特別的愛，給特別的你

心智障礙者性健康教育家長手冊

衛生福利部國民健康署

序言

「身心障礙者的性教育」是個長久被忽略的議題，一方面源自於性議題的敏感性，一般人多不知如何開口談性，另一方面也源自於人們對身心障礙人士性健康需求的誤解以及因身心的障礙造成教導的困難。

其實，身心障礙者與一般人一樣，進入青春期後身心快速發展，對性以及愛情產生好奇與嚮往，然而，由於不同障礙造成學習與理解的困難，如果沒有充分的教導，容易出現性健康問題。相反的，如果有適當的教導，不但能協助他們適應，也能降低父母的焦慮與壓力。

身心障礙孩子的家長面對青春期的孩子時，常充滿疑慮與無助感，照顧身心障礙孩子可能已經身心疲憊，面對孩子青春期的適應以及性問題，因缺乏處理知能而更感心力交瘁。為協助家長，國民健康署委託台灣性教育學會辦理「108年青少年性健康促進服務計畫」，並編製這本手冊。

手冊的編製邀請多位對心智障礙特殊教育以及性健康教育學有專精的學者與現場教師成立編輯團隊，透過專家會議、編輯會議以及訪談心智障礙學生家長共同討論，並形成編輯共識。盼望這本手冊能提升家長對孩子性健康發展的認識以及處理因應能力。

我們深信，合宜的性教育可以協助孩子獨立並提升自尊與生活品質，是給寶貝「轉大人」最好的禮物之一！

導讀

我國目前身心障礙者人數已達到117萬多人，其中屬於心智方面障礙的人數約30餘萬人，這本手冊即是為有輕度心智障礙孩子的家長所編製，增進家長對孩子進入青春期後有關性以及情感關係方面需求的了解，並學習相關的教養與溝通技巧，進而能指導與協助孩子。

手冊共有八個單元，依據性健康教育內涵與重要主題分成四篇，前兩個單元為「觀念篇」，針對心智障礙子女的性發展特徵以及性健康教育內涵做簡介，接下來的六個單元包含「個人身心發展篇」、「人際互動關係篇」以及「社會情境篇」等，各針對兩個重要的性健康教育主題進行介紹。

每一單元的編排皆以一個情境案例開始，案例能讓家長更有感地連結到日常生活，藉以引導家長了解正確的性健康知能以及如何與孩子談性。情境案例中孩子之性別不一定與家長的孩子相同，家長可以自行延伸到自己孩子的性別加以應用之。

分成以下四個部分：

1. 青春的小孩，困擾的父母

呈現一心智障礙孩子在青春期適應過程中常見的一個性教育主題之問題樣貌，透過故事脈絡的安排，鋪陳性問題以及相關迷思之所在。

2. 父母百寶箱

接著，以敘述與提點方式引導家長了解與這個情境相關的正確性健康概念，並輔以父母教養策略與作法，協助父母與孩子談性。

3. 父母練功坊

此部分提供一個情境案例或活動，讓父母練習所習得的性健康知能以及教養方法，以再次精熟能力。

4. 父母補給站

此部分推薦國民健康署《健康九九網站》相關文章，讓家長進一步閱讀。

目錄

觀念篇

單元1 性？不性？父母有解 - 性教育是什麼？ ····· 5

單元2 父母愛溝通–家庭性教育 ·····10

個人身心發展篇

單元3 青春成長愛相隨 - 增進孩子身體自我悅納 ·····16

單元4 青春保健室 - 教導孩子青春期健康與保健 ·····21

人際互動關係篇

單元5 身體守護者 - 保護孩子身體隱私與界線 ·····27

單元6 親密停看聽 - 引導孩子抉擇親密關係的界線 ·····33

社會情境篇

單元7 安全優遊網 - 談網路交友 ·····38

單元8 性不性「孕」？ - 協助孩子學習安全的避孕措施 ···45

單元1 性？不性？父母有解-性教育是什麼？

青春的小孩，困擾的父母

陳媽媽去參加學校班親會，特教老師說，她的女兒秀秀最近特別喜歡一個新轉來的男生，上課時會盯著他看，下課總是跑去跟他講話，特別開心，還會遞情書給他。老師說，秀秀進入青春期了，會開始對性好奇囉！陳媽媽聽了很訝異！認為秀秀的智能就像四年級的小孩子，怎麼也會像一般青少年一樣有進入青春期對性好奇的困擾呢？這讓陳媽媽覺得不知所措…

回家後告訴陳爸爸「學校老師說，秀秀需要對青春期有認識，需要接受性教育」。陳爸爸聽了很不高興，說「什麼？對這些孩子講什麼性教育？不要吧！不講沒事，講了她懂了就麻煩了！」但是，陳媽媽隱隱覺得，針對女兒的狀況似乎應該要做些什麼才對，但是，到底要教女兒什麼呢？…

父母百寶箱

照顧心智障礙孩子的父母，最困擾的，就是孩子進入青春期了，有人認為不應施行性教育，以免引發好奇或嘗試，但若不教又擔心孩子受傷害。究竟，該怎麼想呢？

1.「性教育」應注重全人發展，不是只教性器官或避孕

心智障礙的孩子進入青春期後也會像一般青少年一樣，有喜歡的人、對性好奇，常讓父母不知所措。父母擔心施行「性教育」會引發孩子好奇探索，乃是因誤以為「性教育」是在教導性器官、性慾望或性行為。其實，「性教育」的範圍比一般人認為的更廣，「性」包括許多面向，性教育更重要的是教導人與人之間健康良好的關係。

(1)「性」是包含很多面向的複雜現象：

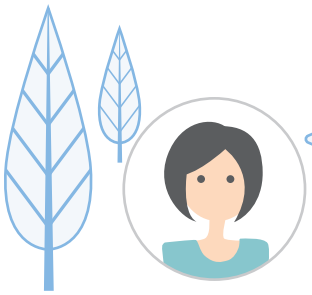
- 「生理面向」：例如，生殖器官、性衝動
- 「心理面向」，例如，愛情、依附感受

- 「社會面向」，例如，性別角色
- 「法理面向」，例如，我國規定與未滿16歲者發生性行為犯法
- 「倫理面向」，例如，親人間、普通朋友間不可有性行為
- 「心靈面向」，例如，性不一定要被滿足，可透過理解與尊重而昇華

(2) 性教育教導健康合宜的關係，讓孩子人格健全，學會愛

人一生都活在關係裡，包括，親情、友情、愛情。小時候在家庭中認識「親情」；長大有同儕後，認識「友情」；進入青春發動期，有喜歡的人，漸漸認識「愛情」以及「性」。親情是愛的基礎，友情讓孩子學習社交技巧，都能轉化為愛情需要的「愛的能力」。

這樣的性教育注重孩子的全人發展，稱為「全人的性教育」，是一種「愛的教育」與「品格教育」，更是一種「生活教育」。



性教育為何是一種生活教育呢？
父母又該如何應對孩子的性疑問以及可能產生的問題呢？

2. 心智障礙孩子的學習需要多感官，聽到、看到、做到一樣重要

性教育是一種生活教育，在生活中潛移默化地學習，慢慢累積。特別是對心智障礙的孩子，需要多感官多重管道的學習，聽到的與看到、做到的一樣重要。

身教重於言教：生活中，父母以身作則。

例如，要教導隱私，就要在日常生活中做到維護隱私，更衣時關門、平時穿著注意不要不小心露出較隱私部位…等，孩子自然學會維護隱私，從而能保護自己(看到的)。

教導孩子，多管齊下：

例如，父母指導小孩如何自己洗澡，逐步修正，使孩子最後能獨立做到(看到、聽到、做到)；當孩子表現出欠缺隱私觀的行為時，父母即時提醒，逐漸鞏固其觀念(聽到、做到、聽到)。

除了多感官多重管道之外，父母也要在日常生活中主動觀察孩子，並透過如鼓勵、協商與引導等正向教養方法，協助孩子健康成長。

3. 正向教養六法幫助父母陪伴孩子青春期的成長

陪伴孩子成長是對孩子最好的性教育，對身心障礙孩子的教育，很注重「正向行為支持」，也就是說，對孩子的性問題，透過分析原因並安排能幫助他/她往正確行為方向發展的環境，讓孩子的正確行為自然中獲得支持並鞏固。

運用這樣的理念，本手冊提供父母平日互動中，運用以下六種教養方法，透過正向的互動、正向行為的支持、監督保護以及建立問題解決能力等策略，在生活中教導兒女正確性知識與性觀念，陪伴孩子成長並逐漸獨立。

1 正向鼓勵：肯定孩子的表現跟努力，鼓勵能提升孩子自尊

例如，當孩子被嘲笑時，正向思考，用言語鼓勵孩子，建立孩子自信心；當孩子有好好將衣服穿整齊時，讚美她。

2 陪伴監督：指導孩子，預防問題發生、確保孩子的健康與安全

例如：了解孩子身心發展狀況，事先預備孩子進入青春期、提醒孩子更換衛生棉、注意穿著不暴露、了解孩子網路使用行為，避免性危害

3 設定界線：教導自我控制與責任感

例如：網路交友設定不見面、交往關係設定可接受的身體界線、如果有自慰行為要在房內個人獨處、上廁所要關門

4 認識孩子的朋友：協助孩子了解好的友誼品質

例如：認識孩子的同學、認識老師說孩子喜歡的那個人、了解孩子網路交友對象

5 溝通：了解彼此的感受與想法，協助建立尊重的關係

例如：當父母發現孩子上色情網站，不要立刻大罵，而是先了解孩子的動機。

6 協商：適度讓孩子參與問題解決過程

例如：當孩子頻頻出現問題，光用提醒無效時，可運用協商。例如，孩子屢屢不穿衣服就在家亂跑、孩子自慰過度傷害自己身體、孩子一直上色情網站、孩子夢遺不處理內褲床單等。父母以透過溝通了解原因，與孩子共同討論出可行的解決方法，設定施行的獎賞與罰則，並持續監督。

在本手冊接下來的各重要議題中，會提到如何適時運用以上的方法。

父母練功坊

用正向教養法，與孩子談性

1. 您是否曾經跟孩子談過與「性」相關的主題？

☐很常談　☐很少談　☐不曾談過

2. 若您曾談過，談過哪些議題(可複選)　：

☐月經　☐夢遺　☐懷孕　☐避孕　☐愛滋病/其他性病　☐交往　☐愛情　☐約會
☐網路交友　☐性侵害　☐性騷擾　☐其他(自由填寫)

針對以上提到的談性主題，請寫下一個目前孩子的性問題：

試想一下，您會運用六種正向教養策略中的哪些策略？並具體寫下做法。

父母補給站

心智障礙者沒有性與親密關係表達的需求嗎？

性不性由你－漫談青少年的性和性健康教育

「親子性溝通」專區

for you

特別的愛，給特別的你

親愛的家長：

心智障礙的孩子進入青春期後，性生理發展跟一般青少年一樣，會有喜歡的人、性衝動等。但由於智力的限制，孩子們學習速度以及舉一反三、衝動控制、分辨現實與自我保護等能力均較不足。因此，不少父母不願意教導孩子性教育。

此單元破除家長疑慮，了解性教育不是只教青春期或避孕等，而是注重全人發展，包括教導孩子建立健康合宜的親情、友情與愛情關係，也注重品格的培養。性教育更是需要融入在生活教育當中，具體的透過看到、聽到與做到的方式，引導孩子。本單元也提供正向教養的六種方法，並簡單舉例，協助家長運用以融入在生活教育當中。後面單元各個主題，也都會包含這些教養方法更具體詳細的應用。

單元2 父母愛溝通-家庭性教育

青春的小孩，困擾的父母

吳媽媽的小孩阿國最近讓她很頭痛，在家偷偷上網看色情影片、洗澡洗很久且一直發出奇怪的聲音，還會在公共場所觸摸自己生殖器官……。

針對阿國這些失控狀況，吳媽媽束手無策，她從來沒有想過智能障礙的小孩也會有青春期的性問題，希望學校能多教阿國性教育以及能給父母一些協助，也希望知道該如何跟阿國談談性教育。

父母百寶箱

很多家長沒有想過，心智障礙的孩子也會有青春期適應產生的性問題，究竟父母可以在哪些部分幫助孩子呢？

1. 身心障礙者人權發展歷史故事

大約一百年前，人們認為心智障礙者不是「無性」，就是「過於性活躍」，心智障礙子女被採取隔離照顧，以避免其他人受到不良影響。到了上一世紀後期，學者開始主張心智障礙子女的性生理和一般人差不多，但是，關係或情感能力發展則落後很多，當時，學校或家長主要實施自我保護或性侵害預防的教育。直到進入本世紀，聯合國通過了「身心障礙者權利公約(CRPD)」，擴大範圍，明定心智障礙子女有性權、情感、關係等人權。

我國在2014年三讀通過並施行《身心障礙者權利公約施行法》，表示我國和國際社會一樣，要在生活中落實保障身心障礙者的各面向權益。因此，學校必須全面提供心智障礙子女「性」與「情感關係」方面的教育課程。

2. 父母可以在以下這幾個方面幫助心智障礙子女性健康教育需求

心智障礙的子女進入青春期後，性生理的發展與一般青少年差不多，然而，由於智能的限制，在情感以及關係方面顯得能力較低，學習新行為不容易、理解力低、虛擬與現實常分不清、衝動容易超越理智、社會行為較沒有界線等，因此，需要大人更多的教導與協助。

父母可以在以下幾方面協助小孩：

(1)「身體的照顧與決定」，與自尊有關，也是良好人際關係的起點

心智障礙子女由於認知功能和生活範圍受限，容易低自尊，認為自己不夠好，沒自信，父母也易傾向幫孩子做決定，因此，對於身體的照顧以及與身體有關的決定，孩子的自主決策容易受到他人影響。父母可以在以下方面引導並協助子女做決定。

- 外表形象：例如，穿衣服、打扮、刮鬍子等。
- 健康與衛生：例如，使用防臭劑、使用廁所、使用衛生棉、清洗隱私部位等。

(2)「隱私」，是最重要議題之一

隱私是性教育最重要議題之一，主要包括區別「公開」與「隱私」的概念，有助於建立子女尊嚴以及與他人的界線。子女須學會區別：

公開和隱私部位、公開和隱私場所、公開和隱私行為、公開和隱私談話。

除此之外，也要了解一些例外的情境（例如清潔衛生或醫療檢查）、成長後如果進入約會或親密關係時，相互同意下的觸摸允許以及如何拒絕等。

(3)「表達情感及自我肯定的社會技能」，以建立有意義的人際關係

包括以下四類技能：

社會禮儀：

適當地和別人打招呼、維持適當的社會距離、表達感謝、他人需要時提供協助、說恭維話、接受恭維、自我介紹…等。

對話技能：

在公共場所調整聲音、如何開始對話、參與對話、使對話維持下去、確認適當的話題、眼神接觸、主動傾聽、輪流說話、改變話題、結束話題…等。

交友技能：

打或接電話、找共同興趣、說抱歉、承諾、適當地表達情感、了解他人的情緒、適當地回應他人的情緒、瞭解同儕壓力、抵擋同儕壓力…等。

約會技能：

邀約、如何拒絕、被拒絕時的調適、瞭解人際界線、尊重別人的界線、回應來自伴侶的壓力、表達不高興的情緒、表達正向的情緒…等。

(4)「關係與界線」的能力，無論是自我保護或積極發展情感關係，都是必要的

人一生當中會經歷各種人際關係，例如：親子關係、友伴關係、同事關係、情侶關係、夫妻關係等。

關係有親疏遠近的差別，各有須拿捏的界線，包括身體距離、行為、語言、活動、甚至視線等界線，這些都須逐步教導子女。

讓孩子分辨生活中哪些人是最親近、一般以及陌生人。

讓孩子分辨對待各種人際關係親疏遠近可接受的身體距離、觸摸、語言、行為等。

(5)「預防性侵害」，是學校或家庭都關心的教育重點

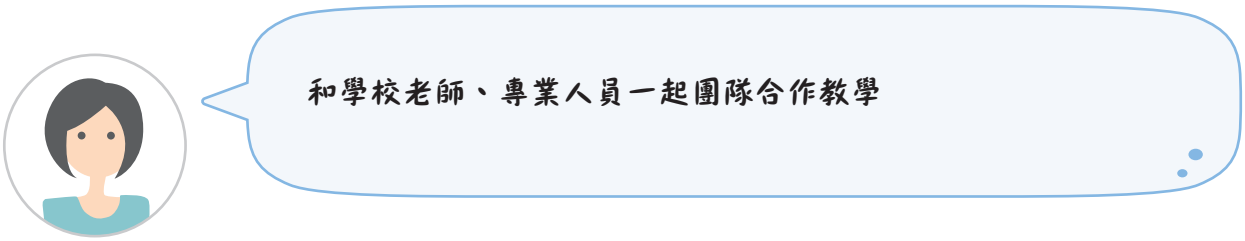
有關性騷擾/性侵害事件的預防，學校有許多措施。心智障礙子女容易成為被害人，但也可能是加害人。以下是家長要和子女一起練習並且嫻熟的知能：

- ☐ **身體自主權：告訴孩子，她/他有權維護自己身體的安全與健康。**
- ☐ **遵守隱私部位的觸摸界線：讓孩子知道不能隨便碰觸或暴露的身體部位。**
- ☐ **自我肯定技能：知道如何為了維護健康權益，堅持自己。**
- ☐ **拒絕技能、表達意見：知道怎麼拒絕他人碰觸自己、拒絕做違法的或自己不喜歡的事。**
- ☐ **問題解決與做決定：教導孩子面對問題和解決方式，從中練習做適當的決定。**
- ☐ **告知、求助技能：當性騷擾/性侵害發生時，知道何處說，如何求助。**
- ☐ **相關法律常識：性行為發生年齡限制、網路影音傳播限制、學校性平事件的認定…等。**

3. 把握可教時機、重複教導、給予子女增強

由於心智障礙子女在學習上有注意、記憶或理解力不足等特徵，因此給孩子指導時有以下策略：

- **把握可教導的適當時機，主動出擊，進行機會教育，例如，新聞報導、孩子出現不合宜的裸露行為、在路上看到有人接吻，孩子一直看。**
- **重複教學，使能一再熟悉重要的核心知能。不斷重複教導以及更換主角，以協助孩子記憶以及舉一反三。**
- **增強策略，例如在子女的行為表現符合教學目標時，無論在教學或重複教學階段，都可以適度的使用、給予肯定和增強。**



4. 家長跟學校老師合作

作為孩子第一個教育者的家長，在孩子成長的過程中，可以和學校老師合作，引導孩子成為有自信、能自我保護、有勇氣表達、互動或拒絕的人。包括以下：

- ☐ **檢查回家作業**
- ☐ **了解學校學了什麼**
- ☐ **有問題主動聯繫與反應給學校，與學校共同合作解決**
- ☐ **參與學校班親會、性教育親職講座**

父母練功坊

教育機會，與孩子談性

您是否曾經把握過教育機會 (teachable moment)，跟孩子談性呢？
請回想一下，過去有哪些時機，您可以掌握進行機會教育的？

1. 時機、情境描述：

2. 相關主題：針對本單元文中所提到的五個方面，是屬於哪一個？或哪幾個？

3. 下次遇到類似情境，您會想談什麼？請具體寫下。

父母補給站

「如何與青少年談愛說性系列」之二 – 與青少年談性十點原則

「如何與青少年談愛說性系列」之一 – 青少年很難搞嗎?

for you

特別的愛，給特別的你

親愛的家長：

家長是孩子第一個性教育老師，特別是身心障礙的孩子，每個孩子的特殊性都不一樣，家長與孩子朝夕相處，最了解孩子出現的性問題為何。當家長想要跟孩子談「性」時，可以朝哪些方面進行？具體的方法又有哪些呢？此單元為家長解惑。

此外，由於每個孩子都很特殊，此單元也提醒家長，需要跟學校及相關支持團體做緊密的親師合作，以協助孩子更健康的成長。

單元3 青春成長愛相隨-增進孩子身體自我悅納

青春的小孩，困擾的父母

媽媽發現原本活潑開朗的兒子小志，最近心情不好，都不太吃飯，而且說要減肥，一問之下才知道，是普通班的同學都取笑他的身材，說他是「大箍呆」動作慢吞吞，讓媽媽感到很不捨…

萱萱今天放學回家難過的跟爸爸說，在特教班的同學說她皮膚黑黑不能當「白雪公主」，是「醜八怪」不想跟她當朋友，爸爸很生氣，想打電話給老師抗議同學的行為…

父母百寶箱

當孩子因為同儕批評或嫌棄他的身體、外貌，例如：醜、胖、矮，還有皮膚黑等，會心情不好、傷心難過，家長要了解，這是因為青春期的孩子很在乎自己的身體，會影響他的自尊。

1. 愛自己，從身體開始

「愛」是孩子成長過程中重要的課題，學習「愛」應該要從了解自己與喜歡自己的身體開始，包括外貌、體型及性別等。透過身體自我悅納，以及擁有健康的身體意象，進而提升自信與自尊，這對於心智障礙的孩子而言是特別重要，也相對困難的議題。

「身體意象」是指一個人如何感覺、看待自己的身體，與孩子的自尊密切相關。當孩子逐漸長大後，對自己身體的看法深受到同儕、媒體等影響甚鉅，當這些原本自我概念與自尊較低落的心智障礙孩子，覺得自己的體型、身材與外貌等被大家嫌棄，不被喜歡與接受的時候，他們因為無力反駁，因而產生更大的自卑與自我否定，表現出不當或不健康的行為，例如：不吃飯、過度裝扮、天氣熱穿厚重外套遮掩身材等。

有些孩子會覺得應該透過改變自己的外貌來讓自己更受歡迎，這時家長可以讓孩子瞭解，需要改變的是自己的想法，首先要喜歡自己的身體。其次，要協助孩子確認體型、外

貌上有哪些是真正可以改變，哪些又是無法改變的，如果有些方面是孩子想改變且確實能改變的，那就帶領孩子給自己設定目標與挑戰，這也是增强自尊的方法。舉例如下：

- **孩子想要留長一點頭髮覺得會比較漂亮，那就要每天梳頭髮、把頭髮夾好、綁好，而且要至少2天洗一次頭。**
- **孩子想要變瘦，那就減少喝含糖飲料，每天要多吃蔬菜水果，還有天天運動30分鐘以上。**
- **孩子想要減少臉上的青春痘，要每天早晚用清潔乳洗臉，不要吃油炸食物，睡眠要充足，不可以熬夜看電視。**

當孩子因為別人的批評，而對自己的身體外觀感到不滿意與自卑時，爸爸媽媽除了不捨心疼、憤怒生氣之外，還能怎麼做？讓孩子悅納自己身體，展現自信。

2. 親親寶貝-正向鼓勵

對於孩子身體發育情形，家長應該以孩子的具體表現-避免用空泛的形容詞，常給予孩子正向的鼓勵，讓孩子體會成長的喜悅外，更可以提升孩子對身體的接納與自信。對孩子身體的正向鼓勵可以有以下的做法：

對於孩子身體發育成長情況，常用的正向鼓勵表達方式有：

Yes ① **肯定特質與能力：**例如「我喜歡你跳舞時候好快樂的樣子喔！」

Yes ② **看重努力與進步：**例如「你很認真地練習打球，我覺得真厲害！」

Yes ③ **表示信心與期許：**例如「我相信只要你常跳繩，就可以長高喔！」

Yes ④ **傳達接納與認可：**例如「我知道你的煩惱是皮膚黑黑不夠漂亮。」

對孩子身體發育成長情況，避免常見的錯誤鼓勵方式：

NG ① **有條件的愛：**例如「你長得好高好帥，媽媽好愛你！」

NG ② **不夠具體的行為描述：**例如「你好棒棒！你很好喔！」

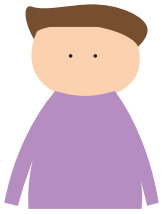
NG ③ **反諷語氣：**例如「你還想要長高，太陽打西邊出來囉！」

NG ④ **以比較來肯定孩子：**例如「你的青春痘比姊姊少多了啦！」

NG ⑤ **敷衍因應：**例如「乖，不要想太多，你以後就會變瘦的。」

自我悅納，鼓勵大放送

針對以下孩子對於自己身體成長發育不滿意的情境，您的回應會是什麼？

情境：當孩子對您說…	您的回應是…(請勾選)
 我覺得自己太胖了，也不帥，那同學會不會喜歡我…	☐ 1 你不用太擔心的，你哥哥比你更胖的。 ☐ 2 班上同學都喜歡你的，我覺得不會因為身材而有影響的。 ☐ 3 同學喜不喜歡你是小事情，我覺得不重要，不要理他們就好！
我臉上長了好多青春痘，怕同學會說我很醜…	☐ 1 醜一點沒有關係，妳要乖乖聽話才重要。 ☐ 2 知道妳很擔心這件事，我相信青春痘問題是可以解決的。 ☐ 3 不要管同學怎麼說，我覺得妳很棒的。

以上情境您的選擇是否符合正向鼓勵？

對於孩子的身體生長發育，您最想跟他說一句正向鼓勵的話是：

第2項回應較符合正向鼓勵，可以增加孩子悅納自我的身體喔！

父母補給站

身高與體型

針對青春期急速成長的現象，要學習悅納自己的身體變化，必須瞭解這是一種自然、正常的身體成長現象，並對此階段發展速度上的不一致能以平常心對待，因為這些都是正常的「個別差異」所以應該學習接納，不必自怨自艾。

青春期的變化

接納自己生長發育的速度，不要自卑，也不要恥笑別人。發育狀況不是一個人的全部，要認識自己的優缺點，接納自己會有好的一面，也會有不好的一面。人的價值是多元的，這裡有缺點，別的地方就有優點，現在不好，以後可能會變成好的，有自信和自我接納才是重要的。

for you

特別的愛，給特別的你

親愛的家長：

孩子最早、得到最多他人對自己的評價，是來自家庭、來自父母，對於家有心智障礙子女的父母，如果本身就抱持羞恥、消極悲觀，或是過分寵愛容忍，都將不利孩子自我悅納與建立自尊。

帶領孩子認識自己的身體、瞭解自己的成長、給予正向鼓勵，以正確引導孩子接納自己身體、提升自信與自尊。

單元4 青春保健室-教導孩子青春期健康與保健

青春的小孩，困擾的父母

讀國中三年級的志偉和家人一起在客廳看電視，爸爸發現到當電視劇情有男生和女生擁抱親吻的親密動作時，志偉會有興奮的表情，還會摸自己性器官、類似勃起的現象，心想應是來場「man's talk」，跟孩子談談「轉大人」的時候了，但卻不知道要如何開口呢…

父母百寶箱

正在「轉大人」的青春期孩子，會出現月經、勃起、夢遺，或是自慰等現象，此時的男孩與女孩，可能會面臨哪些性生理問題呢？需要教導心智障礙孩子哪些保健方法呢？

1. 愛他，就應該教他青春期的保健方法

當女孩經期有痛經、陰道分泌物多不舒服，還有不太會使用衛生棉時，家長該教孩子什麼？

青春期女生經期前後會有小腹脹痛、連帶腰背酸痛，痛到想吐現象。此時可以讓孩子吃溫熱食物有助於減緩疼痛，但冰冷、甜食不宜過量攝取，或以熱水袋熱敷下腹部（子宮位置）以舒緩肌肉疼痛。

女生正常陰道分泌物呈黏液狀、沒有異味，在經期期間黏稠度增加、顏色呈淡黃色，有保護陰道的功能，不需要消除它，不當的沖洗陰道反而增加細菌感染的可能性。如果女孩覺得不清爽，可以教她使用衛生護墊、穿純棉內褲，每天多換幾次護墊來因應。

女性家長以自己的經驗與孩子分享，不論使用哪一種衛生棉都需要注意個人衛生與清潔，才能避免產生感染問題。假如孩子經期有劇烈腹痛，陰道分泌物顏色異常或有怪味，就該就醫診治。

當男孩常有夢遺情形發生，覺得很困擾時，家長該教孩子什麼？

青春期男生會在睡夢中排出精液稱為「夢遺」，是正常的生理現象，不會影響健康。孩子若是有夢遺情形，除了要教導清潔衣褲或床單等，要避免過於頻繁，可教他穿著寬鬆的睡褲、減少趴睡及睡前飲用過多飲料，要限制孩子在生活中避免接觸性相關的訊息與刺激。

當男孩勃起現象，覺得不妥、尷尬時，家長該教孩子什麼？

陰莖變硬、勃起是青春期男生容易出現的生理現象。勃起原因可能有：碰觸摩擦、性刺激、尿量積存到一定量、睡眠很熟等。因此，面對孩子的勃起現象，家長要先觀察了解可能原因，例如，因為褲子穿太緊而摩擦了陰莖造成勃起，可以改變穿著；而早上起床勃起跟睡眠深度有關，是無法控制的。但如果是孩子看到跟情慾有關的事而勃起，那就要教孩子遠離性刺激，勃起現象自然會減少。

當孩子會有自慰（手淫）行為，讓你擔心對身體有害時，這時候家長該教什麼？

自慰是否影響健康，主要是和自慰時候的行為有關，家長先要讓孩子知道自慰是跟「性」有關很隱私的事情，再進一步告訴孩子自慰時應注意的衛生、安全與時間地點的合宜性，例如要將手洗乾淨，以免造成感染、不可以過度摩擦、不可在公開場合、禁止用異物插入體內等，以避免身體受傷。

建議家長以「轉移注意力」的方式，例如，運動、動手操作遊戲等，讓孩子自然地避免撫摸性器官，還有家長避免以羞恥嫌惡的態度去制止孩子，造成孩子對性的罪惡感以及不良影響。

若孩子頻繁的自慰行為已經影響到日常生活作息，家長應先了解孩子是否是透過自慰舒緩承受的壓力或焦慮，此時不要將焦點放在自慰，而是先關心孩子的生活面臨的問題並解決，例如，是否親子關係緊張、是否學校生活中有適應不良情形、更進一步是否有受到威脅…等，若情況仍沒有好轉，應考慮尋求輔導或醫療專家的協助。

家長要如何引導孩子健康調適「轉大人」的生理問題呢？建議運用「陪伴與有效督促」的策略，有效地教導孩子學會青春期保健方法。

2. 談「性」的家長、健康的孩子-陪伴與有效督促

心智障礙孩子自我管理的能力有限，所以要促進性健康的成長時，顯得更需要家長的陪伴指導，以掌握與了解孩子的性發育情況與需求，採取有效督促技巧，以幫助孩子找到可行保健方法，調適青春期生理問題，才能幫助孩子健康順利成長：

(1) 積極陪伴與隨時關注孩子性生理狀況與需求，才能適時因應孩子的需求，掌握督促與介入的時機：

- ☐ 是否有初經？經期為何、正常規律嗎？是否有經痛不舒服感受？
- ☐ 經期期間個人衛生是否良好？衛生棉使用是否得宜？
- ☐ 是否常有勃起、夢遺的現象？通常是在何種情況發生？
- ☐ 對性器官好奇、撫摸嗎？有自慰情形嗎？是什麼情況下發生的？

(2) 善用獎勵督促孩子性生理保健，身教與言教並重且一致：

- ☐ 家長從建立自身和諧的親密關係以身作則，讓孩子認識愛，並明白「性」是健康、美好的，不是骯髒難以啟齒的事。
- ☐ 家長明確且一致性地教導健康保健方法與獎勵，例如：不可以在公開場所自慰，經期時每2-4小時更換衛生棉。

(3) 教導孩子性生理健康保健的指令具體且清楚，避免一次給予過多及複雜的資訊內容：

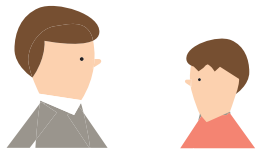
- ☐ 考量孩子年齡、性生理成熟、心智發展的程度，使用正確且孩子能理解的名詞，例如：乳房、睪丸、陰莖、陰道等。
- ☐ 簡單、直接且重複性地，配合保健方法的指令與動作，示範與操作，例如衛生棉使用、夢遺時衣物的清潔等，具體地告訴他該做的保健行為。

(4) 觀察、了解孩子面對性生理轉變的反應狀況，以適時協助自我調適健康快樂的成長：

- ☐ 引導孩子正向看待這些生理現象，避免以羞恥、骯髒的負面語氣來形容，會讓孩子對於自己青春期身體轉變時，感到排斥、焦慮。
- ☐ 當孩子出現拔自己隱私處的毛髮、嫌惡自己乳房等情緒焦躁、自傷行為時，父母可以從同理孩子對於性生理改變的不安，進而允許、支持孩子以正向行為來調適，例如：透過孩子洗澡時間以親近接納自己身體等，如果問題嚴重時應進一步轉介相關協助與治療。

青春保健室-性生理的保健

請家長針對以下孩子青春期的生理現象，說說您的感受是如何？
會如何陪伴與督促孩子健康保健呢？

孩子青春期的生理現象	我的感受是…	我會如何陪伴與督促孩子
 最近兒子常在公開場合有勃起現象…	☐ 尷尬 ☐ 困擾 ☐ 擔心 ☐ 其他：_____	我會…
 女兒經期來的時候，會有痛經不舒服，衛生棉不常更換的問題…	☐ 尷尬 ☐ 困擾 ☐ 擔心 ☐ 其他：_____	我會…
 兒子早上起床有夢遺(遺精)情形，這時孩子很焦慮…	☐ 尷尬 ☐ 困擾 ☐ 擔心 ☐ 其他：_____	我會…
 發現孩子會有自慰的行為，而且次數越來越多…	☐ 尷尬 ☐ 困擾 ☐ 擔心 ☐ 其他：_____	我會…

父母補給站

和自己的身體遊戲一談自慰

「自慰」這個話題在傳統的社會裡，是不願意去觸碰的，如果父母可以拋開恐懼與擔心，將關心注入，並運用情境及自然的氣氛將話題帶出，創造出談性的環境後，孩子才有可能和父母談心談性。

月經週期的保健

正常狀況下，月經並不會有劇烈的疼痛感，但有時會因生理或心理因素，而引發程度不一的經痛現象，例如：當女性激素分泌不足或子宮內膜的前列腺素過度分泌時，都會導致子宮肌肉強烈收縮，而感受到經痛與不舒服。

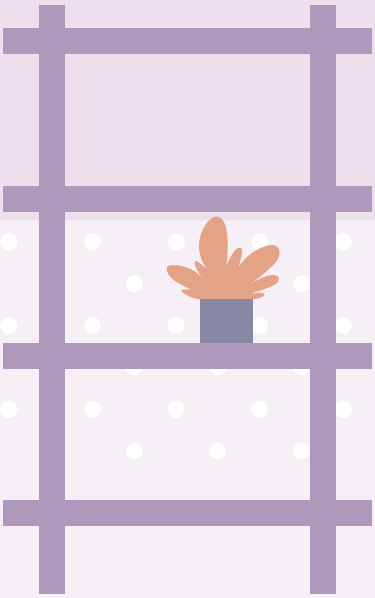
for you

特別的愛，給特別的你

親愛的家長：

孩子進入青春期之後，有許多生理現象需要教導，包括比較容易的議題，如月經，比較難以啟齒的議題，如夢遺、勃起、自慰等。由於心智障礙孩子的學習與理解力較低，因此，父母需要採取更積極的態度與行動去面對，不論哪個議題，都需要父母悉心教導，才能使心智障礙的孩子正向看待這些生理現象，有效適應並健康快樂的成長。

在這過程中，父母需要破除一些談性的禁忌，用健康正向的心態面對，並用陪伴與督促的態度引導孩子。國民健康署＜健康九九網站＞提供更多相關文章讓家長進一步學習，能以正向健康的態度協助孩子面對這些青春期生理發展議題。



單元5 身體守護者-保護孩子身體隱私與界線

青春的小孩，困擾的父母

小傑就讀國中特教班，雖然已經學會自己洗澡，但還是要爸爸或媽媽幫他洗澡，也習慣在洗澡前後不穿衣服，跑去和哥哥玩互摸性器官的遊戲。這一天，表哥到家裡玩，小傑還是跟以往一樣，洗完澡沒有穿衣服就走出浴室，隨便的讓表哥用手機拍他暴露的身體，這時爸爸看到這情形，立刻制止，同時覺察到應該要教導小傑了解身體隱私與界線，以免受到侵害。

父母百寶箱

通常心智障礙孩子對於身體隱私與界線的觀念是比較缺乏的，因此更需要教導，避免身體自主權被傷害。

1. 保護孩子人身安全，教導身體隱私與界線最重要

心智障礙孩子有其特殊性，例如：辨識、類化能力受限，此時，可透過圖片、實物、模型來認識身體隱私部位，並從家庭生活中引導建立保護隱私與身體界線的概念，減少被侵犯或侵犯他人身體的危險，以保護孩子人身安全。

(1) 身體隱私不暴露

家長可以利用從小幫孩子洗澡時機，教導認識身體器官，了解器官的功能外，強調生殖器官、屁股、胸部、嘴巴、大腿內側等部分是比較隱私，別人不可以隨意或是開玩笑去碰觸，自己要保護它不可以暴露給別人看，更不可以拍照。

當慢慢長大後，在孩子能力許可下，應學習自己清洗身體，辨識家庭中的公開空間或個人空間，例如:客廳和自己的房間是不同的場所，不能不穿衣服隨意在家庭公共空間裡走動。

(2) 建立良好身體界線

每個人身體界線不一樣，一般會因著對象、時間、年齡、性別、場合與目的不同而有所改變。心智障礙孩子對於身體界線範圍，有時會極為敏感，不喜歡別人碰觸到他的身體任何部位；有些則不論親疏遠近的人都非常開放，任何的碰觸都不會感到不喜歡。引導這些孩子體會身體的感受，強調孩子感受差異性，例如:不適當或非善意的身體觸碰，會產生不好的，不舒服的感受，以建立適切的身體界線。

另外還有建立空間或物品的界線，讓孩子也能分辨我的房間、我的抽屜、我的書包、我的衣物等，如果別人想要使用，都必須經過自己的同意，讓孩子感受如果別人擅自進入你的房間或使用你的東西，心裡會有不舒服、不愉快的感覺。

(3) 保護身體，避免被侵犯

只要是違反個人的意願，做出不受歡迎且具有性意味或性別歧視的言語或行為（觸摸身體、拍攝私處等），而讓人感到被冒犯或不舒服，都是不當「性騷擾」的行為；要讓孩子瞭解別人沒有權力可以騷擾你，而你自己也不可去騷擾別人。

心智障礙的孩子可能不太會判斷身體碰觸是善意的，還是非善意的；或者因為喜歡被碰觸而不知堅持身體界線。是故，家長更應透過重複的教導，加強建立其身體界線觀、隱私觀，以及善意與非善的碰觸感。

你可以告訴孩子，如果遇到性騷擾時：

- ☑ **相信自己的感覺：如果是不喜歡的身體碰觸，那就是不對的行為。**
- ☑ **表明立場：無論是認識的親友，或是陌生人都要大聲拒絕，我不喜歡。**
- ☑ **立刻離開，趕快跟家長以及老師說：不要害怕被指責，這是騷擾你的人做錯事，你沒有錯，要勇敢說出來。**

(4) 男孩女孩教養一致：

有些父母基於保護女兒，習慣對女兒隱私保護較嚴，對兒子比較鬆，形成隱私教養的不一致。這樣，其實會妨礙心智障礙的孩子正確學習隱私觀與自我保護觀，所以，男孩女孩要一致才行。

家長要如何教導孩子保護自己的身體隱私與界線，維護身體自主權，同時不會去侵犯別人的界線呢？

2. 身體守護者—設定界線，教導孩子自我保護

即使是心智障礙的孩子，進入青春期後，家長應該適時地運用「設定界線」的方式，增進孩子對身體隱私與界線的自我控制與保護責任，建議的做法有：

(1) 給予孩子學習認識個人身體隱私的機會

- ☐ 當6歲以後就應讓孩子知道身體隱私部位，進入青春期以後應盡量讓孩子自己洗澡，家長協助確認是否清潔乾淨，再適時協助。
- ☐ 以穿泳衣所覆蓋的地方作為隱私部位，教導孩子認識身體隱私位置。
- ☐ 認識男女生身體隱私部位與不同之處，規定只能在浴室、廁所與自己房間關上門時，才能暴露身體隱私部位。
- ☐ 明確讓孩子知道，即使是家人親友間，都不可以開玩笑碰觸或拍攝身體隱私部位，來表示彼此的親近。
- ☐ 除身體隱私之外，父母教導孩子尊重空間、物品的隱私，所以當進入其他家人的房間，要先敲門，不可隨便翻動其他家人的物品。

(2) 引導孩子表達感受以建立身體界線的概念

- ☐ 在家人互動時，經常舉例告訴孩子適切的身體界線，例如：可以拍拍肩膀，或是摸摸頭，但不可以偷看家人換衣服，上廁所或摸胸部、屁股或生殖器官等。
- ☐ 要鼓勵孩子說出自己喜歡或不喜歡的身體碰觸，對於孩子表達不喜歡的時候，要尊重肯定孩子感受，以建立「別人不要碰我，我也不能去亂碰別人」的身體界線。

(3) 增加孩子對身體自主權的自我保護

- ☐ 讓孩子知道，當他不願意的時候，任何人都不能碰觸他的身體。
- ☐ 如果發生別人侵犯、碰觸孩子身體隱私或界線的時候，就要馬上離開或立即呼救，然後告訴父母、老師來幫助你。

父母練功坊

身體守護者 - 設定界線

當家長遇到以下的情境問題時，您會如何運用設定界線方式，來引導孩子保護身體隱私與界線呢？

情境問題	我會如何運用設定界線的方法，引導孩子保護身體隱私與界線？
已經是青春期的孩子，常會不穿衣服在家裡走來走去時…	我可以…
孩子喜歡去擁抱或是很靠近不是很熟的親友的身體…	我可以…
發現孩子會用手機自拍暴露身材的照片…	我可以…

我的身體我做主

因為每個人都是自己身體的主人，所以你應該要了解自己身體的界線在哪裡，同時清楚的讓別人知道，當我們不願意讓別人碰觸自己的身體時，我們有絕對的權利說「不」來保護自己不受騷擾。同樣的，當我們與別人互動時，如果對方表達他的身體界線時，我們也應該要學習去及時察覺，尊重對方的身體自主權，這樣才不會造成別人的困擾或傷害喔！

for you

特別的愛，給特別的你

親愛的家長：

教導孩子認識自己的身體，了解身體的隱私觀念，與人保持適當的身體距離等，是教導孩子自我保護的第一步。

有了關於自己身體的正確觀念後，接著能分別「自己」與「他人」，了解不恰當的身體碰觸，分辨不喜歡他人逾越界線的感覺，方能進一步採取行動保護自己。接著引導孩子設定界線，並進一步採取拒絕與求助的行動。

單元6 親密停看聽-引導孩子抉擇親密關係的界線

青春的小孩，困擾的父母

讀高職綜職科三年級的小琪和一起在大賣場實習的同學阿偉交往一陣子了，因為學校老師說兩人表現都很穩定，所以小琪父母還滿放心的。但最近父母發現小琪和阿偉，經常單獨在房間內看影片，彼此身體接觸越來越親密，就開始有點擔心，因為不想要小琪太早發生親密的性行為…

父母百寶箱

當孩子開始談戀愛有交往對象時，家長會有哪些擔心呢？需要教導戀愛中的心智障礙的孩子，哪些有關親密身體界線的觀念呢？

心智障礙的青少年對於愛情的表達，除了透過言語，隨著交往關係發展，更常以動作來表示，身體親密界線越緊密，如果無法自我控制，則會引發性慾衝動，這是身為父母所擔憂的。

1. 身體親密界線知多少？

交往關係中依據身體親密程度可以分為以下三種：

1. **牽手、搭肩摟腰**，屬於一般的社交活動，自然的情感表達是親密關係的重要基礎。
2. **接吻、腰上愛撫**，這階段身體親密像是高速公路上最後一個安全的交流道出口了，如果孩子自制力不足，很容易「得寸進尺」進展到下一個階段親密性行為的發生。
3. **腰下愛撫、性行為**，這階段的接觸來自性慾的刺激與反應，生理上獲得滿足，這對於青少年而言，必須更謹慎抉擇。思考年齡限制，未滿16歲不得發生性行為，這是違法的性侵害，以及過早性行為導致的生殖健康的影響與有感染性病風險等，這是青少年最不適當的身體親密程度。

2. 情慾與性衝動是可以被控制的

青少年的性衝動容易被外在環境因素誘發，尤其是心智障礙孩子。會誘發性衝動通常是在較為隱私、個人的空間或是獨處的狀態，所以孩子交往時，應避免單獨在閉密空間或私密環境，以及觀看有性暗示或色情的影片，並且見面最好是白天，避免過夜或跨年的活動。

3. 維護自己的身體親密界線不被侵犯

除了要增加孩子維護自己身體親密界線的能力，當對方做出超過親密程度的動作時，堅決的表達自己界線，肯定表達說「不」。

兩人交往的時候，孩子可以透過「身體距離的改變」作為身體親密程度覺察的判斷。而當「親密距離」是近範圍在0到15公分內，可以視線相交，感受到對方氣味及體溫的距離，當其中一方想要有更親密身體接觸(例如：愛撫或性行為等)，朝向更為接近的親密身體範圍時，須立即選擇拉開身體距離界線，甚至回到彼此身體不能接觸到的社交距離和公開的情境，以免更進一步的行為發生。

4. 渴望親密，不一定要發生性行為，發生性行為不一定會增進感情

當孩子想和交往對象發生性行為，來增進彼此的情感關係與親密時，父母應先同理子女渴望親密與情感的需求，但也應該讓孩子知道親密關係的建立跟性行為的發生並未有必然的關係，尤其青少年的性行為常常是在十分緊張狀態下偷偷摸摸進行的，害怕暴露被家長、學校知道，反而產生恐懼感與罪惡感，會對兩人之後感情發展產生阻礙。

喜歡對方可以用許多更適合的方式表現，例如，可以關心最近學校生活課業是否能順利完成、最近生病了要多休息、最近對方學校表現很好加以稱讚、被老師罵了加以安慰…等。

5. 若感情發展成熟到會發生性交行為，一定要教導採取避孕措施

當孩子和交往對象情感與親密關係發展到成熟階段，父母瞭解可能會發生性行為時，應事先教導避孕的措施，讓孩子在安全的情境下可以接受性交的事實，這不僅可維護孩子的性權利，也可預防性行為的負面後果，待雙方有周全的準備後，再考慮後續的進展。

如果家長不想要孩子太早發生親密性行為，那要如何引導孩子建立健康、適切的親密關係界線與規範？

6. 運用陪伴督促與設定界線策略，以建立孩子親密關係的身體界線與規範

(1) 當孩子有交往對象、談戀愛了，家長可以陪伴孩子一起討論：

- ☐ 什麼是愛？除了身體情慾外，還包括心理親密、承諾以及責任等。特別是有關承諾與責任，可以告訴孩子負責任的重要性，例如，相愛如果發生性行為，可能會有懷孕、性病、性侵害等情形，這些後續的可能，會連帶對生活產生大調整，並不是這個年紀的孩子可以承擔的。
- ☐ 討論對親密身體接觸有哪些程度？以及不同的親密程度會給孩子什麼感覺？例如擁抱、親吻、身體撫摸、與性行為等

(2) 與孩子分享能接受的親密關係的身體界線：

- ☐ 請孩子說出自己能接受的親密關係的身體界線在哪裡？
- ☐ 請父母要告訴孩子，希望孩子親密關係的身體界線在哪裡？
- ☐ 父母和孩子共同訂定身體的親密界線，以青少年不發生性行為為原則。
- ☐ 告訴孩子學會維護自己身體親密界線，是尊重自己，有責任感的表現。

(3) 戀愛中孩子面臨以下情境時，家長應該督促以協助解決問題：

- ☐ 兩人相處發生過多親密身體撫摸動作時，提醒孩子避免與男女朋友在密閉空間或偏僻處獨處、約會（例如，廁所、KTV、旅館、公園角落、山上、家中房間…等），也要避免在晚上見面，受性荷爾蒙影響，縱使理性上不願意，卻易受情境催化、刺激。
- ☐ 孩子期待發生性行為，可以增進彼此關係時，以新聞、案例引導孩子思考過早的性行為可能帶來的身體、心理、社會規範、生活等層面的影響與問題。進一步了解子女與其交往對象的想法與態度，釐清雙方對於親密關係的定義、性行為抉擇的考量因素。
- ☐ 孩子不願意讓家長知道兩人交往身體親密的情形時，家長在必要的狀況下，掌握孩子和交往對象的行蹤與去處，安排適當的活動或安全措施，以減少非預期狀況下性行為發生的機會，以及後果的影響。
- ☐ 當孩子願意讓家長知道兩人交往身體親密的情形，且有性交的可能時，家長在必要的狀況下，應掌握孩子和交往對象必要的避孕安全措施，以及性交後果的影響。

父母練功坊

親密停看聽-引導建立孩子親密界線

1. 請家長填寫當孩子談戀愛時，您覺得適切的身體親密界線在哪裡？

牽手	搭肩摟腰	接吻	腰上愛撫	腰下愛撫	性行為
A	B	C	D	E	F

孩子的性別：☐ 男　☐ 女　　年齡：____ 歲

適切的身體親密界線是哪些？_____（填代號）

2. 家長您會如何引導孩子遵守適切身體親密界線：

1 清楚叮嚀孩子在兩性交往過程中的身體親密界線

你會如何跟孩子說...

2 遵循規則給予獎勵

你會如何跟孩子約定...

父母補給站

【懶人包】自尊自愛 勇敢表述-有效拒絕

身體攻防戰-親密接觸的拒絕與被拒絕

【懶人包】避孕方式懶人包

for you

特別的愛，給特別的你

親愛的家長：

孩子談戀愛了！這大概是心智障礙的父母最擔心的性教育議題之一了！此時就需要父母在事前多運用「陪伴監督」以及「設定界線」的教養策略來陪伴孩子的交往過程。包括讓孩子了解哪些身體碰觸是比較合宜的、哪些約會地點或哪些碰觸比較容易失去控制等、除了性接觸以外，還有合適的表達喜歡的方式，例如，關心對方的學校生活、身體健康等。

除此之外，可以進一步讓孩子瞭解，愛的真義以及衍生的責任與承諾問題 ，讓孩子能更深入的了解其連帶關係。

雖然父母總是不希望心智障礙孩子發生過早的性行為，但是父母也要了解，孩子仍然有可能發生性行為，此時，需要父母事先教導拒絕技能與避孕措施。讓孩子在各個環節都有所準備。

單元7 安全優遊網-談網路交友

青春的小孩，困擾的父母

媽媽發現乖巧的小美最近常在半夜偷玩手機，這個週日，小美特意打扮要出門。一問之下才知道她將與男網友第一次約會，有關男友的年齡背景一問三不知！媽媽憂心女兒被欺負而阻止她赴約，小美則是大哭大鬧說為什麼不能，還不斷說男友很好、對她很溫柔，即便未曾謀面。媽媽很焦慮，但不知道該如何跟女兒解釋可能的危險…

父母百寶箱

網路交友有優點也有風險，很多心智障礙孩子也熱衷網路交友，父母如果沒有事先引導或監督，孩子很容易陷入危險中。父母該如何幫助孩子擁有正向的網路交友經驗，且遠離性危害呢？

1. 如果早知道

青少年流行交網友，透過網路的便利性，與來自世界各地興趣相同的人交流，大大拓展了人際空間。交友圈較小的心智障礙孩子也不例外，在匿名及火星文的使用下，容易隱藏障礙身分，可輕易交到朋友，不但取暖快、還可脫離可能被邊緣化的現實生活。

然而，網路上也不乏居心叵測的人，單純的孩子可能因危機意識低及過度信任而陷入危險中，特別是性騷擾或性傷害。

(1) 線上不肖份子常見伎倆：

先以假造的美照吸引或主動加好友，扮演成溫暖網友關心您孩子，建立關係取得信任後，用愛情吸引、讓他產生幻想、依賴或依附情感，再向您孩子要求私密照或性相關影像訊息等。接著，可能以愛情為由引誘與您的孩子見面，最後變身成危險情人，進行性騷擾、性傷害等。

(2) 容易成為受害人，也可能是加害人

心智障礙孩子因天真或憧憬愛情，特別是女學生，較容易信任他人或服從性較高，再加上缺乏自信心，對於朋友界線模糊，在好奇心和交友動力的驅使下，容易成為受害者。男性亦有可能成為性侵害受害者。

另一方面，天真的孩子也可能因在網路上使用假名而少了現實感，於是玩過了頭，進而做出騷擾或傷害別人的行為，成了加害者。因此，父母的了解、陪伴、監督與及時提醒很重要。

若孩子已被網友洗腦，您才驚覺不對勁而一味反對他與網友往來，孩子會因抗拒而不願接受您的想法與建議，不但很棘手、也會讓親子關係變緊張。
預防勝於補救，心智障礙孩子服從性較高，建議您可以積極地降低孩子網路交友風險。

2. 熟悉孩子的網路交友-陪伴監督、認識孩子的朋友

家長在發現孩子開始交網友，甚至在未交網友前的黃金期，就應該關注孩子網路交友問題，讓他了解潛在危險，懂得保護自身安全、注重網路交友禮儀及尊重別人。

✱ 我如何知道我的孩子有在交網友？

孩子的日常作息是否出現下列變化，如果有二項以上，建議您做進一步的查證：

- ☐ 手機不離手並常常查看手機訊息
- ☐ 花更長時間在手機上
- ☐ 半夜偷玩手機
- ☐ 一回家就關在房間，與家人互動時間變短

✱ 了解孩子交的網友是些什麼人

您可以定期檢查孩子的上網紀錄，瞭解孩子的網路交友對象，包括：

- ☐ 性別：互動較頻繁網友的性別
- ☐ 年齡：當網友年齡偏大時，要特別提高警覺
- ☐ 背景資料：當身家背景、職業、學歷、長相等太過“優質”時，須提高警覺
- ☐ 互動內容：色情影音或文字、私密影像傳輸、性騷擾或挑逗之言語、曾開視訊(可能會被側錄)、網友邀約見面、網友說自己遭遇不測事件、網友借錢、網友贈送禮物點數…等，皆是高風險行為。

當有風險較高的交友行為出現時，建議您要即時主動介入干預。

若無法禁止孩子與網友見面，該如何教導他保護自己?

心智障礙的孩子危險意識低，網路交友以不見面為原則，然而，有時候未必禁止的了，或孩子偷偷見面自己也未必都知情，因此，要與孩子談論網路交友的風險、與孩子協商安全的原則、見面的方式並設定界線等。

3. 與你同行-溝通、協商、設定界線、陪伴監督

當孩子想要與網友見面時，可以與孩子協商，家長做到陪同，以下是陪同的選項：

- ☐ 家長送至約會地點，並約定2-3小時後接孩子回家
- ☐ 家長在孩子約會過程中，坐在附近遠遠陪伴與觀察
- ☐ 家長全程陪伴

當家長有機會陪伴孩子的約會見面時，要觀察網友，例如，網友真實身分是否與網路上的資料有落差；觀察言談與行為舉止，是否有粗話、誇大、騷擾、引誘、不友善等。

4. 與網友見面的「三不六要」-設定界線

家長無法分分秒秒監督孩子的網路交友狀況，更難完全杜絕孩子與網友見面的可能性，既然防堵不了，不如教導他安全的保護法。「三不」加「六要」的原則，可協助您具體引導孩子知道安全界線為何。

「三不」：不提供、不好騙、不沾黃

1. **不提供：不輕易提供隱私資料**
   無論在網路上認識多久，勿提供隱私資料，包含：真實姓名、住址、電話或手機號碼、學校、身家背景、經濟狀況等，避免被跟蹤、騷擾或詐騙。也不要告知網友有關你自己或家人的私事。

2. **不好騙：見面中不隨意相信網友**
   不食已拆封或經別人轉手之食物或飲料，若中途離席，返回後不再食用離開過自己視線的飲料、食物，避免有心人士下藥。不讓網友接送。

3. **不沾黃：不傳性感或裸露照片影片**
   只要上傳一次，就可能被流傳，還可能被對方持照威脅恐嚇。

「六要」：要手機、要有伴、要公開、要連線、要距離、要警覺

1. **要手機：手機留親友**
   與網友見面前，事先要他的手機號碼，並將該號碼告知家人或朋友。

2. **要有伴：最好父母陪伴同行**
   網路身分可能是虛構隱藏的，為保護天真的孩子，在他與網友見面時，建議由父母陪伴同行，父母可和孩子保持視線內的距離，以確保孩子的安全。

3. **要公開：慎選安全場所**
   約會要選擇白天，並在明亮、熱鬧場所，如速食店、電影院。
   勿去人少、隱密或密閉空間，如雙方住家、KTV、賓館、停車場、山上、人跡稀少處、治安死角的地方等。勿去較複雜場所，例如夜店。

4. **要連線：保持讓其他信任親友持續知曉**
   事先告知其他家人或朋友去見網友的地點和時間，如果網友在碰面後才臨時說要更改地點，或續攤，要拒絕或立即告知親友商量。

5. **要距離：保持安全界線**
   見面時，若網友有言詞挑逗或有碰觸自己身體，應立即勇敢明確拒絕，並找機會離開現場。碰觸身體，包括趁機勾手、搭肩、摸手臂、扶腰、甚至碰到臀部、胸部、私處等行為都算。

6. **要警覺：**
   當對方聊天內容過於誇大不實、愛聊有色話題時，在網路上不再提供更多資訊給對方。若是見面時才發現，則可藉故離開、立即聯絡家人或尋找警察等方式。

5. 做個可談的父母-溝通

網路交友不見得都會碰到壞人，但父母須協助孩子學會判斷誰是「對」的網友，才比較能避開危險。家長可於日常輕鬆的談話氛圍下，和孩子討論網路交友的現象與安全性相關話題。方向如下：

(1) 各種常見的網路交友問題:

透過分享網路交友的相關案例或剪輯網友爭執、見面受害之類的新聞來和孩子討論，讓他清楚網路交友的不愉快事件，並詢問孩子若遇到類似情況時，他會如何應對。再用「提問」的方式，和孩子討論他的方法之優缺點，補充不足處，協助孩子懂得自保及尊重他人。

此外，家長也可以運用line等通訊軟體來傳遞網路自我保護及互動禮儀的相關資訊給孩子，透過視覺，再次加深孩子印象。

(2) 聰明避開危險網友

告訴孩子，如果網友出現下列情況，就是露出不良居心的徵兆，要立刻封鎖、告知父母或回報系統管理者處理：

- ☐ 陌生人一再發出交友邀請
- ☐ 要求傳性感或裸露照片或影片
- ☐ 出現帶有色情或讓人不舒服的對話
- ☐ 以個人不幸遭遇為由來借錢等

請提醒孩子也不能做上述「危險網友」的行為，這不僅讓別人不舒服，同時也可能是犯法行為。

(3) 演練「三不六要」情境

建議依照「三不六要」的原則，邀請親友扮演不懷好意的網友，與孩子進行情境演練，例如，網友想約孩子到他家見面，這時孩子就要明確地說要到其他公開明亮場所，如餐廳等，不然就不見。如此，可在安全的環境下，一步步具體地引導孩子明瞭與網友往來時的界線，並熟悉該如何保護自己的方法。

同時，也提醒孩子要尊重網友，不能做出「三不六要」中的騷擾行為。

6. 健康上網、使用手機-教導自我控制

家長協助孩子養成健康上網習慣，讓孩子在安全、合理、合宜及合法的原則下，善用網路科技，豐富生活與學習。

家長教導孩子自我控制上網習慣的具體方式有：「一聽二規三動動，四感五慣六讚讚」

- **一聽：傾聽孩子的需求。問：你為什麼使用手機、要上網？**
- **二規：對孩子上網作規範。告知：使用時間、進入網站等規定。**
- **三動動：每使用30分鐘3C產品就要停止，站起來活動10分鐘。**
- **四感：平時多提供子女的有歸屬感、愉悅感、成就感及意義感之家庭生活。**
- **五慣：討論使用網路接觸到人、事、時、地、物等五種情境下，網路安全好習慣：**
  1. 人：和父母討論網路交友情形。
  2. 事：保護自己與他人隱私。
  3. 時：規定每天網路使用時間上限；每天先做完功課再上網。
  4. 地：睡覺時手機不放床邊；電腦放在公共區域。
  5. 物：使用適合年齡的遊戲。
- **六讚讚：多稱讚孩子健康使用網路的行為。**

父母練功坊

網路交友守門人

您有哪些有效陪伴與引導孩子的方式，以避免孩子遭受網友的性騷擾或性傷害，
或者是阻止孩子因玩過頭而干擾到別人呢？

情境	我會如何陪伴與引導孩子？
女兒說同學在網上找到”老公”，她好羨慕，也想上網找白馬王子，這番話讓您覺得很擔憂…	我可以…
兒子說要搭高鐵去高雄和正妹網友見面，這讓您覺得不妥…	我可以…
女兒說網友愛炫耀很討厭，她要用軟體把對方的照片弄成醜八怪，放到網上去取笑他…	我可以…

父母補給站

- 在網路浪漫邂逅？
- 網路交友透視鏡-批判性思考技能訓練
- 「如何與青少年談愛說性系列」之二 – 與青少年談性十點原則

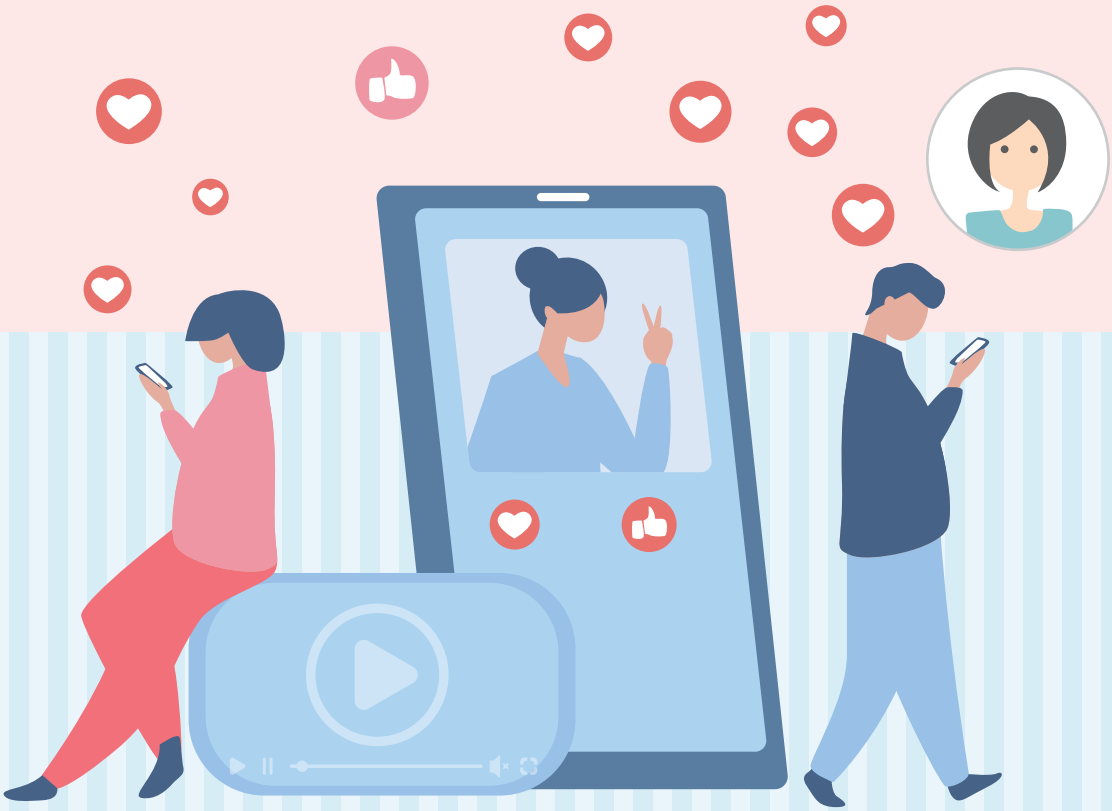
for you

特別的愛，給特別的你

親愛的家長：

心智障礙的孩子跟一般的青少年孩子一樣，熱衷網路交友，甚至比一般孩子更熱衷，但，由於辨別現實與虛擬的能力較不足，性格也較天真，往往容易在網路世界中遭受性危害，甚至不慎成為加害人而不自知。

父母面對愈來愈進步的網路科技世界，對孩子的網路交友安全，應採取更積極主動的介入措施，以事先防範危害之產生，包括，平日溝通相關議題、認識孩子的朋友、陪伴監督、設定界線、協商、情境演練等，讓孩子能恰當地透過網路與人正向溝通，獲得正向經驗。



單元8 性不性「孕」？-協助孩子學習安全的避孕措施

青春的小孩，困擾的父母

剛從高職綜職科畢業的大華在家附近藥妝店找到整理貨品的工作。有天大華看到一則電視新聞，報導小媽媽和小爸爸年紀太小就懷孕生小孩，造成對寶寶照顧不週的問題。看起來很關心這新聞的大華就說：如果使用藥妝店賣的保險套是不是就不會懷孕了啊？父母聽到後心想，孩子該是明白安全避孕方法的時候了，但要如何談起呢？

父母百寶箱

孩子漸漸長大成熟，開始會關心懷孕、生育的相關話題，此時心智障礙的孩子可能會有哪些想法？需要學習哪些正確的避孕概念呢？

「性」是表現愛的方法之一，更是孕育新生命的行為。但社會大眾認為心智障礙者自我照顧的能力薄弱，並不適宜生育與擔負親職。由於忽略了他們的性需要，以及懷孕意願與選擇，所以，提供他們有關促進性健康與避孕的資訊是非常缺乏。建議家長可以在孩子開始有親密的交往對象、即將成人之際，依據您孩子的認知能力、交往狀況、您與孩子的互動狀況，與孩子談論以下的話題：

1. 問孩子：電視上演男、女生接吻、抱著在床上睡覺，之後女生就會懷孕、生小孩嗎？

讓孩子知道這是演戲、不是真實的啦！家長可以趁機說明一般懷孕（除了人工生殖）是因為男女生發生性行為（性交），男生陰莖因性興奮勃起而將精子送進女生身體內，和卵子結合為受精卵，女生才能懷孕有小寶寶哦！

2. 告訴孩子：在無可避免的情況下，一定要正確使用保險套或採取其他避孕保護措施，維護彼此性健康的權益。

家長須持續關心孩子親密關係的發展，更要告知孩子避孕保護措施。目前常用的避孕方法有：

（1）保險套：由阻止精子與卵子的結合，而達到避孕的目的。正確使用時，效果可達90%以上，並可以避免感染性病及愛滋病。

（2）口服避孕藥：係利用賀爾蒙控制排卵週期，而達到避孕的目的。需經醫生診斷開立處方後再服用，按規定正確服用時，避孕效果可達99%以上。但罹患心臟病、糖尿病、血栓及哺餵母乳的婦女不宜使用。

（3）子宮內避孕器：係利用如銅T、銅7、母體樂等裝置，干擾受精卵著床，而達避孕的目的。避孕效果可達95%以上。

（4）輸精(卵)管結紮手術：以阻斷精子與卵子的結合途徑，而達到避孕的目的。適用於不再生育者，效果幾乎可達100%。

避孕方式可因個人體質、需求，而有不同選擇，建議與醫療人員諮詢後，採取適合的避孕方式。(請參考父母補給站)

3. 和孩子討論：長大以後要不要結婚？結婚要承擔什麼責任？對要當爸爸或媽媽有所準備嗎？

家長關心心智障礙孩子成人後面臨婚姻、生育子女的課題，可引導孩子了解，結婚組織家庭、成為父母需要承擔的工作與責任，以及因自己的身心狀況可能面臨什麼問題等，讓孩子明白，由於自己的身心情形，在決定是否結婚、懷孕、生育前，最好先接受有關生育與養育方面的檢查、諮詢及輔導，並要學習與選擇有效、安全的避孕方法，有計劃的生育。

當孩子有發生性行為的可能時，家長要如何協助心智障礙孩子採取安全的避孕措施，避免發生未預期懷孕的困境呢？

4. 共同討論、協商解決、陪伴監督-教導孩子適切的避孕決定與方法

(1) 當孩子有發生性行為的可能時，家長可以和孩子及其交往對象 共同討論：

- ☐ 發生性行為會有懷孕的可能，目前孩子的情形以及交往狀況適合懷孕、生小孩嗎？
- ☐ 如果不想要懷孕那就要避孕，孩子有避孕嗎？知道避孕方法嗎？
- ☐ 選擇有效、安全、合適的避孕措施，依孩子本身的能力程度與條件是否做得到？

(2) 當孩子決定避孕的時候，家長和孩子一起 協商解決 ，學習正確方法與技巧：

- ☐ 由家長和同性別的孩子利用影片、圖片與實物示範正確避孕方法，例如：保險套的使用、避孕藥服用等。
  最好由同性別家長來教導，若無同性別家長，建議尋求學校或相關專業組織協助教導，家長在旁陪同。
- ☐ 增加孩子採取避孕措施的便利性，例如：幫孩子準備保險套、帶孩子看婦產科醫生拿避孕藥等。
- ☐ 澄清錯誤的避孕方式，包括（1）在性行為後用水或可樂來清洗女性的陰部；（2）體外射精：在即將射精前陰莖自陰道抽出，把精液射在女性陰道以外地方；（3）一次套多個保險套等，都是不正確的避孕方法。

(3) 當孩子有進行避孕的時候，家長 陪伴督促 ，隨時了解並給予協助：

- ☐ 關心孩子的避孕方法是否正確、確實？有無困難？例如：按時服用避孕藥；不要用牙齒或尖銳物撕開保險套外包裝，保險套不可以用油性的凡士林、潤膚乳；保險套大小是否適宜；以及男生必須在陰莖癱軟前盡快自陰道抽出，以避免保險套內精液外溢，影響避孕效果。
- ☐ 適時檢視孩子避孕藥物或物品的保存與有效性，例如：保險套存放於室溫內，讓太陽照射高溫會導致保險套損壞，使用前再次檢查有無破損、有無過期、有無變形等。
- ☐ 注意孩子避孕對身體的影響與後遺症，例如：避孕藥屬於處方用藥，醫師會依據使用者狀況跟需求開立，才可至藥局領取或購買，所以帶孩子看診時須告知其服藥情況與反應。其中事後避孕藥會有頭暈、頭痛、噁心、嘔吐、腹痛、疲倦等副作用，或導致月經週期錯亂、不正常出血，所以並不適合長期服用。

性不性「孕」-協助孩子學習安全的避孕措施

各位家長：當孩子和男/女朋友交往有發生性行為可能的時候，您想要教導孩子避孕措施…

此時，您會和孩子及其交往對象(男/女朋友)說什麼？如何說？

- ☐ 1. 發生性行為可能會懷孕
- ☐ 2. 目前孩子情況不適合懷孕、生小孩
- ☐ 3. 有性行為不想要懷孕就要採取避孕
- ☐ 4. 有效、安全、合適孩子的避孕方法
- ☐ 5. 其他：

我會如何跟孩子說：(請填寫)

父母補給站

【懶人包】避孕方式懶人包

生殖健康-避孕

- 【闢謠文章】避孕方法五花八門？其實充滿迷思！
- 避孕大哉問-避孕原理說明
- 口服避孕藥、月經週期法、基礎體溫法、子宮內避孕器
- 保險套的由來、保險套的原理及使用方式
- 男性結紮、女性結紮

for you

特別的愛，給特別的你

親愛的家長：

擔心心智障礙的孩子發生性行為，要不要教導有關於避孕？或如何教導？可能是有心智障礙孩子的家長最揪心的議題了。

性教育要適齡適性，且又希望能防範危害發生於未然。有關發生性行為的後果與避孕之知識，總要在發生性行為之前就讓孩子了解。家長平日須多觀察與監督孩子的交友狀況，瞭解其發生性行為的可能性，並可依據孩子的年齡與認知能力，用孩子能理解的方式教導。

這樣的親子溝通不是一次性的，常需要分齡、多次，以及機會教育。慢慢建立孩子對親密關係、性行為、後果以及避孕的正確知識與觀念。

網頁資源連結

教育部國民及學前教育署
特教教材分享平台
https://reurl.cc/8GODIM

教育部國民及學前教育署
優質特教發展
網絡系統暨教學支援平台
https://reurl.cc/MvG3kv

全國特殊教育資訊網
https://special.moe.gov.tw

衛生福利部國民健康署
健康九九網站
https://health99.hpa.gov.tw

衛生福利部孕產婦關懷網站
https://mammy.hpa.gov.tw

正向教養網站
https://reurl.cc/NjEYbp

教育部性別平等教育全球資訊網
https://www.gender.edu.tw

教育部家庭教育網
https://moe.familyedu.moe.gov.tw

社家署全球資訊網
育兒親職網
https://reurl.cc/R1QMan

指導單位：衛生福利部國民健康署

承辦單位:台灣性教育學會

主編：

鄭其嘉　(輔仁大學公共衛生學系副教授)

龍芝寧　(新北市積穗國中補校主任)

編輯委員：(依姓氏筆畫排序)

吳蕙名　(親職教育講師)

周玫君　(臺中市立臺中特殊教育學校主任)

林純真　(台北市立大學身心障礙者轉銜及休閒教育碩士學位學程兼任助理教授)

武靜蕙　(國立空中大學兼任助理教授)

黃柏華　(台北市立松山工農特教教師)

魏秀芬　(新北市文山國中特教教師)

鄭其嘉　(輔仁大學公共衛生學系副教授)

龍芝寧　(新北市積穗國中補校主任)

審查委員：(依姓氏筆畫排序)

吳勝儒　(國立台東大學特殊教育學系副教授)

張美娟　(慈濟科技大學護理系副教授)

出版年月：2020年11月

經費由衛生福利部國民健康署運用菸品健康福利捐支應

衛生福利部國民健康署　台灣性教育學會

經費由衛生福利部國民健康署運用菸品健康福利捐支應