

普通高級中學課程健康與護理學科中心 102 年健康與護理科教學典範

主題二 促進健康情感管理

核心能力：

2-1 了解自尊與愛的關係，學習健康自尊與真愛。

2-4 做個情慾自主高手，提升自我健康管理的能力。

一、教案時間：四節；180 分鐘

二、單元名稱：健康情慾我做主

三、教學設計：

依據 99 課綱編定之內容，選修科目「健康情感管理」課程欲達成之課程目標包括「具備主動採取建構健康環境行動的能力」、「具備有效溝通與合作協商的能力」和「具備尊重多元的性價值觀，並為親密關係的經營作準備」等，仍為核心能力之培養或先備能力之延伸。

有鑑於同學在選修本課程前，多已修習過必修科目「健康與護理」課程，具備如「全人的性」、「愛與自尊」等基礎概念，相對欠缺印證所學的實作與練習機會，和強化深度與廣度的進階課程，因此本教案設計重點即延續一貫「螺旋性」思考教學的脈絡，旨在再次複習或加以增強過去課程的重點，連結舊經驗、舊知識並奠基在該基礎之上做相關課程之延伸，甚而有機會做出跳脫科本位框架的跨領域多元整合性學習。

四、教學目標

(一)認知

- 1-1 能舉例說明情感的多元面向
- 1-2 能指出各種關係情境背後可能包含的角色衝突
- 1-3 能歸納彙整出適合發生性行為的時機
- 1-4 能了解各種對於情慾自主的迷思
- 1-5 能指出各項性行為前提背後是否具備自我意識/自主概念
- 1-6 能分析情感關係裡潛藏的權力結構
- 1-7 能詮釋建構健康情感應具備的條件與掌握的原則
- 1-8 能定義健康自尊與真愛的關係
- 1-9 能正確判斷何謂情慾自主
- 1-10 能學會情慾自我健康管理的方法
- 1-11 能學習感受自己身體的方法

(二)情意

- 2-1 能檢視自己對於發生性行為的假設前提
- 2-2 能認同健康自尊的重要
- 2-3 能嘗試挑戰性別中的不平等
- 2-4 能嘗試將活動過程與自我生命做出對照和連結
- 2-5 能掌握並深化健康自尊與真愛的內涵
- 2-6 能嘗試將影片內容與自我生命做出對照和連結
- 2-7 能願意坦然面對自我情慾之需求
- 2-8 能正視自我的情慾
- 2-9 能嘗試更仔細檢視自我的情慾
- 2-10 能眾觀全局後再一次做出道德抉擇
- 2-11 能保持個人之開放性思考

(三)技能

- 3-1 能畫出指定主題的事件關係圖
- 3-2 能學習提升對情慾的自我覺察
- 3-3 能練習感受自己的身體
- 3-4 能嘗試表達自我的感受
- 3-5 能運用各種媒介具像化自我身體心像
- 3-6 能練習做價值澄清
- 3-7 能嘗試指出爭議事件下的價值衝突
- 3-8 能察覺自己的價值傾向
- 3-9 能運用批判思考的能力
- 3-10 能運用創造思考的能力

五、教學活動

第一節

【活動一】 揭開情感神秘面紗

(教學目標：1-1、1-2、3-10；教學時間：20 分鐘)

教材準備：

1. 遊戲手卡[情感多元面貌] 附件 1

(內含愛的四大種類和四大象限之各種情境案例，另附空白手卡)

2. (快板)遊戲背景音樂

教學流程：

- 一、教師簡介課程主題及大綱，接著做開場暖身活動引言和遊戲規則說明。
- 二、隨機發給每個同學三張手卡(其中兩張有指定情境案例、另一張開放自填)。
- 三、請同學在遊戲音樂響起後，用最快的速度找到與手中任何一張手卡內容所屬相同類別的 5 個夥伴(目標人數可以按實際班級人數彈性調整)，湊齊人數後之小組蹲下，待全班皆蹲下後結束音樂及遊戲。
- 四、教師確認各小組手卡歸類情況，引導學生討論、思考情感可能的多元面向，以及可能出現於現實生活中的糾葛情節，並從中指出可能的角色衝突。
- 五、教師小結：「在眾多角色衝突中要取得平衡點，重要的前提之一是能『看見自己』，而這也部份呼應了愛在靈性層次中的需求。」
- 六、教師預告：「為了協助各位同學體會何謂『看見自己』，接下來以大家現階段生命經驗中常見的問題作為例子，來作思考跟練習。」

【活動二】 看見情慾中的自我 (上)

(教學目標：2-1、1-3；教學時間：25 分鐘)

教材準備：

1. 便利貼數本
2. 白板/白報紙
3. 紅藍綠色筆數套

教學流程：

- 一、再次確認學生分組妥當（可運用上個活動的分組，建議按學習共同體每組 4 人或一般分組每組 6 人），發下便利貼、白板/白報紙及色筆。
- 二、請每個人用便利貼寫下[你認為適合發生性行為的時機(應具備的前提)]
- 三、經所有組員討論後將所有便利貼歸類、用藍筆命名[發生性行為的前提]，並彙整出小組共識之[適合發生性行為的時機]。
- 四、各組代表分享，並開放跨組的課室對話。
- 五、教師小結[「前提要件」決定了「時機」是否成熟]。
- 六、教師摘要本節課學習目標，並預告下節課預定學習目標。

第二節

【活動二】 看見情慾中的自我（下）

（教學目標：1-4、1-5、3-1、1-6、2-2、2-3、2-11、3-9、3-10；
教學時間：15 分鐘）

教材準備：

1. 影片[大學生了沒：發生性行為的時間]

教學流程：

- 一、(暖場後)觀看影片，影片後教師點出一般人在思考「情感」及「慾望」的問題時之常見迷思。
- 二、請所有組員共同討論嘗試將組內歸類出之各項[前提]與[自我意識/自主概念]用綠筆畫出關係圖 附件 2，並嘗試用紅筆標示出牽涉其中的[各種角色與權力地位關係]。
- 三、各組代表分享，並開放跨組的課室對話。
- 四、教師鼓勵學生挑戰和批判思考各種角色與權力地位關係中潛藏的不平等，最後總結「健康自尊」建立的重要。

【活動三】 健康情感 DIY

（教學目標：2-4、1-7、1-8、2-5、3-10；教學時間：30 分鐘）

教材準備：

1. 活動模型[健康情感金字塔] 附件 3
2. (中板)遊戲背景音樂
3. 學習單[當自尊遇到真愛] 附件 4

教學流程：

- 一、各組發放模型及個人學習單，教師做綜合活動引言並說明遊戲規則。
- 二、請同學在遊戲音樂撥放期間，想辦法組/疊出最穩固的模型，並嘗試：
 - (1)說明詮釋[建構健康情感應具備的條件與掌握的原則]。
 - (2)定義「健康自尊」與「真愛」的關係。
- 三、各組代表分享，並開放跨組的課室對話。
- 四、教師說明健康的自尊就是高自尊，我們既可以以「愛」作為健康情感的核心，也可以將其譬喻為模型組合時的黏著劑，更有助於建構出堅固完整的健康情感金字塔。最後並重申建立健康自尊的重要。
- 五、結合個人學習單引導每個人更深入思考「健康自尊」與「真愛」的內涵，鼓勵小組繼續進行深度對話，並指定同學於下週上課前完成繳回學習單。
- 六、教師摘要本節課學習目標，並預告下節課預定討論主題。

如何自製[情感多元面貌]遊戲手卡

一、事先準備 100~150 張大小材質一致的空白手卡和色筆數枝。(總張數可視該班級人數、每人三張來準備，例如 40 個人的班級，就準備 $3*40=120$ 張空白手卡。)

二、掌握「愛的四種類」、「愛(情)的四象限」的概念，結合「家庭關係」的定義，對照設計出至少 16 種情境案例。以下試舉例幾種可能的情境供設計參考建議：

	血親之愛/ 親情	情慾之愛/ 愛情	友誼之愛/ 友情	無界之愛/ 大愛
相信愛 且積極作為	媽媽沈浸於親自哺餵女兒母乳的喜悅	男生愛護女友而不勉強她發生性行為
相信愛 但消極作為	孫子聽見爺爺電話中的想念才撥冗返鄉探望	...	班長心疼被霸凌的同學但猶豫不敢伸出援手	...
不相信愛 但積極作為	自己對家財萬貫的遠房叔公頻獻殷勤、嘘寒問暖	藝人為了形象和抵稅而捐款給流浪動物之家
不相信愛 且消極作為	妹妹對長年在外惹事、窮途末路的哥哥不理不睬

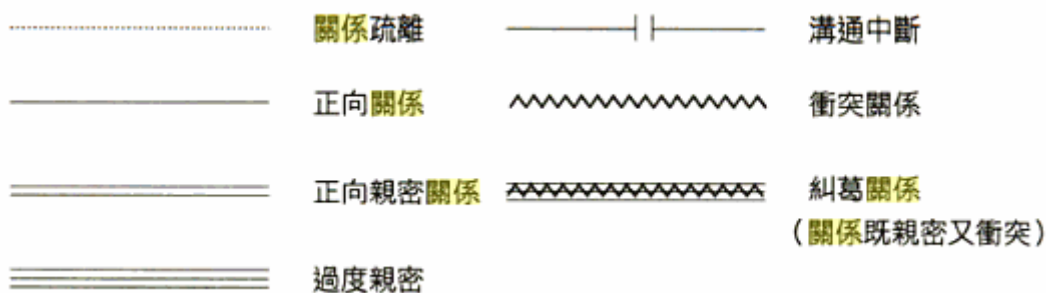
三、取出三分之二份準備好之空白手卡(例如 $120*2/3=80$ 張)，持不同色筆將情境案例(上表藍色區)分別寫入手卡正面、對應之種類和象限(上表紅色區)作為提示寫入手卡背面、或正面的不明顯處。(若設計情境案例數量不足，則各案例可重複使用，但建議考量後續分組需求以等比例複製運用。)

四、稍加佐以圖示及美化，即自製完成簡易版的[情感多元面貌]遊戲手卡。

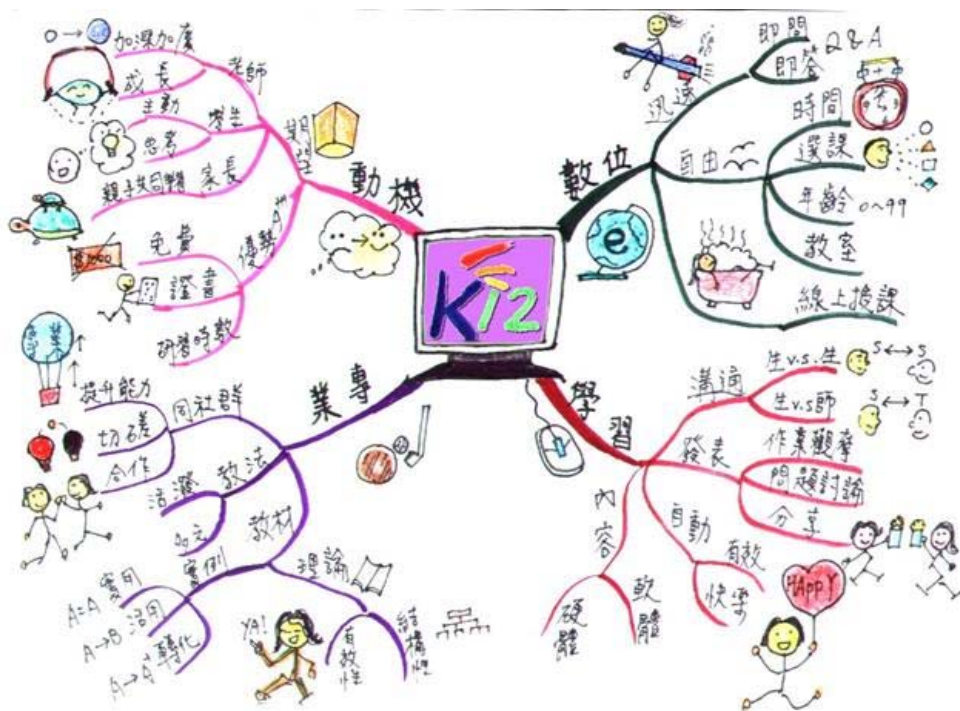
關係圖示例

一、建議教師可以結合運用各種圖示法輔助教學，例如：組織圖、星型圖、卞氏圖、魚骨圖、心智圖、實體關係圖、家庭樹(家庭關係圖)……等等，並鼓勵同學參考後自由發揮。

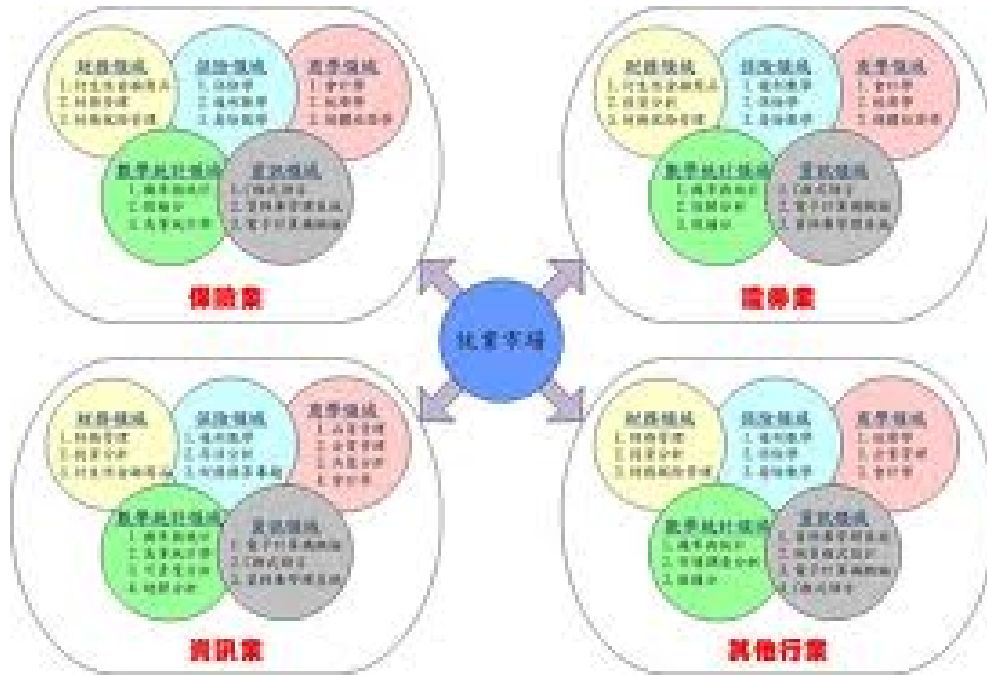
二、過程中教師可提醒：「發生性行為的前提」”不必然”會與「自我意識/自主概念」有直接關聯，甚至可能完全不具有自我意識/自主概念，此時便可透過如下列家庭關係圖的繪製手法來輔助說明。



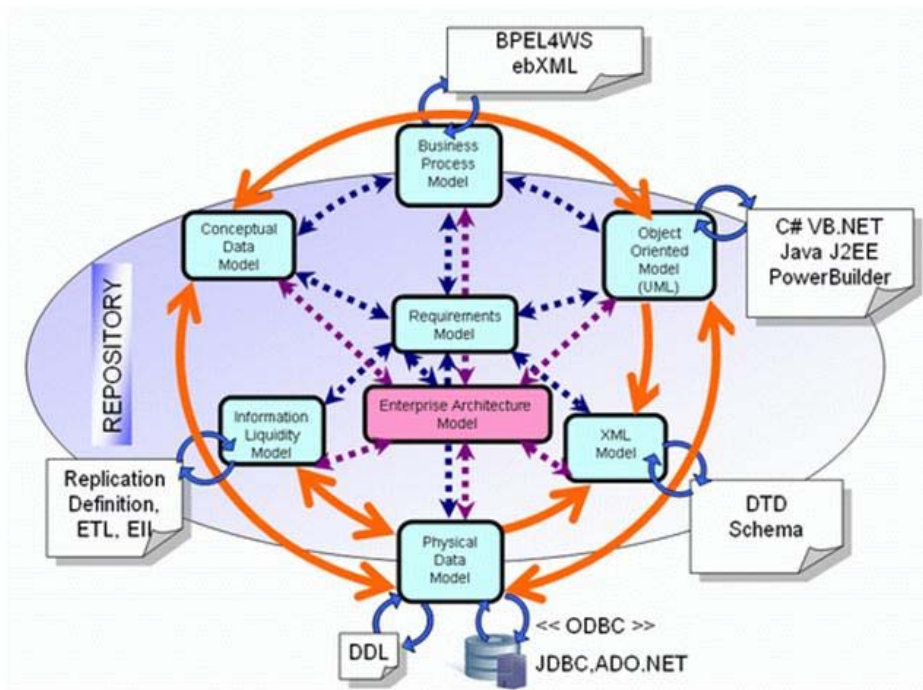
三、以下列舉幾種可能的圖示以供參考：



出處：http://tpc.k12.edu.tw/1001217590/14_main.htm



出處：http://www.feam.scu.edu.tw/Student/Map2_091203.jpg



出處：http://img.my.csdn.net/uploads/201110/13/0_13184757968Z5L.gif

如何自製[健康情感金字塔]活動模型

- 一、事先準備好大小適中的保麗龍金字塔(建議大於籃球大小以利切割)、切割工具和色筆數枝。
- 二、參考建構健康情感應具備的「條件」與掌握的「原則」，簡述列舉出多種重要的健康情感「要素」。除「愛」、「高自尊」之外，例如：自我肯定、勇敢、積極、正向思考、誠實、同理心、尊重他人、服務心、幽默感……等。
- 三、先在紙上規劃如何切割及預計切割成幾塊：設計施作圖時先預留當中最大、最核心或最底層的一塊，剩下的再做出分割。
- 四、俐落明確地按設計圖切割成數個小零件，最大、最核心或最底層那一塊持色筆將其標示命名為「高自尊」，其餘的每一個零件再參考上述要素逐一命名。
- 五、稍加佐以著色美化，即自製完成簡易版的[健康情感金字塔]活動模型。

[當自尊遇到真愛]學習單



自從上次在這相遇之後，
我就常常假裝需要走來這一片綠，
期待那有一點點的幸運巧遇，
從你精心打扮的髮型，
是不是也透露出了，
你和我一樣期待的心情，

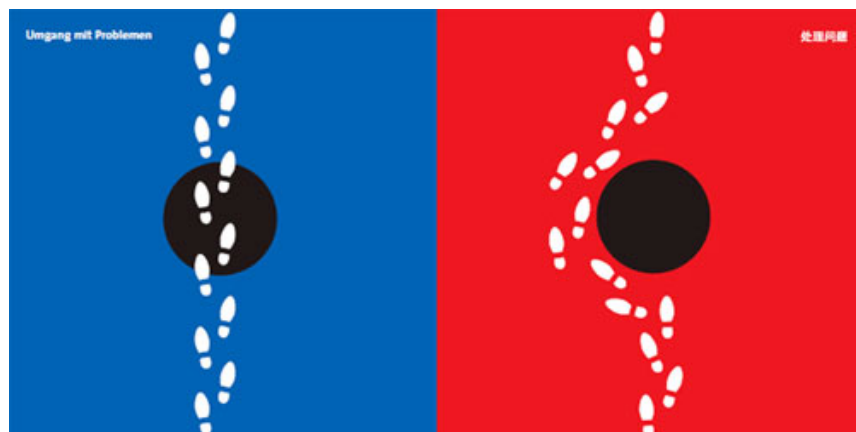
為了相遇！

出處：陳璐茜 (POLING) 繪本創作
http://poling1209.blogspot.tw/2010/06/blog-post_5821.html



如果人生是一段旅程，我們要把所見所聞所感所想，紀錄在屬於自己的地圖上，
那麼，你手中的地圖上已經畫了些什麼？接下來，又要畫些什麼？
兩個朝相反方向前進的旅程，相遇時，只是瞬間的燦爛，還是長久的陪伴？

出處：琦拉·卡蜜那提 (Chiara Carminati)《在彼此的地圖相遇》故事書著作
皮亞·瓦倫提尼 (Pia Valentinis)《在彼此的地圖相遇》故事書插畫
<http://www.books.com.tw/exep/prod/booksfile.php?item=0010328631>



出處：劉揚《東西相遇》漫畫作品 <http://big5.cri.cn/gate/big5/gb.cri.cn/18664/2007/11/14/342@1842087.htm>

「自尊」在多數時間裡都過得十分自在，直到遇見了生命中的伴侶「真愛」……
你覺得接下來的故事應如何撰寫？在這當中兩者各自展現的人物特性是？可能會擦出什麼樣的火花？又應如何呼應「健康自尊」讓兩者間發展出更為緊密而良善的關係呢？(可以自由參考上列圖示來加以發揮)



第三節

【活動四】 抓住情慾的流動

(教學目標：1-9、1-10、2-6、3-2、2-7、2-11、3-9；

教學時間：45 分鐘)

教材準備：

1. 影片[青春水漾]
2. 學習單[青春如火，情慾如水] 附件 5

教學流程：

- 一、教師簡介影片內容。
- 二、教師按組發下小組學習單，近距離提醒和鼓勵同學筆記影片重點。
- 三、欣賞影片，影片後教師說明學習單內容。
- 四、請各小組完成組內學習單並於下課前繳回。
- 五、各組代表分享，並開放跨組的課室對話。
- 六、教師總結[情慾自主]的正確觀念與健康態度，鼓勵同學敏於覺察且坦然面對自我情慾之需求，但同時更需學習面對情慾的自我健康管理。
- 七、施作[情慾自主]的隨堂測驗 附件 6、進行檢討並於下課前收回。
- 八、教師摘要本節課學習目標，並預告下節課預定學習目標。

[青春如火，情慾如水]學習單

如果在荷爾蒙的催化下，青春彷彿正如極易自燃的乾涸草原，而情慾就如那流動的水，那麼如何做好「健康情慾自我管理」，不讓野火燎原或水路亂竄，就該是我們所有人在邁向成為更成熟的個體前，必然要做的功課。

一、請問影片中女主角和她的媽媽，分別各是如何察覺自身的情慾？藉助了哪些可能的方式？

二、承上，她們的情慾分別以什麼樣的方式展現？除此之外，可能還有哪些呈現的形式？

三、承上，她們分別如何面對自身的情慾？又透過哪些方法加以掌控之？

四、參酌本國社會文化與法律規範，並基於「全人的性」的觀點，你/妳們覺得健康的情慾自我管理應該具備哪些原則、排除哪些行為？

[情慾自主]隨堂測驗

一、以下為是非題，對請答 O、錯請答 X，每題 10 分，滿分 80 分。

- ()01.情慾湧現時可以透過觀看色情媒體來滿足性慾望。
- ()02.情慾自主指的是能不受他人感受影響而自由決定是否發生性行為。
- ()03.透過欣賞展場女郎的表演、觀看檳榔西施的照片來練習覺察自己的情慾，是一種情慾自主的展現。
- ()04.情慾的自主仍須負行為後之責。
- ()05.承上，情慾的自主包括了壓抑。
- ()06.用自慰的方式滿足性慾望，也是情慾自主的展現。
- ()07.性慾望延後才滿足則是未充分展現情慾的自主性。
- ()08.情慾自主只強調性慾望的覺察與滿足。

二、以下為申論題，滿分 50 分。

面對性衝動、慾望所帶來的壓力，較不容易僅僅靠著運動、沖冷水浴等來方式排除內心的掙扎，從意念著手去抵抗這些壓力才是最有效的方法。請嘗試列舉說明其可行的具體方法於下：

[情慾自主]隨堂測驗解答

一、是非題

- (X)01.透過觀看色情媒體來滿足性慾望，容易沉迷於其中，對性產生誤解、認知扭曲，並非健康的性態度。
- (X)02.色情媒體常強化其不負責任的性行為、誘導強暴迷思、灌輸物化女性的不尊重行為、誘發強烈性衝動，甚至引發性行為。本題即是一種強暴迷思。
- (X)03.承上，這是錯誤合理化「物化女性的不尊重行為」。
- (O)04.情慾自主是在性方面做自己的主人，且能為此決定後果自我負責。
- (X)05.承上，情慾自主是「做自己的主人」而非「壓抑」。
- (O)06.情慾自主是能決定要不要有性行為，或在滿足方式上有我自由的決定權。
- (X)07.根據佛洛伊德的理論：性慾望是不能壓抑、但可以延後滿足的。
- (X)08.情慾自主是立基於「全人的性」觀點下的議題。

二、申論題

(一) 建立健康的性觀念

讓心中充滿健康的思想，人類的性 (sexuality) 包括生理、心理及社會三個層面，真正能滿足我們人類「性滿足」的性行為是：在彼此「承諾」的婚姻下，受眾人的祝福 (性的社會層面)，基於彼此的相愛 (性的心理層面)，所從事最親密的性行為 (性的生理層面)。

(二) 專注是最好的策略

專心去作建設性的活動是有益的，例如：將精力放在求知、學習上，當一個人能「專注」某項有建設性的活動時，外在的性刺激是無法引誘我們的，因為，人的腦是身體上最主要的性器官。1976年 Geer & Fuhr 兩位心理學家曾作一個實驗研究：召募 31 個志願的男大學生，在個別的房間內，透過耳機聽一描述性前戲、口交與性交過程的錄音，同時測量其陰莖的張力。其中一部分受試者被要求在聽錄音的同時，解決幾道複雜的數學計算題，結果這一組受試者，不像其他心無旁騖的受試者一樣，產生性亢奮的反應。這個實驗說明了二個重要的訊息：1.性亢奮也可以被抽象的(或說認知的)性線索所引發；2.一個人心有所牽掛時，可以「遇性而不亂」。

人可以透過想像的、抽象的性影像與性符號助長性的慾望，但也可以因認知的因素而抑制性的慾望。是助長亦或抑制？主要看當事人對相關的刺激賦予什麼樣的意義解釋。如有些人少對性刺激做性愉悅的聯想，就容易貫注於「非關性」的事務上，比較會無感於性刺激的存在。因此，專注於工作可避免性衝動的引發。

(三) 不刻意去接觸「色情刺激」

例如色情書刊、影片、網站、色情電話等。

(四) 採「化整為零」的策略，面對「基本的性衝動」

事實上，單純來自由於「性荷爾蒙」所引發的「性衝動」，並不多。絕大部份的「性衝動」是來自環境接觸「色情刺激」或大腦的「想入非非」。因此，日常生活中，與異性做健康的兩性交往，無須「壓抑」自己的「性慾望」，每有一分需求被妥善因應，就獲得滿足，便無須一定要急於與異性發生「性交」才能滿足。

國內愛情專家曾昭旭教授把性行為分為一般的性行為及親密的性行為，每一種由淺而深分別是：(1) 一般的性行為：看到異性→聽到異性→聞到異性→與異性握手 (2) 親密的性行為：與異性牽手→與異性擁抱→與異性接吻→與異性愛撫→與異性性交。這讓我們瞭解到滿足「性行為」的方式是很廣的。最普遍且合適的，且容易滿足的方式是：看到異性→聽到異性→聞到異性→與異性握手，也就是「一般的性行為」，先從這裏滿足起。而面對來自「性荷爾蒙」所引發的「性衝動」的滿足方式，則可適時使用「自慰」的方式。

(五) 延後性慾望的滿足

根據佛洛伊德的理論：性慾望是不能壓抑、但可以延後滿足的；馬斯洛的自我實現理論相關研究也提到：能自我實現的人格特質是能延後滿足慾望的人。因此，「真愛值得等待」，延後性慾望的滿足，可作為人格向上提昇的一種力量。

「情慾自主」不是壓抑，當然也非「只要我喜歡，有什麼不可以」的天真想法；而是在「性」方面做自己的主人，能決定要不要有性行為、或在滿足方式上有我「自由」的決定權，且能為此決定後果自我負責。不會因一時衝動做出損傷自己或別人，日後後悔的事。

(參考出處：高松景(2004)。做個「性Q」高手—談情慾自主。杏陵天地，13(3)，頁13-15。)

情慾自主



第四節

【活動五】 傾聽身體的聲音

(教學目標：1-11、3-3、3-4；教學時間：10 分鐘)

教材準備：

- 1.身體刺激道具(建議指定如衛生紙、保麗龍球等安全的工具)
- 2.(慢板)情境音樂

教學流程：

一、教師簡介課程主題及大綱，接著做開場暖身活動引言和遊戲規則說明。

附件 7

二、教師引導協助每位同學找到一位相互信任的(同性)同學，兩兩一組作為後續體驗活動的夥伴，並找到各自一個舒適自在的空間安靜下來。

三、播放情境音樂，先引導全體學生閉上眼睛做 2~3 次的腹式深呼吸以沉澱心情，接著帶領每位同學做肌肉放鬆以放鬆情緒，以及練習感受自己的身體。

四、請兩位同學輪流張眼扮演對方身體的啟蒙者，在教師”一個口令一個動作”的指導下，分別持不同的道具、以不同的方式或力道，試著給當事人(肩膀以上)各式材質或程度不一的身體刺激。

五、請同學們皆張開眼睛，鼓勵夥伴間進行私密對話，並徵求 1~2 位同學公開分享個人體會與感受。

【活動六】 描繪情慾的輪廓

(教學目標：2-8、2-9、3-5、3-10；教學時間：20 分鐘)

教材準備：

- 1.(中慢板)活動背景音樂
- 2.班級人數的空白圖畫紙
- 3.蠟筆數盒

教學流程：

一、發給每個人空白圖畫紙與蠟筆，教師做發展活動引言並說明活動方式。

- 二、抽換情境音樂、營造信賴空間，請每個同學專注於思考並具像化出個人的情慾自畫像。
- 三、教師引導協助學生以圖畫呈現，必要時佐以色彩、線條、符號或精簡的文字，盡可能試著完整地呈現出自我情慾的面貌，並賦予一定意義的解釋。
- 四、在徵得當事人同意的前提下，邀請 2~3 位同學公開分享個人的情慾自畫像並加以說明。
- 五、教師小結[情慾的自主，要從正視自我的情慾做起]。

【活動七】 情慾自主面面觀

(教學目標：3-6、3-7、3-8、2-10、2-11、3-9、3-10；

教學時間：15 分鐘)

教材準備：

1.學習單[情慾自主價值考驗] 附件 8

教學流程：

- 一、發下個人學習單，教師做綜合活動引言並說明活動方式。
- 二、將全班分成兩半，兩邊各徵求(或指派)數位同學扮演意見領袖(可設計安排如自由主義者、人權運動者、基督宗教家、儒家思想者、法律制訂者、醫師、父母等)，由一邊的意見領袖先按學習單內容進行價值澄清與辯證，另一邊的意見領袖再針對先前的討論內容提出觀察、分析與補充。過程中教師協助聚焦討論和確保理性對話。
- 三、教師總結[「情慾自主」常涉及道德爭議和價值衝突，健康因應的方式應是以積極取代消極、以對話取代衝突、以理解合作取代分化敵對，甚而找出調和後更為開放而進步的思維、態度與做法]，並結合學習單鼓勵學生保持個人之開放性思考，運用批判思考、創造思考等能力，嘗試做出個人之跳躍性學習，並指定於下週上課前完成和繳回學習單。
- 四、教師摘要本節課學習目標，並預告下節課預定討論主題。

如何帶領學生做身體感覺的探索

- 一、教師自己準備或請學生事先準備好一或數項如衛生紙、保麗龍球等「身體刺激道具」和一或數曲(慢板)情境音樂。
 - ※為避免引導過程中的危險，建議所有的道具一律經由老師考量過工具的**安全性**後加以指定。
 - ※道具的選材建議從隨手可得的物品著手，尤其是可強化冷熱不同溫感觸覺的東西，例如冷水杯或暖暖包。

- 二、一開始先慎重地預告活動的過程重在體驗，要求學生不可嬉鬧且必須”一個口令一個動作”，並鼓勵學生盡可能放鬆、**完全安靜並專注**在自身感覺的覺察。若過程中有任何不適或不自在，可以舉手要求立刻停止動作。

- 三、**情境的營造**（包括維持教室寧靜、播放音樂、調暗燈光、協助學生找到信任的夥伴與具安全感的舒適位置等）非常重要，值得教師先花一點時間把情境佈置好。

- 四、在正式給予身體刺激前，先透過「腹式呼吸」與「肌肉放鬆」穩定學生的情緒和提升其對自己身體的敏感度。
 - ※從這裡開始往後的引導過程，教師應注意自身音調/音量適中、語氣輕柔和緩，且「指導語」指令應精簡明確（建議可事先寫在紙條上準備好）。

- 五、接著引導扮演啟蒙者角色的同學，分別持不同的道具、以不同的方式或力道，循序漸進地給予夥伴明確而合宜的身體刺激。
 - ※為避免引導過程偏頗或失控，建議所有的身體刺激一律安排在”肩膀以上”。
 - ※身體刺激的安排順序建議「從不敏感部位到敏感部位」、「從常溫到冷熱溫度」、「從藉由外物到直接接觸」、「從輕觸到輕壓」，最後用重壓的按摩收尾。完整過程例如「用保麗龍球在手臂上滾動」→「用衛生紙輕拂臉部」→「用暖暖包溫敷臉頰」→「用冷水杯冷敷後頸」→「用單手食指指頭輕觸耳垂」→「用單手食指指頭輕壓嘴唇」→「用單手食指指尖輕輕畫過額頭」→「用雙手中指指頭重壓滑過眉骨下方、太陽穴、耳朵後緣、枕骨下緣」→「用雙手全部指頭按壓抓捏後頸與肩頭」。

- 六、最後，引導學生回想體驗過程的身體感覺，鼓勵（但不勉強）同學做出感覺的口語表述和心得的分享。

[情慾自主價值考驗]學習單

「情慾自主」不是壓抑，也非一味「只要我喜歡，有什麼不可以」；而是在「性」方面做自己的主人，能決定要不要有性行為、或在滿足方式上有我「自由」的決定權，且能為此決定後果自我負責。不會因一時衝動做出損傷自己或別人，日後後悔的事。

一、依你/妳的立場觀點，你/妳覺得「情慾」可不可以「自主」？為什麼？請具體敘明其根據，避免流於情緒或好惡的回答。

二、承上，當你/妳在回答問題時，所假定的「情慾」、「自主」分別指的是什麼？請試著將其說得更明白一些。

三、根據你/妳自己在第一題和第二題的作答，你/妳覺得自己是基於對什麼「價值觀」理念的認同或支持，而有以上的想法或判斷？又是基於對其怎樣的_{理解}，而認同或支持該價值觀？

四、在與他人不同價值理念對話的過程中，經過對彼此價值的澄清與辯證，你/妳是否有察覺自我價值理念的不足之處？是什麼？又是否有發現他人價值理念的_{可取之處}？是什麼？

五、回到對於「情慾自主」議題的探討，你/妳可能會對自己的想法或行為做出_{哪些調整或修正}？