

112 年 8 月份衛生保健教育宣導專欄-青春愛戀 開啟安全約會 5 守則

資料來源:衛生福利部國民健康署

浪漫的七夕情人節往往是青少年情侶們特別嚮往的節日，在充滿巧克力、花束及禮物的浪漫氛圍中，心情特別的愉悅；但是，安全的約會也是很重要的，除了可以創造共同的美好回憶之外，還可以讓彼此的感情更進一步的升溫。

「START」安全約會 5 守則

該如何「開啟」安全的約會，國民健康署提供以下 5 個守則，呼籲青少年朋友們在赴約時要謹記在心，保護自己的安全：

- 安全至上(Safe)**：赴約前應先讓親友知道約會的對象與地點，赴約時應選擇公開及明亮的場所，避免於隱密的空間獨處，另外，不喝、不吃離開視線後或不明人士提供的飲料和食物。
- 掌握時間(Time)**：約會當天應注意時間避免晚歸，並隨時與親友保持聯繫，建議約會時間最晚可以控制在晚餐後 1 至 2 個小時內結束，過晚則應予以回拒或另改時間。
- 合宜行為(Act)**：約會時相處與互動是要令彼此感到安心的，當對方逾越你能接受的範圍或表現出不適當的行為時，就要態度堅定地拒絕或勸告，讓對方明確地瞭解與你相處的界線，不應為了配合或討好對方而妥協。
- 發現風險(Risk)**：約會過程中要能隨時掌握風險、評估可能發生的危機，如：行車路徑越來越偏僻、晚餐後邀約聲色場所續攤等，一旦發現苗頭不對應馬上離開危險地點，必要時撥打 110 求助，切記多一分小心，就多一分安心。
- 理性思考(Think)**：戀愛時的青少年容易因為愛情而迷失方向、缺乏思考，在一段正常的戀情中需要的是雙方理性思考及溝通，並適時調整彼此的相處模式，真正愛你的人會希望你健康快樂地做自己，對方也會因為你的快樂而感到滿足。

青少年對於愛情憧憬的背後，往往也伴隨著許多衝動，國民健康署呼籲青少年朋友們，在情侶相處過程中應給予彼此多一點空間，並建立

良好的溝通方式。約會時也要替彼此的安全著想，所嚮往的戀情才能細水長流地延續。

-START-

健康九九網站
青少年好漾館

安全約會 5 守則

Safe 安全至上

Time 掌握時間

Act 合宜行為

Risk 發現風險

Think 理性思考

HPA 衛生福利部 國民健康署

廣告

學生事務處衛生保健組 關心您~