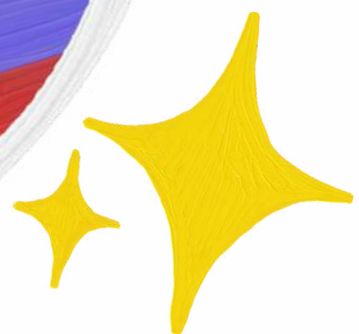
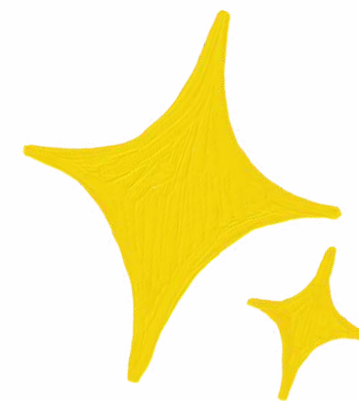
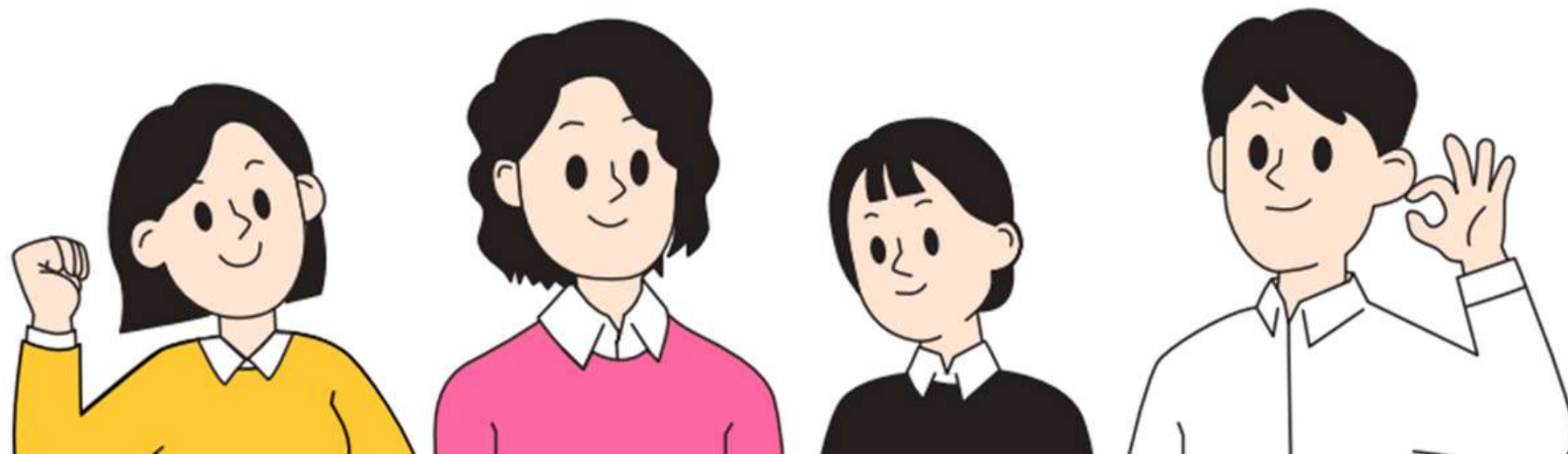




廣告沒說的青春秘密

LOVE





對於青春期會發生的事情

你知道什麼？

你有哪些擔心嗎？

你有什麼好奇的地方嗎？

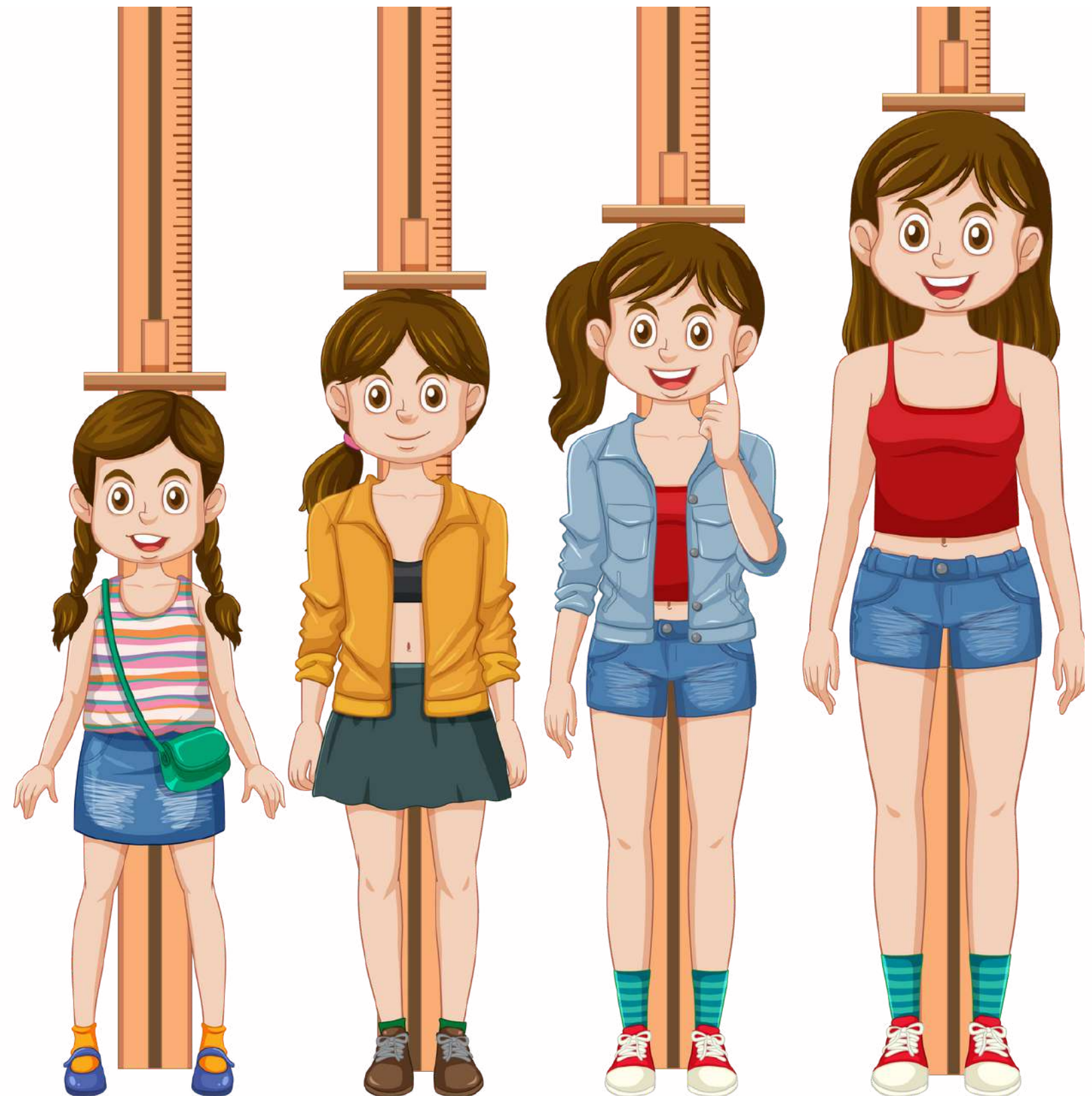




每個人有自己獨一無二的時間表

男孩：12-17歲

女孩：10-14歲



或許你還曾經聽過這些話？



生殖器顏色變深或顏色不均勻是不正常的

陰莖或胸部越大就是越好

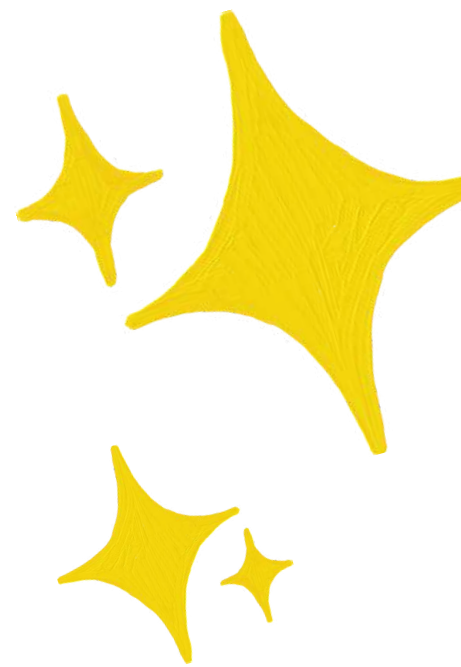
女生有體毛就是不乾淨

陰莖越長越有男子氣概

胸部發育一定是兩邊對稱的

陰莖有些微彎曲是不正常的





就是你會...

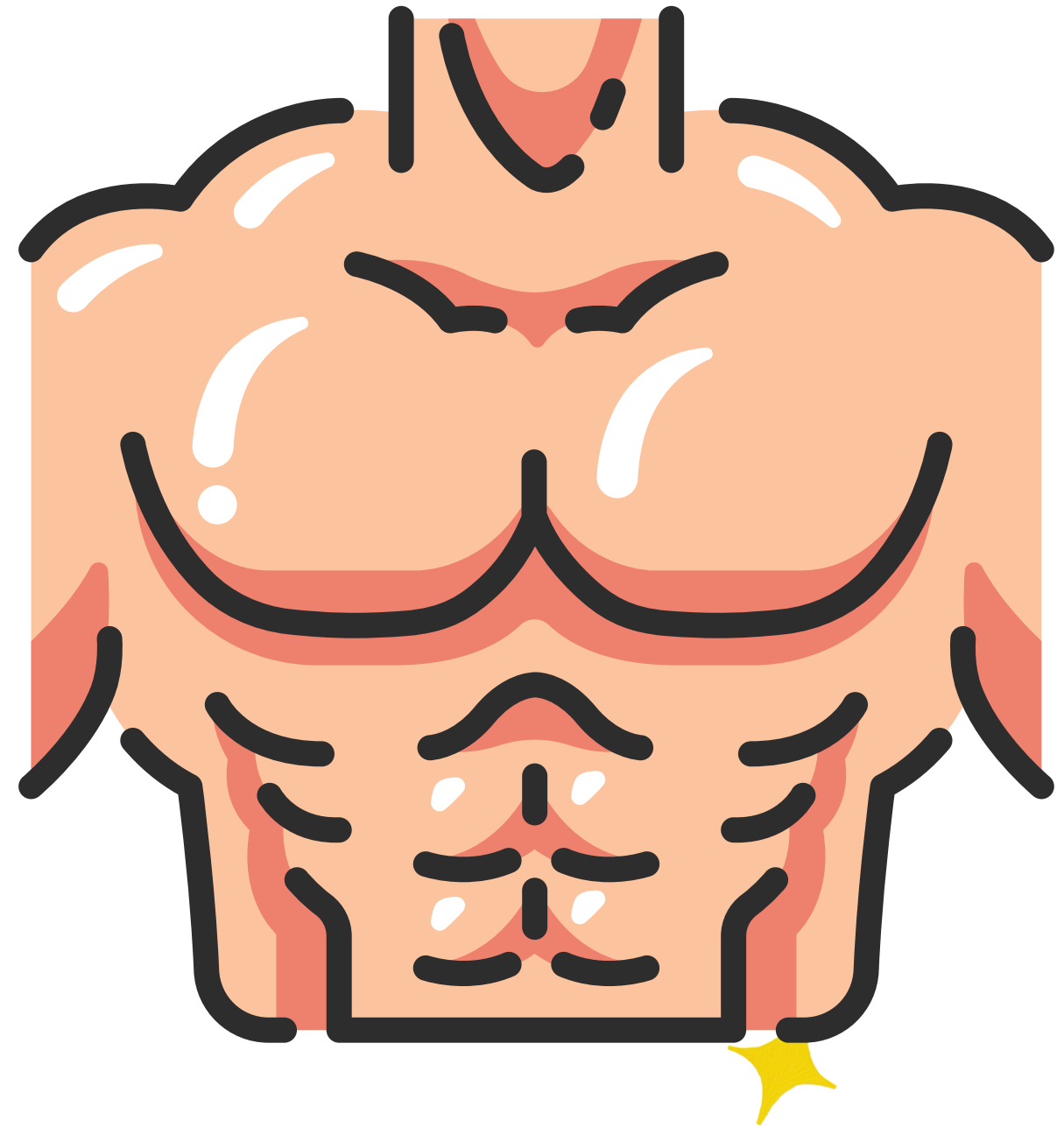
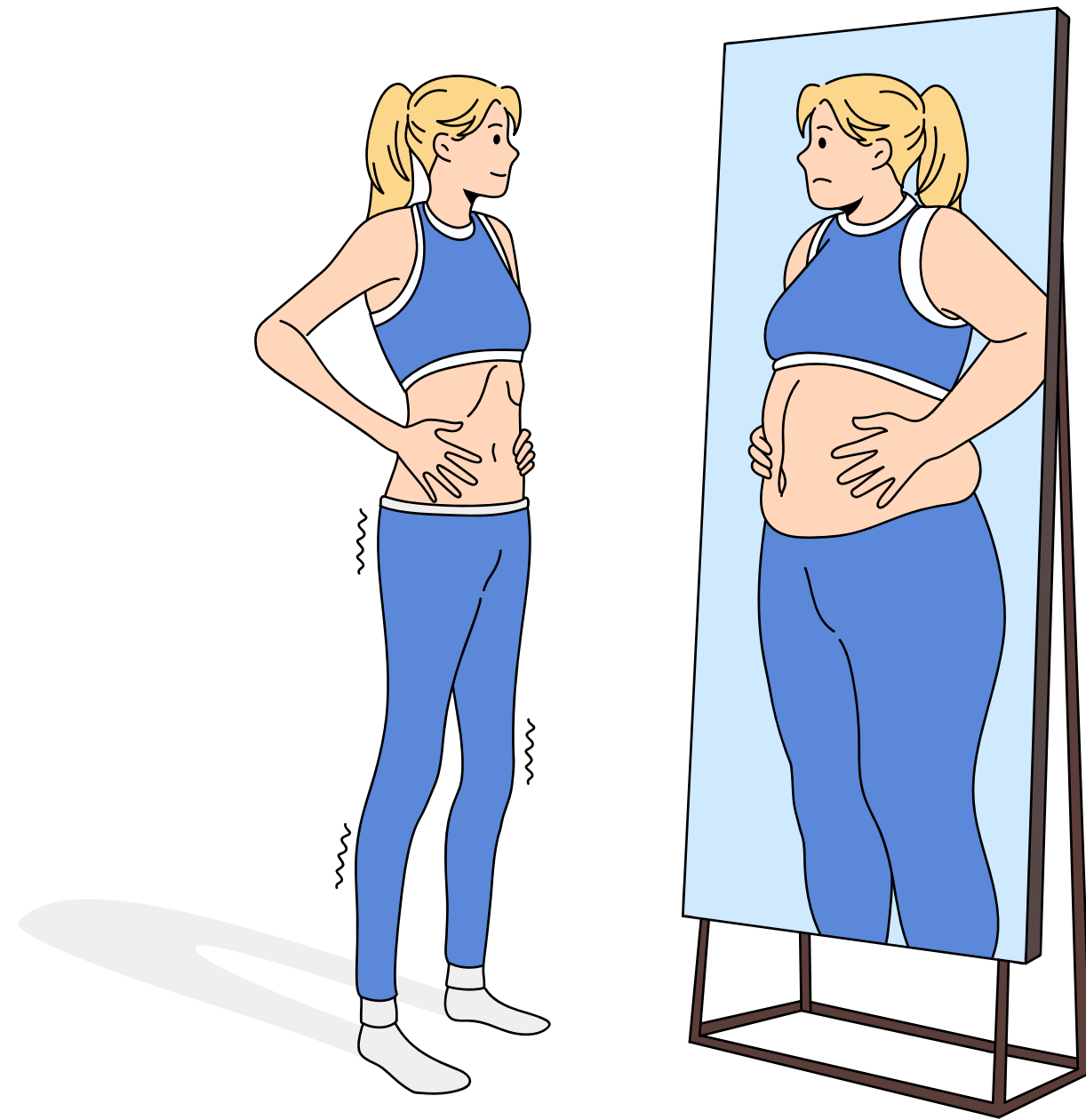




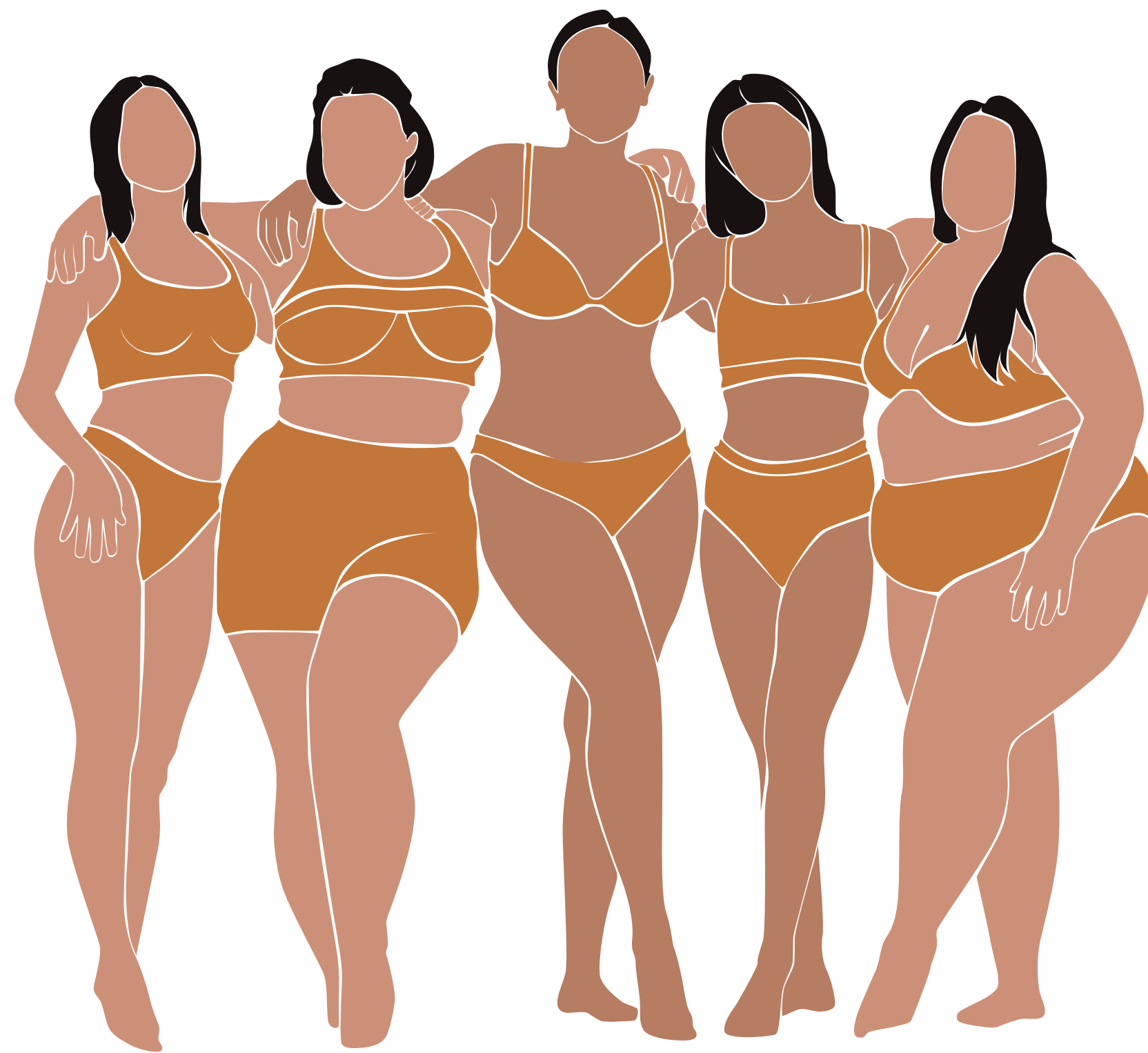


就是挑男優或女優的時候

什麼是理想身體？



每個人的身體都有自己獨特的美，
不需要符合別人規定的模樣





多芬 Dove | 我的美·我相信【美從來不只一種，不做別人規定的樣子】

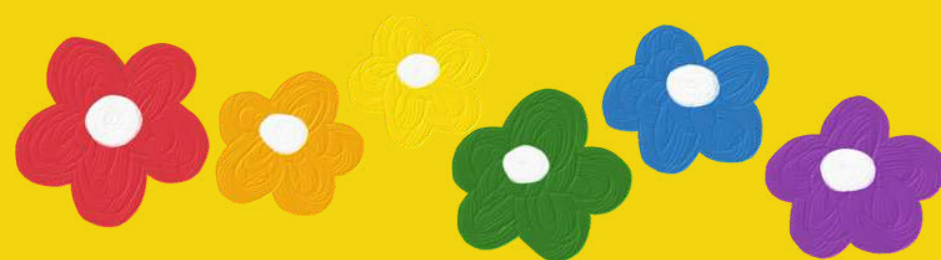
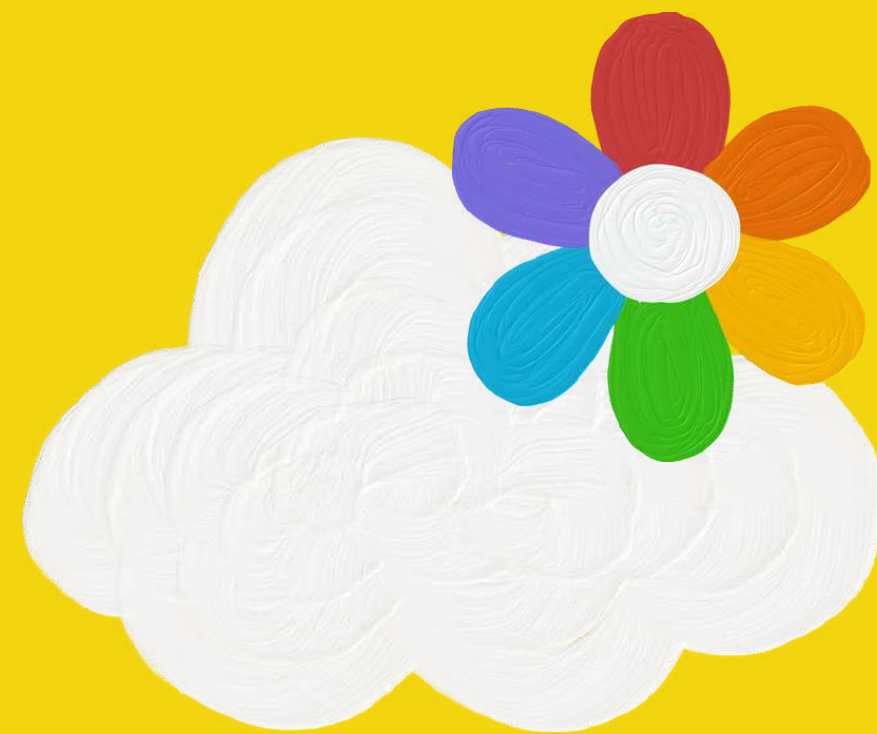


Share



Watch on  YouTube

青春期 尷尬劇場



我該怎麼辦.....

①

小明的朋友在聊天的過程中，對方常常都會開玩笑提到誰的陰莖比較大，甚至會因此取笑他，這種情況該怎麼辦？

②

小玲的月經突然來了，她的裙子後面出現一塊血漬，直到同學提醒她才發現。

③

你的父母或長輩在親戚聚會或學校門口大聲聊天問你：「最近有長鬍子嗎？」或是「你來月經了嗎？」





阿傑在課堂上並沒有想什麼特別的事情，但他突然勃起了，擔心被其他同學發現，他現在該怎麼辦？



1. 注意力轉移：

將注意力轉移到「無聊的東西」，例如超級無聊的數學題目（例如： $865 \times 742 \div 16$ ），試著在腦中計算。

2. 默背課文：

在腦海中回憶一篇課文，默念給自己聽。

3. 回憶數學公式：

心裡默數 100 內的質數，或按照 7 的倍數倒數（如 140、133、126...）。

4. 想像冰冷場景：

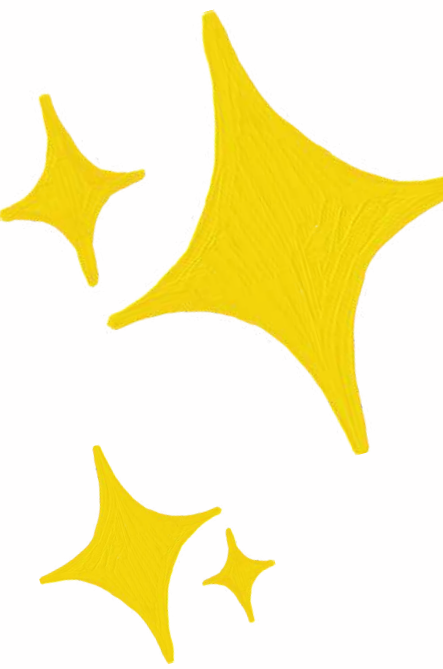
例如在雪地裡走路，或手握一杯冰水的感覺。

5. 用物品遮掩：

可以用寬鬆的外套蓋住，或是放書本遮掩。

這些活動讓大腦忙於思考，減少對生理反應的關注。

你從哪裡認識「性」？
這些管道有什麼優缺點？



家長

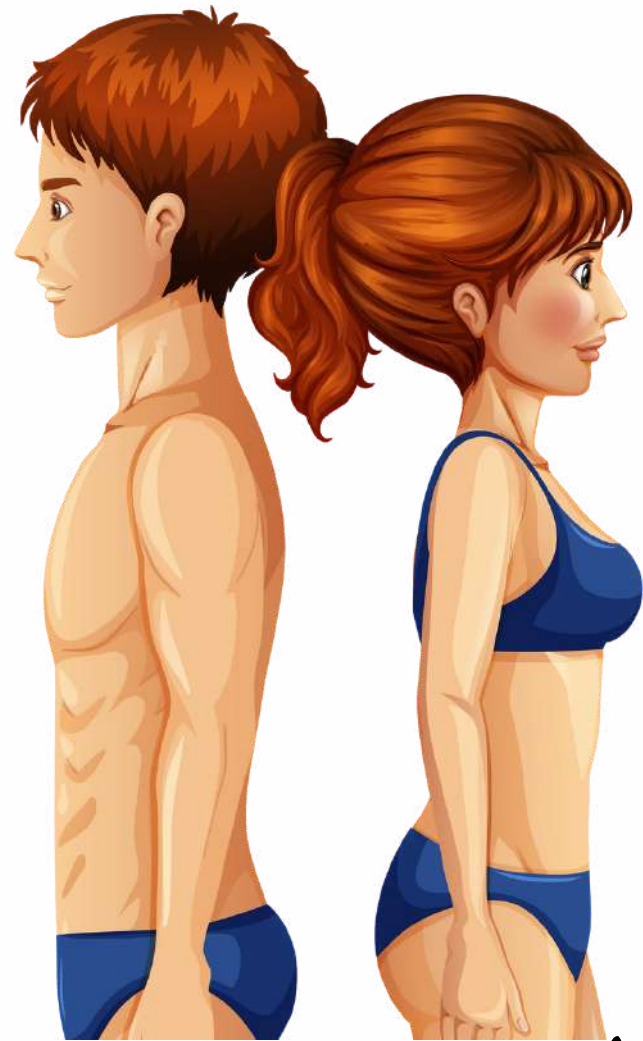
學校

網路

朋友



身體地圖 資料庫



<https://forms.gle/bffapWdp2kPvupbM8>

身體地圖資料庫

親愛的同學們，這個「身體地圖資料庫」是為了幫助大家更好地了解和應對青春期這個特別的成長階段而設計的。在這個階段，你們的身體、情緒和思考方式都會發生許多變化，可能有時候會感到困惑或不知所措。這個資料庫將會提供簡單易懂的資料，幫助你們了解這些變化是怎麼發生的，並且學會如何應對。

在資料庫裡，你們可以找到有關身體發育、身體意象、心理變化、情感管理、健康習慣等方面的知識。這些網站會用一些有趣的方式來介紹這些主題，讓你們不僅學到實用的資訊，還能以輕鬆的心情面對這段成長過程。記得，這是一個你們可以隨時查閱的資源，當你們有問題或困惑時，隨時可以來這裡找答案。希望你們能夠在這段時間裡，學會了解自己，並快樂健康地成長！

queener429@gmail.com [切換帳戶](#)



未共用的項目



繼續

清除表單

FACT FEELING FINDING FUTURE

今天我在「身體地圖資料庫」中最想要瀏覽哪一個資源？根據這個資源，我學到一項關於青春期的重要知識是：

客觀事實 (FACT)

看完這個主題，我對自己的身體有什麼新的感覺或想法？

感受反應 (FEELING)

我覺得最重要的一句提醒是

發現價值 (FINDING)

如果下次遇到關於青春期身體的問題，我可以去哪裡找幫助？我希望自己未來可以做到的一件事是：

未來希望 (FUTURE)

