

你或許也曾見過這情景——小女孩伏在睡牀上，雙腿之間緊緊夾着一張棉被，隨着小身軀微微的在抽動，呼吸愈來愈急促，臉蛋兒都紅卜卜的……

眼前所見或許讓你錯愕、不知所措、不明所以，心裏有十萬個為什麼，卻又不知如何啟齒。難道這麼小的孩子，都懂得自慰嗎？是不是有什麼地方出錯了？令孩子出現這樣的行為……

我們今期就把這問題攤上枱談一談，並邀來精神科醫生、臨牀心理學家及家計會的教育主任，一同解答家長的疑慮。原來，有研究發現，約九成男士及六成女士在一生中都曾出現自慰行為，而且有些從很小時已經發現了。也就是說，幼兒自慰這行為極之普遍，你家中的小寶貝，一點也不怪。

# 幼兒自慰

## 你所不知道的……



## 普遍的幼兒行為

不用看外國的研究數字，單聽聽家計會教育主任周卉卉的經驗之談，已經知道自慰這現象，在幼兒的日常生活中，其實非常尋常。「我在家計會工作九年，每一次去幼稚園做家長講座或老師訓練課程，是，每一次，都會有家長或老師問到這問題。」

問題一般是這樣的，「小朋友喜歡搞自己下面，點算好？」

周卉卉說：「聽家長的反映，就像成年人一樣，孩子也有他們各自的自慰方法。有些喜歡趴着，用身體的力量壓着自己；有的則愛大庭廣眾伸手入褲仔搞。頻密程度也因人而異，有些天天如是，有的只偶一為之，而且無分性別，男女都有，不過以男孩比較多，這可能是由於男孩的性器官外露所致。」

而問問題的，通常都伴以一臉焦慮和擔心，周卉卉說，甚至有爸媽狐疑，是哪個地方出錯了？以致自己竟生了一個「鹹濕仔」！順理成章，爸媽面對孩子疑似自慰的處理手法，十居其九是即時制止，當中當然也就各師各法，勸、罵、打、罰、哄等戲碼都有。

「最近比較印象深刻的，是兩個月前一次講座，有個家長說仔仔好鍾意搞自己下體，無計可施下，他決定用嚇的，告訴兒子，如果你再搞下面，你就無得長高！你想想，才四、五歲孩子，性格發展還未完全，自制力比我們低得多。好像我們想戒

汽水，也很多時忍不住口偷飲，何況是小孩子？而你卻把恐懼和焦慮加諸他身上。」

只是實情可能是，習慣了手執望遠鏡和放大鏡來看孩子的家長，發現了孩子自慰後，恐懼也油然而生。而這恐懼，很程度是由於無知所起。

臨牀心理學家陳穎儀說，「家長總覺得小朋友是純真的，而性和純真，在大眼中又總是不能共存的，所以家長見孩子自慰才如此憂慮。我常跟家長說，在育路上，每個你覺得好滴汗的時刻，都是個最好的機會，讓你好好了解孩子，教育孩子。問多一些，知多一些，他們的行為背後可能跟你所想的很不一樣。」

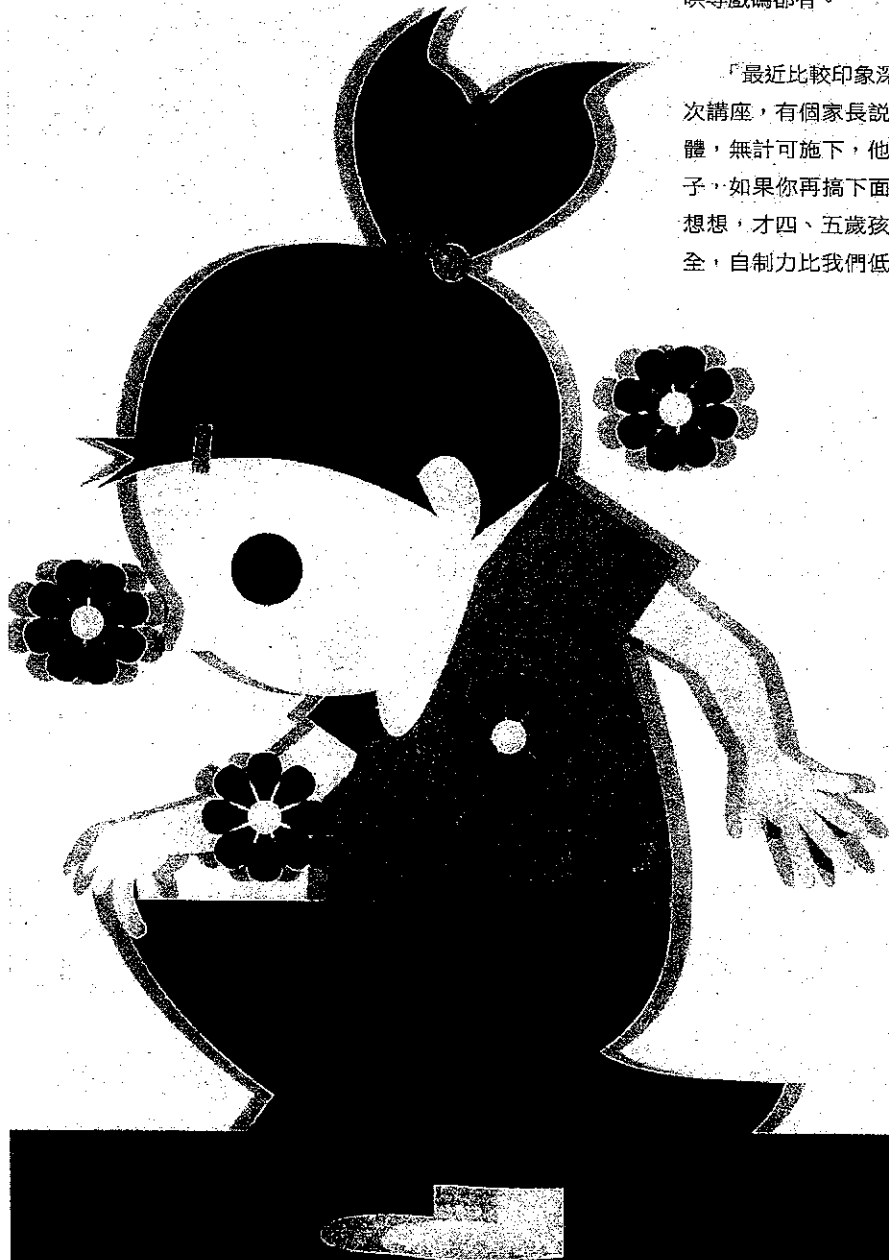
就讓我們一起滴着汗，先認識清楚關於幼兒自慰的是與非。

## 正常性心理發展過程

根據家計會的網頁，自慰的意思，是指男性或女性用手或物件來刺激性器官以達到性興奮或性高潮。周卉卉說，這意義並不能完全套用於幼兒身上，因為幼兒根本沒性這概念，更遑論所謂性高潮或興奮。

「小朋友喜歡探索自己身體，這是自然不過的事情。他們或許慢慢發覺，触摸性器官的感覺和撫摸其他身體部位有些不同，甚至有些舒服的感覺就是了。有些孩子可能試過一兩次，覺得沒甚了，就沒繼續下去；有些則享受這舒服感覺也就會持續一段日子。」

也就是說，幼兒自慰是性心理發展的一個過程，正常不過。



這正常的發展過程，甚至遠至佛洛伊德(Sigmund Freud)年代已提及。他透過觀察提出的性心理發展階段(Psychosexual Stage)指，幼兒到了三至六歲，便會經歷所謂性器官期(Phallic Stage)，其中一個特徵，就是會通過玩弄性器官來獲得滿足。

陳穎儀補充：「過去甚至有研究指，胎兒在母體內已出現自慰行為。根據2005年美國醫學期刊《兒科》(Pediatrics)刊登的一份關於自慰的研究報告更指出，自慰一般出現在四個月大至四歲的幼兒身上，四歲可被視為高峰期，而下一個自慰的高峰期，則要去到青春期的階段。而有90至94%的男性和50至60%的女性，一生中都會自慰。」

### 自然的來 自然的去

精神科醫生陳葆雯接觸過不少由兒科醫生轉介來的幼兒自慰個案，甚明白家長的擔憂。看見孩子自慰，爸媽總情不自禁

把問題放大及放遠，最害怕這行為影響孩子的長遠身心發展。

陳葆雯醫生說，之前有個個案，爸爸發現兩歲幾的囡囡每天坐在地墊上玩時，竟都透過前後挪動身體來磨擦下體，便帶她到兒科醫生處求診。兒科醫生經過檢查後，排除了身體上可能出現的下體痕癢和發炎等徵狀，於是便轉介到精神科跟進。

「遇有這些情況，我們通常都會先留意是否有出現一些與性侵犯有關的warning signs。譬如說，幼稚園階段的孩子，一般都只是自己搞自己的，但若你發覺他的自慰是有對象的，例如把自己的性器官對着別人的性器官，甚或有類似插入的動作，這便要很小心了。這可能意味着小孩曾接觸過性交，又或看過有關影像。過去也曾有個案，追問之下才發現，爸爸原來常在家看鹹片，即使孩子在場也不避嫌。」

上述女孩的個案，陳葆雯醫生問症後發現女孩一般由工人及老人家照顧，沒甚

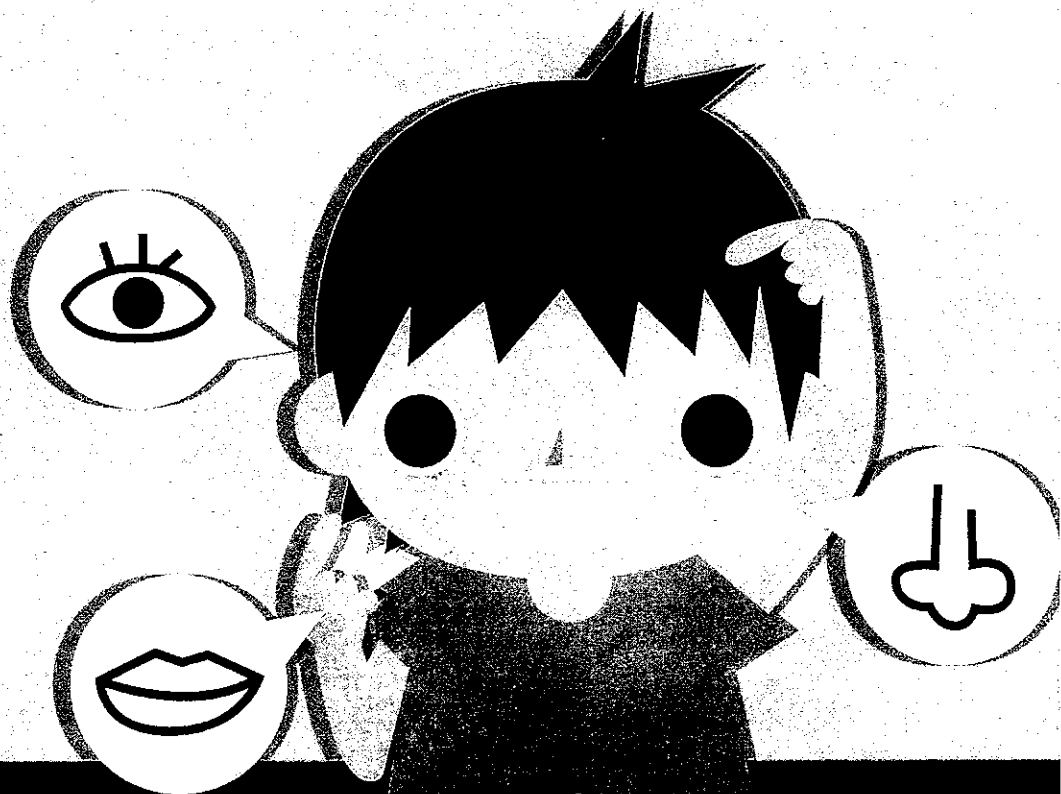
可疑，於是便安撫其父母，「這是正常的發展階段，我們可視為像幼兒發現一件新奇好玩的玩具，原來撫摸下體是這樣舒服的，但他們探索完一輪後，便會失去新鮮感及興趣。所以幼兒自慰一般只會持續一段短時間，甚少會延續至長大成人，到青春時期才增多。」

### 抓緊時機做性教育

既然是正常發展過程，爸媽大可撒手不管了？也不，有危必有機，正如陳穎儀說——每個你覺得好滴汗的時刻，都是一個最好的教育時機。周卉卉說，爸媽不妨抓緊這時機，作為性教育的切入點。

**認識身體私隱部位：**我們要保護自己的身體，不能隨便給人碰到或看到私隱部位。如果我們在公眾場所觸碰自己的私隱部位，也是不禮貌的。

**公共空間和私人空間：**就好像你要小便及大便一樣，都要關上廁所門，而不能在大



廳大小二便。同樣地，若你想做這行為，也必須要在一個私人的空間裏，不好讓別人看見，否則也是不禮貌的。

**衛生：**事前最好先洗手，保持衛生，否則下體發炎便很不舒服了。

周卉卉笑言，在前線經驗中，要父母「隻眼開隻眼閉」接受年幼孩子「關埋門做」也不容易，「雖說那是一個正常的性心理發展，有些家長也未必可以完全處之泰然，這時候，分散注意力便是最好的處理方法。」

## 分散注意力的妙計

陳穎儀坦言，特別對於三歲以下的孩子，想教他別在人前自慰，很多時也真的有理說不清。這時候，爸媽要懂得在適當的時候「出手」——如果發生在白天，可以拖着孩子去做別的事，例如玩泥膠之類的東西，總之就是讓雙手忙着別的事情；若已經是晚間在牀上了，則可以輕輕的捉

着孩子的手，按摩一下，讓他體驗另一種安慰自己的方法，也讓孩子知道，原來媽媽這樣做也可令我這樣舒服的啊。

而對於再年幼一些的，例如像上述坐在地墊上磨擦下體的小女孩，陳穎儀建議，大人可以不動聲息的輕輕抱起她，給她一些關注和擁抱。「總之爸媽首先要控制自己，別反應過大，因為在心理學上，家長過大的反應和給予過多的注意，只會令孩子更有意欲繼續這行為。」

情況其實有點似孩子吮手指，「我們可告訴孩子，媽媽知道你這樣做好舒服，但我們想令自己舒服，其實還有其他辦法，不如我們一起試試好嗎？」慢慢地，行為習慣就能轉移。

跟很多兒童發展問題一樣，家長的反應其實頗關鍵。

周卉卉便見過一個家長的焦慮，幾乎把女兒拖垮，「家長見三歲半的女兒自慰，

急得帶她去看醫生，醫生檢查後見沒發炎，也再沒什麼好做，但家長有種道德上的考慮，常提着小女孩不可以這樣，令女兒好焦慮，甚至會影響將來她對性的看法，誤以為性或探索身體是件不好的事情。」

對於有些家長粗暴地制止孩子自慰，如大力扯走她雙腿夾着的被單等，陳葆雯醫生比喻說，「這就好像他肚餓，你卻不讓他吃東西一樣，孩子無法明白，為什麼吃東西都有錯？這樣便有機會影響其自尊，令他產生內疚感。」

「最重要是，那不過是實實在在身體的一些感覺，幼兒對性根本沒認識。待他們慢慢長大，自然會學懂一些social norms，知道在某些時候做某些事情是為世所不容的，譬如，當眾吮手指會被人取笑。我眼見很多有自慰的孩子都會慢慢被生活上其他東西轉移視線。」周卉卉說。

也就是說，你眼前所見的「驚嚇」景象，不久都會過去的。



## 自慰源於缺乏關愛？

有媽媽這樣分享：「我發現孩子自慰時，第一時間上網查找資料，我在搜索鍵鍵入『幼兒自慰』四個字，發現很多資料都言之鑿鑿的指，是與孩子寂寞、缺乏關愛、自卑等等有關。愈看，心愈沉……」

精神科醫生陳葆雯笑着搖頭，事實上，關於幼兒自慰的中外研究都多，但她引述了精神分析學家Spitz, R.A.在1949年所做的研究，某程度推翻了這個想法。「研究發現，住在一些環境惡劣的孤兒院內的小朋友缺乏關顧，可能一個照顧員要同時照料很多小孩，但他們極少甚至都沒有出現自慰行為。相反，一些父母關係穩定，活在安全及關愛環境下的孩子，反而會有自慰行為。我估計，這可能是因為在惡劣環境下，孩子的心理發展，也和其他如認知發展一樣，都被窒礙有關。」