



# 102年度校園心理健康照護普測

## 103年主軸- 如何與孩子談親密關係

講者：廖怡玲 心理師



## 校園心理健康普測結果摘要-戀愛經驗部分

### Q:有無戀愛經驗?

	有戀愛經驗	無戀愛經驗	性別差異
國小 N=16,478	3403 (20.7%)	13075 (79.3%)	男>女
國中 N=17,989	5001 (27.8%)	12988 (72.2%)	男>女
高中職 N=16,131	7771 (48.2%)	8360 (51.8%)	女>男

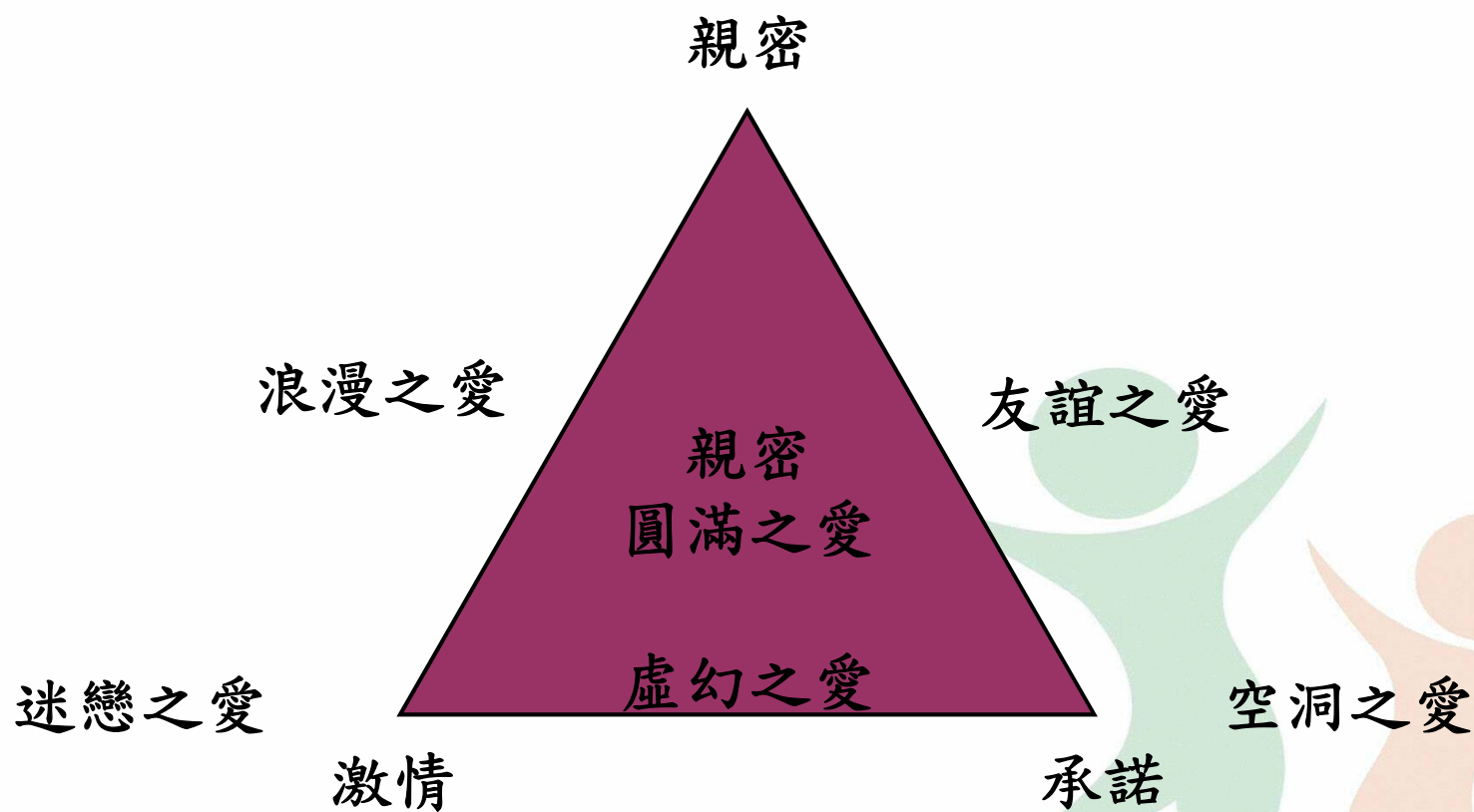
1.親密關係的開展

2.性別互動模式-男女大不同



## 愛情的三角理論 (Sternberg,1986)

- 親密成分：  
親近、連結與相連性的感覺，包括欽佩與想要照顧所愛之人，自我揭露與親密的溝通是很重要的－女性較為注重
- 激情成分：  
在愛情關係中產生強烈情緒的驅力。外表吸引力與性是很重要的，但也有其它的動機存在－男性較為注重
- 承諾成分：  
決定愛另外一個人（短期）；承諾維持關係（長期）



Sternberg(1986)

臺北市政府衛生局  
市立聯合醫院·健康服務中心

體驗一座健康美麗的城市



## 校園心理健康普測結果摘要-戀愛經驗部分

**Q:談戀愛時若有遭遇困擾是否會求助?**

	會求助	不會求助	願意求助 性別比
國小 N=3,195	1403 (43.9%)	1792 (56.1%)	女>男
國中 N=4,787	2866 (59.9%)	1921 (40.1%)	女>男
高中職 N=7,436	5461 (73.4%)	1975 (26.6%)	女>男

1.戀愛的困擾

2.何時需要求助



## 戀愛後的生活

- 不知如何交往的困擾
- 該如何表達不同的價值觀與意見
- 時間的安排
- 師長父母的反對

➡ 以問問題的方式，建立孩子談戀愛  $1 + 1 > 2$  的觀念，若戀愛後各項生活表現不若以往，就需要調整或求助。





## 校園心理健康普測結果摘要-戀愛經驗部分

**Q:談戀愛時若有遭遇困擾 你會找誰求助?**

複選	同學/朋友	老師	父母 長輩	兄弟姐妹
國小	1004 (73.1%)	268 (19.5%)	542 (39.5%)	360 (26.2%)
國中	2501 (87.5%)	270 (9.5%)	524 (18.3%)	672 (23.5%)
高中職	5133 (93.5%)	350 (6.4%)	899 (16.4%)	1358 (24.5%)

1.戀愛即時通 (身邊有哪些資源)

2.如何成為朋友的小天使



# 求助與助人

- 日常教育中建立孩子運用社會資源的能力
- 教師們自身也需瞭解相關心理衛生資源
- 孩子是否能“找對的人”求助
- 陪伴與聆聽就是助人的最佳法寶





## 校園心理健康普測結果摘要-戀愛經驗部分

Q:有無分手經驗?

	有分手經驗	沒有經驗
國小 3059	758 (24.8%)	2301 (75.2%)
國中 4699	2515 (53.5%)	2184 (46.5%)
高中職 7338	5478 (74.7%)	1860 (25.3%)

1.為何會分手

2.如何談分手



## 面對分手的學習

- 兩情相悅是關係可以愉悅的必要因素。結束戀情時必須學習接納「對方已經不再愛我」這件事、尋找資源幫助自己面對關係的失落與哀傷。感謝對方曾經陪自己一段、而非全盤否定過去的情意
- 分手決定勿曖昧、明白告知心意、表示歉意並接受對方罪責的情緒。
- 安全分手的原則



## 分手的發展與調適歷程

- 主動分手者的歷程(Duck,1992)：
  - (一)關係分裂階段—至少有一方對關係感到不滿意。
  - (二)內心掙扎階段—已無法忍受彼此的關係。
  - (三)談判階段—正式或委婉地暗示分手的意願。
  - (四)社交求援階段—各自尋求外援以合理化自己的決定與作為。
  - (五)善後處理階段—當已無法挽回，各自處理善後，以保護自己或維持「好聚好善」的關係。
- 主動提分手者可能的心理反應：罪惡感與愧疚、擔心對方的激烈反應或報復、不知如何安撫對方



## 分手歸因的性別差異

- 女性多半認為是自己外型不夠具吸引力
- 男性多半認為是自己的條件不夠、能力不足或缺乏經濟。
- 研究(Rubin, Peplau, Hill, 1981)發現男女對於關係的感受、對問題的敏感度、分手的方式與分手後的調適具有性別差異。



## 安全分手的原則

- 分手時，請避免與對方單獨相處，最好是公共場所，並保持適當距離。
- 分手時，若看見對方手拿物品、器械，切勿讓對方靠近，並想辦法立即呼救或離開現場。
- 分手談判時，千萬不要以言語或行動激怒對方，讓對方有尊嚴的離開，有時可適時避免悲劇的發生。
- 當對方持續的騷擾時，可舉證向警方報案，並儘量避免單獨外出。





# 失戀者的適應歷程

(Canary, Cody & Manusov, 2000)

- 創傷階段：感到錯愕、震驚、麻木、疲憊等負向情緒反應。
- 抗議階段：與對方討價還價，企圖挽回戀情，可能出現驚慌失措與歇斯底里的情緒反應。
- 否認階段：無法接受愛已逝去，不願公開承認。避開外界，獨自沉思，作息失序，可能出現自傷或報復行為。
- 紛擾階段：過去的種種佔滿整個思緒，神情恍惚並無法集中注意力做事。
- 克服階段：意義化分手事件。逐漸對兩性關係恢復信心或轉而自暴自棄與消極退縮。
- 結束與認同改變階段：接受分手的事實，表現合情理的態度與行為，告別失戀的創傷。發展因應失戀危機的技巧並有正向的思考。





## 校園心理健康普測結果摘要-戀愛經驗部分

### Q:分手時如何幫助自己?

	第一	第二	第三	第四
國小	找同學傾訴	轉移注意力	隨著時間慢慢淡去	上網
國中	找同學傾訴	轉移注意力	隨著時間慢慢淡去	上網/ 睡覺
高中職	找同學傾訴	轉移注意力	隨著時間慢慢淡去	睡覺

1.求助管道訊息知曉

2.強化求助有效性



## 校園心理健康普測結果摘要-戀愛經驗部分

### Q:交往時可接受的相處方式?

	聊天	牽手/擁抱	接吻	婚前性行為
國小	12173 (75.5%)	2567 (15.9%)	421 (2.6%)	163 (1%)
國中	11092 (62.7%)	4460 (25.2%)	1405 (7.9%)	286 (1.6%)
高中職	6045 (38.4%)	4122 (26.2%)	3854 (24.5%)	1218 (7.7%)

### 1.身體界線

### 2.性教育與預防措施



## 建立「我對身體有責任」的價值觀

- 不盲從：自己決定自己身體的「權限」，聆聽內心的感受
- 不隨便妥協：保護自己的身體，勇敢說「不」
- 不拿身體作為籌碼：珍惜自己的身體，別以為身體可以換取幸福



# 「親密關係」在青少年階段之宣導重點

1. **親密關係相處**：教導學生在親密關係中適當的與人交往、互動，以及如何談分手，避免互相傷害或自我傷害。
2. **個人自我形象**：教導如何建立合宜之自我形象與身體形象，增進自我肯定及建立自信心，減少親密關係中的衝突。(未滿18歲不得整形)



# 自我形象-身體意象

青少年時期是「身體意象」最受重視的階段

國內外研究顯示身體意象與青少年心理及自我評價有強烈的相關性，且父母及家庭成員對於身高、體重的態度會影響到青少年對自己身體看法，進而影響到其性別交往與自尊的發展。





# 自我形象-身體意象

根據民間基金會的調查

- 僅有**4%**的女性認為自己很美麗
- 幾乎每位年輕女孩都曾為美麗所苦
- 平均在**國中一年級**時就開始煩惱在意外表問題，甚至嘗試**整形**或欣賞**追求模特兒既高又瘦的身材**





鼻子好大! 不要再長大

生務



# 素描實驗



實驗結果：

大部份的人在別人眼中，都比自己描述的更美、更開朗、更有自信。

臺北市政府衛生局 <https://www.youtube.com/watch?v=XpaOjMXyJGk>  
市立聯合醫院·健康服務中心

22





# 未滿18歲 不得接受侵入性的整形手術

衛福部自103年2月26日起，**禁止**醫師對**未滿18歲**之未成人實施**非醫療必要的美容手術**，項目則包括了眼部整形、鼻部整形、植髮、抽脂、削骨、臉部削骨、顱顏重整、拉皮以及胸部整形縮乳及隆乳)。(排除狐臭及疤痕重整)

衛福部公告 隆乳、抽脂等九項手術列管

## 未滿18歲即起不得整形

狐臭及疤痕重整除外 雷射需監護人陪同 醫師診所違者 最重處50萬元並廢醫師證書

**18歲以下青少年 禁做美容醫學手術項目**

1. 眼部整形 眼睛和鼻子約在16歲定型，太早割雙眼皮或隆鼻，仍可能變化	5. 臉部削骨 臉部額骨、牙齒18歲以前還會生長，削骨有神經受損風險
2. 鼻部整形 同上	6. 削骨 曾有切除肋骨塑身，有全身麻酔及手術風險
3. 植髮 雄性禿患者應先治療掉髮，20歲以後才建議植髮	7. 顱顏重整 未成年顱顏還在成長，有神經受損及高齡風險
4. 抽脂 青少年正處生長期，身形本會變化，抽脂只是體部雕塑，不具減肥效果，又有全身麻酔風險	8. 拉皮 18歲以前多無此需求
	9. 胸部整形 女性在懷孕前，胸部還會成長，太早隆乳會影響成長

**各國對未成年者接受美容醫學手術規定**

- 奧地利、義大利：16歲以下者，不得接受豐胸手術
- 澳洲：昆士蘭省最嚴格，18歲以下者不得接受侵入性醫美手術
- 美國：22歲以下者不得接受砂膠及水袋隆乳；但18歲以上者可接受水袋隆乳
- 台灣：18歲以下者，不得接受左列9項醫美手術，但因醫療必要不在此限
- 韓國、日本：沒有年齡限制

資料來源：台灣醫學會外科醫學會秘書長劉政和、萬芳醫院皮膚科醫師蔡崇仁等

網路上琳瑯滿目的整形案例 記者林蕊一攝



## 正確身教、管教、言教

- 匡正歪風：整形熱!! 全台北市超過400多家執行美容醫學西醫診所，19家醫院。
- 父母自我身體意象的觀念偏差：自己整形，也帶子女去整形。
- 父母/教師在日常生活中即應建立對身體形象的正確觀念，協助青少年自我肯定及建立自信心，減少親密關係中的衝突。

THANK YOU  
FOR YOUR ATTENTION

健康臺北 把愛傳出來

把愛傳出來

把愛傳到每一個角落

對你的關懷 一直在

