

目錄	頁數
今期專題	
青少年性健康 (上)	1-3
專題文章	
· 青少年生殖與性健康教育	4-5
真情告白	
· 情性溝通	6
青年工作者手記	
· 填字遊戲	7
香港愛滋病病毒感染 及愛滋病統計數字	7

編輯委員會

主編

何志安 (香港城市大學社會科學學部)

編輯

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)

電子郵箱: 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

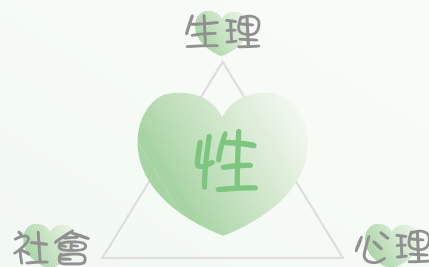
今期專題： 青少年性健康 (上)

李芷琪醫生

性健康，
是甚麼？



- 性**
- 生理上指性慾、男女生殖系統、生理變化、個人衛生、生命起源、性交認知、懷孕分娩認知、性病認識、家庭計劃等等。
 - 心理上指男女性別、身份角色、同性異性情感處理、戀愛婚姻等。
 - 社會上指家庭、社會、人際關係溝通、性道德和價值觀等。
- 健康**
- 世界衛生組織在 1948 年認為健康是良好的體格，社會適應性及平衡的精神狀態的結合，並不單指“沒有疾病”。



性健康就是指在三方面都得到平衡及正面、良好的發展，不只是沒有性傳染病就是性健康。

今期的滋心話集中，作者以網站 [性博士網上通](http://www.DSonline.com.hk) (<http://www.DSonline.com.hk>)於本年一月至二月在 [口水噴泉廣場](#) 所發表的問題及答案作為藍本，就青少年現時對「性」最關注又最感疑惑的範圍作出分析及討論，在這兩個月內，該專欄共刊登了 214 條問題。並把它們分成以下五類：

- 青春期
- 性行為
- 性傳染疾病
- 避孕、懷孕、墮胎
- 其它

你知道最常問的「性健康」疑難是屬哪一類型嗎？你又能否解答這些普遍的問題？請仔細閱讀有關內文。

在網站“性博士網上通”(<http://www.DSonline.com.hk>)刊登了的二百多條問題中，最多查詢的就是關於**性行為**的問題共有66條(31%)，其中約20條(10%)是關於**自慰**，10條(5%)是關於**安全性行為**，10條(5%)是關於**口交**的。排行第二位就是關於**青春期及第二性徵**的問題，共佔60條(28%)。第三位是關於**意外懷孕**的問題，共佔30條(14%)，其中4條是關於**墮胎**的問題。而查詢有關**性傳染疾病**的則佔13條(6%)。

以下的部分選取了上述分類中最常見的疑問加以解釋：



性行為 有問題

如果女性第一次做愛時陰道感到十分痛楚，那應該怎樣處理？

女性常對性行為懷有恐懼感及誤解，導致陰部緊縮，當陰莖嘗試進入時就會引起痛楚。缺乏性知識和性經驗，雙方不懂得遷就和照顧對方而進行性交，亦是導致女方感到痛楚的原因。性行為是兩人最親密的溝通，大家坦誠的討論，互相的了解、關懷和遷就，採取適當及舒適的環境和位置，放鬆心情，才可以享受性的樂趣。如有需要，採用合適的水性潤滑劑（並非嬰兒油）也可增加陰部潤滑而減低痛楚。

為什麼女孩第一次性行為後陰道流血？

陰道口內側有一片薄膜叫處女膜，它的中央通常有一個圓形的開口，在經期的時候讓經血從這開口流出體外。有一些女性的處女膜較厚，在第一次性行為時會破裂而引起輕微痛楚及小量出血。不過，一些女性的處女膜較脆弱或薄，在破裂時可能無痛苦的感覺，亦不一定有血流出，所以並沒有落紅的現象。但要記住，如果在性行為後，陰道有持續痛楚或流血不止的情況，就要向醫生查詢並進行檢查，因為這有可能是陰道有損傷或受感染。

月經期間進行性生活對女性身體有什麼影響？

行經期間進行性生活，並不會嚴重影響健康。只是在此期間女方較容易受細菌感染，因為子宮內壁脫落，形同有很多破損；只要進行性行為時保持衛生，行經期間進行性行為是沒有問題的。

自慰其實是.....

自慰是甚麼？自慰的時候要注意些甚麼？自慰會不會有性病？怎樣才算自慰過量？

自慰是指自我用手或物件來刺激性器官，以達到性興奮或性高潮。它不是性病、愛滋病的傳染途徑，但自慰時要注意雙手及環境要清潔，撫摸性器官力度要適中，最重要是不要把外物插入性器官的孔道內。

自慰是青少年在青春期的性成長的一個自然和極普遍的行為，醫學證明，自慰並無害處，而且視為自我發現的一個正常過程，雖然並不是所有人**性成長**都需要經過的階段，但卻是極普遍的行為，青少年有自慰行為或是從不自慰，都屬正常情況。但過份沉溺於自慰，以致影響正常生活規律，或因而產生強烈的罪惡感，造成心理重大的負擔，最好請教醫生或專業輔導員。

口交其實是.....

口交是什麼？口交會不會懷孕？會感染性病嗎？口交一定要戴安全套嗎？

口交即是用口部接觸對方的性器官的性行為。口交不會導致懷孕，但是可以引致感染性病及愛滋病，尤其當口腔或性器官有傷口，所以若要減低感染機會，口交時亦應用安全套或牙醫用的薄膜，有些口交專用的安全套還有各種味道，如薄荷味、士多啤梨味、香蕉味等。

青春期 煩惱期

包皮是什麼？點解我的包皮還是包住陰莖？需要割包皮嗎？

包皮是陰莖鬆軟的外皮，有保護龜頭的作用。當陰莖勃起時，龜頭便會從包皮下露出來。除非是包皮過長和過窄，不能被翻起清潔龜頭，或導致勃起困難，否則無需進行包皮環切術（俗稱割包皮，即是用外科手術割除過緊或過長的包皮）。部分人亦會因宗教信仰或個人選擇進行包皮環切術，若對自己的身體狀況有疑問，可請教家庭醫生。

一般男性（中國人）的陰莖勃起後有多長？對性生活有影響嗎？

每一個發育健全的男性，陰莖大小都不一樣；陰莖只是身體的其中一個器官，正如眼、耳、口、鼻一樣，大小因人而異，但都具有正常功能。陰莖的大小與性能力的強弱也是沒有關係的。其實要獲得性滿足，雙方的溝通及了解、心靈的感應，以及愛意與體貼最為重要，因性行為不單是一種生理活動，也是一種心理活動。

我今年11歲，第一次月經已經來，但依然很矮，我還會長高嗎？

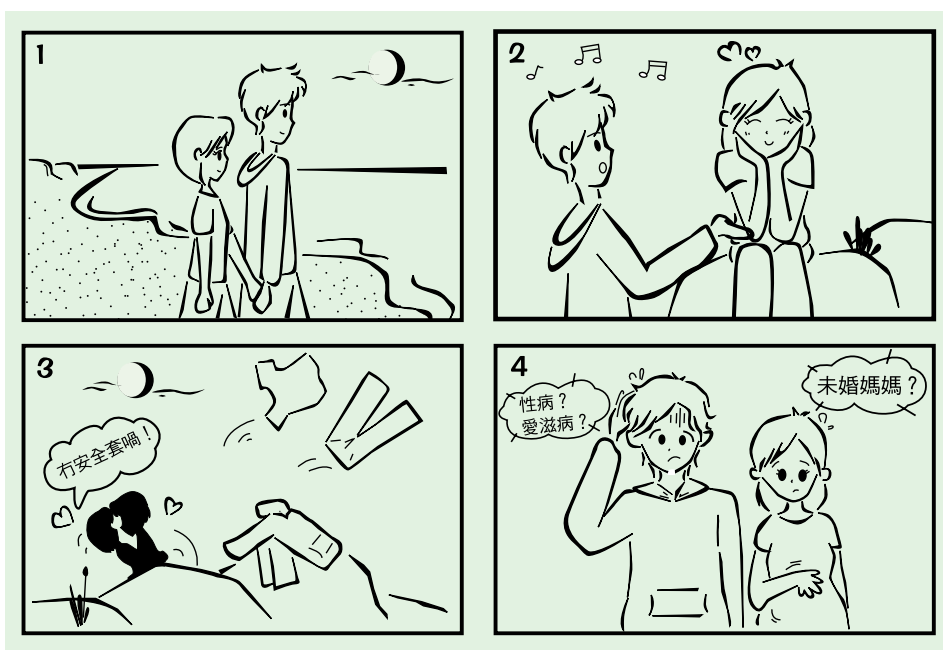
高度的增長是受遺傳、生理等因素所影響。若單單比較身體增高及初次經期的排序：首先是身軀長高，繼而初次來經，然後身軀長高速度會減慢。一般來說，這些變化始於十歲，一直約至十九歲才結束，但個別差異可以很大。只要注意保持適量運動，均衡飲食，充足睡眠便可。

我沒有和別人進行性行為，為什麼我的月經遲了2個月還沒有來呢？

月經的出現是因為激素的變化，腦下垂體分泌性腺激素，使卵巢的卵子漸漸成熟，大約每一個月便有一顆卵細胞，從卵巢排出。同時子宮內膜逐漸增厚，預備受精的卵子孕育生長。假如卵子並沒有受精的話，子宮內膜便會脫落，混合血液一起由陰道排出，為期數天，叫做行經。經期完畢之後，會有另一粒卵子成長，子宮內膜又再逐漸增厚，開始另一個週期。這種子宮內膜變化及脫落的週期約為一個月，但可以短至三週，或長至三個月，所以經期的長短因人而異。月經週期會受情緒、健康狀況、天氣變化等影響。尤其在月經初來的頭幾年週期特別不規則，因為激素的變化還沒成熟。但倘若經期忽然變得很不規則，就最好請教醫生。

-----（下期待續）

月光下的戀人





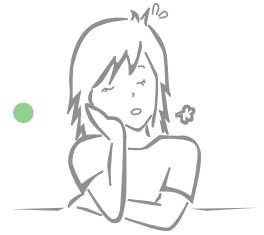
青少年的生殖與性健康教育

張惠儀 香港家庭計劃指導會輔導主任

問性知識？
你想做什麼？



去家計會，
實係大肚啦！



青少年的生殖與性健康，不祇與青少年的身心成長有密切關係，更對整體社會的發展有直接影響。要有效而具針對性的為青少年提供生殖與性健康的服務及資訊，必須從他們的觀點與角度出發，了解他們的需要。我希望透過家計會青少年保健中心服務青少年的前線經驗，嘗試為大家剖析青少年在生殖與性健康的一些需要：

1) 獲得正確的性知識

現今社會資訊發達，性資訊充斥，談到「性」青少年似乎都有一肚子的資料。可惜性資訊的「質」卻未與「量」成正比；青少年的性知識，往往誇張而帶娛樂性，對性健康亦有不少誤解；友儕間流傳的種種訛傳，例如以不可靠的「前七後七」來避孕、借通經針或劇烈運動來終止懷孕等，均可能傷害青少年的身心。

相對侃侃而談錯誤性知識的一群，另有一批青少年則視談性為禁忌。他們受到片面而傳統觀念影響，以為「乖」孩子（尤其是女孩）不應談性。不少青少年縱然對自己的發育及生理健康一知半解，卻從不主動探究，遇問題時不願亦不懂求助。在建立自我形象及性別角色以至性取向方面，也因無知無助而吃苦。這不但會損害個人成長，更可能因性知識不足和不健康的性觀念而受傷害。

預防勝於治療，針對青少年對性的無知，是為青少年提供性教育與正確的性知識，減低他們陷入性的恐慌或陷阱的機會，面對危機時懂得尋求協助。

2) 了解生殖健康的重要

一般而言青少年並不重視生殖與性健康。一方面青少年大多缺乏保護自己的意識，對性伴侶盲目的信任，沒想到要在性關係中保障自己。青少年亦缺乏危機感，相信運氣，覺得染上性病、愛滋病，甚至意外懷孕，完全是別人壞運氣使然，決不會發生在自己身上。更有一些自恃年輕，輕視身體情況，漠視長遠的影響，不作預防。

更令人擔心的是，即使出了意外，青少年常採取逃避態度，不懂得儘快尋求協助或治療，反而自欺欺人地以為漠視問題事件就會自然解決。這往往加劇問題的嚴重性，同時亦令青少年所受的創傷更深，身心更難康復。因此，提高青少年對生殖與性健康的正視及重視，是我們極為重要的工作目標。

3) 提昇對性方面權利的認知能力

青少年縱使了解到生殖健康的重要，也需清楚明白自己在性方面的權利，才能在實際的情況有保護自己的能力。在我們接觸的青少年當中，不論男女，大多不大清楚自己在性方面的權利，又對性和戀愛關係混淆不清，例如以為戀愛便一定有性，沒考慮過自己能否接受、是否願意？有些人覺得，在戀愛關係中，若是愛對方就不能拒絕性要求，即使自己不喜歡亦然。甚至有青少年把這種不公平的關係正常化為「愛的犧牲」。青少年只有在知道自己性的權利的情況下，才能享有平等的關係。

正確的性知識 獨立的思考



有時候，青少年在身體、性和愛的關係定位非常混淆；有些人最初以玩火心態，訂下極低的底線，譬如不少個案中，青少年可以接受與伴侶肛交及口交，但不接受陰道性交。可惜在肛交或口交的過程中，往往很難避免陰道性交。事情發生後，當事人縱是難過，卻又自覺既已答允了肛交及口交，故不能說自己被性侵犯。因此，青少年服務者需教導青少年了解個人的性權利，並釐清他們對性的含糊及錯誤定位。青少年也需了解到，關係是建立在平等上，他們有權力、有能力、也有需要保護自己。

4) 建立負責任性行為的觀念

在發生性行為時，青少年可能著眼於『我鍾唔鍾意？夠唔夠 In？夠唔夠 Feel？』。亦可能是愛逞強，要在友儕間得到認同，人有我有。但有多少青少年曾思考過自己能否負擔得到性行為的後果？即使有些青少年說自己清楚甚麼是安全性行為，懂得採用避孕方法，然而當中的責任及長遠後果，他們又有否想清楚呢？

青少年保健中心的同事，常常感慨於服務對象在事情發生後的陰影及創傷，很想讓其他青少年聽聽同輩的追悔話，了解事情對生命可能帶來的影響。我們不是要求青少年言聽計從，只是想他們了解到性行為對自己、對伴侶及對社會可能的衝擊，建立起責任感，並作出應有的承擔。

5) 增強分析及獨立思考能力

社會傳媒、父母長輩、友儕同輩，往往都在傳遞不同的信息。在多元的標準及文化中，接收著矛盾的信息，究竟青少年是否懂得分辨？是否有自己的立場？我們若希望青少年能建立起正面的價值觀，並非只一味說這個是對那個是錯。我們要幫助他們學習辨明是非對錯，而非單是越俎代庖地替他們辨明是非對錯。愛護青少年並非指我們要永遠伴在青少年身邊，培養青少年自己具分析及獨立思考能力才是終身受用。

6) 對青少年生殖與性健康的認同及肯定

無論是服務者還是服務本身，均要做到「親青」(youth friendly)，以方便及體諒青少年人出發，服務才會有效。

然而最重要的，是社會對青少年生殖與性健康的認同及肯定。推廣青少年生殖與性健康的責任，並非只在青少年服務者的肩上，整體的社會氣候文化，比個別服務及政策重要得多。青少年在找人傾訴、尋求性知識、做身體檢查、詢問健康狀況時，總會存在一定的心理壓力，這是害怕別人眼光之故，害怕他人認定自己是壞份子。如果大眾仍有此想法：「問性知識？你想做什麼？」或「上家計會？一定是大著肚子！」，傳媒報導仍著眼於十六歲以下人士的墮胎數字等，我們又怎可給予青少年一個自然舒暢的空間，接受生殖與性健康的教育及服務？唯有整個社會能對生殖與性健康有正面的態度，青少年才有機會以平常心談性，建立良好態度，不明則問，有疑難則尋求協助，以保生殖與性健康。

總而言之，預防永遠勝於治療，希望大家能推行更多預防性及教育性的工作，從根本打好基礎，同時，亦希望各機構能組成緊密的合作網絡，好讓青少年在緊急時，能得到質素更佳的服务。



情性溝通

香港社會服務聯會
服務發展（家庭及社區）主任
麥錦儀

本港青少年的性態度近年日趨開放，作為性健康教育工作者，我們甚為關注他們對安全性行為的態度及實踐，這包括小情侶在情在性方面如何溝通等問題。是次接受訪問的是一對拍拖逾半年的小情侶，女的15歲，男的16歲。筆者本打算個別地進行訪問，以避免因可能觸及敏感問題而令他們尷尬，但小情侶均一致認為「冇相干」，可以坦白地講過去、望將來。好！一個反映時下部份青少年對情性溝通上的訪問就此爽快地展開：

- ✎：若從你們各自的性別出發，你認為能吸引你的異性要具備那些特質？
- ♂：當然先睇外表，外表一定要夠吸引（指一指旁邊的女方），好似現時的女朋友咁好囉。
- ♀：要先清楚對方為人，包括可靠、對我好、支持我啲。
- ✎：好明顯一個睇外在美，另一個着重內在美嗎！
- ♂：唔奇呀！我覺得男人好獸性，當見到一位令佢心儀的對象，自然會有性幻想，會諗下幾時會同佢「扑嘢」（發生性行為），咁樣外形就必然好重要啦！
- ✎：你哋拍拖後幾時開始發生性行為？
- ♂：幾日後，由我提出。
- ✎：女方覺唔覺得太快？
- ♀：唔覺得，冇所謂，都唔係第一次。
- ♂：之前大家都早破處咗！
- ✎：咁你哋D性行為安唔安全？例如有冇戴安全套？
- ♂：我唔鍾意用安全套，因為個feel唔好。
- ♀：我都唔鍾意，隔了一層。
- ✎：但唔通你哋唔驚會在不知情下感染或傳染咗愛滋病或性病給對方嗎？
- ♂：怕㗎，同以前D女朋友做，首次都一定要用安全套，你唔知佢咁之前背景嘛，若果佢咁表現怕醜，或唔

多懶做愛，我會放心，認為佢唔似濫交就唔用套，但同佢（指旁邊女友）就唔怕，因為佢同以前嗰D男朋友次次都用套，安全好多！

♀：係呀！我同以前嗰D就次次都用，都試過遇到D想唔用，但我都信唔過佢，唔會遷就佢，話到明佢咁唔用就一定唔同佢咁做。

✎：不過現時你哋又有用嗎！女方唔怕男仔有病傳染你咩？

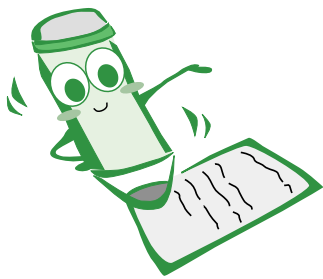
♂：大家都鬆舉，知道自己不是讀書材料，不如做D鍾意做嘅行業，我有責任感，要養佢，希望一步一步做個好出色的髮型師。

♀：我就希望在美容行業方面發展。

✎：多謝你哋接受訪問。

後記：很多謝這次接受訪問的小情侶及作出安排的社工-明愛南區青少年外展社會工作隊督導主任陳偉良先生，讓我們透過他們的個案，了解時下少男少女有關情、性行為的溝通及對安全性行為的看法。被訪者的坦白確實令是次訪問進行非常順利，並給予筆者有以下的觀感：

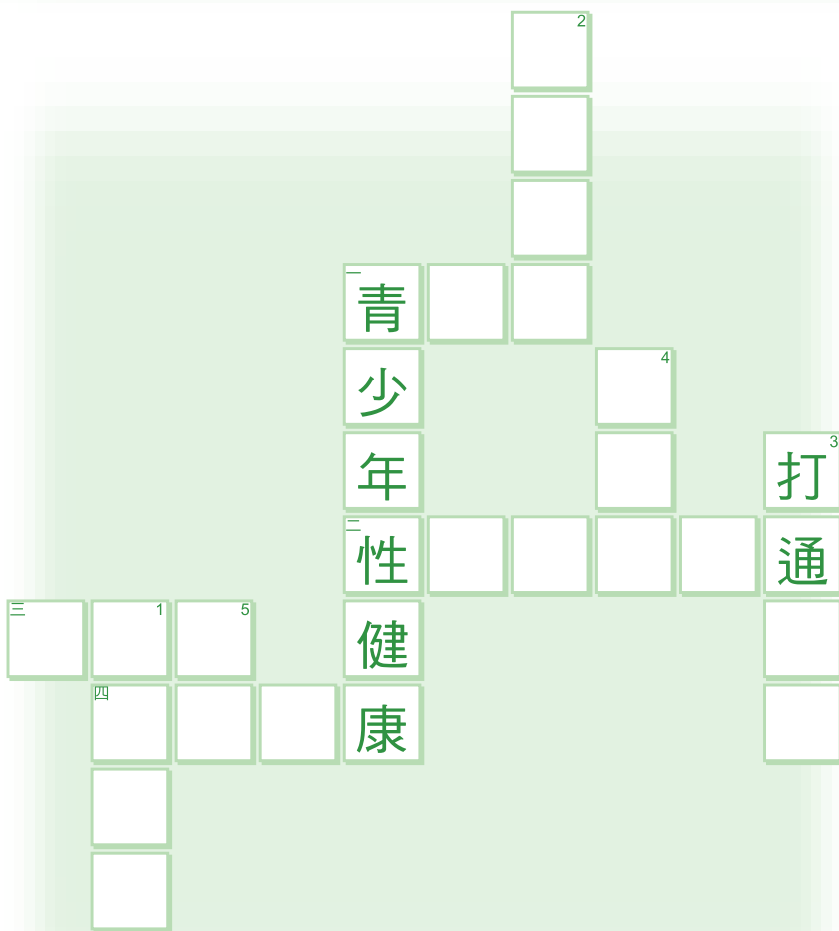
- 被訪者雙方均抱着認真態度處理這段愛情關係，體驗到有愛情基礎上進行性行為的感覺是特別美妙，並明白到性關係須互相尊重及遷就，不是任何一方「話晒事」。例如有時女方想用安全套，她會出聲，男方亦會作出配合。
- 男女雙方均會愛惜及保護自己及他人，例如女方對以前的男朋友提出不戴安全套的要求，她會立場堅定地說「不」作拒絕，男方亦曾驗血確定自己並無愛滋病。
- 在「唔用套代表互相信任」方面上，這一對小情侶其實是很典型的例子。很多夫妻或同居伴侶都是因對方出這一招先至唔用套，結果感染到性病或愛滋病。愛滋病不能透過社交接觸感染，但仍可透過血液或母嬰感染，有時自己感染了若不去驗身也不會知悉，加上當任何人跟兩個或以上人士發生不安全性行為，而又未進行愛滋病毒抗體測試，是不能完全抹殺自己有「領嘢」的可能性。其實現時安全套款式多又好玩，可增添不少性樂趣，戴上後可保護自己、保護伴侶，現時的新興看法更是：**肯戴安全套，是愛護關心愛侶的表示！**



「青年工作者手記」—— 填字遊戲

提示：

- 青少年的成長階段。
- <http://www.DSonline.com.hk> 網站的中文名稱。
- 一般社交接觸不會感染，但可透過血液、體液及母嬰的媒介傳播病毒。
- 身心健康，除了身體健康，還包括哪方面？
- 本刊物的中文名稱。
- 婦女懷孕的一種徵兆。
- 傷害青少年身心及終止懷孕的一種錯誤方法。
- 青少年十分流行使用：獲取資訊、與人溝通或認識朋友的媒介。
- 疾病的原因及研究。



答案：見封底（第8頁）

「滋心話集」編委會啟示

「滋心話集」編輯顧振華先生因工作繁忙已向編委會請辭，編委會謹向顧先生過往為「滋心話集」所作出的貢獻致以衷心的謝意，謹祝他工作愉快，事事順利。



香港愛滋病病毒感染及愛滋病統計數字 截至二零零二年十二月三十一日

		感染總數	愛滋病人數
性別	男	1637	532
	女	378	81
種族	華裔	1399	478
	非華裔	616	135
傳染途徑	性行為	1625	541
	· 異性	1149	406
	· 同性	382	105
	· 雙性	94	30
	注射毒品人士	54	10
	輸入血液 / 血製品人士	68	19
	母嬰傳播	15	6
不詳	253	37	
總數		2015	613

附註：

人類免疫力缺乏病毒 (HIV) 之主要傳播途徑是透過性接觸 (包括同性或異性的)、共用針筒 (如注射毒品人士) 及由受感染母親傳給嬰兒。

在二千零一十五名受愛滋病病毒感染者中，百份之八十一是透過性接觸感染，而其中百份之七十一是透過異性性接觸傳染。五十四名感染個案為注射毒品人士。

愛滋熱線 2780 2211 提供及安排免費、不記名、保密的愛滋病輔導服務，並於適當時安排愛滋病病毒抗體測試。

「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。

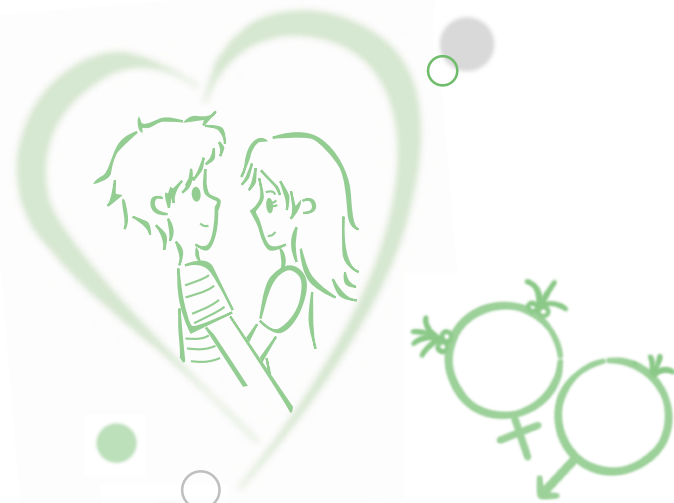
4. 所有獲資助的活動計劃，須由申請日期起計算的一年內在香境內實行及完成。

查詢電話 ● 2304 6268 (梁福澤先生)

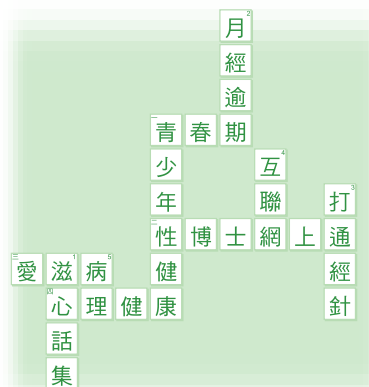
網址 ● <http://www.rrc-hk.com>

下期預告

青少年性健康 (下)



答案：
填字遊戲



訂閱表

欲免費定期收到 NETWORKING VOICE (滋心話集) 通訊，請填妥回條 (正楷填寫)，傳真或寄回紅絲帶中心。
另可在網上 <http://www.aids.gov.hk> 訂閱 NETWORKING VOICE 滋心話集電子快訊

致：NETWORKING VOICE 秘書處

團體訂戶 / 個人訂戶

傳真號碼：2338 0534

查詢電話：2304 6268

NETWORKING VOICE 秘書處

*機構名稱/姓名，(如適用)：

地址：九龍聯合道東200號

橫頭磡賽馬會診所2樓

紅絲帶中心

地址：

電話：

希望 *新訂/增訂 NETWORKING VOICE (滋心話集) _____ 份

對本通訊的意見：

*請刪去不適用者