

青春搖滾樂

青春期的我可能會，
很在意自己的外表、別人的想法，
這時候我可以...

😊 每一個人都不一樣，
我會讚美我自己

世界上的每個人都是最特別的，
我應該要看到自己好的地方，
跟自己說一聲“你好棒！”

😎 我會欣賞長大的變化

青春期時，外觀、聲音可能會改變，
這是成長的過程，
我還是會很喜歡我的變化！

🗣️ 我可以把心事告訴老師、父母

遇到任何事情，
我都可以告訴老師、父母，
我可以聽聽他們給的建議。

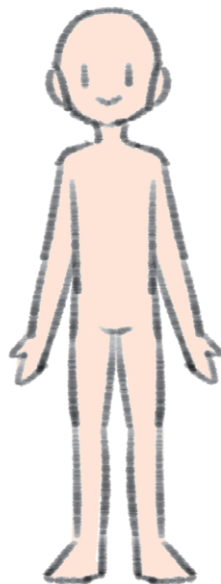
我可以把心事告訴誰



小試身手

★ 青春期是人生重要的歷程，
我要把他紀錄下來！

請畫一畫自己



我會讚美自己！（請勾選）

我是 活潑 善良 熱心 認真
其他：-----的人，
因為我會 -----。
我覺得自己是很棒的！

★ 認識自己，成為一個快樂的青少年！

清潔衛生



身體發育



自我欣賞



男生版

成長，快樂嗎？

青春期保健與照護



衛生福利部
國民健康署



杏陵醫學基金會

本經費由國民健康署菸品健康福利捐支應

我的身體大變化

進入青春期後，
我發現我的身體有哪些變化呢？
請試著勾勾看。

長鬍子、腋毛及陰毛



長痘痘

有夢遺



長喉結或聲音變低



★ 每一個人長大的速度都不一樣
所以還沒有變化也不用擔心喔！

青春衛生篇

我在青春期，
會做這些事保持健康與衛生...

👉 我會每兩天刮一次鬍子



👉 我在睡覺時會穿寬鬆的褲子



👉 發現夢遺時，我會換成乾淨
的內褲，並把髒的內褲洗乾淨



抗痘小達人

當長痘痘時，
我可以怎麼做，請勾勾看。

我不會摳、擠
痘痘



我會早晚都用
洗面乳洗臉



我常吃蔬菜水果
，很少吃炸的



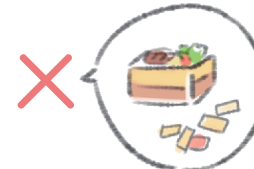
我喝很多水，
不喜歡喝飲料



我都十點前睡覺



我很少吃零食
或蛋糕



➔ 1個勾勾=1分，數一數我有幾分。

0-1分：痘痘來佔領了！

2-3分：痘痘大軍準備入侵

4-5分：抗痘即將成功

6分：你是抗痘達人！



青春搖滾樂

青春期的我可能會，
很在意自己的外表、別人的想法，
這時候我可以...



**每一個人都不一樣，
我會讚美我自己**

世界上的每個人都是最特別的，
我應該要看到自己好的地方，
跟自己說一聲“你好棒！”



我會欣賞長大的變化

青春期時，外觀、聲音可能會改變，
這是成長的過程，
我還是會很喜歡我的變化！



我可以把心事告訴老師、父母

遇到任何事情，
我都可以告訴老師、父母，
我可以聽聽他們給的建議。

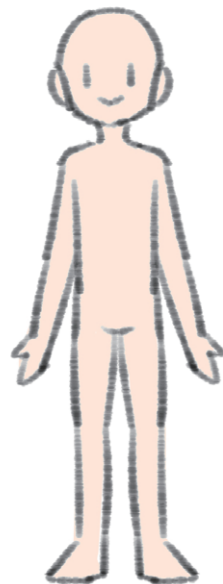


我可以把心事告訴誰

小試身手

青春期是人生重要的歷程，
我要把他紀錄下來！

請畫一畫自己



我會讚美自己！（請勾選）

我是 活潑 善良 熱心 認真

其他：-----的人，

因為我會 -----。

我覺得自己是很棒的！

認識自己，成為一個快樂的青少年！



清潔衛生



身體發育



自我欣賞



女生版

成長，快樂嗎？

青春期保健與照護



衛生福利部
國民健康署



杏陵醫學基金會

本經費由國民健康署菸品健康福利捐支應

我的身體大變化

進入青春期後，
我發現我的身體有哪些變化呢？
請試著勾勾看。

長腋毛及陰毛



長痘痘



胸部變大



有月經



每一個人長大的速度都不一樣
所以還沒有變化也不用擔心喔！

青春衛生篇

月經來時，
我會做這些事保持健康與衛生...

👉 每兩小時換一次衛生棉



👉 早上使用28公分的衛生棉，
睡覺使用40公分的衛生棉



👉 多喝溫熱的飲品



胸部偶爾脹痛，
而且變大時...

👉 穿著合適的內衣



抗痘小達人

當長痘痘時，
我可以怎麼做，請勾勾看。

我不會摳、擠
痘痘



我會早晚都用
洗面乳洗臉



我常吃蔬菜水果
，很少吃炸的



我喝很多水，
不喜歡喝飲料



我都十點前睡覺



我很少吃零食
或蛋糕



➔ 1個勾勾=1分，數一數我有幾分。

0-1分：痘痘來佔領了！

2-3分：痘痘大軍準備入侵

4-5分：抗痘即將成功

6分：你是抗痘達人！

尊重你我他

我是身體的主人，
大家要尊重我的身體，
我也要尊重別人的身體。

我要同意，
別人才可以觸碰我的身體

就算是醫生要幫我檢查身體也需要
問過我，我說可以，
他才可以觸碰我。



當別人觸碰我，我覺得不舒服，
我要勇敢推開他，並說：
「我不喜歡你這樣做！」

NO!



我不會隨意觸碰別人，
也不會盯著別人看

我要問過別人，別人同意我才可以
觸碰他。

一直盯著別人看，
是很不禮貌的行為。



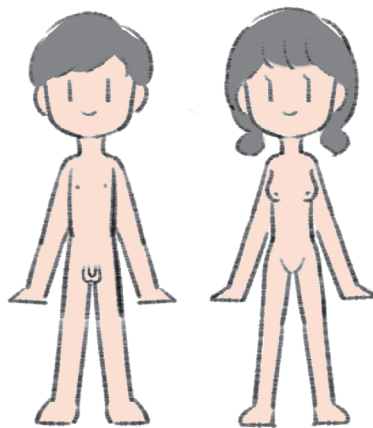
小試身手

Q 有人碰我的隱私處



- 我應該：
- 大聲說：我不喜歡！
 - 推開他。
 - 告訴老師或家長。
 - 其他_____

Q 圈一圈，我的隱私部位在哪裡：



身體自主權



身體界線



隱私部位



感覺，好不好？

維護與尊重身體界限



衛生福利部
國民健康署

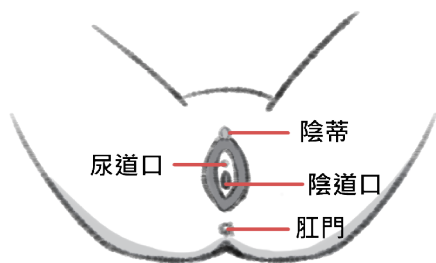


杏陵醫學基金會

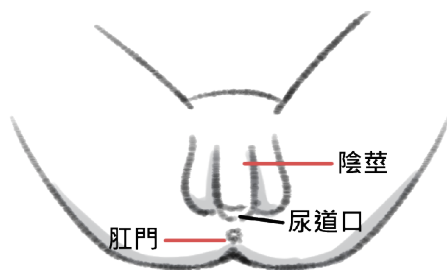
男生女生大不同

男生和女生的身體構造不一樣

這是女生的性器官：



這是男生的性器官：



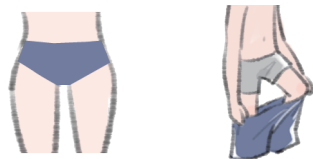
- ➔ 尿道口：尿尿出來的地方
- ➔ 陰道口：生小孩的地方
- ➔ 肛門：大便出來的地方

我的絕對領域

我的身體隱私部位
包含胸部、屁股及生殖器官。
我要保護我的隱私部位。

我不會給別人看或碰觸

我會穿內衣及內褲保護隱私部位



我不會把我的隱私部位
拍照給別人看

任何人要求我拍隱私部位給他看，
還說要送禮物給我，我都應該要
拒絕他。



我不會在公開場合談論隱私部位

公開場合就是除了家裡以外的地方，
像是學校、公車、捷運、餐廳，
我不會談論自己或別人的隱私部位。

正確的互動方式

我和其他人要保持適當的距離，
我會很安心，別人也會很舒服。
我可以用這些行為來表達我的友善：

我會用微笑和揮手
跟別人打招呼。



我會在朋友難過時，
拍拍他的肩膀安慰他。

擁抱是比較親密的
互動，我會擁抱家人，
來表達我的關心。



就算沒有肢體的接觸
聊天也是建立友誼的方法。



遇到性危險怎麼辦

如果我正在被騷擾，我可以...

⚠️ 和對方說：請不要碰我

對方做出讓我不舒服的行為
我都要清楚地拒絕他。



⚠️ 保持冷靜，趕快跑走



不要讓對方生氣，
找到機會趕快逃走。

⚠️ 跑走後，大聲求救

有手機就直接打給爸媽
或警察，我也可以跑去
超商請店員幫忙。



注意

如果我被性騷擾或性侵害，
我可以...

- ➡️ 記下事情發生的地點、時間及對方的長相。
- ➡️ 找家長、老師或警察幫忙
- ➡️ 不要沖洗掉證據，盡快就醫驗傷。

小試身手

Q 我可以做哪些事，
來表達對一個人的喜歡？

- 關心他：你看起來不舒服，你還好嗎？
- 當他受傷，陪他去健康中心
- 稱讚對方：你今天穿得真好看



Q 如果剛認識的朋友
約我晚上去公園聊天，
要怎麼做來保護我的安全：

- 直接拒絕他
- 請朋友約早上或下午
- 改約到人多的餐廳碰面



↑ 勾勾數愈多，就代表我愈會保護自己！

健康親密關係



性危險

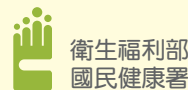


保護自己



是愛，還是害？

性危險自我保護



衛生福利部
國民健康署



杏陵醫學基金會

本經費由國民健康署菸品健康福利捐支應

健康親密關係

到了青春期，
我會對異性感到好奇，
這是很正常的現象。
我要學習如何建立健康親密關係。



健康的親密關係，首先要愛自己，
向對方表達愛、關懷、尊重與善意，
我可以用下面的方式來表達：

♥ 關心言語 ♥

我會關心、稱讚和謝謝別人。
「謝謝你的幫忙，有你真好！」
「你看起來很難過，還好嗎？」

♥ 熱心行動 ♥

我可以主動幫助別人。
同學沒帶鉛筆，我可以借他。

♥ 真心陪伴 ♥

我可以跟朋友一起進行活動。
一起去合作社買東西。

什麼是性危險？

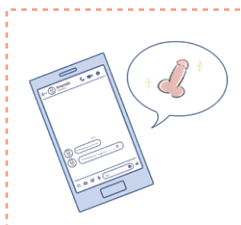
性危險包含性騷擾與性侵害。

性騷擾

只要讓人感到不舒服的動作或語言，
都可以稱為性騷擾，性騷擾是犯法的！



× 隨便觸碰別人身體 × 說別人是娘娘腔、男人婆



× 傳送色情圖片或影片

就算是家人、
好朋友，也應該
尊重我的感受！

性侵害

用打罵、恐嚇、威脅的方式，
或是用手指、物品、性器官，
去侵犯別人的性器官、肛門或嘴巴，
這是很嚴重的犯罪行為！

我要怎麼保護自己

與朋友出門，
我要約在人多的地方。

人多的地方有：
遊樂園、餐廳、超市。
還有哪裡是人多的地方呢？
請寫下來：_____



不管要去哪裡，
我都會告訴老師或爸媽。

我還可以告訴誰呢？勾一勾。

兄弟姊妹 朋友 _____

如果要去人少的地方，
我會找朋友陪伴。

我想去廁所，
我可以找同學陪我一起去。



有不認識的人請我跟他走，
我不能跟著他走。

哪些是不認識的人？勾一勾。

路人 公車司機 超商店員
 賣早餐的阿姨 大樓保全

管理身體小野獸



我可以透過3個步驟來管理自己的性衝動：

step 1 先發現

想一想我是不是有勃起、臉紅、心跳加快的表現。

step 2 找原因

找一找產生性衝動的原因是什麼？
例如：
看到喜歡的人、
接觸到色情網站等。

step 3 再處理

想一想我可以怎麼做？
例如：
多運動轉移注意力、
不要接觸色情影片、
和家長或老師請求幫忙。

小試身手

看一看下面這個故事，
一起來練習管理性衝動：

story

阿亞看到網路影片中有裸體的女生，
讓他看得臉紅、心跳加速，
他還發現自己看到影片後勃起了，
就用手摩擦自己的陰莖。
阿亞常常看到凌晨1點後才睡覺，
隔天去上學都沒有精神。

步驟

你覺得對的打✓

1 先發現：

哪些反應是性衝動的表現？
 看到色情影片後臉紅
 勃起

2 找原因：

產生性衝動的原因是什麼？
 影片中的裸體女生
 接觸色情網站

3 再處理：

可以怎麼做？
 不要接觸色情影片
 有固定的作息

自慰可以嗎



性衝動怎麼辦



健康休閒活動



衝動，有辦法？

性衝動調適 男生版



衛生福利部
國民健康署



杏陵醫學基金會

什麼是性衝動？

到了青春期，
因為賀爾蒙或環境的刺激，
我會產生性衝動。
性衝動可能會有的情況：

心跳加快



臉紅、
全身熱熱的



男生會勃起



- ➔ 賀爾蒙：讓身體產生變化的激素。
- ➔ 勃起：男生的陰莖變大變硬。

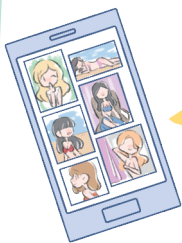
性衝動怎麼來？

除了賀爾蒙的影響，
很多事情都會引起性衝動，
像是：

內衣褲的摩擦



接觸到色情物品



看到喜歡的人



Q 如果有性衝動怎麼辦？

- 勃起時，我會用書包或外套遮擋
- 我可以減少或不看色情影片
- 我可以去找朋友聊天轉移注意力

↑ 勾的越多~我越不怕性衝動

自慰很正常

自慰就是透過刺激生殖器，
紓緩性衝動的一種方式。
自慰是很正常的，
但要注意維持安全與健康。

自慰是非常私人的事，
我會在自己的房間進行



自慰前後，
我會洗手和清理生殖器



如果自慰讓我很煩惱，
我可以詢問老師或護理師



管理身體小野獸



我可以透過3個步驟來管理自己的性衝動：

step 1 先發現

想一想我是不是有臉紅、心跳加快的表現。

step 2 找原因

找一找產生性衝動的原因是什麼？
例如：
看到喜歡的人、
接觸到色情網站等。

step 3 再處理

想一想我可以怎麼做？
例如：
多運動轉移注意力、
不要接觸色情影片、
和家長或老師請求幫忙。

小試身手

看一看下面這個故事，
一起來練習管理性衝動：

story

小卿看到影片中有裸體的男生，
她看得臉紅、心跳加速。
並用手摩擦自己的陰蒂，
感覺很舒服，
因此常常很晚才睡覺，
隔天去上學都沒有精神。

步驟

你覺得對的打√

1先發現：

哪些反應是性衝動的表現？
 看到色情影片後臉紅
 想摸自己的陰蒂

2找原因：

產生性衝動的原因是什麼？
 影片中的裸體男生
 接觸色情網站

3再處理：

可以怎麼做？
 不要接觸色情影片
 有固定的作息

自慰可以嗎



性衝動怎麼辦



健康休閒活動



衝動，有辦法？

性衝動調適 女生版



衛生福利部
國民健康署



杏陵醫學基金會

什麼是性衝動？

到了青春期，
因為賀爾蒙或環境的刺激，
我會產生性衝動。
性衝動可能會有的情況：

心跳加快



臉紅



全身熱熱的



➔ 賀爾蒙：讓身體產生變化的激素。

性衝動怎麼來？

除了賀爾蒙的影響，
很多事情都會引起性衝動，
像是：

接觸到色情物品



看到喜歡的人



Q 如果有性衝動怎麼辦？

- 我可以喜歡他人，但不隨便碰觸他
- 我可以減少或不看色情影片
- 我可以去找朋友聊天轉移注意力

↑ 勾的越多~我越不怕性衝動

自慰很正常

自慰就是透過刺激生殖器，
紓緩性衝動的一種方式。
自慰是很正常的，
但要注意維持安全與健康。

自慰是非常私人的事，
我會在自己的房間進行



自慰前後，
我會洗手和清理生殖器



如果自慰讓我很煩惱，
我可以詢問老師或護理師

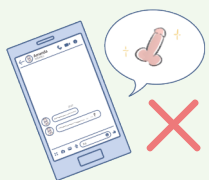


網路安全我最行

我能遵守以下的
網路安全界線，來保護自己！

⚠️ 個人隱私「不傳送」

在網路上傳播自己的
生殖器官，是違法的
行為！



⚠️ 網路訊息「不受騙」

看到不確定的訊息，
我會詢問家人或是老師。



⚠️ 色情誘惑「不接觸」

我會拒絕對方傳私密照給我
或是要求我傳私密照給他。



小試身手

以下是生活中的真實案例：

story

小美是一位高中生，
與網路上從未見面的網友以「寶貝」
互稱，對方要求小美拍私密照給他，
並承諾不會把照片傳給別人。

Q

如果我是小美，我該怎麼做
才能保護自己？請試著勾勾看。

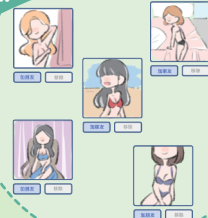
- 拒絕拍私密照
- 與網友互動的過程，都跟家人或
老師討論
- 可以直接封鎖他
- 這違反兒童及少年性剝削條例，
我可以報警

每一個選項
都是保護自己的
好選擇！



⚠️ 網路交友有很多風險，我會小心面對！

網路交友風險



網路人際互動



網路安全



網路，讚不讚？

網路交友安全

衛生福利部
國民健康署

杏陵醫學基金會

本經費由國民健康署菸品健康福利捐支應

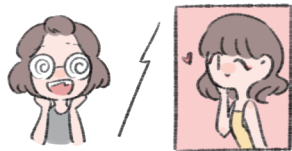
真實世界 vs 網路

真實世界和網路世界
都可以交到朋友。

真實世界交到的朋友，
我可以知道他真實的長相、
他讀的學校。

網路世界交朋友要小心。
因為：

 對方照片可能不是他本人



 對方年齡、學校、
交友數量可能是假的



 對方說的話可能是假的



小心網路交友陷阱

我可以利用 3 個步驟，
來破解網路交友陷阱。

1 想一想：我期待網路戀愛嗎？

想一想我希望在網路上交到
什麼樣的朋友？



2 停下來：自拍傳送要小心

放在網路上的任何文字、照片、
影片都可能被傳播！



3 說不要：拒絕永遠不會太晚

對方要求我傳送裸照
或是金錢給他，我應該
要馬上拒絕他。



網路交友約會守則

我跟網路認識的朋友約出去見面
我會注意哪些事？請勾勾看。

我會注意約會時間 

我不會在早上 8 點以前和
晚上 7 點以後出門見面。

我會選擇約會地點，並告知家人

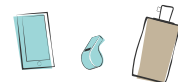
我會選擇明亮、人多的地方。
像是：餐廳、大賣場。

我會拒絕不好的要求 

我會拒絕來路不明的飲料。
我會拒絕不舒服的碰觸。
我會拒絕臨時更動地點或續攤。

我會帶著防身的物品

我會帶著手機、哨子、防狼噴霧，
保護好自己。



↑ 勾得愈多，我愈能掌握
網路交友守則！