

詩篇五：鄭風·女曰雞鳴

狂想主題：
甜甜蜜蜜談幸福科學

吳秀陽

課程內容

2

週次	內容
1	課程介紹 文學詩經與科技狂想二
2	〈陳風·衡門〉 為何情人眼裡出西施？談伴侶科學。
3	〈衛風·伯兮〉 讓科技減輕遠距思念之苦—談媒體串流與直播。
4	〈召南·草蟲〉 不再憂心忡忡—談憂鬱和焦慮的產生與克服。
5	〈小雅·蓼莪〉 孝親要及時·長照早規劃—談長照科技與銀髮商機。
6	〈鄭風·女曰雞鳴〉 琴瑟和鳴·與子偕老—甜甜蜜蜜談幸福科學。
7	〈鄭風·風雨〉 風雨如晦·為何雞鳴不已？談動物界的環境感測先鋒。
8	〈鄘風·桑中〉 好想談戀愛—「網戀」與現代新人際關係。
9	〈齊風·還〉 一級玩家—3D/VR科技網路遊戲平台。

3

鄭風·女曰雞鳴

女曰雞鳴，士曰昧旦。子興視夜，明星有爛。
將翱將翔，弋鳧與雁。

弋言加之，與子宜之。宜言飲酒，與子偕老。
琴瑟在御，莫不靜好。

知子之來之，雜佩以贈之。知子之順之，雜佩
以問之。知子之好之，雜佩以報之。

《詩經》與科技狂想(二)_5 女曰雞鳴&幸福科學

4

《女曰雞鳴》注釋

- 昧旦：天將明未明之際。
- 子：你。興：起。視夜：察看夜色。
- 明星：啟明星(金星)。有爛：明亮的樣子。
- 將翱將翔：宿鳥將出巢飛翔。
- 弋：射。鳧：音服，野鴨。
- 言：語助詞。加：射中。
- 與：猶為。宜：即“飭”，烹調菜餚。
- 御：彈奏。靜好：和睦安好。

《詩經》與科技狂想(二)_5 女曰雞鳴&幸福科學

《女曰雞鳴》 注釋

5

- 來：慰勞，關懷。
- 雜佩：材質形狀不一之佩飾。
- 順：柔順。
- 問：慰問。一說贈送。
- 好：音耗，愛戀。
- 報：報答。

《詩經》與科技狂想(二)_5 女曰雞鳴&幸福科學

情趣動人幸福甜蜜的《女曰雞鳴》

6

- 《毛詩序》：「刺不說德也；陳古義以刺今，不說德而好色也。」太沒情趣，不知所云！
- 方玉潤《詩經原始》：「此詩人述賢夫婦相警戒之辭。」方向對了，仍太嚴肅。
- 聞一多《風詩類鈔》：「《女曰雞鳴》，樂新婚也。」更對味了，但太狹隘。
- 一首饒富情趣甜蜜動人的**夫妻對話詩**。
- 雞鳴昧旦、弋鳧與雁等是小倆口**各盡其職、甜蜜生活的精彩鋪陳**。
- 來之順之好之、贈之問之報之是**相知相惜、真情互動的生活方式**。
- 琴瑟和鳴、與子偕老是**融洽和睦、信守一生的莊嚴承諾**。

《詩經》與科技狂想(二)_5 女曰雞鳴&幸福科學

7

狂想主題 — 甜甜蜜蜜談幸福科學

- 從小倆口的甜蜜互動，聯想到**幸福科學**！
- 今天議題很重要，關係各位一輩子幸福！
- 從小到大，有多少次健康教育課，遇到相關章節，就被老師跳過，讓大家自己看。
- 結果是懵懵懂懂，不知所以。甚至錯誤認為相關**活動**和**知識**是不雅的事。
- 甜甜蜜蜜又事關一輩子幸福，怎會不雅？
- 今天就要好好跟大家談談**如何才能幸福**！
- 須談相關**細節**，但是一定「**思無邪**」！

《詩經》與科技狂想(二)_5 女曰雞鳴&幸福科學

8

各物種生存的最重要任務

- 地球上所有物種，除了維持生命之外，生存的最重要任務，就是不斷**繁衍**，以確保物種的**延續**。
- 告子曰：食色性也。真是一點也沒錯！
- 有見過這個手勢嗎？
- 這是**Vulcan Salute**
- 比的時候還要說：



Live Long and Prosper !

《詩經》與科技狂想(二)_5 女曰雞鳴&幸福科學

9

繁衍是最重要的事！

- 蟬在地下要生活3年、5年、最長達17年。爬出土後，只能存活十幾天，最多1~2個月。唯一目的就是**交配**和**繁衍**下一代。
- 蜉蝣在水中生活長達一年，爬出水面羽化即不再進食，且壽命只有20小時至3日左右。唯一目的就是**交配**和**繁衍**下一代。
- **交配**和**繁衍**是最重要的事，肩負著延續物種生生不息的**神聖使命**！
- 絕非不雅或甚至骯髒！要先有正確觀念。

《詩經》與科技狂想(二)_5 女曰雞鳴&幸福科學

10

人類與動物繁衍大不同

- 絕大多數動物都有**發情期**，只有在那段時間想辦事，且有能力辦事。
- 人類胚胎要成功著床、順利孕育、安全出生、長大成人，要經過層層嚴酷的考驗，非常容易失敗，因而無法達成繁衍目的。
- 所以人類是非常少數，進化出**定期月月來事**，且隨時可以辦事的物種。
- 月月來事雖然辛苦，但在演化和繁衍上有重大意義。生物學上可視為人類的**隱藏發情期**。
- 科學顯示，這段期間女性特別有魅力，男性也可以感覺甚至聞的出來。

《詩經》與科技狂想(二)_5 女曰雞鳴&幸福科學

幸福甜蜜的過程

11

1. 相互傳遞信號
2. 熱身(是甜蜜幸福的重要關鍵，不可馬虎！)
3. 登堂入室，運動開始(引發遺傳物質)
4. 激烈運動，進而登頂(傳送遺傳物質)
5. 功成身退，運動停止
6. 舒緩運動(對於幸福甜蜜也很重要！)

男性經常忽略2和6，是大大的錯誤和迷失！

《詩經》與科技狂想(二)_5 女曰雞鳴&幸福科學

幸福甜蜜好處多多

12

- 證據顯示，幸福甜蜜好處多多！
- 對男性而言
 - 預防攝護腺癌
 - 保護心臟
 - 預防中風
- 對女性而言
 - 讓月事更規律
 - 抗衰老
- 對夫妻而言
 - 釋放壓力、放鬆身體
 - 有效減肥
 - 促進睡眠

《詩經》與科技狂想(二)_5 女曰雞鳴&幸福科學

13

過猶不及

- 任何事情，過猶不及，幸福之事尤其如此。
- 對男性而言
 - 引發疾病(攝護腺炎、腰酸背痛等)
 - 造成功能衰退
 - 甚至無法完成繁衍功能
- 對女性而言，容易產生盆腔充血等不適症狀
- 對夫妻而言
 - 影響體質和精神狀態
 - 引發功能衰竭

《詩經》與科技狂想(二)_5 女曰雞鳴&幸福科學

14

多少次？

- 很多人(尤其是男性)對次數有不當的迷思，認為越多次越厲害，越幸福。大錯特錯！
- 隨體質和身心精神狀態不同，每對伴侶的次數不一，沒有絕對標準。
- 品質遠重於數量，完全沒有也不健康！
- 醫師常用的一個參考值是「九九法則」：

$$\text{年齡的十位數} \times 9 = \square \square$$

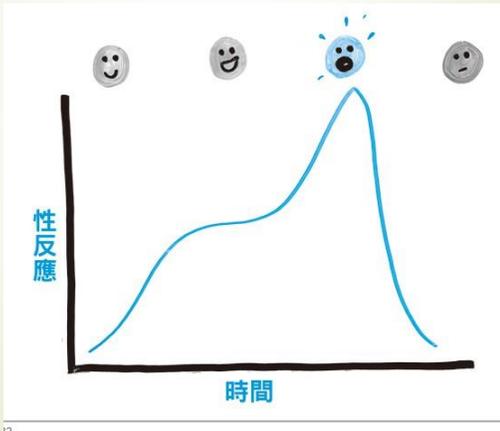
↑ 周期 ↑ 次數

《詩經》與科技狂想(二)_5 女曰雞鳴&幸福科學

神奇又神祕的登頂

15

➡ 幸福甜蜜的過程，可分為四個階段：興奮期、高原期、登頂期和消退期。



《詩經》與科技狂想(二)_5 女曰雞鳴&幸福科學

神奇又神祕的登頂

16

- ➡ 利用**功能性磁振造影**(fMRI, functional Magnetic Resonance Imaging)，發現登頂時，大腦有超過**三十個不同區域**都出現活動，且充滿**多巴胺**，帶來愉悅感。
- ➡ 掌管自我評估、推理與控制力的部分呈現**關機**狀態，也關閉恐懼和焦慮感。
- ➡ 還會製造**催產素**，讓人覺得彼此更加親近。
- ➡ 另還會釋放化學物質，使對**疼痛敏感降低**。
- ➡ 登頂完後，會分泌**血清素**，讓人有**好心情**而**放鬆睏倦**想睡覺。

《詩經》與科技狂想(二)_5 女曰雞鳴&幸福科學

17 男女登頂大不同

- ➡ 男性登頂有明確繁衍功能
 - ➡ 強力傳送遺傳物質。
 - ➡ 容易到達，過程短暫，大約只有3-10秒鐘。
 - ➡ 之後進入**不應期**，無法再續。不應期持續時間因人和年齡而異，長可達數小時甚至一日。
- ➡ 女性登頂仍然是個謎
 - ➡ 沒有明確繁衍目的(不需登頂也能繁衍)
 - ➡ 不容易到達，但登頂後感覺比男性強數十倍！
 - ➡ 大腦許多區域完全停擺，fMRI顯示**整腦開花**！
 - ➡ 沒有不應期，所以可以**一波接一波至連續登頂**！
 - ➡ 可能是**鼓勵**女性辛苦擔任繁衍重責的**報償**。

《詩經》與科技狂想(二)_5 女曰雞鳴&幸福科學

18 神秘的G點存在嗎？

- ➡ **G點**概念是1940年代德國婦產科醫師 Grafenberg提出，1981年學者Addiego等人首次使用「G點」稱呼。
- ➡ 之後還有所謂**A點**和**U點**的提出。
- ➡ 都是在找快速啟動幸福的鑰匙。
- ➡ 但始終有專家對這些點抱持著存疑的態度。登頂機制複雜，不是單點可以到達。
- ➡ 尋找G點不如相互體貼，彼此探索**敏感帶**。
- ➡ 甜蜜幸福沒有捷徑，要下功夫！

《詩經》與科技狂想(二)_5 女曰雞鳴&幸福科學

19

持續多久？

- ➡ 這是看片子所帶來的最大錯誤迷思！
- ➡ 研究顯示，從**登堂入室**開始，到**完成遺傳物質傳送**，約為**4~11**分鐘，平均是**6**分鐘。
- ➡ 荷蘭甚至有針對**5國500對**夫妻的研究顯示，平均時間為**5.4**分鐘，所以，只要超過**1**分鐘就算OK，較多是在**5~10**分鐘。
- ➡ 再次強調，完美過程包括前述**2和6**步驟，也就是**熱身和舒緩**階段，男性要特別注意！

《詩經》與科技狂想(二)_5 女曰雞鳴&幸福科學

20

長短(男性)？

- ➡ 這是另一個看片子所帶來的錯誤迷思？
- ➡ 長短大小與繁衍目的無關，只要有**精神**，能夠順利傳送遺傳物質，就OK！
- ➡ 打起精神後，亞洲約**7~13cm**，歐美約**9~15cm**。(不同時期地區研究略有出入)
- ➡ 女性登門入室後長度約**11cm**，且後**3分之1**幾乎沒感覺。所以男性長度**5到6公分**就夠。
- ➡ 重要的是**有精神**！能夠完成繁衍的重要使命，也能讓女性登頂。

《詩經》與科技狂想(二)_5 女曰雞鳴&幸福科學

21

大小(女性)？

- ➡ 又是一個迷思！
- ➡ 研究顯示，女性的大小與興趣高低和是否登頂幸福毫無關係。甚至有小的較敏感的研究
- ➡ 義大利女性是世界平均尺寸最小，卻熱情洋溢。
- ➡ 通常左右不對稱，同樣不影響甜蜜生活。
- ➡ 側面和底部常比中間更敏感。
- ➡ 美不美受當時社會和文化的影響，遠大於生物上的影響。

《詩經》與科技狂想(二)_5 女曰雞鳴&幸福科學

22

DIY好不好？

- ➡ DIY是普遍存在的正常行為，不需覺得羞恥
- ➡ DIY時若採取較激烈的方式，短時間登頂，大腦的確會形成習慣和依賴，降低對真實生活的敏感度。但此依賴是可逆的。
- ➡ 只要不過度，特別要注意衛生安全，對身體是沒有危害的。
- ➡ 適當DIY有助於探索自己的身體，找到令自己愉悅的部位和方式，有助於真正幸福。
- ➡ 適當DIY有助於紓壓、放鬆、睡眠。

《詩經》與科技狂想(二)_5 女曰雞鳴&幸福科學

23

結語和提醒

- ➡ 關係人類物種延續的事，需要正確認真面對
- ➡ 增進甜蜜有方法，提高幸福要知識。
- ➡ 愛是一切根本，幸福甜蜜不能參雜任何勉強
- ➡ 只有兩情相悅，才能像古詩中小夫妻那樣琴瑟和鳴、與子偕老。
- ➡ 女性負擔繁衍重責遠較男性辛苦，過程中男性要更加體貼、細心和周到。
- ➡ **祝大家都能找到甜蜜幸福的良伴！**

《詩經》與科技狂想(二)_5 女曰雞鳴&幸福科學