

單元名稱：

YA！長大真好

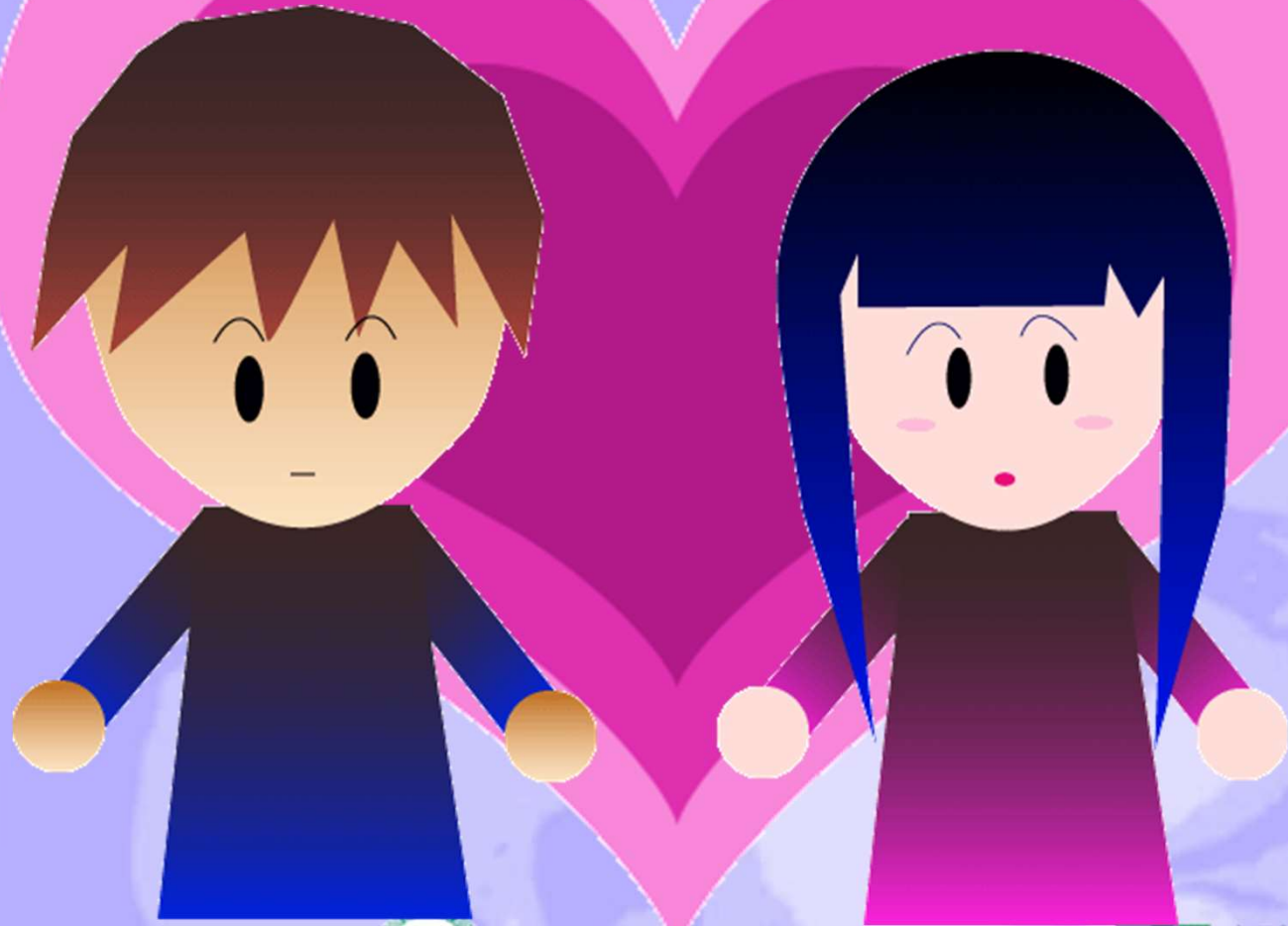


行政院衛生署國民健康局



杏陵醫學基金會
家庭生活與性教育中心

吾家有女〈男〉初長成



行政院衛生署國民健康局



杏陵醫學基金會
家庭生活與性教育中心

雖然你已經不是小孩

但也還不算成年人



行政院衛生署國民健康局



杏陵醫學基金會
醫學生活科學教育中心

我的日記

日期：〇〇年〇月〇日 星期一

天氣：晴


心情指數：跌破谷底

這幾天一直覺得身體怪怪的，可能是打球時喊太大聲了吧？聲音有點啞啞的。

今天下午練合唱團時...

竟然發生了一件晴天霹靂的事...



A group of seven cartoon characters are singing joyfully. In the foreground, a male character in a blue shirt is singing. Behind him, six other characters (three women and three men) are also singing. To the right, a female character with glasses and a blue dress is conducting with a baton. Several yellow musical notes are floating around them. A pink speech bubble is positioned above the conductor.

唱得很好，
再高八度！



行政院衛生署國民健康局



杏陵醫學基金會
家庭生活與性教育中心



阿....
阿....
阿.....



行政院衛生署國民健康局



杏陵醫學基金會
家庭生活與性教育中心

老師..
是..是我...



誰？
是誰的聲音？



行政院衛生署國民健康局



杏陵醫學基金會
家庭生活與性教育中心

快要參加比賽了，
你要好好注意保養，
可別生病唱不出來了！
我看你今天就別練了，
在旁邊好好休息吧！

我...我...
喉嚨有點
不...不舒
服..

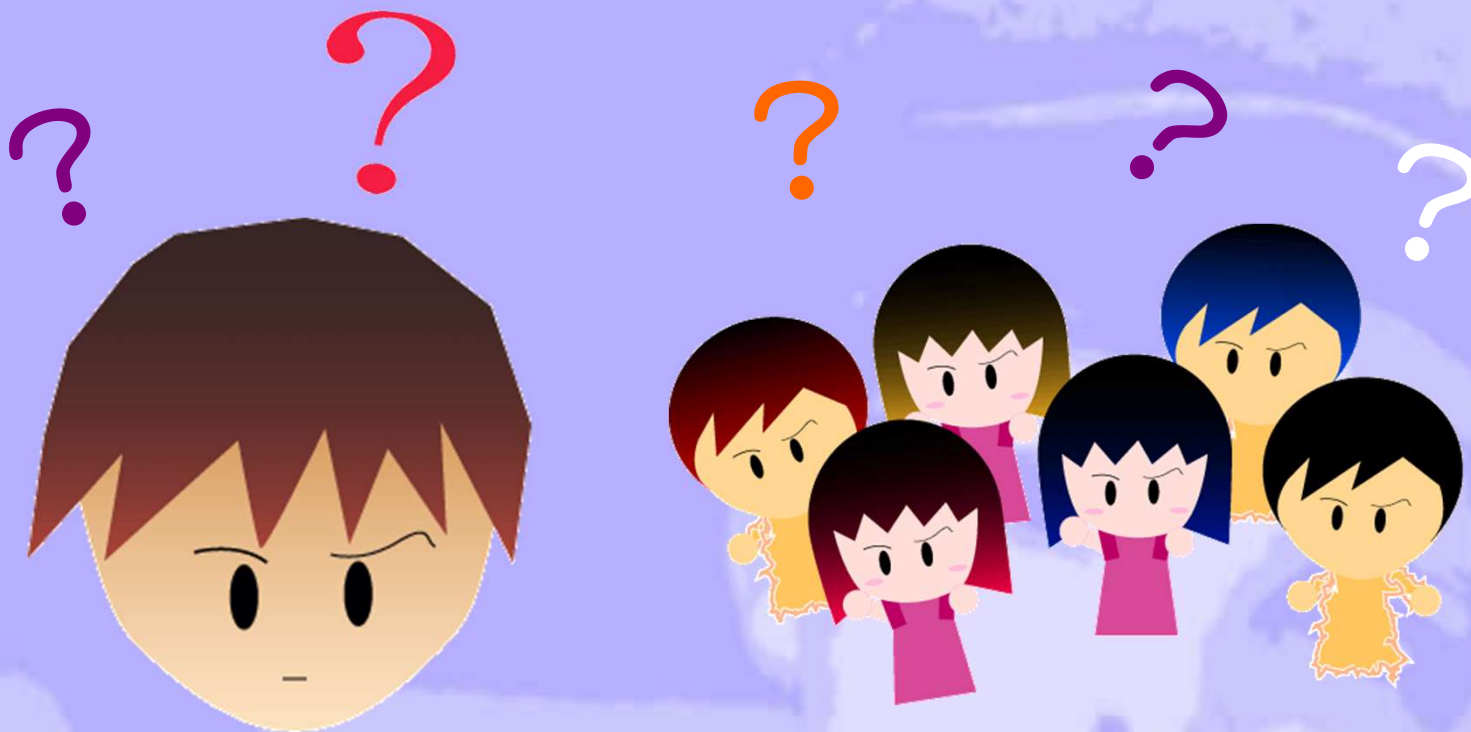




天啊！
怎麼會發生這種事？
我是男高音耶！
怎麼會變成『鴨公聲』？
這下糗死了！
既沒感冒，也沒喉嚨痛，
那ㄟ按內？
我到底是怎麼了？？？



誰來告訴我，我到底怎麼了？



~ THE END ~



行政院衛生署國民健康局



杏陵醫學基金會
家庭生活與性教育中心

兒童



青春期
10--14歲

身體的發育
心理的變化

成年人



有的人比較快
有的人則
比較慢喔！



行政院衛生署國民健康局



杏陵醫學基金會
家庭生活與性教育中心

男女第二性徵的發育

【我們都會...】

- 身高、體重的變化
- 開始長出腋毛及陰毛
- 臉上常會感覺油油的



男女第二性徵的發育

【男生】

鬍子、喉結、
聲音變沙啞、
肌肉變強壯、
陰莖及陰囊變大、
夢遺

我長大了喔！



行政院衛生署國民健康局



杏陵醫學基金會
家庭生活與性教育中心

男女第二性徵的發育

我也長大了喔！



【女生】

胸部開始發育、
臀部及大腿的皮下脂肪增加、
有的人月經開始來潮



行政院衛生署國民健康局



杏陵醫學基金會
家庭生活與性教育中心

身體的生長發育

幼兒期



約0~5歲



行政院衛生署國民健康局



杏陵醫學基金會
家庭生活衛生教育中心

身體的生長發育

學齡期



約6~12歲



行政院衛生署國民健康局



杏陵醫學基金會
原居生活與健康教育中心

身體的生長發育

青春
期



約13~17歲

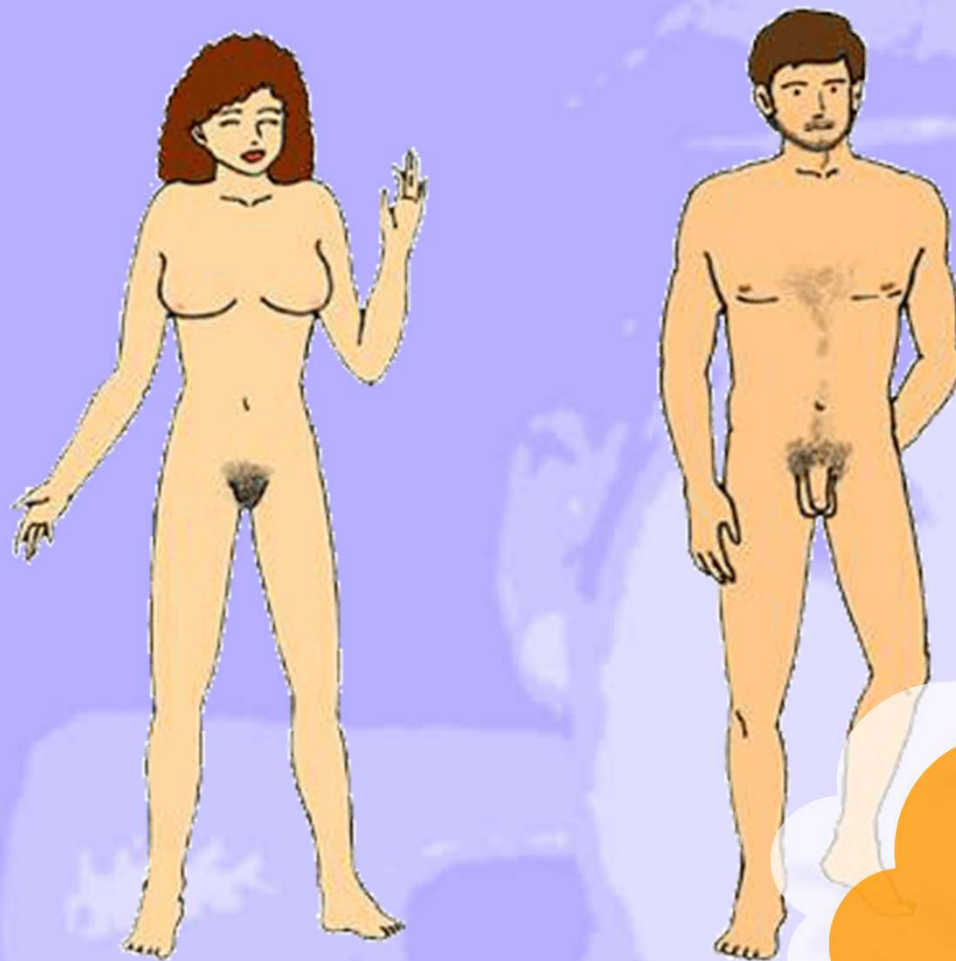


行政院衛生署國民健康局

杏林醫學基金會
家庭教育與性教育中心

身體的生長發育

成年期



約18歲以上



行政院衛生署國民健康局



杏林醫學基金會

健康生活與性教育中心

人的一生



行政院衛生署國民健康局



杏陵醫學基金會
家庭生活與性教育中心

說說心裡的話

- 回想自己的成長過程，你的感覺是如何？
- 成長過程中有無令你印象深刻的事？

無論成長速度是快或慢，都是一件值得喝采的事情！



猜猜我是誰

- 遊戲規則

- 首先請小組的成員選定3張組員的嬰幼兒時期照片，越不像越好喔！
- 並將選好的照片貼在「神秘人物」的框框內。
- 要收好已經貼好的活動單，不要讓其他小組成員偷看到喔！



猜猜我是誰



• 遊戲規則

- 請發揮小組的想像力，猜猜照片中的神秘人物是誰？
- 將討論結果寫在活動單下方！
- 完成後，將你們自己的組別寫在活動單上，趕快交給老師喔！



越快完成且越正確的
就是優勝者喔！



行

科學基金會
生活科學中心

謎底揭曉



現在我們來看看神秘人物的真面目吧！

- 請照片上的小朋友揭曉答案！
- 依各組完成的正確率及速度選出優勝組！
- 頒獎！



行政院衛生署國民健康局



杏陵醫學基金會
家庭生活與性教育中心

討論時間



小朋友，經過剛剛的遊戲，
你們是怎麼猜到答案的呢？



每個人都各有特色，
而且最重要的是，
世界上只有一個你，
你是**獨一無二**的喔！



行政院衛生署國民健康局



杏陵醫學基金會
家庭生活與性教育中心

每個人都曾經經歷過青春期
我們也曾疑惑、好奇
甚至尷尬過...



行政院衛生署國民健康局



杏陵醫學基金會
家庭生活與性教育中心

逃避、叛逆、閉門造車 解決不了問題



行政院衛生署國民健康局



杏陵醫學基金會
家庭生活與性教育中心

健康面對青春期的到來 你會發現處處充滿驚喜



行政院衛生署國民健康局



杏陵醫學基金會
家庭生活與性教育中心

讓我們一起為青春期歡呼！



行政院衛生署國民健康局



杏陵醫學基金會
家庭生活與性教育中心

報告老師...

啊~有人偷窺



來給他阿魯巴!



哦... 波霸奶茶



不要掀我裙子



行政院衛生署國民健康局



杏林基金會
家庭生活與性教育中心

嗚..身體都受傷了...



嗚...內褲都被看到了...



行政院衛生署國民健康局



杏陵醫學基金會
家庭生活與性教育中心

請
謝謝
對不起



身體自主權

身體是個人最寶貴的資產。



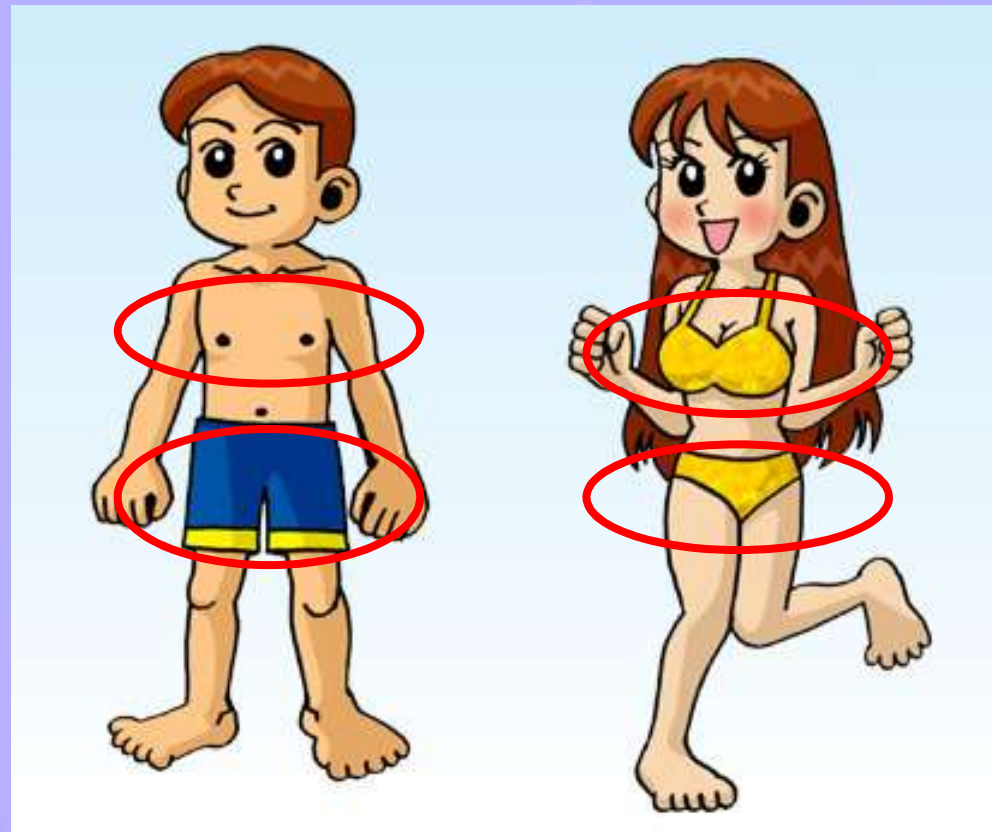
行政院衛生署國民健康局



杏陵醫學基金會
家庭生活與性教育中心

我是我自己的主人

《身體的自主權》



行政院衛生署國民健康局



杏陵醫學基金會
家庭生活與性教育中心

誰是身體的好主人

像這個時候.....

你會有什麼反應？

來嘛~
讓我摸一下

嗚...

明確拒絕？

盡量忍耐？

不知所措？



行政院衛生署國民健康局



杏陵醫學基金會
家庭生活與性教育中心

情境一：

公車上，有人伸出魔掌碰觸你的臀部...



行政院衛生署國民健康局



杏陵醫學基金會
家庭生活與性教育中心

你會怎麼做呢？

用力踩他一
腳



暗自忍耐，
不讓別人知道。



行政院衛生署國民健康局



杏陵醫學基金會
家庭生活與性教育中心

情境二：

公園裡有個暴露狂，對著你露出下體...



你會怎麼做呢？

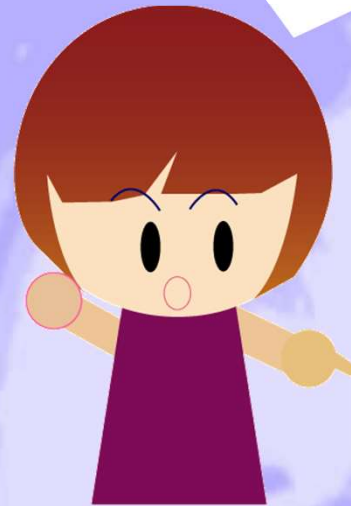
驚聲尖叫，嚇得
花容失色！



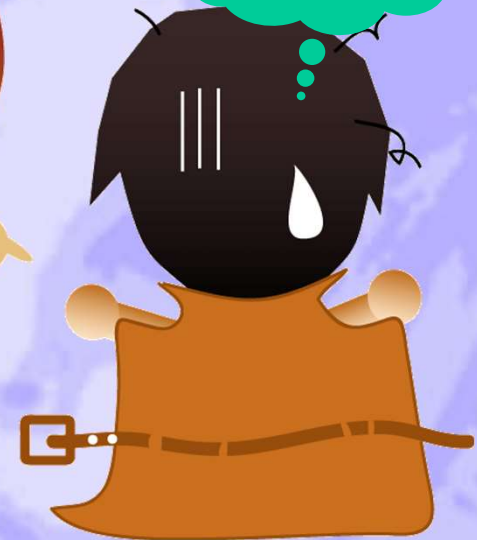
耶！



大家快來看，這
個人沒有穿褲子！



糗..



行政院衛生署國民健康局



杏陵醫學基金會
家庭生活與性教育中心

情境三：

有人盯著你的胸部看，還笑著說：「超級波霸喲！」



超級波霸喲！



行政院衛生署國民健康局



杏陵醫學基金會
家庭生活與性教育中心

你會怎麼做呢？

「你這樣做，
讓我很生氣！」



裝作沒聽到



行政院衛生署國民健康局



杏陵醫學基金會
家庭生活與性教育中心

身體的主人就是我



以上這些情境都是性騷擾，

我們有權利加以拒絕或給予嚴重警告。



行政院衛生署國民健康局



杏陵醫學基金會
家庭生活與性教育中心

認識性騷擾

在日常生活中，
如果有人為了滿足自己的性需求，
而採用語言或動作造成別人的不舒服，
就是對別人的「性騷擾」。



什麼是言語騷擾？

- 遭到黃色笑話攻擊
- 拿別人的身材開玩笑

波霸喔～

XX笑話～



行政院衛生署國民健康局



杏陵醫學基金會
家庭生活與性教育中心

言語騷擾大家談

你遭遇過或聽說過哪些言語騷擾的例子？



行政院衛生署國民健康局



杏陵醫學基金會
家庭生活與性教育中心

掃黃特區

遇到有人開黃腔時，該怎麼辦呢？

他們一定覺得
我說的黃色笑
話又炫又酷。



行政院衛生署國民健康局

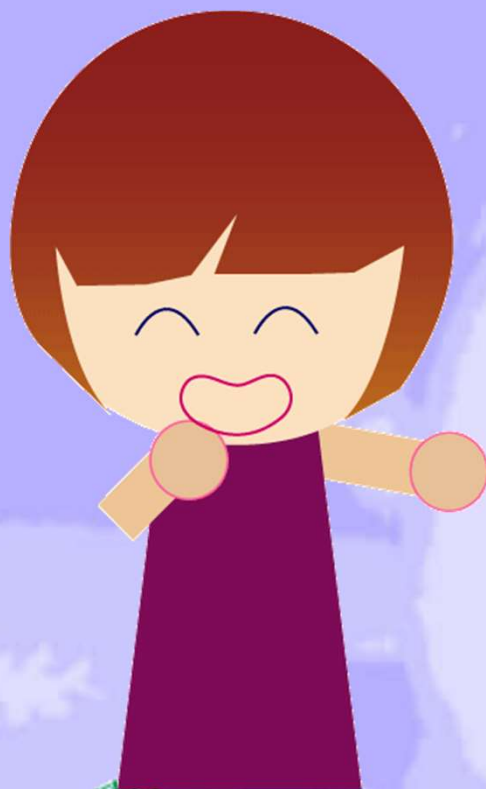


台灣醫學基金會
家庭生活與性教育中心

掃黃秘笈

招式一：讓他自食惡果！

哈哈！
你說的一定
是你自己。



行政院衛生署國民健康局



杏陵醫學基金會
家庭生活與性教育中心

掃黃秘笈

招式二：轉移注意力！

新的網路遊戲
好好玩，你試
過了沒？



行政院衛生署國民健康局



杏陵醫學基金會
家庭生活與性教育中心

掃黃秘笈

招式三：曉以大義！

講這種低級笑話，
會降低你的格調。



行政院衛生署國民健康局



杏陵醫學基金會
家庭生活與性教育中心

掃黃秘笈

招式四：離開現場！

對不起，
我不聽黃
色笑話。



行政院衛生署國民健康局



杏陵醫學基金會
家庭生活與性教育中心

掃黃秘笈

換你自創獨門武功



行政院衛生署國民健康局



杏陵醫學基金會
家庭生活與性教育中心

什麼是肢體騷擾？

例：同學故意摸我的屁股

例：有人偷看我上廁所



肢體騷擾大家談

你遭遇過或聽說過哪些肢體騷擾的例子？



行政院衛生署國民健康局



杏陵醫學基金會
家庭生活與性教育中心

遇到肢體騷擾時該怎麼辦？



別擔心，我
知道該怎麼
做.....



行政院衛生署國民健康局



杏陵醫學基金會
家庭生活與性教育中心

防身守則

第一招：大叫及反擊

你想幹什麼

不要



行政院衛生署國民健康局



杏陵醫學基金會
家庭生活與性教育中心

誰是大聲公—喊叫練習

面對危機時，該如何放聲大叫呢？
先大大的吸一口氣→張大嘴巴→放聲大叫

不要

救命



對著十公尺外的老師與同學大叫，
看誰的聲音最宏量？



行政院衛生署國民健康局



杏陵醫學基金會
家庭生活與性教育中心

如何反擊？

1. 運用自己的身體(手抓、腳踢)



2. 運用防身配備(吹哨子)

3. 運用隨身物品



(雨傘、便當盒、鞋子、鑰匙...)



防身守則

第二招：快跑及求援

保持冷靜，情況不對拔腿就跑。



行政院衛生署國民健康局



杏陵醫學基金會
家庭生活與性教育中心

如何求援？

就近討救兵，例如：

在學校：警衛室、輔導室、訓導處...

在社區：愛心商店、速食店、診所...



防身守則

第三招：找人幫忙

告訴你相信的人(父母、老師...等)
並說出時間、地點、發生什麼事。



老師...我發生了....



行政院衛生保健局



杏陵醫學基金會
家庭生活與性教育中心

綜合演練—拒絕性騷擾

- 一、靈活運用上述招式或自創新招，配合情境演出性騷擾的處理方法。
- 二、劇情內容可參考下列情境(或自編情境)



我是大編劇 - 情境一



玉琳到同學家開慶生會，同學的哥哥教她玩遊戲，輸的人要被摸生殖器官。

我是大編劇 - 情境二

用餐時，整桌都是異性並且高聲說著黃色笑話。



行政院衛生署國民健康局



杏陵醫學基金會
家庭生活與性教育中心

我是大編劇 - 情境三

捷運人潮擁擠，有人貼近你的身體，動手動腳的撫摸你。

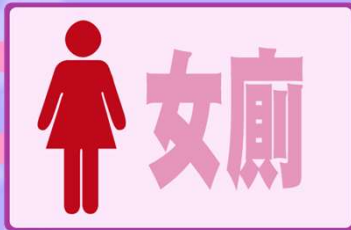


行政院衛生署國民健康局



杏陵醫學基金會
家庭生活與性教育中心

我是大編劇 - 情境四



清晨到學校，獨自上廁所時，有個陌生的叔叔突然從背後抱著你...

觀眾CALL IN時間

1. 哪一組表演較精采?為什麼?
2. 針對各組的危險情境，你有哪些不同的處理方式?
3. 發表觀後感。



安全第一



行政院衛生署國民健康局



杏陵醫學基金會
家庭生活與性教育中心

A blue-tinted close-up of a person's face, likely a woman, looking slightly to the right. The image is semi-transparent, allowing the text to be clearly visible. The person has dark hair and is wearing a dark top. The background is a solid blue color.

THE END