

青春期生存指南：

那些老師沒教、Google 不敢查的真心話

關於身體、心理與關係的 15 個關鍵解答

適用對象：高中生
生存等級：Hard



#TEENLIFE



歡迎來到「青春期」副本： 你沒有壞掉，只是在升級

SYSTEM
UPDATE

LEVEL UP

BETA
TESTER

你是否覺得最近身體怪怪的？
早上起床褲子濕濕的？或
是覺得鏡子裡的自己永遠不
夠完美？

別慌。這不是生病，
這是系統更新。



身體解密
(Hardware)

Growth Spurt Activated
Hormone Flux
Physical Changes

心理自我
(Software)

→ Identity Forming
→ Emotional Rollercoaster
→ Self-Discovery Mode

關係界線
(Network)

→ Friendship Dynamics
→ Setting Boundaries
→ Online & Offline Interaction

【身體解密】男生的小秘密：包皮與尺寸

迷思 (Myth)

一定要割包皮才衛生？
長度越長越好？



真相 (Fact)

清潔大於手術

除非包皮過緊導致發炎，否則只要能翻開清洗、不堆積「包皮垢」，大部份是不需要手術的。

尺寸與能力無關

陰莖的大小跟性能力沒有直接關係。

彎曲也正常

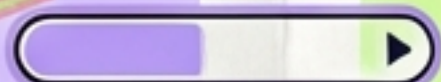
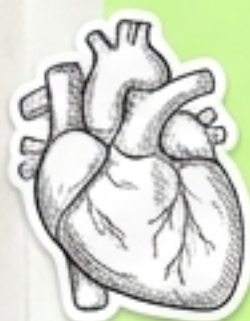
約 10% 男性勃起後會偏向一側，只要不影響功能即無需治療。

OK

【身體解密】不對稱美學與神秘液體

夢遺 (Wet Dreams) 不是腎虧

- 機制：這是生殖系統「精滿自溢」的正常排泄，代表睪丸成熟了。
- 頻率：數月一次到每週幾次都算正常。如果困擾你，睡覺可以穿寬鬆一點。



我們不是機器人：不對稱是常態

- 蛋蛋 (Testicles)：兩顆高低、大小不同而是正常的生理構造。但若摸起來像「一包蟲」且痠痛，可能是精索靜脈曲張，需就醫。
- 胸部 (Breasts)：發育期兩邊大小不一、碰到會痛都是正常的，除非有不明硬塊。



【身體解密】自慰：一種正常的探索！

大哉問：會不會長不高？
變笨？甚至瞎掉？

答案是：**都不會**。**適度自慰**
無害，**不需要**感到內疚。

小叮嚀：

1. 衛生活中，絕就要長理，譚生麼
Noto Sans TC Heavy,。



衛生優先：注意清潔，不要用會讓身體受傷的方式。



生活平衡：關鍵是不要「過度沉溺」而影響社交、睡眠或學習。



生理反應：青春期容易性興奮是正常的生理現象。

【心理自我】為什麼我的身體不像 IG 網紅？

身體意象 (Body Image) 的陷阱：
媒體常將「成功」與「腹肌、極瘦」連結。但你看到的完美，往往是濾鏡與修圖的產物。

實用工具 —— 功能性感恩

試著感謝身體「能做什麼」，而不是「看起來像什麼」。

感謝雙腿能帶我去旅行
(而不是嫌棄它們不夠細)

感謝身體能品嚐美食
(而不是只看體重計)

【心理自我】男生不能哭？女生要溫柔？

性別氣質是一道光譜，不是只有黑與白。



打破框架：就像變裝皇后妮妃雅（Nymphia Wind）的自信，或是服裝設計師吳季剛愛玩娃娃，興趣與氣質不分性別。



歷史教訓：記得「玫瑰少年」葉永鈺的故事。陰柔或陽剛沒有優劣之分，嘲笑別人的氣質（如罵「娘娘腔」）是性霸凌。



情緒釋放：男生當然可以哭。壓抑情感反而對心理健康有害。

【心理自我】我是誰？性別的四個維度



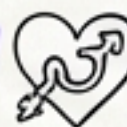
性別認同 (Identity)

我得男是女？



性別認同 (Identity)

我覺得自己是男是女？
(若不一致可能為跨性別)



性傾向 (Orientation)

我喜歡誰？



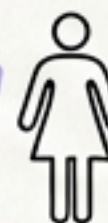
生理性別 (Sex)

出生時的身體構造。



性別特質 (Expression)

我表現得陽剛或陰柔？



如果你對性別感到困惑，這不是生病，是人類的多樣性。



【關係界線】喜歡同性，是一種病嗎？

絕對不是。

多樣性事實



同性戀、雙性戀、或是對誰都沒感覺的「無性戀 (Asexual)」，都是正常的。

科學背書

美國小兒科醫學會早指出，性傾向並非選擇而來。「扭轉治療」是無效且有害的。

探索期感到困惑是正常的。如果需要，尋找友善資源（如同志諮詢熱線），你並不孤單。

【關係界線】沈默 ≠ 同意：積極同意五原則



✗ 這不是同意
(Not Consent)



✔ 這才是同意
(Consent)

性行為必須建立在「**積極同意** (Active Consent)」之上。

- ☑ **主動說「要」**：沒有說「不」不代表答應。🚫
- ☑ **意識清醒**：對方喝醉、嗑藥或睡著時，無法給予同意。🍷
- ☑ **不施壓**：在威脅或權力不對等下獲得的同意是無效的。✊

【關係界線】約會安全與恐怖情人

國健署交往五原則

- ☒ 1. 交友不隨性
(避免單獨去對方住所)
- ♥ 2. 保持清醒
- ☒ 3. 勇敢說不
- ♥ 4. 尊重界線
- ☒ 5. 使用保險套

恐怖情人警訊 (Red Flags)

- 控制欲強、情緒勒索
- 肢體或言語暴力
- 記住：愛不應該讓你感到恐懼

【數位防身】裸照換真愛？別傻了



1. 拒絕勒索：

真正的愛不會強迫你冒險。
一旦傳出去，流向就無法控制。



2. 法律後果：

未經同意散布私密影像違法。
這可能涉及「數位性別暴力」或「兒少性剝削」。



3. 如果發生了：

不刪文、先截圖存證、
向 iWIN 或警察求助。

【校園生存】只是開玩笑？還是性霸凌？

定義：

- **阿魯巴/脫褲子：**
這不是遊戲，這侵犯了身體界線，可能觸犯法律。
- **語言暴力：**罵人「娘砲」、「死給」屬於性霸凌。

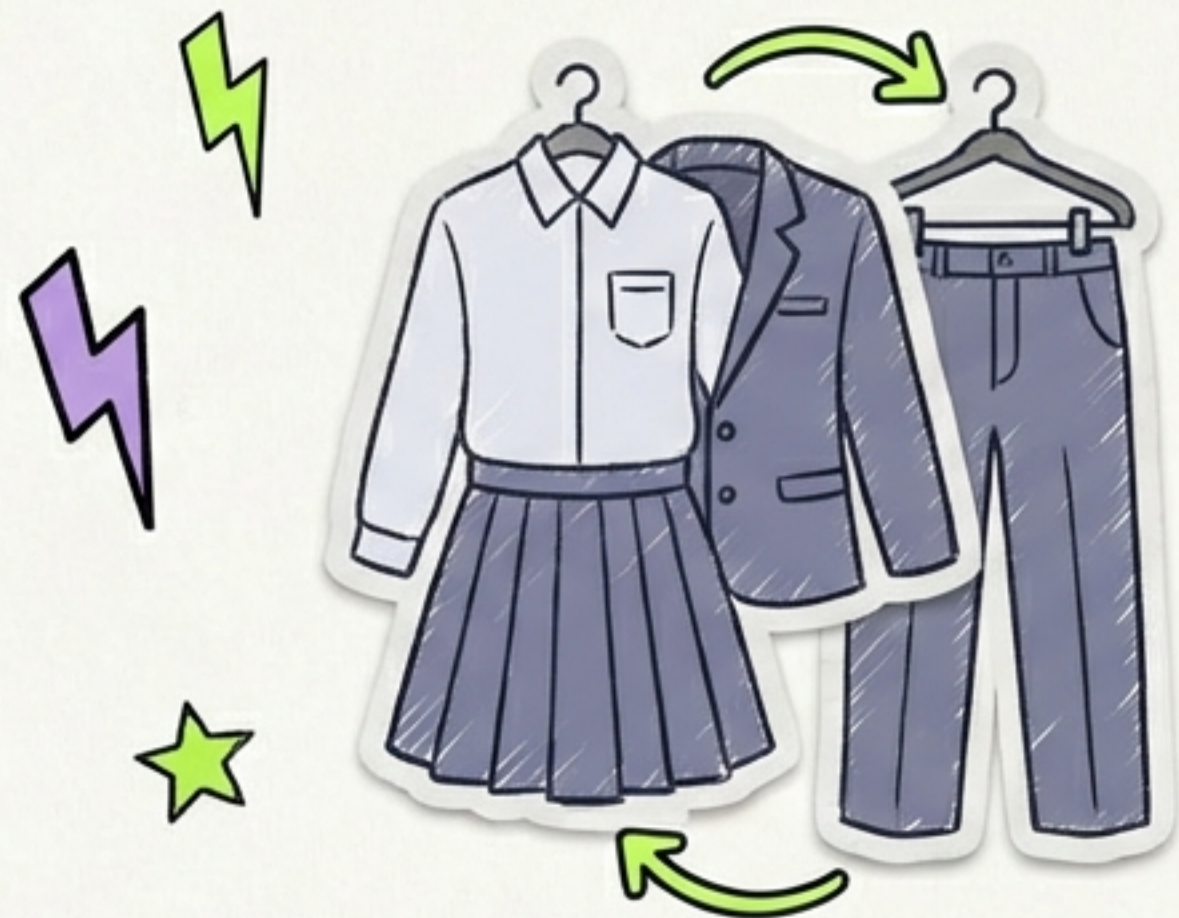


旁觀者的力量 (The Ally)：

- 你不敢當面制止沒關係。
- 私下安慰受害者、或是報告老師，這些小動作都能成為對方的救命稻草。



【校園生存】我的制服，我決定



性別友善廁所



- ★ **法律保障：**根據《性別平等教育法》，學校應尊重學生的性別認同。
- ✓ **實例：**已經有男學生爭取穿裙子、女學生穿褲裝參加畢業典禮的成功案例。

- **空間使用：**「性別友善廁所」是為了讓所有人（包括跨性別者）都能安心使用，避免尷尬。

你是自己身體的駕駛員



青春期是一場劇烈的飛行，雖然混亂，
但你擁有導航權。尊重自己，也尊重他人。

裝備補給站 (Resources)

- Teens' 幸福 9 號 (青少年親善門診)
- 性福 e 學園 (正確性知識)
- 台灣同志諮詢熱線協會 (性別認同諮詢)
- iWIN 網路內容防護機構 (私密照外流協助)