





2

青春事件簿

- 1 這一站，青春
- 2 青春誰人知

第 1 章

本章將帶你理解青春
期生殖構造、功能與
相關資源。並覺察自
我的身心變化，擬定
促進生理健康與調適
性衝動的健康行動。

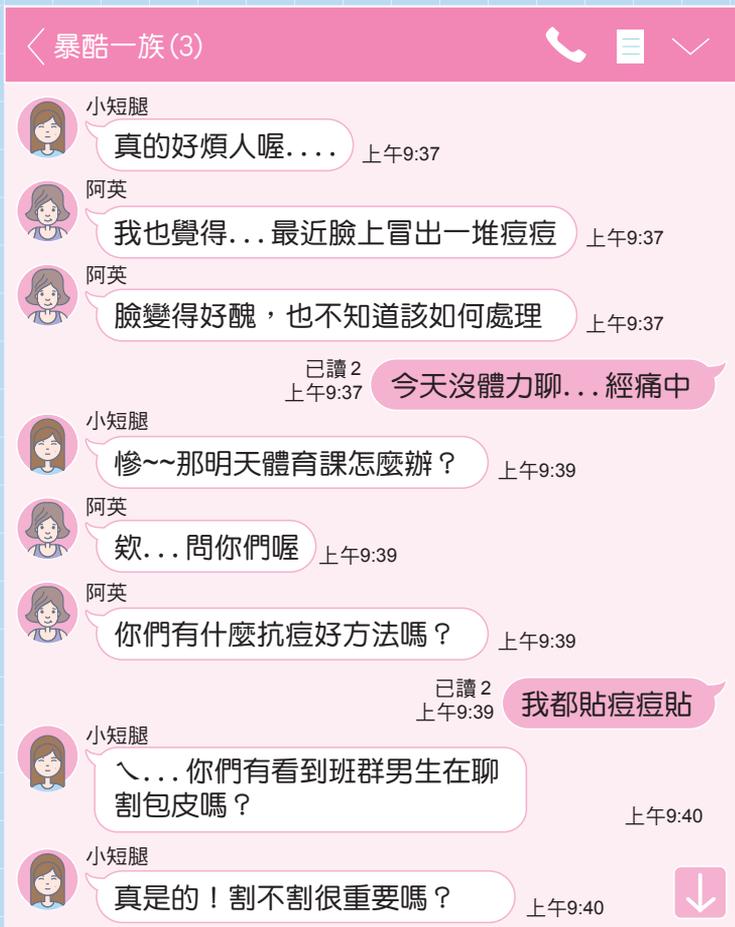
這一站，青春

你覺得青春
期令人感到
麻煩嗎？



青 春期是生理與心理從兒童轉為成人的階段，每個人進入青春期的時間不同，男生與女生也有所差異。大致上，女生在8～14歲間，男生則在10～15歲，甚至更晚。這時期除了體重與身高會開始快速增加外，身體的性激素會促使**第二性徵** 開始出現，生殖系統也會快速的發育與成熟。而這樣的身體快速變化，讓有些人措手不及，認為青春期是件麻煩事。事實上，只要好好認識自己並學習如何照顧保護，你會發現，這樣的成長是令人喜悅的！接下來，讓我們來學習青春期促進健康的策略吧！

你的生活中，是否有出現以下的對話呢？若仔細觀察，會發現進入青春期後的生理困擾就圍繞在你與同學間。這些困擾如何影響著你？你又該如何面對呢？



健康小辭典

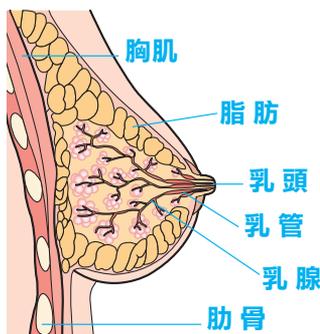
第二性徵

男女生在生理上的特徵。「第一性徵」指的是男女生殖器官，「第二性徵」為青春期才出現的性別特徵，如：男性長喉結與肌肉發達、女性乳房發育與出現月經。



1 從女孩變女人

許多女孩進入青春期後，就會像下方情境般，被胸部發育的速度所困。



▲ 乳房剖面圖 圖 2-1-1

乳房 圖 2-1-1 是由脂肪組織與乳腺組成，大約於 10 歲左右，乳房受到雌激素的影響開始發育。不過發育大小與形狀會受到遺傳、運動、營養攝取與激素分泌等因子影響。我們不必過於擔心乳房發育太慢，因為青春期並非一時半刻，最重要的還是要注意自身的運動與營養攝取。此外，若乳房發育較迅速，也要注意千萬別駝背而影響了自身體態。

補給站

國際乳癌防治月

每年 10 月為國際乳癌防治月，世界各地以粉紅色絲帶作為乳癌防治的象徵與標誌，希望能提升全球對乳癌預防的重視，更是對此進行倡議的表現。

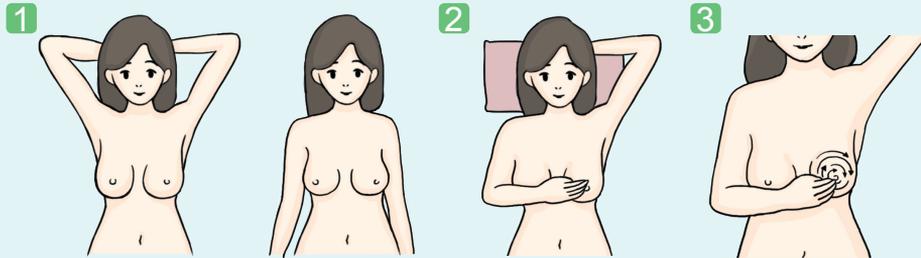


在臺灣，乳癌是女性常見的癌症之一，家中若有親人曾罹患乳癌、初經較早（11 歲以下）或停經較晚（55 歲以上）、喜歡攝取高脂肪食物、酗酒者及曾有乳房病變者皆為乳癌發生的高危險群。此外，千萬別以為只有女生才要注意胸部保健，男生也有乳癌發生的可能性，因此，我們每個人都應該養成定期檢查的好習慣！

女生應在月經結束後一週內進行定期乳房自我檢查，男性或是已停經的女性，則應於每個月月中選擇固定的一天進行。

乳房的照護與保健

- 1 定期的乳房自我檢查 圖 2-1-2。
- 2 選擇合適與舒服的內衣。
- 3 注意姿勢，避免駝背且適當地進行健胸運動。
- 4 均衡飲食，並適當補充蛋白質。



- 1 鏡前觀察：將雙手舉高，觀察兩邊乳房是否對稱，再將雙手自然垂下，看有無異常突起或凹陷與傷口，最後檢查腋下淋巴與乳頭。
- 2 平躺檢查：平躺並用毛巾或枕頭墊高左肩，將左手墊於腦後，以右手中間三指腹輕壓左乳房，檢查乳房是否有異狀。
- 3 環繞輕壓：檢查時，以環狀順時針方式，由內到外檢查。
- 4 完成後換邊檢查。

如發現乳房有異常，像是乳房腫塊、乳頭異常的分泌物、腋下淋巴腺腫大、乳房有局部凹陷以及乳房皮膚有莫名的紅腫與潰瘍等狀況，應立即尋求醫師做詳細檢查。

▲ 乳房自我檢查 圖 2-1-2

另外，國民健康署提供 45 至 69 歲的女性，每 2 年 1 次免費的乳房 X 光攝影檢查。若二等親內有乳癌家族病史，則可提前至 40 歲，以達到早期發現與治療的效果。

JUST DO IT!

健胸大作戰

1. 請調查你的家人是否有乳癌家族病史。是，我的 _____ 否。
2. 請善用所學，設計宣導小卡並對家人進行乳癌防治。

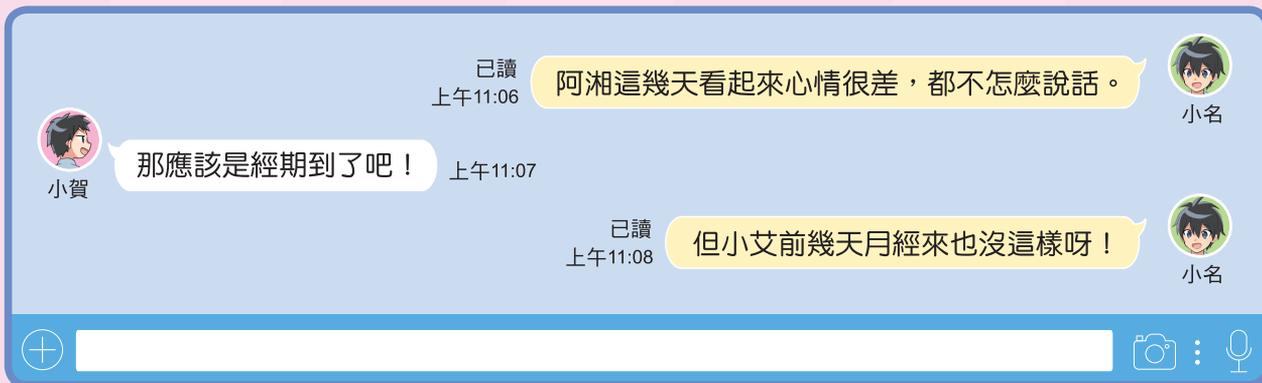
乳癌防治宣導小卡

宣導短語：

親友簽名：_____

及早預防、及早發現、及早治療

2 女人知多少



▲ 如廁後，應由前往後擦拭 圖 2-1-3

健康小辭典

白帶

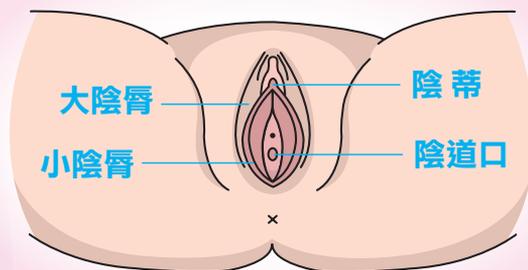
女生內生殖器的分泌物，正常情況下為乳白色或無色透明。

發炎或細菌感染時，可能出現塊狀、豆腐渣狀或濃稠狀，顏色可能呈現黃色或黃綠色。

女生生理期一定如吃到炸藥般嗎？其實不然，大部分生理期心情差或容易發脾氣，是因為生理上的不舒服及荷爾蒙所影響的情緒起伏，因此，若能妥善認識其運作及保健策略，就不會總是為此感到困擾了！

清潔女生外生殖器時，要注意陰道口清潔，特別是擦拭時應由前往後，避免肛門細菌感染陰道口^{圖 2-1-3}。注意外生殖器變化與分泌物，一般情況有白色或透明的**白帶**  為正常，在經期前量會增加，但若有凝聚的黃白色分泌物，則可能有病菌，須進一步檢查。

女性生殖系統可分為外生殖器^{圖 2-1-4}與內生殖器^{圖 2-1-5}。外生殖器包含大/小陰脣、陰蒂；內生殖器則包含卵巢、輸卵管、子宮和陰道，其中連接子宮與陰道的狹窄管道稱為子宮頸。



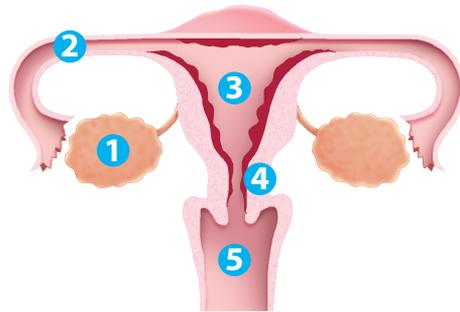
▲ 女性外生殖器 圖 2-1-4

1 卵巢

卵子發育的場所，亦可分泌女性激素。

2 輸卵管

將卵子送到子宮的通道，也是精子與卵子結合的地方。

**3 子宮**

胎兒發育的地方。

4 子宮頸

連接子宮與陰道。

5 陰道

性行為時與男生陰莖的相接處，也是胎兒出生（又稱產道）與經血排出的部位。

▲ 女性內生殖器 圖 2-1-5

月經的形成是女性進入青春期的重要特徵，通常月經週期從 21 天到 35 天不等，一般為 28 天左右，每次月經都可以分成下列數個階段。

 健康小辭典

濾泡

生長於卵巢中，為一個細胞團。濾泡受激素刺激成熟後，會釋出卵子。

- 在沒有受精卵的情況下，子宮內膜腫脹、剝落，經血通過陰道排出，經期通常持續 3~7 天。



- 月經結束後，子宮內膜開始重新增厚，而卵巢中的濾泡不斷增大。



- **濾泡**  大約在第 14 天成熟並且破裂，促使成熟卵子排出，排出後立即被輸卵管上的傘狀部位(繖部)吸到輸卵管內，排卵後的卵子最多存活 24 小時。



- 排卵後，子宮內膜會繼續增厚，為受精卵著床做準備。若沒有成功受精，下一個週期時，子宮內膜將開始剝落。



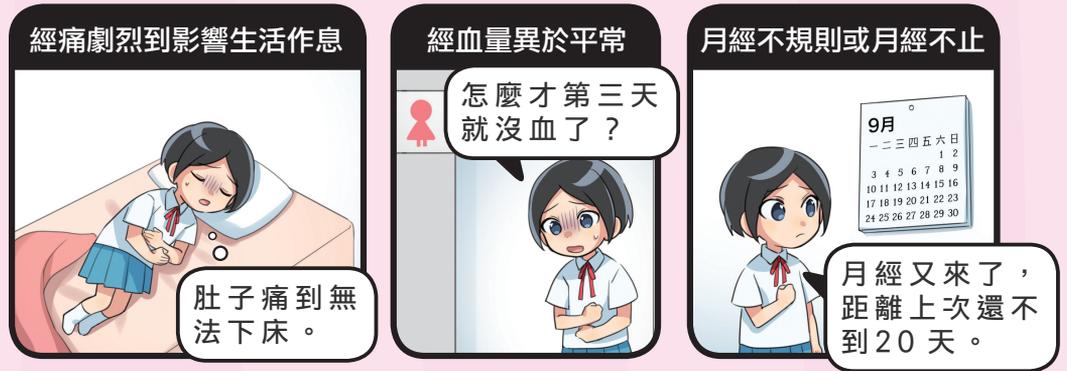
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

健康小辭典

子宮內膜異位

子宮的內膜組織因不明原因跑到子宮以外的地方生長，這些內膜組織會隨著月經週期在不正常生長的地方引起發炎反應，常見發生子宮內膜異位的部位為卵巢及骨盆腔。

在月經來潮時，若前列腺素分泌過多，造成子宮過度收縮時就會引發經痛，另外，也可能因為緊張、焦慮、刺激等心理因素造成。要注意的是，經痛也可能是子宮發炎或子宮內膜異位等疾病的警訊，因此當經痛有以下狀況，應立即至醫院檢查：



女性的生殖系統會每個月重複一個有規律的模式，這是由荷爾蒙控制的月經週期。而在月經週期時的照護與保健方式有：

- 1 最長兩到三個小時更換衛生棉，避免滋生細菌。
- 2 若有腹部不適或其他經痛現象，可透過熱敷下腹、熱水淋浴、喝熱飲、做伸展體操來舒緩。
- 3 平時均衡飲食並在生理期時多攝取深綠色蔬菜、瘦肉、動物內臟等食物，補充鐵質與蛋白質。
- 4 經期時可做些和緩的運動，如：簡單伸展、散步、快走等。



經期大作戰

1. 若想買個點心給正在經期中的好友，你會選擇什麼食物呢？為什麼？

- 炸雞排 溫熱紅豆湯 青菜豬肝湯 冰淇淋 牛肉炒菠菜 咖啡

原因： _____

2. 若有經痛的症狀，可以如何緩解？

3. 若經痛症狀越來越嚴重，甚至影響到生活作息，可以怎麼做？

3 生理用品的選擇

下課的教室，常聽到女孩們在討論青春期的話題：



對於生理用品的選擇是許多女孩日常的煩惱，更可能因為不同的時機需要的產品有所不同，而男生看到商店架上琳琅滿目的衛生棉，更是滿腦子問號。的確，生理用品的選擇是一門大學問，是女生必學的，更是男生要了解的基本知識。

■ 衛生棉

市售衛生棉 [圖 2-1-6] 種類十分多樣化，常見的有一般型、夜用型以及護墊。近來又有廠商推出特殊種類，如：草本香、涼爽型、液體材質等。

各式各樣的衛生棉令人眼花撩亂，但由於衛生棉會直接接觸女性的生殖器官，在挑選與使用保存時應注意產品是否檢驗合格、製造日期與保存期限。另外，衛生棉應符合自身的經血流量，並存放在乾燥通風處。若外包裝不完整或破損，應避免使用。



護墊

主要是為了避免分泌物沾黏在內褲上，造成細菌孳生與感染，讓私密處更乾爽。



一般衛生棉

在經血的流量沒有很多時使用。



夜用衛生棉

比一般型來得長、寬，主要在經血流量很多或睡眠中不能定時換衛生棉時使用。

▲ 衛生棉種類 [圖 2-1-6]

補給站

護墊大解密

在非經期期間或分泌物較多時（如：排卵期），可以使用護墊保持私密部位乾爽與透氣。

使用時務必要維持每 2 至 3 小時更換一次，並注意個人衛生。若無注意此原則，則可能產生反效果，讓私密部位細菌孳生，造成不適。



補給站

衛生棉條使用叮嚀

雙手洗淨後，拆開包裝先檢查端口是否毀損，並留意更換頻率，國健署建議 4~6 小時須更換一次，勿使用超過 8 小時。



▲ 月經杯 圖 2-1-7

■ 衛生棉條

透過置於陰道內的衛生棉條，使得經血在尚未流出體外前就被吸收，只要放置正確，並不會產生不舒服的感覺。而一般市售的衛生棉條可依使用方法分為指入式與導管式，要注意使用方法與更換時間正確，才不會造成陰道傷害或感染。

■ 月經杯

月經杯 圖 2-1-7 正式名稱為「月經量杯」或「月亮杯」，是以醫療矽膠製成，可放進陰道中收集經血的容器。月經杯不同於前兩項生理用品，它可以重複使用且使用期限可超過 5 年，最大的特點為環保與省錢，但也因此必須特別注意每一次使用後的清潔及消毒，以免造成細菌感染。



生理用品知多少

上述介紹的三種生理用品各有它的特點與適用時機，

1. 請蒐集相關健康資訊，並分析它們的優缺點。

	衛生棉	衛生棉條	月經杯
花費 (以一年計算)			
更換頻率			
優點			
缺點			

2. 我如何獲得以上的資訊？透過 _____

3. 分析後，如果我需要購買生理用品，我會選擇哪一種生理用品？為什麼？

4 從男孩變男人

欸！不要一直看我上廁所啦！

幹嘛，不敢比大小嗎？

幼稚耶！你們沒聽健康老師說大小不重要，健康發育才重要。



男生進入青春期後，生殖器外觀會明顯的發育與成熟，此時青春期的少年很常會拿生殖器官開玩笑或是討論。除了要注意言語跟行為的尺度，避免涉及騷擾外，更要了解從男孩變男人正確的生殖系統發育知識。

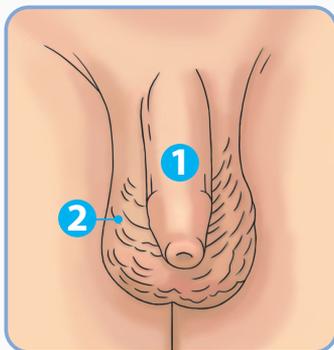
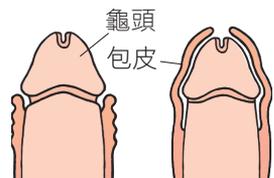
男性生殖系統可分為外生殖器 [圖 2-1-8] 與內生殖器 [圖 2-1-9]。外生殖器包含陰莖與陰囊；內生殖器包含睪丸、副睪、輸精管、精囊、攝護腺與尿道。

補給站

男性外生殖器

陰莖最前端為龜頭，包覆著龜頭的皮膚為包皮。

包皮與龜頭間會有油脂分泌物，分泌物若與尿液混合會形成包皮垢。若未確實清潔，會孳生細菌，引發感染。



▲ 男性外生殖器

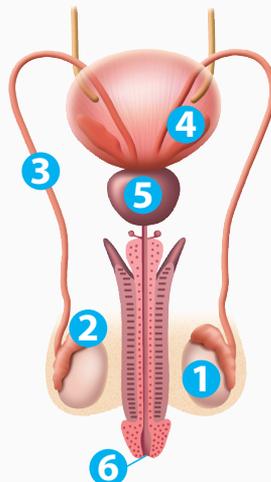
[圖 2-1-8]

① 陰莖

由海綿體組織所構成，是男生性行為器官，經過刺激後會充血勃起。

② 陰囊

是包覆著睪丸的皮膚組織，能調節溫度，達到保護的功能。



▲ 男性內生殖器

[圖 2-1-9]

① 睪丸

製造精子及男性激素的地方。

② 副睪

睪丸製造的精子在此成熟並儲存。

③ 輸精管

運送及儲存精子的地方。

④ 精囊

分泌物為精液成分之一。

⑤ 攝護腺 (前列腺)

分泌物為精液成分之一。

⑥ 尿道

具排尿與排精功能。

Q A 中學堂

Q 為什麼國中新生健康檢查時，男生要檢查生殖器官？

A 因為新生健康檢查中男生檢查的項目包含包皮異常、精索靜脈曲張以及隱睾症。

上述項目在家長同意書上都有說明，並於健檢前經由家長簽名同意，若不願意在校檢查，須自行至醫院完成檢查。

Q 男生陰莖偏左或偏右是正常的嗎？

A 青春期是男生陰莖發育最快的時期，而各側的海綿體發育速度與狀況不一定一樣，因此可能造成勃起時陰莖呈現彎曲的現象。先天性陰莖彎曲狀況與自慰次數、睡覺姿勢及穿褲子方式皆無關係。但若是因外傷造成的陰莖彎曲，就要馬上接受治療了！

從青春期開始，睪丸每天可製造約 7000 萬到 1.5 億個精子，並儲存在副睪，待成熟後會往輸精管移動，並在該處等待射精。精子與精囊、攝護腺的分泌物組合成男性的精液，精液大部分由身體吸收，少部分經由射精或夢遺從尿道排出體外。而夢遺，就是青少年話語中的「畫地圖」。男生在睡覺時因趴睡、褲子與棉被的摩擦，或是在睡夢中產生無意識的性衝動，使得陰莖受到刺激，引發射精，這種情形稱為「夢遺」。

青春期的發育會因遺傳、營養與運動等而有所不同。青春期男生需要注意的保健是：

- 1 陰莖清潔，尤其是「包皮垢」，每天洗澡時應輕輕下推包皮清洗。
- 2 精子不耐高溫，因此應避免穿著太緊或不透氣的褲子。
- 3 夢遺為青春期正常的現象，但頻率與時間因人而異，對身體並無害處，調整睡覺時的穿著、睡姿等可減少夢遺的發生。



青春期男性知多少

1. 青春期男生發生夢遺的原因有哪些？
2. 夢遺後該如何處理？
3. 查一查，關於夢遺處理的小策略，應該怎麼做？
 - (1)飲食：_____
 - (2)穿著：_____
 - (3)睡姿：_____

小提示：可詢問健康老師、護理師或查詢國民健康署相關網頁。





專家來解惑?? 青春生理篇



Q2

最近我有個困擾，當我看到電視或漫畫中涉及性的言語與圖片時，都會臉紅心跳，這可能是性衝動的徵兆，請問有這樣的感覺時，該如何解決？



有性含意的圖文會誘發性荷爾蒙分泌所激發的性衝動，有些人會用自慰的方式來紓解，但若沒有控制好自慰的頻率，則可能影響生活。因此，性衝動的紓解除了自慰行為以外，可以透過從事其他活動來減緩，例如：避開刺激性慾的圖文，透過跑步、打籃球或游泳等激烈運動來消耗體力，或從事有興趣的休閒活動以轉移注意力。學習控制自己的慾望也是青春必學課題喔！

Q1

常聽到同學開玩笑時會提到「自慰」，請問什麼是自慰？



自慰是自行用手或其他物品摩擦生殖器官，以達到快感的行為，進入青春期的男生與女生都可能有自慰行為出現。

以生理觀點來看，適度的自慰行為能緩解性慾，並不會影響健康。但若長期沉浸在自慰的快感中，有過於頻繁的自慰行為，則可能影響正常作息與人際互動。另外，自慰是私密的個人行為，不該以開玩笑或嘲笑的態度將此詞語掛嘴邊。若造成他人不舒服，有可能涉及騷擾行為喔！



Q3

最近我們班上的男同學都在聊「男生一定要割包皮」。這是正確的嗎？如果不是，什麼樣的狀況需要割包皮呢？

並非所有男生都需要經歷割包皮的手術。由於包皮是包覆於龜頭的皮膚，除非包皮已將龜頭完全包住，或影響勃起與排尿功能時，才需進行割包皮手術。

Q4

上健教課後，已了解月經的週期，但國一的我，月經十分不規律，常遲到或早到，難道我的身體怎麼了嗎？

女生在第一次月經後的半年至一年間，月經會較不規律，剛進入青春期的你，可能就處於此階段，因此不必過度緊張。另外，月經也可能因為節食、減肥、緊張或作息改變等生活習慣的變化而產生不規律的狀況，等你適應國中的新生活並調適自己的壓力後，應該會逐漸恢復正常。如果不規律的狀況一直持續，那建議你找醫生確認一下身體狀況。



青春煩惱大作戰

面對青春期的你，有哪些困擾與問題嗎？請寫下你的困擾，並運用健康資訊網站、翻閱書籍、報章雜誌或請教家人、師長，為自己解決青春期的疑問與困擾。

我或同學的困擾與問題	解惑的方法	解答的內容

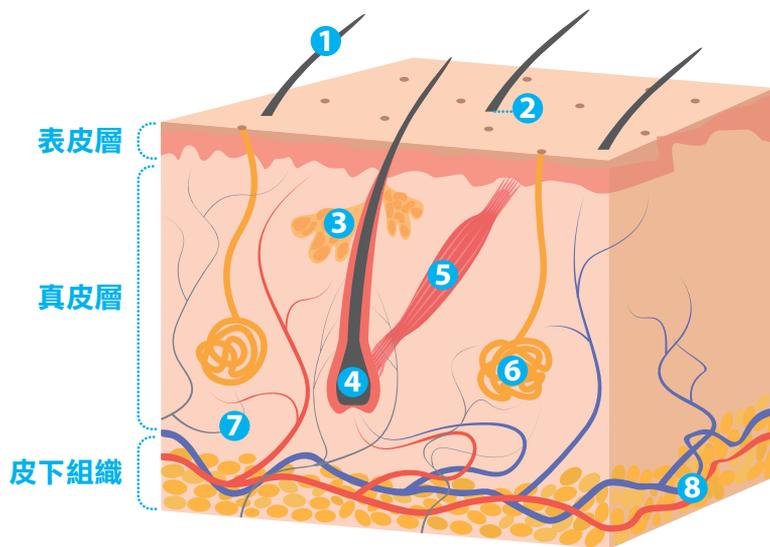
還有其他青春期的問題尚未解惑的嗎？關於青春期的問題，除了詢問家長與師長外，也可以造訪衛生福利部國民健康署為青少年量身打造的青少年親善門診「Teens' 幸福9號」，此外，也可運用下列資源網站與諮詢專線：

1. 性福e學園（[國民健康署](#)）
2. 健康九九網站（[國民健康署](#)）
3. 青少年性教育諮詢專線：02-29104090（[教育部國民及學前教育署委託杏陵醫學基金會建置](#)）



5 皮膚保健有一套

青春期階段，受到性激素的影響，皮膚圖2-1-10中的皮脂腺與汗腺分泌變得旺盛。若毛囊與皮脂腺阻塞，引發皮膚問題，則為「青春痘」圖2-1-11，正式名稱為「痤瘡」，好發於臉部、前胸及背部。依阻塞部位的差異以及發炎與否，可分為「表淺性痤瘡（粉刺）」及「深層性痤瘡」。

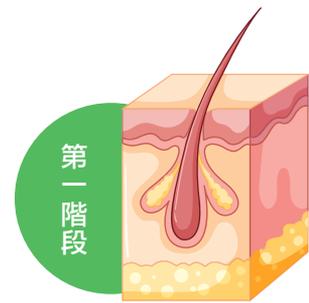


- ①毛髮 ②毛孔 ③皮脂腺 ④毛囊
⑤肌肉 ⑥汗腺 ⑦末梢神經 ⑧血管

▲皮膚組織示意圖 圖2-1-10

當有青春痘出現，千萬別用手擠它，手上的細菌只會加劇發炎的情況。若青春痘的狀況嚴重，請至皮膚科檢查，並配合醫囑進行治療，那在日常生活中該怎麼做才能照護保健自己的皮膚呢？

- ① 注意臉部清潔。
- ② 均衡飲食，避免刺激物，如：辛辣與油膩食物。
- ③ 避免過度焦慮或緊張。
- ④ 維持正常作息不熬夜。



▲青春痘形成的過程 圖2-1-11



抗痘大作戰



1. 小南最近在鼻頭與下巴不停冒出青春痘。請幫他在生活中飲食、睡眠與其他行為方面進行抉擇，讓他能有效對抗青春痘，做好皮膚的照護保健。

	抉擇項目	可能的影響	我的選擇 (請打勾)
小南晚餐該吃些什麼呢？	1. 麻辣滷味		
	2. 雞絲肉飯與燙青菜		
關於作息與睡眠，小南應該：	1. 熬夜打電動，假日再補眠		
	2. 每日 11 點前就寢，並睡滿 7 ~ 8 小時		
關於其他生活細節，小南應該：(可複選)	1. 適時清潔皮膚(如：流汗後、接觸髒污後等)		
	2. 維持心情緊繃，以激發腎上腺素		
	3. 點心以水果為主		
	4. 看電視配大包洋芋片		

2. 想一想，如果是你自己，以上哪些是一定能做到的？哪些是有困難的？如何克服這些困難？

3. 查一查，痘痘貼適用於任何人與任何時機嗎？使用痘痘貼有什麼應該要注意的事項呢？



我的青春我做主

Q1 暑假後，齊齊聽到班上男同學在討論網路 A 片，好奇之下開始上網搜尋，一開始只是覺得好奇跟好玩，但慢慢覺得一天不看就心神不寧，甚至性衝動的頻率增加，經常於晚上偷看 A 片並靠自慰來紓緩性衝動，漸漸也影響了白天上課的精神。

若想控制性衝動，可以透過「避免接觸誘發因素」或「轉移注意力」兩種方式，請幫齊齊勾選出適合的方法。

- 刪除相關影片或網站
- 只要是好奇的廣告就點進去看看
- 設定封鎖不明的網站
- 避開可能有色情內容的平台
- 培養健康的休閒活動
- 透過運動消耗體力
- 參與繪畫社團以轉移注意力

補給站

A 片或網路上的色情片利用色情相關的畫面與情節，刺激感官，吸引觀賞者。事實上，為了戲劇效果，其中有許多不符合現實的內容，甚至是錯誤的性知識。若沒有分辨的能力，可能造成價值觀扭曲。

Q2 青春是個快速成長時期，但成長的時間點因人而異，常常有人求診吃藥急著想長高與發育。其實，透過均衡飲食、規律運動及良好的生活習慣，是最好的成長配方。請為自己設計一個青春便利貼，省思自己該注意的部分，並擬定專屬於自己的健康策略！

小提醒：兩週後請檢核評價自己的達成指數！

青春便利貼

	覺察自己的問題	我會怎麼做？	達成指數
飲食			☆☆☆☆☆
運動			☆☆☆☆☆
生活習慣			☆☆☆☆☆

1. 有哪些改變做得很好？
2. 有哪些尚不滿意？接下來可以怎麼做？