



愛與放手

親職性教育生涯規劃11堂課

呂嘉惠 / 著

目錄

推薦序

親子關係的日常互動，是性教育最重要的現場／王嘉琪 ...9

有性健康的大人，才有性健康的孩子／邱雅沂 ...13

未來很長，性教育這條路，我們繼續一起走／龍冠華 ...18

學習如何陪伴孩子談性說愛，從理論到實務／鄭婉琪、陳姿曄、
楊舒聿 ...23

放手去愛，回應大衛的召喚／張苑馨 ...25

作者序

性，是身心親密與健康的禮讚 ...28

寫給未來女兒的家書 ...31

第一課 | 親職性教育

與孩子一起成長學習的全人教育 ...37

啟程，成為為自己賦能的家長 ...38

性諮商與我 ...41

性，不只是性 ...48

親職性教育生涯規劃的概念 ...60

第二課 | 性教育的主角是家長

孩子在關係中體驗性教育 ...65

親子關係是性教育的基礎 ...73

我們想給孩子什麼樣的性教育 ...76

第三課 | 從愛出發

0~6歲孩子性發展的萌芽期 ...79

先療癒家長的傷 ...80

人格脊椎與能力建構取向 ...84

撫觸自己生殖器官的三歲男孩 ...90

家長和孩子需要培養哪些能力？ ...93

為性教育暖身，傾聽自己與孩子的聲音 ...103

第四課 | 愛的鍛煉

6~10歲孩子性發展的懵懂期（上） ...107

尊重孩子的感覺和現實行為之間的平衡 ...110

孩子幾歲必須和家長分房睡？ ...115

看見孩子自慰怎麼辦？ ...116

六歲孩子在家裸露身體怎麼辦？ ...119

為性教育儲備知識，認識孩子的性發展 ...124

第五課 | 愛的鍛煉

6~10歲孩子性發展的懵懂期（下） ...129

青少年性語言與嬉戲 ...131

家長的心情與困惑 ...134

解決孩子問題之前的心理預備 ...137

為性教育儲備能力，學習如何和孩子談性 ...141



第六課 | 愛的設限

11~16歲孩子性發展的青春期／摸索期（上） ...147

失序的青春，失序的家庭 ...148

青春期家長的傷痛 ...152

未成年孩子發生性行為怎麼辦？ ...157

第七課 | 愛的設限

11~16歲孩子性發展的青春期／摸索期（中） ...163

青少年與家長面臨的考驗 ...164

家長需要培養哪些能力？ ...167

建立性教育依附的支架 ...171

傾聽瞭解孩子的性 ...175

涵容衝擊，支撐孩子度過青春風暴 ...180

第八課 | 愛的設限

11~16歲孩子性發展的青春期／摸索期（下） ...183

為孩子設限的意義 ...188

性，青少年為什麼不想告訴爸媽？ ...193

保持溝通，怎麼跟青春期孩子談性？ ...194



第九課 | 愛與放手

16歲以上孩子性發展的體驗期（上） ...199

愛情與關係的四階段 ...201

蜜月期的親職難題 ...201

自我坦露期的親職考驗 ...208

如何陪伴孩子修煉愛情？ ...209

暗戀的學習 ...211

第十課 | 愛與放手

16歲以上孩子性發展的體驗期（下） ...219

衝擊！性價值觀與情慾感覺的角力 ...221

怎麼設定性的界限？ ...228

性別刻板印象與潛規則 ...234

參透性，學會尊重學會愛 ...237

第十一課 | 愛的傳承

成年期孩子性發展的實踐期 ...241

給助人者的練習 ...242

陪伴孩子一生的性教育 ...247

性教育生涯規劃的傳承與祝福 ...250

後記 ...258





【推薦序】

親子關係的日常互動， 是性教育最重要的現場

「性教育」，幾歲教？要不要教？
教什麼？怎麼教？

這是很多家長關心卻又希望延緩面對的親職課題，總覺得孩子只要不接觸到性，成長中就不會受傷。然而，社會快速發展下，孩子儼然已經浸泡在性的環境下長大，例如：航海王裡面主要女性角色羅賓、娜美身形都以細腰、胸大，穿著性感樣子呈現、以及網路發達的年代，色情書刊、情色媒體容易取得的情狀下，孩子一旦開始感受到性意識，周圍這些與性有關的訊息，孩子會開始鮮明的感受原本就存在周圍的這些刺激，在性好奇、性探索的驅使下，若性教育在孩子成長中缺席，孩子自然用自己的方式去解答自己的困惑。讓孩子在性上面自學，往往也不是家長所期望的。

然而，家長若要教，怎麼教，目前坊間有關性教育書籍，多在闡述孩子性生理發展，有些書會多點闡述孩子出現性好奇、性嬉戲、性探索怎麼看待與因應，家長因了解可以正常化孩子性嬉戲、性探索，例如：2-3歲時，玩自己的性器官。幾乎沒有性教育書籍是用親職性教育的位置撰寫，協助家長了解如何一步步建構親職性教育的能力，很推薦《愛



與放手：親職性教育生涯規劃11堂課》這本書，對有心想要跟孩子談性的家長之最佳的性教育寶典。

性教育，教什麼？

近十年跟嘉惠老師學習性諮商的過程，拓展了我對性教育的視野與內涵，也讓我了解「依附關係為主體的親職性教育」對孩子成長的重要性，當我用這理念在與家長、老師工作經驗時，從家長、老師因知道原來性教育是人格教育、關係教育、愛的教育，性教育可以在關係中，經由互動在關係中自在的建構相關能力給孩子，「依附關係為主體的親職性教育」理念讓很多家長、老師感到安心，深深覺得每個家長都應該好好認識「依附關係為主體的親職性教育」，將大大增能「親職」效能。

一直盼著嘉惠老師可以把她在性領域上面耕耘的經驗集結出書，已經是鐵粉的我，早已經計劃當頭號書迷，沒想到先收到我在性諮商、性教育、親職性諮商專業學習路上最重要的導師「荷光性諮商訓練中心執行長呂嘉惠」邀請寫本書的推薦序，真是又驚又喜。在看完整本書後，很敬佩嘉惠老師有系統的將她幾十年在性諮商工作經歷與學習，用溫柔、流暢的文字將「親職性教育的內涵與概念」緩緩帶著家長去感受、理解，並運用大量故事、實務案例、及與女兒互動時身為家長的各種心情與內在糾結，女兒到青春時期，練習放手的難，規劃成《愛與放手：親職性教育生涯規劃11堂



課》，這本書絕對與孩子進行性教育家長的最佳武功秘笈，還沒準備好跟孩子進行性教育的家長，也可以先買一本放在家裡，只要您有未成年孩子，有一天你會需要它。

而「依附關係為主體的親職性教育」對很多人來說，是很陌生的概念，甚至沒有聽過，但是當你了解之後，你會發現本書是在教你怎麼樣愛孩子，跟著嘉惠老師在親職性教育的生涯規劃課一起前進，你也會深刻感受到性教育就是「關係教育」，保持親子關係溝通管道的暢通，永遠是性教育最重要的基礎，親子間的對話與互動，就是性教育最重要的日常。

孩子在有愛的關係中，學習各種能力

親子的依附關係品質好，孩子可以在這關係中學習到各種能力，像是，覺察感受、安頓情緒、傾聽他人、表達需求、接受設限、溝通想法……等。這些關係中的能力並非年紀到幾歲，自然就會，是在關係中一點一滴陪伴來子練習學習來的，當父母可以傾聽孩子聲音時，孩子藉由被父母傾聽而學會傾聽自己，進而有能力去傾聽他人；當孩子有情緒時，父母可以協助孩子調節情緒，幫助孩子了解情緒來源，並回應孩子情緒，孩子會學會覺察情緒與安頓情緒。

這個世代的很多家長的位置是「最願意尊重孩子，卻也最怕孩子受傷的時代」，這往往讓家長很矛盾，怎麼拿捏親子關係的界線，「尊重自己的感受」是性教育當中重要的



意涵。

不管您孩子是嬰幼兒、學齡前、學齡或是青少年，本書撰寫是搭配性發展順序，都有專屬於您的篇幅，家長透過閱讀歷程也自然會跟自己教養理念、價值觀、哲學觀有著大量對話，讓這些對話成為你了解自己親職界線，在您的親職教養中，可以找到自己親子關係的界線。性教育在孩子的成长中已經缺席太久了，我覺得《愛與放手：親職性教育生涯規劃11堂課》這本書，不單單對家長有幫助以外，對於每個想要跟孩子進行性教育的成年人，都會是您可以依附的性教育專業書籍。

讀到嘉惠老師〈寫給未來女兒的家書〉，看的時候超級感動，眼角泛著淚，我感受深刻的愛與到被信任的力量。想著當我小時候，如果我母親也可以寫給我這樣一封家書，告訴我長大過程總有很多新事物、新發展任務要開始自己面對、做決定，告訴我他支持我做我自己，以及說媽媽這裡會是最佳情感後盾，我想，青春期的我，會帶著媽媽「祝福與愛」前進，祝福每個家長也可以當孩子生命中最美的力量，支持孩子成為他自己。

王嘉琪

心理師／性諮商師／性教育師

芸光兒童與青少年性諮商中心經理

台灣性諮商學會理事長



有性健康的大人， 才有性健康的孩子

嘉惠與我

2007年暮春，還是新手諮商師的我，積極的想讓自己培養心理諮商的次專長，在眼花且迷路於各式諮商理論與技術的訓練課程宣傳時，令我眼睛為之一亮的，是嘉惠首度開設、為期九天的助人工作者性議題訓練。

當時性別平等教育法才剛通過沒幾年，國內對於性別平等的意識、在性侵害／性騷擾防治的倡議正盛、研習之多，而我彼時好想知道：「在性這個題目上，除了『防治教育』，在諮商過程裡還有哪些看待性的觀點？究竟還能為性做些什麼？」我雖心懷惴惴但也毅然決然的報名了當時對我來說算是很昂貴的訓練課程，然人生至此，也證明了這是我做過最值得的投資——完全開啟了我對性的全新視野，至今亦如是。

十三年來向嘉惠學習且共事的這些時光裡，嘉惠不僅是我在性諮商專業訓練的恩師，更是專業工作上超有創意和美妙點子的老闆、人生旅途裡的好夥伴與時刻提醒我靜心以對的摯友～每每一個點評或分享，總是能讓我茅塞頓開，在以全人性健康為基礎意識、根據全人性發展階段所設計的性諮商訓練課程裡，更是能親見嘉惠實踐以依附關係為主體來



修復人格脊椎的觀點，如何支持一個人乃至家庭、甚至系統在社會上的生存與生活。

因此特別高興嘉惠第一本以親職性教育為主題的書終於誕生！本書將上述理念化為深入淺出的文字、與讀者對話的演講文稿，以饗更多關心性、有興趣的夥伴們，而能為本書撰寫推薦序文實屬我畢生莫大榮幸。

拜讀本書過程裡，實不相瞞，我因著被觸動、感動或者激勵而數度淚如雨下，為什麼呢？

誠如第二課嘉惠談及甚麼是「性教育」？性教育絕不只是教生理構造和器官、杜絕性侵害、克制自己和對方的慾望……

「讓孩子能夠尊重自己的感覺、愛自己的身體、愛自己的性別、愛他自己這一個人，且知道有人（最好是家長）會愛他，有人會放下權威放下面子去傾聽他的感覺、在意他的感受，協助他理解自己的感受，願意跟他協商討論，並找到針對他的感受所可以執行的人際應對的方法，是讓他有信心且在這個混亂什麼事都有可能發生的世界上，知道他無論經過了什麼他都是被愛的。」

愛需要能力

我相信每個人都值得被愛，而愛的方式需要被支持的學習與鍛鍊。



在這本書中，我充分感受到嘉惠所說：性教育是奠基在好的依附關係之上，讓一個人了解自己、愛自己、身體、心理、性別，在其中學習理解慾望、性的界線與人際互動的一個歷程，也學會做他自己、修復自己的人格脊椎包含五大面向～依附能力、情緒能力、人際能力、資源使用能力及人生哲學，這五大面向也是人生的重大支撐。書中嘉惠所舉出的各式各樣案例裡，都不斷的在印證這五大能力如何評估與被實踐。

因此我非常折服於嘉惠所說的性教育～這不但是愛的教育，也是全人教育啊！當孩子的這些能力因著在有人陪伴而被建構而成時，同樣的，大人也需要被理解、陪伴和支撐。

我～作為一個與青少年的家長歲數約略相仿的「大人」，能夠體會在成長階段裡這世界還不足以支撐對性的好奇、還沒準備好面對性，因此成長彼時無多少性資訊但只能靠自己摸索成長，這過程裡有意識的各種性規範／性價值觀或無意識的性態度所刻下恐懼與害怕性的傷痕，而往往在孩子出現超過家長所能想像的情況下舊傷被喚起、形成新傷，而在這樣性議題的傷重時刻，傷被忽略卻要求家長要像個成人要愛他的孩子、要理性以待，不能生氣、憤怒甚至還要他接受，這實在太強人所難了。



系統合作讓家長、師長在被專業支撐下 更有能力面對孩子的性發展

我～作為一個從事性議題且與學校和機構合作的心理師／性諮商師，系統合作的共識實在太重要了！我看見嘉惠在第七課提醒著：孩子性議題不只是家長或一個老師的事，而是在團隊中找到共識合作幫助彼此安頓，當家長與孩子間因著性議題而衝撞得頭破血流時、當家長或老師只焦急著孩子性議題的改善時，我知道要能先讀懂那些曾受過的傷；當成人覺得自己困頓且無力可施時，優先需要的不是再被要求增能，而是能被支撐度過這些慌亂且心傷時刻。

因為深受嘉惠系統合作觀點的影響，當我有機會如執行2015年新北市政府「國中知性青春最花漾」計畫以及在各個機構裡帶領「青少年性議題增能式體驗方案」時，更明白單向式的演講已經無以滿足成人所面臨的處境，因此當成人有機會藉由體驗型工作坊來探索自己的價值觀、釐清自己的觀點，吸收知識、鍛鍊與孩子互動性議題的技巧，逐漸建構自己的能力。也影響了我不論是跟孩子工作時，看見他被轉介而來的原因不是性問題，而是缺乏能力；當我與家長工作時，我會盡力去讀懂家長身上的傷、看見他們已經擁有的潛能和資源，再據此作為進一步增能的根基，回到能力建構取向來增能；陪伴學校或機構在面對性議題的危機時，以專業人員的角色連結以支撐他們度過這些時刻，當他們的能力被建構起來時，也就更有自信與自己的團隊夥伴共同激盪創造



屬於系統文化的處遇方式。這些眼光都在說明所有在系統中的關聯者，包括孩子、家長、教師或有關的人，都是生命共同體，也是一起成長的。

有性健康的大人，才會有性健康的孩子啊！

嘉惠最擅長的是，看見在系統中每個人的潛能，給予所需要的養分，建構所需的能力，讓他煥發出本該有的光彩！當整個系統的性健康意識共同提升、有越來越多應對的能力，自然也就有更好的自癒力來面對一切。

本書傳達嘉惠對世界的愛、對人的關懷，而愛的力量如何穩當結實的成長與鍛煉，我作為一個性諮商專業工作者以及作為一個人，同感因著閱讀此書也被深深的被支撐著。

邱雅沂

心理師／性諮商師／性教育師

荷光成人性諮商中心心理師

曾任台灣性諮商學會理事長



未來很長，性教育這條路， 我們繼續一起走

從曾經為性所苦的人的角度，
我們向你推薦這一本書

性，是理解人經歷與發展的一種脈絡。

而關於如何幫助一個人了解在自己的生命當中，性是
什麼、發生什麼、又讓人變成了什麼？

如果說，有誰可以給你一個滿意的答覆，我們認為，
那個人非呂嘉惠莫屬。

我們是荷光性諮商專業訓練中心－青少年性諮商團隊
的心理師群，如果目前為止你還不算認識嘉惠，請容許我們
向你簡單地介紹這個人。原本，我們散落在台灣的各個地
方，各自在不同的城市從事心理師的工作，花蓮、桃園、新
竹、台中、台南、高雄；直到我們各自在不同的時間、因為
不同的事件認識了嘉惠。現在回想起來，那樣的相遇或許該
稱為一種命定的契機吧。由於成長的過程中，隱晦、禁忌、
羞恥與關於性的種種在我們身上加上了層層束縛，限制了我
們正向看待自己的方式，我們不僅對抗著自己，也對抗著世
俗。於是在遇見她的那年，我們多多少少都在原本的生命當
中，因為性而經歷了深淺不一的苦；而那樣的辛苦，在遇見
她之後，有機會漸·漸·漸·漸·不再是一種自己和自己的



爭執。

嘉惠對我們來說，亦師・亦友。

而今即將邁入第一個十年，身為荷光青少年性諮商團隊的一員，我們和其他分支的兒童、親職、以及成人性諮商團隊得以在性議題的專業工作上頭角崢嶸以至於遍地開花，這一切的開展，其實，是從發生在我們身上的改變與療癒開始的。

這本書的主體不是問題化的性，是人如何看見並且安頓自己，你會在閱讀這本書的過程中，發現自己目前或曾經遭遇的磨難，其實是我們共同經歷的困難；或許你會因此感受到些許寬慰，並且窺見安頓自己的一種方向。

從青少年性議題專家的角度，
我們向你推薦這本書

由於在多數人的成長過程當中，關於性的一切很少有機會被提及、被述說、或者被討論，所以在學習環境極度匱乏的現實情況下，我們必須承認一個事實，那便是無論今天我們的角色是成人、父母、教師、或者專業助人領域當中的職業工作者，幾乎沒有人在一開始就準備好要和孩子談論關於性的種種。

有人說，性這回事兒，牙一咬豁出去不就談上了？

我們敢賭上專業名聲打包票，在各種性議題當中，要能照顧自己，以至於照顧對方，從來就不是一種抉擇，而是



需要反覆練習之後才能逐漸掌握與熟練的能力，而父母無法教導孩子那些連我們自己都不會的東西，所以，毫無疑問地，父母必須先熟練如何照顧自己，才有可能在陪伴孩子的過程中，輔助他們也培養出照顧自己的能力。

有人對父母說，身教是也。

可是，身為助人工作者，只要仔細想想並不難發現，這種曉以大義的說法並沒有辦法照顧到正因為孩子性議題而感到焦慮而無力的父母；因為他們需要的是具體的建議，而不是意見。引述嘉惠的用詞，如果希望父母成為可以支撐孩子去經歷改變和成長的人，身為助人工作者的我們，就必須先成為可以支撐父母在當下穩住陣腳並且經歷改變的人。

怎麼做？從照顧眼前受苦的人開始，問題是，眼前受苦的人是誰？

在第六課的例子中，提到社工師難以教導家長用包容與陪伴的角度看待發生在自己孩子身上的性問題，「而這些讓你覺得難以調整的家長，你必須知道他們現在正嚴重的受到創傷，受到孩子不符合期待的傷……」

怎麼照顧在孩子的性議題當中同時經驗創傷的家長？

閱讀這本書的過程中，你會看見具體的建議與做法，同時看見身為助人工作者，自己目前尚有不足的地方。

「然後，可能性其實不只一種。」

孩子在成長的過程中，可能會經歷各式各樣的衝擊與變化，而面對青少年階段的孩子，成人經常發現很難在一對



一的互動形式中進行有效能的對話。

原因之一：發展階段

青少年處在與同儕互動的過程中建立自我認同的階段，此時他們關注的重點經常不是成人，而是身邊的夥伴。於是，其中一種事半功倍的做法，是為孩子創造一個可以和同儕一起經驗和學習的環境；好比說，青少年性教育夏令營。我們發現在縝密設計各項學習活動的營隊當中，透過多名性諮商師的引導與帶領，能讓數十名青少年在為期一到三日不等的過程中，充分體會在安全的氛圍當中吸收知識、解答疑惑、並且充分表達內在感受的經驗。

而身為助人工作者，如何將孩子在營隊當中經驗到的美好，轉化為親子之間更多對話與溝通的契機，自是更多需要掌握與熟練的能力。

原因之二：互動方式

這麼說吧，身為孩子的那些年，我們都有點逃避跟大人坐著面對面說話，無論如何，正式的場合總是讓人覺得有點緊張對吧？如果不想嚴肅地說話，那麼，來玩遊戲如何？

我們為青少年開發了一套談論身體變化、愛、與性專用的桌上型遊戲，名喚《塞可斯》，讓孩子們能在參與桌遊的同時，聽、說、分享、並且學習。

我們說的孩子，包含現在正值青春期的孩子，和他們父母心中，當初那個沒有機會好好經歷青春期的孩子。

閱讀本書的過程中，你會發現運用資源並且適時求助，也是成人熟練之後才能帶給孩子的能力。



我們心裡必須明白
所做的這一切努力
不是為了預防某種問題的產生
而是為了帶給孩子我們未曾有過的美好

龍冠華

心理師／性諮商師／性教育師

芸光兒童與青少年性諮商中心心理師



學習如何陪伴孩子談性說愛， 從理論到實務

如何陪伴孩子談性說愛，是我們文化下大家大都很生疏的一件事。呂嘉惠性諮商師用其長年經驗，為家長整理出簡單精準的角度，讓家長可以秒懂。我認為這非常有價值。

通常我們這文化下的人們，對於性是隱晦的。雖然時代較過去更為開放，但是若要問父母如何跟孩子談性說愛，大家還是會拿不定方法。閱畢此書，我能看到我女兒可能因為有個有好觀念的媽媽，而有更多的幸福感。

鄭婉琪

台灣羽白群學計畫主持人

※ ※ ※

這是一本，值得家長擁抱的書，是你與伴侶因關心性教育，而開始討論性的媒材；也讓你如何在孩子成長中持續陪孩子面對性。

它帶來的不只是孩子的性健康，而是你與孩子在關係中無價的愛，感受性的議題，帶來生命的禮物。

這是一本，親職性教育專業工作者，值得看的好書。讓你面對孩子性的題目，有一個更宏觀的視野



在諮商或教育的現場，能得著更多施力的方向。

邀請你，一起來細細閱讀這本書！打開生命靠近性的契機，那會是意想不到的發展，更多是貼近自己，貼近孩子。

陳姿曄

心理師／伴侶性諮商師

※ ※ ※

養孩子，是一場巨大的社會實驗。每個階段的孩子，需要養出的能力，截然不同。嗷嗷待哺的奶娃，與內心成長速度追趕不上身材抽高的青少年，要養出的是對關係的信賴感，抑或，「知道自己可以」的我能感。在不同階段養出每種能力，父母的位置都不同。本書不同於坊間傳遞理論的教養書，你會經驗本書的閱讀歷程，像是將龐雜來自多方的思緒流過聚焦的漏斗，客製化濃縮出你與孩子的教養觀點。一起來找到專屬於你們的實驗配方吧！

楊舒聿

心理師／親職性諮商師



放手去愛， 回應大衛的召喚

我是在2018年3月的性自我探索課程中認識嘉惠的，與其說認識，不如說是嘉惠開啟了我認識性諮商、性教育的契機，是我的銘印經驗。

真正認識嘉惠，是透過參與本書每一章前的詩稿創作的歷程。記得嘉惠邀約我為本書寫詩的時刻，我讀完了整本草稿時，第一個反應是「Hi~大衛！」。

我經驗到，與書對話的過程中，不斷地被啟發、被看見的自己，彷彿有個知己陪著我再次經歷了孩提到成人時期對於性的困惑與好奇、興奮與恐懼。所以，我希冀自己協助演講集的出版，將如同米開朗基羅雕刻大理石一樣，將大衛帶到人們面前，被它啟發。

雖然身為諮商心理師，親職性教育生涯規劃這個主題，對我來說既陌生又新穎。多數時間，我並不是站在專業助人者的角色讀稿和寫詩，而是站在內在小孩母親的位置，彷彿嘉惠對著我說話，我一字一句地讀，一字一句地反芻，理解內容、探索自己的感覺，最後才將內容和感覺揉合為詩句。



這個過程，帶給我的啟發是，嘉惠的意圖不是在指導讀者要怎麼做，而是分享她在實務上多年經驗的整理，讓每個人在看這本書時，與自己的、父母的、孩子的生命經驗對話，這樣的對話，能引領我們在探索幽微神祕的性與愛的旅途中，回應自己與重要他人內心真實的渴望。

很榮幸能參與《愛與放手：親職性教育生涯規劃11堂課》的誕生，謹以〈我與大衛〉一詩獻給讀者們，願我們能穿越性的迷霧，創造出自己的大衛。

張菀馨

心理師



〈我與大衛〉

作者：張苑馨

我看見了大衛
白色大理石裡沉睡的男子
潔白 無瑕
美麗 自信

雕刻刀來回周旋
不分晝夜
我以為
我創造了大衛

大衛注視著我
來自阿爾卑斯山的男子
自信 堅毅
無畏 真實

綴飾偽裝層層褪謝
花落紛飛

明白 不是我的意志
是大衛
召喚了我與歲月

— 第二課 —

從愛出發

0、6歲孩子性發展的萌芽期

我隻身踏進叢林
分不清蟲鳴鳥叫
看不清豺狼虎豹
多少個日晒雨淋
數了一圈又一圈年輪
夜黑風高
走著 跑著
尋覓著

讓心重生的地圖





有好的資源，可以找老師與家長幫忙，知道這個世界沒有那麼恐怖；人生哲學，從世界是恐怖的慢慢轉變到世界是安全的，我有困難會被理解與幫助。

尊重他的感覺，維持他存在世界的掌控感與安全感是最重要的事，而那是一種「感覺」，感覺需要被體驗，不是一個知識可以被灌輸。就是你無法否認他內在的感覺而只告訴他，「你不要害怕細菌不會死翹翹」這是沒有用的因為他已經經歷了兩年這樣的恐懼。

為性教育暖身， 傾聽自己與孩子的聲音

到這裡我想大家可以清楚的看到，孩子被家長支撐著、家長被老師支撐著、老師被專業人員支撐著，老師有專業人員支撐而能涵容家長的焦慮，不添加焦慮給家長，家長被老師支撐著能涵容自己的情緒，不添加焦慮給孩子。

我們才能還給孩子一個有養分的空間。讓孩子的發展回到發展的本身，協助孩子拿掉那些阻攔他發展的重擔的壓力，孩子自然會長。關於，孩子觸摸生殖器官的行為，在這樣的支持下會還原出發展中屬於這個孩子該呈現的自然的樣貌。

在幼兒性發展的萌芽期，人格的建構勝過於教性的任何知識，心理專業的目標是協助當事人建構缺乏的能力、提



升涵容能力讓發展回到發展的本身，孩子自然會長。而在其中每個人都被自己願意付出的愛滋養，也就是體現在為孩子花下的時間與心神，願意完全的了解他，就是「愛」～滋養。

而孩子在0到6歲萌芽期所發生的與性相關的行為，不論是好奇別人的身體、好奇自己的身體、摸自己的生殖器官、摸別人的生殖器官、喜歡依附胸部、觸摸胸部，對於尿尿很著迷、或是要非常多的時間去經驗尿尿排泄的過程，或是對於性行為本身的好奇比如說我從哪裡來的這個問題。這是發展當中自然會出現的，代表孩子在探索自己身體與認識他的功能與帶來的感覺

這單純的行為，他刺激到的是家長對於性的焦慮，往往我們為了處理自己的焦慮，就無法理解孩子正在經驗的是什麼。

但你無法灌輸家長「這是正常的不要焦慮，要大方的回應」，有困難的家長，他焦慮的感受說明著他以前被對待的方式與被灌輸的經驗，這樣的家長需要被支持著使用資源、協助自己能回頭療癒自己，愛自己的「不能」，才能慢慢找出「能」的方法。

因此我的主題是「從愛出發」，以依附關係為主題的性教育，0到6歲是依附關係的起始，任何事情會傷害到你、或你與孩子的依附關係，就必須深刻的去思考你所需要的照顧，與你的教養哲學與親子教養的能力是否需要增進。這個部分我把它稱為親職性教育生涯規劃的暖身期。因為這樣的



柔軟、這樣的彈性、這樣的願意低下頭來、蹲下身來、傾聽自己與傾聽孩子的能力，在孩子幼兒時期，家長最容易建立，從孩子身上得到愛的回饋與滋養也最快，這個能力如果沒有在幼兒時期建構好，孩子越來越大，家長會越來越困難傾聽到孩子，因為性的焦慮太過逼近更無法如幼兒時期這樣被家長接納，也就是如果你習慣家長的權力是大於孩子，習慣一切以標定問題、解決問題為處理親子關係的方法，習慣簡單的以對錯來標籤、來分類、來說應該與不應該、來評斷他人。那麼可以預測的，隨著孩子年齡的增長，你將會發現你腦神經斷線的機率會越來越高，而應對那個狀況通常都是激烈的情緒衝突，那其實只是說，你並沒有習慣蹲馬步而已，蹲下身來聽到自己、聽到孩子。

所以如果你的孩子還小或是還沒出生呢，恭喜你希望你抓到這樣的精髓在幼兒時期練習你自尊身段的柔軟度吧。各位知道有一種養身法，叫「筋長一寸壽延十年」，只是拉筋要充分的暖身與正確的方法喔，不能強拉蠻幹的。

幼兒性教育的例子，大家有這樣的概念之後，你可以清楚看到積極的療癒自己跟教育孩子是一樣重要的。

和孩子一同開始學習一同成長，讓他的性發展歷程不必是孤單一個人面對所有的困惑、緊張、不知所措，讓他在面對每一個挑戰時理解自己的感受，擁有適度的準備和因應能力，更重要的是，有他願意求助、能夠相信、真正可以提供支持的成人在身邊，當那些重要時刻到來，你示範的不僅僅是性教育，而是個人成長能力、是人際互動能力、更是親



密連結能力，而這些都是我們最希望孩子能在生命中擁有的核心能力。以此祝福所有家長，在成為孩子的家長前，先成為自己父母。

有了依附關係為主體的親職性教育概念的底子，下一課，我們將進入愛的鍛鍊～6—10歲，孩子性發展的懵懂期，親職性教育能力與知識的儲備期，會以6—10歲性發展的例子，來說明基礎原則操作的運用。