

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

好笑的照片
可以傳到群組嗎？

遇到性暴力
該怎麼辦？

熟人想抱我，
該怎麼辦？

我要寫在
筆記本。

女生不能
大聲說話嗎？

足球是男生的
運動吧？

老師，
我有問題！

收到身體裸露的影片
該怎麼辦？

碁峯

www.gotop.com.tw

成長筆記介紹

多韻的成長筆記

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，我是多韻。
為了將來成為充滿自信的女人，
我會仔細記錄性教育課堂的
學習筆記，敬請期待！



這些人幫助我完成成長筆記



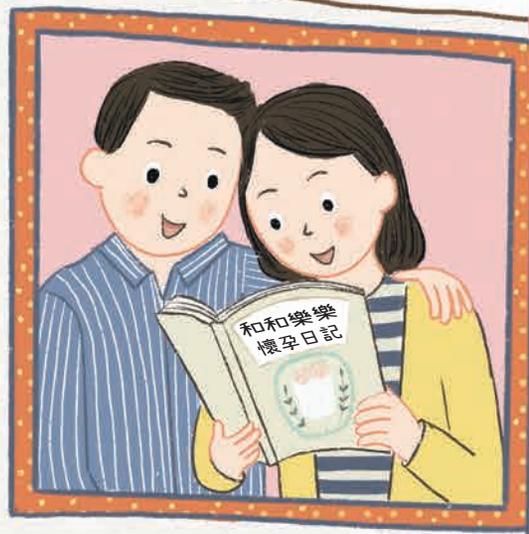
護理老師

親切並用簡單易懂的方式為我詳細解說性教育，真的很謝謝老師！



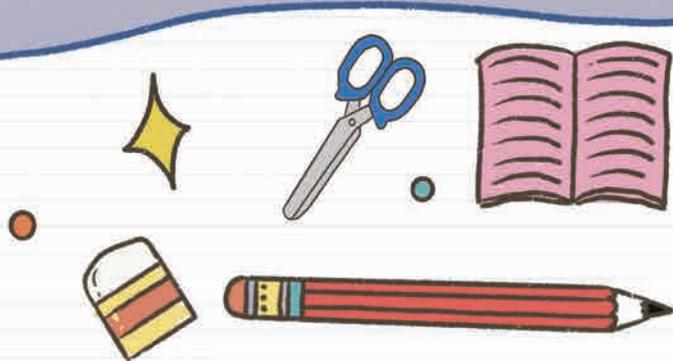
雙胞胎哥哥羅韻

我們一起完成了成長筆記，雖然很常吵架，但我們是最棒的夥伴！



爸爸和媽媽

謝謝你們生下並照顧我們長大。我會成為愛惜自己、尊重別人的多韻。



成長筆記的課程

第一堂 我很好奇！

- 7 媽媽 + 爸爸 + ♥ = 我
- 8 我住在媽媽的肚子
- 10 從兒童成長到青少年
- 12 充滿謎團的生殖器
- 14 成為女人的青春期身體
- 16 特殊而自然的體驗：月經
- 18 多變的青春期心情



第二堂 寶貴的自己！

- 21 我原本的樣子最寶貴
- 22 保持身體健康
- 23 保持身體的乾淨
- 24 我是身心的主人
- 26 誰說女生不可以
- 28 寶貴的友誼
- 30 理性的戀愛



第三堂 寶貴的家！



- 33 什麼是家人？
- 34 各式各樣的家庭
- 36 媽媽不是女超人
- 38 尊重家庭性別禮儀

第四堂 小心性暴力！

- 41 傷害身心的性暴力
- 42 各種型態的性暴力
- 44 正確應對性暴力



這個筆記不能給男孩子看嗎？才不是呢！認識並尊重異性很重要喔！



我住在媽媽的肚子裡

我在媽媽的肚子裡住了十個月，從小小的胎兒成長為嬰兒。

我們用媽媽的懷孕日記來看看發生了什麼變化吧！

媽媽把我們的乳名取為「和和、樂樂」。



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！

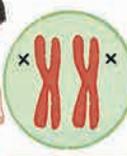
懷孕中期：20週

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。

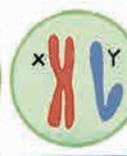


兒子和女兒是怎麼決定的？

依據身體細胞中的性染色體來決定。性染色體分成X和Y染色體。卵子裡有兩個X染色體，精子裡各有一個X和Y染色體。X染色體的精子遇到卵子變成XX染色體，就是女兒，Y染色體的精子遇到卵子變成XY染色體，就是兒子。



女生



男生



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。



★ 透過分娩的過程，
我終於誕生了！

和和、樂樂出生的日子



終於跟和和、樂樂見面了！
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！

媽媽為了同時生下羅韻和我，真的
很辛苦吧？而且還是剖腹產，一定
很痛！
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。
謝謝妳生下我們、養育我們。
爸爸、媽媽，我愛你們！
—多韻—

從兒童成長到青少年

人的一生會一直成長，就像跑很久的接力賽。此外，長大的順序不會改變，也無法延後。

我們一起來看看人的成長過程吧！

脫離安全的子宮了！有趣的生活即將開始！



新生兒

出生到 4 週

學習適應子宮外的生活，也要自己呼吸和進食。

等我會走路了，會有更多好玩的事。



嬰兒

2 個月～12 個月

和父母產生信任和建立依附關係。
餵奶、親密接觸、照顧大小便等經驗，影響日後的個性。

我不怕挑戰，現在想要冒險。



幼兒

13 個月～6 歲

隨著運動能力的發達，可以跑或爬等用全身活動。具備語言能力可以和人溝通，也可以自己大小便。

和朋友一起玩更開心。



兒童

7 歲～約 13 歲

學習基本的生活習慣或讀寫等認知能力的時期。和同年齡的朋友一起玩樂和學習。

自我介紹？
我也還在認識
自己呢！

我做不到嗎？
相信自己，
挑戰看看。

目前過得如何呢？
我想稱讚一直努力
到現在的自己。

雖然年紀
大了，但是愈來愈
有智慧！

青少年

13歲～未滿19歲

介於兒童和青年的時期，因為身體產生變化，心理會變得混亂和敏感。知識、情緒、社會化方面，都有明顯的成長。

青年

19歲～未滿30歲

離開父母獨立的時期，要就業和適應社會，需要不斷的面對挑戰。

中壯年

30歲～未滿65歲

以自己為中心，建立家庭，在社會上最努力工作的時期。

老年

65歲以上

回顧過往人生，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。



我害怕成為大人！

按照發展階段完成該做的事，叫做「發展任務」，雖然有時會有害怕的感覺，但無論是爸爸、媽媽、老師或其他大人都一樣，只要克服害怕，就能看到一點點成為大人的自己！

特殊而自然的體驗：月經

某天突然發現內褲裡沾有血跡，會有什麼反應？

可能會因為驚訝而尖叫。不過，月經是女生會經歷的一種自然現象，是身體成為可以孕育新生命的寶貴身體的象徵。

月經派對

第一次月經來潮叫做初經，別具重要的意義，一起開月經派對慶祝吧！

月經來了！

會流多少血呢？

月經會流3~7天。感覺好像流了很多血，但通常只有20~80毫升。40毫升大約就是四湯匙左右！



該怎麼稱呼呢？

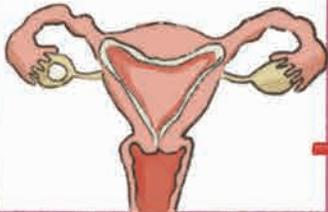
「大姑媽、好朋友、那個」等，有很多叫法。聽說日治時期之前，都很自然的稱呼月經，但自從有了貶低女性地位的社會氣氛後，才出現了很多別名。

月經



月經是什麼？

卵巢裡長大的卵子，一個月會從卵巢移動到輸卵管一次，就叫做**排卵**。



子宮為了讓受精卵容易著床，會以血液和養分，將子宮內膜變得又厚又舒服。



卵子和精子沒有結合，子宮內膜就會隨著血液排出體外，那就是**月經**。



月經要準備的物品



衛生棉

吸收血液以免外漏的用品。必須按照月經的量，選擇適合的大小和種類。有單次使用的衛生棉和衛生棉條，或可重複清洗使用的布衛生棉。



月經褲（月亮褲）

不想使用拋棄式用品，或是用衛生棉不舒服，最適合穿可以重複清洗使用的月經褲。



月經日記

記錄月經開始和結束的日期，就可以推測月經週期、日期及生殖器的健康狀態。

衛生棉的使用方法



1 拆開外包裝。

* 通常3~4小時就要更換衛生棉，若不更換，會造成異味，也會繁殖細菌。



2 將有黏膠的部分貼在內褲上，有側翼的就朝兩側往下反折黏貼。

衛生棉的丟棄方法



1 將衛生棉取下，捲起來不讓經血外露，再用外包裝或衛生紙包起來。



2 丟到垃圾桶或生理用品丟棄箱裡。

什麼是經痛？

子宮為了把不需要的血液和養分送出去，肌肉會反覆收縮，產生的疼痛就是經痛。



下腹疼痛



腰痛



頭痛

生理期時可以這樣舒緩經痛！



喝溫開水



伸展身體



用熱水袋熱敷肚子



適量吃止痛藥

小心性暴力！

正確的理解和面對性，
我們每個人都能健康快樂的生活。

什麼是性暴力？

性暴力有哪些種類？

該怎麼面對性暴力？

性暴力
NO

如果知道哪些是
性暴力，就能預防危險
並保護自己。

— 碁峯 —

www.gotop.com.tw

傷害身心的性暴力

我是自己身心的主人，性暴力是在未經我的同意下，擅自進入我的界線，用性相關的言語或行動，傷害個人身心的行為。



要求幫忙。

幫我一起拿行李好嗎?

以動物為藉口。

那邊有一隻很漂亮的小貓，一起去看吧!

用稱讚的方式。

你好可愛喔!

小心注意這些人!

不要只小心陌生人，性暴力在認識的人之中更常發生，你會因為對方是「好人」而沒有意識到這是性暴力。

假裝很熟。

妳認識我吧? 我是爸爸的朋友。

帶我去玩我遊戲。

要不要一起去看抽獎活動?

權威式恐嚇。

你要聽大人的話!



什麼是性騷擾、猥褻和性侵害呢?

性騷擾是用性相關的言語和行為，讓你感到不舒服；猥褻是身體上的接觸；性侵害是強迫發生性行為。法律用語不同，但全都是^{以性來欺負對方}的行為，都屬於性暴力。

