序言

一如同臺灣多數的家長，我在未成為家長前，鮮少在學校教育中接受過親職知能之訓練；孩子出生後，我們開始透過自學掙扎著當個稱職的爸媽。好不容易孩子長成亭亭玉立的少年，正要鬆口氣時，孩子卻在身體抽高抽長中，慢慢地成了想跟我們平起平坐的人；不只是想從我們身上拿回一些自我管理的權力而已，他們也要開始談情說愛了。

本手冊一共有六個單元，包括「青春的蛻變：青春期的生理、心理變化」、「情感練習曲：情感的滋養、表達及管理」、「成為自己身體的主人：身體的界限與自主權」、「陪伴孩子學習生命中的大事：感受愛、瞭解性」、「陪伴孩子走過關係的課題：從人際關係到親密關係」、「成為一個完整的人：認識性別特質、性別認同和性傾向」。這六個單元是許多家長及學校教師共同認為是青少年最迫切需要家長給予知識引導與情緒支持的發展議題。

坊間雖然已經出版有相當多關於青少年身心變化的書籍，但是能針對家長的需要，且直指上述六個議題，並由教育部委託學者專家撰寫及拍攝影片的作品還尚不多見。作為承辦此案的主要的執行者，除了感謝教育部的支持、所有參與撰寫及拍攝的專家學者不計報酬的投入，以及給予寶貴意見的專家學者、家長、兒少代表及家庭教育中心工作人員們。

本學習光碟係針對家庭教育機構親職教育活動講師或帶領人培訓使用，或是具相關專長背景之講師、曾受過教育訓練的帶領人，以讀書會方式帶領家長們透過學習光碟的內容及影音資源，討論如何陪伴孩子一同成長；讀書會的運作方式可採用6次團體聚會之形式逐章討論，也可以單獨挑出家長需要或喜歡的章節，舉辦單次或數次之讀書會，因為本書的六個單元在設計及撰寫上皆可以獨立或連續性地閱讀與討論。

在長達一年的撰寫及錄製過程中，家長是否能從我們的文字及影像中更貼近自己的孩子，是我們編製本學習光碟日日念茲在茲的事，陪伴孩子成長

唯一不變的法門就是看見孩子的需要，期盼所有的閱聽者能因著我們努力所產出的學習資源，成為更能凝視、貼近、理解青少年追尋自我成長與情感發展的成人，並成為社區親職教育推廣中一顆顆萌芽的種子。

國立彰化師範大學輔導與諮商學系教授
郭麗安

「成為父母」是個人成長與發展歷程中一個非常重要的里程碑，代表的不只是開始擔負社會對成人責任的要求，也要準備成為有能力照顧他人的人。不論從哪一個角度來看，從您決定「成為父母」開始，這就是一趟華麗的探險旅程，充滿了挑戰與不可預知。

可能很多父母在教養孩子的過程中會問到：過去，我的父母並沒有學過「如何教養子女」這類的親職教育課程，還不是把自己養大了？為什麼政府現在要不斷的強調教父母如何照顧和管教子女？這個問題或許正好讓我們認真的思考，成為父母這個角色需要什麼樣的能力。

其實，我們仔細想想大概就會瞭解，我們的父母成長的時代和社會背景，和現代社會的特性有很大的差別。現代社會資訊翻新快速，不只是科技生活知能變化很大，相對的，人們該如何適應這個資訊氾濫又變化快速的時代，確實需要學習相關的知識。身為父母的我們可能在養育子女的過程，經常會感受到「真的不知道孩子在想些甚麼」、「孩子越大，她／他的心和身離父母越遠」，也正是因為這樣的感受，讓現代父母在養育孩子的過程總是擔心害怕，不知道自己是不是錯過或者做錯，讓孩子失去了最好的發展機會。

尤其是面對十來歲，正值青春期的孩子，父母常常不知道該拿孩子當大人還是小孩。其實父母本身也經歷過這個階段，只是當面對自己青春期的孩子時，可能又多了幾分猶豫和不確定。從教育的觀點來看，如果身為父母的我們可以提早了解孩子在各個發展階段的特徵，並練習以更貼近孩子及自己特性的方式互動，可以幫助身為父母的我們比較有信心的陪伴孩子走過青春期。

本書是一本關於父母可以如何了解孩子的性生理和性心理發展的書。中國人一向不喜歡公開討論和「性」有關的議題，但是當父母無法協助孩子在成長過程中探索對「性」議題的好奇，那麼勢必要交由學校教育擔負這份責任。即便學校教育提供了一般性的性教育內涵，身為父母的我們仍有必要站在家庭價值觀和每個孩子的特質，提供適應個別孩子的性教育內涵。或許在我們自己成長的過程中，並沒有人好好的教導我們該如何面對「性」有關的議題，但是我們的孩子成長在一個充滿不同價值觀的各種資訊的時代，父母無法禁止孩子自行探索他好奇的議題，與其讓孩子自己透過同儕或者網路學習不符合他的

發展需求的知識，或許現代父母更有必要在忙碌之餘，學習如何和孩子溝通「性」有關的議題。

要撰寫一本能讓所有家長看了之後不會更焦慮、更擔憂的書，有相當高的難度。在編寫本書的過程中，感謝教育部終身教育司委託的審查委員不厭其煩地伴我們一起走過反覆修改的歷程，也感謝終身教育司張慧敏小姐的日以繼夜的協調與聯繫。當然還有就是整個研究團隊成員在麗安教授的帶領下，雖然知道這本書的出版本來就充滿了挑戰，但是我們的想法就有如各位身為父母的讀者一樣，我們想要給父母一份讓自己成長、也幫助孩子成長的禮物。

不要害怕，讓我們一起攜手學習、成長，即便摸著石頭過河，也因為有人在前，而不擔憂。

國立嘉義大學輔導與諮商學系教授／中華民國家庭專業人員協會理事長

林淑玲