

性健康

- 性健康之定義乃世界衛生組織於2002年一月召集特別工作小組擬定，並日後加改的。

性健康

性健康是指與性有關的生理、心理和社會文化方面正處於良好狀態的一種體驗。

性健康不僅是指沒有性功能障礙、沒有疾病和/或身體無虛弱。

爲了獲得和維持性健康，必須認可和支持所有人的性權利。

要達到性健康，我們必須：

- 以正面及嚴謹的態度面對性及性關係
身體健康，包括生理和心理
- 在合法及道德倫理規範下，能享受性的歡愉
- 有較安全的性行爲
- 不讓性行爲涉及暴力或威迫

要推行性健康，性教育應包括：

- (1.) 認識身體、性別及成長的變化。
- (2.) 性與愛的分別；較安全性行爲；懷孕；性傳染疾病。
- (3.) 愛

認識身體

- 生殖系統的結構及功能，例如睪丸應在陰囊內；包皮是否有包莖現象
- 青春期的變化：各人可有正常的差異；不取笑別人
- 對身體的各部位有正確的觀念，例如處女膜
- 護理的常識，例如女孩子應怎樣清潔下體；男孩子怎樣翻起包皮沖洗；月經的護理；學習自我檢查乳房、睪丸。
- 性別：生理和心理的認識；喜歡自己的性別。

性與愛

- 兩者的分別。
- 價值觀：性行爲應基於深厚的愛、合乎道德、互相尊重、負責任、以及需要時做足安全措施。
- 青少年會單獨作出對性的決定：是否應參與性行爲；學會說「不」；不受朋友的壓力影響；爲了更崇高的理想學會「等待」。
- 負責任的性行爲。
- 同性戀
- 不性侵犯別人；性騷擾。

人類的腦神經系統發展了三個原始的網絡以求偶及繁衍後代

- 浪漫愛情
- 性慾
- 深厚感情

Human beings have evolved 3 primordial
brain networks for mating & reproduction:

- Romantic love
- Lust
- Attachment

ROMANTIC LOVE

- A fundamental human drive, like craving for food & water
- Not an emotion. It is a physiological need.
- Neurotransmitters responsible: dopamine多巴胺, norepinephrine去甲腎上腺素, serotonin血清素
- fMRI: activity seen in the ventral tegmental area & caudate nucleus
- Dopamine is related to addiction
- The elation & obsession of “being in love” enabled our ancestors to focus their courtship attention on a single individual at a time, thereby conserving precious mating time & energy.

LUST

- The craving for sexual satisfaction
- It emerged to motivate our ancestors to seek sexual union with almost any partner.
- Controlled by testosterone 睾丸酮.
- Dopamine & norepinephrine stimulate release of testosterone.

ATTACHMENT

- The feeling of calm, peace & security for a long-term mate
- It evolved to motivate our ancestors to love this partner long enough to rear their young together.
- Hormones responsible: vasopressin 加壓素 in the male, oxytocin 催產素 in the female.
- These are secreted during stimulation of the genitals & nipples and during orgasm.

**Reward, Motivation and
Emotion Systems
Associated with Early-Stage
Intense
Romantic Love**

Arthur Aron¹, Helen E. Fisher, Debra J.
Mashek ¹, Greg Strong , Hai-Fang Li, Lucy L.
Brown

J Neurophysiol (May 31, 2005).

- 青少年有性慾、性衝動
是正常的

青少年想有性接觸是一種本能，一種自然的驅使。

但性行為是要負責任的，所以家長和老師要教導年青人不可隨便有性接觸

老師、家長及社工應有的態度

- 性關係應基於深厚的愛情，是兩個人身體及心靈的全結合，包括以下特點：

—恆久，承諾，排外及委身

老師、家長及社工應有的態度

- 性慾是一種強烈的感官興奮，和對性滿足的需求
- 性慾不是愛情

老師、家長及社工應有的態度

- 正面的、歡樂的、欣賞的
- 分享及指導成長的過程、憧憬美好的將來
- 教導青少年「愛」的意義
- 教導「愛」與「性慾」的分別
- 教導如何控制性慾直至心智成熟，有適合的伴侶，以及能對這些行為負起責任

性與愛（續）

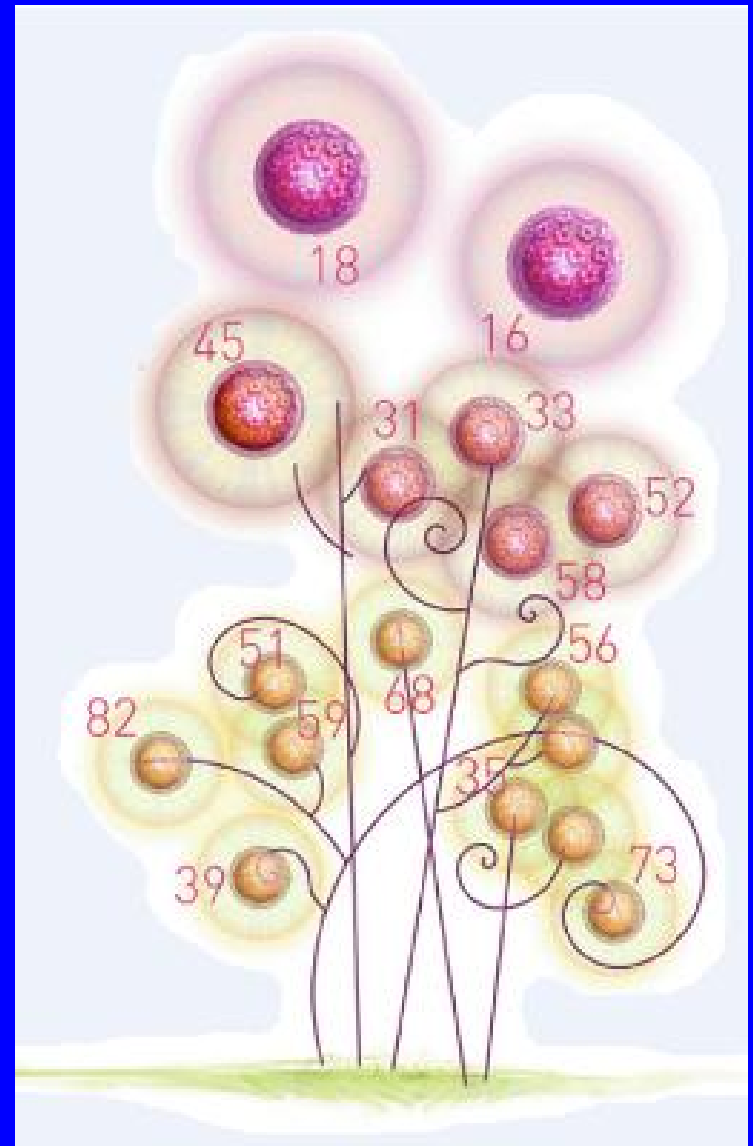
- 不被性侵犯
- 人類性反應；性行爲
- 性機能障礙
- 認識性傳染疾病及後遺症，例如HPV可引致子宮頸癌（有預防疫苗）
- 懷孕；人工流產
- 避孕
- 婚外性行爲；召妓
- 色情資訊
- 異常性興趣

子宮頸癌 – 成因

- § 子宮頸癌並非遺傳
- § 而是由感染人類乳頭瘤 (HPV 病毒)而引致
- § HPV感染十分普遍，任何有性生活的女性，都有機會接觸到其中一種致癌HPV

人類乳頭瘤病毒 (HPV)

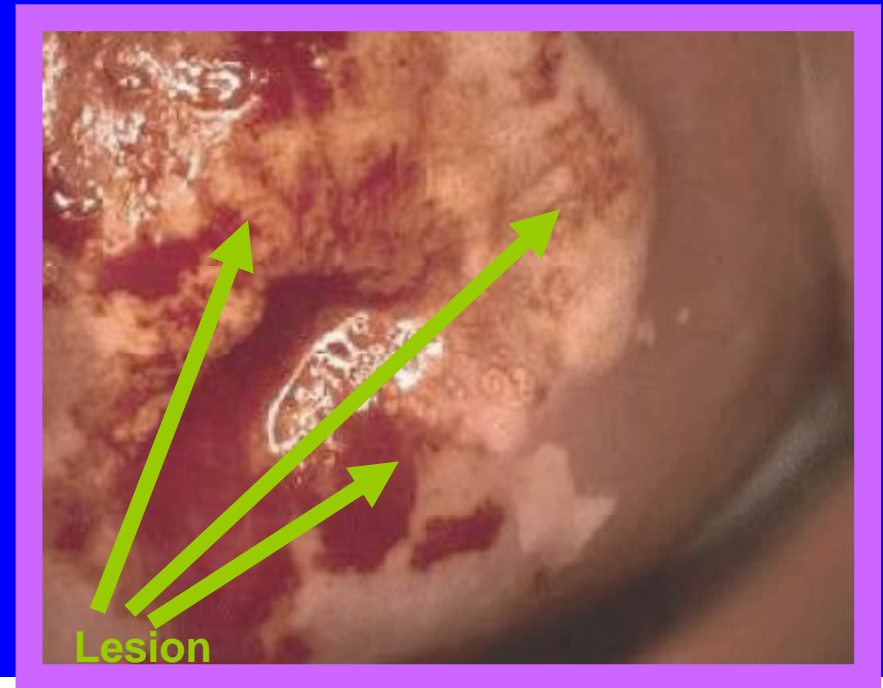
- HPV約有100種
- 感染部位 (男性和女性):
 - 生殖器官
- 小部分HPV為惡性，感染(特別於生殖器官的病毒)會引致癌症
- 這些HPV病毒被分為可致癌性



關於子宮頸癌

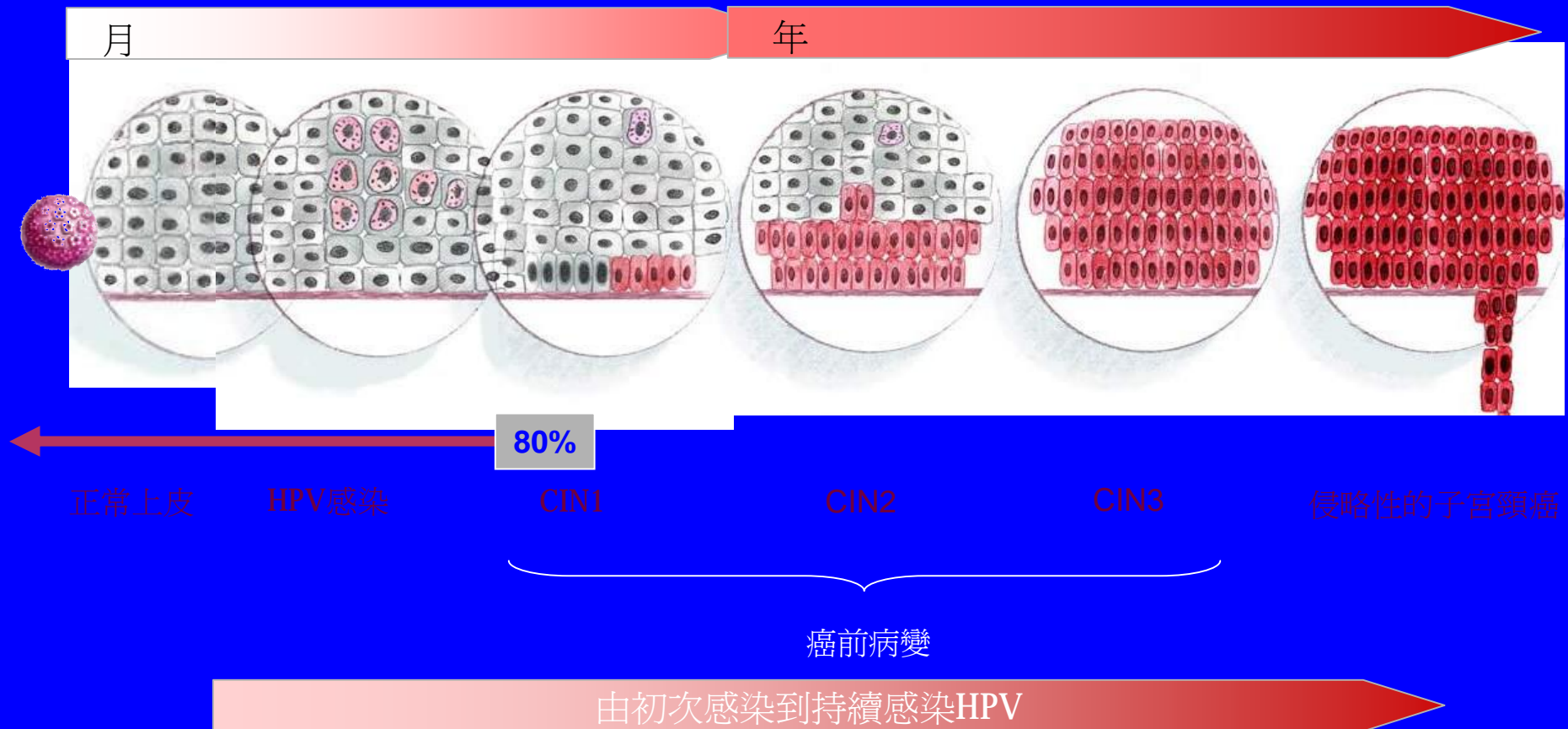
- 最常見的
HPV16及18型
病毒是子宮頸
癌的元兇

→ 佔據70%個案



Cervix with CIN III

由感染HPV到子宮頸癌



CIN =子宮頸上皮內贅瘤

關於子宮頸癌

80%的女童／女性一
生中都會有機會感染
HPV 病毒

最有效預防子宮頸癌的方法

接種疫苗

+

子宮頸抹片檢查

接種疫苗

- 香港**70%**的子宮頸癌個案由**HPV16及18型**引致
- 在香港，接種子宮頸癌疫苗能**100%預防因HPV16及18型**引起的子宮頸癌個案

接種疫苗

- 因為在開始感染HPV之前，便是注射疫苗的最理想時間
- 由於HPV感染主要通過性行為傳播，故理想之注射時間便是在首次性行為之前

全新子宮頸癌疫苗

- 適合10-25 歲女性使用
- 防止感染抗致癌性 **HPV 16及18**, 效用達**100 %**
- 未受HPV16及18感染的女士，注射疫苗後，患子宮頸癌的 **機會會減少七成**
- 獨具 **ASO4 系統**，有效長期維持免疫保護
- 注射3次 (0,1,6個月)，注射後可維持 最少 **6.4年**



性與愛（續）

- 不被性侵犯
- 人類性反應；性行爲
- 性機能障礙
- 認識性傳染疾病及後遺症，例如HPV可引致子宮頸癌（有預防疫苗）
- 懷孕；人工流產
- 避孕
- 婚外性行爲；召妓
- 色情資訊
- 異常性興趣

性與愛（續）

- 不被性侵犯
- 人類性反應；性行爲
- 性機能障礙
- 認識性傳染疾病及後遺症，例如HPV可引致子宮頸癌（有預防疫苗）
- 懷孕；人工流產
- 避孕
- 婚外性行爲；召妓
- 色情資訊
- 異常性興趣

愛

- 愛是甚麼？
- 怎樣表達愛意。
- 做一個可愛的人，享受被愛。
- 婚姻。

性健康是自小就培育的

培訓性健康應從培養自尊心、自信心開始

- 有自尊及自信的孩子能有獨立思考能力
- 能負起責任
- 能適當地應付朋輩的壓力
- 能處理自己的情緒和面對挫敗感
- 自我感覺良好
- 樂於助人
- 勇於接受挑戰

有自尊和自信的青少年能在性行為方面作出負責任的抉擇，並能真正的愛自己的伴侶，以及接受他/她的愛。

學校怎樣培育學生的自尊心和自信心

- 老師們每天都給予學生讚賞和正面的反映
- 老師們態度誠懇、和藹親切
- 避免惡意的取笑或批評
- 教導學生作出明智的抉擇，並欣賞自己的選擇
- 讓青少年體會到以幽默感面對人生會更快樂

中小學培育自尊、自信的方法

- 訓練演講 e.g. SHOW&TELL
- 多舉辦小組討論
- 天才表演
- 多舉辦課外活動 e.g. 興趣班，「與校長共進午餐」
- 多舉辦講座給家長，以至家校態度貫一

培育同理心

- 教導兒童及青少年了解自己不同的情緒，並能用言語表達出來
- 老師及家長反映學生當時的情緒，並引導他去面對及處理
- 教導學生洞悉別人的感受，學習言語及非言語的溝通
- 利用角色扮演去教導
- 訓練學生作朋輩輔導
- 教導照顧寵物
- 老師和家長在待人接物方面樹立榜樣

有同理心的人會懂得去愛和被
愛，並且會較少機會去傷害別人

培育自尊、自信、溝通技巧和同理心就是推行性健康及性教育的晶結所在。

教導正確知識和培育價值觀

- 可請各方面的專家演講
- 可請愛滋病人、義工等分享經驗
- 可參觀醫療設施，例如香港家庭計劃指導會
- 角色扮演
- 可請一些夫婦分享婚姻的體會
- 可用DVD、錄影帶的教材
- 提醒學生如情緒或性興趣有差異，應立即求助