



香港特别行政区政府

卫生署儿童体能智力测验服务

孩子的自慰行为

什么是自慰行为？

在儿童的成长阶段中，好奇心会驱使他们探索环境中的种种事物，包括自己的身体部位。即使是年幼的孩子亦会偶尔触弄性器官，例如：男孩子抚摸阴茎，女孩子以枕头或毛公仔摩擦阴部。当家长看到此情况时或会感到诧异、担心、甚至不安。但对孩子而言，探索和触摸性器官就如触摸手掌或脸部一样自然，是他们认识自己身体的过程。孩子通常会在感到无聊或放空时、睡觉前，或是在睡意朦胧时探索和触摸身体。在探索的过程中，幼儿或许察觉到触摸性器官能带来愉悦的感觉，从而促使他们继续这种行为。此外，环境上的转变，例如搬家、迎接新的家庭成员、适应新的学校环境和人物、父母离异、丧亲等，都可能为孩子带来压力。面对压力时，可能出现负面情绪，例如：焦虑、愤怒或悲伤，孩子或会触摸自己的身体来调节情绪和减压，为他们带来安慰。

家长如何处理孩子的自慰行为？

孩子偶尔的自慰行为其实正常不过，并不代表他们有性欲或性冲动，亦不会造成身体上的伤害。因此，如果孩子只是偶尔在家中自慰，尤其只是在睡觉的时候，家长可以忽略它们。如果孩子已达六岁，却经常抚摸自己或在公众场合自慰，又或家长感到困扰时，可尝试以下的方法改善情况：





1) 避免过分责备

家长或许对自慰行为有不同的看法和感受，但禁止或斥责只会让孩子感到自责和无助。不要把自慰行为标签成肮脏、邪恶、有罪，或是不好的行为，也不用强硬制止其行为，因为这样做会让孩子心灵受伤、产生负面情绪，又或令孩子产生罪恶感或对性有关的事情产生焦虑。除此之外，这样可能会令部份孩子更想悄悄地抚摸身体，而不会告诉父母他们的想法或感受。

2) 提供适当辅导

了解孩子自慰行为背后的原因，能帮助家长提供更适切的辅导。如果孩子的行为与家庭或环境转变等因素有关，家长可尝试帮助孩子面对由这些转变所带来的压力和负面情绪。如果孩子已达学龄阶段，懂得清楚表达自己，并能够与你对谈，你便可以用平和、开放的态度与孩子讨论这个话题。最理想是爸爸与男孩子讨论，妈妈则与女孩子讨论。讨论时可从这句开始，说：「爸爸/妈妈留意到你有时会摸下体，可以告诉我原因吗？」、「爸爸 / 妈妈明白抚摸性器官有时会为我们带来舒服、愉快的感觉，但如果花太多时间这样做，会令你少了时间进行其他新奇有趣的活动呢！你有没有其他想（跟爸爸 / 妈妈一起）做的事情？」。家长说这些话时可能会感觉不自在，但这正是难得的契机，让你教育孩子，并灌输正确的性观念，同时促进亲子互信的关系。





3) 改变环境诱因

家长可透过留意及记录孩子自慰的时间、地点，以及前后发生的事情，或向熟悉孩子的人（例如：老师）查询，从而推测孩子自慰的原因，并想出相应的方法去帮助孩子。例如：孩子每当穿着某些内裤时，便经常抚摸下体，那可能是因为内裤不合身而造成不适。家长可以替孩子更换一批合身、舒适的内裤，再观察孩子的情况；又例如：若孩子常在某张椅子或在其三轮车上摩擦身体，家长便可以在不经意间移走或更换家俬或玩具，然后再进一步观察孩子的情况。

4) 转移注意力，提供减压活动

有些孩子因为感到沉闷、无所事事，或为了舒服的感觉而自慰。家长可以平和地转移孩子的注意力，提供有趣 / 有益的活动。假如孩子在乘车时有自慰的行为，家长可让孩子拿着一个小玩具，或请他为你提购物袋，减少孩子双手空着的情况。如果孩子在梳化无所事事或看电视时便会自慰，家长可在梳化附近放些小玩具、游戏或书籍，让孩子做些别的事情。家长也可主动邀请孩子填色、砌积木或玩棋盘游戏。家长可以扶着孩子的手、与孩子对望，说：

「爸爸 / 妈妈想和你一起砌积木 / 玩游戏」，从而引领孩子将注意力转移到其他东西上。

如果孩子是为了释放压力而自慰，家长可以寻找并帮助他们处理压力的源头。家长亦可提议孩子进行不同的活动（例如：运动或艺术活动），以纾缓





负面的情绪。家长也可以陪伴孩子一起进行这些活动，因为这样不但能帮助孩子减少自慰行为，还能让他们知道家长是困难时的依靠。

5) 培养孩子建立健康的观念

让孩子了解自己的身体并学习如何保护自己，教导孩子自慰是一种私隐的行为：

- 只有自己可以触摸自己的性器官，不可以让别人看或触摸自己的性器官，亦不可以触摸别人的性器官。
- 触摸性器官之前要先洗手，并解释细菌会经手进入重要的性器官而造成感染。
- 自慰行为只能在独处的时候及地方进行。由于五岁以下的孩子未必能明白「私隐」的概念，又或未能意识到在公众场合自慰是不恰当的行为，家长可以把孩子带到家里的洗手间或没有人的房间，并对他们解释，例如说：「这样摩擦下体会让你感到舒服，不过，因为这是私隐的行为，你只可以在家里没有人的地方做（例如：房间），而不可以在外面或是别人面前做（例如：别人家或客厅）。」

6) 适切的性教育

随着孩子成长，家长会面对更多性教育的挑战。若能以开放、正面的态度教导孩子认识相关的知识，将减少孩子日后面对的困惑和误解。你可以透过图书或在聊天时，为孩子提供适合他们年龄的性知识，传递正确的价值观，并





香港特别行政区政府

卫生署儿童体能智力测验服务

鼓励他们多问问题，与他们一起寻找答案。给予孩子一个安全、开放的空间讨论性知识有助孩子建立所属性别的身份及角色，减少将来对性的误解和行为问题，巩固良好的亲子沟通及关系，这些都是重要的。

家长何时需要寻求专业协助？

家长可留意频密程度及场合是否恰当，给予正面的教导。若孩子的自慰行为过度频密，并伴随出现其他的情绪或行为问题（例如：在公众场合自慰且影响其他人、抚摸别人的性器官、造成自身伤害等），又或者出现一些不寻常的身体征兆或行为改变，这也许是因为孩子曾经历到一些与年龄不相符或不寻常的经历，包括性侵犯、受虐等，家长便应在这时候寻找专业人士协助。

家长可以参考以下相关资源或辅导服务：

- 香港家庭计划指导会（电话：2572 2222）

性教育资源 — <https://www.famplan.org.hk/sexedu/zh>

- 卫生署学生健康服务（性博士热线电话：2337 2121）

性教育资源 —

https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_se/health_se.html

- 教育局性教育资源 — <https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/sea/sea.html>
- 社会福利署（热线电话：2343 2255）
- 香港家庭福利会（家福关怀专线电话：2342 3110）





香港特别行政区政府

卫生署儿童体能智力测验服务

- 防止虐待儿童会（求助及亲子支持热线电话：2755 1122）
- 护苗基金（「护苗线」及辅导服务电话：2889 9933）

参考文献：

Kellogg, N. D. (2009). Clinical report—the evaluation of sexual behaviors in children.

Pediatrics, 124(3), 992-998.

Leung, A. K. C., & Robson, L. M. (1993). Childhood Masturbation. *Clinical Pediatrics*, 32(4),

238–241. <https://doi.org/10.1177/000992289303200410>

Mallants, C., & Casteels, K. (2008). Practical approach to childhood masturbation—a

review. *European Journal of Pediatrics*, 167(10), 1111.

Wurtele, S. K., & Kenny, M. C. (2011). Normative sexuality development in childhood:

Implications for developmental guidance and prevention of childhood sexual abuse.

Counseling and Human Development, 43(9), 1-24.

