

2. 口服避孕藥：

避孕原理：抑制卵巢排卵或卵子成熟的功能，以達到避孕的效果。

服用方式：**依藥物使用說明正確服用**

注意事項：

- (1) 口服避孕藥服用之前必須先經醫師診察，處方才可領用。
- (2) 需每日服用，不能遺忘以免影響效果。
- (3) 可能出現的副作用，例如：噁心、嘔吐、頭暈的感覺，如果症狀嚴重或一、二個月還未消失，應找醫師診療。

3. 避孕失敗的對策：

- (1) 發現保險套有破損或脫落時。
- (2) **在性行為發生12小時之內，不超過72小時**，盡快至婦產科門診進行事後緊急避孕措施。
- (3) 若懷疑避孕措施失敗，而性行為發生已超過緊急避孕措施期限，請注意月經有無來潮，**若月經過期時，請至婦產科檢查是否懷孕。**

- (4) **意外懷孕時，請告知父母或信任的老師，尋求專業協助可透過多元的諮詢管道：**

★全國未成年懷孕諮詢專線

0800-257085，

服務時間：每週一至週五

09:00-18:00

(國定假日例外)



★未成年懷孕求助網站

提供免費線上客服諮詢

服務時間：每週一至週五

13:30-18:00

(國定假日例外)



★勵馨基金會

提供青少年懷孕暨青少年父母服務、收出養服務、青少年就業及性剝削兒少協助等服務。



自我評量(是非題)

- () 1. 緩解經痛，可使用暖暖包、熱水袋等熱敷下腹部。
- () 2. 使用保險套應於陰莖勃起時就立即套上，順勢往下套至陰莖根部，射精後等陰莖鬆弛後再抽離陰道。

請寫下您的問題：

參考資料：

衛生福利部國民健康署健康久久 (2022, 7月15日) · 青少年好漾館。https://health99.hpa.gov.tw/theme/256

衛生福利部疾病管制署 (2005) · 性教育與愛滋病防治3D動畫影片暨教學手冊 · P.28-29。

制定日期：2022年8月 (第一版)

編碼：5736-單張-中文-478-01

題號	1	2
解答	O	X

青春期保健 與自我保護



護理部製作

諮詢專線：(04)7256652

諮詢專線服務時間：

週一到週六 上午8:00-12:00

週一到週五 下午1:30-5:30

諮詢專線(夜)：(04)7238595轉5491

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

網址：<https://www.cch.org.tw/knowledge.aspx?pid=1>



彰化基督教醫療財團法人
彰化基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

衛教單張



一、青少女經期與經痛的處理

1. **初經**：報到年齡約在10-16歲，此時表示卵巢開始製造卵子，具有生育能力。剛開始1-2年內因荷爾蒙還不穩定，所以月經週期可能不規律，**當超過18歲都沒有初經、下次月經超過半年都還不來、生理期超過10天還不停止等情形，請就醫檢查。**
2. **經痛**：指生理期第1-2天，下腹部痙攣疼痛，有時伴隨頭痛、噁心、嘔吐、腹瀉、便秘、腰背痠痛等症狀，**如果突然腹痛變嚴重、血量變多，請就醫檢查。**
3. **緩解經痛及預防**：
 - (1) 熱敷下腹部，幫助肌肉放鬆、改善血液循環。
 - (2) 依照醫師指示服用止痛藥。
 - (3) 經期期間少吃冰冷、油膩食物，可攝取黑糖、薑茶溫補食物，或全麥穀類、黃綠色蔬菜、柳丁等富含維生素B、C、E及鈣、鎂的食物，減緩經痛。

二、衛生棉使用的注意事項

衛生棉長時間不換，容易滋生細菌造成感染發炎，因此經血**量多時，請1~2小時換一次**（約一兩堂課），量少時約3個小時要換一次，平時要注重私密處個人衛生，如大小便後**衛生紙要由前往後擦**、睡眠要充足、**內褲要手洗，不要與襪子放在一起**，保持清潔與衛生。



三、青少年夢遺與陰莖包皮的清潔

1. **夢遺**：是指睡夢中不自覺排出精液，屬正常的生理現象，通常約3-5ml的量，發生時內褲記得自己洗乾淨即可。
2. **陰莖包皮的清潔**：洗澡時，將包皮輕輕翻開清洗，勿太大力搓洗或清洗太久。
3. **如何減少性衝動**：
 - (1) 自然緩解：關鍵在於**避開刺激性慾的環境**，例如避免主動搜尋色情資訊、避免過度接觸色情影片。
 - (2) 轉移：透過一些劇烈的身體活動消耗體力，達到緩解性慾的目的，如：**打籃球、游泳、跑步**等。



- (3) **昇華**：指將性慾能量**轉化到學習創作上**，可以認真從事自己喜歡的工作或嗜好，如：讀一本好書、或是專心進行某種手工藝。

四、安全的性行為

1. 保險套：

使用方式：**撕 擠 捏 套 取 丟**

- (1) **撕**：用手從封邊鋸齒處撕開



- (2) **擠**：輕輕擠出保險套，並取出



- (3) **捏**：輕輕扭捏**保險套前端凸型的儲精囊**，將空氣排出，以免射精時，造成保險套破裂。



- (4) **套**：確認保險套的正反面，在陰莖勃起時，順勢往下套至陰莖根部。套錯方向請重拿一個新保險套，不可重複使用。



- (5) **取**：為避免精液外漏，在射精後陰莖尚未鬆弛前，用手扶住並捏好保險套的開口處（就是陰莖的根部），小心退出陰道。



- (6) **丟**：保險套**不可重複使用**，用過後請打結丟進垃圾桶，不可丟入馬桶。

