

# 國中跨文化性教育教學設計

## 一、主題名稱：長大的感覺真好？！

1. 青春月經的文化與禁忌；女性月經能不能參與宗教活動

2. 青春自慰，可不可以？

## 二、課程設計理念

此課程乃依《國際性教育技術指導綱要》「青春性發育」中的主題五：「核心概念 6 人體與發育—青春月經文化與禁忌」與「核心概念 7 性與性行為—青春自慰，可不可以？」

值得一提的是，聯合國《2030年可持續發展議程》，乃人類和地球在今天和未來實現和平與繁榮的共同藍圖。其17項可持續發展目標之五為“性別平等”，是本課程設計理念之一，為要減少不平等，就必須透過優質教育。<sup>1</sup>在此基礎上，性別平等不僅是一項基本人權，也是世界和平、繁榮和可持續發展的必要基礎。因此，讓婦女和女童獲得教育、保健、體面工作並參與政治經濟決策，將促進經濟可持續發展，造福整個社會和人類。為女性賦權及促進性別平等對推動可持續發展至關重要。其中有提及以下幾項和本次討論主題相關的具體目標：為所有人提供一個安全、沒有暴力、包容和有效的學習環境；採用和加強合理的政策和有執行力的立法，促進性別平等，在各級增強婦女和女童權能。<sup>2</sup>因此，筆者嘗試從“月經文化與禁忌”和“青春自慰，可不可以的”兩個議題不同文化、宗教等多元視角切入，希望能塑造性別平等、尊重與包容的學習環境，讓學生從中成長。

瑞典的性教育相信“充分的知識促成理性的選擇”<sup>3</sup>。因此本課程設計理念，乃站在一個讓學生從不同族群文化、社會背景、家庭教育與宗教場所等不同角度來探討對月經和自慰等生理困擾的課題，“從對話中找到力量”、“從對話中覺知”<sup>4</sup>，進而而引導學生學會尊重與包容，懂得自我照顧，並破除對月經期間的禁忌與自慰等青春相關課題的迷思。

文化回應教學(Culturally Responsive Teaching)是多元文化教育發展出來的一種教學實踐取向。作為教師，必須要有能力在教學歷程中融入多元文化的元素，不僅是理念的傳授，它是一種尊重多元的精神。文化回應教學強調教學者對不同族群文化的肯定，並瞭解文化對學生態度與學習的影響何在。在尊重學生文化、並以學生的文化作為教學基礎的同時，也讓學生學會尊重自己及他人的文化，並且從中理解知識、建構知識，從中成長彼此的另一種可能性。

<sup>1</sup> <https://sdgs.un.org/zh/goals> 聯合國經濟和社會事務部可持續發展

<sup>2</sup> <http://www.gywx.org/article/555> 聯合國可持續發展目標 5 性別平等。

<sup>3</sup> 楊佳玲 (2006)。性別教育大補貼 (上) 教師基礎觀念大挑戰。初版 5 刷。243 頁。

<sup>4</sup> 張輝誠、李崇建 (2019)。教室裡的對話練習—當學思達遇見薩提爾。第一版。5 頁。

因此，其重點在回應學生的社會及文化脈絡，並統整學生所學習到的文化內容。所謂文化內容涵蓋學生與社區中的人互動後的經驗、知識與對相關議題探討等文化脈絡下的學思歷程。它是一個動態、循環和持續的學習歷程，關鍵在於教師自身要對不同群體抱持開放的態度，並進行持續性評估與省思。<sup>5</sup>

沿此思路，筆者嘗試整理出此部分的課程設計，主要分成：

### 1. 月經：

基於馬來西亞是多元種族、不同宗教背景的國家，各族面對女性來月經是有不同的看法。因此，在此背景，認識各族對月經的文化與禁忌：讓學生採訪不同種族、不同宗教信仰者對月經的文化與禁忌，例如：來月經女性拿香拜拜的看法，進而引導孩子們破除對月經的迷思，主要目的在於提升學生對來月經的正確想法與理解不同宗教信仰的概念，從而達成包容不同、尊重多元的學習態度。在這課程進行前，需確認學生對月經有初步的概念與知識的掌握。這個部分可與科學老師合作，進行跨科教學。

### 2. 自慰：

我們鮮少從馬來同胞和印度同胞的角度認識他們對自慰的議題的了解，因此藉此機會想透過此課程的設計，引導學生從跨文化角度探討各族，無論是家庭、宗教等維度探討各族對自慰的看法，從而培養孩子以尊重多元、包容不同。

事前，筆者將與科學老師合作，進行跨科教學，尤其是從生理角度切入，讓學生對陰莖、陰囊等功能有基礎的概念與了解，主要是為了讓學生事前能對自慰的概念與知識有基礎的掌握。

## 二、 對象/年級

此課程適用於初一或者初二年級學生，男女合班上課。

## 三、 課程架構

此課程架構以動態回顧循環（Active Reviewing Cycle）4F 解說技巧 深化學生在上課之學習歷程。所謂的4F 解說技巧指的是：事實（Facts）、感受（Feelings）、發現（Findings）及未來（Future）。4F 由英國學者羅貴榮（Roger Greenaway）提出的「動態回顧循環」（Active Reviewing Cycle）引導技巧歸納而來。<sup>6</sup>

---

<sup>5</sup>文化回應教學的意義與教師信念 <https://blog.xuite.net/kc6191/study/13567093>

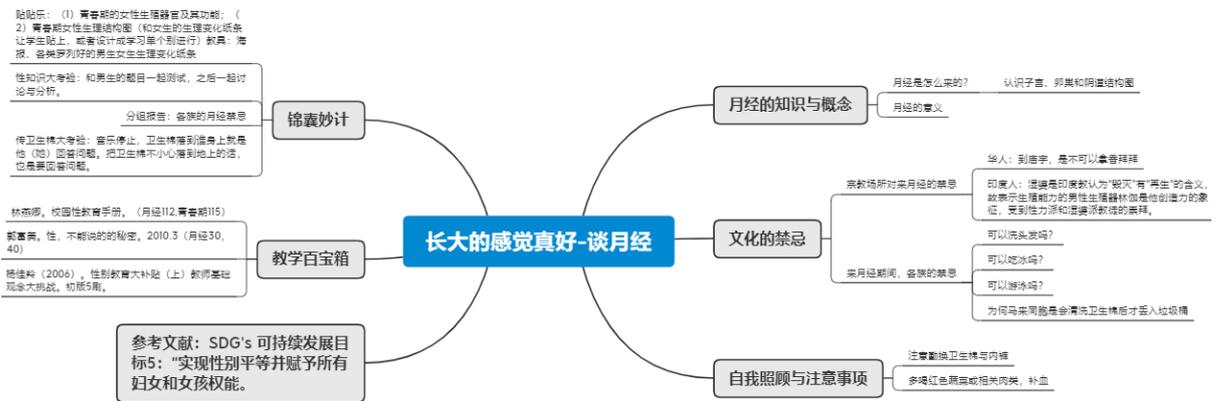
<sup>6</sup> 4F 解說技巧 深化學習歷程

<https://www.hkacmgm.org/publication/article/2019/09/10/4f-skill/>

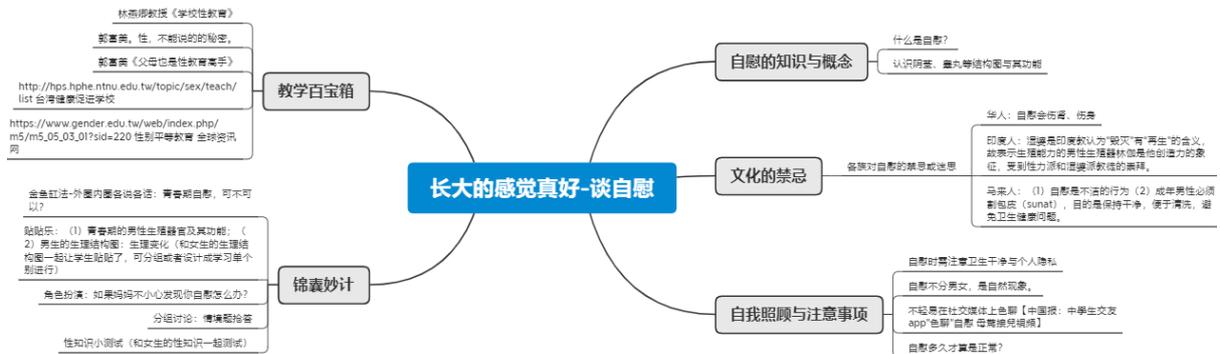
課程結束時，每人一張學習單給學生填寫，透過填寫 4F 梳理各自的收獲與新發現，共有四大主轴：

1. 事實 fact：我看到或者觀察到的事實
2. 感受 feel：我覺得
3. 發現 find：我發現
4. 未來的行動 future：未來，我將會採取的行動

本課程的架構是以思維導圖 mind map 羅列相關主題與概念：（图内的文字要换成繁体字）



字)



## 五、教學目標、具體目標、進行方式

<p><b>【課程 1】長大的感覺真好?! -- 青春期「月經」的保健、文化與禁忌</b>  <b>【月經保健與生理結構：科学老师进行跨科教學】</b></p>	
<p><b>【进行方式】</b>  <b>【課程 1.1 談月經的文化與禁忌】</b>            比圈比叉：月經的文化禁忌            6 大情境題：分組討論  <b>【課程 1.2 女性月經能不能参与宗教活动】</b>            事前以分組方式採訪各族群</p>	
<b>課程目標</b>	<b>具體目標</b>
1. 能理解不同民族的月經的文化與禁忌，並學會尊重與包容 <b>【課程 1.1 談月經的文化與禁忌】</b>	1.1.1 能指出至少 2 種和月經有關的文化與禁忌。 1.1.2 學生能學會聆聽、理解、尊重不同於自己的態度和看法。
2. 學習分享、自在表達對各族女性來月經的看法，從而學會理解、尊重與包容不同文化 <b>【課程 1.2 女性月經能不能参与宗教活动】</b>	1.2.1 學生願意在團體中以自然、健康與科學的態度說出與月經相關的課題。 1.2.2 學生能學習理解、尊重多元與包容不同的看法。

<p><b>【課程 2】長大的感覺真好?! -- 青春期自慰，可不可以？</b>  <b>【自慰的定義與男生生殖器官結構：科学老师进行跨科教學】</b></p>	
<p><b>【进行方式】</b>  <b>【課程 2.1 青春期自慰，可不可以？-- 破除自慰的迷思】</b>            問題情境分析：            (1) 青春期自慰，可不可以？            (2) 各族如何看待自慰</p>	
<b>課程目標</b>	<b>具體目標</b>
1. 能破除自慰的迷思 <b>【課程 2.1 青春期自慰，可不可以？】</b>	2.1.1 學生能指出與自慰及對自慰的錯誤看法，從而學會尊重與包容。 2.1.2 認識自慰是自然現象，不是不潔的行為。 2.1.3 學生能去聆聽、理解、尊重來自不同文化、族群的人有不同於自己的態度和看法。 2.1.4 面對不同與自己的選擇時，能以包容、自然與科學的態度接納他人，而不嘲笑他人。

## 六、教學活動設計

課程 1.1 談月經的文化與禁忌	
活動流程	具體目標
<p><b>引發動機：</b> 我們將給同學們比一比，當你看到螢幕上的字條，按自己過去的生活經驗表達自己的看法， X 代表“錯”， O 代表“對”， “舉手”代表“不知道或者不確定”。</p> <p>1. 印裔同胞在月經初潮時需居家禁足 10 天，並且被要求單獨睡在一張草席上，10 天後要丟棄，意思是把髒東西也丟棄。 答：對，這是印裔同胞的家庭背景長期流傳下來的家庭教育與文化習俗。當我們了解該友族同胞的家庭文化後，就比較能相互尊重他們和我們不同，接納多元文化。【請同學留意，這和接下來的討論有相關】</p> <p>2. 若廚房在蒸著發糕，華人女性在來月經期間，最好不要到廚房，否則發糕發不起來。 答：錯，這是迷信。如果是這樣，大家也可以做實驗看看。發糕能不能發，和製作過程是否有疏漏什麼步驟有關聯多一些。另，如果是這樣，賣發糕的老闆娘一定很虧，每個月要休息 5 到 7 天。當然，如果家人還是堅持己見，同學們可以學習尊重家人與我們有不同的看法。</p> <p>3. 華人女性來月經時，不可以拿香。 答：這要視情況而定。通常道教信仰者會採這種說法，他們認為這是對神明的不敬。另，基督教徒也因教義的關係，他們是不拿香的，但是和來月經無關。然而，佛教徒則沒有這樣的說法，無論來不來月經都可以拿香。</p> <p>4. 女穆斯林在月經期間可以免除閱讀《古蘭經》。 參考方向：伊斯蘭教義有提及女性在來月經時期因為是生理不舒服，擔心會體力不支，因此，正如在齋戒月時期，老幼婦孺是可以免除閱讀《古蘭經》的權利。</p>	<p>1.1.1</p> <p>1.1.2</p>
<p><b>發展活動 1：</b> 相信同學們聽了這些，一定心裡也有話要說，也許是困惑、不解或者自己的看法。現在，每人一張學習單整理與填寫，透過填寫 4F 梳理各自的收穫與新發現。</p> <p>1. 事實 fact：我看到的現象或者事實</p>	<p>1.1.2</p>

2. 感受 feel: 我的感受是
3. 發現 find: 我的發現, 可以是學習、啟發或者反思
4. 未來 future: 未來我會打算採取的行動是

請同學們將所聯想到的或者觀察到的, 跟月經有關的文化禁忌, 不管是剛才的觀察或者生活經驗中體會的, 也可以是你所知道的其他種族對月經有其獨特的文化與禁忌, 都可以寫在學習單上。

### 發展活動 2:

以下共有 6 道情境題, 請進行分組報告, 每組將會有張海報, 上有題目, 請各組代表拿兩支麥克筆, 再討論過程中把關鍵詞寫下, 我們一起來探討各族對月經的文化與禁忌。討論時間為 5 分鐘, 時間到, 將由各組代表上台報告。

1. 家中長輩說男生不可以碰觸衛生棉, 那是骯髒的。所以女性的衛生棉是媽媽或者姐姐等女性自行購買的。  
參考方向: 新買的衛生棉, 從來沒有用過, 怎麼會髒呢?  
已經用過的衛生棉, 本來就是要丟棄, 本來就不衛生。
2. 在公共廁所時, 常看到女穆斯林每次會把地上弄濕, 聽說是他們除了要用水清洗生殖器官, 還會把用過的衛生棉洗淨才丟棄。  
參考方向: 以下有兩種說法  
(1) 穆斯林家庭文化教養為了衛生乾淨, 並留下一個乾淨的空間給下一位使用者, 因此, 清洗後才丟棄。  
(2) 傳說中如果沒有清洗有血跡的衛生棉, 會招來女鬼吸血。馬來傳說者會吃經血的女鬼 (Pontianak)。因此即便使用丟棄時衛生棉。巫裔女性仍會清洗後才丟棄, 免遭厄運。  
商家為謀商業利益, 特製市面上拋棄式衛生棉包裝, 確實標有 “mudah dicuci sebelum dibuang” (丟棄前易清洗) 的字眼。  
在此邀請同學們學習分辨哪個比較科學、合理的說法。
3. 華人家庭的長者曾說過, 衛生棉是骯髒的, 男生不可以碰。碰了會沒有前途, 而且是骯髒的。  
參考方向: 前途是跟自己的努力、認真、負責等人格特質有關, 這和摸衛生棉有何關係?
4. 來月經的時候, 不准喝冰、不可洗頭等  
參考方向: 因人而異, 每個人的體質不同, 有些人喝冰沒問題。至於不可以洗頭, 乃是因為以前沒有吹風機, 若頭髮不干, 長期下來會引發頭痛。
5. 印裔同胞月經初潮時, 要禁足 10 天, 不得與男性接觸。  
參考方向: 這是印裔同胞的文化, 這和該民族的家庭文化有關, 我們要學習尊重對方的文化習俗。她們要單獨睡在一張草席, 10 天后要丟棄草席。這是印裔同胞的家庭文化有關。【和 “引發動機” 之 3 有關】
6. 男生和女生的衣服不可以一起洗, 否則對男生而言是沒有前途的。

<p>參考方向：前途是跟自己的努力、認真、負責等人格特質有關，一同洗衣服，有何關係？</p>	
<p><b>教師總結：</b> 請同學們分辨月經禁忌與家庭文化的不同，用批判思考的眼光與文化回應教學模式，來看待生活中的禁忌，然而若是文化，我們要學會尊重多元、包容不同，希望可以激發同學們的反思力與行動力。腦袋瓜裡頭怎麼想才是重要的，男生和女生的衣服在一起洗，是不會影響男生是否有前途，大部分時刻，惰性與無知才是影響前途的關鍵。</p>	1.1.2
<p><b>下次預告：</b> 請同學們事前採訪穆斯林或者非穆斯林有關女性來月經期間可不可以到宗教場所進行祭拜、拿香祭拜等活動。</p>	2.1.1

課程 1.2 女性月經能不能參與宗教活動	
活動流程	具體目標
<p><b>引發動機：</b></p> <p>1. 請問世界月經日是在幾月幾號？            答案：5月28日            參考方向：            因為月經通常在3-7天之間，因此采折衷的5天。            28日的意思則是，一般來月經的週期是28天。</p> <p>2. 世界月經日的意義是什麼？            答案：（1）打破月經的禁忌；            （2）提高經期衛生管理            教師小結：我們希望同學們透過月經日，進而跨文化的理解與尊重不同民族的女性來月經的文化。</p>	1.2.1
<p><b>發展活動1：</b></p> <p>教師提問：請問女性生理期間，可不可進入宗教場所或進行相關活動？            支持的理由又是什麼？            分組引導方向：            我們分成穆斯林與非穆斯林兩大類來分組討論5分鐘，請同學們寫在海報紙上，字體要巴掌大，簡單扼要即可。            分組討論後，請各組上台報告，教師針對相關報告進行解說。            討論的題目參考資料如下：</p> <p>（1）女穆斯林在來月經期間是不能參與宗教活動。            參考方向：            因為這是ABC（Allah bagi cuti，阿拉賞賜假期），女穆斯林是不允許去清真寺，這是在教義上有免除來月經者參與宗教活動的權利，就如齋戒期間，老弱婦孺是有免權的。此外，即便是在家也不能祈禱、也不能翻閱《古蘭經》，這是因為來月經期間是不潔的。</p> <p>（2）非穆斯林的女性，來月經期間是不能到宗教場所進行祭拜活動。            參考方向：            來月經的印裔女性是不能到廟裡朝拜。因為印度教徒認為來月經是骯髒的，對神明不敬。            天主教徒（天主教有嗎？如果有，那後面可以要加個教堂）與華裔的道教徒認為來月經的女性是不能到教堂禱告及廟裡朝拜，或者拿香祭拜。他們在參加喪禮時，也不能拿香祭拜。            華裔的其他宗教信仰者則是可以到廟裡朝拜。</p> <p><b>發展活動2：</b></p> <p>每位同學一張學習單和2張便條紙（不具名的方式寫出）。            請同學們思考：面對來月經的女性，我們（作為家人、當事人、學校、公共場所）可以做什麼？            寫好後，貼在黑板上指定的位置，分成四個區塊：</p> <p>（1）在家裡，家人可以做些什麼？            （2）在公眾場所，若發現對方的裙子沾到月經，怎麼辦？</p>	1.2.1 1.2.2

<p>(3) 在學校，身為男同學或者女同學可以怎麼做？</p> <p>(4) 來月經時，自己該如何照顧自己？（飲食、更換衛生棉等）</p> <p>將貼在黑板上特出表現的便條，念出來，讓其他同學參考。之後整理好貼在佈告欄展示學習成果，讓其他年級的同學作為參考。</p>	
<p><b>教師總結：</b></p> <p>以下引用一名布製衛生棉製作者—楊潔說的一段話，跟大家共勉：</p> <p><i>因為月經，生活上多了很多“不”。這些禁忌暗示、明示月經是骯髒的，如果月經是正常的生理現象，為何有那麼多的污名？它不再是純粹的生理現象，而是複雜的文化現象。月經看起來是個人的身體經驗，但是發展出來的禁忌、教條都在影響所有人的生活。</i></p> <p>（參閱六之 3. 《星洲日報》我的好朋友來了！月經不能說的禁忌）</p>	<p>2.1.1</p> <p>2.1.2</p>
<p><b>下次預告：</b> 青春期自慰，可不可以？！</p>	

課程 2：自慰，可不可以？	
活動流程	具體目標
<p><b>引發動機：</b></p> <p>在還沒開始之前，老師想要跟大家建立一個默契： 嘲笑等於無知。</p> <p><b>自慰的聯想：</b></p> <p>分組討論，每組 2 支麥克筆，一張海報紙討論。時間到，請各組代表貼在黑板上。</p> <p>討論題“可不可以自慰？至少寫 2 個原因。”，並將答案寫在紙卡貼在黑板（派代表寫在黑板）。</p> <p>老師加以分類總結。</p> <p>老師說：談自慰的議題時，如果有些同學感覺不舒服，請你保留你自己的感覺，也請不要批判或者嘲笑他人，我們邀請同學們先觀察和聆聽不同的聲音，這課程結束後，我們將會給同學們填寫心得，讓我們從不同的角度、不同的文化、家庭背景或者宗教信仰來看待自慰的課題。</p>	<p>2.1.1</p> <p>2.1.2</p>
<p><b>發展活動：</b></p> <p>教師事前邀請 3 名同學個別進行角色扮演，Kiren、陳曉東和阿米娜。</p> <p>請把討論結果寫在海報上。</p> <p>問題情境如下：</p>	<p>2.1.2</p> <p>2.1.3</p> <p>2.1.4</p>

**Kiren:** 那天，我不小心上網看到 Sex chat 的短片，我覺得我和那位印度小孩一樣。小時候，我很好奇想知道“打飛機”是什麼來的。是我的家長是保守的。我就是覺得我不知道，才想問，他們好像認為自慰是洪水猛獸。

**阿米娜:** 我之前有看過一則報導，說：自慰是自然的生理反應，無需感到害羞。這是很自然的事情，它也不會傷害我們身體，只是做多了，才會影響日常生活就不好了。

**曉東:** 哇！今天吹什麼風？你們女生也談自慰啊！

**Kiren:** 有什麼大驚小怪的！你才 out 了。更何況女生也有自慰的。

**阿米娜:** 你幹嘛偷聽我們講話。

**曉東:** 其實，女生也是可以自慰的，你都說了，自慰是自然的生理反應啊！我還從書本裏得知，自慰是個人的隱私，無需跟別人分享你的自慰經歷。

**Kiren:** 我弟弟曾不小心在房裏自慰，被媽媽發現，她就一直念他。我也不知道該怎麼面對弟弟。

**曉東:** 就跟他說，「這是你個人的隱私，你記得把門鎖上，讓別人也知道要進來，也記得敲門，以示尊重。還有，你記得要把手洗乾淨！」

**Kiren:** 我開不了口啊！我從小到大的環境都是禁止談性的，要我馬上調整，還真是難倒我了。請問阿米娜，伊斯蘭教的教義不是不允許自慰的嗎？

**阿米娜:** 我們《古蘭經》教義是禁止自慰。我的家人是很少跟我談到這塊的。不過，我是好奇寶寶，我還是很困惑，遇到問題，我會自己上網查資料的。然而，因為自慰是個人選擇，這也是自然的生理反應。我們要以科學自然的態度來面對外，還要學會尊重和包容其他和我們不同選擇的人。

聽了他們的對白，請各組留意要討論的題目：

- (1) 哪些人物對自慰常識是正確的？為何？
- (2) 哪些是錯誤的迷思（想法）？

**分組討論：**注意時間、字體大小、每組需用的 2 支麥克筆。討論時間為 5 分鐘。之後，請各組上台報告，老師適時做補充。作補充。

情境分析如下：

1. 自慰是什麼？俗稱「打飛機」或者「打水槍」。

答：這是男生的叫法。然而，女生也有自慰。請同學們開明的眼光看待女性自慰的課題。這是一個性別平等的社會。各位，你知道嗎？自慰是自然的生理反應。邀請大家用科學與正向的態度面對，但你還是有不舒服的話，也請保留自己的感受。這就好比，人家不喜歡吃苦瓜，你不要強迫別人吃，吃苦瓜是個人選擇。

2. 如果弟弟曾不小心在房裏自慰，被你發現了，你可以怎麼辦？

答：如曉東所說的，「這是你個人的隱私，你記得把門鎖上。請記得要把手洗乾淨！」自慰是自然的生理反應，但是，一定也要注意自我尊重。因為那是個人隱私，無需跟人分享。此外，若有人邀約分享個人自慰經歷，請他尊重你，你有不說的權利。也希望同學們能注意這是個人的選擇，不要強迫他人，更加不要嘲笑的眼光看待對方。關鍵是要學習相互尊重。

3. 伊斯蘭教的教義不是不允許自慰的嗎？

答：是的，在《古蘭經》教義是禁止自慰，且不要縱慾。

《古蘭經》23章：5 - 7 节真主安拉说道“他們是保持貞操的，除非對他們的妻子和女奴，因為他們的心不是受譴責的；此外，誰再有所求，誰是超越法度的。因此，自慰是被禁止的，穆斯林是不可縱慾。”

4. 大部分的马来西亚印度同胞的家庭文化是不允许谈性的，此资料来自授课教师与印度同胞交流后获得。”因为也可能有少部分印度家庭有谈），他們的家庭文化是不允許談論此類課題。這些和華人的家庭非常類似。學生當中，甚至從小完全不懂什麼叫做自慰。因此，若好奇想要知道更多的話，他們的訊息來源一般都是個人探索，透過與朋友交流或者自己上網查閱資料得知。然而，隨著時代進步，教育水平的提升，印度人對待自慰等議題，也是有所鬆動的，逐漸從安全與自我保護的角度教導家中的小孩如何保護自己的性器官，或者性騷擾的課題談起，至於如何對待自己的生理需求，家庭還是鮮少提及，因為過去家庭與社會文化影響，較為保守。

### 延伸活動：【金魚缸法】

下一堂課，將會進行金魚缸法繼續討論與整理“自慰可不可”的課題。

【建議場地：空曠的教室或者團輔室】

延續上述情境題所學，注意聽，我們等下會分成2組：

內圈：自慰是可以的”（儘管說，但是要輪流，以免干擾）

外圈：自慰是不可以的”（只能聽和記錄，不能說）



請按照上述指示分成內外兩組：

“自慰是可以的”（內圈），“自慰是不可以的”（外圈）。

當一方在發言時，另一方則是觀察和記錄的角色。反之亦然。每次輪替約4分鐘。

內圈：請說出“自慰是可以的”理由或者相關事項；

<p>外圍：請說出“自慰是不可以的”理由或者相關事項；</p> <p><b>【備註：】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.請從宗教、種族、家庭文化等角度思考</li> <li>2.請學生事先找資料，辨別資料是否可靠的部分，教學效果更佳。</li> </ol>	
<p><b>教師總結：</b></p> <p>教師引導方向：把觀察過程中重點加以整合，過程中強調學習聆聽不同的聲音，看見每個人都有選擇權，記得要知道自慰是個人隱私，記得要注意衛生乾淨。邀請學生從多元角度，學會尊重多元民族有不同的聲音、包容不同，也不應嘲笑不同種族、文化或宗教背景對自慰的看法。</p>	<p>2.1.1</p> <p>2.1.2</p> <p>2.1.3</p> <p>2.1.4</p>

## 七、學習成果展現

### (一) 月經方面：

關於“528世界月經日”的學習成果可以製作成佈告欄，展示讓其他年級的同學參考用。若課堂時間有限，可以採用各班群組發佈相關宣傳文案，讓學生采自由報名參與活動的方式，填寫谷歌表單（google form）後，篩選較為特出者的心聲貼在展示板上。



第1回合：讓負責學生收集相關資料，並製作成果展現在校園佈告欄，進行宣導。



第2回合：學生填寫好之前設計好的 google form 回饋表，整理其中特出的、創意的性教育推手的心得收穫貼在校園佈告欄，展示，讓更多學生響應，藉以推廣世界月經日的實踐意義。



第3回合：展示 19 份優勝作品（在右上方），並公佈得獎名單（右下方）

最值得一提的是，優勝參與者所獲得的禮物是衛生棉乙片。學生接獲有關禮物時，性別和年齡是有差別的。女生是較為鎮定，也有部分女生有預料到自己會獲得此禮，不意外。

部分初中男同學則是認為這是很特別的禮物，從來沒有收到這樣的禮物。問及如何打算的部分，其中一名高中生認為可以送給妹妹，因為妹妹愛乾淨，白天至少要換 3 片。他會主動關心妹妹，是一名體貼的男生。

另有一名同學則認為，如果他是透過佈告板理解世界月經日的意義，之後班導師在班級 whatsapp 群組公佈報名參與的相關鏈接，當下獲得禮物，並得到採訪反饋的過程，他其實覺得這個活動是挺有意義的，打開他過去對女性來月經的疑惑，並且對衛生棉的好奇。當問及他會如何處置這份禮物時，他請問是否可以一起打開來了解多年的好奇心。我便和他解說後，他表示以後是否可讓更多男士知道，從而更能體會女性來月經的辛苦，他也終於明白為何女生為何會經常在來月經時發脾氣、或者鬧情緒，這些都似乎是可以被理解了。最有趣的是，他並不知道衛生棉是貼在身體的哪個部位。他建議來年可以多加推廣，無論是示範教

學或者專題演講的方式，希望能傳達體貼、尊重女性的教育，讓更多男士突破自己的框框，也讓女性本身更自信、更愛自己。這是把世界月經日加以推廣，以行動付諸實踐的重要里程碑。即便是從一個學校開始，那也至少種下性教育的種子，幾時發芽，筆者不知道，但是性教育不也是生命影響生命的事業嗎？讓我們一起期許世界變得更美好。

## 八、教学注意事项

### （一）自慰議題的心理建設：

筆者在設計自慰課題時，考量的基準是圍繞在跨文化中的不同族群如何看待自慰議題，是否有文化上的禁忌。因此，此部分是從多元文化的角度引導學生認識不同族群對自慰的看法，包括認知、情意等方面。筆者嘗試設計採訪學習單，事先採訪不同族群的師長有關自慰的看法，融入情境題與問題分析，從而協助孩子們從看見進入理解到行動的學思歷程。筆者本身也從學習者的角度，學習轉化自身與馬來同胞、印裔同胞的師長對話後的心得整理，加上他們提供的相關伊斯蘭教義後，這對自身在設計此課程是有幫助的。

因此，此部分主要聚焦在破除對自慰的文化禁忌：讓學生透過情境題分析，理解與分辨不同種族、不同宗教信仰者對自慰的文化或者錯誤看法，進而引導孩子們破除對自慰的迷思，從科學和自然的態度了解自慰，沒有所謂對錯，而是不同的選擇，進而達成包容、尊重彼此的學習態度。以下幾個部分實在上課前需要留意的：

### （一）關於發展態度方面：

我們說話的語氣和態度要嚴肅，不可帶著開玩笑的心態，要讓他感覺可信任，而不是輕佻的，你的專業態度，會讓對方感受到。

### （二）班風營造與學生的起點行為：

孩子的班級風格是開放的，教師發現大部分的學生沒有基礎的自慰知識，則可以嘗試測試與確認學生對自慰的性知識測試，協助鞏固學生的先備知識。可以設計成簡單的測驗題，或者抽籤的方式請同學們回答。測試題如下：

#### 1. 只有男生才會自慰？

答：不是的，也有女生自慰。這是人類自然的生理反應。

請參考女性自慰依然是禁忌話題？性別專家：文化是主因。ETtoday 國際新聞。

<https://www.ettoday.net/news/20151128/604887.htm#ixzz7PG90bksw>

#### 2. 男生自慰很正常，女生自慰有問題？

答：主流社會對女性的刻板印象，認為女生自慰是有問題的，色情，但是，為何男生自慰就正常呢？這個社會文化對女性的壓抑。歸根究底，所有與不平等相關的議題，都與女性主義息息相關，這些不平等性包含階級歧視，種姓，種族，道德等議題。

#### 3. 自慰是伤害身体，尤其男生會腎虧。

答：物極必反。适量的自慰是不会造成身体伤害的。

#### 4. 自慰時，須要注意什麼事項？

答：第一，這是個人的事情，記得把門鎖上。

第二，自己的卫生干净。

第三，这是個人隱私，無需跟人分享。

5. 自慰幾次才算正常？

答：身體是最好的老師，它會告訴你，疲憊了，影響自己的日常生活或者上課無法專心，那就要調整自己的生活步調了。

6. 如何清洗陰莖才是正確做法？

答：只要清水，不需肥皂，清洗的時候，一定溫柔的把龜頭輕輕撥開，清潔附近的污垢，保持乾淨衛生，不要洗太熱的水。

### （三）填寫動態回顧循環之學習單：

分組報告，採訪或線上收集資料，可填寫在動態回顧循環（Active Reviewing Cycle）4F 解說技巧，即事實（fact）、感覺（feel）、發現（find）和未來（future）四大方向，探討有關各族如何看待自慰的看法，製作成 PPT 發給老師，並與老師在課前事先討論。

尤其線上收集資料的部分，通常孩子不知如何分辨什麼是正確的，因此為確保學生的資料屬實或者較為正確的，請孩子事先電郵給老師，或把相關資料整理好跟老師談論。

### （四）其他

備案 1：引發動機

請問同學們，什麼是“Taboo”？

答案：其實，原來英文“Taboo”（禁忌）這個字源自波里尼西亞語“tabu”，原意就是月經。

備案 2：

請問各族家庭有什麼關於月經的禁忌？【凡是有寫出來者，都將會加分】

1 家裡種果樹，被交代來月經時不能碰果樹，否則借出來的果實不甜。

2 正在蒸發糕的時候，家中長輩突然問你，“你有沒有來那個？如果有，最好不要到廚房，等下發糕發不起來！

3 來月經的人不能觸摸釀酒罈，酒會釀不成。

4 來月經的女生好像有一種魔法，摸到的東西都會變壞。

5 來月經的華族女性，在蓋棺前有個儀式是不被允許參與。

6 穆斯林來月經時，不能進入清真寺或者祈禱室。

7 印裔女性來月經時也不能參與宗教祭拜活動。

## 九、教学百宝箱

### (一) 月經：

- (1) 伊斯蘭問答網站 婦女使用衛生棉 2008. 2. 16

<https://islamqa.info/zh/answers/10559/%E5%A6%87%E5%A5%B3%E4%BD%BF%E7%94%A8%E5%8D%AB%E7%94%9F%E5%B7%BE>

- (2) 马来西亚校园检查月经！校园系统污点

<https://zhuanlan.zhihu.com/p/367517048>

- (3) 我的好朋友来了！月经不能说的禁忌

<https://www.sinchew.com.my/20200310/%e6%88%91%e7%9a%84%e5%a5%bd%e6%9c%8b%e5%8f%8b%e6%9d%a5%e4%ba%86%ef%bc%81%e6%9c%88%e7%bb%8f%e4%b8%8d%e8%83%bd%e8%af%b4%e7%9a%84%e7%a6%81%e5%bf%8c%ef%bc%9f/>

- (4) 印度少女初潮後的成年禮是一個怎樣的儀式

<https://www.sinchew.com.my/?p=3033543>

- (5) 伊斯蘭教八大禁忌

[http://www.muslimwww.com/html/2018/rumen\\_0408/33298.html](http://www.muslimwww.com/html/2018/rumen_0408/33298.html)

- (6) 不需要清洗衛生棉 Tidak perlu basuh tuala wanita

<https://www.hmetro.com.my/addin/2018/07/358283/tidak-perlu-basuh-tuala-wanita>

- (7) 2022. 3. 11 星洲日報副刊，改掉八壞習慣 遠離老胖醜之壞習慣 (2)

<https://scepaper.sinchew.com.my/sinchew/pageflip/swipe/SFB/20220311SFB>

- (8) 世界月经日 / 世界经期卫生日 -5. 28

<https://zhuanlan.zhihu.com/p/92610323>

- (9) 華巫印坐月子因時而變。星洲日報。

<https://www.sinchew.com.my/20151231/%E5%8D%8E%E5%B7%AB%E5%8D%B0%E5%9D%90%E6%9C%88%E7%A6%81%E5%BF%8C%E5%9B%A0%E6%97%B6%E8%80%8C%E5%8F%98%EF%B0%81/>

### (二) 自慰：

1. 中學生交友 app”色聊”自慰 母驚接兒視頻。馬來西亞中國報。

<https://www.chinapress.com.my/20220302/%e4%b8%ad%e5%ad%a6%e7%94%9f%e4%ba%a4%e5%8f%8bapp%e8%89%b2%e8%81%8a%e8%87%aa%e6%85%b0-%e6%af%8d%e6%83%8a%e6%8e%a5%e5%84%bf%e8%a7%86%e9%a2%91/>

2. 「爸爸，什么是自慰？」父亲的回答亮了……（文章版本）

[https://www.sohu.com/na/450903094\\_374894](https://www.sohu.com/na/450903094_374894)

3. 胡达：伊斯兰教的体外受精是否可以接受？

<https://zhcn.eferrit.com/%E4%BC%8A%E6%96%AF%E5%85%B0%E6%95%99%E7%9A%84%E4%BD%93%E5%A4%96%E5%8F%97%E7%B2%BE%E6%98%AF%E5%90%A6%E5%8F%AF%E4%BB%A5%E6%8E%A5%E5%8F%97%EF%BC%9F/>

4. 印度性教练（帕拉维·巴恩瓦尔）：“我如何帮助父母对孩子的性教育” BBC 新闻。2021年7月18日

<https://www.bbc.com/zhongwen/simp/world-57806636>

5. 【女生自慰】女生自慰的担心，影响性生活？变黑变松？生病？

<https://www.youtube.com/watch?v=t04YmZjYJIQ>

6. 女性自慰依然是禁忌话题？西性别专家：文化是主因 | ETtoday 国际新闻 |

<https://www.ettoday.net/news/20151128/604887.htm#ixzz7PG90bksw>

7. Dhat 症候群维基百科，自由的百科全书

<https://zh.wikipedia.org/wiki/Dhat%E7%97%87%E5%80%99%E7%BE%A4>

8. 印度同胞对自慰的看法还是比较保守的。谈自慰是羞耻的行为。

<https://www.youtube.com/watch?v=PlpJ0kPwbTY> The Elephant in the Bedroom | Pallavi Barnwal | TEDxNapierBridge

9. 论女性生理平权—从布卫生棉开始。《观察家》新纪元大学学院。2016年8月。第一期

<https://www.newera.edu.my/TheKajangObserver/images/%E8%A7%82%E5%AF%9F%E5%AE%B62016%E5%B9%B48%E6%9C%88%E4%BB%BD%E7%AC%AC%E4%B8%80%E6%9C%9F.pdf>

10. 半世纪的女性注意 专访 卡姆拉·巴辛 (Kamla Bhasin)：用爱赋权，打破性别框架

<https://womany.net/read/article/22215>

## 十、參考資料 / 延伸閱讀

### (一) 網站或者論文類：

1. 4F 解說技巧 深化學習歷程  
<https://www.hkacmgm.org/publication/article/2019/09/10/4f-skill/>
2. Geneva Gay 主編。劉美慧譯。：文化回應教學：理論、教學與實踐。課程與教學季刊。2001, 4 (4) ,143-152

### (二) 性教育相關書籍類：（建議參考資料不需要放圖片）

1. 郭富美。父母也是性教育高手。（勃起和自慰 66, 69 頁）
2. 郭富美。性，不能說的秘密。2010.3（月經 30, 40 頁）
3. 林燕卿。校園性教育手冊。董總出版。（月經 112 頁，青春期 115 頁）
4. 楊佳羚（2006）。性別教育大補貼（上）教師基礎觀念大挑戰。初版 5 刷。243 頁）
5. 陳峙嘉。女人好養。幸福文化。城邦閱讀花園。
6. 田中光著，桑田德譯。從安妮到靠得住：從禁忌到全球大生意，生理用品社會史。遠足文化。
7. 劉允華譯。月經不平等。木馬文化出版。
8. Iris Marion Young（艾莉斯·馬利雍·楊）著。像女孩那樣拋球：論女性身體經驗。第六章 身體冥想。商周出版。

### (三) 教學書籍類：

1. 張輝誠、李崇建。教室裡的對話練習：當學思達遇見薩提爾。第一版。台北市：親子天下。2019。5 頁。
2. 藍偉瑩。提問力。提問力：啟動探究思考的關鍵。台北市：親子天下。2021。281 頁。

### (四) 影視作品類：

#### 1. 月經

##### (1) 紀錄片〈你的月亮好朋友〉

(The moon inside you )

中文網站：[http://themooninsideyou.blogspot.com/2014/03/blog-post\\_14.htm](http://themooninsideyou.blogspot.com/2014/03/blog-post_14.htm)

英文網站：<https://dianafabianova.com/moon-inside-you-movie>

##### (2) 電影《Pad Man》（印度合夥人/護墊俠，導演 R. Balki）

(3) 【中學頭條】女生大姨媽來的時候 When your da yi ma come |

這些大姨媽術語你懂嗎?!<https://www.youtube.com/watch?v=wG4J5uGqhTo>

(4) 女友來月經，男友這樣做 | 女子月月友

<https://www.youtube.com/watch?v=m98dKbAML54>

(5) 小學衛教—如何使用衛生棉 <https://www.youtube.com/watch?v=pzmvnJGj0eE&t=1s>

## 2. 自慰:

(1) Se× Chat with Pappu & Papa | Episode 01 | Masturbation | Se× Education  
(視頻版)

<https://www.youtube.com/watch?v=M2Aa16laoE8>

(2) The Elephant in the Bedroom | Pallavi Barnwal | TEDxNapierBridge

<https://www.youtube.com/watch?v=PlpJ0kPwbTY>

(3) 半世紀的女性注意 專訪 卡姆拉·巴辛 (Kamla Bhasin) : 用愛賦權，打破性別框架

<https://womany.net/read/article/22215> 如何对待自己的生理需求? | Sadhguru

萨古鲁

(4) 如何對待自己的生理需求? Sadhguru 薩古魯 2021.2.28

[https://www.youtube.com/watch?v=xi\\_W-gkWITw&t=173s](https://www.youtube.com/watch?v=xi_W-gkWITw&t=173s)