

# 沈美珍

致力將全人發展與全人關懷信念投入社會/教會/職場/家庭/企業，  
40多年樂此不疲的專業實務工作者

## 資歷：

- 現任三一全人發展協會理事長 (2024.9 至今)
- 杏陵醫學基金會董事 (2020至今)
- 三一全人教會師母 (2012-2024)
- 國際扭轉力管理諮詢公司執行董事 (2011至今)
- 前上海中芯國際半導體公司心理諮詢部門創始及員工發展部負責人 (2004-2009)
- 深圳南山區、羅湖區教育局“家長學校”，教師培訓暨“校長營會”講師 (2011-2014)
- 中華民國紅十字會高級急救教練暨家庭教育、性教育講師 (1983 - 1991)
- 全時間師母/家庭主婦，養育三個子女 (1992-2003)

## 著作：

1. 《家庭親職情感關係與性教育》教材與杏陵醫學基金會共同研發與推動 (2019至今)
2. 《沒有經痛的人生》作者 城邦啟示出版 (2019)

## 專長：

- 職場生涯、家庭婚姻、親職教育、個人成長心理輔導兩岸企業文化融合與交流
- 企業內部危機處理
- 企業主管團隊／領導培訓
- 企業員工成長教育訓練

## 家庭：

- 結婚36年 育2男1女



和孩子談性？父母就是兩性教育最佳導師！

沈美珍師母說：「此曲只應天上有」－聖經是最棒教材

「家庭性教育是親密關係發展的教育，對於幫助孩子建立正確價值觀，並培養堅定實踐價值觀的能力至關重要。」

父母如何和孩子談性？當全家人一起看電視，出現「兒童不宜」的露骨畫面時，沈美珍師母問：「你會趕快把電視關掉？還是表情奇怪？裝作不知道？其實，這就是一個非常好的性教育機會。」並說：「性教育是『教不來的』，因為它潛移默化在生活當中，關鍵是父母生命的榜樣。」

「三一全人教會」沈美珍師母原為臨床護理人員、從事全人關懷近38年。年輕時曾接受當時省政府的培訓，巡迴全台國、高中校園推動性教育。她在晏涵文老師的課上，看著這位教育博士，一手拿《聖經》一手拿《閨房之樂》說：「聖經，是最棒的性教育教材！」印象十分深刻。

你聽過教會談「性」嗎？

使徒行傳20章20節，保羅說：「你們也知道，凡與你們有益的，我沒有一樣避諱不說的，或在眾人面前，或在各人家裏，我都教導你們。」但你聽過教會講台談「性」嗎？

教會談婚姻、家庭、夫妻相處之道，基督徒對以弗所書「丈夫愛妻子，妻子順服丈夫」耳熟能詳。但沈美珍師母說：「其實教會裡不乏性關係不協調的基督徒夫妻，卻無從得到幫助。」

我們的孩子在教會主日學長大，接收的聖經價值觀，進入青少年開始面臨挑戰，同儕與老師的說法都和教會大相逕庭；但發出疑問後，牧長和父母多點到為止。

沈美珍說：「我自己是個師母，我認為臺灣社會至今如此，第一個需要認罪的是我們-教會，原因之一，是因為我們避諱不言神創造男女的性關係；最有資格教，卻拱手讓人。」



「家庭第一協會」沈美珍師母（左圖）與「杏陵醫學基金會」晏涵文教授（右圖右一）合作研發互動式「家庭親職性教育成長課程」，並在疫情後致力轉為線上課程，使用Zoom工具、Google表單，並邀請專業網路設計公司設計線上遊戲。（圖/沈美真師母提供、杏陵基金會臉書）

### 台灣性教育進程，神的工作不斷絕

2015年家庭第一協會成立，沈美珍師母擔任執行長，面對台灣社會嚴重的缺父現況，推動好爸爸運動，致力恢復父親在家庭中的領導位份。

2017年公投議題沸沸揚揚，家庭第一協會與「杏陵醫學基金會」晏涵文教授團隊合作，攜手研發互動式「家庭親職性教育成長課程」。沈美珍師母說：「第一線捍衛家庭價值固然重要，但有更重要的事情要做。」這是一場長期的爭戰，需要有糧。

神的感動與工作從不間斷。2019年「家庭親職性教育成長課程」發表，被譽為「給全球華人父母的一份禮物」。2020年新冠疫情爆發，團隊也排除萬難，致力轉化體驗與引導活動為線上形式。2021年3月課程開發完成，影響範圍無遠弗屆。

### 神創造兩性關係，有多面的祝福

神造男造女，並設計兩方在「一對一獨有婚姻」中有滿足的性關係。沈美珍師母說：「在推動全人的性教育裡，我們最在乎的就是：長期健康穩定的親密關係。」

夫妻合宜的性關係，是神的命令。已有許多醫學研究，夫妻滿足的性生活對於預防許多疾病，如心臟病，免疫系統疾病、憂鬱症等，都很有幫助。沈美珍師母說：「因為此曲只應天上有，人在性被滿足時，身心靈都會有極大的舒暢和釋放，帶來極高品質的滿足。」

合宜的性關係，也解決人類害怕孤單、寂寞，渴望尊重、愛跟被愛的需求。哥林多前書第7章的1-7節充分表達夫妻的合宜之分如何彼此敬重、彼此相愛。沈美珍師母說：「這是神非常奧妙的設計。」而兩性關係也帶來了新生命，生養眾多，並祝福社會有剛柔並濟的分工。

### 「全人的性」：連續不斷、循序漸進，最後統整合一

性教育的本質就是一種關係教育—Holistic Sexuality Education，英國稱 Relationship and Sex Education ,RSE」，晏涵文教授翻譯成「全人的性」。

晏涵文教授認為，性教育是發揚「人性」，讓人成「人」；性教育是愛的教育，引導健康的親密關係；性教育也是品格教育，重點不在「性知識」和「性行為」，而是在建立與性有關的「價值觀」，以及培養實踐價值所需要的能力。

性教育的核心概念包含了：性別認同與角色、性取向、性慾望、親密關係和生殖。沈美珍師母說：「所以家庭性教育，是親密關係發展的教育，對於幫助孩子建立正確價值觀，並培養堅定實踐價值觀的能力，至關重要。」

她說：「性教育結合了性學跟教育學，專業深入，但又偏偏是「教不來」的。因為它的本質是生命教育、是生活教育，必須在生活中持續有好的關係、好的榜樣、好的引導，孩子成長過程中自然會統合在生命中。」

生命教育顯出了「連續不斷」、「循序漸進」、「統整合一」三個重要的特質。沈美珍師母說：「誰是這三個特質唯一的引導者？當然是父母，所以責無旁貸。」

神的法則，非基督徒也受用

沈美珍師母曾帶領過一群未信主的專業家庭輔導員，學習這套課程，其中一位長輩，畢業於心理系所。當進行同理心操練時，對方不禁說：「唉呀！這大學就學過了，但太難了！對家人更難用！」但卻在課後分享：「好稀奇，不知道這課程哪來的力量？」

原來，對方有一天陪孫子畫畫，孫子一不開心脾氣拗了起來。此時，她竟自然而然地用起課程所學，幫助孫子冷靜情緒、自己解決卡住的問題。沈美珍師母說：「這課程的果效，在專業和未信主的人群中受到肯定，原因就是：回到生命跟生活教育。」

運用體驗教育四F法則

學員在課程中不斷反思個人生命、成長過程、婚姻關係，親子互動，並從知能走向效能。沈美珍師母說：「這是一個互動學習，幫助父母運用體驗教育四F原則反思。」

第一個F是看事實（facts），第二個f是感受（feeling）。沈美珍師母說：「華人父母很常隱藏自己的感受，也消滅孩子的感受。」透過情境影片，父母學習從事實察覺情緒，並進入第三個f發現（finding）。

她說：「要發現過去不知道的事，重新看見孩子和他的想法。」最後，進入第四個f未來應用（future）。

沈美珍師母也強調：「我們鼓勵父母一起學習；孩子是夫妻因為愛，共同努力下的成果。所以孩子的性教育怎能缺一半呢？到目前為止70%都是媽媽來學習，但只要有父親一起參與，果效就是不一樣。」

## 從自我發現中，父母得重建自信

曾有一位主內的母親，課程中女兒正逢分手，情緒低落。身為母親的她，不知如何陪伴，又害怕女兒會想不開，內心矛盾又著急。

這位母親在第二單元探討婚姻關係中，開始有感自覺，原來她害怕面對女兒，是因為自己在多年的家庭主婦過程中，失去了自我價值和自信。藉由課程中自己侃侃地分享、帶領者的引導，以及許多夥伴的肯定與支持，她開始擁有能力、態度得以轉向；隔週再來上課人就不一樣了，已有信心可以去陪伴女兒。

沈美珍師母說：「其實短時間就會有明顯的改變，父母只要肯去嘗試，跨出去後就一定會有感覺。許多家長透過課程自我發現，也在運用中經歷了親子關係的改善。」

## 教會基督徒父母的隱憂：孩子變成兩面人

基督徒父母最大的隱憂就是：孩子長大後變成兩面人。因為他們非常清楚父母的價值觀，也已學會有技巧地應對相處。

沈美珍師母說：「所以當孩子願意分享自己的看法時，父母不要對立或定罪；想要引導孩子價值觀，就必須先有開放的胸襟去認識，去聆聽孩子的想法。」父母要裝備自身知識和溝通技巧，以便更有智慧和勇氣去面對。

加拉太書六章第一節說，「若有人偶然被過犯所勝，你們就當用溫柔的心把他挽回過來。」當孩子已犯下錯誤，父母自然會痛心生氣，但沈美珍師母說：「父母的反應，決定了孩子要遠離，還是要靠近我們，如此而已。」

惟用溫柔接納的心，才可能陪伴孩子走悔改的路，幫助孩子經過生命的淬煉，重新成長。「父母」是一個從神而來的位份，是職分也有權柄。



家庭性教育知能  
↓  
效能



相關線上課程將分成初階，中階跟高階，圖為完整課程（中階）共十個單元。