



孩子的自慰行為

什麼是自慰行為？

在兒童的成長階段中，好奇心會驅使他們探索環境中的種種事物，包括自己的身體部位。即使是年幼的孩子亦會偶爾觸弄性器官，例如：男孩子撫摸陰莖，女孩子以枕頭或毛公仔摩擦陰部。當家長看到此情況時或會感到詫異、擔心、甚至不安。但對孩子而言，探索和觸摸性器官就如觸摸手掌或臉部一樣自然，是他們認識自己身體的過程。孩子通常會在感到無聊或放空時、睡覺前，或是在睡意朦朧時探索和觸摸身體。在探索的過程中，幼兒或許察覺到觸摸性器官能帶來愉悅的感覺，從而促使他們繼續這種行為。此外，環境上的轉變，例如搬家、迎接新的家庭成員、適應新的學校環境和人物、父母離異、喪親等，都可能為孩子帶來壓力。面對壓力時，可能出現負面情緒，例如：焦慮、憤怒或悲傷，孩子或會觸摸自己的身體來調節情緒和減壓，為他們帶來安慰。

家長如何處理孩子的自慰行為？

孩子偶爾的自慰行為其實正常不過，並不代表他們有性慾或性衝動，亦不會造成身體上的傷害。因此，如果孩子只是偶爾在家中自慰，尤其只是在睡覺的時候，家長可以忽略它們。如果孩子已達六歲，卻經常撫摸自己或在公眾場合自慰，又或家長感到困擾時，可嘗試以下的方法改善情況：





1) 避免過分責備

家長或許對自慰行為有不同的看法和感受，但禁止或斥責只會讓孩子感到自責和無助。不要把自慰行為標籤成骯髒、邪惡、有罪，或是不好的行為，也不用強硬制止其行為，因為這樣做會讓孩子心靈受傷、產生負面情緒，又或令孩子產生罪惡感或對性有關的事情產生焦慮。除此之外，這樣可能會令部份孩子更想悄悄地撫摸身體，而不會告訴父母他們的想法或感受。

2) 提供適當輔導

了解孩子自慰行為背後的原因，能幫助家長提供更適切的輔導。如果孩子的行為與家庭或環境轉變等因素有關，家長可嘗試幫助孩子面對由這些轉變所帶來的壓力和負面情緒。如果孩子已達學齡階段，懂得清楚表達自己，並能夠與你對談，你便可以用平和、開放的態度與孩子討論這個話題。最理想是爸爸與男孩子討論，媽媽則與女孩子討論。討論時可從這句開始，說：「爸爸/媽媽留意到你有時會摸下體，可以告訴我原因嗎？」、「爸爸 / 媽媽明白撫摸性器官有時會為我們帶來舒服、愉快的感覺，但如果花太多時間這樣做，會令你少了時間進行其他新奇有趣的活動呢！你有沒有其他想（跟爸爸 / 媽媽一起）做的事情？」。家長說這些話時可能會感覺不自在，但這正是難得的契機，讓你教育孩子，並灌輸正確的性觀念，同時促進親子互信的關係。





3) 改變環境誘因

家長可透過留意及記錄孩子自慰的時間、地點，以及前後發生的事情，或向熟悉孩子的人（例如：老師）查詢，從而推測孩子自慰的原因，並想出相應的方法去幫助孩子。例如：孩子每當穿著某些內褲時，便經常撫摸下體，那可能是因為內褲不合身而造成不適。家長可以替孩子更換一批合身、舒適的內褲，再觀察孩子的情況；又例如：若孩子常在某張椅子或在其三輪車上摩擦身體，家長便可以在不經意間移走或更換傢俬或玩具，然後再進一步觀察孩子的情況。

4) 轉移注意力，提供減壓活動

有些孩子因為感到沉悶、無所事事，或為了舒服的感覺而自慰。家長可以平和地轉移孩子的注意力，提供有趣 / 有益的活動。假如孩子在乘車時有自慰的行為，家長可讓孩子拿著一個小玩具，或請他為你提購物袋，減少孩子雙手空著的情況。如果孩子在梳化無所事事或看電視時便會自慰，家長可在梳化附近放些小玩具、遊戲或書籍，讓孩子做些別的事情。家長也可主動邀請孩子填色、砌積木或玩棋盤遊戲。家長可以扶著孩子的手、與孩子對望，說：「爸爸 / 媽媽想和你一起砌積木 / 玩遊戲」，從而引領孩子將注意力轉移到其他東西上。

如果孩子是為了釋放壓力而自慰，家長可以尋找並幫助他們處理壓力的源頭。家長亦可提議孩子進行不同的活動（例如：運動或藝術活動），以紓緩





負面的情緒。家長也可以陪伴孩子一起進行這些活動，因為這樣不但能幫助孩子減少自慰行為，還能讓他們知道家長是困難時的依靠。

5) 培養孩子建立健康的觀念

讓孩子了解自己的身體並學習如何保護自己，教導孩子自慰是一種私隱的行為：

- 只有自己可以觸摸自己的性器官，不可以讓別人看或觸摸自己的性器官，亦不可以觸摸別人的性器官。
- 觸摸性器官之前要先洗手，並解釋細菌會經手進入重要的性器官而造成感染。
- 自慰行為只能在獨處的時候及地方進行。由於五歲以下的孩子未必能明白「私隱」的概念，又或未能意識到在公眾場合自慰是不恰當的行為，家長可以把孩子帶到家裏的洗手間或沒有人的房間，並對他們解釋，例如說：「這樣摩擦下體會讓你感到舒服，不過，因為這是私隱的行為，你只可以在家裏沒有人的地方做（例如：房間），而不可以在外面或是別人面前做（例如：別人家或客廳）。」

6) 適切的性教育

隨著孩子成長，家長會面對更多性教育的挑戰。若能以開放、正面的態度教導孩子認識相關的知識，將減少孩子日後面對的困惑和誤解。你可以透過圖書或在聊天時，為孩子提供適合他們年齡的性知識，傳遞正確的價值觀，並





鼓勵他們多問問題，與他們一起尋找答案。給予孩子一個安全、開放的空間討論性知識有助孩子建立所屬性別的身份及角色，減少將來對性的誤解和行為問題，鞏固良好的親子溝通及關係，這些都是重要的。

家長何時需要尋求專業協助？

家長可留意頻密程度及場合是否恰當，給予正面的教導。若孩子的自慰行為過度頻密，並伴隨出現其他的情緒或行為問題（例如：在公眾場合自慰且影響其他人、撫摸別人的性器官、造成自身傷害等），又或者出現一些不尋常的身體徵兆或行為改變，這也許是因為孩子曾經歷到一些與年齡不相符或不尋常的經歷，包括性侵犯、受虐等，家長便應在這時候尋找專業人士協助。

家長可以參考以下相關資源或輔導服務：

- 香港家庭計劃指導會（電話：2572 2222）

性教育資源 — <https://www.famplan.org.hk/sexedu/zh>

- 衛生署學生健康服務（性博士熱線電話：2337 2121）

性教育資源 —

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

- 教育局性教育資源 — <https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/sea/sea.html>
- 社會福利署（熱線電話：2343 2255）
- 香港家庭福利會（家福關懷專線電話：2342 3110）





衛生署兒童體能智力測驗服務
香港特別行政區政府

- 防止虐待兒童會 (求助及親子支援熱線電話：2755 1122)
- 護苗基金 (「護苗線」及輔導服務電話：2889 9933)

參考文獻：

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.

