

撰文·陳淑儀 攝影·麥國明 部分繪圖·鄧本邦
模特兒·Rolaf Pang、Gabrielle 資料提供·香港家庭計劃指導會教育經理李明英



、慈慧幼稚中心教育主任李淑輝



資料提供·李明英經理

輕鬆灌輸

幼兒性教育

中國人對於與孩子談性會感到相當尷尬，但事實上從小開始灌輸孩子正確的性知識是非常重要，能夠避免他們踏入青春期時，在一知半解及好奇的情況下做了不可挽救的事，而抱憾終生。今期會訪問性教育專家，以有趣輕鬆的方式，因應孩子的年齡及理解能力，由淺入深灌輸孩子正確的性知識。



性教育好重要

有些家長覺得跟子女談性是一件難於啟齒的事，但其實性教育對於小朋友的身心發展及成長很重要，大家可千萬別忽視性教育。多年以來，家計會都致力推行性教育，到底性教育為何這麼重要？

人類天生對性好奇

香港家庭計劃指導會教育經理李明英表示，小朋友一生下來其實對性就會有許多好奇和疑問，他們也會有許多跟性有關的好奇行為出現，必須家長從旁給予指引。李明英又謂，家庭性教育是重要的一環，並且應該由零歲開始。

父母是孩子首個教育者

李明英指出，家長可以說是小朋友出生以來第一個教育者，性教育也不例外。「或許有不少家長會認為性教育這個責任，應該交由學校老師去負責，但其實在小朋友的成長過程中，有很多價值觀的形成，又或者是日常生活中很多跟性有關的好奇行為以及對性好奇的問題，都需要家長及時去作出指導的。」家長就是一個合適和理想的人選去推行性教育，跟子女談性。

灌輸正確性態度

除了滿足孩子在性方面的好奇心之外，性教育也是孩子成長過程中一個合時的指導，同時，也可從中給孩子灌輸正確的價值觀及性態度。過程中可以協助孩子認識和適應成長中的性生理、又或者因心理轉變所引起的困擾和顧慮，好使孩子更能接受自我以及建立自信。



小朋友天生對性好奇，及早預備孩子性教育，有助他們健康成長。



促進親子溝通

此外，家長跟孩子做好性方面的溝通，對於促進親子溝通和關係也有幫助。我們經常說小朋友到了青春期會很多問題，但卻未必想願意跟家長分享。如果一向沒有一個在家談性這個習慣時，到小朋友年長一點，他們也許會覺得家並不是一個可以舒服談性的空間，他們就會對這話題有所迴避。又或者當孩子對性有所疑惑，又或者面對談戀愛等問題時，他們未必會跟家長傾談，而是將問題地下化，或者轉移去媒體或朋輩方面去找資訊。

性是甚麼？

要推行家庭性教育，家長首先要知道何謂性？根據家計會提供的資料，性可以從狹義和廣義兩個層面去理解。

狹義的性，是純生理層面的知識，例如：

- 性慾
- 男女生殖系統的知識
- 成長男女生理變化
- 家庭計劃
- 生命的起源
- 懷孕分娩的認識
- 性交知識
- 性病的認識
- 個人衛生處理

至於廣義的性，則包括生理（如上列）、心理及社會層面：

- **心理層面：**男女對自我性別身份的認同、個人心性的發展、對同性與異性的情感處理、對戀愛、性行為、婚姻的認識和抉擇等不同題目。
- **社會層面：**家庭及社會中人際關係的溝通、性道德和價值觀、男女的社會角色等不同題目。

性教育 3 大準備

家長明白性教育的重要，也知道推行家庭性教育是父母的責任之一，只是一切由零開始，加上中國傳統家庭一講到性這話題便顯得尷尬，甚至有所迴避。若你感到無從入手，事前不妨做好以下3方面的準備：

跟孩子談性時，有甚麼需要注意呢？李明英提供談性 ASK 三大貼士。

① Attitude(態度)

跟孩子談性是一件很正面的事情，有些家長會有一些迷思，覺得性教育是否鼓勵小朋友有性的嘗試？又或者孩子明明並不知道太多，但若家長主動去講，就好像發掘了小朋友對性的好奇心似的。家長要明白幼兒的性好奇在他們 3、4 歲時就已經出現了。雖然這階段小朋友的語言能力並不是太強，但他們會透過日常觀察留意到男女之間、兒童與大人身體的分別。

孩子也有可能在身邊或社會環境中吸收到很多性方面的知識，而並非家長跟小朋友講性就會激發他們的好奇心，事實上，在他們的成長中，已經存在這些好奇。李明英提醒家長應調整自己的心態，明白自己是幫助孩子有更好的成長。「父母應以一個負責的態度去面對孩子一些性的疑惑，應嘗試放下尷尬。」

爸媽們也許每當談到一些性器官的名詞也不能落落大方地去講，而是以一些代名詞去講身體的器官。李明英指這都不是好的示範。「這樣會令小朋友覺得原來自己身體的性器官都不可以很自然和舒服地說出口來。」因此，父母應持開放和自然的態度去講性。

② Knowledge(知識)

爸媽自己在性知識的掌握也是重要的一環。得明白幼兒在性方面



作好準備，跟子女輕鬆談性。



的好奇，很多時候都是圍繞着他們成長一些經驗有關。「像乳房的發育；又或者男孩子摸到自己的陰莖勃起等，這些都是家長年幼時曾經歷過的，大可以回想一下自己個人成長中的經歷，然後跟子女分享。」

若爸媽沒有太多信心跟孩子談性，可以尋找社會的資源。「像家計會出版不同的書籍、動畫等，也有不少相關的教材，都是免費的資源可供大家使用。」有時候，爸媽的性態度跟長輩會有所分別，上一輩也許未必對性持開放態度，兩代或因此在意見上有所分歧。作為父母要多加留意及溝通，以及跟長輩分享家庭性教育的重要，讓他們明白性教育其中一個原因是希望孩子從中學會保護自己。

③ Skill(技巧)

談到跟孩子進行性教育時所需的技巧，也不是甚麼高深的學問，可以很生活化。例如小朋友有性方面的問題，我們可以即時去作出回應，爸媽回應的態度自然，也不要覺得孩子正在問一些很尷尬的問題便可以了。「我們可以利用一些教材；像新聞時事的話題，輕鬆自然地談男女之間的分別，也許在圖書中也會有一些性別角色上的提醒，然後爸媽從中作出指導。」

家庭性教育 4 大主題

跟子女談性，除了ASK這3大注意事之外，李明英指，家計會過往經常舉辦相關不同的活動以及家長講座時，都會提點家長們在性教育的內容上，應盡可能涵蓋以下4大主題：

① 認識身體 男女分別

爸媽應從小教導小朋友認識自己的身體，並且明白男女之間的有所分別。以家計會出版的書籍《男男孩子女孩子》為例，內容就是講及如何認識男女孩性別不同，各有獨特之處；以及鼓勵孩子接納他人，並且學習與人相處的適當態度。

② 性別角色 性別平等

透過性教育，從中讓孩子明白性別的角色以及性別平等的重要。不要覺得自己的角色不及人家好。「不要限制孩子的潛能，因為這個階段家長也許買玩具或者安排課外活動時會走向傳統性別角色的分配，例如女兒想踢足球，有些家長或會有所猶疑，女孩子踢足球會否令腳變粗？又或者覺得女孩子不應踢足球等，這些我們覺得有關性別角色，應打破這方面的定形。」

③ 生命起源 我從何來

小朋友在這階段其實很好奇，他們對於自己怎樣出生？為何會來到這個世界？為何有雙胞胎？對於以上這些課題，小朋友都很感興趣，想知道更多。因為這些課題當中可能涉及性行為這個元素，這時候，家長或會卻步，好像不應該跟孩子去講。但其實告訴孩子生命的起源，也是教授小朋友的性知識之一。父母不妨借助坊間的性教育資源，例如利用圖畫的方式去表達等，而非避而不談。



教導孩子保護自己，免受性侵，是性教育的內容之一。



④ 保護自己 免受性侵

年紀較大的小朋友，父母應開始向他們灌輸一些有關保護自己的知識。「讓孩子知道保護自己是十分重要的，同時要學懂免受性侵，明白自己身體的重要性，怎樣為之性侵？當不幸遇到性侵時應如何應對？同時要教導孩子不要守住不好的秘密，以及教導他們求助的方式等。」

態度自然切忌責罵

慈慧幼苗中心教育主任兼註冊社工李淑輝則提醒父母跟孩子談性，除了要保持自然的態度外，也切忌責罵。「中國人都比較保守內斂，很多時候對性方面的話題都很保留，不會經常掛在嘴邊，但時代不同了，父母應持開放自然的態度，不要避忌覺得是鹹濕的事。另外，也切忌責罵。要明白父母對性避而不談，並不等於小朋友就會不好奇，若孩子用自己的方法去找答案，問題或會更多。也不應覺得談性是污穢的事，要放下負面印象，以正面態度去面對。事實上，女孩子有月經；男孩子排精，這都是正常不過的事。」

零至3歲

簡單淺白性教育

性教育由零歲開始，正如上文提及，小朋友一生下來其實對性就會有許多好奇和疑問。面對零至3歲的小朋友，孩子年紀還那麼少，父母應如何進行性教育呢？李淑輝表示，可以淺白及簡單的方式跟孩子談性。

零至3歲的小朋友，他們對於性器官的理解，未必如年紀較大的孩子般深入，但他們對於性其實已開始有所疑問。「這階段的小朋友會如何提問呢？他們會問：『為甚麼哥哥會站着小便？妹妹卻坐着小便呢？』又或者問：『為甚麼媽媽心口有兩團肉肉？』這階段的小朋友已經會對性有所好奇，他們的問題大多比較直接。

因應孩子理解能力教導

李淑輝指出，應對零至3歲的小朋友，爸媽可因應孩子這階段的理解能力作出回應及教導。她提醒，無論跟哪一個年紀的孩子談性，都應該以自然的態度對之，也不應避而不談。而這個階段的小朋友較年幼，若跟他們說陰莖、乳房等名稱，他們自是難以理解。這時候，爸媽可因應他們的年紀，以簡單淺白的方法去教導。

「這階段的小朋友，他們也許會將陰莖說成『Jer Jer』或者『雞雞』；將女性的陰道說成『豬豬』。那麼，爸媽大可沿用小朋友的『獨有語言』作出講解。並且盡量以簡單淺白為主。」



4至6歲

保護自己尊重他人

孩子到了4至6歲這個階段，他們對於性的好奇仍然存在，也有許多不同的疑問。李淑輝表示，這時候的小朋友相比零至3歲時會問得更加多，尤其是對於身體的接觸和關係，他們會想了解更多。這時候，家長可以多集中教導孩子如何保護自己、尊重他人的道理。

跟孩子談性，可以因應他們不同階段，深入淺出的去講解。面對4至6歲的孩子，可以較早一階段時講得深入一些。這時候的小朋友會對於身體的接觸和關係更感興趣。例如他們可能會問：「爸爸媽媽怎麼把我生出來呢？」李淑輝表示，小朋友在零至2歲時，爸媽跟他們說起性器官時，可以用孩子的語言例如「Jer Jer」等去代表。但4至6歲時，孩子的領會能力較高了，已經可以跟他們說一些正式的名稱如「陰莖」等。

性行為，然後懷孕生了你出來。」李淑輝提醒，談性的過程要自然，更重要的是告訴孩子父母是在互相相愛的情況下發生性關係，而孩子就是父母的愛情結晶品。

此外，更重要的是，在孩子4歲開始，便已經可以教導孩子如何保護自己、尊重他人的道理。例如自己的身體哪些部位不能給別人隨便觸碰；萬一遇到被人性侵時該如何處理？同時，也要教導孩子如何尊重別人。「同樣地，面對別人時，不要隨便觸摸別人，以及跟小朋友解釋為何不可以。」



Q 為甚麼哥哥會站着小便？妹妹卻坐着小便呢？

A 因為男孩子和女孩子的生理構造各有不同，但無論男孩子或是女孩子，當大家排尿的時候，尿液都會經過尿道排出身體外的。而男孩子的尿道在陰莖中央，陰莖是露出體外的，所以，哥哥便會站着小便。相反，女孩子的小道藏在體內，如果女孩子站着小便，就會弄濕雙腳、鞋子和襪子的了。



Q 為甚麼媽媽心口有兩團肉肉？為甚麼我沒有呢？

A 因為媽媽要預備給BB餵哺，那裏是乳房，可以儲存很多奶水，當寶寶出生後需要飲奶，這樣才不會肚子餓。當妳長大後，妳也會跟媽媽一樣的呢。至於爸爸因為不需要餵奶，爸爸的任務是要保護我們，所以他的乳房不那麼大。



Q 媽媽是怎樣把我生出來？

A 爸爸和媽媽相愛，有時候會用一種很親密的方式表達，讓爸爸的陰莖放進媽媽的陰道，射出精子。精子在媽媽的體內跟卵子結合，成為受精卵，BB便是這樣形成的。小BB會住在媽媽的子宮內成長，吸收媽媽每天給他的營養。9個月後，媽媽便尋求醫生的協助，幫助BB從媽媽的肚子裏鑽出。先是頭仔，然後是肩膀，最後是身體。通過媽媽兩腿間的一個開口，叫做陰道，是具有彈性的肌肉管道，BB便是由那裏出來的。



Q

為甚麼這個姨姨肚子這麼大？

A 有時候爸媽跟小朋友上街，在街上見到懷孕的女士，小朋友少不更事大聲提出以下問題，這往往是令到家長感尷尬的場面，也怕別人覺得孩子沒有禮貌。這時候爸媽正確的做法，可以先簡單跟孩子說：「姨姨的肚子裏懷有一個小寶寶，待媽媽回到家裏，再跟你詳細解釋。」回家後可以細緻給孩子解釋關於生育的過程。同時提醒孩子，日後遇到這情況，不宜大聲提問，可以細聲跟媽媽說，待回家後媽媽會詳細給你講解。



小遊戲 輕鬆談性

小朋友年紀還輕，跟他們談性教育，未必一定經常曉以大道理。不妨透過一些親子小遊戲，在輕鬆自然的環境及氣氛下，不知不覺間給小朋友灌輸正確的性知識。以下數個有關親子性教育的小遊戲，爸媽不妨作一參考。

遊戲 1 着衫公仔

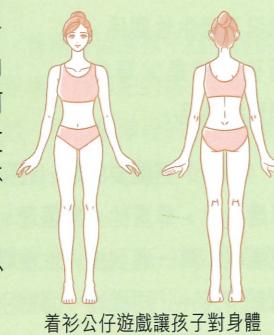
對象：2歲以下

工具：卡紙、顏色筆

玩法：

1. 跟孩子一起利用卡紙製成人型公仔，另外，再製作多套不同的衣服，包括外衣、內衣等，並且塗上顏色。
2. 製作完成後便可以一起玩耍。替公仔穿着不同的衣服，例如內衣、內褲等，過程中可以教授小朋友如何正確穿着內衣褲，同時教導小朋友如何保護自己的身體，哪些部位不可以隨便讓人觸摸。

好處：在輕鬆的情況下，小朋友可以對自己身體各部位有所認識，同時學會保護自己。



着衫公仔遊戲讓孩子對身體有所認識。

遊戲 2 認識男與女

對象：零至2歲

玩法：爸媽跟孩子聚在一起，一人說一個人的名稱或身份，然後問快說出那人是男是女。例如爸媽說「姨丈」，然後小朋友盡快回答「姨丈」是男的。接着到小朋友出題，父母作答，如此類推。

好處：過程中可增加孩子對男女角色的認知，遊戲以搶答形式進行，增加刺激感，小朋友也樂於參與其中。



認識男與女小遊戲，適合年紀較小的孩子參與。

遊戲 3 舉牌是與非

對象：4至6歲

工具：各人預備一個代表是及一個代表非的牌子

玩法：

1. 每人手執一個代表是及一個代表非的牌子
2. 由爸媽來發問，身體哪些位置可以讓人觸摸。如果可以的話，舉起代表是的牌子。如果不可以的話，舉起代表非的牌子。

好處：讓小朋友明白身體哪些部位不應隨便讓人觸碰，也學會保護自己。



透過遊戲讓孩子學會保護自己。

遊戲 4 網上互動動畫與遊戲

對象：任何年齡人士

家計會網站設有性教育動畫與遊戲項目，家長和小朋友可以藉此學習正確的性知識，內容主題包括避孕知識、認識身體、生命的起源、青春期、戀愛約會、生育與懷孕、性行為等，適合不同人士參與。用家可以選擇不同的主題及類別參與其中。



家計會網站提供的性教育動畫與遊戲。

玩法：登入界面即可參與遊戲

好處：新一代都愛網上遊戲，這已成新趨勢，透過網上互動動畫與遊戲學習知識，更能貼合現代小朋友的需求。

網址：<https://www.famplan.org.hk/sexdetu/zh/sexdetu-resources/animations-and-games>



善用資源 書籍、教具、網站好幫手

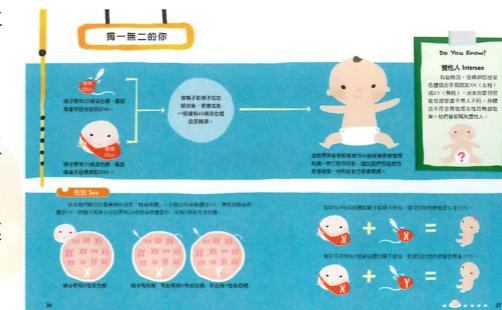
跟孩子談性卻無從入手？爸媽可不用擔心，因為坊間有不少資源如網頁、書籍以及教具等，可幫助父母推行家庭性教育，家長們不妨多加留意及善加利用。

書籍

《最初的旅程：圖解小寶貝的誕生》

以圖解的方式，一步步解釋孩子出生的整個過程，全書共六章：認識身體（男女性生殖系統結構）；生命的起源（受孕的過程）；肚子裏的奇幻歷險（懷孕及胎兒的成長）；驚險的旅程（懷孕的風險）；寶寶出來了（生產的過程）；照顧初生的小寶貝（初生嬰兒的照顧）；讓小朋友了解父母的愛、生命起源的神奇及自己生命的珍貴。（建議初小家長伴讀，高小以上自行閱讀）

售價：\$68/ 家計會 (2919 7793)



此書以圖解方式解釋孩子出生的整個過程。

《德德家家幼兒性教育圖書系列》(3-6歲)

一套四冊，中英文對照，淺白直接地教導孩子性教育重要課題：

《人體博物館》：認識人體，了解身體各部份包括性器官，並培養孩子對性有健康正面的態度。

《男孩子、女孩子》：講述男女孩性別不同，各有獨特之處；培養孩子接納他人，學習與人相處的適當態度。

《我從哪裏來？》：讓孩子明白生命的誕生，滿足他們的好奇心，明白自己的出生是奇妙、珍貴又難得。

《德德家家小戰士》：教導孩子認識私隱部位、分辨好壞接觸，如何拒絕不應該的接觸，並尋求協助。

售價：\$80/ 家計會 (2919 7793)



《德德家家幼兒性教育圖書系列》一套共四冊。

《性教育啟蒙：身體的秘密立體遊戲書》

此書循序漸進教導：

- 生命的開始 - 寶寶從哪裏來？
- 認識身體各部位 - 身體部位有甚麼作用？
- 性別的不同 - 男生和女生有甚麼不同？
- 認識私隱部位 - 甚麼是私隱？
- 學習保護自己 - 遇到壞人該怎麼辦？

售價：\$183/Parents Shop(67121525)



此書循序漸進講解不同層面的性知識。

教具

經典性教育布公仔

約14寸高的「德德」和「家家」布公仔，適合家長在家進行性教育使用。「德德」擁有陰莖、陰毛、腋下毛；「家家」有發育的乳房、陰道、陰毛和腋下毛，並能誕下一男一女的嬰兒。他們有助家長或性教育工作者在講解嬰兒的出生、認識身體、兒童性侵犯或弱智人士青春期教育等的課題時，讓兒童透過觀察和接觸更易建立自我形象，有助他們健康快樂地成長。適合3至12歲兒童、家長及性教育工作者。

售價：\$280



爸媽可以透過德德和家家布公仔，在家推行性教育。

網站

香港家庭計劃指導會

www.famplan.org.hk

特色：提倡、推廣及提供性與生殖健康方面的資訊、教育、醫療及輔導服務。

護苗基金

www.ecsaf.org.hk/zh-hk

特色：提供及推廣相關的性教育活動，並喚起公眾關注兒童性侵犯問題。^{SP}