



荷光性諮商專業訓練中心 x BTS 無界塾自學團 「愛戀。無界」家長與青少年性教育方案

親愛的家長：

很高興有這機會與您們共同關心無界塾孩子的心理健康發展。

荷光性諮商專業訓練中心長期關注青少年的性心理發展，除了個別的成長議題外，在許多的工作經驗耕耘裡，我們更留意到成人(師長/家長)的介入態度扮演關鍵性的影響，因此親職性教育同時也是我們多年投注關懷的一環。

在這次「愛戀。無界」家長與青少年性教育方案，荷光性諮商專業訓練中心集結了青少年、親職等專長的專業心理師團隊，量身打造設計出「家長性教育課程增能系列」、「國中愛戀挑戰夏令營」兩項活動方案，運用工作坊、讀書會、營隊活動與團體分享等形式協助家長具備青春期性知識的瞭解、與孩子建立輕鬆談性的氛圍；青少年孩子在自我、愛戀與性相關主題的探索釐清等。

誠摯地邀請您與我們一起，為自己也為孩子建構一個全人發展具滋養性的成長空間!

荷光性諮商專業訓練中心 全體心理師 敬邀

荷光性諮商專業訓練中心

網站: <http://www.beone.tw/>

FB 請搜尋: '荷光性諮商專業訓練中心'

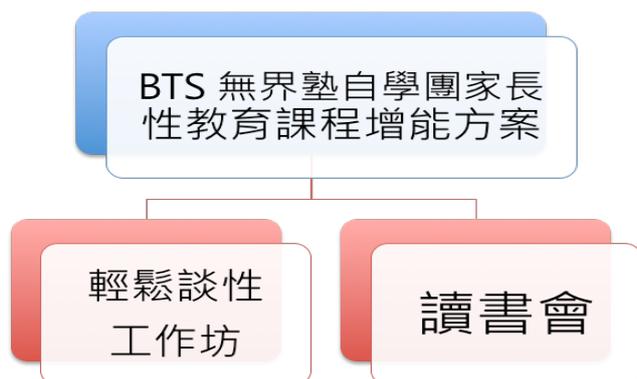
電話:02-2918-1060



家長「性教育」課程增能系列

為持續深化談性的學習，並建構家長與孩子談性的基礎實作能力，繼 5/19 基礎演講及 7/22 說明會後，荷光推出家長性教育課程增能方案，期冀能透過有規劃的活動，建構家長間支持的學習氛圍，持續深化如何與孩子談性的能力。

本方案課程包含如下：



一、整體目標：協助家長～

- (一) 了解孩子的性生理與性心理發展任務
- (二) 具備青春期基本性知識
- (三) 與青春期的孩子建立談性的氛圍
- (四) 知道如何面對孩子各種性議題
- (五) 看見自己的性態度如何影響介入的方法，藉由對自己的性價值觀的了解與整理，並對性進行減敏感(包含視覺、聽覺、觸覺等)，體驗輕鬆自在與孩子談性的可能
- (六) 形成有共識的家長社群，支撐彼此面對與處遇孩子性議題

二、課程介紹

(一) 輕鬆談性工作坊

1. 活動目標

- (1) 透過體驗式活動，在性上面進行視覺、聽覺與觸覺減敏感，體驗放鬆面對性議題。
- (2) 在小團體中回溯與分享自己青春期的性發展，一方面整理過去經驗如何形成自己的性價值觀；也可體會孩子即將進入青春期可能



面臨的各種性心理與性生理狀態。

(3) 學習如何面對與陪伴孩子度過青春期的情緒風暴與性、愛、戀及情慾發展。

2. 活動時間：搭配孩子參與「愛戀。無界 青春期愛戀挑戰夏令營」活動時間辦理，預計辦理時間如下：

2017/9/23-24 (六-日) AM 9:00-PM 4:00 (共 12 小時)

3. 地點：芳和國中

4. 講師：王嘉琪諮商心理師 (認證性諮商師、性教育師)

邱雅沂諮商心理師 (認證性諮商師、性教育師)

5. 課程規劃：

輕鬆談性工作坊		
時間	2017/09/23 (六)	2017/09/24 (日)
9:00 ~ 12:00	青少年性發展及基本處遇原則	A. 青春心事～家長青春性發展回憶小團體 B. 以專屬青少年的性教育桌遊～「塞可斯」來討論青春性、愛、戀、情慾的情緒衝突與人際界線
13:00~16:00	談性暖身 & 輕鬆談性闖關活動	A. 愛與性問題大哉問～回應篇 (父母與孩子共同參與) B. 家長性態度與概念的澄清與整合
課後學習	回家作業	讀書會預備：公布指定閱讀

(二) 讀書會

1. 活動目標：

(1) 透過閱讀「不怕小孩問～寫給家長的性教育指南」，家長可以累積與孩子談性的基礎知識。

(2) 家長透過參與讀書會，形成準備好與孩子談性的家長社群。

(3) 每個月兩小時的讀書會中，澄清在閱讀「不怕小孩問」的困惑。

(4) 孩子參加過「愛戀。無界～ 青春期愛戀挑戰夏令營」後，經驗到



大人們願意與他們「談性說愛」，或許會開始嘗試提出性疑問，或是成長中自然遇到發展上出現各式的性議題；藉由本焦點團體協助家長就上述情況開啟討論，持續賦能親職性教育的能力。

2. 進行方式：帶領者會帶領家長討論，並回應家長的疑問，主要依三個方向討論。

(1) 團體前閱讀「不怕小孩問」指定範圍，討論閱讀中出現的困惑

(2) 家長提出在生活中遇到與孩子談性的經驗

(3) 了解孩子行為樣貌背後的需求，學習與青春期的孩子對話的方法

3. 時間：10/21、11/11、12/16 (週六)上午 10:00~12:00 (暫定)

4. 地點：荷光性諮商專業訓練中心

5. 帶領講師：王嘉琪 諮商心理師 (認證性諮商師、性教育師)

三、注意事項：

(一)報名要求：參加過以下活動之一：

- 5月19日「家長如何與孩子輕鬆自在談性」演講
- 7月22日說明會

(二)報名費用：定價 5,000 元，

無界熟自學團體合作價每位家長 4,500 元

加上 (伴侶或是孩子) 一起，報名為二人合報價 8000 元

再加上第三位家庭成員報名，三人合報價 12,000 元

父母 + 兩位小孩，四人合報價 15,500 元



愛戀。無界 國中愛戀挑戰夏令營

● 活動介紹

快則國小、慢則國中，無論進行式或過去式，青春期都是人生當中最富挑戰性的階段之一。然而面臨身體的變化、人際互動、以及對於愛和性的種種疑惑與考驗，我們好像只能默默接受生命帶來的許多改變，而心裡的那些好奇與疑惑，卻很少(也很難)有機會拿出來說一說：

“我的發育這樣算正常嗎？”

“他這樣算對我有好感嗎？”

“我是不是應該主動一點追求她呢？”

“對性很好奇應該算是正常的現象吧？”

“其他人也有跟我類似的疑問嗎？”

如果有一個對於愛與性的話題都十分熟悉的人，可以和你討論這些藏在心裡的事情，那麼，青春期的複雜心情是否會變得有些不同呢？

本次夏令營，將在性諮商專長心理師群的帶領中，透過小講座、小組討論、演練、團體桌遊競賽、以及現場問答的方式，協助成員達成以下的能力提升：

1. 青春期生理變化與相關衛教知識
2. 對愛戀追求與交往過程的了解與準備
3. 面對親密接觸，對於自己與彼此的情慾、期待與界線的理解
4. 討論與釐清關於性的好奇與迷思，並了解取得專業資源的管道
5. 正確認識安全性行為，了解親密接觸所需具備之控制、拒絕與自我保護能力
6. 統整反思，建構專屬自己的青春期知識與技能

目前為止參加過的學生，都覺得學到很多原本不知道的事情喔，一起來玩吧！

- **活動時間**：2017/9/23-24 (日) AM 9:00-PM 4:00 (共 12 小時)
- **活動對象**：無界塾七八九年級學生(限)
- **活動地點**：芳和國中
- **報名費用**：定價 5,000 元，無界塾自學團體合作價每位學生 4,500 元
加上 (父、母或某個手足) 一起，報名為二人合報價 8000 元
再加上第三位家庭成員報名，三人合報價 12,000 元
父母 + 兩位小孩，四人合報價 15,500 元



- 活動帶領者：

- 1.龍冠華 臨床心理師 (認證性諮商師、性教育師)
- 2.李翊平 諮商心理師 (認證性諮商師、性教育師)
- 3.江欣怡 諮商心理師 (認證性諮商師、性教育師)
- 4.李竹薇 諮商心理師 (認證性諮商師)
- 5.李秉涓 諮商心理師 (認證性諮商師、性教育師)
- 6.黃怡禎 諮商心理師 (認證性諮商師、性教育師)
7. 郭晏汝 諮商心理師

- 活動流程

第一天		
時間	主題	活動簡介
09:00~09:30	開場相見歡	1.介紹工作團隊 2.促進小組內成員凝聚力
09:30~10:00	青春藏寶圖	1.認識青春期男女生理變化 2.覺察發育中自我感受
10:00~10:40	青春小學堂 ❶ 女性篇	1.認識女性內生殖器與月經衛教 2.認識乳房發育與內衣使用
10:40~10:50	休息時間	
10:50~10:55	大風吹	促發團體氣氛與持續減敏
10:55~11:45	青春小學堂 ❷ 男性篇 & 清潔	1.認識男性勃起與夢遺 2.認識男女生殖器衛生清潔
11:45~11:50	休息時間	
11:50~12:00	我的青春秘笈 I	協助成員回顧與自我整理



12:00~13:00	午 休 時 間	
13:00~13:10	青春比一比	活絡團體氣氛與持續減敏感
13:10~14:40	青春小學堂 ③	1.認識自慰與性反應歷程 2.探索性價值觀與應對方式 3.小組收集青春期愛與性的好奇與疑惑
14:40~14:50	休 息 時 間	
14:50~15:50	青春小學堂 ④ 較安全性行為	1. 深入瞭解較安全性行為 2. 在活動中為成員建構與思考較安全性行為的風險管理 3. 匿名收集青春期愛與性的好奇與疑惑
15:50~15:55	休 息 時 間	
15:55~16:00	我的青春秘笈 II	1.協助成員回顧與自我整理 2.促發成員內在反思
第二天		
時間	主題	活動簡介
09:00~09:10	小風吹	活絡團體氣氛
09:10~10:10	桌遊塞可斯(上)	複習與建構成員在親密關係間所需知識能力與溝通技巧
10:10~10:20	休 息 時 間	
10:20~11:20	桌遊塞可斯(下)	複習與建構成員在親密關係間所需知識能力與溝通技巧
11:20~11:30	休 息 時 間	



11:30~11:35	頒獎	桌遊塞可斯團體與小組競賽頒獎
11:35~11:45	疑問收集	收集青春期愛與性的好奇與疑惑的最後時段
11:45~12:00	我的青春秘笈 III	協助成員統整自我學習
12:00~13:00	午 休 時 間	
13:00~14:10	愛與性的好奇大哉問~解答	統一回答成員的提問，協助瞭解釐清愛戀過程與性的疑惑
14:10~14:20	休 息 時 間	
14:20~15:10	小組創意表演	各小隊抽籤決定上台創意表演的主題進行小隊創作與展演(如:青春期生理與心理變化；戀愛追求、交往、溝通與分手；關於性的想法、價值觀等)
15:10~15:20	休 息 時 間	
15:20~15:35	我的青春秘笈 IV	協助成員統整自我學習
15:35~16:00	結業式	1.協助成員整理夏令營之學習 2.促發成員心得交流與分享 3. 結業



★學生/學生家長已詳細閱讀「愛戀。無界 國中愛戀挑戰夏令營」活動簡章，並充分瞭解活動相關資訊，同意_____參加此次青少年團體活動。

學生簽名：_____ 日期：民國 106 年 月 日

家長/監護人簽名：_____ 日期：民國 106 年 月 日

愛戀。無界 國中愛戀挑戰夏令營報名表

學生姓名		性別	
出生日期	年 月 日		
就讀年級	暑假後升 _____ 年級		
監護人姓名		連絡電話	市話： 手機：
緊急聯絡人	<input type="checkbox"/> 同上	連絡電話	<input type="checkbox"/> 同上 市話： 手機：
有無特殊注意事項			