

# 青春期的 奇幻歷險

一起來探索獨特的自己

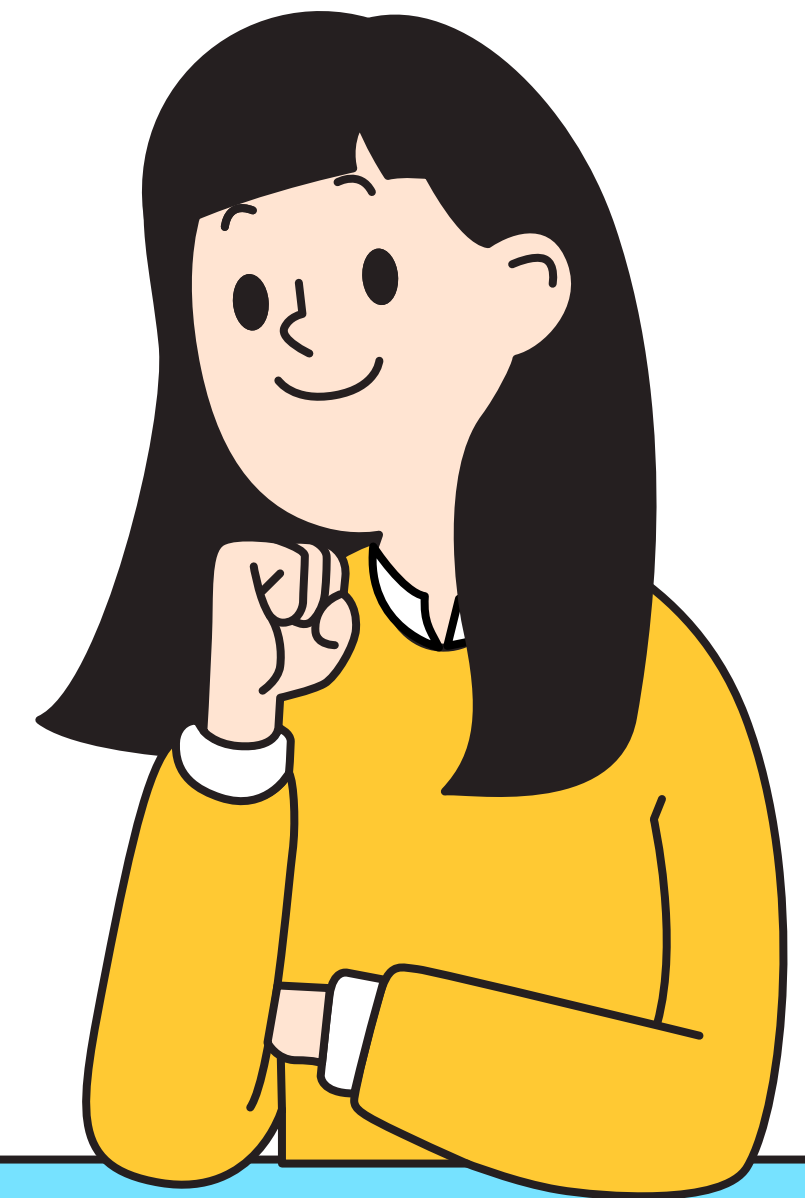
教案設計說明



# 前言

青春期，是孩子們身心發展的重要階段。波動的賀爾蒙不斷拉扯孩子的情緒，此外，孩子還要練習和變化中的身體共處。你可能會發現，這個時期的孩子有時像個小大人，有時又會變身成張牙舞爪的小怪獸，做為教師、父母、長輩，該怎麼陪伴學生、孩子踏上這個奇幻的歷險呢？

愛康開啟性平之路，從欣賞多元價值出發，將這股包容的力量，帶入全台校園中。為了提供校園更豐富的性別平等教材資源，愛康設計了一套適合與國小、國中的孩子們互動的教案，議題內容包含釐清性別刻板印象、身體意象、第二性徵、情感教育以及自我保護等概念，搭配教學簡報的圖文，讓我們可以陪著孩子們在性平之路上發展出多元且發亮的樣貌；在青春期的道路上，一起討論共學，一起釐清困惑。



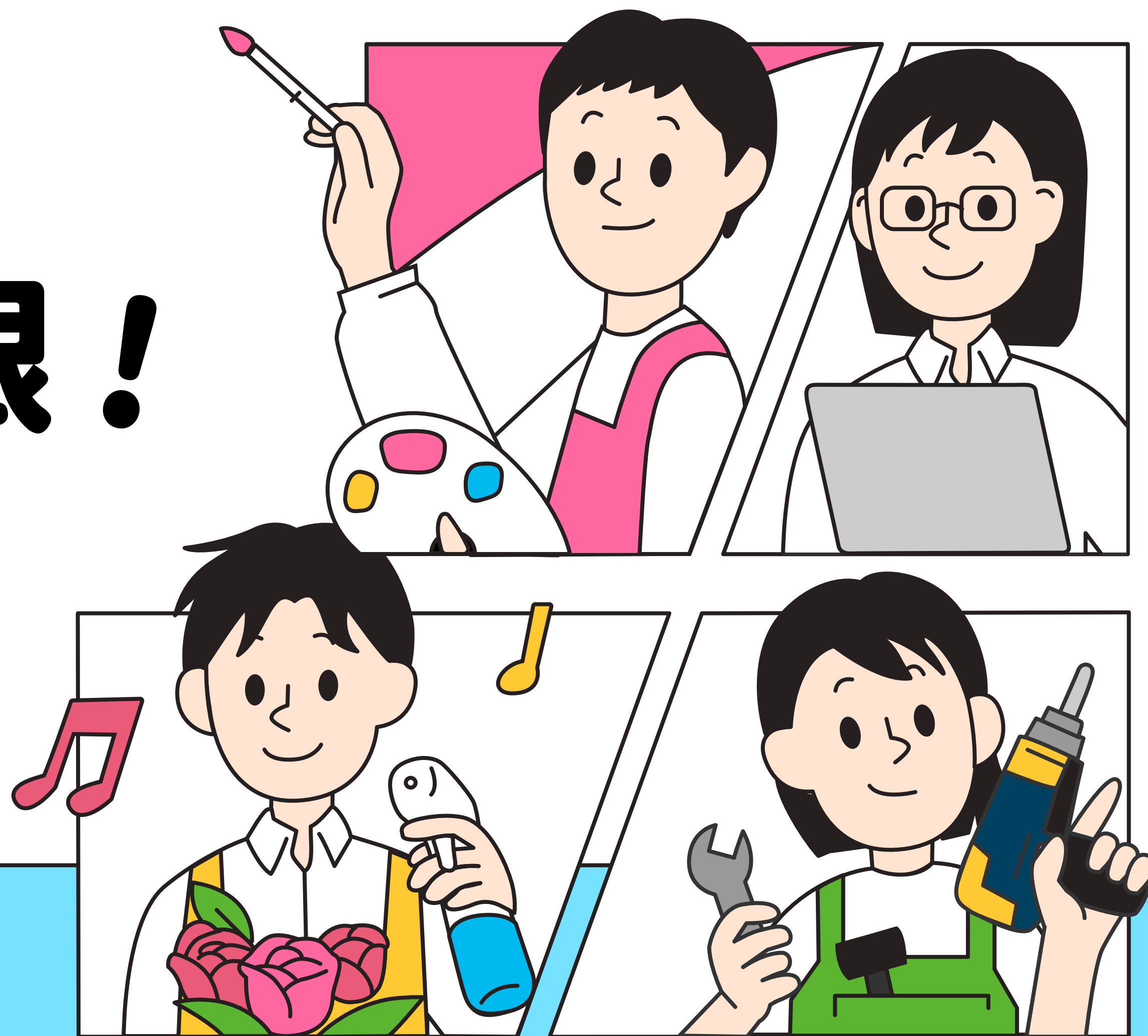
討論資源	「青春期的奇幻歷險，一起探索獨特的自己」簡報教材
討論目標	<ul style="list-style-type: none"><li>● 跳脫性別刻板印象的教養方式，讓孩子理解多元價值。</li><li>● 讓孩子理解青春期的身體變化，並且接納自己的身體。</li><li>● 引導孩子思考親密關係中的自我需求、界線，以及自我保護技巧。</li></ul>
適合對象	<ul style="list-style-type: none"><li>● 國小中年級到國中高年級的孩子。</li><li>● 與孩子一同討論教學的老師與家長。</li></ul>
討論時長	<ul style="list-style-type: none"><li>● 教案討論總時長為 120 分鐘。</li><li>● 可以視情況，擷取部分段落與孩子們進行討論。</li></ul>
準備工作	<ul style="list-style-type: none"><li>● 準備一個適合聊天的放鬆環境。</li><li>● 和孩子們先聊聊天，打造適合討論的氛圍。</li><li>● 仔細聆聽孩子的回應和提問，適時鼓勵孩子分享。</li><li>● 有些討論內容可能會讓您很焦慮，要提醒自己不要打斷或限制孩子的分享。</li><li>● 記得採取共學的態度，您不一定要知道所有的答案，重要的是陪著孩子一起找答案。</li></ul>

	主題	簡報頁數	建議時長	準備道具	討論目標
第一章節	性別不該被「色」限	P.3 - P.7	15 分鐘	孩子喜歡的玩具或衣物	從「男孩 / 女孩該有的樣子」討論對於性別角色的期待，思考生活中存在的刻板印象。
第二章節	不一樣，會怎樣？	P.8 - P.13	20 分鐘	紙、筆	讓孩子了解霸凌的樣態以及打破霸凌的關鍵，瞭解多元才是重要的價值。
第三章節	認識青春期的你	P.14 - P.20	25 分鐘	圖畫紙、彩色筆	介紹男 / 女孩的第二性徵、夢遺、生理期等知識，並討論月經迷思。
第四章節	賀爾蒙逆襲你的心	P.21 - P.32	35 分鐘	孩子喜歡的 漫畫、小說、影視作品， memo 貼與彩色筆	透過心理遊戲引起對親密關係的討論興趣，討論孩子對戀愛的想像，並且從練習「拒絕」來討論界線的重要。
第五章節	青春期的技能解鎖 數位性別暴力	P.33 - P.41	25 分鐘	手機或平板電腦、 紙、紅綠黃三色筆	和孩子討論數位性別暴力的負面影響，以及青少年最常遭遇的「未經同意製作 / 散布私密影像」，該如何預防及因應。

\* 請搭配愛康國中小性別平等教材簡報教學

# 男女性別 不該被「色」限！

拋開那些性別標籤化！





# 性別不該被「色」限

這幾年，常看到新手爸媽安排「性別揭露派對」和親友共享喜悅，若揭曉為粉紅色，代表即將迎來一個女寶寶，而粉藍色則是象徵男寶寶的誕生。除此之外，這種用「顏色」來區分生理性別的方式，也一直延續到嬰幼兒用品、學生制服，甚至影響了許多成年人的顏色喜好。

這種用「顏色」代表「性別」的直覺式分類，反映的是文化中對於「男 / 女」的性別想像，而其中，也潛藏了我們需要留意的「性別刻板印象」。舉例來說，在 2020 年 covid - 19 疫情剛爆發時，因為實名制口罩無法選擇顏色，就有家長擔心男童戴粉紅色口罩上學會被嘲笑，向媒體反應陳情。在疫情記者會討論到這件事之後，各行政部會都將社群媒體的照片改為粉紅底色，社群媒體上也有許多男性戴粉紅色口罩，響應性別平等。

或許有人會困惑，只是將顏色倒著使用，就能代表性別平等嗎？其實這個動作，代表人們意識到這些存在於生活中，對於男女性別的刻板印象。接下來我們可以跟孩子一起做個練習，請孩子觀察周遭的物品顏色、種類，這些服裝和物品的顏色、種類，與「男 / 女」的性別分類有沒有關聯，此外，也能找找看「中性」的物件——也就是不會讓人聯想到特定性別的顏色或物品。

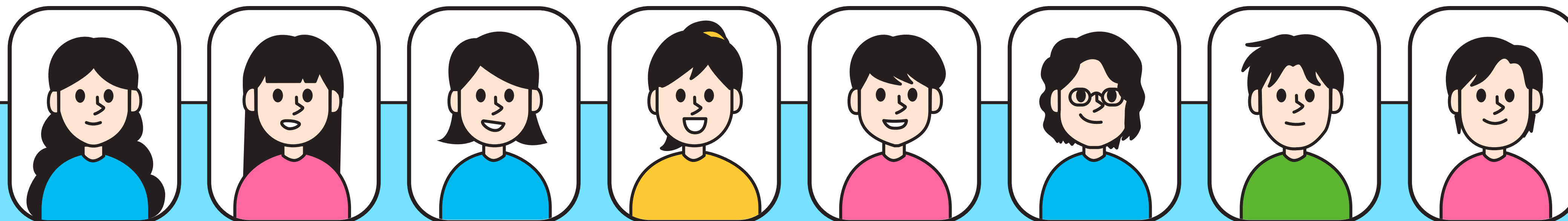
# 和孩子們對話時間

	被認為和 「男生」有關的	被認為和 「女生」有關的	好像是 「中性」的物品
有哪些顏色			
有哪些物品			
有哪些服裝			

# 性別不該被「色」限

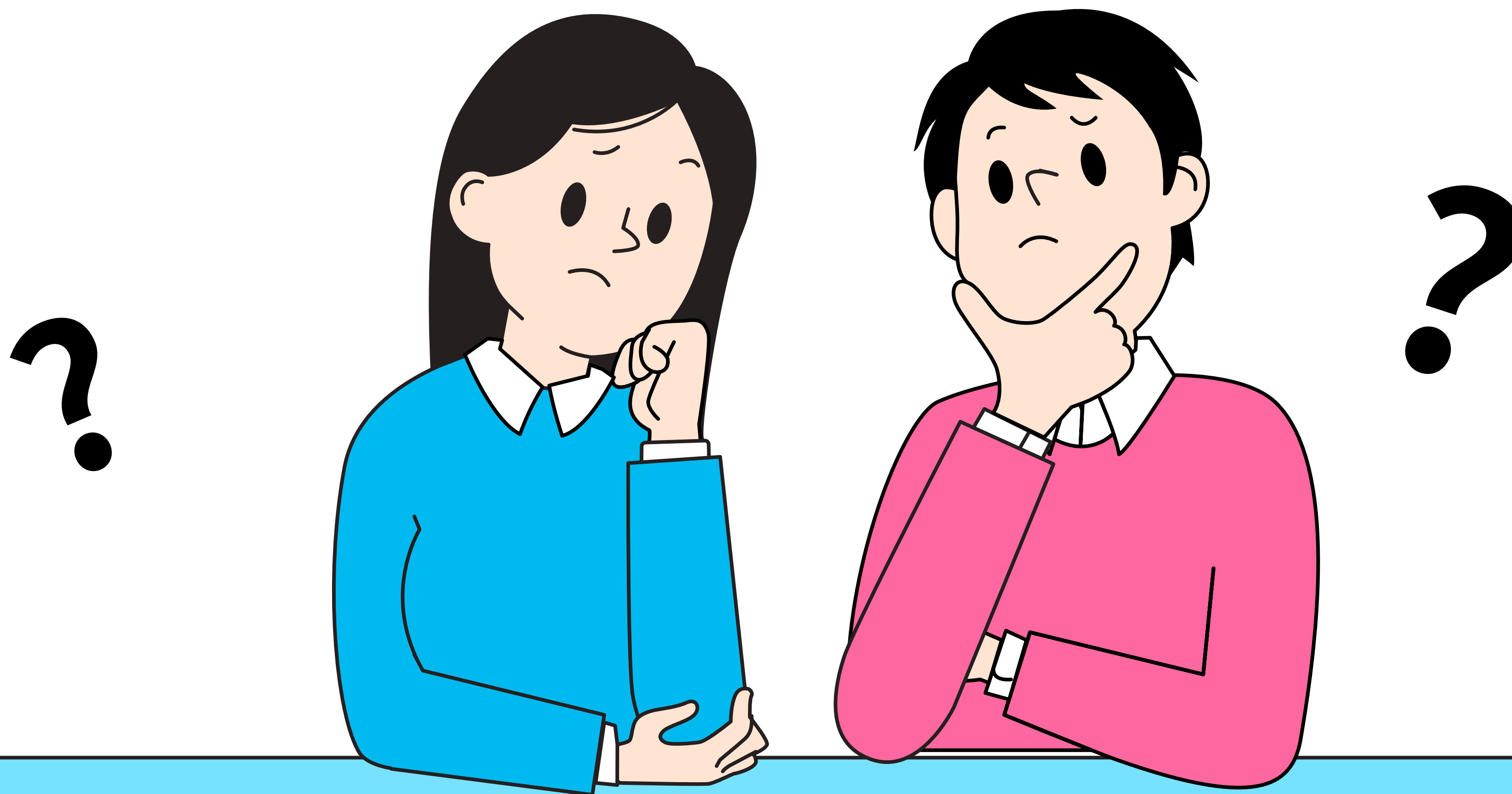
接下來，我們可以和孩子一起討論，這些顏色、物品和服裝和性別的連結在哪裡？舉例來說，女孩房間可能會有芭比娃娃、玩偶，常被用來梳妝打扮或是玩扮家家酒，衣櫃裡可能會有可愛的裙子，和粉紅色的配件；男孩房間裡的機器人、玩具車，遊戲時常有競賽感，衣櫃裡的運動衣物和球鞋，讓男孩們跑起來像一陣風。那麼，如果一個男孩喜歡玩芭比娃娃，而女孩喜歡機器人，會不會被認為是很奇怪的事呢？

其實玩具、服裝和物品，都是讓孩子們學習認識世界的方式。如果我們不先將「性別」設限，那麼孩子不管喜歡什麼顏色，鍾愛哪樣玩具，都是很棒的選擇。不管是男孩還是女孩，每個孩子都有自己最獨特的樣子，跳脫性別刻板印象的限制，和孩子一起練習探索喜歡做的事，才是讓孩子最能發揮自我的好方法。





不一樣，會怎樣？



## 不一樣，會怎樣？

當孩子進入校園，學習適應團體生活，「如何維繫同儕關係」就成為了重要的課題。回想自己的學生時期，若能找到頻率相近的朋友，從上課分組到下課聊天，大概都是形影不離。

然而在班級的角落，還是會見到幾個落單的身影，一個人吃飯，一個人掃地，安靜地就像遊戲裡的背景人物。這樣的孩子，很可能是受到「校園霸凌」所苦。霸凌不只有忽視、排擠，有時甚至會以攻擊行為來展現，讓被霸凌的孩子苦不堪言。

霸凌類型	舉 例
肢體霸凌	對他人身體為打、推、踢、撞、掐等之行為、搶奪財物等。
言語霸凌	出言恐嚇、嘲笑、取綽號等。
關係霸凌	1. 排擠孤立、聯合他人來對付某人等。 2. 這一類型的霸凌往往牽涉到言語霸凌。
網路霸凌	1. 散播謠言、刻意引戰、網路跟蹤、留言攻擊、假冒他人網路身分、發佈攻擊或詆毀的圖片和影片、散布他人個資等。 2. 除了肢體霸凌外，言語、關係霸凌亦可透過網路來實施。
反擊霸凌	受凌者不堪霸凌者的霸凌，而選擇反擊或去欺負比自己弱小的人，成為霸凌者。

資料出處：教育部防制校園霸凌專區（[https://bully.moe.edu.tw/problem\\_details/43](https://bully.moe.edu.tw/problem_details/43)）

# 不一樣，會怎樣？

常有家長提問，校園霸凌有沒有特定原因呢？在實務經驗當中，只要孩子不是團體中的「平均值」，就有可能遭遇到霸凌，涉及的面向也相當廣泛：成績太好的、成績較差的；家中的社經地位較高或較低；身材較胖、較矮小、發育較早或較晚；性別氣質較陽剛的女孩，或是較陰柔的男孩...等。在這些特質當中，又以身材、外型和性別特質，這些無法掩飾的個人特質，更容易成為被霸凌的目標。

處在「平均值」的大多數人，可能沒有被霸凌的經驗，但或多或少，曾目睹過校園霸凌的發生。試著想像一下，當你看到有人被霸凌，你會挺身而出嗎？還是會先觀察看看，不會貿然插手呢？如果你選擇相助，那麼代表了你擁有著很大的同理心和勇氣；可能有更多數人選擇了後者，這就是心理學中所謂的「旁觀者效應」- 每個人都期待著他人出手，最後的結果就是不了了之。

當然，這並不是在指責觀望者的袖手旁觀。校園場域的人際交誼，對孩子來說可是天大的事，只要有一點破裂，都會給孩子帶來很大的壓力。我們要練習的，是要強化孩子的同理心，以及衝突時的應變能力，不管是自己遇到衝突，或是發現有同學被排擠，就算自己不知道該怎麼辦，也願意去尋找信任的人（可能是同學、父母或老師們），一起討論解決之道。

# 不一樣，會怎樣？

關於同理心的訓練，可以與孩子一起試著完成右邊的「同理心地圖」，一邊回答圖表上的問題，一邊練習著換位思考，請孩子們想想最近一次與家人或朋友起衝突的事件。



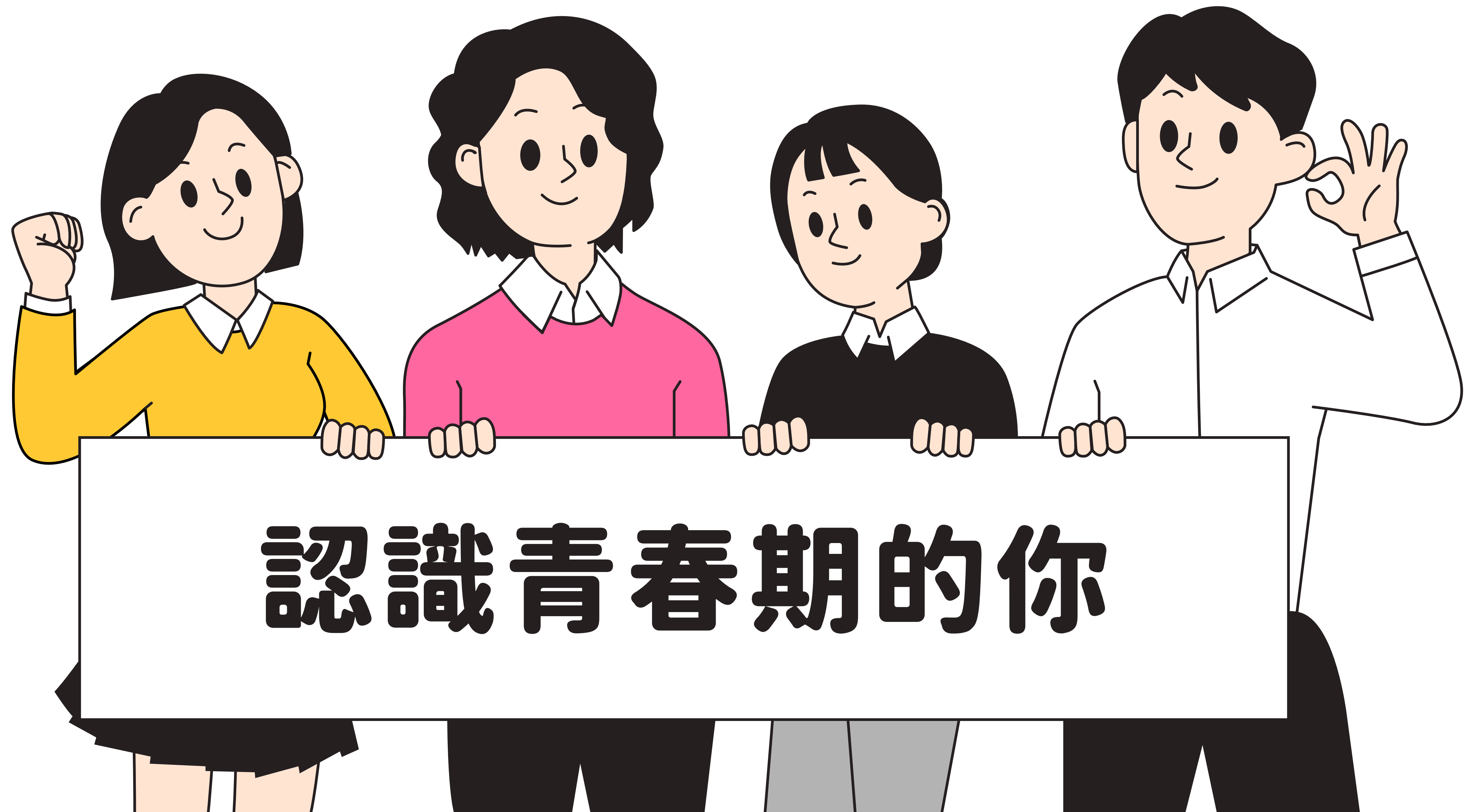
( 資料來源：Dave Gray )

# 不一樣，會怎樣？

當孩子產生了同理心和勇氣，要打破霸凌就不是那麼困難的事。因為在霸凌的關係動力中，最堅固也最難打破的，是霸凌者和被霸凌者的權力關係，而旁觀者並沒有攪和其中，可以去擾動、改變這個狀態。有些時候，我們會發現霸凌者沒有意識到自己行為的傷害性，又或者自己也有傷痛或不滿的地方，才想找人出氣；被霸凌者面對欺凌有苦難言，面對眾人的冷漠，可說是二度傷害。在不同的情況下，介入的可能性有很多，有時候直接找當事人聊聊，表達同理和支持，如果擔心捲入衝突，也可以先和信任的人（家人或師長）討論解決方式，找到更多的支援一起介入。

除了讓孩子培養因應霸凌的方法，更重要的，其實是預防霸凌的形成。這並不是在說，每個人都要努力成為團體中的平均值，不讓自己的特質成為被霸凌的目標，應該要被改變的，正是那些評價著人們的分類標準。其實這些「不一樣」，才是社會的常態，如果我們看得見每個孩子的獨特性，所謂的平均值，其實是不需要存在的。





認識青春期的你

# 認識青春期的你

一般來說，女孩大概在 10 到 14 歲開始，男孩則是在 12 到 17 歲間，會踏上青春期的奇幻冒險，整個青春期會持續到 20 歲左右才結束。在這個時期，因為性賀爾蒙的影響，孩子們都會經歷很不一樣的變化。心理層面來說，既想獨立，對父母又還有些依賴，而同儕的評價就像最高指標，有時充滿自信，有時覺得自卑。生理上，要適應第二性徵的發育以及生理期，可說是全新的挑戰。

對男孩來說，身體上會有哪些變化呢？在身材部分，身高和體重都會增加，肌肉也會變得更結實；身上的毛髮會變得比較茂密，開始長出體毛和鬍鬚；喉結慢慢出現，聲音也會變得較低沉；睪丸和陰莖會變大，開始製造精子。這個時期的男孩，也可能會遇上許多尷尬的關卡，除了變聲期的嗓音以外，身高和痘痘肌，可能都是男孩的壓力來源；陰莖的形狀、大小和包皮長度，也很常被拿來比較或相互調侃，此外，很多男孩還會發生無法控制的勃起狀況，令人感到困窘。

# 認識青春期的你

女孩的身體，在青春期也會經歷不少變化。除了聲線會維持在較高的音頻，身高體重開始增加，曲線也更加明顯，包含乳房發育，臀部變寬，出現體毛等；內生殖器方面，當女孩的卵巢成熟，開始分泌卵子，子宮內膜便會週期性的增厚和剝落，出現月經。雖然大家都知道月經是一種自然的生理現象，但因為許多貶抑月經的文化（例如：認為月經為穢物，經期不能拜拜、廣告使用藍色液體當經血等），讓月經成為不能說的秘密，只要談及月經，人們會用「那個」、「大姨媽」來代稱，拿取衛生棉也要遮遮掩掩。這種下意識的避諱，使得女孩跟自己的身體越來越疏離。

此外，女孩們也會因為外界評價，對身材感到焦慮。過去在校園和孩子們討論身體議題時，女孩們最常提出的問題，是「如何讓胸部長大」，但是胸部大的女孩又很容易成為調侃或性騷擾的對象。這種對自己身體又愛又恨的心情，可能會伴隨女生一段很長的時間，甚至成年以後，都還在和自己拉扯。就這樣，青春期從一段開心的奇幻之旅，變成許多人心中的尷尬歲月。

面對正在青春期的孩子，可能會覺得他們就像一群小怪獸，請別擔心會聽不懂小怪獸的心聲，只要耐心陪著孩子一起探索，你會發現這群青春期小怪獸其實很可愛喔！為了避免聊天的過程中，孩子不知道怎麼描述自己的身體狀態和感受（其實就連成年人都不一定能辦到），我們建議也可以用「邊畫邊聊」的方式進行。

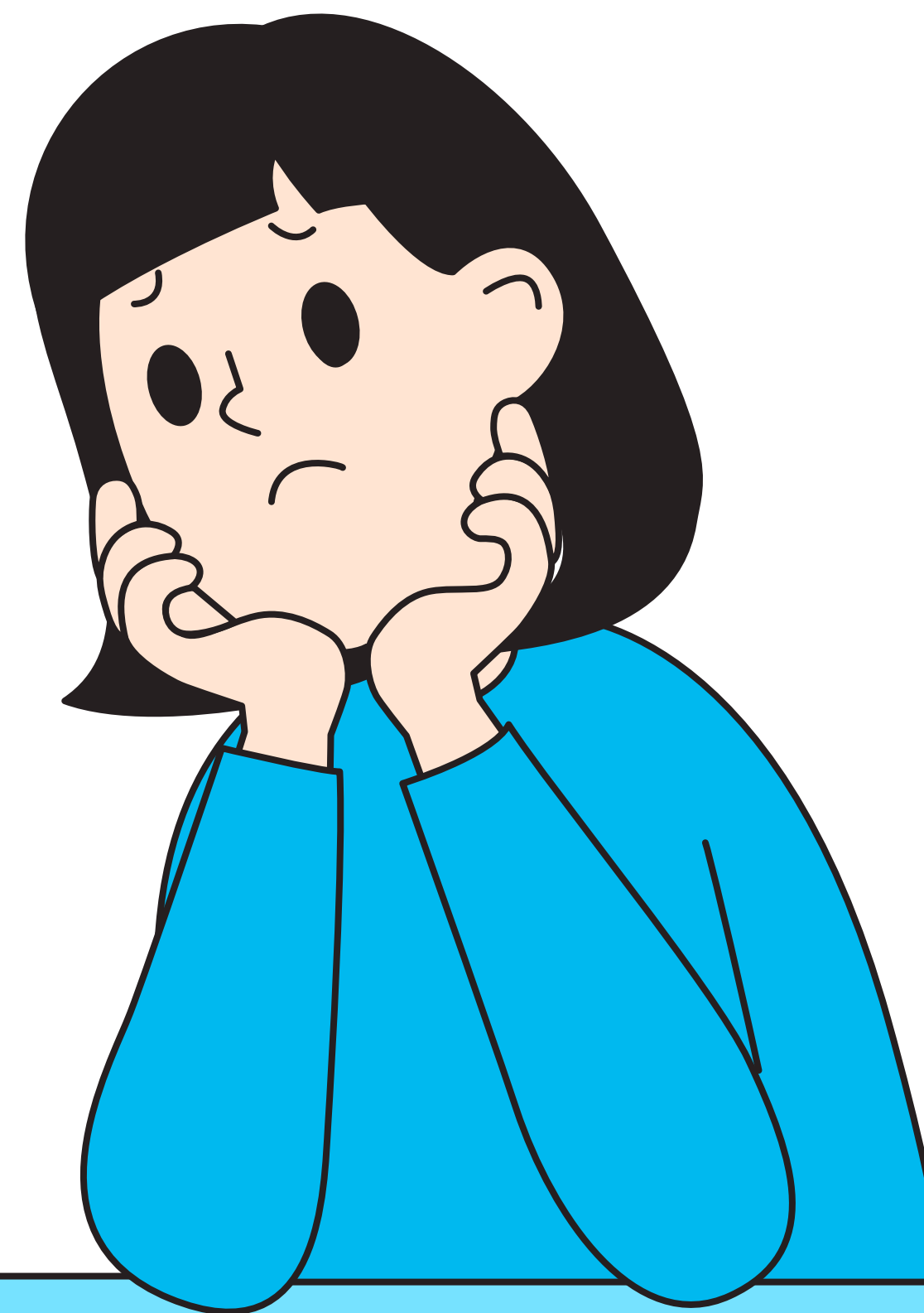
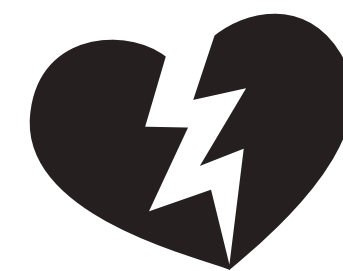
## 和孩子們互動方式

- ❶ 請孩子先在圖畫紙上畫出一個「自己」，只要能代表自己即可，不用追求畫工程度。
- ❷ 請用不同顏色的筆，標記出「喜歡的部位」以及「不喜歡的部位」。
- ❸ 分享自己對「喜歡 / 不喜歡」部位的評價或看法，老師或家長可以先不用提出任何回應。
- ❹ 思考「如果你可以對這些部位說一句很棒的話，你會想說什麼？」，過程中可以摸摸或拍拍這些部位。
- ❺ 請給彼此一個擁抱，說一個你很喜歡對方的部分。

---

對於大部分的人來說，可能很習慣挑自己身體的毛病，卻很少有機會來一場正向的對話。可能有人會說，挑剔是改變的動力，但也請大家不要忘記，這些被批評的身體，其實正是你的一部分，而改變也不用建立在自我厭惡的基礎上。如何和自己的身體好好相處，可說是一輩子的功課喔！

# 賀爾蒙也會 逆襲你的心





# 賀爾蒙逆襲你的心

青春期的戀愛悸動，對少年少女是酸甜美好，在爸媽看來卻是五味雜陳。到底幾歲適合談戀愛呢？這個問題其實沒有標準答案。許多爸媽會說，學生的工作就是專心唸書，等到大學才能談戀愛，視愛情為青少年的大敵；但孩子們從小聽著王子公主的童話故事，打開電視就是一段又一段的愛情史詩，在賀爾蒙擾動的青春歲月裡，又有幾個孩子能抵擋愛情的吸引力呢？

很多爸媽擔心孩子跌入愛情的陷阱，採取限制和防堵的方式，結果將孩子越推越遠，寧願瞞著爸媽也要偷偷談戀愛。如果爸媽放下心中的焦慮，可能會發現孩子最需要的，是陪伴他們討論、探索戀愛世界的好隊友。

如果擔心直接切入討論戀愛話題可能會有點突兀，我們會建議可以使用牌卡或心理測驗，營造一個輕鬆分享的情境，在開啟話題之後，可以跟孩子一起聊聊自己喜歡的愛情故事（小說、漫畫、影視作品皆可），用下方的問題作為暖身，也可以準備一些 memo 貼將關鍵字記錄下來。請記得，當孩子在分享自己的感受時，先不要打斷他，也不要太快給予建議，先好好的聆聽孩子的想法。準備好了嗎？一起探索戀 / 練愛攻略吧！

# 戀 / 練愛攻略

## 任務一

### 探索戀 / 練愛新手村（愛情的腳本）

- 主角們的戀愛模式是什麼樣子？
- 為什麼這個戀愛故事會吸引你？
- 你覺得最心動的片段是什麼？
- 如果你是書中的角色，你最想成為哪一個人？為什麼？

## 任務二

### 主角換我做做看（愛情的關係動力）

- 你覺得朋友和情人，有什麼差別？
- 在和喜歡的人相處的時候，有什麼事會讓你覺得不安？
- 你會覺得自己不夠好嗎？為什麼？
- 如果喜歡的人覺得你不夠好，你會怎麼做？會有什麼感受？
- 如果喜歡的人想替你做決定，你會同意嗎？為什麼？



# 戀 / 練愛攻略

## 任務三

### 這樣的任務不 OK（愛情中的界線）

- 如果喜歡的人提出了你不喜歡的要求，你會怎麼回應呢？
- 請依照下列的情境，練習「拒絕」：有個感情不錯的朋友，想跟你借一個重要的東西（例如：手機、iPad 等），時間長達兩個禮拜。如果你不太想借他，會怎麼做呢？
- 在這種不開心的狀況下，你會怎麼尋找幫助或建議呢？

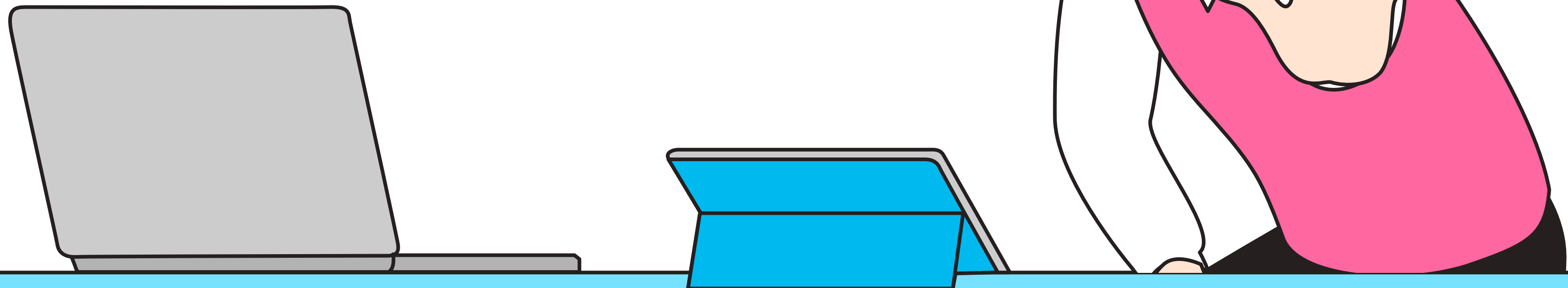
---

孩子們在分享想法或觀點時，如果不太知道怎麼回應，請不用急著催促他。愛情是一輩子的課題，就算是成年人，也不一定有完美的答案。我們要讓孩子知道的是在跟任何人相處時，都需要好好聽聽自己的聲音，做出不委屈自己的決定。若是遇上戀愛問題，老師和爸媽都會是他們的好隊友，會陪著他們找到最適合的戀 / 練愛攻略。

# 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!



# 青春期的技能解鎖 - 數位性別暴力

請老師或家長們回想一下，自己在幾歲擁有第一台電腦，又是幾歲擁有第一支智慧型手機？而孩子們接觸數位產品的經驗又是怎樣呢？在這個智能時代，身為「數位原住民」的孩子們，大多能流利操作科技產品，從日常生活、校園學習到社交休閒，都脫離不了網路。科技發展帶給生活很多的便利，但也有許多負面、危險的因素潛藏其中，要想安全、自在地探索網路世界，我們需要陪著孩子一起辨識危險訊號，並且學會保護自己的方式。

在網路潛藏的風險中，與性別議題最相關的，是「數位性別暴力」。倡議團體—邊邊女力協會，在 2020 年提出了「數位性別暴力」的定義：「由一人或多人發起，針對個人的性、性別、性別認同、性傾向等因素，運用數位科技執行或強化的傷害性行為。」行政院也在 2021 年提出定義：「透過網路或數位方式，基於性別之暴力行為。即針對性別而施加他人之暴力或不成比例地影響他人，包括身體、心理或性之傷害、痛苦、施加威脅、壓制和剝奪其他行動自由等。」從實務經驗來看，青少年、女性和多元性別族群，最容易受到數位性別暴力的壓迫。



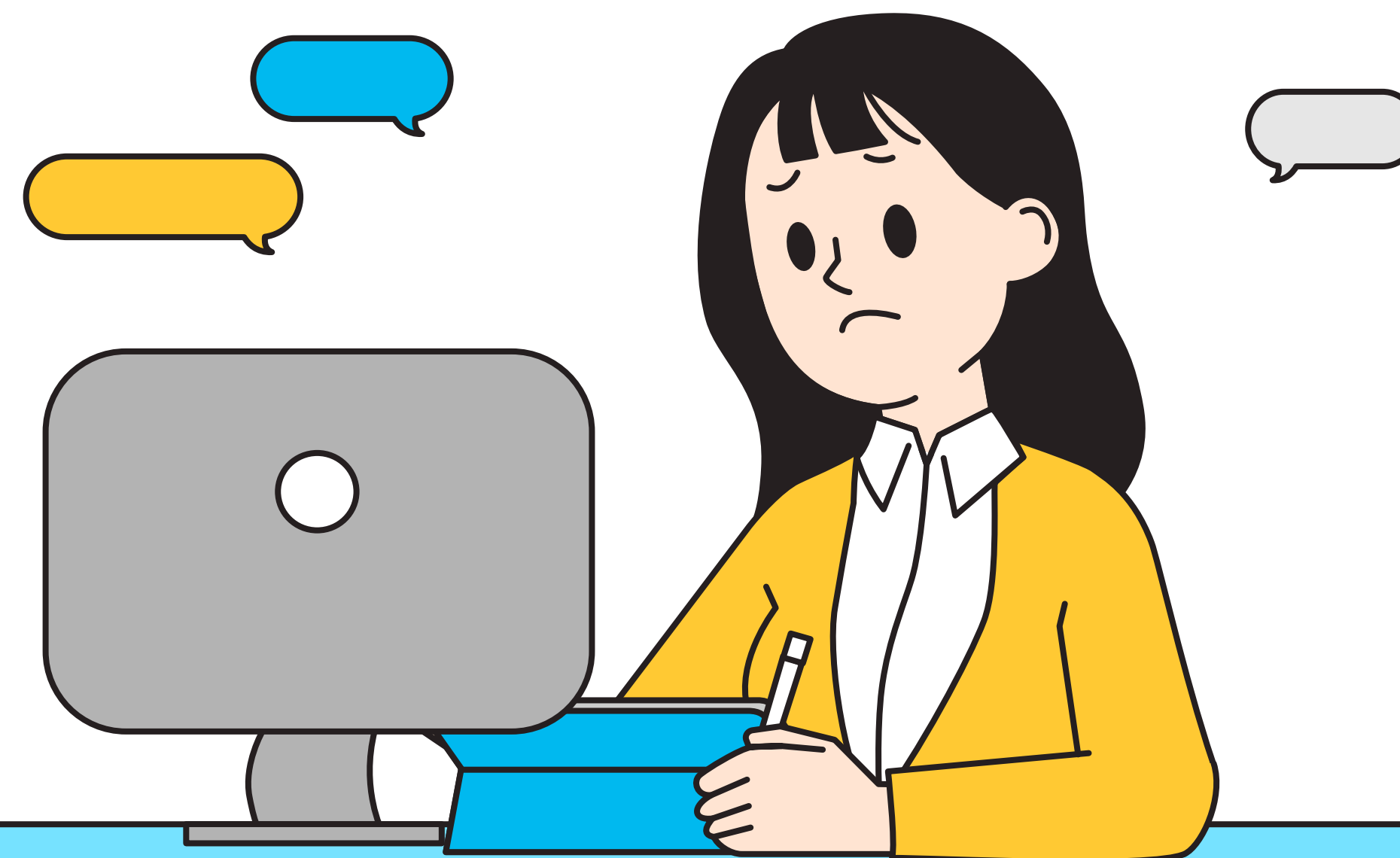
# 青春期的技能解鎖 - 數位性別暴力

相較於傳統的性別暴力，數位性別暴力因為加入網路科技的特性，對當事人的殺傷力也大大增加。舉例來說，我們可以觀察到，因為網路具有匿名性，孩子們在發言時會有同理心降低的狀況，以為自己只是在對一個帳號說話，忘了對方也是一個活生生的人；另外，若有一個事件引起爭議，便會有陌生網友在短期間內群起攻擊，讓當事人百口莫辯。在遭遇數位性別暴力後，許多受害人會想訴諸法律，但目前的法規多數仍是對應實體的性別暴力，較難切中數位犯罪的核心。

青少年族群發生率最高的數位性別暴力，是「未經同意製作 / 散布私密影像」，也有人把這種暴力稱作「報復式色情」。在影像製作部分，孩子們有時會因為好奇或是受到他人遊說，自己拍下裸照，可能不涉及違反意願；但若是「偷拍」或「強迫拍攝」私密照，就符合所謂的「未經同意製作私密影像」。在實務案例中，常見到小情侶們在熱戀時拍攝了私密影像，結果在爭執或分手時，一方便威脅要對外公佈，就是所謂的「未經同意散布私密影像」。

## 青春期的技能解鎖 - 數位性別暴力

因為網路快速傳播的特性，當私密照外流，在很短的時間內就可能被很多人看見，青少年的校園人際圈相對緊密，因此也會產生極大的壓力。若是老師或爸媽發現孩子有出現一直關注手機、悲傷、焦慮、不想上學等狀況，可能就是一種警訊。在與孩子討論時，建議先以溫和的方式詢問，不要指責孩子，瞭解情況後，協助孩子一起截圖蒐證，之後向網站管理員檢舉貼文，若貼文無法下架，可向網路內容防護機構 iWIN 提出申訴，審核屬實後，可由 iWIN 將整個網址移除。上述的處理過程中，如果需要社工協助，也可以撥打婦幼專線 113，向社工人員求助。



# 青春期的技能解鎖 - 數位性別暴力

建議日常可以和孩子一起討論，培養孩子的判斷力，如此一來，在數位世界遇到各種人際的交手和挑戰時，孩子便能夠更有餘裕。接下來可以和孩子一起討論下一頁所列出的情境，請孩子主動分享自己想法：

- 安全情境 請標記「綠色」
- 有點風險情境 請標記「黃色」
- 危險情境 請標記「紅色」

（在標記顏色時，請和孩子先不要討論，在公佈答案之後，再來聊聊判斷相同和差異之處。）

# 青春期的技能解鎖 - 數位性別暴力

## 網路安全紅綠燈 情境討論



最近有個很聊得來，但其實認識沒多久的網友，說很想要瞭解真實的我，一直想知道我的名字、電話、念哪間學校。



在網路上有點曖昧的對象，在晚上視訊聊天時說很想我，想要我拍穿著睡衣或內衣的照片，就像是我在他旁邊一起睡覺的感覺。



我常常在社群媒體分享跟同學拍的短片，有出去玩或吃飯也一定會打卡，就像 Youtuber 一樣分享自己的生活點滴。



同學們都在用一個叫做冰棒（ZENLY）的地圖軟體，只要加入社群，就可以看到每個成員在地圖上的即時位置，約見面就可以知道他多久會到，我覺得很方便！



最近跟某個同學吵架，我覺得要讓大家知道他做的事有多糟糕，決定在班群裡「開副本」，把他的貼文、照片和對話記錄都貼出來，有膽做就不要怕被公審啊！

# 給老師和家長的話

在性別議題的探索之路上，孩子比我們幸運的。台灣的《性別平等教育法》在 2004 年開始施行，108 年課綱中，也將性別列為重要的融入議題。愛康想讓孩子們能更有趣的融入性平課程氛圍，設計簡單、易懂，合適國中小老師、家長們與孩子討論共學的性別議題教材，提供課堂或親子間互動補充的討論能量，以及這份延伸討論的教案。期待老師與家長們能夠和孩子建立起輕鬆的分享討論模式，幫助孩子累積正向的反應與判斷能力，我們相信，越小開始進行性別教育，對於孩子們的自信、界線以及人際互動，都具有相當的影響力。







**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。