

# 青春保健室



疾病管制局



杏陵基金會



哪裡不一樣？



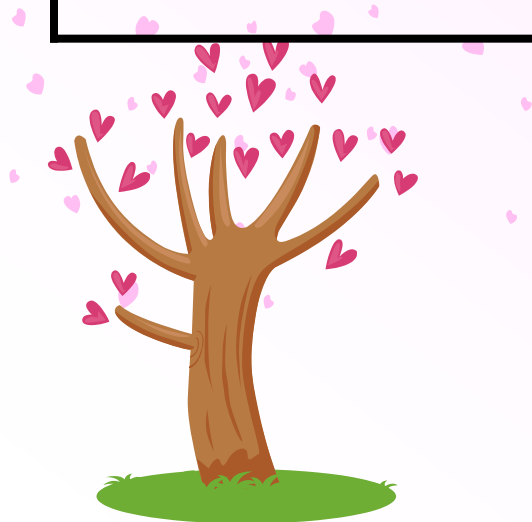
疾病管制局



杏陵基金會

# 請圈出男生之第二性徵：

喉結突出	臀部較豐圓	乳房發育
皮下脂肪變厚	開始長出鬍子	聲音低沉
長出腋毛	肌肉發達	開始長出陰毛



答案是：

喉結突出	臀部較豐圓	乳房發育
皮下脂肪變厚	開始長出鬍子	聲音低沉
長出腋毛	肌肉發達	開始長出陰毛



疾病管制局



杏陵基金會

請圈出女生之第二性徵：

喉結突出	臀部較豐圓	乳房發育
皮下脂肪變厚	開始長出鬍子	聲音低沉
長出腋毛	肌肉發達	開始長出陰毛



疾病管制局



杏陵基金會

請圈出女生之第二性徵：

喉結突出	臀部較豐圓	乳房發育
皮下脂肪變厚	開始長出鬍子	聲音低沉
長出腋毛	肌肉發達	開始長出陰毛



疾病管制局



杏陵基金會



# 腦力激盪時間：

## 【點子蒐集區！】

請各組同學討論以下問題，並記錄下來：

月經週期要注意  
哪些個人習慣？

關於自慰，你  
了解多少？

關於性衝動，  
你了解多少？

男生的個人衛生習  
慣有哪些要注意？  
(如：包皮清潔)

有時候身體常常  
「有反應」，該怎  
麼辦？

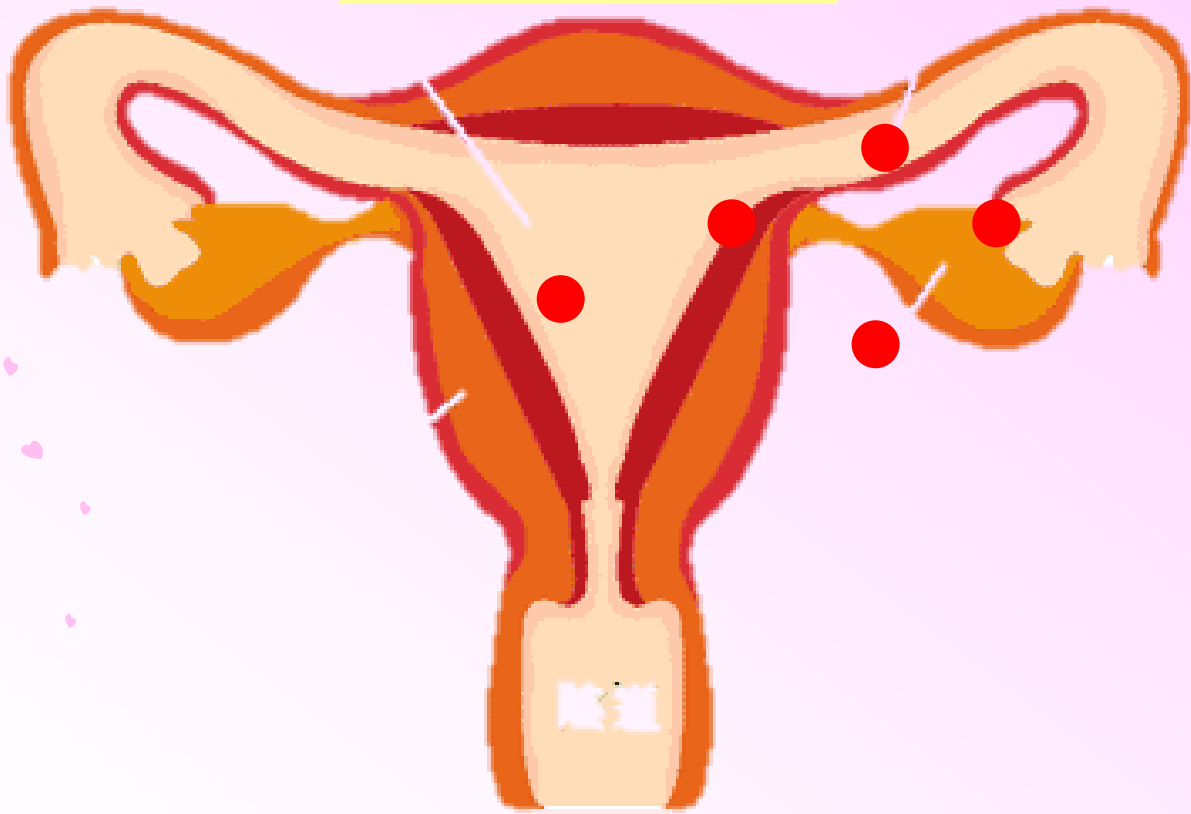
面對男生夢遺  
，可以怎麼做？



每個女生的好朋友~~

遇見他就是我的成年禮~~

# 月經



疾病管制局



杏陵基金會



# 照顧姊姊妹妹--經期衛生



記錄自己的月經週期。

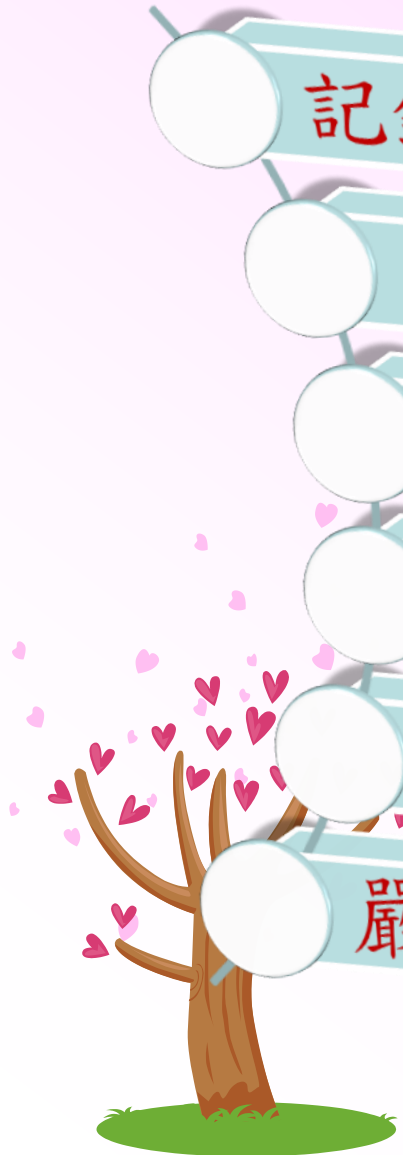
充足睡眠。

營養均衡。

勤換衛生棉，保持清潔。

淋浴保持衛生。

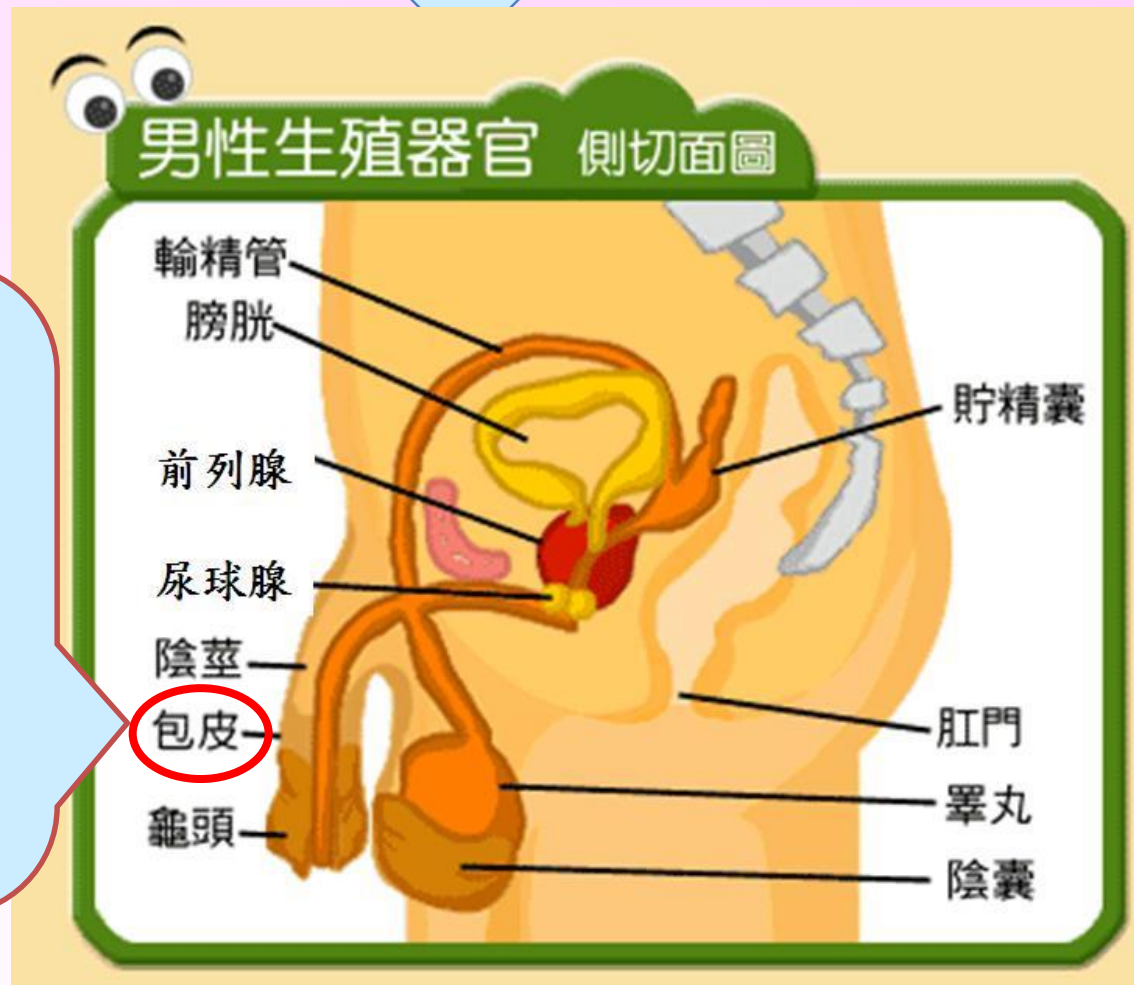
嚴重經痛可就醫找原因。



# 愛護哥哥弟弟-包皮清潔

## 包皮在哪裡？

位於陰莖前端龜頭上，一層鬆鬆的皮膚，有許多油脂腺體。



油脂腺體分泌油垢，  
若包皮過長、過緊，  
易藏汙納垢。

包皮為何要清潔？



包皮要如何清潔？

每天洗澡時，  
翻開來清洗即可。



# 臉紅心跳-勃起

由海綿體組成。

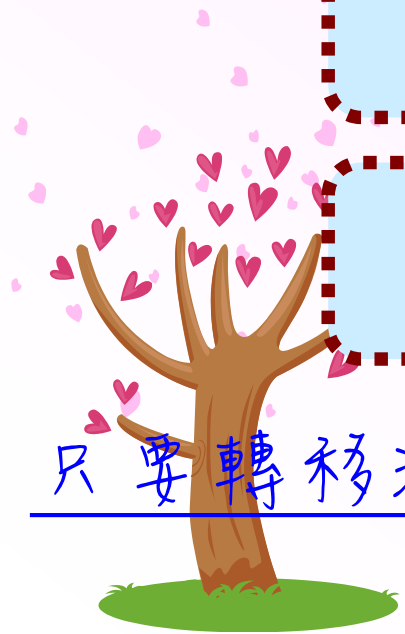
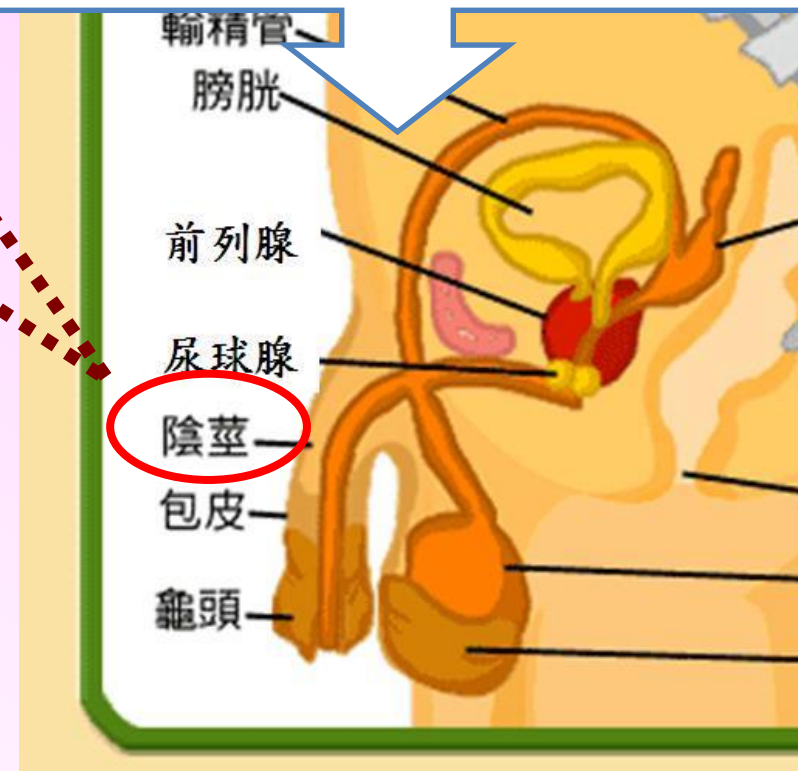
興奮時，

海綿體組織會充血膨脹，  
陰莖變硬、變粗→勃起。

有意識的勃起

非意識的勃起

只要轉移注意力，不要刻意理會漸漸地會消退。

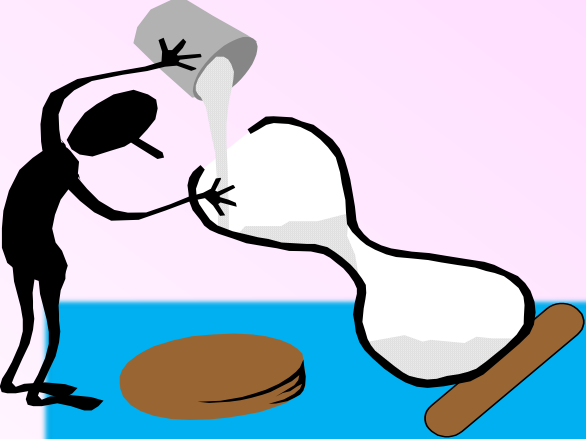


# 一覺醒來的痕跡-夢遺

身體製造的精液，  
有時身體自行吸收，  
有時候排出，  
而精液在熟睡時排出體外，  
睡夢中的射精，  
稱為夢遺。







# 減少夢遺機會

睡前不喝太多水

避免穿太緊褲子或趴睡

規律生活和運動

避免接觸情色內容書刊、影帶等

有適當健康的休閒活動



疾病管制局



杏陵基金會

# DIY的困惑-自慰



【藉由自己刺激性器官，達到滿足或宣洩的性活動。】



疾病管制局

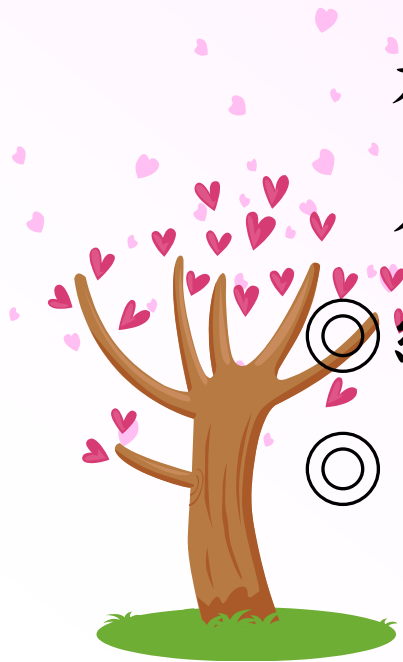


杏陵基金會

# 敲破迷思，健康看待：



- ◎ 男女生皆可能會有自慰情形，女性比男性少。
- ◎ 單純自慰不會造成身體傷害。
- ◎ 過度將精力放在自慰上，需思考心中是否有什麼困擾。轉移注意力、健康人際交往可以改善。
- ◎ 紓解性方面的壓力和緊張。
- ◎ 自慰不是罪惡。







# HOLD得住-性衝動

## 【受到性器官成熟及荷爾蒙的影響】

- 受到荷爾蒙影響，男女生都可能有性衝動。
- 男生較為立即和直接。
- 當雙方對彼此有好感，又有親密的身體接觸，可能引發性衝動。
- 性衝動會在當下造成身體變化，如男生有勃起反應，女生陰道分泌物增加。
- 可以控制。



認識自己與他人！

了解自己與他人！

尊重自己與他人！

學習珍愛自己！

