與兒童母少年 說愛 談性



** 香港明愛家庭服務

「愛與誠」 綜合性教育計劃



與是重多少年談性一句說愛

培訓父母成為 人類性的真理與真諦 的教育者

MARLON C. RAMIREZ 編

VINITANIAN MARIA



書名: 與兒童及少年談性說愛(中譯本)

翻譯 : 喜樂生命

校對: 明愛「愛與誠」綜合性教育計劃

顧問:黎鳳儀

出版 : 香港明愛家庭服務

地址 : 香港堅道 2 號明愛大廈 137 室

電話 : 2843 4670 傳真 : 2537 7325

電郵: fsco@caritassws.org.hk

准印 : 湯漢樞機

2015年5月

Sex Talk with Kids and Teens

A Manual on Training Parents as Educators on the Truth & Meaning of Human Sexuality

出版者: Episcopal Commission on Family Life (ECFL) of the

Catholic Bishops' Conference of the Philippines (CBCP)

and

Human Life International-Asia (HLI-Asia)

主編: Marlon C. Ramirez

顧問團: Angelita Miguel-Aguirre, M.D.

Edna Garayblas-Monzon, M.D.

Rev. Fr. Gregory D. Gaston, S.T.D., MA

Orestes P. Monzon, M.D.

Ianessa V. Ang-Ramirez, M.D. Sr. Marissa Rebosura, RVM

Bishop Jesus Y. Varela, S.T.D., J.C.D., D.D.

Nihil Obstat: Rev. Fr. Gregory D. Gaston, S.T.D., MA

2000年6月

准印者: Most Reverend Jesus Y. Varela, S.T.D., J.C.D., D.D.

ECFL-CBCP 總幹事 Sorsogon 教區主教

2000年6月

前言

熱衷於性教育的人堅稱,今天所有與放縱性行為有關的駭人結果——不論是青少年未婚懷孕、賣淫、虐兒、強姦、像瘟疫般蔓延的性病——都是因為對性的無知而造成的。年輕人長期受到來自不同利益集團的壓力,以致沉溺於性活動,而父母則被拒於門外;這些後果不足為奇。可是,愛護子女的父母都不願意子女受到街談巷議的性知識所衝擊,也不想子女被意識不良的標語所迷惑,好像「安全性行為,快樂又無憂」之類。

上述情況使人憂慮,我們必須讓家長重新作主。我們提供父母所需的資訊和技巧,從而協助他們重新擔任子女的主要教育者,特別是在性教育方面。父母想必願意把這個最深層次的個人、生理和靈性奧跡,與子女分享。

這本培訓手冊旨在協助家長、教育工作者、輔導員、傳道員、 神職人員、牧者及其他在這方面有興趣的人士,讓他們同心合力阻 擋來勢洶洶的「性革命」。齊心協力,必能事半功倍。聚集我們綿 薄之力,必能釋出巨大的力量,為生命和家庭帶來煥然一新的境界。

菲律賓天主教主教會議 家庭與生命主教委員會

(Episcopal Commission for Family and Life of the Catholic Bishops' Conference of the Philippines)

與

人類生命國際——亞洲分會
(Human Life International-Asia)

謹啟

序

生命從性用始,人亦透過性繁衍生命。

年紀輕輕的孩子已經懂得問父母:「我是從那裡來的?」

過去不少父母的答案是「石頭爆出來」、「街邊/垃圾桶執到」, 比較接近事實的是「媽媽肚子痛,就把你痾了出來」。有些父母會 與時並進,回應「你是 DOWNLOAD 來的」、「淘回來」。當然孩 子日漸長大,很快會知道父母沒有認真回答自己的問題,也領會到 這些問題似乎是禁忌,不能隨便問,問了會令父母尷尬。隨著年月 漸長,孩子進入少年期,對性的好奇已超越生命的由來,但與父母 談論性的大門既已關上,唯有自行探索;現世代資訊發達,充斥著 各種似是而非的資訊,不同的場景畫面對血氣方剛的少男少女極具 誘惑性,而其背後扭曲的倫理價值觀對少年人的負面影響更令人擔 心。身為父母的,實在不能放心讓孩子們孤獨地走這條危機四伏的 探索之路。

少年對性的覺醒,並非自然而來,若父母放棄從旁指引,就會讓社會的意識形態取代教育的角色。如何讓少男少女明白生命不是一個選擇,而是一份祝福和恩賜,端視成長過程中,父母如何教導「性」。性並不單指性行為,其實涵蓋身體、性別、角色認同、生育力和生殖健康、親密感的建立及婚姻與家庭關係等。我們鼓勵父母教導子女認識「性」、「愛」、「生命」、「身體」和「男女關係」之間的緊密關連,並將這關連放在「尊重」及「忠誠」的價值基礎上發展。故此與兒童和少年談性,並非僅僅教導他們生理知識,而是透過談性與子女分享愛的真諦,從小培育貞潔這項美德。換言之,全面的性教育必須結合價值觀的教育、生命的教育和愛的教育。

現代社會資訊爆炸,傳播的速度和方式超出想像;加上營養的 豐饒令兒童更加早熟。父母要爭取主動,儘早為子女提供切合年齡

的性教育,打好基礎,以身教和言教使他們明白生命源於父母相愛、生命是尊貴的、要愛惜自己和尊重他人。青春期是一個關鍵階段,意味生育力的來臨,性行為、愛和生命有著不可分割的關連,少年人更需要學習約束自己、學習談戀愛、為自己訂立親密行為界線。他們也該明白及認同家庭起源於婚姻關係,婚姻關係應奠基於有盟約的愛情。而性在婚姻之內才是一個完全的交付,將之顯得完美。父母責毋旁貸應成為子女的性教育導師,這是避免他們被扭曲的價值觀污染的最佳方法。

香港明愛家庭服務從事性教育多年,近年喜獲優質教育基金的撥款,於中、小學及幼稚園推行「愛與誠」綜合性教育計劃,為老師、學生及其家長提供服務。過程中經常有家長、老師表示期望有更多全面的性教育參考資料。《Sex talk with kids and teens》是菲律賓天主教主教會議家庭與生命主教委員會與人類生命國際一亞洲分會為協助家長重新擔任子女的主要教育者而特別編製的。我們經仔細研讀,相信這本資料詳盡,概念清晰的培育手冊,對香港的家長同樣具參考價值。非常感謝該兩機構慷慨讓我們取得這本手冊的中文版權,翻譯成《與兒童及少年談性說愛》,並獲香港天主教區准印。

希望此手冊能協助家長和老師更有系統、更有信心地與子女和 學生談性說愛,談情說性,並由知識和技巧層次,提昇至建立良好 道德價值觀及靈性發展。

> 香港明愛總裁 閻德龍神父



父母主要的 和不能轉讓的 和不能轉讓利和義務

大主創造了生命和愛。祂邀請父母一同參與繁衍人類生命的過程。子女是個恩賜,父母務必要加以保護和照顧。

「父母教育子女的權利和義務是最原始的和不能轉讓的」(《天主教教理》#2221)

「為父母者,既然給兒女帶來生命,便有教育子女的重大責任,亦因此父母應被公認為最早和最主要的教育者。此一責任如此重大,以至缺少父母教育,很難彌補……故此家庭便是訓練社會道德的原始學校,而社會道德,為任何社會都是不可缺的」(梵蒂岡二屆大公會議《天主教教育宣言》#3)

人類性愛不可與男性位格和女性位格有所分開。父母的責任是要在 紀律和成長方面導引子女,這就是子女整體的發展,這包括了性道 德觀。(參閱《人類愛之教育指導原則》#37)

父母被召叫,為給子女「清楚而又微妙」的「性教育」,性的領域「真正完全是人格的」(教宗若望保禄二世《家庭團體》勸諭 #37)

「性教育是父母的基本權利和義務,應該常在父母的細心領導下達成之,無論是在家裡或是在他們所選擇和所監管的教育機構裡」(同上)

「……潔德的教育是絕對重要的,因為它是發展一個人真正成熟的 德行,它使他或她能尊重並促進肉體的「結合意義」。確實,教友 父母在分辨天主召喚的標記時,要特別注意並關心貞潔或獨身的教 育,視之為自我奉獻的最高型式,自我奉獻也正是人類性的真正意 義」(同上) **性愛與倫理和靈性是互相關聯。**因此,性教育不可與基督徒的信理分割。「你要全心、全靈、全意,愛上主你的天主」,包括整個人在內。

教會再次肯定輔助律法。也就是說,那高高在上的必須尊重那權威較少者的權利。如果某些事宜能夠和應該在家中處理的,而在此階段奪去家庭處事的權利,則視為不對。

學校協力教導孩子性教育,「要與家長有同樣的精神」(《家庭團體》 勸諭#37)。學校在輔助家長培育他們的子女的事務上,任重道遠。 家庭是「一個充滿著人性的校園。它是為達成取得一個漸進的『性生活』的教育之職責的最好環境。家庭有一個情感上的尊嚴,它能使那些最敏感之事物,成為沒有傷害性之可接受的事物,並在一個平衡與充實的人性上,和諧地將它們整合……那最內在的觀點,無論是生物學方面的或情感方面的,都應在一種個人化交談中,獲得通傳,這是不變的事實。」(《人類愛之教育指導原則》#48,58) 此外,無論他們的專業程度是怎樣,父母也堪稱為他們子女最主要

此外,無論他們的專業程度是怎樣,父母也堪稱為他們子女最主要的教育工作者。父母與子女之愛的關係,是單一的和不可取代的。因此,教育子女的工作是無法替代的和不可轉讓的。(參考《人類愛之教育指導原則》#87)「提供真正的性愛教育,尤其是向青少年,是我們不逃避的責任,這教育包括培養潔德」(教宗若望保禄二世,《生命的福音》#97)

導言

「性」一這個字,沒有另一個字能與它相比。它使人又愛又恨。它 遭人誤解卻又被過份分析。它受人追捧卻又被否定。它為人所辱罵 卻又受到尊崇。它令人充滿幻想卻又使人無比沮喪。它給人使用卻 又被濫用。「性不是粗話。」「性不污穢不下流。」這是理所當然的! 但是,這種口號今天還用得著嗎?相信再不了。自一場震撼非常的 「性革命」(sexual revolution)於六十年代末期至七十年代早期爆 發以後,情況大大改變了。在此之前,與性有關的問題早已非新鮮 事,性虐待和性濫交也存在了多個世紀。到了今天,性所衍生的種 種問題,其張力和嚴重性只有變本加厲,例如:私生兒數目顯著地 上升,感染性病的不只成年人,連青少年也染上,更不消提那從未 有過的墮胎率。還有,友姦、色情物品、破碎家庭……等等。

對性的誤解

這些由性行為所產生的惡果令家長憂心如焚,但不能全歸因於新世代年青人的興趣有所轉變,他們深受到互聯網及短訊文化所吸引。 現今放縱的性活動大行其道,這要歸咎於對性的誤解和不當態度, 而這些有關性的意識形態是經過精心策劃,目的是侵害人類的生育 繁殖,其最終目標是破壞家庭。

企圖重整及改變道德價值觀

計劃生育組織 (Planned Parenthood) 所奉行的性教育是以「性革命」為依據,目的是要引導公眾應怎樣看待性。有見及此,喬治·格蘭特 (George Grant) 在他的著作《美麗的幻象》(Grand Illusions) 中闡述「性革命」就是:「有意粉碎性的枷鎖,廢除所有性的禁忌,並侵蝕性價值觀,像要把家長們和整個社會的信任出賣,且煽起年青人對情慾的狂亂。計劃生育組織在設計性教育課程時,不只純粹提供準確的生理資訊。那些課程還有意改變下一代的意識形態、道德觀及行為動機,並打算全面重塑所有孩子的立場、觀點及人格。」

我們的目標

此培訓手冊的目的是要探討性,其內容不是 從現今社會有關性的規範,或經由傳播媒介 渲染的觀點出發,而是從教會角度,以其信 仰及道德價值觀作為基礎來討論。藉此提供 家長和教師們一些技巧,當子女或青少年私 下與他們談及性這話題時,也懂得如何應 付。

尚若家長與孩子在談論性時感到尷尬,他們有責任尋求有關的 資料,好好學習如何 處理這方面的難題。 此手冊內的資料是為 了輔助家長與子女談 性而設的。

給父母的話

甚麼是性交?自慰(手淫)是罪嗎?甚麼是安全性行為?愛滋病是 怎麼感染得到的?甚麼是墮胎?這些問題或會難倒一些父母,把他們問得啞□無言,但這些都只是現今孩子們其中常有的一些疑問。如果你的子女向你提出這些問題,你會怎樣回答他們?你的回應是非常重要的。

性並非淫穢不當的話題,所以請勿迴避不談。當我們漠視子女的性發展,及對於他們在成長過程中出現的疑問充耳不聞時,我們極可能已給他們傳遞了這個信息:性是壞的,是秘而不宣的事情,誰也不該談及。我們迴避不談性就是以為終有一天,我們的子女將無緣無故奇跡地完全明白性是甚麼的一回事,而且還過著成熟、健康及美滿的性生活。可是,性行為是一種學習得來的行為。即使我們拒絕與子女談性說愛,他們也會從他人或傳播媒體那裡學到。不要理所當然地認為「學校會教導他們的」。假如是這樣的話,我們便會錯失機會給子女說明性實在是何等的美妙,也放棄機會以靈性的教學方法給他們有關性的指引,以及教導他們怎樣尊重、珍惜這份來自天主的恩賜。

如果把這項任務留給學校,我們的子女當然會學到有關性的知識,但這種教育未必涉及靈性、良好道德價值觀,及只有擁有真正信仰的家庭裡才會有的互愛關係。反之,子女會誤以為性是簡單隨便的,可盡情享受而不受拘束——這是以自我為中心,而非以天主為中心的性。最佳方法是就性的問題建立開放真誠的溝通模式。

培訓手冊內的單元是為協助你而設計的,可助你展開一個培育過程,與子

「父母是他們的子女 最早也是最重要的教 音者,他們在名戶的 領域上擁有基本的能 力:他們是父母,所 以他們是教育者。」

· (教宗若望保禄二世,《致普世 家庭書函》,1994年) 女一起談論和學習性。當中所建議的是取自福音精神,也有來自教育工作者、醫生、輔導員、家長、學生及青年工作者的意見。這培訓教材不是供給父母逐字向小孩或青少年朗讀,當然也不是供給孩子們自行閱讀。請發揮你的創意,按孩子的理解能力與他們討論。知子女莫若父母。請善用這套教材,它是一個資源,有助你講解性的真諦和意義。不過,你自己要在性方面感覺自在才能發揮自如。先讓自己放鬆下來吧。子女定必從你身上汲取到你對性的看法和感受。即使不言不語,你的身體語言也在說話。

教材所建議的,是討論的題材和談論性的技巧, 沒有說明何時該與孩子們談論。原因有二:其一, 要取決於你與你的孩子所建立的溝通狀況;其 二,要取決於你一家人的開放程度。我們的建

議是:應判斷你的孩子是否已準備好聆聽你想說的話。

這裡列舉的,只是一些交談例子,未必能——切合孩子的理解和性心理發展的程度。這些例子不但為了提供資料,還要鼓勵父母發揮 創意,以自己的方式重新演繹這些資料。

父何有他待動問主問為潛院不性弱們他提而提的子期的解的如不供資們內對的解的子類的解的,動於多個內別的,對於資際,與資源,與一個與資源,與一個父子。其不認為,其一個父子。等主疑自沒因性需定女。等主疑自沒因性需

嘉斯頓神父 (Fr. Greg Gaston)

父母應小心翼翼地並清楚地且 在適當的時間提供這方面的資訊。 父母清楚地意識到,他們的子廿必須 在一種個別化的方式受教,即依照 他們個人的生理狀況和心理發展的情形 施與教導,並且要仔細考慮生活的文化 的環境和青少年每天的經驗。

(《人類性的真理與真諦》,#75)

懂得使用這本手冊嗎?

- 如果父母還未培育子女的價值觀和人格,以避開不良和危險的 行為,那麼他們便不能夠傳授子女有關性的事宜和建立良好的 判斷力。舉例說,如要在家庭生活教育課程中教導子女尊重和 控制自己,是十分困難的,除非父母及教育工作者先教導孩子 們怎樣去培育一己的性格,並且對於自己、生命、愛和性建立 正確的態度。
- 一旦確立和明白了在性格上和態度上的方向,孩子(還有父母) 開始檢視自己的性格,並應用在日常生活裡的各項抉擇中。
- 除非父母具備應有的知識和技巧來應付有關性的具體狀況、問題和疑慮,他們決不能夠全面地欣賞人類性的真諦。父母作為教育者,必須重視自己的性格培育,並要以身作則,立好榜樣。 這本培訓手冊也為父母及教育工作者提供自我省察的提示。
- 由於青年人較難明白「一個決定,足以影響未來」這個道理, 為此這本手冊附上大量活動,讓他們從中體會到他們所作的決 定為未來可帶來正面或負面的影響和後果。
- 手冊內的每個工作坊都以下列模式進行:

目標 : 說明學習目的 **齊齊起步** : 引起學習動機

進一步 : 闡明結構性教學的認知和情感效應

知多點、明多點: 分析與應用

互動活動 : 藉「答與問」深入探討 **融會整合** : 綜合重要的思想和感受

結束 : 總結與複述

- 這些工作坊要求父母、教師、學生等各方騰出時間一同投入參與。
- 工作坊的各個元素都是重要的,為有關人士提供全面的培訓。工作坊的設計、材料及策略都是經過悉心挑選,確保在各方面 獲得最佳的培育和發展效果。
- 善用活動中的插圖或內文,可把它們製成投影機膠片。

目 錄

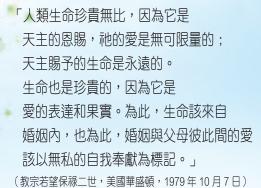
導言	8
給父母的話	10
懂得使用這本手冊嗎?	12
目錄	13
單元一:天主的恩寵:我自己、性和生命	
工作坊 1:欣賞人類生育與生命的奧妙	15
工作坊 2:人類的性與靈修	33
單元二:青少年與健康的「性」:自我尊重和自我控制	
工作坊 3:成長的八個階段及家庭功能失調	46
工作坊 4:認識青少年的性心理發展和表現	67
單元三:喪失人性的愛、生活與性	
工作坊 5:「安全性行為」的謊言:追蹤墮胎、避孕、性傳染病	
和愛滋病的真相	94
工作坊 6:具體地回應全球的「性亂子」	113
單元四:父母作為領導者和教師	
工作坊 7:父母是性教育工作者	129
工作坊 8:子子女女,你們需要些甚麼?	176
單元五:《人類生命通諭》和《「家庭團體」勸諭》的希望與種	擊
工作坊 9:公教家庭在第三個千禧年的角色	202
實 到 自 日 用 	215
顧問團教授簡介	221
引文出處	227
辭彙淺釋	229





學元

天主的恩寵: 自我、性和生命



工作坊1

欣賞人類生育與生命的奧妙

目標

讓你意識到人類獨特的成人過程、生育力的恩賜 和生命的奧妙。



齊齊起步

- ✔ 準備一個稍深的盒子,用禮物紙分別包起盒蓋和盒身,以 便開合。
- ✔ 放置一面大鏡子於盒內底部。接着,召集孩子們,吩咐他們圍圈而坐。
- ✔ 指示孩子們逐一打開禮盒蓋,告訴他們 內裡是一件了不起的禮物,它是天主 的作品。提醒他們看後要保守秘密, 直到所有學生都看過禮物。



進一步

- ◆ 你們認為天主造了甚麼了不起的禮物?
- ◆ 收到這份禮物時,你們覺得怎樣?
- ◆ 你們愛惜這份禮物嗎?
- ◆ 你們會怎樣珍惜或愛護這份禮物?
- ◆ 你們想過與別人分享這份禮物嗎?怎樣分享?





知多點,明多點

當教導孩子們有關生育這奇妙恩賜時,正是 時候向他們解說我們每一個人怎樣在母親體內被 孕育成長。

生命之始

從受孕那刻開始,便遺傳了人類的全部基因——這獨一無二的個體,需要的只是時間和母親的滋養,好能成長並準備出生。在講解每個人曾怎樣在母胎生活和成長的過程中,你同時以輕鬆手法教導他們尊重生命的奧秘和父母職份。

- □ 成孕的第三週末期,我們的脊椎骨、脊柱及神經系統逐漸 成形,心臟也開始跳動。
- □ 第八週末期,我們能感覺痛楚。
- 第三個月,我們的頭部已能轉動,嘴巴能張開閉合,手部 能移動,還會睡覺和醒來。
- □ 這個時候,母親已知道她體內懷了我們。這體會為大多數母親帶來歡欣喜樂,但可惜的是,並非所有母親都是如此。
- □ 有些懷孕母親的丈夫沒有想過要孩子。有些連丈夫也沒有。很多這類婦女從沒想過,她們可向人求助。即使丈夫、男友或家人不給予支援,一些維護生命的人和教會團體仍很熱切地向她們伸出援手,不論產前或產後。有些沮喪及無助的婦女,卻相反其母性和深切意願,寧可選擇墮胎。
- □ 大部份墮胎會在第十二週進行¹。而到了這時,我們各方面都已成形。還有一對小手及指紋。
- □ 成孕的第四個月末期,我們的身長已是出生後的一半,母 親開始感覺到我們在她體內活動。

¹香港法例規定,接受合法終止懷孕的婦女,懷孕期不得超過二十四週(六個月)。

- □ 在第五和第六個月的時候,我們能聽見和認出母親的聲音, 肺部也發育完成。
- □ 很多在這段期間早產的胎兒在科學和藥物的協助下也能夠存活。雖然大部份的墮胎受害胎兒都被殺死、棄掉,或更慘無人道的是,為要取出器官及組織用作醫學研究而活生生地肢解胎兒,不過被墮胎的胎兒仍然是可以被救活的,縱使是多麼細小。
- □ 出生前的三個月(懷孕七至九個月),我們的體重上升了 三倍,也能使用我們所有的感官,有時甚至意識到母親的 情緒和心情。
- □ 我們快將出生了。
- □ 我們出生那天,懷胎多月的母親是多麼的喜洋洋;期待我們已久的父親是多麼的樂陶陶;能與父母和世界相會的我們是多麼的興沖沖。

「祢造成了我的五臟六腑, 祢在我母胎中締結了我。 我何時在暗中構形, 我何時在母胎造成, 我的骨骸祢全知情。 我尚在母胎, 称已親眼看見。」

(詠 139:13,15,16)



年龄

成長與發展

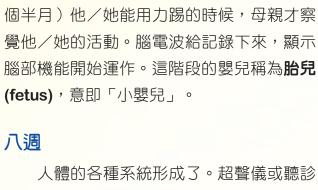


三调

嬰兒的心臟開始把血液泵出,形成一循 環系統。他/她的血型可能與母親的不同。 這階段的嬰兒稱為胚胎 (embryo)。

嬰兒開始活動,但要直至較後期(約四

六调

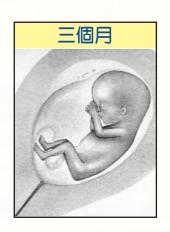




人體的各種系統形成了。超聲儀或聽診 器 (Stethoscope) 能錄得實際的心跳。

十週

嬰兒對觸摸有反應。他/她能屈曲手 指,握緊物件。



十二週

所有系統已運作了一週或以上。他/她 對各種刺激有感應,例如聲音或光線等,而 且能感受痛楚。

十七週

胎兒的快速動眼期 (Rapid Eye Movement) 給記錄下來,而快速動眼期顯示孩子或成人正 在做夢。這就是說,嬰兒在子宮中已能做夢。

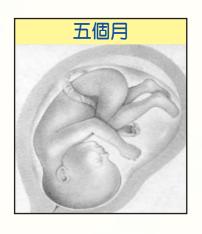


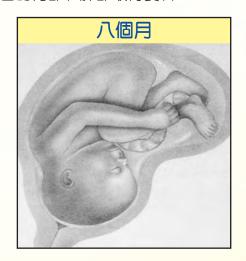
二十週

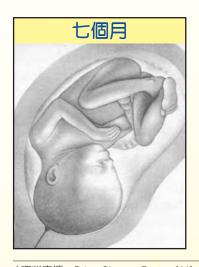
在這階段,嬰兒的各器官發育完備,若有足夠的儀器來維持生命的話, 他/她離開子宮後也能夠存活。

九個月

嬰兒準備出生——他/她改變吸收 食物和氧氣的方式。出生後,他/她進 入生命另一階段,身體離開母體。現在 要靠自己的胃部和肺部取得養料。









(資料來源: Brian Clowes, Facts of Life, Virginia, USA: Human Life International, 1996)





問:生命是怎樣開始的?

答:婦女每個月從她的卵巢排出一顆卵子。若她在這時進行性交, 只需要一條精子細胞便足以令卵子受精。當整個受精過程完成 後,一個新生命已開始存在,其性別、血型、眼睛或毛髮顏色 等都已經固定下來。這個體依賴母親供給食物和保護,但也是 個與眾不同、獨一無二的人,控制自己的生長。

我們都是藉著細胞倍增而成長。這個稱為合子 (zygote) 的單細胞的新人,經細胞分裂為兩個細胞,並在沿著輸卵管下移時,繼續分裂為更多數量的細胞。約一週後,細胞進入胚泡階段 (blastocyst stage),快將抵達子宮,而細胞數量更增至 128 至 256 個,這時,胚胎依附子宮內膜 (endometrium),藉此從母體吸取養份和氧氣。這個過程稱為**著床 (implantation)**。三天後,胚胎發放一種化學激素的信號,停止母親的月經,讓她知道她將成為母親,而胚胎則繼續快速成長。

問:生育能力是甚麼?

答:生育能力就如一顆種子,於青春期內開始在體內成長發育。青春期是性發育時期。期間,早已在成孕之初深深埋藏於體內的這顆種子,開始茁壯成長。小孩的身體起了變化,成人的特徵逐漸顯現出來。當我們生理成熟時,生育能力也發展長成,使我們的身體能生兒育女。

問:青春期怎樣到來?

答: 青春期是由一種稱為激素 (hormones) 的化學信號引發。激素這種物質隨血液流動,向身體的各種器官發出信號。不同種類的激素在體內產生不一樣的效果和反應。除了引起性方面的發育外,激素還會調節其他功能,例如生長及將食物轉化成能量。

問:男性和女性激素有分別嗎?

答:在青春期以前,男孩子和女孩子的血液裡都帶有若干男性和女性激素。男孩子體內的男性激素名為**睪酮**(testosterone),女孩子的女性激素名為**雌激素**(estrogen)。這兩種激素一旦劇增,便引發青春期的來臨。

問:甚麼導致激素增多?

答: 腦下垂體的運作促使激素增多。這個垂體充當一個「訊息中心」,把激素傳送到身體各部份。這些激素發出指令指示各個身體器官。在青春期,腦下垂體傳送信號到少男的生殖系統,通知要生產精子。同樣,腦下垂體也通知少女卵巢內的卵子要發育成熟。男性一生裡,精子數量不定,時多時少,而女性則在出生時已擁有固定數量的卵子,一生不變。

問:為什麼腦部很重要?

答: 腦是很重要的,因為它是男性和女性的首要性器官。原因有兩個:(1)腦部負責控制激素的運作,從而調節生殖系統;(2)腦部是使人理解性,並作出有意識的抉擇。

回到基本步/追本溯源

男性性器官的結構和功用

I. 體外結構

A. 睪丸 (Testicles/testes)

- 1. 位於體外,藏在一個名為陰囊的囊裡。
- 2. 男性性腺體(通常有兩個)。
- 3. 生產精子和睪酮 (testosterone)(基本男性激素)。
- 4. 位於體外而非體內,原因是精子必須在一個低於正常體溫的 環境,才可生產出來。

B. 陰囊 (Scrotum)

- 1. 位於體外的囊,後置於陰莖的底部。
- 2. 包藏和保護睪丸。
- 3. 保持睪丸在一個合適的溫度來生產精子。

C. 陰莖 (Penis)

- 1. 男性性交器官——射出含有精子的精液 (seminal fluid)。
- 2. 位於陰囊的前方。

Ⅱ. 體內結構

A. 附睪 (Epididymis)

- 1. 位於睪丸內的一條卷曲的管道,與輸精管相連。
- 2. 當精子釋離睪丸時,這管道便把精子收集,並貯存起來。
- 3. 精子留在這裡直至成熟。

B. 輸精管 (Vas deferens)

- 1. 一條長長的管道,從附睪延伸至尿道。
- 2. 在射精時,這管道釋放精子到尿道。
- 3. 為絕育而進行輸精管切除術 (vasectomy) 時,須予切割。

C. 尿道 (Urethra)

- 1. 一條狹窄的管道,從陰莖通往體外。
- 2. 把尿液從膀胱排出體外。
- 3. 把精液排出體外,卻不會與尿液一同排出。

D. 膀胱 (Bladder)

1. 貯存尿液直到排尿。

E. 前列腺 (Prostate gland)

- 1. 包圍著膀胱底部。
- 2. 其分泌物內含精液;精液內有 X 染色體精子 (X-chromosome sperm) 和 Y 染色體精子 (Y-chromosome sperm)。

F. 精子 (Sperm)

- 1. 男性生殖細胞——「新生命的種籽」。
- 2. 男性體內最細小的細胞。
- 3. 從青春期開始,睪丸便不斷製造精子。
- 4. 內含 23 個染色體。染色體載有基因,就像一種藍圖或「磁帶」,記下父母的生理特徵,這些特徵將傳給下一代。
- 5. 带有一個 X 或 Y 染色體。女性的卵子就只带一個 X 染色體。當 Y 染色體精子與 X 染色體卵子結合時,便孕育男嬰;當 X 染色體精子與 X 染色體卵子的結合時,則孕育女嬰。由此可見,胎兒的性別是取決於精子細胞,因為卵子只有 X (女性)染色體。

G. 射精 (Ejaculation)

- 1. 精液從陰莖排放出來。
- 2. 精液滋養著內裡的精子,並傳送精子出外。
- 3. 每次射精,約有三億個精子被釋出。

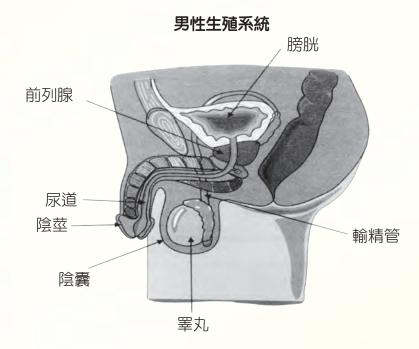




男性的生理構造

男性青春期是由腦下垂體激素增多而引發出來。這增加帶來兩個重要的改變:

- **1 睪酮**的增多促使第二性徵發育──聲線變得低沉、面上和身體長出毛髮、性器官進一步成長、肩膀變得寬大……等等。
- 2 開始製造**精子**。青春期一開始,源源不絕的精子便製造出來。間中出現精子過剩,於夜間睡覺時射出,這情況稱為「夢遺」 (nocturnal emissions or wet dreams)。夢遺及陰莖無意識的勃起,都是少年期的正常現象,也標誌著一個青年的生殖系統日漸成熟。
- **半青**子是由一些小小的細胞製造,這些細胞沿著睪丸內的管道排列。成熟的精子會被運送至附睪儲存起來,射精時,精子會由附 睪游往輸精管,再來到尿道,然後走出體外。精子在瞬間便會死亡, 除非它們處於一個理想的環境,例如在妻子的可孕型的子宮頸黏液 (fertile cervical mucus)。在這裡,精子能存活三至五天。



女性性器官的結構和功用

1. 體內結構

A. 卵巢 (Ovaries)

- 1. 女性性腺體。
- 2. 位於子宮左右兩側。
- 3. 製造雌激素 (estrogen) 和孕酮 (progesterone) (基本女性激素)。
- 4. 一個女嬰的卵巢貯藏約四十萬個未成熟的卵泡 (follicles) 和 卵子——在女性約三十年的生殖期內,只有約四百個卵子細胞會成熟,從卵泡排放出來,通常每次周期排出一顆卵子。

B. 卵子 (Ovum)

- 1. 女性生殖細胞——「新生命的種籽」。
- 2. 在女性體內最大的細胞。
- 3. 內含 23 個染色體。
- 4. 貯藏在卵巢內的卵泡中。
- 在每個月經周期,通常只有一顆卵子成熟,並在排卵時釋出。
- 6. 離開卵巢後,能存活約12至24小時。

C. 陰道 (Vagina)

- 1. 一個肌肉管道,從子宮頸延伸至體外。
- 2. 女性性交器官;接收精液及內裡的精子。
- 3. 分娩管道——嬰兒從此管道出生。

D. 子宮頸 (Cervix)

- 1. 位於子宮底部的頸狀部位、延伸至陰道。
- 2. 形同可開合的瓣膜。
- 3. 內含腺體,在生育周期的不同時段裡製造黏液。

E. 子宮 (Uterus)

- 1. 位於腹腔內,是個空心的肌肉器官;外型像個倒懸的梨子。
- 2. 可脹大至很多倍。

F. 子宮內膜 (Endometrium)

- 1. 子宫內壁的一層黏膜。
- 2. 激素使子宮內膜進入準備狀態,迎接受精卵。

G. 輸卵管 (Fallopian tubes)

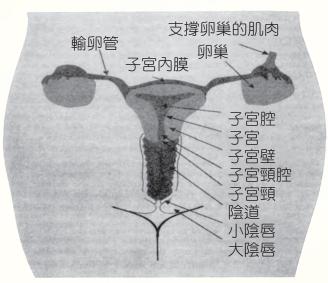
- 1. 從子宮兩旁向外延伸。
- 2. 一對密封的通道。排卵後,管道收縮及纖毛 (cilia) 使卵子沿 輸卵管排出。
- 3. 管道的遠端是受孕的地方。

Ⅱ. 體外結構

A. 外陰 (Vulva)

- 1. 外部性器官。
- 2. 包括大陰唇 (labia majora)、小陰唇 (labia minora) 和陰蒂 (clitoris)。

女性生殖系統



女性的生理構造

青春期期間出現的轉變包括:

- 1 由於**雌激素**增多,引致第二性徵出現,例如:長出體毛、乳房 擴大、臀部呈現曲線……等等。
- 2 **卵巢內的卵子**逐漸成熟,並於排卵期排出,通常每個月經周期 排出一顆卵子。排卵後,如果卵子沒有受精,月經便會出現。
- 3 卵巢製造卵子,卵子可受精成孕。子宫內膜是子宫內壁的一層黏膜。每個月經周期這黏膜都作準備,為要提供一「纖維巢穴」,讓受精卵-新生命在此著床成長。如果卵子沒有受精的話,內膜便會脫落而變成經血,在月經周期完結時流出體外。
- 4 輸卵管是一條管道,將卵子由卵巢輸送至子宮。卵子在卵巢內成長,給一組名為卵泡的細胞包圍著。當進入月經周經的孕期時,腦部通知卵泡要準備成熟。卵巢會製造激素讓宮頸分泌可孕期黏液。到整個程序的高峰時,成熟的卵子破卵泡而出,這就是**排卵**過程。
- 5 如果夫妻兩人有過性交,卵子受精的過程將在輸卵管遠端進行。 卵子受精的時間十分短促,如果不能與精子相遇,卵子會在24 小時內崩解。
 - 「生命,其歷史源遠流長,在人間不知轉化多少個千年。然而,我們每人都有一個特定時刻,開始生命。這個時刻,正是把所有必要的和適當的基因資料,完完全全地收集於一個細胞內,它就是受精卵,而這個時刻,就是受精過程……要知道,物質雖只是物質,但特定的資料可賦予物質動力,使物質成形,從而得以建立獨立個體。」

測試你對生殖能力的認識

填上 ✓ 代表「是」, × 代表「非」				
-		1.	月經在女性生殖周期裡是最為重要的事件。	
-		2.	每次月經周期都相隔 28 天。	
-		3.	女性生下來便擁有固定數量的卵子。	
-		4.	男性每天都大量產生新的精子。	
-		5.	性交能引致女性排卵。	
-		6.	性交未完成,不能成孕。	
-		7.	女性第一次性交是不會懷孕的。	
-		8.	在每個生殖周期通常只會排出一顆卵子。	
-		9.	在每個生殖周期,只得一個排卵天,過程約為 12 至 24 小時。	
-		10.	排卵就是從卵巢釋放一顆卵子。	
-		11.	女性是有生殖能力的,因她們能懷孕。因此,男性是沒 有生殖能力的。	
_		12.	激素能影響女性的情緒。	
-		13.	精子細胞只能存活五小時。	
-		14.	所有流血(包括經血)的日子都是可孕期。	
		15.	只有男性才製造睪酮,女性沒有。	

有關女性牛殖能力的謬論與誤解

我們現在對女性生殖系統有了概念,又明白各個器官的功能。 就讓我們去摒除一些關於女性生殖能力常有的謬論和誤解:

謬論:月經是婦女生殖周期最重要的事件。

事實: 生殖周期的目的,就是從卵巢排放一顆卵子。因此,排卵才是生殖周期最重要的事。換句話說,稱這時期為「排卵周期」比「月經周期」更為合理。

謬論:排卵通常出現在上次月經開始後十四天。

事實: 月經後與下一個排卵天的相隔時段,因人而異,即使同一婦女,亦因周期而異,但排卵後至月經出現的相隔時段基本不變(約十至十六日)。

謬論:大多數婦女每月周期的日數也很接近。

事實: 大多數婦女的生殖周期長短不一,並不規律。在一年裡, 最長的與最短的周期相比,可有六天之多的差異。不過, 這種情況仍可視為正常的。

謬論:如果婦女並非每月排卵及行經,想必有問題。

事實:有些婦女每年只排卵兩次至四次。她們大多都是「生殖能力較低」(subfertile)。若沒有患病,無須治療。為「引發經期」而服用合成激素的藥物是不良的醫療方法。前面提及過,受到極大的壓力可導致婦女周期變更,其他因素好像飲食和健康也可影響周期。在一個以纖瘦為重的年代裡,年輕婦女備受壓力,她們大多營養不良,影響健康。嚴格的節食及其他習慣能抑制婦女的生殖能力,當她飲食正常後,便能回復其生殖能力。

謬論:妊娠期開始的時間可根據上一次行經開始的日子推算。

事實: 這計算方式並不準確。婦女只可能在排卵期間受孕(約在下次行經前十至十六天,但如果她懷孕了便不會行經)。 嬰兒在受孕後約 266 天出生,而不是母親上一次行經起計開始後「九個月」。

謬論:在一個周期內,可排卵多於一次。

事實: 只有在女性周期中的排卵期才會排卵。若多於一顆卵子在 同一周期內排出,只會在二十四小時內發生,屬於同一的 排卵過程。

謬論:性交能導致或引發排卵。

事實:有些動物在交配時排卵(例如貓和兔子),但沒有證據顯示性交會導致人類的婦女排卵。

謬論:婦女在其周期內任何時候性交,也能夠懷孕。

事實:一個已屆生育年齡的婦女只可在間歇出現的可孕期才能懷孕。

謬論:避孕措施總能預防懷孕。

事實:沒有一種避孕方法是完全有效的。避免懷孕的方法只得一個,就是避免性交/生殖器官接觸。只有在婦女的可孕期內,避孕措施才可能「失效」。

謬論:婦女在第一次性交是不能懷孕的。

事實:如果她在可孕期期間進行性交,便能成孕。

男女有別

男

女

自我意識

力求取得成績

重感覺和關係質素

處理問題方式

走進洞穴,獨自解難

與別人一起,坦率交談

動力來源和增強力量的方法

當他們感到被需要時

當她們感到獲得別人珍

惜時

親密人際關係中 出現紛爭的原因

需要空間

需要諒解

親密關係中的行為表現

時而需要親密, 時而需要自主 愛惜自己和他人的能 力,時起時落



融會整合

生殖能力是人類個體不可或缺的要素。男性與女性在生理上的 差異,決定他們在全人類當中擔任的角色,不能改變,也供給男、 女一個富創造性的伴侶關係,這關係遠超過性器官的接觸,讓他們 更深入了解性的全部意義。

男人是男性的人,女人是女性的人。在婚姻裡,夫妻的生殖能力把他們與孩子緊緊結合在一起。若夫妻其中一方或雙方打算絕育,即與伴侶及孩子分離。明瞭到他倆共同分享著創造新生命的能力,由此而建立和保存一個特殊和專一的連繫,使家庭的整個概念具有意義。

(資料來源: John J. Billings, MD, "The Gift of Life and Love", Apostolate of Catholic Truth, U.K., 1997)

家庭活動:

與家人談談家庭成員之間的異同之處。

說說有關天主造了獨一無二的你與 我,卻又與家人酷似。

花點時間一同翻看家庭相簿,當中載 著成年人兒時的照片。



總結

諸天要歡樂,大地要踴躍, 山嶺要歡呼高唱, 因為上主安慰了祂的百姓, 憐恤了祂受苦的人們。 熙雍曾說過:「上主離棄了我, 吾主忘掉了我。」 婦女豈能忘掉自己的乳嬰? 初為人母的,豈能忘掉親生的兒子? 縱然她們能忘掉,我也不能忘掉你啊? 看哪!我已把你刻在我的手掌上, 你的城牆時常在我的眼前。

工作坊 2

人類的性與靈修

目標

從基督宗教的信仰和傳統裡,讓你知道人類是得天獨厚的,也 學會欣賞人類的性。

齊齊起步

- ✔ 體驗身體每個感官的功能。
- ✔ 提出問題,使學員注意到我們是透過感官和身體與現實的接觸, 享受天主創造的萬有。

讓我們好好認識一下自己的感官:

▶ 聽覺:請孩子們合上眼睛,然後猜猜這些是甚麼聲音(例如:吹□哨、拍手掌、啪手指、搖鈴……等等)。再請他們安靜地坐下,靜靜地聽一聽四周的聲音。然後,討論一下他們聽到了甚麼。



✔ 視覺:請孩子們圍成圓圈,齊來玩玩「聽我說的去做,但不要 跟著我去做」。看看大家能否做得到。

✔ 嗅覺:先將綿花球滲進水果香精裡,或埋在咖啡、香草、榴槤、 檸檬或橙之中。再將這染了氣味的綿花球放進一個細小 的容器或紙杯內,然後在上面鋪上一層綿花球,好使同學們看不見內裡乾坤。把紙杯傳開,讓孩子們猜猜這些氣味是甚麼。

✔ 味覺:只用眼睛看看能否分辨糖和鹽。孩子們從而明白到使用 視覺是很難把兩者分辨出來。然後,請他們分別嚐一嚐 食鹽和砂糖,並說出其分別。建議:讓孩子們先嚐食鹽, 然後嚐砂糖,或兩者同一時間嚐。

✔ 觸覺:把幾件物件放進褐色紙袋中,每個紙袋放一物件。請孩子們伸出手放進紙袋裡,但不准許用眼看。嘗試利用觸覺識別袋中物。請他們暫時不要說出他們的猜想,直至所有人都輪流試過。

進一步

- ◆ 世上有些人是殘障的。試討論一下。殘障人士在身體上有那個 或多個部份活動得不如健全的人。
- ➡ 試討論一下盲人和聾人怎樣利用其他 的感官認識這個世界。



知多點,明多點

□ 天主在我們身上給了許多恩賜,希望我們加以發掘。

- 一我們的身體是人性的聖事 (sacrament) 或象徵。
- 一我們的身體提醒我們是有極限的,卻又展現了「天主的肖 象」。

□ 天主邀請我們以身體去愛他人。

- 一身體意義與性的意義有關連的。
- 一作為男人或女人,我們的身體具有潛能,能夠發揮崇高的自 我捨棄精神,並繁衍生命。

□ 天主召叫我們跟隨祂,用我們的身體服務他人。

- 一我們透過身體來光榮天主。任何傷害身體的 行為,都是褻瀆了「聖神的宮殿」(格前 6:1)。
- 一 每個人被召叫為基督作證,見證祂的言行、 愛、寬恕、治療、分享和服務。

□ 我們的身體能夠說話和感覺。它有記憶能力。

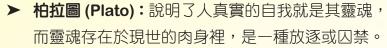
一身體表達我們的內心,我們的記憶,我們的 夢想和抱負。

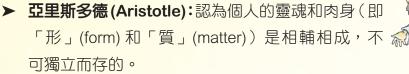
□ 我們的身體需要全面的成長和治療,包括生理、 心理、情緒和靈性。

一對人體作出任何介入,不但影響生理上的組織、器官及功能,還對人的心理、情緒和靈性等各方面也做成不同程度的影響。



關於身體神學





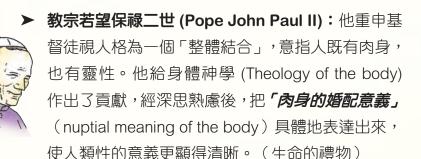


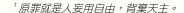
➤ **聖奧斯定 (St Augustine):** 把教父們有關婚姻與性的訓導作一綜合。他認為貪慾是來自原罪 ¹。原罪渗入人的生活中,帶來嚴重的影響。





- ➤ **克修主義 (Asceticism)**:極端的克修主義認為肉身與靈魂是分開的,而前者的價值遜於後者。因此肉身阻礙人追尋成聖之道。
- ➤ 生物學主義 (Biologism):堅持肉身比靈魂優勝。









問:身體 (body) 與個人 (person) 相同嗎?

答:個人是由多方面組合而成,包括肉身、思想、情緒、感覺、態 度和觀感。

問:性是甚麼?

答:性表述人的本能、情感、社交、生理和思想。性是男女與生俱 來的。

問:靈修是甚麼?

答:靈修不只是祈禱,也是溝通的方式,與天主溝通、與他人溝通、與天主的創造溝通。幾時我們自我表達、愛、工作或服務,溝通就在其中。換句話說,靈修就是我們的生命之道,也就是為要使他人生存而自我犧牲,不管那是最尋常簡單的方式。

問:性是人的本性嗎?

答: 性是生活的一部份。它是 人性構成的最基本部份。 這是天主的設計。



問:性與靈修有關係嗎?我弄不清。

答: 當一對夫妻藉着性行為把自己完全、無條件地交付於對方時, 他們在頌讚天主賜與他們生命和愛。當一個守獨身的人完全、 無條件地為天主及他人服務時,她/他也沒有抑壓一己的性特 質。也就是說,只有在完全、無條件地自我奉獻,我們便尋得 自己的性特質。

問:性與靈修怎樣相輔相成?

答:健康、屬靈的性行為具有各種素質和行動,例如關心、尊重、 溫柔,以及最重要的一樣——愛。靈修深化性,而性體現靈 修。性使靈修更實在、更人性;靈修給與性恆久的活力。當然, 良好的靈修決不能缺乏性,因為靈修在某程度上包含了性。同 樣地,性或多或少具有靈性,因為性傾往超凡境界——超越個 體,與他人和天主共融合一。



性的盟約神學

首先,甚麼是「神學」?

若要總結神學的基本意義,看來,非要用上聖安瑟莫 (St Anselm) 這句精簡話語不可:「信仰尋求理解」 (fides quaerens intellectum)。這個表述明顯地暗示,神學不等於信仰。無可否認,任可神學都不能與天主的啟示相等。天主所啟示的,已記載於聖經和教會的聖傳 2 (Sacred Tradition) 之內。

教宗若望保禄二世於 1983 至 1984 年間,發表

為何有「性的盟約神學」?

一系列的訓導,當中闡發了他的一套「身體神學」。 在《家庭團體》(Familiaris Consortio) 勸諭內的其中一節,總結了這套神學:「作為一個形體化的精神體,意思是指靈魂透過肉身表達出來,而肉身受著不死的精神體所指引,人在這靈與肉的結合下被召去愛。愛包括人的身體,而身體被造來分享精神的愛。

「總而言之,男人和女人藉著夫婦獨有的行為而彼此互相給與的性愛,不純粹是生理的事,而關係到人格的最內心的存在。真正合乎人性的性行為,只可以出現在男與女深愛至託付終老的時候。(《家庭團體》勸諭 #11)

那麼,性的盟約神學的中心思想是甚麼?

天主預許了性生活,為要更新婚姻盟約。在婚姻內,夫妻的性關係能重申這個偉大、自我奉獻的愛。他們以整個的人格、靈魂和肉身,表明他們在性愛內,完完全全地結合為一體。

(資料來源: John F. Kippley, "Sex and the Marriage Covenant: A Basis for Morality" Ohio: 1991)

²羅馬天主教教會的傳統。

肉體的「婚配意義」 (Nuptial Meaning of the Body)

- 父母必要理解教宗若望保禄二世所說的「肉體的婚配意義」是甚麼意思。他強調人類是靈肉結合的人,是來自天主的,是獨一無二的恩賜,並被召叫去把一己完全奉獻,「你應全心、全靈、全意,愛上主你的天主」(瑪 22:37)。
- 婚配或夫妻的恩賜,除了配偶外,絕不可與別人共享。人是天主賜給大地一份具有婚姻性質的禮物,獨特創新,神聖不可侵犯。這禮物只給一次,再不會有相同的贈與他人。
- 基督信仰中的性教育必須由父母開始教導。父母該對男女身心 的發展有清晰的概念,還應確切地理解性愛的意義。
- 每個父母應竭盡所能,內化男性和女性特質,並體現於他們為 人父母的身份。



融會整合

健全優良的性生活 恶劣放縱的性生活

- ★健全 的性生活,是符合並助長整個人格的成長。健康正常的人格須要整體地成長,並為自我和他人謀求幸福,而非在抑壓、偏愛、倒退、反常、剝奪或各種精神障礙的狀況下成長。健全的性生活最重要的動力,就是忠誠的愛。這種性生活是優良的,因為它促使我們對自己的肉體和心靈,懷有感恩之心和滋養之意。
- ★ 放縱 的性生活,損害了其他重要的人生體驗,例如:愛、玩樂、 憐惜。性行為如只為減壓而忽視個人和他人共同的成長, 則屬淫亂。放縱的性行為欠缺這些素質:細心、關懷、責 任感、尊重和愛。另有一些性行為是不健全的,例如:性 反常行為和性侵犯,或把另一人視為洩慾工具,這使整個 人格遭受破壞。
- ★ **惡劣** 意指一些侵犯了性和人性尊嚴的行為。剝奪和壓迫是其中的兩種。



總結

從個人在生理、社會心理、靈性和美學等各方面的體驗,進



行全人發展,這包括視覺、聽覺、嗅覺、觸覺、思考、判斷、情感、 鑑賞和享有性。今天,提倡和行使不完整的性行為是極為普遍的。 可惜的是,與此同時也把一切良好德行,例如:保存自尊、誠信、 平和及愛,全部置之不理。

性的靈修,靈修的性,同樣重要。沒有靈性的性行為,雖可體 諒,但不應仿效,因後果嚴重,可導致人格崩解、情感空虛和關係 疏離。

簡言之,你我都是由身體/性與靈魂所組成,欠缺一個本質也不是天主所願意的。祂召喚我們要運用心神和意志,以真正屬靈的價值觀來保存及育養一己之性。

影片觀賞: "Armed With Hope"

聖經誦讀: 致格林多人前書 6:18-20

「你們務要遠避邪淫。人無論犯的是什麼罪,都是在身體以外;但是,那犯邪淫的,卻是冒犯自己的身體。難道你們不知道,你們的身體是聖神的宮殿,這聖神是你們由天主而得的,住在你們內,而你們已不是屬於自己的了嗎?你們原是用高價買來的,所以務要用你們的身體光榮天主。」

家庭活動:

請孩子們把身體的各個部份畫出來,並寫上 它們的名稱。問問他們的感受。

請他們說出天主造了這些部份有甚麼功用。你也可以一起參與活動,看看你對自己的身體又有何感覺。活動結束時,大家互相擁抱一下,並感謝天主賜與我們的身體。

生命之水

作者: Jose Hobday

生於印第安族的我(母親是塞訥卡部族的),在反思水的時候,往往滲進一些部族的傳統。「生命之水」是眾多傳統之一。這「水」並非大自然的河水或湖水,而是我們內在的水份,在體內流動著。因而以「水」稱之。

有四種主要的「水」,「淚水」此其一。此「水」很重要,因為是來自憐憫。我在反思,並有所明悟。人與人相互間的關係,決不可缺少憐憫。而最重要的,是我領悟到若失去天主的憐憫,我們便要死亡,如同乾涸之地。

傳統裡的另一種「水」,是「汗水」。這「水」來自勞動、苦 痛和服務。我在反思,並有所領悟。這「水」是一個標記,象徵我 們彼此為對方獻出自己的生命,也分享天主賜給我們的一切。

至於第三和第四種「水」,或會使我們許多基督徒有所不安。 遺憾的是,恐怕許多基督徒把肉身與靈魂分割。印第安人的傳統卻 不然,為此他們更重視肉身和物質。我也認為他們更加真實。

在部族傳統中的第三種「水」,對身體有著舒緩作用,即是尿液。為我來說,這「水」成了一個重要的標記,象徵淨化,不只是淨化肉身,而是整個人。後來,從這個標記我又另作引申——綜觀我身體所攝取的和所排出的,引申到禁食。

第四種「水」與性有關,男女皆有。這「水」具體地促成愛和 生育。我在反思,並湧現很多豐實的意念。我們與天主的夥伴關係, 參與天主的創造。此外,我們作為男人和女人,是天主照自己的肖 像而造成的。

傳統裡還有第五種「水」,它的地位遠不及其他的,就是唾液。 它在體內是這樣運作:□腔內要有唾液,為能說話。也就是說,氣 息不足以讓人可以說話,還需要「水」。 這令我想到聖經中創世紀裡的意象,第一章似在暗示,天主借助「一口氣」和「水」說出話來。看,第二節有這樣的記載:「天主的神在水面上運行」,然後,便述說天主怎麼以言開展祂的創造。

以上的只是本人對「水」的一些反思。「水」成為我祈禱的泉源, 它潔淨、宜人。我相信,你同樣會渴求「水」以消解你的渴。喝吧! 請不要拒絕。

⁽資料來源:Praying, May-June 1993, No.54. Kansas City: The National Catholic Reporter Publishing Company, Inc.)



青少年與健康的性: 自我尊重和自我控制



工作坊3

成長的八個階段及家庭功能失調

目標

在成長過程裡,孩子有著各樣的困擾和危機。本工作坊要讓你多一點明白他們所面對的境況。

齊齊起步

922999 2222222222222

- ✔ 做個家族族譜(家庭樹)。
- ✔ 準備一個細小的容器、碗或杯子。
- ✔ 用油彩或雙頭筆在容器的底部 寫上「天主」,代表天主是家 庭的根。
- ✔ 把泥土和碎石注入容器內。
- ✓ 插上一條幼幼的樹枝於容器內,再 把樹枝固定好。(記緊必須用掉下來 的乾樹枝)
- ✔ 在紙張上畫上一片片的樹葉,然後在葉面上劃上每個家庭成員。
- ✔ 剪下樹葉,掛在樹枝上。



進一步

- ◆ 在製造家庭族譜的過程中,你們有 甚麼感覺?
- ◆ 能否解釋一下那些感覺?
- ◆ 在腦海中,浮現了甚麽影像?







知多點,明多點

- □ 每個家庭成員都很重要,他們彼此需要。
- □ 家人一同工作、祈禱和玩樂。
- □ 試說家人可怎樣一同工作、祈禱和玩樂。
- □ 子女最喜愛甚麼活動。
- □ 父母、兄弟姊妹一同合作,可以嗎?
- □ 對於父母,有甚麼美好或不愉快的回憶?

為人父母親而言,在 不同的發展階段,去思考注 意他們子廿們的需要,

是件重要的事。要記住,每一位 孩童都應得到個別化的培育,父母們 可以將所受的每一個教育階段,適切地回應每一孩 童的特殊需要。

(《人類「性」的真理與意義》77)

反思過去

作個人反思用

下列題目只是一些家庭生活寫照,不一而足,但對你可會有深遠的影響。細心回想那時剛剛上學,或還未夠七歲的情境,然後再寫上答案。



我家住在	_ ,感覺是	
● 一家最喜歡吃		
• 與家人一起吃飯的時候,我感到 .		
那時發生		
我的鄰居是		
• 我最喜歡的鄰居是		
◆ 星期日,一家通常		
• 假日和假期,一家通常		
作樂時,一家慣常		
所有的決定是由		
我的家人(一起同住的)是:		
成人		
孩子		
30 ★ 貸山田舎目不同時,我網		

• 我最美好的回憶是關於	······」)			
• 我最難過的回憶是關於(又「從前」)				
• 當談及金錢時,我的家人是	我感到			
• 家人的溝通,一般都是				
為我而言,天主是				
• 在家裡,我最喜愛的地方是	因我在那裡感到			
• 我最喜愛的戶外地方是	因為			
• 家人之中,誰常常不在家?	而我感到			
• 他們為何不在家?				
• 當我	我們一家從 搬往			
• 對這次搬家,一家如何談及感受?				
• 家人之中,誰去世了?	誰告訴我?			
• 我有甚麽感覺?				
• 媽媽是否最疼惜我?	馬媽是否最疼惜我? 若不,誰才是?			
• 爸爸是否最疼惜我?	若不,誰才是?			
• 而我感到				
• 對於兒時被抱著,我有甚麼回憶?	?			
• 那時被抱著,我有甚麼感覺?	然後,我感到			
• 我們有甚麼家庭秘密?				
• 我說過給他人聽嗎?	_ 可有事發生?			
我在家裡的責任是	而我感到			

• 我做了甚麼,才可獲得
接納?
讚賞?
認同?
肯定?
愛惜?
◆ 我聽說過我的出生是
● 第一天上學,我還記得當時
回想著這些事,還令我想起了甚麼?
對於早期的童年時期,我還有甚麼回憶?
這些回憶和反思今天能替我弄明白了甚麼?
• 若我能畫一幅象徵我的童年,相信會好像

我們是這樣長大的

「那次,我已經解釋得清清楚楚。」父母以為與子女「談性說愛」是「一次過」的。因而導致青少年在性方面往往都只是一知半解。青少年從小就開始認識自我,他們認識得越透徹越有助成長。一位心理治療師兼作家 Erik Erikson,在研究小孩及青少年的發展時,他認為成長過程裡有八個階段。這八個關鍵性的階段,有助我們明白自己和子女的種種經歷:

階段	心理社交危機	美德	主要人際 關係網絡
嬰兒 0-2 歲	信任 對 不信任	希望	母親般的人物
幼兒 2-3 歳	自主 對 羞怯、懷疑	意志	父親般的人物
玩樂 3-5 歲	自動自發 對 退縮愧疚	目的	家庭核心人物
學童 6-12 歲	勤奮進取 對 自貶自卑	能力	鄰居/學校
少年 12-18 歳	建立形象 對 形象混淆	忠誠	朋輩及偶像
青年 19-35 歳	親密 對 <mark>疏離</mark>	愛	朋友、配偶
成年 35-65 歳	生生不息 對 頹廢遲滯	褟心	共有的家庭
老年 65 歳 以上	隨心所欲 對 悲觀絕望	智慧	人類皆我類



(資料來源: Matthew & Dennis Linn, Sheila Fabricant, "Healing the 8 Stages of Life", St. Paul's Publication, 1988)

基本信任 對 基本不信任(0-2歲)

研究產前心理學的,普遍認為生命的第一個階段是從受孕那刻開始。Erikson卻持不同的看法,他認為應該是出生那刻,而理由是,信任建基於觸摸。從怎樣被人觸摸,便學會了信任和不信任。根據 Eric Erikson的研究,觸摸所產生的信任是發生於嬰兒期最初的階段。嬰兒

很早已有觸覺,也知道觸摸是怎樣的一回事。由於皮膚是身體最廣最大的感官,時刻也要照顧它的需要。一個常常被觸摸的嬰兒,他 /她腦部的發育也特別好。相反,一個缺乏觸摸或照料不足的嬰兒, 日後有礙他/她的智力發展,影響深遠。很多心理治療師一致認為 母胎裡的小孩敏於被愛,若被愛得不夠,他/她會受到傷害。

嬰兒記住了甚麼?當一個孕婦感到驚慌、忿怒、喜樂、平安…… 等等的時候,情緒的變更在血液裡起化學作用,再流進胎盤,與胎兒共享,因此胎兒能知道媽媽的情緒。基本的信任是非常重要的,不但對生理健康有益,也有助日後的情緒發展。若沒有信任,我們便無法忘記過去,展望將來。

「在悠長的生命裡,我上了最重要的一課,就是若要人變得可靠,首先要信任他;若要人變得不可信,那就先要不信任他,還要具體表現出來。」

Henry L. Stimson

自主 對 蓋怯和懷疑(2-3歲)

歲的孩子都很喜歡說「不」,因為他們有了自我的意識。他們開始懂得操控身體各個機能。嚴苛的父母引出小孩羞怯之心,敏銳的父母卻以愛指引小孩。孩子開始認識自己,此時父母必要有一致的教導。若父母的管教過於嚴苛,或是飄忽不定,給孩子過份的自由和任由他們作主,孩子便會失去安全感。

在自主階段裡,父母的肯定有助孩子的成長。每當父母肯定孩子的良好行為,便培養出他/她的意志力。父母若有能力適當地答允或拒絕小孩,也有能力從中找出一個平衡點,不致過於寬容或過於嚴苛。這樣小孩便學會善用自主能力。

自動自發 對 退縮愧疚(3-5歲)

這個階段的小孩很容易感到內疚。他們不但會因為打爛了一隻杯子,而感到內疚,還會以為自己該負上全部責任,甚至對於一些與他們無關的事物也會內疚起來,例如:父母分居或朋友的去世。由於他們過於敏感,因此每當有人責罵他們:「你不乖」或「壞孩子」時,他們便形成自我忿恨的心理。這現象是很普遍的,因為小孩不懂得分辨「壞」的是我這個人還是我的行為。不恰當的內疚和自我忿恨有兩個不同的徵象:(1)孩子顯得非常討厭自己(受抑壓的自我忿恨)(2)孩子經常遷怒於他人(向外宣洩的自我忿恨)。受抑壓的自我忿恨可導致抑鬱或走向完美主義。

至於向外宣洩的內疚和忿恨,宣洩對象 通常是父親/母親或任何懲罰過他們的人。 因此,當孩子長大後和有能力的時候,他們 便會做出很多使父母傷心的事,以怨報怨。 他們很多時會把忿恨宣洩在他人身上,尤其 是親生的子女。







勤奮進取 對 自貶自卑(6-12歲)

Erikson 認為在學童階段的孩子特別好學,對於學習他們自覺勝任,但遇到失敗時,便會顯得自卑。由此可見,學校不但是一個地方可讓他們增加知識和技能,更提供機會讓他們學習與朋輩和老師相處。



雖然直接的性慾在這階段仍處於休眠狀態,但孩子都把注意力放在其他事上(例如:美術、運動)。以好學為例,就是把潛伏在孩子內的性慾轉化成學習動力。所以,六至十二歲的小孩最能汲取知識。

建立形象 對 形象混淆(12-18歲)

進入青春期。在這時期,青少年要經歷成長中的各種突變,要為自我建立一個成年人的身份。隨著身體的變化,在性方面的意識也漸漸變得濃厚。這個時候最重要的,是傳授正確的性知識。為青少年來說,與成年人交談和接納自己將要成為成年人,都是人生經驗之一。

在這發育階段裡,青少年與父母的關係是最有效的防護網。父母完全地、無私地愛護子女,是一動力促使他們自制,不濫交。藉 著真愛,父母與青少年子女建立一強而有力的友誼,有助杜絕子

> 女做出不當的行為使父母失望。任何年齡的子女都希望討父 母的歡心。但若他們無法取悅父母,便會從其他地方獲取。

> > 所有人都要有愛才可生存。女孩子往往因為希望得到 更多的愛和情,願意犧牲「一點色相」來換取。至 於男孩子,他們則給與「一點點愛」望能得到更多 的性。



親密 對 疏離 (19-35歲)

「親密」(intimacy)和「肯定」(affirmation)這兩個字詞經常被人誤用。很多時,「親密」一詞只意味著性行為,而性愛卻是與人共享心靈和意向。再看「肯定」這個字詞,它常被錯誤用來指涉人的「行為」。事實上,它的意思是指向人的本質。本質與行為的區別,在於實效 (effectivity)與情感 (affectivity)。就實效而言,我們主動作出行動,利用物件和他人滿足一己的需要。然而,情感是讓物件或他人在內心推動我們,並把這種推動投射到我們整個情緒生活之中。只有能被我們的良善所推動而作出行動的那個人,才可「肯定」我們。也就是說,我們不能給與自己「肯定」,只能從他人那裡獲贈。由此可知,「親密」是建基於「肯定」。

青少年與性

研究有關青少年性活動和性心態多不勝數,當中有發現導致濫 交或淫亂的成因計有:

- 1. 沒有宗教信仰或對宗教沒有認識。
- 2. 得不到家人的愛。
- 3. 朋輩壓力,加上對性抱有放縱態度。
- 4. 低自尊。
- 5. 親子關係不和諧。
- 6. 不重視學業。
- 7. 行為偏差。
- 8. 吸毒和酗酒。



青年人逐漸懂得為自己做決定。有時候,他們要自行學習。但 在這以前,青年人對於男女關係仍有不少的疑慮,例如:感情被利 用、對男女關係信心不足。此時,應把握時機與他們談談性、真愛 和當中的德行。

生生不息 對 頹廢遲滯 (35-65歲)

生生不息,包括把關心向外延展,好像家庭以外的人、下一代及未來的世界。至於頹廢遲滯,則認為自己不能再有甚麼貢獻可傳留給下一代。

經歷幾許變遷,我們才能成為天主眼中的人。在成年期裡,我們遇過不少有關身份、親密關係和生育的問題。這些問題不斷重現眼前,尤其在三十多歲和面對中年危機的時候。在過渡期間,我們不時會問:「我是誰?」。照顧青少年可考驗到父母的成熟程度、身份和能力。事實上,這個任務是一個試煉場,只要保持忠誠和愛護子女,便可跨越一切,為自己的成長也有莫大裨益。



隨心所欲 對 悲觀絕望(65歲以上)

步入從心所欲之年,對生命不再 苛求,一切都感到稱心滿意。若到 了此時,仍未能認識自我,即天主 計劃中的我,便會感到失落與沮喪。 不過,學習成長和嘗試改變永不會 嫌遲,可知道,愛與寬恕是最佳的 治療藥物。





成熟的性……要求和培養很多的德行,好像細心、愛心和責任心,從而使人達至整全…… 確實,關鍵在於自我控制,這樣就能為自己作出 相稱於人格和人性的決定,對己對人也有益處。

- Janet E. Smith, Ph.D

"Humanae Vitae" : A Generation Later

6056555555555555555555555

⁽資料來源: Matthew & Dennis Linn, Sheila Fabricant, "Healing the 8 Stages of Life", St Paul's Publication, 1988)

認識家庭功能失調

文年人很多都已失去對天主那份自發的**信靠**,再也不把自己的意願和生命交給祂照顧。小孩子也在與父母和朋輩建立信任關係。

童年所受的傷害可破壞那份信靠。 成年人帶著童年陰影是無法相信任何

人或事物。若孩子在一個沒有信任的環境中成長,便會感到無所適從,更妨礙他/她健康地長大成人。

當這個孩子長大後,外表是個成年人,內裡卻仍是一個迷惑不解和事事懷疑的小孩。也就是說,是家庭功能失調中,一個**尚未長 大的成年人。**

兩個成年的父母,當他們彼此都得不到滿足時,便會轉向子女, 獲取所需。孩子的童年就這樣被奪去、被糟蹋。這樣的父母導致家 庭功能失調。功能失調的家庭都有其特徵和行為模式,代代相傳, 禍延下代。



父職和母職,本身就是愛的憑證;父母的職份體現愛的廣闊和深摯。然而,這不是順理成章的事……經驗讓人明白到人類的愛很自然地體現了父職和母職。

但危機很多時乘虛而入,因而受到嚴峻的考驗。

(教宗若望保禄二世,《致家庭書函》,1994年)

家庭功能失調的特徵

父母或其他監護人訂下的一些異常家規會妨礙孩子發展其天賦的才華,因而沒法茁壯成長。在功能失調的家庭裡,孩子被虐待和疏忽是很普遍的,他們都受到以下的家規家教所管束:

- 1. 遇疑難,不要問。
- 2. 個人感受,不要多講。
- 3. 父母不會直接交談,差使另一人傳話。
- 4. 父母期望過高:要乖巧、要正確、要完美、要讓我們感到驕傲。
- 5. 「照我說的去做,而不是學我怎樣做。」
- 6. 不要自私。
- 7. 不准玩。
- 8. 不要搗亂。

以上任何的一條規例套用在孩子身上,也會造成心理障礙。他們因懷疑自己的能力,而無法去欣賞生命裡的一切。孩子若生長在一個功能失調的家庭裡,將要忍受創傷所帶來的後遺症。孩子被父母無理的規條弄得迷惘困惑,長此下去便迷失方向。



5555556655555555

生存角色

道者生存,我們早在成長過程,學習某些需要的角色。可是,功能失調的家庭致使這些角色僵化了。假如我們是個尚未長大的成年人,為了確保安全和理智,以致警覺性過高。此外,在培育性格的過程裡,我們偏執於這些生存角色,迫使我們無法自由地另行選擇。以下是一些常見的生存角色:

成為「老大」

- 總護衛:替依賴者掩飾過錯。
- ☞ 熱誠和忠心。
- ▼ 因害怕要為依賴者的行為負責,才事事出頭。
- 用盡了努力,卻徒勞無功。這個結果助長了自我懷疑、自我忿恨、內疚、忿怒和恐懼。

成為家中的「大英雄」

- 通常是長子/長女。
- 為要把事情弄得妥妥當當,寧可放棄自己的需要和情感。
- ☞ 趨向完美主義。
- ◆ 很容易發怒,卻有所羞愧。故此常把忿怒抑壓心底。





成為代罪羔羊或搗亂者

- ☞ 常被忽略。
- ▼ 不進取、不友善、不妥協。
- ◆ 有自毀傾向,看不起自己。
- ☞ 認為家人虧欠了他/她。
- ◆ 以極度忿怒來掩飾被人排斥的感覺。



成為吉祥物或小丑

- 通常是幼子/幼女。
- ☞ 扮演小丑角色,緩和緊張氣氛。
- 時常焦慮不安和困惑。
- ☞ 逃避困難,難以放鬆。



成為「走失」的小童

- 對家庭糾紛退避三舍。
- ▼ 家人眼中的「獨行俠」,與家人不相往來。
- ☞ 害羞、內向,不善交際。
- ▼ 欠缺自尊,把傷痛埋藏於心內。





情感上的基本需要

家庭功能失調並非個別家庭出現問題,而是出了問題後,拒絕面對的家庭。父母有責任照顧子女在情感上的需要,例如:

接納

- ☞ 無條件地接納「我是我」。
- ★ 無論因犯錯或過失而被處罰,但仍需要知道自己是家中一份子。



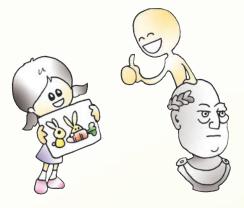
欣賞

- 別人因我而喜樂。
- ★ 希望成為某人的「寶貝」。



認同

- ☞ 個人成就獲得祝賀。
- ☞ 個人能力獲得父母的關注。
- 得不到父母的認同,便垂頭 喪氣和否定成就的價值。



肯定

- 父母重視孩子的獨特性。
- 若按照父母的喜好去思考、感覺和行動,孩子便不能認識自己, 也顯得迷惑。父母的肯定,啟發孩子的獨特和創意。來自功能 失調家庭的尚未成長的成年人並非一個康復中的病人,而是由 從前的無知變得精明。

關愛

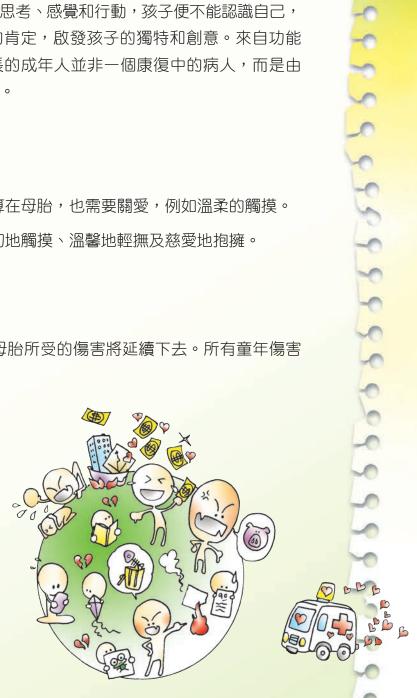
- 最基本的需要。就算在母胎,也需要關愛,例如溫柔的觸摸。
- 因此,關愛就是親切地觸摸、溫馨地輕撫及慈愛地抱擁。

破解功能失調

除非重獲信靠,在母胎所受的傷害將延續下去。所有童年傷害 必造成精神虚空。

治療是必要的

治療不但可以而且 必能促使生命變得更健 全,不論是為了自己、 子女或世界的存亡,都 有益處。



家庭 APGAR 問卷

家庭 APGAR 問卷,目的是要你審視一下家人關係的現況。APGAR 就是:適應能力 (Adaptation)、夥伴關係 (Partnership)、成長情況 (Growth)、關愛情況 (Affection)和解困能力 (Resolve)。這五項主要功能元素有助家庭的運作。請注意:這只是給個人做的簡單測試,不能全部反映家庭的境況。

以下的問題有助你了解自己和家人。請盡量回答所有問題。若你想補 充或發表你家庭在該問題上的情形,請在評語一欄詳細說明。這裡所指的 家人,正是那些和你常住在一起的人。若你單獨自住,那麼你的家人就是 那些與你最有親密關係的人。 每題只可選擇一個答案 時常 有時 絕少 當有人找我麻煩時,我可向家人求助。為此,我 感到滿意。 評語: ______ 家人可與我一起解決困難和彼此分憂。為此,我 感到滿意。 評語:___ 家人對於我的新方向和行動,給與最大的鼓勵和 支持。為此,我感到滿意。 家人以關愛回應我的情緒,例如:忿怒、悲傷和 愛。為此,我感到滿意。 評語: 家人可與我一起共聚天倫。為此,我感到滿 意。 評語:_____

計分方法

- 回答「時常」,給2分;「有時」,給1分;「絕少」,給0分。
 然後,把各題的分數加起來,這就是你的總分。
- ► 若你的總分在7至10分之間,表示你有一個非常健康的家庭;總分在4至6分之間,表示你有一個功能失調的家庭;總分在0至3分之間,表示你有一個功能非常失調的家庭。
- ▼ 你可用「配偶」、「父母」或「子女」來替代「家人」,再作一次測試,看看情況如何。

⁽資料來源: William J. Doherty, Macaran A. Baird, "Family Therapy and Family Medicine", Guilford Press, New York, 1983)

融會整合

父母對事物的態度和表現最能影響子女。父母的態度會塑造下一代的思想,無論這些態度是好是壞的,是正面還是負面的,是來自自信還是畏怯的,是有助強化還是嚴格要求的;也可以這樣說,父母的心態是來自他們的表現。

由此看來,父母該首先處理好各自的心理障礙和自身的困擾, 才可展現給子女一個自信的形象。父母對自己的性特質有甚麼看法 和感覺可感染到子女,因他們有敏銳的觀察力。若父母與天主的關係模稜兩可,很難令子女相信「萬物是向好的方向而行。」

最後,為人父母的你,先要把你的回憶好好治理。因為它們也 會成為你子女的回憶。

總結

* 一起祈禱,祈求耶穌來治癒我們的回憶,就像祂怎樣治癒在厄瑪 鳥的門徒。

* 誦讀聖經:路 24:13-35

「有些媽媽疼惜子廿, 有些媽媽喝罵子廿, 這都是愛的表現。可是, 大部份媽媽既疼惜又喝罵子廿。」

Pearl S. Buck

Χc

工作坊 4

認識青少年的性心理發展和表現 如何加強青少年 自我尊重和自我控制的能力

目標

讓你了解青少年在性方面的動態 及他們的性心理表現,從中明白他們 所面對的掙扎、危機和需要,及如何 作出負責任的決定。





齊齊起步

- ✔ 請參加者圍圈,然後伸開雙臂。
- ✔ 再把身體向右轉。
- ✔ 你示範給他們看,大麻鷹是怎樣打開翅膀往天空飛翔。
- ✔ 你在前頭帶領著,他們一個跟一個,依照前一個的動作飛行。

進一步

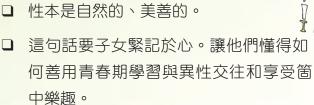
- 跟著前一個人的動作來做容易嗎?
- 一起飛行時,每個人都要因應情況而作出調節,你們感覺怎樣?
- 要約束自己的動作,容易嗎?
- 為甚麼你們會行動一致而不是各行其是?
- 你們領會到這個活動有甚麼意義?

知多點,明多點

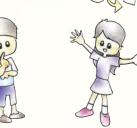
- □ 這句話要子女緊記於心。讓他們懂得如 何善用青春期學習與異性交往和享受簡 中樂趣。
- □ 這樣做是要協助他們成為一個自信、獨立 白主的人,他們還要學會與他人建立健康 的友誼。
- 發展全面的性,除了在生理上的發育,還要顧及靈性、智慧、 情緒、創意和決斷力等全方位的人性發展。
- □ 如要幫助子女認識和欣賞他們奇妙的性轉變,你先要裝備好白 己,包括認識孩子性心理的發展。在教導他們的時候,你們為 人父母或老師的,也會多一點認識自己並懂得怎樣去處理在性 方面的危機。

孩童和年輕人都應受到激勵去敬重和實踐自制和自律,以 一個有秩序方式生活,以一種愛天主的精神作個人的犧 牲、尊重自己,和對他人慷慨大方,而毋須抑壓感受和傾 向,並引導他們邁入德行生活之中。

(《人類性的真理與意義》58)











性心理的發展進程

性心理發展的幾個階段

自出生那一刻開始,人便學習和表現性,永不止息。人若要擁有成熟的性心理,必須經過幾個階段和時期,過程中要接受磨練和考驗是自然不過的事。每個階段也要好好地去學習,當修煉成功時,便可順利進入另一階段。

發展過程裡,可發生三種情況: (1) 進度理想,順利過渡; (2) 進度延誤,發展過程崎嶇; (3) 性心理發展停滯不前。接下來,將會概括地介紹這幾個發展階段和時期。

第一階段:童年的性行為

(一) 缺乏性意識的時期(1-2歲)

問:這時期在性方面的表現是怎樣的?

答: 嬰兒和幼兒對自己和他人的性特質沒有認識也毫無感覺。社會 既有的男女觀念決定了嬰孩要怎樣被看待。他們或會擦拭性器 官獲取快感,但當中卻不明確地涉及任何性方面的思想、情感 或經驗。由於他們的性意識很薄弱,很容易被誤導,例如:以 為只要穿上異性的衣服,便可成為另一性別。

問:父母可怎樣扶持?

答: 當看見子女觸摸性器官或被他們問及性器官的用處時,父母不要大驚小怪。記著,他們在這時期的一言一行是無惡意的。若父母擔心子女從此喪失純真,反會傳送一些負面的訊息。最重要的是,父母要盡力確保子女獲得愛。子女沒有得到應有的愛護,日後便會過度沉迷性而形成發展停滯。

問:怎樣形成發展停滯?

答: 仍然沉溺在這個時期的成年人,其性心理是很薄弱的。他們在 童年時因沒有獲得父母的肯定,長大後在任何關係裡也會感到 空虛和寂寞,即使他們經已結婚和有了孩子。

(二)性意識甦醒的時期(3-7歲)

問:這時期在性方面的表現是怎樣的?

答:這個時期,小孩都喜歡從鏡中觀看自己的身體,還喜歡光著身子四處跑。主要是因為這種感覺很好又可引人注意。他們也觀察他人的身體,嘗試認識各個身體機能。稍後,便會問及「小寶寶從那裡來?」,更學會一些關於性的詞彙;有時還複述一些不文笑話,自己卻不明底蘊。他們開始與同性或異性的兄弟姊妹和朋輩一起把玩性器官,對載有性題材的書本、圖像和電視劇集變得越來越感興趣。



問:父母可怎樣扶持?

答: 當子女問及生育過程時,正是時候向他們講解天主創造「小寶寶」的故事。不過,父母本身先要感到輕鬆自然,才可回應子女。他們正值發展認知能力的時候,所以很快便會察覺到父母、兄弟姊妹和其他成年人的反應。若父母常以厭惡和驚訝回應,可使子女倒退或停滯在這個時期。相反,若父母願意花點時間悉心指導子女的行為,可讓他們充分地發展性心理,同時也讓他們懂得怎樣分辨適當和不適當的行為。這個時期的孩子最需要父母的疼愛。

問:這時期的發展停滯是怎樣的?

答:若孩子在其他方面得不到成果、歡樂或興奮,其性心理發展也停下來。長大後,因未能跨越這個時期,他們往往感到自己「不合格」,又由於無知,還以為性關係極具威脅性。若參與一些「越軌」的行為,他們會感到為難和尷尬。停留在這個時期的成年人,或會較傾向戀童癖及/或同性戀。他們往往因不擅與他人分享而難以維持友誼。

(三)隱「性」埋「慾」的時期(8-10歲)

問:這時期在性方面的表現是怎樣的?

答:由於在前一個時期常見的性表現引起許多成年人的焦慮(至少在我們的文化環境是這樣),子女便學會隱藏自己的性發展。 他們假裝對性不感興趣,更抗拒異性。父母以為可吁一口氣, 因子女的「傻勁」不再現。可是,事實剛剛相反,他們在性方面的思想、感受和表現此時發展得極其迅速。

問:父母可怎樣扶持?

答: 父母給與機會讓子女坦誠相向,聆聽他們的心聲,鼓勵他們積極地、自信地面對自己在性方面的思想和感受,及排除不必要的恐懼。父母的信任和接納有助滋養親子關係,子女也因而變得成熟,更學會控制這些思想和感受。子女若在這個時期有健康的發展,數年後便可畢業,升一級至青少年階段。若他們沒有好好地成長,這種「隱性埋慾」情況便會延長,甚至終生停留在這時期。仍然停留在這時期的成年人,他們把性埋於心底裡。也就是說,他們有性的思想、感受和舉動,但害怕讓人(包括配偶和朋友)知道他們深藏不露的性。

問:這時期的發展停滯是怎樣的?

答:停留在這個時期的都會成為問題人物。他們鄙視自己,為自己

製造各種惡名(例如:「我是個壞透的人」)。

這樣導致他們肆意地自我譴責及行為閃縮防衛。無論選擇了怎樣的生活模式, 他們也難以建立親密關係,因他們害怕 暴露自己的性,而釀成莫大的羞恥和 排斥。



第二階段:青少年的性

(一)想入非非的時期(11-13歲)

問:這時期在性方面的表現是怎樣的?

答:剛步入青少年的人,他們開始把童年時所有的性思想和感受編織成各式各樣的白日夢。他們幻想自己與真實或虛構的人物有親密、浪漫的接觸。這些白日夢有三個用處:(1)把思想、情感和性功能磨合調節,逐漸變得和諧一致;(2)把青少年從單獨自處的性轉移至社交的性;(3)提供機會預習異性相吸的浪漫行為,那便不會使他們自覺愚昧或被人拒絕。

問:父母可怎樣扶持?

答: 父母必須容許子女與異性發展正常健康的人際關係,鼓勵他們 擴闊社交圈子(不要過於挑剔,更應無分身份地位)。不過, 這種無分你我的人際關係,只有在健康和睦的兄弟姊妹關係裡 才可領會得到。此外,父母還要利用創意讓子女的無限的精力 釋放出去,好像一起參與親子活動,或支持他們參加一些體能 活動或運動項目,子女從中建立自尊和自信。青少年若缺乏自 尊和自信,而無法衝破幻想,實實在在地與異性交往,或父母 不容許和不贊同子女跟異性交往,可形成心理障礙。青少年因 而停留在這個時期,無法前進。

問:這時期的發展停滯是怎樣的?

答: 停滯在這個時期的成年人,他們的性生活往往只限於做白日夢,從幻想中自得其樂。此外,由於現實中的社交生活與幻想中的不相符,導致他們不滿和厭惡現實中的人際關係。這種孤僻避世的傾向,使他們逐步脫離群體生活。

(二)想-「性」-入神的時期(14-16歲)

問:這時期在性方面的表現是怎樣的?

答:這個時期的青少年變得心不在焉完全被-「性」-吸引著。他們越來越在意自己身體器官的變化,更不自覺地產生性慾。朋輩在此時所發揮的影響力是最強大的,家人也只好靠邊站。

問:父母可怎樣扶持?

答:儘管子女難再忍受父母的管束,父母仍可給與他們在道德及靈性上的指引,教導他們怎樣負責地做出決定。父母多與子女談論異性相吸和與異性約會的事宜,藉以讓子女知道自己的身體是來自天主,應予以尊重和珍惜。這個訊息可使子女學會尊重自己和愛惜他人,以及不過份重視人際關係上的性層面。

問:這時期的發展停滯是怎樣的?

答:停滯在這個時期的成年人,不論在私生活或社交生活裡都很在 意性。由於持續沉迷性,導致他們顧此失彼,不懂得欣賞、愛 護自己和他人。他們:談戀愛或結婚時,也只會偏重於性關係。



(三)性關係膚淺的時期(17-19歲)

問:這時期在性方面的表現是怎樣的?

答: 這個時期的少男少女,他們彼此接觸的機會日漸多起來,然後變成一雙一對的。雖然如此,卻同時帶來重重危機。此時若欠缺指引,他們很快便會手拖手、接吻、輕撫、撫摸,甚至性交。他們與異性交往,主要是試探性質,較自我中心,並為滿足其他方面的需求或感情上的渴望。這是個試驗時期,青少年會嘗試新的身份和行為,看什麼行得通,什麼行不通,尤其因為傳媒的感染極強。這交往是自我中心的,為得到一己在性和/或感情上的快慰。他們看似慷慨無私的行為,其實只是以互惠互利的心態,為求滿足自己。

異性關係可變得更複雜的。他們除了希望朝夕相伴和親暱相待,還附帶其他的需要,例如:操控權、優越感、獨立或依賴、自尊、權力、隨心所欲及受歡迎,以及疑心、忿怒、嫉妒、內疚、困惑和矛盾等心情。由於青少年受到既強烈又矛盾的情緒所影響,導致與異性的關係不穩定和波折重重。



問:家人可怎樣支援?

答:這個時期要依靠父母在事前的悉心指導,讓子女學會怎樣負責任地作出決定。除此之外,子女要堅守一些品德,例如:自制力和自我尊重。這是一個重要的時期,因為青少年開始意識到自己在異性關係中的優點和缺點,也逐漸學會怎樣去處理情感、性慾、衝突和妥協。為了準備他們步入成年階段,他們將獲得更多的自由和責任。父母要指導子女怎樣善用自由和怎樣運用品德來履行責任。在家裡,也要建造一個可讓身心和靈性獲得支援的補給站,讓子女可在那裡被人體諒、接納和信任,而且各人因天主所賜的尊嚴獲得尊重。

問:這時期的發展停滯是怎樣的?

答: 青少年因懼怕長大而停止發展,因他們害怕處於極親密的關係中。停留在這階段的成年人,他們與異性的交往一般也很膚淺,一切都以自我為中心,模棱兩可和自相矛盾。此外,還事事依賴父母的肯定、支持和價值觀。

第三階段:成年人的性(20歲以上)

這個階段始於二十歲,一直延伸至終老。若有健康的發展,性心理 會趨向更白信、大方無私和協調。這階段有兩個時期。

(一)性心理共鳴的時期

問:這時期在性方面的表現是怎樣的?

答:這是青少年蛻變的時期。他們再不需要利用異性關係來獲取肯定和滿足,而是透過這關係來表達彼此間的關心、信任和愛慕。在一個健康成長的過程裡,年輕的成年人從不同深度的關係中,深入認識自己,例如:懂得判別一個關係需要和不需要的東西,認識到自己的長處和短處,以及甚麼事情是可以或不可以妥協的。成長的路途中,他們學會了:理智地穿梭於濃情蜜意和情感脆弱的道路,跨越以自我為中心到達捨己為人的路徑,認識佔有和關愛的岔口,在現實和浪漫之間暢遊。除了上述的,還學會與他人共度時間,體驗簡中的美好和張力。

問:家人可怎樣支援?

答:父母信任子女,子女為此成為可靠信實的人。藉著信任,年輕的成年人明白到人際間的誠信是個恩典,而非威脅。他們要懂得尊重伴侶為一個個體,既感性、溫良又仁慈的;從關係裡得到支援和喜樂。父母可從旁協助子女開放靈性空間,給他們一些能發人深省的題目,例如:「天主怎樣賜與生命和愛?」「甚麼是無私的愛、自我奉獻和服務?」這是一個重要的時期,因為無論他們選擇任何生活方式,在此時所展現的信心及其他特質,有助增進與他的感情生活和彼此完美的人際關係。由此可知,年輕的成年人停滯在這個時期,大多是因為他們沒有足夠的社會心理特質來應付成長的需要。

問:這時期的發展停滯是怎樣的?

答:停滯在這個時期的成年人只能發展較淺薄的人際關係。若要進一步發展親密關係,他們便會無所適從。由於心理上的限制, 他們在個別情況下會顯得自我保護或拘束及窒礙發展。無論如何,他們始終沒有完全發展成熟。

(二)性心理整合的時期

年輕的成年期(約30歲)至此為止,如果能健康成長,將持續至死亡。在這期間,性心理上的需要陸續取得平衡,有恰當的定位。 至於性心理的各樣需要的優次,則視乎個人的意向,例如:出外謀生、發展事業、生兒育女、聖召生活及傳教、社區或牧靈工作。

不論是那種生活方式,他們的性心理成了生命的經絡,美化生命。這個經絡與生命的其他部分融會,相輔相成,相得益彰。



⁽備註:這成長過程發展表是經修訂和重新整理過的,改編自 Michael E. Cavanaugh 博士的文章 "The Impact of Psycho-Sexual Growth on Marriage and Religious Life", Readings on the Psycho-Sexual Dynamics of Human Sexuality, pp.55-70, publisher unknown)。

認識青年人的性心理表現

他們為甚麼會進行婚前性行為?

1. 需要親密關係

2. 需要歸屬感

那些極度缺乏安全感的青少年,常常渴望被人接納和體諒。 他們為要得到朋輩的注意和渴望「埋堆」,不惜鋌而走險及跟 隨朋輩的作風,例如:使用藥物(吸毒)或進行婚前性行為。 他們需要獲得認同,也需要益友的支持來抗衡灰心無奈、被拒 絕的感覺。因此,朋輩輔導可助校內的青少年走出桎梏。

3. 好奇心驅使

這種心態驅使下,青少年會為求一時快慰或一點名氣 而不擇手段。要常提醒他們該自重和尊重愛惜他人。

4. 反叛心理作祟

家庭失和孕育出反叛的青少年。暴力、毒癮、淫亂的性生活只是其中一些叛逆行為,目的是要引起父母或師長的注意。

5. 減壓方法

青少年不懂得怎樣面對壓力,往往做出不負責任的行為,妄顧 後果。任何形式的癮僻包括性,也會被他們用作減壓或解悶方 法。要常給與他們肯定和重申天主所賜的尊嚴。讓他們肯定自 己有能力去愛和被愛,及學會約束自己的性慾。



性格培育坊

為協助子女培養積極態度

你有多成熟?

與子女一起閱讀以下設問,叫他們母需回答。你準 會聽到陣陣的笑聲。

○ 你的心智有多成熟?

你知道甚麼是勇氣、尊重、責任感及自制力?

你會把家課和校內作業做妥嗎?

你參與班中的活動嗎?

你閱讀文學作品嗎?還是只會看漫畫?

你會把功課留到最後一分鐘才做?

你會為將來計劃嗎?

○ 你的情緒有多成熟?

想要的得不到時,你控制到自己的情緒嗎?

忿怒時,你會辱罵別人嗎?

與父母鬧意見時,你會大吵大鬧嗎?

若有人不守諾言,你怎樣回應?

若父母不准許你與朋友外出,你控制到自己的情緒嗎?

若有人辱罵你,你怎樣回應?

你的情感成熟嗎?



○ 你的品德有多成熟?

你容忍你的朋友看不起他人嗎?

你會擅自取去他人的東西嗎?

未經父母的同意,你試過挪用他們的金錢嗎?

你說過謊話欺騙父母、老師或朋友嗎?

考試時你會作弊嗎?或在學校裡抄襲同學的功課?

若收銀員給你找多了錢,你會把錢退回嗎?

你可會插隊嗎?

對於朋友的不良行為,你可會替他們自圓其說?還是否認事實? 又或為他們抗辯?

你的品德成熟嗎?

○ 你社交方面有多成熟?

你會擇善固執,不為朋友所動搖?還是與他們隨波逐流?

你會任由朋友決定你的思、言和行為嗎?

你會只想受朋友愛戴而漠視健康嗎?

你會因要「埋堆」而跟隨朋輩的言行舉止?

你會做些甚麼為要成為朋輩的一份子?

你在社交方面成熟嗎?

「智於公正嚴明,必成正義之士, 習於克制,必可自我約束, 習於見義勇為,必成勇毅之士。」

亞里士多德



品格定位

良好品格的特徵

誠信: 熱誠信實; 言行一致; 剛正不阿。



尊重: 顧己及人; 讚賞感恩; 不冒犯他人; 尊重及關心他人的權利。

勇毅:以信心和勇氣面對艱難困苦;勇創新

猶,屢敗屢戰。



自制:無論感覺如何也能自我克制;生活有條不紊。

正義: 知法守法;保持倫理道德操守;行為檢點;給與他人應得的;

維護自己和他人的權益。

謙恭: 謙卑自下;從錯誤中學習,錯而能改;盡力而為,行事低調。

責任心:視他人的福祉為己任,秉公為他人謀^{*}

求幸福;為自己的行為負責。

仁愛: 不論是人、是物、是自然環境,都以誠對待,寬大為懷,

關懷備至,將心比心。

公義

自由

品格實習

請子女說出三個方法,在家中、在學校裡及與朋友一起時怎樣實踐 各個品格。

		-0
誠信		~
		~
		10
		-0
尊重		
		- 90
勇毅		6
		-0
		-0
		6
		-0
		1
الرائع وشع		5
自制		
		© FI
	M	
		7

正義		
恭輔		
責任心 		
仁愛		
	(

and anne and anneal anneal and

給子女的一些實踐品格例子:

誠信: 不再說謊話欺騙父母、朋友和老師。

訓斥朋友的不良行為,例如:濫用藥物、進行婚前性行為

或破壞他人財物。

告訴朋友:「我不想欺詐瞞騙」、「我不想再有性行為」。

尊重 : 不與父母、老師、長者頂嘴。

不說人非;不嘲弄他人。

善待他人,因為他們與自己一樣,都是天主的恩賜。

勇毅: 不要因朋輩壓力而被迫說謊、欺詐、偷竊、濫用藥物等等,

要力抗到底。

就算有多為難,遇上難題也得向他人尋求協助。

承認過錯,無懼尷尬。

自制 : 忿怒時也盡量保持言行平和。

學會抑制自己的性慾。學會抗拒追求者或異性的挑逗。

正義 : 正視朋友出現的問題,例如:濫用藥物、酗酒、進行婚前

性行為等等,不替他/她自圓其說、否認或抗辯。

讚賞行善積德者,例如:家人、朋友或同學。

尊重所有的人,無分膚色、種族、宗教信仰、性別或身份地位。

謙恭: 不批評他人,例如: 兄弟姊妹、朋友、父母等等。

作風低調;不自吹自擂。

從錯誤中學習。

責任心:信守給父母、老師和朋友的諾言。

照顧年幼的弟妹,尤其當父母忙著其他事的時候。

有錯要改,不推卸責任。

仁愛 : 盡可能以德報怨。

回應他人的無助和需要,例如:料理家務。

子女的自我品格評估

請在下面的品格程度表,圈出最接近你的情況。然後把圈出的數字 加起,填在空格上。

誠	5	時常	有時	從不
1.	遵守校規	3	2	1
2.	向父母說實話	3	2	1
3.	考試作弊或抄襲他人的功課	1	2	3
4.	店舗盜竊	1	2	3
5.	向父母說實話	3	2	1
6.	向朋友說實話	3	2	1
7.	誇大自己的成就	1	2	3
8.	掩飾自己所犯的過錯	1	2	3
9.	把諾言忘記得一乾二淨	1	2	3
10	. 說謊話欺騙他人	1	2	3
±m ⊠				

把圈出的數字加起。

我在這個品格獲得的總積分是:

尊重		時常	有時	從不
1.	實行家規	3	2	1
2.	偷看他人的私人信件	1	2	3
3.	與父母、老師、長者頂嘴	1	2	3
4.	嘲弄殘障人士	1	2	3
5.	插嘴或插隊	1	2	3
6.	視他人如無物	1	2	3
7.	未經許可,擅自使用他人物品	1	2	3
8.	濫用藥物或濫交	1	2	3
9.	搬弄是非,散播謠言	1	2	3
10	聽從父母和老師	3	2	1
把圈出	出的數字加起。			

我在這個品格獲得的總積分是:

勇毅		時常	有時	從不
1. 害怕失敗		1	2	3
2. 勇於堅持	自己的信念	3	2	1
3. 害怕認錯	i	1	2	3
4. 人云亦云		1	2	3
5. 捨正確取	容易	1	2	3
6. 理直氣壯	,無懼冷嘲熱諷	3	2	1
7. 為受了傷	害的人,挺身而出	3	2	1
8. 拒絕吸煙	、喝酒或使用藥物	3	2	1
9. 拒絕追求	者的挑逗	3	2	1
10. 出了岔子	便想退縮或放棄	1	2	3
把圈出的數字加起。				
我在這個品格獲	得的總積分是:			

自制	J	時常	有時	從不
1.	不自量力	1	2	3
2.	情緒不受控	1	2	3
3.	堅持個人操守	3	2	1
4.	拖延工作進度	1	2	3
5.	放縱自己,漠視禍害	1	2	3
6.	不理會家規校規	1	2	3
7.	只有被人監視才會守紀律	1	2	3
8.	忿怒時,也能控制情緒	3	2	1
9.	被人激怒了,言行仍很平和	3	2	1
10.	抗拒不良朋輩的壓力	3	2	1
把圈出	的數字加起。			
我在這	個品格獲得的總積分是:			

正義			時常	有時	從不		
•	- + ;						
	1.	背著人說長道短	1	2	3		
	2.	不作深入了解便責怪他人	1	2	3		
	3.	不管他人瓦上霜	1	2	3		
	4.	犯了錯誤,力圖脫罪	1	2	3		
	5.	以貌取人	1	2	3		
	6.	平等互惠	3	2	1		
	7.	尋根究底,查明真相	3	2	1		
	8.	維護自己和他人的權益	3	2	1		
	9.	善待他人,不會視人如無物	3	2	1		
	10.	承認他人的善表	3	2	1		
把	把圈出的數字加起。						

我在這個品格獲得的總積分是:_

謙恭		時常	有時	從不		
1		自視過高	1	2	3	
2	2.	批評他人	1	2	3	
3	3.	從錯誤中學習	3	2	1	
4	ŀ .	誇讚自己的成就	1	2	3	
5	5.	為討好別人而行事	1	2	3	
6	6.	向他人要求協助	3	2	1	
7	7.	重視每個人的貢獻	3	2	1	
8	3.	關心自己的成長	3	2	1	
S).	顧慮他人對自己的觀感	1	2	3	
1	0.	要求自己和他人變得完美	1	2	3	
把圈	出	的數字加起。				

我在這個品格獲得的總積分是: ______

青	任	也	時常	有時	從不
	1.	父母和老師都信靠你	3	2	1
	2.	知錯能改	3	2	1
	3.	信守承諾	3	2	1
	4.	找尋藉□擺脫責任	1	2	3
	5.	事事盡力而為	3	2	1
	6.	行事不量力而為	1	2	3
	7.	處事輕率浮躁	1	2	3
	8.	把家務和功課做妥	3	2	1
	9.	照顧比自己年幼的小孩或嬰兒	3	2	1
	10.	守約守時	3	2	1
把圈出的數字加起。					

我在這個品格獲得的總積分是: _____

我在這個品格獲得的總積分是:_

仁爱		時常	有時	從不
1.	關心家人和其他人	3	2	1
2.	向悲傷的朋友或家人表示關懷	3	2	1
3.	想法子使人高興愉快	3	2	1
4.	抗拒苛待他人的想法	3	2	1
5.	漠視他人或嬰兒的需要	1	2	3
6.	嘲弄那些你不喜歡的人	1	2	3
7.	對異於自己的人漠不關心	1	2	3
8.	施恩為圖望得到回報	1	2	3
9.	只愛那些善待你的人	1	2	3
10.	提醒他人你的偉大無私	1	2	3
把圈出	的數字加起。			

注意:這個測試評估可助父母和青少年看到自己的弱點和強項。透過坦誠相向,重新發掘潛能和互相滋養。

你的分數代表了甚麼?

若在每個品格所獲得的總成績是:

0至10分 仍有待改善。

事事都以自我為中心,待人處事不夠成熟。

記著這個金科玉律:「待人如己」,這樣分數便會大

大提高。

11至19分 做得不錯哩。

凡事要三思而後行,以免危害自己和他人。

20至30分 好極了!繼續好好幹!

實踐健康的性和良好的品格,是終生的事務。若從小已養成良好習慣,這些習慣必會伴隨左右,直至長大成人。

292274 2222222222222222

⁽資料來源: Maureen Duran, "Character Counts: Making the Right Moves", DBD Stars, Chattanooga: 1997)

你的偶像是誰?

說出三個你心目中的模範人物或英雄豪傑。

1.	名字:	
2.	名字:	
2	夕宁,	

請選出最能描述每位人物的品格,然後在欄內填上✔。

偶像的特質

品格特徵	第一位		第二位			第三位			
	是	不知	否	是	不知	否	是	不知	否
愛護尊重生命和所有 的生物									
知法守法									
助長自私自利									
把愛情和迷戀混淆									
表現出關懷和愛心									
穿著端莊									
避免有意或無意地 傷害他人									
行事都爲要使人愉快									
實踐健康良好的習慣									
大方得體地接納突發 事故									
發掘他人的優點									
生氣時仍保持語調 平和									
沒有發生過婚前或 婚外性行為									
一視同仁,以禮相待									
關懷殘障和不幸的人									
相信生命承可貴									
維護人權									

€ (2)

融會整合

增進父母與青少年的關係的一些指引

- 一、請緊記,你的子女正要面臨一個過渡期。
- 二、你是子女的父親/母親,不是他們的同輩。
- 三、保持溝通渠道打開。
- 四、 父母要分辨「接納」和「允許」。
- 五、 批評時要溫和。
- 六、時常祈禱, 祈求天主給與子女指引。





總結

很多父母也會同意青春期的少年是充滿矛盾:喜惡無常;愛恨難分;時而驚懼、時而信任;今天平和,明天懊惱;好時共融,壞時分裂。所以,這個時期被視為「轉折期」,即由井然有序的童年變成的雜亂無章的少年,改頭換面。

青少年因體內受著兩種心智和情緒所影響,導致飄忽不定。父母也為此而弄致頭昏腦脹,有如大禍臨頭。為人父母的,你可怎樣幫助他們?他們拒絕接受援手時,你又可怎樣呢?你怎樣給與他們安全感又不會令他們過於依賴?

閱讀聖經:聖保禄宗徒致迦拉達人書 5:22, 23



喪失人性的愛、生活與性

「這麼多的男男女女甘心情願, 甚至急切摧毀自己的生殖能力, 丈夫或妻子也不願瘔納對方甚至自己 的生殖能力,這是現今世代的悲劇。 這些所謂的『現代閹人』 反映了心智上的致命疾病。 這種心態今天為我們製造了一個, 不接受子女的社會。」

John Billings, MD, "The Gift of Life and Love", Apostolate of Catholic Truth, U.K., 1997

工作坊5

「安全性行為」的謊言: 追蹤墮胎、避孕、絕育、性傳染病和 愛滋病的真相

目標

坊間廣泛渲染各種人工避孕法,孩子在耳濡目染下可會被說 服。為此,本工作坊將檢視這些避孕方法,揭開內裡的惡意動機。

齊齊起步

✔ 準備一件有趣的物品或一張圖片,最好能夠讓孩子握在手裡檢視或嗅聞一下。



▼ 孩子輪流檢視物件或圖片。他們 將有意外的發現(包裝或紙張上沒有任何註明)。至於那件物 品怎樣有趣?孩子稍後可討論一下。

淮一步

- ◆ 從這個活動可明白到箇中意義?
- ◆ 兒童和青少年怎樣被外間引誘所迷惑牽制?

知多點,明多點

- □ 使用任何手段來調節生育,例如:人工避孕、墮胎(人工流產)、 絕育、自然方法,或甚麼方法都不用,其實也會影響人對性的 基本態度。
- □ 使用人工避孕法只會重申一些謬誤,有人藉以濫用和沉迷於性, 認為人人也有特殊或器官上的性「需要」。
- □ 人工避孕法就是把人為責任推卸到科技上,人不再為性的後果而負責,反而更相信性慾是無法抑制的。
- 那些無法抑制的性慾被說成「需要」,而使用避孕工具便可滿足所需。
- 避孕工具聲稱能為人解除意外懷孕或墮胎的憂慮, 並保證愛戀生活更添情趣。
- □ 奇怪的是,各種人工節育法現今普遍地被使用,可 是意外懷孕、私生兒和墮胎的數目仍有增無減。

為符合這些人性的及天主的有關婚姻理論的原則,我們還得指出,為節制生育絕對不可以直接中斷已開始的生殖進行,尤其是直接的墮胎,雖則是為了醫療的緣故也不可作。 同樣,教會訓導曾多次聲明過,無論男人或廿人,暫時的或永久的直接絕育,都是禁止的。





互動活動



問:使用避孕工具必萬無一失,所以已足夠用來進行「負 責任的性行為」。

答:任何形式的人工避孕法,每年也有顯著的失效率。這比率是相當重要的,尤其以長遠效應來看。雖然如此,人們依然繼續使用人工避孕法,因為這些方法塑造出一個假象,讓人相信這些才是最完善的方法。使用後,有兩種情況很自然便會發生:(1)因誤信安全性行為的效果,造成更大的風險;(2)因方法失效,導致意外懷孕。可是,愛侶不但沒有為自己的所作所為而負責,還聲稱自己是避孕法失效的「受害者」,藉詞企圖脫罪。為此,他倆只有退而求其次,選擇墮胎。由此可見,愛侶都被誤導了,以為一旦懷了孕,怎也不關他倆的事,他們只是盡了責任而已。



問:所有的避孕工具都是用來防止懷孕。

答:有幾種避孕工具引入了一些(非手術性)流產藥物,可終止胎 兒的生命,也就是說,它們是墮胎藥。這是值得關注的事。最 令人不安的,是普羅大眾和住院人士對於這種含有墮胎藥成份 的避孕工具毫不知情,他們因此便喪失了應有的選擇權。



人工節育是以功利主義對待人類性行為, 把生理需要與婚姻整體性的愛脫鈎,這至 面的愛包含了承諾、彼此間的忠貞、責任 感及向生命的奧秘開放。

> (教宗若望保禄二世於羅馬高峯會議論及自 然節育 9-11/12/1992)

人工避孕、絕育和墮胎的真面目

(資料來源: Mercedes Arzu Wilson, "Love & Family: Raising A Traditional Family In A Secular world", Ignatius:1996)

口服避孕丸 (The Pill)

客觀事實 實際情況 有兩種: • 抑制排卵 (1)「混合激素避孕丸」 • 子宮黏液變得黏稠, (combined pill), 內 使精子難於穿過黏液 含兩種女性激素,即 • 令子宮內膜產生變 雌激素 (estrogen) 和 化,使受精卵無法著 孕激素 (progestin) 床。因此用作墮胎藥 (2)「單一激素避孕丸」 (mini pill),只含有孕 激素,必須長期服用 有墮胎功效的口服避孕丸、 植入避孕膠囊和避孕注射針 受精卵形成,新生命誕生 子宮內膜黏液變更, 無法讓新生命着床 胎兒嘗試在子宮內 着床,但不成功 化學藥物防止 流產胎兒 新生命着床

可引起的副作用

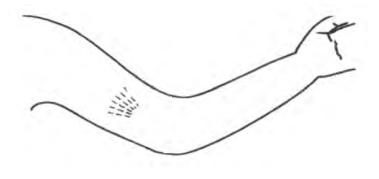
- 噁心、嘔吐、頭痛和 體重增減
- 血壓上升(高血壓) 和視覺受損
- 增加中風和心臟病病 發機會,即使服用最 新的「低劑量」避孕 丸也不能減低風險
- 可併發生殖器官各種 癌症
- 可併發乳癌
- 增加膽囊病變的機會
- 增加患上肝臟腫瘤的 危機
- 就算停止服用,受孕 機會也極低
- 降低主要維生素的血含量
- 可形成抑鬱性格

資料來源: Patient Package Insert ParaGardT380A, p.3.
Hatcher et al., Contraceptive Technology (1994),p. 347.
Personal Communication:Dr. John Brennan, M.D., Milwaukee,Wis.
1996 Family of the Americans

植入避孕膠囊 (Norplant)

客觀事實	實際情況	可引起的副作用
有兩種: (1) 普通植入避孕膠囊(Norplant) (2) 改良植入避孕膠囊(Norplant 2) • 使用外科手術把一系列的膠囊植入女性上手臂內 • 一般有效期達五年 • 改良裝量和大小可長達七年	 抑數 50% 字稠入 植發宮更卵床常期少素得以 藥。膜受)方藥 次達使黏遷 引子變精着法 	下腹劇痛 陰道長期或大量出血; 2/3 的使用者出現閉經(停經)情況 手臂疼痛及受感染 對植入膠囊產生排斥效應 導致偏頭痛或視力模糊 引起脂肪代謝情況變更(消化脂肪情況) 可引致鄭囊腫(一成的使用者曾患上) 高血壓,增加中風或患上心臟病的機會 甩掉頭髮 精神緊張 肝臟腫瘤 瞻囊疾病

植入膠囊容易,拔除難。下面的圖片顯示植入膠囊的位置,六枚避孕膠囊植入於女性手臂內。



避孕注射針 (Contraceptive Injections)

客觀事實

Depo-Provera (甲羟孕酮醋酸 鹽 medroxyprogesterone acetate)或稱 為「夫妻的抉 擇」(Couple's Choice),每隔三 至六個月注射一次

實際情況

- 抑制排卵,阻止懷孕機會
- 墮胎藥: 改變子宮內膜正常運作,阻止新生命着床

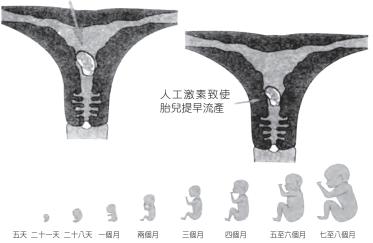
可引起的副作用

- 月經嚴重失調
- 無法預知何時恢復 生育能力
- 碳水化合物容受性 輕微下降
- 嚴重出血或流血不止
- 減少製造乳汁
- 產生抑鬱症及降低 性慾

激素避孕法可導致胎兒提早流產

注意:以下圖片所描繪的胎兒比較早熟,目的為要展現胎兒獨特的人性



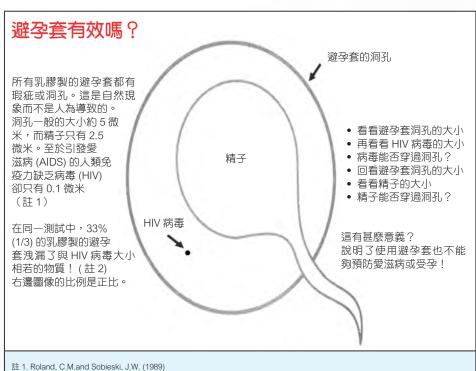


資料來源: Physicians' Desk Reference, 1995.
Hatcher et al., Contraceptive Technology (1994).
Personal Communication:Dr. John Brennan M.D., Milwaukee, Wis.

1996 Family of the Americans

男用避孕套 (Condoms)

客觀事實	實際情況	可引起的副作用
 很薄的橡膠或乳膠 防護套,在內陰莖上 必須儲存於以內質的 類別的 類別 類別 類別 類別 類別 類別 類別 類別 類別 類別 類別 類別 類別	• 精子集結於避孕 套的前端,阻止 游動至卵子	 在特定的時限內,最高成效率只有84%或85%(使用一年,有1/6懷孕機會) 十八歲以下婦女懷孕機會達18.4%。避孕套外為未成年少女而言,失效率高達36% 避孕套聲稱可預防傳播人體免疫力缺乏病毒(HIV),然而,事與願違。事實上人類,然而等過失效率維持不少。 500倍。很明顯率維持在12%至44%之間,那麼又怎可以有效地阻止這細小的病毒傳播出外?



註 1. Roland, C.M.and Sobieski, J.W. (1989)
Rubber Chemistry and Technology vol. 62,683
註 2. Sexually Transmitted Diseases vol. 19,230-234 (1992)

子宮環 (Intrauterine Device IUD)

客觀事實

- 由塑料製成,從子宮頸道置入子宮內。子宮環含有可見的金屬物質或激素,用來加強效力
- 成功率只有約84%

實際情況

 子宮環怎樣操作暫未 有結論。可是,它可 致使慢性子宮內膜發 炎,為要防止新生命 着床(有墮胎效能)

可引起的副作用

- 間中導致子宮穿孔或 需要進行子宮頸外科 手術
- 流產機會增加(即時性質胎)
- 發生子宮外孕的機會比一般情況高出 10 倍
- 患上骨盆炎,引致不育
- 由於經血過多引致貧血
- 子宮環可在體內移動、 分裂及埋藏在其他身 體部位
- 經期被延長,斷斷續續的
- 90%的使用者在柏氏 抹片檢驗發現放綫菌。 這種細菌感染生殖器 官的機會很低,不過 常見於長期使用者體 內
- 感染 HIV 病毒機會增加

子宮環的墮胎功能



資料來源: Patient Package Insert ParaGardT380A, p.3
Hatcher et al., Contraceptive Technology (1994), p.347
Personal Communication: Dr. John Brennan, M.D., Milwaukee, Wis.
1996 Family of the Americans

滅精藥物 (Spermicides)

客觀事實	實際情況	可引起的副作用
 有多種形態,例如: 軟膏、避孕棉、避 孕膜、噴霧及發泡 丸 成功率只74.8% 	滅精藥物在子宮 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以	若使用藥物時已懷孕,可增加機會令無辜的小孩患上先天性疾病,例如:唐氏綜合症 (Down's Syndrome)、肢體殘缺、畸形、惡性腫瘤(癌細胞生長)及嚴重尿道下裂 陰道受感染的機會增加,因為吸收滅精藥物後,使陰道正常的化學環境變更 間接地提高感染 HIV 病毒的機會

子宮帽 (Diaphragm)

客觀事實	實際情況	可引起的副作用	
半球形橡膠體,內藏彈性金屬物質成功率只有84.1%三十歲以下的或每週進行性交三次或以上的使用者,失效機會增多	 放置於陰道內覆蓋子宮內內方面 一種子子內方面 一種子宮頸子宮 一種子宮頸子宮 一種子宮頸子宮 一種子宮頸子宮 一種子宮頸子宮 一種子宮頸子宮 一種子宮頸子宮 一種子宮 一種子宮 一種子宮 一種子 <l>一種子 一種子 一種子 一種子 一種子 <l>一種子 一種子 一種子 一種子 一種子 <l>一種子 一種子 一種子</l> 一種子 一種子 一種子 一種子 一種子</l> 一種子 一種子 一種子 一種子 一種子</l> 一種子 一種子 一種子 一種子 一種子	《新英格蘭醫學期刊》 (New England Journal of Medicine) 有報導使用子宮 帽可引致中毒性休克綜合 症 由過敏症引發局部皮膚發 炎	

女性永久絕育 (Female Sterilization)

客觀事實

- 為杜絕懷孕而進行一個不可逆轉的手術
- 有兩種形式:
- * 輸卵管結;或

電凝法,即把輸卵管封□,阻止卵子從卵巢通往子宮(整體失效率達 0.15%)

* 子宮切除術,即把整個子宮移去

可引起的副作用

- 嚴重出血
- 骨盆受感染
- 子宮外孕(發生機會可高達三倍)
- 因出現嚴重月經問題而導致子宮被切除
- 因麻醉藥、大動脈穿洞或腸灼傷而引致
 死亡
- 手術後抑鬱症
- 性能力失調
- 日後會有所後悔,渴望回復生育能力



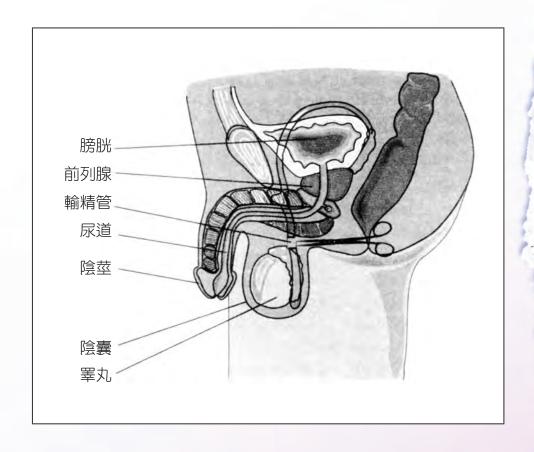
男性永久絕育 (Male Sterilization)

客觀事實

- 輸精管切除術:可算是一個不可逆轉的手術,切除左右兩邊的輸精管(精子通過管道從睪丸游抵前列腺)
- 由於尚餘一些精子細胞,故此 約有三個月不能發揮手術的功效
- 失效率達至 1.5%。1,000 人中 只有一個可成功地重新接駁輸 精管

可引起的副作用

- 精子如常般製成,卻無法射精。因此,精子流入血管,血液形成抗體把精子排出體內循環系統。這可導致甲狀腺或關節失常、心臟及循環系統疾病、糖尿病。每當身體啟動防禦機能抗衡體內的細胞時(好像輸精管切除手術後),身體隨即引發「自體免疫」(體內過敏症)。很多研究發現完成輸精管切除術後的兩年間,有55至75個病例的精子抗原裡呈現抗體
- 可患上前列腺癌
- 可形成心理障礙,包括焦慮、自我價值 降下及失去性慾
- 患上腎臟毛病包括腎石的機會增加



墮胎/人工流產 (Abortion)

事實:任何形式的墮胎都是早有預謀殺害在母胎的嬰兒。

方法	併發症	可引起的副作用
抽吸術或擴張及刮除術(刮宮) 鹽水流產 子宮切除術 RU-486「流產藥丸」 引進前列腺素流產術	 图類出子膀胱脈侧線 好勝動破傷 膀肺動破傷 大方膀胱脈脈傷 大麻醉的反應 對剖腹上腫 上腫 超邊線 大油昏腎心子高敗腹導的、上腫 大油昏腎心子高敗腹導致。 人子高敗腹類、 人子高敗腹類、 人子高敗腹類、 人子高敗腹類、 人子高敗腹類、 人子高敗腹質の 人子高以腹質の 人子高により 人子高により 人子高により 人子高により 人子高により 人子高により 人子高により 人子の <li< td=""><td> 進行墮胎的婦女比如期產子的更容易出現心理問題,需要接受治療 20%的墮胎婦女曾考慮過自殺,相比之下,沒有墮胎的就只有12% 1/4的墮胎婦女是嚴重酗酒及使用藥物的 </td></li<>	 進行墮胎的婦女比如期產子的更容易出現心理問題,需要接受治療 20%的墮胎婦女曾考慮過自殺,相比之下,沒有墮胎的就只有12% 1/4的墮胎婦女是嚴重酗酒及使用藥物的

性病、病毒感染和愛滋病

揭穿「安全性行為」的謊言

除了讓子女知道墮胎和人工避孕的真面目及所帶來的嚴重後果,他們還要意識到,透過性接觸可感染到傳染性極高的疾病。經由性接觸傳染的疾病(或稱為性病)包括了那些已發現多年的疾病,例如:淋病 (gonorrhea) 和梅毒 (syphilis)。可是,現在還有一些惡疾,例如:後天免疫力缺乏症(愛滋病 AIDS)和生殖器疱疹 (genital herpes)。這些疾病變得越來越普遍。

性病除了危害男性和女性的生理健康,還使情緒和心理也受到傷害,例如:失去 自尊和脫離社群。

愛滋病(後天免疫力缺乏症)(AIDS - Acquired Immunodeficiency Syndrome)

症狀 客觀事實 後果 • 愛滋病是由人類免 • 愛滋病的症狀有: • 破壞身體的免疫系統 夜間盜汗、發 疫力缺乏病毒 (HIV) • 個人容易一而再受到感染 所致, 存於血液、 燒、厭食、極度 和患上惡性疾病 精液和陰道分泌物 疲累及長出卡波 • 因神經系統受創,導致腦 濟肉瘤 (Kaposi's • 男同性戀者屬高危 部損傷 sarcoma,發生 一族。現在越來越 在淋巴系統的癌 • 邁向死亡 多病例是經由靜脈 腫瘤,皮膚呈 注射所致(吸毒者 紫色斑塊及在淋 共用針筒)。還有 巴核呈腮腺炎症 不常見的情況,就 狀) 是輸入被污染的血 液於體內,或在母 • 愛滋病可引致其 體內受感染 他病毒隨機襲擊 (正常身體狀況 • 病毒的潛伏期可達 下,一般也能抵 十年之久,故受感 抗得到的),患 染的人毫無病徵可 者受感染的機會 見 大大提高 • 愛滋病是不治之 症,而且必死無疑 • HIV 病毒比人類精 子細小 500 倍

子宮頸癌及癌前期病變

(Cancer of the Cervix & Pre-Cancerous Changes

客觀事實	症狀	後果
子宮頸細胞發育不良,意指癌症前期或早期癌病細胞變異 有力證據顯示人類乳頭瘤病毒 (HPV Human Papilloma Virus) 是性病病毒之一,引起細胞惡變 婦女屬高危一族,例如:那	大多無病徵可見陰道呈異常斑點或出血	 若沒有妥善地治理,可形成侵略性細胞,到處破壞,例如:因卵巢癌或子宮癌,引致癌病擴散到其他身體部位 需要使用外科手
些二十歲前已有性交經驗; 三十五歲前有三個或以上的性伴侶;或與一個擁有三個或以上性伴侶的人發生性行為		術、烙療法、冷凍 手術或激光手術, 把變異的細胞除掉
還有一些屬高危的婦女,好像長期服用避孕丸及其他口服避孕藥物透過柏氏抹片可診斷病況		

衣原體 (Chlamydia)

客觀事實	症狀	後果
 男女生殖器官(連輸卵管在內)都受到感染 由衣原體病菌所致;抗生素可作治療之用 	男性排尿痛楚; 女性下陰痕癢及 分泌物灼痛很多病例是沒有 病徵的	 導致女性患上骨盆炎疾病(PID Pelvic Inflammatory Disease);也可導致不育 導致流產、死胎 導致新生嬰兒患上結膜炎(紅眼症)

淋病 (Gonorrhea)

客觀事實	症狀	後果
• 男女生殖器官和泌尿管道均 受到感染	• 可由無症狀帶菌 者傳播疾病	• 可對男女生育能力造成永久性損傷
 每年約有140萬受感染個案 全球最為普遍的性病 情況可與其他疾病混淆 使用盤尼西林可治癒疾病 	排尿灼痛陰莖或陰道分泌物含膿	 因尿道和泌尿系統 受感染而導致瘢痕 出現 40%未經治療的婦 女可患上骨盆炎疾病 可使新生嬰兒失明 可對關節、心臟 時 過過 可對關節 所臟 過過

生殖器疱疹 (Herpes Genitalis)

客觀事實	症狀	後果
 由兩類單純疱疹病毒 (HSV Herpes Simplex Virus) 所致:疱疹一型和二型;臨床診治也難以分辨兩者 擁有多個性伴侶的人中,患有此疾病佔 70% 可給與治療但無法治癒 傳染性極高,即使沒有肉眼可見的疱狀瘡疹 	 初步症狀:在生殖器官或附近長出疹子。繼而進入潛伏期 周期性在性器官、大腿、臀部及肛門附近長出疱疹,疼痛不堪 帶有流感症狀(發燒、喉嚨發炎、腺體腫脹) 生殖器官癢痛、排尿灼痛及陰道分泌物異常 精神壓力及其他不知名的原因可導致疱疹復發 	患子宫頸癌的機會增加新生嬰兒可在學兒內子宮頸 在子子之子。新生學兒內子子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學兒子新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新生學別新

梅毒 (Syphilis)

客觀事實	症狀	後果
 使用盤尼西林和抗生素可治癒疾病;至於疾病所造成的損害卻無法復原 情況或會與其他疾病混淆,要進行醫療測試才可確定 	 初期病徵:傳染性極高的一種無痛潰瘍,或在陰莖或陰道內及週邊長出瘡 繼發病徵:出現與流感相似的症狀、手腳出疹及毛髮脫落 潛伏期:表面症狀消退,但病菌仍然活躍,對身體造成損傷 	 對臟、解、之、 等,以 等, 以 等, 以 等, 以 等, 以 等, 以 等, 以 是, 以 是

性病疣 (Venereal Warts) /濕疣 (Condyloma)

客觀事實	症狀	後果
 由人類乳頭瘤病毒 (HPV - Human Papilloma Virus) 所致 傳染性極高 使用冷凍或灼熱方法治療 	在生殖器官及肛門附近長 出疣子宮出現疣徵狀物質	• 有力證據顯 不某可引發 子也上 鬼的機會增 加)

乙型肝炎 (Hepatitis B)

客觀事實	症狀	後果
每年有30萬個新個案全球最常見的性病	一般並無症狀可見有病患者出現黃疸(皮膚和眼白發黃)、疲累、 深色小便和灰色大便	• 嚴重肝臟損 傷(肝 硬 化、肝癌)

融會整合

青少年過早發生性行為可帶來很多嚴重的後果,而未婚懷孕是 其中之一,這對於嬰兒、年輕的父母、他們的家庭,及至他們所屬 的團體和整個社會都會造成重大的影響。現在,大家對於墮胎的險 惡和對於選擇生命的道德責任也有所知悉,可是,那些未婚而懷了 孕的青少年卻徬徨無算,因他們要為未來的日子苦惱,例如:婚姻 生活、育養孩子或安排領養等事項。

總結

為人父母兼教育工作者的,你的影響力足以打敗邪惡勢力。不要低估青少年身上強大的自制力,這力量應要時刻在準備狀態,抵擋誘惑。將來的幸福快樂是由「真愛盼得婚姻」所育成的。至於已婚伴侶,你們再也不會被謀利的商家所蒙蔽,成為人工節育、絕育或墮胎商品的奴隸。



工作坊6

具體地回應全球的「性亂子」

目標

追溯「性革命」的起源及所造成的種種衝擊。解讀現今的性教育,看看其內容怎樣有計劃地摧毀完好的道德價值,並有系統地粉碎生育價值、親密關係及家庭的完整性。

齊齊起步

- ✔ 把參加者分成四組。
- ✔ 每組分別獲派演出不同的角色:一座教堂、一輛吉普車、一間屋、 一個孕婦或一個盲人。
- ✔ 主持人運用上述四個角色編成一個故事。每當主持人提到其中 一個角色時,扮演該角色的一組必須全組以最快的速度一同起 立,並模擬該角色的動作。
- ✔ 組員必要作出協調,務求全組動作一致。



進一步

- ◆ 你們從這個活動裡有甚麼得著?
- ◆ 可有辦法解決那亂七八糟的局面?
- ◆ 應以甚麼手法或態度來擺脫這混亂的環境?

知多點,明多點

- □ 甚麼是性教育?性教育從哪裡來?
- □ 很多人認為性教育就是教導子女成為男性或女性的意義;讓子 女正確地意識到他們在世上的職責;教導他們怎樣履行職責, 即「男性是家庭之首和供給者;女性是家庭的心臟和育養者」。
- □ 從這幾點來看,性教育是值得的。
- □ 可惜的是,國際計劃生育聯會 (IPPF International Planned Parenthood Federation) 所建議的性教育卻是另一回事。
- □ 該會認為性教育理應教導有關性交的技術性知識。
- □ 也藉著這種性教育提倡人工節育,試圖推翻人類生兒育女的天職。



互動活動



問:有哪幾種性教育?

答: 有三種:

(一) 貞潔的教育

這種性教育是我們務必傳授 給孩子!

培育道德觀和給與實際的指導,使孩子能夠抵擋俗世的誘惑和各種壓力,讓他們明白人類性愛是來自天主的一份珍貴。<>> 禮物。

(二) 生理上的性教育

著重描述生理器官。內容只有生殖系統的資訊,其他一概不提。這種性教育被 支持者喻為「純客觀的」或「根據現實情況的」,而所持的理由是純生理上的知識傳授,

基本上不附帶任何價值取向。這種性教育最主要乏善之處,是漠視人類內在的靈性,把人類當作純生物看待。再者,差不多所有的性教育也不能夠避免小孩的純真和性潛伏期受到侵害和擾亂。



這種性教育是充滿 危險的。

(三) 綜合性教育

不但教導孩子有關生理上的性知識,還提供人工節育、墮胎(人工流產)、手淫、同性戀,及其他惡行的資訊。根據國際計劃生育聯會給綜合性教育的定義,說明這種性教育至少應具備人工避孕和人工流產工具的資訊,並要提供方法讓人取得所需。值得注意的,是該定義裡,沒有提及任何與人際關係或有關貞潔方面的知識——此事不足為奇的,尤其這種性教育視青少年為具有「性」需要的動物,非要滿足所需不可。

美國計劃生育聯會(PPFA—Planned Parenthood Federation of America)是美國主要提倡綜合性教育的機構。該會認為性教育應具備下列最少四個課題:

- ◆ 人類生殖系統的生理知識;
- ☞ 認識性的發展過程; 🗳
- ☞ 如何防止性侵犯;
- ☞ 認識各種人工節育方法;
- ☞ 認識墮胎和怎樣取得「服務」;及
- ☞ 認識各種避孕工具和怎樣取得「服務」。

因此,貞潔就是「那種能保護『愛』不 受自私和冒犯的侵襲的精神動力,並使 他們達到愛的圓滿」。

(《人類性的真理與真諦》#4)

問:綜合性教育是否「脫除價值觀」的?

答:是。所有與愛、生命、婚姻和家庭有關的價值觀都遭受猛烈的 抨擊,因它們被視為造成壓抑、恐懼和內疚的來源。性教育工 作者認為上述的價值觀是基於宗教立場而有的,應予以抨擊。 因此,異性戀、婚前的貞潔德行、婚後的忠貞,就連婚姻制度 也被喻為守舊過時。

高魯斯博士 (Brian Clowes) 在《維護生命大全》(Pro-Life Encyclopedia) 一書裡這樣說:「公立學校已把天主驅逐出門外,還告訴我們的孩子:避孕、墮胎、行淫、通姦、同性戀,甚至獸姦都是純客觀的行為和取向,為此要得到應有的權利,不應受到干預,尤其是來自父母的。」

父母作為貞潔教育工作者

《人類性的真理與真諦》給了四個指引,有助實行貞潔的教育。 那些希望教導和培育子女貞潔德行的父母,應細讀以下取自該文獻 的指引:

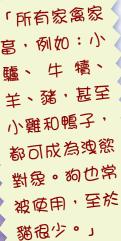
- (一)每一位孩童是獨一無二的和不可取代的主體位格(人),並 且應接受個別化的培育。(#66-67)
- (二)父母給子女講解「性」時,常應包括倫理的幅度。 (#68-69)
- (三)應在一個更廣闊的愛的教育背景下,提供貞潔的培育和適時地給與性的相關資訊。 (#70-74)
- (四)父母應小心翼翼地在適當的時間上清晰 提供這些資訊。(#75-76)

「性革命」:金賽大計(The Kinsey Grand Scheme)

金賽 (Alfred Kinsey),教外人士給他綽號性的「主保聖人」。 他重新釐定美國少女的性別意義,把她們定性為「低等哺乳類動物, 既野蠻又狂放不羈」,這與「人是按天主肖象受造」的原意大相迥 異。他竭力地帶動這股有損性的趨勢,成績斐然,有目共睹。

現在就讓我們來認識一下他在性教育和性學文獻裡所獻的計策:

- ◆ 助長同性戀激進運動,確立同性戀為一個正常的性取向。
- ◆ 宣告變童癖為一個性取向,把成人與兒童間的性 行為列為正常行為。
 - ◆ 廣泛地鼓吹濫交,製造混亂,以致很多人被誤導,以為釐清變童癖是無需要的。
 - ◆ 抨擊宗教教義,為要削去猶太和基督宗教對於罪的 觀念,還要除去是非曲直之分。
 - ▶ 抨擊心理分析學,去掉那些把異常性行為與精神病拉上關係的理論。
 此舉否定性與病理學的關係。
 - ◆ 向司法部門施加壓力,為要改革有關性的法例,使異常的性行為再不列為刑事罪。換言之,把異常的性行為合法化,可免除任何性罪行的刑罰。
- ◆ 製造兩性間的敵意,把女權主義者和同性戀激進分子連成一線, 並促使他們親自進行反異性戀運動。
- ◆ 激發兒童起來反抗,藉以離間親子關係, 使子女脫離家庭傳統的保護網。
- ◆ 重新定義「家庭」的概念,藉以破除由一 父一母所組成的核心家庭模式。



Wardell Pomeroy 的 性教育教材 "Boys and Sex"



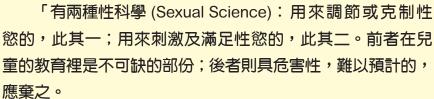
不足為奇,金賽對人類的-「性」-得出以下三個結論:

- 一、 雙性戀是人類正常的性行為。
- 二、 在一個較少反對聲音的社會裡,兒童與成年人發生性行為, 可視為成長的一部份。
- 三、 濫交、各式各樣的性行為都與健康的 「性」 有關。

甘地 (Gandhi) 的一席話

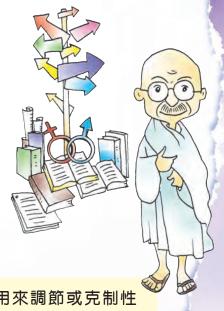
有印度「聖雄」之稱的甘地 (Mahatma Gandhi) 在生之時,常常發表性道德的言論,更強調性教育的重要性。

對於綜合性教育和貞潔的性教育的主要分別,他有以下的見解:



我主張的性教育,是必要有征服性慾以及使性慾昇華的目的。這種教育應必然有助孩子辨識人類與畜生的基本分別,讓他意識到人類同時享有理性和感性,這是一個特權,也是蒙恩受寵的榮耀。換句話說,人類是一個既能思考又有情感的動物;放棄理智,盲目地順應本能,就是放棄一己的產業。人類,他的理智走在前方,導引情感;至於畜生,牠的心靈,則長眠不醒。」

(資料來源: Fr A S Antonisamy., "Wisdom for All Times: Mahatama Gandhi and Pope Paul VI on Birth Regulation", Family Life Service Centre, archbishop's House, Pondicherry 605001 India, June 1978)



性教育工作者杜撰出另一套詞彙

行淫「同居生活」

色情刊物 …………………「載有明顯「性」內容的刊物」

濫交 ………………………「連環一夫一妻制」

同性戀「基」民(gay= 歡愉)

通姦 "彈性的一夫一妻制」

通姦伴侶 …………………「不可忽視的另一半」

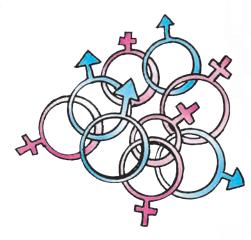
變童癖 ……………………「兩代間之戀」

端莊、貞潔 …………………「性的障礙」

不負道德責任「大解放」

「性革命」帶來的惡果

- 一.更多暴力、強品
- 二.摧毀惛姻
- 三.更多濫交
- 四.更多私生兒
- 五. 性病發病率暴升
- 六.青少年未婚懷孕
- 七.墮胎
- 八.同性戀



俗世的性教育 影響深遠

從 1960 至 1991 年這短短的三十年裡,美國社會促成了下列的 大趨勢:

△ 堕胎率:800%增長

▲ 私生兒出生率:457%增長

▲ 虐兒個案:500%以上增長

△ 離婚率: 133% 增長

▲ 單親家庭: 214% 增長

▲ 「同居」: 279% 增長

△ 性病發病率:245%增長

▲ 青少年自殺率:214%增長

△ 青少年暴力罪率:295%增長

「性革命」的受害者

章澤爾博士 (Richard Wetzel) 在他的著作《性的智慧: 父母、青年、教育工作者、醫生指南》(Sexual Wisdom: A Guide for Parents, Young Adults, Educators and Physicians) 裡,指出有四類人深深受到「性革命」的意識形態所害,他們就是: 女性、孩童、祖父母及同性戀者。

(一)婦女:

縱慾使她們身心受盡苦痛,然而她們仍須繼續忍受這苦況。她們受到四種苦況:

- 甲、未婚懷孕
- 乙、性病
- 丙、避孕工具產生的副作用
- 丁、精神受創

(二)孩童:

- 甲、因父母婚前性行為而被遭遺棄
- 乙、因離婚而導致家庭破裂
- 丙、心理和生理出現問題
- 丁、性病
- 戊、因父母無意懷孕而遭受虐待

(三)祖父母:

- 甲、承擔撫養孫兒的責任,因孩子被父母所遺棄。
- 乙、退休生活被剝奪,為要承擔風險,育養孫兒。

(四)同性戀者:

- 甲、性病
- 乙、精神和情緒受困

具體的回應

- 《家庭團體》勸諭和《人類性的真理與真諦》清楚地列明教會 的準則,每個基督徒父母務要達標:

「性教育是父母的基本權利和義務,應該常在父母的細心領導下達成之,無論是在家裡或是在他們所選擇和所監督下的教育機構裡。因此,教會重申學校在協助性教育方面應該遵守上下互補原則,要與家長有同樣的精神。」(《家庭團體》勸諭#37)

「加果一個人不能自我克制——即透過德行和 一種具體的真潔——他或她就缺少了那份 促成自我奉獻的自制。

貞潔是那種使愛脫離自私與

放肆的精神力量……

貞潔是人愉快的自我肯定,

因為他知道如何作出自我奉獻,

擺脫任何形式的自我中心之奴役

人控制其情慾,則得平安;

如果受制於它,則不愉快。」

(《人類性的真理與真諦》#16, 17, 18)



齊來推行真正的「性革命」

一、 **揭露和排斥不貞潔的「性需要」及其他謬 誤**。以為滿足那些「需要」便可達至「自 我實現」(self-actualization),這種想法是 危險的,因為這樣會製造無盡機會給人胡 來。(Dr. Maslow)



- 二、**重訂愛的優先,重申愛的行為表現:自然倫理**。接納愛在人性上的優先地位,也就是說,我們不能隨時隨地去尋歡作樂。
- 三、**重新使我們的社會敏於辨識縱慾的行為**。縱慾和進行有辱人格的性行為,比比皆是。我們先要排除以下的心態,認為對縱慾視若無睹,不以為然是件好事。我們的社會對於「性革命」的後果已變得麻木不仁,因而毫無反應。
- 四、 **著重教養子女**。重新整頓普遍的文化意識,使之更穩定。這必須由男女兩性共同合作,復興穩固的、雙親維繫的家庭。
- 五、 **要更細心地評估現代科技及其對人類關係的影響**。人工避孕是一個影響深遠的例子。我們的社會沒有遠見,看不見歡愉 背後的禍患。科技研製應有改善民生的力量,使生活變得更 美滿。



(資料來源: Richard Wetzel, "Sexual Wisdom: A Guide for Parents, Young Adults, Educators and Physicians", Proctor Publications, Michigan: 1998)

融會整合

由於被謊言所矇騙,青少年相信婚前和婚外發生性行為是百利而無一害的,也相信人工節育和墮胎(人工流產)可助他們忘憂解困,因而導致他們常被迫違背良心,濫交成性。又由於父母和負責任的教育工作者的支援不足,青少年因而無力抗衡誘惑,拒絕不當的行為。

為人父母的,你怎樣適切地回應子女的需要?面臨強制性人口 管制政策的嚴重衝擊時,你又怎樣回應?請緊記,你絕非孤軍作戰 的。在你所屬的社區內,也有其他家長不滿外間把黑白不分的性教 育強加給子女,你可與他們團結起來。此外,若該性教育在校內「得 勝」,你仍可要求選擇權,也就是說,父母要簽下同意書才可讓子 女參加該課程。

最後,在《人類性的真理與真諦》裡,陳述了貞潔的教育的三個主要目標:

- 一) 在家庭中維持一個正面、充滿愛與德行的氣氛,尊重天主的 恩寵,特別是生命的恩寵;
- 二) 幫助子女逐步了解性和貞潔的價值,藉著啟發性的言語、善 表和祈禱,幫助子女成長;
- 三) 協助子女明瞭並發掘他們自己的婚姻聖召或是為了天國的緣故而守貞,配合和尊重他們的態度和取向,以及天主聖神的恩惠 (#22)。

記住,家庭才是社會真正的未來塑造者。也就是說,所有家庭, 包括你的,為了被剝奪截去的權利而要訴諸行動。

總結

唯一可行的方法,就是撤去學校教導性的責任,由家庭替上。 學校則可教育父母成為更勝任的性教育工作者。成熟的父母,他們 對於子女的需要和弱點是非常熟悉的,因而能夠肩負這項任務,在 家裡嚴肅地或輕鬆地教導子女性的知識。

父母不願意當上性教育工作者,原因有二:第一,害怕傳遞錯誤的訊息,而解決方法,是接受初級程度的教育便可。第二,對於要與親生子女詳述婚姻性愛有所尷尬,因這涉及一些情感性的訊息。然而,經驗可證明,藉以新的趨勢可克服這抗拒感。這個新趨勢,就是父母和子女同步給予傳授,並實踐這種家庭性教育模式。



「以他們的兒女在他們自己的身體經驗到 之變化作為單始,父母們必須給他們子女, 在性方面更多詳細的解說(在一種持續的 信賴關係和友誼上),每一次都是女性 信任她們的母親,而男性則信任他們的父親。 這種信賴關係和友誼應從生命的早期單始。」

(《人類性的直理與直諦》,#89)

工作坊7

父母是性教育工作者

目標

提供父母和老師一些「談性說愛」的技巧,好讓他們有信心回應子女和青少年的提問。其次,協助父母克服「啞□無言」及無助感,輕輕鬆鬆地解開子女在生理、情緒和靈修上的疑難。

本工作坊也給與可行方法來提升一些基本品德,例如:自尊、 自制能力和貞潔。

齊齊起步

- ✔ 預備一個禮堂,可用來跳「華爾滋舞」(播放音樂:「藍色的 多瑙河」)。
- ✔ 請在場的人為自己找個舞伴。
- ✔ 給每個舞伴一枝點燃了的蠟燭。
- ✔ 開始進行淘汰賽。在雙雙起舞的同時,嘗試把別組的蠟燭熄滅。 小心不要弄熄自己的燭光。
- ✔ 被熄滅燭光的一組,即被淘汰出局。

進一步

- ◆ 跳舞有甚麼要求?在音樂伴奏下跳舞有甚麼意義呢?
- ◆ 為你來們說,燭光有甚麼意義?為何燭光是那麼寶貴?
- → 一面跳舞,一面保護燭光,覺得怎樣?

知多點,明多點

- □ 父母最重要的責任之一,就是教導性。這正是整個培訓課程的目的。
- 循序漸進地傳授性的真、善、美給子女。
- 這裡所建議的,有助你輕鬆自在地與子女「談性說愛」。
- □ 將詳細解釋性、尊重和責任三者間的密切關係。下列幾點說明 這關係的中心思想:
 - ➡ 性是天主偉大的恩賜。
 - ◆ 性是把自己完全坦露出來,與他人分享。
 - ◆ 性交是夫妻彼此分享完整的愛。他們彼此不只是肉體上的分享, 而是自己整個的人格。
 - ◆ 性交容許新生命的孕育。
 - ◆ 性交要求完全、無條件的承諾。這事只在一男一女的婚姻中才有的。



你對性有甚麼觀感?

問卷調查

請以你個人的生活習慣,回應下列的句子。

甲部:以下的句子,請選擇最接近你的觀感,然後在欄內填上✔。

		非常 不同意	有點 不同意	沒意見	有點同意	非常同意
1.	對於性,我一般都認為它是 好的,為生活加添了生氣。					
2.	我有一套基本信念,用來 支持我在性方面的價值 觀、認知及看法。					
3.	對那些異於自己的性生活 方式和看法,我予以包容。					
4.	人有權選擇迥然不同的方式 表現性,只要不濫用便可。					
5.	我可以接受有人選擇對性 不求甚解。					
6.	性是組成整個人格不可或 缺的部份。					
7.	我可以接受在日常交談中 說性。					
8.	性是值得成為一個學科。					
9.	我認為「談性說愛」是很 重要的。					

計分方法:從左至右,順序給每欄 1 至 5 分,即「非常不同意」得 1 分,「有點不同意」得 2 分,如此類推。然後,數一數每欄共有多少 \checkmark 號,再乘以該欄的分數。最後,把各欄所得分數加起來。(注意:沒有作答的,應視作「沒意見」,可得 3 分。)

乙部:以下的句子,請選出最接近你對自己的性的觀感,然後在程度表上畫上圓圈。

10.	我對自己的性感到:	困惑			•••••	•••••		平和
		1	2	3	4	5	6	7
11.	我對自己的性準則和行為感到	:焦慮		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		安然
		1	2	3	4	5	6	7
12.	我遇到異於自己的性價值觀會	: 生氣					•••••	包容
12.	我遇到異於自己的性價值觀會				4			
	我遇到異於自己的性價值觀會 當我與他人談論性時感到:		2	3	4	5	6	7

計分方法:把你圈上的數字全部加起,就是你在這個部份所得的分數。(注意:沒有作答的,應視作「沒意見」,可得4分。)

丙部:以下的行為,在日常生活裡你體驗過多少次?

	絕少	很少	間中	常常	極常
14. 我與他人坦誠地談論自己的性經驗。					
15. 我可從容地談論性。					
16. 有關性的話題,我傾向逃避多於探索。					
17. 我常找機會增加自己對性的自在感。					

計分方法:除了第 16 題,其他的都與甲部的排分方法一樣。第 16 題分數逆轉為 5 至 1 分。(為遷就句子形式)

⁽備註:這問巻調查出自 Evonne Hedgepeth 博士,並取材自 Patricia Martens Miller 的著作《Sex Is Not A Four-Letter Word》, Kadena Books, 1994.)

你的分數說明了甚麼?

請把三個部份(甲、乙和丙部)所得的分數加起,便得到總績分。最高的分數可達93分;最低18分。若你獲得高分,顯示你對性感到輕鬆自在。相反,若得到較低的分數,則表示你對性侷促不安。

由此可見,若你的自在程度越低,和子女「談性說愛」時越顯得不自然。當你越顯得不自然時,所得的效果也越低。

現在,你大概已知道自己對性的自在程度,盡力改善自己的弱點,務求分數達至93分。你可以把這次的成績留起,日後再作比較,看看自己有沒有進步。

性是一門終生學習的科目,學習過程殊不簡單。每當有新的問題時,還是盡早處理為妙,免得日積月累,到時就越弄越糟。先要處理好自己對性的觀感,才可讓自己和子女體驗到性所帶來的樂趣、慰藉、治療和美善,而這一切都是造物主為人而設的。當自己對性感到自在和有所理解時,也是時候與子女「談性說愛」。



當意識到子廿本身性別的角色, 情感和問題,母親與地們的廿兒有一種 特別的連繫,這連繫理應受尊重的。 而父親之於他們的兒子。

(《人類性的真理與真諦》67)

請你記著

1. 放鬆再放鬆

若對自己的性感到不自然,就很難與子女談性。即使嘗試以言語掩飾你的不安,身體語言和表情也會出賣你。很抱歉, 2)子女因此在私底下以為你不喜歡性或把性看成一種惡行。

2. 老老實實

子女經常妄下結論。他們很容易誤解你不願意與他們談性, 以為性是惡行,也以為你討厭或不明白性。坦誠包括承認自己對 性的話題感到不安,同時給他們一個合理的理由。

3. 一對一談話空間

當談論性時,嘗試騰出幾分鐘私下來談,即不會受到其他子女、鄰居或來電所干擾。可以的話,預留一特定時間給你和兒子或女兒單獨在一起,這樣你便可專注地與他/她交談。看到你為他們預留空間,令他們感到重要。

4. 開明態度

即使不同意子女的評語或沒法接受他們的用語,你也要嘗試 開明一點。可以考慮問問他們為何會那樣說或做。但最重要的, 是你告訴他們你的觀感。

5. 勿固執己見

若和子女意見不合,可溫和地告訴他們 暫時丟開不談。若你顯得強硬,他們認為繼 續與你談話是沒意義的。你越固執,他們就 越頑強。容許異見。隨著時間、認知和經驗, 他們最終也會認同你。

6. 靈活變通

有時候,子女會在不恰當的時候提出問題。若只因時間太短,不足以詳細談論,那就留待合適的時間才談。切記要找回他們,免得你的健忘被誤解成逃避、不感興趣、或漠不關心。

7. 勿操之過急

「談性說愛」不宜操之過急。兒童和青少年都需要時間消化和 澄清有關的內容。況且,過急反而令他們以為你輕蔑他們的問題, 或以為浪費了你的時間。

8. 夫妻檔,打發上

可以的話,父母一同合作,解答子女的問題。 雖然在同一問題上,父母往往各有一些不同的見解,但對子女是有益無害。子女需要聽到父母各自的意見。

9. 保持冷靜

子女間中或會說一些話使你震驚或不知所措。此外,他們的朋友的所作所為,或會令你驚愕無比。對於這些評語或境況若反應過大,反而阻礙子女坦誠相向和學習機會。平心靜氣地談話,可確保子女繼續和你談性。若禁止子女與朋友交往,很多時只會令他們更要走在一起。

若你保持冷靜和立場堅定,子女或會替自己作出與你相同的結論,只不過,他們仍需要一點時間而已。這不是容易的事,但至少你已立下榜樣,讓他們學會三思而後行。的確,這是寶貴的一課。

10. 宜長話短說

避免「長氣」。冗長的解釋,使本來有興趣聽你的也變得沉悶不堪。回應時,講他們需要知道的,不多也不少。子女有難題時,誠實得體地回答,還要言簡意賅。若他們想知多一點,便會再發問。讓你的子女自行決定步伐。

11. 「你的意思是…」

在回答前,請確定子女所問的問題是甚麼。你可以這樣說:「你是否在問……」或「你的意思是不是……」曾經有位女教師,那次她講述她與十二歲的兒子發生的一個事件:那天,正當兒子在做功課的時候,忽然問她甚麼是「自慰」。起初,她有點愕然,稍作鎮定和細想一下,便小心翼翼地回答。她很滿意自己的處理方式,然後問兒子明白與否,「這個嘛,我想還可以的。不過,我其實想問的是自衛。」若當時她稍作澄清,就不會惹來尷尬。

12. 勿「夾硬來」

若子女不願意談及一些事件或經歷,就不要勉強他們。給他們空間,讓他們替自己想辦法。切勿自以為是,以為知道他們沉默的原因。這樣做不但大錯特錯,還逼使他們疏遠你。表明你的關心和願意隨時聆聽他們,總有一天他們會說給你聽。

13. 「不知道」也無妨

若你需要協助,不妨請教醫生、神職人員、專業輔導員或一位你既信任又敬重的朋友。讓子女明白性是需要長時間去學習,沒有人可以「全部識晒」。

14. 勿嘲笑或奚落子女的問題

你或會認為答案顯而易見或非常簡單。可是,子女要鼓起最大的勇氣才能發問問題。他們的自尊是很脆弱的;他們的自我形象也偏低,只是你從不察覺。為他們來說,父母的嘲弄是一大打擊。請記著,從來沒有愚蠢的問題,只有愚笨的答案。

15. 用心去聽

不宜說話太多。給子女機會發表自己和說出他們關心的事物。你只管用心聆聽,就可令他們感到重要。你也會發現他們一些你從不知道的事情。不須事事有問必答。有時,他們只想有人聽聽他們罷了。曾有句妙語:「最好的方法防止少女懷孕,就是做一個好的聆聽者。」

16.「好像」和「例如」

嘗試提供恰宜的例子。因應子女的年齡和處境,給與一些具體例子,因子女較難明白一些抽象概念,尤其當他們還是小童的時候。 最好還是使用一些老生常談的故事和例子,具清晰易明的結論。

17. 保守一點好,還是自由一點好?

和子女談及性時,表現過於保守,是不智的。你只會促成一些 負面心態和感受,例如:恐懼、羞愧、少了自尊、無所適從和尷尬。 相反,若過於寬鬆,同樣造成負面影響,例如:欠缺尊重、濫交、 不負責任及漠視承諾。當然,你可以找個平衡點,開闢一個新路向: 讓子女明白人類的性是美好的,增強他們的自尊,給與靈修的培育 和使他們變得成熟。還有,鼓勵培養德行,例如:尊重、愛和承諾。

18. 一起祈禱

每當子女遇上難以作出決定時,每當他們試圖整理思想時,每 當需要天主的恩寵時,每當感謝天主的恩賜時,又或每當要作道德 選擇時,就是時候教導他們祈禱。讓他們養成祈禱的習慣。你和子 女一起祈禱,為自己和他們的需要祈禱。藉著愛把家人緊緊連繫在 一起。



⁽資料來源: Patricia Martens Miller, "Sex Is Not A Four-Letter Word", Kadena Books, Quezon City: 1994)

成熟的性心理有甚麼特徵?

- 加深自我的意識。
- 對自己的身體和個人形象感覺自在。縱使傳媒和廣告過度的吹嘘,也沒有隨波逐流,以為只要變得青春美麗,健康形象就自然來。
- 持續及鞏固親密關係,也容許發展空間。這種關係具備:
 - -- 坦誠和信任
 - -- 忠貞
 - -- 對個人的期望,顯得敏銳和開明。
 - -- 因應關係的親疏,恰當地披露自己。
 - -- 坦率地談個人感受
 - -- 因應關係的忠誠程度,在生理上恰當地表達愛意。
 - -- 不控制、不操縱和不濫用。
- 持守職責。
- 在生殖器官和生理構造方面,有足夠的認識,也常留意在性方面最新的資訊和討論。
- 使用一些有關性的詞語時,不感到尷尬。在合適的環境下談及 性,神態白若。
- 不會把性看得「過於靈修化」,也不會否定當中涉及的情感和 情緒。
- 在性方面,有能力作出恰當的決定和承諾。
- 為自己的性行為和表現負責。
- 積極面對在性方面所遇過的傷痛和創傷,願意進一步去治療, 直至康復。



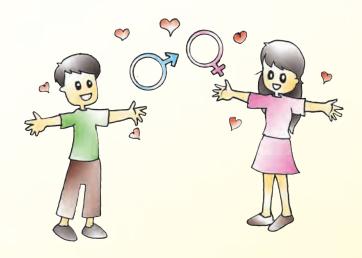


有跡可尋:日趨完善的性心理

- 個人行為和社會責任逐漸顯得一致。希望擁有完整的人生。
- 能夠在恰當的環境裡「談性說愛」(交談對象如:妻子、好友、神師、輔導員、治療師、團體),也體會到這足以影響人生和人際關係。
- 健全的心理和情感,有助平衡性生活和其他活動的比例。這使 我們既不會老是想著性,也不會否定性是生活的一部份。

努力地把人與神的關係和性與靈修的關係合二為一。舉個例子, 夫妻一同觀賞日落或祈禱時,濃情密意悠然而生,如同在分享 性一樣。

- 生育的意識日漸加深。也就是說,意會到幾時與他人在一起,就是捨己為人和互相滋養。
- 在任何的關係裡,兼容並蓄。與至親的成為知己良朋。在固守 承諾的前題下,向外擴展關係。



⁽資料來源: Cavanaugh, Michael, E, Ph.D., "The Impact of Psycho-Sexual Growth on Marriage and Religious Life", Readings on the Psycho-Sexual Dynamics of Human Sexuality, pp. 55-70, publisher unknown.)

為人父母的, 你是性教育工作者

牛 教育方面,父母才是真正的專家,原因很多:

- 1. 父母愛子女,無微不至。
- 2. 父母認識子女,比任何人更知道他們的需要。
- 3. 父母天天與子女「傾偈」,同時傳授了一些人生態度和性的價值觀。事實上,子女主要在父母這種「交談方式」學習知識。
- 4. 父母是「正牌」守護者。守護脆弱的子女,不讓他們受到露骨的性資訊荼毒,破壞了他們的純真和端莊。
- 5. 父母隨傳隨到,給子女鼓勵、回應和指示。
- 父母有豐富的人生智慧,可與子女分享。這些智慧是來自他們的表現:忠守婚姻承諾和履行父母職責。

父母先要抹去「留給專家來做」這種想法,以為他人做得比自己好。若任何人被准許成為子女的主要性教育工作者,就是削去父母的權威。不但如此,還抵觸了父母教導子女的權利和保護他們的義務。

言行一致?可以嗎?

以下的幾篇短文,是取自韋澤爾博士 (Richard Wetzel) 博士《性的智慧》(Sexual Wisdom) 一書。它講述有關人類性的各種難 題,確是妙不可言。

○ 父母是模範

建立良好夫妻關係,是父母必然的任 務。子女目睹父母彼比尊重、互助合作,夫妻 自然流露出一份愛意。憑著這些表樣,父母就成 為子女仿效的人物。父母必須好好培育自己,為要成為子 女心中的模範。在性方面,父母要時常自我反省和學習。他們越明 白自己職責的優次和目標,就越能隨時隨地和堅決地排除種種謬誤。

○ 父母培養子女的自尊

父母務必參與培養和維護子女自尊的工作。父母悉心的栽培, 一而再肯定了孩子的價值觀。至於那些被父母(不論是在情感或肉 身上)遺棄的孩子,自尊出現問題時常發生。若子女感受到父母的 重視,便會珍惜自己。在日常照顧的職責,父母若顯得積極,便會 消除子女的疑慮。以提供優質時間為例,父母務須爭取和善用這個 時刻,把子女好好培育教導。為要子女的自尊茁壯成長,必須不斷 給與他們鼓勵,直到目標。小小的行動,也能激發子女的自尊,好 像讚賞他們捨己為人的精神。幸好,我們每一個都有這個潛能,絕 不會難倒他們的。

〇 父母是性教育工作者

無論「談性說愛」有多不自在,所有盡責的父母也要接受這項 挑戰。若期望子女從種種誘惑和缺乏權威者明確的指導之中,可培 養出健全的心智,這是不合理的。父母不和子女談性,是疏忽。以 下的一些建議,可讓父母輕鬆地滿全責任。

○ 視性教育為一個過程

父母和子女談性以及一切有關兩性的事,不可馬馬虎虎。傳授子女性知識,不是簡單說個故事就行,而是持續不斷的過程,需要所有主要的監護人負起責任。

○坦誠相向

今天的青少年都怯懦。他們知道在未來的性生活裡,將有很多事發生,以致他們擔驚受怕。他們大部份也想保護自己,卻又感到不知所措。他們面臨各式各樣的疑難雜症,祈望——得到可靠的答覆。其中的一些難題,例如:約會時要做甚麼;怎樣與異性交往;應和怎樣的人約會,以及貞潔的價值。儘管他們從朋輩及其他人聽說過,可是,對於某些事情仍是糊里糊塗,例如:避孕;未婚懷孕及其影響;性病及其生死禍害。青少年對於性一般都很感興趣,還很積極和父母或其他權威人士交談,因這些人都是誠實可靠和有求必應的。子女重視直接和誠實的答覆,對那些樂於回應的人更予以尊敬。

○ 提出挑戰性的問題,尋求合乎實際的答案

正處於反叛期的大多數青少年,他們最擅長使用聳聳肩或卑視 眼光來避開正面的回應。若要他們快思快辯,只要運用一些基本技 巧就可以,好像一些開放式的問句,再以合乎常理的問題追問。但 最重要的是聆聽,即細聽他們的回答及難言之隱。父母最好學會一 些溝通技巧,如自我表達和聆聽,這有助談性或其他話題。舉例說, 當對話無法延續時,父母可嘗試精簡地複述青少年的提問或說話。

○ 切忌訓話

訓話和譴責,從來都不受青少年歡迎,遑論在現今獨立自主的青年 裡贏取大比數的支持。可惜的是,為那些專制獨裁的父母來說,這 兩種手段是最尋常不過的。且看一些宗教佈道式的言詞(例如:「因 為天主不容許的!」)這樣,往往導致對話終止。以這種訓話方式 來教導性知識,削減了父母在這方面的影響力。子女一眼便看穿父母不懂得怎樣應付嚴肅話題。家長式訓話或輕率的評語(例如:「你還小,不會明白的。」)無助解決子女的疑難雜症。所謂:「法律不外乎人情,否則官逼民反」。父母還須勇於說:「我不懂,但我們可一起尋根究底。」請記著,時刻保持溝通渠道開放。

〇 做個愛心指導員,而不只是一個朋友

父母要用心去聆聽。今天普遍認為,父母不宜在行為的道德性表明主張,只適宜談論選擇。父母、輔導員、醫生及其他權威人士,曾被勸戒不宜採用「判斷」形式。為此,他們要界定甚麼是權威性主張和專制訓話。父母給與意見時要尊重子女感受,不然就很容易使他們誤解成專制訓話,這可使溝通終止。任何人都不應受到他人的判斷,卻應為某些抉擇是否明智而作出判斷。父母除了性道德觀念外,還要在其他方面都要經常給與指引。

○避免讓子女接觸「色情」

子女無可避免地受到四周的自私、愚昧和冷漠所感染。我們的 社會充斥著低俗的性,為此,父母有義務保護子女,不讓「色情」 這股歪風把他們捲入漩渦。此外,還要多讓他們接觸正面的事物。

○ 為子女提供基本的生物知識

從古至今,父母有這義務確保每個子女在未離巢以前,在生物學要有基本的認知。固此,少女不應因月經而感到驚奇,少男也不因體臭而吃驚。換句話說,所有子女在獨立生活之前,要清楚明白性的基本規律。所以盡早教導他們為上策。

⁽資料來源: Richard Wetzel, M.D., Sexual Wisdom: A Guide for Parents, Young Adults, Educators, and Physicians, Protor Publications: Michigan, 1998)

在家中「談性說愛」 的一些指引

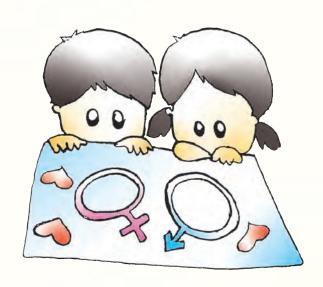


薩拉 (Harold J. Sala) 在《培堉孩子》(Train Up A Child) 一書中,有以下幾個建議:

- 1. 給與一個良好的學習環境,讓性在家中潛移默化。家好像一個課室。子女在這裡接受家教養,學習怎樣成為一個父親或母親。有數以百計的家庭和婚姻,夫妻兩人從未說過一句「我愛你」,也從未在子女面前表示愛,因此子女無法體會愛。
- 2. **幫助子女認識各自的性特質。**父母先要有正確的觀念,才可讓子女明白為人父母的職責。若兒子有個怯懦的父親,他便會傾向事事找母親作主。這種情況很常見的,孩子因此受到強烈的衝擊。以母親為首的家庭裡,父親甚少與兒子接觸,因此給兒子播下反常的種子,特別是同性戀的傾向。最好的性教育就是,父母安於自己性別的本份,以自己的思想言行教育兒子成為一個男人,女兒一個女人。若身為父母的,把男女的職責混淆了,子女同樣也會混淆不清。
- 3. **回答子女的問題,宜簡潔清晰。**若可以同時滿足子女的好奇心, 又言簡意賅(免得他們消化不了),這就最理想的。以下的例 子可引以為鑑:一個小男孩放學回家,準備填寫一份問卷,問道: 「媽,甚麼是性?」一聽之下,母親便回答說:「兒子,過來 坐下。」隨即細說有關人類生育的一切。孩子全神貫注地傾聽 了十分鐘,然後問:「媽,我怎樣把那些寫在一行裡?」原來, 問卷問及的資料是:「姓名、級別、性(別)和明年你希望選 擇甚麼科目?」
- 4. 使用正確的名稱來解說人體器官。以直接和簡潔的詞彙講解。
- 5. **使用聖經來解釋性。**要以聖經和教會訓導來解釋性知識。

⁽資料來源: Harold J. Sala, "Train Up A Child, And Be Glad You Did", OMF Literature Inc., Mandaluyong City: 1996)

子女需要的性知識



關於性方面的積極正面的資訊常該是培育計劃的一部份, 以便造就基督化的環境,在其中所有有關生命、性行為、 解剖學和保健學的資訊都會被提供出來的。

因此,心靈(精神)和倫理的幅度,必須常是超越的,因而就有兩種特別的建議:呈現天主的誠命作為得生命的方法,和正確良心的培育。

(《人類性的真理與真諦》94)

13 以下兩個對性的看法,那個是正確的?

性就是一切!

- ☞ 宇宙的核心
- ▼ 沒有性,生命便沒有 價值
- ▼ 只有性,生命才有意 義和火花
- 世上最大的樂趣

性毫不重要的!

- ☞ 是污穢色情的
- ☞ 只是一個生理活動
 - ◆ 只有愛侶才可談論
 - ☞ 並非完美無瑕

· 內部是語的: 一個過度重視,另一個則漢視:

胜 是 你的 本質 而 不是 你的 作為!





「性」不只是:

- 性器官
- 性交

性是:

- ◆ 你表達思想與感受的方式
- ◆ 你怎樣看他人、生命、世界和天主的方式
- ◆ 你穿著的形式
- ◆ 你自我表現的方式
- ➡ 你談話和歡笑的模樣
- ◆ 你微笑、憂愁、哭慟的樣 子
- ◆ 你與人溝通的方式
- ◆ 你安排事情優次的方式
- ➡ 你玩樂的形成
- ◆ 你祈禱的方式

性也關係到:

- ➡ 友誼
- ◆ 接待、慶祝
- ◆ 愛情、分享
- 經歷
- ◆ 完全的自我奉獻

三種性: 性質各不同 卻相互關聯

基本的性:

意指我們身為男人或女人,怎樣觀察、思考、感受、行動及互相交流,是因自己的性別而受到影響。因此,所有人類活動都與性有關。性別影響我們怎工作、玩樂、捱苦和享受。

感性的性:

意指那些引致親密行為的感覺、模式和情緒。這種性以情感作為催 化劑,拉近彼此關係。

性器官的性:

就是以行為、思想、幻想、慾念及感覺來「撻著」性器官。

在教導青少年的男孩和廿孩也都應該包含那些與兩性有關的身體和心理的特質之詳細和足夠的資訊,特別是關於使他們提高好奇心的不同性別。

(《人類性的真理與真諦》91)





性行為是 夫妻相愛的表現

夫妻相愛是:

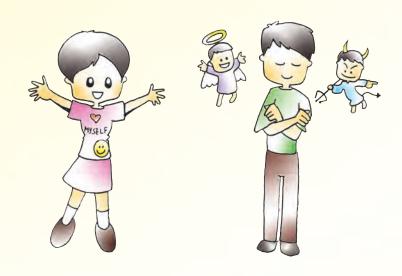
- 入性的:既有感覺也有靈性。並非純屬本能上的反應,而是自由選擇的行為。
- 完全的(結合性):無私和無條件地分享一切。獻出自己,彼此滋養。
- 忠實專一的:從一(合一的)而終(不能拆散的)。
- O 豐盈的(生育):要育養新生命,建立新家庭、新團體。



進一步地說,這個就是要強蓋,對於生育、婚姻和家庭等之相關事宜的了解。這項事宜必須注意到真正的性教育的課程。

(《人類性的真理與真諦》88)

青少年不容忽視: 尊重自己和自制能力



自制能力要在孩子成長初期打好基礎, 父母因子廿的程度悉心地管教。培育自制能力的工作 一直延續至少年期和成年期。沒有受過這類訓練, 是青少年一大損失。最近的研究指出「那些參與 打鬥的中學學生,極有可能還涉及其他危險行為, 包括與多個伴侶發生性行為。」誠然,這是意料之內的事。

('Sex and Fistcuffs', Family Planning Perspectives 27, no.3)

青少年,你們有甚麼藉口 來進行婚前性行為?

以下是一些常用的藉口,目的是要進行婚前性行為:

- 1. 不想分手
- 2. 以爲「人人都這樣做」
- 3. 爲要證明是個眞男人或眞女人
- 4. 認為「虧欠」了對方
- 5. 因為使對方性興奮而內疚
- 6. 受到壓力或恐嚇
- 7. 好奇心驅使
- 8. 不願意被視爲「老套」或「怪人」
- 9. 以爲這就是進一步的關係
- 10. 渴求更多的關愛和温情
- 11. 爲要「證實」愛情
- 12. 以爲會有安全感
- 13.情不自控





選擇與後果:

若你認為說「不可以」



邂逅他,便喜歡了他;

喜歡他,便愛上了他;

愛上他,便允許了他;

允許他,卻失去了他。



男人

看見她,喜歡她。

愛上她;想擁有她。

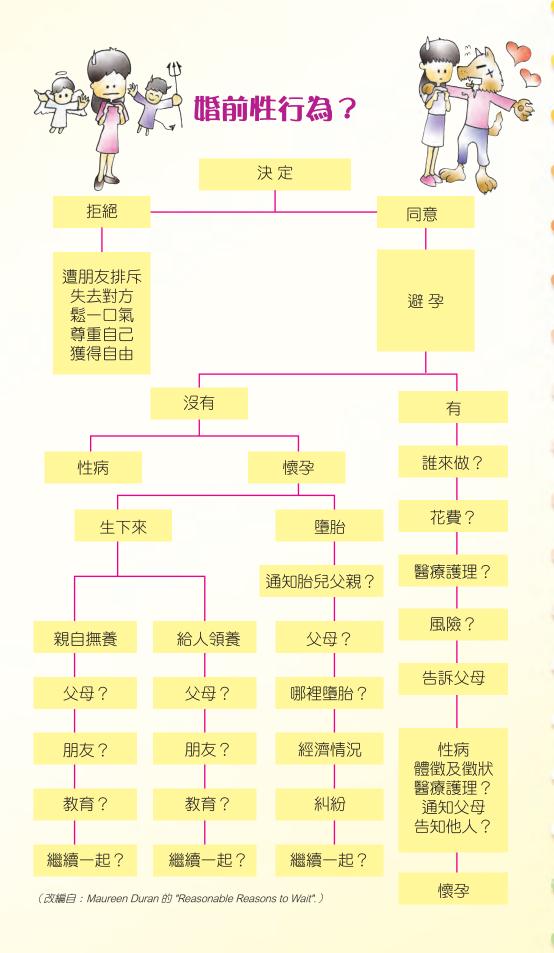
耳語問她;她說

「不可以」。

我迎娶她。

婚後六十載,我還有她。

是為難的事…



婚前性行為:「Yes」或「No」?

	I	I	
	說「No」	說「Yes」	說「Yes」的後果
生理健康	✔ 没有轉變	★ 未婚懷孕★ 性病/愛滋病★ 避孕藥的副作用	★ 若懷 3 孕,性病傳染 給胎兒及自己★ 不孕症
精神健康	✓ 成熟✓ 自信✓ 自尊✓ 健全✓ 學習目標達成	¥ 自我中心 ★ 思想閉塞	★ 性被視為消閑活動★ 伴侶通常不受尊重和 重視
道德品質	✓ 培育品德✓ 堅持信念✓ 珍惜人類	✗ 自相矛盾✗ 有意或無意地 苛待他人	★ 對價值觀和行為標準 漠不關心★ 難與別人相處★ 子女對價值觀沒有認識
情緒健康	✓ 重視自己✓ 懂得把性慾轉成其他行動✓ 平和	× 內疚× 沮喪× 不被接納× 驚恐× 被愛的感覺短暫× 混亂	* 不智地跟不合適的人 結婚 * 對人存疑 * 關係難以持續 * 自我憎恨或嫉妒
社交發展	✓ 深入認識他人✓ 被自己和他人尊重✓ 失去愛侶	★名譽受損★融洽感覺短暫★缺乏社會意識	★ 受輿論困擾★ 以同居代替婚姻
個人目標和夢想	✓ 長期和短期目標不受影響 ✓ 可隨時更改計 劃	X 因懷孕而: 失學 錯過了青春期 失去支援	★不能建立正常的家庭★中斷學習計劃



婚前禁慾有好處

◆ 免除不期而來的懷孕

若你不打算進行婚前性行為,就不會意外懷孕。

◆ 免除墮胎或收養的憂慮

若你習慣婚前禁慾,就不會墮胎,而收養問題更不會在考慮之內。

◆ 免除性病的禍害

現有過百種經由性接觸而感染的病毒。很多性病能損害生育能力,導致他日不能懷孕。你未出生的孩子也會造成影響。實行禁慾,你會因此而免受愛滋病傳染。

◆ 免除使用避孕用品的困擾

每種避孕用品也有嚴重的副作用。

◆ 免除倉卒結婚的遺憾

性行為活躍的一對,通常會以為彼此間的關係良好。事實上, 他們的溝通方式只停留在性行為的層面。若你認為婚前禁慾是 不可能的,那麼婚後從一而終,相信也會難倒你。

◆ 免除有意或無意濫用性的危機

年青人往往對愛情有不同的定義,有時還無意間彼此傷害。男的渴望生理接觸,而女的卻時常渴望戀愛和關愛。女孩子會利用肉體獲取關愛。男孩子則會利用愛情獲取親密接觸。性活動必需具有婚姻的承諾。當兩個人為要取得各自所需而互相利用時,他倆最終會傷害對方。蓄意濫用性統稱為約會強姦 (date rape) 或邂逅強姦 (acquaintance rape)。

◆ 免除自責、沮喪、失落、憂慮和被拒絕的苦痛

每次一男一女進行婚前性行為,他們其實把自己的一部份給與對方。關係一旦結束,這是常發生於性慾強烈的一對,他倆會感到 難過、被拒和沮喪,因為他們為了對方而失去自己的一部份。



◆ 自由地掌握你的未來

今天說「No」,可免你於煩憂,也就是婚前性行為所致的心理和情緒問題。

◆ 自由地使用精力來達成你人生的目標

若老是想著性,便難集中精神去達成你人生的目標。

◆ 自由地建立一個情投意合的伴侶關係

婚前性行為使你不可自由地認識其他人,因為性慾具操控力。 有些情侶只用肉體來溝通,他們沒有徹底從感性、理性或社交 方面互相認識。

◆ 自由地尊重自己和他人

當有了性生活而又面臨失戀的時候,你或會責怪自己,例如:「我的表現不夠好」,「我沒有他人那樣吸引」,或「我是個沉悶的人」。人人都想擁有一些自己沒法擁有的事物。懂得尊重自己和他人必會讓你有良好的感覺,且顯出你獨特之處。

◆ 自由地建立婚姻中的信任

在婚姻期間會因旅遊、疾病等情況,致使數天或數週也沒法有 親密接觸,所以婚前便要懂得自制。換句話說,婚前在性方面 養成自我約束的習慣,婚後也不成問題。

◆ 自由地享有荳蔻年華

青少年是不容易當上的。每天要起床上學、完成習作和忙於日 常事務。若發生婚前性行為,壓力增大,後果嚴重。



婚前禁慾真的有好處

免得……

- ☞ 意外懷孕
- ☞ 考慮墮胎或收養
- ☞ 感染性病
- ☞ 使用避孕用品
- ☞ 倉卒結婚
- ☞ 被人糟蹋
- ☞ 自責、沮喪、失落、憂慮、被拒絕



自由地……

- ☞ 掌握你的未來
- ☞ 使用精力來達你人生目標
- ☞ 建立健康的伴侶關係
- ☞ 尊重自己和他人
- ☞ 建立婚姻中的互信
- ☞ 享受青春

想戒除惡習,可怎樣?

以下的指引,有助克制某個行為,重得自制能力。這些技巧有效避免下錯誤的決定,例如:婚前性行為、濫用毒物、暴力行為……等等。

1 給合理的理由

- * 想多一點自重,而非被人利用。
- * 與朋友和家人的關係變得惡劣。
- * 犧牲健康的代價太高。
- * 從不知對方過去的性經驗。

2 用行為進一步證實決定

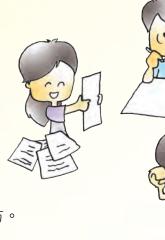
- * 躲開所有使人迷失的人物和地方。
- * 使用身體語言強烈地表明「No」。
- * 切勿忽視不良行為,以為自己能及早抵住誘惑。

3 另議計劃

- * 結交一些支持你良好行為的朋友。
- * 運動。
- * 尋找其他尋歡作樂的途徑,或找一個令人「激」的健康活動。

4 堅持改進的決定

- * 當受壓迫時,要堅定自己。
- * 運用自制力,抗衡壓力。
- * 那些沾染不良行為的,要指出他們的問題。
- * 時刻緊記身為一個學生和一個兒子/女兒,你應有的義務和責任。
- * 要自重,也要求他人給與尊重。





真愛永不危害他人,不論在情感上、生理上或道德上。

把参加者分成小組,每組四至六人。請每位組員讀出下列句子、然

可怎樣拒絕婚前性行為?

例如: 誘勤: 「如果你愛我,就讓我們來做吧。」

後逐一回應。

1/3/	
	回應:「如果你愛我,就應該尊重我。」
	誘勸:「我們來做吧,人人都是這樣的。」
	回應:「對不起,我不是人人。」
1.	既然我們彼此相愛,做愛就是順理成章的。
2.	如果你真的愛我,用行動來表示吧!
3.	我會小心的,我知道何時要停。
	恰當的回應:
4.	我現在停不了,你令我情難自控!
	恰當的回應:

5.	我們做足預防惜施,還有問題嗎?
	恰當的回應:
6.	我們相戀已六個月。讓我看看你究竟愛我有多少。
	恰當的回應:
7.	我們中途停止就沒問題了。
	恰當的回應:

受到壓力時,可怎樣拒絕婚前性行為?

1. 對白:「個個都咁做嘅啦。」

□應:「可惜,我又唔係個個。我係我。況且,我就唔信個個都

咁做。我就話係傳言多啲。」

2. 對白:「如果你真係愛我,你會同我做。」

回應: 「如果你真係愛我,你會尊

重我嘅感受,又晤會迫我

做一啲我未準備做嘅嘢。」

3. 對白: 「你唔同我做嘅話,我就

同你分手。」

回應:「你要分手嘅話,我會好唔

捨得你。不過,我依然唔會

同你做。」



4. 對白: 「我知你想做嘅,只不過你怕閑言閑語。」

回應:「如果我想做,我就唔會同你拗啦。」

5. 對白:「咁都係成長嘅一部份。」

回應: 「做愛唔等於長大。為我嚟講,成長就係識得為自己做

決定,然後跟著信念繼續去做。」

6. 對白: 「我會日後同你結婚。」

回應: 「為我嚟講,結婚實在太遙遠了。我仲有好多嘢想學想

做。我寧願等再大一啲先至同你做。」

7. 對白: 「我她以前都做過啦,有乜問題先?」

回應: 「我有權改變主意。我決定咗等再大一啲先至做。」

8. 對白:「你想人哋話你唔係真男人(真女人)咩?」

回應:「做愛都證明唔到你係真男人(真女人)。總之,依家

唔係時候啦。 」

9. 對白:「你唔想試吓係點咩?」

回應: 「唔係嘛,咁都得?為咗試吓係點就扮有誠意。唔好預

我!」

10.對白:「但係,我真係好想要!」

回應:「邊度係呢。如果我等得,你都得。」

11.對白:「如果你想喺學校度受同學歡迎,你就會做嘅啦。」

回應: 「我都想受歡迎,不過唔駛靠性行為。我可取嘅地方有

好多。人哋鍾意同你一齊,係因為你的人格和性情。」

12.對白:「你有防 BB 嘅話,我會同你結婚。」

回應: 「我唔想冒這個險,我未想過要結婚。」

13.對白:「你同我都好想做。」

回應: 「唔係,我真係唔想。為將來,我有好多計劃。我唔想

因為(你)有咗而搞到亂晒。」

14. 對白:「你搞到我興烚烚。你愛我嘅話,就證明俾我睇。」

回應:「愛上一個人,唔駛用『性』嚟證明。我識得自重,唔

會隨便咁同人發生關係。我決定咗要等吓。」

15.對白:「電視電影成日話『擦出愛火花』,不如我他又去查實

一一下。」

回應:「電視電影講嘅嘢你都好信,做戲之嘛。這種火花唔常

見,或者只係當你為對方付出時間,而又體貼入微的時

候先至會出現。」

16.對白:「飲杯酒先,可以令你 mood 到。」

回應:「唔好客氣。我唔想飲醉咗,然後唔知自己做緊乜。」

17.對白:「你唔做,大把人同我做。」

回應: 「如果我嘅身體只係俾你嚟做愛,我諗我哋要好好睇清

楚,點解我哋仲要喺埋一齊。你冇權利用我。」

18.對白: 「你大部份朋友都係咁做。係你先至咁 out。」

回應: 「我嘅朋友做乜,與我無關,我有自己一套。適合佢哋

嘅嘢,唔一定適合我。我決定咗要等吓,唔會反□。」



⁽資料來源: Marion Howard, "How to Help Your Teenager Postpone Sexual Involvement", New York: USA: Continuum, 1988)

婚前性行為 最可能發生的結果

1. 婚前性行為弄致分手:曾做過一項調查,對象是愛侶:(一)同居男女,他們都是未婚的、性活躍的;(二)已婚夫妻,婚前沒有同居。調查中問及「你有多少次幻想過與你的伴侶分手?」只有第一類的在婚前的回答是「經常」(Clatworthy)。

有趣的資料:未婚又性活躍的同居情侶當中,將會分手的佔75%。那些婚前已同居的夫妻都表示:「雙方在婚姻裡得不到滿足感」,相比之下,那些沒有同居過的夫妻,這情況實在少很多 (Bumpass and Sweet)。

2. 婚前性行為引致惡智難改:很多愛侶持有「試吓先」這種心態, 形成很多不良的積習,以致婚後惡習難改。一個健康快樂的婚姻,決不可接納「不忠」這個積習,要戒除。「隨便一個、隨時、 隨地」的態度,是極不當的。若愛侶在婚前從未養成自我約束 的習慣,婚後要控制他們的性慾就更困難。

有趣的資料:一個以 4,000 名與伴侶同居的男士作為調查對象的研究裡, Clatworthy 博士發現當中承認曾對伴侶不忠的,佔總人數 66% 或 2/3。

3. 婚前性行為增加了內疚、恐懼和羞愧的可能性:內 疚、恐懼和羞愧都會是婚外性行為的後果。究竟一 個性活躍的青少年因何事會感到內疚、恐懼或羞愧 呢?(請討論以下的原因)

感到內疚,因為:

- * 作了非份之想,要求進一步的性行為
- * 婚前性行為違反了自己的道德觀念或信念
- * 父母對婚前性行為的道德觀或信念



感到恐懼,因為害怕:

- * 被父母或朋友發現
- * 感染性病
- * 未婚懷孕

感到羞愧,因為:

- * 名譽受損
- * 失去了對自己和伴侶的尊重
- * 不知道父母會怎麼想

有趣的資料:「有些醫護人員相信,導致青少年精神健康衰退,婚前性行為要負上部份責任」(Orr, Beiter, & Ingerswell 151)「過去二十五年裡,青少年自殺個案劇增。曾與 1,504 名學生會面,他們年齡由 12 至 16 歲,發現到有性經驗的曾企圖自殺的個案比沒有性行為的高達 6.3 倍。」(Orr 141)

- 4. 婚前性行為引致人比人:那些把性留待婚後的愛侶,他們較易從婚姻中得到莫大的滿足感,也不會拿以前的伴侶作比較。相反,那些婚前性活躍的愛侶,有意或無意間便會拿以前的伴侶作比較。
- 5. 婚前性行為可使人不智:性行為把一段關係的正常發展階梯遮蔽了。兩人除了在生理方面外,沒有任何溝通。他們對對方一無所知。由此可見,單憑生理上的吸引力,可使人不智地跟一個志趣不相投的人結婚。

有些時候,過早發生性行為可延長一段關係,因為他們一次又一次的分開和復合,欲斷難斷。這種性關係變成一情慾結。無論是分手還是復合,他倆都有所不滿。

當關係解除了,他們都感到心力交瘁。這種感覺如同離婚一樣: 感到沮喪、被拒、悲憤、嫉妒……等等。

6. 婚前性行為減退彼此間的信任:為甚麼婚前性行為可使人與人的信任減退?

婚前性行為最可能發生的結果





你可知道這是愛情還是迷戀?

有跡可尋		特點のの		
	問問自己	迷戀	愛情	
1	最吸引你的是甚麼?	吸引力的性質:個人「生理裝備」;能引起五官的 反應。	整個人格;內在修為。	
2	有多少東西讓你著迷?	很少,其中一些比較強 烈。	很多或大部份。	
3	該段戀情怎樣開始?	很快(數小時或數天)。	較慢(數個月或數年)	
4	你的著迷情況有多穩定?	常變,時濃時淡;此起彼落;不穩定或不能預計的。	很平均,越來越可靠; 穩定;可預計的。	
5	該段戀情對你的影響有 多深?	凌亂的,毀傷的;表現怪 異,變得判若兩人。	有條理,建設性的;變 得越來越好。	
6	怎樣結束?	很快,除非雙方都得到性 滿足。	較慢;需要很長的時間; 無復以往的我。	
7	你們怎麼評鑑對方?	活於自我世界裡。對方是 完美無暇的,視為理想的 人。	留舊友迎新知。較實際,接受對方的過錯, 繼續去愛。	
8	其他人怎麽評鑑你倆? 朋友和家人的態度是怎 樣的呢?	很少人或無人贊同這個關係。	大多數或全部都贊同。 與對方的朋友和家人相 處融洽。	
9	長久分離能怎樣影響關係?	逐漸枯萎;不能承受額外的壓力。	活下去,甚至越來越堅強。	
10	吵架怎樣影響該段戀 情?	次數越多,嚴重性越高, 會危害關係。	次數少了,嚴重性也減 低。	
11	你對這關係的感覺是怎 樣?你怎麼看這關係?	我行我素;常說:我/我的;他/他的;她/她的。	二人合而為一;一雙一對;多說:我們/我們的。	
12	你的「自我」怎樣回應 對方?	很多自私和規範性的想法:「這為我有甚麼好處?」		
13	你對對方整體的態度是 怎樣?	只取不施;剝削及利用對 方。	施與受兼備;為對方的 需要獻出一分力。	
14	嫉妒的後果是怎樣?	次數越頻,嚴重性越高。	次數少,嚴重性較低。	

(資料來源:Ray E. Short, "Sex, Love or Infatuation", Revised, Minneapolis, MN:Augsburg Fortress, 1990.)

真愛 願等待



我是一個負責任的男孩

我女朋友的父母,把她交託給我。

我不會失信於他們。

我會尊重我的女朋友,如同我祈望其他男性,

同樣地尊重我的姊妹。

我會尊重女性,因為我的母親也是位女性,

我不會要求我女朋友,作出任何令我母親引以為恥的事情。

我女朋友和我作伴,已令我很光榮和歡樂。

如果我再要求她,在約會付上出軌的代價,

我便大錯特錯了。

終有一天,我的女朋友會成為一位妻子和母親。

她要給子女樹立好榜樣,做丈夫的賢內助。

我會幫助她成為我理想中,一位純潔又端莊的妻子。

男性的特質,是有強壯的身體,

和堅強的性格。缺乏自制是軟弱的表現。

我盼望我的女朋友視我為堅強的男子漢。

天主無處不在,無所不見,無所不知。

人可能看不到我在黑暗所作的事。

但我不能逃避天主的目光。

假如我失控,令到一個女孩子受孕,

我決不會逼她把胎兒打掉。



我是一個負責任的女孩

我的吻比一個派對或一套電影遠為矜貴。 我的身體是天主的聖殿,並不是玩物。 第一次說「不可以」或許是困難的, 但以後會更為容易。

自潔仍是一個美德。色慾始終是一個重罪。

我的衣著,舉止和談吐,可能會誘惑我的男朋友。

為了保護他和我自己,我要保持端莊。

父母為我付出很多,我時常祈望為他們帶來榮譽。

終有一天,我的男朋友會成為一位丈夫和父親。

他要成為妻兒眼中的英雄。因此,在約會中,

我不會作出任何阻礙他達成此目標的行為。

我希望成為一位妻子和母親。

我要為我的丈夫和兒女,保存純潔和愛。

假使我薄弱的意志令我懷了孕,

我決不會選擇墮胎,去催毀我未誕生的孩子,

作為解決的捷徑。

一封家書



親愛的兒子:

難然你只是個中學生,但我認為該是時候學你談談一些你將要面對的 事情。或許在言談閱,你聽過時友談及性。又或許,你也想過這完竟是甚麼 的一回事。

當我像你一樣的年輕時,我見到很多財友因為發生婚前性行為而受到傷害,不僅是生實上,感情上也是。他們很多也从為性行為可使他們成為一個男人,或从為這可鞏固兩性關係。可惜的是,他們全都被人傷害或傷害了他人。其中的一個,他更使一立該奪了身孕。而另一個則感染到性病,他很可能也把病毒傳染給立友。如果她因而受到感染,可會導致不幸。他偏或會染上愛滅病,看著自己一步一步走何死亡。

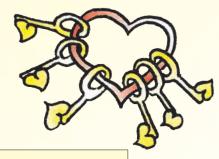
在邵個時候,我也耷性的整念,不過就算有這些整念,我卻沒有發生 過性行為。其實,我把這些性整念都轉化成建設性的能量用來打鹽餅、打網 呼或游泳。當然,知易行難,但總比感染性病或使生該懷孕好得多。

你的心或會死想:「既然婚姻不能保證之人關係維持不變,為何妻等 到婚後才可做愛?」我也這樣想過,尤其當我的父母離婚時。可是,我兒, 結婚那天,夫妻之人曾承諾過,妻一生一世彼此相愛,即使因逆境而弄較其 中一人不能運愛,也不離不棄。死逆境中,两人更要彼此擔待、忍耐和包 答。所以,問題不死於婚姻,反而是两人的性情。

當下最重要的是,你要真正認識世性。婚後,你有一生的時間在「性」方面認識世性。當我還在你這個階散時,曾希望将来的妻子從未在中學或大學與人發生過性行為。我信任她,也知道她沒感染到某種性病。我成功她把「性」延遲之婚後。希望你也拿一樣。

爱你的Daddy

開啟健康關係之門



溝通: 言語和非言語 表達思想和感受 做個好的聆聽者 信守承諾 忠誠可靠 忠貞不渝 約束感受 約束感受 憤怒時要克制 凡要求你做的你都要做好 無論環境順逆,彼此容忍、 擔待、忍耐、包容 分享信念 值得信賴 可靠 言而有信 具選擇性,天天做決定 不建基於感受 悉心關懷 不自私,常為對方著想 承擔與犧牲 不自私,常為對方著想 承擔與犧牲			
(信守承諾) (信守承諾) (忠貞不渝) (忠貞不渝) (ショイ) (ショイ) (ショイ) (ショイ) (ショイン・ (ショイ		言語和非言語	
 信守承諾 忠貞不渝 約束感受 憤怒時要克制 凡要求你做的你都要做好 無論環境順逆,彼此容忍、 擔待、忍耐、包容 分享信念 值得信賴 可靠 言而有信 具選擇性,天天做決定 不建基於感受 悉心關懷 不自私,常為對方著想 	溝通:	表達思想和感受	
承擔: 忠貞不渝 忠貞不渝 約束感受 憤怒時要克制 凡要求你做的你都要做好 無論環境順逆,彼此容忍、 擔待、忍耐、包容 分享信念 值得信賴 可靠 言而有信 具選擇性,天天做決定 不建基於感受 悉心關懷 不自私,常為對方著想		做個好的聆聽者	
思貞不渝 約束感受 憤怒時要克制 凡要求你做的你都要做好 無論環境順逆,彼此容忍、 擔待、忍耐、包容 分享信念 值得信賴 可靠 言而有信 具選擇性,天天做決定 不建基於感受 悉心關懷 不自私,常為對方著想		信守承諾	
自制: 約束感受 憤怒時要克制 凡要求你做的你都要做好 無論環境順逆,彼此容忍、 擔待、忍耐、包容 分享信念 值得信賴 可靠 言而有信 具選擇性,天天做決定 不建基於感受 悉心關懷 不自私,常為對方著想	承擔:	忠誠可靠	
情怒時要克制 凡要求你做的你都要做好 無論環境順逆,彼此容忍、 擔待、忍耐、包容 分享信念		忠貞不渝	
和睦: 凡要求你做的你都要做好 無論環境順逆,彼此容忍、 擔待、忍耐、包容 分享信念 值得信賴 可靠 言而有信 具選擇性,天天做決定 不建基於感受 悉心關懷 不自私,常為對方著想		約束感受	
 無論環境順逆,彼此容忍、 擔待、忍耐、包容 分享信念 信任: 宣布有信 具選擇性,天天做決定 不建基於感受 悉心關懷 不自私,常為對方著想 	自制:	憤怒時要克制	
### 1		凡要求你做的你都要做好	
分享信念 値得信頼 可靠 言而有信 具選擇性・天天做決定 不建基於感受 悉心關懷 不自私・常為對方著想		無論環境順逆,彼此容忍、	
信任: 信任: 可靠 言而有信 具選擇性,天天做決定 不建基於感受 悉心關懷 不自私,常為對方著想	和睦:	擔待、忍耐、包容	
信任: □第		分享信念	
言而有信 具選擇性,天天做決定 不建基於感受 悉心關懷 不自私,常為對方著想		值得信賴	
具選擇性,天天做決定 不建基於感受 悉心關懷 不自私,常為對方著想	信任:	可靠	
不建基於感受 悉心關懷 不自私,常為對方著想		言而有信	
愛: 悉心關懷 不自私,常為對方著想		具選擇性,天天做決定	
不自私,常為對方著想		不建基於感受	
1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	愛:	悉心關懷	
承擔與犧牲		不自私,常為對方著想	
		承擔與犧牲	

貞潔盟約

我信天主,祂按自己的肖象創造了我,我被召唤喜好好的生活。

我信藉著尊重他人和尊重自己,我光榮天主。

我信為喜活出耶穌的信仰和價值觀,我被召喚。

我明認「真愛可待」,也藉由聖神增加我的勇氣及增進與基督徒的關係。我如今承諾貞潔地 生活,敬重所賜與我的性別,及躲避一切婚前 无婚外的性行為。

簽署

青少年的誡命

父母養育恩,應盡表孝心。

今天謙聽命,他日成大器。

擇友求良朋,良表得仿效。

切記要慎思,所思固所為。

擇偶求佳人,良伴是知音。

習性須自理,否則難收服。

性慾須自控,否則毀一生。

駕駛忌浮誇,安全必到埗。

群眾壓力險,意志要堅定。



整合融匯

天主賜給我們性慾。這裡一再強調,性不污穢,也不邪惡。天 主創造的一切都是純潔無瑕。

性慾是天主的設計,不是我們的。祂使性成為我們人類的一部份;祂造了激素,使男女互相吸引。這樣做,為要我們建立一個家。沒有性慾,男和女便沒有愛情、沒有婚姻、沒有子女。因此,不論你怎樣去看性,它都是美妙絕倫,絕非污穢色情。

總結

父母比任何導師更有權力、義務和權利去教育孩子。父母的教育責任是無人可取代的。其他人,無論多專業的,父母也不可拱手讓他人負責或給他人奪去責任。即使主教、神父或神職人員也不能權充親生父母,奪取其教育工作。

父母的愛,為所有教育定下指標,也是所有教育工作的的準則、 源頭和動力。父母的愛,成為優質教育的模範。雖然學校的教育對 社會有一定的貢獻,但父母的愛,卻是教育的全部。



工作坊8

子子女女,你們需要些甚麼?

目標

協助父母重新履行天主給他們的責任,成為子女的德育老師。我們也一起討論子女怎樣從他們的觀察裡,體認出為人父母者的要決。從子女的期望和言語間,父母得以學習「父母之道」,藉此檢討自己優勝和乏善之處,為使親子關係更進一步。

齊齊起步

- ✔ 把參加者分成兩組(A組和B組)
- ✓ 請 A 組組員把 B 組組員雙眼蒙上。
- ✓ 請 A 組組員各自從 B 組挑選一位拍檔。
- ✔ A 組各個組員(導航員)引領著 B 組拍檔四周走動。
- ✔ 強調過程中不准許有任何形式的溝通。
- ✔ 導航完畢。現在輸到 B 組替 A 組把雙眼蒙上。
- ✔ 然後,B組組員現為導航員,引領A組。



進一步

- ➡ 從活動中,你學會了甚麼?
- ◆ 想像一下,你的子女一生裡有很多事情也給蒙蔽,尤其在性方面。你是他們的導航員,該如何做呢?
- ➡ 試想一下,假如你對自己的性蒙昧無知,當子女需要你的引領時,將出現怎樣的局面呢?

知多點,明多點

- □ 在子女一生中,父母給與他們無私的愛和時刻守護身旁。父母 深深地影響著他們,無人可及。
- □ 自孩子在母腹成形,這影響力同時出現。
- □ 從此以後,愛便成為父母最佳的屏障,用來保護及教養子女。
- □ 若子女在家裡得足夠的愛,他們絕少會向外尋覓。
- □ 他們也會絕少做出令家人傷心和失望的事情。因為,他們決不 能忍受自己傷害至親至愛的家人。
- □ 子女從父母身上領會到自己是多麼的尊貴。

自我測試

你認識你的兒子或女兒有多少?

本練習的目的,是要促進父母與十多歲的子女對話。請回答下 列有關你的兒子/女兒的問題。完成這個測試後,請與你的子或女 交換問卷(他/她也要填寫一份問卷,見後頁)。請你的兒子或女 兒替你修正答案。請緊記,你的子女早在母胎裡 10 周歲時,已懂 得動腦筋。這個孩子,他/她不只是你的兒子或女兒,也將會是一 個成年人。

1.	你兒子/女兒最喜歡甚麼電視節目?
2.	你兒子/女兒最喜歡收聽那個電台?
3.	你兒子/女兒喜歡甚麼類型的音樂?
4.	你兒子/女兒快將生日,他/她最想收到甚麼禮物?
5.	誰是你兒子/女兒最要好的朋友?
6.	你兒子/女兒的朋友給他/她改了甚麼的綽號名或暱稱?
7.	你兒子/女兒最喜愛甚麼食物?

8.	你兒子/女兒畢業後,他/她的理想職業是甚麼?	7 9
9.	你兒子/女兒最喜歡在週末做些甚麼?	7 7 7
10.	. 直至目前,你兒子/女兒最大的成就是甚麼?	
11.	. 你兒子/女兒最喜愛甚麼消遣、活動或運動?	100
12.	. 你兒子/女兒最喜愛甚麼學科?	10 10 10
13.	. 你的兒子/女兒最想飼養的是	3
	□貓 □狗 □鳥 □魚	3
14.	. 你的兒子/女兒較喜歡看的電影種類是	(=)
	□愛情□喜劇□歴險□懸疑□恐怖	7
15.	. 你的兒子/女兒希望度假的地方是	3
	□山區□海灘□郊區□偏遠地方	
結論	扁: 若你答對了 13 題或以上,你應引以自豪。	2
	若答對的少於 10 題,你要好好認識你的兒子或女兒。	1
	為何不一起出外?	13

給子女的測試

你認識你的父母有多少?

請回答下列有關你父母的問題,再與他們交換問卷,讓他們替你修改答案。

1.	你父母的聖名是甚麼(如果有的話)?								
	母親		父親_						
2.	你媽媽晚飯較喜歡的是								
	□海鮮 □肉類	□蔬菜 □	其他						
3. 如可選擇的話,你媽媽寧可									
	□逛街 □縫紉	□閱讀□	其他						
4.	你爸爸最享受甚麼活動?								
	□看電影	□打籃球		□家居維修	□其他				
5. 你父母有多少個兄弟姊妹?他們的名字是甚麼?									
6.	你的父母在哪裡出	生?							
	母親		父親_						
7.	他們曾就讀哪間中	、小學?							
	母親		父親_						
8.	他們結婚初期在哪	裏居住?							
9.	你爸爸最喜愛甚麼活動或運動?								

- 10. 你父母最喜愛哪間餐廳?
- 11. 你父母給你下戒律、規則或禁令,甚麼是最主要的理由?
- 12. 結婚前,你媽媽的姓氏是甚麼?
- 13. 誰是你父母最要好的朋友?
- 14. 你爸爸不大喜歡做的是
 - □家務 □洗衣 □烹飪 □木工
- 15. 你媽媽錢包裡可有放著你的照片?
- 16. 你媽媽最喜歡甚麼花卉?



請你父母來核對答案。

若你答對了 14 題或以上,恭喜你!你非常認識你的父母。若少於 12 題,那表示你認識他們比應該的還少。 花點時間,好好認識一下與你同居共處的人。

給父母的一些提點

「你是個好父親或母親嗎?」

- 父母是子女第一個老師,也是最重要的指導員。
- 父母需要在子女成長路途作嚮導,讓子女認識個人的責任。
- 協助子女發展品格,例如:自制能力、尊重自己、責任感、誠信、耐心和謙恭。不過,父母先要具備這些品格特徵。
- 學習與實踐品格,要由幼年開始,不斷進步。

下頁附有父母點題卡:

每張點題卡也有一個問題以作反省之用,請父母與子女(未來的父母)一同參與這個活動。首先,把點題卡複印、放大。再用釘子、 膠水或膠紙把每張卡固定在硬紙板或厚紙上。然後,逐一把它們過 膠。這樣可使紙卡耐用點,還可用在其他活動。



為人父母的,要有耐心

耐心就是靜心等候。事情受到耽擱或遇上困境時,也可以 毫不抱怨地把問題——處理好。現在,請說出兩個實際例 子,怎樣可在家裡或校內表現耐心。



育養子女要自我犧牲,為達成他人所求

青年人可怎樣無怨無尤地回應他人的需要?

父母教導子女禮節和禮貌

懂得禮節禮貌,可使他人感到重要、被關懷及受尊重。在校內或家裡可怎樣踐行禮節和禮貌?

一個好父親或母親懂得謙恭

謙恭就是不批評他人。關心他人的需要,卻不會因而自吹自擂。 假如你是父親或母親,在子女面前做了錯事,可怎樣實踐謙恭?

為人父母的,要意志堅定

堅定的意志使你竭盡所能、全心全意地做個好父親或母親,即使是多麼的不情願。請舉例說明意志堅定可怎樣幫助青年應付艱巨的習作和困境。

在婚姻裡,子女是不可或缺的

從對待小孩的態度,便可知道自己是否一個好父親。若家中添了新生寶寶,你會感到高興還是驚恐?若弟妹或表弟妹激怒了你,又可怎樣表現出關愛?

父母要花時間幫助和教導子女

身為青少年的,可怎樣善用現有的時間為未來的 家做準備。



為人父母的,要真誠慷慨

請說明可怎樣善用自己的才能和恩寵無條件地 為他人服務?





子女從表樣中學習

父母的教養成效與否,取決於表樣 或行為。有謂:「行動勝過說話」 你又怎樣成為兒子或女兒心中的英 雄或模範,而不是那些卡通人物?



父母要靈活變通

很多事情是難以預料的,所以當事情不能如願 時,不要苦惱難耐。你若定了約會,可是母親因要晚 一點歸家,請你照顧弟弟。你可怎樣做?

包容就是接納有異於己的人和事物

子女犯錯時,父母以忍耐和寬恕之心包 容他們。若跟家人出外旅遊,自己卻想 到別的地方去。你可怎樣表現包容?



父母視服務為己任

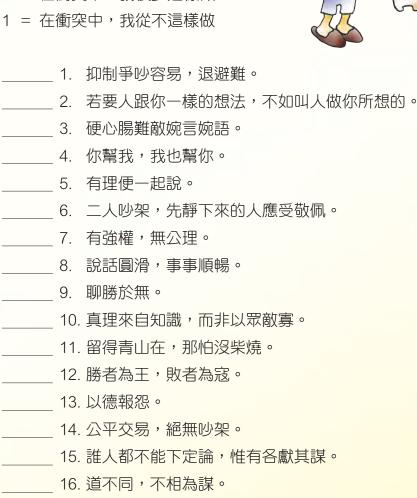
事前已考慮到子女的需要, **還設法幫助他們。青年人**, 你怎樣能夠預知家人的需 要,給與協助?又或,你可 怎樣在校內服務他人?



處理衝突

這些格言表述了一些常見的衝突,也可視為解決衝突的一些方法。 請細閱每句格言。然後,使用空格內寫上數字,這顯示在衝突中, 你慣常的做法與這些諺語有多接近。

- 5 = 在衝突中,我慣常這樣做
- 4 = 在衝突中,我很多時這樣做
- 3 = 在衝突中,我間中這樣做
- 2 = 在衝突中,我很少這樣做



17. 心存勝利,贏得朋友。

18. 和氣不蝕本。

19. 以牙還牙,公平至極。
20. 放下一己之理,聽取他人,有所得益。
21. 惹事生非者,避之則吉。
22. 強者無懼,但人人畏之。
23. 言詞溫和,確保和氣。
24. 禮尚往來,必成好友。
25. 打開天窗說亮話。
26. 提防口舌招尤。
27. 堅持到底,理直氣壯。
28. 溫柔克制忿怒。
29. 有一點總比無還好。
30. 坦誠、誠實、信任可移山。
31. 没有任何事物非要使用暴力不行。
32. 世上只得兩種人,勝者和敗者。
33. 人擊之以石頭,你還之以棉花。
34. 彼此退一步,海闊天空。
35、锲而不拴,直理心理。

計分方法

	小龜		鯊魚		熊寶寶		狐狸		貓頭鷹
1.		2.		3.		4.		5.	
6.		7.		8.		9.		10.	
11.		12.		13.		14.		15	
16.		17.		18.		19.		20.	
21.		22.		23.		24.		25.	
26.		27.		28.		29.		30.	
31.		32.		33.		34.		35.	

把每欄的分數加起來。所得總積分越高,表示你越常用該方法。相 反,總積分越低,表示越少使用。

注意:在不同的時間或情況裡,你我也可變成其他的類別。

在衝突中的表現

小龜

這類型的人擅於退縮,因為他們害怕內心積怨難消。常常以為人人 都向他們作威作福,把他們差來遣去。他們就像個高壓鍋,內裡不 斷受壓,直至忍無可忍,爆炸起來,傷及旁人。

那些沒有爆炸的,卻墮進自憐的洪溝裡。有的經常自憐,懷著強烈 的屈辱和挫敗感。他們任由他人和子女輕蔑自己。這類人極少嘗試 解決紛爭,因為他們都忙於逃避。

熊寶寶

這類型的人與小龜相似。他們都以相同的理由而討厭衝突。不同的 是,他們不會逃避衝突,反而介入,試圖把衝突化解。

熊寶寶會不惜任何代價也要獲得和平。若情況無法解決,便會洩氣。 那些力求解決紛爭的,還會動怒。

鯊魚

有些人被稱為鯊魚,因為他們喜歡怎樣做便怎樣做的,甚至吃掉他人。由於好勝,鯊魚難成為知己、父母或夫妻。他們既冷漠、不體諒,又時常好勇鬥狠、支配他人。

他們很少聽取他人的意見,在紛爭裡,無視灰色地帶,非黑即白。 他們永遠是對的。他們的字典裡,沒有妥協一詞。

狐狸

狐狸喜妥協。他們很同意「少付出,少回報」這道理。看來,他們的處理衝突的方法較其他的可取。他們不但比小龜和熊寶寶更積極面對衝突,還懂得體諒他人。在一般情況下,妥協的確是個可行的方法,但不可常用,因為這個方法往往只解決表面的紛爭。

貓頭鷹

貓頭鷹視紛爭為難題,盡量尋找有效的解決方法。他們嘗試從不同 角度剖析衝突。他們首先會坐下來,然後抽絲剝繭,尋根究底。若 遇到阻礙,便嘗試與朋友、神職人員或輔導員一起解決問題。

你是哪個類型?

因應不同的時間和情況,這些方法會有不同效果。舉個例子,有些紛爭根本不值得對質,便會退讓。你不會與所有的挑釁者爭辯。有些時候,你會變成鯊魚,力求勝利,特別在一些道德或靈修問題受到衝擊,例如:墮胎、避孕……等等。然而,若發覺自己很多時只會用同一方法,那麼你處理衝突的能力有所局限。

為要改變你慣用的方式,首先要理解一下,怎麼形成你這一種的「動物」。大多數熊寶寶和小龜都生長於一個整天吵吵鬧鬧的家庭中。他們不但學會厭惡爭吵,面對爭端也不加理會。至於鯊魚,他們可能也是生長在怒氣衝天或其他由衝突所致的負面環境裡。因此,他們學會了為求生存,必先下手為強。還學會遭人喝罵就以喝罵還擊。也就是說,受虐兒童往往變成虐待子女的父母。

你或會害怕衝突,因為你時常希望討好他人。你的自我形象和 自尊較為低弱,因而成為一個縱容的父親或母親,嬌縱子女;你害 怕因拒絕子女而致使他們不喜歡你。

你或會厭惡衝突,因為你害怕不能自制會以口舌或手腳傷害他 人。你或會是個戰鬥者,在吵吵鬧鬧中掙扎求存;你雄辯滔滔,因 為在成長期間你要防衛保護自己。

子女從父母那裡需要些甚麼

万間研究有關子女怎樣看父母的資料,少之又少。大多都以父母或專家的觀點作探討,很少從子女的角度來著書立論。以《怎樣做父母》為題材的書籍比《子女需要些甚麼?》還要多。

由於沒有一所學校會頒發「好爸爸」「好媽媽」的證書,因此編者不可自稱是這方面的權威。但其實,從沒有人指導我們怎樣做父母,一切技巧都是從父母、其他父母和朋友那裡學會的。因參照和揉合各種方法而形成一個育養方程式。在育養過程中,把合用的方法加進程式裡,也摒棄沒有功效的。

身為父母的你,成績或已達到「尚可」,但可以進取一點,所謂: 「成為父母很容易,成為好父母卻很難」。

由於研究關於子女的需要的材料很少,因此編者在馬尼拉市中心的學校裡進行了一項名為「你們有甚麼需要?」的調查,看看孩子們的想法。調查對象是 12-16 歲的少年。

調查結果既出人意表也令人喜出望外。下頁載有他們有趣的需要。先從最少的說起,最後才是最重要的。為人父母的,務必要知道。





一個經常抱抱的父親/母親

觸動溫情

今天抱抱過兒子/女兒嗎?

所有人都需要被觸摸。當他們得不到觸摸時,會變得有如花卉植物般凋謝枯萎。為此,子女失去自尊及被受排斥。觸摸和抱抱使人感到關愛,既有益身心,也洋溢溫情。過了嬰孩期,父母往往疏忽了觸摸或親親子女。程度不同的觸摸:握握手、輕碰背部、晚安或早安親吻,是一種非言語的溝通方式。這是一種強而有力和具體的疼惜子女方式。



一個有耐心的父親/母親

不是人人都具有耐心。沒有耐心,難以進入天堂。

有些人沒有耐性等待。還記得那次你要排隊購買一件衣服嗎?或是,那次你約了人,但那人不知所蹤,讓你要久候?若要教導小孩認字或協助中學生解決數學上的難題,你又如何?

擁有耐心,便可輕鬆地面對人生不如意事或障礙,處之泰然。



一個言而有信的父親/母親

信守承諾,為子女來說,是極為重要的。「一言既出,駟馬難追」。請勿誤信「言而無信,理所當然」。父母事無大小都信守承諾, 子女必敬重有加。若無能為力的事,切勿信□開河。

承諾不是單向的,信守諾言令父母 和子女能彼此獲得尊重。



一個給與信心、勉勵、肯定的父親/母親

回望過去,曾遭到各種令你灰心喪氣的事物,百般滋味。這些事物有助你成長。勉力和阻力,對於成長中的青少年可引起重大的影響。事實上,人人都曾被**勸勉**和**勸阻**過。

大部份失敗的成因是阻擾;而大部份成功的原因是勉勵。史考特·派克 (M. Scott Peck) 在《邪惡心理學》(People of the Lie) 一書中,說道:「失敗使人感到沒趣。然而,失敗卻有豐富的教育意義。我們從失敗中有所得著,遠超成功所得的。」也就是說,失敗是勉勵和支持青少年的方法之一。

與你分享一首由 Dorothy Law Nolte 所寫的詩:

子女活出所學的

若孩子活在批判中,他學會譴責。

若孩子活在敵意中,他學會強暴。

若孩子活在嘲弄中,他學會害羞。

若孩子活在羞辱中,他學會內疚。

若孩子活在鼓勵中,他學會自信。

若孩子活在讚美中,他學會欣賞。

若孩子活在公平中,他學會正義。

若孩子活在保護中,他學會信任。

若孩子活在贊許中,他學會喜歡自己。

若孩子活在包容和友誼中,

他學會愛這個世界。



有甚麼方法可勉勵青少年?

- 1. 給與他們責任
- 2. 為家人服務時表示讚賞
- 3. 讓他們抒發己見
- 4. 鼓勵他們參與制訂決策
- 5. 接納他們的過失
- 6. 強調過程為要,而非結果
- 7. 把缺點轉變成優點
- 8. 對於他們的判斷,給與信心
- 9. 抱有積極的期望
- 10. 指導他們發展多元思維

一個樂於交談和聆聽的父親/母親:「想要一個可給與協助的父親,尤其當我遇上困難的時候。」

溝通是家庭的命脈,而其中的一個溝通方法是聆聽。聆聽給與機會青少年談論所遇到的衝突,也會願意聽取意見。子女得知父母心裡著緊他們,願意與他們談談感受和尋找解困之道,感到親情可貴。請勿忘記,子女分享自己的難題,做父母的只可從旁協助尋找可行方法給他們選擇。父母可分享的,就是指引他們作出較妥善的判斷。

父親或母親怎樣聆聽,先要避免嘮嘮叨叨、吹毛求疵、戲謔嘲 諷或諸多教訓,甚至一而再的肯定。當青少年坦率地談論感受和困 難時,父母要懂得何時「收口」。

用心聆聽,需要聽出非言語和言語訊息。非言語的佔溝通裡的百分之六十。舉個例子:當你與的家傭談話完畢,隨即關門。這是一種非言語的溝通。子女非常留意這些非言語的溝通。當他們想你允許他們週未出外時,或要求多點零用錢的時候,便會發揮這種溝通方式。

反射式聆聽就好像一面鏡子,把青少年的 感受和處境投射出來,感同身受。父母待兒 子或女兒分享完畢,要示意接收清楚,然後 表示明白他/她的感受。

以下的遊戲規則有助聆聽子女心聲:

- 1. 隨時為他們打開溝通之門。
- 2. 子女與你談話時,要保持緘默。要懂得「收□」。
- 說出你的感受。聆聽及觀察子女的身體語言。切勿一邊閱報、工作或煮食,一邊聆聽。
- 4. 不要搶著表達意見。
- 5. 坐下來細心聆聽,完全投入兒子或女兒的內心世界。
- 6. 要懂得守口如瓶(至少一段短時間)。

6



一個信任他人的父親/母親

小孩成長的過程:

- 1. 依賴扶養
- 2. 獨立自主
- 3. 相互依靠





與子女一起成長的過程:

- 1. 讓他們自主
- 2. 讓他們自由

當子女有足夠的能力成為父母時,也是你功成身退的時候!

父親或母親必要教導子女認知家中的一切運作,讓他們為自己建立 自信,準備面對人生中的不如意事。



4

一個可與我一起玩樂的父親/母親

「子女有手有腳,要讓他們走動走動」。玩樂在成長過程中很 重要的一環。一個成年人在其成長過程裡從未玩樂過,他們便會拒 絕長大,更想回到童年。

父親或母親要每天花些時間與子女玩樂,讓子女肯定父親/母親的愛。子女在玩樂中學會開放和坦誠,可助他們與其他小孩建立關係。

一個時刻在旁的父親/母親:「當我需要爸爸/媽媽時, 他/她總會在旁。」

甚麼是「愛」?「愛」就是「時間」。父親/母親或監護人付出越多的時間,就越能影響小孩的成長。

若只能給與少量時間,也表示根本沒有給與小孩「愛」。

父母越拼命往其他事物忙,沒時間理會子女的需要,後果不堪 設想。

子女需要父母:

全情投入

捨己爲我

歉疚之情

犧牲所有

不假外求

身體力行



一個既關心又明理的父親/母親

與青少年子女接觸,不能缺少明理和關心,為要表達同情或認同。

Steven Covey 在 "The Seven Habits" 一書中的 Emotional Bank Account 裡說明:

「關於個人的相對價值觀,也就是在每個關係可投資的信任額。 每個關係裡有一些積極的行動,價值也較高,我們便把它們存放於 一個感情戶口裡。至於那些傷痛的關係所帶來的憤怒、缺席、權勢, 則是一項一項的支出,從感情戶口裡提出。」



3



一個關愛的父親/母親

父親/母親先要去愛,其他的 便順理成章。

上面所說的,其實都是環繞著「愛」。沒有愛,萬萬不能。信任、

尊重、理解、關心、親親抱抱,一切都不可能出現。沒有愛,人變得自我中心,只愛自己。

若身上沒有愛,又能怎樣給與他人愛?在年少時,若從未被抱 抱過,疼愛過,又怎樣可從自己身上把這些德行送贈他人?

愛是原動力。沒有愛,信和望皆落空。

為此,父母必要有愛。子女要從父母手中接獲這份不可思議的 禮物。

讓子女感覺到他們被父親/母親所愛所需要,比金錢、事業、 朋友或任何事物還重要。為此,子女應相信父母是多麼的愛護他們, 無人可及。

父母愛子女之心,義無反顧,也不期望他們回報。

最後:

人類的未來不屬於父母,而是屬於子女的。父親/母親必要活出父母的使命,體現和享受箇中的甘和苦,好像人要實踐福音精神, 汲取教訓,而不只是閱讀。

一個父親/母親永不言休,永無止境。

給家庭的勸告

一個居所變成一個家庭,就正當:

愛超越一切(格前 13)

樂於忍耐與明白事理(雅1:2-6)

人得到敬重和尊嚴(羅13:7)

尋求天主的國和義德(瑪6:33)

給與靈和肉的食糧(伯前2:1-12)

從眞理獲得自由(若8:32)

祈求天主的旨意(得前5:18)



KAHLIL GIBRAN,《子廿》

你的子廿不是你的子廿 他們是生命本身所渴望的子子廿廿 他們藉由你而來,而不是源自你 他們雖與你在一起,卻不屬於你 你給與他們你的愛,而不是你的思想 因他們的心居於未來,你是不能到訪的 就算做夢也不能……

測試你的管教模式

請在下面的句子,選出那些你與子女常用的談話方式,看看你屬那個類型:

- □ 1. 你需要睡覺。現在就去,不得有異議。
- □ 2. 規矩就是規矩。晚飯時間已過。餓著睡覺吧。
- □ 3. 小虎,晚飯你又遲到了。我們一起想想辦法好嗎?
- □ 4. 唔,今次你晚一點上床吧,因我知道你喜歡這個節目。
- □ 5. 你自己想想辦法。我很忙。
- □ 6. 我絕不容許你頂嘴。馬上道歉,否則揍你!
- □ 7. 子女想午夜才歸家,你也由得他們?
- □ 8. 我的天!你小心點好嗎!
- □ 9. 我也想讓你晚一點才上床,但看見你沒精神的樣子,我很不安。
- □ 10. 又遲到?噢,給我那碟菜。
- □ 11. 讓我們冷靜一下,稍後再討論此事。
- □ 12. 累了吧?書面報告是不容易寫的。讓我給你些指導。
- □ 13. 你沒聽到我呼喊「開飯」嗎?算了吧,坐下來;飯涼了就不好。
- □ 14. 那麼,你認為我很愚笨?那我不管了,你自己來。
- □ 15. 你真的想把我氣死?今次我饒恕你,但我們須為以後想個辦法。
- □ 16. 不要生氣好嗎。人人都在看著我們哩。
- □ 17. 我無須給你任何理由。依我的去做。
- □ 18. 我没有一個畏縮的兒子。你自找的工作,就要把它做好。
- □ 19. 你說其他的女子將出席那個舞會?我要知多一點才決定允許 或拒絕你。
- □ 20. 占美,請你盡快吧;若不快點,爸爸便會遲到。

測試結果

- ★ 若你的選擇主要是 1, 2, 6, 17 和 18, 你便屬於專制型。
 你習慣管束他人,但又不給與任何支持。
 你很堅決,卻欠慈愛。
- ★ 若你的選擇大多是 5, 7, 8, 10 和 14, 你便屬於疏忽型。
 你不管束,也不支持。
- ★ 若你的選擇大約是 4, 12, 13, 16 和 20, 你便屬於縱容型。
 你給與很多的支持,也很容子女,不擅於管教。
- ▼ 若你的選擇主要是 3, 9, 11, 15 和 19,你便屬於權威型。
 也就是說,你給與子女恰當的管束,也很支持他們,剛柔並重。

有研究顯示,權威型有較佳的效應。子女除了學會自制外,也懂得自重。雖然父母的管教較強硬,卻可使他們感到被體諒和被愛。你又怎樣呢?

融會整合

現在,讓我們以點提形式,把學過的綜合起來。 「怎樣與你的子女談性說愛」:

- * 黒早開始
- * 抽空相聚
- * 一起參與親子活動 * 用心思,嘗試深化談話內容
- * 留意四周的事物,靜待時機進一步交談
- * 使用閒談的形式。隨時隨地也談及性和天主的真理,多講多學。 每天輕輕鬆鬆地與子女談話,是最有效的管教方法。

總結

管教子女能做到收放自如,談何容易。同樣,教導子女關於 性及其過程也不是輕而易舉的。Charles M. Sell 和 T. W. Avers 在 "Power Dad" 一書中,給了一些方法。

「方法一:先找來一個動物型的氫氣球,或一個風箏。然後, 帶子女到空曠的地方。若使用風筝,便要等待一個風和日麗的一天 才出外。給子女領會到當遇不到風時,風箏便會一而再墜下。這時 告訴他們:「看來,今天不適合放風箏。還是留待下次風大一點再 來。」風大的日子來到,你們再次出發到空地,讓那風箏衝上雲霄! 接著便問問他們:「還記得那次不合時宜的情況?風箏怎麼了?」 繼而再問他們:「留待到合適的時間又怎樣?」 風箏凌空飛躍了。

方法二:把貼了郵票的一張明信片繋於風箏上,然後放手,由 得風箏四處飄揚。跟著,便問問子女那明信片會否寄回,可會有拾 風箏的回郵地址。你與子女也可以一起觀看氫氣球升起。正當氣球 飄揚之時,便問子女認為氣球可會在哪裡降落。然後告訴他們若要 知道降落地點,必先要知道何時放開氣球。」

讓子女明白父母與他們的關係,關鍵在於時間。天主把子女交給父 母照顧,為此父母要懂得何時才可讓子女做某些事情。當子女能獨 立自主時,父母將給與他們更多自由。



《人類生命通論》和 《「家庭團體」勸論》 的希望與衝擊



工作坊9

公教家庭在 第三個千禧年的角色

目標

說明天主怎樣召叫父母承擔責任,塑造子女的理性與感性,也 按基督徒信仰的原則締造健全的家庭。說明儘管這世界張力無數又 變幻無常,家庭被視為「文明社會的核心」,仍然是唯一舉足輕重 的影響力,無育子女,且承先啟後,給下一代傳授那珍貴的道德律、 價值觀及傳統。

齊齊起步

- ✔ 集合眾參加者,再把他們分成10至15人一組。
- ✔ 請他們找個最能象徵自己的物件。
- ✔ 該物件必須是輕便的、實體的。
- ✔ 請每組圍成圓形,然後把物件——放在中央。
- ✔ 指示他們利用那些物件拼出一個家庭圖像。
- ✔ 他們不得交頭接耳,要靜靜地完成活動。

完成圖像後,請他們每人解釋自己所揀選的物件的意義。



進一步

- → 拼圖像的時候,你們遇到了甚麼困難?為甚麼?
- ◆ 在組裡可有人沒有積極地參與?
- ◆ 在擺設物件時,可有物件沒被放進圖內?
- ◆ 你們認為缺少了一件物件能否完整地拼出圖像?
- 對於分享自己的故事,你們有甚麼感覺?故事有甚麼意義?它 為生命有甚麼啟示?
- ◆ 成為家中的一份子,你們有甚麼感覺?

知多點,明多點

- □ 在家庭的內在,我們具體地體驗生命:在人和事上,在工作、 敬拜、休息之時……嬰孩誕生、孩子成長、青年人墮入愛河, 然後出嫁成家……老年人病倒、離世,然後入土為安。
- □ 在家庭的內在,計劃得以擬定、夢想得以編成、秘密得以分享。
- □ 除了家庭外,還能有更好的地方可認識一己的「根」嗎?教會和社會,兩者都要依靠生命的「根」——基督徒家庭。
- → 我們已看到現今的家庭怎樣日漸變得支離破碎,又在死亡文化 的衝擊下,夢想也蕩然無存。
- → 我們也見證過家庭怎樣不期然地成了毫無意義或可有可無的事物。家庭失去其意義,青年人災殃,後果更是慘不忍睹,好像高自殺率、非法性行為和濫用藥物。
- □ 然而,希望還在人間。那些學會了愛、尊重自己和他人的 青少年,那些從關愛中接受了良好家教的青少年,還有 那些在父母的慷慨和領導下而受到薰陶的青

少年,他們對於未來會抱有務實的樂觀態度。

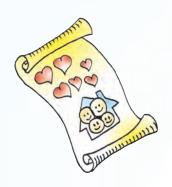
■ 要竭力地提供青少年上述的教導,因他們不 能從家庭裡獲得。此舉必可成效。



家庭,你要成為你自己

教宗若望保禄二世在《家庭團體》勸諭裡論及「基督徒家庭的任務」 (#17),當中他列出四項家庭的任務:

- 一、 組成個人的團體;
- 二、 為生命服務;
- 三、 參與社會的發展;
- 四、 分享教會的生活和使命。



一、組成個人的團體

- 建立於愛而為愛所滋養的家庭,是個人的團體:丈夫與妻子、 父母與子女以及親戚。家庭的首要工作是,忠信地生活在融合的事實中,不斷努力於發展一個真正的個人的團體(《家庭團體》勸諭#18)。
- 此任務的內在原則、持久的力量和最後的目標,是愛:沒有愛, 家庭無法成為一個人的團體,而同樣的,沒有愛,家庭無法像個人的團體般生活、成長和成全(同上)。
- 家庭的所有成員,根據每一個人的恩寵,有建立人的共融的責任和聖寵(同上,#21)。



二、為生命服務

- 家庭的基本任務是維護生命,在歷史中實現造物主原始的祝福——即藉著生殖而使天主的肖象代代相《 傳(同上,#28)。
- 教會因此譴責一切政府或其他公共權力,以任何方法想限制夫婦自由決定有關孩子的事的行動,視之為嚴重違反人性尊嚴和正義。那麼,有關當局為推行避孕,或更糟的,為促進絕育及有籌劃的墮胎而應用的任何暴力,都應該受到譴責並強烈地受到駁斥(同上,#30)。
- 愛的教育,如自我奉獻,也是父母給與子女清楚而又微妙的「性教育」的不可少的前題(同上,#37)。
- 有效的夫婦之愛,在以各種方式為生命服務之中表達出來。在 這些方式中,生養及教育子女是最直接的、特有的、和無法替 代的(同上,#41)。

三、參與社會的發展

- 家庭的社會角色當然不止於生養和教育而已,即使這是首要的 和不可替代的表達方式(同上,#44)。
- 因此,家庭無論是單獨的或是聯合的,能夠也應該對許多社會 服務工作有所貢獻,特別是幫助貧窮者,或是盡量幫助政府福 利組織所無法達到的人民和環境(同上)。
- 基督徒家庭間的精神共融,因為是基於共同的信仰和希望以及 愛所給與的生命,成了在人與人之間產生、廣揚和發展正義、 和好、手足之情與和平的內在力量(同上,#48)。
- 基督徒家庭能經由它們教育的工作做到這一點──讓自己的子女認識基於真理、自由、正義和愛的價值的生活模式──同時由於他們積極而負責地投入社會及其制度的真正的人性成長,並且以不同方式支持專門研究國際問題的社團,而達到上述的任務(同上)。

四、分享教會的生活和使命

- 基督徒家庭不但領受基督的愛,而且成為被救的團體,同時他們也受命把基督的愛,傳授給他們的弟兄們,於是成了一個救恩的團體(同上,#49)。
- 基督徒家庭由於在其子女中促進傳教士之聖召,以及普遍的「指導子女從小就體會上主對全人類的愛」,對傳教事業有特別的 貢獻(同上,#54)。
- 受到愛的新誡命的啟發和支持,教友家庭歡迎、尊重每一個人並為他們服務,視每一個人是人,是天主的子女(同上,#64)。
- 由於家庭裡的愛,教會能夠也應該更家庭化,更有家庭幅度, 發展一種更合乎人性,更有手足之情的關係(同上)。
- 受也超過我們同信仰的兄弟姊妹,因為「四海之內皆兄弟也」。 在每一個人身上,尤其是在貧窮的、弱小的、受苦的或受虐待 的人身上,愛知道如何去發現基督的面容,並且發現該愛的和 受到服務的兄弟(同上)。



教會陪伴

基督徒家庭一生的路程

- 必須盡一切努力加強並發展家庭的牧靈工作,以此工作列為優先,因為未來的福音傳佈,主要得靠家庭教會(《家庭團體》 勸諭#65)。
- 教會的牧靈行動應該是漸進的,就是要伴隨著家庭,在它不同的培育和發展的階段中,一步一步地陪伴它(同上)。
- 在年青家庭的牧靈工作中,教會也應該特別注意,幫助他們負責地度恩愛的生活,符合互相結合和為生命服務的要求。教會也應該幫助他們,使他們家庭生活的親密,與慷慨分擔建設教會和社會的工作相協調。當兒女出生後,夫婦成了完整意義的家庭,教會與父母要保持密切連繫,為使他們能夠接受他們的子女,而且愛其子女猶如自生命之主所得到的恩惠,並且高興地接受使子女們在人性和基督徒方面成長的工作(同上,#69)。
- 家庭的使徒工作,也要由於在精神上和物質上的幫助其他家庭, 尤其是需要幫助和支持的家庭而發揚光大,幫助窮人、病人、 老人、殘障者、孤兒、寡婦、被遺棄的夫婦、未婚媽媽、遭受 困難而想墮胎的孕婦等(同上,#71)。



人類的未來命運取決於家庭!

- 因此, 迫切地需要每一個善意的人, 盡力維護並促進家庭的價值和要求(《家庭團體》勸諭 136 頁)。
- ② 愛家庭是表示能重視它的價值和能力,不斷予以促進。愛家庭是去發現威脅它的危險和不幸,然後去克服它。愛家庭是表示努力製造一種有助於家庭發展的環境(同上)。
- 是的,今日的家庭必須回歸到它原來的地位。它們應該追隨基督(同上)。
- 基督徒也有以喜樂和信念,去宣佈有關家庭的好消息的使命,因為家庭絕對地需要再次地聆聽,並且更深刻地瞭解,啟示它的本質、它內在的涵義和它使命的重要性(同上)。
- 由於天主奇妙的計劃,是在納匝肋的聖家裡,天主之子度過了多年的隱居生活。因此它是所有基督徒家庭的模範和榜樣。它是世上獨一無二的家庭。此家庭的生活,在巴肋斯坦的一個小鎮上,默默無聞地度過。它遭受到貧窮、迫害和流亡的考驗。它以無可比擬的崇高而又純樸的方式光榮了天主。這不但有助於基督徒家庭——以及世上所有的家庭——忠於他們日復一日的工作(同上,138頁)。

對於如何建立和鞏固家庭的靈性根基的實際建議

要誇大靈性根基在家庭裡所作的貢獻,是不容易的。對於生命,你的基督信仰是有助你及其他家庭成員持守正確的想法。一個具靈性幅度的家,能夠使家庭成員團結起來。忠信的家庭,是來自成員間更一致的想法,並分享相同的價值觀、夢想、信仰及理念。在靈性上成為一體,能使人格上更為一致。

家庭禮儀是一個美妙的時刻,一同誦讀聖經,一同談論聖人的 生平。這個時刻是修和的機會。一個關愛的家庭,就是一個寬容的 家庭。



禮儀創作

家庭禮儀

- 簡單來說,禮儀是一個日常的活動,是一種待人處事的慣常方式。禮儀人人有,有些禮儀天天行,也有一週一次的,有些在特別的日子裡才行,好像節日慶祝或婚禮。家庭禮儀只不過是因家庭起用而成了習慣的日常儀式。
- 很多常用的禮儀是從小學會的。我們也可刻意地設計一些禮儀。 這是你的一個良機為家人在靈性上作嚮導的,就是以禮儀創作來慶祝、敬拜、祈禱以及認識天主。
- 要為某些禮儀注入靈性元素,也不須費九牛二虎之力。所需要的,是一點點的想像力和一些時間去策劃。以下的建議或可用得著:
 - ◆ 用膳前,攜著手祈禱。
 - ◆ 起程外出前,先祈禱。
 - ◆ 回家後,感謝天主保平安。
 - ◆ 彌撒後,一起討論從講道中所 得的訊息。
 - ◆ 睡覺前,一起祈禱。
 - ◆ 起床後,聽聽聖樂。
 - ◆ 進餐時段,閱讀聖經故事。
 - ◆ 一起唱歌。

很多基督徒家庭每週都舉行一次禮儀,此舉其實是源自猶太人的一個習俗,他們常於安息日施與祝福。這個既簡單,卻又特別又 溫馨的行動,表達了對天主和彼此間的愛。



實行家庭敬禮

- 你曾聽說過「家庭祭台」嗎?它是一個古老的表達,意指家庭 敬禮的時間,家人常在此時一起讀聖經,一起祈禱。

如何舉行家庭敬拜禮儀

- 1. 提供孩子有關基督信仰的書籍、單張和錄音帶,讓他們可在敬 禮時或其他時間使用。你不用把家變作學校才能嚴肅地教學。 關鍵就是,供給子女有關的屬靈資訊。
- 2. **要有創意,手法要多元。**記緊屬靈的四個規律:敬拜、慶祝、 祈禱和研習。敬禮時,朗讀書本或聖經不是一項「指定動作」。 要以家庭最大的益處而行!為某些家庭來說,一起唱歌能奏效, 為其他家庭卻不能。有些人擅於說故事,用自己的說話演繹聖 經故事,這樣可吸引孩子的注意,甘願聽下去。
- 3. 讓敬禮成爲習慣。定出最合適的時間和地點,且要持之以恆。
- 4. **宜簡單易明。**不要因過於籌備而弄致敬禮那麼複雜難明;這樣做,只會令敬禮難以持續。
- 5. 敬禮時間宜短不宜長。言簡意賅是最好的做法,免得孩子感到納悶或不感興趣。不過,這也不表示敬禮必須短促。
- 6. **事前要準備。**敬禮要簡單易明,這並不排除事前要有點計劃。 總要有人揀選書本或聖經章節來朗讀或研讀及說明怎樣進行敬 禮。為此,你可與孩子一起計劃,讓他們抒發己見。
- 7. **宜有互動合作的空間。**想想方法讓每個人都能投入參與敬禮。你可以向他們發問問題,或讓他們提出問題,也可以嘗試把不同的工作分派給家庭各人。

8. 容許自發行動,敬禮要與人相關的。與天主相交也能使人與人相交起來。只要我們有著這個目標的話,敬禮是可以引發深切的分享。你可以嘗試題問一些個人感受,例如:「對於這篇讀經,你感覺怎樣?」



融會整合

在現世旅途中,我們的家庭懷著一般的信、望、愛與耶穌同行。 生活裡的種種困難磨練當中,基督徒家庭仍會繼續去相信、去愛, 望能在基督復活的光榮裡,彼此分享。我們與子女,不論他們的年 紀,也要一起學習,為明白和體驗在我們生命中的各樣恩寵,這些 白白得來、源源不絕的恩寵,都是來自天主的。聖洗、堅振、感恩祭、 修和、婚配、病人傅油、聖秩以及其他標記和神妙莫測的事,是因 祂的愛賜與我們的。

子女快高長大,充滿生命力——

我們可有幫助他們運用信、望、愛的力量,以致在他們內獲享 天主生命的滋養?

我們的家庭是否逐漸成爲一個眞正的基督徒家庭?

對於天主,我們可有給與子女足夠的 知識?

我們可有給與他們充盈的愛,好使他 們也能愛他人?

希望天主和祂慈愛的介入,成為我們家庭歷史的一部份。希望我們的出生、婚姻、離別、回家回國、慶節、憂傷的日子、疾病和死亡——全都印有天主的印記。



總結

好像我們這般的基督徒家庭,縱然分別是多麼的大,卻在愛內仍屬一體——「一心一意」。

- ……每天身體力行,活出信仰
- ……信賴天主的仁愛與憐憫
- ……彼此相愛,愛我們的近人以及
- ……愛天主聖父、聖子及聖神。

我們對於這個世界和它的需要不能夠繼續無動於衷——我們不會冷淡地對待近鄰……我們與他們休戚相關……他們的心思念慮影響到我們……就如教會的憂慮和擔子也成了我們生活的一部份。

「人類的未來命運在乎家庭」。世世代代,輸到它的時候,也要拼命掙扎——週而復始,循環不息……面對生活——與死神搏鬥——又再重新開始。每一世代,也會為自己尋得新的使徒團隊方式,還有新的生活、期待和關愛方式——步武基督的新方式——代代相傳。

實習篇

簡易活動 活學活用

目標

為提高父母在性教育方面的知識水平和技巧,本篇給與他們這個機會去應付青少年常遇到的疑難:友誼、愛情、婚前性行為、約會、情侶關係、婚姻、家庭、手淫、同性戀、墮胎及人工避孕等。

活動的目的,是要把前面的9個工作坊作一綜合。

齊齊起步(方法論)

- 1. 把參加者分成8個小組,每組5至7人。
- 每組分別接獲一份「劇本」作討論(參閱後面的8個「劇目」)。
 至於各組的「劇目」則以抽籤方式決定。
- 3. 給每組時間進行正式的公演。
- 4. 鼓勵觀眾在每組的演出後給評語——以整個表演的優劣作為評審準則。
- 5. 每次演出都是由觀眾作評審。不鼓勵即場辯論。
- 6. 每一組應自行決定演出的方式,也歡迎注入創作成份。
- 7. 這是一場「與子女談心事」的表演。劇本中的每個疑問,都是 青少年渴望從父母那裡得到回應,因此演出者必須按青少年的 理解能力來對應。
- 8. 每組至少給與10至15分鐘的公演時間。
- 9. 在評審時(觀眾給與評語),評審員不得發問問題。
- 10. 演出者不許為所得的評語而自我辯護或作出澄清。

劇目 1:

少男少女初長成

- 1.1 我倆都是 16 歲,同窗逾三年。近日,我老是想著她。這種感覺, 我從未有過。究竟發生了甚麼事?
- 1.2 我的朋友時常談及女孩子,但我真的一點興趣也沒有。我喜歡 科學,也喜歡閱讀。我是否不正常,或是心理不平衡?
- 1.3 我看過很多有關「自我增值」的書籍。它們似乎也很強調自我 尊重的重要性和建立良好的自我形象。它們是否真的很重要?
- 1.4 父母對我事事管束。他們□□聲聲說我將是個成年人,卻仍以 小孩般看待我。
- 1.5 真正的自由,是否就是去做正確的事?有些朋友告訴我,每個人都有自己的一套正確行為的理念,而且各有不同,所以在任何情况下都不能定對錯。

劇目 2:

男女關係、愛情、性

- 2.1 我收到一封信,是來自一位見面只有兩、三次的男孩子。他說他很關心我,而且時時刻刻都在想著我。你認為他是否真的愛我?究竟愛情是甚麼東西?
- 2.2 我感到我倆的愛意日漸濃厚。發生性行為能否增強彼此間的愛? 性和愛,不是一樣的嗎?
- 2.3 若說:「我們只可以手拖手,不應越雷池半步」,是否過於守 舊和保守?我們可以不顧一切嗎?畢竟,為現今的青少年來說, 接吻再不是甚麼大不了的事!
- 2.4 昨天,我倆鬧翻了。昨晚的約會裡,我離開她只有十分鐘,因 我遇上一位舊朋友,大家閒聊兩句。她為此事惱羞成怒,還指

責我不重視她。我真的不明白她為何因這麼小的事情而發那麼 大的脾氣?究竟要怎樣才能證明我很在意她?我又怎知道她是 否重視我?

2.5 有必要去認識男女在心理上和情緒上的差異嗎?有甚麼分別? 為何有那種分別?

劇目 3:

約會與情侶關係

- 3.1 父母說過,不希望我在未完成學業前有女朋友。這是否表示我 不應與女孩子約會?
- 3.2 我現年 16 歲。以我這個年紀,你認為可否單獨與異性約會?若不可,那麼要到何時才可以單獨約會以及發展情侶關係?
- 3.3 一個月前,她說我倆維繫了一年的關係要告吹,她還斷言不想再與我相見。失去她,我的生命也同時失去了意義。我一直嘗試與她聯絡,但她拒絕接聽我的來電。
- 3.4 我有些朋友與一些我認為是怪異和瘋狂的男孩子約會。當我長大成人,準備發展親密的男女關係時,我的男朋友要具備哪些內涵?
- 3.5 父母不准許我外出,就連集體約會也不行。我可以怎樣說服他 們讓我出外?

劇目 4:

談婚論嫁

- 4.1 為何人會結婚?
- 4.2 我在學校裡認識了一對很合拍的夫婦。他們常在一起,我們都

認為他們是非常匹配的。可是,婚後兩年,他們就離婚了。一 段良好婚姻能開花結果,需具備些甚麼?怎樣可以維持一段婚 姻,又不致使夫妻兩人彼此嫌棄?

- 4.3 我應何時為婚姻作打算?是否當我完成學業的時候?
- 4.4 我只有 16 歲,還沒有男朋友。我要怎樣為婚姻作準備?
- 4.5 我父母終日吵吵鬧鬧,家無寧日。我寧可與朋友走在一起,直 到晚上才回家睡覺。據我所知,擁有美滿婚姻的人,寥寥無幾。 有時,為求脫離這個家,我便會想到結婚。

劇目 5:

貞潔

- 5.1 甚麼是貞潔?為什麼人要守貞潔?我認為是沒有甚麼大不了, 好像看看色情電影,又有何不可呢?我敢肯定,觀看這些影片 絕不能把我改變。
- 5.2 阿積與我「拍拖」一年。他認為婚前性行為是理所當然的,直到目前,我依然拒絕他的要求。我實在很重視他,不願意失去他。若他因我的拒絕而離開我,我將會後悔一世。
- 5.3 我曾犯錯一次,是與一個男孩子發生過性行為,失掉我的負操,不久之後,他就與我分手了。我應否把這種往事告知現在的男朋友?
- 5.4 有研究顯示,青少年手淫是十分普遍的。我認為這是一種發洩 性慾或情緒的方法。一次半次的手淫,絕非過錯,也無危害性!
- 5.5 我看過一些專題報告,它們指出同性戀傾向是與生俱來的。若 一個人的基因因子不容許他選擇自己的性取向或性行為,被控 告進行同性戀活動,這合理嗎?

劇目 6:

生命之始

- 6.1 嬰孩從那裡來?
- 6.2 人類是怎樣成長的?
- 6.3 我看過一些只有兩、三個星期的人類胚胎的照片。胚胎一點也不像一個嬰孩。它只是一團細胞,不是嗎?
- 6.4 我曾讀過一本書,作者指出生命是從「着床」那刻才正式開始。 生命究竟從哪時開始?
- 6.5 孿生兒是怎樣形成的?在同卵雙生的情況裡,是否一個生命分 為二,成了兩個人?

劇目7:

墮胎 (人工流產)

- 7.1 甚麼是墮胎?過程中會出現甚麼併發症?
- 7.2 若懷了孕,我希望能有選擇權。始終,我的身體是屬於自己的。
- 7.3 若一個女孩因姦成孕,那又怎麼辦?她不是該把胎兒打掉嗎?
- 7.4 若我誕下一個殘障的孩子,他/她可能因此而抱憾終生。甚至 有天他/她可能為自己的出生而埋怨我。不是把殘障兒打掉較 為恰當嗎?
- 7.5 若母親的生命危在旦夕,又怎麼辦?
- 7.6 17 歲時,我有過一次墮胎的經驗,自此我變了另一人,無復以 往的我。從那可怕的一天開始,我身心都受盡煎熬。我能否有 天尋得安寧?又可怎麼辦?

劇目8:

家庭計劃

- 8.1 甚麼是避孕?人工節育法是怎樣的?這些方法可會有副作用?
- 8.2 在這個「愛滋病」的年代裡,我有很多朋友也在談論「使用避孕套,安全又快樂」。對於此事,你有甚麼看法?
- 8.3 自然方法有甚麼優點和弊端?
- 8.4 我打算一年內結婚。我們怎樣可知多點關於自然家庭計劃?
- 8.5 我還未打算結婚。對於性和家庭計劃,我應持甚麼的態度?

顧問團教授簡介

ANGELITA MIGUEL-AGUIRRE 是 Rene F. Aguirre 的妻子。蒙 主寵愛,她育有四名子女。她是 Philippine College of Physicians 的 研究員 (Fellow) 及文憑持有者 (Diplomate),也是 University of Sto. Tomas 醫學及手術學院 (Faculty of Medicine and Surgery) 的副教授 (Associate Professor)。她分別在 Makati Medical Centre 和 UST 的 內科及心臟科醫學院 (Internal Medicine and Cardiology) 裡,兼任會 員 (Active Staff) 和顧問 (Consultant) 兩職。她曾在 Makati Medical Society 的健康教育委員會 (Committee on Health Education) 及在社 區福利處 (Community Welfare) 擔任院長 (President) 一職,現在轉 職為主席 (Chair)。

除了身兼數個專業及公職,她還積極投入 Family Life Apostolate 的事務。她曾當上堂區內的 Daughters of Mary Immaculate 的委員 (Regent),後來更成為該組織的區域副理事 (District Deputy) 和全國 媒體倫理主席 (National Chairman of Morality in Media),並於 1994 至 1997 年當上堂區內的 Family Life Center 的理事長 (Director)。 去年,她和丈夫在「復活堂堂區」(Parish of the Resurrection)雙 雙被委任為 Family Life Ministry 的夫妻主席 (Couple Chair),她的 丈夫就這樣加入了她的隊伍,與她「共負一軛」。她曾在 Pro-Life Philippines 服務過,是該組織的理事會成員,繼而晉級成為 Human Life International-Asia (HLI-Asia) 的諮詢委員會的成員。

她目前是五個組職的成員: 美國俄亥俄州 (Ohio, USA) Franciscan University of Steubenville 的 Society of Catholic Social Scientists、Doctors for Life International、馬尼拉天主教總教區 (Archdiocese of Manila) 的 SIMBAHAYAN Commission 的 生 物 倫 理及生育科技委員會 (Committee on Bioethics and Reproductive Technologies)、東南亞生物倫理中心 (Southeast Asian Center for Bioethics) 以及 Makati Medical Center 的生物倫理委員會 (Committee on Bioethics) 核心小組成員 (Core Group Member)。

GREGORY D. GASTON 是菲律賓 Bacolod City 的原居民。他曾就讀於 Philippine Science High School,在 University of the Philippines 修讀動物學,隨後也在該大學的 Philippine General Hospital 攻讀醫學,並於完成大學二年級後,決定晉身司鐸職。

馬尼拉天主教總教區派遣他到西班牙 (Spain)Pamplona 的University of Navarre 接受修院培育課程。晉鐸後,於 1993 年暫被派到馬尼拉成為助理堂區司鐸 (Assistant Parish Priest)。期後,他駐留羅馬 (Rome) 的 Pontificio Collegio Filippino,同時在 Universita Pontificia San Tomasso (Angelicum) 持續進修,並獲頒授了牧靈神學碩士 (Master's degree in Pastoral Theology)、神學碩士 (Licentiate in Sacred Theology) 和神學博士 (主修倫理學)(Doctorate in Sacred Theology (major in Morals)) 三項文憑。此外,他在美國波士頓 (Boston, USA) 的 Pope John Center 完成了一個名為生物醫學倫理的研究院深造課程 (Post Doctoral Fellowship Program in Biomedical ethics)。

他目前被派駐 San Carlos Seminary, 並委任為該神學院神學部的校長 (Director of Theology Department) 及神學研究院的院長 (Dean of the Graduate School of Theology)。此外,他還在其他四所學院裡執教鞭 (University of Santo Tomas, Ateneo de Manila University, Immaculate Conception Seminary in Bulacan 和 St. Alphonsus School of Theology in Lucena)。與此同時,他也是主教代表委員會的諮議員 (consultor to the Episcopal Commission),給天主教菲律賓主教團 (Catholic Bishops' Conference of the Philippines)的信理教義部份 (Doctrine of the Faith)提供意見。他在 Bioethics Society of the Philippines 出任副會長一職,也是Makati Medical Center Bioethics Committee 的顧問和 Our Lady of Guadalupe Minor Seminary 的 regular confessor。

VICTORIA EDNA GARAYBLAS-MONZON 於 1969 年 在 University of Santo Tomas 的醫學及手術學院獲頒授醫學學 士 (Medical degree) 文憑。她在 Santo Tomas University Hospital 進行內科實習和駐院訓練,又在 Philippine Heart Center 裡成為 Heart Foundation of the Philippines 的研究員,專門研究心臟科疾病 (Heart Diseases)。她也在法國里昂 (Lyon, France) 的 Hospital Cardiovasculaire de Lyon 出任助理客席醫生 (Assistant Etrangere)。

以「生命」為題的討論,她充滿熱忱。為此她走到美國德克薩斯州 (Texas, USA)Institute of Religion 學府內的 Baylor Medical College 修讀了有關生物倫理的速成研究院深造課程,又在美國米蘇里州 (Missouri, USA) 的 St. Louis University 修畢 Health Care Ethics課程。她畢業於University of Santo Tomas的研究院(Graduate School),並取得公共行政學碩士 (Master in Public Administration)。

她目前是 University of Santo Tomas 的醫學院和生物倫理學院 (Department of Bioethics) 的教授。她曾是 Pamantasan ng Lungsod ng Maynila 的醫學院的院長。Dr. Monzon 所教的是心臟科和「生命」議題。在 University of Santo Tomas Medical Alumni Association (USTMAA)、the Catholic Physician's Guild of the Philipphines (CPGP) 和 Human Life International-Asia 的支持下,她四處教學,差不多走遍菲律賓各主要城市,為講授有關生物倫理和家庭與生命的各個方向。她曾在馬尼拉(1995 和 1996 年)、新加坡(Singapore,1997 年)、韓國(Korea,1998 年)及宿霧(Cebu,1999 年)的 Asia Pacific Congress on Love,Life and the Family 講學。Dr. Edna Garayblas-Monzon 是 Dr. Orestes Monzon 的妻子,也是四個青少年的母親。

ORESTES P. MONZON 畢業於 University of Santo Tomas 的醫學及手術學院,取得醫學學士文憑。他分別在 Veterans Memorial Medical Center 和 Philippine Heart Center 接受放射學 (Radiology) 及核子醫學 (Nuclear Medicine) 的駐院訓練。他在四所醫學院獲得核子醫學研究的助學金: University of Bonn Hospital (Carl Duisberg

Gesselschaft)、莫斯科 (Moscow) 的 Central Institute for Advanced Medical Studies (IAEA grant)、University of Kyoto (JICA grant) 及美國波士頓 (Boson, USA) 的 Massachusettes General Hospital。

他目前是 University of Santo Tomas 的醫學及手術學院放射部的 教授,也是 Santo Tomas University Hospital、Cardinal Santos Medical Center 及 Philippine Heart Center 的核子醫學部總參事。 Dr. Monzon 撰寫過逾 50 份科學研究報告,這些報告都曾在醫學會議上發表過和 / 或刊登於醫學刊物內。

他曾撰寫及出版各類文章、社論、專題報導、相片和詩集。他現時是 Human Life International-Asia 亞洲分區的總幹事。Dr. Monzon 也編寫過三本書及一本消閒書,都是關於菲律賓放射學,書名為 "The Filipino as a Radiologist"。此外,還有兩本關於生命與家庭的書本,一本名為 "Voices for Life",另一本 "Fight for Life"。與書同名的 "Voices for Life" 雙月刊是一個探討家庭問題的論壇,也是由這位教授當主編的。他曾參與有關「生命」和家長培育論題的講學團,而講學的地方有:印度、印尼、香港、韓國和菲律賓。

Dr. Monzon 曾籌辦過五次 Asia Pacific Congress on Love, Life and the Family,分別在馬尼拉 (1995 和 1996 年)、新加坡 (1997 年)、韓國 (1998 年)及宿霧 (1999 年)。他的妻子是 Dr. Edna Garayblas,她專門研究心臟科和生物倫理學。他倆育有四個青少年。

IANESSA V. ANG-RAMIREZ 畢業於 University of Santo Tomas 醫學及手術學院,取得醫學學士學位。她於 1994 年畢業,並於 1995 年順利通過醫學委員會的考核。她在 Cardinal Santos Medical Center 度過實習期,目前在 Ospital Ng Maynila 接受家庭醫學 (Family Medicine)的駐院訓練。對於維護生命,她先以醫療研究員身份參與推動工作,也替 Pro-Life Philippines, Inc. 作顧問。她於 1998 年在美國德克薩斯州的休士頓 (Houston, Texas)參加了

第七屆 International Congress on "Love, Life and the Family", 自此 以後便成為 Human Life International 講學團的導師之一。最近在宿 霧市完滿結束的第六屆 Asia Pacific Congress on "Love, Life and the Family" (1999年 10月 25-28日),她也是講師之一。她定期 在 HLI-Asia 的通訊 "Voices for Life"撰文——是一個園地,讓她 發表各樣關於生命及家庭的探討性文章。她是 Marlon C. Ramirez 的 妻子,也是五個趣緻小孩的母親(最大的只有九歲)。

MARLON C. RAMIREZ 畢業於菲律賓碧瑶市 (Baguio City) 的 St. Louis University, 取得哲學文學士 (Bachelor of Arts in Philosophy)文憑,期後也修讀了神學及法學深造課程。他分別在 馬尼拉 De La Salle University、St. Joseph's College 和 Quezon City 的 Miriam College 三所學府內任教授一職,又曾在 Claretian Communications. Inc. 裡一身兼三職:編輯、作者及業務總監。在 任期間,他為 United Nations Development Program (UNDP) 出了 一分力,以培訓顧問 (Training Consultant) 身份服務。此外,他也 在 Pro-Life Philippines, Inc. 服務過,他既是作者也是編輯,後來更 成了項目總監。現在他同時兼顧三個職務: "Voices for Life"的編 輯、Human Life International-Asia 的項目總監及亞太區國際培訓組 成員。他是 lanessa Ang-Ramirez 的丈夫,也是五個活潑小孩的父 親。

MARISSA REBOSURA 是一位 Religious of the Virgin Mary (RVM) 修會的修女。她在 Maryknoll College 修畢了家庭生命教 育碩士學位課程,而目前正在 Cagayan de Oro City 的 Xavier University 攻讀 Educational Management 博士學位課程。她是 CBCP Episcopal Commission on Family Life 的執行秘書,在所屬修 會 (RVM) 內的 Family Life Education Program 更出任全國總幹事 (national co-ordinator) 一職。她是 "Living and Loving Families" 一書(全書共四冊)的合著者,該書是為高中學生而寫的。但最為 重要的是,在她的碩士論文裡,探討了國內廣泛流傳的家庭生活準 則,是如何抵觸了教宗若望保禄二世所寫的《「家庭團體」勸諭》

的一些基本原則。較早前,她在 CEFAM Loyola House of Studies 修讀了 Guidance and Counselling 的研究院深造課程。她在西班牙、澳洲、韓國和美國等地出席了 International Conferences on Family Life Movements 以後,便遊歷歐洲各國,為要對「家庭」有更深入的了解。目前,她在 Cagayan de Oro City 的 Xavier University 攻讀 Educational Management 博士學位課程。

可敬的 JESUS Y. VARELA 主教是個純樸的人,大智若愚,心胸廣闊。他生於 Bacolod,在菲律賓的 Iloilo、Surigao, Sorsogon、馬尼拉和意大利羅馬接受教育。他在宿霧市晉鐸,及後在 Naga City 晉牧,也曾奉委為菲律賓 Zamboanga 的輔理主教和 Ozamis City 的主教。他現為 Sorsogon 教區的主教。

他在羅馬 Angelicum University 取得哲學碩士 (Licentiate in Philosophy Ph.L.)、神學碩士 (STL)、教會法學博士 (Doctorate in Canon Law JCD)及神學博士 (STD)等資歷。他出任過的崗位和職務多不勝數,現略說一二,計有:1961至1963年任職 CBCP的助理秘書長 (Assistant Secretary General)、CBCP Administrative Council 成員、CBCP Permanent Council 成員、UNDA Philippines和 Federation of Catholic Broadcasters兩個組織的會長,以及Episcopal Commission on Family and Life的主席。

引文出處

Abad, Javier and Fenoy, Eugenio. *Children: Their Training, Formation and Education*. Manila, Philippines: Sinag-Tala Publications, 1995.

Anchell, Melvin, M.D. A Psychoanalytic Look and Today's Sex Education. Virginia, USA: American Life League, 1985.

Anchell Melvin, M.D. What's Wrong With Sex Education? St. Louis MO, USA: Human Life International, 1991.

Billings, John J, MD. *The Gift of Life and Love.* Preston, UK. Apostolate of the Catholic Church, 1996.

Callahan, Sidney. Parents Forever. New York, USA: Crossroad, 1996.

Cavanaugh, Michael E., "The Impact of Psycho-Sexual Growth on Marriage and Religious Life," Readings on the Psycho-Sexual Dynamics of Human Sexuality, pp. 55 – 70, (publisher unknown).

Clowes, Brian Ph.D. The Facts of Life. Virginia, USA: Human Life International, 1997.

Danon, Paul (Editor). *Tried But Untested: The Aims and Outcomes of Sex Education in Schools.* New York, USA: Family Education Trust, 1995.

Davies, Helen M.D. Sex Instruction in the Home. Maryland, USA: Real Press, 1993.

Diamond, Eugene M.D., and Diamond Rosemary. *The positive Values of Chastity.* Illinois, USA: Life Rose Press, 1983.

Dobson, Dr. James. Preparing for Adolescence. California, USA: Regal Books, 1978.

Dunn, Patrick, M.D. Educating In Chastity: Chastity for the Young. Maryland, USA: Human Life International, 1989.

Engel, Randy. Sex Education: The Final Plague. Maryland, USA: Human Life International, 1989.

Family, Be What You Are: Pamilya Maging Tunay Ka, Part III. Novaliches, Quezon City: Mother of Life Center, 1991.

Garrity, Helen. Sex Education: For Good or For Evil? Virginia, USA: Human Life International, 1999.

Gray, John, Ph.D. Men Are From Mars, Women Are Form Venus. New York, USA: Harper Collins, 1998.

Howard, Marion. How to Help Your Teenager Postpone Sexual Involvement. New York, USA: Continuum, 1988.

Instruction On Respect For Human Life In Its Origin And On the Dignity of Procreation: Replies to Certain Questions of the day. Pasay City, Philippines: Paulines Publications, 1989.

Kippley, John F. Sex and the Marriage Covenant: A Basis for Morality. Ohio, USA, 1991.

Kraft, William F. Whole and Holy Sexuality: How to Find Human and Spiritual Integrity as a Sexual Person. Indiana, USA: Abbey Press, 1989.

Lawson, Michael. Facing Conflict. Queson City, Philippines: Kadena Press, 1991.

Lee, John Ooi Peng. Learning To Love: Questions and Answers on Human Sexuality. Singapore: Artres Design and Communications, 1992.

Mast, Koleen Kelly. Love & Life: A Christian Sexual Morality Program for Teens.

Episcopal Commission on Family and Life, Catholic Bishops' Conference of the Philippines, 1997.

McGinnis, Alan Loy. Bringing Out the Best In People. Quezon City, Philippines: Kadena Press, 1991.

Miller, Patricia Martens. Sex Is Not A Four-Letter Word: Talking Sex With Your Children Made Easier. Quezon City, Philppines: Kadena Books, 1995.

Murphy, Ann & John. Sex Education and Successful Parenting. Pasay City, Philippines: Paulines Publishing House, Daughters of St. Paul, 1996.

Pope John PaulΠ. Letter to Families: Year of the Family. Pasay City, Philippines: Paulines Publications, 1994.

Pope John Paul II. The Role of the Christian Family in the Modern World (Familiaris Consortio). Boston, USA: Pauline Books and Media, 1991.

Pope Paul VI. Of Human Life (Humanae Vitae, Issued July 25, 1968). Boston, USA: St. Paul Books & Media, 1991.

Congregation for the Doctrine of Faith. Respect for Human Life (Donum Vitae): Instruction on Bioethics. Boston, USA: St. Paul Books and Media, 1991.

Riches, Valerie. No Entry For Parents: The History and Consequences of Birth Control for Youth. Virginia, USA: Human Life International, 1984.

Riches, Valerie. Sex and Social Engineering. Milton Keynes Bucks, UK: Family and Youth Concern, 1984.

Riches, Valerie. The Evils of Sex Education. Virginia, USA: Human Life International, 1984.

Sala, Harold J. Train Up A Child: And Be Glad You Did. Mandaluyong City, Philippines: OMF Literature, Inc., 1978.

Sattler, Vernon H., CSsR. Challenging Children to Chastity: A Parental Guide Book. St. Louis, MO, USA: Westminster Place, 1991.

Sedlak, James W. Deadly Deception: International Planned Parenthood's Assault on Your Children, Your Family and Your Nation's Sovereignty, Volume I. Virginia, USA: Human Life International, 1996.

Sedlak, James. Fighting Sex Ed in Catholic Schools. Virginia, USA: Human Life International, 1995.

Sell, Charles M. and Ayers, T.W. *Power dads: A User-Friendly Manual for Better Fathering.* Pasay City, Philippines: Paulines Publishing House, Daughters of St. Paul, 1997.

Short, Ray E. Love, Sex or Infatuation: How Can I Really know? Revised and Expanded Edition. Quezon City, Philippines: Kadena Books, 1991.

Solar, Charotte del. Parent's Answer Book. USA: Parent and Child Books, 1985.

Stenson, James. Preparing for Peer Pressure: A Guide for Parents of Young Children. New Jersey, USA: Scepter Booklets, 1988.

Pontifical Council for the Family. The Truth and Meaning of Human Sexuality: Guidelines for Education within the Family. Virginia, USA: The Wanderer Press and Human Life International, 1996.

Verzonsa, Sr.Mary Pilar, Ranada, Filipina. Learning to Live and Love: Module. Makati City, Philippines: Word & Life Publications, 1996.

Wetzel, Richard M.D. Sexual Wisdom: A Guide For Parents, Young Adults, Educators, and Physicians. Michigan, USA: Proctor Publications, 1998.

Wilson, Arzu Mercedes. Love and Family: Raising A Traditional Family In A secular World. Maryland, USA: Ignatius Press, 1996.

辭彙淺釋

墮胎藥物: Abortifacient	任何物品導致或引起墮胎。
墮胎(人工流產): Abortion	終止懷孕,常於能存活期以前進行 (在妊娠第 20 至 28 週期間進行)。 自然流產:沒有引用任何藥物而導致 胎兒死亡;又稱為「小產」。 誘發流產:蓄意使用藥物終止懷孕。
腺泡: Acini	位於乳房的乳汁分泌腺。
乳泡: Alveoli	位於乳房小葉的囊狀單位,內有腺 泡。
閉經: Amenorrhea	沒有或抑制行經;在青春期前、更年 期後、懷孕期間及哺乳期間,這屬正 常現象。
羊膜穿刺術: Amniocentesis	經腹壁刺入羊膜抽取羊水樣本。
羊膜: Amnion	一個包圍胎兒的薄膜囊。囊腔內滿載液體,而且逐漸增多,直到懷孕第六或第七個月。液體用來保護胎兒免受傷害,還給與空間讓胎兒在子宮內自由活動。生產時,羊膜破開,羊水便會流出,此情況稱為「穿羊水」。
羊水: Amniotic fluid	包圍胎兒的液體。

= = = = = = = = = = = 3 = = = =

	壺腹(輸卵管的): Ampulla (of Fallopian tube)	位於輸卵管末端第三節,受精過程在 這裡進行。
	雄激素: Androgens	男性性激素,促進性器官的活動及男性性徵的發育(參閱「睪酮」)。
	停止排卵: Anovulation	暫停或中止排卵。
	不排卵性月經: Anovulatory menstrual cycle	沒有排出卵子的月經週期。
	乳量: Areola	包圍乳頭的勃起組織。
	性交分泌物: Arousal fluid	來自前庭腺的分泌物,有潤滑作用, 在性興奮時釋放出來。這分泌物為準 備性交而給陰道作潤滑劑。
	攔截: Bafting	在可孕期內利用攔截法以免懷孕。
	攔截法: Barrier methods	人工避孕方法,這包括使用避孕套、 子宮帽、子宮環等等,目的為要阻止 精子與卵子結合。
	前庭腺: Bartholin's glands	位於陰道口兩旁的腺體,它們製造水 分液體,以它用作性交前或性交時的 潤滑劑。這分泌物有時稱為性交分泌 物。
230		

基礎體溫: Basal Body Temperature (BBT)	意指排卵後體溫有攝氏 0.4 至 1.0 度的上升幅度;這體溫上升是因孕酮所致的,在行經前便會下降,若懷了孕則保持著上升溫度。
基礎體溫法: Basal Body Temperature Method	家庭計劃中的一個方法,這個方法是 從觀察基礎體溫的起落,識別出月經 週期的排卵後不孕期。
基本不孕徵狀: Basic Infertile Pattern (BIP)	比林斯排卵法的一個詞彙,意即卵泡成熟前在生理上顯示的相對卵子非活躍期。這時期的微狀可有三種:(1)乾燥;(2)持續的、沒有變化的分泌物日復一日地排出;(3)前兩者混合出現。建議用者還是尋求協助,以便分辨不孕的徵狀。
比林斯排卵法: Billings Ovulation Method (BOM)	由 Billings 醫生夫婦研發出來的自然法家庭計劃。這個方法為協助已婚夫妻成功懷孕,又或經慎重考慮後,決定不用任何工具達到節育目的。世界衛生組織(World Health Organiztion)確認了此方法有效率達 98%。
分娩管道: Birth canal	生產期間胎兒經由此管道(子宮頸和陰道)出生。
膀胱: Bladder	肌肉囊,貯存尿液的地方,間歇地排放出體外。
胚泡: Blastocyst	一個人類合子的成長階段,它在子宮 內膜着床發育。

===

= =

= 3

= =

= =

= =

 $=\Xi$

= =

 $=\Xi$

= =

= =

= =

= =

= =

= =

= =

= 5

=5

= =

= =

= 5

===

n		-
		_
	_	
	3	
		_
	-3	
		-
		-
	-15	
	-	
		_
		===
		-
	1	
	30	
2		
V		

日曆法: Calendar Method	家庭計劃中的一個古老方法,利用過往月經週期的記錄,可預計可孕期的日子(又稱為安全期避孕法)。
精子作用: Capacitation	精子有能力與卵子結合的一個過程。 這過程於女性生殖管道內進行。一些 動物有此過程,因而相信人類也會 有。
原位癌: Carcinoma in situ	還未襲擊皮下組織的癌病。
外子宮頸口: Cervical os, external	外向的陰道口的子宮頸口(孔隙)。
內子宮頸口: Cervical os, internal	內向子宮腔的子宮頸口(孔隙)。
子宮頸炎 / 子宮頸內膜炎: Cervicitis/ endocervicitis	子宮頸內膜或子宮頸異位發炎;成因 或與陰道炎相似。
子宮頸: Cervix	子宫的頸部,它有: 子宫內頸: 位於內部,及 子宮外頸: 外面部分突出至陰道內的部分。 子宮內頸管道: 一时長的管道,橫切子宮頸,管道與陰道及子宮腔連接。 子宮內頸小泡: 沿著子宮頸內膜的凸出的小泡,它們都附有分泌黏液的上皮細胞(約有400個腺狀單位)。

		= =
		= =
絨毛膜:	胎盤的組成部分。其功用較複雜,包	===
Chorion	括分泌人類絨毛膜促性腺激素,這激素促使受精卵子裡的黃體生長,直至	= 5
	妊娠期第五個月。然後,胎盤替代了 黄體的工作,釋放雌激素和孕酮。	= = =
	英短型工作, 株拟雌 <u>肉</u> 条和子酮。	= =
染色體: Chromosomes	微細物體,由核內的染色質所形成; 在有絲分裂時更為顯眼。染色體含有	===
Chiomosomes	基因因子,負責傳送遺傳特徵給胎	===
	兒。人類細胞共有 46 條染色體,合 共 23 對。其中 44 條(22 對)稱為	= Ξ
	常染色體;而2條(1對)則屬性別	= =
	染色體。所有卵子都含有 X 染色體在	= =
	內的 23 條染色體。精子內含一條 X 或 Y 染色體,若卵子與 Y 染色體的	= =
	精子結合,便會孕育一個男孩子。	= =
更年期:	女性生命的一個階段,其生殖功能在	===
Climacteric	這個時期便停止運作。	= 5
陰蒂: Clitoris	相當於男性的陰莖,它位於小陰唇的頂端。	===
Ciltoris	以外域。	= = =
氯菧酚(舒經酚): Clomid	氯米芬酯,一種生育藥物,用來引起 排卵。氯菧酚有效制止下丘腦內的雌	===
Clothia	激素接收區有所回應,且讓大腦以為	= = =
	血液中並無雌激素。停止服用氯菧酚 約7天以後,下丘腦的接收區便發現	===
	大量的雌激素,下丘腦因而發出指令	= \(\begin{array}{c} \\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \
	促使腦下垂體釋放黃體生成素,這導 致排卵。	===
	エス17トヴロ ~	= =
		= =
		= 5
		=======================================

=		
	初乳: Colostrum	母親在產後的一、兩天從乳房分泌的液體。初乳含有豐富的蛋白質和抗體。
	夫婦合作生育: Combined fertility	自然法家庭計劃所用的詞彙,為強調 夫妻在生育方面的合作性。雖然男性 有生育能力,還須要配合女性生育的 可孕期才能受孕。
	受孕: Conception	精子與卵子結合。
	接觸受孕: Contact conception	性器官親密地接觸,而陰莖是沒有放 進陰道裡,甚至連射精也沒有,可是 還是受了孕。
	白體: Corpora albicans	黃體的剩餘物。
	黃體: Corpus luteum	在排卵期,由於卵泡爆裂,因而形成 一種黃色的物體,而這黃體不斷製造 孕酮直至月經週期結束,若沒有懷 孕,它便會脫落。若卵子受了精,黃 體便生長起來,並製造激素以維持懷 孕多個月的需要。
	尿道球腺: (考珀腺) Cowper's glands	位於尿道兩旁的一個小豆狀腺體。射精時,它們便分泌黏液到陰莖尿道內,作為一潤滑劑。
	膀胱突出: Cystocele	膀胱疝,因陰道肌層乏力而導致的。

水瘤: Cysts	膀胱狀或密封的囊狀物體,內含液體。
分化: Differentiation	細胞改進,為使某特殊功能運作得宜。這個改進過程促使明顯不分化細胞(即未成熟又簡單)、組織及結構獲有完整的形狀和功能。(例如:人類乳房在哺乳期間,促使未成熟的乳房細胞致力生產乳汁)。
灌洗: Douche	使用清水或藥物灌洗陰道。
管: Duct	管狀結構讓腺體分泌體得以排出。
經痛: Dysmenorrhea	行經困難及疼痛。
性交痛楚: Dyspareunia	性交時出現的痛楚。
發育異常: Dysplasia	體內組織發展異常。 子宮頸發育異常:在子宮頸的鱗狀皮 層細胞出現癌前病變。
子宫外頸: Ectocervix	參閱子宮頸。
子宫外孕: Ectopic pregnancy	人類合子在子宮腔外着床,通常在輸 卵管內。
異位(子宮頸): Ectopy (cervical)	在子宮頸異位上長出子宮頸柱狀上皮細胞。

= = = = = = = = = = = = = = = = = = = 3 = 3 = 5 = = = 5 === === = = 235

===



月經週期期間,子宮內膜起了變化, 過程中出現行經、增生期和分泌期。 增生期:由行經至排卵的時期,期間 子宮內膜基層細胞因受到雌激素而倍 增。 分泌期:由排卵至月經之始,期間子 宮內膜細胞重整,造成黏液分泌腺及 層次分明的黏層。若精受卵着床,細 小的血管便會生長出來,隨時提供養 分。
由子宮內膜腺體所造成;在受精與着床過程間供應新生命必須的養料。
成形於子宮內膜週期性運行的增生期,它同時分泌出子宮內膜液體。
子宮內膜出現在異常的位置,例如:輸卵管、卵巢、子宮頸、陰道等。
子宮內膜發炎;成因或與陰道炎相同。
附着於子宮腔的黏膜。胚胎常於此着 床。若沒有受精,子宮內膜厚厚的表 層便會脫落,以經血排出體外。
呈細長形狀的器官,與睪丸連接,它 有數英呎長的小管,精子細胞於此游 動及成長。附睪與輸精管接合。
受到感染或生理變化,而造成子宮頸破損。

===

= =

= =

	雌激素: Estrogen	受到黃體生成素刺激,雌激素因而在 卵泡內膜細胞產成;它促使子宮內膜 活化(子宮內膜增生期);促使子宮 頸腺製造雌激素黏液;激發黃體生成 素劇升;在懷孕期,胎盤分泌雌激素, 並促使輸乳腺形成。
=	外源的: Exogenous	源自或產自生物體外。
	輸卵管: Fallopian tubes	從子宮上部向卵巢延伸出去的兩條管道,經由這管道:(a)卵子由卵巢通往子宮,又(b)精子由子宮游往卵巢。 受精過程都發生於輸卵管內。
	呈羊齒植物狀: Fern pattern	在顯微鏡下檢視子宮頸黏液,發現到 在月經週期的幾個階段,黏液呈羊齒 植物或棕櫚葉狀。黏液乾了,也視乎 其電解質的濃度(特別是氯化鈉)而 變成晶狀體。
	可孕: Fertile	有生殖的能力。
	可孕的日子: Fertile days	在月經週期裡,那些日子進行性交或接觸生殖器都能導致懷孕。
	可孕期: Fertile phase	在月經週期裡,那段期間進行性交或接觸生殖器都能導致懷孕。
	生育能力: Fertility	情況有兩種:(a)男性有能力育有孩子或女性能夠成功地懷孕及誕下胎兒;(b)一對夫妻有能力促成懷孕。

受精: Fertilization	卵子與精子結合。
胎兒: Fetus	在子宮內的胎兒,即由第三個月至出生。胎兒被公認為一個人,一眼就看出來。
輸卵管傘: Fimbria	位於輸卵管末端的指狀組織。
卵泡: Follicle	卵巢內的一個結構,由一層細胞所組成,它包圍著一個能貯存液體的腔, 卵子就存於此處。
卵泡刺激素: Follicle stimulating hormone (FSH)	由前腦下垂體產生的促性腺激素。女性卵巢以這激素促使卵泡成熟起來; 男性睪丸以激素促使精子成熟。
卵泡運行期: Follicular phase	參閱排卵期。
陰道穹: Fornix, fornices	子宮頸突進陰道頂所形成的凹位。
異卵雙生兒: Fraternal twins	兩個精子授精給兩個卵子而形成。
溢乳: Galactorrhea	從乳頭溢出乳汁;間中在餵哺時或嬰 兒斷奶後,乳汁仍源源不絕地從乳房 流出來。
配子: Gamete	具生殖能力的一個精子或卵子。

= = = = = = = = $=\Xi$ = = = = = = = Ξ = \(\frac{1}{2} \) = 3 = = = 5 = 5 = 5 === === = = 239

===

= Ξ

	生殖器接觸: Genital contact	陰莖與陰蒂相接觸,卻沒有射精。
	生殖器: Genitalia	生殖器官。
	生殖細胞: Germ cell	這細胞以繁殖為主要功能,尤指卵子 或精子。
	促孕激素: Gestagen	造成孕酮效果。泛指自然或人工的激素,用來改變生殖能力。
	性腺: Gonad	泛指女性性腺或卵巢及男性性腺或睾丸。當中的每個細胞,都是為了生殖而設的(睪丸的精子和卵巢的卵子)。
	促性腺激素釋放激素: Gonadotropic Releasing Hormone (GnRH)	由下丘腦所分泌的激素,促使腦下垂體分泌刺激性激素。
	促性腺激素: Gonadotropin	由腦下垂體或胎盤分泌出來的激素, 有刺激性腺生長或分泌力的功用。
	格雷夫卵泡: Graafian follicle	成熟的卵泡,等候著排卵。
	妊娠: Gravid	懷孕。
	人類絨毛膜促性腺激素: Human Chorionic Gonadotropins (HCG)	由胎盤絨毛細胞所分泌的激素。它們 常現於血液和尿液裡,用於驗孕。在 懷孕期,黃體的粒狀細胞受到這激素 所刺激而產生孕酮。
240		

人類停經促性腺激素: Human Menopausal Gonadadotropin (HMG)	一種很有效的成孕藥物,又稱為 Pergonal。這種激素相等於黃體生成素 (LH) 與卵泡刺激素 (FSH) 的合成物。當激素用作成孕藥物時,下丘腦便會被越過,直接刺激卵巢。可是若沒有小心調控劑量,卵巢便會過量地受到這種激素刺激而導致卵巢爆裂。
激素: Hormone	一種化學物質,是由一個器官或身體 部分所形成,再經由血液送往其他器 官或部分。視乎激素的特有效能,它 們能改變一個或多個器官的功能,甚 至是其結構。
處女膜: Hymen	圍繞陰道□的一道環,性行為或意外 創傷便會使處女膜破裂。
處女膜環: Hymenal ring	位於小陰唇內、陰道□周邊的殘餘組 織。
過度的(高): Hyper-	希臘詞的前綴,表示過多或超出正常的;與拉丁文前綴 super- 用法一樣。
催乳激素過高: Hyperprolactinemia	催乳激素增多,這是哺乳期正常的生理反應,至於不在哺乳期而出現激素上升則屬病理;腦下垂體腫瘤或其他病症也可產生過多的催乳激素。經常出現閉經。
不足的(低): Hypo-	前綴;與希臘詞彙一併使用,表示: (1)位於底下; (2)減少或缺乏; (3) 化合物中最低的或氧氣成份最少。與拉丁文前綴 sub-相同。

===

= =

= =

= =

= =

= =

 $=\Xi$

= =

 $=\Xi$

= =

= 3

= =

= =

= 5

= =

===

===

= = =

===

===

= =

===



		= =
性交(不完整的): Intercourse, sexual, incomplete	有兩種情況:	=5
	中斷性交:陰莖在射精前抽離陰道,在體外射精。	= =
coxaci, incomplete	保留性交:陰莖進入陰道,但避免在	= = =
	內射精。	===
大小陰唇間性交:	一種性活動,陰莖在大、小陰唇間射	= = =
Interlabial intercourse	精。	= =
經期與經期間出血: Intermenstrual	兩次經期間發現小量出血,這種情況 最好向醫生查問。	= =
bleeding	以以问查工旦问 [。]	= =
子宮入口:	位於陰道外面的入□。	= =
Introitus		= =
體外受精:	從字面來看,就是「試管」受精。這	= = =
In vitro fertilization (IVF)	項人工受孕技術是透過超音波檢視女 性卵巢,從中取出卵子,然後在試管	= \(\(\)
(IVF)	裡受精(精子通常是來自丈夫的)。	===
	受精卵子稍後便會放回子宮內。	= =
復舊:	小葉細胞回復以前的狀態。	===
Involute/involution		===
黃體生成素激增:	在血液裡的黃體生成素急劇上升,由	===
LH surge	雌激素所引發的,因而造成排卵出現 (參閱黃體生成素)。	===
陰唇(大、小):	包圍著陰道入口的表皮。	= =
Labia (inner and outer)	B 由 有 医 巨 八 D D 3 X 及 *	===
哺乳期:	懷孕後乳汁的分泌或製作,供母乳餵	= = =
Lactation	哺。	= = =
		=3
		= \(\begin{array}{c} 243 \\ \end{array} \end{array}

= =

輸乳管: Lactiferous ducts	乳腺管道。有 15 至 24 條輸乳管,把 乳汁從乳葉輸往乳頭。
腹腔內窺鏡: Laparoscopy	利用腹腔鏡直接檢視下腹內部 ,窺 鏡從肚臍底下的入口插進。
子宮韌帶: Ligaments, uterine	它們是寬闊的、屬子宮骶骨的(在後面)、主要的(在外側)和圓的(在前面)。組織結構能把子宮固定於骨盆內。
葉: Lobes	乳房製造乳汁的位置;乳房每邊有 15至24個葉分。
小葉: Lobule	在乳房內的一組細胞;當乳房逐漸成熟時,細胞也增長起來,形成輸乳管。
惡露(分泌物): Lochia	生產後最初的數週內,從子宮裡排出的血液、黏液和組織。
黃體的: Luteal	與黃體及其細胞或激素有關連的。
黃體期: Luteal phase	排卵週期的一個階段,發生在排卵以後,至經期來臨前的階段。
黃體生成素: Luteinizing hormone (LH)	一種促性腺激素,產自腦下垂體前葉;在女性體內,由黃體粒狀細胞激發出孕酮,導致排卵。
黃體崩解: Luteolysis	卵巢黃體組織脫落或解體。

_	_
=	2
=	E
=	E
=	E
=	E
=	E
=	E
=	E
=	E
=	11
=	13
=	3
=	E
=	E
=	E I
=	E
=	TI I
=	12
=	E
=	En I
=	=
=	=
=	=
=	
=	245

同卵雙生兒: Maternal twins (identical twins)	受精後,由一個合子、桑葚胚或胚泡 分裂出來的雙生兒。
成熟的卵泡: Mature follicle	格雷夫卵泡,排卵期前出現。
初經: Menarche	第一次的月經。月經週期開始運作。
不正常經血溢出: Menometrorrhagia	在行經期時及經期與經期間出現不規則或過量的經血;這是一個症狀,卻非一個可接受的診斷。
收經(更年期): Menopause	月經自然地終止,通常在45至55歲間出現(又稱為更年期)。
月經過多: Menorrhagia	經血流量過多。
月經: Menses	一般稱作經期,是週期性地排出血液、黏液及來自子宮的殘餘細胞。女性由青春期至更年期,每隔一定的時間便會出現。
月經週期: Menstrual cycle	女性的生殖循環,始於經血排出的第一天,而終於下次經期前的一天。
經期: Menstruation	參閱月經。
組織轉變: Metaplasia	成年人異常的組織變化,由一個完全 分化了的一種組織轉變為另一種分化 了的組織。

經間痛: Mittelschmerz	下腹疼痛,尤其是排卵的位置。疼痛出現於排卵期、經期與經期之間。
桑葚胚: Morula	人類胚胎發育過程之一,此時細胞數 目至少有4個,而不多於50個。
黏膜: Mucosa	襯於管腔內壁的黏膜,由含有能分泌 黏液的上皮表層及下層結締組織所組 成。
黏液: Mucus	一種分泌物,內含水分、鹽分、上皮 細胞、白血球,以及糖蛋白混合物。
肌瘤(纖維瘤): Myoma (fibroids)	在子宮的肌肉組織裡形成的良性腫瘤。
子宫肌: Myometrium	位於子宮內的肌肉。
納博特水泡: Nabotian cysts	於子宮頸口因囊口閉塞而引致的水泡。
自然法家庭計劃: Natural Family Planning (NFP)	為達成或避免懷孕的方法,這些方法的基礎是以觀察月經週期中的可孕與不孕的自然標記與徵狀。這種家庭計劃被認為是較含蓄的避孕方式,因為:(1)不會使用藥物、工具或外科手術;(2)在可孕期期間,避免一切性器官的接觸;(3)每次性交都是完整的。
乳頭: Nipple	乳房前端隆起的部位,藉由內裡的輸乳管排出乳汁;每個乳頭也有 15至24個乳腺管口。

未產的: Nulliparous	從未生產過的婦女。
月經過少: Oligomenorrhea	經血流量過少。
卵細胞成熟過程: Oogenesis	受到卵泡刺激素(FSH)所影響,使 卵子在卵巢中成形的過程。
卵巢炎: Oophoritis	卵巢發炎。
排卵週期: Ovarian cycle	一個週而復始的卵巢運行過程,在此期間,卵泡成熟起來,繼而排卵,及後轉化成黃體。 卵泡階段:排卵過程中的一個階段 (一般是經期至排卵期期間),卵泡 於此逐步成熟。 黃體階段:排卵過程中的一個階段 (一般是排卵期至經期期間),卵泡 於此破出,及後形成黃體。
卵巢水瘤: Ovarian cysts	有兩種水瘤: 卵泡的:卵泡所造成的囊腫,卵泡因沒有破落並且繼續分泌雌激素而形成;或卵子沒有破出,受到黃體影響及分泌孕激素和雌激素而造成。 黃體的:黃體所成的囊腫,它持續地分泌雌激素和孕激素,超離正常的黃體期。
卵巢韌帶: Ovarian ligament	固定卵巢的韌性結構。

= = = = = = = = = = = Ξ = = = Ξ = = === = = = 2 = 2 === ===

===

===

卵巢: Ovary	女性生殖系統其中的一個腺體,左右各一;生產出卵子(生殖細胞)和兩種激素:雌激素和孕激素。
排 卵: Ovulation	卵子從一個成熟的卵泡釋放出來。
排卵黏液徵狀: Ovulatory mucus pattern	子宮頸黏液約於排卵期,因雌激素和 孕激素的升降而呈現一連串的表徵轉 變。
卵子: Ovum (眾數:ova)	女性成熟的卵細胞。
縮宮素(催產藥): Oxytocin	腦下垂體後葉釋放的激素,它導致子 宮收縮及製造乳汁。
陰莖: Penis	男性交媾及泌尿器官。
週期性禁欲: Periodic abstinence	一個防避懷孕的方式,在月經週期的 可孕期裡,故意避免一切性器官的接 觸。
會陰體: Perineal body	陰道後部與肛門之間的組織。
盤腔炎: Pelvic Inflammatory Disease (PID)	盆骨內器官受感染而發炎,影響到女性的生殖器官。 性的生殖器官。
酸鹼度: PH	量度酸鹼值;少於7.0屬酸性,高於7.0屬鹼性;正常陰道的酸鹼值為3.8至4.2;正常子宮頸內膜黏液和精液則應為7.8至8.5。

=	111	
=	111	
=	111	
=	111	
=	111	
=	III	
=	III	
=	111	
=	111	
=	111	
=	111	
=	111	
=	111	
=	111	
=	111	
=	111	
=	111	
=	111	
=	111	
=	III	
=	111	
=	111	
=	III	
=		
=	111	249

腦下垂體: Pituitary gland	在大腦底部的一個豆形連幹的腺體, 就在下丘腦下面;它分泌出多種激素,其中有些用來調控卵巢和睪丸功能;它分為前葉和後葉。
胎盤: Placenta	位於子宮內的橢圓形或盤形海綿結 構;母親和胎兒藉此器官進行代謝轉 移。
極體: Polar body	卵子成熟過程中的染色體副產品,共有 23 個染色體,卻沒有其他細胞組合。
月經過頻: Polymenorrhea	月經週期比正常頻密。
陰道後的叉狀部位: Posterior fourchette	在陰道口的下端;陰道最低下的位置,常是子宮頸黏液結集之處(前而後的擦拭,把黏液推出至會陰體;後而前的擦拭,常把黏液推進陰道,因而不能被覺察到)。
後哺乳期復舊: Post-lactational involution	細胞及小葉回復它們的舊狀態(由四號小葉回到三號小葉)。
排卵後期: Post-ovulatory	排卵以後;月經週期的一個階段,由開始排卵直至下次經期之始為止。
產後: Post-partum	生產後期。
射精前液體: Pre-ejaculatory fluid	當受到性刺激時,少量的液體無意識 地從陰莖排出來。液體內有極多又活 生生的精子。



		===
		= = =
假孕:	不是懷了孕,可是差不多所有徵狀與	= = =
Pseudocyesis	一般懷孕的相似,好像下腹脹大、體 重增加、停經及早上嘔吐不適。	===
直腸膨出:	直腸突入陰道壁。	= = =
Rectocele		= = =
排放性激素:	(促性腺激素釋放因子 GTRF);由	= = =
Releasing hormone	下丘腦釋出的物質,能夠提升由腦下	= = =
	垂體前葉釋放的某種分泌物的排放 率。	= = =
ウみ物質の計・	公 問口每汁。	= =
安全期避孕法: Rhythm Method	參閱日曆法。	= =
輸卵管炎:	輸卵管發炎。成因可能與陰道炎相	= = =
Salpingitis	同。	===
陰囊:	外置的囊,後懸於陰莖的底部,內裡	= \(\(\)
Scrotum	載有睪丸。	= = =
分泌物:	是細胞活動的產物(固體、液體合氣	===
Secretion	體),貯存於使生物體內,並使用於 其生產的地方。	===
□ NW #□ •		===
分泌期: Secretory phase	參閱子宮內膜週期性運行。	= = =
	射集時,從用此	===
精液: Semen	射精時,從男性生殖管道排放的液體;黃白色黏稠而厚、載有精子的液	= = =
	體;它是睪丸、精囊腺、前列腺和尿	===
	道球腺的混合物。	= =
		===

精囊腺: Seminal vesicles	一對與輸精管有關連的囊狀構造物, 位於前列腺後面。
性別染色體: Sex chromosomes	細胞核內的基因結構以決定一個人的性別。女性細胞具有兩個 X 染色體; 男性則 X、Y 染色體各具一個。
經由性接觸傳染的疾病: Sexually transmitted diseases	一系列的傳染性疾病(又稱為「性病」,愛滋病也包括在內)。
斯基恩氏腺: Skene's glands	位於尿道口內;可助製造性愛分泌物。
精子: Sperm	男性成熟的性細胞(單數: spermatozoon; 眾數: spermatozoa)。
精子成熟過程: Spermatogenesis	精子成形及發育的過程;射精後約需3天便可補充足夠精子。
排卵期黏液: Spinnbarkeit	排卵期間,子宮頸黏液呈線狀和具有 黏性。
小量出血: Spotting	量詞;表示從陰道流出的點點血斑 (呈紅色或褐色),可出現於行經期 間、行經後或經期與經間。
鱗狀變化(子宮頸的): Squamous metaplasia (cervical)	由鱗狀細胞取代了子宮頸內膜的柱狀細胞,因而形成上皮移形區(T-zone)。這類移形是受了刺激才出現,有正常的和異常的移形過程。子宮頸癌常於此區形成。

		= = =
不育: Sterility	沒有生育的能力。 女性不育:絕對不能生育;女性因生 殖器官在結構上或功能上的不足,而 失去受孕的能力。 男性不育:男性沒有使卵子受精的能 力,這或許與陽痿有關。 相對不育:不孕的情況。	
類固醇: Steroid	一個龐大的化合物家族,與膽固醇有關係的,包含了激素、維生素、身體 成份和藥物。	
徵狀體溫法: Sympto-Thermal Method	自然法家庭計劃的一個方法,以觀察子宮頸黏液的變化來識別月經週期的可孕期與不孕期。把每天的基礎體溫記錄下來,還有其他的徵狀也要留意,例如:經期與經期間出血、經痛、乳房敏感及子宮頸的變化。有些徵狀體溫法還附加日曆法的計算,以估計相對不孕期的結束。	
睪丸: Testis (眾數:testes)	一對的男性生殖腺,位於陰囊腔內; 製造精子和雄激素。	=======================================
睪酮: Testosterone	由睪丸間質細胞(Leydig cells)所造成主要的雄激素,卵巢和腎上腺也會分泌少量雄激素。	= = = = = = = = = = = = = = = = = = =
外膜: Theca Externa	卵泡壁和黃體外面的細胞層。	= 5
內膜: Theca interna	卵泡壁內部的細胞層,是製造雌激素 的地方。	=======================================
		5

= =

上皮移形區: Transformation Zone	參閱鱗狀變化。
輸卵管與卵巢連接的 韌帶: Tubo-ovarian ligament	連接輸卵管和卵巢的韌性組織。
臍帶: Umbilical cord	連接胎兒與胎盤的血管帶。
非正常的出血: Unusual bleeding	任何非正常經期的陰道出血;這種情 況應由醫生作評估。
尿道: Urethra	一條狹窄的通道,由膀胱一直通往外陰(女性)或直到陰莖出口未端(男性)。尿道同是男女的泌尿器官,而男性還在此排出精液。
尿道□: Urethral meatus	尿道出□。
子宮週期性運行: Uterine cycle	參閱子宮內膜週期性運行。
子宮: Uterus	通常又稱為母胎。女性生殖器官之一,它是中空的,受精卵子在這裡着床,繼而生長發育。子宮的上半部是圓形的,而下半部則狹窄(子宮頸),直入陰道。
陰道: Vagina	由子宮延伸至陰道口的一個生殖管 道,是一個含肌肉有彈性的管道。

=

陰道腺病: Vaginal adenosis	在陰道裡異常地長出柱狀上皮細胞,通常附在鱗狀上皮。此病症多發現於少女身上,因其母親在懷孕期間曾服用過雌激素,特別是 DES (diethylstibesterol)。
陰道皺褶: Vaginal rugae	在陰道壁裡呈環狀起皺的組織。
陰道炎: Vaginitis	經由傳染性生物、創傷或異物所感染 而引致陰道發炎。
輸精管: Vas deferens	一個長長的、肌肉性纖維組織的管道,把精子從附睪傳送到尿道的前列 腺部位。
輸精管切除術: Vasectomy	兩側輸精管切除手術導致男性不育。
黏稠的: Viscid	具黏合功用。
外陰: Vulva	女性外在的生殖器官,這包括陰阜、 大陰唇、小陰唇、陰蒂、陰道前庭及 其腺體、尿道口及陰道口。
透明帶: Zona pellucida	透明的膠狀物質,給卵子形成一個殼子;受精後,該物質變異,以防另一精子細胞進入。這種情況一直持續,直到胚胎在子宮內着床,通常在受孕後5至8天。
合子: Zygote	人類最早期的發育階段(由一個變成 四個細胞)。

= = = = = 5 = = = = = = $=\Xi$ = = = = = 5 = = = 5 === === = = 255

===

維護生命和家庭的

承諾

我信全人類無分彼此, 無分國籍、種族、性別、膚色或信仰, 無論是天才還是平凡,都是天主按自己的肖像所創造的。 人類生命,天主視之為寶,為此我也要珍而重之。

藉生命的恩賜,天主賦予我們傳生的能力, 我們要以全心全意和忠貞不二的愛,善盡己職。

婚姻和家庭,是為了造福個人及社會而有的。

為此,我如今鄭重承諾, 無論在個人生活或人際關係裡, 都必尊重人類生命,並予以應有的尊嚴, 不管他是初生的還是在腹中的, 也不管他是才貌出眾還是殘缺不全。 我承諾在思、言、行為上,常必謹慎負責, 絕不給他人造成任何傷害。 我承諾要尊重及維護婚姻和家庭的尊嚴。

求主垂鑑我的意願!

鳴謝

我們感恩「與兒童及少年談性說愛」 能以實體書形式出版, 並透過明愛「愛與誠」綜合性教育計劃 送給家長和老師。

在此感謝喜樂生命、李斌生輔理主教、 黃麗屏女士、佚名插畫師及 曾為此書用上心思、時間的個別人士和團體。

給愛護孩子的父母

視孩子為珍寶的父母,都希望孩子能夠健康成長、愉快學習,並獲得好的教育。然而,你有否想過,性教育也是愛護孩子重要的一環呢?

儘管對許多人來說,談「性」是一件尷尬、難以該齒的事。但「性」所關乎的,全是人生中非常重要的課題; 生命的由來、認識身體和私人部位、男女的不同、親密感的建立、婚姻、生育力和生殖健康等等。若對「性」存有 錯誤的知識或有不正確的觀念,在複雜和不斷變遷的社會 中,猶如在沒有欄杆的天台上玩耍,在面對與性有關的議 題時,很容易會隨波逐流,做出許多傷已傷人的事情。

相反,若孩子能對「性」有正確的知識和觀念,會明 白生命是何等的珍貴和獨特,學會自重。當體會到「性」、 「生命」和「愛」是緊扣相連,更容易作出愛護自己、尊 重他人、善待身體、珍重生命的選擇。

愛護孩子的父母們, 盼望你們在孩子成長路上的不同階段, 會主動與他們談性說愛、談情說性, 給予他們這份珍貴的禮物 — 性教育。

