

彩橋



本通訊旨在加強衛生署學生健康服務和學校之溝通

二零零七年三月

第三十四期

衛生署學生健康服務出版

青春期是人生一個重要的歷程，踏入青春期的階段，同學會因身心的轉變及性的疑惑，也許會感到手足無措、困惑和苦惱。這些問題往往源於青少年對青春期與性缺乏認識及了解。如果能對這些煩惱有正確的認識，掌握到處理的方法，便可輕鬆地迎接青春期。有見及此，青少年健康服務計劃推出一系列的性教育工作坊，深受學校老師、同學歡迎。今期專題「避無可避」，簡單介紹這課節的內容，青少年健康服務計劃的同事與讀者分享他們在學校推行性教育的一些感受，更節錄了同學的分享及老師對這課程的意見。參加這個活動的學校數目不斷增加，反映這個活動的認受性及成效，青少年健康服務計劃的同事會在這方面繼續努力，以多謝老師及同學的支持和鼓勵。

另外，衛生署學生健康服務網頁於2007年1月10日正式啟用。市民可登入 www.studenthealth.gov.hk 瀏覽本服務的資料或下載需要的文件。我們已將有關健康資訊的單張及小冊子上載於「健康資訊」及「資源下載」，讓市民更容易得到更多的健康訊息，歡迎市民瀏覽及下載有關資料。



編者的話

編輯委員會：陳煒雲醫生、譚玉笑護士、蔡賽鳳護士、樊秀敏護士、董月紅護士

電話：2349 4212 / 2349 2772 傳真：2348 3968

網頁：<http://www.studenthealth.gov.hk>

避無可避

衛生署學生健康服務
青少年健康服務計劃
陳秋蘭護士、蔡詠雯醫生



衛生署學生健康服務青少年健康服務計劃於2002年開始推出「性教育工作坊」，整個工作坊課程完備，合共有七個課題，配合青少年成長的需要，向他們灌輸正確的性知識，並引導他們建立對「性」的正確價值觀；課程包括：讓同學更深入認識青春生理轉變、友誼與戀愛的分別、性與愛的意義、性衝動和性行為的後果、避孕、濫交的禍害、性騷擾、色情文化的影響等等。工作坊除了

在知識層面上有豐富的內容之外，當中亦與青少年澄清坊間或朋輩當中的一些常見謬誤；另外，工作坊亦包括重要的生活技巧訓練，例如：減低性衝動或拒絕性要求的技巧等，讓青少年在專業導師指引下，得到實踐的機會，現在就讓我們介紹當中最為突出的課節「避無可避」吧！

「避無可避」這個題目有兩個含意，其一是這個話題對青少年而言雖然敏感卻是不可避而不談；其二是縱然有多種不同的避孕方法，但卻沒有一種能百分百完全避孕，更遑論預防性病及愛滋病，所以同學要慎思明辨。

八十分鐘的「避無可避」工作坊，由護士、社工及健康推廣主任透過互動的活動形式，解答同學對性方面的疑問和澄清謬誤，並讓同學認識正確的避孕方法及其局限，以便將來作家庭計劃之用，透過實習正確使用安全套的方法，能令同學對安全性行為有更深入的认识，學懂保護自己及預防感染性病和愛滋病。內容除了教授正確的避孕知識外，更著重灌輸正確的價值觀，所以整個課程包含兩個課節：





第一個課節主要會跟青少年探討性與愛的意義，強調「性」不等同「愛」，還帶出青少年發生性行為的後果：除生理問題如未婚懷孕、墮胎、性病、愛滋病外，還須承受心理、家庭、前途、經濟、社會、甚至法律責任等各方面的壓力，藉此提醒同學對性行為要三思。

而第二課節我們會透過問答形式，測試同學對坊間一些錯誤避孕方法的看法，如站着性交便不會成孕，性交後沖洗陰道可避孕等。導師透過講解避孕的基本原理，讓同學明白這些方法為什麼不可行，從而建立他們對這些方法的批判性。接着我們會介紹一些較常用的正確避孕方法，如安全套、口服避孕丸、子宮環等，並與同學探討箇中原理，正確的使用方法及失敗率，令同學明白當中的要點、副作用及局限，並重申沒有一種避孕的方法是百分百可靠的；導師同時亦會提醒同學安全性行為的重要性，同學要學懂保護自己，掌握正確使用安全套的方法。最後為了讓學生有實習的機會，同學會以分組的形式進行，每組學生會獲發一個陰莖模型及一些避孕套，讓他們親手實習佩戴，而導師除了在活動前示範正確佩戴的步驟外，更會進入小組當中鼓勵同學嘗試及解答他們的問題。

同學往往都會有一些很想知，但難於啟齒的問題，例如：前七後七安全嗎？是否女孩子月經時與男友性交不會懷孕？避孕貼方便、易用、安全？兩個安全套雙重保障更安心？有事後避孕丸便無問題？墮胎是怎樣的一會事？... 這些問題相信已在同學心內嘀咕多時。性教育工作坊正好提供一個很理想的機會，在學校課室內的安全場合，給青少年一個平台，向我們查詢問題，處理他們對性的疑惑和好奇。在工作坊舉行前，我們會透過老師以不記名的方式，預先向同學收集他們的提問，然後在工作坊內逐一跟同學解開疑團。

完成整個活動後，我們會透過不同的方式，如問卷調查或活動後檢討會議向同學及老師收集他們寶貴的意見，而導師們亦會反思及分享個人的感受。他們分享了甚麼？青少年對這課節性教育的看法又是怎樣的？下面就一起看看吧！



健康專題



孔教學院何郭佩珍中學中三女同學：
「內容豐富，導師有充足準備，
講解很清楚」

上智英文書院中五女同學：
「可惜時間太短」

新界鄉議局南約區中學中六男同學：
「可以親手在模型上試戴安全套」

順德聯誼總會梁銶琚中學中七女同學：
「方法具體！七年以來最有用的性
教育課！」

同學的分享：

佛教大光中學中四女同學：
「使我們認識多些性知識」

道教齋色園主辦可藝中學中五女同學：
「有真實感，因為用陰莖模型示範
使用安全套，導師準備有關實物避
孕丸供我們傳閱」

基督教聖公會曾肇添中學中六男同學：
「課堂有互動性」



老師對課程的意見：

天主教明愛馬鞍山中學中三級老師：

「導師舉的例子能引起學生的注意，實物的示範及練習使用安全套是好的方法，令學生有具體的學習」



中華基督教會基新中學中四級老師：

「學生投入參與，導師講解清晰，互動有趣！好！」

基督教青年會書院中五級老師：

「護士及社工同事們很專業，能控制課室氣氛，使同學集中精神跟進」

基督教聖公會莫壽增會督中學中七級老師：

「可再安排多一些答問時間，讓學生提出他個人的疑問」

新界鄉議局南約區中學中七級老師：

「欣賞兩位導師的友善及表達方法」

福建中學（小西灣）中七級老師：

「活動內容豐富、清晰、非常合適」

衛生署導師的感受：

同學的性知識多來自坊間，其中包含很多不正確的觀念和繆誤，須要澄清及糾正，大部分同學對此課題反應佳，上課時亦留心，對於導師利用醫學模型示範如何正確使用安全套，同學均感興趣並表現得十分雀躍，而在自行利用醫學模型練習佩戴技巧環節時，更表現得相當認真及十分投入，導師正好藉此機會協助同學建立對安全性行為的正確觀念，這些都是使我們感到安慰的地方，亦更激勵我們在這方面繼續努力。



在帶領性教育工作坊的過程中，不難發現時下青少年普遍對性持著好奇及開放的態度。這課節能正面及有系統地教授正確的性知識，加上老師日後作出深化及跟進，對同學實在有莫大的裨益。參與過的學校均十分欣賞這個活動，部分學校更每年安排同學參與，因此參加的學校數目日增，由02年度的6間增至05年度的66間，足以反映這個活動的認受性及成效。

青春期是人生必經的階段，在這成長的路上，沿途充滿喜樂，亦難免遇上憂愁。當中身心的轉變及對性的疑惑，會使人感到徬徨及困擾。然而，正確的知識及處理方法的掌握卻可讓青年人歡悅的過渡青春期。

今期我們的心聲版就是請同學分享他們成長的喜與憂：

1. 臉上多了青春痘，很煩！

2. 我不開心是因為胸部發育得很大，還有月經…

3. 喜是非常想跟異性相處，憂是考試成績得分低！

4. 在中學有自己喜歡的人，但不知如何表達，真是煩！

5. 想有多一些了解我的朋友

6. 壓力很大，但我深信辛苦過後，一定有好回報。

7. 我很開心，因為我認為我很健康。

健康小貼示

自慰的疑惑

自慰問題在不少的青少年男女確實帶來不少疑惑。自慰是指用手或其他方法去刺激性器官而產生性興奮，及達至快感和滿足。原則上並無害處，但若以自慰來解決一些心理問題，如寂寞、焦慮、壓力等，自慰只能帶來暫時的精神鬆弛，對根本問題的解決是沒有幫助，有時會因誤解，反而產生罪惡感。在有疑慮時，最好是請教醫護人員。



有趣健康常識 Q&A



Q 與16歲以下女孩子發生性行為是：

1. 刑事罪行
 2. 無任何法律責任
 3. 如女孩自願，便不犯法
- (答案：在本刊物內尋找)

踏入青春階段，有些同學處之泰然，但有些同學則在未進入青春時已擔憂將要面對的轉變。對於未接觸過的事情，擔憂是可以理解的。好像今期我們的讀者來信，提及最害怕將會有月經出現，我們希望藉此機會與大家分享一下預備月經來臨的小貼士，使更多同學減少這方面的憂慮。

健康通訊站：

你好！我叫陳樂寶，我今年11歲。最近學校有多方面與學生講解「青春期」。一聽到後，使我最害怕便是「月經」了。我現在就沒有的，但我害怕將來不知何時突然出現呢？！若果是在學校……就慘了！一開始，人們說在經期時非常不方便，而且很不舒服呢！

樂寶上

親愛的樂寶：

多謝你在十月十日的來信。

明白到你雖然從學校方面聽了很多關於「青春期」的講解，但是你對於「月經」將要來臨也感到十分擔心和有很多疑慮。

雖然我們不能預知月經何時會「突然」出現，但一般初次來經的血量並不會太多，而且你可預先將兩至三片衛生巾放在書包內以備不時之需。甚至，你可以向女同學或女老師求助，相信她們一定會樂於幫忙的。

月經來臨的初期，大部分女孩子都會感到不習慣和不方便。但月經是女性特有的生理現象，標誌著女孩子的生理漸趨成熟，可以有懷孕的能力。如果我們能抱著樂觀輕鬆的心情去迎接月經的來臨，加上充足的睡眠，照常上學，以分散注意力，必可減輕月經帶來的不舒服和不方便的感覺。

希望此小貼士能助你釋去疑慮。

祝
健康愉快！

健康通訊站
2006年10月20日

