

與身體對話

身體是伴隨我們一生的，但有時候，我們忘了與身體溝通，忽略了它的感受和需要。你會欣賞和接納自己的身體嗎？累了，知道是時候休息嗎？跟別人相處時，懂得如何保護身體嗎？現在就請以文字或圖畫畫出你的答案，與你的身體談談話吧。

別人最常讚賞你的身體哪一個部位？

別人批評過你的身體哪一個部位嗎？



你最欣賞身體哪一個部位？

你最想改變身體哪一個部位？



與朋友相處，你最抗拒的身體接觸是什麼？

你會用什麼方式表達你對戀人的親密感？



你與身體最難忘的一次共同經歷是…

「你想」的自體

- 在傳媒眼中，外貌身形永遠是焦點，「你的面貌如何，你的命運也如何」。傳媒的觀點更存在了很多有關男女身體形象、性別角色的定型，如「男生要高大、肌肉結實、要保護女生」、「男生在性方面擔當主導者」、「纖瘦的女生就是美」、「豐滿的身材能吸引異性」、「在兩性關係中女生該保持矜持」。活於這些既定的標準之下，我們或會不自覺地受影響，只看到自己跟所謂的標準有多少距離？而看不見自己的獨特之處，除了外表不一樣，個人性格和態度能令每個人顯得與眾不同。
- 身體是屬於自己的，在迎合大眾的期望時，有沒有想過這會令自己的生活帶來壓力？可曾見過朋友為了不理想的身形而感到憂慮？或者為了迎合別人的歡心而去包裝或改變自己嗎？與其要跟得上高不可攀的標準，不如**多發掘自己身體的優勢，多欣賞自己的獨特性**，例如：享受自己是個胖胖的女生，又或者做個「個子不高但身手靈敏」的男生。



自體之間的相處

- 在不同的關係中，身體之間的相處是一種學問。朋友也好、戀人或親人也好，**都必須以互相尊重為本，遵守彼此的相處界線**。當界線不清晰時，我們對於越界的行為會感到迷惘，不懂得如何反應和保護自己。情況就好像與朋友談天時，對方在說帶有性意味的笑話，往往令我們不知所措，為免影響彼此的關係，有時會傾向把不喜歡的感覺隱藏起來。
- 身體的界線是一種訊號，對於喜歡的人，我們都樂於表現親近。然而，表達親密的感覺後要留意別人的反應，因為每個人對於「親密」都有不同的反應，這些反應在建立關係的過程中，是需要被尊重的。但我們必須留意，**身體的「親近」不是建立親密關係的唯一方法，讓別人了解你才會真正拉近雙方的距離**。



透過與身體的對話，你會明白「**身體其實就是自己的**」這微妙的關係，而身體就是陪伴我們成長的重要伙伴，怎樣迎接青春期？怎樣與人建立親密關係？怎樣選擇伴侶和建立家庭？不要輕信傳媒的觀點，多聆聽身體的感受，理性分析，善待身體，它將會讓你好好地作出選擇了。