

澳門青少年性壓力研究

鄭焯基 羅琨瑜

【摘要】本研究旨在探討澳門 13 至 21 歲青少年性壓力的來源、類型和他們面對性壓力時所採取的反應。結果發現：(1) 青少年在學校生活是否快樂與其性壓力有顯著的影響，學校生活越快樂，青少年的性壓力指數越低。(2) 同學之間關係越快樂，其性壓力指數越低。(3) 有 76% 的受訪青少年認為有性幻想不會感到有壓力。(4) 年級越高，有嘗試性行為的機會越大。(5) 有嘗試過性行為的青少年，其性壓力較沒有嘗試過性行為的高。(6) 青少年性壓力來源前三位依次為：身材與樣貌、身心健康、伴侶關係。(7) 青少年應對性壓力的方式前三位依次為獨自解決、聽音樂、做運動。

【關鍵詞】澳門 青少年 性壓力

近年，澳門有關性侵害的案件有上升的趨勢，而且多數是成年人性侵犯兒童，除了反映出澳門需要加重性犯罪的刑罰和加大法律阻嚇之外，更引申出另一個值得大家關注的問題，即青少年的性壓力問題。

2017 年 2 月 24 日，一名 17 歲的高二男學生，在住所樓下物色一名穿校服幼女，再提前到達幼女所停大廈樓層，一手將她推進後樓梯，幼女慘遭對方非禮達二至三分鐘，直至嚎哭求饒，對方才罷手逃去。^① 2017 年 3 月 23 日，警方拘捕一名任職廚師的 21 歲青年，涉嫌姦淫未成年人。2016 年 4 月，一名男子在社交網站結識當時就讀初中的女事主，而女事主亦明確告知其只有 14 歲，但二人仍在見面後火速發展成情侶關係，期間雙方更多次發生性行為。^② 2018 年 7 月 13 日，澳門一對不同校的小六學生，懷疑發生性行為，以致女生成孕，司警以涉嫌觸犯性侵兒童罪，將小六男生移送檢察院偵訊。^③ 2018 年 8 月 13 日，一名年約 19 歲、就讀於中區某學校的男學生，2017 年與一名未成年學妹相戀後，於 2018 年 2 月首次在

作者簡介：鄭焯基，澳門社會及行為科學研究學會副會長、教育經濟與管理學博士；羅琨瑜，澳門社會及行為科學研究學會會長、應用心理學碩士、教育心理學碩士。

① 歐陽振華：《性侵 11 歲女童 有計謀犯案：17 歲高二生罪成加刑三分一》，《力報》（澳門）2017 年 3 月 1 日。

② 《青年涉與 14 歲少女性行為被捕》，《力報》（澳門）2017 年 3 月 23 日。

③ 《澳門 13 歲小情侶嘗禁果暗結珠胎 男童涉性侵兒童受查》，《香港電台—大中華》（香港）2018 年 7 月 13 日。

男學生家中初嘗禁果，兩人在未有使用安全措施下發生性行為。^① 2018年11月10日，有一名14歲女生透過交友軟件認識一名18歲的中學男生，兩人相談甚歡，相識十多天後便發展成為情侶，兩人其後自願下發生性行為。^②

學者認為性心理健康如發展不良，將會影青少年的性心理活動，例如對異性的態度、擇偶條件、對婚姻的看法、情侶關係、性生活在人生中的意義等。而足夠的性知識有助性心理健康的發展。在澳門，有學者認為現時的性教育不足，^③ 青少年性行為漸趨年輕化，第一次性行為年齡平均不超過十五歲，^④ 同時，也因青少年自我保護意識不強，讓青少年容易墜入性陷阱，屈服於壓力之下。為何有些青少年在面對性壓力時會說“不”，而有些則在性壓力的情況下選擇承受，這都與青少年的性心理發展經驗有重大的關連。

本課題主要研究澳門青少年性壓力的來源及其因應方式，瞭解澳門青少年在面對性壓力時採取的應對方式，為廣大的性教育工作者、心理輔導工作者以及青少年自身提供一套切實可行的、有效的處理性壓力的方法。同時，加強對青少年的性壓力應對教育，教育學生學會採取積極的態度對待各種性壓力。這對提高青少年的性心理健康水平有着重要的意義。

一、文獻探討

(一) 何謂性壓力？

在有關性研究的文獻中，專家或學者對性壓力未有作出統一的定義，因此本研究嘗試從廣泛層面來解釋：所謂性壓力，可將其拆分為“性”及“壓力”去作解釋，“性”的概念和定義很廣泛，在日常用語中，“性”(sex)幾乎用來指“性行為”、“性活動”甚至直指“性交”。但性是有分層次的，sex其實只是sexuality的一小部分。所謂sexuality，現在一般用來指與性有關的層面。從本質定義(essential definition)及描述定義(description definition)而言，晏涵文引述Francoeur對性的描述：“Sexuality(全人的性)包含(1)基於外生殖器解剖學上的雌與雄、(2)作為男與女的性別認同、(3)採取的包含解剖學上的雌雄差異，如男女的性差異相適合的角色和行為、(4)被吸引的和所愛和性別(性取向)等四個部分。”^⑤

“壓力”(stress)最先在“彈性力學”中被引用為單位面積的力量。^⑥ 解釋為當對某種物料被施加足夠的力量時，應力和張力的初始線性關係變為非線性，然後物料會產生彈性變形或塑性變形，直到比例達到極限，它會破裂。自20世紀30年代以來，生物學家試圖將“壓力”這個術語應用於生物系統中，儘管非生物材料與生物之間的性質是有所

① 《涉令未成年學妹懷孕——19歲學長“衰十一”被控》，《力報》(澳門)2018年8月13日。

② 《交友 App 認識火速成情侶——男生涉性侵 13 歲女生》，《力報》(澳門)2018年11月20日。

③ 澳門健康促進協會：《探討青少年性健康危機》，<https://healthmacao.wordpress.com/2012/03/04/>。

④ 《調查：青少年嘗禁果早於十五歲》，《澳門日報》(澳門)2017年12月16日。

⑤ 晏涵文：《性、兩性關係與性教育》，台北：心理出版社，2004年，第7頁。

⑥ A. L. Cauchy, *Cours D'analyse de L'ecole Royale Polytechnique*, Paris, France: Imprimerie Royale, 1821, pp. 3-31.

不同的。^① 在生物醫學科學中，內分泌學家Hans Selye於1936提出“一般適應綜合症”(General Adaptation Syndrome, GAS)之後，人們對於“壓力”有了普遍接受的概念。他認為GAS包括三個階段，第一階段，當識別或實現中受到威脅或壓力時，身體處於“警報”狀態：例如，哺乳動物產生腎上腺素，內在的自主神經系統會產生運作，可能會出現如流汗和心率加快等徵狀。第二階段，如果壓力持續存在，生物體就會進入“抵抗”階段，試圖利用保護和防禦機制來應對壓力。第三階段，在“衰竭”階段，生物體的資源最終耗盡，生物體無法維持正常功能，而壓力所帶來的亢奮、焦慮、憤怒、沮喪及憂鬱等情勢反應，令人感到持續地精神緊張，進一步出現憂鬱症、焦慮症和精神分裂等心理疾病。^②

人們平常提及的“壓力”，在英文中包含“pressure”和“stress”，前者的壓力是指一個個體受到外來因素而形成不同程度的力量，而後者一般指由個體內部產生的應付或抵抗力量；舉例來說，父母對於兒女課業的要求可稱之為pressure，當兒女試圖回應父母的期待（無論最終結果如何）則可稱之為stress，而本次研究主要探討的“壓力”，是包含“外來”和“內在”的力量，是一種當人感受到外力的威脅時所激發的心理感受，是一種抽象而令人感覺不舒適的情緒。

故此，本文所描述的“性壓力”是指人們對付由性需要帶來的挑戰和困難時所激發的生理上和心理反應。性壓力可以是人們日常生活一部分，也可以是因為適應不到新環境而引起。因此，性壓力的定義就是“人類對於有關性方面層面上不同的需要，直接或間接從外來的恐嚇或威脅時所產生的生理上和心理上的反應，可作為一種心理上的感受，也可視為一種情緒的表現”。

本研究在探討有關青少年性壓力的文獻時，發現除了上述的生、心理影響之外，性壓力的來源還包括青少年的性態度、社會背景、宗教信仰、文化、家庭教育以及同輩、朋友之間的互動。可見“性壓力”的來源甚廣，而這些壓力更會導致某個體心理產生困擾、害怕、沮喪和氣餒等不穩定心理狀況。

（二）青少年性態度

隨着社會對性態度開放，道德規範束縛減少，人們正處於一個“性自由”、“性開放”的時代，而青少年正值在性價值模糊的階段，深受社會文化影響，使現今青少年對性的態度亦較為開放，與異性交往時，在對性的好奇心及在未有深思熟慮的情況下，易與對方發生性行為，因而為個人或社會帶來很多的問題，例如性濫交、未婚懷孕、非法墮胎、性病及性罪行等，而這些問題亦越趨嚴重及年輕化。2003年在澳洲的一項研究顯示，青少年首次進行性交的平均年齡在16歲，而二十年前的青少年首次進行性交的平均年齡則在19歲，研究結果顯示，由於時代轉變，親密關係也轉變，現代人一般比較晚婚，正因為這樣導致他們在婚前已有一些性伴侶。^③ 據美國全國家庭成長調查，結果顯示在2006—2010年間，18—24歲

① J. Levitt, *Responses of Plants to Environmental Stresses*, London, UK: Academic Press, 1972, pp. 569-665.

② R. S. Lazarus RS, *Psychological Stress and the Coping Process*, New York, NY, USA: McGraw-Hill, 1966, pp. 426-453.

③ Australian Research Centre in Sex Health and Society, “Sex in Australia: Summary Findings of the Australian Study of Health and Relationships,” Melbourne: La Trobe University, 2003, Vol. 27, No. 2 (2003), pp. 106-17.

的女性中有41%的人在20歲之前發生過性行為，^①對比四年前同組年齡的女性中只有34%的人在20歲之前發生過性行為；而在同一年齡組的男性中，在20歲之前首次發生性行為的比例也從43%增加到62%。研究證明，不論男性或女性，在這階段中與別人發生性行為的比例都有增加趨勢。此外，在15—19歲有性經驗的青少年中，73%的女性和58%的男性，他們的第一次性經歷是與穩定的伴侶、同居者、未婚夫或配偶發生的。但報告亦發現16%的女性和28%的男性承認他們第一次與剛認識的人發生過性行為，此研究證明近年美國的青少年對性的態度繼續持開放的觀念，而男性青少年更甚，性交的原因是他們想與別人發生性關係。^②

在香港，香港家庭計劃指導會《2016年青少年與性研究》的結果顯示，在受訪者當中只有1—2%的中一至中二學生，與及6—7%的中三至中六學生有性交經驗，較2011年的數字為低。有性交經驗的中三至中六學生的第一次性交平均年齡維持在15歲，而在18—27歲的青年中，不論男女，均約有45%有性交經驗，與2011年相若。有性交經驗的受訪青年的第一次性交平均年齡亦維持在19歲。^③

澳門聖公會在2017年公佈一份調查澳門外展服務青少年和學生的親密價值觀的報告，結果發現逾四成六和七成三的受訪學生及外展服務青少年有拍拖經驗，兩組人可接受性行為的年齡平均為18歲，第一次性行為年齡平均為14.31歲。^④

一般而言，或許大部分人們認為青少年中，男性的性壓力比女性大，因此認為他們對性有較大的需要。而事實上，自從歐美社會的開放，特別是20世紀60年代所謂的“性解放運動”之後，較不重視女性婚前的貞操。到現代社會受到文化價值觀的衝擊和性思想開放的思維影響下，年輕女性對於“性”態度有不同的觀點和轉變，而使她們形成性壓力的因素很多，其中有三點較為重要：（1）由於受到女性主義的思潮，追求性主動的女性越來越多，她們認為女生也有追求性快感的權利，正視自己的性需求並勇於爭取性滿足。有研究人員認為現代的文化，女性主義不斷上升，而且對於“性”充滿了積極的渴望，她們認為能夠以自己的方式去追求、發起和談論有關性的問題。這是一個被認為是“女孩力量”的時代，她們認為年輕女性有權享受性帶來的快感，她們會主動去獲得它。^⑤（2）年輕女性對於“愛情”與“性”的關係經常認為是一致的，特別在戀愛階段中的時候，她們的情緒會拉高，理智也會變得淡薄，她們經常在一些外來的因素和壓力下，自願為滿足伴侶而與他們發生性關係。有不同的研究指出，有一種微妙的壓力是關於性別社會的規範或男性和女性期望虛構的

① G. Martinez, C. E. Copen, J. C. Abma, “Teenagers in the United States: Sexual Activity, Contraceptive Use, and Childbearing, 2006-2010 National Survey of Family Growth,” *Vital and Health Statistics*, Series 23, No. 31 (2011), pp. 5-11, https://www.cdc.gov/nchs/data/series/sr_23/sr23_031.pdf.

② J. C. Abma, et al., “Teenagers in the United States: Sexual Activity, Contraceptive Use, and Childbearing, 2002,” *Vital and Health Statistics*, Series 23, No. 24 (2004), pp. 5-13, https://www.cdc.gov/nchs/data/series/sr_23/sr23_024.pdf.

③ 香港家庭計劃指導會：《2016青少年與性研究》，<https://www.famplan.org.hk/zh/media-centre/press-releases/detail/fpahk-report-on-youth-sexuality-study>。

④ 《調查：青少年第一次平均年齡十四歲》，《正報》（澳門）2017年12月16日。

⑤ M. Flood, “Changing Men: Best Practice in Sexual Violence Education,” *Women Against Violence*, Vol. 18 (2005–2006), pp. 26-36.

關係。在這情況下，年青的女性可能會選擇參與一些不需要的性行為，她們會把幻想中的愛情、浪漫和性行為連上關係，對性別角色產生期望，因而會發生不必要的或順從性的性行為。她們認為這並不是一種壓力，而是為了讓伴侶滿足而進行的應該要做的行為。^① 這樣，顯示出時下部分青少年以為性愛是隨便的，是兩個人的事，只要兩人願意，在婚前也可以過無拘無束的性生活。(3) 有一些年輕女性是因為受到伴侶的威脅、強迫或誘因而與對方發生不必要的性關係。一項國際研究發現，多達41%的青少年女性經歷過不必要的性行為，這些年輕女性中的大多數都表示害怕如果拒絕和他們發生性行為，她們的伴侶會因此而生氣。^② 從此觀之，性壓力與性別之間的關係並沒有太大的相關性。

(三) 青少年在性壓力之下產生的行為

青少年存在性壓力是一種十分正常的情況，尤其是青少年男孩。而出現性壓力後不同的人採取的應對方式不一，例如自慰、早戀、異性戀、同性戀等等，其中有些方式當然是不可取的。那麼，青少年出現性壓力後，哪些行為是最常發生的？研究顯示，大多數兒童，無論男孩還是女孩在5—6歲之間已經知道及經常地使用外部性器官或“私處”。到15歲時，接近100%的男孩和25%的女孩已經懂得經過自慰而獲得不同程度的性高潮。同樣，重要的是此時的兒童通常不會將此活動與性行為或成人等關係串聯起來，在這段時期，自慰的行為通常僅僅作為一種自我舒適的形式來使用。

很多國內外學者對青少年自慰的現象進行研究，中國學者劉達臨的研究指出，50.3%的中學生認為自慰是不好的，10.8%覺得自慰很正常，其餘4.4%的學生則將自慰視為不得已之行為。^③ 台灣學者許秀月、劉長安與林燕卿發現，自慰後，有59.3%學童呈負向感，其中男學童佔56.7%，女學童佔68.2%，呈現輕鬆滿足等正向感者，男生佔38%，女生佔22.8%。^④ Weiss與Zverina調查捷克超過15歲的民眾發現，65.5%的男生與58.4%的女生認為自慰是人類自然的性行為，只有7%的人認為自慰對身體有害。^⑤ 許秀月等人的研究發現，原住民國小學童自慰行為受電視媒體影響者佔56.2%；受書本雜誌文章圖片影響者佔25.3%；24.7%則為自然慾望。^⑥ 阮芳賦與林燕卿指出，大多數人認為自慰是可以消除緊張狀態，約有29%的人認為自慰減輕了他們的焦慮與沮喪，更有86%的男性及56%的女生表示，透過自慰可達高潮。^⑦ 王榕芝的研究發現，高中、職學生的自慰態度趨於正向，有自

① J. Holland, C. Ramazanoglu, S. Sharpe, R. Thomson, *The Male in the Head: Young People, Heterosexuality and Power*, London: Tufnell Press, 1998.

② M. J. Blythe, J. D. Fortenberry, M. Temkit, W. Tu, D. P. Orr, "Incidence and Correlates of Unwanted Sex in Relationships of Middle and Late Adolescent Women," *Archives of Pediatric & Adolescent Medicine*, Vol. 160, No. 6 (June 2006), pp. 591-595.

③ 劉達臨：《中國當代性文化——中國兩萬例“性文明”調查報告》，上海：三聯書店，1995年。

④ 許秀月、劉長安與林燕卿：《屏東地區原住民國小高年級學童性知識、性態度及性行為之探討》，《護理雜誌》（台北）1997年第44卷第2期，第38—50頁。

⑤ P. Weiss, J. Zverina, "Sexual Attitudes of Czech Republic Population: The Results of the National Survey," *Cesk Psychol*, Vol. 41, No. 3 (1997), p. 208.

⑥ 詹琇惠、盧鴻毅、侯心雅、馬立君：《從媒體與閱聽人解讀都會型男之意涵：敘事、符號學及接收分析》，《台灣性學學刊》（台北）2013年總第19卷第1期，第63頁。

⑦ 阮芳賦、林燕卿：《人類性學》，台北：華騰文化，2003年。

慰行為的學生，31.2%的初次自慰年齡在13—14歲，79.4%的學生自慰時曾使用色情媒介；14.8%的學生在自慰時使用輔助器具。^①

1997年一項關於印度社會中少女的性行為以及她們對性問題瞭解的研究，樣本為530位，其中有30%承認她們曾經自慰，幾乎81%的女孩在12—15歲之間開始自慰，中位年齡為15歲。自慰的頻率每週由一到五次，中位數為每週三次。報告中說明大部分正在進行自慰的女孩都覺得這是一件壞事，原因是她們認為此行為會導致身體虛弱、疾病、不孕和婚姻不和諧。^②

2009年美國全國性健康和行為調查(“National Survey of Sexual Health and Behavior”)顯示女性自慰的行為比男性低，67.5%的14—15歲的男性表示他們曾經自慰，而女性則為43.3%。即使是大學，也有大約30%的男性自慰：男性年齡在18—19歲之間的比例為86.1%，而女性比例為66%。^③

2013年中國的中山大學在校園青年雜誌(*Campus' Youth Magazine*)發表一項研究，對190位學生，包括103名男學生和87名女學生，調查他們對自慰行為的態度，結果發現約86%的學生在過去曾經有自慰的行為，而且55%的人表示他們在過去三天內有自慰的行為。96%的男性學生表示他們曾在某些時候自慰，但只有70%的女性受訪者表示她們有。在自慰的男學生中，56%表示每週做一到三次。而40%的女性表示她們一年中只有幾次自慰的行為，當中有15%的女學生表示她們經常自慰。87%的男性和68%的女性表示在自慰時是透過性幻想。^④

2016年在*Journal of Sex Research*(《性研究雜誌期刊》)發表的研究，對來自52所瑞典高中的1,566名女性和1,452名男性(18—22歲)的數據進行了分析，參與者被問及他們的性生活習慣，例如他們開始自慰的年齡，他們使用甚麼類型的性玩具，他們的幻想是甚麼樣的以及他們如何看待一般的自慰。結果發現大約98.9%的男性和85.5%的女性表示他們曾經進行過自慰，男性平均年齡在12—13歲左右，女性從13—14歲開始。^⑤此外，大部分男性和超過81%的女性表示她們在自慰時有達到性高潮。年輕女性比男性會使用更多性玩具讓自己感覺良好。但是當談到男女自慰的頻率時，男女之間並沒有很大的差異。

綜合國內外研究結果，對於青少年而言，青少年一般達到12歲或以上，性壓力會因為生理和心理的變化隨之而來，大部分青少年會以自慰的方式來舒緩性需要帶來的壓力。故

① 王榕芝：《青少年自慰知識、態度與行為關係之研究——以高雄市高中職三年級學生為例》，樹德科技大學人類性學研究所碩士學位論文，2005年，第98頁。

② Vinit Sharma, Anuragini Sharma, “The Guilt and Pleasure of Masturbation: A Study of College Girls in Gujarat, India,” *Sexual and Marital Therapy*, Vol. 13, Issue 1 (1998), pp. 63-70, <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02674659808406544>.

③ Emily Shire, “C’mon, Ladies, Masturbation Isn’t Just for Bad Girls,” *Daily Beast*, 2014/06/19, <https://www.thedailybeast.com/cmon-ladies-masturbation-isnt-just-for-bad-girls>.

④ Zhang Lulu, “Survey Finds Different Male, Female Masturbation Habits,” 2013/06/20, http://www.china.org.cn/china/2013-06/20/content_29181873.htm.

⑤ Wiebke Driemeyer, Erick Janssen, Jens Wiltfang, Eva Elmerstig, “Masturbation Experiences of Swedish Senior High School Students: Gender Differences and Similarities,” *The Journal of Sex Research*, Vol. 54, Issue 4 (2017).

此自慰乃普遍的現象，是一種正常及自然的行為，是年輕人探索自己身體的一種方式，有助舒解性壓力的作用。從以上的研究證明目前的青少年不論有無性經驗，自慰仍是他們在解決性壓力時主要的行為之一。

（四）社會、同儕、媒介為青少年帶來的性壓力

在現代社會，道德規範被勒索，特別是青少年，他們十分看重同儕的關係，群組的力量使他們被接納或拒絕，因而形成無形的次文化。此外，媒介對青少年的心理發展也具有巨大的影響力，因此使他們產生性壓力的主要來源是從朋友、雜誌、名人和廣告等形成。現代社會，性的形態較為隨意地顯示於鏡頭前面，而事實上對於心態還未成熟的青少年來說，這是很危險的，因為他們在受到性壓力的情況下還未懂得如何作出正確的選擇。

2014年國際研究團隊檢查了58項已發表和未發表的研究，其中包括15個國家69,638名青少年的數據。資料分析發現青少年對於同儕的感知上關係密切，假若同儕之間有較多的性活動、贊同性行為和彼此間施加更多壓力讓他們發生性關係，他們從事性行為的程度更有可能高於自己對性行為的需要。^① 研究同時發現，不論男性或女性的青少年，對於性行為本身來說，他們都是同樣容易被同儕的規範所影響的。但是女性對於性行為的知覺是受到同儕的影響高於其本身的需求，而男性在此方面較少受同儕所影響的。

2016年美國北卡羅來納州立大學(North Carolina State University)心理學院做了一份有關青少年在性行為中同伴影響的敏感性研究，^② 以300名早期青少年為對象，結果顯示並非所有年輕人都同樣容易受到同伴的影響，發現男孩對性行為的社會壓力的敏感度高於女孩，另外還注意到顯著的相互作用，青春期後期發育的男孩和非洲裔美國男孩的敏感性更高。在這階段的青少年由於生理和心理的轉變，朋友和同輩容易成為他們模仿的對象，特別在性方面因而產生極大的壓力，而且被歧視、恥辱、偏見、拒絕和社會規範也可能會使他們在性方面施加壓力，結果造成不當的性行為。

2013—2015年英國全國防止虐待兒童協會(NSPCC)的研究調查中大約有40%女性青少年被迫與別人發生性行為，60%的青少年表示他們曾被要求提供性圖片或視頻，58%的青少年表示曾經傳照片寄給他們的男朋友或女朋友，而且有三分之一的人表示他們曾將照片發送給他們在網上認識的而從未見過的人。研究人員還發現，很大比例的男孩經常看色情內容，有五分之二的男孩對女性抱有極度消極的態度。^③

美國凱撒家族基金會(Kaiser Family Foundation)對1,854個年齡介乎13—24歲的青少年進行了一項研究調查，^④ 發現大部分男性認為在他們身上感到有性壓力，有63%認

① D. Van de Bongardt, E. Reitz, T. Sandfort, M. Dekovi, "A Meta-analysis of the Relations Between Three Types of Peer Norms and Adolescent Sexual Behavior," *Personality and Social Psychology Review*, Vol. 19, No. 3 (2014), pp. 203-234.

② Laura Widman, Sophia Choukas-Bradley, Sarah W. Helms, Mitchell J. Prinstein, "Adolescent Susceptibility to Peer Influence in Sexual Situations," *Journal of Adolescent Health*, Vol. 58, No. 3 (2016), pp. 323-329.

③ "40% of Teenage Girls Pressured into Having Sex," NSPCC, 2015/2/11, <https://www.nspcc.org.uk/what-we-do/news-opinion/40-percent-teenage-girls-pressured-into-sex>.

④ Colin Allen, "Peer Pressure and Teen Sex," 1 May 2003, <https://www.psychologytoday.com/us/articles/200305/peer-pressure-and-teen-sex>.

為需要等待婚後才發生性行為，但事實上只有小部分青少年能夠等待到婚後才與別人發生性關係，在一些特別情況下，如喝酒和吸食毒品後，他們有較強的性壓力需要。

這些調查研究結果顯示，無論是直接或間接，青少年的性態度與性的相關行為常受到朋友和媒體的影響，進而作出性行為的決定。更有研究發現，同儕壓力與青少年抽煙、喝酒、吸毒或參與不當行為有極高之關聯性，顯見同儕壓力是青少年心理與社會適應之重要影響力量。此外，青少年的性壓力主要是受周遭的社會環境和電子傳媒的影響。時代先進發達，青少年在青春期或更早前已大量接觸這些不良的資訊，直接影響他們對正確的性觀念。

(五) 青少年在性壓力之下帶來的問題

青少年第一次性行為的年齡正不斷下降，這是不能改變的事實，人數也越來越多，由於性壓力不斷增加、對性充滿好奇、一時衝動等不理智的行為表現，因而為社會上帶來不同程度的犯罪行為，如性騷擾、性暴力、性虐待等等，其中以女性受害者較多。一份聯合國兒童基金會組織（UNICEF）的文獻顯示，全球約有1.2億20歲以下的女童，或者說十個當中有一個，都曾遭受過性暴力。雖然這一數據並沒有按暴力發生地區加以區分，但在許多國家，校內性騷擾的發生率很高。^①

2001年美國國家預防犯罪（National Crime Prevention）的研究報告指出，有21%的女性和5%的男性曾遭受過強迫或恐嚇而作出性行為。在這群女性中，有21%的年齡介乎13—16歲，32%的年齡介乎17—21歲，14%年齡介乎於12—20歲的年輕女性曾經遭受男友試圖強迫她們發生性行為，其中6%表示經歷過生理上的強迫性行為。^② 2003年在澳大利亞的一項研究顯示被性侵犯的女性仍然繼續發生，據統計，大約有34%年齡介乎於18—24歲的女性曾經遭受性暴力，而且施暴的人是認識的，如她們的男朋友、朋友或熟人，而不是陌生人。^③

根據2012年美國國家健康統計（National Center for Health Statistics）的報告顯示，在2007—2010年期間，青少年性活動可能包括陰道性交以外的行為，另外約有一半的15—19歲青少年曾與異性伴侶進行過口交，約十分之一的青少年曾與異性伴侶發生肛交。^④ 而在美國每年平均超過90萬女性在發生性關係後因而懷孕，並導致學業成就低下、低社經地位情況更加惡化、反覆懷孕及成為單親，或感染性病，其中三分之二都是發生在青少年時期。^⑤

① UNICEF, “Hidden in Plain Sight: A Statistical Analysis of Violence Against Children,” 2014, p. 60, <https://data.unicef.org/resources/hidden-in-plain-sight-a-statistical-analysis-of-violence-against-children/>.

② National Crime Prevention, “Young People and Domestic Violence: National Research on Young People’s Attitudes to and Experiences of Domestic Violence,” Full report, Canberra: Commonwealth Attorney-General’s Department, 2001, pp. 1-6.

③ Australian Bureau of Statistics, “Women’s Safety Australia (Catalogue No. 4128.0),” Melbourne, 1996.

④ Copen CE, Chandra A and Martinez G, “Prevalence and Timing of Oral Sex with Opposite-sex Partners among Females and Males Aged 15-24 Years: United States, 2007-2010,” *National Health Statistics Reports*, Vol. 16, No. 56 (2012), pp. 1-7, <https://www.cdc.gov/nchs/data/nhsr/nhsr056.pdf>.

⑤ Karl E. Miller, “Preventing Risky Sexual Behaviors in Adolescents,” *American Family Physician*, Vol. 66, 2002, pp. 1311-1314, <https://www.aafp.org/afp/2002/1001/p1311a.html>.

2013—2015年在英國，由全國防止虐待兒童協會（NSPCC）高級研究員領導下，與英國布里斯托爾大學（University of Bristol）和中央蘭開夏大學（University of Central Lancashire）的一組研究人員針對4,500名兒童的學校調查和100名年輕人訪談，他們的年齡介乎14—17歲，結果顯示在英格蘭約有40%的女學生經歷過性脅迫，大多數人都被迫發生性行為或其他性活動，還有些包括被強姦。

以上有關青少年性侵的行為可能只是冰山一角，因為肯定還有很多受害者沒有公開報案或被救助。其實，在這階段的青少年是最容易受到傷害和需要幫助的一群，因為他們可能誤認地把性與戀愛價值觀放在一起，例如拍拖等於要發生性行為、願意到訪自己的家等於願意發生性行為等。此外，社會上不良的風氣帶入校園引致部分早熟或受不良資訊影響的青少年墮入性危機及性犯罪。

（六）影響青少年性壓力的因素

（1）青少年時期的生理變化

人類是性生物，所以我們被別人吸引是很自然的。沒有性，人類就會滅絕。在生理學上，人類的性需要通常始於青春期，而青春期普遍始於10—16歲，而這個歲數正介乎於合法性交的歲數之前。由於受到體內的荷爾蒙和性激素的影響，青少年不但出現生理上的變化，同時更會因對性和性行為感興趣而產生性需要。在青少年階段，體內的激素壓力是非常真實的，可以令他們產生強烈的性慾。因此性壓力最大的根源是來自人體本身，而人的一生在不同的階段卻有不同的需要和慾望，青少年在這階段，由於身體內分泌的急速成長，同時性慾的渴望也不斷增強。男性的性衝動容易被視覺刺激所引起，如女性形象，或裸體的藝術品、圖片等；相對地，女性的性衝動雖然也能被各種帶有“性”色彩的視覺形象所激起，但她們的性衝動更易被觸覺和聽覺刺激所引起。人類在青春期的階段，隨着荷爾蒙水平的上升，性需求也會逐漸增強。大腦中的邊緣系統在受到某些感官刺激後可以觸發一些不自主的反射性物理結果，可能進一步啟動性及交配行為。

（2）青少年時期對性壓力的心理趨向

在心理學中，性慾被認為與食慾類似，是性行為的驅動力。只要沒有經歷性滿足，“性慾”就會積累，而人對性活動的渴望就會加劇，最終成為壓力。據瞭解，多數青少年的性成熟約在中一至中四時期，也就是大約在13—16歲的階段，在這段時期由於內分泌和自主神經系統活動旺盛，往往造成青少年情緒不穩定和易衝動的心理特性，特別是對性會產生很多不同程度的想像，性的成熟造成青少年許多心理困擾，有時也會因個體生理上的障礙而產生心理上的壓力，例如身高、體重、樣貌、外表、智力和社經地位等不同的因素，這些原因都是可能導致青少年在心理上對性動機無法滿足或無法克服性衝動。此外，有些青少年在心態還未成熟之下，特別是女性，她們在認知上會認為婚前性行為是不好的行為，可是由於在心智不成熟、不清醒或衝動的情況下，卻與別人發生性關係，有研究顯示有部分女性青少年往往會因與別人發生性關係之後才對自己所作的行為而感到悔恨和恥辱。證明不論男或女，他們認知上雖然否定婚前性行為，但是他們的肉體上卻告訴他們性行為是美好和舒適的。因此在心理上和生理上不斷地產生矛盾，最後由於生理上的性需要而心理上卻產生更大的壓力。

除此之外，現代社會由於許多青少年會認為日常生活無聊，這樣令他們陷入痛苦的困境中，最終他們或許是因為無聊、害怕、追求刺激或一些不明的原因，為求解脫痛苦，只好

透過性行為來解放被約束的感覺，就好像人們生病時吃止痛藥一樣，此行為能夠暫時緩和他們生理上、感覺上和情緒上的痛苦。值得關注的問題是假若青少年已經有了第一次性行為，他們越過了心理上的重要關口，因此他們會繼續容許自己再發生下一次性行為，或許這些原因會造就了現代青少年對性壓力的態度。

(3) 青少年同儕的影響

從行為學的角度來看，兒童的行為在8歲前主要是受父母的影響，但之後隨着年齡上升，取而代之的是同伴或同儕的力量。當子女步入青春期的，除了生理和心理上出現變化外，與父母的溝通方式亦開始改變，這個時期經常稱為叛逆期，是兒童從幼稚走向成熟的一個中間階段，最明顯的特徵是要在人群中建立自我形象和自信，與朋友在一起不只是活動，而是分享個人想法。當朋友不能彼此分享時，會帶來壓力和沮喪。這階段的青少年多半渴求被同儕接納，而產生對團體文化的依附。因此如何被同儕團體接納，便成為青少年最迫切關心的問題，因此大部分的青少年會把自己的價值建立在同儕的反應上，當被同儕拒絕時，會使他們覺得受到莫大的挫折且容易喪失自信，因此自尊心低的青少年特別容易受到同伴的壓力。此外，叛逆也是青少年的一種常見的行為表徵，他們大部分由於在家中長期與父母或家人缺乏親和關係而產生的一種壓力心態，他們會透過非理性的行為表達對社會或家庭的不滿，從而達到其本身的目的，其宣洩的管道包括隱匿、吸毒、酗酒，甚至透過不當的性行為來減少自身所受的壓力。更有些青少年誤認為用自己的身體透過與別人發生性行為從而緩衝自己心理上的壓力或對家人表達一種不滿的態度。值得關注的是更深層次的價值取向，現代青少年對性開放的態度，問題的核心價值是因為他們認為朋友、同學和同輩都是這樣做的，與別人發生性行為或分享自己的身體是理所當然的事情，而周遭的朋友也認同這樣的行為是對的，他們願意用這種表現來取悅別人和取得同儕的認同感。

(4) 社會、家庭、教育和媒體的介入

青少年的性壓力部分是來自扭曲的社會價值觀，現時的大眾傳播媒介簡稱傳媒，泛指各種從傳播者到接受者之間攜帶和傳遞資訊的工具，包括電影、電視、雜誌廣告、廣告牌、印刷品以及互聯網等等，青少年每天不斷受到這些傳媒中的性資訊轟炸。明顯地，互聯網的出現更為青少年提供了廣闊的交友平台，例如：網上交友聊天室、交友程式，同時也增加了青少年結交戀愛對象和發生性行為的機會。傳媒訊息往往包含各種有關性方面的意識形態和價值判斷，深深地影響着觀眾的思想和行為，特別是那些性格尚處於發展階段的青少年。這些資訊的製作者利用他們對性刺激的反應來賺取利潤，然而他們往往沒有提供有關發生不當性行為後所帶來的後果，如疾病或懷孕等。

此外，家庭教育對青少年的影響十分大，根據顯示，有些父母有濫用酒精或毒品方面的問題，更有些父母有濫交行為。因此他們的子女受其影響是很自然的事情。當代的青少年有很多不懂表達自己的想法，他們不懂用最直接的方法來拒絕對方或直接開口說“不”。特別在已失去家庭溫暖的青少年來說，他們往往由於怕再失去，即使在不願意的情況下也難以開口拒絕對方的性要求。男性青少年會以愛為藉口來索取性，而女性青少年會以性來換取愛，她們經常誤以為發生性關係與相愛是對等的表現。因此我們可以看到若有良好的家庭教育，父母能夠提早把正確的性知識傳遞給子女，適當地把知識轉化為實際行動，教導他們練習拒絕的技能，這樣更可以讓青少年有信心來面對性壓力，在有需要時能有效地向對方說“不”，因為他們是有權選擇是否與對方發生性行為。

在學校上，關於性教育的課程只有小學時期介紹青春期的身體變化和中學生物課所學的生殖器官結構男有陰莖睪丸輸精管；女有卵巢子宮輸卵等等，大部分學生反映學校未能提供足夠的性知識和途徑，使他們在青少年時期所產生的性問題未能解決。而事實上很多學校受制於傳統思想，缺乏一套較有系統化的性教育課程，性教育計劃只是以“價值中立”的方式提供有關性的事實，並暗示唯一需要關注的問題，就是使用安全套的議題，可惜的是這一點在幫助青少年做出負責任的決定方面顯得非常無效。

綜合而言，青少年決定因性而採取的行為反應有可能會受到成長背景、同儕影響、家庭因素、社會因素、宣傳媒體所影響，因此，本研究希望能為澳門青少年的性壓力作一個初步探討，而本研究的目的如下：

- (1) 瞭解目前澳門青少年性壓力的相關來源；
- (2) 分析澳門青少年面對性壓力的應對方式；
- (3) 探討提升澳門青少年性心理健康的方法。

二、研究方法

(一) 研究設計

本研究以文獻探討為基礎，並設計調查問卷，以問卷調查法去收集，透過數據分析來探討有關青少年面對性壓力的態度以及其對應方式，希望從他們的觀點中，實際瞭解他們對性壓力的看法，試圖根據研究結果，為青少年性教育的工作提供參考依據。

在2009年，Rachel Jones 和 Elsie Gulick 在《女性性壓力量表的可靠性和有效性》的研究中，以325名城市婦女為對象，去考驗“性壓力量表”(Sexual Pressure Scale)的可靠性及有效性，量表中共有19道題目，經因素分析後19個項目被四個因素去解釋了62%的性壓力差異，分別是：

因素1“避孕套恐懼”：是用來反映如果被要求使用避孕套，伴侶可能會說不，會離開或變得暴力的恐懼；

因素2“性強制”：是用來反映了女性不希望發生性行為時男性伴侶的威脅、窒息、打擊、踢或拉頭髮的經歷；

因素3“婦女的性角色”：反映了婦女的期望，這種期望是以滿足男性視為一種責任，而滿足男方的性行為能表明她是男方的最佳伴侶；

因素4“男性期待性”：反映了男性對女性的關係的優先次序是想與女性保持身體接觸並發生性關係。^①

上述的四項因素，筆者將因素1及因素2歸納為外來的壓力，而因素3及因素4則歸納為心理層面的內在的壓力，另一項研究指出，青少年的性心理健康水平會受到父母的養育方式、青少年的就讀年級、性別所影響。^②綜合文獻的分析就性壓力測量的模式，本研究

① Rachel Jones, Elsie Gulick, “Reliability and Validity of the Sexual Pressure Scale for Women-Revised,” *Research in Nursing and Health*, Vol. 32, No. 1 (Feb 2009), pp. 71-85.

② 范怡悅、嚴玲悅、孫煜：《青少年性知識及性心理健康影響因素分析》，《當代青年研究》(上海)2014年第3期，第106—110頁。

以人口變項、性需要、性壓力因素為依變項，而性壓力程度為自變項，去考驗彼此的關聯性。

(二) 研究工具

因缺乏現成量表可以完整且直接地檢測青少年的性壓力來源及性壓力程度，研究者謹慎地參閱國內外有關的學術文獻，自編一份名為“澳門青少年性壓力調查問卷”，該問卷共分為三部分，第一部分為基本資料，共10道題目，分別有“性別”、“年齡”、“就讀年級”、“宗教信仰”、“父母學歷”、“父母間的相處情況”、“讀書壓力”、“學校生活快樂程度”、“家庭生活快樂程度”、“同學間相處快樂程度”，是為依變項。第二部分為性與壓力，共7道題目，分別是“性需要”（第11題至第15題）、“性壓力因素”（第16題）及“性壓力應對方式”（第17題），是為依變項。第三部分為“性壓力指數”，共有16道題目，最低分為16分，最高分為80分，分數越高，性壓力指數越大，為自變項。經信度分析後，第三部分“性壓力指數”的信度Cronbach's α 為.87，可見性壓力指數量表的施測可信程度甚高（表1）。

表1 性壓力指數量表的信度分析

Cronbach's α 值	以標準化項目為準的 Cronbach's α 值	項目的個數
.870	.881	16

為了考驗性壓力的題目是否具有鑑別能力，本研究就16道題目進行項目分析，以考驗題目的鑑別能力，首先計算受訪者的性壓力程度的所得平均數，再把平均數由高至低排列，以平均分數的27%以下為低分組及以73%以上為高分組，以獨立樣本T檢定來考驗各題目的分佈情形（表2），結果發現各題目經Levene檢定後，顯著性 $P=.000<.05$ ，代表變異數不相同或者有影響，而經T檢定後各題目的顯著性（雙尾） $P=.000<.05$ ，代表題目具有鑑別能力。

(三) 研究對象

研究對象為本澳的12歲至21歲青少年，並透過網絡Google表單及寄發紙本問卷給澳門的中學等兩種途徑接觸受訪者，有在效的問卷中，有118份為網絡Google表單問卷，有158份為紙本問卷，共計有效問卷276份。

表2 性壓力指數量表的項目分析表

		變異數相等的 Levene 檢定		獨立樣本 t 檢定						
		F 檢定	顯著性	t	自由度	顯著性 (雙尾)	平均差異	標準誤 差異	差異的 95% 下界	信賴區 間 上界
有沒有因為自己的身材而令你覺得面對其他人時有壓力？	假設變異數相等	17.839	.000	-9.619	160	.000	-1.6044	.1668	-1.9338	-1.2750
	不假設變異數相等			-9.715	142.301	.000	-1.6044	.1651	-1.9309	-1.2779
有沒有因為身體的發育特徵而讓你感到有壓力？	假設變異數相等	12.849	.000	-10.481	160	.000	-1.7436	.1664	-2.0722	-1.4151
	不假設變異數相等			-10.564	149.291	.000	-1.7436	.1651	-2.0698	-1.4175
有沒有因為身體早熟晚熟而感到有壓力？	假設變異數相等	66.924	.000	-11.073	160	.000	-1.5939	.1439	-1.8781	-1.3096
	不假設變異數相等			-11.293	101.912	.000	-1.5939	.1411	-1.8738	-1.3139
有沒有因為父母的相處關係而讓你對結婚感到有壓力？	假設變異數相等	74.287	.000	-8.822	160	.000	-1.3168	.1493	-1.6115	-1.0220
	不假設變異數相等			-8.981	109.358	.000	-1.3168	.1466	-1.6073	-1.0262
有沒有遇過同學朋友要求性行為而感到有壓力？	假設變異數相等	166.221	.000	-7.524	160	.000	-1.1789	.1567	-1.4883	-.8695
	不假設變異數相等			-7.701	87.731	.000	-1.1789	.1531	-1.4831	-.8747
有沒有遇過同學朋友以絕交作為手段威迫你進行性行為？	假設變異數相等	143.457	.000	-5.268	160	.000	-.6747	.1281	-.9276	-.4218
	不假設變異數相等			-5.401	82.000	.000	-.6747	.1249	-.9232	-.4262
有沒有遇過伴侶要求性行為而感到有壓力？	假設變異數相等	189.204	.000	-7.772	160	.000	-1.0482	.1349	-1.3146	-.7818
	不假設變異數相等			-7.967	82.000	.000	-1.0482	.1316	-1.3099	-.7865
有沒有為了得到同學伴侶欣賞或接納而嘗試性行為？	假設變異數相等	196.654	.000	-6.330	160	.000	-.8554	.1351	-1.1223	-.5885
	不假設變異數相等			-6.489	82.000	.000	-.8554	.1318	-1.1177	-.5932
有沒有因為被性騷擾而感到有壓力？	假設變異數相等	124.809	.000	-7.106	160	.000	-.9379	.1320	-1.1986	-.6772
	不假設變異數相等			-7.268	90.167	.000	-.9379	.1291	-1.1943	-.6816
有沒有在電視或網絡上看到一些性相關的媒體而感到有壓力？	假設變異數相等	116.213	.000	-9.538	160	.000	-1.4999	.1573	-1.8105	-1.1894
	不假設變異數相等			-9.737	97.461	.000	-1.4999	.1540	-1.8056	-1.1942
有沒有因為受社會價值觀判斷而對性行為產生壓力？	假設變異數相等	143.371	.000	-11.498	160	.000	-1.7084	.1486	-2.0018	-1.4150
	不假設變異數相等			-11.771	86.934	.000	-1.7084	.1451	-1.9969	-1.4199
有沒有因為宗教規條的原因而對性行為產生壓力？	假設變異數相等	178.274	.000	-5.995	160	.000	-.7108	.1186	-.9450	-.4767
	不假設變異數相等			-6.145	82.000	.000	-.7108	.1157	-.9409	-.4807
有沒有因為不知道如何拒絕別人提出性行為而感到有壓力？	假設變異數相等	233.487	.000	-9.217	160	.000	-1.2530	.1359	-1.5215	-.9845
	不假設變異數相等			-9.449	82.000	.000	-1.2530	.1326	-1.5168	-.9892
有沒有因為擔心性病傳播而對性行為感到壓力？	假設變異數相等	153.698	.000	-14.456	160	.000	-2.2144	.1532	-2.5170	-1.9119
	不假設變異數相等			-14.800	86.635	.000	-2.2144	.1496	-2.5118	-1.9170
有沒有因為擔心未婚懷孕而對性行為感到有壓力？	假設變異數相等	165.312	.000	-14.006	160	.000	-2.2391	.1599	-2.5549	-1.9234
	不假設變異數相等			-14.345	85.212	.000	-2.2391	.1561	-2.5495	-1.9288
有沒有因為對方拒絕使用安全套而對性行為感到有壓力？	假設變異數相等	254.044	.000	-9.748	160	.000	-1.6500	.1693	-1.9843	-1.3157
	不假設變異數相等			-9.990	82.969	.000	-1.6500	.1652	-1.9785	-1.3215

三、研究結果

本研究的目的是為了瞭解個案青少年對性壓力的認識與看法，以作為今後學校擬定性教育策略的參考依據。茲依序整理各項資料，並將結果加以說明與討論。

(一) 受訪者的性別分佈

在受訪者的性別分佈中男生有156人(56.52%)，女生有120人(43.48%) (表3)。

表3 受訪者的性別分佈情況

		次數	百分比	有效百分比	累積百分比
有效的	男	156	56.5	56.5	56.5
	女	120	43.5	43.5	100.0
	總和	276	100.0	100.0	

以年齡來分，12—13歲學生有36人(13.04%)，14—15歲學生有61人(22.10%)，16—17歲學生有92人(33.33%)，18—19歲學生有65人(23.55%)，20—21歲學生有22人(7.97%) (表4)。

表4 受訪者的年齡分佈情形

		次數	百分比	有效百分比	累積百分比
有效的	12-13 歲	36	13.0	13.0	13.0
	14-15 歲	61	22.1	22.1	35.1
	16-17 歲	92	33.3	33.3	68.5
	18-19 歲	65	23.6	23.6	92.0
	20-21 歲	22	8.0	8.0	100.0
	總和	276	100.0	100.0	

以就讀年級來分，小六年級學生有9人(3.26%)，初中一年級學生有24人(8.70%)，初中二年級有44人(15.94%)，初中三年級學生有68人(24.64%)，高中一年級學生有30人(10.87%)，高中二年級學生有53人(19.20%)，高中三年級學生有46人(16.67%)，大學生有2人(0.72%) (表5)。

表5 受訪者的年級分佈情形

		次數	百分比
有效的	小六	9	3.2
	初一	24	8.7
	初二	44	15.9
	初三	68	24.6
	高一	30	10.9
	高二	53	19.2
	高三	46	16.7
	大專	2	0.7
	總和	276	100.0

(二) 澳門青少年性壓力的現況

本研究所採用的問卷的第三部分為檢驗青少年的性壓力程度指數，共有16道題目，最低分為16分，最高分為80分，分數越高，性壓力指數越大。

在檢驗父母間相處情況與性壓力指數方面(表6)，得F值為1.67，顯著性為.157>.05，未有達到顯著水平，即是說父母之間不同的相處情況與青少年的性壓力指數中沒有達到顯著的差異。

表6 父母間相處情況與性壓力指數的單因數變異數分析

	平方和	自由度	平均平方和	F	顯著性
組間	643.752	4	160.938	1.670	.157
組內	26110.234	271	96.348		
總和	26753.986	275			

而在學校生活快樂程度與性壓力指數方面(表7)，得F值=3.162，顯著性為.015<.05，達到顯著差異水平，即是說學校生活的快樂程度與青少年的性壓力指數有顯著的不同。

表7 學校生活快樂程度與性壓力指數的單因數變異數分析

	平方和	自由度	平均平方和	F	顯著性
組間	1193.039	4	298.260	3.162	.015
組內	25560.947	271	94.321		
總和	26753.986	275			

兩者經Spearman相關係數分析後發現學校生活的快樂程度與性壓力指數呈負相關，即學校生活越快樂，性壓力指數越低，反之亦然(表8)。

表8 學校生活快樂程度與性壓力指數之相關分析

		學校生活	性壓力指數
Spearman's rho 係數	相關係數	1.000	-.115
	學校生活		
	顯著性(雙尾)	.000	.056
	個數	276	276
	相關係數	-.115	1.000
	性壓力指數		
	顯著性(雙尾)	.056	.000
	個數	276	276

由下表可見(表9)，F值為3.99，P值為.004<.05，家庭生活的快樂程度與性壓力指數達到顯著差異水平。

表9 家庭生活快樂程度與性壓力指數之單因數變異數分析

	平方和	自由度	平均平方和	F	顯著性
組間	1487.967	4	371.992	3.990	.004
組內	25266.018	271	93.233		
總和	26753.986	275			

研究發現家庭生活的快樂程度與性壓力指數呈負相關，即家庭生活越快樂，性壓力指數越低（表10）。

表10 家庭生活快樂程度與性壓力指數之相關分析

		學校生活	性壓力指數
Spearman's rho 係數	相關係數	1.000	-.156**
	顯著性（雙尾）	.	.010
	個數	276	276
	相關係數	-.156**	1.000
	顯著性（雙尾）	.010	.
	個數	276	276

**. 相關的顯著水平為 0.01（雙尾）。

同學之間快樂程度與性壓力指數有顯著性的影響，其F 值為4.318， $P=.002<.05$ ，達到顯著差異水平（表11）。

表11 同學之間快樂程度與性壓力指數的單因數變異數分析

	平方和	自由度	平均平方和	F	顯著性
組間	1603.028	4	400.757	4.318	.002
組內	25150.958	271	92.808		
總和	26753.986	275			

由下表可見（表12），同學間的快樂程度與性壓力指數呈負相關，即同學間關係越快樂，其性壓力指數越低。

表12 同學之間快樂程度與性壓力指數之相關分析

		同學間相處	性壓力指數
Spearman's rho 係數	相關係數	1.000	-.228**
	顯著性（雙尾）	.000	.000
	個數	276	276
	相關係數	-.228**	1.000
	顯著性（雙尾）	.000	.000
	個數	276	276

**. 相關的顯著水平為 0.01（雙尾）。

而受訪者所得性壓力指數，平均數為27.6，中位數為25，是屬於正偏態，只有少數受訪者的性壓力指數很高，普遍趨於低分程度（表13）。

表13 受訪者的性壓力指數的集中趨勢情形

個數	有效的	276
	遺漏值	0
平均數		27.6594
中位數		25.0000
標準差		9.86343
變異數		97.287
最小值		16.00
最大值		68.00

12—13歲的青少年在幻想性行為時會感到有壓力的比例最多（表14），某程度上是因為該年齡的青少年正處於青春期的開始，這也對應了文獻中所述這階段的青少年對性認識比較缺乏。

表14 受訪者年齡與幻想性有關的行為時會不會感到有壓力的交叉列表

		當你在幻想與性有關的行為時，會感到有壓力嗎？		總計
		會感到有壓力	不會感到有壓力	
年齡	12-13 歲	12(33.3%)	24(66.7%)	36
	14-15 歲	15(24.6%)	46(75.4%)	61
	16-17 歲	19(20.6%)	73((79.4%)	92
	18-19 歲	16(24.6%)	49(75.4%)	65
	20-21 歲	2(9%)	20(91.%)	22
總計		64(23.1%)	212(76.9%)	276

受訪者的年齡與幻想性有關的行為時會不會感到有壓力沒有達到顯著的水平，拒絕虛無假設，兩者並沒有存在明顯的影響（表15）。

表15 受訪者年齡與幻想性有關的行為時會不會感到有壓力的卡方檢定

	數值	自由度	漸近顯著性（雙尾）
Pearson 卡方	5.009a	4	.286
概似比	5.386	4	.250
有效觀察值的個數	276		

a. 0 格 (0.0%) 的預期個數少於 5。最小的預期個數為 5.10。

從小六到高三的受訪者中，有23.1%的青少年表示當幻想與性有關的行為時會感到有壓力，而大部份受訪者表示不會感到有壓力，某程度上是因為他們根本沒有性幻想，所以沒有壓力的影響（表16）。

表16 受訪者就讀年級與幻想與性有關的行為時會不會感到有壓力的交叉列表

		當你在幻想與性有關的行為時，會感到有壓力嗎？		總計
		會感到有壓力	不會感到有壓力	
就讀年級	小六	3(33.3%)	6(66.7%)	9
	初一	10(41.6%)	14(51.8%)	24
	初二	7(15.9%)	37(84.1%)	44
	初三	14(20.5%)	54(79.5%)	68
	高一	9(30%)	21(70%)	30
	高二	13(24.5%)	40(75.4%)	53
	高三	8(17.3%)	38(82.7%)	46
	大學	0(0%)	2(100%)	2
	總計	64(23.1%)	212(76.9%)	276

受訪者的就讀年級與幻想性有關的行為時會不會感到有壓力沒有達到顯著的水平，拒絕虛無假設，兩者並沒有存在明顯的不同（表17）。

表17 受訪者就讀年級與幻想和性有關的行為時會不會感到有壓力的卡方檢定

	數值	自由度	漸近顯著性（雙尾）
Pearson 卡方	8.995a	7	.253
概似比	8.955	7	.256
有效觀察值的個數	276		

a. 3 格 (18.8%) 的預期個數少於 5。最小的預期個數為 .46。

研究結果顯示，年齡越大，有去嘗試進行性行為的人數越多（表18）。受訪者年齡與有沒有嘗試去進行一些與性有關的行為，其自由度為4，顯著值為 $.000 < .05$ ，達到顯著水平，即接受虛無假設。經卡方檢定後，得顯著性 $= .000 < .05$ ，達到顯著水平，表示不同的年齡與有沒有嘗試性行為有顯著性的差異水平（表19）。

表18 受訪者年齡與有沒有曾嘗試去進行一些與性有關的行為之交叉列表

		你有沒有曾嘗試去進行一些與性有關的行為		總計
		有	沒有	
年齡	12-13 歲	8	28	36
	14-15 歲	24	37	61
	16-17 歲	46	46	92
	18-19 歲	40	25	65
	20-21 歲	19	3	22
	總計	137	139	276

表19 受訪者年齡與有沒有嘗試進行性行為的卡方檢定

	數值	自由度	漸近顯著性(雙尾)
Pearson 卡方	28.967a	4	.000
概似比	31.011	4	.000
有效觀察值的個數	276		

a. 0 格 (.0%) 的預期個數少於 5。最小的預期個數為 10.92。

研究結果顯示，年級越高，有去嘗試進行性行為的人次越多(表20)。受訪者的年級與有沒有嘗試去進行一些與性有關的行為，其自由度7，顯著值為.000<.05，達到顯著水平，接受虛無假設。經卡方檢定後，得顯著性=.000<.05，達到顯著水平，即不同的年級與有沒有嘗試性行為所呈現的結果並不相同(表21)。

表20 受訪者的年級與有沒有曾嘗試去進行一些與性有關的行為之交叉列表

		你有沒有曾嘗試去進行一些與性有關的行為		總計
		有	沒有	
就讀年級	小六	1(11.1%)	8(88.9%)	9
	初一	8(33.3%)	16(66.7%)	24
	初二	15(34.1%)	29(65.9%)	44
	初三	28(41.2%)	40(58.8%)	68
	高一	12(40%)	18(60%)	30
	高二	40(75.5%)	13(24.5%)	53
	高三	31(67.4%)	15(32.6%)	46
	大學	2(100%)	0(0%)	2
	總計		137(49.6%)	139(50.4%)

表21 受訪者的年級與有沒有曾嘗試去進行一些與性有關的行為之卡方檢定

	數值	自由度	漸近顯著性(雙尾)
Pearson 卡方	37.191a	7	.000
概似比	39.649	7	.000
有效觀察值的個數	276		

a. 4 格 (25.0%) 的預期個數少於 5。最小的預期個數為 .99。

研究結果顯示，有嘗試性行為的受訪者，其性壓力指數的平均數較沒有嘗試性行為的高(表22)。

表22 受訪者有沒有嘗試性行為與性壓力指數的差異情形

有沒有曾嘗試去進行一些與性有關的行為	個數	平均數	標準差	平均數的標準誤	
性壓力指數	有	137	30.2263	11.24656	.96086
	沒有	139	25.1295	7.49863	.63603

經獨立樣本T 檢定後，有嘗試性行為的受訪者與沒有嘗試性行為的受訪者，其性壓力指數達到顯著的差異（表23）。

表23 受訪者有沒有嘗試性行為與其性壓力指數之獨立樣本T 檢定

	變異數相等的 Levene 檢定		獨立樣本 t 檢定							
	F 檢定	顯著性	t	自由度	顯著性 (雙尾)	平均差異	標準誤差異	差異的 95% 信賴區間 下界	上界	
性壓力指數	假設變異數相等	26.314	.000	4.436	274	.000	5.09678	1.14907	2.83464	7.35892
	不假設變異數相等			4.423	236.536	.000	5.09678	1.15229	2.82671	7.36685

從以上的研究結果分析，受訪青少年的性壓力指數偏低，證明青少年對性方面沒有太大的壓力。除了父母之間不同的相處情況與青少年的性壓力指數沒有顯著性的差異水平外，其餘的均達到顯著差異水平，而且都呈現負相關，當中包括學校生活越快樂、家庭生活越快樂和同學間關係越快樂，其性壓力指數越少。此外，研究發現，有56.16%的青少年曾有性幻想和49.64%有曾嘗試去進行一些與性有關的行為，特別從16歲或高中二年級開始顯現上升的數字，研究顯示有24.64%的受訪者感到有性壓力，這些數字不能忽視，若按這階段的青少年比例計算，人數可達三千多人。

(三) 澳門青少年性壓力的來源

在青少年性壓力的來源方面，本研究受訪者認為產生性壓力的原因依次是“身材與樣貌”、“身心健康”、“伴侶關係”、“同學或朋友關係”、“早熟”、“社會價值觀”及“未婚懷孕”等（表24）。而按每項因素的個人感受調查，從“很少有”到“一直有”的感受總和相加後，依次序分別為擔心性病傳播（45.29%）、社會價值觀判斷（41.3%）、擔心未婚懷孕（40.22%）、電視或網絡的媒體（39.49%）、對方拒絕使用安全套（28.62%）、同學朋友要求性行為（25.36%）、不知道如何拒絕別人提出性行為（23.55%）、被性騷擾（21.74%）、伴侶要求性行為（20.65%）、宗教規條（15.22%）、得到同學伴侶欣賞或接納（14.13%）、同學朋友以絕交作為手段威迫（12.32%）。

表24 受訪者性壓力的因素

產生性壓力的因素	人次	百分比
宗教規條	17	2.8%
社會價值觀	59	9.8%
廣告或網絡等宣傳媒體	70	11.6%
同學或朋友關係	63	10.5%
父母之間的相處關係	40	6.6%
被性騷擾	46	7.6%
未婚懷孕	56	9.3%
身心健康	71	11.8%
早熟	67	11.1%
身材與樣貌	110	18.3%
總人次	599	100%

(四) 澳門青少年對性壓力的應對方式

在澳門青少年對性壓力的應對方式上，研究發現，有68位受訪者(24.64%)對性方面感受有壓力。而在統計後發現他們在面對性壓力時採用的應對方式以獨自解決為主、其次以聽音樂及做運動，相對來說，他們較少主動尋找他人幫助或傾訴來表達自己的需要(表25)。

表25 受訪者面對性壓力時的應對方式

面對性壓力的應對方式	人次	百分比
尋找社工/心理輔導協助	30	5%
尋求宗教協助	10	1.6%
尋找性伴侶	31	5.1%
聽音樂	131	21.9%
做運動	92	15.4%
向同學/朋友傾訴	62	10.3%
找父母/家人傾訴	33	5.5%
獨自解決	132	22.1%
假裝沒發生	76	12.7%
總人次	597	100%

四、綜合結論與建議

本研究中的受訪青少年雖然大部分都沒有性壓力問題，但在276份樣本中，有68位受訪者(24.64%)表示發生與性有關的行為時會感到壓力，年齡介乎於16—18歲階段開始的青少年。若以此推算，本澳介乎於這階層的在學學生大約有一萬二千多位，而受性壓力影響的學生也有約三千位，問題值得研究者關注。此外，調查發現青少年之性壓力相關主要來源是：

- 1) 缺乏正確的性知識和健康的心態，他們正處於發育成長的階段，對於身體的變化可能未能理解和接納，嚴重的會擔心其他人的眼光，甚至害怕社交。
- 2) 性行為的產生大多數來自於伴侶關係、朋友和同輩的關係所影響，而且部分青少年在交往時，當對方要求發生性行為時不知如何拒絕。
- 3) 社會的價值觀和多媒體的滲入，影響他們對性的態度和觀念，對於性疾病的傳播也十分擔心或誤解，因此對性會產生禁忌和害怕性交帶來患病的擔憂。
- 4) 調查發現他們較少是因為金錢和宗教的影響而產生性壓力。

在現實生活中，青少年的性壓力確實存在，而大部分的青少年在日常生活中，在不經不覺中會產生自控性與衝動性的矛盾。部分人會隨着年齡和知識的增長，自控性會得到一定的加強，但有小部分青少年不能有效地控制自己的情感和態度，而且往往因為性衝動而魯莽行事，並對自己的行為不負責任。其實青少年對性產生好奇是最自然的事情，性壓力的來源並非單一化，它是透過很多不同層面的無形產物而組成的，在不同的國家或地區或許有些差異，但是可以肯定有關性壓力其中的主要因素是人與生俱來的，可是每個人對性需要程度不一，而產出的壓力也不一而已。雖然本研究的樣本數量所佔全澳青少年的總人口不多，但據結果分析後，也可推算本地約有幾千名青少年有性壓力的趨向，假若我們沒有為他

們準備適當的教育，他們隨時可能為社會帶來嚴重的後果，因此筆者從青少年個人、家長、社會和學校等不同的角度，嘗試提出一些建議以供大家參考。

(一) 青少年個人方面

在受到性壓力影響的青少年當中，研究結果顯示主要的來源都是從生心理發展出來的。其中，他們特別重視個人的身材與樣貌，不論是否受到別人的批評，身體變化和第二性徵的發育都是直接或間接影響他們與異性相處的因素，時間久之甚至產生性壓力。青少年時期，不論男女生很多時都不滿自己的體重或體型，例如男生會擔心自己的身高、外表，甚至陰莖的大小，女生則擔心自己的體形、乳房的大小等問題。其實他們都必須明白沒有哪兩個人是完全一樣的，有差異也是很正常的。不需要過分追求所謂完美的體型，此時他們應該學習如何建立健康和積極的身體意象。除此之外，在這時期由於性心理的萌動，對異性產生好感，他們渴望與異性同學交往，想瞭解和接近對方，更甚至有部分青少年為了要證明自己已經長大，在思想上的探索會帶來行為上的嘗試，尤其是男生，他們在15歲左右開始，思想上認為要與女生發生性行為才能證明自己長大，於是他們可能所受到的性壓力會增加，相反女生即使她們已經對性感興趣或有性壓力，但她們通常不會提前計畫她們的首次性行為，有研究顯示這些女生在事後描述首次發生性行為之主因，是迫於男朋友的催促或她們誤以為其他同齡女生都已有性行為。不管怎樣，青少年需要明白他們所參與的所有有關性的行為都是有後果的。他們必須學會怎樣與別人相處而不傷害對方以及自己，以及要學懂在不願意的情況下必須說“不”的技巧。

此外，在研究中發現當青少年在面對性壓力時採用的應對方式以獨自解決為主，意思即是一般以自慰的方式來舒緩性需要帶來的壓力。自慰即用手、物件或其他方法刺激自己的性器官而產生性興奮甚至性高潮的行為，以求產生性快感和滿足。根據科學的分析，沒有證據證明自慰是對身體有害的，它只是一種在性方面適當地自我滿足的行為，而自慰的頻率，因為有些人性慾旺盛，有些人性慾貧乏，也沒有統一的標準，雖然自慰不是病，但是過度自慰甚至上癮卻可能造成傷害。自慰成癮對青少年來說是一個潛在的問題，他們必須要明白自慰這件事不能影響正常的社交生活，更不能影響學習。以下提供一些建議可供參考：

(1) 跟壓力對抗。降低生活壓力，並多參與其他活動。(2) 莫自責！自責只會增加壓力與孤獨感，並導致更多的手淫。(3) 找朋友分擔煩惱，但避免會讓自己情不自禁、發生性關係的朋友。(4) 找回自制力。自我控制的能力能幫逆戰勝成癮。

(二) 家長方面

本研究發現青少年在面對性壓力上，除了自身價值觀外，朋友和同輩的影響也是重要的相關因素。本澳近十年來的經濟和家庭結構急速轉變，使青少年更不易與成人、父母親接觸，家庭也喪失了許多舊有的及較基本的功能。部分青少年失去了家庭的支持，於是他們便會向外尋找合適的人群，就在這樣的環境下，外力皆鼓勵青少年往朋友、同儕團體發展，而從朋友那裏得來的資訊往往與自身關係更密切、更管用。他們追隨朋友的目光和認同感可能會帶來更大的滿足和自我實現，無形中形成了青少年的次文化和價值觀，他們較依附和重視伴侶、朋友或同儕間的關係，有研究指出“同儕影響”對於青少年性行為發生的決定是相關的，與性行為活躍的同儕在一起，將促使“初次性經驗”提前，並有“更頻繁的性活動”以及“更多的性伴侶”，原因都是因為受到更多的外部壓力，他們為了建立自我和肯定自我，必須使其價值觀念與行為特質與他們所屬同儕團體趨於一致，使其本身更容易被團體所接

納。因此建議家長：(1) 應為子女的成長負責，努力維繫一個溫暖的家。(2) 轉變家長落後的性觀念，提高家長自身的性知識水平和道德自律的信度與效度。事實上和孩子討論愈多性話題，孩子反而懂得保護自己。(3) 假若家長發現子女已經達到性成熟的時候，也許知道他們開始自慰，切記在這情況下沒必要因自慰而懲罰子女，也沒必要搜索證據來證明，因為這樣做會對子女造成困惑和心理傷害。(4) 家長不僅要讓子女懂得男女兩性差別的生理、心理科學知識，更要讓他們知道生命的可貴和男女友愛的重要，以及只有成年結婚之後才被允許有性行為的道德規範。(5) 若家長有任何疑問，可以多表達關心或向專業人士諮詢，這樣更可以給子女帶來更積極的影響。

(三) 社會方面

對於現時的青少年來說，性教育的首席傳播普遍是網絡、電視、廣播等媒體，反映出是整個社會的缺失，不可否認的是，當代互聯網對於青少年性知識的認知確實起到一定的作用，但充斥於網絡上的資訊的真實性和科學性卻又值得思量。例如社會傳媒渲染的“男剛強、女柔弱”；女性必須“服從”，男性天生“征服”的例子，這種價值觀無形中使青少年形成了二元對立的觀感，可能會導致產生更多的性罪行。為了減少青少年犯錯的機會，社會的責任是責無旁貸的，建議社會：(1) 從適當的立法來保護青少年，理由乃因青少年尚處於身心發育階段，尚無法做出一個成熟決定的能力，尤其是對於性的決定，因此需要社會藉由立法來保護其性自主權，要使青少年明白不論是否自願性的性行為，均觸犯妨害性自主罪，亦屬違法。(2) 在傳播媒體上，規範網絡廣告公司，嚴格管控有關帶有色情部分的相片和影像，亦要努力宣傳和教導青少年負責任地使用科技。(3) 鼓勵娛樂產業製作健康的性教育，並建立性是我們生活的一部分，內容可包括負責任的性行為、性行為可能發生的地點、不安全性行為會有甚麼後果、在性行為中使用避孕措施是性關係中正常的一部分、拒絕性暴力和性犯罪等。(4) 有關當局可以製作更多有關性方面的宣傳刊物及推廣活動，以及建構更多室內外的體育空間和設施，令青少年能夠在課餘空閒時透過各項運動，得到健康的身心發展。

(四) 學校方面

在處理青少年性壓力的問題上，學校教育更關重要，但是很多時候學校在性教育上只是提供資訊性的知識，切記任何文本上的資料都不過是冷冰冰的知識，然而，這些是青少年真正需要的嗎？有研究指出現時的大學新生正值性生活關鍵時期，許多人只有粗略的性知識，有需要加強在中小學階段的性教育，盼望能幫助學生增加對性疾病傳播的認識、如何處理意外懷孕情況的發生等問題。學校是青少年除家庭以外最多時間聚合之處，這裏是文化萌生之源，師生的關係和引導對於青少年的適應尤其重要，建議學校：(1) 須多瞭解青少年的人際關係和有關性疑惑的問題，以平常心 and 正確的態度來回應學生的困惑，校內更應多舉辦以正式和非正式的課程或講座，邀請專家或社工作個案分享，以不同的主題如男女有別、異性相處、友伴關係、性衛生、性健康知識、性心理健康、性侵犯、性犯罪防範、愛滋病毒的傳播等。(2) 以不同的層面來講授性知識和人與人之間相處之道，避免學生誤信其他不明來歷的資訊。認真討論何謂避孕，如保險套、避孕藥、緊急避孕等，這樣才能真的降低青少年懷孕的機率與性病的發生。青少年有了正確的性知識與性教育，並不代表他們要在生活上實踐，反而會降低他們對於性方面的壓力。

[責任編輯 陳超敏]