

誰是你心中最寶貴的人呢？

這個世界上最寶貴的人就是「自己」。

要珍惜並愛護自己，首先必須認識自己。

一起來學習自己是如何來到這個世界、如何成長，了解關於性與青春期的知識吧！

這樣我們才能滿懷喜悅的迎接成長為大人的自己。

知道自己有多寶貴後，才會尊重別人，進而保持身體的界線。

此時此刻，沒有什麼比「喜愛自己原本的樣子」更重要的了。

愛自己不是因為我「像個男生」或「像個女生」，而是因為我是「真正的我」。

希望你透過這堂性教育課程，成為既真實、又愛自己的人。

護理老師：趙賢雅、沈相姬、宋禎惠、李惠珍

出生和成長



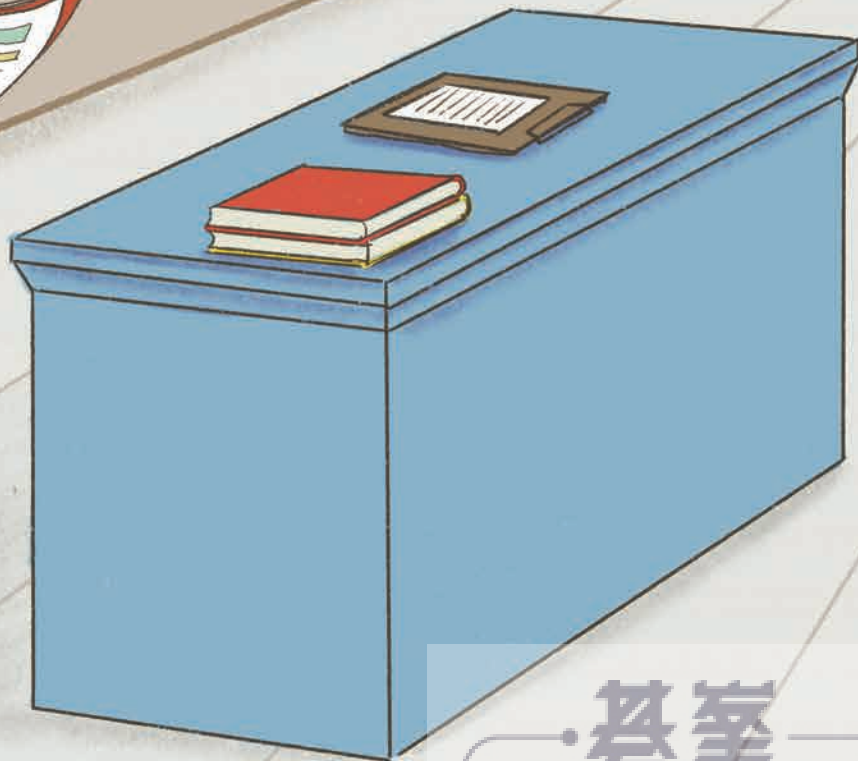
懵懂的性



多變的
青春期



關於性教育，
歡迎發問喔！



碁峯

www.gotop.com.tw



男生喜歡紫色
或粉紅色，很奇
怪嗎？

沒有經過朋友的
同意，可以把照片
傳到群組嗎？

護理老師，
我想問問題！

什麼是性別
平等？

如果朋友
遇到了性暴力，
該怎麼辦？

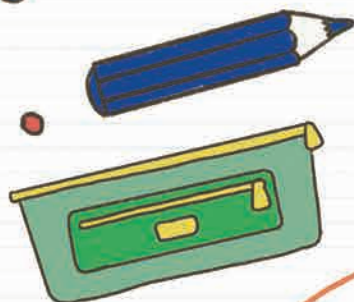
我是怎麼
出生的？

第二性徵是什麼？
青春期的什麼？

碁峯

www.gotop.com.tw

成長筆記介紹



羅韻的成長筆記

成長筆記主題

性教育

成長筆記目標

正確理解性的知識，以性別認同為基礎，並尊重性別平等。

大家好，我是羅韻。
我在上性教育課時，會仔細記錄在成長筆記。為了讓我們成為充滿自信的人，我很真實、有趣的寫下許多必須知道的事情，敬請期待！



這些人幫助我完成成長筆記



護理老師

因為有老師教導我了解什麼是性教育，並親切的回答我所有的疑問，我才能完成這本筆記，真的很謝謝她！



雙胞胎妹妹多韻

我們雖然很常吵架，但是——一起努力完成了成長筆記，謝謝妳，多韻！



爸爸和媽媽

我寫完成長筆記的最大功臣，就是生下我們並用愛養育我們的爸爸、媽媽。我愛你們！



成長筆記的課程

第一堂 我很好奇！

- 7 因為愛才有了我
- 8 媽媽懷孕生下我
- 10 我的成長和發展
- 12 生殖器祕密
- 14 我的身體一直變化
- 16 自然的身體
- 18 多變的心情



第二堂 我們很寶貴！

- 21 我很寶貴？
- 22 提升自信心
- 24 尊重身體的界線
- 26 反對歧視
- 28 朋友也很寶貴
- 30 可以和喜歡的朋友談戀愛嗎？



第三堂 寶貴的家人！

- 33 以關係形成的家庭
- 34 全都是寶貴的家庭
- 36 性別平等的家庭
- 38 遵守性別禮儀的家庭



第四堂 小心性暴力！

- 41 留下傷害的性暴力
- 42 全都是性暴力
- 44 應對性暴力的方法



這個筆記不能給女孩子看嗎？才不是呢！認識並尊重異性很重要喔！



我很好奇！

我是怎麼
出生的？

我的身體充滿
了謎團。

我在媽媽肚子裡
怎麼長大的？

我想知道很多
關於自己的事情。
對身心都很好奇。

我會像
爸爸一樣長
鬍子嗎？

我要把性教育課時，護理老師
教的內容全部寫下來！

有一天我也會
變成爺爺吧？

為什麼
我的身心一
直改變？

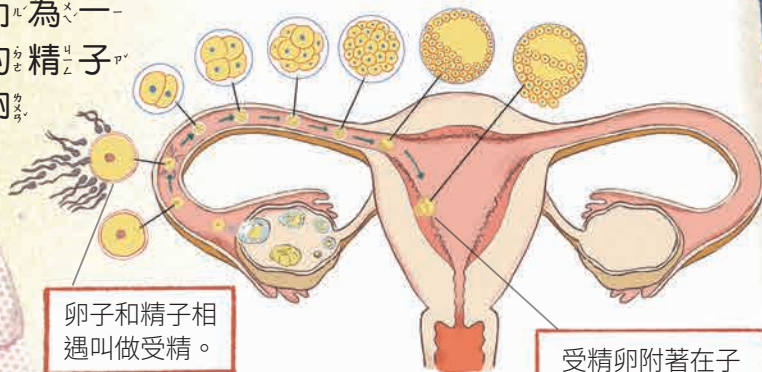


碁峯

www.gotop.com.tw

因為愛才有了我

爸媽媽相愛合而為一
後，爸爸體內的精子和
媽媽體內的卵子相遇
變成受精卵。



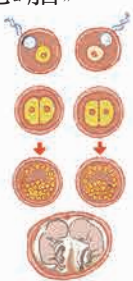
卵子和精子相遇叫做受精。

受精卵附著在子宮裡叫做著床。

媽媽體內的受精卵，
吸取營養長大成為胎兒，就是
懷孕。我就是那樣出現的！

雙胞胎是怎麼產生的？

媽媽體內的兩個卵子，各自受精就會變成雙胞胎。有可能是同性別，或是不同性別，像我和多韻就是異卵雙胞胎。不過也有同一個受精卵分裂為兩個，那就是同卵雙胞胎。



我們是異卵雙胞胎！性別和長相都不一樣。

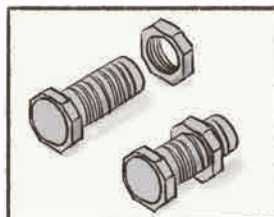


我們是同卵雙胞胎！性別和長相都一樣。



爸爸、媽媽怎麼合而為一？

請想像爸爸的陰莖和
媽媽的陰脣，像螺栓和
螺帽吻合後合而為一，
爸爸的精子和媽媽的卵
子就能相遇。





我在媽媽的肚子裡住了十個月後，透過分娩出生。

和和、樂樂第 2 個月



和和、樂樂雖然比拇指還要小，可是心跳聲超級有力的！媽媽的心也感動的一起怦怦跳！

懷孕初期：8 週

平均大小：約 2 公分

體重：約 4 公克

腦細胞快速發展，開始長出手腳。



和和、樂樂第 5 個月



今天知道和和、樂樂的性別了。我跟你們說在肚子裡要和樂相處，你們好像聽得懂，用踢腳回應我，真的很神奇！

懷孕中期：20 週

身高：約 15 ~ 20 公分

體重：約 300 公克

開始有嗅覺、味覺、聽覺、視覺、觸覺等感官，可以感受到胎動。



這是媽媽寫的懷孕日記！

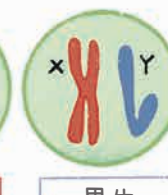


怎麼知道肚子裡是兒子或女兒呢？

超音波可觀察肚子裡的胎兒樣子，再依據身體細胞染色體中的性染色體來分辨。性染色體分為 X 和 Y 染色體。男生是 XY 染色體，女生是 XX 染色體，以字母得知性別。



女生



男生



峇峇

www.gotop.com.tw

媽媽把我們的乳名取為「和和、樂樂」。



和和、樂樂第 8 個月



媽媽的體重每天都在增加。
代表和和、樂樂順利長大了吧？
你們有好好聽爸爸每天唸的繪本嗎？

懷孕後期：32 週

身高：約 40 ~ 42 公分
體重：約 1.1 ~ 1.7 公斤
聽力和視力發育完成，
已具備所有骨骼。



和和、樂樂即將出生



肚子變得很大，所以時常腰痛，但想到
即將看到你們，媽媽真的好期待。
我們都要健康的見面喔！

分娩期：40 週

身高：約 45 ~ 50 公分
體重：約 2.5 ~ 3.4 公斤
發育完成的胎兒，依序由
頭、肩膀、身體，從和子宮
相連的陰道來到世上。



和和、樂樂出生的日子



終於跟和和、樂樂見到面了！
媽媽在陣痛很久之後，以剖腹
手術生下了你們。你們抱在懷
裡的樣子，就像是小天使。謝
謝你們健康的來到爸媽身邊！

媽媽為了同時生下我和多韻，真的很辛苦
吧？而且還剖腹生了我們！
護理老師說剖腹手術是在肚子上劃一刀，把
小孩取出來的手術……媽媽一定很痛吧！
謝謝生下健康的我們，並用滿滿的愛養
育我們。爸爸、媽媽，我愛你們！

— 羅韻

我的成長和發展



每個階段我都有確實達成嗎？

這叫做「發展任務」，雖然會感到害怕，只要努力克服，就能看到自己成為真正的大人。

外面的世界有點可怕，不過應該也很有趣吧？

還要爬嗎？
不，我想站起來走走看。

要不要跑步呢？跑步可以感受到風。

比起一個人，和朋友玩更開心。

新生兒

出生到 4 週

學習自己呼吸和攝取營養，適應外部變化的時期。

嬰兒

2 個月～12 個月

透過攝取營養、大小便和親密接觸，形成個性的時期。

幼兒

13 個月～6 歲

跑、爬等運動能力和語言能力急速發展的時期。

兒童

7 歲～約 13 歲

養成基礎的生活習慣、發展獨立人格的時期。

聽說人從出生到死亡為止都會一直成長，
配合不同的階段發展，就像跑很久的接力賽！



青少年

13 歲～未滿 19 歲

身體急速的成長，知識、情緒、社會化等全面發展的時期。

青年

19 歲～未滿 30 歲

離開父母身邊，獨自適應社會和面對新挑戰的時期。

中壯年

30 歲～未滿 65 歲

建立家庭，在社會上最努力工作的時期。

老年

65 歲以上

回顧過去的人生，悠閒享受剩餘人生的時期。

* 每個國家隨著法定基準，年齡區分稍有不同。

反對歧視

好好對待自己的方法之一是性別平等。了解不同性別的差異，不因為性別而歧視，叫做性別平等。

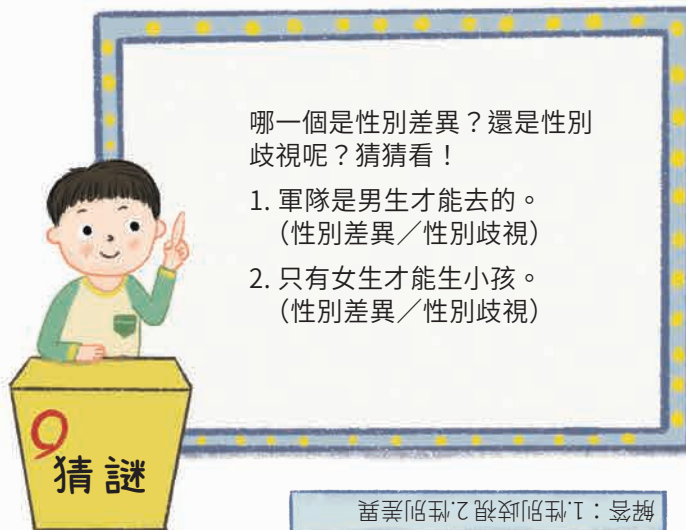
什麼是性別歧視？

男女天生的身體構造和特徵不一樣，這是性別差異。

「男孩要這樣」或是「女孩要這樣」，因性別差異而產生偏見，就叫做性別刻板印象。

因為刻板印象，歧視男性或女性就叫做性別歧視。

了解男生和女生的差異，尊重對方是同等個體就是性別平等。



這就是性別歧視！



我穿粉紅色的衣服很好看。

我喜歡藍色衣服。

我是男生，但喜歡長髮。

我也是！

我長大想當護理師。

我想當警察！

我很會踢足球。

我很勇敢。

我的力氣大。

我很細心。

我是情感豐富的男生。

我勇於發表意見。

我喜歡玩洋娃娃。

我喜歡玩積木。

我喜歡戰爭的故事。

我很會跳芭蕾舞。

我不是因為男生，而是體貼對方才讓位。

沒有屬於男生或女生的運動、遊戲或顏色，只要選自己喜歡的就好了！

沒有像男生或女生的個性和行為，照自己想做的去做就好了！

不需要在意別人的目光和社會的限制。就照自己想要的樣子，自信的說話和行動！

性別平等是發現真實的自己！