

漫遊伊甸園

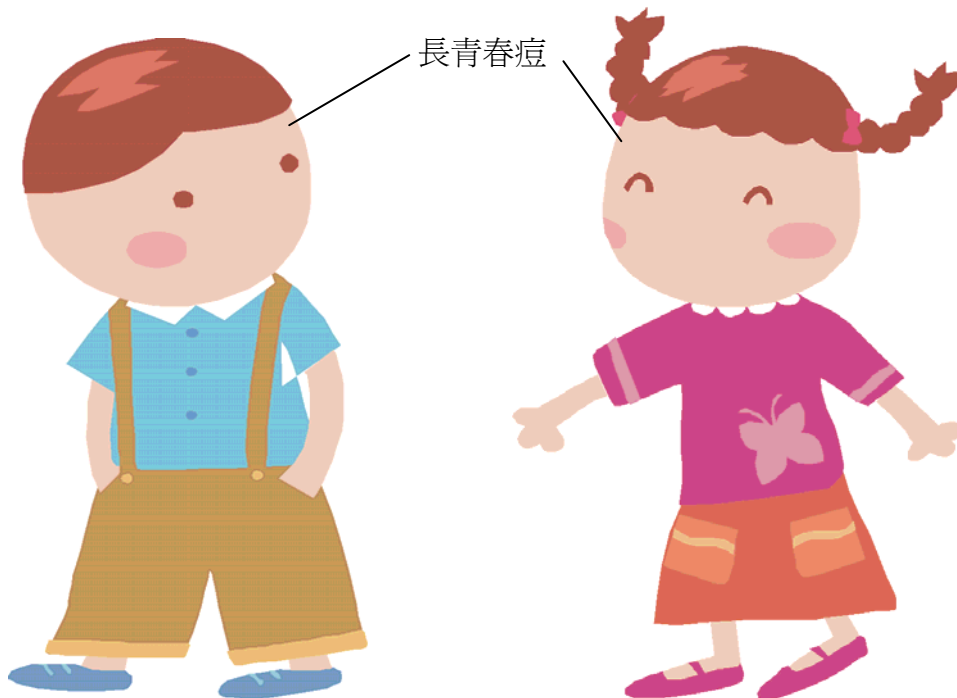
活動 1 青春性事

進入青春期的你，是不是和以前的自己不太一樣了呢？請將青春期的生理變化標示在下面的圖案中，依照男生、女生、男女共有的方式標示。

男生

男女共有

女生



你寫出了幾項生理變化呢？接下來讓我們更深入了解自己的身體吧！



「青春麻辣問」活動規則：

- (1) 全班站起來聽題目，答錯者坐下，看誰是本班青春麻辣王。
- (2) 對的比圈，錯的比叉。
- (3) 能將錯的題目更正為正確解答者，則可敗部復活。

了解以上的活動規則後，請開始聆聽青春麻辣問的題目。



進入青春期之後，會遇到許多關於生理方面的困擾或問題，你了解多少呢？接下來，請各小組抽一題目，討論之後再與大家分享。

1. 如何減輕經痛？至少舉出三種方法。
2. 衛生棉應該幾小時更換一次？使用完畢如何處理比較適當？
3. 流汗的時候有異味，應該如何處理？至少提供兩種方法。
4. 如何減少夢遺的次數？
5. 如何預防青春痘？如果已經長出來了，要如何保養？
6. 變聲時，如何保養喉嚨？



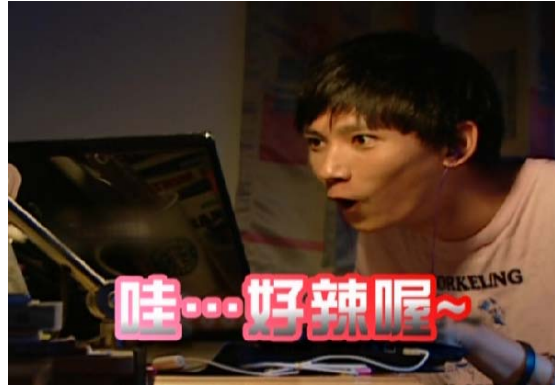
面對青春期，你自己的生理困擾是什麼呢？有什麼方法可以解決？



活動 2 性事挖挖哇

青春期也是個開始對「性」好奇的時期，但是，你知道如何獲得正確的「性知識」嗎？

讓我們來欣賞「就一時性起嘛！」短片，了解性與色情的差異，以及其對我們的負面影響吧！



㊦ 看色情影片、書刊或圖片容易造成哪些負面影響？

㊦ 正確的「性知識」應該要從哪裡得知？有哪些管道？



活動 3 成長的滋味

欣賞完「成長的滋味」影片之後，是不是覺得青春期很特別呢？無論是生理還是心理都產生了些許影響，因為自己已經不再是小男孩、小女孩了。你發現了嗎？這些都是邁向成熟的獨特滋味哦！



進入了青春期之後，自己的身體開始產生變化，這些身體的不適應對心理產生了哪些影響？



除了心理的不適應之外，自己與家人及朋友的人際相處有何不同？



青春期對異性開始產生好奇，可能會有哪些行為呢？



進入青春期之後，因為對異性產生好奇，你自己曾經做過哪些事或遇過哪些事？



以上對異性好奇的行為哪些你可以接受，哪些不行，為什麼？



小叮嚀：青春期是身心開始快速發展的時期，但每個人的成長速度不同，我們應該要以尊重的態度對待別人，並且尊重他人的身體自主權。



