

**臺北市政府衛生局**  
**「111年臺北市兒童及青少年性健康促進及衛教工作坊」**  
**申請簡章**

**一、目的**

- (一)提升親子於家庭場域執行性健康教育之認知能力與態度。
- (二)建立世代間跨界共學模式及提升自在討論性健康議題的積極態度。
- (三)促進親子及家庭認識衛生福利部國民健康署「青少年好漾館」及「青少年親善機構」等相關學習資源。

**二、辦理單位**

- (一)主辦單位：臺北市政府衛生局。
- (二)承辦單位：雞湯來了工作室。
- (三)申請單位：臺北市幼兒園、國小、國中、高中(職)學校及相關兒少服務機構。

**三、實施期程**

111年6月6日(星期一)至10月31日(星期一)，實際辦理日期依承辦單位與申請單位協調訂定。

**四、實施對象**

設籍或就讀臺北市幼兒園～高中職階段之親師生。

**五、活動費用**

本案為臺北市政府衛生局委託雞湯來了工作室辦理，各級學校及兒少服務機構不需支付費用。

**六、實施內容及說明**

- (一)考量新冠肺炎(COVID-19)疫情變化迅速，工作坊原則採「線上」方式辦理，並使用 Google Meet 為視訊工具；若疫情趨緩，將視中央流行疫情指揮中心及臺北市政府疫情因應記者會發布之活動辦理原則，經主辦單位同意及與申請單位協調後，得採實體或兩者併行方式辦理。

(二)工作坊形式包含「互動講座」及「專家短講」兩大部份，並納入衛生福利部國民健康署「青少年好漾館」資源，提供幼兒園、國小、國中、高中(職)學校及兒少服務相關機構申請，表 1 為各場次工作坊資訊、表 2 為各場次工作坊內容介紹：

【表 1】各場次工作坊資訊

場次	主題	形式	對象	時長
A1	身體保衛戰一	互動講座	3-6 歲幼兒及其家長或老師	每一場次均為 90 分鐘
A2	身體隱私及安全依附	專家短講	3-6 歲幼兒之家長或老師	
B1	我從哪裡來？	互動講座	7-9 歲兒童及其家長或老師	
B2	神奇的生命孕育旅程	專家短講	7-9 歲兒童之家長或老師	
C1	身體的秘密一	互動講座	10-12 歲兒童之家長或老師	
C2	青春期成長變化	專家短講	10-12 歲兒童	
D1	戀愛必修課，底「家」開始一健康	互動講座	13-15 歲青少年及其家長或老師	
D2	交友觀念與互動技巧	專家短講	13-15 歲青少年之家長或老師	
E1	戀愛必修課，底「家」開始一愛的	互動講座	16-18 歲青少年及其家長或老師	
E2	危機與責任	專家短講	16-18 歲青少年之家長或老師	

【表 2】各場次工作坊內容介紹

場次	內容介紹
A1	透過影音故事媒材共讀與遊戲式學習活動，引導幼兒區辨「舒服」與「不舒服」的感受，並建立「身體觸碰需要積極同意」的觀念。藉由建立身體意識與自我保護的過程，引導親子建立安全依附，從溫暖的家人關係中培養正確的性健康知識與態度。
A2	藉由專家講述及實務經驗分享，使家長/老師了解如何陪伴孩子建立安全依附、如何教導孩子學習自我保護及尊重他人，並分析幼兒階段性教育常見問題，幫助家長/老師從容應對。
B1	透過繪本共讀與活動體驗，使兒童了解生命的起源及孕育的過程。從認識自我出發，鼓勵親子認識身體及自我的獨特，從中培養對生

場次	內容介紹
	命的尊重、對身體保護的重視，亦創造親子從日常實踐性教育的自然與自在。
B2	藉由專家講述及實務經驗分享，使家長/老師了解如何面對此階段孩子對性及生命的好奇，並透過媒材與案例分享，幫助家長/老師能以更多元、有趣的方式與孩子談論性與生命。
C1	透過家庭性教育相關書籍統整與精華分享，使家長/老師了解如何引導孩子肯定自己身體的感覺、正面看待第二性徵，幫助孩子從身體開始建立自信與自重，擁有健康的身體意識，也進一步為健康人際界線與互動培養健康觀念。
C2	藉由多元媒材體驗與活動討論，引導孩子認識自己的身體及即將迎接的青春變化，並使孩子了解可以用什麼樣的心態面對青春變化，幫助孩子建立健康的身體意識及自我形象。
D1	協助親子釐清國中階段青少年所面臨的人際與親密關係挑戰，學習如何選擇朋友、分辨友情與愛情、學習在關係中表達自己的需求與感受，以及學會尊重他人。也幫助家長用更穩定的心態正向引導青少年，創造更多與孩子對話的機會，從親子關係開始，做出對關係經營最好的示範。
D2	藉由專家講述及實務經驗分享，使家長/老師認識常見的青少年交友議題，了解如何引導孩子從自我出發，開始建立健康的人際關係，並透過案例分析，了解如何在「性心理」層面幫助孩子培養健康與適切的態度。
E1	透過討論與剖析親密關係發展的相關議題，知覺親密關係中的危險，協助親子用正向且健康的心態、技巧，應對青少年人際與親密關係之議題。並且藉由互動體驗學習，提升親子關係，建立舒適自在的家庭性教育管道，在溫暖的家人關係中掌握愛人的能力與責任。
E2	藉由專家講述與實務經驗分享，使家長/老師了解如何與孩子對話、引導孩子以健康的心態面對人際與親密關係之議題，並透過實際案例，剖析青少年常見的性教育議題，幫助家長/老師了解如何應對。

(三)各主題之「互動講座」、「專家短講」可分開報名，但以同時報名同主題「互動講座」及「專家短講」之單位優先錄取(例：「同時報名 A1 與 A2 者」較「僅報名 A1 者」優先錄取)。

(四)「互動講座」共辦理 12 場次、「專家短講」共辦理 12 場次；每場次參與人數至少 30 人，場次有限，敬請把握機會，報名從速！

## 七、申請單位與承辦單位之工作分配

### (一) 申請單位

1. 學員招募，並提供報名名單。
2. 協助工作坊事前聯繫（包含：轉發會議室連結給學員、轉達課前預備事項給學員等）。
3. 於工作坊開始後聯繫未上線學員。

### (二) 承辦單位

1. 工作坊內容規劃與統籌。
2. 工作坊日期協調與敲定。
3. 講師邀約與協調。
4. 開設線上會議室，並提供會議室連結。
5. 提供工作坊課前預備事項。
6. 工作坊執行與紀錄。

## 八、報名方式

(一) 報名期間：即日起至 111 年 8 月 29 日 (星期一)

(二) 報名管道：填寫 [報名表單](#) (點擊超連結或掃描 QR code)。

(三) 錄取通知：承辦單位將於收到報名資料後 兩週內 以電子郵件通知申請單位(學校/機構)申請結果。

(四) 各申請單位(學校/機構)完成申請，並經承辦單位確認時間場次(以確認電子信件為準)後，如需更改時間或主題，請於兩週前更改；若因更改而有衍生費用，須由學校、機構自行負擔。



<https://forms.gle/3X>

## 九、聯絡方式

(一) 承辦人：張芸慈小姐。

(二) 聯絡電話：0938-965037。

(三) E-mail：[trista@chickensoupfamily.com](mailto:trista@chickensoupfamily.com)。

## 附件一 | 講師團隊介紹

### 一、互動講座之講師

互動講座由雞湯來了工作室講師團隊進行帶領，全員來自「國立臺灣師範大學 人類發展與家庭學系/研究所」，擁有「教育部認證家庭教育專業人員證照」，曾獲「教育部優良家庭教育方案得獎人」，具備學術專業背景與實務現場經驗的組織，在家庭議題、親子溝通議題上具有使理論與實務產生對話與轉化的能力。曾任各縣市家庭教育中心特約講師、高中以下學校親職教育、社區親職教育祖孫代間、原住民族家庭教育方案設計/講師。曾辦理超過 350 場次活動，接觸超過 8,000 位學員，與超過 100 個公私立單位進行過合作，並於 109 年、110 年承接臺北市政府衛生局兒童及青少年性健康促進宣導及工作坊，共辦理 48 場次性健康宣導相關工作坊。

### 二、專家短講之講師

(一)場次 A2：身體保衛戰—身體隱私及安全依附

1. 規劃邀請專家：林貞宜老師

2. 專家介紹

學歷	樹德科技大學人類性學研究所碩士
經歷	<ul style="list-style-type: none"><li>●現任臺灣國際嬰兒按摩協會理事、講師</li><li>●現任宏國德霖科技大學通識講座講師</li><li>●現任廣川醫院性治療師、性教育師、性諮詢師</li><li>●國小、國中、大學講座性教育師</li><li>●親密關係、親子關係講師</li><li>●廣川醫院門診、病房護理長、兼任感管師</li><li>●天慈護理之家護理長</li><li>●開元寺慈愛醫院 RCW 護理長兼感管師</li><li>●揚明養護中心護理長</li></ul>
特殊證照及訓練	<ul style="list-style-type: none"><li>●IAIM 嬰兒按摩國際證照</li><li>●MISP 兒童按摩國際證照</li><li>●臺灣性學會性治療師、性諮詢師、性教育師</li><li>●美國 ACS 性學執照</li><li>●WACS 性治療師、性諮詢師、性教育師、性教練師</li></ul>

(二)場次 B2：我從哪裡來？神奇的生命孕育旅程

1. 規劃邀約專家：楊舒聿心理師

2. 專家介紹

學歷	國立新竹教育大學教育心理與諮商輔導學系碩士
----	-----------------------

現職	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 芸光兒童與青少年性諮商中心心理師</li> <li>● 杏語心靈診所心理師</li> <li>● 方案講師</li> </ul>
證照	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 諮商心理師(諮心字第 001317 號)</li> <li>● 台灣性諮商學會授證性諮商師 (編號 17006)</li> </ul>

(三)場次 C2：身體的秘密－青春期成長變化

1. 規劃邀約專家：社團法人全球小紅帽協會
2. 專家介紹

團隊介紹	小紅帽是一個持續關注月經貧窮、月經不平等、月經污名化等三大月經問題的非營利組織，旨在深耕解決月經問題，持續倡議與月經此一生理現象相關之權益，及推廣更全面、完整、不分性別的月經教育。
團隊經歷	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 2019/11 發布第一個社群倡議月經貧窮懶人包，觸及 24 萬+人</li> <li>● 2019/12 啟動第一項專案－月經故事信箱</li> <li>● 2019/12 啟動《幫你留一份》經期生理用品共享盒計畫</li> <li>● 2020/05 啟動《50/100 月經教育》計畫，並開發不分性別、適合不同年齡層的月經教育課程</li> <li>● 2020 Be A Doer 臺北市都市再生行動育成計畫決選團隊</li> <li>● 2020 性別、兒童與人權關懷類 十大傑出青年</li> </ul>

(四)場次 D2：戀愛必修課，底「家」開始－健康交友觀念與互動技巧

1. 規劃邀約專家：吳岱穎醫師
2. 專家介紹

學歷	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 台灣大學流行病學與預防醫學研究所博士</li> <li>● 長庚大學醫學士</li> </ul>
經歷	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 現任臺北市立聯合醫院中興院區醫務長</li> <li>● 現任臺北市立聯合醫院中興院區家庭醫學科主治醫師</li> <li>● 青少年親善門診醫師</li> </ul>
專長領域	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 家庭常見疾病診療</li> <li>● 中老年慢性疾病診療</li> <li>● 健康檢查</li> <li>● 衛教諮詢</li> </ul>

(五)場次 E2：戀愛必修課，底「家」開始一愛的危機與責任

1. 規劃邀約專家：柯萱如律師

2. 專家介紹

服務單位	天晴和永法律事務所
學歷	<ul style="list-style-type: none"><li>● 國立臺灣大學法律學系學士</li><li>● 國立臺灣大學法律研究所刑法組碩士</li><li>● 荷蘭阿姆斯特丹自由大學碩士級交換學生</li><li>● 國立臺北教育大學心理與諮商學系研究所碩士</li></ul>
經歷	<ul style="list-style-type: none"><li>● 社團法人臺灣兒少權益暨身心健康促進協會理事</li><li>● 中華民國律師公會全聯會家事及婦幼委員會副主委</li><li>● 校園、職場性騷擾暨性侵害申訴案件 調查委員</li><li>● 芸光兒童與青少年性諮商中心 實習心理師</li><li>● 公共電視《青春發言人》節目主持人</li></ul>
專長領域	家庭與婚姻事件、性侵害/性騷擾/性霸凌案件、兒少案件等

## 家庭性健康教育相關成果

### 疫情時代的線上性健康教育，數位轉型 X 跨界合作推廣

#### 「在家談性」多元型態

2021-12-23

性健康教育，家庭不能缺席！臺北市政府衛生局今（110）年將兒童及青少年性健康促進宣導與工作坊計畫委託「雞湯了工作室」辦理，共舉辦 12 個系列線上工作坊，及 4 個線上推廣活動。特別的是，今年不僅延續去年著重「家庭」在性健康教育中的關鍵角色，更在疫情衝擊下，跨越空間距離，首次打造「全線上化」的性健康教育活動。即使疫情阻隔了我們的面對面的機會，也不能拉開我們與性健康的距離！



#### 線上化多元互動型態，把親子性健康教育變好玩

「善用」工具，讓性健康教育在疫情之下，變得更方便也更多元好玩！今年 12 系列線上工作坊，每個系列均包含一場「親子共學」及家長或孩子的增能講座。延續去年



特色，從「適齡」概念出發，針對「青少年」、「國小兒童」、「幼兒」設計不同內容，並以增進互動、趣味遊戲、多元媒材之活動形式提升民眾參與興致。

因應疫情，全系列活動雖在短時間內改為線上舉辦，但仍致力於課程中融入各式各樣互動的環節及工具，提升學員之課程參與感。一場場「透過螢幕相見」的性健康活動，經由講師的活潑引導，並善用即時互動系統如 Janboard、Slido 等，邀請學員線上投票、打開螢幕秀出繪畫作品，即使不能見面，也能了解彼此想法。



### 線上分齡家庭共學，適齡適性談不同主題

「青少年」階段以「親子『練』愛室」為主題，邀請老師、家長和青少年共同參與課程，藉由線上投票、調配愛情特調的趣味形式，打破不同世代對彼此的誤解與迷思。當青少年發現老大人已經不再是刻板印象中的「八古」，師長發現孩子們「其實也有許多自己的觀點」，戀愛不再是禁忌話題，討論中「練」愛變得可行。

「國小」階段以「身體的奇妙旅程」概念出發，藉由繪本、快問快答，使參與親子一同在故事中了解身體發展變化，知道有些身體器官或性徵發展不是「我有，你沒有」，而是「我們有的本來就不一樣」。

「幼兒」階段則從孩子最愛問的「我從哪裡來？」切入，藉由繪本讓孩子了解自己怎麼來的，並在故事讀後討論中習得「精子」、「卵子」、「陰莖」、「陰部」等正確名稱。並藉由身體紅黃綠燈的畫畫，讓親子「一起」討論出屬於每個孩子的身體界線，也透過簡易歌謠與帶動遊戲，讓身體紅綠燈概念變得更琅琅上口，更容易落實在生活中。



## 「性話題，不尷尬不被罵」是接住孩子關鍵，與各專家跨界合作共同倡導

家是每個孩子最親近的地方，從幼兒到青少年每天最常相處的地方之一，隨著身心發展，對「性」的理解除了生理上的認識，更應該包含「心理」上更多元與深度的情感理解。今年度12系列線上工作坊中，各系列均包含一場與「小紅帽教育社福總監謝佳欣」、「性諮詢師林貞宜」及「資深婦產科醫師江千代」合作講座，共同倡導性健康身心議題。

以科學為本的雞湯來了一再強調：許多研究共同發現，當孩子提出關於「性」的疑問，家中的大人最重要的不是「回答很正確標準的答案」，而是營造一個自然的氛圍，不尷尬、不拒絕討論、不責罵，如此一來孩子會更容易與家人分享，讓家成為孩子最親近而堅強的堡壘！



#### 4.7 顆星好評回饋，參與學員更願意在家談性，更懂得尋找資源

「因為以前自己的成長過程中有許多的好奇，問了大人都沒有答案，只說長大後就知道了，但現在的社會瞬息萬變，小孩很容易透過網路知道很多訊息，但不完全正確，如果彼此間不溝通，很有可能會是已經出問題了，大人才知道，反而不好解決。」

「提供資源還有迷思澄清，讓大人可以更安心的引導孩子認識正確的知識。」

「開放的態度透過溝通討論的方式和孩子一起了解愛情是怎麼一回事，正確談戀愛也是人際互動的一項學習。」

「用正向、開放不逃避的方式和孩子討論性，還有爸爸媽媽也應該保有自己的隱私。」

「有適當的繪本可以共讀，教孩子能夠適當的拒絕不喜歡的碰觸」

……都是參與者在活動後寫下的好評回饋。

此系列活動也針對所有場次回收參與民眾回饋，藉以評估活動成效。回收問卷統計，在家討論性健康議題的「認知理解」、「積極態度」、「資源查找」三大方向，整體平均高達 4.7 分。

文／雞湯來了

官網 <https://chickensoupfamily.com/>

臉書 <https://www.facebook.com/chickensoufle>

IG <https://www.instagram.com/chickensoupfamily/>

## 今年性健康教育首推「在家談性說愛」 親子共學讓家成

### 為每個孩子的第一線堡壘

2020-12-16

性健康教育，從家庭開始！臺北市政府衛生局今（109）年將兒童及青少年性健康認知提升計畫委託「雞湯了工作室」辦理，共舉辦 36 場實體講座／工作坊，及 4 個線上推廣活動。特別的是，今年的推廣對象不只是單一的「學生衛教宣導」或「家長講座」，而是首推「跨世代共學」，讓活動現場即成為練習「談性說愛」的起點！

#### 跨世代／親子共學，從尷尬開口到自在談性

今年跨世代共學從「適齡」概念出發，針對「青少年」、「國小兒童」、「幼兒」設計不同內容，並以增進互動、趣味遊戲、多元媒材之活動形式提升民眾參與興致，促使參與者在「做中學」中提升學習效果。



「青少年」階段以「世代大對話」為主題，邀請老師、家長和青少年共同參與課程，藉由快問快答的趣味形式，打破不同世代對彼此的誤解與迷思。當青少年發現老師、爸媽也沒那麼「古板」，師長發現孩子們也沒那麼「無知」，自然對彼此有更多的尊重，也願意多聽對方的想法。

「國小」階段從兒童最常嬉鬧的「他有沒有小雞雞？」議題出發，藉由繪本、故事改寫、溝通技巧練習，使參與親子一同在故事中檢視自己看待不同「性別」朋友的眼光，知道有些身體器官不是「我有，你沒有」，而是「我們有的本來就不一樣」。



「幼兒」階段則從孩子最愛問的「我從哪裡來？」切入，藉由繪本讓孩子了解自己怎麼來的，並在遊戲過程中習得「精子」、「卵子」、「陰莖」、「陰部」等正確名稱，藉由開口唸出來，打破避諱談性的習慣。也藉由身體紅黃綠燈的貼貼紙遊戲，讓親子「一起」討論出屬於每個孩子的身體界線。

### **教養氛圍，是能否接住孩子「性好奇」的關鍵**

家是每個孩子最親近的地方，從幼兒到青少年都需要一個能夠自在討論「性」話題的家庭氛圍。雞湯來了綜整眾多科學研究，於講座中一再強調：當孩子提出關於「性」的疑問，家中的大人用什麼態度回應，是能否接住孩子未來眾多疑問的關鍵！

家長不一定要知識非常充沛，回答精細的解說，而是需要以「接納、肯定」的方式回應，並和孩子「討論」出適切的作法。如此一來，孩子會覺得自己的好奇是被家長允許的，自然會更願意與家長討論相關話題，而非只好偷偷上網找答案、問朋友。

### **好評回饋，95%參與者提升在家談性意願**

「喜歡世代大對話，因為可以更了解對方的想法」、「最印象深刻的是故事繪本環節，很清楚如何跟小孩談性別不同」、「老師講解到我們平時都沒敢和小朋友討論的事情，讓我們知道如何和小朋友溝通和教育性知識，很滿意」……都是參與者在活動後寫下的好評回饋。

此系列活動也針對所有場次回收參與民眾回饋，藉以評估活動成效。整體回收問卷統計，高達 95% 民眾經由活動提升在家討論「性」相關話題的意願，變得更知道如何開口，更自在也更有方法！

## 家庭性教育 / 親子共學篇：身體紅綠燈，創造親子自在討

### 論身體意識的場域

2020-09-27



假日的早晨、平日的午後，一群幼兒及家長捨棄休息的時間，來到鄰近的學習據點，參加家庭性教育—親子場「身體密碼大搜查」的活動。保護自己是這群幼兒園、國小低年級的孩子重要的課題，但談「保護」之前，需讓孩子們更充分「認識」自己和他人的身體，也創造一個「開口談性」的氛圍，讓「性」不再成為親子間的禁忌話題，讓性教育能落實在家庭中。

#### Part1 「長大的形狀」親子共讀繪本《媽媽，我從哪裡來？》



活動一開始，便請現場大小朋友一起站起來，在遊戲節奏下比出各式各樣的動植物「年幼 VS 長大」的樣子，例如小樹 VS 大樹、小雞 VS 公雞……最後再比出嬰兒 VS 小朋友 VS 爺奶。在這個演繹生長變化的遊戲，孩子們自然體會到長大會有許多外型上的變化，紛紛說出「嬰兒很小、一直哭；小朋友會跑了；爺爺奶奶可能要拄拐杖」。



接著，現場共讀繪本《媽媽，我從哪裡來？》帶領大家進入長大過程中「看不見」的變化，從精卵結合的故事、到懷胎十月胎兒的變化、再到生產出來以後慢慢長大的歷程。讀完故事以後，透過搶答讓孩子們回顧故事中有哪些角色，「精子要游泳比賽去找卵子」、「胎兒會在子宮裡面十個月」……孩子們紛紛說。

## Part2 「認識我們的身體」親子協力拼出身體器官



讀完故事後，為了讓孩子們更認識自己身體裡面「看不見的地方」有哪些器官，便將現場分成約4組小隊，由親子協力完成生理男孩、女孩的器官排列。過程中孩子們問到，「哪個是女生、哪個是男生、這個器官在右邊還是左邊…」，家長也透過和孩子共同完成任務的機會，和孩子自然而然地開始討論關於「身體」的話題。



看男女身體差異時，好多孩子們說「男生有小雞雞，可是女生沒有」，然而此時講師引導學員思考「男女的生殖器官不一樣，男生有陰莖／小雞雞，那女生有什麼？」「女生可以生小孩、有小孩的床」有一個小女生活力滿滿的說！，沒錯男生女生有的不一樣！都有獨特的功能。

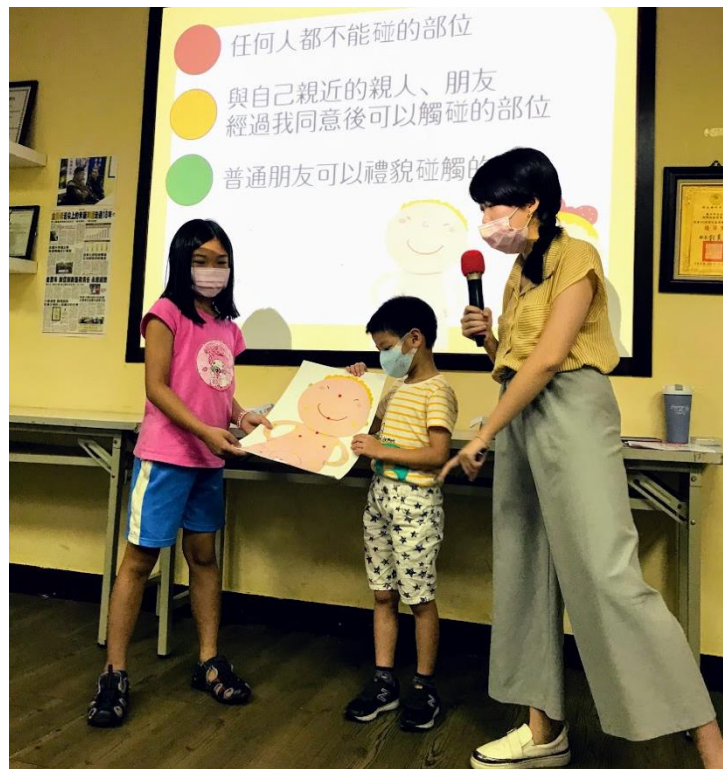
### Part3 「保護自己和他人」親子共同完成身體紅綠燈





在認識自己怎麼誕生、身體有哪些部位之後，就來到了「保護自己、尊重他人」的重頭戲，每對親子都拿著屬於自己的身體人形，貼上紅／黃／綠燈的貼紙，分別象徵這裡是「任何人都不能碰／經過我同意後可以碰／普通朋友都可以碰」。

過程中聽到許多家長們問孩子，「這裡你覺得媽媽可以碰嗎？」，即使是很親的家人也開啟了「詢問」的尊重。接著再讓現場孩子們共同發想如果有人要碰自己或朋友的黃燈、紅燈區，有哪些保護自己、保護朋友的方法。



在活動尾聲，忽然有位小孩問到「老師，那男生也可以穿裙子嗎？」接著，一個小孩說「老師，妳是女生，我是女生，我也穿褲子」。孩子們的聯想力總是令人驚奇也驚喜，沒錯！都可以喔，男生和女生和顏色……紅色橘色黃色綠色藍色黑的等等都是可以的、這個不是區分男女的因素喔，重點是你喜歡、自在，就都可以。

活動結束後，家長們也在回饋單寫到：「更知道如何跟兒少談性教育了」、「希望繼續辦下去」、「能及早跟孩子討論性教育，避免往後的傷害」、「除了紅燈、綠燈，還有黃燈的思考，很細膩也很新穎」。