

合理合法性滿足行為 輔導手冊

姓名：_____

課程表			
課程內容	課程時數	上課次數	頁數
1. <u>課程 4 重點</u> 、四因子介紹、 <u>法律教育</u>	2 小時	1 次	1
2. <u>找出優點</u> 、自信與信任練習、 <u>依附類型</u>	2 小時	1 次	10
3. <u>心理防衛</u> [淡化、否認、合理化]、 <u>性侵害類型</u> 、 <u>行為是悶來學來想來的</u> 、 <u>A 片須符三加一原則</u>	2 小時	1 次	13
4. <u>被害人的影響</u> / <u>給被害人的道歉信</u> / <u>捐款被害人協會</u>	2 小時	1 次	18
5. <u>情況</u> 的認出與轉換	2 小時	1 次	21
6. <u>想法</u> 的認出與轉換	2 小時	1 次	23
7. <u>情緒性欲</u> 與 <u>行為</u> 的認出與轉換、 <u>追求四步驟</u> 、 <u>合理性行為</u> 、 <u>清楚的行為界線</u>	2 小時	1 次	24
8. <u>營養的重要及如何改善</u> 、 <u>畢業前感言的準備</u>	2 小時	1 次	28
9. <u>填完書面作業及我的進步自省</u>	2 小時	1 次	30
10. (一個月後) <u>近月近況</u> 、 <u>說出我可以</u> 、 <u>我的人生體驗</u> 、 <u>畢業感言</u>	2 小時	1 次	31

第一堂

壹、課程四重點及法律教育

(壹)本課程有四重點、四因素(四大重點是**確定方向**、**找出做法**、**找出優點**、**慢慢做到**。請大家**記住**)

一、**確定方向**：

1. 您選擇向左走還是向右走？每一人上完了全部課後都只有兩種選擇，向左走是走回到在被判刑並接受輔導，這表示您沒改多少，而向右走是這輩子不用再回來，走向您前方的正路，因為您之前向左走，所以現在要向右走，您可走向您理想的未來生活，時間也可自由運用。
2. 是否要很有百分之百的把握？鼓勵大家雖然應要很有把握，但若常常自認有百分之百把握的人，卻常會又不小心犯錯而再犯。因為自信太滿的人反而容易忘記要注意哪些該注意的事。所以，請每人告訴大家您覺得您要有百分之幾的把握？百分之八十或九十是不錯的選擇，畢竟這讓自己能「時常提醒自己」不能老再不注意而犯錯。

二、**找出作法**：

1. 怎麼作可以確定向右走？行為好不好改？又想法好不好改？行為會受到哪些因素的影響？您對自己的行為四因素可以有選擇嗎？
2. 行為四因素：心理學家也認為行為前共有四因素，若能將四因素顧好，很多失當或不適應行為就較能不發生。這四因子依照順序是情況、想法、情緒、行為。每個人的所有行為都會是依照這四因素的順序發生，這裡先舉一例。如果有一個人在高速公路上開車而肚子餓了，請問他可以怎麼辦？請每位同學講講。其實可能會有到休息站、下交流道、車上找東西、沒待錢也沒帶食物四種做法，請這四種行為之前，其情況為何？想法為何，其情緒各為何？
3. 您是否能將之前所做的行為的這四因素找出來？請 1-3 位同學舉例。並請每位同學回去寫作業。
4. 怎麼作可以不讓自己再被關？您有幾成的把握，千萬勿百分之百，因為會讓自己容易大意，寧可保留一到三成讓自己這輩子都要注意些。好請問您有幾成把握？又哪些是您要注意的？

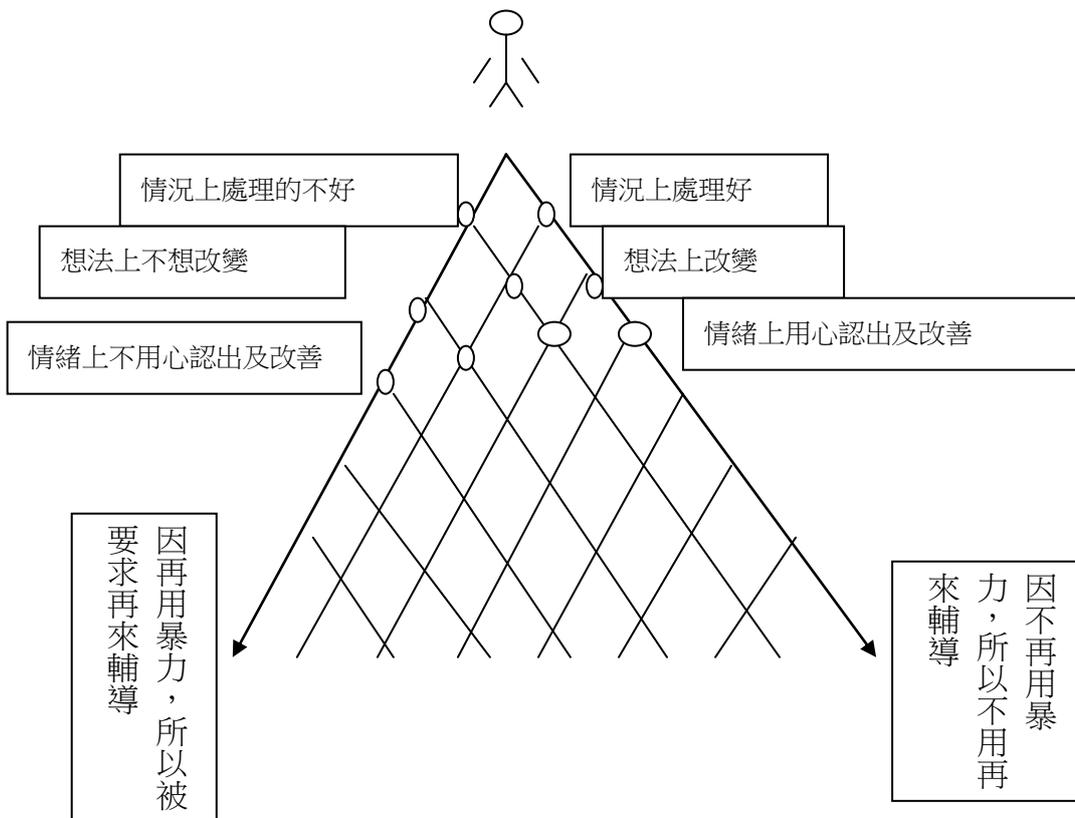
選擇三角形

「選擇三角形」可以清楚的提醒我們

- 當時之「情況→想法→情緒→行為」鍊，導致大家有家暴行為，而被送來輔導
- 若改變自己的「情況→想法→情緒→行為鍊」，則大家才可能減低日後家暴行為的可能性，也較不易再被送來接受輔導

注意，唯有自己終生時時留意，才可能減低日後家暴行為的可能性。注意，唯有自己終生時時留意。

下圖中的每個交叉點都是我們面對「情況、想法、情緒、或行為」之選擇點，我們對於每一點都是可以由我們自己做選擇，我們可以作好的選擇，也可以做不好的選擇。只是越早做好的選擇，我們就可以越能讓自己不用再回來輔導。



(貳) 法律教育(妨害性自主及妨害風化罪相關法律)

一、刑法

刑法第 10 條 [定義]

.....

稱性交者，謂非基於正當目的所為之下列性侵入行為：

- 一、以性器進入他人之性器、肛門或口腔，或使之接合之行為。
- 二、以性器以外之其他身體部位或器物進入他人之性器、肛門，或使之接合之行為。

第 91-1 條 犯第二百二十一條至第二百二十七條、第二百二十八條、第二百二十九條、第二百三十條、第二百三十四條、第三百三十二條第二項第二款、第三百三十四條第二款、第三百四十八條第二項第一款及其特別法之罪，而有下列情形之一者，得令入相當處所，施以強制治療：

- 一、徒刑執行期滿前，於接受輔導或治療後，經鑑定、評估，認有再犯之危險者。
 - 二、依其他法律規定，於接受身心治療或輔導教育後，經鑑定、評估，認有再犯之危險者。
- 前項處分期間至其再犯危險顯著降低為止，執行期間應每年鑑定、評估有無停止治療之必要。

第一六章 妨害性自主罪

第 221 條 對於男女以強暴、脅迫、恐嚇、催眠術或其他違反其意願之方法而為性交者，處三年以上十年以下有期徒刑。

前項之未遂犯罰之。

第 222 條 犯前條之罪而有下列情形之一者，處七年以上有期徒刑：

- 一、二人以上共同犯之者。
- 二、對未滿十四歲之男女犯之者。
- 三、對精神、身體障礙或其他心智缺陷之人犯之者。
- 四、以藥劑犯之者。
- 五、對被害人施以凌虐者。
- 六、利用駕駛供公眾或不特定人運輸之交通工具之機會犯之者。
- 七、侵入住宅或有人居住之建築物、船艦或隱匿其內犯之者。
- 八、攜帶兇器犯之者。

前項之未遂犯罰之。

第 223 條 (刪除)

第 224 條 對於男女以強暴、脅迫、恐嚇、催眠術或其他違反其意願之方法，而為猥褻之行為者，處六月以上五年以下有期徒刑。

第 224-1 條 犯前條之罪而有第二百二十二條第一項各款情形之一者，處三年以上十年以下有期徒刑。

第 225 條 對於男女利用其精神、身體障礙、心智缺陷或其他相類之情形，不能或不知抗拒而為性交者，處三年以上十年以下有期徒刑。

對於男女利用其精神、身體障礙、心智缺陷或其他相類之情形，不能或不知抗拒而為猥褻之行為者，處六月以上五年以下有期徒刑。

第一項之未遂犯罰之。

第 226 條 犯第二百二十一條、第二百二十二條、第二百二十四條、第二百二十四條之一或第二百二十五條之罪，因而致被害人於死者，處無期徒刑或十年以上有期徒刑；致重傷者，處十年以上有期徒刑。

因而致被害人羞忿自殺或意圖自殺而致重傷者，處十年以上有期徒刑。

第 226-1 條 犯第二百二十一條、第二百二十二條、第二百二十四條、第二百二十四條之一或第二百二十五條之罪，而故意殺害被害人者，處死刑或無期徒刑；使被害人受重傷者，處無期徒刑或十年以上有期徒刑。

第 227 條 對於未滿十四歲之男女為性交者，處三年以上十年以下有期徒刑。

對於未滿十四歲之男女為猥褻之行為者，處六個月以上五年以下有期徒刑。

。

對於十四歲以上未滿十六歲之男女為性交者，處七年以下有期徒刑。

對於十四歲以上未滿十六歲之男女為猥褻之行為者，處三年以下有期徒刑。

。

第一項、第三項之未遂犯罰之。

第 227-1 條 十八歲以下之人犯前條之罪者，減輕或免除其刑。

第 228 條 對於因親屬、監護、教養、教育、訓練、救濟、醫療、公務、業務或其他相類關係受自己監督、扶助、照護之人，利用權勢或機會為性交者，處六個月以上五年以下有期徒刑。因前項情形而為猥褻之行為者，處三年以下有期徒刑。

第一項之未遂犯罰之。

第 229 條 以詐術使男女誤信為自己配偶，而聽從其為性交者，處三年以上十年以下有期徒刑。

前項之未遂犯罰之。

第 229-1 條 對配偶犯第二百二十一條、第二百二十四條之罪者，或未滿十八歲之人犯第二百二十七條之罪者，須告訴乃論。

二、性侵害犯罪防治法

第 20 條 加害人有下列情形之一，經評估認有施以治療、輔導之必要者，直轄市、縣（市）主管機關應命其接受身心治療或輔導教育：

一、有期徒刑或保安處分執行完畢。但有期徒刑經易服社會勞動者，於准易服社會勞動時起執行之。

二、假釋。

三、緩刑。

四、免刑。

五、赦免。

六、緩起訴處分。

七、經法院、軍事法院依第二十二條之一第三項裁定停止強制治療。

前項規定對於有觸犯第二條第一項行為，經依少年事件處理法裁定保護處分確定而法院認有必要者，得準用之。

觀護人對於付保護管束之加害人，得採取下列一款或數款之處遇方式：

一、實施約談、訪視，並得進行團體活動或問卷等輔助行為。

二、有事實足認其有再犯罪之虞或需加強輔導及管束者，得密集實施約談、訪視；必要時，並得請警察機關派員定期或不定期查訪之。

三、有事實可疑為施用毒品時，得命其接受採驗尿液。

四、無一定之居住處所，或其居住處所不利保護管束之執行者，得報請檢察官、軍事檢察官許可，命其居住於指定之處所。

五、有於特定時間犯罪之習性，或有事實足認其有再犯罪之虞時，得報請檢察官、軍事檢察官，命於監控時段內，未經許可，不得外出。

六、得報請檢察官、軍事檢察官許可，對其實施測謊。

七、得報請檢察官、軍事檢察官許可，對其實施科技設備監控。

八、有固定犯罪模式，或有事實足認其有再犯罪之虞時，得報請檢察官、軍事檢察官許可，禁止其接近特定場所或對象。

九、轉介適當機構或團體。

十、其他必要處遇。

第一項之執行期間為三年以下。但經評估認有繼續執行之必要者，直轄市、縣（市）主管機關得延長之，最長不得逾一年；其無繼續執行之必要者，得免其處分之執行。

第一項之評估，除徒刑之受刑人由監獄或軍事監獄、受感化教育少年由感化教育機關辦理外，由直轄市、縣（市）主管機關辦理。

犯性騷擾防治法第二十五條之罪之加害人，準用第一項之規定。

第一項評估之內容、基準、程序與身心治療或輔導教育之內容、程序、成效評估等事項之辦法，由中央主管機關會同法務部、國防部及行政院衛生署定之。

第三項第三款採驗尿液之執行方式、程序、期間、次數、檢驗機構及項目等，由法務部會商相關機關定之。

第三項第六款之測謊及第七款之科技設備監控，其實施機關（構）、人員、方式及程序等事項之辦法，由法務部會商相關機關定之。

第 21 條 前條加害人有下列情形之一者，得處新臺幣一萬元以上五萬元以下罰鍰，並

限期命其履行：

一、經直轄市、縣(市)主管機關通知，無正當理由不到場或拒絕接受評估、身心治療或輔導教育者。

二、經直轄市、縣(市)主管機關通知，無正當理由不按時到場接受身心治療或輔導教育或接受之時數不足者。

三、未依第二十三條第一項規定定期辦理登記或報到。

前項加害人屆期仍不履行者，處一年以下有期徒刑、拘役或科或併科新臺幣五萬元以下罰金。

直轄市、縣(市)主管機關對於假釋、緩刑或受緩起訴處分之加害人為第一項之處分後，應即通知該管地方法院檢察署檢察官或軍事法院檢察署檢察官。

地方法院檢察署檢察官、軍事法院檢察署檢察官接獲前項通知後，得通知原執行監獄典獄長報請法務部、國防部撤銷假釋或向法院、軍事法院聲請撤銷緩刑或依職權撤銷緩起訴處分。

第 22 條 加害人依第二十條第一項規定接受身心治療或輔導教育，經鑑定、評估其自我控制再犯預防仍無成效者，直轄市、縣(市)主管機關得檢具相關評估報告，送請該管地方法院檢察署檢察官、軍事檢察署檢察官依法聲請強制治療。

第 23 條 犯刑法第二百二十一條、第二百二十二條、第二百二十四條之一、第二百五條第一項、第二百二十六條、第二百二十六條之一、第三百三十二條第二項第二款、第三百三十四條第二款、第三百四十八條第二項第一款或其特別法之罪之加害人，有第二十條第一項各款情形之一者，應定期向警察機關辦理身分、就學、工作、車籍及其異動等資料之登記及報到；其登記、報到之期間為七年。

犯刑法第二百二十四條、第二百五條第二項、第二百二十八條之罪，或曾犯刑法第二百二十七條(合意未成年性交猥褻)之罪再犯同條之罪之加害人，有第二十條第一項各款情形之一者，亦適用前項之規定；其登記、報到之期間為五年。

前二項規定於犯罪時未滿十八歲者，不適用之。

第一項、第二項之加害人於登記報到期間應定期或不定期接受警察機關查訪及於登記內容變更之七日內辦理資料異動。

登記期間之事項，為維護公共利益及社會安全之目的，於登記期間得供特定人員查閱。

登記、報到、查訪之期間、次數、程序與前項供查閱事項之範圍、內容、執行機關、查閱人員之資格、條件、查閱程序及其他應遵行事項之辦法，由中央警政主管機關定之。

三、對 16 歲至 20 歲者合意性交之處罰

1. 兒童少年性交易防治條例 第 22 條「與未滿十六歲之人為性交易者，依刑法之規定處罰之。十八歲以上之人與十六歲以上未滿十八歲之人為性交易者，處一年以下有期徒刑、拘役或新台幣十萬元以下罰金。中華民國人民在中華民國領域外犯前二項之罪者，不問犯罪地之法律有無處罰規定，均依本條例處罰。」

【案例】某 16 歲半之高二女生在網路遊戲中與對方某男留言稱「今天與母親吵架不想回家，有無地方可供睡一晚」該男同意請與之有性行為，母親隔日發現質問得知有性行為而提告，因有留宿交換性行為之情事而被判八個月徒刑 [警方與法官視之性交易] 非告訴乃論

2. 帶 18-20 歲之人在外過夜犯刑法妨害家庭罪：刑法 241 「和誘未滿二十歲之男女，脫離家庭或其他有監督權之人者，處三年以下有期徒刑。」

【案例】、某 19 歲半之大二女生暑假離家與 25 歲男友同居並有性行為 [因為家長提告，法官判 1 年有期徒刑]

性騷擾防治法 有性騷擾行為 在社區是性騷擾防治法管 在學校是性別平等教育法管 在工作場所是性別工作平等法管 在學校會調查與開會決定處份

第 2 條 本法所稱性騷擾，係指性侵害犯罪以外，對他人實施違反其意願而與性或性別有關之行為，且有下列情形之一者：

- 一、以該他人順服或拒絕該行為，作為其獲得、喪失或減損與工作、教育、訓練、服務、計畫、活動有關權益之條件。
- 二、以展示或播送文字、圖畫、聲音、影像或其他物品之方式，或以歧視、侮辱之言行，或以他法，而有損害他人人格尊嚴，或造成使人心生畏怖、感受敵意或冒犯之情境，或不當影響其工作、教育、訓練、服務、計畫、活動或正常生活之進行。

第 25 條 意圖性騷擾，乘人不及抗拒而為親吻、擁抱或觸摸其臀部、胸部或其他身體隱私處之行為者，處二年以下有期徒刑、拘役或科或併科新臺幣十萬元以下罰金。
前項之罪，須告訴乃論。

性別平等教育法

第 25 條 校園性侵害、性騷擾或性霸凌事件經學校或主管機關調查屬實後，應依相關法律或法規規定自行或將加害人移送其他權責機關，予以申誡、記過、解聘、停聘、不續聘或其他適當之懲處。

學校、主管機關或其他權責機關為性騷擾或性霸凌事件之懲處時，應命加害人接受心理輔導之處置，並得命其為下列一款或數款之處置：

- 一、經被害人或其法定代理人之同意，向被害人道歉。
- 二、接受八小時之性別平等教育相關課程。
- 三、其他符合教育目的之措施。

校園性騷擾或性霸凌事件情節輕微者，學校、主管機關或其他權責機關得僅依前項規定為必要之處置。

第 31 條 學校或主管機關性別平等教育委員會應於受理申請或檢舉後二個月內完成調查。必要時，得延長之，延長以二次為限，每次不得逾一個月，並應通知申請人、檢舉人及行為人。

性別平等教育委員會調查完成後，應將調查報告及處理建議，以書面向其所屬學校或主管機關提出報告。

學校或主管機關應於接獲前項調查報告後二個月內，自行或移送相關權責機關依本法或相關法律或法規規定議處，並將處理之結果，以書面載明事實及理由通知申請人、檢舉人及行為人。

若所交往之女友不清楚年齡，可協助辨認女友幾歲之方法

1. 告知真心想追求並想幫過生日請告知生日之出生年月日
2. 詢問生肖與星座：告知自己很在意這些請對方告訴您，可以推算出生年與月份
3. 參加很陽光的登山活動或救國團活動，因需要辦理保險或入山證。可上網查詢各縣市救國團、登山會、或山岳協會之登山活動且「需要辦理入山證或保險者」。並請對方印身分證影本給您。此方法可認識較喜歡正面休閒活動的異性，參加此活動自己也可培養正面休閒生活讓自己很陽光。

第二堂

貳、找出優點、自信與信任練習

一、找出優點

每個人都是有優缺點，以下我們只談我們的優點，因為大家在司法過程中一直被不舒服的指摘我們的缺點，但不表示我們沒有優點，所以我們先只談我們的優點。

1. 「您覺得您的優點有哪些？講出 2 個關於工作、個性、或身心方面的優點」
2. 「每位團體或隔壁成員再來就他所沒有提到的優點補充 1 到 2 個。」講後請被稱讚的人向大家或他說謝謝，並伸手握手，請回說「不客氣」。

二、自信與信任練習

1. 因為我們有優點，這是我們並不常發覺的，其實我們都是能夠獨立的人，我們可以自己開始細心感覺我們的感覺，在您不舒服時或覺得不妥時，這些優點都可幫助您做清楚的決定
2. 團體諮商中跟成員邀請做自信與信任訓練，若其答應則請告訴旁邊成員「拍我肩膀然後告訴我，我很好我有自信，輔導員再跟您握手說『恭喜您』。再來輔導員就會拍您肩膀，告訴您『您夠好，我信任您』，案主回說『謝謝』」再來由下一位與下下位成員共同練習。之後在團體諮商結束前詢問成員是否想要在結束前練習，若其表達想，則可問由誰開始，然後逆時針輪流練習。
3. 邀請勇敢說出「我感覺」：請每位成員一一告訴旁邊成員說出「我 當時/或最近 感覺心情...」，聽到的隔壁成員要說「我能夠了解，謝謝您跟我分享」
4. 勇敢說出「我不要」...每位成員一一告訴團體每個人您拒絕他們邀請做些您不想做的事。如其他成員說「走一起去喝酒(或小吃部、去網咖)...」，成員要說「我現在有事，我沒法去」請大家推薦同學並邀請隔壁成員來練習。

三、小時候的我

一分鐘來完成以下這句話：「小時候的我在家_____，在學校_____」

- (1) 印象最深刻在家中發生最讓自己最快樂的事情：
- (2) 印象最深刻在家中發生最讓自己不舒服的事情：
- (3) 印象最深刻在學校發生最讓自己最快樂的事情：
- (4) 印象最深刻在學校發生最讓自己不舒服的事情：

四、我也有以下兩個缺點

- (1) _____
- (2) _____

輔導員者鼓勵案主的釐清情緒

有心理學家更提出可能影響目前「想法」的是「幼年經驗與依附過程」，先請案主作「關係型態量表」，之後再教計分，及解釋表一及表二。

表1 Bartholonew 之依附型式

		對自己的信任 (自信)	
		+	-
對他人的信任 (信任)	+	(+ +) 安全型依附(S) secure attachment	(- +) 焦慮型依附(P) anxious/preoccupied attachment
	-	(+ -) 排拒型依附(D) dismissing attachment	(- -) 畏懼型依附(F) fearful attachment

表2 Bartholonew 之成人之親密與依附型式

依附型式	內在的工作模式	人際的目的/ 策略	對親密的影響
安全型依附	正面的自我/ 正面的他人	- 適當的自我表露 - 尋求支持	高層次的親密
焦慮/矛盾型依附	負面的自我/ 正面的他人	- 尋求贊同 - 想操控他人 - 滿腦子想建立關係	親密層次經常變動，但不會滿足
畏懼型	負面的自我/ 負面的他人	- 主動避開社交接觸 - 害怕親近關係 - 害怕被拒絕	表面或膚淺的親密
排拒型	正面的自我/ 負面的他人	- 輕視親近關係的價值 - 疏遠	非常低層次的親密

關係型態量表(Relationship Style Questionnaire, RSQ 王慶福版)

姓名_____

請您依每一題就您之感覺，圈選右邊的 1 至 5 中之一個數字

S	F	P	D		1	2	3	4	5
					1	2	3	4	5
					非	有	一	有	非
					常	點	半	點	常
					不	不	一	贊	贊
					贊	贊	半	成	成
					成	成			
6	6	6	6						
				1.和別人親近會讓我覺得不舒服	1	2	3	4	5
				2.我發現自己很容易和別人親近	1	2	3	4	5
				3.即使沒有任何親近的情感關係我仍過得很自在	1	2	3	4	5
				4.我想要情感上的親密關係，但卻很難完全信賴別人	1	2	3	4	5
				5.對我來說，獨立和自給自足的感覺是非常重要的	1	2	3	4	5
				6.我擔心如果和別人太親近會容易受到傷害	1	2	3	4	5
				7.我會擔心別人並不那麼想跟我在一起	1	2	3	4	5
				8.我不喜歡依賴別人	1	2	3	4	5
				9.我會擔心別人不如我看重他們那樣的看重我	1	2	3	4	5
				10.我不會擔心自己孤單一人	1	2	3	4	5
				11.當別人太親近我時，會讓我感覺不自在	1	2	3	4	5
				12.我會擔心別人並不真正喜歡我	1	2	3	4	5
			*	13.我很少擔心別人不接納我	1	2	3	4	5
				14.我寧可和別人保持距離以避免失望	1	2	3	4	5
				15.當別人想要和我更親近時，我會感到不安焦慮	1	2	3	4	5
*				16.我對自己不滿意	1	2	3	4	5
				17.通常我寧可自己一個人比較自由	1	2	3	4	5
				18.我發現自己一直在尋求別人的接納並藉以肯定自己	1	2	3	4	5
				19.我了解自己的優點與缺點，並且喜歡自己	1	2	3	4	5
				20.我時常太過於在乎別人對我的看法	1	2	3	4	5
				21.我可以很自在的讓別人依賴我	1	2	3	4	5
				22.一個人的生活就可以過得很好了	1	2	3	4	5
				23.即使別人不欣賞我，我仍然能肯定自己的價值	1	2	3	4	5
				24.當我需要朋友的時候，總會找得到人的	1	2	3	4	5

註：有*之星號者請反向計分。將左上角 SFPD 各項之六題總加計分於頂點空白，總分最多則為該型依附，次多為次型

(1) 本量表原由 Kim Bartholomew(1992)建立，本信效度均已由台灣之大學生樣本所建立，詳見王慶福之博士論文。

第三堂

參、否認淡化、性侵性騷類型、行為是悶來學來想來的

(壹) 否認與淡化之介紹

「您準備好接受輔導治療了嗎？」

1. 介紹否認及淡化之防衛機轉。防衛機轉又稱「心理防衛機轉」是指人用來應付挫折與不安的適應方式，以讓心情能減少不安。或者說人在遇到尷尬或難堪之事情時，所有讓自己減輕該種感覺的態度或行為。這可以區分健康的與不健康的。而否認與淡化均是不健康的。
 - (1) 否認是指以明明有該事情發生而意識上或潛意識上不認為該情況有發生。如有人說「是她聯合她媽媽要害我的」
 - (2) 淡化是指以明明有該事情發生而意識上或潛意識上不認為該情況有那麼嚴重。「小女孩遲早要做那件事，我是在教她」
 - (3) 合理化是指以明明該事情發生為不對的而意識上或潛意識上認為該情況發生是合理的。如有人會認為「是她引誘我的」、「她們女生也是有需要」
2. 請問大家「您覺得為什麼人會有否認及淡化？」
3. 請問「關於談論我們的案件會否讓大家不舒服？」、「這不舒服怎麼來的？」
4. 那「我們可以怎麼面對自己的過去行為？」

(貳) 性侵與性騷之心理評估

性偏差者絕不是看起來都一樣的團體，其間是有差異的，如從人格特質、幼年發展史、兩性交往史、及性犯罪手法等皆可發現其中之確有差異存在，甚至可加以分類，以有脈絡之方式了解其犯罪特質及精神病理，更可依之加以研究並予心理治療。一般而言我們依被害人是否達青春期(約十三、四歲)將性偏差者分為兩大群即成人成人性侵者、兒童性侵者、而另一群程度上不到性侵但以語言及肢體做出之性騷擾者。

(一) 成人性侵者之心理評估

成人性侵者雖非精神科診斷手冊之正式病名，但在該書有將"成年人之性虐待)一項，列在「臨床上應加以注意之行為」一章，表明是應注意之行為。

1. 成人性侵者之分類學上最有名應有兩個，葛羅斯(1977)是理論上之分類法，在臨床評估及治療上較常使用。。

葛羅斯(1977)係以權力及憤怒二軸來評估成人性侵者之心理動機，而區分出不同類型之成人性侵者，並可依之了解其行為病理，而擬出合適之治療策略。

(1) 葛羅斯(1977)之分類主要有二軸以分析成人性侵者，即權力與憤怒：分四類

- (A) 權力型：此種性侵者係透過以武器、強制力、威脅將對身體傷害而恐嚇被害人，以達成尋回權力感，並控制被害人。身體上之攻擊常只是用來控制並制服被害人以達到征服被害人之目的。此類強姦犯之人際溝通能力甚差，在生活中之性與非性方面常有不夠格感，因其少有個人表達情緒之管道，性就變成其自我意像及自尊之核心議題。因此，強姦就成為其再確認對其性之夠格感與認同感，及對其有力量與有能力之一種方法。所以此型之犯罪行為常是預謀的，也有強迫之幻想，幻想著被害人最初雖會抵抗，但終究仍會感謝及欣賞。以下是細部之區分：

(A1) 權力再肯定型：主要是以強姦行為來減輕其內在之性不夠格感，並從被害人身上尋求其自己男子氣概之證明。

(A2) 權力斷言型：主要是以強姦行為來表現其力量、控制、及支配。並認為他們有權要被害人之性，或以性上之操控權要其被害人"乖乖聽話"。

後者與前者之差別在於後者在侵害行為上有較多之攻擊性，而人格上也有較多之反社會性。此外，許多因住宅竊盜而犯強姦罪之人應可歸為權力型，因其對物件所有權的不尊重，涵括了婦女之性自主權；而約會強暴亦多可歸此類，至於應歸何細分類，則仍可依其攻擊性及反社會性決定。

(B) 憤怒型：此型之強姦經常伴隨著不必要之暴力、貶抑、與使被害人受屈辱之性行為，此強姦是為了要發洩怒氣，而性成了其表達憤怒的一項武器。他們對女性表現出極多之憤怒與敵意，而且犯行常指向一群有重要象徵之女性，並突發地與其衝突，以轉換其內在之憤怒。被害人雖可包括所有年齡之婦女，然較多會是年齡稍大之婦女。又可細部區分為兩類：

(B1) 憤怒報復型：他們常會想到要傷害、貶抑、並羞辱被害人，並以突發滿足之暴力為重要指標。他們視強姦為懲罰與羞辱婦女的好方法，也是發洩因被害人或其帶罪羔羊而導致心理挫折的出口。

(B2) 憤怒興奮型：他們通常會造成被害人嚴重之身體傷害甚至死亡。他們會以色情化之儀式折磨被害人，並在感受被害人痛苦上也會變的得色情化。在某些案例中，當攻擊者性喚起時，常也是其行為更暴力甚至導致謀殺的時候。而被害人的特質常會是其想要羞辱或毀滅的象徵。

筆者認為二者差別主要再在於憤怒興奮型之身體傷害(而非性)犯行中有興奮之快感，而憤怒報復型則明顯在於發洩怒氣。

經整理其分類可做如下之表列及圖示

表一 葛羅斯性侵成人者分類學 (使用「權力」與「憤怒」兩軸)

	葛羅斯 (1977)	葛羅斯 (1979)	許春金、馬傳鎮 (1992)
權力	權力再肯定型 (□1) 37.5%	權力型 (55%)	權力型(61.7%)
	權力斷言型 (□2) 16.5%		
憤怒	憤怒報復型 (□3) 40%	憤怒型 (40%)	憤怒型 (35.2%)
	憤怒興奮型 (□4) 6%	虐待狂型 (5%)	虐待狂型(3.1%)

圖一. 權力強暴與憤怒強暴間之直角軸關係



林明傑(2011)認為上二者中仍以 1977 之分類較有脈絡且易懂。且筆者認為權力型成人性侵犯者之挫折係在成年期後或十六、七歲後與成年婦女互動上(尤其是性上)受挫而產生強暴行為，而憤怒型成人性侵犯者其挫折係在成年期後或十六、七歲前與成年婦女互動上(尤其是性上)受挫而產生強暴行為。

(二)兒童性侵犯者之心理評估

今來介紹葛羅斯 兒童性侵犯者分類(其認為亂倫者亦可依以下分類)，注意，以下是以主要之性偏好(primary sexual preference)對象是否為兒童為區分，如果不是則為退縮型，而如果是則為固著型。

- (A) 退縮型(regressed type)：在其一生中曾與適當之同儕有過性關係，然因一些情況上之壓力(如長期失業、身體傷殘、或遭成年婦女之貶抑，尤其在性上)，使他們漸失身為男人之信心，於是他們轉移性的滿足到較不具威脅性的未成年兒童身上(而且也只有兒童才不會知道其性能力如何)。約佔 51%。台灣則約 95%。
- (B) 固著型(fixated type，或翻譯為「停滯型」)：他們終其一生只能被兒童(也可能是男童)所吸引，且無法在發展中獲得性心理上之成熟。經研究發現，此可能與幼年受虐甚至性虐待有關，造成其無法發展與成人之信任關係，轉而與兒童親近，並以性為表達其關懷的方法之一。臨床經驗顯示此型之被害人有可能會固定在同一年齡之男童，原因可能是其首次之受虐年齡亦在此年齡，因而性心理成長固著在該年齡上，停滯不前。約佔 49%。台灣約 5%。

(三)性騷擾者之心理評估

林明傑提出性騷者應接近權力型成人性侵犯者之初型，再根據內外向可分兩種，權力再肯定型者性騷者應屬於內向個性之性騷者，而權力斷言型性騷者應屬於外向型或反社會型人格之性騷者，筆者認為通報案件中兩者之百分比應各為 80%與 20%。前者較多而後者較會動用資源與權勢讓被害人不敢報案或順服，否則若就所發生之案件數後者應該是 30%左右。

他們大方向都有葛羅斯所說權力型性侵犯者之特徵，也就是說係透過以性騷擾行為將對以想像方式或言行方式對女性以達成「尋回權力感」，並認為這可征服被害人。性騷者之兩種動力如下。

1. 內向之性騷者：可又稱權力再肯定型者性騷者。人際溝通能力稍差，在生活中之性與非性方面常有不夠格感，因其少有個人表達情緒之管道，性就變成其自我意像及自尊之核心議題。因此，性騷擾就成為其再確認對其性之夠格感與認同感，及對其有力量與有能力之一種方法。所以此型之性騷擾行為常是預謀的，也有強迫之幻想，幻想著被害人最初雖會拒絕或抵抗，但終究仍會感謝及欣賞。
2. 外向之性騷者：可稱權力斷言型性騷者，主要是以性騷行為來表現其力量、控制、及支配。並認為他們可要到被害人之性，被害人也應該或會"乖乖聽話"或順從。

兩者都可能源自青春期後對同儕或成年婦女之相處或性期待受挫而漸漸在動機形成上有其偏差之性幻想動機與權力征服動機，行為形成上有不斷重複嘗試偏差的性滿足行為。

[以下以對成人之成人性騷者為例]

	情況	→ 想法	→ 情緒	→ 行為
認出	-網路找女性 -無目的開車騎車 -常看 A 片與手淫 -近與成年婦女起衝突 -酗酒	*會受 <u>依附形式</u> 影響，如下表 <ul style="list-style-type: none"> ● 自己方面 <ul style="list-style-type: none"> -沒關係，不會被抓-只要恐嚇，就不報案-根本是她也想要-都是喝酒亂性 ● 受害者方面 <ul style="list-style-type: none"> -反正她也爽到-只是借用一下她身體-誰叫她穿那麼少-誰叫她不小心-誰叫她先惹到我 ● 法律方面 <ul style="list-style-type: none"> -不知真會被判決坐牢-不知坐牢的感覺 ● 對家人及社會 <ul style="list-style-type: none"> -沒想到家人蒙羞-沒想到自己讓社會更亂、讓社會沒安全感 	-憤怒 -看到婦女而性激起 -因計畫而曾性激起 -因將下手而心焦躁	-仍經常網交 -無目的開車騎車 -常看 A 片 -近與成年婦女起衝突 -酗酒吸毒
轉換	-找到好親友聊天或一起休閒 -找到好休閒及運動 -適度手淫[一周三次及以內]	<ul style="list-style-type: none"> ● 自己方面 <ul style="list-style-type: none"> -有做就可能被抓-性是不可以強迫-少喝酒或不喝就不會亂性 ● 受害者方面 <ul style="list-style-type: none"> -傷害她人會影響她一輩子-她穿少，是她的事-她惹到我，我可以告訴她我生氣 ● 法律方面 <ul style="list-style-type: none"> -真會被判決坐牢-知坐牢的感覺 ● 對家人及社會 <ul style="list-style-type: none"> -想到家人蒙羞-想到自己讓社會更亂、讓社會沒安全感 	-喝溫開水 -深呼吸放鬆肩膀三下 運動 洗冷水澡	-參加輔導治療並講出困擾 -找到好親友聊天或一起休閒 -管理喝酒行為 -找到好休閒及運動 -建立合理兩性關係

(叁)行為是悶來的學來的想來的

行為在以下三個學派都有各自的看法，但都各自解釋一部分，一起檢視較能完整。

1.行為是悶來的：佛洛伊德認為人類行為的兩大驅力之一是性驅力，也認為人類

在困窘時會以讓自己好些的想法來讓自己舒服些，這就是防衛機轉。因此，

性侵害的動機也常會隱藏著與女性互動中不舒服的轉移現象。

2.行為是學來的：包括古典制約、操作制約、社會學習三個學習模式。

(1)古典制約是實驗方現當一隻狗在餵食前先開燈兩三次以後下次在開燈後就已

經流口水以為又要餵食。人的學習也有此現象。

(2)操作制約是實驗發現當一隻老鼠關在一個籠子，肚子不餓時碰到拉桿掉出一

顆食物，在肚子餓時就會再次拉桿子來餵飽自己。

(3)社會學習：是實驗發現當小孩看暴力影片後在對一個不倒翁時會以毆打對

待，沒看的小孩則不會。

3.行為是想來的：認知學派認為人會做某些事情都是他在思索時自我對話中同意

該行為的發生或認為沒能力阻擋。

(肆) A 片必須挑剔看、須符參加一原則

高中男生看 A 片已經是普遍的現象了，但是 A 片內容是否 ok，對正確性知識尚未能有篩選能力者卻比比皆是。您覺得哪些 A 片不能看？又怎麼說？_____

問題：您在所有看的 A 片上，大致在性的互動或如何開始結束上可分哪些類型？各占幾成？_____

日本的 A 片拍片商常以順服於男性的性幻想來拍片，以至於充滿強迫女性或病態且不尊重女性的性行為。但卻被某些人認為理所當然而開始有性騷或性侵行為。

林明傑老師在 youtube 影片「婚前教育 中正大學」13 分鐘版本，介紹婚姻溝通四要素，其中性溝通有性愛三加一原則，也就是「提早邀請、尊重意願、互問希望怎麼做、禮讓女生先高潮」，若能夠在看 A 片時檢視有無符合三加一原則，則能清楚釐清哪些 A 片中的性行為是否 OK？哪些不 OK？

第四堂

肆、被害人的影響

一、討論問題

1. 性偏差行為對被害人會不會有影響？
2. 若您在十歲被性侵害，現在您會怎麼看待那件事？
3. 您覺得您可以怎麼補償？
4. 拿起筆寫出一頁的道歉信？

二、補充資料

1. 性侵害之影響 [引自臺灣生命之光協會之以下網頁

http://www.lightoflife.org.tw/Service03_Woman_Life_Growth_02_Sexual_Abuse_Growth.htm

性侵害的影響：性侵害影響受害者內在心理及人際互動等方面，其說明如下。

1. 情緒反應：焦慮、恐懼、混亂、罪惡感、憤怒、失落感及悲傷等，受害者會出現憂鬱症狀。另外，可能會有知覺扭曲、情緒起伏、情緒麻木、疏離反應、過度警戒和過度活躍。
2. 自我價值：受害者因個人權力和自尊受到侵犯，形成低落的自我形象和自尊。例如：孤立、無助、沒有價值、自責、不值得被愛和自己不夠好等等。
3. 生理方面：身體機能出現問題，頭痛、腸胃問題、肌肉緊張、壓力症狀、作惡夢、睡眠和飲食困擾等，嚴重的會有解離症狀及創傷後壓力症候群，甚至有上癮的行為，如吸毒、酗酒等。
4. 性方面：因被錯誤的對待，形成親密性關係的障礙。受害者對性會出現兩種主要的態度：自社交或性行為退縮，濫交；有些受害者會發現擺盪於兩者之間。
5. 人際關係：對周圍的環境感到不安全，無法再信任他人，特別是加害者若是熟悉的人，在往後人際關係的建立上會出現許多困難；特別是在承諾關係或親密關係上更是難以信任。
6. 社交影響：受害者的自我發展不完全，在社交上容易懷有敵意、不信任、反抗、退縮和反社會，這些行為結果都將會影響到其生活、工作和家庭上的表現。

案例

20100503 被害變加害…她 9 歲遭性侵 13 歲辱學姊

【聯合報／記者陳崑福／屏東縣報導】 2010.05.03 05:44 am

生長在高風險家庭的屏東縣蔡姓國一女生，在社工訪視時自稱和潘姓男友有過性關係，社工追問查出她九歲即遭母親的楊姓男友性侵，可能受到觀念偏差影響，上個月她還用手指性侵一名宣稱已經喜歡上之國二學姊，她由被害人變成加害人，被移送少年法庭裁定收容。楊姓男子（五十八歲）承認撫摸少女下體，但只是逗她玩，並未性侵。不過少女指稱，她讀國

小三年級時，父親生病住院，母親就帶著她與出生不久的妹妹住進楊家，楊趁母親熟睡時，把她抱到床上性侵，她因疼痛大哭，楊才停手。

檢警指出，蔡姓少女的父親以做粗活維生，但健康不佳。母親另交男友，少女慘遭性侵而影響她的價值觀。潘姓男子（十九歲）與少女雖是男女朋友，但因少女未滿十六歲，檢方已將楊、潘依妨害性自主罪嫌起訴。

蔡姓少女曾遭家暴被列為高風險家庭成員，社工定期訪視。去年底社工訪視時，她向社工說正和潘姓男友熱戀，兩人並發生過性關係，社工大驚，深入追問。

少女說，在楊姓男子家中，楊多次騙說要帶她去買糖果、帶她出去玩等，趁機用手指性侵。社工認為事態嚴重，立即報警而查辦楊、潘。警方通知潘姓男子到案，潘坦承與蔡女是男女朋友，將她帶回住處，徵得對方同意發生性關係。蔡女證實潘的說法，但蔡未滿十六歲，警方依性侵害罪將他們移送法辦。

蔡女男友因該案與她分手，她最近又喜歡上同校一名國二學姊，上個月兩人相約出遊時，蔡姓少女竟強脫學姊褲子，用手指性侵她。

2. 性侵害被害人寫的信

之一.....我很害怕孤單，特別是在夜深人靜時，心中常常有一股很深的哀傷，不知是什麼原因，直到我開始正視童年性侵害，彷彿看到那個害怕、驚恐的小女孩，正在黑夜中哭泣…。

我討厭男生，男生都是壞人。從國中起就很努力保護女生，男生絕對不可以欺負女生，慢慢的我發現我只喜歡女生…，我不知道怎麼跟男性朋友相處…，於是我選擇跟女生在一起…。然而，我無法得到滿足，一個伴侶換過一個…

之二....自從在公寓被人侵入性侵害後…。因為害怕半夜有人來侵害我，我常常作惡夢。男人都不是好東西，只是為了要得到性…，我一直在找一個真正、理想中的白馬王子，那個彷彿是一個夢，一個未曾實現的夢，我想也是永遠不會實現的夢。往後交的男朋友都只要跟我性，但我真的不敢再做這些事了

第五堂

伍、情況的認出與轉換

一、**情況上**可以怎麼做？[認出與轉換]：認出自己的高危險情況及如何避開

1. 認出自己的高危險情況：

「在甚麼樣的情況下您犯下性偏差行為？」(包含人事時地物)

「您當時有沒有喝酒？」

「所以，當時情況包括哪些？」

記得關於危險情況，我們有一個口訣是「可以控制的要控制，不能控制的要注意」

關於危險情況，我們有一個口訣是甚麼？

您可以控制的有那些，您可以怎麼做？

您不可以控制的有那些，您可以怎麼做？

2. 如何避開自己的高危險情況

「哪些地點？」→ 您可以選擇繼續衝突或避開衝突，繼續受誘惑或避開受誘惑

「哪些網站？」

「面對電腦您未來怎麼辦？」

「您當時有沒有喝酒？」

您可以選擇喝酒或不喝酒、「喝酒後好控制自己，還是沒喝酒時好控制自己？」

「知道女友劈腿或伴侶老說話傷害您」→ 您可以選擇繼續衝突或「開始小心因應」(問大家「可以怎麼辦？」→「可以用**閃(暫離)**」一招，**自己要先離開**」(並告訴自己不必要生氣)

第六堂

陸、想法的認出與轉換

想法上可以怎麼做？[認出與轉換]、「有性需求時想出兩個好想法。好想法就是能讓自己過得好而且也不傷害別人的想法」

一、認出常會有的危險想法

1. 自己也有性需要 但是可以用傷害別人的方式來滿足性需要嗎？
2. 對方不會受傷害 對方真的不會受傷害嗎？對方也有需要？她遲早要會的？
3. 不知法律怎麼訂 法律已經越來越嚴格
4. 不管家人與社會 發生後家人的反應是什麼？社會是否又越來越不安全了？

問每一個人有以上哪些想法？請想一分鐘後，告訴大家，用編號告訴大家您有幾號的想法。

不同類型性侵害的高危險想法：問成員，此一想法會不會促發性侵害？

	與未滿 16 歲者合意性交	成人強暴或強制猥褻(14 歲以上)	家外兒童性侵害(14 歲以下)	家內兒童性侵害(14 歲以下)	性騷擾
自己方面	-自己想要性	-沒關係，不會被抓 -只要恐嚇，就不報案 -根本是她也想要 -都是喝酒亂性	-沒關係，不會被抓 -大家都看不起我 -我真的喜歡小孩	-沒關係，不會被抓 -她媽不在，她就得做 -自己實在有性需求	偷看小便不會被發現
受害者方面	-是她也同意跟我性	-反正她也爽到 -只是借用一下她身體 -誰叫她穿那麼少 -誰叫她不小心 -誰叫她先惹到我	-她不知道是怎麼回事	-她不知道是怎麼回事 -遲早要教她性 -反正她不會怎樣	她又不知道被偷看
法律方面	-不清楚法律規定 -不必管她幾歲	-不知真會被判決坐牢 -不知坐牢的感覺	-不知真會被判決坐牢 -不知坐牢的感覺	-不知真會被判決坐牢 -不知坐牢的感覺	這又不會被抓
對家人及社會		-沒想到家人蒙羞 -沒想到自己讓社會更亂、讓社會沒安全感	-沒想到家人蒙羞 -沒想到自己讓社會更亂、讓社會沒安全感	-沒想到家人蒙羞 -沒想到自己讓社會更亂、讓社會沒安全感	他們不會知道

(二)轉換高危險想法：在昔日曾有之危險想法中，鼓勵案主想正面之想法，並在輔導中評估改善程度，以請團體成員或個別輔導之案主「腦力激盪」之方法，要案主或團體成員想「有哪些好的想法，會讓自己比較不會再犯；好的想法要符合三原則，第一、不可傷害別人，第二、不

可以看不起別人，第三、能讓自己心裡能較自在些」。

	與未滿 16 歲者合意性交	成人強暴或強制猥褻(14 歲以上)	家外兒童性侵害(14 歲以下)	家內兒童性侵害(14 歲以下)	性騷擾
自己方面	-自己性起，可用適度手淫，或運動	-有做就可能被抓 -性是不可以強迫 -少喝酒或不喝就不會亂性	-有做就可能被抓 -大家可能看不起我，但我不能看不起自己 -我真的喜歡小孩，但我不能傷害小孩	-有做就可能被抓 -她媽不在，我要自制 -自己性需求，可用適度手淫	偷看小便會被發現也 對不起良心 讓自己陷入偏差循環
被害者方面	-為她及我好，等她 16/18 歲後再來性較沒事	-傷害她人會影響她一輩子 -她穿少，是她的事 -她惹到我，我可以告訴她我生氣	-她長大後會知道是怎麼回事 -傷害她會影響她一輩子	-她長大後會知道是怎麼回事 -傷害她會影響她一輩子	她雖不知道被偷看但對不起她
法律方面	-要清楚法律規定 -先弄清楚她幾歲	-真會被判決坐牢 -知道坐牢的感覺	-不知真會被判決坐牢 -不知坐牢的感覺	-不知真會被判決坐牢 -不知坐牢的感覺	被抓會很糗 會關一陣子
對家人及社會		-想到家人蒙羞 -想到自己讓社會更亂、讓社會沒安全感	-想到家人蒙羞 -想到自己讓社會更亂、讓社會沒安全感	-想到家人蒙羞 -想到自己讓社會更亂、讓社會沒安全感	他們會知道 也覺得羞辱

[假設左手想法會促發性偏差，而右手想法則會阻止性偏差] (右手想法就是好想法，而好想法有三原則，就是不可看不起別人、不可傷害別人、能讓自己更自在)

第七堂

柒、情緒與性慾及行為的認出與轉換、合理性行為、清楚的行為界線

一、情緒上/性慾上可以怎麼做？[認出與轉換]：認出高危險情緒及如何改變

(一) 認出自己的高危險情緒及感到性慾興起

「心理學家告訴我們，所有的心理情緒都會有身體上的反應，因此心理學家告訴我們，如果要克制心理上的負面情緒，可以先認出情緒在身體上的反應(如緊繃、流汗、呼吸急促、講話越來越快等)，再用相反的方法(如放鬆)改變『身體反應』就可改善『負面的情緒』，因此，想請問「大家覺得在性侵害前，自己的情緒讓自己有哪些身體感覺？」 (...引導大家發言...有覺得脖子可能會緊的請請舉手.... 有覺得因緊張而流汗請舉手.... 有覺得因興奮而性勃起的請舉手.....

諮商者舉成人強暴及家外兒童性侵害的人在此四軸上，可能會有哪些情緒？並在舉一個情緒後，問成員，此一情緒會不會促發性侵害？

	與未滿 16 歲者合意性交	成人強暴或強制猥褻(14 歲以上)	家外兒童性侵害(14 歲以下)	家內兒童性侵害(14 歲以下)	性騷擾
危險情緒/性慾之認出	-過度親密行為而性激起 -性激起，情緒焦躁	-憤怒 -看到婦女而性激起 -因計畫而曾性激起 -因將下手而心焦躁	-焦慮[被瞧不起而不知如何是好] -一直幻想與兒童性行為而激起 -因計畫而曾性激起 -因將下手而心焦躁	-因計畫而曾性激起 -因將下手而心焦躁	跟女友吵架太氣人了 性慾來了
舒緩危險情緒/性欲	-喝溫開水、深呼吸三下放鬆肩膀、運動、洗冷水澡、	-喝溫開水、深呼吸三下放鬆肩膀、運動、洗冷水澡、	-喝溫開水、深呼吸三下放鬆肩膀、運動、洗冷水澡、 -告訴自己別沮喪下去 -告訴自己想自己的其他優點	-喝溫開水、深呼吸三下放鬆肩膀、運動、洗冷水澡、	可去打球 可找人聊天或周日爬山

(a) 危險情緒之轉換：

(1)若是焦慮或憤怒：「心理學家告訴我們可以有兩種方法，可以降低人身體的緊繃，這兩種即是深呼吸鬆肩法、及喝溫水法」我們現在來練習放鬆肩膀及深呼吸... 因為大家在吵架時都是站著吵，所以大家站起來....眼睛閉起來，深呼吸、放鬆肩膀、再深呼吸、再放鬆肩膀、深呼吸、放鬆肩膀、再深呼吸、再放鬆肩膀....」「大家有沒有覺得比沒做之時還放鬆？」「而喝溫開水則會迅速放鬆全身肌肉，以利消化。我們可以看所有的動物，在喝水時情緒是最平緩的」[並要成員握緊拳頭，到最緊繃的緊度十，在做完放鬆肩膀深呼吸法三次後，請一一自評緊度為何。

(2)若是感到性慾興起：則可用洗冷水澡、運動流汗、自慰 [須注意的是，自慰時千萬別

想某些非法之對象或某些強迫情節，若一定要想則可想像昔日之成年性伴侶或您看過且欣賞之成年模特兒，絕對不可以是未成年人。若想找性服務者，務必不可找重複的性服務者，以避免日後之感情糾結]

二、**行為上**可以怎麼做？[認出與轉換]：認出自己的高危險行為、「這個行為是怎麼來的」、「可以換個作法」、「性生活中包括哪些行為？合理的性行為次數」、「與伴侶相處之訣竅：各做喜好的行為外，也要找出共同喜好一起做」

1. 認出自己的高危險行為是因您有性需求衝動之情況：在您的向左想法後有性需求之情緒後，您可能就會找被害人，騎車或網路聊天室，再來就是找到被害人下手。這時您還可以停手嗎？其實在前行為時都可以停住。
2. 認出自己的高危險行為是因您有對女性之氣憤：可以再想想，找些讓您覺得自在且不會跨出行為界線的想法與做法。如讓您生氣之女性與其他之女性無關、為何要用傷害別人來撫平自己不舒服、找到平撫自己心情的方法如看電影、打坐、出遊、或到山海處大喊等。
3. 認出自己的高危險行為是因您不知道對方之年齡或法律規定之合法的性行為年齡之情況：現在您知道這些法律了，鼓起勇氣問對方想要跟之交往，是否可問畢業至今幾年？問何星座與何生肖想記住且為對方慶生？或者邀對方參加要辦保險或入山證之活動，如上網查閱各縣市的登山會、山岳協會、或救國團周末舉辦之活動。務必確認後且超過二十歲後且未婚方可與之性行為。

(一)前行為 (**前行為**是您已經決定要性侵害後，對性侵害所做的準備行為)

1. 在您性侵害前二天您的前行為有哪些？
2. 在您性侵害前 1 小時您的前行為有哪些？
3. 對於上述每個前行為您日後轉換可以有哪些做法？

三、行為的界線

需注意的是「違法的行為」絕對不能跨過去。

合理合法的性滿足行為有哪些？_____

四、追求四步驟

確定喜歡、接近邀約、牽手尊重、問可否抱。每階段至少兩個月，過程不可以跳躍，否則被告就是犯罪或被認為極不尊重。

五、決定單身或找尋伴侶、與合理性生活

1. 「越來越多人感受到婚姻的複雜與不確定而希望就一個人過。若您也這樣覺得，也可以選擇一個人好好過」
2. 「性生活的表現是不是男生肯定自己的唯一方法？」「那男生還有哪些方法可以肯定自己？」
3. 與伴侶長久相處之訣竅是：各做自己喜好的行為外，也要找出共同喜好一起做 [每月有四週末，其中兩個您們可各自從事，而兩個可一起做]
4. 「您覺得什麼是合理的性生活？」合理的性生活就是不傷害別人也不過度而能取得性快感的生活。
5. 常常性生活不美滿是夫妻或男女朋友間不願面對的問題。而性生活不美滿最常是雙方對於互動方式與高潮的不滿意。此常會導致雙方之口角，外人也常難以得知與協助。
6. 問題討論 「您曾有性高潮嗎？您知道您女友或妻子有性高潮嗎？」
 - (1) 性高潮之定義：「性高潮是指性行為中性的滿意度達到最高，且身體有顫動」這是男女都一樣的。男生常常以射精為性高潮，而女生則他人難以得知。尤其華人之妻子性滿意度最低(看以下資料)。
 - (2) 因此提出性愛生活三加一原則：提早邀請、尊重意願、互問希望怎麼做 讓女生先高潮
 - (3) 性慾滿足二原則：性慾不過度、不傷害別人
7. 合理的性生活在性活動上依不同年齡層而定。一個合理性行為或性滿足次數的公式為將自己年齡之十位數成以九，其答案之十位數為週數而個位數即為該週數合理之性次數。如
 - 25 歲者 $2*9=18$ 一周可 8 次 [一周八次]
 - 35 歲者 $3*9=27$ 二周可 7 次 [一周 3.5 次]
 - 41 歲者 $4*9=36$ 三周可 6 次 [一周 2 次]
 - 53 歲者 $5*9=45$ 四周可 5 次 [一周 1.25 次]
 - 61 歲者 $6*9=54$ 五周可 4 次 [一周 0.8 次]
8. 曾有成員稱最討厭並看不起手淫或有成員說其手淫已經沒感覺了，都認為一定要有真人性行為才好，於是對女生性騷或性侵。這種想法算左邊或右邊呢？_____。
經團體討論，有成員說可上網買到自慰神器或被稱是飛機杯的男生手淫用具，經過「好做法或好想法三原則」的檢視，可以符合的。若真有需要可以購買使用。

[參考資料]

美國輝瑞藥廠於 2005 年 10 月至 2006 年 3 月間委託調查公司進行的調查顯示，港人在一個月

內進行性行為的次數亦只有 3.55 次，較全球平均 6.48 次低近一半；全球性行為次數最頻密的為巴西，平均每月 7.9 次，其次為法國、土耳其，分別有 7.7 次及 7.4 次，至於與本港鄰近的台灣、韓國，每月平均性行為次數亦有 4.5 及 4.65 次。

香港都市日報 2006 年 08 月 04 日



中正大學林明傑教授的婚前教育「婚姻溝通好方法」...

大學生值得看 youtube 上之婚前教育

中學生值得看 以下 國家教育研究院之「教育資料與出版中心影片」可搜尋

3w.naer.edu.tw/physical.jsp 教育資料與出版中心 影片

Google 學術搜尋 從

<p>www.naer.edu.tw</p> <p>中心簡介</p> <p>教育專題區</p> <p>表單下載</p> <p>其它連結</p> <p>教育新知訂閱</p> <p>問卷調查</p> <p>線上投稿</p> <p>遠端認證申請</p> <p>圖書期刊預約單</p> <p>免費教育影片下載</p> <p>國中高中</p>	102	6	有色狼！一公共場所性騷擾	內容簡介	影片播放或下載儲存	
		7	還是得叫他舅舅—亂倫案件處遇	內容簡介	影片播放或下載儲存	
		8	遇見愛情—男生的情感表達	內容簡介	影片播放或下載儲存	
		9	我愛我家—不同樣態的家庭故事	內容簡介	影片播放或下載儲存	
		10	以前都是這樣啊！—性別與文化	內容簡介	影片播放或下載儲存	
		11	就這樣發生了一女生沒有說不要不代表要	內容簡介	影片播放或下載儲存	
		101	1	性別平等教育(V);第一單元 迷信?改運?~假宗教名義性侵	內容簡介	影片播放或下載儲存
			2	性別平等教育(V);第二單元 那一年我們一起追夢~性別與職業	內容簡介	影片播放或下載儲存
			3	性別平等教育(V);第三單元 出口成讕~語言中的性別意涵	內容簡介	影片播放或下載儲存
			4	性別平等教育(V);第四單元 如果早知道~男生也會被性侵	內容簡介	影片播放或下載儲存
			5	性別平等教育(V);第五單元 讓「性」更保險~避孕也避病	內容簡介	影片播放或下載儲存
			6	性別平等教育(V);第六單元 幸福下一站~分手別怕	內容簡介	影片播放或下載儲存
			7	體育留項運動教學光碟(1)~奧林匹克學	內容簡介	影片播放或下載儲存

香港女性高潮比率 全球倒數第一

2008 年 05 月 28 日 香港商報

【記者劉定安報導】香港男女在性事調查，又再失威！一項調查顯示，只有 41% 受訪的香港男士能經常獲得性高潮，女性更只有 9%，排行全球倒數第一，遠遠落後排行首位，分別有 86% 及 48% 的意大利男女。有性治療師指出，原因是港人過於繁忙，部分男性甚至只求「完事」，對性事甚為馬虎；加上部分女性思想保守，不敢追求更好的性生活。

獲性高潮 港男 41% 港女 9%

2008 年某保險套公司發表一份「全球優質性生活調查報告」，調查於去年 8 至 9 月進行，在全球 26 個國家訪問了 26302 名有性經驗的男女，當中 1129 人為港人。各地區之中，最多人聲稱經常達到性高潮的是義大利人，有 66%，當中男性有 86%，而女性則有 48%；而香港卻最後一名，只得 24% 受訪者經常獲得性高潮，當中男性有 41%，女性僅 9%。而日本為最後第二名，中國大陸最後第三名。林老師認為這都在在顯示東方人對性愛仍多有以男為主的觀念且性知識甚為缺乏。

港人缺點「快餐」式做愛

香港性教育研究及治療專業協會會長邱貴生表示，港人過於繁忙，既要工作且要顧家，不少人對於「性」抱著盡快「完事」的心態，令男女雙方都未能滿足。此外部分女性思想守舊，不敢追求更佳的性生活，致使較難獲得性高潮。

邱貴生稱，性交時間越長，男女雙方獲得性高潮機會越高。因為如性交時間太短(如 5 分鐘以下)草草了事，男方「無癮」之餘，女方面可能甚至尚未「暖機」，故根本難以滿足。調查亦發現，認為與伴侶性交較易得到高潮的男女分別有 44% 及 37%；至於「靠自己」分別為 13% 及 30%，反映女性受訪者性交與手淫所獲高潮機會相近。

性交 7 至 13 分鐘最易獲得高潮

邱貴生表示，根據調查顯示，最易獲得高潮的性交時間為 7 至 13 分鐘，不包括前戲及後戲。因為較長的性交時間，能令男性更自豪，較慢熱的女性亦有足夠時間產生性興奮，故「前戲」十分重要。

另情侶間亦可嘗試不同的性趣品，如玩具、潤滑劑等，或者更改做愛場地，亦可增添情趣，但最重要是預留充足時間，不要只是「埋頭苦幹」，而事後愛撫及多作溝通亦可為雙方帶來滿足感。

他補充，女性有時候只求心理上滿足，並非每次均追求性高潮。至於做愛次數，邱強調因人而異，只要感到滿足就可以，並非次次都要「梅開二度」。

第八堂

營養的重要與改善、畢業感言準備

一、營養佔行為改善三分之一因素，要否遵行您決定

若您已決定改善自己且向右走，您先前的努力其實只佔了約三分之二，但剩下三分之一很關鍵卻也很簡單，您只需要注重自己的營養狀況或補充營養品。

一篇 2002 年的英國牛津大學研究證實充足的營養可使實驗組減少監獄暴行 35%，而停用後又恢復到原來水準，且與對照組達顯著差異(Gesch, C. B 等，2002)。美國加州大學 2000 年的一篇研究也將兩組各 40 位國小學童做對照，發現給予營養品之組減少 47% 之偏差行為而對照組則沒顯著減少(Schoenthaler 及 Bier, 2000)。美國賓州大學團隊 2015 年更以社區之 16 歲男性少年分兩組各百人以雙盲實驗分實驗組與對照組方式各服用 omega 3 及安慰劑後之第 0、6、12 月觀察其內外向偏差行為，研究發現服用 omega 3 者有顯著降低內外向偏差行為，對照組則無差異 (Raine, Portnoy, Liu, Mahomed, and Hibbeln, 2015)。

近年研究一致證實補充足夠營養可以改善身心狀況甚至改善內外向偏差行為。以下為關鍵發現。

1. 深海魚油或亞麻仁油：因為富含人體不能自行合成的不飽和必須脂肪酸 omega 3，其在人體會先後代謝為 EPA 與 DHA，兩者均有抗氧化及衍生的抗發炎作用，前者可清除血管沉澱物明顯減少心血管疾病，後者可改善神經細胞中細胞膜通透性而平衡過多或過少的神經傳導物質(如多巴胺過多為思覺失調症過少為巴金森症，血清素過少為憂鬱，GABA 過少為焦慮)。
2. 維生素 B 群：國人營養調查普遍缺乏 B2，B 群八種中均是團隊合作缺一不可，其功能在於使體內食物能完整代謝而充分運用、細胞修復、神經修復與正常運作等。但是現代人多吃精製後之白米與白麵包使多在米糠之 B 群被排除，故若能改吃糙米或胚芽米者才可不吃 B 群。
3. 鈣：國人營養調查普遍缺乏鈣，國人煮飯中只能得到約 300 毫克，衛福部建議每人每天至少 800-1000 毫克。鈣可保健骨骼外，可改善神經傳導，改善睡眠與脾氣(Davis, 2010)。

二、如何辨識飲食及改善

(一) 如何辨識飲食不良

1. BMI 值小於 16 或大於 23 [BMI 為身體質量指數 公式為 $KG / (M * M)$ 公斤體重除以公尺身長之平方]
2. 油炸物每周只能一兩次，因為油炸後油脂在 150 度以上已變質為低密度膽固醇。
3. 喝含糖飲料會使胰島素大量分泌而抑止腎上腺素，但之後回回彈而容易脾氣失控。也會是腎臟負擔。
4. 蔬果是保護性食物：嚴守蔬果 579，六歲前每天蔬果至少 5 種，女性每天 7 種，男性每天 9 種。而且要挑不同顏色，補充植化素，以加強抗氧化能力。

(二) 如何改善及補充營養

到底哪些營養品很重要？經過臨床研究確認以下三者很重要但現代人都缺乏導致身心容易病變。

1. 深海魚油：2004 年起至今發現現代人身體明顯缺乏 omega 3 的好油脂(簡稱 n-3)，因為他能在體內抗發炎也抗氧化，2000 年起研究證實所有現代慢性身心病都來自慢性發炎，且 n-6 比 n-3 比例為 3:1 時人的身心最能保持身心健康，但美國是 10:1，台灣是 9.1，日本是 5:1。容易做對的決定讓身心都好。每天早上一至兩顆。可上網查 youtube ‘深海魚油’。有身心疾病者一天應可吃到六顆。嚴重精神疾病者可吃 15 顆才能有臨床療效(中國醫藥大學精神科主任蘇俊賓 2013/5/21 告知)，有凝血不全或手術者須詢問醫師。素食者可吃亞麻仁油，但須生吃或吞膠囊，不可炒菜超過攝氏 60 度會變質。

- 高醫精神醫學之醫學教授 王興耀 (2011) 正常人為何要吃深海魚油？(上/下集) 檢索於 <https://www.youtube.com/watch?v=qdjKMG63IAQ>

- 檢索 youtube [魚油實驗DHA牛津大學2014](#) 使國小生能明顯專注於課業與心理健康

2. 維他命 B 群：若能吃糙米或胚芽米則可不必吃 B 群。每天早上一至兩顆。尤其酗酒者須吃四顆一天四個月再逐月降低至兩顆以保護肝臟
3. 鈣鎂片：國人長期普遍缺鈣，尤其中老年，鈣不只改善骨質也可改善暴躁的脾氣，有天然的鎮靜效果，失眠的人睡前吃可助改善，但一天不超過 4000 毫克(見 吃的營養科學觀及劉醫師的營養療法)。鎂可幫助鈣的吸收也保護心臟。鈣鎂片每天晚上九點吃一至兩顆，最多不超過四顆，每顆 1000 毫克。

(三) 鼓勵案主及家長

因研究發現改善營養可改善內外向偏差行為約達三到五成，詢問鼓勵學生及家長是否願意一起協助加強此部分，而心理輔導部分老師也會下功夫一起努力，才會使效果更好。不知是否願意幫忙做？

[因為衛福部 2012 年已將營養品改為食品，所以鼓勵到全聯、家樂福、或屈臣氏等買到平價產品約(300 元)即可]

畢業感言準備：因為再沒幾次就要評估、若通過就可在這裡畢業進到您人生的新階段，您要想並準備以下。

1. 我可以在畢業前如何增加我的優點並做到或多做幾次 [並詢問大家看法]
2. 先回顧剛開始參加時到現在您覺得有哪些不同？又怎麼說？

第九堂 填完書面作業及我的進步自省

填寫 **健康生活與健康性行為** 課程 案主自填表 對於有缺漏之處請其填寫並補正，若有必要再做複習

(一個月後再來以追蹤近月近況、說出我可以、我的人生體驗、畢業感言)

第十堂

捌、畢業感言：說出我可以、我的人生體驗

一、 說出我可以

1. 學完該學的只是表面上懂而已但要如何做到呢？訣竅就是慢慢做到，這要花約一年的時間，因為不論想法與行為都是長時間形成的，您一定有不習慣改變或甚至不想改變的想法，但您是否願意為了達成您所「確定的方向」而給自己時間慢慢做到。
2. 請每人說出：我可以慢慢做到的兩件事情是_____與_____。

二、 說出我的人生體驗

1. 上課到現在一定有一些感想，請您寫下您之感想
 2. 這堂課我學到_____
 3. 我的優點有哪些？_____
 4. 我雖犯錯過但我可以_____
 5. 我覺得人生最重要的事是_____
 6. 我現在想想我的人生到現在最大的體驗是_____
-

若這是您之最後一堂課，請案主或每位案主說出畢業感言，並由未畢業者給予祝福與提醒。老師也要給予祝福與提醒。

[正面] 健康生活與健康性行為 課程 案主自填表 姓名_____

年月日	問題	以下寫自己的回答	輔導員的回饋
一	1.確定方向	[向右走是不再犯及自由，向左走是再犯及不自由] 您要向右走，還是向左走？ 為什麼？	
	2.您有幾成的把握	(1)您要怎麼做可以確定向右走？ (2)您有幾成的把握[勿 100] (3) 您要注意自己多久	
	3.您理想中的異性交往或婚姻生活是甚麼？	您理想中的異性交往方式或婚姻生活是甚麼？ 您理想中的性互動是甚麼？	
	4. 喜愛的休閒活動是甚麼？有正面及負面個是甚麼？包含看A片嗎？	正面 負面 哪個是左邊？	
	5. 法律規定與幾歲以下有性接觸容易促法？為什麼法律如此規定？	(1) (2)	
	6.找出做法上行為四因素是什麼？		
二	7.說出自己的2個優點	對此二優點有無信心？	
	8. 說出自己的2個缺點	對此二缺點有無改善的信心？ 如何擴大優點來改變缺點？	
	9.自信與信任練習	對自己兩個優點有沒有更有信心？怎麼說？ 對自己的兩個優點擴大到面對困難與改善自己有無信心？怎麼說？ 對自己只交往正面朋友有無信心？怎麼說？	

三		10.性侵者的分類	<p>性侵者的分類中您是哪一類？</p> <p>您與女伴的性互動算好嗎？怎麼說？</p> <p>您常從哪些網站認識女生？</p> <p>您覺得怎麼做可以減少網路認識後之約出性交行為？</p> <p>您的依附類型是哪種？您日後要多注意哪些事？</p> <p>您以前否認及淡化嗎？現在還有嗎？怎麼說？</p>	
---	--	-----------	--	--

四	11.性侵害會不會影響被害人	<p>性侵害會不會影響被害人？ 怎麼說？</p> <p>若在您十歲還沒很大力氣時被性侵害，您會怎樣？</p> <p>性侵害會不會影響社會？怎麼說？</p> <p>性侵害會不會影響兩邊家人？怎麼說？ 自己家人 對方家人</p> <p>您有勇氣改變自己嗎？</p> <p>請寫下一封您的道歉信，說出您對對方所受傷害的了解及說出道歉</p>	
五	12.您的高危險情況有哪些？	<p>可以控制的有哪些？</p> <p>不可以控制的有哪些？</p>	
	13.您如何轉換高危險情況？	<p>還否記得關於危險情況，我們有一個口訣是甚麼？</p> <p>可以控制的有那些，您可以怎麼做？</p> <p>不可以控制的有那些，您可以怎麼做？</p> <p>[告訴大家：「剛剛說的我可以做到」並跟每人握手]</p>	

六	14.您的高危險想法有哪些？	<p>你對女生有甚麼想法？ 哪些是左邊想法？</p> <p>哪邊是右邊想法？</p>	
	15.您如何轉換高危險想法？ [您的新想法是什麼？] 告訴大家我可做到	<p>左邊想法可以怎麼想才可維持走右邊？</p> <p>好想法與好行為的三原則是什麼？</p> <p>對於女性，您的新好想法且符合三原則是什麼？ 女生是.....</p> <p>[告訴大家：「剛剛說的我可以做到」並跟每人握手]</p>	
七	16.您的高危險性情緒性慾有哪些？	<p>我的高危險性情緒有....</p> <p>我的高危險性性慾有....</p>	
	17.您如何轉換高危險情緒性慾？告訴大家我可做到與跟每人握手	<p>我的高危險情緒來了我可以怎麼做？</p> <p>我的高危險性慾來了我可以怎麼做？</p> <p>性慾滿足兩原則就是不傷害別人與</p> <p>[告訴大家：「剛剛說的我可以做到」並跟每人握手]</p>	
八	19.您的高危險行為或前行為有哪些？（前行為是指在犯罪行為前之所有預備行為）	<p>我的高危險行為有哪些？</p> <p>我的高危險前行為有哪些？</p>	

		20.您如何轉換高危險行為或前行為？告訴大家我可以做到	[告訴大家：「剛剛說的我可以做到」並跟每人握手]
九		21. 好想法與好行為的三原則的再運用	我對很兇的女生或很兇的長輩我的想法是.. 好想法與好行為的三原則是甚麼？ 我對於過去某些(件)不舒服事情的符合三原則的好想法與好行為是甚麼
		22. 性慾滿足二原則與性愛生活三加一原則各是甚麼	
		23. 人生最重要的事	我覺得人生最重要的事是甚麼？ 是正面或負面呢？ 我可以怎樣做慢慢往正面的方向？
		24.我的人生體驗是	我現在想想我的人生到現在最大的體驗是

25.心得與感想...

26.給日後上課的建議有哪些？

27.想給輔導老師的話是什麼？ [均可寫到背面]