

NETWORKING VOICE 滋心話集

第十卷
第一期
(2004年1月)
(總29期)

紅絲帶中心出版

目錄

頁數

今期專題

高危陷阱 1-2

專題文章

當海洛英碰上 K 仔時 3

如何抗拒 Disco 內的酒與藥 4

真情告白

ICQ 情緣之迷思 5

青年工作者手記

危機？暗伏！ 6-7

香港愛滋病病毒感染 及愛滋病統計數字 7

Networking Box 滋心小園地 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

張韻琴 (佛教黃鳳翎中學)

梁月嫦 (香港愛滋病基金會)

麥錦儀 (註冊社工)

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： 高危陷阱

前言

青少年的潮流玩意，千變萬化，日新月異。近期熱玩如 ICQ、唱K、狂野派對、Disco、網吧等，層出不窮。青少年追求這些潮流玩意是可以理解的，一則緊貼潮流，二則獲得刺激與快感，可見青少年是難以抗拒這些吸引。然而這些玩意卻存有一定的危險，遇人不淑或偶一不慎就會墮入這些陷阱之中，難以自拔。



因此，今期以「高危陷阱」為題，邀請了多位現職青年工作者為今期撰稿以闡述為何這些時興玩意會成為時下青年人的陷阱？當中青少年會遇上那些危機？為何會威脅他們的性健康？對愛滋病預防教育有何啟示？作者們均以青年人曾遇到的真實事例來作出說明，盼能揭示這些「高危陷阱」的真像。

自上期開始，編委會設立「滋心小園地」，好讓讀者能自行撰稿分享心得，以作交流，懇請各讀者踴躍投稿。

「滋心話集」編委會





高危陷阱

「母親的抉擇」

筆者為「母親的抉擇」的前線工作人員，從所輔導的個案經驗中歸納了三個最常見的想法和陷阱，令青少年嘗試發生婚前性行為繼而陷入未婚懷孕的危機。

1. 性的迷思：愛 = 性？

愛與被愛是人基本需要之一，亦是人之常情。成年人尚且如此，何況是高舉青春無悔的青少年？家庭系統的失效，往往令青少年得不著本該從血脈相連的父母那裏獲得的愛與關懷。因著心靈被滿足的渴求，青少年嘗試從愛情裡得到接納、肯定和愛。問題就出於青少年如何看愛與性的關係。當他們將愛等同性的時候，麻煩就來了。

有愛就要有性，是我們大部份服務對象一個共同的價值觀。他們相信愛對方的話，就應該分享自己的身體。性，就成了表達愛的方法。誠然，性是其中一個表達愛的方法，但當青少年放大了性表達愛的功能，甚或看成是唯一的表達方式，這會使他們對愛有不正確的認知、對性有不切實際的期望。

另一方面，我們曾經接觸部份少女，她們很願意甚至喜歡與人發生性行為。這種態度，源於她們單純地認為性代表了她們被愛。她們相信有人願意與她們發生性行為就是得到愛、得到賞識，當中的認同感使她們找到自己的價值和身份。當個人的價值、存在感祇是建基於與人發生性行為是很可悲的。

作為青年工作者，協助青少年認清愛與性的關係是責無旁貸。無論在身體與情感方面，男女間對性存有不同觀點與期望是不爭的事實。但這些事實對青少年來說是陌生的；他們看重身體、她們以為這是愛與被愛，他們真的了解對方的需要嗎？要讓他們明白身體的親密並不一定能使到感情進深；讓他們認識到當兩人的關係流於性接觸，只會窒息了心靈的溝通與契合。

2. 僥倖心理

性行為的後果對青少年來說看似是老生常談、缺乏新意的陳腔濫調。但是問到底他們了解多少？說穿了往往是一知半解又帶有很多臆測誤傳。

性—與生俱來的一個功能就是傳宗接代。但很多青少年卻天真地相信懷孕是「僥倖」，認為女友或自己不會如此不幸，因性行為而意外懷孕。來到我們跟前的少女及其男友不是不知道性行為會導致懷孕，但他們就是掩耳盜鈴，不相信會發生在他們身上。他們有些是從沒有避孕、有些是避孕失敗，總之就是沒有想過會真的懷孕。青少年忽略了性行為最原始的功能，只是單純地認為性行為是為了開心和身體的滿足。

對性一知半解：青少年對性的知識一般來自報章，雜誌，電視或朋輩的經驗，從學校的性教育工作及至個案工作的前線經驗讓我們看到青少年對性病存在很多迷思，如：他們認為性工作者、召妓者、同性戀者、濫交者才會感染性病、他們相信安全套能 100% 保護他們免受性病感染、前七後七為安全期等。因著他們的一知半解，或者是知而不行，令自己付上沉重的代價。

讓青少年明白多一點，讓他們真切一點面對現實是不可少的。看似簡單，但青年工作者，我們曾幾何時與青少年開放討論，讓他們坦然面對自己對性的迷思，協助他們認清自己對性的誤解？而非依書直說地將性行為的後果硬生生的投向他們呢？

3. 低處未算低？

有不少少女說過：「既然我都已經不是處女，我和誰發生性行為都不要緊了。」於是她們放縱、她們迷失。她們的性經驗可能很多，多得讓她們覺得自己再與多少人發生性行為都不再重要了，就如紙上塗滿了顏色，再多些顏料也沒有關係。自我價值的損害令她們相信自己的身體不再值得被珍惜、被愛護，她們看輕自己的身體。但身為青年工作者的你和我可以告訴她們：「你的身體是值得被珍惜、被愛的。」不要輕視我們的片言隻語，當她們感到無望時，正正是需要我們告訴她們希望尚在人間，她們的價值不因她們的過去而貶低。

你的身體是值得
被珍惜、被愛的





當海洛英碰上 K 仔時

香港愛滋病基金會
高級項目主任（教育）
梁月嫦

海洛英同 K 仔在愛滋病燭光晚會上碰面，久別重逢，自然要 social 一番。

K 仔：「唉！希望大家都唔好歧視愛滋病患者喇！」

海洛英：「我都係咁話。」

「喂，咪住，海洛英，明明係你令人感染到愛滋病病毒，你仲扮關心人？」

「咪亂講呀，K 仔，我最多攞到人心跳唔規律、情緒唔穩定、血壓低、血液缺氧 唔包愛滋病？」

「不過啲人共用針筒咁嘛！」K 仔不忿地說。

海洛英點起燭光，幽幽的道：「共用針筒又的確係好危險，但我親耳聽過一個主人話如果癮起時，就算明知枝針筒有愛滋病病毒，佢都會照打喎」

「唉！」

「喂，咪住，K 仔，聽講你都唔弱，啲人 high 完你之後，係咪都會有危險先？」

「你係話有幻覺、噁心、長期記憶力衰退」

「哩啲我一早就知喇！我係話（突然細聲地）：『high 完你之後，係咪會有不安全性行為呀！』」

K 仔奸笑一聲，連忙話：「睇吓我啲主人『high』到有幾大喇！佢哋成人話我同大麻、Fing 頭係 party drugs，就掉以輕心，最初以為玩玩吓，不知不覺就上咗癮都唔知。你知喇，我會令人產生幻覺，攞到佢哋覺得性行為特別興奮，咪會好想同人進行性行為囉！」

「咁有冇採取安全措施呀？」

「好難講，如果 high 大咗，又有安全套帶響身邊，咁大多數咪唔用囉！」

「嘩！咁都幾危險。佢哋響唔太清醒嘅情況下同人冇性行為，一方面未必清楚對方嘅性背景，仲話唔用安全套，容也易中愛滋病或者性病」海洛英皺著眉頭在想。

K 仔見海洛英咁疑惑，就話「好多人都有個好神奇嘅想法，總覺得自己『冇咁易中招！』」。

其實，人類真係幾得意，講到中六合彩，就話『總有一日輪到我』；講到性病/愛滋病，就話『點會咁易輪到我』。我估佢哋明知係危險，又要自己呢自己！」

正當 K 仔同海洛英談到人類的無知而細聲講、大聲笑時，在旁邊一直聽著他們對話嘅路人甲就問：「敢問兩位專家，我的妹妹偶然都有 high 藥，我又唔想佢有事，咁可以點做？」

「梗係叫佢去戒喇！」K 仔同海洛英不約而同地大叫。

這一聲大叫引來燭光晚會上所有人的目光，他倆自知失儀，就低頭細細聲同路人甲話：「如果你妹妹依然要留連的士高或者派對嗰啲地方，就叫佢記得最少同一個好朋友一齊去；盡量了解多啲藥物嘅成份同埋食完之後嘅反應；唔好同陌生人一齊玩樂，仲有」

此時台上傳來聲音，燭光晚會的主持人請大家拿起燭光，靜默一分鐘，為紀念逝世的愛滋病患者；亦為現時每隔六秒，地球上便有一人感染愛滋病病毒而禱告



筆者按：以上故事純屬虛構，然而，其中講及的心態與行為，卻是筆者在濫用藥物人士中進行愛滋病教育時的真實情況及體會。







如何抗拒 Disco 內的酒與藥

青年工作者
余啟明先生



當提到去 Disco 玩樂，你除了想起跳舞、音樂、開心、刺激外，還會聯想到甚麼？相信不少人會聯想到青少年、性、煙、酒及濫用藥物，似乎這些東西已經與 Disco 掛鉤，甚至有青少年把在 Disco 飲酒、用藥比喻成上快餐店飲汽水和吃薯條般簡單和普及。但事實上，到 Disco 玩樂的年青人當中，也有一部份是沒有飲酒和用藥的，到底他們是如何抗拒這些似乎是“必需品”的東西呢？






首先，年青人除了需要客觀地了解酒精和藥物對身體的影響外，更重要是要留意自己的身體在飲酒及用藥後所親身體驗的反應及變化。當飲酒及用藥後，身體會出現的不同警號，這包括：

-  血壓和心跳不斷上升（這意味你的心臟負荷正不斷增加，若你經過整天辛勞、忙碌的工作後，加上藥物所帶來的負荷，必定令你感到更加疲累。）
-  記憶力及身體反應與以往不同
-  經常出現胃痛及失眠的情況
-  情緒開始變得難以控制，及未能集中精神工作或學習

這些都是身體正告訴你酒精及藥物所帶來的影響。如果你能嘗試留意自己的身體有沒有以上的提示，你已經踏出了抗拒酒精和藥物的第一步。

若然你已經踏出以上重要的一步，而你又發現身體給了你或多或少的提示，你又會否仔細考慮究竟讓身體的提示繼續增加，抑或會選擇“錫自己多 D”，令警號逐漸減少。假如你希望讓自己“襟玩 D”、“錫自己多 D”，又有甚好方法呢？你想到的方法可能是下定決心以後都不去 Disco 玩樂，以後也不飲酒、用藥，但這些想法對你來說可會太過宏大，太難做到呢？事實上，你是有能力把這些困難的目標拉近一些，變得可行一點，

方法就是「循序漸進」。例如，當你進入 Disco 玩樂前，嘗試花兩分鐘時間問一問自己，你今晚希望怎樣“過”、怎樣“錫自己多 D”？最簡單的方向就是對自己講出今晚怎樣令自己的傷害減至最少，這包括：

-  嘗試 Natural High（不用藥而達到開心的境界）
-  不要同時服用多於一種藥物或酒精
-  與“信得過”的朋友一同到 Disco 玩樂，以便互相照顧
-  縮短在 Disco 玩樂的時間
-  嘗試 Disco 以外的減壓及消閒活動，如卡拉 OK、健身、打保齡等

假如你真的希望愛惜自己多一點，你進入 Disco 前給自己訂下當晚用酒、用藥的份量必然會比上次到 Disco 玩樂時的少，久而久之把份量減至零。但請不要忘記，當你進入 Disco 後，場內的環境、氣氛，甚至酒精都會減低你的意志力和自我控制能力，所以亦必須把這些因素也計算在內，千萬不要高估自己的能力。

否則，當你最後做不到先前訂下的目標時，只會增加對自己的失望，並減低你下次訂立目標的動機。此外，你更可以嘗試在進入 Disco 玩樂之前，把你所定下的目標告訴一位認同你此舉的朋友，好讓多一個人“愛錫你”，協助你達成目標。

總括而言，要使酒精和藥物不再與 Disco 玩樂扯上關係，作為年青人的你，是時候多留意自己的身體所告訴你的提示，愛自己多一點。更重要的是，假如你發現平日的工作或生活壓力太大，你又有否嘗試運用年青人追求新鮮感和刺激的特性，去尋找更多不同類型的消閒活動，令生活更多姿多彩、更健康。



ICQ 情緣之迷思

突破數碼媒體網絡監製
愛情萬能膠

一日，uzone21.com「師傅過招」愛情萬能膠師傅收到一封電郵
原文照錄：

「我嘅 ICQ 度識咗個男仔 我成日同佢 ICQ ga

佢好關心我 (我同佢未見過面)

幾日前 佢同我講話 佢欺騙咗我 佢話佢唔係之前
講 gee 173 咁高 其實得 168 等等 講咗好多類
似 gee 說話 佢係咪真係 love me????」

W girl 上



親愛的 W girl：

未知你可有看過竹野內豐主演的日劇《With Love》呢？廣告作曲家長谷川天（竹野內豐）錯誤將樂曲電郵給銀行文員村上雨音（田中美里），雨音被優美的旋律感動，從此兩人開始了電郵通訊。兩人相約見面，卻總是陰差陽錯地錯過了約會。到終於可以見面，但又要面對揭開網絡上那起了掩飾和美化效果的神秘面紗所帶來的失望。

曾幾何時，友儕間興起一股結交筆友的潮流，甚至有人進而發展出一段戀情。時而勢易，開始有人玩 line，到現在的電郵和 ICQ，網絡情緣可說是現今科技下的新產物，時有萌芽出網絡情緣的「神話」。

萬能膠對於 ICQ 的戀愛文化是有所保留的，以萬能膠愚見，網絡情緣並非全無可能，但是要增進感情，卻絕非單靠 ICQ 甚至電郵可以做到。總之都是一句：一個只靠文字、網絡去建立的關係未免太薄弱了，不宜投入太多的感情。沒經過相處和見面，你心中的“他”大部分都不過是你的想像，你認為他是怎麼怎麼樣的，然而事實卻可能是兩碼子的事，因為人有美化自己的傾向，一個人可以透過文字將自己的優點誇大、將自己缺點掩飾，更可以用很多美言哄騙對方，他還可能是投你所好而說話呢！你們的感情始終不是建基於親身的接觸，只靠對方的單方面敘述，當中可能有很多不真實的情況都無從求證。

講，可以天花龍鳳！正如身高這問題，昨日說 173cm，現在說是 168cm，下次也可能是 159cm，你認為應係那一個？其實如果不是靠 ICQ 溝通，這個根本不會是問

題，因為一眼所見便知道了。網絡容許人製造假像和謊言，所以倒轉來說，它其實是阻礙了人們的溝通和認識，因為當中有很多不可靠的信息，要跨過很多步，人與人之間才可建立穩健的關係。

其實不只是身高，還有更多他所說的都可能與事實有距離，你問到他是不是真的“愛你”？那你又喜不喜歡他呢？你會不會也“愛”這個素未謀面、單憑 ICQ 溝通卻又告訴你欺騙了你的人？不論朋友好、戀人好，所有牽涉到人的關係都要有愛、關懷、時間等各項元素的投資。若然你只單方面尋求別人的愛與關懷，是永遠都不長久的，因為所有關係都是互動的、是需要回應的。待你對他多一點真實的了解後，才談得上喜歡他與否，不要對一個“想像的人”投下大量感情。我不是說不要信任別人，而是某程度上先要保護自己，你應該採取“觀望”的態度，不宜急進，待確定了事實後才慢慢開放自己吧！

另外，不論從甚麼途徑認識異性，也要避免於初相識階段的單獨約會，始終認識不深，對方很多的資料你都不知道，對方的為人就更難了解。如果他約你出來，也最好找些朋友一起去，選擇一些熱鬧的地點見面會較為安全。報章也常有關於 ICQ 的強暴事件報導，證明仍有很多不法份子以此渠道作不法的行為。

祝福你早日找到真正的愛情！

愛情萬能膠 上

編者按：以上文稿來自勇想廿一網站 <http://uzone21.com> 的一封電郵，原文照錄。



「青年工作者手記」

活動名稱：

危機？暗伏！

佛教黃鳳翎中學
學生輔導組主任
張韻琴老師

一、 教學目標：協助青少年認識和了解「友姦」（相識強暴），亦屬性侵犯之一。藉此讓他們提高警覺性及防範意識。

二、 對象：時下香港青少年

三、 活動時間：四十分鐘

四、 人數：6-12人

五、 程序

1. 工作人員派發兩個情境工作紙，讓組員分成兩組討論及完成工作紙（一）或工作紙（二）【附件一】。

情境一：

女同學憶述與友人參加狂野派對，在派對中服食了搖頭丸後被迷姦。【討論問題：見工作紙（一）】

情境二：

今天你的男/女朋友生日，你們相約在度假屋中慶祝，分享這溫馨的時刻。在浪漫的氣氛下，你們的感覺非常甜蜜和接近，你的男/女朋友希望與你更親近，也提出性行為的要求，但你卻在未有心理準備和不情願的情況下與他發生了性行為。【討論問題，見工作紙（二）】

2. 完成工作紙後，分組匯報各組的意見。

3. 教師參考「友姦（相識強暴）睇真D」【附件二】帶出一般人對「友姦（相識強暴）」的了解不足，並強調「友姦（相識強暴）」亦屬於性侵犯；當身陷「友姦（相識強暴）」危機時，被侵犯者可參考「自衛四部曲」【附件三】清晰及堅決的拒絕，及盡快離開。

4. 總結：

男女朋友發生性行為，無論是否涉及使用暴力，只要其中一方是不願意的，便是「友姦（相識強暴）」，亦屬性侵犯。

「性侵犯」是一些未經同意的性接觸，或雖獲同意，但這同意是在威迫利誘下而取得的。這包括有身體及沒有身體的接觸，而在當時環境下是猥褻性的。十六歲以下之兒童，在法律上是不能同意對方進行性行為或性接觸的，故此，十六歲以下的兒童無論同意與否，一切的性接觸均屬違法。

5. 延續活動：

「性侵犯知多少」
問答比賽

「拒絕技巧」訓練劇場



附件一

工作紙（一）

1. 假若你應邀參加派對/狂野派對，你需要有些甚麼準備？
2. 假若你是情境（一）中的主角，你會如何應付或處理：
 - (i) 被邀請飲帶有酒精或藥物成份的飲品
 - (ii) 三數人離群往其他地方

工作紙（二）

1. 假如你是情境（二）的主角，你會如何應付或處理？
 - (i) 在情到濃時，男友或女友的親密要求
 - (ii) 男友或女友不理會你的意願繼續要求發生性行為

附件二

在「友姦」(相識強暴)中，強暴者和受害人可能只是點頭之交 - 例如：經由一般的活動，或共同的朋友或在派對中認識，也許是鄰居，也許同上一間學校，或者是在工作時認識，曾在約會中碰面，或在旅途中相識。但也有可能，他們之間的關係更為親密 - 如固定的約會對象或者過去的性伴侶，由於這是最少報案的強暴類型，因此它大致還是一種隱而未見的現象。然而很多機構、諮詢人員及社會研究學者都同意，「相識強暴」是當今最普遍的。

其實，只要男性在違反女性意願下，將自己的陰莖插入女性的陰道，手段包括使用暴力，或威脅使用暴力，或在女方身體及心理狀況無法表達同意之下強行進行性行為，就是強暴。

「友姦」(相識強暴)並不同男女之間的隨便性行為，「友姦」(相識強暴)的其中一方是不願意的。

附件三

自衛四部曲

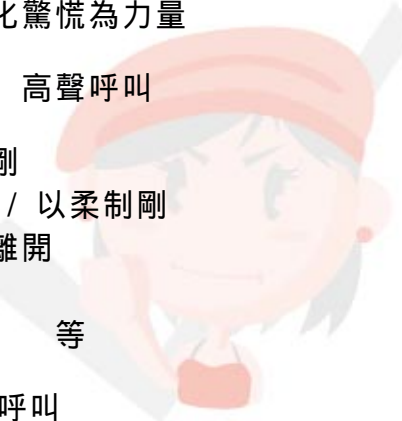
不要

1. 驚慌
2. 被動
3. 猶疑
4. 畏懼



要

1. 鎮定：化驚慌為力量
2. 喝斥他、高聲呼叫
3. 以柔制剛
反抗 / 以柔制剛
借故離開
拖延
哭叫 等
4. 立刻走、呼叫



香港愛滋病病毒感染及愛滋病統計數字

截至二零零三年九月三十日

		感染總數	愛滋病人數
性別	男	1,760	561
	女	412	89
種族	華裔	1,511	508
	非華裔	661	142
傳染途徑	性行為	1,737	576
	異性	1,226	434
	同性	414	112
	雙性	97	30
	注射毒品人士	62	10
	輸入血液 / 血製品人士	68	20
	母嬰傳播	15	6
不詳	290	38	
總數		2,172	650



附註：

人類免疫缺陷病毒(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。

在二千零一十七十二名受愛滋病病毒感染人士中，百分之八十是透過性接觸感染，而其中的百分之七十是透過異性性接觸傳染。六十二名感染個案為注射毒品人士。

在五十六名受愛滋病病毒感染人士中，二十四人透過異性性接觸受到感染，八人是透過同性或雙性性接觸感染，六名為注射毒品人士。

衛生署設有愛滋熱線2780 2211為市民提供及安排免費、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。

有關愛滋病病毒 / 愛滋病資料每季均有公布。同時，市民亦可在互聯網中細閱有愛滋病資料，網址為：[//www.aids.gov.hk](http://www.aids.gov.hk)。

滋心小園地投稿表格

(此表格可以影印、網上下載或另紙填寫資料方式隨稿附上)

姓名 _____ 筆名 _____ (如適用)

機構 / 學校 _____ (如適用)

年齡 _____ 性別 _____

通訊地址 _____

郵編 (如適用) _____ 電子郵箱 _____

電話 _____ 傳真 _____

填妥表格，連同稿件，傳真至 (852) 2338 0534 或寄回紅絲帶中心
(地址：九龍聯合道東 200 號，橫頭磡賽馬會診所二樓)，請註明《滋心小園地》。

透過電郵 rrc@dh.gov.hk 投稿，請附上列個人資料，如為畫稿請註明採用何種軟件。

畫稿來件 (限於 210mm X 297mm 或以下，請勿摺疊)，寄回紅絲帶中心。

所提供的個人資料只作通訊及聯絡用途。

「青年使命」 (香港境內實行及完成) 愛滋病教育資助計劃 (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

