

# 國家科學及技術委員會補助專題研究計畫報告

## 青少年對男子氣概的覺察與慈悲心靈之發展

報告類別：成果報告  
計畫類別：個別型計畫  
計畫編號：MOST 110-2629-H-019-001-  
執行期間：110年08月01日至111年12月31日  
執行單位：國立臺灣海洋大學師資培育中心

計畫主持人：張芝萱  
共同主持人：謝佳容

計畫參與人員：碩士班研究生-兼任助理：吳昱傑  
碩士班研究生-兼任助理：何穎豪

本研究具有政策應用參考價值：否 是，建議提供機關  
(勾選「是」者，請列舉建議可提供施政參考之業務主管機關)  
本研究具影響公共利益之重大發現：否 是

中華民國 112 年 03 月 31 日

中文摘要：本研究旨在探究臺灣青少年對男子氣概的覺察與其慈悲心靈之發展，以促進青少年的心理健康。回應 Gwyther 等(2019)所呼籲，將男性特殊需求納入考量，進行與心理健康有關的社會性別與環境影響評估，期能更有效的發展青少年之心理健康促進計畫。根據研究目的，本研究採用解釋式混合方法設計，先運用問卷調查量化資料分析現況，再透過焦點訪談、文件內容分析與深度訪談，蒐集青少年經驗敘事之質性資料，以解釋或擴展量化分析的結果。

第一階段量化研究以110學年度就讀於臺灣國高中設有資優班的學校學生為研究對象，總計發出720份問卷，回收650份，回收率90%。有效樣本包含國中生315位(48%)和高中生335位(52%)；其中，男生491位(76%)、女生157位(24%)；資優生297位(46%)、普通生352位(54%)，來自9所高中與10所國中。第二階段受邀參與焦點訪談的學生，共29位，其中高中16位(男13，女3)，國中13位(男9，女4)。焦點訪談後邀請10位對本研究議題有興趣的自願參與者，進行男子氣概與慈悲心靈之觀察交流手札(電子書)。綜合兩階段研究，獲得以下研究發現。

- 一、青少年男子氣概認同量表，權威陽剛與勇敢堅毅兩因素模式獲得驗證。
- 二、青少年對堅毅勇敢的認同程度較高，對權威陽剛的認同程度相對較低。
- 三、青少年對堅毅勇敢的認同落差(重要性-符合度)，高於對權威陽剛的認同落差。
- 四、國高中學生對權威陽剛男子氣概的認同有顯著差異，高中高於國中，國高中與性別有顯著交互作用，而堅毅勇敢男子氣概不同背景的學生無顯著差異(國中vs.高中、男vs.女、資優生vs.普通生)。
- 五、權威陽剛男子氣概重要性/符合度與逃避依附有中度的正相關，堅毅勇敢男子氣概僅符合度與安全依附達中度的正相關。
- 六、男子氣概在人際依附的中介下，對慈悲心靈有直接與間接效果：權威陽剛，經逃避依附中介，與慈悲憂慮形成關聯；堅毅勇敢，經安全依附中介與慈悲行動與感知形成關聯。
- 七、可從男子氣概與慈悲心靈共同的「勇敢」概念，開啟學生們的對話思辨；
- 八、學生們發現男生「隱藏情感」的現象迄今依舊存在，致使男生不易獲得安全與信任的關係；
- 九、如何學著表現像個男人，媒體與家庭的影響深刻，亟需提升自覺；
- 十、經過焦點訪談與議題交流發現，深省覺察後的男子氣概認同和慈悲心靈有關：慈悲的力量，讓人顯現堅毅勇敢的一面；慈悲的注意和感受，幫助我們用心觀察與體會，更理解自己、他人與所處情境脈絡，知道彼此需要什麼，進而能關照幸福，讓爭議止息，不必隱藏情感，有所為，有所不為。

本研究開發設計了具性別敏感的研究工具：青少年男子氣概認同量表，以及焦點訪談與議題交流相關素材，提供臺灣青少年男子氣概覺察與慈悲心靈發展之實徵研究證據，可作為青少年性別平等教育與心理健康促進工作與學術研究之具體參照。

中文關鍵詞：青少年、男子氣概、慈悲心靈

英文摘要：This study aims to explore Taiwanese adolescents' awareness of masculinity and the development of their compassionate minds to promote their psychological well-being. In response to Gwyther et al.'s (2019) call to consider the special needs of males and conduct social gender and environmental impact assessments related to mental health, this study adopts an explanatory mixed-methods design to develop more effective psychological health promotion programs for adolescents. The study first uses a quantitative questionnaire survey to analyze the current situation with a sample of 650 students from high schools in Taiwan with gifted classes during the 110th academic year, including 315 middle school students (48%) and 335 high school students (52%), among whom 491 (76%) are male and 157 (24%) are female, and 297 (46%) are gifted students and 352 (54%) are non-gifted students. The study then collects qualitative data on adolescents' experiences through focus group interviews, document content analysis, and in-depth interviews to interpret or expand the results of the quantitative analysis. Twenty-nine students, including 16 high school students and 13 middle school students, were invited to participate in the focus group interviews. After the interviews, ten interested participants were invited to exchange observation notes (e-books) on masculinity and a compassionate mind. The study obtained the following findings through the two-stage research.

1. The Adolescent Masculinity Identity Scale validated the two-factor model of Authority-Masculinity and Bravery-Perseverance.

2. Adolescents identified more strongly with Bravery-Perseverance than with Authority-Masculinity.

3. The disparity (importance-congruence) of identification with Bravery-Perseverance was higher than that of identification with Authority-Masculinity.

4. There was a significant difference in identification with Authority-Masculinity among junior and senior high school students, with senior high school students having a higher identification than junior high school students. There was also a significant interaction effect between school level and gender on identification with Authority-Masculinity. However, there was no significant difference in identification with Bravery-Perseverance among students with different backgrounds.

5. The importance-congruence of Authority-Masculinity was moderately positively correlated with avoidance attachment, whereas only congruence with Bravery-Perseverance was moderately positively correlated with security attachment.

6. Masculinity identity had direct and indirect effects on compassion through interpersonal attachment. Authority-Masculinity was related to compassion and anxiety through avoidance attachment mediation, while Bravery-Perseverance was related to compassion action and perception through security attachment mediation.

7. The concept of "bravery" shared by masculinity identity and compassion can stimulate students' dialogue and critical thinking.

8. Students found that the phenomenon of "hiding emotions" among boys still exists, making it difficult for boys to establish relationships of safety and trust.

9. Media and family influence significantly affect how to behave like a man, and there is an urgent need for self-awareness.

10. Through focus group interviews and topic discussions, it was found that the identification of masculinity identity and compassion was related.

This study developed and designed gender-sensitive research tools, including the Adolescent Masculinity Identification Scale and related materials from focused interviews and topic discussions. These tools provide empirical evidence for the development of masculinity awareness and compassion in Taiwanese adolescents and serve as concrete references for promoting gender equality education, mental health, and academic research for youth.

英文關鍵詞： Adolescent, Masculinity, Compassionate Mind

## 國家科學及技術委員會補助專題研究計畫報告

### 青少年對男子氣概的覺察與慈悲心靈之發展

Adolescents' Awareness of Masculinity and the Development of Compassionate Mind

報告類別：進度報告

成果報告：完整報告/精簡報告

計畫類別：個別型計畫 整合型計畫

計畫編號：(NSTC) MOST110-2629-H-019-001-

執行期間：2021年8月1日至2022年12月31日

執行機構及系所：國立臺灣海洋大學 師資培育中心暨教育研究所

計畫主持人：張芝萱

共同主持人：謝佳容

計畫參與人員：何穎豪、吳昱傑、郭淑娟、劉貞宜、王文婷、張馨文

本計畫除繳交成果報告外，另含下列出國報告，共 \_\_\_\_ 份：

執行國際合作與移地研究心得報告

出席國際學術會議心得報告

出國參訪及考察心得報告

本研究具有政策應用參考價值：否 是，建議提供機關\_\_\_\_\_

(勾選「是」者，請列舉建議可提供施政參考之業務主管機關)

本研究具影響公共利益之重大發現：否 是

# 目 錄

目錄 .....	i
中文摘要 .....	ii
Abstract.....	iv
壹、研究背景與目的 .....	1
貳、文獻探討.....	3
一、男子氣概的意涵及其相關研究	
二、慈悲心靈發展與青少年男子氣概之關係	
參、研究方法.....	10
一、研究設計	
二、研究參與者	
三、研究工具	
四、資料處理與分析	
肆、結果與討論 .....	15
一、青少年對男子氣概的覺察與認同情形	
二、青少年對男子氣概的認同與慈悲心靈、人際依附的關係	
三、青少年對男子氣概與慈悲心靈的觀察、思辨與洞察	
伍、結論與建議.....	41
參考文獻 .....	44

附錄一 調查問卷

附錄二 質性資料

附錄三 交流手札

## 摘要

本研究旨在探究臺灣青少年對男子氣概的覺察與其慈悲心靈之發展，以促進青少年的心理健康。回應 Gwyther 等(2019)所呼籲，將男性特殊需求納入考量，進行與心理健康有關的社會性別與環境影響評估，期能更有效的發展青少年之心理健康促進計畫。根據研究目的，本研究採用解釋式混合方法設計，先運用問卷調查量化資料分析現況，再透過焦點訪談、文件內容分析與深度訪談，蒐集青少年經驗敘事之質性資料，以解釋或擴展量化分析的結果。

第一階段量化研究以 110 學年度就讀於臺灣國高中設有資優班的學校學生為研究對象，總計發出 720 份問卷，回收 650 份，回收率 90%。有效樣本包含國中生 315 位(48%)和高中生 335 位(52%)；其中，男生 491 位(76%)、女生 157 位(24%)；資優生 297 位(46%)、普通生 352 位(54%)，來自 9 所高中與 10 所國中。第二階段受邀參與焦點訪談的學生，共 29 位，其中高中 16 位(男 13，女 3)，國中 13 位(男 9，女 4)。焦點訪談後邀請 10 位對本研究議題有興趣的自願參與者，進行男子氣概與慈悲心靈之觀察交流手札(電子書)。綜合兩階段研究，獲得以下研究發現。

- 一、 青少年男子氣概認同量表，權威陽剛與勇敢堅毅兩因素模式獲得驗證。
- 二、 青少年對堅毅勇敢的認同程度較高，對權威陽剛的認同程度相對較低。
- 三、 青少年對堅毅勇敢的認同落差(重要性-符合度)，高於對權威陽剛的認同落差。
- 四、 國高中學生對權威陽剛男子氣概的認同有顯著差異，高中高於國中，國高中與性別有顯著交互作用，而堅毅勇敢男子氣概不同背景的學生無顯著差異(國中 vs. 高中、男 vs. 女、資優生 vs. 普通生)。
- 五、 權威陽剛男子氣概重要性/符合度與逃避依附有中度的正相關，堅毅勇敢男子氣概僅符合度與安全依附達中度的正相關。
- 六、 男子氣概在人際依附的中介下，對慈悲心靈有直接與間接效果：權威陽剛，經逃避依附中介，與慈悲憂慮形成關聯；堅毅勇敢，經安全依附中介與慈悲行動與感知形成關聯。
- 七、 可從男子氣概與慈悲心靈共同的「勇敢」概念，開啟學生們的對話思辨；
- 八、 學生們發現男生「隱藏情感」的現象迄今依舊存在，致使男生不易獲得安全與信任的關係；
- 九、 如何學著表現像個男人，媒體與家庭的影響深刻，亟需提升自覺；
- 十、 經過焦點訪談與議題交流發現，深省覺察後的男子氣概認同和慈悲心靈有關：慈悲的力量，讓人顯現堅毅勇敢的一面；慈悲的注意和感受，幫助我們用心觀察與體

會，更理解自己、他人與所處情境脈絡，知道彼此需要什麼，進而能關照幸福，讓爭議止息，不必隱藏情感，有所為，有所不為。

本研究開發設計了具性別敏感的研究工具：青少年男子氣概認同量表，以及焦點訪談與議題交流相關素材，提供臺灣青少年男子氣概覺察與慈悲心靈發展之實徵研究證據，可作為青少年性別平等教育與心理健康促進工作與學術研究之具體參照。

關鍵詞：青少年、男子氣概、慈悲心靈



# **Adolescents' Awareness of Masculinity and the Development of Compassionate Mind**

## **Abstract**

This study aims to explore Taiwanese adolescents' awareness of masculinity and the development of their compassionate minds to promote their psychological well-being. In response to Gwyther et al.'s (2019) call to consider the special needs of males and conduct social gender and environmental impact assessments related to mental health, this study adopts an explanatory mixed-methods design to develop more effective psychological health promotion programs for adolescents. The study first uses a quantitative questionnaire survey to analyze the current situation with a sample of 650 students from national high schools in Taiwan with gifted classes during the 110th academic year, including 315 middle school students (48%) and 335 high school students (52%), among whom 491 (76%) are male and 157 (24%) are female, and 297 (46%) are gifted students and 352 (54%) are non-gifted students, from nine high schools and ten middle schools. The study then collects qualitative data on adolescents' experiences through focus group interviews, document content analysis, and in-depth interviews to interpret or expand the results of the quantitative analysis. Twenty-nine students, including 16 high school students (13 males and 3 females) and 13 middle school students (9 males and 4 females), were invited to participate in the focus group interviews. After the interviews, ten interested participants were invited to exchange observation notes (e-books) on masculinity and a compassionate mind. The study obtained the following findings through the two-stage research.

1. The Adolescent Masculinity Identity Scale validated the two-factor model of Authority-Masculinity and Bravery-Perseverance.
2. Adolescents identified more strongly with Bravery-Perseverance than with Authority-Masculinity.
3. The disparity (importance-congruence) of identification with Bravery-Perseverance was higher than that of identification with Authority-Masculinity.
4. There was a significant difference in identification with Authority-Masculinity among junior and senior high school students, with senior high school students having a higher identification than junior high school students. There was also a significant interaction effect between school level and gender on identification with Authority-Masculinity. However, there was no significant difference in identification with Bravery-Perseverance among students with different backgrounds (junior high school vs. senior high school, male vs. female, gifted vs. non-gifted).
5. The importance-congruence of Authority-Masculinity was moderately positively correlated with avoidance attachment, whereas only congruence with Bravery-Perseverance was moderately positively correlated with security attachment.
6. Masculinity identity had direct and indirect effects on compassion through interpersonal attachment. Authority-Masculinity was related to compassion and anxiety through avoidance

attachment mediation, while Bravery-Perseverance was related to compassion action and perception through security attachment mediation.

7. The concept of "bravery" shared by masculinity identity and compassion can stimulate students' dialogue and critical thinking.
8. Students found that the phenomenon of "hiding emotions" among boys still exists, making it difficult for boys to establish relationships of safety and trust.
9. Media and family influence significantly affect how to behave like a man, and there is an urgent need for self-awareness.
10. Through focus group interviews and topic discussions, it was found that the identification of masculinity identity and compassion was related. The power of compassion enables people to show their brave side. The attention and perception of compassion help us observe and experience more deeply, understand ourselves, others, and the context, know what each other needs, and take actions accordingly, without hiding emotions or creating conflicts.

This study developed and designed gender-sensitive research tools, including the Adolescent Masculinity Identification Scale and related materials from focused interviews and topic discussions. These tools provide empirical evidence for the development of masculinity awareness and compassion in Taiwanese adolescents and serve as concrete references for promoting gender equality education, mental health, and academic research for youth.

Keywords: Adolescent, Masculinity, Compassionate Mind

# 青少年對男子氣概的覺察與慈悲心靈之發展

## 壹、研究背景與目的

根據行政院衛生福利部國民健康署(2020)公告之〈108年國人死因統計結果〉，國人十大死因中，蓄意自我傷害(自殺)是15至24歲年齡層死因第2名。近兩年國人死亡總人數未增加，而青少年族群自殺死亡人數卻連續兩年增長，24歲以下年輕族群267人自殺身亡，占整體6.9%，較107年增加了47人，上升幅度約17%。參閱行政院性別平等(2021)公告之〈2021性別圖像〉亦可清楚看出，2019年各年齡層男性自殺粗死亡率均為女性的兩倍。上述統計資料顯示，青少年之心理健康促進工作實刻不容緩，而相關研究亦呼籲，關注男性的社會性別學習與其心理健康的可能關係(Addis, Mansfield, & Syzdek, 2010; Exner-Cortens, Wright, Claussen, & Truscott, 2021)。

以消弭性別不平等與促進人類福祉為核心價值的研究與實務中，男子氣概(masculinity)的社會建構、影響與轉化，一直是重要議題。男子氣概本身並不是問題，某些男子氣概亦屬正向心理特質，而過分嚴格地遵循與自我悖離的社會性別規範(norm)，缺乏行為與心理彈性，則會產生問題(Cole, Moffitt-Carney, Patterson, & Willard, 2021; Smiler, 2004)。如過於強調強壯、支配和控制的規範，是心理社會的危險因子(Addis, et al., 2010)；傳統霸權的男性氣質會帶來性別角色壓力，羞辱、憤怒和敵意(Jakupcak, Tull, & Roemer, 2005)，降低其尋求幫助的態度(Addis & Mahalik, 2003)，對青春期男孩自己和他人身心都有害(J. N. Kirby & P. G. Kirby, 2017)。

雖然許多研究發現，傳統的男子氣概與高睪丸激素有關，睪丸激素越高的男性易有攻擊暴力傾向、好競爭、衝動興奮，或性慾較高(Montoya, Terburg, Bos, & van Honk, 2012)，顯示男子氣概有其生物演化的基礎，然而社會文化背景及其潛移默化仍至關重要(Exner-Cortens, et al., 2021)。成長環境偏重競爭、個體感知威脅或不安全的依附關係等，會加深男孩堅持認同霸權男子氣概的可能性(J. N. Kirby & P. G. Kirby, 2017)。因此，近年來美國心理學會男性和男子氣概心理學研究(Society for the Psychological Study of Men and Masculinities, SPSMM)的工作重點即：促進正向的男性氣質(promote positive manhood)，倡議探究與實踐讓「男孩與男人能活出健康積極生命的途徑」(SPSMM, 2019)，相信這亦將有助於社會之性別平等與融合。

呈上所述，如何活出健康積極的生命？世界衛生組織(WHO, 2018)指出，過半的心理疾病始於14歲，面對變動的世界，應重視青少年的心理復原力。近年來，相關研究發現，將慈悲導向自我是一重要的情緒調節策略，能減低憂鬱、焦慮與壓力，增進復原力(Finlay-Joneš, 2017; Sünbül & Güneri, 2019)。慈悲，是人類進化的一種關懷動機，其核心是勇氣，除敏覺於人我的痛苦，慈悲更勇於覺察困境的本質，願以智慧採取行動以預防或降低痛苦(Gilbert, 2017; 張芝萱, 2020a)。慈悲與心理健康的關係，逐漸受到學術與臨床研究的關注。不過，長期研究慈悲心靈及其促進方案的學者Kirby發現，在學校環境中，男孩通常會採取「強者」形象，因為他們擔心自己被同儕視為弱者。因此，對青春期男孩來說，發展富仁慈與悲憫心的自我認同恐威脅其聲譽，因為慈悲也可能被同儕視為軟弱。然而，這樣的觀點顯然是對慈悲本質的誤解，也隱然與男孩對男子氣概的認知及其影響有關(J. N. Kirby & P. G. Kirby, 2017)。反觀國內青少年，張芝萱(2020a)以651位5到12年級學生為樣本(包含中小學資優生與普通生)，

進行慈悲心靈之調查研究。結果發現，女生在對人慈悲、他人對己慈悲的感知與行動上均較男生高；面對他人對己慈悲的情境，保持關係距離的程度(抗拒他人同情)，男生顯著高於女生。由此觀之，對於青少年的心理健康促進方案，實應有一定的性別敏感度，不能忽略社會性別學習的潛在影響，需思考如何引導學生覺察並建構有助於心理健康的正向男子氣概。

Gwyther, Swann, Casey, Purcell, & Rice (2019)系統的回顧五個文獻資料庫：Medline，EMBASE，PsycInfo，ERIC 和 ERAD，評估社區和學校關注 12-25 歲男性心理健康之相關課程，發現 40 項品質較高的研究 (62.5%)。其中 14 項以男性為重點，結果顯示，能針對男性獨特需求的介入措施更有利於年輕男性的心理發展，可惜只有三項研究測量了男子氣概特定變項。因此，Gwyther 等呼籲能將男性特殊需求納入考量，進行與心理健康有關的社會性別與環境影響評估，以更有效的發展青少年之社區和學校健康促進計劃。

爰此，本研究反思近三年致力於青少年慈悲心靈之研究，擬以國高中學生為對象，探究臺灣青少年對男子氣概的覺察與其慈悲心靈之發展。本研究分兩階段進行：第一階段透過問卷調查了解青少年所處社會文化脈絡下人們所重視的男子氣概，青少年的覺察與認同情形；同時，請參與者填寫慈悲心靈量表、人際依附風格量表，分析相關因素可能的關係；第二階段透過人際困境短片之焦點訪談，進一步理解青少年對故事人物男子氣概與慈悲心靈的感知與評價，以及類似情境自己可能的反應。由於男子氣概與社會文化脈絡息息相關，且個體並非完全被動的接受社會化，透過適當的對話與價值澄清，應能引導覺察反思以形成個人的性別認同與適當行為表現。因此，第二階段焦點訪談結束後，邀請十位自願參與者進行男子氣概與慈悲心靈之觀察交換週記，兩個月後與之進行深度訪談，以了解青少年正向男子氣概與慈悲心靈之發展軌跡。

綜合上述，本研究的目的是在探究臺灣青少年對男子氣概的覺察與其慈悲心靈之發展，核心關注為如何促進青少年的心理健康；回應 Gwyther 等(2019)所呼籲，將男性特殊需求納入考量，進行與心理健康有關的社會性別與環境影響評估，期能更有效的發展青少年之心理健康促進計劃。具體的研究問題如下：

- 一、臺灣青少年對當前社會重視的男子氣概有何看法？他們對男子氣概的覺察與認同情形如何？是否影響其心理社會適應？
- 二、臺灣青少年對男子氣概的認同(認同重要性、認同確定性、認同落差)與其慈悲心靈(慈悲的感知、行動與憂慮)有何關係？人際依附型態與上述兩者有何關聯？
- 三、臺灣青少年對日常男子氣概與慈悲心靈的觀察為何？透過焦點訪談與持續兩個月以學生為主體的對話與反思，是否能促進青少年正向心理特質的發展？

## 貳、文獻探討

### 一、男子氣概的意涵及其相關研究

#### (一) 男子氣概之概念分析

過往，男子氣概曾被定義為用以檢視個體是否符合男性形象的準則。男子氣概表現的範圍很廣，舉凡身體、外貌、性、言行、舉止、人格、工作、職業、權力、責任等。綜言之，男子氣概即規範男人在各種場合展現合宜行為的重要依循，為了取得多數人的認可，男人通常會表現出傳統的陽剛氣質，如粗曠、豪邁、勇猛等(黃淑玲，2012)。男子氣概曾受批判，主因是男子氣概亦是父權社會用以維繫男性支配關係的重要媒介，形成凌駕於女性的性別認同(林東龍，2014)，社會文化脈絡透過多種途徑，以男子氣概鞏固男性價值(鄭黛琳，2011)。是以，男子氣概是社會學的概念，指特定歷史、社會與性別結構下的關於性別的社會實踐(畢恆達，2020)。男子氣概所反應的即社會認可或期許的特定性別意識形態。

由於男子氣概係社會建構的產物，相關研究遂透過文獻探討與特定群體的研究，歸納出該時代社會脈絡下多數人認可的男子氣概內涵。Mahalik 等人(2003)即歸納出美國男子氣概的 11 種規範：勝利（專注於成功和贏得比賽）、情緒控制（認同對情緒表達的控制）、工作優先（將工作視為生活重心）、冒險（自願承擔風險）、暴力（認同暴力是某些情況下可接受的回應）、異性戀的表現（不向他人顯示同性戀）、花花公子（認可隨意的性行為）、自力更生（與其尋求幫助，不如依靠自己）、凌駕婦女的權力（對婦女的控制）、統治地位（負責控制局勢），以及對地位的追求（希望被視為重要人物）。

鄭黛琳(2011)透過焦點團體訪談，探討不同性別、居住地、職業、年紀、學歷、宗教信仰、婚姻狀況、子女有無等背景台灣人，對於男子氣概的想法與認知。發現以下共同觀點：對自我、父母、家庭負責任、以體格和縝密的思維帶給他人安全感、對朋友與兄弟展現義氣，以同理心待人、為人誠實且信守承諾、能生活自理、思想與行為展現獨立等特質。鄭黛琳亦發現，隨著性別多元化、性別平等意識的興起，台灣社會的男子氣概表現與男性形象越來越豐富，甚至顛覆了傳統的性別刻板印象，增添了「新好男人」、「柔性男子氣概」等不同詮釋男子氣概方式。不過，部分台灣人，並不一定認同此現象，甚至排斥，顯示台灣社會對於男子氣概的認知，尚處於多元價值矛盾衝突的階段。

Engbretson(2006)研究澳大利亞墨爾本六所學校 965 個 15-18 歲男孩，對男子氣概的認同情形，請男孩們回答「你想成為什麼樣的人？」這問題。結果發現，這群同時有靈性發展的澳洲青少年大致有以下三類價值取向：個人誠信和人際關係取向、以成功為導向、身體與人格特質取向。其中，個人誠信和人際關係取向尤其受重視，顯示他們正在挑戰男性主義的霸權意識。Engbretson 期望靈性的成長能支持青少年獨立思考，以正向價值取向建構身心健全的男子氣概內涵。

反思上述研究，男子氣概具有動態發展的特性，不盡然僅是社會認知建構的產物，而其相關因素錯綜複雜。爰此 J. N. Kirby 與 P. G. Kirby (2017) 即對男子氣概提出一整合的演化模式，強調環境脈絡（競爭與慈悲）、依附關係（不安全與安全）以及個體生理發

展同樣重要，以統整理解男子氣概的形成與重要因素彼此的作用。例如慈悲心與男子氣概可能的關係，對於那些遵循霸權男子氣概規範的青少年來說，敞開心胸接受別人的同情可能是艱難的，因為這會阻礙他們獨立自主的自我觀。但這意識未必是不可動搖的，重要他人可從環境脈絡、依附關係與個體生理等多元面向，構思如何促進青少年的身心發展。此男子氣概的演化模式，提供了整合的理論架構，以充分理解並支持青少年男子氣概與慈悲心靈之正向發展。

此外，近年來逐漸有學者主張以正向心理學因勢利導觀點，來理解與重新定義男子氣概，倡議能增進心理健康之男子氣概，如心理韌性，以提升男性自尊和自我效能(林東龍，2014; Cole, et al., 2021; Hammer & Good, 2010)。不過，探究與提升正向的男子氣概，最終可能發現，這些正向心理特質未必僅能歸屬於男性，很難清楚劃分什麼才是性別的特定長處。畢竟正向心理學側重的是人類的長處、情感和特質，因此，解構性別角色，教導男孩成為“好人”就會比教他們成為“好男人”更為適當(Cole, et al., 2021)。

綜合上述，男子氣概的內涵隨著時代思潮的轉變不斷演進，個體在共同社會文化脈絡的薰陶下，仍可覺察到社群他人所重視的男子氣概。不過基於其他因素的差異(環境、關係、生理)，個體是否認同多數人重視的男子氣概及其後續的適應行為，可能有所差異。因此，輔導青少年覺察部分男子氣概所隱含的性別不平等意識，對心理健康可能的負面影響，增進行為與心理彈性，重新建構正向的男子氣概，甚或自己理想的存有(Sein)，應是值得努力的方向。

## (二) 男子氣概之評量

### 1. 男子氣概符合度量表(the Conformity to Masculine Norms Inventory, CMNI-30)

Levant 等人(2020)將 Mahalik 等人(2003)編製的 94 題原始量表進行心理計量分析，發展出具有 10 個向度僅 30 題的短版男子氣概符合度量表，其信效度、驗證性因素分析模式適配度、測量不變性等檢驗結果均良好。其男子氣概向度與內涵如表 1 所示。

表 1

男子氣概符合度量表(CMNI-30)

向度	題目
F1：情緒控制	77.我傾向於分享我的感受 (R)
	52.我喜歡談論我的感受 (R)
	36.當我和其他人聊天時，我會表現出自己的感情 (R)
F2：獲勝	75.對我而言，世上最好的感覺來自贏得勝利
	2.我將竭盡所能贏得勝利
	6.無論如何，我必須走我的路
F3：花花公子	47.如果我有很多性伴侶，我會感覺很好
	3.如果可以的話，我會經常更換性伴侶
	72.我發現同時與一個以上的人約會很有趣
F4：暴力	68.暴力對我來說永遠是不可行的 (R)
	44.我認為暴力有時是必要的
	25.我不喜歡任何形式的暴力

向度	題目
F5：異性戀表現	51.如果人們認為我是同性戀，那太可怕了 73.如果人們認為我是同性戀的話，我會生氣 37.如果有人以為我是同性戀，我會很生氣
F6：追逐地位	59.地位對我而言並不重要（R） 7.我認為努力變得重要很浪費時間（R） 26.我不想變得很重要（R）
F7：工作至上	76.工作對我來說是第一位 64.當我把工作放在第一位時，我感覺很好 84.我需要優先處理我的工作
F8：掌控女性	86.我喜歡男人可以掌控女人 61.我生命中的女人應該服從我 81.當男人負責掌控時，情況就會更好
F9：自力更生	85.當我不得不尋求幫助時，這讓我感到困擾 74.我不以尋求幫助為恥（R） 53.我從不尋求幫助
F10：冒險	24.我喜歡冒險 40.我冒險 60.我設身危險處境

## 2. 主觀男子氣概規範問卷與量表(Subjective Masculine Norms Questionnaire and Scale, SMNQ, SMNS)

SMNQ 包括六題開放式問題，前三題詢問：「在美國，多數人們相信男人應該\_\_\_\_\_」，後三題則詢問：「在美國，多數人們相信，男人不應該\_\_\_\_\_」。而 SMNS 則針對填答者所提出的六個答案(有關男子氣概規範的描述)，在李克特 6 點量尺上，選填個人同意或符合的程度。Wong 等人 (2020) 分析了主觀男子氣概規範問卷與量表(SMNQ 和 SMNS)，所評估之美國男性的主觀社會規範，其十個規範的定義與作答內容如表 2。

表 2

### 主觀男子氣概規範定義與內容

主觀男子氣概規範	定義	示例
1.情緒韌性	堅強（不侷限於肉體），堅韌，不顯露軟弱、痛苦或情緒	應該“不表現出情感” 不應該“哭”
2.養家	為家庭提供經濟支持、努力養家	應該成為家庭經濟支柱 不應依靠妻子
3.避免女人味	避免女性化的行為（不包括逃避家務）	應該“不顯示女人味” 不應該“擦指甲油”
4.紳士表現	禮貌，俠義和迷人，尤其是對待女性；尊重婦女	應該幫女士開門 不應“說任何可能會冒犯任何人”的話

主觀男子氣概規範	定義	示例
5.工作	有工作或職業 (vocation) ; 賺錢; 學術人員 (不包括家庭服務)	應該“全職工作” 不應該“失業”
6.不侵略	避免肢體暴力或對他人的侵略	應該“不具有侵略性” 不應該“對人表現衝動”
7.性格	具有良好道德品德的個人正向特質 (勇敢、愛國主義、利他主義等)	應該“有一些宗教信仰” 不應該“歧視反對任何人”
8.避免做家務	不在家中做刻板印象中女性的工作	應該“期待他們的妻子照顧房子和家” 不應該“在妻子工作時待在家裡”
9.身體	生理機能; 體力; 鍛煉和注重外觀 (頭髮、身高、時尚等)	應該“有陰莖” 不應該“身體”虛弱”
10.異性戀	強調自己的異性戀身份; 恐同; 抑制自己對另一男人的愛。	應該“只喜歡異性” 不應該“愛男人”

### 3. 父親對兒子男子氣概期望量表(the Fathers' Expectations About Sons' Masculinity Scale, FEASMS)

Levant, Gerdes, Alto, Jadaszewski, & McDermott (2018) 提出「父親對兒子男子氣概期望量表 (FEASMS) , 用以評估男人對父親對其男子氣概期望的回憶。Levant 等人隨機抽取 300 名樣本進行原本 60 題的 FEASMS 探索性因素分析 (EFA) 。 EFA 生成了 49 個項目的 5 因子量表, 具簡單結構, 中等到強的因素負荷量與相關。繼之, 從五因素中各選取 4 個因素負荷最高的題項, 創建 20 題的短版量表(如表 3) 。再透過另 351 名參與者的數據進行驗證性因素分析 (CFA) , 結果發現, 短版父親對兒子男子氣概期望量表 (簡稱 FEASMS-SF) 的結構維持了原本的五項維度, 具有良好的聚斂效度與組合信度。

表 3

父親對兒子男子氣概期望量表

向度	題項
F1: 異性戀和避免女性氣質 (HAF)	8.切勿讚美或和其他男性調情
	14.切勿和另一個男孩牽手或表示欣賞
	7.玩仿真公仔、不玩娃娃
	19.喜歡玩卡車而不是娃娃
F2: 地位	22.遇到困難時變得堅強
	17.使事井然有序, 領導團隊
	33.永遠不要指望別人來完成工作
	23.在沒有規則的情況下創制規則
F3: 性行為的重要 (IS)	54.發生很多性行為
	51.隨時準備做愛
	45.不能拒絕性愛



向度	題項
	43.對性很感興趣
F4：嚴格	R4 父親對我抱有不切實際的期許 R5 雖然他是為了我好，但我父親期望我成為有別於我的另一人 R1 我小時候，父親和我沒有什麼情感交流 R2 小時候，父親對我很嚴苛
F5：抑制情緒 (RE)	39.不能表現出我的情緒 24.在情緒激動的情況下要保持冷靜 35.父親教我隱藏恐懼 18.當別人傷害了我，我從不會承認

綜合上述，本研究對台灣青少年男子氣概的評量，擬參考相關文獻與量表，先提出開放性問題，了解青少年所覺察到的台灣現有男性規範(應該與不應該)，再分析歸納其內容向度，設計出台灣青少年男子氣概認同量表。認同的評估參考陳坤虎、雷庚玲及吳英璋(2005)根據 Erikson 及其後相關學者的理論，提出的「認同確定性」概念，其定義為：「個體是否清楚覺察或確知他所持守的目標、價值、信仰、和能力，並以此去體驗及經歷日常生活所需面臨的社會要求；即使處於不同時空背景下，個體仍能感受自己的連續性及同一性，並給予個體生活方向、目標及意義。」他們發現探究個體對多樣屬性或特徵認定的相對重要性—即「認同重要性」是不夠的，「認同確定性」是影響青少年身心健康的重要指標。而「認同落差」(意指「認同重要性」與「認同確定性」之差距，反映個體的認同需求與其確認的自我之落差)，對於心理疾病指標之預測力較「認同重要性」更佳，而且「認同落差」的預測力也較「認同確定性」為佳。綜言之，陳坤虎等的研究，發現「認同確定性」可能為身心健康之保護因子，「認同落差」可能為身心健康之危險因子，而「認同重要性」在健康個體與適應不良的個體中，則可能分別扮演正面與負面的不同角色。

### (三) 男子氣概之質性研究

長期研究性別認同的 C. J. Pascoe，以男子氣概為核心概念，進行了美國中學之田野研究，經歷一年半的時間，探究校園與同儕如何建構青少年的男子氣概？提出拆解陽剛氣質、性、身體的社會學新思考一書(李屹譯，2020)。Pascoe 生動地描繪一幅幅青少年性別認同的動態歷程，並省思以下議題：如何避免在日常生活中不自覺地助長陽剛霸權，延續性別的不平等？如何在家庭、校園建立性別友善的文化，擴展性別的多元認識？Pascoe 指出，陽剛氣質的形成是一場場「拒斥」與「確認」的日常儀式：藉著羞辱陰柔的男同學，避免自己被貼上娘炮標籤；以「把妹」衡量男性的陽剛程度，將女性貶為男性的附屬品，確保自己能長成「合乎社會期望的男性」。但在這拒斥陰柔與擁抱陽剛的過程裡，他們同時將性別不平等的意識，不斷再製、流傳，值得警惕！

專長領域為青少年、男性和男性氣質研究的心理學者 A. Smiler，觀察歷史事件大眾對男子氣概的理解進程，分析男子氣概在社會中的定位，以及男性霸權對身心的危害，撰寫了《Is Masculinity Toxic? A Primer for the 21st Century》一書，中文版書名為「種族主義、暴力犯罪、人際關係崩壞源自男子氣概？陰柔氣質更適合現代男性？從歷史及社會文化看男子氣概如何

戕害男性及性別平權(田菡譯, 2020)。Smiler 透過史料分析, 呈現近代多元性別樣貌, 引證世界各地性別議題資料統計, 深入審視當代男子氣概之相關議題, 探索多元性別、性別平權及男性身心健康的未來願景。反思重要他人當下可以如何作為, 以創造更公平、多元包容的生活環境, 深具啟發性。

鄭黛琳(2011)透過焦點團體訪談, 探討不同性別、居住地、職業、年紀、學歷、宗教信仰、婚姻狀況、子女有無等背景台灣人, 對於男子氣概的想法與認知。發現以下共同觀點: 對自我、父母、家庭負責任、以體格和縝密的思維帶給他人安全感、對朋友與兄弟展現義氣, 以同理心待人、為人誠實且信守承諾、能生活自理、思想與行為展現獨立等特質。鄭黛琳亦發現, 隨著性別多元化、性別平等意識的興起, 台灣社會的男子氣概表現與男性形象越來越豐富, 甚至顛覆了傳統的性別刻板印象, 增添了「新好男人」、「柔性男子氣概」等不同詮釋男子氣概方式。不過, 部分台灣人, 並不一定認同此現象, 甚至排斥, 顯示台灣社會對於男子氣概的認知, 尚處於多元價值矛盾衝突的發展階段。

Engbretson(2006)研究澳大利亞墨爾本六所學校 965 個 15-18 歲男孩, 對男子氣概的認同情形, 請男孩們回答「你想成為什麼樣的人?」這問題。結果發現, 這群同時有靈性發展的澳洲青少年大致有以下三類價值取向: 個人誠信和人際關係取向、以成功為導向、身體與人格特質取向。其中, 個人誠信和人際關係取向尤其受重視, 顯示他們正在挑戰男性主義的霸權意識。Engbretson 期望靈性的成長能支持青少年獨立思考, 以正向價值取向建構身心健全的男子氣概內涵。

透過質性研究, 可深入的探究青少年男子氣概的多元樣態, 及其與生活經歷交織形成的軌跡。無論是田野研究、歷史研究或內容分析, 都有其獨特價值。基於此, 本研究擬於第二階段進行人際困境短片之焦點訪談和交換週記, 邀請不同背景青少年分享交流其對男子氣概的覺察與反思, 期能理解並擴展青少年對性別的多元認識。

## 二、慈悲心靈發展與青少年男子氣概之關係

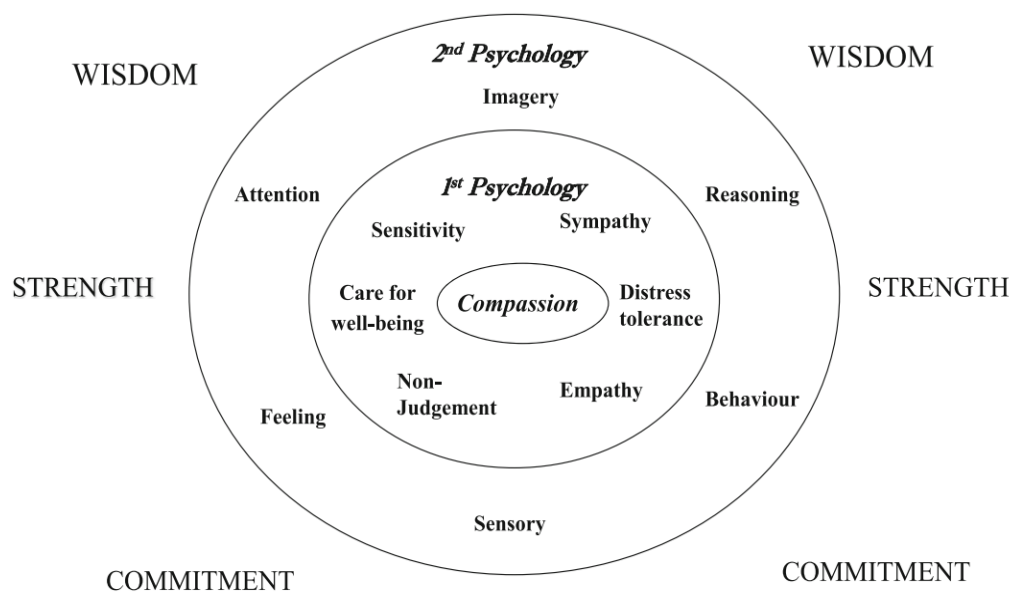
Gwyther 等(2019)呼籲, 將男性特殊需求納入考量, 進行與心理健康有關的社會性別與環境影響評估, 方能更有效的發展青少年之心理健康促進計劃。基於此, 本研究關注的起點, 即青少年男子氣概與慈悲心靈發展之可能關係。J. N. Kirby & P. G. Kirby (2017)指出, 對遵循霸權男子氣概規範的青少年來說, 敞開心胸接受別人的同情可能是艱難的, 因為這會阻礙他們獨立自主的自我觀。慈悲心靈的發展, 除了可能受青少年男子氣概性別認同的影響外, 是否也可能正向的影響青少年對男子氣概的覺察與反思?

長期研究慈悲心靈的學者 P. Gilbert 指出, 慈悲有六項心理屬性(Gilbert, et al., 2017): 敏覺人所受之苦、理解痛苦的共同性、對痛苦能同理同感、容忍不舒服的感覺, 不批判, 然後採取智慧的行動以減輕痛苦。長期推展各教育階段慈悲心靈發展的學者 Jazaieri (2018) 闡述, 慈悲係整合認知觀點、情感狀態、意圖和動機的複合概念, 最終能引導合作和利他行為, 與同理、同情、憐憫、苦惱、愛、親社會、利他主義等概念相關但不盡相同。研究者與中學生個別訪談, 可以發現青少年對慈悲心靈的洞察, 有不同層次的理解, 他們多肯定發展慈悲心靈的意義, 但希望不要將慈悲泛道德化, 或視為至高無上的絕對標準(張芝萱, 2020b)。因此, 應重視個人的內在感知與自發行動。

誠然，如何促進青少年對慈悲心靈的內在感知與自發行動？確實是青少年心理健康促進方案必須深思的議題。同樣的，如何啟發青少年對男子氣概的覺察與自主行動？亦是值得深思的議題。

Gilbert(2017)對慈悲感知與行動的闡述，如圖 1 所示。慈悲的感知從對幸福的關注(Care for well-being)開始(如圖 1 之 1<sup>st</sup> Psychology)，培養一種願意面對痛苦，不迴避受難情緒的勇氣；其次是敏覺(Sensitivity)，能細膩的關注與察覺正在受苦者(包括自己)，敏覺其情緒、想法與表現等；沉浸於當事人的感受，同情(Sympathy)可能引發悲傷、恐懼等情緒。至此，我們就需要能夠忍受痛苦(Distress tolerance)與察覺同理(Empathy)的能力，以及情緒調節的一些策略。接著是暫緩評價(Non-judgement)，抱持開放的心態，記取經驗，不輕易批判任何可能的情況，感受來自於同理智慧與洞察的美好人性。充分的感知後，自然是慈悲的行動(如圖 1 之 2<sup>nd</sup> Psychology)，包含留意(Attention)、心像(Imagery)、推理(Reasoning)、行為(Behaviour)、感覺(Sensory focusing)與情感(Feeling and emotion)等。將注意力聚焦在有助於當事人的行動，形成慈悲的心像，善用認知推理重新評估，改變意向與行為，聚焦感官調節生理，維持正向的情感與情緒，以產生慈悲的承諾、力量與智慧。

圖 1 慈悲的動機與能力(引自 Gilbert, 2017, p. 102)



相關研究指出，涵養慈悲，不僅提升個體的同理和關懷，增強痛苦耐受度，以及行動的勇氣與韌性。這些心理素質有助於改善人際關係，擴大認同與連結，維繫個人健康和幸福。增進自我慈悲與關懷，可減輕壓力、焦慮和抑鬱，並能對他人產生正向影響(Brito-Pons, Campos, & Cebolla, 2017)。個體對慈悲的憂慮或抗拒(Fears, blocks, resistances)，與心理健康和幸福感有顯著的關聯(Kirby, Day, & Sagar, 2019)。

研究者反思近三年的研究經驗，體會到慈悲的情意發展，實應從強化心靈感受性開始，讓溫暖的記憶，成為心之所向，激發與維持正向情緒，長存感謝心；培養同情共感的習慣，

跨出以自我為中心的世界，增進對人性的認識與包容；敏覺人我所受之苦，理解苦難的因果，進而發展慈悲的承諾、力量與智慧；付出關懷的同時，不忘安頓身心關懷自己(張芝萱, 2020b)。

仔細審視慈悲心靈的發展，可以發現這些正向心理特質的培養，亦應有助於深化青少年對男子氣概的覺察反思。了解青少年男子氣概的覺察與認同，及其與生活經歷交織形成的軌跡，擴展青少年對性別的多元認識與平等信念，或可更有效的促進慈悲的情意發展。由於國內目前對青少年男子氣概覺察與其慈悲心靈發展的研究尚付之闕如，先前研究發現不同性別的資優生與普通生之慈悲心靈略有差異(張芝萱, 2020)，爰此，本研究擬透過理解青少年對男子氣概的覺察(包含不同性別的資優生與普通生)，進行與心理健康有關的社會性別與環境影響評估。冀能提供臺灣青少年男子氣概之實徵研究證據，反思其中潛在的社會心理運作，並以此認識為基礎，探究如何更有效的促進青少年之心理健康。

## 參、 研究方法

### 一、 研究設計

本研究的目的是探究臺灣青少年對男子氣概的覺察與其慈悲心靈之發展，核心關注為如何促進青少年的心理健康。回應 Gwyther 等(2019)所呼籲，將男性特殊需求納入考量，進行與心理健康有關的社會性別與環境影響評估，期能更有效的發展青少年之心理健康促進計劃。根據研究目的，本研究擬採用解釋式混合方法設計(謝志偉、王慧玉譯, 2010)，先運用問卷調查量化資料分析現況，再透過焦點訪談、文件內容分析與深度訪談，蒐集青少年經驗敘事之質性資料，以解釋或擴展量化分析的結果。研究架構如圖 2，研究流程如圖 3。

具體而言，本研究擬分兩階段進行：第一階段透過問卷調查了解青少年所處社會文化脈絡下人們所重視的男子氣概，青少年的覺察與認同情形；同時，請參與者填寫慈悲心靈量表、人際依附風格，分析相關因素可能的關係；第二階段透過人際困境短片之焦點訪談，進一步理解青少年對故事人物男子氣概與慈悲心靈的感知與評價，以及類似情境自己可能的反應。由於男子氣概與社會文化脈絡息息相關，且個體並非完全被動的接受社會化，透過適當的對話與價值澄清，應能引導覺察反思以形成個人的性別認同與適當行為表現。因此，第二階段焦點訪談結束後，擬邀請十位自願參與者進行男子氣概與慈悲心靈之觀察交換週記，兩個月後與之進行深度訪談，以了解青少年正向男子氣概與慈悲心靈之發展軌跡。

圖 2 研究架構

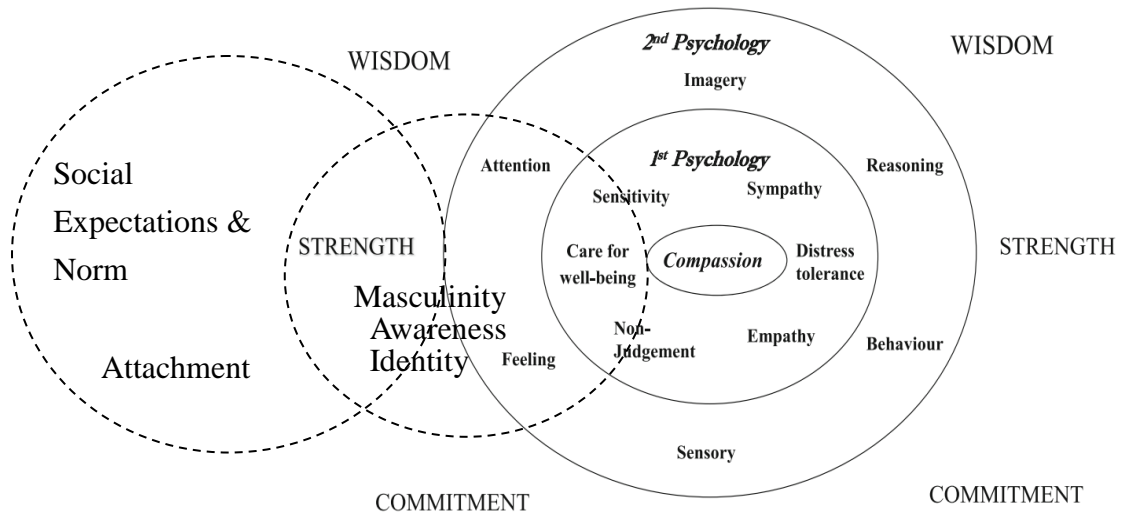
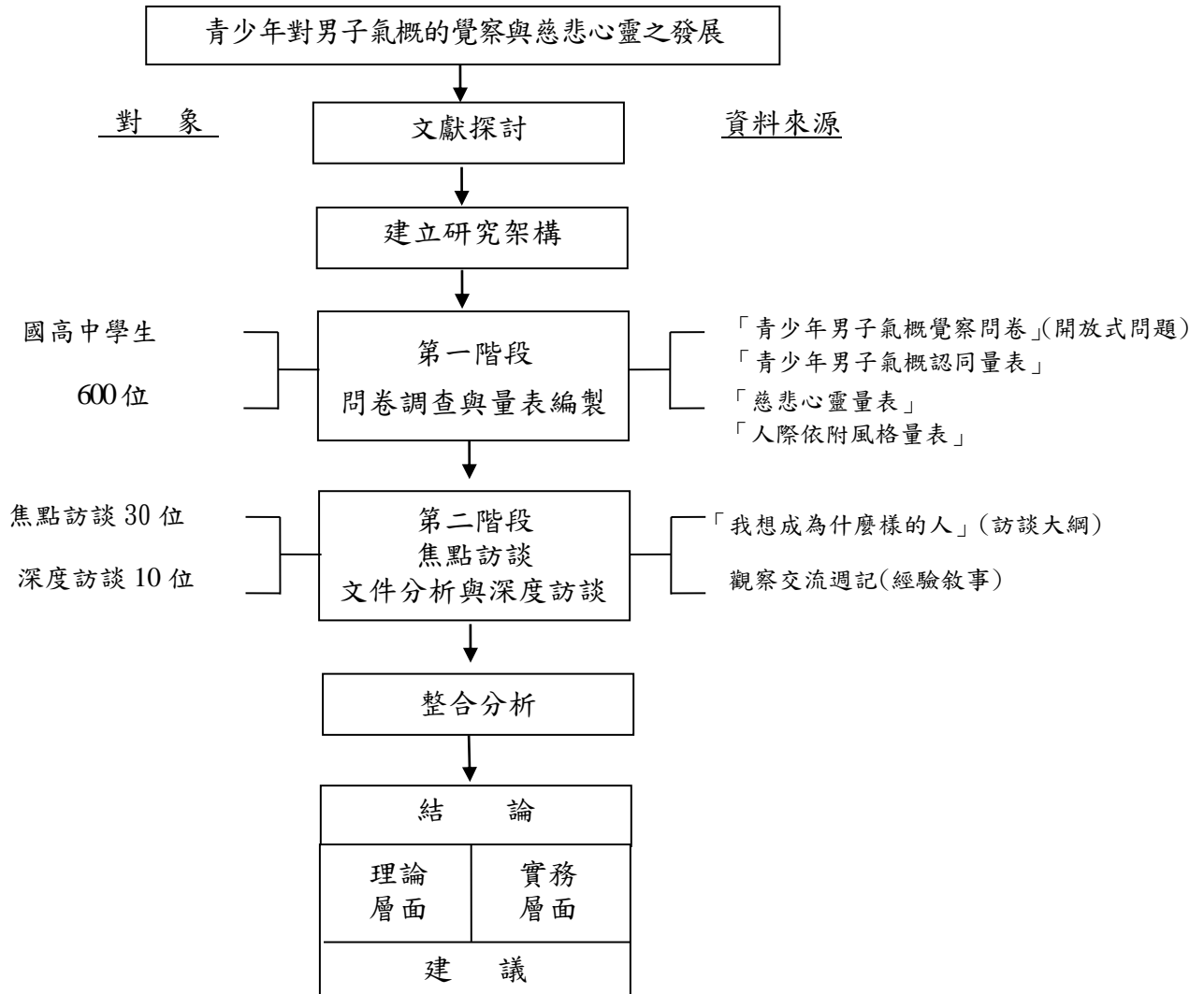


圖 3 研究流程



## 二、 研究參與者

### 第一階段：問卷調查

以 110 學年度就讀於臺灣北中南東國中及高中設有資優班的學校學生為研究對象，預試樣本邀請國中與高中兩校各兩班學生協助，合計 119 位；正式問卷調查採分層（學校所在地及教育階段）立意取樣，以國高中設有資優班的學校學生為研究對象，總計發出 720 份問卷，回收 650 份，回收率 90%。有效樣本包含國中生 315 位(48%)和高中生 335 位(52%)；其中，男生 491 位(76%)、女生 157 位(24%)；資優生 297 位(46%)、普通生 352 位(54%)，來自 9 所高中與 10 所國中。

### 第二階段：焦點訪談、文件分析與深度訪談

焦點訪談以曾參與第一階段問卷調查的國高中生為研究對象，參考問卷調查結果，邀請不同特質(性別、教育階段、資優生或普通生、慈悲心靈、男子氣概認同)的國中 13 位與高中生 16 位參與焦點訪談，合計 29 位。為使受訪者有機會充分交流，每次焦點訪談人數 2-4 人。

文件分析以曾參與第一階段問卷調查，對研究問題有興趣、觀察敏銳、願意暢談的國高中生為邀請對象，預計邀請 10 位，進行為期兩個月的觀察交流週記，與深度訪談。

## 三、 研究工具

本研究使用的研究工具有四，分別是慈悲心靈量表、青少年男子氣概覺察問卷與認同量表、人際依附風格量表、焦點訪談素材與題綱等。

### (一)慈悲心靈量表

本研究選用兩份廣泛應用於慈悲發展與研究的量表（Fears of Compassion Scale, The Compassionate Engagement and Action Scale），原始量表（Gilbert, et al., 2011; Gilbert, et al., 2017）與中文版(張芝萱, 2020)，經檢驗有良好信效度。慈悲憂慮量表為 5 點量尺(範圍 0-4)，共 38 題：自我慈悲的憂慮(15 題)、他人對己慈悲的憂慮(13 題)、對人慈悲的憂慮(10 題)。慈悲感知與行動量表為 10 點量尺(範圍 1-10)，共 36 題：自我慈悲、對人慈悲、他人對己慈悲三個子量表各 13 題，其中第 3,7,11 題為負向題不計分，可分別計算出慈悲感知與慈悲行動的分數。各向度分數越高，代表慈悲的感知、行動與憂慮的程度越高。

### (二)青少年男子氣概覺察問卷與認同量表

本研究對台灣青少年男子氣概的評量，擬參考相關文獻與量表，先提出開放性問題，了解青少年所覺察到的台灣現有男性規範(應該與不應該)，再分析歸納其內容向度，編製台灣青少年男子氣概認同量表(5 點量尺)。認同的評估參考陳坤虎、雷庚玲及吳英璋(2005)評量青少年對男子氣概規範的「認同確定性」、「認同重要性」與「認同落差」程度。研究工具經預試項目分析、專家內容審核，修正後編製正式量表。

陳坤虎、雷庚玲及吳英璋(2005)指出，「認同確定性」是影響青少年身心健康的重要指標，其定義為：「個體是否清楚覺察或確知他所持守的目標、價值、信仰、和能力，並以此去體驗及經歷日常生活所需面臨的社會要求；即使處於不同時空背景下，個體仍能感受自己的連續性及同一性，並給予個體生活方向、目標及意義」。相對的，「認同重要性」所反應的是個體

對男子氣概規範的重視程度，而「認同落差」則是「認同重要性」與「認同確定性」之差距，顯示個體未能確認其符合所重視的男子氣概規範，可能為身心健康之危險因子。

### (三)人際依附風格量表

本研究選用王慶福、林幸台與張德榮(1997)發展並檢驗具良好信效度之人際依附風格量表(共 24 題，量尺範圍 1-6)，以測量學生與人相處時，對自己和對方的基本感受、想法與人際行為的特性，「安全依附」、「焦慮依附」、「逃避依附」與「排除依附」的程度(各 6 題)。安全依附較高者，對自己和別人有較正向的看法，覺得自己有價值、值得被愛，也認為別人是善意、可信賴的，願親近他人並保有自主性。焦慮依附較高者，對自己的看法較負向，傾向認為自己比較沒價值；會不斷尋求他人的接納和肯定，很在乎他人對自己的看法。逃避依附程度較高者，對自己的看法較負向，雖然渴望被接納，卻害怕與人親近，會逃避社會活動，以免被拒或受傷害。排除依附程度較高者，對自己有較正向的看法，覺得自己有價值、值得被愛，但認為別人不可信賴，同樣會避免與人親近，但仍維持自我價值感。四種依附的折半相關介於 .73~.84 間， $\alpha$  係數介於 .71~.83 間，經因素結構驗證與多向度量尺分析，具良好的建構效度。各依附型態分數越高，代表該依附的傾向越高。

### (四)焦點訪談素材與題綱

焦點訪談的目的在了解並引發青少年對男子氣概的覺察，以及慈悲心靈的感知。為引起討論動機，參考 VanTassel-Baska & Stambaugh (2018)之情意發展教材，選用相關影片為素材，同時，適時引述李屹譯(2020)與田菡譯(2020)所研究的案例，與學生討論以下問題：

1. 一個人的負面行為是否可能是他或她個人痛苦的掩飾？(慈悲的感知)  
影片中的哪些部分，可以為您的答案提供證據？你覺得劇中小男孩是什麼樣的人？  
想想你或你認識的某個人因個人問題而對某人或某事做出負面反應的時候。究竟發生了什麼事？為什麼這可能是種常見的反應？
2. 暴力行為是社會所允許的男性氣質嗎？你或身邊的人認同嗎？(男子氣概的覺察)  
你曾目睹或聽聞暴力行為嗎？包含語言、肢體或心理的暴力行為。暴力行為為何存在？
3. 我們的社會重視或期許什麼樣的行為，可謂男子氣概表現？你從哪些管道得知？(男子氣概的覺察)  
你會期許男生遇到困難要表現堅強，不要表現出情緒，要冷靜、隱藏恐懼嗎？為甚麼？  
你會期許男生遇到困難要獨立面對，不要輕易向外求助嗎？為甚麼？
4. 你想成為什麼樣的人？
5. 其他延伸問題

## 四、資料處理與分析

### (一) 量化資料的處理

本研究運用 SPSS 23.0 及 AMOS 22.0 進行量表的信效度考驗，分析內部一致性、建構效度及效標關聯效度等。根據 Kline(2005)峰度的絕對值在 10 以內，偏態的絕對值在 3

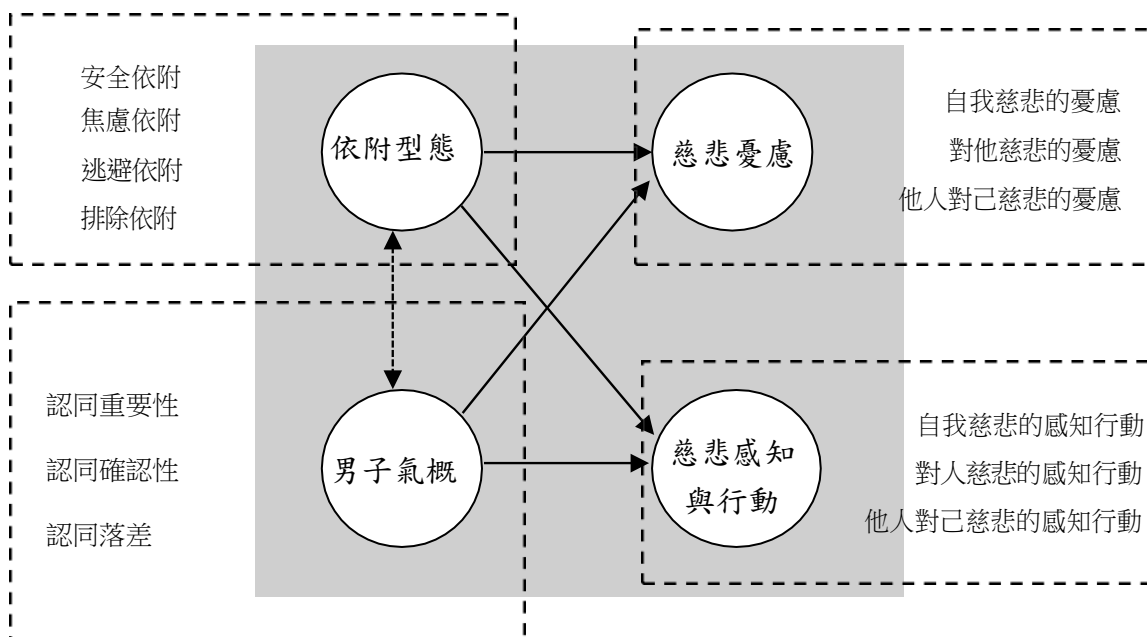
以內，變項的分配對於以最大概似法（Most-Likelihood, ML）計算過程的影響可忽略。本研究觀察變項的偏態和峰度絕對值皆在可接受範圍，故以最大概似法進行模式參數估計。

驗證性因素分析，依以下標準進行模式基本適配度、整體適配性與內在適配度的評估(吳明隆，2009)：卡方自由度比小於3為理想，小於5為可接受，GFI、AGFI及CFI大於.9為理想，大於.8為可接受，SRMR宜小於.05，RMSEA介於.05與.08為中上，大於.10為不良。

研究對象之差異分析，係透過多變量變異數分析，先了解背景變項(國中 vs. 高中、男 vs. 女、資優生 vs. 普通生)有無顯著交互作用，若有交互作用，則再進行單純主要效果的考驗。量化資料處理的程序如下。

1. 資料整備：篩檢與查核資料是否正確、處理遺漏；
2. 進行常態性假設之檢驗；
3. 內部一致性：信度分析；
4. 資料縮減：進行青少年男子氣概認同量表之探索性因素分析與驗證性因素分析；
5. 相關分析：了解青少年對男子氣概的認同（認同重要性、認同確定性、認同落差）與其慈悲心靈（慈悲的感知、行動與憂慮）有何關係？人際依附型態(安全依附、焦慮依附、逃避依附、排除依附)與上述兩者有何關聯？
6. 差異分析：運用變異數分析，了解不同背景與人際依附型態的學生，其男子氣概認同、慈悲心靈可能的差異。
7. 潛在變項之關聯分析：運用結構方程模式，進行假設模式(圖 4)整體適配度評估與內在結構適配度的考驗。

圖 4 主要變項初始架構





## (二) 質性資料的處理

本研究質性資料的主要來源有二：一是問卷中的開放式問題，二是訪談與交流週記。根據研究目的，依以下程序分析青少年對男子氣概與慈悲心靈的觀察、思辨與洞察。

1. 轉騰逐字稿；
2. 進行開放性編碼；
3. 進行主軸編碼；
4. 核心編碼/選擇性編碼；
5. 描述資料與詮釋資料；
6. 信實度的檢核：參考姚美華、胡幼慧(2008) 提示之重點，確保質性資料分析的品質。
  - (1) 確實性：即內在效度，透過多元化資料來源，確認其內容一致性；另邀請研究諍友參與討論，刺激思辨；收集不同代表性個案資料，交叉檢證；運用質性資料處理軟體輔助資料的整理與驗證。
  - (2) 可轉換性：即外在效度，確實地將研究參與者表達的內容轉換成文字陳述，並謹慎的分析資料脈絡、意圖、意義、行動等，提升資料的可比較性與詮釋性。
  - (3) 可靠性：指內在效度，詳細說明研究歷程與如何進行三角校正，以供判斷資料的可靠性。同時邀請研究參與者與外部專家給予回饋意見。

## 肆、 結果與討論

### 一、 青少年對男子氣概的覺察與認同情形

本研究回應 Gwyther 等(2019)所呼籲，將男性特殊需求納入考量，進行與心理健康有關的社會性別與環境影響評估，以更有效的發展青少年之心理健康促進計畫。是以開發具性別敏感的研究工具：青少年男子氣概認同量表，並檢驗其心理計量特性，研究歷程與結果如下。

#### (一) 預試樣本與分析

本研究對台灣青少年進行男子氣概覺察與認同情形的評量，茲參考相關文獻與量表，先提出開放性問題(青少年對男子氣概的社會觀察)，以了解青少年所覺察的台灣現有的男性規範(應該與不應該)；再分析其經驗概念，參考相關量表，編製台灣青少年男子氣概認同量表(初稿)，探究社會對男子氣概的信念，對青少年而言，重要性與符合度如何。

專家諮詢部分，問卷初稿共請教九位學者專家，其中三位為性別教育與研究領域的學者(教授)，一位為縣市學生輔導中心主任(碩士畢業)，另五位為從事學校輔導實務與研究的中學教師(兩位高中老師、三位國中老師，均碩士畢業)。考量本地中學生是否能清楚理解題意，亦個別訪問三位試填問卷的中學生，徵詢相關意見。最後，編製為預試問卷，進行項目分析。

預試問卷調查，邀請兩所中學各 2 班，共 119 位學生參與(56 位國中生、63 位高中生)。樣本基本資料如表 4-1，項目分析結果如表 4-2。相關文件詳附錄一。探索式因素分析，Kaiser-Meyer-Olkin 取樣適切性量數 = .873， $p < .001$ ，以特徵值大於 1，主軸因素擷取法和最大變異轉軸，可萃取出七個因素，解釋總變異量 62%；若設定擷取三個因素，解釋總變異量 50%，分別為堅毅勇敢、權威陽剛、獨立自主，如表 4-3。為確定因素的穩定性，正式問卷調查後，將再進行探索與驗證性因素分析。

表 4-1  
預試問卷樣本

背景變項	類別	人數	百分比
學校	國中	56	47.1
	高中	63	52.9
性別	男生	50	42.0
	女生	52	43.7
	遺漏值	17	14.3
資普	資優生	39	32.8
	普通生	80	67.2
全體	合計	119	100.0

表 4-2  
預試問卷項目分析

向度	題目	M	M	項目	項目	極端	極端	Cronbach	Cronbach	因	因	待
		SD	SD	總分	總分	檢定	檢定	Alpha	Alpha	素	素	
		重要性	符合度	相關	相關	(CR)	(CR)	項目	項目	負	負	修
				r	r			刪除	刪除	荷	荷	題
				重要性	符合度	重要性	符合度	重要性	符合度	重要性	符合度	項
隱藏 情感	1. 避免與他人談論內心真實的感受	2.46 1.58	1.94 1.41	.60	.32	-9.21 ***	-4.67 ***	.95	.92	.62	.32	
	2. 即使別人傷害了我，我也不會承認	2.30 1.55	1.81 1.45	.52	.23	-6.83 ***	-3.93 ***	.96	.93	.54	.22	△
	3. 不能在他人面前表現脆弱的一面(如隱藏恐懼、忍住淚水)	2.49 1.49	2.45 1.57	.60	.48	-8.03 ***	-6.94 ***	.95	.92	.63	.47	
	25. 不得不尋求幫助時，會覺得自己懦弱或像是輸家，很沒面子	1.70 1.51	1.61 1.44	.67	.44	-10.15 ***	-5.43 ***	.95	.92	.69	.45	
	26. 不以尋求他人幫助為恥(R)	2.62 1.65	2.38 1.59	.51	.31	-5.83 ***	-3.32 **	.96	.92	.55	.33	△
	27. 從不尋求他人和外界協助	1.92 1.53	1.80 1.40	.64	.58	-9.20 ***	-8.46 ***	.95	.92	.66	.59	
	權力 成就	4. 竭盡所能贏得勝利，證明自己的能力	2.76 1.45	2.83 1.50	.60	.43	-7.40 ***	-5.47 ***	.95	.92	.64	.46
5. 熱愛競爭或挑戰，覺得獲勝才能擁有權力地位		2.47 1.39	2.41 1.32	.62	.58	-7.52 ***	-7.51 ***	.95	.92	.66	.63	
22. 可以掌控大局，有權力和追隨者		2.30 1.44	2.16 1.36	.72	.69	-9.73 ***	-8.40 ***	.95	.92	.76	.76	
34. 覺得有錢才有權，舉手投足令人敬畏		1.66 1.55	1.41 1.41	.66	.58	-8.97 ***	-7.95 ***	.95	.92	.68	.63	
強者 形象 A 獨立 自主 體魄 工作 至上	6. 獨立自主，不依賴、不盲目從眾	3.11 1.47	2.79 1.29	.59	.46	-7.63 ***	-4.51 ***	.95	.92	.62	.49	
	19. 要能賺錢養家，不能沒有工作	3.28 1.53	3.17 1.51	.56	.56	-6.09 ***	-5.80 ***	.95	.92	.59	.63	
	20. 工作擺第一(為了工作會犧牲健康、家庭、情感其次)	1.94 1.57	1.54 1.29	.58	.47	-6.95 ***	-5.93 ***	.95	.92	.60	.50	
	28. 有強壯的體格、體能	2.92 1.43	2.14 1.48	.59	.54	-8.10 ***	-6.78 ***	.95	.92	.63	.59	
	31. 比起流淚，流血更有男子氣概	1.62 1.53	1.56 1.48	.62	.58	-8.44 ***	-7.82 ***	.95	.92	.65	.63	

向度	題目	M	M	項目	項目	極端	極端	Cronbach	Cronbach	因素	因素	待修題項
		SD	SD	總分	總分	檢定	檢定	Alpha	Alpha	負荷	負荷	
		重要性	符合度	r	r	重要性	符合度	重要性	符合度	重要性	符合度	
強者形象 B 保護弱者 勇敢冒險 強制	10.藉由任何形式的暴力，來證明自己是強悍且不可被侵犯的	1.48 1.65	1.18 1.34	.45	.31	-4.94 ***	-5.17 ***	.96	.92	.46	.31	△
	11.使用暴力或威脅來解決問題	1.35 1.62	0.82 1.11	.50	.36	-5.92 ***	-4.05 ***	.96	.92	.50	.37	
	12.重義氣，濟弱扶傾，見義勇為	3.12 1.48	2.89 1.34	.58	.53	-6.69 ***	-4.13 ***	.95	.92	.62	.57	
	29.勇於冒險犯難	2.27 1.39	2.27 1.41	.60	.57	-6.62 ***	-6.19 ***	.95	.92	.63	.63	
	30.不怕設身危險處境	2.34 1.54	2.06 1.44	.62	.59	-8.56 ***	-6.32 ***	.95	.92	.66	.64	
	33.慷慨豪邁、不拘小節	2.57 1.47	2.53 1.39	.61	.45	-7.14 ***	-4.22 ***	.95	.92	.65	.50	
性吸引力	7.擁有性的魅力及吸引力	2.46 1.58	2.07 1.41	.51	.44	-6.29 ***	-5.37 ***	.96	.92	.54	.47	
	8.能擁有自然和他人發生性行為的主導性	1.85 1.55	1.68 1.50	.50	.40	-6.50 ***	-4.78 ***	.96	.92	.51	.43	
	9.能同時與一個以上的他人交往	1.28 1.58	0.59 1.08	.45	.17	-4.65 ***	-2.67 *	.96	.93	.45	.18	△
性別刻板印象	13.不能和男性太過親密(如牽手或表示欣賞)	1.86 1.55	1.89 1.44	.50	.33	-6.33 ***	-3.25 **	.96	.92	.52	.34	△
	14.不能娘娘腔(如情緒化、重視外表、依賴他人、玩娃娃)	1.95 1.73	1.59 1.55	.59	.48	-7.75 ***	-5.99 ***	.95	.92	.60	.51	
	21.期望女性能負責所有家務(如煮飯、清潔、帶小孩)	1.66 1.67	1.27 1.24	.62	.51	-8.88 ***	-6.38 ***	.95	.92	.64	.54	
	23.大男人主義，號令女性聽命於己	1.35 1.50	0.98 1.19	.59	.45	-8.01 ***	-5.55 ***	.95	.92	.60	.47	
堅毅	16.努力取得成功，獲得更高的社會地位	2.86 1.52	2.84 1.42	.67	.57	-8.92 ***	-6.26 ***	.95	.92	.71	.64	
	17.即使遇到困難，仍堅持到底、表現堅強	3.04 1.47	2.95 1.29	.67	.56	-8.71 ***	-6.83 ***	.95	.92	.72	.62	
	18.追求卓越、精益求精、完美主義	2.88 1.44	2.71 1.30	.64	.51	-8.00 ***	-6.40 ***	.95	.92	.69	.59	
	24.決策果斷、有判斷力、值得信賴	3.18 1.47	2.88 1.29	.58	.48	-7.30 ***	-4.28 ***	.95	.92	.63	.54	
	32.挫折容忍度高，不怕失敗	2.89 1.52	2.63 1.39	.57	.48	-6.51 ***	-5.02 ***	.95	.92	.61	.53	
Cronbach's Alpha												
	預試問卷	隱藏情感	權力成就	強者形象 A 獨立自主	強者形象 B 勇敢冒險	性吸引力	性別刻板	堅毅				
重要性	.95	.82	.79	.72	.73	.71	.82	.88				
符合度	.91	.76	.88	.67	.73	.60	.74	.80				

N=119 \* $p < .05$  \*\* $p < .01$  \*\*\* $p < .001$  每題最小值 0，最大值 5

表 4-3

## 預試問卷探索式因素分析

變數 代碼	因子			預試題目	概念	因素命名	正式問卷題目
	1	2	3				
C-32	.74			32.挫折容忍度高，不怕失敗	堅毅	堅毅勇敢	1.不怕失敗，愈挫愈勇
C-29	.71			29.勇於冒險犯難	勇敢冒險	堅毅勇敢	2.勇於冒險犯難
C-17	.70	.38		17.即使遇到困難，仍堅持到底、表現堅強	堅毅	堅毅勇敢	5.即使遇到困難，仍堅持到底、表現堅強
C-28	.69			28.有強壯的體格、體能	體格強健	堅毅勇敢	3.有強壯的體格、體能
C-30	.69	.31		30.不怕設身危險處境	勇敢冒險	堅毅勇敢	4.不怕涉身危險處境
C-16	.67	.32		16.努力取得成功，獲得更高的社群領導地位	堅毅	堅毅勇敢	6.努力取得成功，獲得更高的社群領導地位
C-24	.67	.30		24.決策果斷、有判斷力，值得信賴	堅毅	堅毅勇敢	7.有判斷力、決策果斷，值得信賴
C-12	.64	.35		12.重義氣，濟弱扶傾、見義勇為	保護弱者	堅毅勇敢	11.重義氣，濟弱扶傾、見義勇為
C-33	.63			33.慷慨豪邁、不拘小節	性格豪邁	堅毅勇敢	8.慷慨豪邁、不拘小節
C-18	.61	.44		18.追求卓越、精益求精、完美主義	堅毅	堅毅勇敢	10.追求卓越、精益求精、完美主義
C-19	.59			19.要能賺錢養家，不能沒有工作	獨立自主	堅毅勇敢	9.要能賺錢養家，不能沒有工作
C-26	.52			26.不以尋求他人幫助為恥(R)△	隱藏情感	堅毅勇敢	12.不以尋求他人幫助為恥(R)
C-22	.50	.39	.33	22.可以掌控大局，有權力和追隨者△	權力成就	堅毅勇敢	14.可以掌控大局，有權力和追隨者
C-31	.49	.45		31.比起流淚，流血更有男子氣概△	冒險性格	堅毅勇敢	13.比起流淚，流血更有男子氣概
C-11		.80		11.使用暴力或威脅來解決問題	強制	權威陽剛	15.使用強制的力量或威脅來解決問題
C-23		.76		23.大男人主義，號令女性聽命於己	性別刻板	權威陽剛	16.大男人主義，號令女性聽命於己
C-21		.74		21.期望女性能負責所有家務(如煮飯、清潔、帶小孩)	性別刻板	權威陽剛	33.期望女性能負責所有家務(如煮飯、清潔、帶小孩)
C-10		.70		10.藉由任何形式的暴力，來證明自己試強悍且不可被侵犯的	強制	權威陽剛	17.藉由任何形式強制的力量，來證明自己是強悍且不可被侵犯的
C-20		.67		20.工作擺第一(為了工作會犧牲健康、家庭、情感其次)	隱藏情感	權威陽剛	18.工作擺第一(會為了工作犧牲健康、家庭或情感)
C-9		.67		9.同時與一個以上的對象約會交往	性吸引力	權威陽剛	19.同時與一位以上的對象約會交往
C-25	.31	.66		25.不得不尋求幫助時，會覺得自己懦弱或像是輸家，很沒面子	隱藏情感	權威陽剛	20.不得不尋求協助時，會覺得自己懦弱或像是輸家，很沒面子
C-14	.32	.58		14.不能娘娘腔(如情緒化、重視外表、依賴他人、玩娃娃)	性別刻板	權威陽剛	21.不能娘娘腔(如情緒化、重視外表、依賴他人、玩娃娃)
C-34	.32	.56		34.覺得有錢才有權，舉手投足令人敬畏	權力成就	權威陽剛	22.覺得有錢才有權，舉手投足令人敬畏
C-15		.52		15.如果被人以為是同性戀，會一笑置之(R)△	性別刻板		經專家諮詢，建議刪除
C-27	.38	.51		27.自立自強，不尋求他人和外界的協助	隱藏情感	權威陽剛	23.自立自強，不尋求他人和外界的協助

變數 代碼	因子			預試題目	概念	因素命名	正式問卷題目
	1	2	3				
C-1	.43	.38		1.避免與他人談論內心真實的感受 △	隱藏情感	權威陽剛	26.避免與他人談論內心真實的感受
C-13	.32	.42		13.不能和男性太過親密(如牽手或表示欣賞) △	性別刻板	權威陽剛	24.不能和男性太過親密(如牽手或表示欣賞)
C-8	.42	.36		8.擁有和他人自然發生性行為的主導性 △	性吸引力	權威陽剛	25.擁有和他人自然發生性行為的主導性
C-4	.33	.66		4.竭盡所能贏得勝利，證明自己有能力	權力成就	獨立自主	27.竭盡所能贏得勝利，證明自己有能力
C-6	.34	.63		6.獨立自主，不依賴、不盲目從眾	獨立自主	獨立自主	28.獨立自主，不依賴、不盲目從眾
C-5		.60		5.熱愛競爭或挑戰,需要獲勝以擁有權力地位	權力成就	獨立自主	29.熱愛競爭或挑戰,需要獲勝以擁有權力地位
C-7		.56		7.擁有性的魅力及吸引力	性吸引力	獨立自主	30.擁有性的魅力及吸引力
C-3	.32	.52		3.不能在他人面前表現脆弱的一面(因此隱藏恐懼、忍住淚水)	隱藏情感	獨立自主	31.不能在他人面前表現脆弱的一面(因此隱藏恐懼、忍住淚水)
C-2	.42	.44		2.即使別人傷害了我，我也不會承認 △	隱藏情感	獨立自主	32.即使別人傷害了我(心理)，我也不會承認

擷取方法：主軸因子法。正式問卷第 12 題為反向題，項目總分相關偏低，不計分。

轉軸方法：使用 Kaiser 正規化的最大變異法 △為正式問卷分析時，需再檢驗評估的題目

## (二) 正式樣本與分析

正式問卷調查，以 110 學年度就讀於臺灣國高中設有資優班的學校學生為研究對象，總計發出 720 份問卷，回收 650 份，回收率 90%。有效樣本包含國中生 315 位(48%)和高中生 335 位(52%)；其中，男生 491 位(76%)、女生 157 位(24%)；資優生 297 位(46%)、普通生 352 位(54%)，來自 9 所高中與 10 所國中；基本資料如表 4-4，相關文件詳附錄二。探索式因素分析，Kaiser-Meyer-Olkin 取樣適切性量數 = .951,  $p < .001$ ，以特徵值大於 1，主軸因素擷取法和最大變異轉軸，可萃取出四個因素，解釋總變異量 55%。檢視旋轉因子矩陣結果，可發現全部題項均與前兩因素有關，因此設定擷取兩個因素，解釋總變異量 50%，分別為權威陽剛、堅毅勇敢，如表 4-5。權威陽剛的男子氣概，相關的概念有隱藏情感、避免示弱、有性別刻板印象、重視權力競爭與成就，和必要時強勢控制的野心。堅毅勇敢的男子氣概，相關的概念有獨立自主、重視完成任務與使命、有容忍挫折的勇氣。相較於權威陽剛，堅毅勇敢的男子氣概，有較高的責任意識，和所需的堅定毅力。全量表 Cronbach's  $\alpha$  值為 .94，權威陽剛向度 Cronbach's  $\alpha$  值為 .93，堅毅勇敢向度 Cronbach's  $\alpha$  值為 .90。兩向度 Pearson 相關為 .47。

表 4-4  
正式問卷樣本

背景變項	類別	人數	百分比
學校	國中	315	48.5
	高中	335	51.5
性別	男生	491	75.5
	女生	157	24.2
	遺漏值	2	0.3
資普	資優生	297	45.7
	普通生	352	54.2
	遺漏值	1	0.1
全體	合計	650	100.0

表 4-5

## 正式問卷探索式因素分析

變數 代碼	因子		正式問卷題目	概念	因素命名
	1	2			
M20A	.79		20.不得不尋求協助時，會覺得自己懦弱或像是輸家，很沒面子	權威陽剛、隱藏情感	權威陽剛
M16A	.78		16.大男人主義，號令女性聽命於己	權威陽剛、性別刻板	權威陽剛
M22A	.75		22.覺得有錢才有權，舉手投足令人敬畏	權威陽剛、權力成就	權威陽剛
M26A	.75		26.避免與他人談論內心真實的感受	權威陽剛、隱藏情感	權威陽剛
M33A	.74		33.期望女性能負責所有家務(如煮飯、清潔、帶小孩)	權威陽剛、性別刻板	權威陽剛
M17A	.73		17.藉由任何形式強制的力量，來證明自己是強悍且不可被侵犯的	權威陽剛、強勢控制	權威陽剛
M32A	.72		32.即使別人傷害了我(心理)，我也不會承認	隱藏情感、獨立自主	權威陽剛
M15A	.72		15.使用強制的力量或威脅來解決問題	權威陽剛、強勢控制	權威陽剛
M21A	.71		21.不能娘娘腔(如情緒化、重視外表、依賴他人、玩娃娃)	權威陽剛、性別刻板	權威陽剛
M18A	.70		18.工作擺第一(會為了工作犧牲健康、家庭或情感)	權威陽剛、隱藏情感	權威陽剛
M24A	.68		24.不能和男性太過親密(如牽手或表示欣賞)	權威陽剛、性別刻板	權威陽剛
M31A	.68	.31	31.不能在他人面前表現脆弱的一面(因此隱藏恐懼、忍住淚水)	權威陽剛、隱藏情感	權威陽剛
M19A	.64		19.同時與一位以上的對象約會交往	權威陽剛、性吸引力	權威陽剛
M23A	.60		23.自立自強，不尋求他人和外界的協助	獨立自主、隱藏情感	權威陽剛
M25A	.59		25.擁有和他人自然發生性行為的主導性	權威陽剛、性吸引力	權威陽剛
M30A	.54	.37	30.擁有性的魅力及吸引力△	權威陽剛、性吸引力	權威陽剛
M29A	.53	.53	29.熱愛競爭或挑戰,需要獲勝以擁有權力地位△	權威陽剛、權力成就	權威陽剛
M13A	.53	.34	13.比起流淚，流血更有男子氣概△	權威陽剛、冒險性格	權威陽剛
M27A	.52	.47	27.竭盡所能贏得勝利，證明自己有能力△	競爭成就、獨立自主	權威陽剛
M07A	.77		7.有判斷力、決策果斷，值得信賴	堅毅勇敢、獨立自主	堅毅勇敢
M05A	.76		5.即使遇到困難，仍堅持到底、表現堅強	堅毅勇敢	堅毅勇敢
M01A	.72		1.不怕失敗，愈挫愈勇	堅毅勇敢	堅毅勇敢
M06A	.71		6.努力取得成功，獲得更高的社群領導地位	堅毅勇敢、權力成就	堅毅勇敢
M11A	.70		11.重義氣，濟弱扶傾、見義勇為	堅毅勇敢	堅毅勇敢
M02A	.70		2.勇於冒險犯難	堅毅勇敢	堅毅勇敢
M04A	.68		4.不怕涉身危險處境	堅毅勇敢	堅毅勇敢
M08A	.66		8.慷慨豪邁、不拘小節	獨立自主	堅毅勇敢
M10A	.62		10.追求卓越、精益求精、完美主義	堅毅勇敢	堅毅勇敢
M03A	.60		3.有強壯的體格、體能	體格強健、堅毅勇敢	堅毅勇敢
M14A	.45	.58	14.可以掌控大局，有權力和追隨者△	堅毅勇敢、權力成就	堅毅勇敢
M09A	.57		9.要能賺錢養家，不能沒有工作	堅毅勇敢、獨立自主	堅毅勇敢
M28A	.51		28.獨立自主，不依賴、不盲目從眾	獨立自主	堅毅勇敢

擷取方法：主軸因子法，正式問卷第 12 題為反向題，項目總分相關偏低，不計分。

轉軸方法：使用 Kaiser 正規化的最大變異法 △為後續驗證性因素分析時，需再檢驗評估的題目

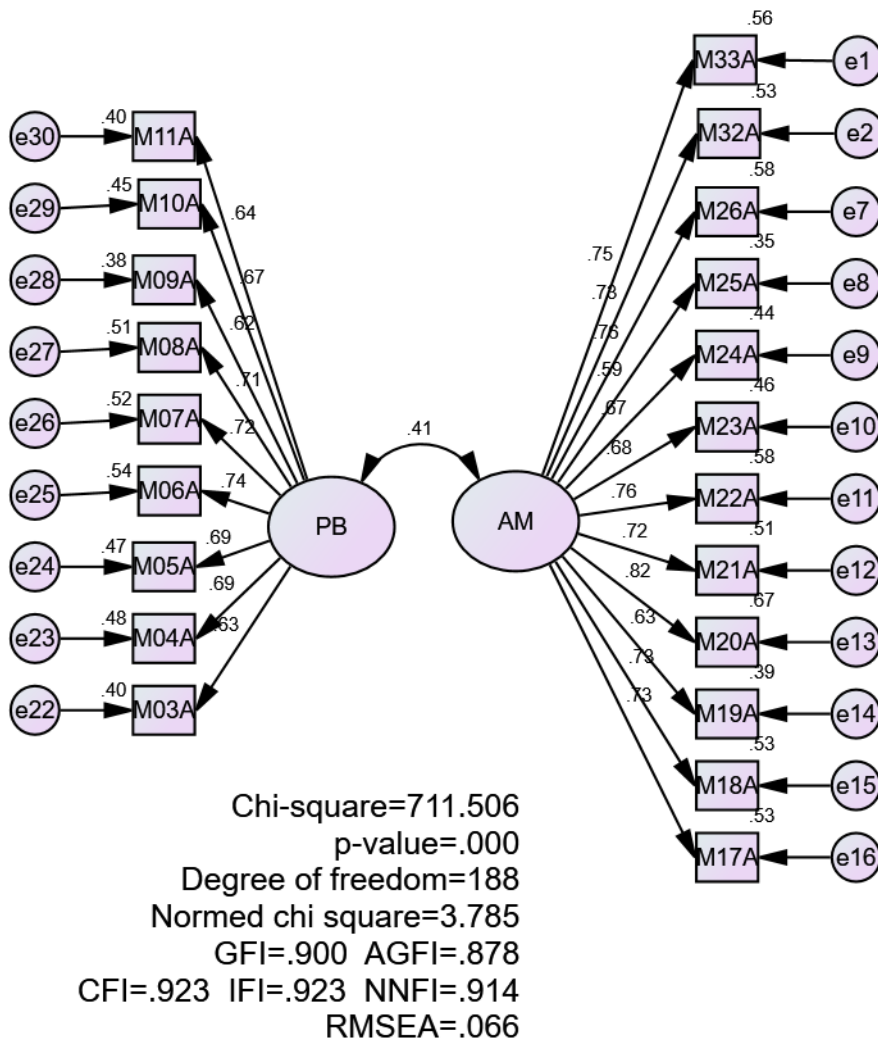
N=650 \* $p$ <.05 \*\* $p$ <.01 \*\*\* $p$ <.001 每題最小值 0，最大值 5



### (三) 驗證性因素分析

青少年男子氣概認同量表原始 33 題，依探索性因素分析的二因素架構進行驗證性因素分析，整體適配度檢驗，除易受樣本人數影響的  $\chi^2$  指標外( $\chi^2 = 2128.2, p=.00$ )， $\chi^2/df=4.66$ 、 $GFI=.82$ 、 $AGFI=.79$ 、 $CFI=.86$ 、 $IFI=.86$ 、 $NNFI=.85$ 、 $RMSEA=.07$  等指標顯示，測量模式適配度不理想。檢視殘差相關較高的題項，移除題意相近或敘述易混淆的題目，保留 21 題，進行整體適配度檢驗，除易受樣本人數影響的  $\chi^2$  指標外( $\chi^2 = 711.5, p=.00$ )， $\chi^2/df=3.78$ 、 $GFI=.90$ 、 $AGFI=.88$ 、 $CFI=.92$ 、 $IFI=.92$ 、 $NNFI=.91$ 、 $RMSEA=.06$  等指標顯示，測量模式符合適配度標準。相關資料表 4-6 及圖 5。

圖 5 男子氣概認同量表驗證性因素分析



註：PB- 堅毅勇敢 AM-權威陽剛

表4-6

男子氣概量表各子量表驗證性因素分析摘要

子量表	測量指標	題目	平均數	標準差	因素負荷量	信度係數	組合信度	平均變異抽取量	
堅毅勇敢	M03A	3.有強壯的體格、體能	2.94	1.31	.63	.40			
	M04A	4.不怕涉身危險處境	3.11	1.33	.69	.48			
	M05A	5.即使遇到困難，仍堅持到底、表現堅強	3.68	1.23	.69	.48			
	M06A	6.努力取得成功，獲得更高的社群領導地位	3.22	1.37	.74	.54			
	M07A	7.有判斷力、決策果斷，值得信賴	3.93	1.12	.72	.52			
	M08A	8.慷慨豪邁、不拘小節	3.15	1.31	.71	.51			
	M09A	9.要能賺錢養家，不能沒有工作	3.44	1.38	.62	.38			
	M10A	10.追求卓越、精益求精、完美主義	2.90	1.33	.67	.45			
	M11A	11.重義氣，濟弱扶傾、見義勇為	3.44	1.23	.64	.40	.89	.46	
	權威陽剛	M17A	17.藉由任何形式強制的力量，來證明自己是強悍且不可被侵犯的	1.65	1.54	.73	.53		
		M18A	18.工作擺第一(會為了工作犧牲健康、家庭或情感)	1.47	1.40	.73	.53		
M19A		19.同時與一位以上的對象約會交往	0.88	1.41	.63	.39			
M20A		20.不得不尋求協助時，會覺得自己懦弱或像是輸家，很沒面子	1.39	1.39	.82	.67			
M21A		21.不能娘娘腔(如情緒化、重視外表、依賴他人、玩娃娃)	1.56	1.58	.72	.51			
M22A		22.覺得有錢才有權，舉手投足令人敬畏	1.70	1.52	.76	.58			
M23A		23.自立自強，不尋求他人和外界的協助	2.17	1.51	.68	.46			
M24A		24.不能和男性太過親密(如牽手或表示欣賞)	1.63	1.50	.67	.44			
M25A		25.擁有和他人自然發生性行為的主導性	2.03	1.68	.59	.35			
M26A		26.避免與他人談論內心真實的感受	1.61	1.47	.76	.58			
M32A		32.即使別人傷害了我(心理)，我也不會承認	1.81	1.47	.73	.53			
M33A		33.期望女性能負責所有家務(如煮飯、清潔、帶小孩)	1.25	1.45	.75	.56	.93	.51	

N=650，各題分數最大值 5，最小值 0

#### (四) 收斂與區辨效度

青少年男子氣概認同量表兩個子量表的組合信度(CR)均大於 .6，平均變異抽取量(AVE)多達 .36 以上的標準(Fornell & Larcker, 1981)，顯示兩個子量表有良好的收斂效度。區辨效度部分，堅毅勇敢與權威陽剛兩個子量表的平均變異抽取量(AVE)均高於其相關係數的平方，顯示兩潛在變項有一定的區別性。

#### (五) 研究對象之差異

表 4-7 為不同背景學生男子氣概主要變項描述性統計資料，在權威陽剛重要性上，經三因子多變量變異數分析得知，背景變項（國中 vs. 高中、男 vs. 女、資優生 vs. 普通生）國高中與性別有顯著交互作用，權威陽剛的重要性高中高於國中，性別單獨分析無顯著差異，資優



與否亦無顯著差異。在交叉分析上，權威陽剛的重要性，國中男生高於女生 ( $F_{(2,314)}=7.85, p<.001$ )，高中男生高於國中男生 ( $F_{(1,490)}=11.92, p=.001$ )；高中女生也高於國中女生 ( $F_{(1,156)}=33.07, p<.001$ )。

在權威陽剛符合度上，經三因子多變量變異數分析得知，背景變項（國中 vs. 高中、男 vs. 女、資優生 vs. 普通生）國高中與性別有顯著交互作用，權威陽剛的符合度高中高於國中，性別單獨分析無顯著差異，資優與否亦無顯著差異。在交叉分析上，權威陽剛的符合度，國中男生高於女生 ( $F_{(2,314)}=8.70, p<.001$ )，高中男生高於國中男生 ( $F_{(1,490)}=12.60, p=<.001$ )；高中女生也高於國中女生 ( $F_{(1,156)}=34.36, p<.001$ )。

而在堅毅勇敢重要性與符合度上，經三因子多變量變異數分析得知，背景變項（國中 vs. 高中、男 vs. 女、資優生 vs. 普通生）均無個別顯著差異，亦無顯著交互作用。

**表 4-7**  
不同背景學生男子氣概主要變項描述性統計資料

背景		權威陽剛 重要性	權威陽剛符 合度	堅毅勇敢 重要性	堅毅勇敢 符合度	權威陽剛落差 重要-符合度	堅毅勇敢落差 重要性-符合度
國中	N	315	315	315	315	315	315
	平均數	1.30	1.27	3.37	2.70	.03	.67
	標準差	.98	.87	.93	.86	.65	.95
高中	N	335	335	335	335	335	335
	平均數	1.88	1.79	3.26	2.73	.08	.52
	標準差	1.14	.99	.93	.87	.72	.93
男	N	491	491	491	491	491	491
	平均數	1.72	1.66	3.32	2.74	.06	.57
	標準差	1.12	.99	.95	.88	.72	.95
女	N	157	157	157	157	157	157
	平均數	1.21	1.18	3.29	2.63	.04	.66
	標準差	.96	.80	.88	.80	.59	.92
遺漏	N	2	2	2	2	2	2
	平均數	1.38	1.24	4.00	3.17	.13	.83
	標準差	.53	.11	.94	1.49	.42	.55
資優	N	297	297	297	297	297	297
	平均數	1.46	1.45	3.30	2.70	.01	.61
	標準差	1.05	.92	.91	.86	.67	.93
普通	N	352	352	352	352	352	352
	平均數	1.72	1.62	3.31	2.74	.10	.58
	標準差	1.13	1.00	.95	.87	.70	.94
遺漏	N	1	1	1	1	1	1
	平均數	2.00	2.00	5.00	2.00	.00	3.00
	標準差	297	297	297	297	297	297

**表 4-9**  
**不同性別國高中學生男子氣概主要變項描述性統計資料**

性別	國高中		權威陽剛 重要性	權威陽剛 符合度	堅毅勇敢 重要性	堅毅勇敢符 合度	權威陽剛落差 重要-符合度	堅毅勇敢落差 重要性-符合度
男	國中	N	176	176	176	176	176	176
		平均數	1.49	1.45	3.44	2.80	.04	.65
		標準差	1.02	.94	.96	.88	.71	.98
	高中	N	315	315	315	315	315	315
		平均數	1.85	1.77	3.25	2.71	.08	.53
		標準差	1.15	1.00	.93	.88	.73	.93
女	國中	N	137	137	137	137	137	137
		平均數	1.06	1.05	3.27	2.57	.01	.69
		標準差	.86	.72	.89	.80	.58	.92
	高中	N	20	20	20	20	20	20
		平均數	2.26	2.06	3.44	3.03	.20	.41
		標準差	.92	.78	.80	.63	.63	.90
99	1.00	N	2	2	2	2	2	2
		平均數	1.38	1.24	4.00	3.17	.13	.83
		標準差	.53	.11	.94	1.49	.42	.55

**受試者間效應項檢定**

依變數： 權威陽剛A3

來源	類型 III 平方和	自由度	均方	F	顯著性
修正模型	78.694 <sup>a</sup>	9	8.744	7.869	.000
截距	52.254	1	52.254	47.028	.000
性別	.036	2	.018	.016	.984
國高中	17.365	1	17.365	15.628	.000
資普	.504	2	.252	.227	.797
性別 * 國高中	6.151	1	6.151	5.536	.019
性別 * 資普	.262	1	.262	.236	.627
國高中 * 資普	.995	1	.995	.895	.344
性別 * 國高中 * 資普	.135	1	.135	.122	.727
誤差	711.128	640	1.111		
總計	2448.300	650			
修正後總數	789.822	649			

a. R 平方 = .100 (調整的 R 平方 = .087)

受試者間效應項檢定

依變數: 權威陽剛A3

國高中	來源	類型 III	平方和	自由度	均方	F	顯著性
國中	修正模型		14.365 <sup>a</sup>	2	7.183	7.850	.000
	截距		30.022	1	30.022	32.813	.000
	性別		14.365	2	7.183	7.850	.000
	誤差		285.459	312	.915		
	總計		833.851	315			
	修正後總數		299.824	314			
高中	修正模型		3.125 <sup>b</sup>	1	3.125	2.400	.122
	截距		317.519	1	317.519	243.864	.000
	性別		3.125	1	3.125	2.400	.122
	誤差		433.576	333	1.302		
	總計		1614.450	335			
	修正後總數		436.702	334			

a. R 平方 = .048 (調整的 R 平方 = .042)

b. R 平方 = .007 (調整的 R 平方 = .004)

受試者間效應項檢定

依變數: 權威陽剛A3

性別	來源	類型 III	平方和	自由度	均方	F	顯著性
男	修正模型		14.646 <sup>a</sup>	1	14.646	11.915	.001
	截距		1260.507	1	1260.507	1025.495	.000
	國高中		14.646	1	14.646	11.915	.001
	誤差		601.064	489	1.229		
	總計		2070.947	491			
	修正後總數		615.710	490			
女	修正模型		25.110 <sup>b</sup>	1	25.110	33.070	.000
	截距		192.039	1	192.039	252.920	.000
	國高中		25.110	1	25.110	33.070	.000
	誤差		117.690	155	.759		
	總計		373.291	157			
	修正後總數		142.800	156			

a. R 平方 = .024 (調整的 R 平方 = .022)

b. R 平方 = .176 (調整的 R 平方 = .171)

c. R 平方 = .000 (調整的 R 平方 = .000)

受試者間效應項檢定

依變數: 權威陽剛B3

來源	類型 III	平方和	自由度	均方	F	顯著性
修正模型		61.975 <sup>a</sup>	8	7.747	9.160	.000
截距		93.271	1	93.271	110.283	.000
性別		.091	2	.045	.054	.948
國高中		15.526	1	15.526	18.357	.000
資普		.059	1	.059	.070	.792
性別 * 國高中		5.729	1	5.729	6.774	.009
性別 * 資普		1.116	1	1.116	1.320	.251
國高中 * 資普		1.233	1	1.233	1.458	.228
性別 * 國高中 * 資普		.278	1	.278	.329	.567
誤差		541.277	640	.846		
總計		2140.732	649			
修正後總數		603.252	648			

a. R 平方 = .103 (調整的 R 平方 = .092)

受試者間效應項檢定

依變數: 權威陽剛B3

國高中	來源	類型 III	平方和	自由度	均方	F	顯著性
國中	修正模型		12.447 <sup>a</sup>	2	6.223	8.707	.000
	截距		27.215	1	27.215	38.076	.000
	性別		12.447	2	6.223	8.707	.000
	誤差		223.003	312	.715		
	總計		745.467	315			
	修正後總數		235.450	314			
高中	修正模型		1.564 <sup>b</sup>	1	1.564	1.614	.205
	截距		276.815	1	276.815	285.615	.000
	性別		1.564	1	1.564	1.614	.205
	誤差		322.740	333	.969		
	總計		1399.264	335			
	修正後總數		324.304	334			

a. R 平方 = .053 (調整的 R 平方 = .047)

b. R 平方 = .005 (調整的 R 平方 = .002)

受試者間效應項檢定

依變數: 權威陽剛B3

性別	來源	類型 III	平方和	自由度	均方	F	顯著性
男	修正模型		11.966 <sup>a</sup>	1	11.966	12.598	.000
	截距		1172.663	1	1172.663	1234.570	.000
	國高中		11.966	1	11.966	12.598	.000
	誤差		464.479	489	.950		
	總計		1825.233	491			
	修正後總數		476.445	490			
女	修正模型		18.010 <sup>b</sup>	1	18.010	34.357	.000
	截距		168.706	1	168.706	321.829	.000
	國高中		18.010	1	18.010	34.357	.000
	誤差		81.252	155	.524		
	總計		316.406	157			
	修正後總數		99.263	156			

a. R 平方 = .025 (調整的 R 平方 = .023)

b. R 平方 = .181 (調整的 R 平方 = .176)

c. R 平方 = .000 (調整的 R 平方 = .000)

受試者間效應項檢定

依變數: 堅毅勇敢A3

來源	類型 III	平方和	自由度	均方	F	顯著性
修正模型		8.673 <sup>a</sup>	8	1.084	1.262	.261
截距		418.769	1	418.769	487.457	.000
性別		1.373	2	.686	.799	.450
國高中		.676	1	.676	.787	.375
資普		1.075	1	1.075	1.251	.264
性別 * 國高中		.012	1	.012	.014	.907
性別 * 資普		1.615	1	1.615	1.880	.171
國高中 * 資普		1.394	1	1.394	1.623	.203
性別 * 國高中 * 資普		.341	1	.341	.397	.529
誤差		549.817	640	.859		
總計		7666.625	649			
修正後總數		558.490	648			

a. R 平方 = .016 (調整的 R 平方 = .003)

## 二、青少年對男子氣概的認同與慈悲心靈、人際依附的關係

仔細審視慈悲心靈的發展，可以發現這些正向心理特質的培養，應有助於深化青少年對男子氣概的覺察反思。相對地，了解青少年男子氣概的覺察與認同，擴展青少年對性別的多元認識與平等信念，應亦有助於促進慈悲的情意發展，轉化其人際關係。基於此，以下先以量化資料分析，青少年對男子氣概的認同與慈悲心靈、人際依附的關係。研究結果如下。

### (一) 青少年對男子氣概的認同與慈悲心靈之關係

表 5 為男子氣概與慈悲心靈量表主要變項之相關矩陣，從中可初步獲得以下五點訊息：

1. 慈悲的憂慮與權威陽剛男子氣概重要性達顯著正相關；相關最高者為他人對己慈悲的憂慮( $\gamma=.39, p<.01$ )
2. 慈悲的憂慮與權威陽剛男子氣概符合度達顯著正相關；相關最高者為他人對己慈悲的憂慮( $\gamma=.39, p<.01$ )
3. 慈悲的感知與行動與堅毅勇敢男子氣概符合度達顯著正相關；相關最高者為自我慈悲的行動( $\gamma=.41, p<.01$ )，其次是對人慈悲的行動( $\gamma=.38, p<.01$ )
4. 權威陽剛男子氣概的重要性與符合度的相關高( $\gamma=.79, p<.01$ )，而堅毅勇敢男子氣概的重要性與符合度的相關相對略較低( $\gamma=.45, p<.01$ )。
5. 權威陽剛與堅毅勇敢男子氣概的重要性接近中度相關( $\gamma=.38, p<.01$ )，權威陽剛與堅毅勇敢男子氣概的符合度呈低相關( $\gamma=.24, p<.01$ )

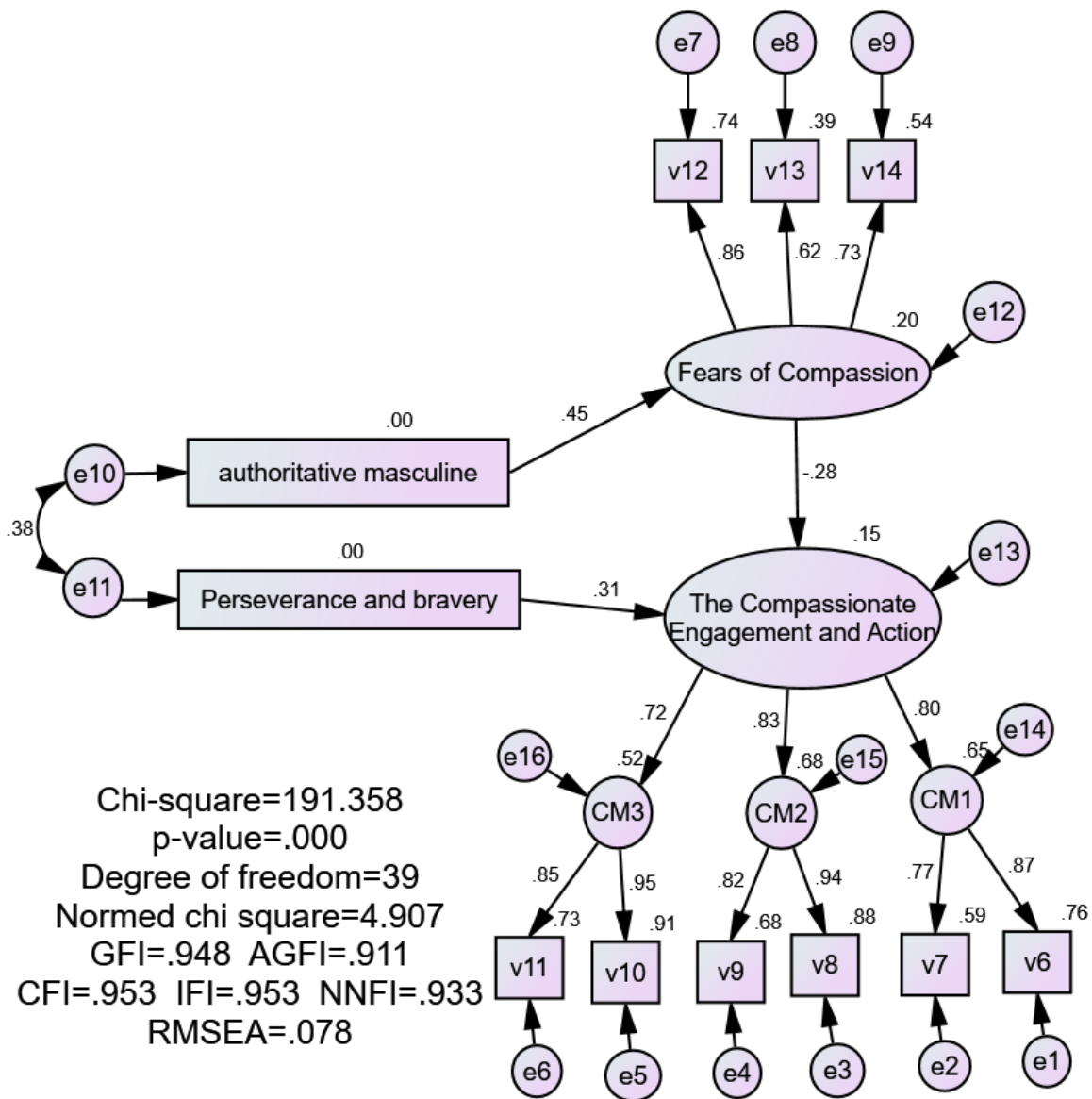
表 5  
男子氣概與慈悲心靈主要變項之相關情形

主要變項	A	B	C	D	E	F	FA	FB	FC	MA1	MA2	MB1	MB2
A 自我慈悲的行動	1.00	.67**	.55**	.44**	.49**	.44**	-.22**	-.02	-.17**	.00	.17**	-.02	.41**
B 自我慈悲的感知	.67**	1.00	.49**	.52**	.38**	.39**	-.12**	.01	-.05	-.05	.13**	.00	.34**
C 對人慈悲的行動	.55**	.49**	1.00	.77**	.53**	.46**	-.17**	-.10*	-.07	-.04	.23**	-.04	.38**
D 對人慈悲的感知	.44**	.52**	.77**	1.00	.46**	.45**	-.08*	-.07	.03	-.03	.22**	.02	.34**
E 他人對己慈悲的行動	.49**	.38**	.53**	.46**	1.00	.81**	-.23**	-.08*	-.15**	.03	.20**	-.02	.30**
F 他人對己慈悲的感知	.44**	.39**	.46**	.45**	.81**	1.00	-.15**	-.03	-.10*	.10**	.19**	.05	.31**
FA 他人對己慈悲的憂慮	-.22**	-.12**	-.17**	-.08*	-.23**	-.15**	1.00	.53**	.63**	.39**	.05	.39**	-.07
FB 對人慈悲的憂慮	-.02	.01	-.10*	-.07	-.08*	-.03	.53**	1.00	.48**	.29**	.12**	.27**	.08
FC 自我慈悲的憂慮	-.17**	-.05	-.07	.03	-.15**	-.10*	.63**	.48**	1.00	.30**	.12**	.33**	.05
MA1 權威陽剛重要性	.00	-.05	-.04	-.03	.03	.10**	.39**	.29**	.30**	1.00	.38**	.79**	.29**
MA2 堅毅勇敢重要性	.17**	.13**	.23**	.22**	.20**	.19**	.05	.12**	.12**	.38**	1.00	.24**	.45**
MB1 權威陽剛符合度	-.02	.00	-.04	.02	-.02	.05	.39**	.27**	.33**	.79**	.24**	1.00	.38**
MB2 堅毅勇敢符合度	.41**	.34**	.38**	.34**	.30**	.31**	-.07	.08	.05	.29**	.45**	.38**	1.00

N=650 \* $p<.05$  \*\* $p<.01$  \*\*\* $p<.001$

據此觀之，權威陽剛的男子氣概和堅毅勇敢的男子氣概，彼此在慈悲心靈的表現上可能有所不同，權威陽剛或可預測慈悲憂慮，而堅毅勇敢與慈悲的感知與行動有關。以結構方呈模式檢驗此構念，在整體適配度上，除易受樣本人數影響的  $\chi^2$  指標外( $\chi^2=191.4, p=.00$ )， $\chi^2/df=4.9$ 、GFI=.95、AGFI=.91、CFI=.95、IFI=.95、NNFI=.93、RMSEA=.078 等指標顯示，此假設模式與本研究蒐集的觀察資料相適配，詳圖 6。

圖 6 男子氣概重要性與慈悲心靈之關聯



註：CM1-自我慈悲(v6 行動、v7 感知)、CM2-對人慈悲(v8 行動、v9 感知)、CM3-他人對己慈悲(v10 行動、v11 感知)、v12 他人對己慈悲的憂慮、v13 對人慈悲的憂慮、v14 自我慈悲的憂慮

由圖 6 男子氣概與慈悲心靈變項間之關聯效果得知，權威陽剛的男子氣概對慈悲憂慮有直接的正向效果(.45)，與慈悲感知與行動的關聯不顯著，而慈悲憂慮對慈悲感知與行動有直接的負向效果(-.21)，由此觀之，權威陽剛對慈悲感知與行動有間接但少量的總體負向效果(-.13)。相對的，堅毅勇敢的男子氣概對慈悲感知與行動有直接的正向效果(.31)，與慈悲憂慮的關聯不顯著。

## (二) 青少年對男子氣概的認同與慈悲心靈、人際依附之關係

表 6 為男子氣概與人際依附主要變項之相關矩陣，從中可獲得以下兩點訊息：

1. 權威陽剛男子氣概重要性與逃避依附達顯著正相關( $\gamma=.35, p<.01$ )，權威陽剛男子氣概符合度也與逃避依附達顯著正相關( $\gamma=.41, p<.01$ )。此外，權威陽剛男子氣概與排除和焦慮依附有低度的正相關。
2. 堅毅勇敢男子氣概符合度僅與安全依附達顯著正相關 ( $\gamma=.42, p<.01$ )，此外，堅毅勇敢男子氣概重要性與安全依附和焦慮依附有低度的正相關。

表 6

男子氣概與人際依附主要變項之相關情形

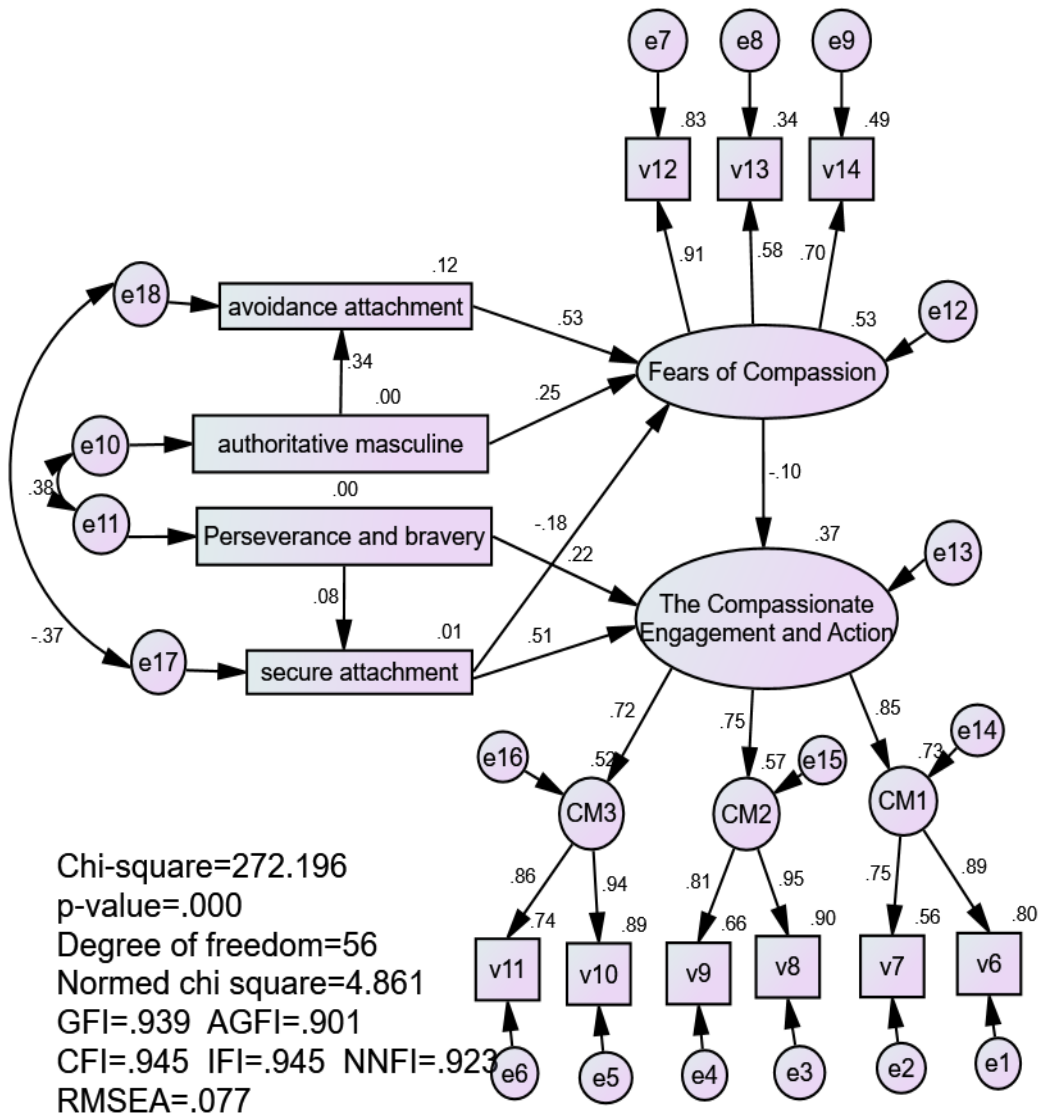
	安全依附	焦慮依附	逃避依附	排除依附	權威陽剛 重要性	堅毅勇敢 重要性	權威陽剛 符合度	堅毅勇敢 符合度
安全依附	1.00	-.27**	-.36**	-.04	.00	.12**	-.04	.42**
焦慮依附	-.27**	1.00	.43**	-.01	.09*	.13**	.15**	.05
逃避依附	-.36**	.43**	1.00	.52**	.35**	.04	.41**	-.05
排除依附	-.04	-.01	.52**	1.00	.14**	.09*	.18**	.07
權威陽剛重要性	.00	.09*	.35**	.14**	1.00	.38**	.79**	.29**
堅毅勇敢重要性	.12**	.13**	.04	.09*	.38**	1.00	.24**	.45**
權威陽剛符合度	-.04	.15**	.41**	.18**	.79**	.24**	1.00	.38**
堅毅勇敢符合度	.42**	.05	-.05	.07	.29**	.45**	.38**	1.00

先前研究發現，慈悲感知與行動與安全依附呈顯著正相關，慈悲憂慮與逃避和焦慮依附呈中高度正相關(張芝萱, 2021)，表 6 男子氣概與人際依附之相關矩陣亦顯示，權威陽剛男子氣概與逃避依附呈正相關，堅毅勇敢男子氣概與安全依附呈正相關。據此觀之，男子氣概與慈悲心靈的關聯，是否受人際依附型態的影響？基於此，茲將與男子氣概相關較高的安全依附、逃避依附納入圖 6 之關聯模式中，檢驗人際依附是否中介男子氣概與慈悲心靈的關聯。以結構方呈模式檢驗此構念，在整體適配度上，除易受樣本人數影響的  $\chi^2$  指標外( $\chi^2=272.19, p=.00$ )， $\chi^2/df=4.86$ 、GFI=.94、AGFI=.90、CFI=.95、IFI=.95、NNFI=.92、RMSEA=.07 等指標顯示，此假設模式與本研究蒐集的觀察資料相適配，詳圖 7。

進一步審視在人際依附的中介下，男子氣概與慈悲心靈的關聯效果。從圖 7 得知，權威陽剛的男子氣概重要性對慈悲憂慮仍有正向的直接效果(.25)，而在逃避依附的中介下，權威陽剛對慈悲憂慮有低度正向的間接效果(.18)，形成中度正向的整體效果(.43)。由此觀之，如欲發展慈悲的心靈，降低對慈悲的憂慮，須關照個體是否傾向於認同權威陽剛的男子氣概，同時了解是否有較高的逃避依附心理。

另一方面，圖 7 顯示，堅毅勇敢男子氣概重要性在安全依附的中介下，對慈悲的感知與行動仍有正向的直接效果(.22)。由於安全依附對慈悲感知與行動有中度的正相關(.51)，堅毅勇敢重要性透過安全依附的中介，對慈悲感知與行動的間接效果相對十分有限。若以男子氣概符合度來看，圖 8 顯示，堅毅勇敢男子氣概符合度在安全依附的中介下，對慈悲的感知與行動有中度正向的直接效果(.36)。在此模式下，安全依附對慈悲感知與行動仍有中度的正相關(.38)，堅毅勇敢符合度透過安全依附的中介，對慈悲感知與行動產生少量的間接效果(.13)，形成中度正向的整體效果(.50)。由此觀之，堅毅勇敢的男子氣概可能是安全依附外值得培養的心理特質，當個體確認自己擁有堅毅勇敢的特質時(符合度高)，其與慈悲感知與行動亦高。

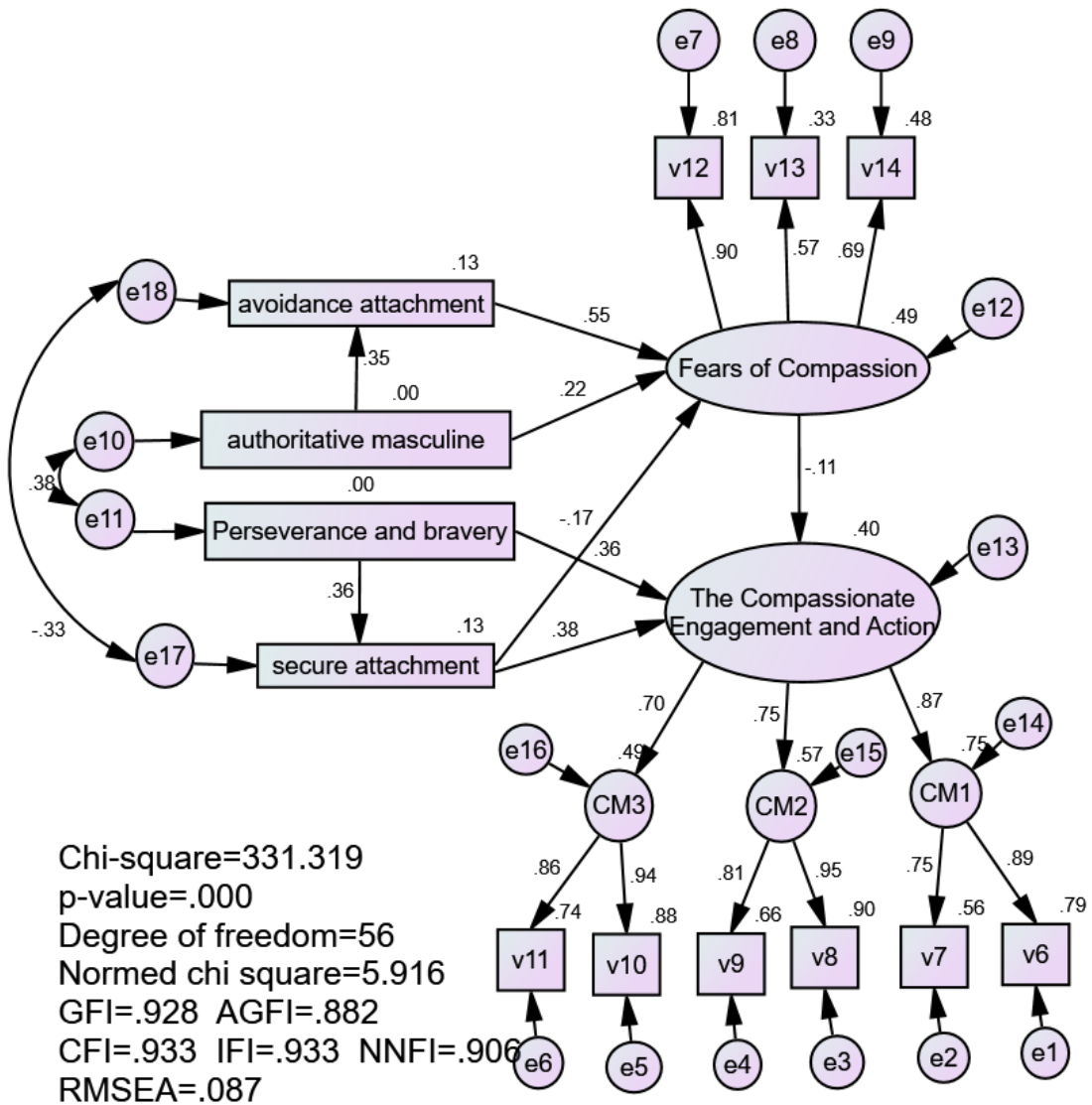
圖 7 男子氣概重要性與慈悲心靈、人際依附之關聯



註：CM1-自我慈悲(v6 行動、v7 感知)、CM2-對人慈悲(v8 行動、v9 感知)、CM3-他人對己慈悲(v10 行動、v11 感知)、v12 他人對己慈悲的憂慮、v13 對人慈悲的憂慮、v14 自我慈悲的憂慮



圖 8 男子氣概符合度與慈悲心靈、人際依附之關聯



註：CM1-自我慈悲(v6 行動、v7 感知)、CM2-對人慈悲(v8 行動、v9 感知)、CM3-他人對己慈悲(v10 行動、v11 感知)、v12 他人對己慈悲的憂慮、v13 對人慈悲的憂慮、v14 自我慈悲的憂慮

### 三、青少年對男子氣概與慈悲心靈的觀察、思辨與洞察

由於男子氣概與社會文化脈絡息息相關，且個體並非完全被動的接受社會化，透過適當的對話與價值澄清，應能引導覺察反思以形成個人的性別認同與適當行為表現。因此，本研究第二階段透過焦點訪談、交流手札與深度訪談等方法，探究促進中學生自我覺察與轉化的心理健康發展策略。透過人際困境短片之焦點訪談，進一步理解青少年對男子氣概與慈悲心靈的感知，以及類似情境自己可能的反應。以下分四部分概述此階段研究歷程與發現：

- (一) 如何與青少年開啟與男子氣概和慈悲心靈有關的話題
- (二) 苦難下慈悲的可能~我們身處在怎樣的世界
- (三) 男人最好的模樣~重新定義不同型態的男子氣概
- (四) 深入探索男子氣概與慈悲心靈之所在

#### (一) 如何與青少年開啟與男子氣概和慈悲心靈有關的話題

本研究受邀參與焦點訪談的學生，共 29 位，其中高中 16 位(男 13，女 3)，國中 13 位(男 9，女 4)。每次焦點訪談約 2-4 人，時間約 60 分鐘，訪談內容包含三部分：

1. 我們身處在怎樣的世界：以意外事件為例，請學生想像災難現場，多數人會禮讓最需要救援的人，還是爭先恐後的逃難？藉此初步了解學生對人性的想法。
2. 男人最好的模樣：以掀起論戰的吉列刮鬍刀廣告「男人最好的模樣」為楔子，與學生逐步討論以下問題：
  - (1) (影片)這是男人最好的樣子嗎？
  - (2) 當有人(男人)在公開場合說出不適當的話，做出不適當的舉動時，其他人(男人)會出面制止嗎？
  - (3) 像個男人是甚麼意思？你覺察到的男子氣概是什麼模樣？
  - (4) 生活周遭的人以怎樣的模樣展現男子氣概？
  - (5) 身邊的人們如何教導你「男生該有的模樣」或潛在的影響著你？
  - (6) 你認同這些形象或氣質嗎？
  - (7) 你心目中男人最好的模樣是什麼樣子？為什麼？
  - (8) 你想成為怎樣的人？

#### 3. 訪談後的回饋(自由書寫)

第一次焦點訪談，可以感覺到學生對討論男子氣概議題的陌生或焦慮，有些學生需要時間慢慢暖身才有一點想法，有些學生則頗能侃侃而談。原本焦點訪談的設定，並不僅在收集學生的觀點，更重要的是，想知道這樣的訪談設計，是否能引發學生的覺察與反思？從學生當下的回應及訪談後的匿名自由回饋，可發現焦點訪談發揮了一些轉化的作用。以下摘自訪談後的自由回饋(匿名)。

## 今日的訪談，讓我想起什麼人事物？

- 今天的訪談協助我重新思考自己對於男性氣質的觀察和想法，形成這些想法的心路歷程，以及批判這些想法是否有不健康的地方，而不將之視為理所當然。最近自己遇到了一些沒有能夠克服的心理問題，我也在訪談過程中發現了一些新想法，希望能協助我克服目前的障礙。
- 「男子氣概」這個議題，其實讓我想起一首歌〈玫瑰少年〉。歌中的主角葉永誌，因為他的人格特質，而自小飽受歧視，最終以悲傷的結局結尾。真心希望不管甚麼性別，都可以包容社會，並被社會包容，不要再有憾事發生。
- 讓我想起那些在生活中勇敢展現自我、願意付出、幫助他人的英雄，讓我更確定了對於男子氣概的定義！
- 我想到我以前也是很常哭，好在我生活在星球 A(互助)，不然我可能會哭得更慘
- 我原本也覺得男人就是權威、強勢，這次讓我改變了看法。
- 我想起我爸爸現在依舊是對我灌輸著男兒有淚不輕彈的觀念

## 對於今日焦點訪談的主題，我有話想說.....

- "其實我最好奇的就是，貴團隊執行這個研究的目的和動機究竟是什麼？使用什麼樣的研究方法？如果未來與貴團隊仍有聯繫，或能夠透過老師轉達，那是再好不過了。
- 我希望台灣的教育可以增加對「同性感情」，以及對同性表達欣賞、敬佩的教育。好像很多人(尤其男性)對於這個議題諱言不談，在家中，我也很難對這個議題說些甚麼。雖然自己並不是同性戀，但是有些時候想稱讚其他男生(尤其是高中以下的同學)，卻會質疑性向，這讓我感到十分困擾。

另外，常常會聽到社會上的人說「男生長大之後就娶個老婆，生個小孩」之類的話。這種話語通常是在祖父母輩的人之間聽到。感覺好像是男生，人生就被定義成「長大之後就娶個老婆，生個小孩」。不過這樣的情形在現在越來越少了，這是值得慶幸的。

- 謝謝老師們讓我有這個機會，認識同學們對於「男子氣概」的看法，也讓我了解到日常生活中，不知不覺會被限制住的社會規範。再次感謝您們！"
- 我覺得在這次的訪談很輕鬆自在，在這師生的談話之中，也聽到了別的同學的想法，謝謝老師為我們安排這個活動！
- 有所謂男子氣概當然也帥，沒有也好，從這次訪談，我更意識到做自己的重要性
- 我很感謝這次的活動讓我可以從另一個方向來看待男人、世界。
- 這次的訪談讓我看到了男性的美好，希望能讓大家都看到它。
- 我會去反思並用不同角度看，不管是男生還是女生都有優缺點。

## (二) 苦難下慈悲的可能~我們身處在怎樣的世界

「我們住在怎樣的星球？」這段焦點訪談參考「人慈」這本書(唐澄暉譯，2021)，設計相關議題，引導學生思索苦難發生時，人們可能的反應？從學生的回應中，獲得以下幾點發現：

1. 依事件的嚴重程度，人們可能採取不同的態度，事件越嚴重，多數人可能沒有時間考慮別人，因為**自身難保**。
2. 媒體報導的方式會影響人們的作為，當媒體正面報導人性的善良，多數人就會受影響，在苦難發生時自然地伸出援手。而媒體如此報導，也可能因為**仁慈是可貴的**，

多數人應該會先保全好自己(自我慈悲)，然後，再關心他人(對他人慈悲)。以下節錄一段思辨的對話。

Yan 的回應：我覺得我們是住在一個星球 A 的狀況下，就是事故發生之後多數的人都會禮讓最需要救援的人。因為有受到一些新聞報導還有一些媒體的影響，就是一個事件發生之後，會常常看到很多人願意為那些受傷的人，或者是遭遇變故的人，幫他們伸援然後幫他們募款，重建他們熟悉的家庭，或者是重建他們對社會的信心，或者是重回社會的步調上(Yan20220601)

Yin 的回應：我也覺得我們是住在星球 A，因為時常會看到報導，比如說有事情發生時，會有很多的助災資源，就會先用過去那邊。有些小販他們也會自主的去那邊，提供免費的餐點或是物質之類的(Yin20220601)

Su：可是不可諱言的，我們也會看到一些蠻負面的新聞吧？(Su20220601)

Yin：對，會，有些人會想要爭搶那個救助物質，或說他可能是輕傷，就會想要優先乘坐救護車，但是我覺得多數人還是會禮讓(Yin20220601)

Su：所以你覺得那個東西是被媒體放大的？(Su20220601)

Yin：因為只要發生一次就可能就會被重複報導(Yin20220601)

Yu 的回應：我覺得多數人應該還算是 A，應該還是有少部分會用那個 B 的心態去做事，我感覺我們就很像前兩位同學說的，媒體一定會去報導人性好的一面，正可能因為珍貴，例如有人會禮讓最需要救援的人。可是到最後，感覺好像他們報導這些，就只是想去推廣這個概念，因為，一定還是有很多人的心理是 B 的心態(自求多福)，如果今天給你一個選擇的話，你一定會想要先保全自己，再去關心他人(Yu20220601)

3. 曾經真正經歷過苦難的人，才會禮讓最需要救援的人。
4. 緊急的情況下，人們應該為以保護自己或自己心愛的人優先，嚴格來說，為了自保而不惜將他人踩在腳下，其實是盲目的。當下不會想太多，但事後回想會後悔，我們還是會想成為能夠禮讓最需要救援者的人。
5. 對於認識的人或陌生人，人們當下的救援反應自然不同。
6. 受訪的國中生較多覺得人性是脆弱的，高中生較多相信多數人性是善良的，台灣尤其是。

這個議題，其實涉及男子氣概與慈悲心靈共同的「勇敢」概念，學生們在對話思辨的過程中，發現了許多重要訊息，如不同反應發生的脈絡，人性的光輝與限制因素，如何擴大人我的一體感，降低陌生疏離，可以延伸共構“富慈悲心靈的男子氣概”。

### (三) 男人最好的模樣~重新定義不同型態的男子氣概

此處以掀起論戰的吉列刮鬍刀廣告「男人最好的模樣」為楔子，與學生討論，獲得以下幾點發現(JB-國中男生；JG-國中女生；HG-高中女生；其餘-高中男生)：

1. 「隱藏情感」的現象迄今依舊存在，我們不自覺地接受了許多社會對男性的性別意識
  - 身為男人要承擔責任，各種職業、家庭或社會要求，當能力不符合社會期待時容易崩潰，這些特質男人都有，但不是每個男人都有辦法去承擔社會的眼光(隨便取 20220505)。被賦予許多責任，卻又無處可訴說(小白 20220722\_JG)。

- 男人會對於某些事情不在意，可能是真的不在意或是很在意但是卻隱藏起來，不輕易表達，覺得不必表達或是不知道如何表達，總之，在男人心中**有一個阻礙**，跨不出去(同學 20220505)。
- 要和比較真心的人才會說心事，才不會讓人覺得自己**不夠獨立**(隨便取 20220505)。
- 是一種**信任感**的問題，心事只和**知己朋友**說。因為不知道和別人說之後，他們會**用什麼眼光看待自己**，也不知道後果會怎樣；有時候事情說出來之後，可能沒那麼嚴重，但別人卻很認真對待，或是有人會把事情說出去，因此，**久而久之就不願意說了**(都可以 20220505)。
- 我雖然很喜歡聽別人跟我講內心話，但是**沒有人要跟我講……**當我想要紓解或充滿疑問的時候，身邊可以訴說的人，大部分是女性(D20220622)。
- 家人會看我的表情不太好，就會關心我最近的狀況。不過，如果家人沒有問，我就不會主動講(柏 20221024\_JB)。

## 2. 隱藏情感的後果，可能是用強制的力量來約束自我或表達或解放自我

- 男生自殺比例比較高，有些男人被**社會價值**壓得喘不過氣，發現時常已經來不及(都可以 20220505)。
- 男生也常在社會上扮演**堅強**的角色，因此也不可避免的，他們常身處在比較危險，甚至可能受害的一方(例如上戰場)(Yan20220601)。
- 男生好像**沒有那麼容易**，去跟別人敞開心扉，跟別人講自己的心裡狀況怎樣。男生內心一樣有感覺，只是不會輕易的表達，因此，有什麼不高興的事情，比較會**悶在心裡**，我覺得這可能是自殺的因素之一(Yan20220601)。
- 男生普遍是**好勝**的，他們會覺得說表達自己的需要是一種**軟弱**，這就會**限制**他們說出來(求救)(吧嚕 20220803\_JB)。
- 自殺的原因，可能更接近我前面提到說，就是**大家其實不太會把它講出來**(D20220622)。

S：是不太有這個習慣或者是詞窮了說不出來？

D：**不是詞窮**，就有點像有時候你很傷心的時候你會講出毫無意義的話或是氣話，但你講得出來吧，更接近就是說，**其實我們是不想要任何人知道我們出事了**。

S：天哪，真的？這是你的想像，還是你真的觀察到有人這樣？

D：這既是我，也不是我。

S：曾經是你？

D：我曾經因為一些小事，不大關係到什麼的事情，全部悶在心裡。

S：了解，這會是青少年的階段，還是一個男孩成長過程中可能會有的過程？

D：我個人是認為**長越大越嚴重**

S：就是覺得苦惱應該自己消化掉嗎？

D：對，而且通常這會是**第一個，也會是最後一個選擇**，我覺得越長越大會越來越多這種傾向。

S：了解。

D：在傳統社會中，哭給別人看是很難看的，我雖然沒有這種概念，我會哭給我爸媽看，但不會哭給別人看。我覺得這是傳統社會不太能接受的事情，**為了自己的形象**，通常不會在外面哭出來。

3. 輿論似乎傾向於接受用暴力主持正義的人，例如，人們感動於威爾史密斯為老婆受辱挺身而出，表現出的保護者角色。有時，媒體傳播也刻意形塑某些意識形態，影響著社會大眾。

- **社會大眾**或者是**媒體經過傳播**，最後我們接收到的，常是**男生比較不太好的那一面**。記得以前看電視的時候，常看到男生通常是扮演那個比較像是**騷擾**那一方的角色。經過媒體的渲染後，大家習以為常，好像男生就可以騷擾。此外，還有男生**打架**這事情，大家都說Boys will be boys，男生就是男生這樣子，好像不當一回事(Yan20220601)。
- 我覺得社會化影響我最深的應該是**扮演男生的角色**，雖然我知道也可以接受男生可以有很多不同的面向，但我自己還是會**不知不覺會遵守社會所訂出的規範**，按照社會的期待這條路去走(Yan20220601)。
- 現在多數人稍微可以用比較客觀的觀點去處事，不過還是會感受到一種**無形的被傳統社會認知束縛的感覺**(Yu20220601)。
- 我預測未來新的潮流可能會**顛覆以往**，出現男生什麼都可以說出來的風潮(D20220622)。
- 有媒體說，威爾史密斯可以用**親吻或是擁抱來表現他對老婆的愛**，不一定要用主持人一個巴掌，我蠻認同的(小白 20220722\_JG)。
- 因為自己是女生，加上家裡也沒有兄弟，沒有聽過甚麼人教導男生應該怎麼樣，只能依網路或自己的觀察來說。例如：有些連續劇的男主角個性很外向，或是舉動很溫暖，就會讓觀眾覺得說男生就應該這樣。我覺得現在的大眾媒體有在**改變**，記得有一次和妹妹看電視，當中有一幕爸爸就跟小孩說，**男子氣概不一定要展現自己很厲害，而是要能夠去幫助別人**(Anna20220803JG)。
- 之前老師有舉例周杰倫，說他是好男人之一，因為他**寵妻**(澄 20221024JB)。

4. 成長的印記~如何學著表現像個男人，受父親師長或文化潛移默化，需要提升自覺

- (影響我的人)父親與國中班導，父親**負責任與不太會開口表達**的形象影響我，國中班導會與我談比較**心理層面**的問題，協助我用和以前不同的觀點認識自己。透過思考幫助自己或是別人可以更好面對世界與生活，也讓我明白同性之間也能有**真誠的了解**。而從運動員身上我也有所學習，喜歡運動十幾二十年的老球員，他們對於運動或是訓練的**堅持**，讓我很尊敬他們的精神(同學 20220505)。
- 從小開始，為了表現自己是**有能力**的一面，不能做到跟別人談心，會比較害羞，**希望證明自己有能力與成就**，是男人比較想趨向的境界。父母的教養也會告訴我們要**出人頭地**，培養自己**解決問題的能力**(隨便取 20220505)。
- 運動員的形象，像復健之路這種**低潮到顛峰**的精神，**心理的調適**與他們心境是我想學習的(隨便取 20220505)。
- 有幾次印象比較深刻的是，拜拜的時候，長輩會說男生要去拿香，女生的子孫就是在旁邊看這樣子。能夠拿香意味著男生是**這個家主要的傳承者**的感覺。……我不會覺得心理不平衡，這是上上輩的想法，我現在的上一輩，就已經比較不會這樣，我想這是一種進步(Yin20220601)。(回應 Yin)對，我想起，有家人說，過年的時候，**男生就應該要在自己的家裡面吃飯**，如果大年初一和初七去女生家裡吃飯，是沒有男子氣概的行為(笑)(Bo20220601)。
- 比較年長的一輩，我覺得很可靠，**什麼事情都會做的感覺**；父母會要求我做事不要一天到晚依靠別人，**要獨立**(A20220622)。

- 以我爸爸來說，他會表現出一種完美、沒有缺點的樣子，什麼事情都會做到**完美**，想要讓我以**他為榜樣**的那種感覺。……以一種**導師的身分**，在生活習慣或是其他各方面帶領孩子，一樣會是想要把自己當成是一種榜樣(C20220622)。
- 在做事的時候，父親會要求我要有規劃，先計畫好，例如面對會考，會要求我把每天要做到的範圍都先處理好，希望我是**理性的、嚴謹的、獨立、堅強和冷靜**。……**日常事物與媒體**，也會不斷呈現某種男性形象，讓我們感覺到很帥、很壯、獨立之類的，進而影響到**我們對於男性的想像**(C20220622)。
- 影片中有提到男生是**英雄或是保護者**，我不是很認同，但也算認同。我認為男生有保護者的特質，但僅是少部分的人，**多數人還是一般人**，我敬佩這些願意捨己為人的男性(C20220622)。
- **父親對孩子的肯定**，那會是注入一股鐵打的信心、**內在的力量**，你會更加的相信自己(D20220622)。
- 我認為**家庭/家族**才是最影響一個人長成什麼樣子的地方。……你會帶著你原生家庭的東西來到學校，但被學校影響的成分較少。……**我爸有女性的敏感纖細，彷彿有女性的靈魂**，雖然他外表穿搭行為還是男性；我媽那邊的家族，則是很理性的存在，說起或來有結構、精準，理智高於情感(D20220622)。
- 有些男子氣概給人**威權**的感覺，就是擁有權力，然後要大家都服從他(小白 20220722\_JG)。
- 哥哥能表現出**有擔當跟負責任**的形象，因為自己跟媽媽需要隔離，家中事務都落在哥哥身上，他於是一肩扛起所有家務(小黑 20220722\_JG)。
- 我覺得願意當**和事佬**就是一種男子氣概，因為**別人不願意**出來說話，他卻願意出面承擔(阿璋 20220722\_JB)。
- 爸爸會教導表兄弟要**大方**，不要扭扭捏捏，當然對女生也會提醒，但對男生要**特別叮嚀**(小白 20220722\_JG)。
- 有時男生也會**需要幫助**，以我經驗來說，像我在家裡如果心情不好，也不會告訴父母。因為那只會讓我被**罵得更兇**，而不是如我心中想像的**獲得安慰**。這種結局有可能造成許多男生會把很多事情都憋在心裡(吧嚕 20220803\_JB)。
- 以前小時候，有時會跟爸爸耍賴，例如多玩一下子，**爸爸就說這樣子很娘**，叫我不這樣。那時候，我覺得這是很奇怪的想法；或者有時候我喝東西會翹小拇指，爸爸也會覺得這種行為很不恰當，但我覺得他這種想法很糟糕。……我覺得，身為一個男生做出這樣的行為，也沒有什麼不好的影響，但他說，這是**男生不該有的行為**，我就覺得**很奇怪!**(吧嚕 20220803\_JB)。
- 男人也會**受傷**，跟女人一樣都是人，都會**受到打擊而憔悴**(孟 20221024\_JB)。

## 5. 女生也可能從小被當成男生在養育，被期待表現出類似傳統男子氣概的角色

- 由於我們家只有我一個女生，又曾經是務農為主，所以我**從小就被當成男生在養育**，在家中我也扮演著比較類似傳統男子氣概的角色。所以我認真認為，**性別只是一個被定義出來的框架**，為了方便管理，廁所需要男女廁的區分，但不是牢不可破的(SH20220429\_HG)。

## 6. 國中時同儕壓力較大，不從眾可能受到異樣眼光。

- 我比較常看到會影響我們的反而是在**(男生)同儕之間**，同學會說**你怎麼在做這種事情**，感覺你在做跟大男生大團體不一樣事情，就是**異類**這樣。雖然有時候不是惡意啦，就只是同學小小提

問一下，但是你還是會**感到不自在**，感覺像是說，**我連好好表現自己都不行嗎**？一定要符合大眾的標準去生活嗎？(Yan20220601)

- 當所有人都表現出一種特質的時候，自己卻不能像大家那樣的話，就會擔心自己可能被排擠，或是**沒有辦法被融入團體**，或比較弱勢等想法會出現(Bo20220601)。
- 感覺男同學的**好勝心**比較強(C20220622)。有些男生會故意**逞強**，例如下雨天故意淋雨，表示自己好像很**厲害**，或帶很多錢來請客，表現自己很**大方**(吧嚕 20220803\_JB)。有些同學會炫一些球技來證明自己很**厲害**、有男子氣概(Anna20220803\_JG)。

7. 有些人可能不覺得有哪些男子氣概的行為需要改變，因此，對提出新男子氣概的觀點不以為然，甚至覺得生氣。有相似背景的人互相提醒，比較有說服力。

- 有人可能認同某些男人「應該怎樣」或「本來就是這樣」的社會框架，覺得沒有什麼不對。也有些人可能認為社會框架太過武斷，沒有必要一定要照著他人定義的框架走，所以可能表達不認同(B20220622)。
- 男人本來就**不太喜歡被指責**，**被指導**該怎樣、不該怎樣(D20220622)。

以下為D對於男人如何改變或幫助男人的推理過程。

D：剛剛有提到說，男人要出來制止男人，但我覺得是**同類可以制止同類**。

S：太好了，沒錯，但是問題是同類怎麼會制止同類呢？

D：達爾文進化論不是說會先突變，所以**每個人都會有一定的差異**。

S：嗯

D：就是說同類，就是不同的男人之間，他們也一定會有想法上的差異。

S：嗯

D：為什麼同樣身為**男性會比較好制止另一位男性**，主要是因為我們看到一個**和自己差不多的人**，我們其實可以**理解他是怎樣的處境**。另一個極端比喻來解釋，假設一隻山羊過來阻止我說不要殺山羊，我能理解嗎？其實我不理解。我只能理解，山羊肉好像不是很好吃，但煮過還不錯。但除此之外我就不清楚了。如果今天有一個人叫我不再殺人，雖然這樣講有點極端，但我至少可以理解為什麼，因為知道人將死可能會感到恐懼害怕，**會感覺到這個過程不舒服**。

S：了解，也就是說真的要**改變文化中的某種形象**，或者作為，必須是**相當接近的人**，但又有一些**不同的觀點可以去交換**。因為他們可能**同大於異**，所以就**會有較多的理解的基礎**。不會像是一隻山羊來告訴你。好有趣的比喻喔！如果一個男老師來跟大家來談性別平等，不知會不會比女老師來談性別平等或男性的刻板印象怎麼破除效果更好呢？

D：效果更好嗎？嗯，可能會對在意性平這個議題的人比較有效。

8. 多主動了解，能夠獨立思考，跨越性別框架，看見共同的人性，創造更能互相理解且良善的世界

- 我覺得男生最好的樣子，就是**包容**，還有**認識自己、對自己負責**。包容就是男生可以接受社會上多樣的人與性格，而不用所謂主流的單一價值觀去評價別人、批判別人，多一點包容。對自己負責任是期許自己可以接受自己和大家不一樣的地方，然後，做任何事情前，都可以自己**捫心自問**，做自己覺得不會後悔的事情(Yan20220601)。



- 以我自己跟別人的互動關係，我發現今天如果你有辦法**打破原本傳統認知**，例如男生比較少吐露自己的心聲，嘗試向對方說出自己實際的想法，真的去了解彼此的話，其實有辦法打破這個束縛，而且你跟對方會有機會**建立一個非常要好的關係**(Yu20220601)。
- 希望男人的特質是**可以依靠信賴**的，也有可能是我疑心病太重(A20220622)。
- 自殺是情緒累積過多很激烈的釋放導致的事情，可能就是對自己的情緒沒有好好的管理和照顧所致。所以，我覺得男人最好要能夠**照顧好自己**，此外，如果**人際關係**不好就會有很多問題，要**負責、誠信**，就算能力不強也要會做人(B20220622)。
- **堅強，不能懦弱**，可以失敗但是**不能一蹶不振**。解決困難可以嘗試任何方法，但不能沒有嘗試就放棄，**要堅強有夢想**，我認為就是男人最好的樣子。(為什麼?) 這樣的人會讓我覺得很有**安全感**，跟著他會有一種依靠，他有能力可以**帶領大家**(C20220622)。
- 有**開放的心、聆聽的耳朵與誠實的嘴巴**。這不只是男性，而是**人類最好的模樣**。男性長什麼樣其實都可以，但這三樣不能少(D20220622)。
- **尊重、自信但不自傲**。不瞧不起別人，同時對自己有自信(小白 20220722\_JG)。
- 擁有**真性情**，類似能**承認弱點**，不要為了假裝自己強大，而說自己什麼都會。不要大男人主義，不要覺得自己是男生就**看不起女生**(小黑 20220722\_JG)。
- **負責、願意調解糾紛、大方**。我覺得願意**承認自己的弱點**並且去改進是很強大的，因為不能一直忽略自己的弱點，然後假裝自己很厲害(阿璋 20220722\_JB)。
- 我覺得要讓周遭的人很有**安全感**，而且還要**講義氣**……我覺得男生能表現出**幫助他人**的行為，就是男子氣概的表現，就像影片中的父親在沒有監護權時，仍願意給予子女愛與支持也是；或是當一個領導者，不論男生女生，都可以當一個**稱職的領導者**(丹尼爾 20220803\_JB)。
- **保護者**，男生**天生力氣比較大**，擔任保護者是稱職的角色(柏 20220803\_JB)。
- 我想要成為一個理性的人，可以明辨是非，做應該做的事……**勇於面對與解決問題**(福樂 20221216\_JB)。
- 首先一定要**樂於助人**，有負面**情緒**可以好好**抒發**，不怕丟臉，只要**做更好的自己**(無敵方塊酥 20221216\_JB)。

為了人類共同的未來，任何性別過於強勢，都是雙輸。透過焦點訪談，可以發現國高中生無論男女，多有能力跨越性別差異，反思甚麼是更好的人性，願意讓人我關係趨於和諧，例如，互相了解、諒解、互助、協調、關愛等。同時，學生們也發現男女生同中有異，異中有同，同大於異。男子氣概反應著人性，人性存在於互動中，持續的被社會文化所建構，也持續的建構我們的社會文化。

#### (四) 深入探索男子氣概與慈悲心靈之所在

焦點訪談後，研究團隊邀請十位對本研究主題有興趣且自願參與者，進行男子氣概與慈悲心靈之觀察交流手札(電子檔案)。希望透過學生的觀察，更了解青少年的生活現況，反思其中潛藏的社會性別學習，如：生活周遭傳遞的男子氣概訊息、人們屬意的性別特質、行為和角色，以及我們對慈悲的感知、行動與顧慮等。兩個月後再透過一次深度訪談，統整這段時間的觀察與省思，想想我們希望成為什麼樣的人。這段合作歷程，相信有助於學生對男子氣概與慈悲心靈有更深入的認識。

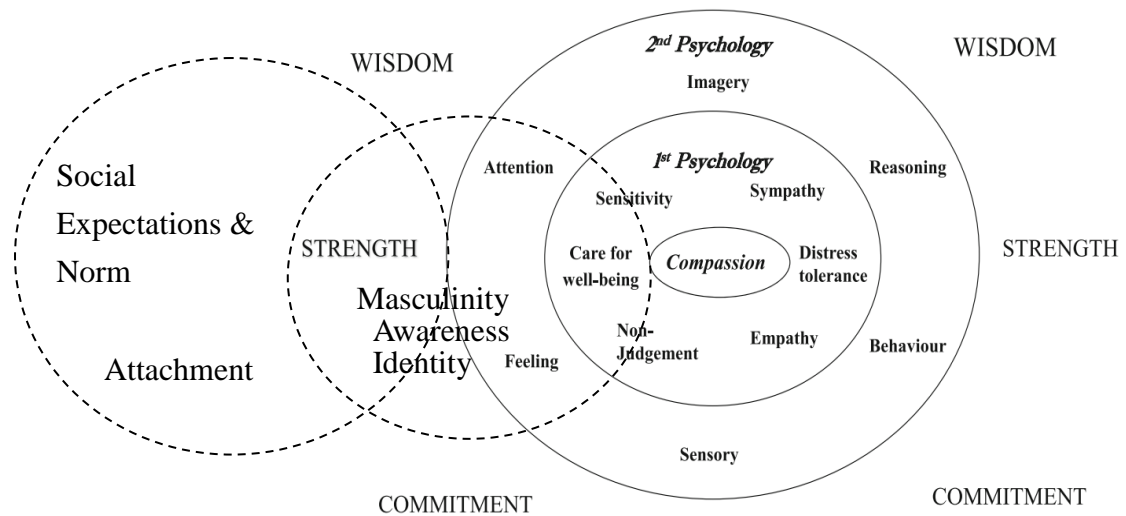
交流手札的部分，總共有四個議題，每個議題下包含議題閱讀、思辨與反思行動三部分 (<https://tinyurl.com/bdfme2rh>)。每個議題約進行 2-3 週，歷時兩個月。閱讀素材透過 line 官方帳號「Be a Better Me」發布 (<https://lin.ee/XWCpm5H>)；學生撰寫的手札，在議題更換時，同步更新於電子書中。相關資料詳附錄。



仔細審視交流手札議題討論的內涵，可發現圖 2 研究架構相關因素逐漸浮現。不可諱言的，男子氣概與社會的期待與規範有關，也與自幼形成的依附關係有關。量化研究發現，堅毅勇敢的男子氣概與慈悲的感知與行動呈正相關。經過焦點訪談與議題交流亦發現，深省覺察後的男子氣概認同和慈悲心靈有連結：慈悲的力量(strength)，讓人顯現堅毅勇敢的一面；慈悲的注意(Attention)和感受(feeling)，幫助我們用心觀察與體會，更理解自己、他人與所處情境脈絡，知道彼此需要什麼，進而能關照幸福(Care for well-being)，讓爭議止息，不必隱藏情感，有所為，有所不為。這些概念可於交流手札學生的字裡行間看見。在四個議題層層推進的過程，學生對人對己有了些嶄新的蛻變。至於延續的效果如何，仍有待進一步追蹤研究。

慈悲心靈的發展，是持續漫長的自我鍛造過程，個體須能充分的覺察自我與環境，透過反思，擴大內在容納之窗，恢復主體自由度，充分的感知與行動；同樣的，面對被多方定義的男子氣概，勇於認識與承認自己，進而敢於權變與改造自己，解除意識形態的捆綁，方能活出真實且富能動力的韌性自我，富慈悲心靈的男子氣概。

圖 2 研究架構



## 伍、 結論與建議

本研究旨在探究臺灣青少年對男子氣概的覺察與其慈悲心靈之發展，以促進青少年的心理健康。回應 Gwyther 等(2019)所呼籲，將男性特殊需求納入考量，進行與心理健康有關的社會性別與環境影響評估，期能更有效的發展青少年之心理健康促進計畫。根據研究目的，本研究採用解釋式混合方法設計，先運用問卷調查量化資料分析現況，再透過焦點訪談、文件內容分析與深度訪談，蒐集青少年經驗敘事之質性資料，以解釋或擴展量化分析的結果，主要的研究發現如下。

### 一、 結論

(一)青少年男子氣概認同量表，權威陽剛與堅毅勇敢兩因素模式獲得驗證。青少年對堅毅勇敢的認同度較高，對權威陽剛的認同度相對較低。但從認同落差來看，青少年對堅毅勇敢的認同落差，高於對權威陽剛的認同落差

本研究對台灣青少年進行男子氣概覺察與認同情形的評量，茲參考相關文獻與量表，先提出開放性問題(青少年對男子氣概的社會觀察)，以了解青少年所覺察的台灣現有的男性規範(應該與不應該)；再分析其經驗概念，參考相關量表，編製青少年男子氣概認同量表，探究社會對男子氣概的信念，對青少年而言，重要性與符合度如何。預試階段共邀請 119 位學生協助填寫問卷，正式問卷調查共回收 650 份有效問卷(回收率 90%)。

經研究發現，青少年男子氣概認同量表，權威陽剛與堅毅勇敢兩因素模式獲得驗證。權威陽剛子量表包含 12 項男子氣概的描述，堅毅勇敢子量表包含 9 項男子氣概的描述，總共 21 題。從平均數觀之，青少年對堅毅勇敢的認同程度較高(高於平均)，對權威陽剛的認同程度相對較低(低於平均)。但從認同落差來看，青少年對堅毅勇敢的認同落差(重要性-符合度)，

高於對權威陽剛的認同落差。由此可知，覺得堅毅勇敢重要的青少年，可能自覺尚未符合該行為或特質的敘述。而覺得權威陽剛重要的青少年，則多半自覺符合該行為或特質的敘述。

(二)國高中學生對權威陽剛男子氣概的認同有顯著差異，高中高於國中，國高中與性別有顯著交互作用，而堅毅勇敢的男子氣概不同背景的學生無顯著差異

經三因子多變量變異數分析（國中 vs. 高中、男 vs. 女、資優生 vs. 普通生）得知，權威陽剛的重要性與符合度，國高中與性別有顯著交互作用。高中生對權威陽剛的重要性/符合度高於國中，不同性別、資優與否無顯著差異。在交叉分析上，權威陽剛的重要性/符合度，國中男生高於女生，高中男生高於國中男生，高中女生也高於國中女生。而在堅毅勇敢重要性與符合度上，背景變項（國中 vs. 高中、男 vs. 女、資優生 vs. 普通生）均無個別顯著差異。

(三) 權威陽剛男子氣概重要性/符合度與逃避依附有中度的正相關，堅毅勇敢男子氣概僅符合度與安全依附達中度的正相關。男子氣概在人際依附的中介下，對慈悲心靈有直接與間接效果：權威陽剛的重要性/符合度經逃避依附中與慈悲憂慮形成關聯；堅毅勇敢符合度經安全依附的中介與慈悲行動與感知形成關聯

從相關分析得知，權威陽剛男子氣概重要性/符合度與逃避依附有中度的正相關，與排除和焦慮依附有低度的正相關。堅毅勇敢男子氣概僅符合度與安全依附達中度的正相關，此外，堅毅勇敢男子氣概重要性與安全依附和焦慮依附有低度的正相關。在人際依附的中介下，男子氣概對慈悲心靈有直接與間接效果。在逃避依附的中介下，權威陽剛的男子氣概對慈悲憂慮仍有正向的直接效果，同時，權威陽剛亦透過逃避依附對慈悲憂慮有低度正向的間接效果，形成中度正向的整體效果。由此觀之，如欲發展慈悲的心靈，降低對慈悲的憂慮，須關照個體是否傾向於認同權威陽剛的男子氣概，同時了解是否有較高的逃避依附心理。

相對的，在安全依附的中介下，堅毅勇敢的男子氣概，對慈悲的感知與行動仍有正向的直接效果。堅毅勇敢符合度透過安全依附的中介，對慈悲感知與行動有中度正向的整體效果。由此觀之，堅毅勇敢的男子氣概可能是安全依附外值得培養的心理特質，當個體確認自己擁有堅毅勇敢的特質時(符合度高)，其與慈悲感知與行動亦高。

(四)可從男子氣概與慈悲心靈共同的「勇敢」概念，開啟學生們的對話思辨；學生們發現「隱藏情感」的現象迄今依舊存在，使男生不易獲得安全與信任的關係；如何學著表現像個男人，媒體與家庭的影響深刻，亟需提升自覺

本研究焦點訪談，從男子氣概與慈悲心靈共同的「勇敢」概念，開啟學生們的對話思辨，發現學生的反應觸及許多重要訊息，例如，試著了解行為反應發生的脈絡，人性的光輝與限制因素，如何擴大人我的一體感，降低陌生疏離，可以延伸共構”富男子氣概的慈悲心靈”。

「隱藏情感」的現象迄今依舊存在，我們不自覺地接受了許多社會對男性的性別意識，使男生不易獲得安全與信任的關係，面對問題時，壓抑情緒，個體也將更為脆弱。

如何學著表現像個男人，學生提到，媒體的傳播及形塑的意識形態，深切地影響著社會大眾。此外，也受父親、師長或文化潛移默化，亟需提升自覺。而女生也可能從小被當成男生在養育，被期待表現出類似傳統男子氣概的角色。值得注意的是，國中時同儕壓力較大，不從眾可能受到異樣眼光；有些人可能不覺得有哪些男子氣概的行為需要改變，不喜歡被指

正該怎麼做，因此，對提出新男子氣概的觀點不以為然，甚至覺得生氣。有相似背景的人互相提醒，比較有說服力。最後，學生表示需要培養獨立思考能力，有主動探究理解的習慣，跨越性別框架，看見共同的人性，才能創造更好的未來。

(五) 經過焦點訪談與議題交流發現，深省覺察後的男子氣概認同和慈悲心靈有關：慈悲的力量，讓人顯現堅毅勇敢的一面；慈悲的注意和感受，幫助我們用心觀察與體會，更理解自己、他人與所處情境脈絡，知道彼此需要什麼，進而能關照幸福，讓爭議止息，不必隱藏情感，有所為，有所不為

本研究開發設計了具性別敏感的研究工具：青少年男子氣概認同量表，以及焦點訪談與議題交流相關素材，提供臺灣青少年男子氣概覺察與慈悲心靈發展之實徵研究證據，可作為青少年性別平等教育與心理健康促進工作與學術研究之具體參照。

## 二、建議

- (一) 針對男子氣概認同量表進行不同背景樣本的縱向研究，檢驗權威陽剛男子氣概在教育階段上的差異，是否受橫斷研究的影響或是成長的普遍現象。
- (二) 本研究選用人際依附量表與慈悲心靈量表進行同時效度檢測，發現堅毅勇敢的符合度與安全依附、慈悲心靈感知與行動有關，權威陽剛重要性與符合度和逃避依附、慈悲憂慮有關。未來可再進行其他效標關聯效度、跨群組複核效度之研究。
- (三) 陳坤虎等的研究，發現「認同確定性(符合度)」可能為身心健康之保護因子，「認同落差」可能為身心健康之危險因子，而「認同重要性」在健康個體與適應不良的個體中，則可能分別扮演正面與負面的不同角色。本研究發現青少年對堅毅勇敢的認同落差，高於對權威陽剛的認同落差，而認同落差與慈悲心靈的關係並不明確。推測男子氣概認同落差未能預測慈悲心靈相關因素，可能與男子氣概的雙向本質有關。有些項目學生並不認同其重要，因此就算不符合也不至於困擾；有些項目學生重視，但尚能接受自己未達成的狀態。未來可進一步細部區分，究竟哪些項目的認同落差，可能是身心健康的危險因子。
- (四) 透過多重個案研究，探究媒體傳播與家庭教養對青少年男子氣概與慈悲心靈可能的影響。
- (五) 彙編「富慈悲心靈的男子氣概：青少年性別平等教材」，與有意願投入的教師、學生與研究者合作，推廣並精進本研究所研發的教材，共同促進青少年的心理健康。



## 參考文獻

- 王慶福、林幸台、張德榮(1997)：人際依附風格、性別角色取向與人際親密能力之評量。測驗年刊，44(2)，63-78。
- 田菡譯(2020)：洋蔥式閱讀！當代關鍵議題系列：種族主義、暴力犯罪、人際關係崩壞源自男子氣概？陰柔氣質更適合現代男性？從歷史及社會文化看男子氣概如何戕害男性及性別平權(Is Masculinity Toxic? A Primer for the 21st Century, M. Taylor & A. Smiler 著)。臉譜。原著出版年：2019。
- 行政院衛生福利部國民健康署 (2020)：108 年國人死因統計結果。取自 <https://www.mohw.gov.tw/cp-16-54482-1.html>
- 吳明隆 (2009)：結構方程模式。五南。
- 李屹譯(2020)：你這個娘炮：校園與同儕如何建構青少年的男子氣概？拆解陽剛氣質、性、身體的社會學新思考(Dude, You're a Fag: Masculinity and Sexuality in High School, C. J. Pascoe 原著)。野人。原著出版年：2011。
- 林東龍 (2014)：從男子氣概分析男性口腔癌存活者的韌性形成過程。臺大社會工作學刊，30，139-185。doi:10.6171/ntuswr2014.30.04
- 姚美華、胡幼慧(2008)：一些質性方法上的思考：信度與效度？如何抽樣？如何收集資料、登錄與分析？載於胡幼慧(主編)，質性研究：理論、方法及本土女性研究實例，頁 117-132。巨流。
- 唐澄暉譯(2021)：人慈：橫跨二十萬年的人性旅程，用更好的視角看待自己(R. Bregman 著)。時報。原著出版年 2020。
- 張芝萱(2020a)：資優學生情意發展方案之設計與實踐反思：慈悲心靈的觀照。科技部補助專題研究計畫期末報告(MOST 107-2635-H-019-001 -)。
- 張芝萱(2020b)。資優生慈悲心靈之情意發展：理解與建構生命存有的另一種可能。資優教育季刊，153，1-14。
- 張芝萱(2021)。中文版慈悲心靈量表應用於臺灣青少年之心理計量分析。特殊教育研究學刊，46(2)，61-91。
- 畢恆達(2020)：男子氣概：一種社會學的概念。天下獨立評論。引自 <https://opinion.cw.com.tw/blog/profile/390/article/10217>
- 陳坤虎、雷庚玲、吳英璋(2005)：不同階段青少年之自我認同內容及危機探索之發展差異。中華心理學刊，47，249-268。
- 黃淑玲 (2012)：男子性與男子氣概。載於黃淑玲、游美惠 (編)，性別向度與臺灣社會，頁 345-371。巨流。
- 鄭黛琳 (2011)：台灣社會中的男子氣概認知。世新大學口語傳播學研究所碩士論文，臺北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/7g9p49>
- 謝志偉、王慧玉譯(2010)：混合方法研究導論(J. W. Creswell & V. L. P. Clark 著)。心理。
- Addis, M. E. & Mahalik, J. R. (2003). Men, masculinity, and the contexts of help-seeking. *American Psychologist*, 58, 5–14. <http://dx.doi.org/10.1037/10284-000>

- Addis, M. E., Mansfield, A. K., & Syzdek, M. R. (2010). Is “Masculinity” a problem?: Framing the effects of gendered social learning in men. *Psychology of Men & Masculinity*, *11*, 77–90. <https://doi.org/10.1037/a0018602>
- Brito-Pons, G., Campos, D., & Cebolla, A. (2016). Implicit or Explicit Compassion? Effects of Compassion Cultivation Training and Comparison with Mindfulness-based Stress Reduction. *Mindfulness*, *9*, 1494-1508. Advance online publication. doi: 10.1007/s12671-018-0898-z
- Cole, B. P., Moffitt-Carney, K., Patterson, T. P., & Willard, R. (2021). Psychology of Men and Masculinities’ focus on positive aspects of men’s functioning: A content analysis and call to action. *Psychology of Men & Masculinities*, *22*(1), 39–47. <https://0-doi.org.opac.lib.ntnu.edu.tw/10.1037/men0000264.supp> (Supplemental)
- Engebretson, K. (2006). Identity, Masculinity and Spirituality: A Study of Australian Teenage Boys. *Journal of Youth Studies*, *9*(1), 91–110. <https://0-doi.org.opac.lib.ntnu.edu.tw/10.1080/13676260500523663>
- Exner-Cortens, D., Wright, A., Claussen, C., & Truscott, E. (2021). A Systematic Review of Adolescent Masculinities and Associations with Internalizing Behavior Problems and Social Support. *American Journal of Community Psychology*, 1-17. <https://0-doi.org.opac.lib.ntnu.edu.tw/10.1002/ajcp.12492>
- Finlay-Jones, A. L. (2017). Compassion in clinical practice: Current applications and new directions. *Clinical Psychologist*, *21*, 59–61.
- Gilbert, P. (2017). Compassion as a social mentality. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Concepts, research and applications* (pp. 31–68). Routledge.
- Gilbert, P., Catarino, F., Duarte, C., Matos, M., Kolts, R., Stubbs, J., Ceresatto, L., Duarte, Joana F. M, Pinto-Gouveia, & Basran, J. (2017). The development of compassionate engagement and action scales for self and others. *Journal of Compassionate Health Care*, *4*(1), 1-24.
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Ravis, A. (2011). Fears of compassion: development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, *84*, 239-255.
- Gwyther, K., Swann, R., Casey, K., Purcell, R., & Rice, S. M. (2019). Developing young men’s wellbeing through community and school-based programs: A systematic review. *PLoS ONE*, *14*(5), e0216955. <https://0-doi.org.opac.lib.ntnu.edu.tw/10.1371/journal.pone.0216955>
- Hammer, J. H., & Good, G. E. (2010). Positive psychology: An empirical examination of beneficial aspects of endorsement of masculine norms. *Psychology of Men & Masculinity*, *11*(4), 303-318. doi: 10.1037/a0019056
- Jakupcak, M., Tull, M. T., & Roemer, L. (2005). Masculinity, shame, and fear of emotions as predictors of men’s expressions of anger and hostility. *Psychology of Men and Masculinity*, *6*, 275–284. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.6.4.275>
- Kirby, J. N., & Kirby, P. G. (2017). An evolutionary model to conceptualise masculinity and compassion in male teenagers: A unifying framework. *Clinical Psychologist*, *21*(2), 74-89.
- Kirby, J. N., Day, J., & Sagar, V. (2019). The ‘Flow’ of compassion: A meta-analysis of the fears of compassion scales and psychological functioning. *Clinical Psychology Review*, *70*, 26–39.

- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling* (2nd ed.). Guilford.
- Levant, R. F., Gerdes, Z. T., Alto, K. M., Jadaszewski, S. E., & McDermott, R. C. (2018). Development and evaluation of the fathers' expectations about sons' masculinity scale (short form). *Psychology of Men and Masculinity, 19*(3), 325–339.  
<https://0-doi.org.opac.lib.ntnu.edu.tw/10.1037/men0000108>
- Levant, R. F., McDermott, R., Parent, M. C., Alshabani, N., Mahalik, J. R., & Hammer, J. H. (2020). Development and evaluation of a new short form of the Conformity to Masculine Norms Inventory (CMNI-30). *Journal of Counseling Psychology, 67*(5), 622–636.  
<https://0-doi.org.opac.lib.ntnu.edu.tw/10.1037/cou0000414.supp> (Supplemental)
- Mahalik, J. R., Locke, B. D., Ludlow, L. H., Diemer, M. A., Scott, R. P., Gottfried, M., & Freitas, G. (2003). Development of the Conformity to Masculine Norms Inventory. *Psychology of Men & Masculinity, 4*, 3–25. <http://dx.doi.org/10.1037/1524-9220.4.1.3>
- Montoya, E. R., Terburg, D., Bos, P. A., & van Honk, J. (2012). Testosterone, cortisol, and serotonin as key regulators of social aggression: A review and theoretical perspective. *Motivation & Emotion, 36*, 65–73. <https://doi.org/10.1007/s11031-011-9264-3>
- Smiler, A. (2004). Thirty years after the discovery of gender: Psychological concepts and measures of masculinity. *Sex Roles, 50*, 15–26.
- Sünbül, Z. A., & Güneri, O. Y. (2019). The relationship between mindfulness and resilience: The mediating role of self-compassion and emotion regulation in a sample of underprivileged Turkish adolescents. *Personality and Individual Differences, 139*, 337–342.
- VanTassel-Baska, J., & Stambaugh, T. (2018). *Affective Jacob's Ladder Reading Comprehension Program (Grades 4-5): Social-Emotional Intelligence*. Prufrock Press.
- Society for the Psychological Study of Men and Masculinities. (2019). *Who we are*. Retrieved from <http://www.division51.net>
- Wong, Y. J., Granderson, R. M., Zounlome, N. O. O., McCullough, K. M., Hyman, J. E., & Schwabe, S. B. (2020). The assessment of subjective masculine norms in the United States. *Psychology of Men & Masculinities, 21*(4), 545–557.  
<https://0-doi.org.opac.lib.ntnu.edu.tw/10.1037/men0000254.supp> (Supplemental)

## 附錄

附錄一 問卷

附錄二 質性資料

附錄三 交流手札(待出版)



# 附 錄

編號	NTNU-Form-05/15
日期	109.02.21
頁數	1 of 15

## 青少年男子氣概覺察與慈悲心靈發展調查問卷

親愛的同學們，您好！

這是一份由科技部補助的關於「青少年對男子氣概的覺察與慈悲心靈之發展」研究用調查問卷，希望藉此了解臺灣青少年對男子氣概的感知與認同情形，並分析其與慈悲心靈發展可能的關係。問卷內容包含：基本資料，我們需要知道你的性別、年級、是否就讀資優(資源)班；第一部分是慈悲心靈量表，前半段有 36 題，後半段有 38 題，有助於我們認識慈悲的感知、行動與顧慮；第二部分是青少年男子氣概覺察問卷與認同量表 30 題，有助於你覺察反思社會所認可或期許的男子氣概意識形態；第三部分是人際依附風格量表 24 題，有助於我們認識自己的人際關係。第一部分約需 20 分鐘，第二和第三部分約需 10-15 分鐘可完成。

本問卷採匿名及不易辨識個人的方式作答，問卷答案沒有對錯，您真實的想法，就是最珍貴的資訊，請您放心填寫。以下會說明如何保障參與者的權益，請您詳細閱讀，並徵詢家長同意，雙方同意後，再開始填寫問卷。

本問卷蒐集的資料保存至 2032 年 7 月 31 日即刪除。研究團隊將盡力維護您的隱私及善盡保密責任，避免可能的風險。

未來研究結果的發表將採整體分析，您不會被辨識出，研究結果僅發表於學術單位研究報告或研討會議或期刊論文，無衍生的商業利益。若您提供的資料將被利用在其他研究，我們會在取得您的再次同意後才使用。

參與本研究的匿名問卷調查，基本上風險很小，過去經驗中，因為參與研究而產生身體或心理傷害或不適的發生率均不到千分之一。所有資料在建檔時均會以匿名處理，檔案加密。若因參與本研究而發生不良事件或損害，將由研究計畫主持人張芝萱或研究人員以主動救助與事件或損害實質相關之損害復原或對等金錢補償方式作為補償。若發生問卷資料不慎遺失情況，將全力追回。除前述之補償原因與方式外，本研究不提供其他形式之補償。

編號	NTNU-Form-05/15
日期	109.02.21
頁數	2 of 15

請您自由決定是否填寫問卷，亦可中途退出，無需感到壓力；惟問卷一旦送交，因無記名僅有問卷編碼，研究團隊不易辨識出您送出的問卷，除非您有署名，恕無法刪除您填寫的內容。為表達感謝，在您完成問卷後，您將可獲得研究團隊為您精心挑選的一份實用小禮，希望您喜歡。

若您想詢問本問卷內容，或有興趣得知研究結果，本研究預計於2022年12月31日完成，歡迎您依照下述聯絡方式索取研究結果摘要，感謝您的配合與協助！祝福你 健康快樂！

研究計畫主持人  
國立臺灣海洋大學教育研究所  
張芝萱老師及研究團隊 敬上

計畫名稱:青少年對男子氣概的覺察與慈悲心靈之發展  
計畫主持人：國立臺灣海洋大學教育研究所 張芝萱 副教授  
共(協)同主持人：國立臺北護理健康大學 謝佳容 副教授  
聯絡電話：(02) 22462-2192 轉 2077  
E-mail: susanchang@email.ntou.edu.tw  
研究經費的補助單位：科技部

本研究由國立臺灣海洋大學委託國立臺灣師範大學人類研究倫理審查委員會倫理審查通過，若想諮詢參與研究的權益或提出申訴，請聯絡該委員會，電話：電話是(02)7734-1394、(02)7734-1395 或電子郵件信箱：[ntnurec@gmail.com](mailto:ntnurec@gmail.com)

請簽署下頁後，交給學校老師，然後，填寫問卷。本研究同時提供線上問卷版本，請點選以下連結，或掃描QRcode，即可於線上填寫問卷，謝謝您！

<https://forms.gle/Btwe7d9xoANha8z99>



編號	NTNU-Form-05/15
日期	109.02.21
頁數	3 of 15

### 研究者聲明

解釋同意書之研究人員簽名\_\_\_\_\_日期：西元\_\_\_\_年\_\_月\_\_日

計畫主持人簽名\_\_\_\_\_日期：西元\_\_\_\_年\_\_月\_\_日

共(協)同主持人簽名\_\_\_\_\_日期：西元\_\_\_\_年\_\_月\_\_日

### 參與者聲明

我已了解以上的資訊且同意參與此項研究計畫。

參與者簽名\_\_\_\_\_日期：西元\_\_\_\_年\_\_月\_\_日

法定代理人簽名\_\_\_\_\_日期：西元\_\_\_\_年\_\_月\_\_日

(簽署時，務必加記日期)

### 口頭同意之見證

若參與者本人無法閱讀同意書，而經由研究人員口述說明取得知情同意，應有見證人在場，證明本計畫主持人及研究人員已完整地向參與者解釋研究的內容，並取得參與者之自願同意。  
※研究團隊及其相關人員不得擔任見證人。

見證人簽名\_\_\_\_\_日期：西元\_\_\_\_年\_\_月\_\_日

見證人身份：\_\_\_\_\_身份證字號：\_\_\_\_\_

通訊地址：\_\_\_\_\_聯絡電話：\_\_\_\_\_

(簽署時，務必加記日期)

編號	NTNU-Form-05/15
日期	109.02.21
頁數	4 of 15

編號	NTNU-Form-05/15
日期	109.02.21
頁數	5 of 15

## 青少年男子氣概覺察與慈悲心靈發展調查問卷

### 基本資料

第一部分 慈悲心靈量表

第二部分 青少年男子氣概覺察問卷與認同量表

第三部分 人際依附風格量表

編號	(由研究人員填寫)
生理性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> 其他
年級	<input type="checkbox"/> 國七 <input type="checkbox"/> 國八 <input type="checkbox"/> 國九 <input type="checkbox"/> 高一 <input type="checkbox"/> 高二 <input type="checkbox"/> 高三
就讀班級	<input type="checkbox"/> 普通班 <input type="checkbox"/> 普通班+資優資源班 <input type="checkbox"/> 資優班
資優類型	<input type="checkbox"/> 數理 <input type="checkbox"/> 語文 <input type="checkbox"/> 藝術才能 <input type="checkbox"/> 人社 <input type="checkbox"/> 其他(請說明): <input type="checkbox"/> 未參與資優鑑定

編號	NTNU-Form-05/15
日期	109.02.21
頁數	6 of 15

## 第一部分 慈悲的心靈

### 當我苦惱或不愉快時

請閱讀以下描述，然後思考與自己的符合度，若我「總是如此」請勾 10，我「從不如此」請勾 1，以此類推。  
此處的「苦惱」指當我們遇到問題時，因挫折、失敗、失望或失落而引發的**不舒服的感受**，讓我們先回想一下自己的相關經歷。

	從 不 如 此	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	總 是 如 此
1. 我會積極面對並處理我的困擾。		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
2. 我能敏銳地覺察到自己正感到煩惱或不愉快。		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
3. 我會避免想著自己的苦惱，並試著轉移注意力，將它拋諸腦後。		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
4. 我的情緒會受到苦惱的心情或眼前的困境所影響。		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
5. 我能容忍自己因為苦惱而產生的各種情緒。		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
6. 我會深思並設法理解我的苦惱。		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
7. 我無法忍受自己陷入苦惱。		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
8. 我能接受我苦惱的心情，不批判也不評論這樣的心情。		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
9. 我將注意力轉向對我可能有幫助的事物。		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
10. 我會思考並想出有助於我因應苦惱的方法。		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
11. 我不知如何幫助自己。		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
12. 我會採取行動並做一些能夠幫助我自己的事。		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
13. 我能發自內心給自己支持、協助及鼓勵的情感。		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

編號	NTNU-Form-05/15
日期	109.02.21
頁數	7 of 15

## 當他人苦惱或不愉快時

請閱讀以下描述，然後思考與自己的符合度，若我「總是如此」請勾 10，我「從不如此」請勾 1，以此類推此處的「苦惱」，指當人們遇到問題時，因挫折、失敗、失望或失落而引發的**不舒服的感受**，讓我們先回想一下相關經歷。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. 我會想要關心他，協助他因應困擾。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. 我能敏銳地覺察到他人正感到煩惱或不愉快。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. 我會避免想著他人的苦惱，並試著轉移注意力，將它拋諸腦後。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. 我會因他人表現出苦惱，而感染到他的情緒。如人飢己飢、人溺己溺。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. 我能容忍他人因為苦惱而產生的各種情緒。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. 我會深思並設法理解他人的苦惱。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. 我無法忍受他人陷入苦惱。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. 我能接受他人的苦惱心情，不批判也不評論他人的心情。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. 我會將注意力導向於對他人可能有幫助的事物。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. 我會思考並想出有助於他人因應困擾的方法。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. 我不知如何幫助苦惱中的人。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. 我會採取行動，做出幫助他人的舉動。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. 我會表達對他人支持、樂於協助與鼓勵的情感。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



編號	NTNU-Form-05/15
日期	109.02.21
頁數	8 of 15

## 當我苦惱或不愉快時

請閱讀以下描述，然後思考與自己的符合度，若我「總是如此」請勾 10，我「從不如此」請勾 1，以此類推此處的「苦惱」，指當我們遇到問題時，因挫折、失敗、失望或失落而引發的**不舒服的感受**，讓我們先回想一下相關經歷。

從不如此  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- |                                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|---------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. 別人會主動想要關心我，協助我因應困擾。                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. 我身邊的人能敏銳地覺察到我正感到煩惱或不愉快。            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. 我身邊的人會避免想到我的苦惱，並試著轉移他們的注意力，將它拋諸腦後。 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. 他人的情緒會因為我苦惱的心情而受到影響。               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. 我身邊人能容忍我因為苦惱而產生的各種情緒。              | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. 我身邊的人會深思並設法理解我的苦惱。                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. 我身邊的人無法忍受我陷入苦惱。                    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. 我身邊的人能接受，且不批判或評論我的苦惱心情。            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. 我身邊的人會將注意力導向於可能對我有幫助的事物。           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. 我身邊的人會思考並想出有助於我因應困擾的方法。           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11. 我身邊的人不知如何幫助苦惱中的我。                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12. 我身邊的人會採取行動，做出對我有幫助的舉動。            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13. 我身邊的人會用支持、樂於協助與鼓勵的情感對待我。          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

請休息一下喔！

編號	NTNU-Form-05/15
日期	109.02.21
頁數	9 of 15

## 關於慈悲，我認為.....

請閱讀以下描述，然後思考與自己的符合度，  
非常同意勾 4，非常不同意勾 0，以此類推

	非常 不同意 0	1	2	3	非常 同意 4
1. 如果人們知道我富有同情心，他們會佔我便宜。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. 若是同情那些做壞事的人，就是讓他們逃避責任。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. 在我們的生活中，有些人不值得被同情。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. 我擔心太富有同情心會讓人成為可以輕鬆下手的目標。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. 如果你太寬容和富有同情心，人們就會佔你便宜。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. 我擔心，如果我富有同情心，那些心理脆弱的人可能喜歡接近我，並耗盡我的情感資源。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. 人應該自己幫助自己，而不是等待別人援助。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. 我擔心如果我富有同情心，有些人會過於依賴我。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. 太富有同情心，會讓人變得軟弱且容易被佔便宜。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. 對某些人來說，我認為要求紀律和適當的懲罰比同情更能幫助他們。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. 希望別人對我好，是一種弱點。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. 我擔心，當我需要人們善意的對待和理解時，他們並不會這麼做。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. 我害怕自己依賴別人的關心，因為他們未必隨時有空或隨時願意關心我。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. 我常懷疑他人的溫情和善意是否真心誠意。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. 得到別人善意的對待，不知為何令我恐懼。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. 當人們對我友善和同情時，我感到焦慮或尷尬。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. 如果人們對我親切和善，我擔心他們會發現我的缺點，並改變他們的心意。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. 我擔心，人們對我友善和同情只是想從我這裡得到好處。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. 當人們對我友善和同情時，我感到空虛和難過。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. 如果人們對我友善，我會覺得他們跟我的關係太近了。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. 儘管其他人對我友善，我也很少從關係中感到溫暖。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. 我盡量與他人保持距離，儘管我知道他們是友善的。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. 如果我覺得有人想關心或在乎我，我會設下屏障，防止他人靠近。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

編號	NTNU-Form-05/15
日期	109.02.21
頁數	10 of 15

## 關於對自己慈悲，我認為.....

請閱讀以下描述，然後思考與自己的符合度，  
非常同意勾4，非常不同意勾0，以此類推。

	非常不同意					非常同意				
	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
1. 我覺得我不該善待和寬容自己。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. 如果我真的想溫柔的善待自己，這會讓我難過。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. 使人生不斷前進的，是堅強而不是慈悲。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. 我寧願不知道什麼是“善待自己和對自己慈悲”的感覺。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. 當我試著親切且溫暖的對待自己時，我覺得空虛。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. 我擔心如果我開始同情自己並溫暖地對待自己，我會感到失落與悲傷。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. 我擔心，如果我變得更善待自己，減少自我批判，那麼我的標準就會下降。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. 我擔心如果我對自己更寬容（慈悲），我會成為一個軟弱的人。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. 我從未對自己寬容（慈悲），所以我不知道從哪裡開始發展這樣的情感。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. 我擔心，如果我開始對自己寬容(慈悲)，我將會變得依賴它。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. 我擔心，如果我對自己過於寬容(慈悲)，我會失去自我批判，而我的缺點也將顯現出來。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. 我擔心如果我培養對自己的慈悲心，對自己寬容，我會成為自己不想成為的人。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. 我擔心，如果我對自己過於慈悲，別人會排斥我。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. 我覺得批判我自己比同情我自己更容易。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. 我擔心，如果我對自己過於慈悲，就會有不好的事情發生。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

謝謝你的認真填答！你已完成第一部分問卷，記得休息一下喔~

## 第二部分 關於男子氣概

### 一、我對男子氣概的社會觀察

1. 在台灣，多數青少年認為，男人應該表現出什麼特質或表現？請寫出你直覺的三個答案。

2. 在台灣，多數青少年認為，男人不應該表現出什麼特質或表現？請寫出你直覺的三個答案。

### 二、社會對男子氣概的信念，對我而言，重要性與符合度如何？

以下為大部分人對男子氣概的信念，請想想：

➤ 我認為這些特質或表現重要嗎(重要度)？

➤ 我符合所謂男子氣概的描述嗎(符合度)？

備註：有些女生也會有某些男子氣概/男性氣質

	A 這特質或表現重要嗎？					B 我符合這項描述嗎？						
	0 非常 不重 要	1 不 重 要	2 有 點 不 重 要	3 有 點 重 要	4 重 要	5 非 常 重 要	0 非 常 不 符 合	1 不 符 合	2 有 點 不 符 合	3 有 點 符 合	4 符 合	5 非 常 符 合
1. 不怕失敗，愈挫愈勇	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
2. 勇於冒險犯難	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
3. 有強壯的體格、體能	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
4. 不怕涉身危險處境	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
5. 即使遇到困難，仍堅持到底、表現堅強	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
6. 努力取得成功，獲得更高的社群領導地位	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
7. 有判斷力、決策果斷，值得信賴	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
8. 慷慨豪邁、不拘小節	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
9. 要能賺錢養家，不能沒有工作	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
10. 追求卓越、精益求精、完美主義	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
11. 重義氣，濟弱扶傾、見義勇為	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
12. 不以尋求他人幫助為恥	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
13. 比起流淚，流血更有男子氣概	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5

以下為大部分人對男子氣概的信念，請想想：

- 我認為這些特質或表現重要嗎(重要度)？
- 我符合所謂男子氣概的描述嗎(符合度)？

備註：有些女生也會有某些男子氣概/男性氣質

	A 這特質或表現重要嗎?						B 我符合這項描述嗎?					
	0 非常 不重 要	1 不 重 要	2 有 點 不 重 要	3 有 點 重 要	4 重 要	5 非 常 重 要	0 非 常 不 符 合	1 不 符 合	2 有 點 不 符 合	3 有 點 符 合	4 符 合	5 非 常 符 合
14. 可以掌控大局，有權力和追隨者	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
15. 使用強制的力量或威脅來解決問題	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
16. 大男人主義，號令女性聽命於己	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
17. 藉由任何形式強制的力量，來證明自己是強悍且不可被侵犯的	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
18. 工作擺第一(會為了工作犧牲健康、家庭或情感)	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
19. 同時與一位以上的對象約會交往	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
20. 不得不尋求協助時，會覺得自己懦弱或像是輸家，很沒面子	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
21. 不能娘娘腔(如情緒化、重視外表、依賴他人、玩娃娃)	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
22. 覺得有錢才有權，舉手投足令人敬畏	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
23. 自立自強，不尋求他人和外界的協助	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
24. 不能和男性太過親密(如牽手或表示欣賞)	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
25. 擁有和他人自然發生性行為的主導性	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
26. 避免與他人談論內心真實的感受	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
27. 竭盡所能贏得勝利，證明自己有能力	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
28. 獨立自主，不依賴、不盲目從眾	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
29. 熱愛競爭或挑戰，需要獲勝以擁有權力地位	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
30. 擁有性的魅力及吸引力	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
31. 不能在他人面前表現脆弱的一面(因此隱藏恐懼、忍住淚水)	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
32. 即使別人傷害了我(心理)，我也不會承認	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
33. 期望女性能負責所有家務(如煮飯、清潔、帶小孩)	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5

三、請寫出至少 3 個，我心中理想的男子氣概/男性氣質的描述，為什麼？

### 第三部分 人際依附風格

以下題目的回答，請針對每一題項所敘述的事情，以你自己一般在一般人際關係中的實際情形，加以圈選。

	非常不符合	不符合	有點不符合	有點符合	符合	非常符合
1.和別人親近會讓我覺得不舒服	1	2	3	4	5	6
2.我發現自己很容易和別人親近	1	2	3	4	5	6
3.既使沒有任何親近的情感關係我仍過得很自在	1	2	3	4	5	6
4.我想要情感上的親密關係，但卻很難完全信賴別人	1	2	3	4	5	6
5.對我來說，獨立和自給自足的感覺是非常重要的	1	2	3	4	5	6
6.我擔心如果和別人太親近會容易受到傷害	1	2	3	4	5	6
7.我會擔心別人並不那麼想跟我在一起	1	2	3	4	5	6
8.我不喜歡依賴別人	1	2	3	4	5	6
9.我會擔心別人不如我看重他們那樣的看重我	1	2	3	4	5	6
10.我不會擔心自己孤單一人	1	2	3	4	5	6
11.當別人太親近我時，會讓我感覺不自在	1	2	3	4	5	6
12.我會擔心別人並不真正喜歡我	1	2	3	4	5	6
13.我很少擔心別人不接納我	1	2	3	4	5	6
14.我寧可和別人保持距離以避免失望	1	2	3	4	5	6
15.當別人想要和我更親近時，我會感到不安焦慮	1	2	3	4	5	6
16.我對自己不滿意	1	2	3	4	5	6
17.通常我寧可自己一個人比較自由	1	2	3	4	5	6
18.我發現自己一直在尋求別人的接納並藉以肯定自己	1	2	3	4	5	6
19.我瞭解自己的優點與缺點，並且喜歡自己	1	2	3	4	5	6
20.我時常太過於在乎別人對我的看法	1	2	3	4	5	6
21.我可以很自在的讓別人依賴我	1	2	3	4	5	6
22.一個人的生活就可以過得很好了	1	2	3	4	5	6
23.即使別人不欣賞我，我仍然能肯定自己的價值	1	2	3	4	5	6
24.當我需要朋友的時候，總會找得到人的	1	2	3	4	5	6

(下頁續) 量表編製：王慶福



編號	NTNU-Form-05/15
日期	109.02.21
頁數	15 of 15

我願意參與焦點訪談(謝謝您!請填寫以下資料)

姓名：                      班級：                      學校：                      縣市                      高/國中

我填寫問卷的想法或回饋(自由書寫)

問卷到此結束，謝謝您的用心探索～



1. 在台灣，多數的青少年認為，男人應該表現出什麼特質？請寫出你直覺的三個答案。

向度	男生答案	次數	女生答案	次數
堅毅勇敢	不怕失敗	8	不怕失敗	6
	愈挫愈勇	4	勇於挑戰	1
	勇於挑戰	1	勇於冒險	2
	勇於冒險	3	強壯	22
	強壯	45	會賺錢	3
	無懼	3	堅毅(堅持)	3
	堅毅(堅持)	10	堅強	36
	堅強	100	勇敢	52
	勇敢	136	努力	3
	努力	14	慷慨大方	5
	慷慨大方	9	豪邁(不拘小節)	5
	豪邁(不拘小節)	14	養家	4
	會賺錢	10	有工作	5
	養家	6	義氣	9
	有工作	54	幫助他人	1
	追求卓越	1	見義勇為	3
	義氣	23	不尋求幫助	1
	幫助他人	3	不愛哭	11
	見義勇為	2	有權力	2
	不愛哭	6	果決	1
	果決	12	保護他人	2
	保護他人	11	直率	2
	正直	5	正直	1
	大膽	3	大膽	1
	有目標	5	熱心	1
	熱心	6		
	直率	10		
	剛強	10		
權威陽剛	大男人主義	1	強悍	1
	強悍	5	成熟	5
	愛面子	1	陽剛	12
	不娘娘腔	1		
	有錢	10		
	新好男人	1		
	有男人味	3		
	成熟	6		

向度	男生答案	次數	女生答案	次數
	專一	4		
	陽剛	21		
獨立自主	有能力	9	有能力	2
	獨立	19	獨立	3
	自主	6	自主	3
	不依賴	2	不依賴	1
	有自我價值	1	負責任	10
	負責任	38	勇於承擔	1
	勇於承擔	12	值得信賴	2
	值得信賴	3	理性	1
	理性	10	可靠	1
	可靠	8	穩重	4
	聰明	5	自信	2
	穩重	5		
	自信	13		
	認真	6		
	有領導力	5		
	心事不外顯	1		
	其他	紳士	2	紳士
溫暖		5	溫暖	2
有禮貌		3	有禮貌	1
體貼		5	體貼	3
開朗		7	開朗	1
會運動		12	會運動	6
陽光		12	陽光	3
活潑		4	帥	6
帥		22	高	12
高		22	溫柔	4
幽默		4	剛柔並濟	1
陪伴		2		
誠實		2		
溫柔		5		
外剛內柔		1		
善良		3		
追求夢想		3		
樂觀		2		

2. 在台灣，多數的青少年認為，男人不應該表現出什麼特質？請寫出你直覺的三個答案

向度	男生答案	次數	女生答案	次數	
堅毅勇敢	害怕	26	害怕	3	
	不勇敢	8	小氣	4	
	不堅強	2	沒工作	3	
	不努力	1	哭	30	
	小氣	11	流淚	6	
	沒工作	7	膽小	17	
	沒義氣	2	優柔寡斷	6	
	以尋求他人幫助為恥	1	退縮	3	
	需要他人幫助	1			
	哭	86			
	流淚	13			
	猶豫	3			
	被保護	1			
	膽小	57			
	沒有目標	2			
	優柔寡斷	9			
	容易放棄	4			
	懶惰	14			
	權威陽剛	暴力	5	暴力	4
大男人主義		3	大男人主義	6	
娘娘腔		60	娘娘腔	28	
懦弱		53	懦弱	10	
脆弱		6	脆弱	7	
柔弱		36	柔弱	23	
軟弱		90	軟弱	18	
同性傾向		9	同性傾向	1	
沒錢		16	當家庭主夫	1	
女性化		9	女性化	2	
家暴		1	陰柔	13	
猥褻		5	猥褻	2	
渣男		3	不專一	1	
出軌		1			
陰柔		24			
獨立自主		認輸	3	逃避	5
		沒能力	7	沒能力	4
	不獨立	4	不獨立	2	

向度	男生答案	次數	女生答案	次數
	依賴他人	23	依賴他人	7
	恐懼	3	害怕	5
	不敢表現自己	1	不負責	4
	害怕	11		
	不負責	22		
	笨	1		
	輕浮	2		
	沒自信	4		
	逃避	14		
其他	不體貼	3	不善運動	3
	不善運動	6	醜	1
	不活潑	1	矮	5
	醜	5	溫柔	5
	矮	16	肥胖	1
	說謊	4	內向	4
	溫柔	7	害羞	3
	肥胖	5		
	內向	10		
	未曾聽聞男人有不應該表現出之行為特質	1		

3.請寫出至少 3 個，我心中理想的男子氣概/男性氣質的描述或我的其他想法

向度	男生答案	次數	女生答案	次數
堅毅勇敢	不怕失敗	6	不怕失敗	3
	愈挫愈勇	7	不懼挫折	1
	勇於挑戰	3	勇於挑戰	5
	勇於冒險	2	勇於冒險	3
	強壯	13	強壯	2
	無懼	4	無懼	1
	堅毅(堅持)	11	堅毅(堅持)	5
	堅強	36	堅強	10
	勇敢	62	勇敢	19
	努力	15	努力	5
	慷慨大方	10	慷慨大方	4
	豪邁(不拘小節)	11	豪邁(不拘小節)	3
	會賺錢	6	會賺錢	4
	養家	3	養家	3
	有工作	4	有工作	2
	追求卓越	10	上進	6
	義氣	14	義氣	6
	幫助他人	7	幫助他人	6
	會尋求幫助	3	會尋求幫助	1
	不愛哭	4	直率	1
	果決	11	果決	2
	保護他人	7	保護他人	5
	正直	4	正直	2
	有目標	6	有目標	1
	熱心	2		
	直率	1		
剛強	2			
權威陽剛	娘娘腔	1	大男人主義	1
	不娘娘腔	1	尊重女性	2
	有男人味	1	霸氣	1
	有錢	9	有錢	4
	成熟	7	成熟	6
	專一	1	專一	2
	陽剛	4		
	不貶低女性	1		

向度	男生答案	次數	女生答案	次數
	霸氣	3		
	不大男人主義	1		
獨立自主	有能力	14	有能力	5
	獨立	38	獨立	15
	自主	16	自主	7
	不依賴	5	不依賴	4
	可以被依賴	3	安全感	4
	負責任	37	負責任	15
	勇於承擔	8	勇於承擔	1
	值得信賴	2	值得信賴	3
	理性	8	理性	1
	可靠	4	可靠	2
	聰明	3	聰明	4
	穩重	7	穩重	5
	自信	15	自信	2
	有自我價值	1	有領導力	3
	自愛	2	認真	3
	有領導力	9	細心	2
	認真	8	不盲目	1
其他	開心就好，不該被定義	1		
	紳士	2	溫柔	10
	溫暖	5	溫暖	1
	有禮貌	5	有禮貌	1
	體貼	14	體貼	14
	開朗	4	開朗	3
	會運動	1	會運動	3
	陽光	3	陽光	1
	活潑	1	活潑	1
	帥	20	帥	6
	高	13	高	3
	幽默	4	善良	7
	剛柔並濟	1	剛柔並濟	1
	尊重	6	尊重	5
	溫柔	13		
善良	7			



# 致未來的世界-性別共融思與行

## 青少年男子氣概與慈悲心靈的覺察與反思

Dear 同學們好！在開啟這段旅程之前，請您先回顧以下兩段影片，想想你所認知的男孩或男人。他們可能的處境與需求，以及與社會文化脈絡息息相關的所謂男子氣概。



知名刮鬍刀品牌「吉列」(Gillette) 推出新版廣告後(左)，在網路上同時收到大量支持和反對聲浪。於是也有了(右) What is a man? A response to Gillette 這部影片的出現。



羅伊斯曼恩 (Royce Mann) 2017年朗誦了一段散文詩，可以感受15歲時敏感的他所承受的羞愧感。

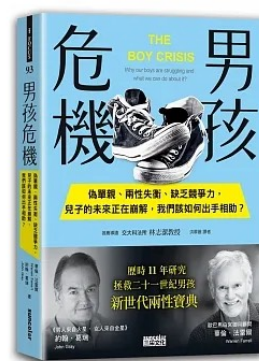
「第一次有女子在路上閃過我，這位離我3公尺遠的女性回頭看我一眼便立刻改變方向走到對街……或許我無法明白她為何懼怕男人，但在那一刻，我終於明白彼得潘的感受—想當個男孩，永遠不要成為男人。因為，成為男人便是父親、兄弟、攻擊者的綜合體。」



### 議題

我們生活在什麼樣的時代？有所謂男孩危機嗎？

在《男孩危機》這本書中，作者指出了一個造成男孩危機的關鍵：過往的男性，可以依靠體力與勞動取得一定的社會地位和自信，如果家庭是一艘船，那就是男性與女性各划一邊—男性負責工作賺錢、女性則在內扮演輔助男性的持家責任。然而，全球化接著數位經濟與AI 世代到來，許多男性喪失工作機會與優勢。相反的，女性在過去數十年，受惠於女權運動的興起，不斷挑戰各種過往專屬男性的領域，女力崛起的成果斐然。因此，現代男孩們所看到的家庭形象變成了：堅毅智慧的母親，左右開弓雙槳齊划，父親則侷限於一邊划船，甚至有時候連把這一邊划好都不見得做得到，因此，家庭的船隻是不平衡的；更糟糕的是，社會文化和性別刻板印象不斷頌揚男性英雄主義，想像與現實的落差，讓男孩的成長充滿挫折和壓抑 (林志潔，2020:7-8)。



男子氣概的英雄觀，讓男性們在成長中，對分享和求助是卻步的，男性容易假裝有自信但內裡十分不安，最後導致極端的情緒，或者爆發憤怒、或者抑鬱寡歡。如作者所分析的，社會以英雄傳說來收買男性的體力和健康，讓男性被網綁於形象中，難以脫身，最後影響身心健康，並且喪失對他人甚至對自己同理的能力。這樣的結果是男性容易因為衝動而抑鬱，鑄成大錯無法挽回。作者觀察美國的多起槍擊案例，更說明了問題的嚴重性 (林志潔，2020:9)





## 觀察

我所看見的性別OO（如性別特質、性別之美、性別屏障……），請仔細觀察身邊不同特質的人，與他/她分享並討論前頁的訊息，記錄自己與他人獨特的想法與發現

## 思辨

討論一. 你是否曾發現某些日常語言或訊息隱然帶有性別偏見，無形的滲入我們的生活，成為多數人的性別意識？例如？

討論二. 前文提到「男子氣概的英雄觀，讓男性們在成長中，對分享和求助是卻步的，男性容易假裝有自信但內裡十分不安，最後導致極端的情緒，或者爆發憤怒、或者抑鬱寡歡」我們可以怎樣幫助有這樣英雄觀的人呢？

---

# 致未來的世界

—我的反思與行動

---

每天都成為理想的自己一點點

許多時候我們都期待一個快速的解答，這幾週讓我們一起慢下來，閱讀、觀察、傾聽、思辨，覺察潛藏在生活中的所謂男子氣概，希望透過我們的反思與行動，能帶給未來世界美善的祝福。



# 致未來的世界-性別共融思與行

## 青少年男子氣概與慈悲心靈的覺察與反思

Dear 同學們好！謝謝你參與這趟旅程，每天朝理想的自己與未來更靠近一步。這回讓我們認識一位瑞典爸爸對兒子真誠細膩又幽默的叮嚀「我兒子需要知道的事情」（F. Backmen著，杜蘊慧譯，2019），同時想想父親對我們的影響，再想想你未來的兒女需要知道哪些事呢？

### 議題

「人們說，教兒子如何當個男人，是父親的責任。可是我不太確定。人們也說，大部分的男人遲早都會變得像他們的爸爸。我希望這不是真的（F. Backmen）」

《我兒子需要知道的事情》是一本談論人生的思考手冊。

我要你知道，學會男子氣概不是件容易的事。我會盡力教你。我會試著解釋這個神奇的世界，所有先進的科技發現和網際網路和民主革命和醫藥發展。但是和那些能跟你剖析來龍去脈的男人相比，我能教你的只有他們能教的一半。

我知道你身為孫子，會認為他們理當就是那樣表達感情的，他們在你耳邊小聲說愛你的時候，你一點都不會覺得奇怪。但是其實是你教會他們那些字的。在你出生之後，他們變成了和從前不一樣的男人。成為更好的男人，我們全都是這樣。

因為雖然當我這輩還小的時候，你祖父那輩的人在當父母這件事上犯了不少錯誤缺失，但是他們現在會藉著填補我們這輩的錯誤缺失來補償我們。

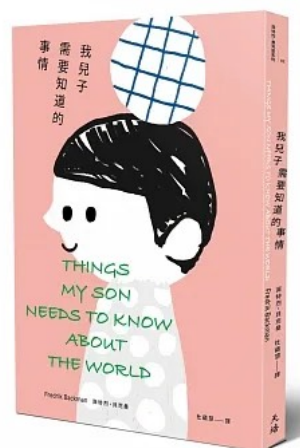
所以，學習男子氣概並不容易。男子氣概是會改變的。

我希望你永遠不會以為平權爭議只是兩性之間的對抗。我希望你永遠不會認為和你做同樣工作的女性不該有同樣的權利或自由或酬勞。我希望你別認為只因為她享有同樣的權利地位，你就不在能力所及的時候替她開門。我希望你永遠不會認為平權和當個紳士兩者不可兼具。因為如同你祖母們會告訴你的：那些說法都是鬼扯淡。人們會講許許多多你祖父母那一輩男人的長處，但是如果沒有女性替他們處理所有其他的事情，祖父們當年根本不會有時間學習任何知識。

我已經盡可能教你了解別因為女人堅強就備受威脅，我就娶了我所見過最堅強的女人。

這個世界會不斷告訴你，每一樣人類的特質或技巧或個性都能被分成「屬於男性」或「屬於女性」的。但是我不知道。要是論打架，我是能打贏你媽媽，因為那樣的打鬥根本算不上是「大猩猩對狗熊」，你懂嗎？而是「大猩猩對無尾熊」。

但是她能在六十公尺之外就讓我繳械。她也比我更好笑。更別提我能隨便舉出一百個願意盲目追隨她上戰場的人，我自己就連在推特上都沒人追蹤我。這個現象值得好好思索。[幽默的全文](#)





## 觀察

請聽聽Justin Baldoni 對男子氣概的自我省思，以及父親對他的影響，然後與我們分享你的觀察與發現

Justin Baldoni wants to start a dialogue with men about **redefining masculinity** -- to figure out ways to be not just good men but good humans. In a warm, he says. "Your strength, your bravery, your toughness: **Are you brave enough to be vulnerable? Are you strong enough to be sensitive? Are you confident enough to listen to the women in your life?**" Check out more TED Talks: <http://www.ted.com>



## 思辨

討論一. 我們的社會真的性別平等了嗎？我們可以做什麼？不做什麼？

艾瑪華森 (Emma Watson) 2014在聯合國的演說提到：

如果男人不需要為了被承認是男人而展現攻擊性，女人就不需要被迫服從。  
如果男人不需要主導一切，女人就不用受到控制。無論男人女人，都有敏感纖細的自由，也都有展現堅強的自由。如今是時候用更寬廣的視野看待性別，而非將其當成兩個對立的概念。(https://dq.yam.com/post/2589)



W. Farrell & J. Gray直指：性別戰爭中，不論誰佔上風，都是雙輸(洪翠薇譯,2020)

對此，你的想法為何？對於未來你的兒女，你希望他們知道什麼？

# 致未來的世界\_我的行動與反思

每天都成為理想的自己一點點

許多時候我們都期待一個快速的解答，這幾週讓我們一起慢下來，閱讀、觀察、傾聽、思辨，覺察潛藏在生活中的所謂男子氣概，希望透過我們的反思與行動，能帶給未來世界美善的祝福。



110年度專題研究計畫成果彙整表

計畫主持人：張芝萱		計畫編號：110-2629-H-019-001-			
計畫名稱：青少年對男子氣概的覺察與慈悲心靈之發展					
成果項目		量化	單位	質化 (說明：各成果項目請附佐證資料或細項說明，如期刊名稱、年份、卷期、起訖頁數、證號...等)	
國內	學術性論文	期刊論文	0	篇	
		研討會論文	0		
		專書	0	本	
		專書論文	0	章	
		技術報告	0	篇	
		其他	0	篇	
國外	學術性論文	期刊論文	0	篇	
		研討會論文	0		
		專書	0	本	
		專書論文	0	章	
		技術報告	0	篇	
		其他	0	篇	
參與計畫人力	本國籍	大專生	0	人次	
		碩士生	2		吳昱傑、何穎豪
		博士生	0		
		博士級研究人員	0		
		專任人員	0		
	非本國籍	大專生	0		
		碩士生	0		
		博士生	0		
		博士級研究人員	0		
		專任人員	0		
其他成果 (無法以量化表達之成果如辦理學術活動、獲得獎項、重要國際合作、研究成果國際影響力及其他協助產業技術發展之具體效益事項等，請以文字敘述填列。)					