

wordboner.com
LOVE

擁抱青春 擁抱愛

李秉涓 諮商心理師

授證性諮商師、性教育師。教育部性平師資人才庫人員

李秉涓心理師

- 學歷

- 國立新竹教育大學 教育心理與諮商學系碩士
- 國立台南大學 教育心理與諮商系學士

- 現職

- 芯耕圓心理諮商所 諮商心理師
- 正修科大。大仁科大 兼任心理師

- 曾任

- 國立高雄海洋科技大學 諮商心理師
- 杏陵性諮商中心 諮商心理師
- 國民健康署青少年性健康促進諮詢計畫合作心理師
- 玄奘大學應用心理系 兼任講師



愛情大富翁

戀愛的感覺。

練愛的過程

**自己是命運的掌握者
也是創造者**

情境 一

**我要談戀愛，
有哪些方式可以認識人??**

釣蝦場

同學

Goodnight

緣圈

社團朋友

線上遊戲

撞球間

BeeTalk

朋友的朋友

認識朋友管道

鄰居

臉書

LINE

KTV

網路聊天室

學長姐/學弟妹

公車

火車

捷運

認識的方式可分成兩類：

- 熟悉人際關係中認識
- 網路、聯誼中認識





熟悉人際關係中認識





網路、聯誼中認識



戀愛最擔心

怎麼辦??



情境二

我想要約會，

有哪些地方可以選擇??

八里左岸騎自行車

好樂迪

夜市

電影院

北投公園

淡水老街

撞球間

圖書館

看夜景

KTV

約會的地點

關渡宮

無人海邊

小學校園

7-11

自己家

hotel

全家

釣蝦場

墓仔埔

麥當勞

約會的地點可歸成兩類：

- 公開場所
- 私密場所





公開場所





私密場所



約會

- 約會目的

增加認識對方的機會與管道

- 約會對象

找出適合自己特質的人

評估個性特質情緒穩定度

- 約會地點

配合不同發展階段而有調整



**美好約會一段時間後，
接著呢??**



當。慾望來襲



你 / 妳，準備好了嗎



你的性價值觀



未成年，堅持不發生性行為

情境



命運



學習控制



• 運用，全身最重要的性器官

-
• 停止情慾的方法

• 允許找資源

大腦

TAKING CONTROL

ctrl



- **覺察**

尊重自己/對方的感受

- **堅信**

釐清彼此的界線和感覺

- **勇氣**

為自己/對方喊停！

能停止自己的慾望是勇氣 & 有力量的表現

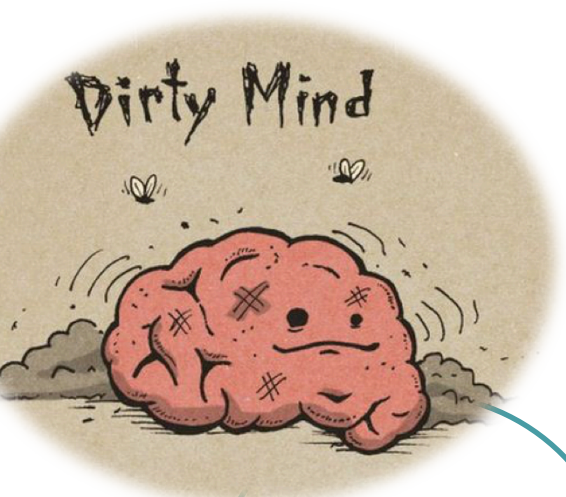
學習控制



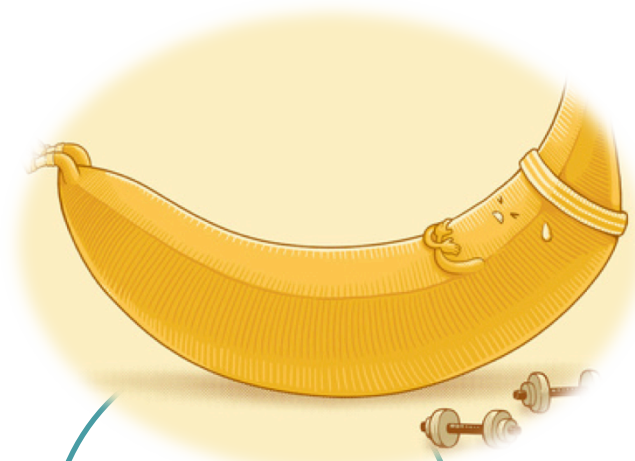
- 運用，全身最重要的性器官

- - 停止情慾的方法

- 允許找資源



從關係
出發



轉移
注意力

控制力

減少媒體
刺激

其他

適度
自慰



學習控制



- 運用，全身最重要的性器官

-
- 停止情慾的方法

- 允許找資源

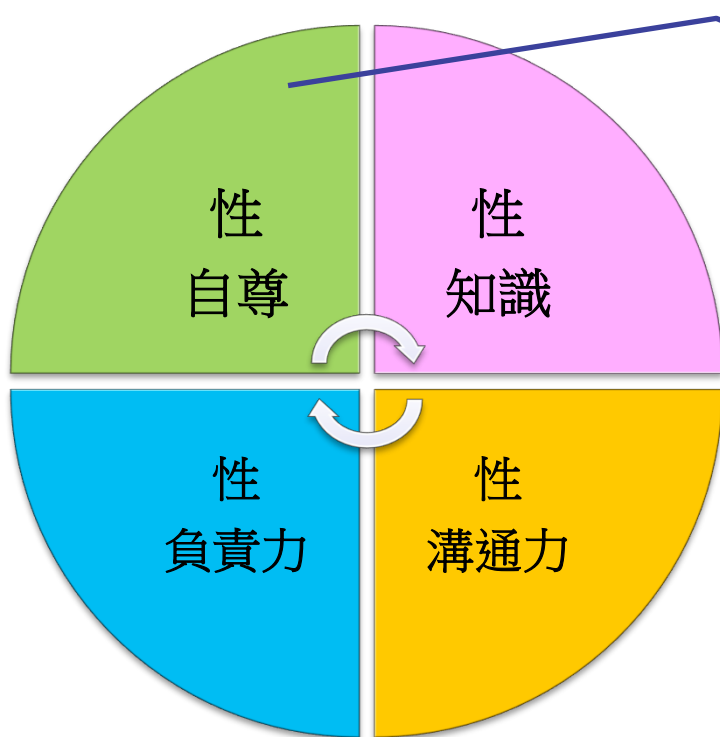
其實，我也不太確定

情境



命運





情緒覺察與安頓

接納自我身體/性別

自我概念與價值感

性自尊-覺察自己的情緒

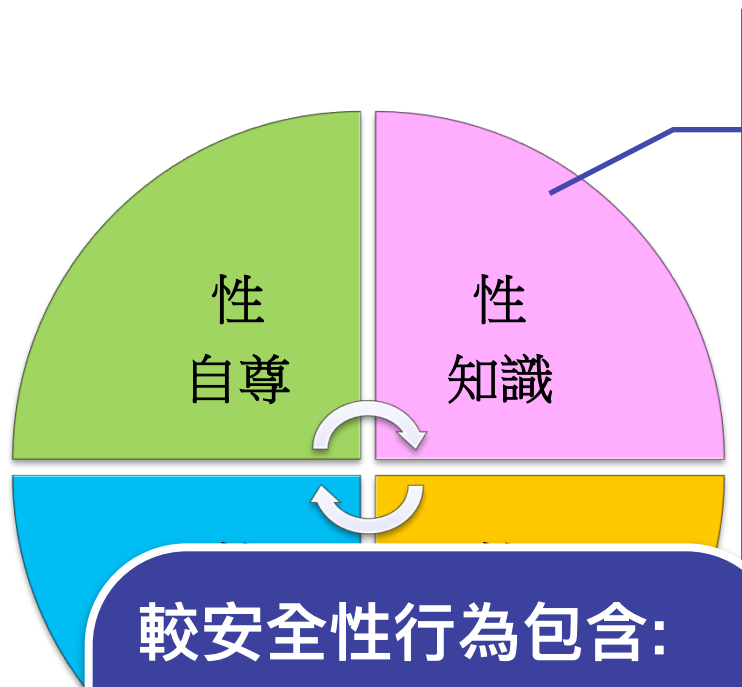
□ **身體的親近**與情感的親密，是相互確認的過程

良好互動的伴侶，可透過許多隱微的交流.反應.協調，
找出彼此親密的小暗號

□ **身體上的性**與情感的親密，是相互共振的磨合

性不只是身體的赤裸，更是內心對愛的渴望與要求

在焦慮時，用性來維持安全感，反而會增加彼此間的不安.猜忌與恐懼。性無法喚回愛。



較安全性行為包含:

避免意外懷孕

避免感染性病

最容易的較安全方式:

使用保險套

愛情元素

戀愛歷程

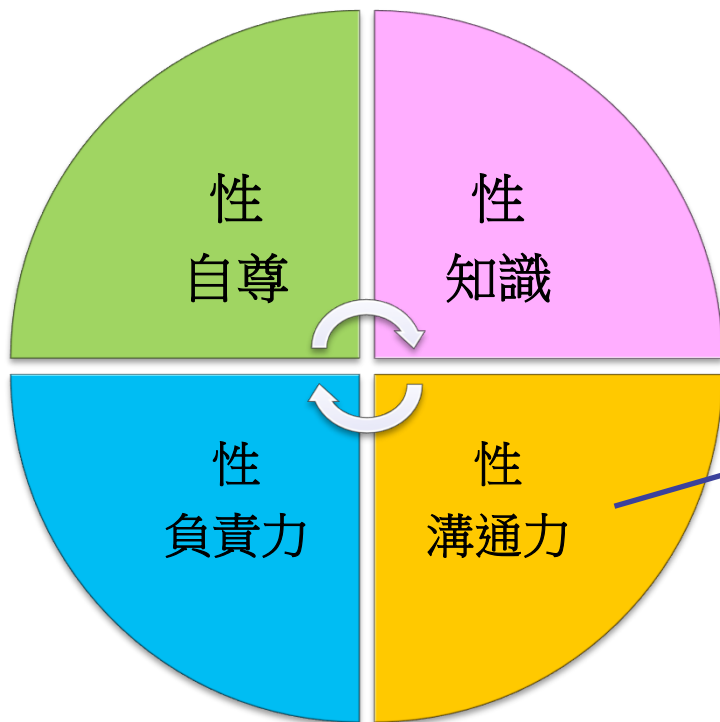
關係覺察能力

身體自主權

男/女性性生理反應

法律相關知能

A片/A書
主要是催化情慾，
不是教導正確性知識



溝通模式

互動界線與選擇

評估危險因子能力

尋找外在資源

澄清彼此對性的定義、界線與看法

性 溝 通 力

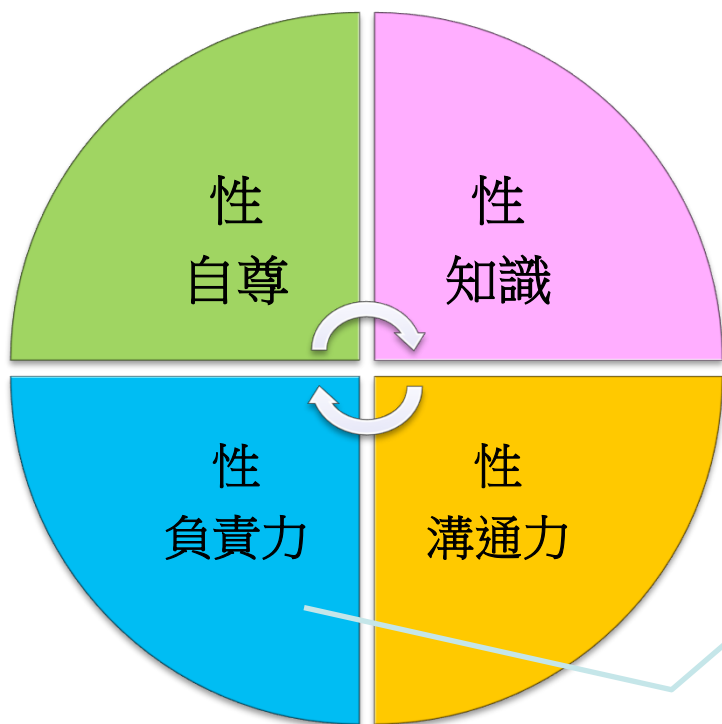
能為自己的性自主負責

- 性價值觀
- 性與承諾
- 從性中，想得到的是甚麼
- 是否擁有與對方溝通性的能力

討論避孕方式

討論懷孕的處理

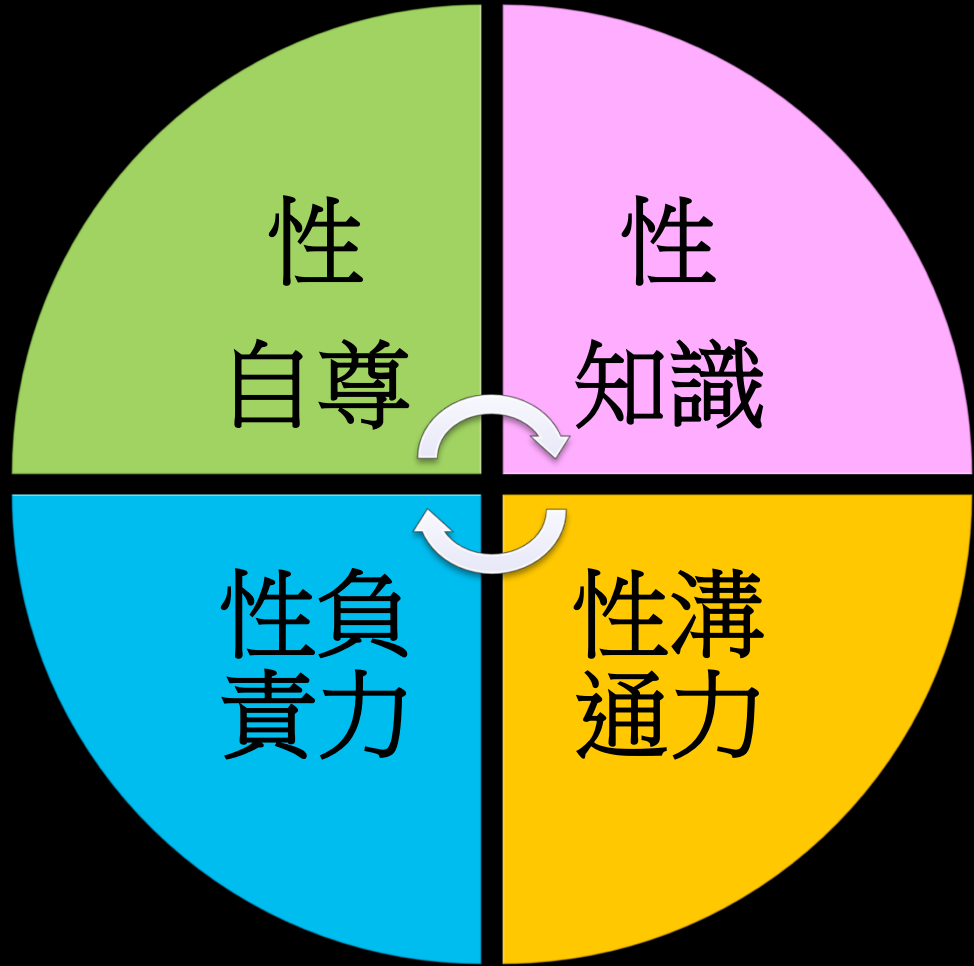
討論性病檢查



成人。成為覺察與負責的人

- 身體發育
- 情緒感受
- 經驗嘗試
- 人生選擇

如果這四個能力，
你沒思考過，
或
能力非常缺乏。
請你





先學習拒絕

- 觀察：地點、時間、肢體語言、口語語言
- 覺察：尊重自己的感覺
- 堅信：釐清自己的底線與感覺是非常重要的
- 勇氣：打斷氣氛的勇氣
- 堅持：拒絕的技巧/言語/表情/行動
 - 千百萬種可能的方式，練習很重要
- 允許：當拒絕成為壓力而無法應對，是非常正常的事。人際間的界線學習是很難的功課 請一定要允許自己尋求協助!

練習，說不

- ◆不，我不喜歡你說的這些話
- ◆不，你的行為舉動讓我覺得不舒服
- ◆不，我跟你不熟，你這樣說我不喜歡
- ◆不，我不想跟你有這麼多身體碰觸。
- ◆不，我覺得你在欺負我，請停止

練習，說不

- ◆不，雖然我很喜歡你/妳，但不是用這種方式。
- ◆不，你的方式讓我很困惑，我知道你想跟我更親密，但我還沒想要更進一步有身體/性的關係。
- ◆我很喜歡你，但我還沒想好是不是要更進一步有身體 /性的關係。喜歡的方式有很多種，不一定只能用身體的性愛的證明。

學習，懂得尊重自己的感覺

練習，說清楚自己的感覺

允許，找資源幫助自己

學習較安全性行為

情境



命運





學習較安全性行為

- 較安全性行為是盡量避免體液接觸的性行為
- 較安全性行為的範圍可以很廣泛，包括：
 1. 避免意外懷孕
 2. 防止感染愛滋病或其他性病



避免意外懷孕的幾種方式

□保險套

□避孕藥

□推算安全期

□基礎體溫

□性交中斷/體外射精

每個人都值得
擁有一段穩定的關係
發展彼此美好的性愛

負責的面對自己
每一種感覺
與

每一次面對慾望的時刻

請你一定要
用力地、非常用力地、
超級用力地、牢牢記住

求助是愛自己的具體表現

107 學年上學期 高二愛情講座



時間	1070814	地點	恩德堂
主題	主任介紹講師		

時間	1070814	地點	恩德堂
主題	心理師自我介紹		



時間	1070814	地點	恩德堂
主題	真實案例分享		

時間	1070814	地點	恩德堂
主題	與學生分享自己的經歷		



時間	1070814	地點	恩德堂
主題	專心聽保護自己		

時間	1070814	地點	恩德堂
主題	講師詢問相關問題		