

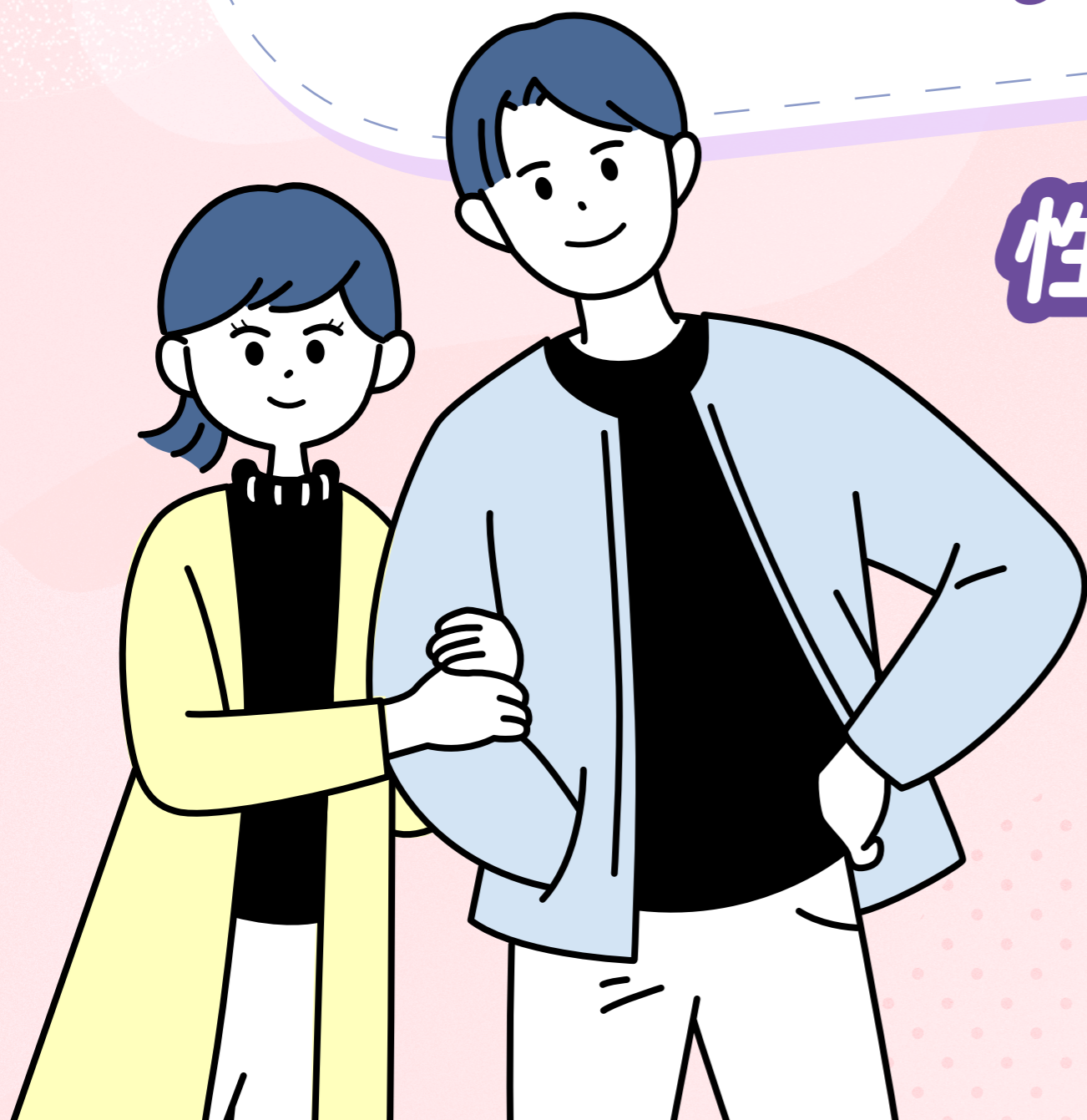
悸動青春頌

Song of Youth's Turmoil



性衝動健康因應的策略

色情訊息的識讀與拒絕



衛生福利部國民健康署



財團法人杏陵醫學基金會

2025/12版

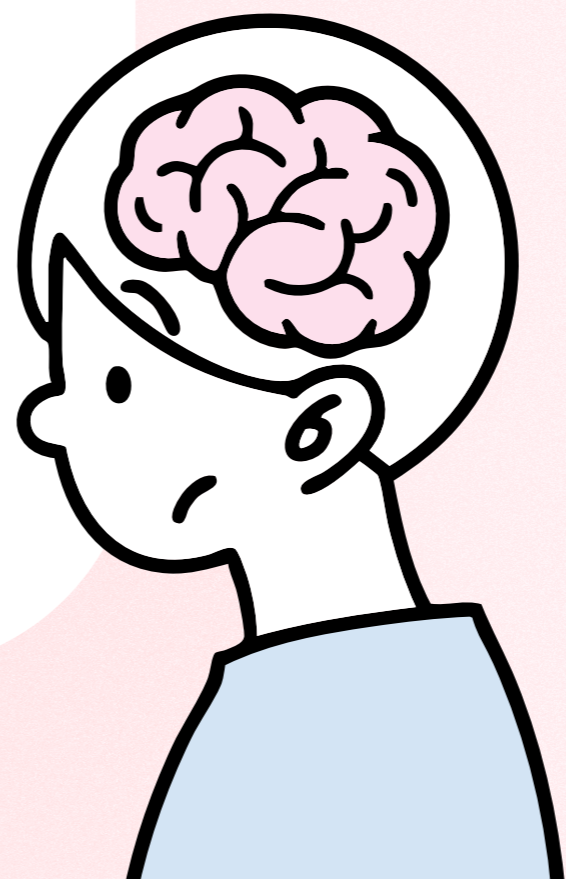


青春知多少

什麼是性衝動？

進入青春期中後，由於體內性激素(睪固酮、雌激素)分泌而促進性功能的發育成熟，容易引發身體發熱、心跳加快、呼吸急促、性器官充血(例如：陰莖勃起)等生理反應，以及心理上變得興奮的現象，稱為「性衝動」，是性欲望的本能表現。

內外環境的性刺激



氣味刺激



肢體接觸



裸露影像



聲音刺激



浪漫幻想

青春
心語



做身體的主人

性欲望、性衝動是生殖系統開始成熟的象徵，是繁衍後代的本能反應。學習成為身體與慾望的主人，性衝動是可以健康管理與調適的。



心動，
不衝動

性衝動因應4步驟

健康調適與管理性衝動，是青少年發展健康親密關係的重要課題

步驟1 覺察

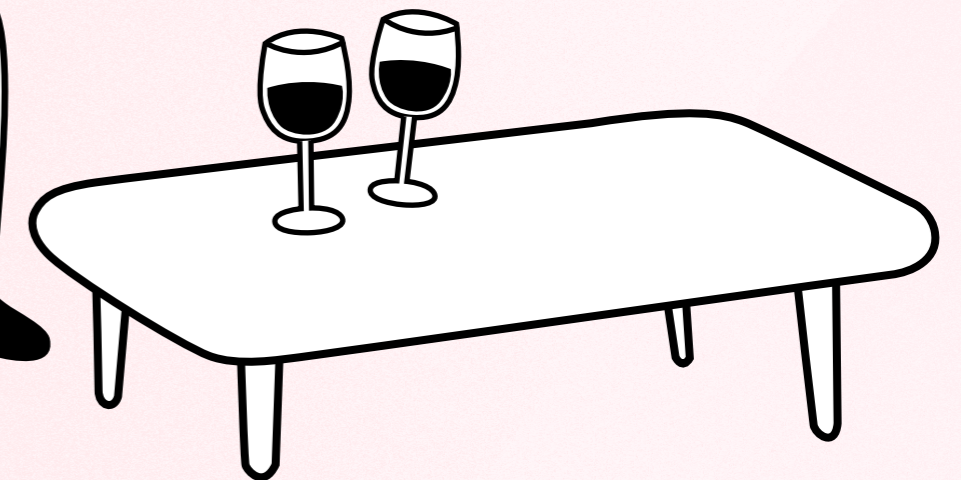


觀察留意

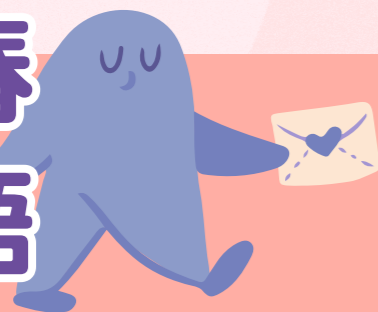
當發現自己有心跳加速、感到興奮等性衝動的生理變化時，可以觀察所處的環境為何？以及發生了什麼事情？



兩人浪漫約會，獨處在私密空間，喝了酒精飲料助興，又看了色情影音，一時感覺到性衝動的反應，不知如何是好...



青春
心語



約會“醉”不“藥”

酒精和成癮藥物增加青少年衝動反應，降低判斷力，約會時要特別注意，避免飲酒與使用成癮藥物！

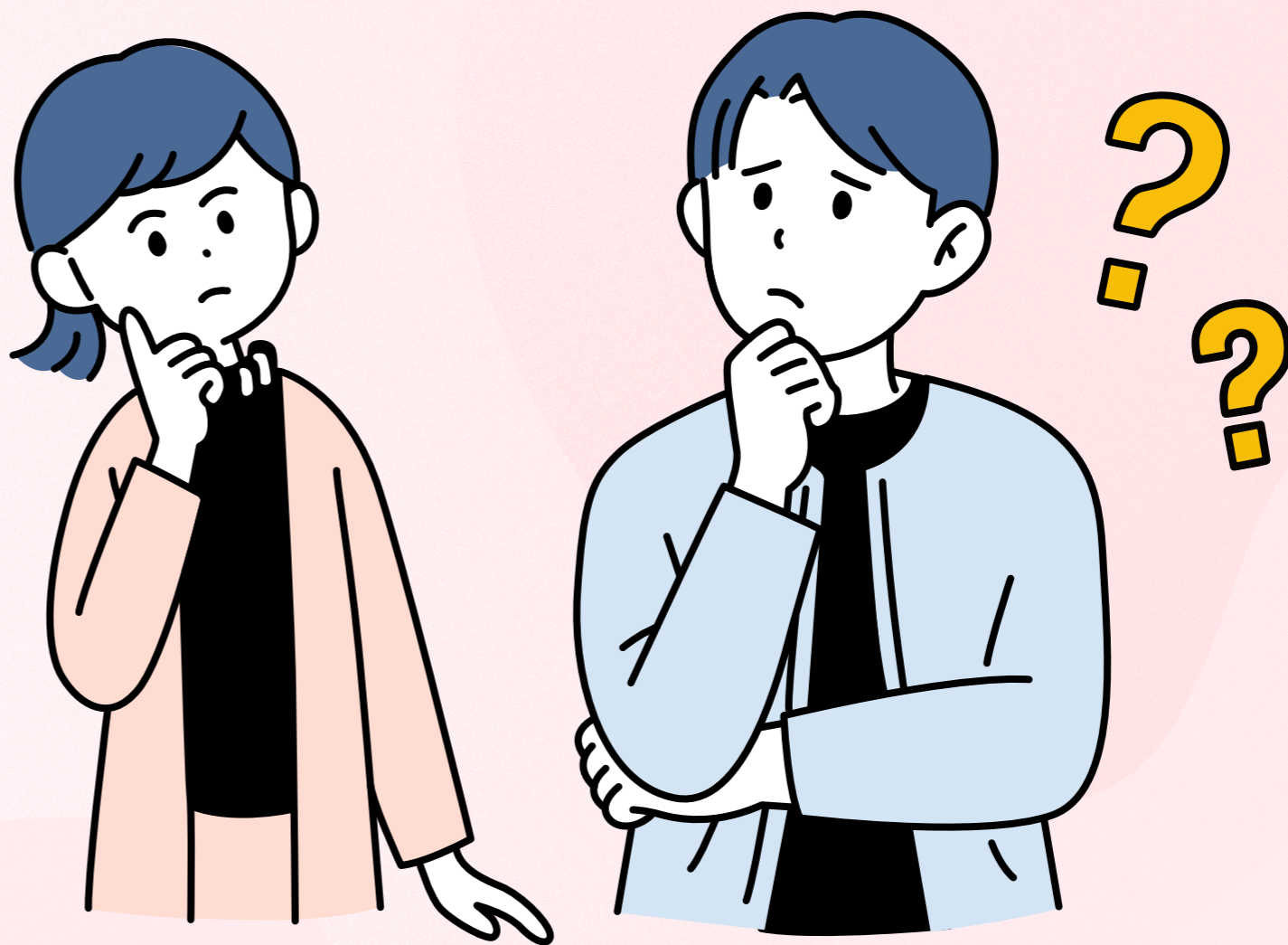
步驟2 評估



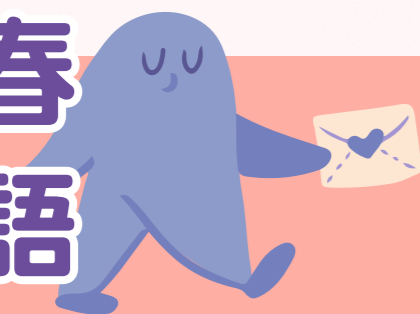
分析思考

這樣的性衝動是否打亂了我的生活或情緒呢？
對兩人的關係與互動有什麼影響呢？

想一想，如果我們約會經常發生這樣的反應，除了自己覺得尷尬外，對方也可能會認為我是個衝動的人，很擔心這樣會影響彼此情感關係的穩定與發展。



青春
心語



當性衝動無法自控

青少年對性衝動感到困惑和焦慮，不知如何處理，在關係中也感到不安、不夠格或內疚時，應即時向專業人員諮詢或求助。

步驟3 行動



討論對策

討論以後兩人約會時，避免引發性衝動的因應策略，例如：提出其他的約會方式，以轉移對性的注意力。

於是兩人協商決定調整約會場所與方式，例如：避免在隱密空間獨處或接觸色情訊息，多安排參觀博物館、到圖書館看書等約會活動。



青春
心語



約會六“不”曲

減少約會情境引發的性衝動，約會時盡量不要：

- ⊖ 一個房間
- ⊖ 兩人獨處
- ⊖ 三更半夜
- ⊖ 四顧無人
- ⊖ 五指亂摸
- ⊖ 六神無主

步驟4 修正



結果評估

採取行動，改變兩人的約會場所與活動之後，覺得能有效避免性衝動嗎？約會的方式需不需再調整呢？

在調整了約會方式之後，兩人發現公開的戶外活動，比較不會產生性衝動與心理負擔，約會時也能有更多的心理互動與交流，更了解彼此，情感關係更親密了，也找到了彼此共同的興趣！



青春
心語



健康親密關係

美好的情感關係是彼此能表達「愛」、「關懷」與「善意」，且是「長期」與「穩定」的，讓人身心愉悅與擁有幸福感。



拒絕色情
擁抱愛

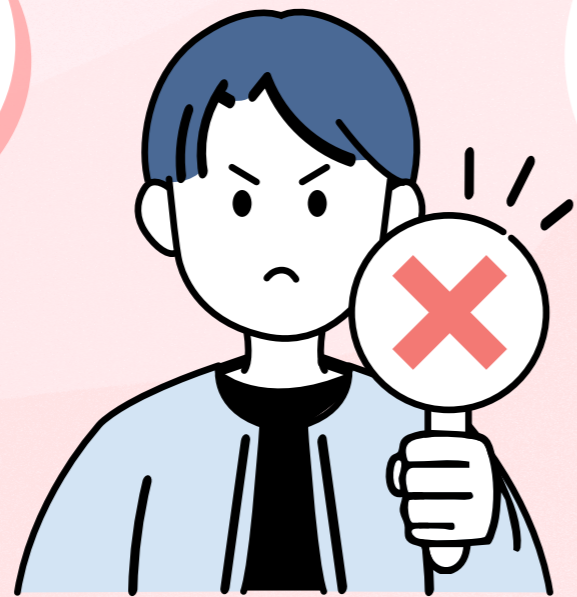
識讀色情媒體的迷思

【質疑與踢爆】

我拒絕色情媒體中扭曲的性價值觀

刺激性衝動
物化身體為
滿足性慾的工具

凸顯性特徵
只重視性吸引力



充斥性暴力
嚴重背離真實

情感互動
不用溝通
不需尊重

【澄清與珍視】

我追求正向、健康的性價值觀

以愛與承諾為基礎
的親密關係

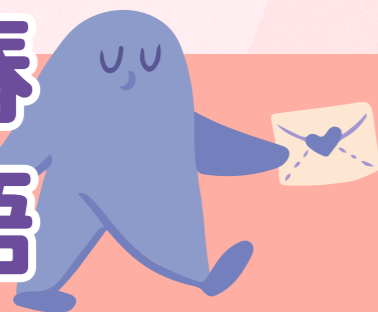
漸進發展的
情感關係

欣賞人格
共同成長

充分溝通
互相尊重



青春
心語



色“戒”

色情媒體企圖刺激並引發人的性衝動，更會嚴重扭曲人對性的價值觀，從而阻礙關係的健康發展！



我的青春
不染“色”

遠離色情媒體 4 攻略

控制與色情媒體之間的距離，提升健康親密關係的互動

攻略1

覺察阻斷有保護

當色情滲透進網路媒體，讓人不經意滑著滑著就沉迷，此時，阻斷才能保身。



你的保護有...

- ★ 刪除或不加可能隱藏色情訊息的社交帳號。
- ★ 利用「iWIN網路內容防護機構」申訴系統，進行色情媒體檢舉。
(<https://www.win.org.tw/appeal>)

攻略2

替代轉移能選擇

多參與耗體力、需專注或能轉移注意力的活動，釋放自己被色情媒體綁架的時間。



你的選擇有...

- ★ 學習時間管理與適切的生活作息安排。
- ★ 培養多元興趣，從事有益身心的休閒活動。

攻略3

媒體識讀以慎思

當接觸色情訊息時，先質疑、要批判，避免受其錯誤性價值觀的影響。



你的慎思有…

- ★ 質疑：色情媒體真正目的是什麼？
- ★ 批判：色情媒體並不是傳遞愛，而是企圖刺激消費者的性衝動，藉此獲得商業利益。

攻略4

資源協助要尋求

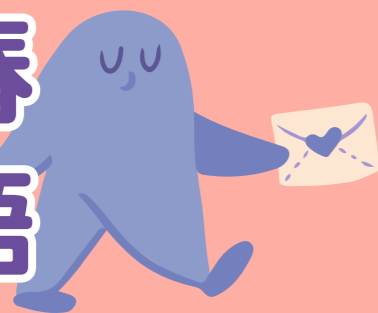
當覺察到自制力不足，無法拒絕色情媒體而導致影響身心健康時，請勇於尋求專業協助。



你的資源有…

- ★ 心理諮詢：求助學校輔導老師，或其他資源。
- ★ 家庭支持：與家人開放溝通、坦誠自己的困擾。

青春
心語



不談情、不說愛的色情媒體，
並不是青少年學習健康親密關係的腳本。



悸動青春頌【練功坊】青春考驗



悸動青春頌
考驗成績單

對於因應性衝動與拒絕色情的功力，
你到底有多強呢？

掃描進入「青春Online」網站，
開啟挑戰，測試你的智慧和勇氣！



10題全部過關
青春達人，太棒了！

你具備健康因應管理性衝動，以及批判與拒絕色情訊息的能力。



7-9題過關
青春守門員，很不錯！

你對於因應性衝動有很好的理解，也能分辨色情媒體的迷思，在大多數情況下，你能夠用健康的方式有效地管理性衝動。

4-6題過關
青春潛力股，再加油！

你已經開始意識到管理性衝動與識讀色情訊息的重要性，可以再多了解懶人包資訊來幫助你管理性衝動。

0-3題過關
青春再出發，別氣餒！

你可能還不太了解要如何管理性衝動和辨識色情訊息，現在重新再閱讀一次懶人包資訊一點都不晚。



悸動青春頌【練功坊】青春補給

要如何提升因應性衝動與拒絕色情媒體的功力呢？
掃描進入國民健康署「健康九九+—青少年好漾館」網站，
查詢相關資訊，一起為青春加油！

【專文推薦】又性衝動了！我該怎麼辦？

<https://pse.is/8hgmz>



衛生福利部國民健康署
健康九九+

青少年好漾館



青春
結語

悸動青春頌

血氣方剛小宇宙，衝動來襲別昏頭。
色情虛假莫當真，健康情感更長久。

經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

廣告