

目錄	頁數
今期專題	
安全性行為	1-3
真情告白	
· 知情識性——愛無懼	4
青年工作者手記	
· 網上高人與困惑少年對話錄	5-7
香港愛滋病病毒感染 及愛滋病呈報數字	7
Networking Box	
· 全球同抗愛滋病運動	8

編輯委員會

主編

何志安 (香港城市大學社會科學學部)

編輯

顧振華 (香港明愛社會工作服務部)
張韻琴 (佛教黃鳳翎中學)
梁月嫦 (香港愛滋病基金會)
麥錦儀 (香港社會服務聯會)
黃美玉 (衛生署特別預防計劃)

電子郵件: rrc@dh.gov.hk

網址: <http://www.aids.gov.hk>

《歡迎自行影印或自網上下載以作廣泛流傳》

電話: 2304 6268 (與黃姑娘聯絡)

傳真: 2338 0534

今期專題： 安全性行為

「唔怕啦，你鐘意我㗎……」

「弊啦，遲咗兩個星期仲未嚟，
會唔會……」

● 李芷琪醫生

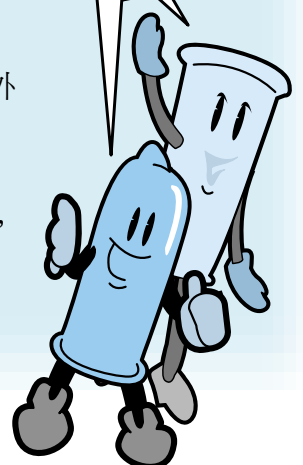
你知道嗎？

在1994年，香港一位14歲女孩透過性接觸不幸感染了愛滋病病毒。

還有，在2000年，一共有2563位26歲以下的青少年向香港家庭計劃指導會青少年保健中心尋求終止懷孕服務，另外有1247位尋求緊急避孕服務。

其實，要避免以上不愉快經歷的發生，最有效的方法便是採用**安全性行為**。

記得戴安全套嘞！



對於安全性行為，你的了解有多少呢？

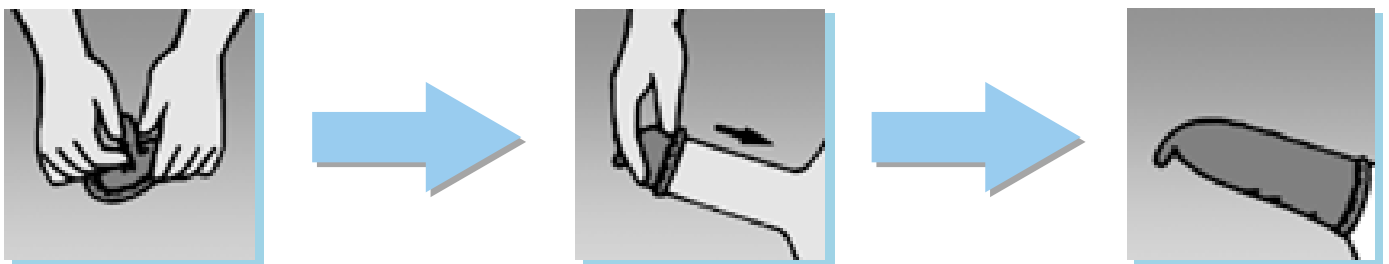
安全性行為的目的是指在進行性行為的時候避免意外懷孕、感染性病、愛滋病，以及一些可能的心理或生理的傷害。要避免性行為帶來的心理或生理的傷害，是要靠雙方的深入了解和互相坦誠的溝通；而一些不會導致體液交換的性接觸，或每次性行為的時候正確使用安全套，就是避免意外懷孕而又預防性病、愛滋病一石二鳥的方法。因為不幸被愛滋病病毒感染的人，他的血液、精液和陰道分泌都存在着大量的愛滋病病毒，如果接觸到傷口或黏膜（如陰道、尿道、口腔、肛門），都有機會令對方感染愛滋病病毒。

安全套

超級市場、便利店，都有售賣安全套，並有不同種類款式如生果味裝、螺紋裝等以供選擇。在香港市面上供應的安全套都是合符標準的，安全套雖然不能提供絕對的保障，但如果你能正確的使用，就可以大大減低意外懷孕及患上性病、愛滋病的機會。

正確使用安全套

1. 不要把安全套長期放在銀包、褲袋或接近熱力的地方，因為這會令安全套受壓，容易破損。
2. 每次性行為（包括陰道性交、肛交或口交）時，應該使用一個全新而沒有破損的安全套，記著每次都要用！
3. 小心撕開獨立密封的包裝袋，切勿用剪刀等利器拆封。
4. 緊記必須在接觸對方陰部前戴上安全套，目的是要避免在性行為中任何體液與性器官的接觸。
5. 首先用手指按着安全套頂端，輕輕擠出空氣（以便盛載射出的精液），然後用指尖捲開安全套，套在勃起的陰莖上，直至陰毛部份，過程中請小心避免指甲或戒指刺破安全套。
6. 如有需要，應選用水質的潤滑劑，因油質的潤滑劑會使安全套破裂。
7. 射精後，趁陰莖仍然勃起的時候，緊握著安全套邊緣把陰莖抽出，避免精液流出。
8. 最後用紙巾包好安全套，放進有蓋垃圾桶內，以保衛生。





你是否都已經明白什麼是安全性行為呢？

試試看，你認為以下的做法正確嗎？

1. 當你提出使用安全套的時候，你都會因為害怕你的男/女朋友說：「用安全套，即代表你不再信任我！」而不提出使用安全套。

錯！

其實，很多時對方會因為你向他提出這個要求而感到 **被尊重 被關懷**。他更會為你做了主動而欣喜，因為，即使他覺得有需要討論的自己也沒有勇氣跟你講。

2. 雖然從口交感染愛滋病病毒的機會比陰道性交及肛交低，但也要使用安全套。

對！

這是完全正確的。口腔內容易有一些微小的傷口如口瘡、牙週病等，都可以是愛滋病病毒進入身體的途徑。另外，市面上售賣的安全套很多也有不同的味道，讓口交時使用更舒適。

3. 「她只是第一次」、「她看來也不像會濫交的」，所以毋須使用安全套。

錯！

愛滋病及其它性病如梅毒、淋病、疱疹都可以經由性交傳染，已受感染人士很多時是沒有任何病徵和病狀的。要保護自己，並不是單憑估計、推測便能達到。「她只是第一次」、「她看來也不像會濫交的」都不是不用安全套的理由。

4. 女孩子說：「如果不用安全套，我就不跟你發生性行為了。」身為男性的應感到高興，因為他選擇了一個聰明、愛護自己及他的性伴侶。

對！

女孩子應要大膽表示及堅持自己的立場，千萬不要因為一時衝動而發生性行為，尤其是不用安全套時，它可能帶來的後果是很難估計的。

最後，記著安全性行為是愛護自己和你最親密朋友的工具。
醒目的你，請緊記呀！



知情識性愛無懼

中五學生 潔瑩

我和我的男朋友已經一起兩年了，志揚是我的初戀情人。別人都覺得我兩很「厲害」，可以一起那麼久。我和他在「性」這個問題上也可以說是驚濤駭浪、波折重重。起初我們就只是拖手和擁抱，過了兩個月後才親嘴和愛撫對方。自此之後我們就沒有再進一步，只是停留在親嘴和愛撫之上。

一年之後，我們就胡裏胡塗地交換了我們的第一次。我們深明這回事的危險，因此我們也做足了安全措施。那天他預先到便利店購買了一個有士多啤梨味的安全套。在我兩正想初嚐禁果的時候，志揚便將安全套放上勃起的陰莖末端，一直持著安全套的頂端，將安全套套在他勃起的陰莖上卷至恥毛之處。在他射精後，當他的陰莖仍然挺硬時，便按著安全套的邊緣慢慢將陰莖連同安全套一起退出我的陰道。那一次我初次享受到性愛的樂趣，因為我不用擔心會意外懷孕，但更不用擔心會受到愛滋病或其他性病的感染。

之後的兩個多月裏，我們也有做愛。直到有一日，一件十分可怕的事發生在我們身上，險些兒弄出人命來。那一天，他忽然提出不想再用安全套，因為他感到使用安全套並不方便，因為他要在性交前作好準備，又要在射精後及時抽出陰莖，少不免減低了快感。於是那一次他改用了體外射精的方法，而我則在做愛後立刻衝入洗手間沖洗陰道，以沖走精液。可是之後的一次月經遲遲不來，令我惶恐不已！這樣是否已經是懷孕的徵兆呢？我們還是中學生，如何能夠撫育下一代呢？幸好在第四十天的下午，我的月經終於來了，我才鬆了一口氣呢！

自此之後的一段日子裏，我們就再沒有做愛，只是愛撫或是隔著衣服互相摩擦性器官。這件事真令我每天也提心吊膽，害怕我們一不小心，又再重覆上次的恐怖經歷。在我向他坦言我的恐懼和不安後，他很尊重我的意願，也了解我的感受。他同意以後也應該先戴上安全套，才進行性行為。

有了志揚這麼一位關懷體貼和「知情識性」的好男友，我兩的感情不但更進一步，我們更開始謀劃屬於我們的未來，共譜永不止息的戀曲！



編委回應

潔瑩：

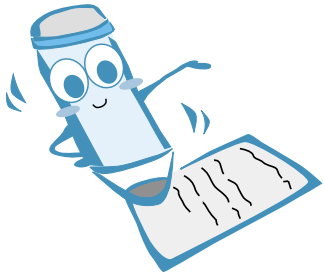
很多謝你的真情告白，把你跟志揚這兩年來的感情生活與及在「性」這課題上的驚濤駭浪和大家分享，箇中的恐懼與擔憂確實與安全性行為扯上關係，對於你的經歷，編委會有以下的回應：

我們欣賞你與男友在性方面有充分溝通，亦懂得尊重對方和保護自己，並能正確地使用安全套來進行性行為，因而不用擔心懷孕和感染性病，從而更能享受性愛的樂趣。有一點要留意的，是要每次性行為均要使用安全套，從而建立一種持久的習慣，其實現時歐美的青少年已開始建立這習慣！

青年人喜歡追求新鮮感，想試一試不用安全套性交的感覺，我們是理解的。很多青年人亦如潔瑩和志揚一樣，採用體外射精的方法來避孕及做愛後清洗陰道，這些都是十分不安全和不可靠的方法，祇會為你帶來無比的擔心和恐懼，為了這片刻感覺而犯險，你認為值得嗎？

最後一點，你認為拍拖後兩個月「才」親咀和愛撫，一年後有性行為是理所當然的事（似乎還覺得遲了！）。這正正反映時下年青人的性觀念漸趨開放。然而在性的背後是需要愛來灌溉和滋潤，才能享受水乳交融之樂。

「滋心話集」編委會上



「青年工作者手記」

— 網上高人與困惑少年對話錄

香港愛滋病基金會高級教育主任

梁月嫦

曾經有機構訪問了1,200名12至24歲的青少年，當他們面對性方面的煩惱時，會向誰傾訴？調查結果並不教人意外，被訪者很少與父母分享；近60%的被訪者都會向朋友傾訴；值得一提的是，接近20%表示會和「互聯網上的朋友」傾訴心事。互聯網上的朋友？會不會是ICQ的朋友？還是像筆者般好奇，以「性/性問題/性疑惑」作為關鍵字，嘗試在互聯網上尋尋覓覓，發現原來真的有不少專門解答性問題的「網上高人」……

網友 A 問：

「你好，本人今年十九歲，有一位跟我同年紀的女朋友，近日我與她發生性行為，我們都知道避孕的重要，所以我在她安全期才發生性行為。可是，當我想把陰莖放入她的陰道時，發覺很難進入……懇請儘早回覆！」

網主答：

「老友，你的女友是不是心情緊張，導致陰道產生收縮？多一些前事，千萬不要以為她濕潤就可以了，她可能還未準備好！！」



筆者按：

網主無疑很關心網友 A 是否能夠「順利進入」，並給了一些建議。然而，網主似乎認同了網友 A 所說的「知道避孕的重要，所以我在她安全期才發性行為」。

可知，網友 A 繼續這樣嘗試「進入」，隨時會「搞出人命」……

筆者在中學推行性教育/愛滋病教育時，發覺有些學生依然相信：「喺安全期做就有事！」，又或者「食避孕丸咪就係安全性行為！」……等傳聞。先說安全期，其實安全期並不是單單計算日子，還須配合「基礎體溫記錄法」及「子宮頸黏液觀察法」，才能達至較佳的避孕效果。年青的女孩子一般的月經週期並不準確，又怎可以準確地計算安全期？

至於避孕丸，或許可以預防意外懷孕。但愛滋病病毒、性病病毒或病菌會因為強仔和 B 女在「安全期」內進行性行為，加上 B 女又吃了避孕丸，而不來探訪他們嗎？答案你是知道的。

網友 B 問：

您好！我和男友交往了七年，在第三年的時候，我男友的陰莖就長了一些小小顆的東西，他看到雜誌上說那是「椰菜花」，所以叫我去檢查，而我檢查結果，醫生說是「疱疹」……可是我和男友都是對方唯一的固定性伴侶，為甚麼會有性病呢？另外，我和男友都是不戴安全套而進行體外射精的，謝謝！

網主答：

固定性伴侶是現在的事，以前有其他固定和不固定的嗎？如果你對他沒有信心，戴個安全套吧！



筆者按：

網主糾正了網友 B 「我依家只係同一個，咁咪最安全」的看法，卻忘記了告訴她，體外射精其實並不安全，因為男性在射精前的分泌物都可以帶有精子、愛滋病病毒、性病病毒或病菌，當雙方的性器官有接觸/摩擦，就可能引致懷孕或感染。任憑你「體外射精」的時間是如何準確，都有機會感染性病、愛滋病！

網友 C 問：

「如果月經突然變少了，會不會影響懷孕，也就是說不容易受孕？若是在月經來時 make love 的話，會不會有甚麼問題？」

網主答：

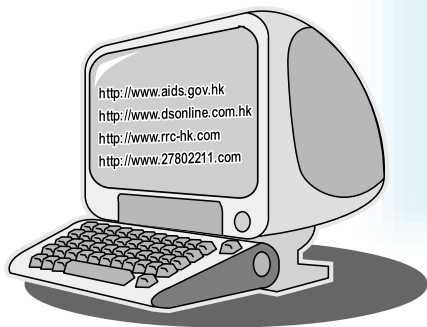
量少了不會影響懷孕。另外在月經期來做愛應該沒有甚麼問題，可能關係到個人衛生問題。

筆者按：

「沒有甚麼問題」是指「懷孕的機會很小」，是嗎？難怪許多學生都說：「M 嚟嘅時候做咪最安全，連套都唔駛戴！」。那一刻似乎忘記了，血液所含的愛滋病病毒是最多的，而經血當然也是血……



以上「對話」都是互聯網上的真實「求助」個案，縱然這些只是個別例子，卻已或多或少反映了青少年一方面對性充滿疑惑與「無助」，另一方面，「互聯網上的朋友」的性知識，並不足夠。幸好，現時社會上有不少機構願意幫助青少年面對性的困惑，亦有一些資訊豐富的網頁，十分值得推介給各位教師、同學及家長的，例如：



- | | |
|-------------|---|
| 1. 愛滋熱線 | : http://www.27802211.com |
| 2. 香港愛滋病基金會 | : http://www.aids.org.hk |
| 3. 性博士網上通 | : http://www.dsonline.com.hk |
| 4. 家計會性教育 | : http://www.famplan.org.hk |
| 5. 啟勵扶青會 | : http://www.kely.org |
| 6. 母親的抉擇 | : http://www.motherschoice.com |

記住：

「性」在有你，
保護自己！！！！



香港愛滋病病毒感染及愛滋病呈報數字

截至二零零二年九月三十日

		感染總數	愛滋病人數
性別	男	1582	527
	女	359	76
種族	華裔	1351	474
	非華裔	590	129
傳染途徑	性行為	1568	532
	· 異性	1110	400
	· 同性	367	103
	· 雙性	91	29
	注射毒品人士	52	9
	輸入血液 / 血製品人士	68	19
母嬰傳播	15	6	
不詳	238	37	
總數		1941	603

附註：

在一千九百四十一名受愛滋病病毒感染者中，百分之八十一是透過性接觸感染，其中百分之七十一是透過異性接觸傳染。五十二名感染個案為注射毒品人士。

在本季，肺囊蟲肺炎仍是最常見的愛滋病併發症，而肺結核為第二位。

背景

由世界愛滋病日到全球同抗愛滋病運動

一九八八年在倫敦舉行的世界衛生首腦關注愛滋病高峰會議上，訂立了每年的十二月一日為「世界愛滋病日」，一致獲得參與高峰會議的一百四十多個國家確認。而每一年聯合國世界衛生組織都會定立一個主題，呼籲各地人士關注。一九九七年，聯合國愛滋病規劃署發起「全球同抗愛滋病運動」，以加強所有人士對愛滋病的回應。

目的

主要是提高各地人士及團體對愛滋病的關注及予以支持，加強並呼籲他們自發地推行各類有系統的活動，並向他們展示共同團結合作而獲得成果的重要性。

二零零二至二零零三年度「全球同抗愛滋病」運動

主題及口號 - 標籤與歧視 …… 標籤無意義，讓我活下去。

今年的主題是針對標籤與歧視，鼓勵人們打破緘默、消除障礙以達成有效的愛滋病預防和護理。只有正視標籤與歧視的問題，我們才能戰勝愛滋病。

「青年使命」 愛滋病教育資助計劃

(香港境內實行及完成)

(現正接受申請)

這計劃在1991年開始推行，旨在鼓勵青少年策劃及推行愛滋病教育，而透過參與，期望他們能從中獲得有關預防愛滋病、性與及濫用藥物的知識，並建立和別人分享經驗和合作的精神。自2003年1月開始，紅絲帶中心接辦「青年使命」愛滋病教育資助計劃；前主辦單位為愛滋病預防及護理委員會轄下青少年專責小組。

紅絲帶中心現邀請本地青年、學生、團體及機構報名參加。

請從速加入「青年使命」愛滋病教育資助計劃的行列，在青少年群體中推行愛滋病教育活動，一同實踐紅絲帶中心的使命「加強社會力量 引發迴響 正視愛滋病」。

1. 申請類別：

- (一) 學生組：包括大專院校、工業學院及中學的同學，成員人數不少於五名；
- (二) 機構組：包括學校、青少年中心、社區中心、外展社會工作隊、青少年綜合服務隊、學校社會工作部或社會服務機構均可申請，成員人數及年齡不限。

2. 每項活動計劃最高資助額為港幣8000元。

3. 本資助計劃全年皆接受申請。

4. 所有獲資助的活動計劃，須由申請日期起計算的一年內在香港境內實行及完成。

查詢電話 ● 2304 6268 (梁福澤先生)

網址 ● <http://www.rrc-hk.com>

下期預告

青少年性健康

