



# 青春期的 奇幻歷險

一起來探索獨特的自己



## 主 題

**Part 1：性別不該被「色」限！**

---

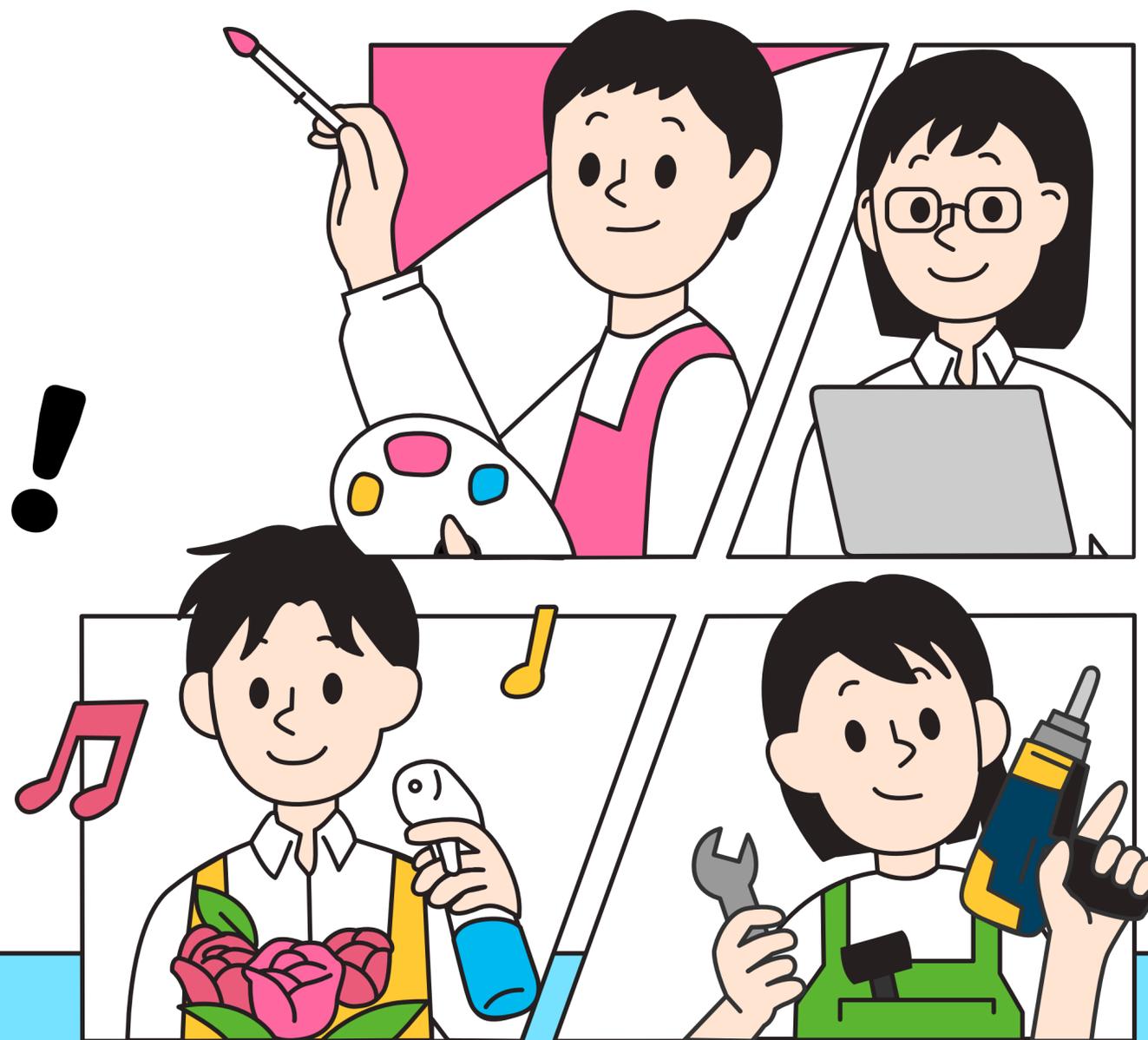
**Part 2：認識青春期的你**

---

**Part 3：賀爾蒙也會逆襲你的心**

# 男女性別 不該被「色」限！

拋開那些性別標籤化！







**我是**

**男生**

**女生**

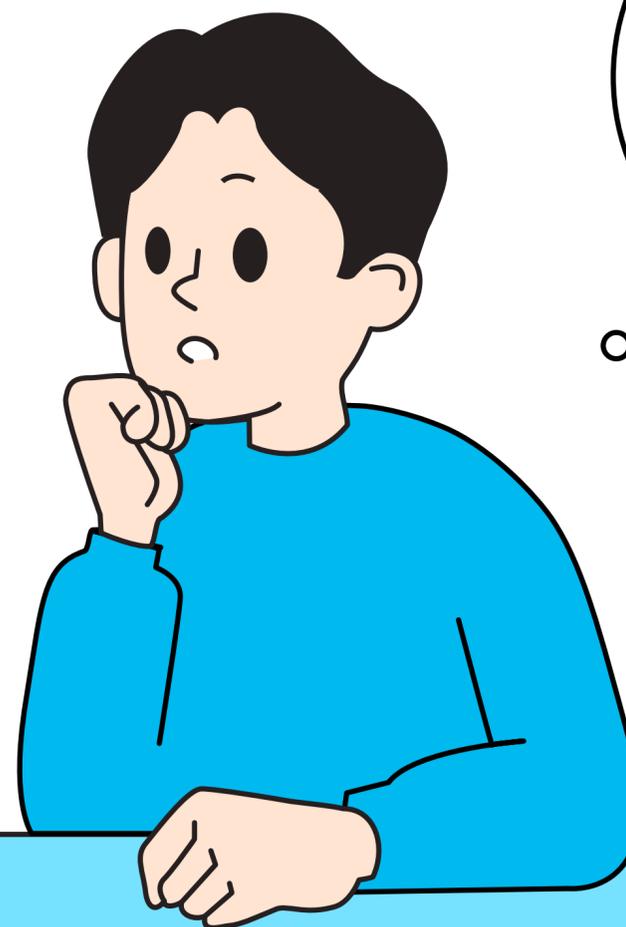
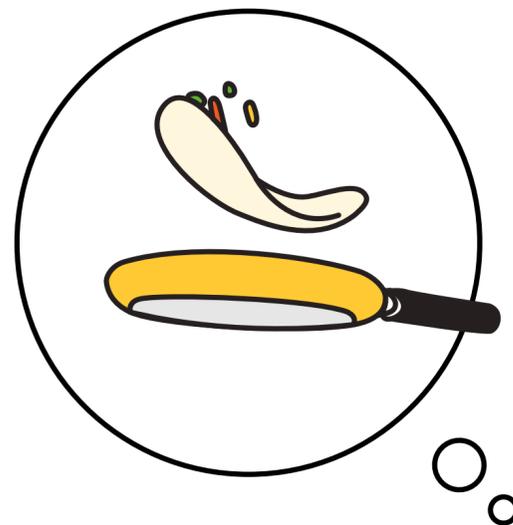
**其他**

**要做什麼事？  
長什麼樣子？**

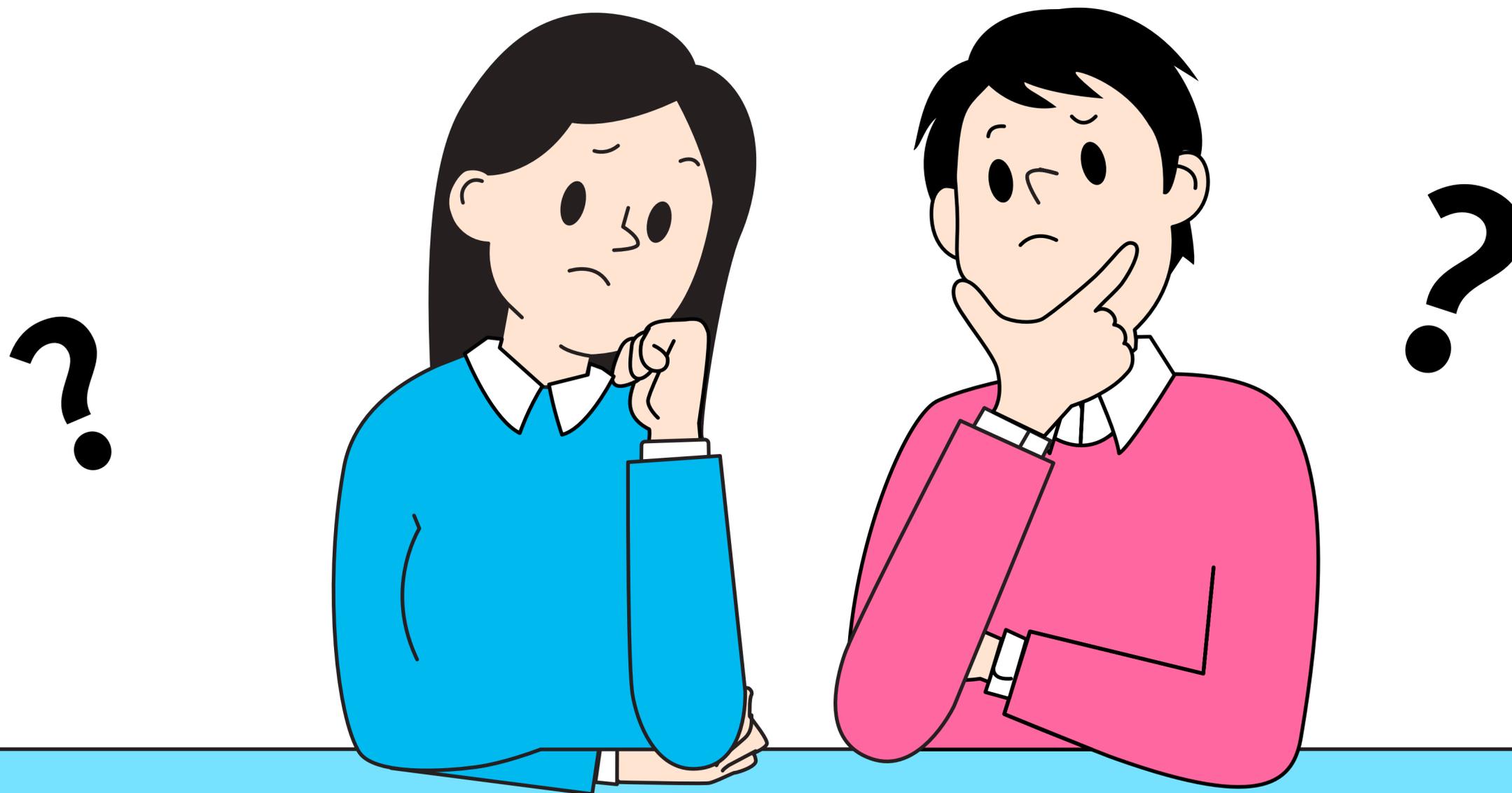
# 如果跳開性別 想想自己

● 要做什麼事？

● 長什麼樣子？



不一樣，會怎樣？



# 這樣算是霸凌嗎？

肢體霸凌



言語霸凌



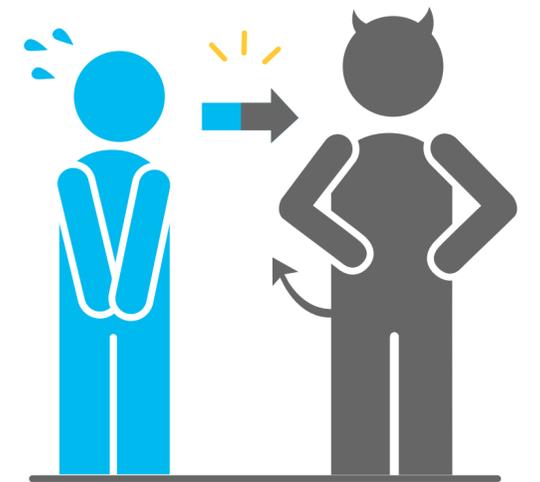
關係霸凌



網路霸凌

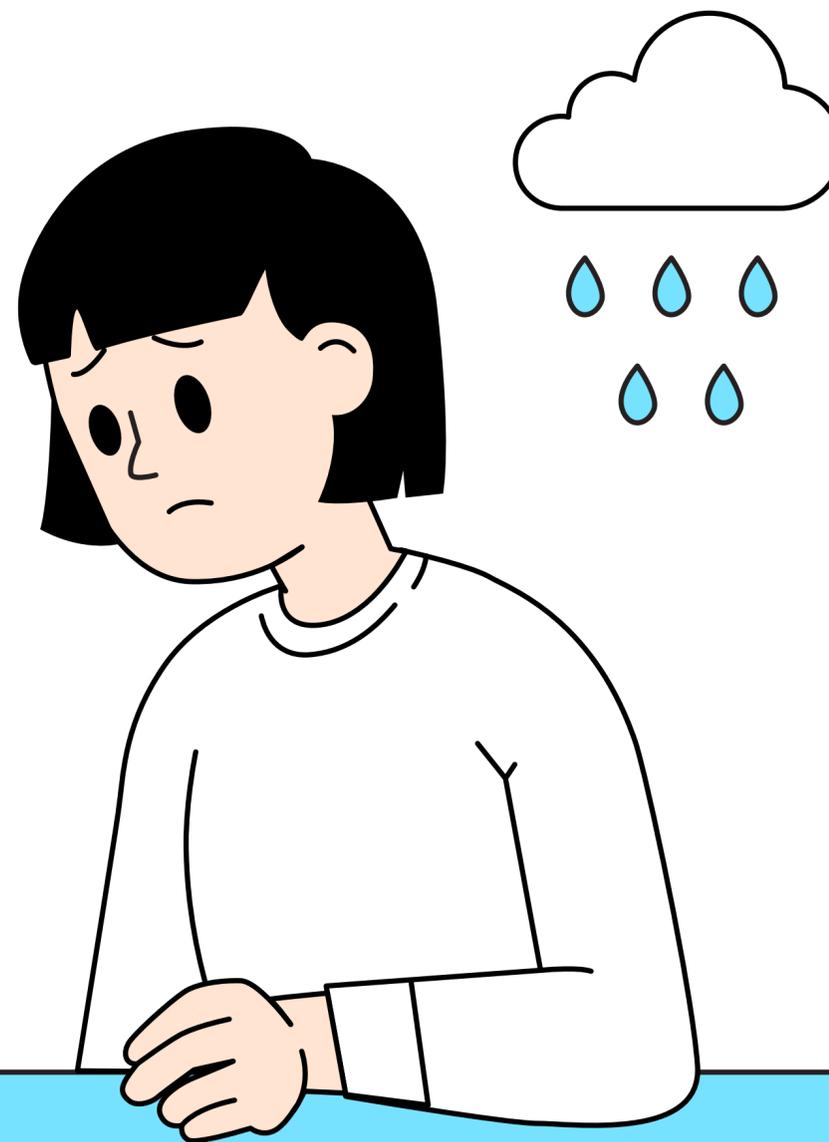


反擊霸凌

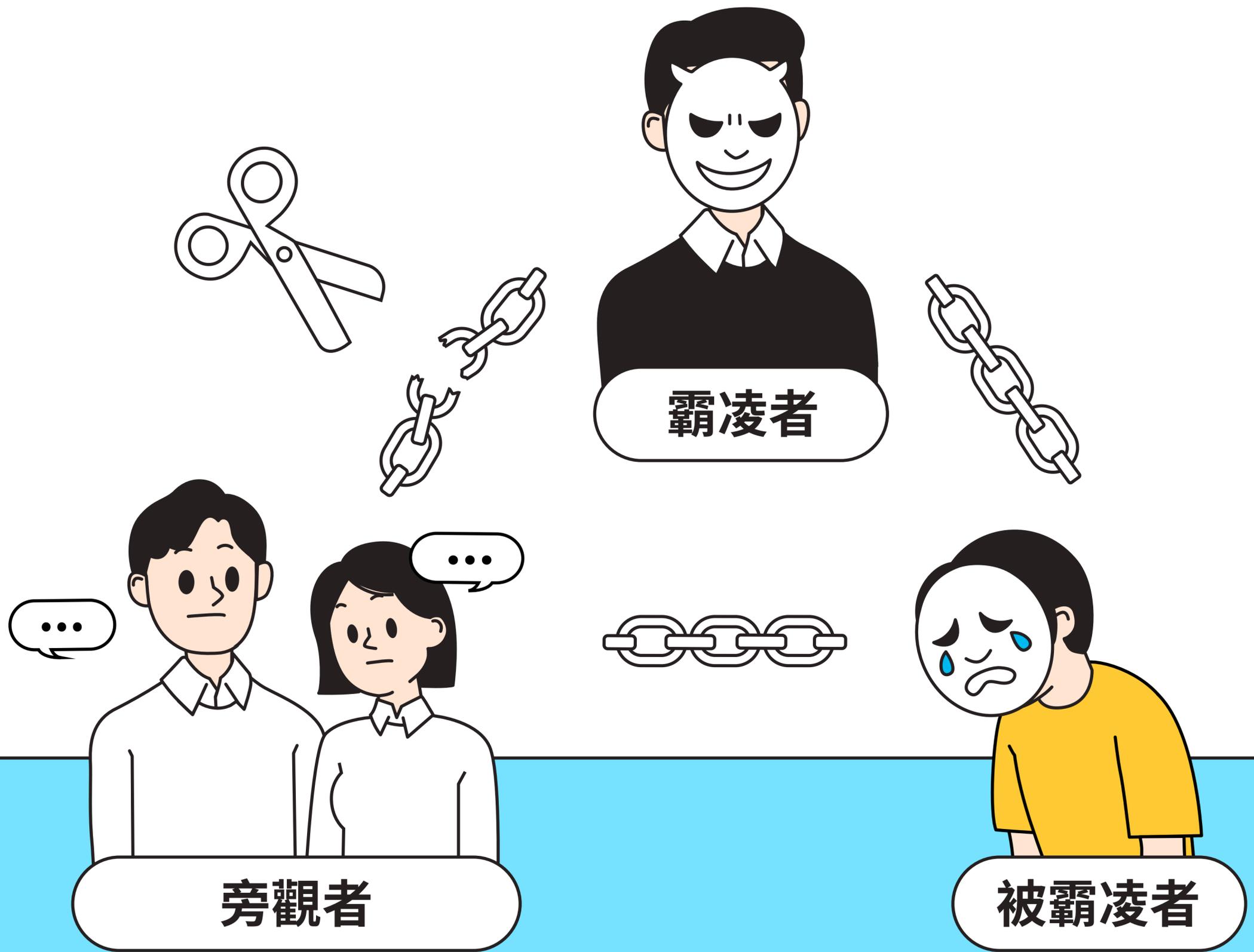


# 那我會不會 遇上霸凌呢？

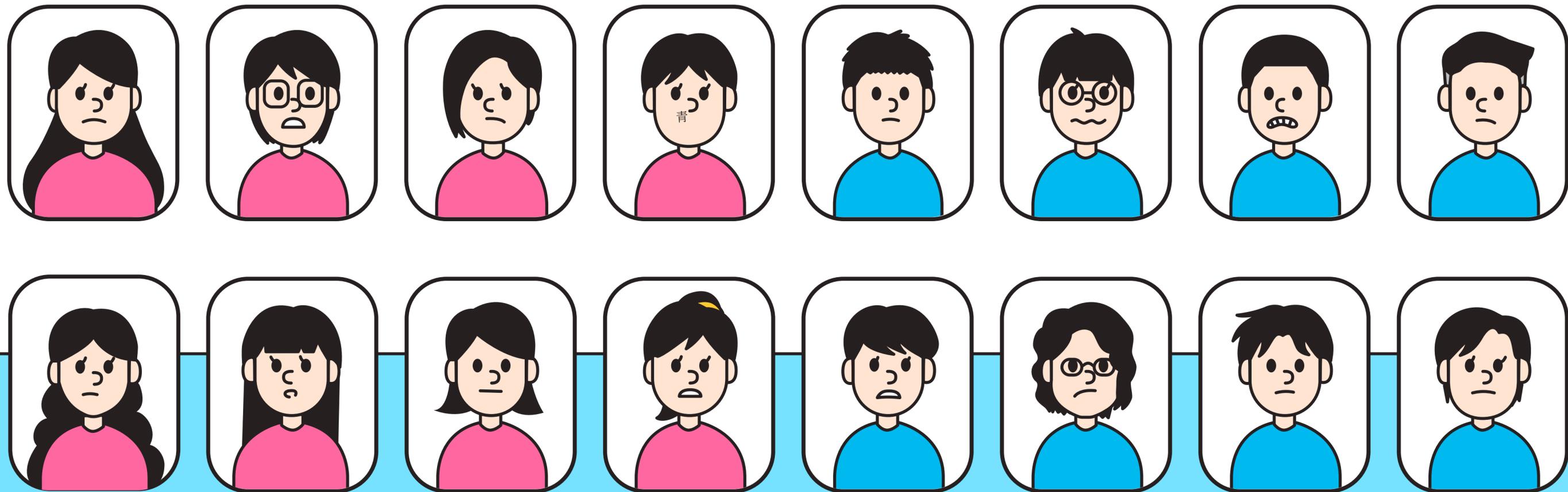
保護自己，保護他人！



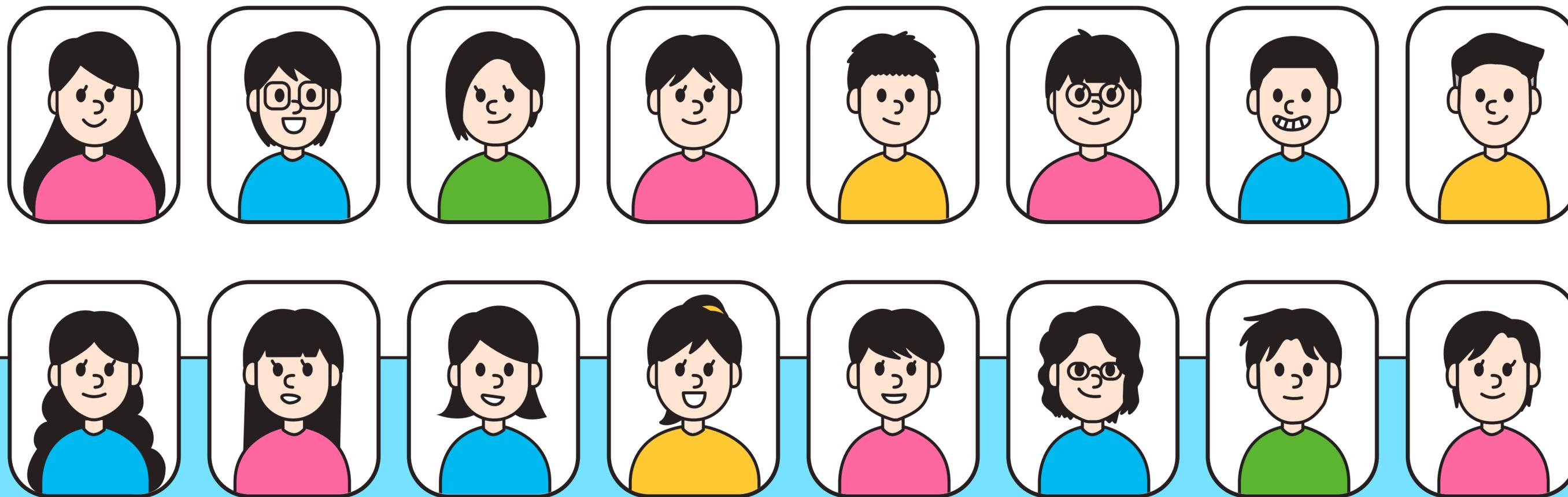
# 沈默的 鐵三角

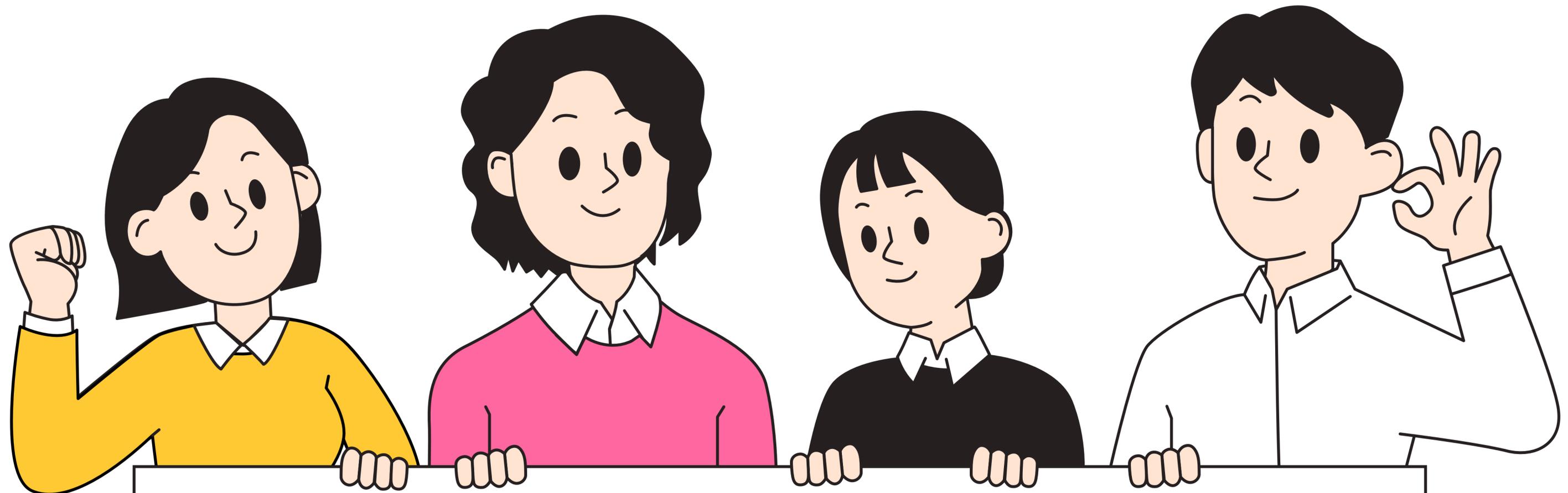


# 這樣的社會有點無聊



這樣，就有趣多了！





# 認識青春期的你

你的身體會開始  
有點不一樣



# 對於青春期的**身體變化**

● 你知道哪些？

● 有什麼期待和好奇？

● 有哪些擔心或覺得很煩的地方嗎？



# 每個人有自己獨一無二的時間表

長鬍鬚

喉結

睪丸及陰莖增大  
出現陰毛

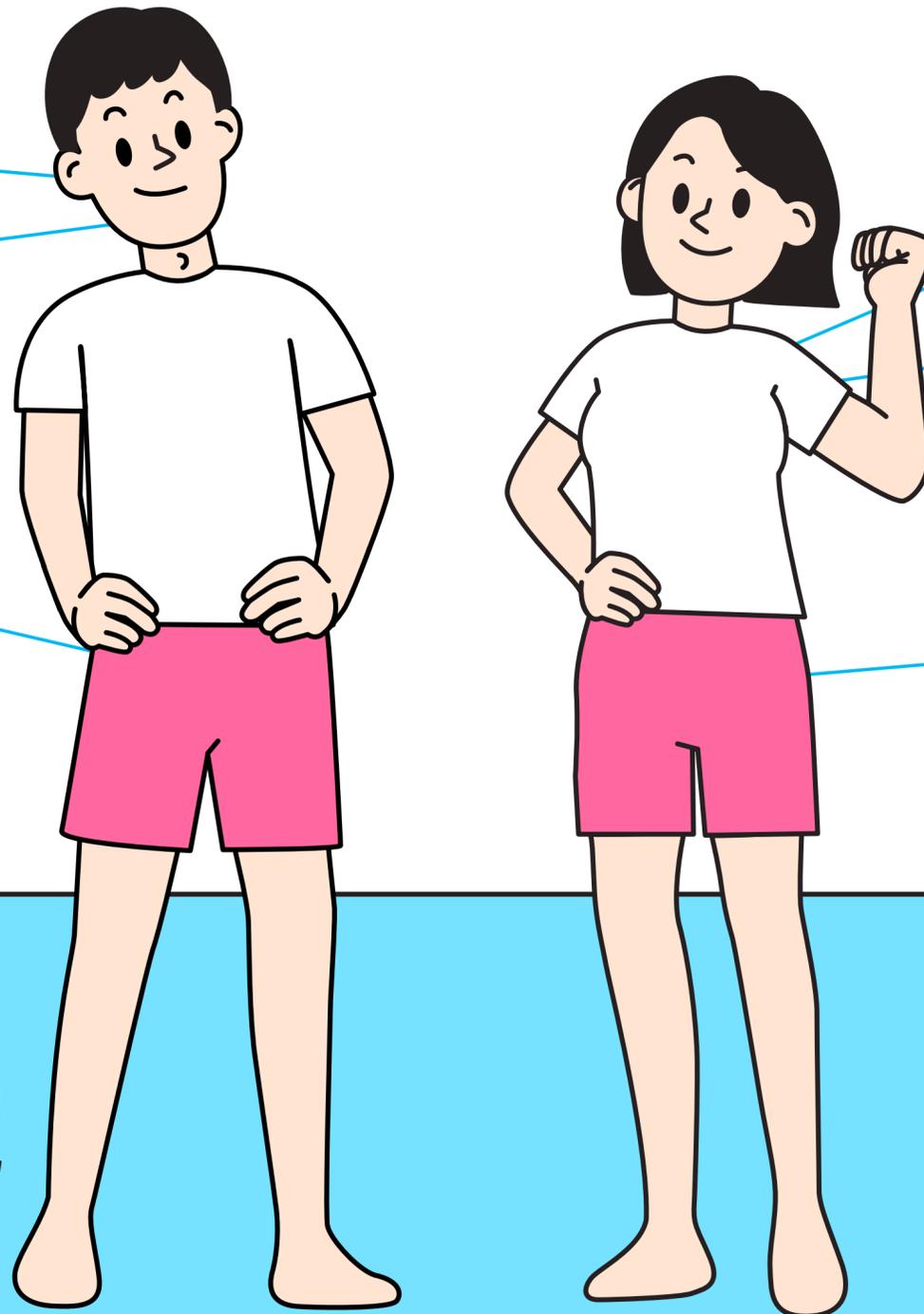
出現腋毛

乳房發育脹痛

陰道出血來月經

男孩 12-17 歲

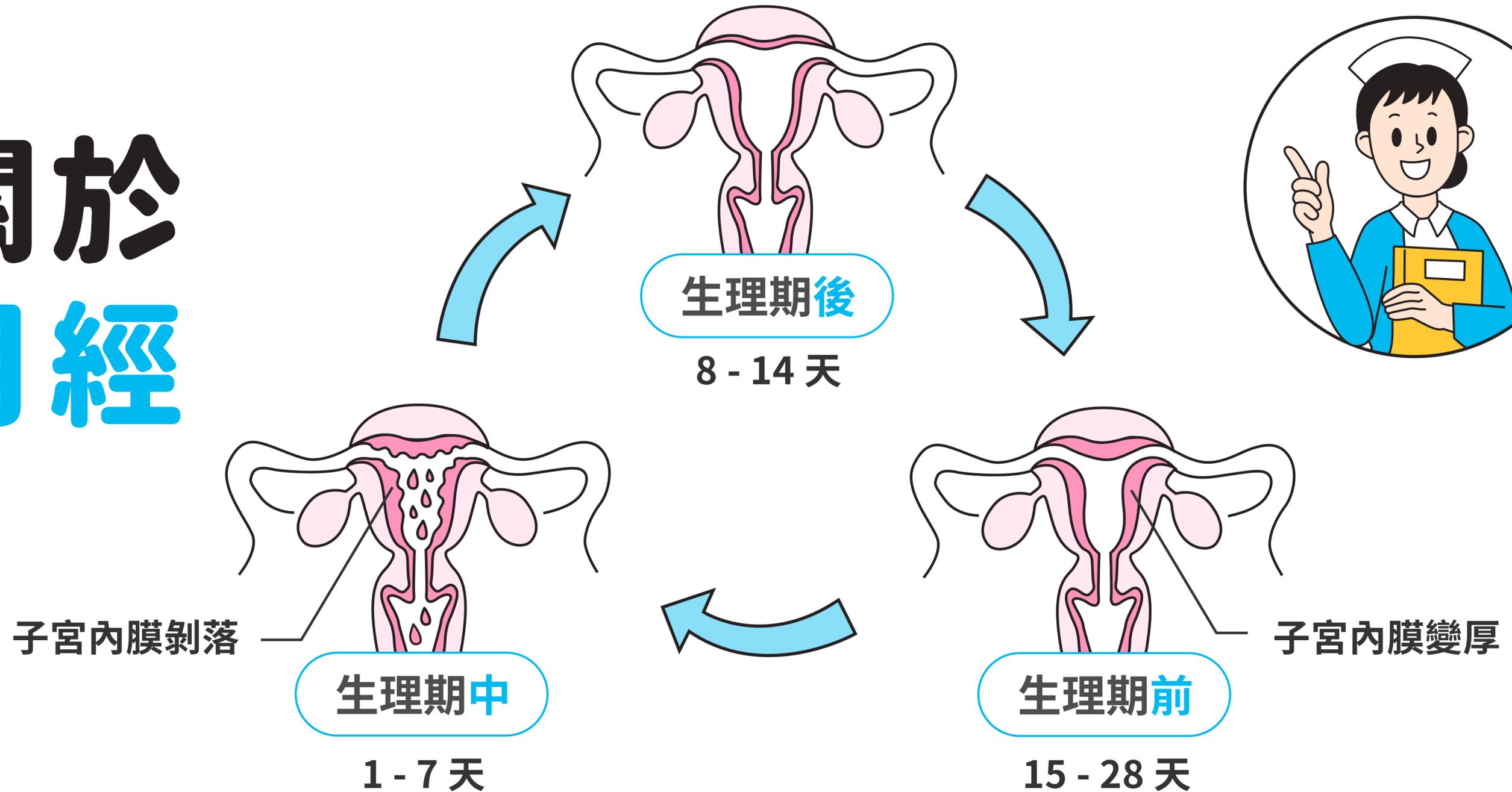
女孩 10-14 歲



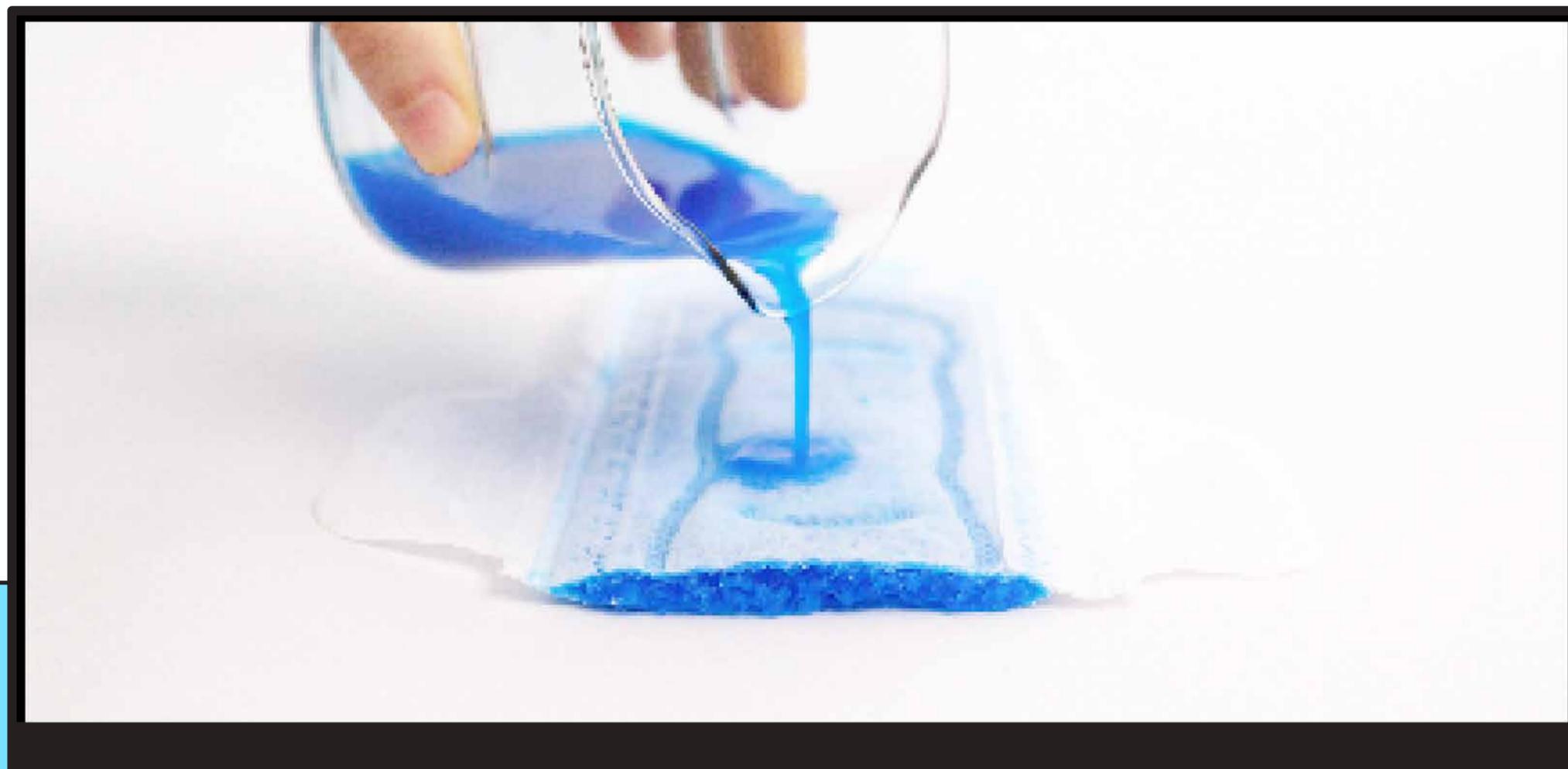
# 關於 夢遺



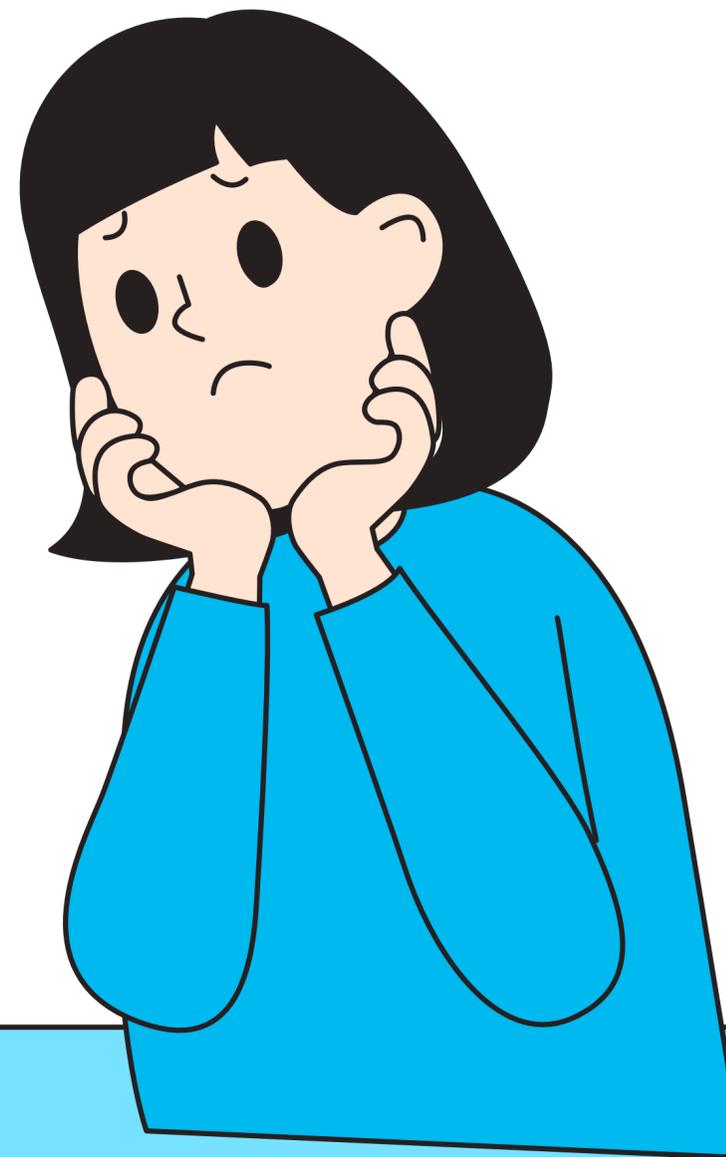
# 關於 月經



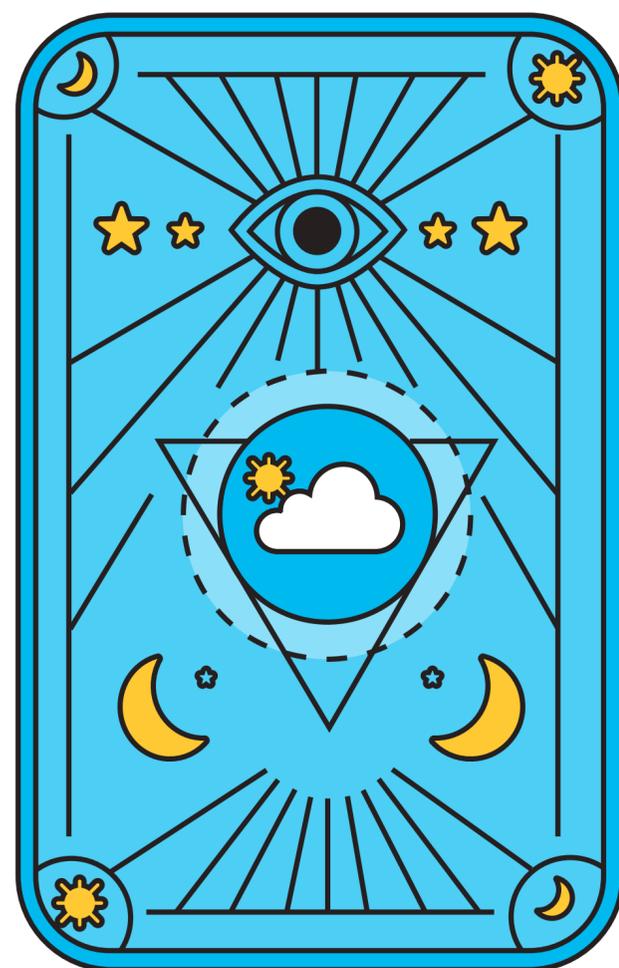
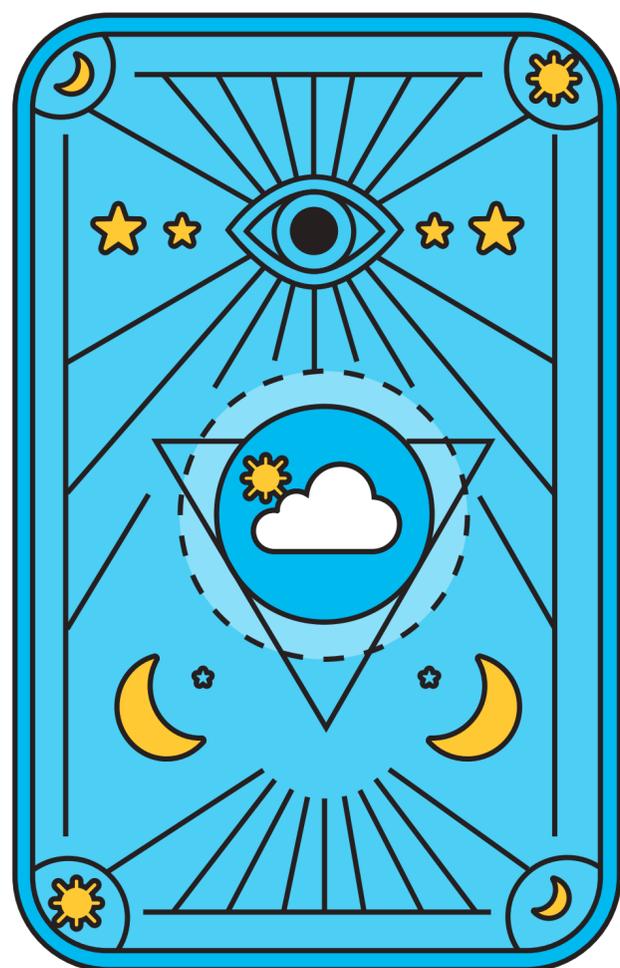
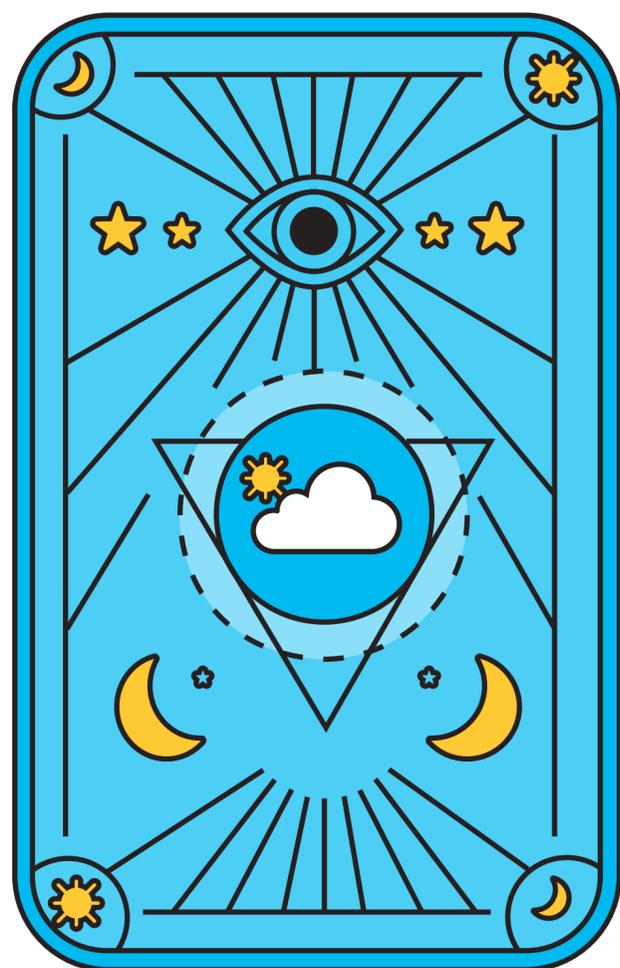
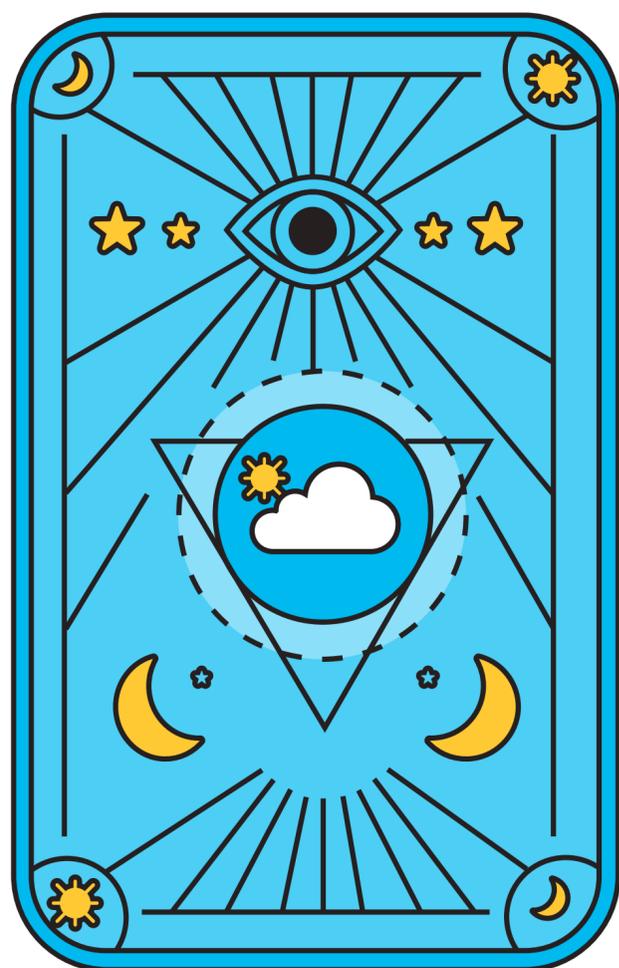
不能說的秘密？

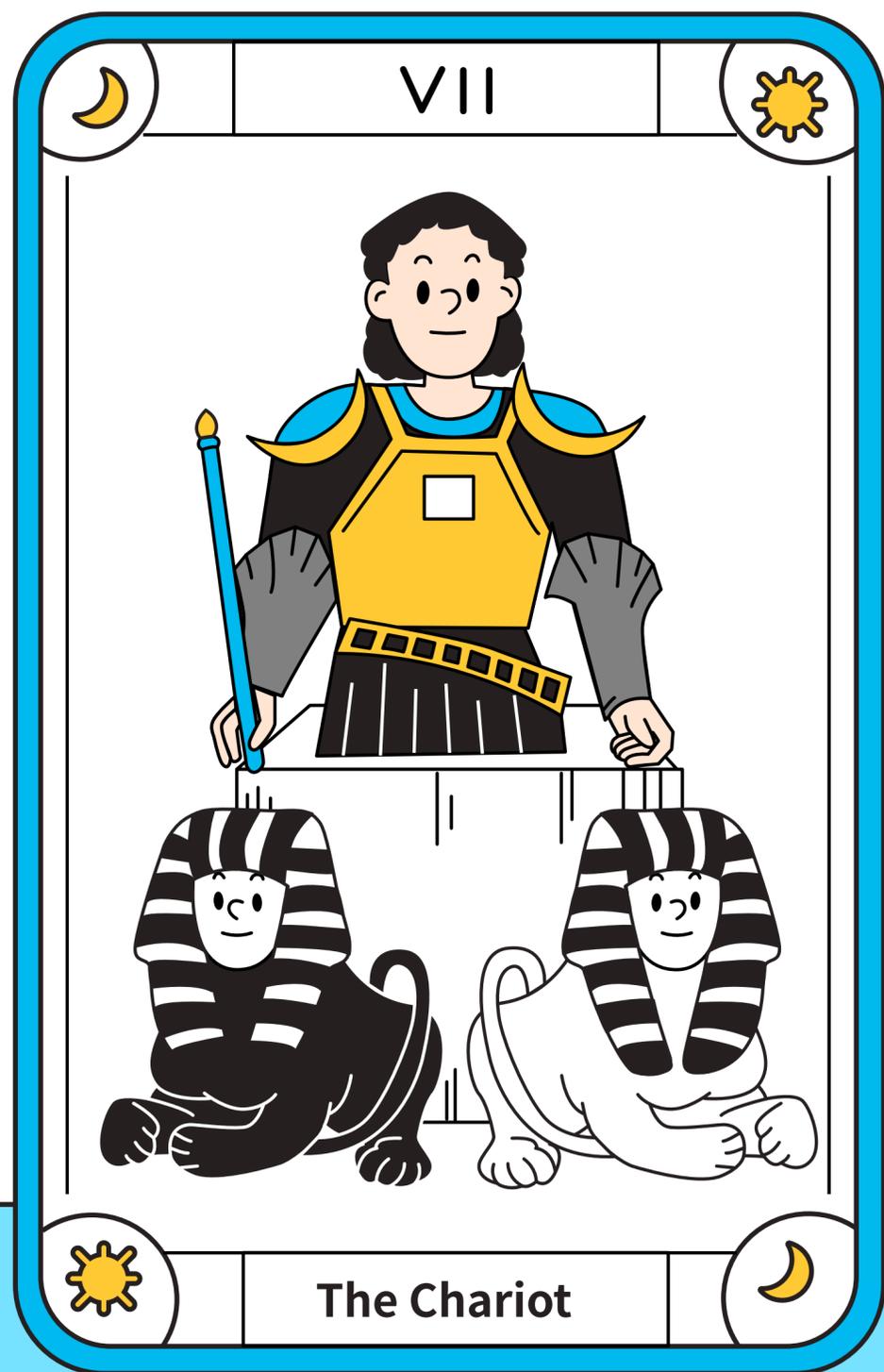


賀爾蒙也會  
逆襲你的心



# 測試你未來一個月的戀愛運

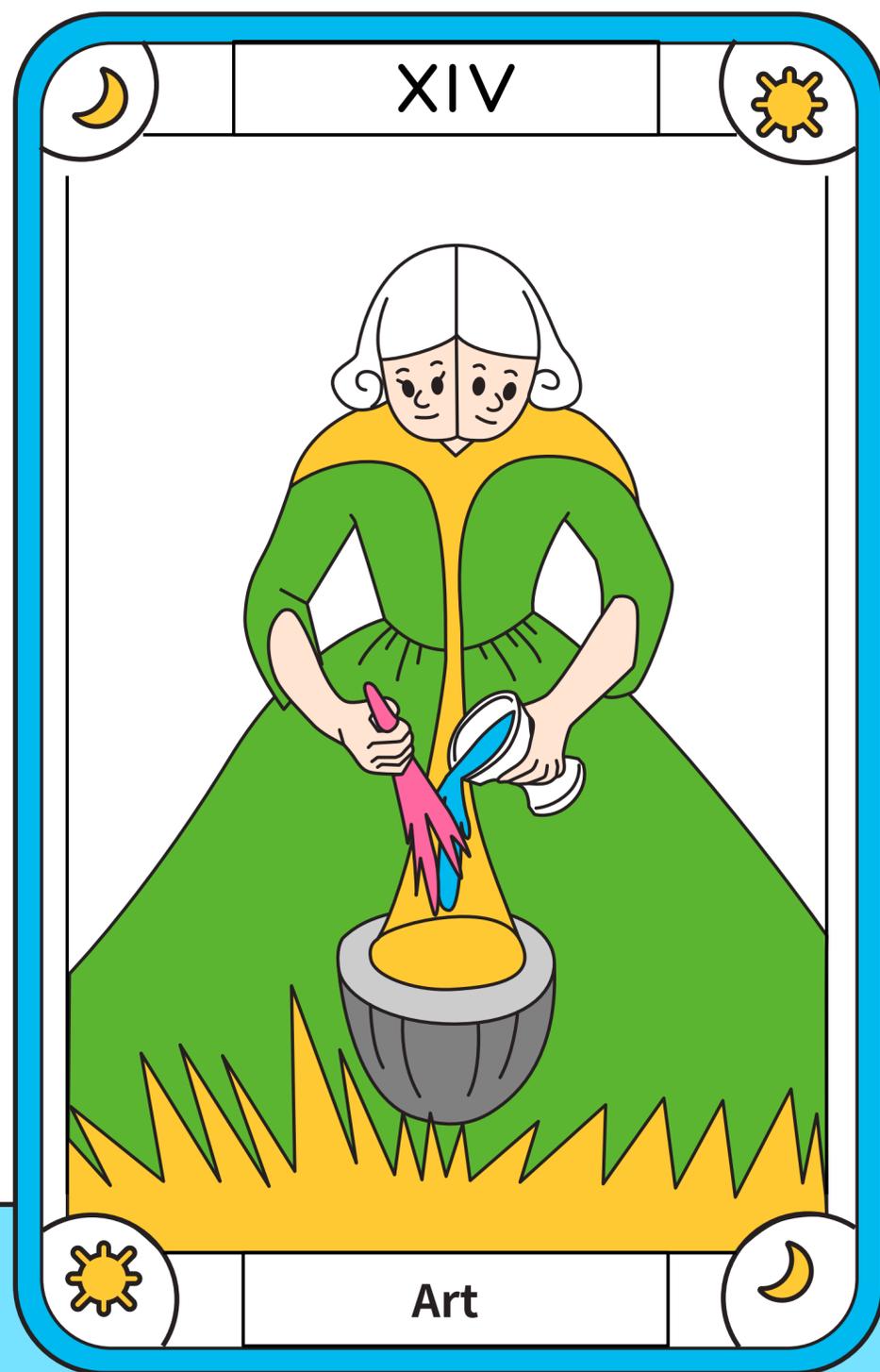




# 戰車

The Chariot

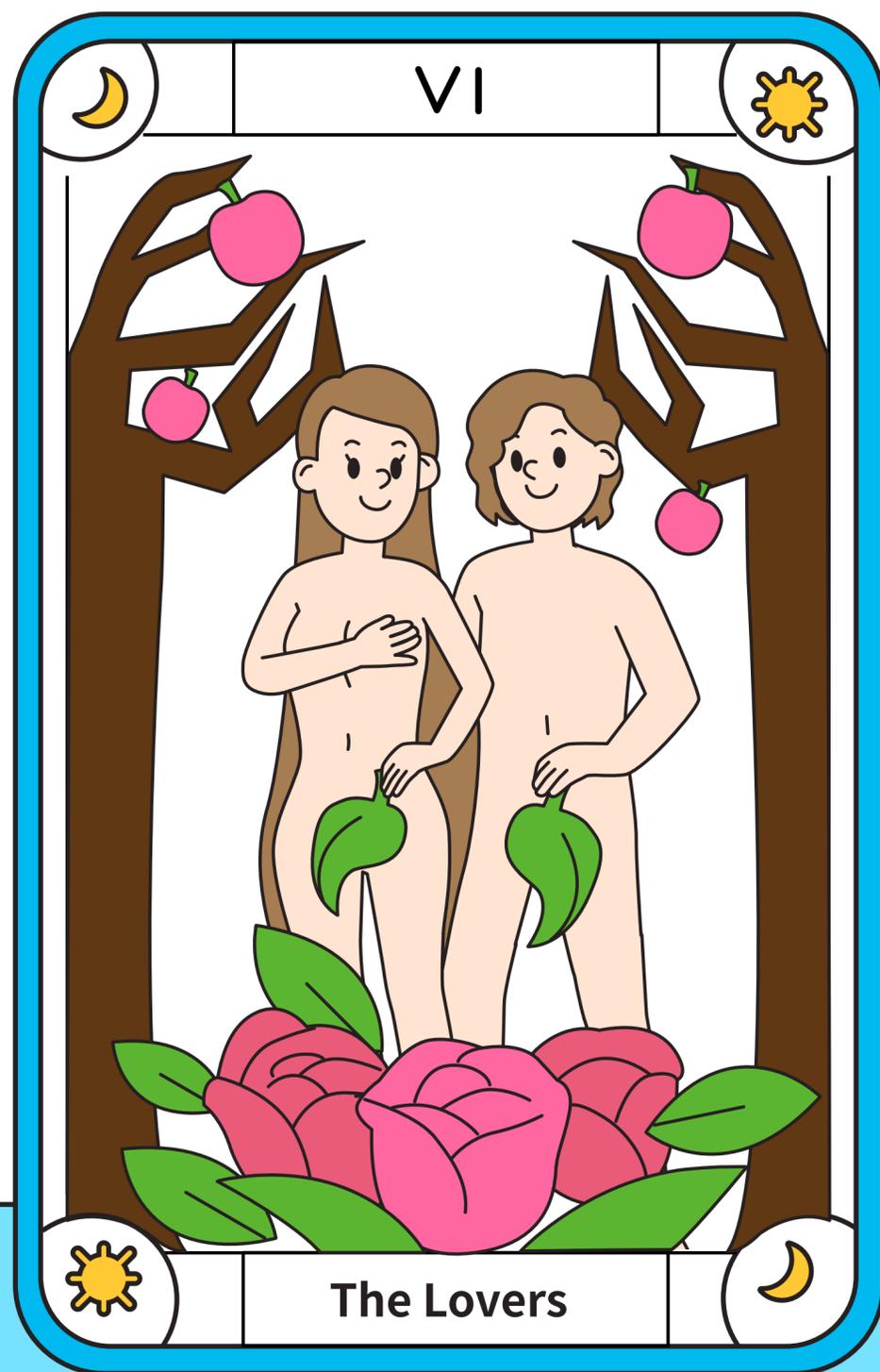
單身的人容易在本月遇到對象，  
有暗戀對象可以出擊，  
已經有交往對象的人，  
可以找尋共同進行的目標。



# 藝術

Art

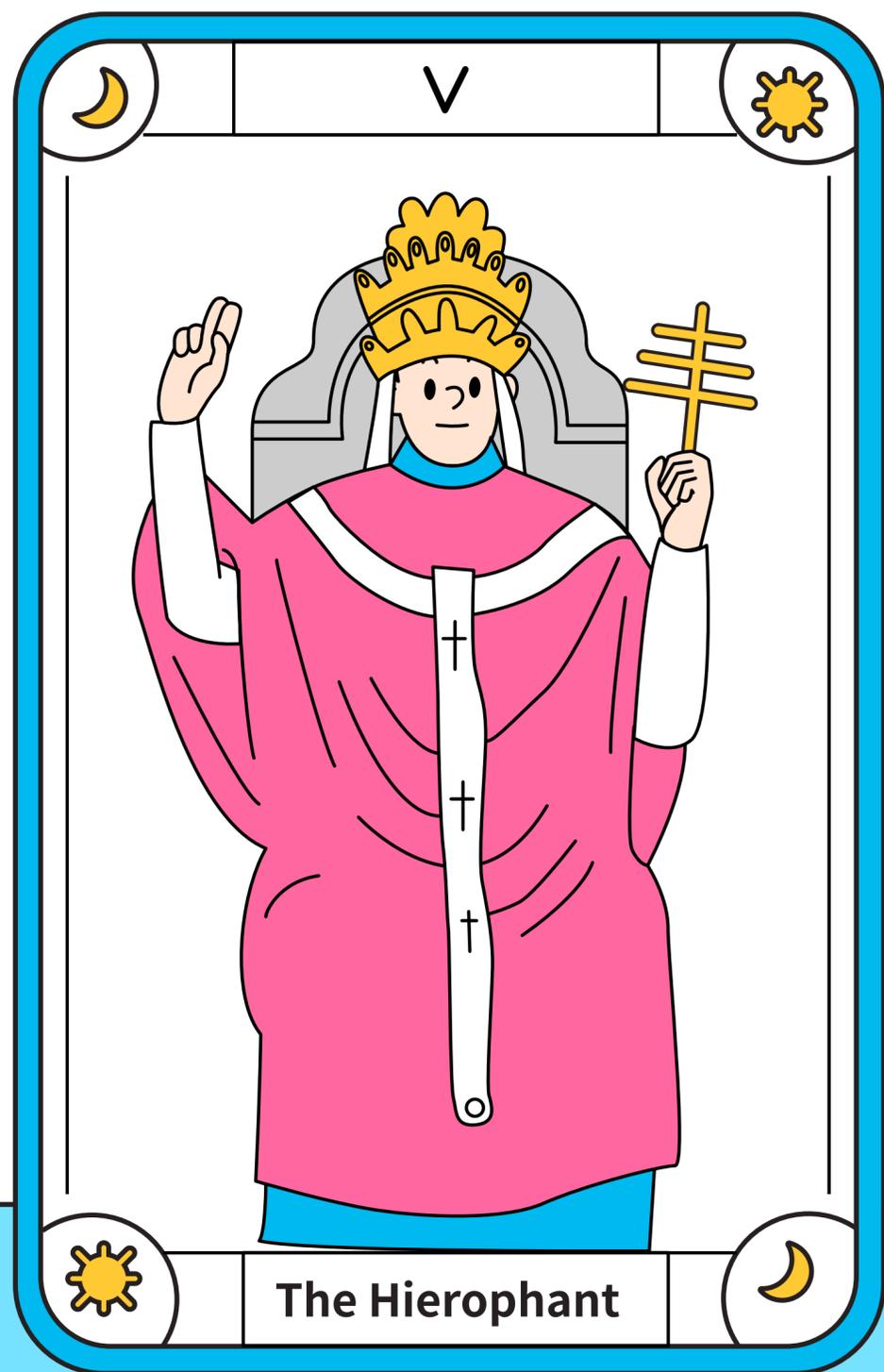
沒對象者，容易遇到個性與你相反的人，彼此激勵出不同的火花；  
有對象者，和伴侶對事情會產生不同的觀點，衝突時可能會希望對方聽你的。



# 戀人

The Lovers

單身的人容易遇到吸引你的人，  
產生「戀愛中」的感覺；  
戀愛中的人除了盡情享受愛情的甜美，  
也會發現一些關於關係與相處的課題。



# 教皇

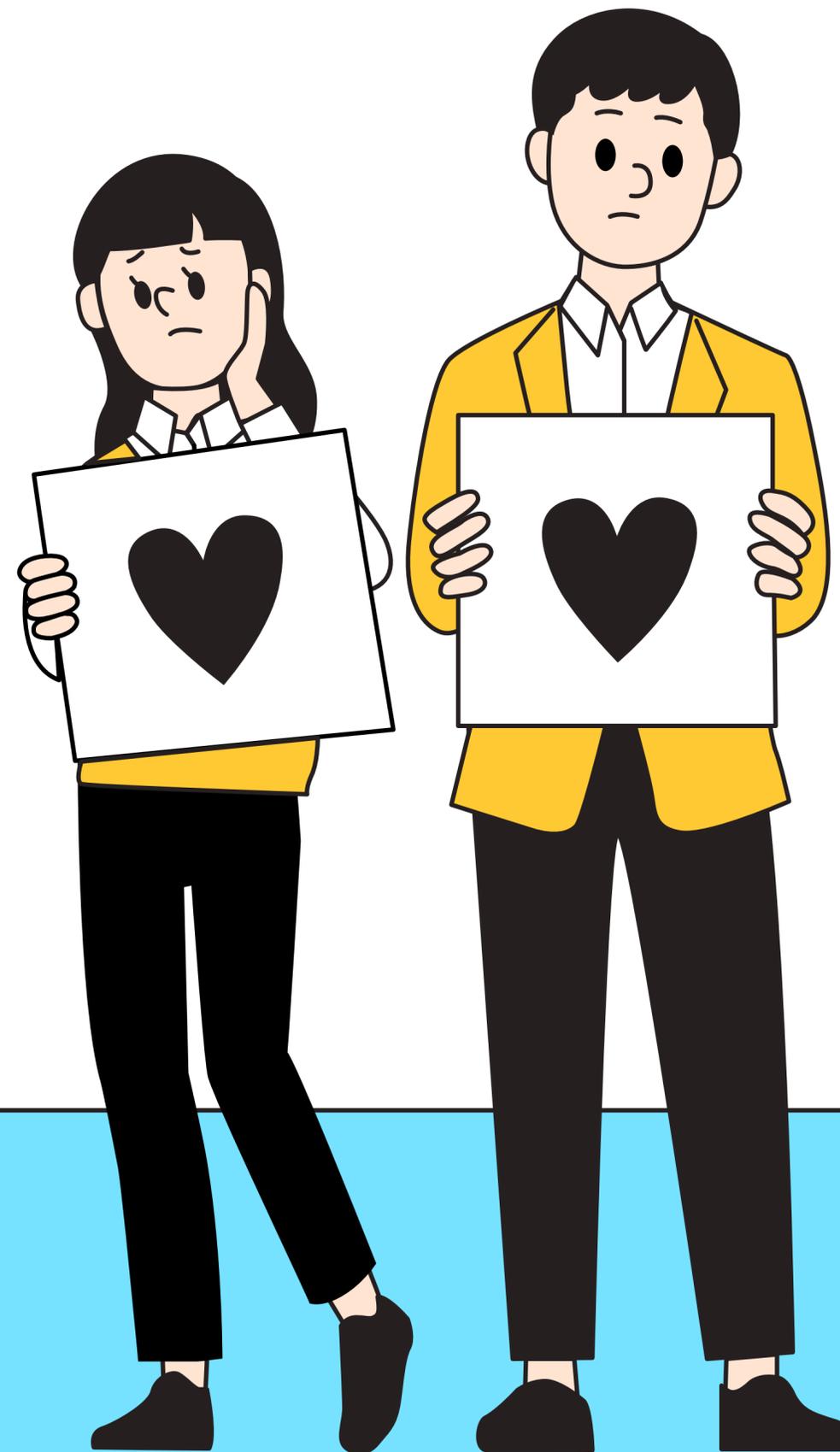
The Hierophant

對單身者來說，  
近期可能較難發展戀愛；  
有對象者要多花時間經營關係，  
這些思考和溝通都會是兩人關係的養分喔！

**理想中的戀愛**  
**是什麼場景？**



他會喜歡  
\_\_\_\_\_ 的我嗎？



這是友誼？  
還是愛情？



# 保護自己， 保護對方！

不要失去自己的掌控權



# 我該拒絕別人嗎？ 好像有點難……



● 情境題：朋友邀約不好意思不去，但又擔心被討厭，該怎麼拒絕？

# 青春期的技能解鎖

● STEP.1 發覺自己感受不舒服

● STEP.2 學會好的拒絕



讓自己得到選擇權，比單純拒絕更重要！

# 青春期的技能解鎖

不只實體生活，  
在網路世界，也要懂得拒絕！

Say no!



# 數位性別暴力是什麼？

● 每 **3.5分鐘** 就有一起事件發生

● 每 **2人** 就有 **1人** 遭遇過暴力

● 受暴者中，**女性** 和 **多元性別者** 比例較高

資料來源：衛福部、女人迷 2016 年調研



# 殺傷力盤點



容易降低  
同情心

法規還在  
發展中

網路匿名性

裝置被入侵

大量網友參與

網路沒有  
打烊的時間 

# 裸照外流受害者

34%

加害人  
非法取得影像

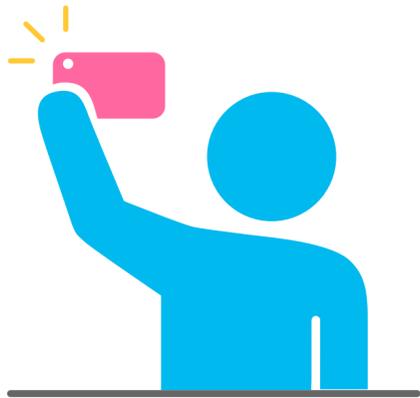
48%

雙方合意拍攝或  
被害人自拍傳給對方

12歲

最小的加害人  
和被害人的年紀

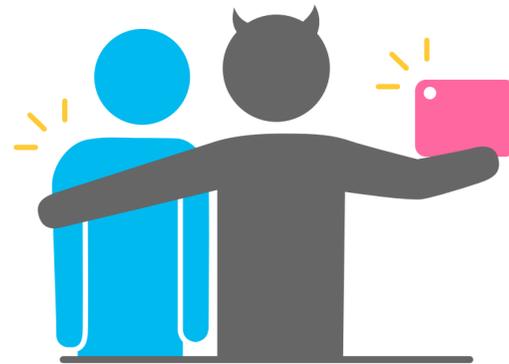
# 私密影像哪裡來？



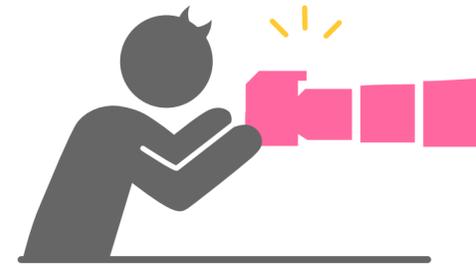
自拍



合意拍攝



強制拍攝



偷拍



竊取

# 要拍之前先想一想

加害者  
的典型  
行為模式

親密關係階段

○ 合法  
× 不合法

取得  
性私密影像

關係破裂階段

用之以  
恐嚇、騷擾

加以散佈

# 3 不 1 沒有

**不要** 太快跟對方說自己的真實資訊

**不要** 單獨跟對方相約見面

**不要** 因為對方要求，就回傳自己的私密影像

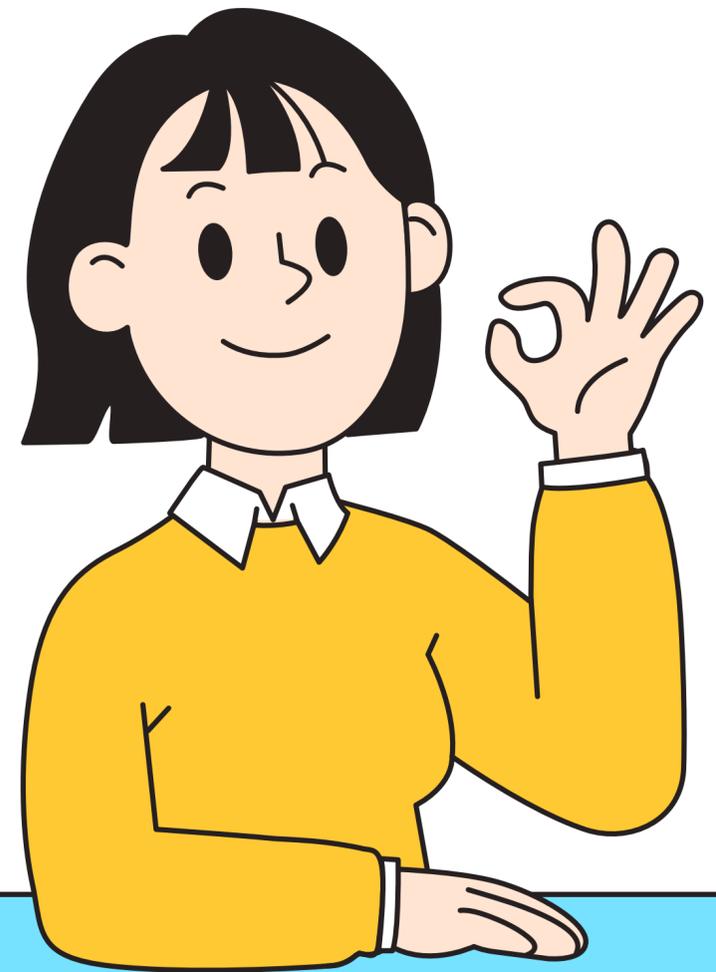
**沒有** 那麼多壞人，但要懂得保護自己

# 好好處理不用慌張

● **STEP.1 留下證據和紀錄時間**

● **STEP.2 刪除資料和下架**

● **STEP.3 求助老師或家長**



# 相信老師， 相信爸媽！

讓大家成為你的奇幻歷險中神隊友！





**發行單位：愛康衛生棉**  
**教案設計：謝莉君老師**  
**文字編輯：愛康衛生棉**  
**美術編輯：愛康衛生棉**  
**出版日期：111年7月**

\* 本教材由愛康衛生棉提供下載教學輔助與訊息分享之目的，將盡力確保提供的所有資訊與來源正確性，不就其正確性、即時性、完整性或任何其他用途之適合性等各方面作保證。