

Bewell 身心包報

明新科技大學學務處 健康與諮商中心 電子報 2025/12 NO.3



健康衛教 | 萬一發生性行為，該怎麼保護自己？

心理成長 | 有情緒不是在找麻煩，而是幫助自己

Edit By 健康與諮商中心

聯絡我們：(03) 5593142#2332 / 宗山樓2F

健康衛教

萬一發生性行為，該怎麼保護自己？

如果你真的面臨性行為的邀約...

林玉華護理師/文

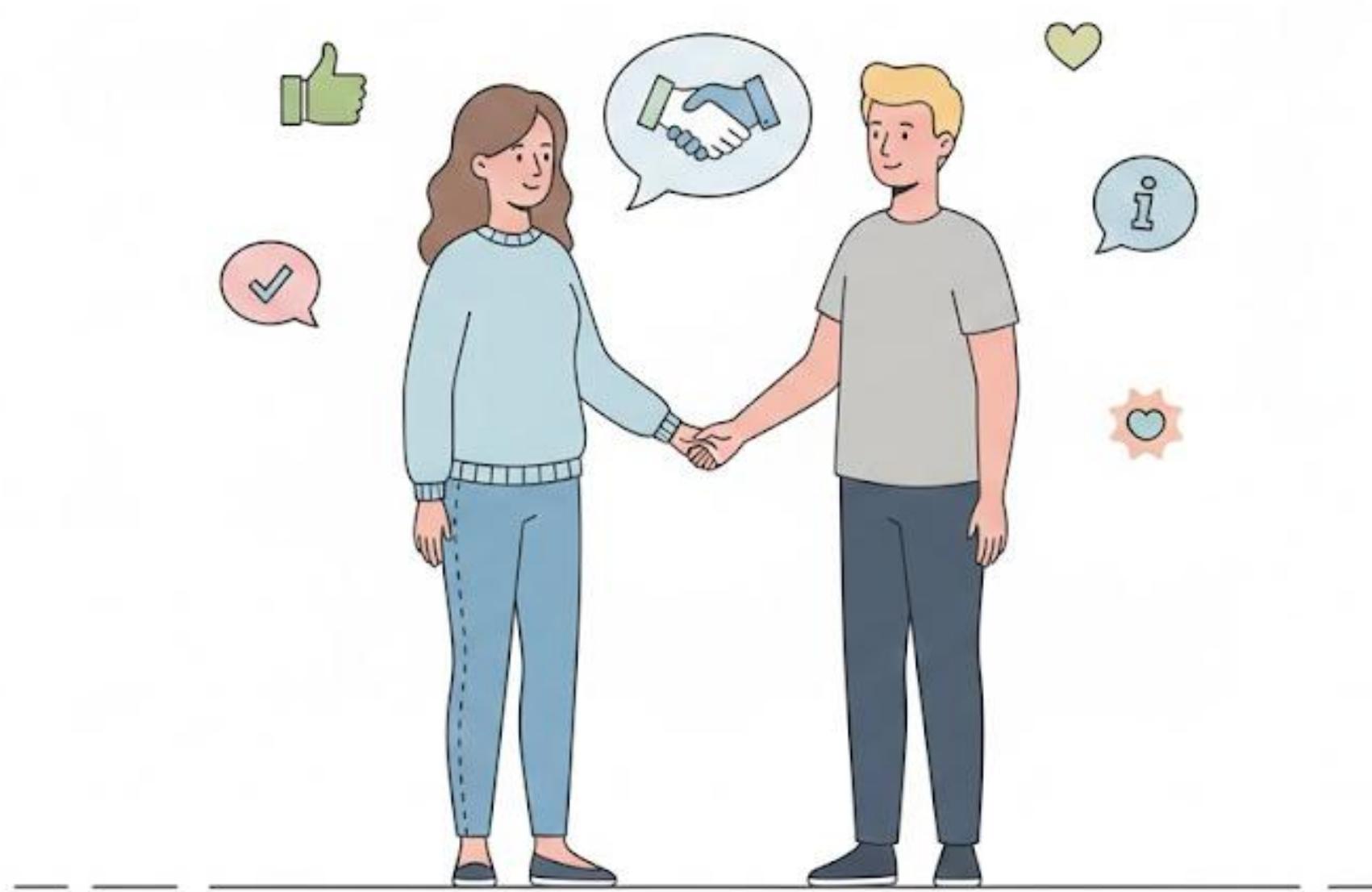


如果你真的面臨性行為的邀約...

性行為是非常親密的互動，適合在彼此有愛、有共識、關係穩定並互相信任的情況下進行。對正在成長中的青少年來說，身心仍在發展，健康自尊也正在建立中，太早進入性行為，可能會對心理或生理造成影響。

在我國法律中，16歲以上才開始具備性自主權。即使年滿16歲，有權決定是否與他人發生性行為，也仍需要仔細評估自己的身心狀態、意願、感受，以及可能產生的影響，包括因此罹患性傳染病或因此而懷孕。做出真正適合自己的選擇，而不是因為一時衝動、壓力或期待而勉強自己。

RESPECT FOR SEXUAL AUTONOMY



如果你真的面臨性行為的邀約...

如果你真的面臨性行為的邀約...

請先問自己幾個問題

我真的準備好了
嗎？

我能承擔可能的
結果嗎？

這是我要的嗎？

對方尊重我嗎？

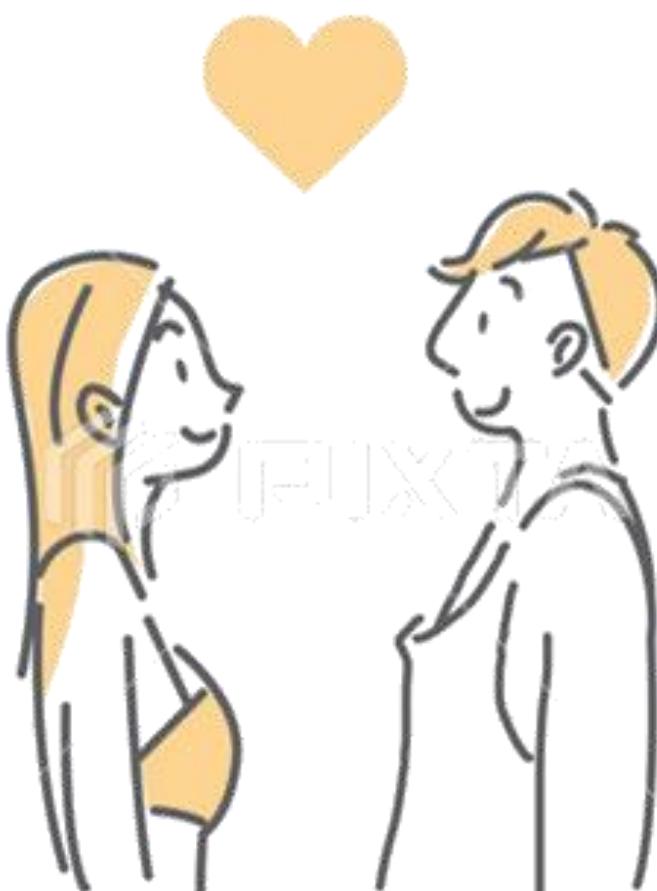


如果你真的面臨性行為的邀約...

即使現在有避孕與事後照護的選擇，但性行為前的風險評估與準備才是最關鍵的一步。若真的無法避免當下情境，也務必做好保護措施，如全程正確使用保險套，以保護自己與對方，預防性傳染病與非預期懷孕的發生。事後，也請記得照顧自己的身心狀態，若有任何不安、疑慮，請勇敢尋求專業協助。若無法全程使用保險套，你可以預約性傳染病匿名篩檢服務，保密、免費又安全；高中職以上的學生也可透過「校園愛滋自我篩檢推廣活動」免費索取HIV自我篩檢試劑。

結語

青春期的每個選擇，都與你未來的健康與生活息息相關，面對性行為，不只是愛的展現，更是自我負責的開始。戀愛中不只是要「相信愛」，更要學會「保護愛」，學習懂得保護自己、自我覺察、互相溝通、擁有勇氣與安全感，讓自己更靠近成熟而健康的關係。



心理成長

有情緒不是在找麻煩，而是幫助自己
分三層次理解情緒

陳湧元 實習心理師/文
黃惠琪 諮商心理師/編修

你有注意過自己常出現哪些情緒嗎？當情緒來的時候，
你是否會很快責怪自己：「是不是我脾氣太差了？」、「
是不是我想太多？」或擔心別人因此不喜歡你？
其實，不論是情緒本身，或你對情緒的這些反應，都
很合理，也都很重要。那麼情緒與這些反應，究竟在
告訴我們什麼呢？讓我們一起來看看。

分三層次理解情緒

為什麼有情緒呢？

情緒並不是自己「有什麼問題」，而是在幫我們避開危險、告訴自己需要什麼，或是尋求他人的照顧、連結。



情緒有哪些層次？

現代的心理學研究發現，情緒大致上分為三個層次：

1. 適應/不適應的原始情緒
2. 次級情緒
3. 工具情緒

我們以男/女朋友（以下統稱伴侶）相處時可能出現的情境為例。先來想像：當你跟伴侶在某一方的家裡時，你的伴侶不小心打破玻璃杯，當下你可能會出現什麼反應呢？

分三層次理解情緒

1-1. 適應的原始情緒

- 定義：對「**當下情境**」最真實、直接的反應，來自清楚的外在環境實際狀況。
- 功能：通常最能反映當下**真正的需求**。
- 舉例：杯子掉到地上發出聲響的瞬間，你可能感覺到害怕，於是下意識的縮起來，**避免被碎片噴到，或擔心對方有沒有受傷**。



分三層次理解情緒

1-2.不適應的原始情緒

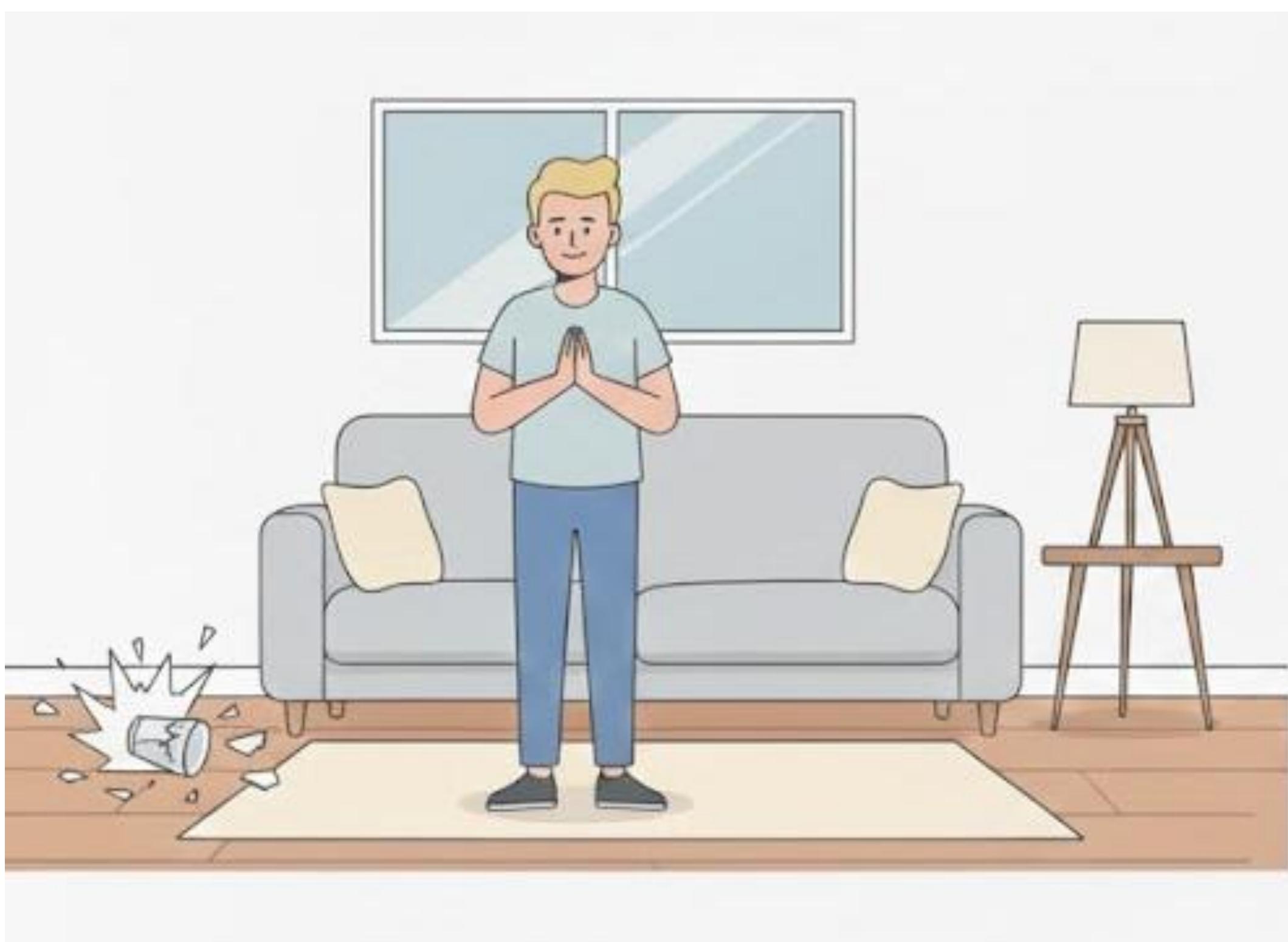
- 定義：過去經驗殘留的**舊情緒**，現在被類似的情境激發，此反應與當下事件不相稱，通常比較難第一時間被意識到。
- 功能：提醒自己以前**哪裡受過傷**，而自己需要保護、照顧的部分。
- 舉例：杯子實際上只是掉到地上，但你可能還想到小時候爸媽吵架摔東西的聲音，於是**你發現自己真的很怕衝突**。



分三層次理解情緒

2. 次級情緒（表層情緒）

- 定義：**習慣**、**經常出現**的情緒，也是比較**容易先被發現**的。
- 功能：用來幫助自己**調節原始情緒**、恢復穩定，可能是真的穩定，也可能只是暫時壓抑了情緒，但那些被壓抑的情緒有可能會在日後變成不適應的原始情緒。
- 舉例1：玻璃杯掉到地上破掉後，你默默吸了一口氣，心想「沒事啦，掃一掃」就好，**提醒自己接下來怎麼做**。
- 舉例2：伴侶摔破杯子的聲音，讓你聯想到爸媽爭執的情境，你發現自己特別**害怕(不適應的原始情緒)**，所以**生氣(次級情緒)**地催促對方趕快清理、試圖**控制場面**。



分三層次理解情緒

3.工具情緒

- 定義：為了影響他人行為而表現出來的，而不是讓對方了解真實的自己，有時工具性情緒就是大家常說的「情緒勒索」。
- 功能：期望去**控制、改變他人**的行為，或讓自己獲得控制感。
- 舉例1：杯子破掉後，開玩笑說「碎碎平安～敲三下」，**試圖改善氛圍、轉移焦點**。
- 舉例2：你對伴侶把杯子摔破並沒有感到生氣，只是今天在打工時被主管責罵，隱忍著滿腹委屈，便透過這件事來指責伴侶的不小心，發洩情緒。



分三層次理解情緒

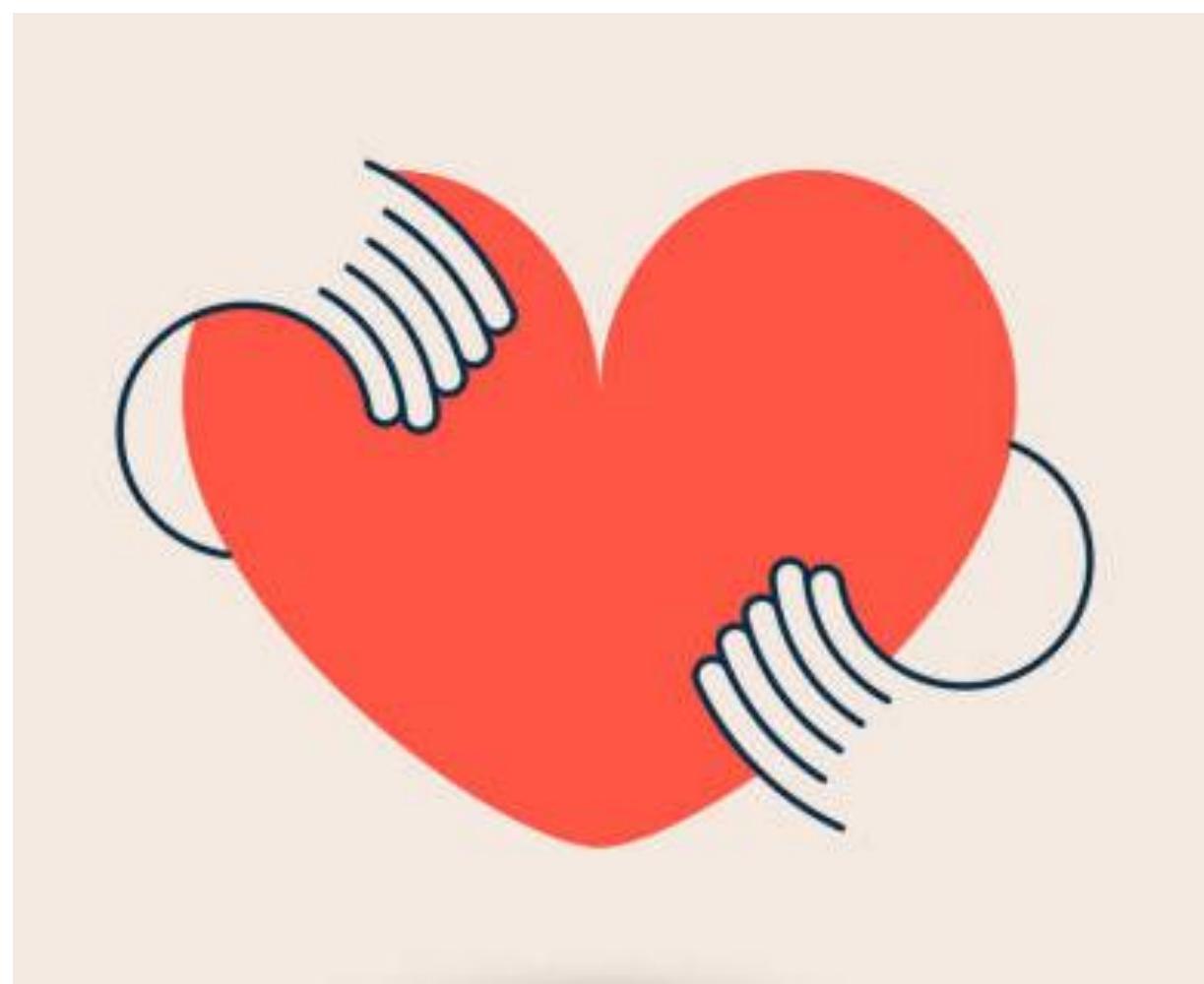
這樣的理解，能幫助我們更靠近自己，也更理解他人，進而思考怎麼做才能真正幫助彼此。也邀請你試著帶入自己最近的一個事件，回顧當時出現的感受，或許會看得更清楚。

結語

情緒不一定需要立刻被解決或處理。或許下一次當情緒出現時，我們可以先給自己幾秒鐘，允許自己停下來、感受表層情緒底下，究竟藏著什麼需求。**因為有需求，本來就是很正常的事。**

每個人的情緒經驗都不同，解讀與應對方式也各有差異。無論你的反應是什麼，那往往都是你在嘗試保護、照顧自己的方式，即使他人有所評價，那也可能**只是反映了對方的需求**，而不代表你真的做錯了什麼。

如果你發現某些**不舒服的感受或困擾反覆出現**，也許可以溫柔地**停下來問問自己**：是不是有一些尚未被理解、還沒被消化的情緒，正在心中等待被看見。**情緒既提醒我們當下需要什麼，也是過去傷口的療癒入口。**



參考資料

衛生福利部國民健康署。(2025)。《萬一發生性行為，該怎麼保護自己？》。健康九九。

<https://health99.hpa.gov.tw/health99/Subject/Detail/1068?nodeId=8>

Timulak, L. (2015). *Transforming emotional pain in psychotherapy: An emotion-focused approach*. Routledge.