

致家長和監護人：

FLASH 家庭作業簡介

尊敬的家長或監護人：

我們想解釋一下分配 *FLASH* 家庭作業的目的。孩子的老師可能會分配一或兩個家庭作業，或最多十三項內容。每一項用時 10 分鐘。必要時，您的孩子可獨自完成分配的替代作業。但是，在您瞭解作業包括的內容後，我們希望您利用這些家庭作業練習和您的孩子多交流。

FLASH 課程的作者認識到，家庭是孩子性健康價值觀形成的最重要場所。學校的性健康教育可以教授孩子認識自己的身體結構，如何避免懷孕以及如何防止性疾病傳播。然而，只有家長才能教授孩子何時以及在什麼情況下可以開始戀愛，或讓其知道如何對待戀人或配偶，以及哪些行為是不健康的行為。研究表明，家長與孩子討論過這些內容後，有助於孩子做出更健康的選擇。

有些家庭已經開始討論這些內容。而其他家庭，可能感覺討論這些內容比較困難。*FLASH* 家庭作業提供了一次良好的機會，您可以與您的孩子討論有關性健康內容的許多話題。它提出了一些您可能難以自己主動拿來討論的話題。同時，它還能讓您與孩子分享您的看法和信仰。我們希望您抓住這次機會與您的孩子討論。

現今，有關如何發生性關係的媒體資訊充斥著孩子們的周圍。對於那些從其他國家或地區移居美國的人士而言，這些資訊可能具有極其強大的影響力，因為你們的孩子正在學習如何成為一個「美國人」。儘管媒體的影響力巨大，但我們也知道家庭交流對孩子的性健康影響深遠。削弱媒體影響的唯一方法就是，直接且清楚地對孩子交流您的看法、你們有這樣的認識的原因，以及你對他們的期望。

研究表明，一旦孩子從父母那裡得到明確的期望，他們更加願意遵守。無論是男生還是女生、男人還是女人或者雙性人，同性戀或異性戀，都需要知道你們愛他們的生活方式。*FLASH* 課程旨在對孩子講授性健康知識。進行此教育其中最重要的一點就是學習相關知識，以及獲取家人的支持。感謝您每晚抽出 10 分鐘的時間與您的孩子討論這些重要的話題。

敬啟

FLASH 課程作者

Seattle & King 縣公共健康局

家庭作業：討論生殖系統

所有家庭作業都是可選擇性地完成。也可以選擇完成替代的個人家庭作業。

目的： 提供機會，讓您和孩子分享有關性生活和同居方面您自己的 (家人的、宗教方面的) 看法；促使互相更加瞭解。

說明： 找一個安靜的地方，僅你們兩人 - 學生和其信賴的成年人 (父母、監護人、繼父母、家裡成年人朋友、好朋友的父母等) 私下交談。留出 10 分鐘時間。在此期間，兩個人都全神關注於對方 ... 不傳簡訊，不看電視等等。

現在，在了解談話內容的情況下，互相問以下問題：

- 你們都可以說「這個問題很私密。我們不提了吧。」
- 你們所討論的內容最好不要告訴其他人，即使是家人，除非對方允許你這樣做。
- 感覺傻傻地或感覺有點尷尬沒有關係，重要的是要嘗試去討論。

建議你們輪流問問題。當您是傾聽對象時，認真理解另一人的回答。

問成年人：生殖系統人體部位的這些用語或名稱只在我們的文化或家庭中才用到嗎？... 我們給身體部位定義的特定稱呼對您有什麼意義嗎？

問學生：今天在課堂中您學到的身體部位名稱及其功能是什麼？

問對方：你有關於身體部位名稱方面的有趣故事嗎？(例如，在您還小的時候，您不知道 [penis] 如何發音而叫它為 [peepee])



注意：第一課沒有作業，這是第二課作業

家庭作業：生殖系統－確認回條

希望獲得全部學分，此家庭作業提交日期為：_____

我們已完成此家庭作業練習。

日期：_____

學生簽字

家人或受信賴的成年人簽字

家庭作業：

談論懷孕

所有家庭作業都是可選擇性地完成。也可以選擇完成獨立完成的家庭作業。

目的： 提供機會，讓您和孩子分享有關性生活和同居方面您自己的 (家人的、宗教方面的) 看法；促使互相更加瞭解。

說明： 找一個安靜的地方，僅你們兩人 - 學生和其信賴的成年人 (父母、監護人、繼父母、家裡成年人朋友、好朋友的父母等) 私下交談。留出 10 分鐘時間。在此期間，兩個人都全神關注於對方 ... 不傳簡訊，不看電視等等。

現在，在了解談話內容的情況下，互相問以下問題：

- 你們都可以說「這個問題很私密。我們不提了吧。」
- 你們所討論的內容最好不要告訴其他人，即使是家人，除非對方允許你這樣做。
- 感覺傻傻的或感覺有點尷尬沒有關係，重要的是要嘗試去討論。

我們建議你們輪流問問題。當您是傾聽對象時，認真理解對方的回答。

問成年人：你上學的時候學習到的懷孕知識有哪些？

問學生：把今天上課討論到的內容告訴我...術語方面比如「**妊娠期**」和「**低體重兒**」，以及概念方面比如「**懷孕**」和「**性別決定**」。

如果成年人懷過孕，請他們與你分享懷孕期間的故事。



第三課作業

家庭作業：懷孕 – 確認回條

希望獲得全部學分，此家庭作業提交日期為：_____

我們已完成此家庭作業練習。

日期：_____

學生簽字

家庭成員或受信賴的成年人簽字

家庭作業：

性別陳規定型

所有家庭作業都是可選擇性地完成。也可以選擇完成獨立完成的家庭作業。

目的： 提供機會，讓您和孩子分享有關性生活和同居方面您自己的 (家人的、宗教方面的) 看法；促使互相更加瞭解。

說明： 找到一個僅你們兩人 - 學生和信賴的成年人 (父母、監護人、繼父繼母、家裡成年人朋友、好朋友的父母等) 可以私下安靜交流的地方。留出 10 分鐘時間。在此期間，兩個人都全神關注於對方 ... 不傳簡訊，不看電視等等。

現在，在了解談話內容的情況下，互相問以下問題：

- 你們都可以說「這個問題很私密。我們不提了吧。」
- 你們所討論的內容最好不要告訴其他人，即使是家人，除非對方允許你這樣做。
- 感覺傻傻的或感覺有點尷尬沒有關係，重要的是要嘗試去討論。

我們建議你們輪流問問題。當您是傾聽對象時，認真理解對方的回答。

與你信賴的成年人分享並完成的 *性別方塊工作表* 活頁練習題。

討論：

- 這些性別方塊讓你感到驚訝的是什麼？
- 你對什麼感到不驚訝？
- 這次討論中，你們相互學習到了什麼？



第四課作業

家庭作業：性別陳規定型－確認回條

希望獲得全部學分，此家庭作業提交日期為：_____

我們已完成此家庭作業練習。

日期：_____

學生簽字

家庭成員或受信賴的成年人簽字

家庭作業：討論健康的戀愛關係

所有家庭作業都是可選擇性地完成。也可以選擇完成獨立完成的家庭作業。

目的： 提供機會，讓您和孩子分享有關性生活和同居方面您自己的 (家人的、宗教方面的) 看法；促使互相更加瞭解。

說明： 找到一個僅你們兩人 - 學生和信賴的成年人 (父母、監護人、繼父繼母、家裡成年人朋友、好朋友的父母等) 可以私下安靜交流的地方。留出 10 分鐘時間。在此期間，兩個人都全神關注於對方 ... 不傳簡訊，不看電視等等。

現在，在了解談話內容的情況下，互相問以下問題：

- 你們都可以說「這個問題很私密。我們不提了吧。」
- 你們所討論的內容最好不要告訴其他人，即使是家人，除非對方允許你這樣做。
- 感覺傻傻的或感覺有點尷尬沒有關係，重要的是要嘗試去討論。

我們建議你們輪流問問題。當您是傾聽對象時，認真理解另一人的回答。

分享並解釋標題為「我希望我的男朋友或女朋友如何對我」的活頁練習題

討論：

- 在你戀愛關係或婚姻關係中，活頁練習題上列出的哪些品質對你最重要？
- 你希望在你的戀愛關係或婚姻關係中具有題中列出的哪些品質？
- 此活頁清單中，你認為還有哪些重要的品質未列出？是哪些品質？
- 你會就有關如何擁有一個幸福且健康的戀愛關係給他人提出什麼建議？



第 5 課作業

家庭作業：健康的戀愛關係－確認回條

希望獲得全部學分，此家庭作業提交日期為：_____

我們已完成此家庭作業練習。

日期：_____

學生簽字

家庭成員或受信賴的成年人簽字

家庭作業：討論性暴力預防

所有家庭作業都是可選擇性地完成。也可以選擇完成獨立完成的家庭作業。

說明：

討論以下情景或問題。

也許你想在另外一張紙上寫下你想到的協議，並且雙方都在上面簽字。不必提交給我們。自己保留就好。

- 我正與我的朋友在一起，他們的行為讓我感到很不安全。這可包括任何行為，比如酗酒、參加我不想去的聚會、做一些猥褻的動作使我感到很不舒服等等。我想如果我需要你的支援，我會找你。你希望我在這種情況下怎麼做？我該如何請你幫助？是否有我們雙方都應遵守的規定或協議？
- 我在一個朋友家，朋友的父母或監護人晚上要出去。我開始對這種情形感到很不自在。你希望我在這種情況下怎麼做？我該如何請你幫助？是否有我們雙方都應遵守的規定或協議？
- 我的老闆 23 歲。很帥，對我很好。我很喜歡被他關懷的這種感覺...直到現在。近來，我開始覺得老闆很肉麻且常對我進行性暗示，使我感覺很不自在。由於工作關係，我經常與老闆在一起，我對此感到越來越不安。你希望我在這種情況下怎麼做？我該如何請你幫助？是否有我們雙方都應遵守的規定或協議？



第 6 課作業

家庭作業：性暴力預防－確認回條

希望獲得全部學分，此家庭作業提交日期為：_____

我們已完成此家庭作業練習。

日期：_____

學生簽字

家庭成員或受信賴的成年人簽字

家庭作業：

討論女同性戀、男同性戀、雙性戀以及變性少年

所有家庭作業都是可選擇性地完成。也可以選擇完成獨立完成的家庭作業。

目的： 提供機會，讓您和孩子分享有關性生活和同居方面您自己的 (家人的、宗教方面的) 看法；促使互相更加瞭解。

說明： 找一個安靜的地方，僅你們兩人 - 學生和其信賴的成年人 (父母、監護人、繼父母、家裡成年人朋友、好朋友的父母等) 私下交談。 留出 10 分鐘時間。 在此期間，兩個人都全神關注於對方 ... 不傳簡訊，不看電視等等。

問成年人： 你認為兩個男生或兩個女生有親密關係是否正常？ 如何區分關係是否正常？

問學生： 你以前是否相信任何有關 LGBT 的陳規思想而現在不再相信？ 是什麼改變了你的看法？

問成年人： 你認為兩個男人結婚或兩個女人結婚是否合法？ 為什麼或為什麼不？

問學生： 假設你的好朋友告訴你他們是變性人。 你有何感想？ 你會說什麼或採取什麼行動？ 為什麼？



第 7 課作業

家庭作業： 女同性戀、男同性戀、雙性戀以及變性少年 - 確認回條

希望獲得全部學分，此家庭作業提交日期為： _____

我們已完成此家庭作業練習。

日期： _____

學生簽字

家庭成員或受信賴的成年人簽字

家庭作業：討論決定何時為人父母的問題

所有家庭作業都是可選擇性地完成。您可以選擇完成替代的個人家庭作業。

問成年人：

如果成年人有一個或一個以上的孩子，無論是親生的還是收養的，問以下問題：

- 你如何決定養育多少個孩子？
- 生第一個小孩時你多大？
- 當時在你的生活中養育小孩有什麼利弊？
- 如果我決定組建一個家庭，你認為我何時生小孩最合適？（或者，如果學生已經為人父母：如果我還想要一個孩子，你認為我何時生第二個小孩最合適？

如果該成年人無小孩，問以下問題：

- 你是否有意願不要小孩？
- 如果有這樣的意願：該意願是怎麼形成的？
- 如果我決定組建一個家庭，你認為我何時生小孩最合適？（或者，如果學生已經為人父母：如果我還想要一個孩子，你認為我何時生第二個小孩最合適？

問學生：

- 你認為你會在某天有一個孩子/多個孩子嗎？（或者，如果學生已經為人父母：你認為你會在某天想再生一個孩子/多個孩子嗎？
- 為什麼或為什麼不？
- 如果想，你如何知道什麼時候生孩子最合適？



第 8 課作業

家庭作業：決定何時為人父母－確認回條

希望獲得全部學分，此家庭作業提交日期為：_____

我們已完成此家庭作業練習。

日期：_____

學生簽字

家庭成員或受信賴的成年人簽字

家庭作業：談論節制問題

所有家庭作業都是可選擇性地完成。也可以選擇完成獨立完成的家庭作業。

目的： 提供機會，讓您和孩子分享有關性生活和同居方面您自己的 (家人的、宗教方面的) 看法；促使互相更加瞭解。

說明： 找一個安靜的地方，僅你們兩人 - 學生和其信賴的成年人 (父母、監護人、繼父母、家裡成年人朋友、好朋友的父母等) 私下交談。留出 10 分鐘時間。在此期間，兩個人都全神關注於對方 ... 不傳簡訊，不看電視等等。

現在，在了解談話內容的情況下，互相問以下問題：

- 你們都可以說「這個問題很私密。我們不提了吧。」
- 你們所討論的內容最好不要告訴其他人，即使是家人，除非對方允許你這樣做。
- 感覺傻傻的或感覺有點尷尬沒有關係，重要的是要嘗試去討論。

我們建議你們輪流問問題。當您是傾聽對象時，認真理解對方的回答。

問學生：你對青少年「談戀愛」有什麼看法...同意成為一對戀人？談戀愛有哪些利弊？

問成年人：你曾經談過戀愛嗎？什麼時候？感覺怎麼樣？你如何知道這是不是愛情？

問學生：你認為你是一個忠誠、終身可靠的人嗎？如果是，你希望你的伴侶是一個什麼類型的人？如果不是，為什麼？

問成年人：你認為人們應該在何時發生性關係？

問學生：你認為人們應該在何時發生性關係？



第 9 課作業

家庭作業：節制－確認回條

希望獲得全部學分，此家庭作業提交日期為：_____

我們已完成此家庭作業練習。

日期：_____

學生簽字

家庭成員或受信賴的成年人簽字

家庭作業：談論避孕方法

所有家庭作業都是可選擇性地完成。也可以選擇完成獨立完成的家庭作業。

目的： 提供機會，讓您和孩子分享有關性生活和同居方面您自己的 (家人的、宗教方面的) 看法；促使互相更加瞭解。

說明： 找一個安靜的地方，僅你們兩人 - 學生和其信賴的成年人 (父母、監護人、繼父母、家裡成年人朋友、好朋友的父母等) 私下交談。留出 10 分鐘時間。在此期間，兩個人都全神關注於對方 ... 不傳簡訊，不看電視等等。

現在，在了解談話內容的情況下，互相問以下問題：

- 你們都可以說「這個問題很私密。我們不提了吧。」
- 你們所討論的內容最好不要告訴其他人，即使是家人，除非對方允許你這樣做。
- 感覺傻傻的或感覺有點尷尬沒有關係，重要的是要嘗試去討論。

我們建議你們輪流問問題。當您是傾聽對象時，認真理解對方的回答。

問成年人：給我講講在避孕方面我們家庭、文化或宗教信仰。

問對方：對於人們採用避孕方法阻止懷孕的做法你個人認為如何？



第 10 課作業

家庭作業：避孕方法－確認回條

希望獲得全部學分，此家庭作業提交日期為：_____

我們已完成此家庭作業練習。

日期：_____

學生簽字

家庭成員或受信賴的成年人簽字

家庭作業：討論性傳播疾病 (STD)

所有家庭作業都是可選擇性地完成。也可以選擇完成獨立完成的家庭作業。

目的：提供機會，讓您和孩子分享有關性生活和同居方面您自己的 (家人的、宗教方面的) 看法；促使互相更加瞭解。

說明：找到一個僅你們兩人 - 學生和其信賴的成年人 (父母、監護人、繼父繼母、家裡成年人朋友、好朋友的父母等) 可以私下安靜交流的地方。留出 10 分鐘時間。在此期間，兩個人都全神關注於對方 ... 不傳簡訊，不看電視等等。

給成年人講解今天在課堂上學習到的你認為重要的性傳播疾病知識。

漫畫：在接下來的四頁中，你將發現兩個副本，每個副本上有兩個漫畫。每一個都具有「思考多個氣泡」(比如雲)和「談論氣泡」。你們應該寫下或勾畫漫畫中的人思考的內容或所說的話語。

討論你們的漫畫：

- 你漫畫中的人物在想什麼或說什麼？
- 如果他們有良好的溝通技巧，他們是否會想或說一些不同的事情？
- 如果他們瞭解疾病是如何透過人相互傳播，他們是否會想或說一些不同的事情？
- 在現實生活中，你是否會想與你的伴侶 (你約會的對象、男朋友、女朋友、丈夫、妻子) 討論性傳播疾病？
- 在現實生活中，你是否會對你的醫生或其他健康照護人員討論性傳播疾病？



第 11 課作業

家庭作業：性傳播疾病－確認回條

希望獲得全部學分，此家庭作業提交日期為：_____

我們已完成此家庭作業練習。

日期：_____

學生簽字

家庭成員或其信賴的成年人簽字

家庭作業：對性傳播疾病 (STD) 繪製漫畫

第11課作業



家庭作業：對性傳播疾病 (STD) 繪製漫畫

第11課作業



家庭作業：對性傳播疾病 (STD) 繪製漫畫

第11課作業



家庭作業：對性傳播疾病 (STD) 繪製漫畫

第11課作業



家庭作業：談論 HIV 和保險套

所有家庭作業都是可選擇性地完成。也可以選擇完成獨立完成的家庭作業。

目的： 提供機會，讓您和孩子分享有關性生活和同居方面您自己的 (家人的、宗教方面的) 看法；促使互相更加瞭解。

說明： 找一個安靜的地方，僅你們兩人 - 學生和其信賴的成年人 (父母、監護人、繼父母、家裡成年人朋友、好朋友的父母等) 私下交談。留出 10 分鐘時間。在此期間，兩個人都全神關注於對方 ... 不傳簡訊，不看電視等等。

現在，在了解談話內容的情況下，互相問以下問題：

- 你們都可以說「這個問題很私密。我們不提了吧。」
- 你們所討論的內容最好不要告訴其他人，即使是家人，除非對方允許你這樣做。
- 感覺傻傻的或感覺有點尷尬沒有關係，重要的是要嘗試去討論。

我們建議你們輪流問問題。當您是傾聽對象時，認真理解對方的回答。

討論有關保險套的認識：

- 你的文化和宗教 (如果有) 信仰對保險套的看法為何？
- 你們兩個相信什麼？
- 何時 - 如果發生過的話 - 不使用保險套是錯誤的做法？
- 何時 - 如果發生過的話 - 使用保險套是錯誤的做法？



第 12 課作業

家庭作業：HIV 和保險套 - 確認回條

希望獲得全部學分，此家庭作業提交日期為：_____

我們已完成此家庭作業練習。

日期：_____

學生簽字

家庭成員或受信賴的成年人簽字

家庭作業：談論避孕和 STD

所有家庭作業都是可選擇性地完成。也可以選擇完成獨立完成的家庭作業。

目的： 提供機會，讓您和孩子分享有關性生活和同居方面您自己的 (家人的、宗教方面的) 看法；促使互相更加瞭解。

說明： 找一個安靜的地方，僅你們兩人 - 學生和其信賴的成年人 (父母、監護人、繼父母、家裡成年人朋友、好朋友的父母等) 私下交談。留出 10 分鐘時間。在此期間，兩個人都全神關注於對方 ... 不傳簡訊，不看電視等等。

問學生： 此時你的人生目標是什麼？事業、家庭、旅遊？懷孕或 STD 之人是否會更改那些目標？

問成年人： 上班時，如果你想或需要什麼的時候，你如何與你的老闆溝通？你可以舉一個例子嗎？如果你想或需要什麼的時候，你如何與你的伴侶 (現任或以前的) 溝通？舉一個例子？

問學生： 如果你的伴侶想和你親近而你又不想，你如何說「不」？你如何與你的伴侶談論避孕和保險套問題？

問成年人： 如果我處於戀愛中，並且我們決定發生性關係，你認為我該如何對我的伴侶說有關避孕或性疾病的話題？如果我的伴侶說他/她不喜歡使用避孕套或保險套我該怎麼做？



家庭作業：談論避孕和 STD - 確認回條

希望獲得全部學分，此家庭作業提交日期為：_____

我們已完成此家庭作業練習。

日期：_____

學生簽字

家庭成員或受信賴的成年人簽字

家庭作業：談論收養、墮胎和青少年父母問題

所有家庭作業都是可選擇性地完成。也可以選擇完成獨立完成的家庭作業。

目的： 提供機會，讓您和孩子分享有關性生活和同居方面您自己的 (家人的、宗教方面的) 看法；促使互相更加瞭解。

說明： 找到一個僅你們兩人 - 學生和信賴的成年人 (父母、監護人、繼父繼母、家裡成年人朋友、好朋友的父母等) 可以私下安靜交流的地方。留出 10 分鐘時間。在此期間，兩個人都全神關注於對方 ... 不傳簡訊，不看電視等等。

現在，在了解談話內容的情況下，互相問以下問題：

- 你們都可以說「這個問題很私密。我們不提了吧。」
- 你們所討論的內容最好不要告訴其他人，即使是家人，除非對方允許你這樣做。
- 感覺傻傻的或感覺有點尷尬沒有關係，重要的是要嘗試去討論。

我們建議你們輪流問問題。當您是傾聽對象時，認真理解對方的回答。

問對方：

- 你認為在什麼情況下 (如果存在) 青少年為人父母是一個好的決定？
- 你認為在什麼情況 (如果存在) 下青少年採取墮胎措施是一個好的決定？
- 你認為在什麼情況下 (如果存在) 青少年實行收養計劃是一個好的決定。



家庭作業：談論收養、墮胎和青少年父母問題－確認回條

希望獲得全部學分，此家庭作業提交日期為：_____

我們已完成此家庭作業練習。

日期：_____

學生簽字

家庭成員或受信賴的成年人簽字

家庭作業：線上安全問題

所有家庭作業都是可選擇性地完成。也可以選擇完成替代的個人家庭作業。

目的： 提供機會，讓您和孩子分享有關性生活和同居方面您自己的 (家人的、宗教方面的) 看法。促使互相更加瞭解。

說明： 找一個安靜的地方，僅你們兩人 - 學生和其信賴的成年人 (父母、監護人、繼父母、家裡成年人朋友、好朋友的父母等) 私下交談。留出 10 分鐘時間。在此期間，兩個人都全神關注於對方...不傳簡訊，不看電視等等。

現在，在瞭解談話內容的情況下，互相問以下問題：

- 你們都可以說「這個問題很私密。我們不提了吧。」
- 你們所討論的內容最好不要告訴其他人，即使是家人，除非對方允許你這樣做。
- 感覺傻傻的或感覺有點尷尬沒有關係，重要的是要嘗試去討論。

建議你們輪流問問題。當您是傾聽對象時，認真理解對方的回答。

1. 仔細閱讀標題為「家長和監護人資料：線上安全問題」的分發資料。
2. 討論一些你採取的保持線上安全的措施。
3. 你也可以與家長/監護人討論你從本節課學習到的新知識，保持自己的線上安全。
4. 你的家長/監護人還有哪些方法可以幫助你確保線上安全？



家庭作業：線上安全問題 – 確認回條

如希望獲得全部學分，此家庭作業需在以下日期前提交： _____

我們已完成此家庭作業練習。

日期： _____

學生簽字

家人或受信賴的成年人簽字

家長和監護人資料：線上安全問題

第 19 課 **國中 FLASH** 討論有關安全的線上技術。

為便於您瞭解孩子的學習內容，這裡列出了課堂行為表現。這些行為表現可能會增加您的孩子遭受性騷擾或性剝削的風險：

- 有意訪問成人網站
- 與現實生活中不認識的人在線上交往
- 利用手機或網際網路騷擾他人或用粗魯/骯髒的言語評論他人
- 利用檔案共用程式下載檔案 (視訊、音樂等)

僅僅停用技術並非降低這些風險的正確方法。相反，我們需要增強家庭意識和溝通。隨著年齡的增長，青少年會越來越關注浪漫、冒險、性和獨立，這很正常。¹然而，在他們對這些進行探索時，青少年需要家長/監護人支援他們的生活。如果沒有家長和監護人的支援和監管，他們在線上遭受性剝削的風險可能會增加。

那麼，成年人如何幫助他們降低風險呢？這裡有一些建議：

- 如果您可以上網，請使用社交網站與您的孩子溝通。他們會教您如何新建帳戶，而您也可在此網站上成為他們的「朋友」。社交網站可成為你們相互溝通的有趣方式！
- 如可能，公開談論諸如性和同居關係、欺凌以及性取向等難於啟齒的話題。如果您的孩子認為和您談論很安全，他們不太可能向其他潛在不安全資源尋求支援。

有用資源：

制定網際網路使用協議：

<http://kids.getnetwise.org/tools/toolscontracts>

網際網路使用協議範例：

www.cskcst.com/pdfs/ParentTeenAgreement.pdf

¹ 2008. Wolak J, Finkelhor D, Mitchell K, et al. "Online 'predators' and their victims: Myths, realities and implications for prevention and treatment." *American Psychologist*. 63