

青春健康，與愛同行

心智障礙者性健康教育

實務工作者手冊



衛生福利部
國民健康署

Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare

序言

本手冊提供實務工作者，針對輕度心智障礙青少年，進行性教育教學與宣導工作之備課參考使用。透過引導，希望學校教師、社區公衛與教育相關人員，關心及投入心智障礙青少年性教育之衛教工作，並陪伴每位孩子邁向健康的青春人生。

每個公民都有權利要求適當的教育，其中當然也包括心智障礙者的性教育。我們必須認知到，他們與同齡青少年有著相同的情緒和性動機，但其所獲得的學習機會與正確的性資訊卻是相對貧乏不足的。因此，當他們面對愛的需求和性的刺激時更顯脆弱，甚至無法保護及面對自己。對於性與愛，心智障礙青少年比起一般同儕有更多的困擾，他們不但要去調適「性」與「愛」的身心發展，還要面對自己的障礙所帶來的困境！

長期以來家庭、學校、社會，對於心智障礙青少年性教育大多抱持著「忽略」、「迴避」與「保護」的觀念，仍然存在著拒絕承認他們有情感上及性慾望的需求，而將障礙者的性與愛需求「問題化」。如此的教育思維，使其對自我概念、人際互動與情感交往技巧，缺乏適切的學習與發展。因此，我們應該以積極、增能的態度，提供心智障礙青少年適性的性教育，使心智障礙青少年能滿足健康親密關係的需求，表達與感受彼此的愛、關懷與善意，協助他們健全的身心發展。

心智障礙青少年在性教育常面臨到的困境，包含對文意及抽象概念的理解與類化困難。在教學時需要搭配實物、模型或易讀文件的輔助，使其充分理解教材內容甚至達到自主學習。但現有的性教育教材，大多為紙本形式，內容也多為性教育專業知識，無法貼近生活。此外，在學習時需要有教師輔助及反覆練習的機會。本手冊提供關於心智障礙青少年常見的性教育主題，讓相關人員能夠更瞭解孩子們的需求，並從生活情境思考孩子面臨的青春課題。希望讀者能搭配本手冊所提供的各項資源，根據學生個別差異，予以彈性調整與運用，設計更適合孩子的教學或活動。

導讀

本手冊根據專家學者、實務工作者之焦點訪談與討論，整理出心智障礙青少年性健康促進最迫切需要學習的五大主題：包括「青春期保健與照護」、「維護與尊重身體界限」、「性危險自我保護」、「性衝動健康調適」及「網路交友安全」，並發展了五個單元，每一單元的編排皆以故事情境作為開頭，讓實務工作者能具體且快速的瞭解心智障礙青少年可能面臨的性議題，再透過性教育知識、特教教學技巧的補充、活動及教材的設計，作為實務工作者進行性教育教學或宣導的參考，實務工作者可以視孩子需求，自行延伸、調整手冊內容並加以應用。

各單元撰寫內容包含以下四個部分：

1. 青春健康事件簿：

呈現心智障礙青少年在日常生活中常見性議題故事，故事內容的安排，隱含著問題以及需要學習的性健康知識。

2. 青春健康方程式：

針對故事情境提出不同層次的問題，讓實務工作者去探索情境背後的議題、反思並提出可能的行動決策。

3. 青春健康大補帖：

補充心智障礙青少年的性健康知識，提供實用的衛教及特教教學技巧。

4. 青春健康教學GO：

提供實務工作者簡單教案及學習單，可以做為參考並進行調整及應用。

目錄

單元一 成長，快樂嗎？ - 青春期保健與照護 …… 4

單元二 感覺，好不好？ - 維護與尊重身體界限 …… 26

單元三 是愛，還是害？ - 性危險自我保護 …… 43

單元四 衝動，有辦法？ - 性衝動健康調適 …… 56

單元五 網路，讚不讚？ - 網路交友安全 …… 71



單元衛教重點

1-1 青春期生理發育

- ➔ 生殖器官成熟
- ➔ 男生、女生的第二性特徵

1-2 青春期保健

- ➔ 青春期個人衛生 (如: 刮鬍子、青春痘處理)
- ➔ 經期保健與夢遺處理

1-3 青春期自我悅納

- ➔ 青春期是成長的歷程
- ➔ 自我接納並尊重發展差異



健康地面對
青春期身心發育與變化，
體會成長的喜悅。



1 小威和阿琪是剛進入國中的智能障礙學生，進入青春期的他們，發現最近身體有一些變化...



2 小威最近發現自己容易肚子餓，食量也變大，爸爸說他是青春期「轉大人」。他好希望可以長得跟籃球選手一樣，又高又壯。



3 在洗澡的時候，小威發現下巴長了鬍子，感覺刺刺的，腋下跟隱私處也長了幾根長長的毛，爸爸告訴他，這是男生長大的標誌，小威很期待自己能趕快長大！



4 小威早上刷牙時，看見自己臉上長了很多痘痘，他覺得很醜，就會用手去摳，有時還會摳到流血，雖然媽媽看到都會制止，但他還是會忍不住去摳。



5 有時候小威起床會發現自己褲子白白的，他覺得很奇怪，以為是尿床，所以不敢告訴其他人，就裝作沒事的去上學。



6 在學校時，一整天流汗外加褲子濕濕的，小威身體發出奇怪的味道，同學們都不敢離他太近，甚至捏著鼻子跟他講話，同學受不了，跑去告訴老師...



7 阿琪最近開始在意自己的裝扮，她常常模仿明星的穿著打扮，希望自己也能變得受歡迎。



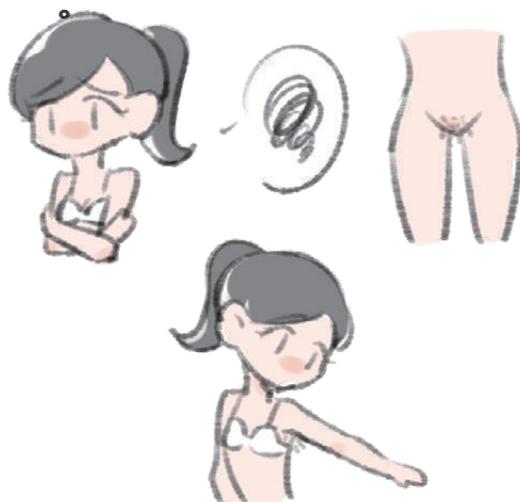
8 班上有一位同學非常受大家喜歡，阿琪總是拿自己跟她做比較，認為自己不夠瘦。



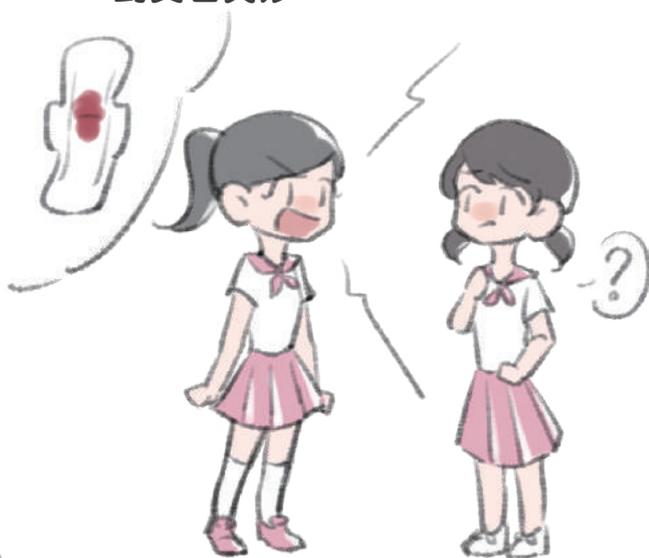
9 為了讓自己一樣受歡迎，阿琪就上網查很多減肥偏方，同學發現阿琪都不吃學校的午餐，精神也很差。



10 阿琪發現自己胸部變大，還長了腋毛及陰毛，媽媽說這是青春期的正常現象。但阿琪不喜歡胸部太大，她覺得這樣跟同學不一樣



11 另外，阿琪月經來時，肚子會突然悶悶痛痛的，心情變得非常不好，因為不知道怎麼表達，有時候說話就會比較大聲，讓同學感到莫名其妙。



12 有一次，阿琪的裙子跟椅子都沾滿了經血，是同學看到後才趕快去找老師協助，她覺得很丟臉，在班上嚎啕大哭...



覺察



心智障礙青少年的性生理發展與一般同儕差不多，但其認知功能及表達能力較不佳，當他們遇到青春期的變化時，可能會感到困擾及不舒服，但卻又不知道該如何表達與調適，進而造成許多行為問題。



投入理解-您看到…



- 小威跟阿琪在進入青春期時，發生哪些變化？
- 當小威身體有異味時，同學有什麼樣的反應？
- 當阿琪月經來亂發脾氣，同學有什麼樣的反應？



反思、詮釋-您認為…

- 青春期產生的生理變化有哪些需要更加留意的？
- 對青春期產生的生理變化感受為何？
- 如果在青春期適應及保健的需求沒有被滿足，可能會引發哪些後續問題？



行動決策-您可以…



- 瞭解對於心智障礙青少年青春期的保健與照護，最需要教導的內容、重點及方法。
- 兼顧孩子青春期生理發展及自我悅納。



探討



青春期是每一個人必經的過程，但心智障礙青少年在面對自己的變化時，往往缺乏應對的策略，甚至因為不了解或使用錯誤的方式，遭受同儕的取笑。實務工作者該怎麼樣帶領他們認識青春期、學習正確的應對方式，並保持正向的心情呢？



一、青春期的生理變化

心智障礙青少年在青春期的生理發展與一般同儕無太大差異，他們跟一般人一樣有性需求、性衝動，甚至渴望親密關係。然而，由於本身的障礙特質（如：認知功能不佳、社會互動能力較弱等），導致心智障礙者獲得性相關資訊的管道比一般同齡者少。

在青春期生理發育階段，心智障礙青少年常遇到的困難包括：

- 1 較難辨別青春期可能的身體變化，並用錯誤的方式因應。如：不知道夢遺是什麼，沒有更換內褲；月經來臨時，利用衛生紙墊在內褲上。
- 2 常無法具體表達發育帶來的不適，因此出現一些不恰當的行為。如：不想穿內衣褲、掀裙子搨風、月經時的疼痛以發脾氣來表達等。
- 3 心智障礙青少年常透過網路或同儕的管道，來瞭解青春期的生理變化，但是往往缺乏正確判斷的能力。如：透過不吃東西來減肥、用陰莖的長短或乳房的大小去定義自己的價值。



特教百寶箱【認知課程的教學】

青春期的生理變化屬於認知課程，心智障礙青少年在記憶、理解、類化及辨別能力較不佳，為了確定他們有正確吸收內容，在教導時我們可以…

1. 多以影片、圖片作為輔助。
2. 一次教導一個概念，避免混淆，且隨時評量學生對內容的吸收程度，正確則給予增強，若錯誤則立即糾正。
3. 提供大量練習的機會，如：指認身上部位，讓學生能正確類化到自己身上，而非只是圖片的辨別。

二、青春期保健-別再摳痘痘！

心智障礙青少年容易產生固著及焦慮的現象。在處理青春痘時，會忍不住摳擠，有時在老師或家長的提醒下會因焦慮而變本加厲。針對孩子的行為，可以應用正向行為支持的概念，來設定系統化的方案，以下提供三步驟做參考：

- 1 瞭解行為的原因：釐清摳擠青春痘的原因，常見的原因有喜歡摳的疼痛感、擠出來的爽快感或逃避正在進行的活動等。
- 2 青春痘的保健知識：瞭解原因後，讓孩子學習預防及處理青春痘的方法，增加其對青春痘的保健知識與能力。
- 3 降低摳擠青春痘的頻率：依孩子能力，設定短期及長期目標，搭配簡易的檢核表和增強物，讓他們慢慢改善或降低摳擠青春痘的行為。



特教百寶箱【正向行為支持】

心智障礙青少年出現行為問題時，不能僅處理眼前出現的行為，因為該行為的出現背後可能涵蓋很多因素，因此建議搭配正向行為支持的理念進行介入。正向行為支持是一種行為改變技術，相信每一個行為背後都有原因，其目的除了降低行為問題的發生，更強調改善生活的品質，因此也非常注重個人的生態環境。

執行正向行為支持的步驟如下：

- 1、行為界定與測量
- 2、功能的評量
- 3、形成假設並設定介入方案
- 4、執行正向行為方案
- 5、成效評估

三、和「好朋友」共處不害怕－月經的因應

心智障礙青少年判斷及問題解決的能力較一般同儕差，在月經來時，常會忘記更換衛生棉，或不知道該使用哪一種長度的衛生棉，導致經血漏出來。而經血漏出來後，也不知道該如何清理。

建議以具體、明確及正向的指示搭配圖像來進行教學，如下：

- 1 衛生棉的更換：給予明確更換衛生棉的時間點，如：兩節課後、兩小時換一次，也可搭配手機定時的提醒。
- 2 衛生棉的選擇：由於市售的衛生棉種類繁多，一次全教容易讓孩子混淆、不知所措。建議教學引導時，可以選擇2-3種他們必須或是常用的長度，進行辨識及選擇。如：白天皆使用28公分的衛生棉，夜晚睡覺時則使用40公分的衛生棉。
- 3 月經來該做的事：以正向的語言教導，如：洗澡要淋浴、月經期喝溫開水等。避免負向、責備說詞，如：你都把褲子弄髒、月經的時候泡澡你一定會生病等。



經血漏出來怎麼辦？三步驟解決問題。

- ✓ 找到乾淨、可以更換的內褲及褲子。
- ✓ 到廁所進行更換。
- ✓ 清洗弄髒的內褲或褲子。



心智障礙青少年若長期未更換衛生棉，或是經期間經常泡澡、游泳等，容易導致私密處感染，又因語言表達能力不佳，就算感到私密處發癢、疼痛或有臭味，而沒能及時說出來。常常會到非常嚴重才被老師或家長發現！



特教百寶箱【操作性課程】

月經的處理大多屬於操作的課程，目的是希望能增進其生活自理能力，我們可給予實物，讓孩子進行選擇及操作，提供大量的機會及情境練習，在錯誤時立即以正向語言提醒。

另外在操作時，常運用到工作分析法，將繁瑣的過程分解、步驟化，依孩子能力做漸進式的操作及練習。最重要的是，將內容融入到學校及家庭生活，以提升類化的能力。

四、這很正常，不是尿床！－夢遺的處理

心智障礙青少年較難辨識青春期發育產生的變化，對於夢遺的來臨常會感到疑惑、不知所措，甚至認為是尿床而不敢訴說。常見的情況是不換褲子到校或將髒的內褲藏起來，直到產生異味才被發現。

建議可在孩子進入青春期前，便預告夢遺的現象，並以鼓勵代替責罵，以正向、明確且步驟化說明夢遺的保健的知識。

- 1 肯定：肯定夢遺是青少年長大的象徵，並強調不需要感到罪惡感。
- 2 指引：明確的說明如何降低夢遺發生的頻率。如：睡覺穿寬鬆的內褲或睡褲、睡前減少飲水的量等。
- 3 合作：與家長共同合作，擬定策略，協助建立正確的夢遺保健觀念。



起床發現夢遺怎麼辦？三步驟解決問題。

- ✓ 找到乾淨、可以更換的內褲及褲子。
- ✓ 到廁所進行更換。
- ✓ 清洗弄髒的內褲或褲子。



特教百寶箱【正向語言】

在引導心智障礙青少年時，建議多以肯定式的正向言論，例如：我們要請孩子說話小聲一點時可以說「請保持安靜、說話聲音小一點」，不建議說「不准講話、不可以發出聲音」。明確地給予孩子能執行的指令，更有助於他們做出正向行為。



五、我們不一樣-青春期的自我悅納

心智障礙青少年和一般青少年一樣，進到青春期後，會在意他人的眼光，並期許自己也能成為受歡迎的人，但因缺乏判斷的能力，容易受到主流媒體或同儕的影響，否定自己的外表及價值，影響自我認同，甚至做出脫序的行為。為了增進青春期的自我悅納，我們可以這樣做：

- 1 情緒覺察：提供格式或範例，引導心智障礙青少年分別說出自己對於青春期變化的「正向」和「負向」的感受。
- 2 釐清自我：對於在意的部分，如：外表、個性或態度等，明確列舉後，辨別哪一些可以改變、哪一些不能改變。
- 3 成為更好的人：針對能改變的項目，進行目標設定及執行。如：想要減少青春痘就必須少吃炸物、睡眠充足等。可以搭配檢核表、充電卡、小日記、聯絡本或手機App進行輔助。
- 4 提升自我認同感：實務工作者可多以正向語言鼓勵心智障礙青少年，並引導他們進行自我肯定。如：每日讚美自己一句話。
- 5 尊重差異：藉由自我認同、搭配多媒體影音具體呈現，說明人與人之間的差異，除了自愛也應該尊重其他人。



特教百寶箱【充電卡】

針對希望孩子能夠做到的行為，我們可以使用充電卡策略。主要是依據孩子興趣，設定主角故事劇本，並隨身攜帶小卡，上面有主角圖案及簡單指導語。

充電卡策略常會用在社會技巧、生活管理、注意力等的教學，在劇本撰寫上要注意學生理解能力，以第一人稱喜愛的角色來撰寫，情境要能提供學生解決問題之對策及學習的動機，而步驟建議不超過5項。

六、青春期補給站-網路資源連結

【闢謠文章】Cup大小很重要嗎？

心智障礙的青少年和一般的同儕一樣，進到青春期會在意自己的外在，生殖器官的大小常常也會成為他們的比較的項目，但人的美麗不只外在還有內在。尺寸大小可以透過議題討論的方式，帶領孩子一起迷思破除。



【衛教資訊】天氣熱不想穿內褲，可以嗎？

心智障礙的學生常會表示因為不舒服而不想穿內衣褲，那麼不穿的影響會是什麼呢？我們應引導他們瞭解內衣褲的重要性，並與孩子一同尋找解決問題的方法。



【本章節資料來源】

洪儷瑜，鳳華，何美慧，張蓓莉，翁素珍（2018）。特殊教育學生的正向行為支持。心理：台北。

國民健康署「健康九九+」網站。cup大小很重要嗎？取自：

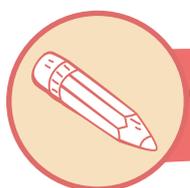
<https://health99.hpa.gov.tw/article/18149>

國民健康署「健康九九+」網站。天氣熱不想穿內褲，可以嗎？取自：

<https://health99.hpa.gov.tw/article/18319>

鈕文英（2012）。啟智教育課程語教學設計（第二版）。心理：台北。

Gagnon, E. (2002). Power cards: Using special interests to motivate children and youth with Asperger syndrome and autism. AAPC Publishing.



【活動指引一】我的身體大變化！

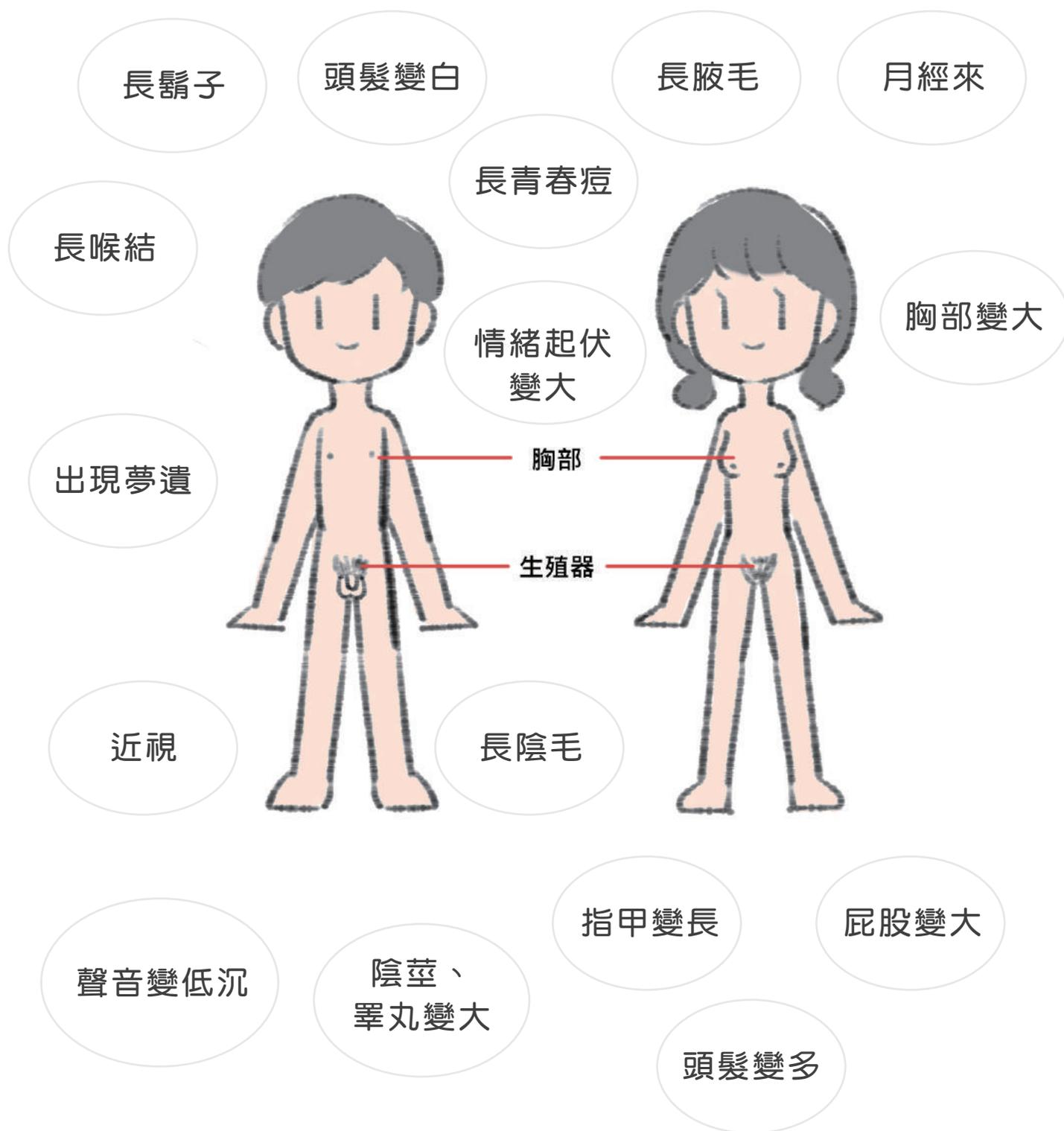
衛教重點	1-1 青春期生理發育	
活動目標	能清楚知道進到青春期後，身體上所產生的不同變化	
活動時間	20分鐘	
活動流程與內容		
【引起動機】 事件簿 情境引導	【發展活動】 情境提問→思考回答 重點統整與建構 →概念化(大補帖)	【綜合活動】 學習任務 概念運用
【引起動機】 實務工作者呈現與講解「青春健康事件簿－小威與阿琪的故事」		
【發展活動】 1. 依序詢問以下問題，引導學員回答： (1) 故事中，小威進到青春期後有哪些變化？ (2) 故事中，阿琪進到青春期後有哪些變化？ (3) 進到青春期後，男生和女生的生理有哪些變化呢？ (4) 仔細想想看，你的身體有出現哪些變化？ (5) 這些變化讓你有什麼樣的感受呢？ 2. 實務工作者統整學員意見與想法，參考大補帖（p. 9）並說明 <一、青春期的生理變化>。		
【綜合活動】 說明「我的身體大變化」學習單，引導學員填寫與分享		
活動資源	青春期生活事件簿、我的身體大變化學習單	



衛教資源：我的身體大變化學習單（一）



青春期男生和女生可能會經歷的變化請分別用**藍筆**、**紅筆**圈起來；
共同的變化用**黃色**螢光筆圈起來。





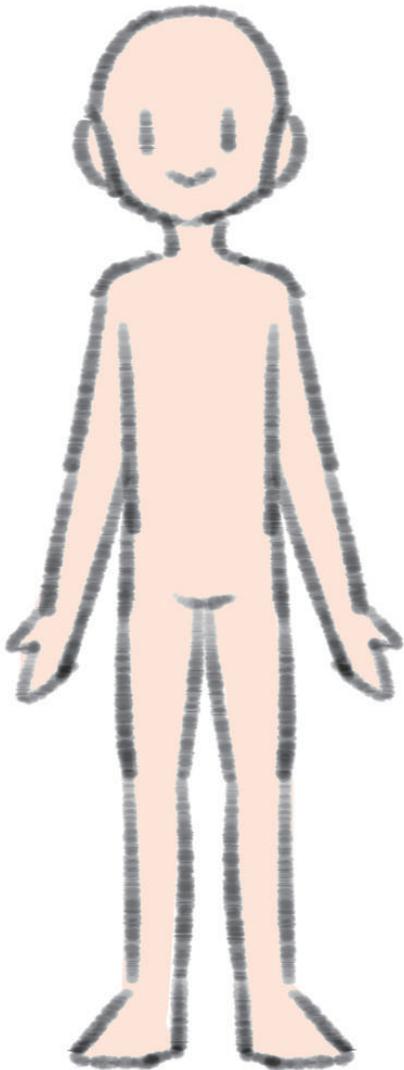
衛教資源：我的身體大變化學習單（二）

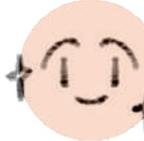


我的身體跟國小時期相比出現哪些變化？請畫畫看。



青春期的變化讓我覺得…（請圈圈看）



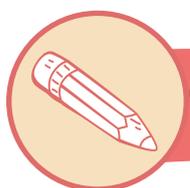
尷尬 	開心 	期待 
難過 	生氣 	煩躁 



為什麼呢？



你還對自己身體變化有哪些不清楚的呢？趕快舉手提問吧？



【活動指引二】青春，我主宰！

衛教重點	1-2 青春保健
活動目標	能以適當的方法面臨及處理青春期的生理變化。
活動時間	20分鐘
活動流程與內容	
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #fff9c4; width: 30%; text-align: center;"> <p>【引起動機】</p> <p>事件簿 情境引導</p> </div> <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #fff9c4; width: 30%; text-align: center;"> <p>【發展活動】</p> <p>情境提問→思考回答 重點統整與建構 →概念化(大補帖)</p> </div> <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #fff9c4; width: 30%; text-align: center;"> <p>【綜合活動】</p> <p>學習任務 概念運用</p> </div> </div>	
<p>【引起動機】</p> <p>實務工作者呈現與講解「青春健康事件簿－小威與阿琪的故事」的故事</p>	
<p>【發展活動】</p> <p>1. 依序詢問以下問題，引導學員回答：</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 小威對臉上的青春痘，做了什麼？引發什麼結果？ (2) 小威身上發出異味，你覺得可能是什麼原因？ (3) 阿琪月經來的時候遇到了什麼困難？你覺得可能是什麼原因？ (4) 你有發生過跟小威或阿琪一樣的煩惱嗎？說一說你的經歷。 (5) 若這些事情發生在你身上，你會想怎麼做呢？ <p>2. 實務工作者統整學員意見與想法，參考大補帖 (p. 10 - p. 12) 並說明 <二、青春保健，別再摳痘痘>、<三、和好朋友共處不害怕-月經的因應> 、<四、這很正常，不是尿床！-夢遺的處理></p>	
<p>【綜合活動】 說明「青春我主宰」學習單，引導學員填寫與分享</p>	
活動資源	青春健康事件簿、青春我主宰學習單



衛教資源：青春我主宰學習單（男生版）

青春痘不要來！下列題目，符合你的打○，不符合的打×。

- () 1. 我不會搥、擠痘痘。
- () 2. 我每天早上跟晚上都會用洗面乳洗臉。
- () 3. 我常常吃蔬菜跟水果，很少吃炸的。
- () 4. 我喝很多水，不喜歡喝飲料。
- () 5. 我都十點前睡覺。
- () 6. 我很少吃零食或蛋糕。

分數對照表

- 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！

▶ 打一個○就得一分，算算看你有幾分？_____分

男生在青春期的保健，下列哪些是應該做的，請打✓。

1

睡覺前，我應該要穿

緊身的褲子

寬鬆的褲子



2

當我發現夢遺時，
我會將內褲

不管他
繼續穿著去上學

找到乾淨的褲子更換，
並自己將髒的內褲清洗
乾淨





衛教資源：青春我主宰學習單（男生版）

3

體育課下課後，我發現全身流汗而且臭臭的，我要



沒關係，穿著繼續上課
等等衣服就乾了



利用下課時間去更換乾淨的衣服



4

當我發現自己開始長鬍子，我要



定期使用電動刮鬍刀整理鬍子，維持有精神的樣子



讓鬍子自由自在的長



5

當我對青春期的生理發展有疑惑時，我會



上網查不明來源的資訊



詢問學校健康教育老師、學校護理師



培養好的青春保健方法，我的青春我主宰！



衛教資源：青春我主宰學習單（女生版）



青春痘不要來！下列題目，符合你的打○，不符合的打×。

- () 1. 我不會摳、擠痘痘。
- () 2. 我每天早上跟晚上都會用洗面乳洗臉。
- () 3. 我常常吃蔬菜跟水果，很少吃炸的。
- () 4. 我喝很多水，不喜歡喝飲料。
- () 5. 我都十點前睡覺。
- () 6. 我很少吃零食或蛋糕。

分數對照表

- 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！

➔ 打一個○就得一分，算算看你有幾分？_____分



女生在青春期的保健，下列哪些是應該做的，請打✓。

1

月經來的時候，第一節下課去換衛生棉，下一次則應該哪一節課去換比較好呢？



第三節下課
(或每兩小時)



放學回家再換就好



2

月經來的時候，晚上應該要換上



28公分的衛生棉



40公分的衛生棉





衛教資源：青春我主宰學習單（女生版）

3

月經來的時候，想要舒緩疼痛，應該要



晚上要多多泡澡



多飲用溫熱的飲品，如果真的非常不舒服，要去看醫生



4

我發現我的胸部好像比同學大，我要



請家人陪同一起購買合適的內衣

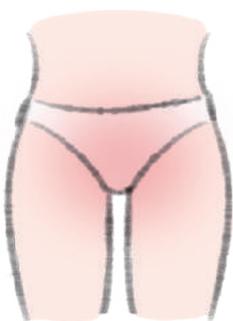


真的好害羞，要多穿幾件外套遮住，不要讓其他人發現



5

突然覺得私密處有疼痛感、搔癢感，我要



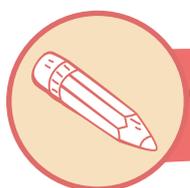
找家裡的止癢藥膏塗一下，應該就會改善



請家人陪同，一起去找醫生就診



培養好的青春保健方法，我的青春我主宰！



【活動指引三】青春搖滾樂

衛教重點	1-3 青春自我悅納
活動目標	能以正向的態度面對青春期的身心靈變化
活動時間	20分鐘
活動流程與內容	
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #fff9c4; width: 30%;"> <p style="text-align: center;">【引起動機】</p> <p style="text-align: center;">事件簿 情境引導</p> </div> <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #fff9c4; width: 30%;"> <p style="text-align: center;">【發展活動】</p> <p style="text-align: center;">情境提問→思考回答 重點統整與建構 →概念化(大補帖)</p> </div> <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #fff9c4; width: 30%;"> <p style="text-align: center;">【綜合活動】</p> <p style="text-align: center;">學習任務 概念運用</p> </div> </div>	
<p>【引起動機】 實務工作者呈現與講解「青春健康事件簿—小威與阿琪的故事」</p>	
<p>【發展活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 依序詢問以下問題，引導學員回答： <ol style="list-style-type: none"> 小威和阿琪希望自己在青春期可以成為一個什麼樣的人呢？ 阿琪為了變得受歡迎，做了什麼事？結果怎麼樣？ 小威及阿琪對於青春期身體的變化，有什麼感覺？ 你對自己青春期的身體變化有什麼看法？每個人一樣嗎？ 當你發現自己青春期身體變化和別人不同時，有什麼感覺？ 實務工作者統整學員意見與想法，參考大補帖（p. 13）並說明 <五、我們不一樣-青春期的自我悅納> * 建議：在教導心智障礙青少年時，需要先引導他們接受肯定自己的變化。 	
<p>【綜合活動】 說明「青春搖滾樂」學習單，引導學員填寫與分享</p>	
活動資源	青春期生活事件簿、青春搖滾樂學習單



衛教資源：青春搖滾樂學習單（一）



青春期是人生重要的歷程，我們把他紀錄下來！

請貼上你目前的照片



請對青春期的自己說一些讚美及鼓勵的話吧！

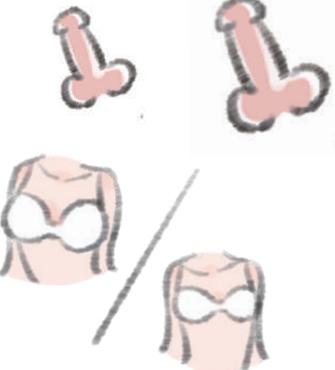


青春本來就是一首搖滾樂，愛自己的第一步就認識自己！



衛教資源：青春搖滾樂學習單（二）

👉 根據以下情境，試著在你的感受跟選擇上打✓。

青春課題	我的感受	我該怎麼做？
<p>我發現... 我比班上同學還要胖</p> 	<input type="checkbox"/> 開心 <input type="checkbox"/> 難過 <input type="checkbox"/> 尷尬 <input type="checkbox"/> 沒有特別的感覺 <input type="checkbox"/> 其他：	<input type="checkbox"/> 沒關係，每個人本來就不一樣 <input type="checkbox"/> 我要訂下目標好好減肥，也是為了健康著想 <input type="checkbox"/> 跟師長、同儕試著說說自己的感受
<p>同學都說我身上臭臭的，不喜歡靠近我</p> 	<input type="checkbox"/> 開心 <input type="checkbox"/> 難過 <input type="checkbox"/> 尷尬 <input type="checkbox"/> 沒有特別的感覺 <input type="checkbox"/> 其他：	<input type="checkbox"/> 衣服每天都要更換 <input type="checkbox"/> 準備乾淨的衣物到學校更換 <input type="checkbox"/> 洗澡跟洗頭都要洗乾淨 <input type="checkbox"/> 跟師長或家長討論解決的方法
<p>同學都會聊天比陰莖或胸部的大小。</p> 	<input type="checkbox"/> 開心 <input type="checkbox"/> 難過 <input type="checkbox"/> 尷尬 <input type="checkbox"/> 沒有特別的感覺 <input type="checkbox"/> 其他：	<input type="checkbox"/> 沒關係，每個人本來就不一樣 <input type="checkbox"/> 表示這是個人隱私，不想談論 <input type="checkbox"/> 我覺得大小都有各自的優缺點



青春本來就是一首搖滾樂，愛自己的第一步就認識自己！

單元衛教重點

2-1 身體部位與隱私處

2-2 身體碰觸的感受

- ➡ 不同情境(人事時地)的身體碰觸
- ➡ 辨識自己與他人的感受

2-3 身體注視與碰觸的界限

- ➡ 維護自己身體界限
- ➡ 尊重他人的身體自主權



我可以辨識身體碰觸的感受
當不喜歡的時候，我能懂得拒絕
當別人說不喜歡的時候，
我會立即停止，並能說抱歉。





1 偉哥是就讀於技術型高中特教班的學生，認知功能不佳，喜歡與人相處或聊天，時常用肢體的接觸表示友好。



2 他跟好朋友小豪都會開心互相撞彼此的胸部，以表示是好兄弟。



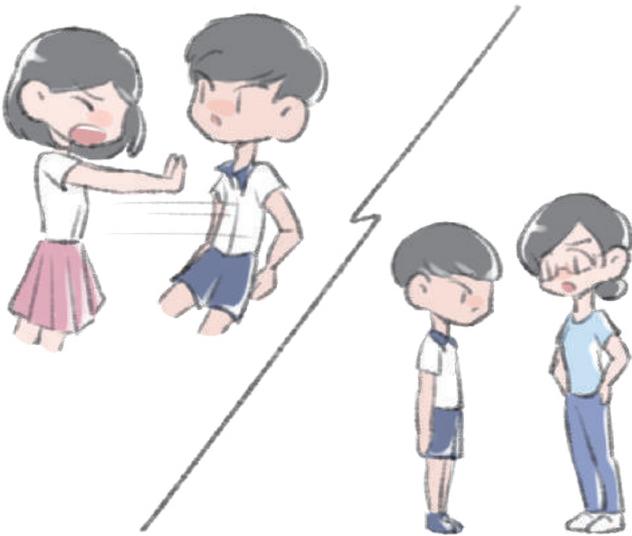
3 他很欣賞班上的女同學小珍，覺得她的頭髮很香，所以平時也會靠小珍很近，聞她的頭髮。小珍覺得不喜歡，於是跟偉哥說：「我不喜歡你靠我這麼近。」



4 下課時，偉哥想和小珍表示好感，就去撞了小珍的胸部。



5 小珍非常生氣的大喊：「不要！」並推開偉哥，之後跑去告訴老師，偉哥因此被老師罵了一頓。偉哥覺得他只是想要交朋友，而且他跟小豪也都這樣做。



6 偉哥對小豪哭訴今天被老師罵，小豪笑他愛哭鬼，還在全部同學面前抓他的下面，說要檢查他有沒有「雞雞」。



7 偉哥當下覺得很不舒服，可是因為小豪是他的朋友，他擔心小豪不開心，而且班上男同學也常常摸來摸去，所以他不敢說自己不舒服。



8 其他同學看到後，覺得小豪的行為很不恰當，就跑去和老師告狀。



覺察



心智障礙青少年在與同儕互動時，較缺乏親疏的辨別、肢體碰觸的界限，容易建立錯誤的互動模式，自己卻渾然不知或無法明確表達感受。



投入理解-您看到...



- 偉哥通常用什麼方式表達自己的友好或喜歡？
- 當小珍遇到不喜歡的接觸及靠近時，小珍的反應？
- 當偉哥遇到不喜歡的接觸時，偉哥的反應？

反思、詮釋-您認為...

- 心智障礙青少年對於表達不喜歡的接觸時，可能會因為什麼原因而不敢說出來？
- 心智障礙青少年在與人互動上，常會因為哪些因素，產生性相關問題？



行動決策-您可以...



- 讓心智青少年瞭解自己與他人隱私部位的重要性及私密性。
- 引導心智障礙青少年維護和尊重自己與他人的身體自主權。

探討



對心智障礙青少年來說，他們除了在意同儕的互動外，也渴望擁有一段親密關係。但是，他們較難辨別親疏界線及性別互動的差異，也需要較多的引導去同理他人的感受。實務工作者該怎麼樣帶領他們認識及維護身體自主權，並學習尊重自己與他人？

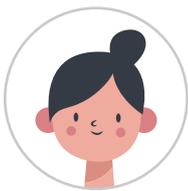




一、絕對領域-身體隱私處

心智障礙青少年受限於其認知與類化能力，對身體的隱私觀念薄弱，容易危害自己或他人的身體自主權，建議可透過模型、圖片搭配家庭教育，清楚的辨別身體隱私部位。除了辨識外，更需強化他們對於隱私處的維護，提供以下三大要點：

- 1 隱私部位的正名：使用隱私部位正確的名稱去教導心智障礙青少年，而非幼稚化的代稱，如：雞雞、妹妹、尿尿的地方，避免造成認知負荷或錯誤的類化。
- 2 不公開暴露及觸碰：強調隱私部位的重要性，不可以隨意給別人看及觸摸，包含親密的家人或朋友，更不可以拍照傳播。
- 3 不公開談論隱私：隱私部位及個人隱私(如：月經、陰莖、夢遺)，不適合在公開場合談論。如：在教室內大聲談論自己的陰莖長短、在公車上詢問別人月經來了沒。



在談身體隱私處的暴露及碰觸時，可視孩子能力加入特殊情境下的判斷，如：看診時醫生診斷需要、洗澡時需要家人協助。另外，談公開場合議題時，可讓孩子分辨何為公開空間與私人空間。

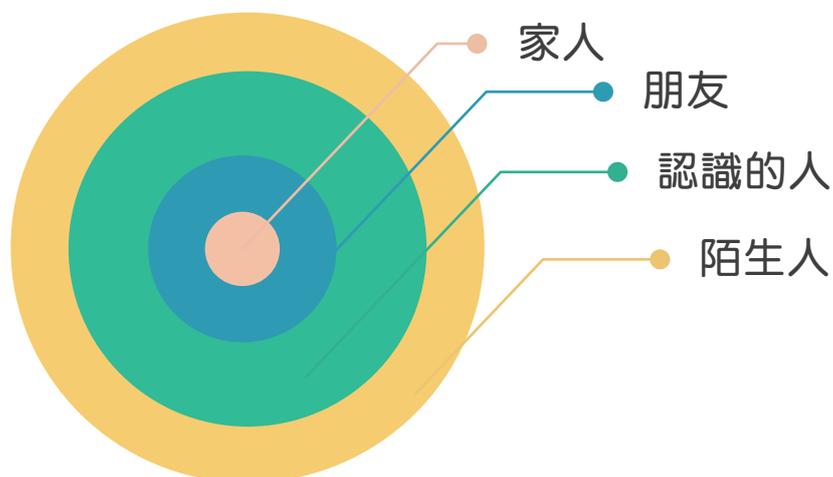


二、尊重自己與他人-身體碰觸的感受

心智障礙青少年常有過度類化的情況出現，在同理他人及親疏界線的分辨較有困難，可能會為了獲得認同感、友誼關係，做出許多旁人看來不恰當的舉動或壓抑自身感受。

建議提供明確的步驟、圖像及生活化的情境，並透過多次的練習，以重視自身與他人的感受，明白不同情境下的互動差異，如下：

(一) 分辨親疏關係：以視覺化圖像，如：同心圓方式，來分類自己與他人的親密程度，並探討不同程度的親密關係（家人、朋友、認識的人、陌生人），其互動方式可能為何。



(二) 瞭解自己身體被碰觸的感受：強調不管親疏關係如何，當他人觸碰自己身體的任何地方，感到不適時，都應該明確讓對方知道。



(三) 分辨不同情境下的身體碰觸：透過社會性故事提供大量情境，並反覆練習，來破解心智障礙青少年容易過度類化的議題。以下各舉一個常見例子以供參考。

1 不同時間-拍肩的時機

我看到同學趴在桌上哭，我走過去拍拍他的肩膀，並安慰他說：「你還好嗎？」，同學點點頭，並朝我說：「謝謝你的關心。」有一次，我看到同學在認真寫作業，我也拍拍他的肩膀，但是同學轉過身來，不開心的說：「不要亂拍我的肩膀。」下次我應該看到有人難過時，才拍拍他的肩膀安慰他。

2 不同人物-能跟誰擁抱

當我開心或難過的時候，我可以跟家人擁抱，這讓我跟家人的感情更緊密。當我因為被老師責備而難過時，想跟同學擁抱取得安慰，同學卻拒絕我，他說他只跟家人擁抱。我可以改用聊天的方式跟同學抒發心情，這樣也可以增進感情。



特教百寶箱【社會性故事】

社會性故事起初是針對自閉症設計的短故事，為一實證有效的策略，後續在現場教學也多應用於其他心智障礙類別，如智能障礙、學習障礙等。透過主觀的描述一個情境、觀念或是技能，用來增加正向行為或是減少不當行為的發生，主要是透過生活化的經驗來呈現視覺訊息。

社會性故事有四大基本句型：描述句、觀點句、指導句及肯定句。撰寫故事時須注意字詞的難易度及篇幅長短是否符合學生能力。

三、Don't touch!-身體注視與碰觸的界線

心智障礙青少年常因表達能力較不佳、想要獲得認同，而忽略自身的感受，或是不敢說出來。因此實務工作者應給予步驟化、明確、簡單的方式，引導他們勇敢說出感受，並盡可能保護自己的身體，平常也應該鼓勵其說出自己的情緒。

維護身體界線三步驟

- 1 相信自己的感受：不管對方是誰，當被碰觸、注視或是靠近時，自己感到不舒服，就是不舒服。
- 2 說出來：勇敢說「我不喜歡你這樣做！」
- 3 遠離現場：離開讓自己不舒服的人。

心智障礙青少年常會以肢體接觸、眼神注視、聞對方味道等方式表達友好，加上本身的固著行為、親疏難分、缺乏適當社會技巧，進而危害他人身體自主權。在引導時，可以利用生活情境舉例說明，並提供明確的指導語，如下：

- 1 過度眼神注視也會危害他人身體自主權。
- 2 不隨意碰觸他人，先詢問對方意願，如：我可以跟你握手嗎？
- 3 別人表達不舒服時，請立即停止碰觸行為，並說對不起。



特教百寶箱【固著行為】

固著行為是自閉症者常見的障礙特質；國內外研究顯示智能障礙者或其他發展障礙者也會出現固著行為。固著行為被界定是反覆、有規律、沒有明顯功能的行為。常見的固著行為有「上公車一定要坐第一個靠窗邊的位置」、「去某些地方一定要穿一樣的衣服」等。若已經明顯對自己或他人造成困擾，這就是必須改善的行為，建議可搭配正向行為支持介入處理。

四、青春期補給站-網路資源連結

【衛教資訊】面對同儕飆與性有關的髒話，要如何處理？

心智障礙的青少年為了融入群體，在不瞭解的情況下，常隱忍或是模仿同儕，說性相關的玩笑及髒話，與他人相處時，反而獲得反效果。我們可以藉由情境舉例及明確步驟引導青少年面臨此狀況的因應方式。



【衛教資訊】我的身體我做主

心智障礙的青少年可能為了維持朋友關係及認同感，做出或承受過於親密的行為。如何引導青少年保持適當的身體距離，並重視自身與他人的感受？



【本章節資料來源】

唐榮昌（2006）。身心障礙者固著行為的探討與處理。特殊教育文集。（八），157-180頁。

陳慧茹（2010）。社會故事教學法之基礎概念與運用。東華特教，43期，30-34頁

國民健康署「健康九九+」網站。面對同儕飆與性有關的髒話，要如何處理？取自：
<https://health99.hpa.gov.tw/article/18379>

國民健康署「健康九九+」網站。我的身體我做主。取自：
<https://health99.hpa.gov.tw/article/18156>

Bellini, S. (2008). Building social relationships: A systematic approach to teaching social interaction skills to children and adolescents with autism spectrum disorders and other social difficulties. AAPC publishing.



【活動指引一】身體藏寶箱

衛教重點	2-1 身體部位與隱私處	
活動目標	能清楚辨別、說出身體隱私部位。	
活動時間	20分鐘	
活動流程與內容		
【引起動機】 事件簿 情境引導	【發展活動】 情境提問→思考回答 重點統整與建構 →概念化(大補帖)	【綜合活動】 學習任務 概念運用
【引起動機】 實務工作者呈現與講解「青春期生活事件簿-愛交朋友的偉哥」的故事		
【發展活動】 1. 依序詢問以下問題，引導學員回答： (1) 偉哥用什麼方式跟朋友打招呼？你覺得合適嗎？ (2) 你覺得故事中有哪些是不適合的肢體碰觸？你怎麼判斷的？ (3) 故事中小豪說要檢查偉哥的「雞雞」，你知道他指的是哪裡嗎？ (4) 故事出現了哪些身體部位？你認為哪些是隱私部位？ (5) 你認為身體上有哪些地方是絕對不能被觸碰的？為什麼？ 2. 實務工作者統整學員意見與想法，參考大補帖（p. 30）說明 <一、絕對領域-身體隱私處> 。		
【綜合活動】 說明「身體藏寶箱」學習單，引導學員填寫與分享		
活動資源	青春期生活事件簿、身體藏寶箱學習單	

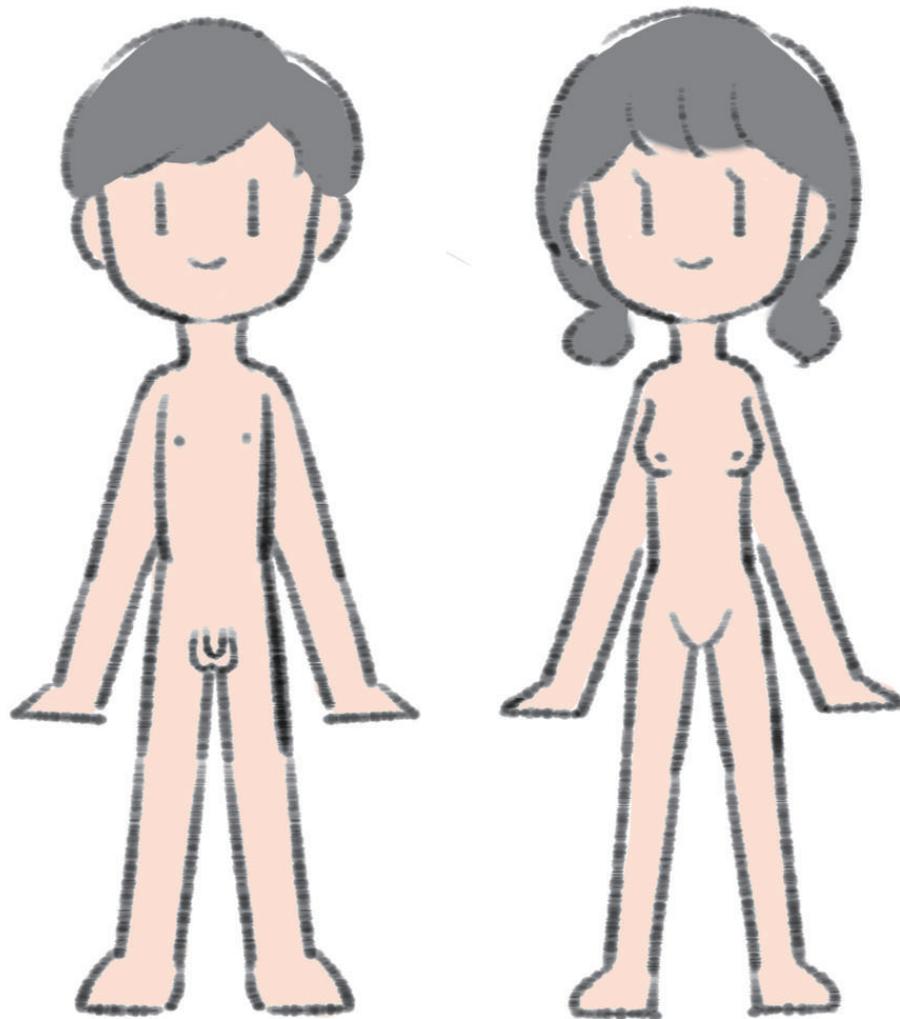


衛教資源：身體藏寶箱學習單（一）



我的身體隱私部位是絕對不能公開給別人看或碰觸的，
請用**紅筆**圈出我的隱私部位在哪裡。

請你說說看，你圈的部位
正確名稱是什麼？





衛教資源：身體藏寶箱學習單（二）



出現下列的情況時，我可以做的請打✓，不可以的打✗。

我很喜歡同學身上的味道，我可以靠近一點聞，不要碰到他就好了。

1



別人碰到我的隱私部位（如：胸部），我要大聲的說：「我不喜歡你碰我」，並阻止他。

2



看醫生時，醫生需要檢查我的隱私部位，他有先問過我，所以我可以讓醫生檢查。

3



即使是很好的同學，也不可以互相觸碰對方的隱私部位。

4



網友叫我拍胸部的照片給他，會送我禮物，我可以拍照傳給他。

5



我可以在家，爸爸、媽媽、叔叔、阿姨面前不穿衣服到處走動。

6



在公車上，大聲問同學月經是不是來了，並分享自己的衛生棉產品。

7



同學在班上比陰莖大小，我表達這是個人隱私，不願談論。

8



身體的隱私部位需要我們好好保護跟珍惜！



【活動指引二】身體警示燈

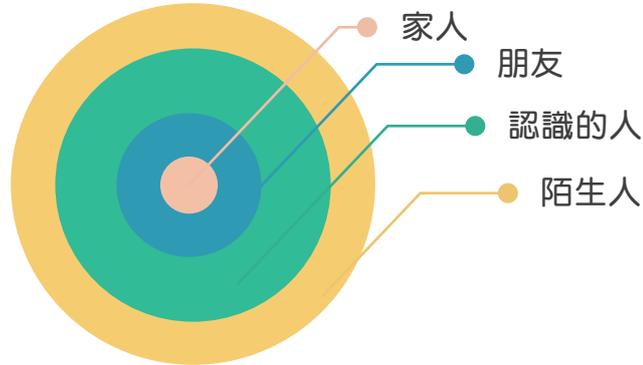
衛教重點	2-2 身體碰觸的感受	
活動目標	能分辨自己與他人在身體被碰觸時的感受。	
活動時間	20分鐘	
活動流程與內容		
【引起動機】 事件簿 情境引導	【發展活動】 情境提問→思考回答 重點統整與建構 →概念化(大補帖)	【綜合活動】 學習任務 概念運用
【引起動機】 衛教師呈現與講解「青春期生活事件簿-愛交朋友的偉哥」的故事		
【發展活動】 1. 衛教師呈現與講解「青春期生活事件簿-愛交朋友的偉哥」的故事 (1) 偉哥跟小豪撞胸部打招呼，他們的感受為何？為什麼？ (2) 偉哥跟小珍撞胸部打招呼，小珍做出什麼行為？小珍的感受如何？ (3) 小豪摸偉哥的下面，偉哥的感受如何？為什麼？ (4) 如果你是偉哥，你會用什麼合適的方式向小珍表達喜歡呢？ 你要怎麼確認小珍的意願？ (5) 你覺得不同的人對於身體碰觸的感受一樣嗎？ 2. 實務工作者統整學員意見與想法，參考大補帖（p. 31-p. 32）並說明 <二、尊重自己與他人身體碰觸的感受>。		
【綜合活動】 說明「身體警示燈」學習單，引導學員填寫與分享		
活動資源	青春期生活事件簿、身體警示燈學習單	



衛教資源：身體警示燈學習單（一）



請想一想，你周遭的人跟你有多親密呢？舉例說說看。



★ 與他人有肢體接觸時，還是要先詢問對方的意願！



想一想，以下這些行為比較適合跟誰一起做呢？



1 擁抱：



2 牽手：



3 揮手打招呼：



4 聊天：



5 握手：



6 搭肩：



7 點頭問好：



8 擊掌：



衛教資源：身體警示燈學習單（二）



遇到下列的情境，我要怎麼做，請選選看正確的答案。

1



你覺得下列哪一個情境
可以拍同學的肩膀？

(A) 同學正在上課的時候



(B) 同學哭泣趴在桌上的時候



2



你覺得你可以跟誰擁抱？

(A) 爸爸或媽媽



(B) 學校老師



3

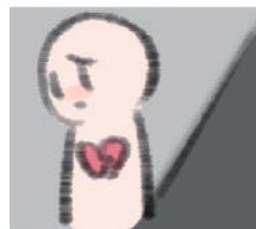


你覺得下列哪一個情境
適合與朋友擊掌？

(A) 比大隊接力獲勝的時候



(B) 同學心情不好的時候



4



下列哪一個互動方式，
是合適的行為？

(A) 下課的時候與同學聊天



(B) 下課的時候去坐同學
的大腿



5



你覺得下列哪一個是尊重
異性互動的方式？

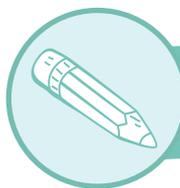
(A) 任何肢體碰觸前
先詢問對方意見



(B) 摸對方的頭，表示我喜歡你



我的感受與別人的感受都很重要，要保護自己並尊重他人！



【活動指引三】我是身體的主人！

衛教重點	2-3 身體注視與碰觸的界限
活動目標	瞭解身體界線，維護自己與尊重他人的身體自主權。
活動時間	20分鐘
活動流程與內容	
【引起動機】 事件簿 情境引導	【發展活動】 情境提問→思考回答 重點統整與建構 →概念化(大補帖)
【綜合活動】 學習任務 概念運用	
【引起動機】 衛教師呈現與講解「青春期生活事件簿-愛交朋友的偉哥」的故事	
【發展活動】 1. 衛教師呈現與講解「青春期生活事件簿-愛交朋友的偉哥」的故事 (1) 當偉哥撞小珍胸部時，小珍反應是什麼？你覺得這個動作適合嗎？ (2) 當偉哥聞小珍頭髮時，小珍反應是什麼？你覺得這個動作適合嗎？ (3) 偉哥被小豪抓陰莖時，偉哥的反應是什麼？你覺得好嗎？ (4) 為什麼偉哥跟小豪撞胸部沒關係，跟小珍卻不可以？ (5) 當有人觸碰你的身體時，令你感到不舒服，你會怎麼做？ (6) 當你觸碰別人身體，對方感到不舒服，你會怎麼做？ 2. 實務工作者統整學員意見與想法，參考大補帖（p. 33）說明 <三、Don't touch! – 身體注視與碰觸的界限>。	
【綜合活動】 說明「我是身體的主人」學習單，引導學員填寫與分享	
活動資源	青春期生活事件簿、我是身體的主人學習單



衛教資源：我是身體的主人學習單



遇到下列的情境，說說看，你會有什麼感受？你會怎麼做？

1

當別人碰到我的陰莖，我應該要...



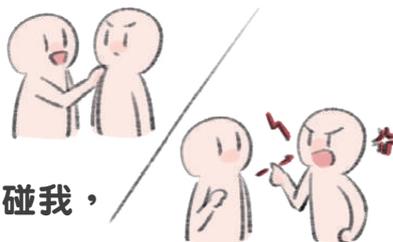
2

朋友一直摸我的手，我覺得不舒服，但他是我的朋友，我應該要...



3

我拍了同學的肩膀一下，同學生氣地說不要碰我，我應該要...



4

我想要跟老師抱一下，我應該要...



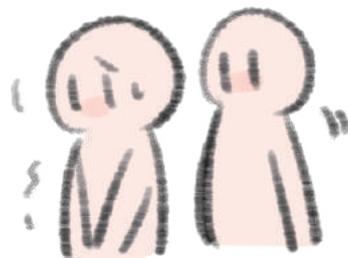
5

小美會和好朋友牽手，我也想當小美好朋友，我應該要...



6

有人離我太近，讓我很不舒服，我應該要...



7

我覺得曉明很帥，下課一直盯著他看，他叫我不再看他了，我應該要...



8

我覺得玲玲的頭髮很香，我想要靠近一點聞，但玲玲卻躲開，我應該要...



你成為自己身體的主人了嗎？保護自己與尊重他人是非常重要的！

單元衛教重點

3-1 健康親密關係

- ➔ 表達愛、關懷、尊重與善意
- ➔ 不可以用身體和性來交換

3-2 性危險預防與求助

- ➔ 陌生人的性騷擾、性侵害預防
- ➔ 熟識者的性騷擾、性侵害預防
- ➔ 告訴家人師長與求助



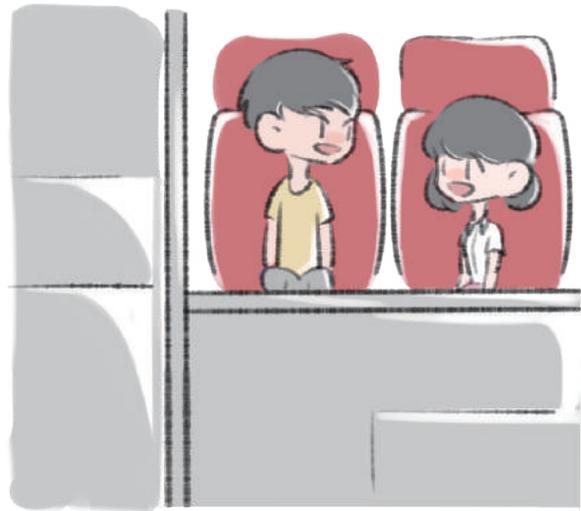
發現有人想要侵犯自己的時候，
學生可以勇敢的說不，
保護自己、趕快離開
還要趕快告訴可以幫助我的人，
像是：家人、老師、警察、
同學或超商店員…



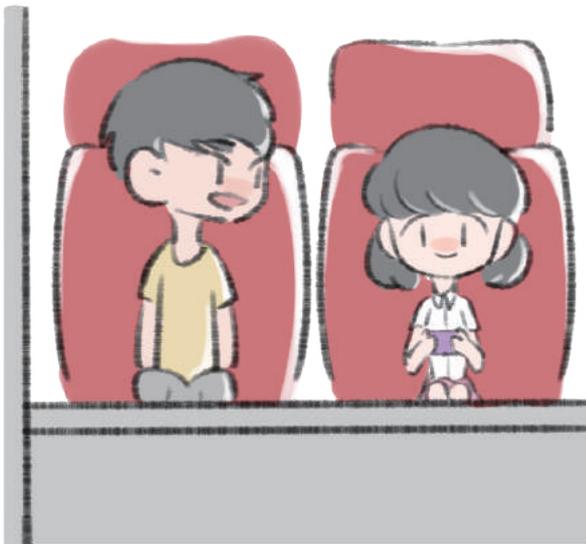
1 小香是就讀於國中的輕度智能障礙學生，班上有一對班對，他們都會互相關心對方的生活，平時還會一起完成很多事。因此，小香也很渴望在國中生活能談一段浪漫的戀愛。



2 媽媽平時要上班，小香都自己搭公車上下學，常常遇見一位陌生男子阿義，阿義都會主動跟小香打招呼，小香很開心有男生跟她講話。



3 有一次，阿義看到小香在玩手機遊戲，就跟她約時間說要教她玩，小香很開心有人約她出去玩，所以就爽快的答應了。



4 到了放學時間，小香跟家人說要跟朋友一起去玩手機遊戲，就跟著阿義到了公園。阿義一邊教小香玩，一隻手摸著小香的大腿，並稱讚小香皮膚很好。



5 小香覺得被摸好像怪怪的，但阿義對她說，讓他摸一下，就要送小香禮物，並告訴小香，這是我們之間的秘密，不能告訴別人。



6 阿義繼續摸小香的胸部，並擁抱她。小香覺得很不舒服，叫阿義不要抱她跟摸她。阿義說，這是表達互相喜歡的行為，情侶之間也都這樣做，如果不讓我碰，那我不喜歡你了。



7 小香覺得很不舒服，又怕阿義生氣，就找藉口急忙地跑回家。回家後，她想和媽媽說剛剛發生的事情，但怕被阿義討厭，也怕爸爸生氣。



8 最後小香在晚餐時鼓起勇氣跟媽媽說，媽媽告訴她不要害怕，要勇敢地把事情說出，爸爸和媽媽都會幫她，讓壞人受到懲罰。



覺察



加害人經常以愛、喜歡或是利益交換來合理化對心智障礙青少年的性騷擾甚至性侵害。加上他們的判斷能力較不佳、容易被說服，又害怕老師或家長的責備，讓他們更是容易成為性騷擾或性侵害案件的受害者。



投入理解-您看到...



- 阿義用了什麼理由說服小香，讓他觸摸身體？
- 小香一開始為什麼不敢告訴別人阿義對他做的事情？
- 小香告訴父母阿義的事情後，父母的反應為何？

反思、詮釋-您認為...

- 在青少年階段，有哪些行為是健康親密關係的展現？
- 小香願意讓阿義碰觸身體的因素可能有哪些？
- 心智障礙青少年可能會因為什麼原因，而不敢說出受到性危險的事實？



行動決策-您可以...

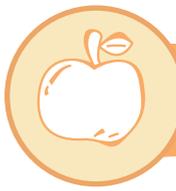


- 提升他們建立健康親密關係的能力。
- 預防性危險並增加其求助的技能

探討



在青少年這個階段，他們也渴望擁有一段浪漫愛情，並對異性的互動充滿好奇與期待。實務工作者該如何根據心智障礙青少年的需求及能力，提升其建立健康親密關係的技巧，並加強保護自己身體的意識與能力？



一、健康親密關係

心智障礙青少年也同樣渴望愛人與被愛，但在情感上的表達，常以肢體碰觸來表示，且由於受限於認知能力，較容易被他人說服，或是用性來作為利益交換的方式，進而成為性危險的被害人或加害人。因此，我們應該以肯定、增能的方式取代限制及責罵，提供具體可行的範例，搭配不同情境，教導他們如何正確的建立健康親密關係。

(一) 健康親密關係是什麼？

- 1 可以向對方表達愛、關懷、尊重與善意。
- 2 不做利益上的交換：提供各式的情境，說明何謂利益交換(含關係、物品、金錢)。如：你讓我摸胸部，我就當你男朋友、你讓我看你的陰莖，我就給你100元。
- 3 不強迫：提供什麼是強迫的情境，提醒孩子也不要成為強迫別人的人。如：你如果不讓我摸一下，我就打你、你敢跟別人說，我就不喜歡你了。



(二) 表達愛、關懷、尊重與善意

- 1 關心言語：給予簡單句型，搭配不同情境，讓學生可以反覆練習如何表達關心、稱讚及感謝他人。如：謝謝你（一件事），有你真好。
- 2 熱心行動：提供實際的行動，增加學生行為目錄。如：對方沒有帶東西的時候，主動借他、下課找對方聊天。
- 3 真心陪伴：擴展可以一起進行的活動，也能培養更多共同的興趣及話題。如：一起去合作社買東西、參加相同的社團、觀看類似的節目、校外教學分組一起行動。



特教百寶箱【行為目錄】

行為目錄是指個人在社會互動時會使用的各種行為模式，而心智障礙青少年常因為生活經驗不足、對環境的察覺較弱，導致行為目錄不足或存在缺陷。在正向行為支持的理念中，強調以擴充行為目錄，協助個體發展能表達相同功能，而且是適當、社會期待的行為，以取代原本較不適當的行為，如此不僅擴充了個體的正向行為，並且能長期預防行為問題的出現。舉例如下：

學生喜歡與同學打招呼，但多以擁抱的方式，因為在家也都跟爸媽擁抱。此時，實務工作者可以教導孩子其他相同功能（打招呼）且適當的行為取代擁抱，如：揮手、握手、擊掌。

二、性危險預防與求助

在引導心智障礙青少年面對性危險時，為了降低學生認知負荷，並減少錯誤的學習及嘗試。建議一開始就定義清楚何謂「性騷擾」、「性侵害」，強調這些都是犯法的，並可搭配新聞、生活事件做解說，接著提供不同的危險情境進行提醒，並提高自身警覺，最後再提供具體步驟、反覆練習自我保護與求助。

(一) 性騷擾、性霸凌與性侵害的定義

實務工作者可參閱《性別平等教育法》第2條，將上述三個名詞進行分類，並提供明確的例子去辨別，帶領心智障礙青少年認識性騷擾、性霸凌及性侵害：

- 1 性騷擾：只要違反別人的意願，實施與性或性別有關之行為，讓別人感到不舒服。
 - (1) 帶有性意味或性別歧視的言行：對別人說與性相關的話或做出行為，並帶有性的意涵。如：在同學面前說色情笑話。
 - (2) 利益交換：用物品誘惑或剝奪權利的方式，實施與性相關的行為。如：你讓我摸屁股，我就給你十元。
- 2 性霸凌：透過語言、肢體或其他暴力，對別人的性別特徵、特質、性傾向或性別認同進行嘲笑、攻擊或威脅之行為。如：取笑同學是娘娘腔、嘲笑同學胸部大小。
- 3 性侵害：以強迫或恐嚇的方式，用手指、物品或性器官去侵犯被害人的性器官、肛門或是嘴巴。

(二) 生活中的危險情境

強調任何時間、地點、空間都有可能發生性騷擾或性侵害的事件，提供孩子可能面臨的危險情境，並學習如何應對：

- 1 人少的地方，找朋友陪伴。
- 2 不論去哪裡，清楚告訴師長。
- 3 與朋友見面，要約在人多的地方，像是餐廳、遊樂園。
- 4 有不認識的人請我跟他一起去其他地方，我不能隨便跟著他走。

(三) 自我保護與求助管道

- 1 正在遭受性騷擾或性侵害
 - (1) 明確說出不要碰我。
 - (2) 保持冷靜，不要讓對方生氣，趕快趁機會跑走。
 - (3) 跑走後要大聲求救，找人幫忙打給警察。
- 2 如果已經遭受性騷擾或性侵害
 - (1) 拍照或記下事情是在哪裡、什麼時候發生的，以及加害者的身分及特徵。
 - (2) 直接去找家長、老師或警察求助。
 - (3) 不要沖洗掉證據，盡快就醫驗傷

三、青春補給站-網路資源連結

【衛教資訊】淺談青少年「約會強暴」

心智障礙的青少年也渴望與他人建立一段親密關係，且較容易被他人說服，因此可能會被心懷不軌的人士，利用約會名義進行性侵害。我們該如何引導學生預防約會強暴的發生？若不小心碰到時又該如何因應？



【衛教資訊】那些隱諱不明的性暗示，該怎麼因應？

心智障礙青少年因認知能力，較無法分辨一些隱晦的性暗示，甚至因為不懂而模仿。建議可以透過常見的性暗示作為實際範例，並明確告知這些性暗示所代表的意義。



【本章節資料來源】

鈕文英（2009）。身心障礙者的正向行為支持。心理：台北。

國民健康署「健康九九+」網站。淺談青少年「約會強暴」。

取自：<https://health99.hpa.gov.tw/article/18373>

國民健康署「健康九九+」網站。那些隱諱不明的性暗示，該怎麼因應？

取自：<https://health99.hpa.gov.tw/article/18374>



【活動指引一】想交往，這樣好嗎？

衛教重點	3-1 健康親密關係	
活動目標	能瞭解健康親密關係的原則，並不會利用身體與性來做任何交換。	
活動時間	20分鐘	
活動流程與內容		
【引起動機】 事件簿 情境引導	【發展活動】 情境提問→思考回答 重點統整與建構 →概念化(大補帖)	【綜合活動】 學習任務 概念運用
【引起動機】 實務工作者呈現與講解「青春健康事件簿-小香在公車上的邂逅」的故事		
【發展活動】 1. 依序詢問以下問題，引導學員回答： <ol style="list-style-type: none"> (1) 小香班上的班對是怎麼互動的？ (2) 阿義約小香出去玩，小香的感覺怎麼樣？ (3) 阿義說了什麼條件讓小香讓他摸胸部？ (4) 如果你是小香，你會覺得阿義的動作是表達喜歡嗎？為什麼？ (5) 你覺得健康的情侶關係是什麼樣子？ 2. 實務工作者統整學員意見與想法，參考大補帖（p. 47-48）並說明〈一、健康親密關係〉。		
【綜合活動】 說明「想交往，這樣好嗎？」學習單，引導學員填寫與分享		
活動資源	青春健康事件簿、想交往，這樣好嗎？學習單	



衛教資源：想交往，這樣好嗎？學習單



如何能建立健康親密關係，正確的打✓，錯誤的打✗。

1

我可以和喜歡的同學，
一起參加相同的社團。



2

我跟喜歡的女同學
說：如果不給我看
胸部我就打妳。



3

對方難過時，我會
安慰他，並陪在他
身邊。



4

常常和對方說：
謝謝妳的陪伴，
有妳真好。



5

女同學對我說：如果
你當我男朋友，我就
每天都請你吃午餐。



6

看到同學身體不舒服，
我主動幫他做打掃工作。



7

隔壁鄰居說給他看內褲，就要給我100元。



一段健康親密關係的建立，要重視自身感受與尊重對方意願！



【活動指引二】我的身體我保護

衛教重點	3-2 性危險預防與求助	
活動目標	面臨性危險，能適當的自我保護並求助。	
活動時間	20分鐘	
活動流程與內容		
【引起動機】 事件簿 情境引導	【發展活動】 情境提問→思考回答 重點統整與建構 →概念化(大補帖)	【綜合活動】 學習任務 概念運用
【引起動機】 實務工作者呈現與講解「青春健康事件簿－小香在公車上的邂逅」的故事		
【發展活動】 1. 依序詢問以下問題，引導學員回答： (1) 阿義是小香在哪裡認識的人？你覺得他們熟嗎？ (2) 阿義摸了小香身體哪個部位？有經過小香同意嗎？ (3) 阿義摸了小香胸部後，小香做了什麼舉動？ (4) 如果你是小香的話，你會告訴家人或朋友這個祕密嗎？ (5) 承上題，你認為告訴家人和朋友，哪一個可以幫你解決問題呢？ 2. 實務工作者統整學員意見與想法，參考大補帖（p. 48-p. 49） 並說明〈二、性危險預防與求助〉。		
【綜合活動】 說明「我的身體我保護」學習單，引導學員填寫與分享		
活動資源	青春健康事件簿、我的身體我保護學習單	



衛教資源：我的身體我保護學習單（一）



下列哪些行為是性騷擾或性侵害？請畫 ☹️

別人沒有經過我同意，就坐我的大腿。

1



同學一直傳LINE給我，問我有沒有在自慰。

2



我看到同學在哭，拍拍她的肩膀安慰她。

3



別人不願意，我卻用性器官去觸碰他。

4



嘲笑同學陰莖小，是一個娘娘腔。

5



醫生為了檢查身體，請我將褲子脫下來。

6



鄰居強迫我用手摸他的隱私部位。

7



同學的胸部很大，我笑她是大波霸。

8





衛教資源：我的身體我保護學習單（二）



以下哪一些行為是自我保護的方式？正確的打✓，錯誤的打✗。

我和朋友出去玩，約在很多人的百貨公司，一起逛街。

1



我出去的時候，不會跟家人說我要去哪裡。

2



對方在我難過時抱我，但我覺得不舒服，所以我大聲說：「請你不要抱我」。

3



剛認識的朋友，請我單獨在晚上跟她去公園聊天，我就答應了。

4



對方趁我不注意的時候摸我陰莖並親我，我要大聲拒絕他，記住對方長相，並趕快拍照記下來是在哪裡發生的。

5



對方在公車上摸我屁股，我趕緊跟公車司機求救，並請司機聯繫警察。

6



好朋友約我放學後在公共廁所見面，要給我好康的，被我拒絕。

7



遭受到性侵害，我不敢跟家人、老師或警察說，我怕被責罵。

8



性騷擾和性侵害都是犯法的行為！別人要尊重我，我也要尊重別人。

單元衛教重點

4-1 性衝動的發生與覺察

- ➔ 性激素引發
- ➔ 環境接觸（色情刺激、過緊衣物、摩擦）

4-2 自慰與性衝動

- ➔ 自慰是性衝動的紓解方式之一（同理）
- ➔ 自慰是隱私與衛生、安全（尊重、允許、引導）

4-3 青春期性衝動健康管理

- ➔ 轉移性刺激與性驅力替代活動（健康的休閒活動）
- ➔ 身心壓力與問題求助

**找到減少性衝動的好方法**

如果有性衝動的時候，可以健康的紓解
如果有疑問的時候，能知道可以問家人
和老師



1 小智跟小霞是技術型高中特教班三年級的學生，目前在大賣場實習。他們都對異性充滿了好奇。



2 小智都搭捷運去職場實習，為了耍帥，他喜歡穿緊身褲。他發現在早上的時候，特別容易勃起，旁邊的人還會用奇怪的眼神看他，總覺得有些尷尬，可是他也不知道該怎麼辦。



3 一天有三次休息，每次休息時間，小智都在看色情漫畫，並忍不住在茶水間自慰，他想說那邊沒有人，所以沒關係。自慰到最後，都會發現龜頭十分疼痛，而且實習時的精神也不太好。



4 在大賣場實習時，小霞看到帥氣的男客人，就會心跳加速、感覺全身熱熱的，很想跟他有親密互動。



5 小霞喜歡利用休息時間看愛情小說，她希望成為女主角，總是幻想自己可以和男生有親密互動。有一次實習時，在沒有經過男客人的同意下，就去擁抱對方，男客人很生氣地向主管投訴。



6 主管也發現小智在休息時間都會躲起來看漫畫，所以就將小霞的事情及小智奇怪的舉動，向他們的老師及就業輔導員說。老師找時間約兩位學生分別來聊聊，他們才說出自己的煩惱。老師告訴小智及小霞：青春期有性衝動及自慰是很正常的！



7 老師引導小智思考為什麼會想要自慰，小智發現應該是因為他常常看色情漫畫，每次看都很興奮，不自慰又很難受，他不知道該怎麼辦...



8 老師也和小霞討論，青春期對異性本來就會特別好奇，但小霞看到帥氣的男生會想要有親密互動，不知道可以怎麼做...



覺察



心智障礙青少年在青春期時，容易因為環境刺激而產生性衝動，但其問題解決的能力較不佳，常面臨尷尬的情況或是他人的誤解。如何以同理且尊重的態度，引導學生正向面對並處理自己的性衝動呢？



投入理解-您看到...



- 小智在捷運上有生理反應時，他有什麼行動？
- 引發小智自慰的因素有哪些？引發小霞產生性衝動的因素又有哪些？
- 老師與輔導員對於小智和小霞產生自慰及性衝動的態度為何？是如何協助他們的？

反思、詮釋-您認為...

- 引發他們性衝動的外在因素可能有哪些？
- 若擔心孩子過度自慰對身體有害，您可以怎麼做？
- 要怎麼引導他們轉移注意力，也能抒發精力或壓力？



行動決策-您可以...

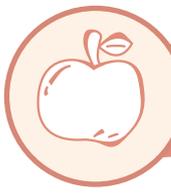


- 協助他們健康的面對及處理自身的性衝動。
- 以同理的態度，提供他們問題解決的策略。

探討



心智障礙青少年在面對性衝動時，因為自我控制能力不佳，容易被環境刺激，並沉溺其中無法自拔，影響正常生活。我們該如何在尊重的前提下，教導他們能健康地調適青春期的性衝動？



一、性衝動的發生與覺察

心智障礙青少年和一般同儕相同，到了青春期會因為荷爾蒙而引發性衝動。但是他們自我控制能力較差，對環境刺激的耐受度較低，容易產生性衝動，但其應變能力又不足，容易招來大眾的異樣眼光及誤解。在引導他們覺察性衝動及處理時，可以多給予情境並提供有效的應對策略。

- (一) 性衝動的定義：指人體的性激素在與環境刺激的共同作用下，對性行為產生渴望及衝動。一般自青春期開始，都會產生性衝動，除了情緒也會變得比較興奮、快樂或激動之外，生殖器官也會有反應。
- (二) 覺察性衝動：明確指出性衝動可能產生的反應或行為，讓孩子能夠清楚判斷。如：看到心儀對象時，心跳加快、臉紅、緊張、身體熱熱的、男生的陰莖勃起、女生的陰道分泌物增加。
- (三) 避免過度的刺激：若性衝動已造成生活上的困擾，可以提供相關的預防策略，降低性衝動的產生。如：穿著寬鬆褲子或內褲、減少接觸色情網站或書刊。
- (四) 適當處理性衝動：男生在不經意的時候也可能造成勃起，勃起時常不知道該怎麼處理，形成尷尬的情況。可以提供他們一些應急的方法來處理當下窘境。如：拿書包或外套遮掩、轉移注意力想其他的事情。



特教百寶箱

【孩子過度摩擦生殖器，導致不停勃起，怎麼辦？】

心智障礙青少年常會有固著行為，導致無法控制的搓揉下體，有可能發生在公車上、課堂上、家裡等，造成旁人異樣的眼光，或不必要的誤會。建議可以參考第一單元中大補帖的「別再摳痘痘」特教百寶箱【正向行為支持】策略（p. 10），進行介入。

二、自慰與性衝動

心智障礙青少年在面臨性衝動時，自慰是調適的方法之一，在不傷害身體及造成他人困擾下，實務工作者應該給予同理與尊重。可以搭配運用PLISSIT模式，營造一個正向支持的環境，並提供相關衛教知識，讓他們可以健康地面對性衝動及自慰的議題。

（一）營造正向環境

當介入心智障礙青少年自慰、性衝動議題時，需要營造安全及正向的環境，讓他們願意開口詢問，也需要尊重他們有性和情感的需求。我們可以用一些語句來同理孩子的感受，如：我很高興你願意跟我說你的煩惱，其實自慰是很正常的，很多人也有相同的狀況喔！

（二）提供衛教知識：

評估孩子的能力及需求，提供直接且明確有關自慰及性衝動的衛教知識。過程中可以隨時搭配學習單或口頭問答等方式進行檢核，以確認孩子習得正確觀念。

- 1 什麼是自慰：根據需求說明自慰就是刺激陰莖、陰蒂或陰道。
- 2 自慰的隱私：自慰是非常私人的事情，要選擇適當的場所，並且不影響到其他人，如：自己的房間、廁所，並記得要鎖門，保護好自己。
- 3 自慰的衛生與安全：以步驟化強調，並給予簡單可行的範例，如：自慰前應該將手洗乾淨避免感染、勿將不明異物塞入隱私處、自慰後應該要清洗自己的生殖器，並整理環境。
- 4 適量的自慰：強調自慰為正常的行為，但若因自慰而感到身體不舒服、影響睡眠、產生焦慮等現象，可以向老師或家長求助。



特教百寶箱【PLISSIT模式】

PLISSIT是四個英文縮寫，即允許（Permission, P）、適量的知識（Limited Information, LI）、明確的建議（Specific Suggestion, SS）及密集的治療（Intensive Therapy, IT）。目的在幫助性健康專業人員在處理性議題時，能有一套遵循模式。

- （一）第一層次：對於個案的性議題，表達允許和同理的態度。
- （二）第二層次：提供個案適量、有限的性教育知識解惑。
- （三）第三層次：提出明確的建議，以問題解決取向的模式，評估其議題及需求。
- （四）第四層次：若性議題已牽涉其他精神疾患，如：憂鬱、焦慮等，則應轉介其他心理諮商或醫療等，提供密集而專業的治療。

三、青春期性衝動與健康管理

心智障礙青少年相較於同儕，較缺乏多元的生活經驗，導致興趣較為單一或沉溺於網路世界。建議可以提升孩子自我管理的能力，並提供一些不同活動的體驗，增加他們的休閒活動，進而轉移性衝動或身心壓力。

（一）性衝動健康管理：提供明確的步驟，練習與性衝動共處。

當介入心智障礙青少年自慰、性衝動議題時，需要營造安全及正向的環境，讓他們願意開口詢問，也需要尊重他們有性和情感的需求。我們可以用一些語句來同理孩子的感受，如：我很高興你願意跟我說你的煩惱，其實自慰是很正常的，很多人也有相同的狀況喔！

- 1 先發現－覺察：能根據大補帖〈性衝動的發生與覺察〉中（第60頁），所提到的行為去覺察，並接受性衝動為正常的生理現象。
- 2 找原因－分析：分析自己產生性衝動可能的原因為何（如：性激素、摩擦、接觸色情、其他）。
- 3 再處理－處理：針對分析出來的結果列出可以做的行為，或是尋求教師、家長等人的協助。

- (二) 拓展多元休閒活動與體驗：可以提供孩子資訊，鼓勵其參與技藝活動、社團、運動比賽、歌唱班、繪畫才藝班。
- (三) 身心壓力與問題求助：實務工作者於平時可以營造正向同理的氛圍，讓孩子在遭遇困擾時，願意主動求助，並明確告知他們可向那些對象求助。

四、青春期補給站-網路資源連結



【衛教資訊】自慰時，該注意什麼呢？

若沒有注意自慰前後的清潔，容易造成生殖器的感染。心智障礙青少年在生活自理上較弱，需要特別叮嚀，尤其是生殖器的健康維護，更需要他們悉心清潔。



【闢謠文章】青少年常自慰是否是心理不正常呢？

我們常常會擔心學生自慰是否會影響其身心狀況，何為正常？何為過度？要如何引導學生判別自慰行為是否危害自身健康，身為專業人員的我們可以怎麼做？



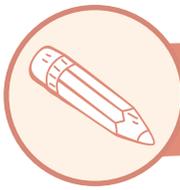
【本章節資料來源】

林純真（2011）。PLISSIT 模式應用在心智障礙者性議題之啟示。台灣性學學刊，17(2)，53-68。

鈕文英（2009）。身心障礙者的正向行為支持。心理：台北。

國民健康署「健康九九+」網站。自慰時，該注意什麼呢？ 取自：
<https://health99.hpa.gov.tw/article/18331>

國民健康署「健康九九+」網站。青少年常自慰是否是心理不正常呢？取自：
<https://health99.hpa.gov.tw/article/18332>



【活動指引一】青少年，都衝動？

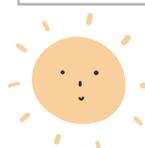
衛教重點	4-1 性衝動發生與覺察	
活動目標	能覺察性衝動的發生並做預防與處理。	
活動時間	20分鐘	
活動流程與內容		
【引起動機】 事件簿 情境引導	【發展活動】 情境提問→思考回答 重點統整與建構 →概念化(大補帖)	【綜合活動】 學習任務 概念運用
【引起動機】 實務工作者呈現與講解「青春健康事件簿-小智和小霞的職場實習」的故事		
【發展活動】 1. 依序詢問以下問題，引導學員回答： <ol style="list-style-type: none"> (1) 小智在捷運上遇到什麼讓他尷尬的事情？他穿著什麼樣式的褲子？ (2) 引起小智想自慰的原因可能有哪些？ (3) 若在公開場合發現自己產生勃起的反應，你會怎麼辦？ (4) 小霞看到帥氣的男客人，出現什麼樣的反應？ (5) 你覺得有哪些原因可能會容易引起性衝動？ 2. 實務工作者統整學員意見與想法，參考大補帖並說明（P. 60） <一、性衝動發生與覺察>。		
【綜合活動】 說明「青少年，都衝動？」學習單，引導學員填寫與分享		
活動資源	青春健康事件簿、青少年，都衝動？學習單	



衛教資源：青少年，都衝動？學習單

👉 對於性衝動，我可以怎麼面對。

情境	你認為在這個情境中，產生性衝動的可能原因是什麼？	如果我是情境中的主角，我該怎麼做？
<p>➡ 每次穿緊緊的褲子，都會摩擦到陰莖，產生勃起的反應</p> 	<input type="checkbox"/> 性激素的分泌 <input type="checkbox"/> 接觸色情物品 <input type="checkbox"/> 摩擦 <input type="checkbox"/> 其他：	<input type="checkbox"/> 選擇穿寬鬆一點的運動褲。 <input type="checkbox"/> 跟老師或家長詢問該怎麼辦。 <input type="checkbox"/> 轉移注意力，看書或是運動。 <input type="checkbox"/> 其他：
<p>➡ 看到色情的漫畫，都會心跳加快，身體有熱熱的感覺。</p> 	<input type="checkbox"/> 性激素的分泌 <input type="checkbox"/> 接觸色情物品 <input type="checkbox"/> 摩擦 <input type="checkbox"/> 其他：	<input type="checkbox"/> 去打球或跑步，轉移注意力。 <input type="checkbox"/> 沒關係，這是正常現象，但我可以避免看色情漫畫。 <input type="checkbox"/> 提醒自己，想一直看下去的時候，可找朋友聊天或玩遊戲。 <input type="checkbox"/> 跟老師或家長詢問該怎麼辦。 <input type="checkbox"/> 其他：
<p>➡ 在學校，不知道為什麼，有時候會有勃起的反應，讓我覺得很困擾。</p> 	<input type="checkbox"/> 性激素的分泌 <input type="checkbox"/> 接觸色情物品 <input type="checkbox"/> 摩擦 <input type="checkbox"/> 其他：	<input type="checkbox"/> 用書包或外套遮掩生殖器。 <input type="checkbox"/> 平時多運動，維持規律生活。 <input type="checkbox"/> 看小說或是複習考試內容，轉移注意力。 <input type="checkbox"/> 跟老師或家長詢問該怎麼辦。 <input type="checkbox"/> 其他：
<p>➡ 看到喜歡同學，都會心跳加速，全身發熱，忍不住想跑過去抱住他。</p> 	<input type="checkbox"/> 性激素的分泌 <input type="checkbox"/> 接觸色情物品 <input type="checkbox"/> 摩擦 <input type="checkbox"/> 其他：	<input type="checkbox"/> 提醒自己，與同學保持適當距離，觸碰別人前，要經過對方同意。 <input type="checkbox"/> 用其他方式表達自己的情感，像是節慶時間寫祝福卡片給對方。 <input type="checkbox"/> 跟老師或家長詢問該怎麼辦。 <input type="checkbox"/> 其他：



好好面對及處理自己的性衝動，成為健康的青少年！



【活動指引二】自慰行不行

衛教重點	4-2 自慰與性衝動	
活動目標	瞭解自慰的隱私性、安全性，並學習衛生清理。	
活動時間	20分鐘	
活動流程與內容		
【引起動機】 事件簿 情境引導	【發展活動】 情境提問→思考回答 重點統整與建構 →概念化(大補帖)	【綜合活動】 學習任務 概念運用
【引起動機】 實務工作者呈現與講解「青春健康事件簿-小智和小霞的職場實習」的故事		
【發展活動】 1. 依序詢問以下問題，引導學員回答： (1) 小智在哪裡自慰？你覺得合適嗎？ (2) 小智因為自慰，產生了哪些困擾？ (3) 老師和就業輔導員知道小智的事情後，說了什麼話？ (4) 你覺得自慰正常嗎？自慰應該要注意哪些事？ (5) 小霞想當愛情故事女主角，她做了什麼事？產生了什麼困擾？ 2. 實務工作者統整學員意見與想法，參考大補帖 (p. 61) 並說明 <2. 自慰與性衝動>。		
【綜合活動】 說明「自慰行不行」學習單，引導學員填寫與分享		
活動資源	青春健康事件簿、自慰行不行保護學習單	

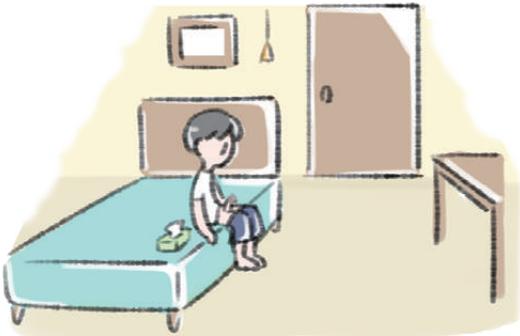


衛教資源：自慰行不行？學習單

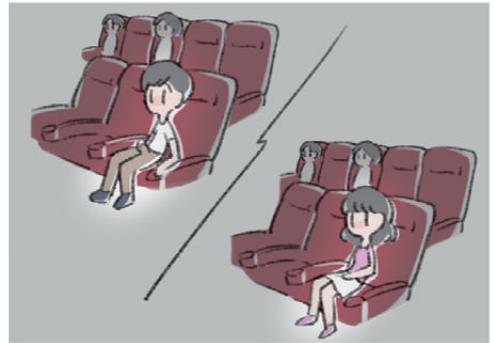


自慰是很正常的行為，下列哪些符合安全、衛生、隱私的原則。
正確的打✓，錯誤的打✗。

選擇在自己房間自慰，並把房門關上。



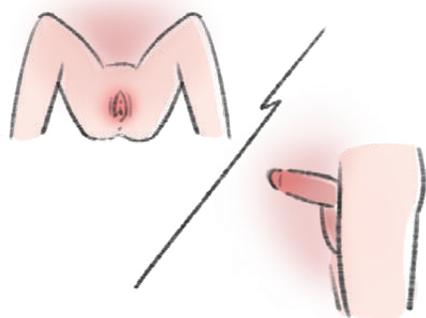
在電影院暗暗的地方，用手摩擦自己的生殖器。



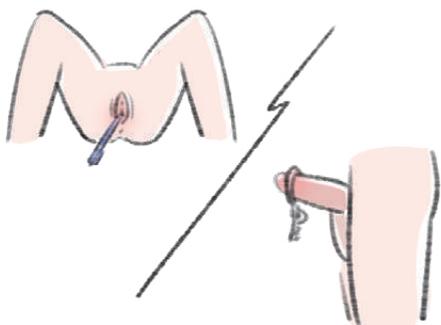
對於自慰的事情感到困惑，我可以諮詢父母或老師。



自慰前，我都沒有洗手，導致自慰後陰莖、陰蒂或陰道都會變得紅腫和不舒服。



可以把原子筆放入陰道、把鑰匙圈套在陰莖上。



自慰前，我都會把手清洗乾淨；自慰後我也會將生殖器清洗乾淨，並整理環境。



自慰是一件很正常的事，但是要記得遵守衛生、安全還有隱私的原則喔！



【活動指引三】管理身體的小野獸

衛教重點	4-3 青春期性衝動健康管理
活動目標	運用替代活動調適性衝動，並學習面臨身心壓力時該如何求助。
活動時間	20分鐘
活動流程與內容	
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #fff9c4; width: 30%; text-align: center;"> <p>【引起動機】</p> <p>事件簿 情境引導</p> </div> <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #fff9c4; width: 30%; text-align: center;"> <p>【發展活動】</p> <p>情境提問→思考回答 重點統整與建構 →概念化(大補帖)</p> </div> <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #fff9c4; width: 30%; text-align: center;"> <p>【綜合活動】</p> <p>學習任務 概念運用</p> </div> </div>	
<p>【引起動機】</p> <p>實務工作者呈現與講解「青春健康事件簿－小智和小霞的職場實習」的故事</p>	
<p>【發展活動】</p> <p>1. 依序詢問以下問題，引導學員回答：</p> <p>(1) 故事中老師是如何看待自慰與性衝動的議題？</p> <p>(2) 如果你是小智或小霞遇到這個煩惱，你會想什麼方法去解決？</p> <p>(3) 當你遇到壓力時，你會怎麼調適？你平常有什麼休閒活動？</p> <p>(4) 當你發現自己有性衝動時，你會怎麼做？你會向誰求助？</p> <p>2. 實務工作者統整學員意見與想法，參考大補帖（p. 62）並說明 < 3. 青春期性衝動與健康管理 >。</p>	
<p>【綜合活動】 說明「管理身體的小怪獸」學習單，引導學員填寫與分享</p>	
活動資源	青春健康事件簿、管理身體的小怪獸學習單



衛教資源：管理身體的小野獸 學習單（男生版）



性衝動的健康管理有三個步驟，看看這個故事，一起來試試看吧！

阿亞很喜歡上網看影片，有一次他看到影片中有裸體的女生，他看得臉紅、心跳加速，還發現自己勃起了。為了滿足好奇心，阿亞繼續搜尋更多的色情網站，並用手摩擦自己的陰莖，常常看到很晚才睡覺，隔天去上學都沒有精神。



步驟	試著將你覺得對的打V
1. 先發現：哪些反應是性衝動的表現？	<input type="checkbox"/> 看到色情影片後，臉紅、心跳加速 <input type="checkbox"/> 勃起
2. 找原因：產生性衝動的原因是什麼？	<input type="checkbox"/> 看影片中的裸體女生 <input type="checkbox"/> 接觸色情網站
3. 再處理：可以怎麼做？	<input type="checkbox"/> 避免接觸色情影片、網站 <input type="checkbox"/> 有固定的作息 <input type="checkbox"/> 向家長或師長尋求協助



我們可以靠從事不同的休閒活動，轉移注意力，以降低產生性衝動的頻率。下列活動，你有興趣或是願意嘗試的請打✓。

- | | | |
|------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 畫畫 | <input type="checkbox"/> 唱歌或聽音樂 | <input type="checkbox"/> 操場跑步 |
| <input type="checkbox"/> 打籃球 | <input type="checkbox"/> 打羽毛球 | <input type="checkbox"/> 游泳 |
| <input type="checkbox"/> 看書 | <input type="checkbox"/> 逛街 | <input type="checkbox"/> 其他_____ |



當你因為性衝動或自慰而感到煩惱或有問題時，你會找誰幫忙呢？請打✓。

- | | | |
|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 爸爸、媽媽 | <input type="checkbox"/> 班級導師老師 | <input type="checkbox"/> 特教老師 |
| <input type="checkbox"/> 輔導老師 | <input type="checkbox"/> 學校護理師 | <input type="checkbox"/> 醫生 |
| <input type="checkbox"/> 心理師 | <input type="checkbox"/> 社工師 | <input type="checkbox"/> 其他_____ |



培養不同的休閒活動，有問題時能找到人解答，我們都是情慾的主人！



衛教資源：管理身體的小野獸 學習單（女生版）

 性衝動的健康管理有三個步驟，看看這個故事，一起來試試看吧！

小卿很喜歡上網看影片，有一次他看到影片中有裸體的男生，他看得臉紅、心跳加速。為了滿足好奇心，小卿繼續搜尋更多的色情網站，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	試著將你覺得對的打V
1. 先發現：哪些反應是性衝動的表現？	<input type="checkbox"/> 看到色情影片後，臉紅、心跳加速 <input type="checkbox"/> 想摸自己的陰蒂
2. 找原因：產生性衝動的原因是什麼？	<input type="checkbox"/> 看影片中的裸體男生 <input type="checkbox"/> 接觸色情網站
3. 再處理：可以怎麼做？	<input type="checkbox"/> 避免接觸色情影片、網站 <input type="checkbox"/> 有固定的作息 <input type="checkbox"/> 向家長或師長尋求協助

 我們可以靠從事不同的休閒活動，轉移注意力，以降低產生性衝動的頻率。下列活動，你有興趣或是願意嘗試的請打✓。

- | | | |
|------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 畫畫 | <input type="checkbox"/> 唱歌或聽音樂 | <input type="checkbox"/> 操場跑步 |
| <input type="checkbox"/> 打籃球 | <input type="checkbox"/> 打羽毛球 | <input type="checkbox"/> 游泳 |
| <input type="checkbox"/> 看書 | <input type="checkbox"/> 逛街 | <input type="checkbox"/> 其他_____ |

 當你因為性衝動或自慰而感到煩惱或有問題時，你會找誰幫忙呢？請打✓。

- | | | |
|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 爸爸、媽媽 | <input type="checkbox"/> 班級導師老師 | <input type="checkbox"/> 特教老師 |
| <input type="checkbox"/> 輔導老師 | <input type="checkbox"/> 學校護理師 | <input type="checkbox"/> 醫生 |
| <input type="checkbox"/> 心理師 | <input type="checkbox"/> 社工師 | <input type="checkbox"/> 其他_____ |



培養不同的休閒活動，有問題時能找到人解答，我們都是情慾的主人！

單元衛教重點

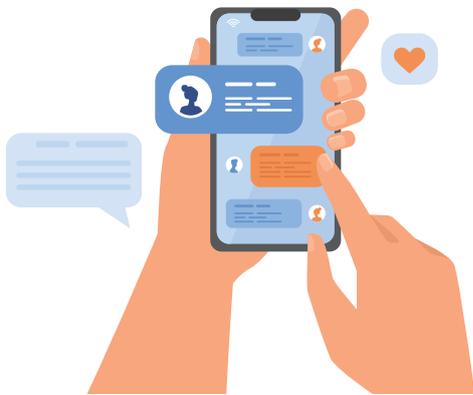
5-1 網路的人際互動

- ➔ 真實與虛擬網路（美化與浪漫）的區別
- ➔ 網路沉迷與滿足關係需求

5-2 網路交友與性風險

- ➔ 色情訊息引誘、私密照散布
- ➔ 網路交友約會強暴

5-3 網路交友安全保護與法律



了解常在網路接觸色情訊息
會讓人沉迷，產生不好的影響
知道網路上可以認識很多人
但可能有受騙的危險
會注意安全，小心不要受害



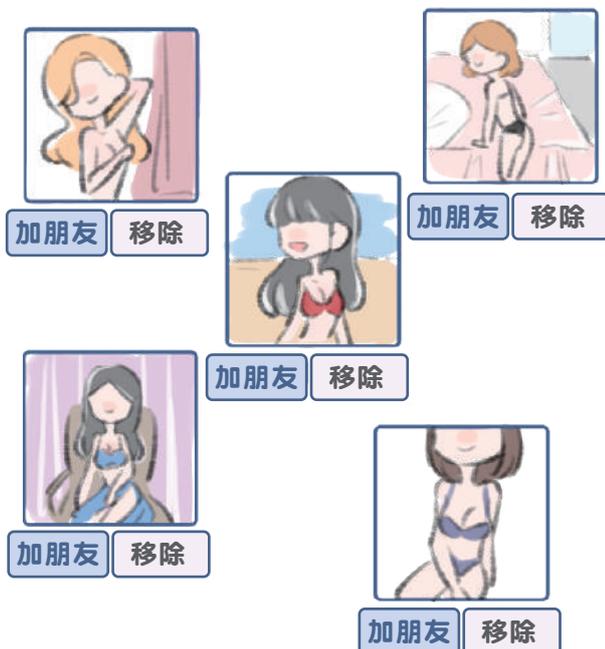
1 小傑是一位就讀技術型高中特教班學生，是家中獨子，認知與社交人際能力並不佳。小傑父母平時忙碌，所以買了手機給他作為聯繫使用。



2 網路的世界很精彩，對性十分好奇的他，每天花很多的時間蒐集美女圖片及影片。



3 最近他迷上社交網站，剛成年的他在臉書上到處按「加好友」，結交國內外穿著裸露的女子。



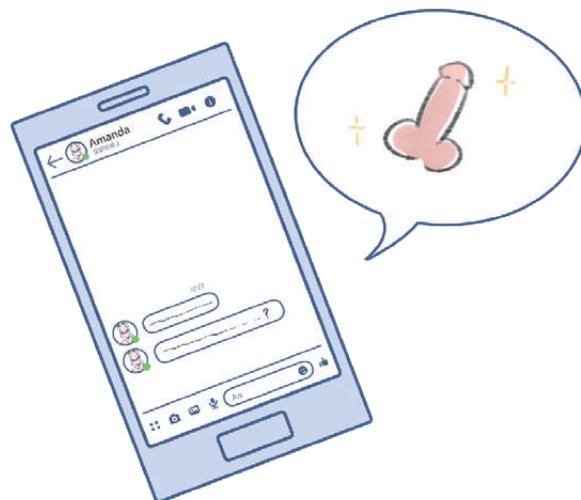
4 不久後小傑的臉書朋友已經超過500人，但大部分都是沒有見過面的陌生人。



5 學校老師發現，小傑上課不專心會一直偷偷滑手機，下課時到處說自己在網路很受歡迎，有很多好友。



6 小傑加了美女的臉書聊天後，女網友要小傑拍自己陰莖照片給她看，她也會拍自己的胸部作為交換。小傑覺得有一點怪...



7 小傑很開心的告訴朋友，這週末和女網友約到KTV唱歌，女網友還說要給他驚喜。

我跟你說~
有女網友約我到KTV唱歌耶!



8 朋友覺得有點羨慕，居然可以約到女生，但也有點擔心...

可是我看到新聞，
好像有人跟網友見面
飲料被下藥耶...

真的嗎!
怎麼辦好想去...



覺察



心智障礙青少年跟一般的青少年一樣，也會熱衷於網路交友，甚至比一般孩子更沉迷，但由於其辨別現實與虛擬的能力不足，性格也較天真，容易在網路世界中遭受性危險，甚至不慎成為加害人而不自知。



投入理解-您看到…



- 故事中，小傑在網路交友時，發生了哪些問題？
- 同學們對於小傑網路交友約會的態度是什麼？

反思、詮釋-您認為…

- 青少年為什麼容易沉迷網路交友？
他們的需求是什麼？
- 心智障礙青少年網路交友可能面臨的問題有哪些？



行動決策-您可以…

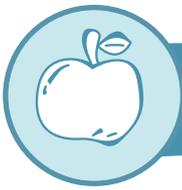


- 瞭解心智障礙青少年網路交友最需要教導的內容、重點，以及合適的教材或教法。

探討



網路交友有優點也有風險，尤其當心智障礙孩子熱衷網路交友，風險相對大，要如何引導他們健康網路交友，同時避免性危險呢？



一、真實與虛幻－網路的人際互動

心智障礙青少年在現實生活中的社交能力較弱，而網路世界提供一個不容易受挫的虛擬社交平台，讓他們簡單就能獲得人際關係的滿足與慰藉。但網路與現實還是存在著很大的落差，我們應該要引導孩子分辨其差別與危險，並重視其對於人際關係的需求，提升他們在日常生活中與人互動的技巧，避免其沉迷於網路世界而無法自拔。

(一) 分辨網路與現實：

可以藉由新聞時事、手機應用程式操作讓孩子能清楚瞭解到網路世界有許多資訊是美化或是虛假的。如：利用美顏App、體驗變臉的效果、瞭解我們看到的照片可能不一定是本人。

(二) 拓展人際關係：

進行孩子的生態評量，依據評估結果，拓展合適的行為目錄，以增加他們與人互動的正向經驗，滿足對於人際關係的需求。如：依據孩子能力給予小任務，安排其與他人互動，引導正確的應對方式，並給予正向回饋。



特教百寶箱【生態評量】

是一種透過觀察或其他蒐集資料的方式，針對孩子所屬的各種環境（如：家庭、學校或社區等）中所表現的各種能力，進行評量，使教學的目標會更貼近學生的需求。

評量的重點通常是以學生目前和未來會接觸的環境為主，最終目標是希望可以教導孩子學習符合目前及未來環境的適當行為。

二、網路交友與性風險

單純、善良、沒心機的心智障礙青少年，在渴望交友的強烈需求，或陌生人的誘惑下，較無力招架與區辨善惡真偽；另外他們的生活重心與休閒活動狹隘、自我約束力不佳，容易成為網路性危險的受害者。因此，我們應該清楚告訴心智障礙青少年網路常見的性危險有哪些，可運用真實的新聞案例，強化保護自身的概念。

(一) 小心網路獵手：蒐集真實案例後，和孩子分享及討論，小心網路獵手。分點陳述其可能使用的手法，並提供不同範例，加深學生印象，以達到預防的效果。

- ❶ 假意成為男女朋友，用交往的名義，請對方拍裸露身體的照片。
- ❷ 假裝是同年齡的青少年，主動傳一些隱私部位的照片，並請對方也互傳照片，一起檢查身體是否正常。
- ❸ 用遊戲點數、金錢等利益誘惑，請對方拍裸露的照片。



網路獵手 (Online Predator)

在社交網站、即時通訊、電玩遊戲、聊天室等會出現的網路使用者，他們會以下列的方法跟兒童、心智障礙青少年接近、建立關係及操縱他們：

- ◆ 以關注、深情話語、禮物、孩子感興趣的話題等作為誘餌。
- ◆ 細心聆聽、表達同情，成為一位陪伴的角色。
- ◆ 在網路互動中，逐漸加入色情元素，如情慾照片、挑逗的對話等。

(二) 網路交友約會風險：利用新聞案例，做不同情境的故事改寫，讓孩子反覆練習情境的分析，討論出預防策略，並達到類化的效果。另外，我們可以列出網路交友約會守則，用語需簡單明瞭，且為正向語言，讓孩子可以有明確依據，如：

- 1 注意約會時間：約會時間應該避免早上8點前或晚上7點後。
- 2 慎選約會地點：要選擇明亮、人多的地點（如：餐廳、大賣場、展覽等），
- 3 且要有朋友陪伴，並告訴師長或家人要去什麼地方、避免結束約會後再單獨去下一個地點。
- 4 拒絕不當邀約：拒絕來路不明的飲料或零食、拒絕任何不舒服的碰觸、拒絕搭乘剛認識的人的交通工具。

攜帶防身配備：可攜帶哨子、防狼噴霧劑，並隨身攜帶手機，以便與家人或朋友聯繫。



小心網路成癮！

網路成癮的現象，常因青少年在現實生活遭遇產生挫敗或情緒壓力，進而透過方便的網路，暫時得到紓壓獲得短暫的快樂，造成惡性循環。心智障礙青少年比一般同儕更容易遭受失敗的情境，也較缺乏問題解決的能力，讓他們成為網路成癮的高風險族群。

如果發現心智障礙青少年可能有網路成癮的問題時，首先，可以透過正向行為支持介入，且介入時應該要以同理、關心的態度，避免以責罵的方式。如果情況長期沒有改善或引發其他行為，如：拒學、可能涉及相關的精神疾患（如：憂鬱、焦慮等），建議可以轉介醫療、心理諮商等專業資源。

三、網路交友安全與保護法律

心智障礙青少年如一般同儕有利用網路平台進行交友行為及人際互動的需求，可以引導其在安全、合理、合宜及合法的原則下，善用網路科技，豐富生活與學習，並且增加他們對網路安全相關法律的知識，以保護自己的安全。

(一) 健康上網，安全交友：透過簡單的口訣，培養孩子上網和遵守網路界線的好習慣。

「五個習慣」養成健康上網習慣

- 1 人：讓父母、老師知道你使用網路的情形
- 2 事：不要全部相信網路與答應網友要求。
- 3 時：規定每天網路使用時間，或先做完功課再上網。
- 4 地：睡覺時手機不放床邊。
- 5 物：進入適合年齡的網站或遊戲

「三不行動」 遵守網路安全界線

- 1 個人隱私「不傳送」
- 2 網路訊息「不受騙」
- 3 色情誘惑「不接觸」



(二) 網路安全123-拒絕性誘惑、避免私密照散布

帶孩子透過簡易的三個步驟，去分析面臨網路誘惑該怎麼做。

1 想一想：期待網路戀情嗎？

要先清楚覺察自己使用網路社群的需求與動機中，包括：上網的目的、是否依賴沉迷、對網路交友的期待、對網路互動對象的了解程度、網友的要求與動機是什麼、所傳照片或影片的內容是否合宜…等。

2 停下來：自拍傳送要審慎

放上網路的訊息、影像或照片，都要三思！因為「影像恆久遠，網路永流傳！」，於網路分享後，往往很難完全被移除，甚至容易被散播！所以就算是要好的朋友之間互傳，也不應該傳送裸露照片或色情訊息！

3 說不要：拒絕永遠不會太遲

當網友要求裸露身體時，心裡認為不適當，就要將自己內心的感受說出來，而不是為了配合他人，做自己不喜歡的事。當感受事態嚴重無法處理時，勇於尋求協助說出來，才能把傷害降到最低



法律知識一把抓

在與心智障礙青少年討論網路交友的法律知識時，透過實際案例，明確告訴他們「這是犯法的」，並強調法律責任，可以設計簡單的情境是非題，評量孩子對於法律知識的吸收程度。跟網路交友相關的法律，列出以下幾點參考：

1. 根據《兒童及少年性剝削防制條例》，涉及兒童與少年色情圖片或影像的拍攝、散布、持有、觀看，都是違法的。

2. 青少年基於「好東西」要跟好朋友分享的心態，網路自拍傳送暴露性器官的裸照，進而被大量轉傳給其他人觀賞，這樣「網路自拍」的變調行為，將觸犯《刑法》公然猥褻罪。

四、青春期補給站-網路資源連結

【闢謠文章】在網路浪漫邂逅？

當孩子說：「他每天都在傳訊息關心我，也常常在我PO的照片下留言給我，他真的喜歡我？」，要如何回應呢？



【懶人包】網路交友透視鏡-批判性思考技能訓練

當孩子在使用網路科技表現自己，拓展人際網絡時，引導他們藉由批判性思考技能看待網路交友，避免迷失在虛擬世界中。



【懶人包】未成年人自拍、下載、傳播裸露私密影像法律問題

心智障礙青少年對於法律的知識瞭解薄弱，透過情境小故事，可以引導孩子思考裸露私密影像傳播或下載之後的法律責任。



【本章節資料來源】

張世慧、藍瑋琛（2014）。特殊教育學生評量。心理：台北。

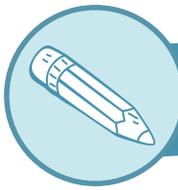
國民健康署「健康九九+」網站。在網路浪漫邂逅？取自：
<https://health99.hpa.gov.tw/article/18160>

國民健康署「健康九九+」網站。網路交友透視鏡-批判性思考技能訓練。取自：
<https://health99.hpa.gov.tw/article/18161>

國民健康署「健康九九+」網站。未成年人自拍、下載、傳播裸露私密影像法律問題。取自：
<https://health99.hpa.gov.tw/article/18380>

衛生福利部心理及口腔健康司【網路使用習慣自我篩檢量表】
<https://dep.mohw.gov.tw/DOMHA0H/cp-4104-45972-107.html>

Wolak, J., Finkelhor, D., Mitchell, K. J., & Ybarra, M. L. (2010). Online “predators” and their victims: Myths, realities, and implications for prevention and treatment. *American Psychologist*, 63(2), 111–128.



【活動指引一】網路停看聽

衛教重點	5-1 網路的人際互動
活動目標	能適時、適量、適度地使用網路，以避免網路沉迷與色情訊息影響
活動時間	20分鐘

活動流程與內容

【引起動機】

事件簿
情境引導

【發展活動】

情境提問→思考回答
重點統整與建構
→概念化(大補帖)

【綜合活動】

學習任務
概念運用

【引起動機】

衛教師呈現與講解「青春健康事件簿－小傑的網路世界」的故事

【發展活動】

1. 依序詢問以下問題，引導學員回答：

- (1) 故事中，小傑在哪裡使用手機網路？什麼時候使用？使用時間長不長？
- (2) 小傑為什麼要使用手機？使用手機來做哪事情？
- (3) 你有沒有使用手機或電腦網路？有沒有跟小傑使用的情形一樣的地方？
- (4) 你覺得小傑上課時會偷偷滑手機，這樣好不好？為什麼？
- (5) 你會羨慕小傑在網路上交很多網友，很受歡迎嗎？為什麼？

2. 實務工作者統整學員意見與想法，參考大補帖（p. 75）並說明

<一、網路的人際互動>。

【綜合活動】說明「網路停看聽」學習單，引導學員填寫與分享

活動資源

青春健康事件簿、網路好好玩學習單



衛教資源：網路停看聽學習單



你是沉迷於網路的人嗎？來做個測驗吧！

請評估你最近6個月的生活是否與下列描述一樣。

依照自己的看法來塗滿格子。由 1至4，塗到4，表示與你目前的情況最像。

1. 想上網而無法上網的時候，我就會感到全身不舒服。
2. 我發現自己上網的時間越來越長。
3. 我常常減少睡眠時間，讓我能有更多時間上網。
4. 上網對我的功課或考試已經造成一些不好的影響。

	1	2	3	4
1. 想上網而無法上網的時候，我就會感到全身不舒服。				
2. 我發現自己上網的時間越來越長。				
3. 我常常減少睡眠時間，讓我能有更多時間上網。				
4. 上網對我的功課或考試已經造成一些不好的影響。				

➡ 算算看你有幾分？_____分

***總分超過11分，可能是高度網路沉迷的人喔，要小心並向家人及師長求助。**



網路上真真假假，你能分得清楚嗎？

請評估下列描述，依照自己的看法來判斷真假。

- | | 真 | 假 |
|--------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 我的臉書好友有500個人，代表我是一個很受歡迎的人..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 網路上有一個影片，是一個人黏在車窗外飛，這是..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 對方的IG頭貼是一個美女，她本人一定跟大頭貼長得一樣漂亮..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 網路上有陌生人密我，說他喜歡我..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 網頁突然跳出中獎的訊息，這是..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 網路瘋傳一個減肥法，據說三餐只吃水果，一週可以瘦10公斤..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 臉書上有人在賣手錶，原本非常昂貴的手錶，現在只要200元..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 認識2年的網友，請我借他2萬元，說他媽媽生病了，需要用錢..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

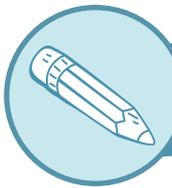
➡ 算算看你勾了幾個「真」？_____個

我勾了0個真：恭喜你，你的思緒非常清楚！繼續保持用網安全。

如果超過4個真：要小心網路有很多是騙人的資訊，建議你使用網路要更加注意，必要時請向家長或老師請求協助喔！



網路上並不是所有事情都是真的，睜開自己雪亮的雙眼來判斷喔！



【活動指引二】網路交友要小心

衛教重點	5-2 網路交友與性風險	
活動目標	能區辨網路交友可能帶來的風險，並遵守網路交友守則。	
活動時間	20分鐘	
活動流程與內容		
【引起動機】 事件簿 情境引導	【發展活動】 情境提問→思考回答 重點統整與建構 →概念化(大補帖)	【綜合活動】 學習任務 概念運用
【引起動機】 實務工作者呈現與講解「青春健康事件簿－小傑的網路世界」的故事		
【發展活動】 1. 依序詢問以下問題，引導學員回答： (1) 你覺得小傑的哪些網路交友行為可能帶來危險？為什麼？ (2) 如果你是小傑，會和網路認識的美女交換裸露的照片嗎？為什麼？ (3) 如果你是小傑，會和網路認識的朋友出門嗎？為什麼？ (4) 你覺得網路交友好，還是現實交友好？為什麼？ 2. 實務工作者統整學員意見與想法，參考大補帖（P. 76）並說明 <二、網路交友與性風險>。		
【綜合活動】 說明「網路交友要小心」學習單，引導學員填寫與分享。 實務工作者也可以將情境加以延伸，與學員討論應該如何拒絕與避免。		
活動資源	青春健康事件簿、網路交友要小心學習單	



衛教資源：網路交友要小心學習單（一）



網路交友常隱藏許多風險，閱讀以下情境，並勾選風險可能帶來什麼後果(答案可能不只一個)。

1 阿偉在網路上認識一個網友，網友約他晚上9點到公園見面...



➔ 可能的風險：

- 路上的人不多，若有什麼危險阿偉比較難求救。
- 晚上的公園比較暗，網友若要侵犯阿偉比較不容易被其他人看到。

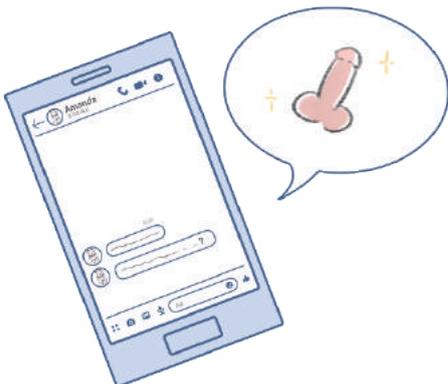
2 小如和網友見面後，網友給她一杯飲料說要請她喝...



➔ 可能的風險：

- 網友可能會在飲料中下安眠藥，並侵犯小如。
- 網友可能會在飲料中加入毒品，並讓小如上癮。

3 振哥在線上遊戲上交了一個女朋友小美，兩人每天一起玩遊戲，有一天，小美要求振哥可以傳隱私部位給她欣賞...



➔ 可能的風險：

- 小美拿振哥的隱私照威脅振哥，若不給錢就要公布在網路上。
- 小美手機裡的照片不小心外流，振哥的隱私照也被他人任意下載。



衛教資源：網路交友要小心學習單（二）



網路交友常隱藏許多風險，閱讀以下情境，並勾選風險可能帶來什麼後果。

4 小香與網友在餐廳見面，吃完飯後，網友約小香去他家坐坐...



➔ 可能的風險：

- 小香獨自到網友家，網友對小香有性騷擾的行為。
- 小香獨自到網友家，卻發現網友家有其他陌生人，並對小香錢財勒索。

5 琪琪和網友相約見面，但網友跟她說這是他們的秘密約會，要琪琪不要跟父母或師長說...



➔ 可能的風險：

- 琪琪和網友偷偷見面，琪琪的父母和師長找不到她，十分擔心地報警。
- 琪琪和網友偷偷見面，網友對琪琪有性騷擾行為，父母和師長都不知道也無法幫忙。

6 小羅在網路上認識一個新加坡的網友，網友每天陪他聊天，聽他說心事，有一天，網友說想要來台灣找小羅，請小羅匯錢給她買機票...

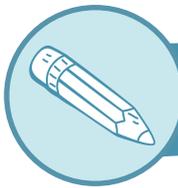


➔ 可能的風險：

- 網友拿到錢後卻消失了，小羅失去朋友，錢還白花了。
- 網友說如果不給錢就做不成朋友，要了機票費後還是持續要小羅支出其他費用。



網路交友存在許多性風險，若感到疑惑的時候，一定要請求協助喔！



【活動指引三】網路安全小尖兵

衛教重點	5-3 網路交友安全保護與法律	
活動目標	瞭解網路交友相關法律，並能養成健康安全的上網習慣。	
活動時間	20分鐘	
活動流程與內容		
【引起動機】 事件簿 情境引導	【發展活動】 情境提問→思考回答 重點統整與建構 →概念化(大補帖)	【綜合活動】 學習任務 概念運用
【引起動機】 實務工作者呈現與講解「青春健康事件簿－小傑的網路世界」的故事		
【發展活動】 1. 依序詢問以下問題，引導學員回答： <ol style="list-style-type: none"> (1) 小傑的朋友聽到他要去見網友，有什麼擔心？ (2) 網友要小傑傳自己陰莖的照片，小傑的感受如何？如果你是小傑，你會傳出親密照嗎？ (3) 你覺得要和網友出門要注意哪些事情？ (4) 現在網路非常發達，你覺得網路交友安全嗎？為什麼？ 2. 實務工作者統整學員意見與想法，參考大補帖（p. 78）並說明〈三、網路交友安全與保護法律〉。		
【綜合活動】 說明「網路安全小尖兵」學習單，引導學員填寫與分享。		
活動資源	青春健康事件簿、網路安全小尖兵學習單	



衛教資源：網路安全小尖兵學習單



網路交友隱藏很多風險，以下都是生活中真實的案例，我們要怎麼做，才避免風險呢？

1

阿強和一位女網友相約見面，但是對方跟他說需要阿強購買遊戲點數，證明阿強是愛她的，於是阿強偷了媽媽的錢買遊戲點數，花了錢才發現女網友不再回覆他的訊息。



如果我是阿強，我該怎麼做才能保護自己？

- 拒絕購買遊戲點數
- 與網友互動的過程，都跟家人或老師討論
- 可以直接封鎖他
- 這可能是詐騙手法，我可以打165反詐騙專線

2

小美是一位高中生，與網路上從未見面的網友以「老公」、「老婆」互稱，還被強迫拍私密照傳給對方，之後發現照片以散佈流傳到網路上，小美心中留下不可磨滅的陰影。



如果我是小美，我該怎麼做才能保護自己？

- 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

3

國中的阿筑在網路上認識一位中年男子，他們約會的地點選在汽車旅館，被男子脅迫進行性行為。



如果我是阿筑，我該怎麼做才能保護自己？

- 與網友見面要找家人或朋友陪同
- 見面的地點選擇餐廳人多的地方
- 與網友互動的過程，都跟家人或老師討論
- 可以直接封鎖他
- 這已經違反《性侵害犯罪防治法》，我可以報警

4

小朋在網路上交了一個女朋友，他們視訊的時候，女生請小朋給他看一下陰莖，小朋覺得是女友，就給她看，結果對方錄影並威脅小朋付錢才會刪掉影片。



如果我是小朋，我該怎麼做才能保護自己？

- 拒絕在視訊的時候給他人看隱私處
- 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



網路交友隱藏了許多風險，我們要成為網路安全小尖兵！

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

青春健康，與愛同行：心智障礙者性健康教育實務

工作者手冊／衛生福利部國民健康署 -- 第一版.

-- 臺北市：衛生福利部國民健康署，民111.02

面；公分

ISBN 978-986-5469-91-7 (平裝)

1. CST：特殊教育 2. CST：身心障礙教育 3. CST：性教育

529.55

111001492

書名：青春健康，與愛同行 心智障礙者性健康教育實務工作者手冊

出版機關：衛生福利部國民健康署

地址：(10341) 台北市大同區塔城街36號

網址：<https://www.hpa.gov.tw/home/index.aspx>

電話：(02) 2522-0888

發行人：吳昭軍署長

著者：衛生福利部國民健康署

主編：高松景

編輯：龍芝寧、張瓊文、楊舒雅、郭亭儀

審閱：林惠芳、林純真、游美惠、謝佳男、羅雪莉

編審：吳昭軍、魏璽倫、林宜靜、蔡維誼、陳麗娟、曾桂琴、王浩宇

美編設計：李亮蕙、九境設計

版(刷)次：第一版第一刷

出版年月：中華民國111年4月

定價：100元

ISBN：978-986-5469-91-7 (平裝)

著作財產權人：衛生福利部國民健康署

承辦製作單位：財團法人杏陵醫學基金會

本書保留所有權利。欲利用本書全部或部分內容者，須徵求著作財產權人衛生福利部國民健康署同意或書面授權。請洽衛生福利部國民健康署(電話：02-2522-0888)。

@All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by copyright holder Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare. Please contact with Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare. (TEL: 886-2-2522-0888)

本出版品經費由國民健康署菸品健康福利捐支應。

This publication is funded by the Tobacco Hazards Prevention and Health Protection Funds of Health Promotion Administration.



衛生福利部國民健康署



杏陵醫學基金會

經費由衛生福利部國民健康署運用菸品健康福利捐支應