保持和盡快恢復睪丸的功能大有好處。

3 要養成睡前用溫水洗澡的習慣：

白天人的交感神經處於興奮狀態，到了晚上人的副交感神經處於興奮狀態。睡前沐浴可使人放鬆情緒，消除白天的緊張狀態，使身體更加適應夜間植物神經的調配，對改善睡眠、提高性功能均有益處。但需注意的是，洗澡水千萬不要過熱，因為過熱的水不僅會導致睪丸的溫度過高，降低睪丸的功能，還可引起全身的血管顯著擴張，造成腦部供血不足，使人出現疲乏感。

4 平時應少穿緊身三角褲：

緊身三角褲可壓迫睪丸，使睪丸部位的溫度過高，從而降低睪丸的功能。另外，由於陰囊主要是靠其外部皮膚毛孔的收縮與舒張來調節溫度的，而穿緊三角褲則會限制陰囊外皮膚毛孔的這種作用，使陰囊只能靠出汗來調節溫度，長此以往，陰部潮濕溫暖的環境就為細菌的繁殖創造了條件，從而引起陰部皮膚感染甚至導致生殖泌尿道感染。

5 要經常按摩或熱灸臍部：

肚臍上有神闕穴，刺激此穴一般可治療胃腸疾病。近年來，日本科學家研究證實，經常按摩臍部或熱灸神闕穴可增強人的性功能並能治療陽痿。具體的操作方法是：每日早晚平臥床上後，用兩手的食指分別按摩神闕穴各五分鐘，也可用一支點燃的香移近臍部，在感到局部皮膚灼熱時馬上撤去香。每晚臨睡前可重複做幾次這樣的按摩和熱灸，兩個月後即可收到補腎壯陽的效果。

6 意戒菸限酒，合理地安排飲食：

近年來研究發現，中老年人的陽痿有不少是血管方面出了毛病造成的，如局部的動脈硬化常可影響陰莖的血液供應和勃起。所以，中老年人應合理地安排飲食，積極地預防高血壓及糖尿病等心腦血管疾病的發生，要避免高脂肪、高膽固醇、高糖、高鹽飲食。由於鋅是維

護性功能所必需的微量元素，所以，中老年人宜進食一些含鋅較豐富的食物，如牡蠣、蜆子、魚蝦、牛肉、酸奶、禽蛋、豆製品等，同時，還要養成良好的生活習慣，盡量戒菸限酒，以避免菸酒給性器官帶來損害。

要聽老人言，婚姻才幸福

林蕙瑛/常務監事

康乃爾大學在過去六年的傳世計劃（legacy project）中，約有 1200 位美國人（年齡大多在 70 歲以上）在受訪時提出一些婚姻生活的建言。

1、與跟你有最多相似點的人結婚：尤其是在核心價值上有共同相似點是幸福婚姻的關鍵。

2、跟你覺得有深厚的友好情感的人結婚，你們的愛情也會一樣深厚。

3、不要計較得失：不要抱持這樣的態度，認為婚姻應該是雙方平均分攤義務的，但不可能因投入多少而想要精確的拿回多少。

4、彼此要相互交談溝通：長期的婚姻伴侶應該是談話者（至少對另一方而言，對事情的看法也是有意義的）。

5、不要只是對你的伴侶做承諾，應該對婚姻本身做承諾。

調查中很多受訪者結婚已有 40、50 年之久，他們經歷所有婚姻帶來的人生起起伏伏，因此他們的忠告是值得仔細聆聽的。

S 好書推薦 S

小男生身體的祕密

系列:校園心情

書名:小男生身體的祕密

出版社:東雨文化

出版日期:2012年3月

簡介:

讀者詢問度NO.1

應眾多師生家長強烈要求，

繼暢銷書《小女生身體的祕密》後，
針對小男生精心規劃的專業性教育書籍
我的聲音怎麼變成了唐老鴨的聲音？
我的脖子怎麼多了一個小小的硬塊？
我的臉上怎麼冒出一顆一顆的小紅痘？

我該不會得了什麼不治之症吧？@@

幸好，一隻來自神祕國度的小精靈告訴我，
這些都是我體內的男性荷爾蒙在作祟，
代表我進入青春期的，即將轉大人囉！

一本專為小男孩子量身設計的性教育書籍，
完整解惑所有關於青春期的男孩身體的祕密，
解開男孩心中對「性」的好奇心。



※本會已取得東雨文化出版社的同意，將於101年5月26日(星期六)會員大會暨研討會上寄賣本書，當日活動參加者購買獨有優惠喔！

§ 近期活動消息 §

1. 自 18 卷 1 期開始，台灣性學學刊的製作將委託高教公司，期望能以更好的品質呈現給各位。本刊全年徵稿、隨到隨審，歡迎踴躍到線上系統進行投稿喔！【線上投稿網址：<http://jrs.edujournal.com.tw/FJS/index.zul>】

2. 5/23 林蕙瑛老師～談性說愛講座

時間：5/23(週三)晚上 19:00~21:00

地點：心靈工坊成長學苑(台北市信義路四段 45 號 11F)

內容：每個人都想擁抱愛情、擁抱幸福，愛情路上也許坦順、也許跌跌撞撞，有時候半路還會殺出程咬金。了解女人、了解男人的林蕙瑛老師將要告訴我們，如何與另一半溝通？如何在愛情的世界裡學會原諒與寬容？如何維持床上熱度！

費用：500 元

洽詢電話：02-27029186



歡迎對性教育有熱忱的您，對本會通訊內容或未來工作方向提出建言，為持續推動會務，煩請個人/團體會員繳納 101 年度之常年會費。

繳費方式有二種，各位會員可依自身便利之方式擇一繳交：

1. 郵政劃撥

劃撥戶名：台灣性教育學會；劃撥帳號：15346991

2. ATM 轉帳

銀行代碼：700(郵局)；帳號：0311451-0644535

利用 ATM 轉帳的會員，請記得將姓名、轉帳日期、戶名與帳號末 5 碼等資訊 E-mail 至學會信箱(caose29103970@gmail.com)，以利秘書處核對作業，非常謝謝您！

臺灣性教育學會 第十屆理監事會

名譽理事長：晏涵文、江漢聲、文榮光、鄭丞傑

理事長：葉明莉

副理事長：林恭煌

常務監事：林蕙瑛

常務理事：呂嘉惠、高松景、梁景忠

理事：林陳立、徐金源、毛萬儀、李絳桃

楊聰財、徐明洸、郭宏基、薛克利

魏慧美、鄭其嘉、洪雅琴、龍芝寧

監事：黃郁宜、馮榕、林燕卿、劉潔心

臺灣性教育學會第十屆秘書處

秘書長：林靖芸

副秘書長：陳佳蓉、彭宣榕

劃撥帳號：15346991

學會會址：22061 新北市板橋區四川路二段 58 號

(亞東技術學院葉明莉)

學會電話：02-89660221

傳真電話：02-29153317

學會網址：<http://sites.google.com/site/tasetw/>

學會信箱：caose29103970@gmail.com

學會秘書、通訊編輯：蕭茜文