

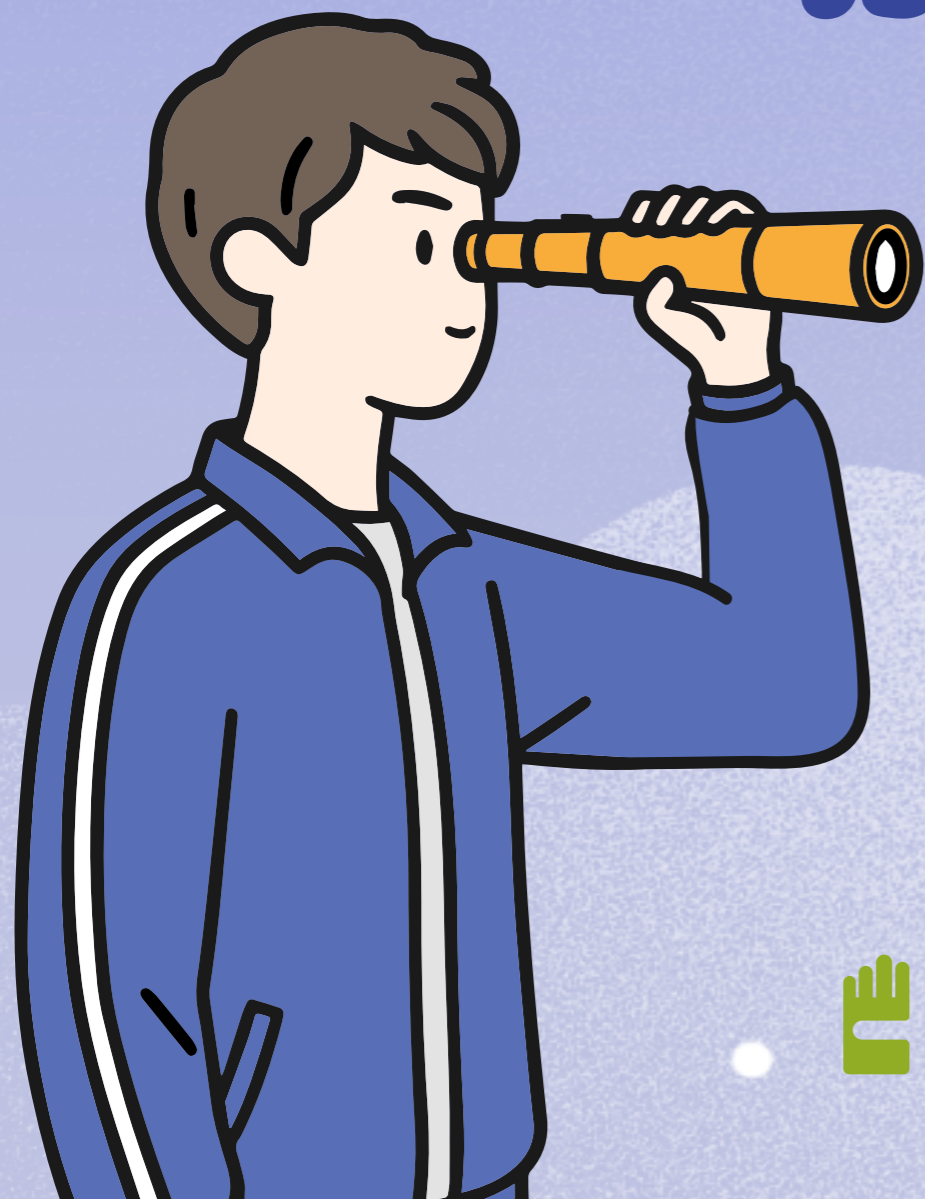
青春不迷路，幸福不MISS

Youth on track, happiness on point

青少年性誘惑風險覺察



性行為後果影響與健康決策



衛生福利部國民健康署



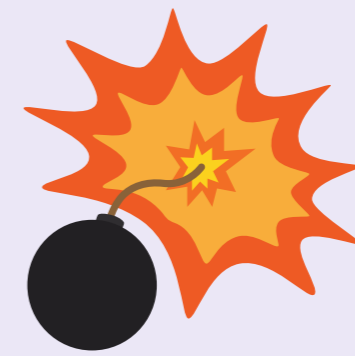
財團法人杏陵醫學基金會



2025/12版



青春不迷路

覺察性誘惑



青春的你，在邁向幸福的旅程中，小心有各式的「性誘惑」地雷隱身其中。
請備妥GPS導航儀 ，引導你覺察誘惑、拆解地雷 ，遠離引爆「性行為」的危機！

氣氛催化雷

兩人獨處、偶像劇BGM的襯托下，
氣氛迷茫、感覺對了，就想...


覺察誘惑

拆解地雷

等等！這不是浪漫，而是一時興起的衝動。

「愛我」情勒雷

「如果你真的愛我，就要給我...」
「大家都這樣，我們也可以...」


覺察誘惑

拆解地雷

堅定表達：愛我就要尊重我，
不是逼我就範！

虛幻桃色雷

網路戀情虛擬「老公／老婆」，邀
約神秘約會...

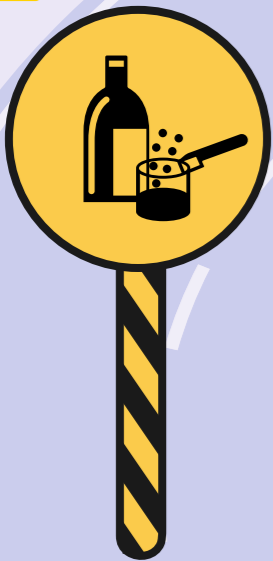

覺察誘惑

拆解地雷

真正認清了螢幕裡的人了嗎？
想清楚是交友還是被設局呢？



⚠ WARNING



好奇爆棚雷

聽過來人說感覺不錯，只是好奇試看看，又不會怎樣...



拆解地雷

不要因為對性好奇而被控制。想一想可能產生的後果吧！

盲目從眾雷

朋友都在炫耀「性經驗值」，覺得自己沒經驗很遜...



拆解地雷

這種事值得我跟風嗎？我能思考、判斷並自己作主！

酒精／藥物助燃雷

聚會派對上喝嗨了，意識不清醒，理智與防線跟著斷線....



拆解地雷

不喝酒、不用藥，才能做出明智的決定。



青春心語

內建健康性價值觀的智慧型GPS導航儀

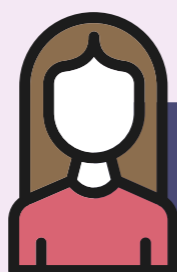
提醒你：任何讓你感到不舒服、有壓力、不確定的身體親密接觸要求，都可能是性誘惑的「地雷區」！

青春不性孕

青少年非預期懷孕

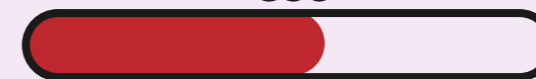
對女生的影響

青少年誤觸性誘惑地雷，發生沒有防護的性行為，容易造成「非預期懷孕」的人生Bug！
對女生的身體HP (Health Point) 和心理MP (Mental Point) 都會受到衝擊與影響。



女生 身體HP值耗損

HP



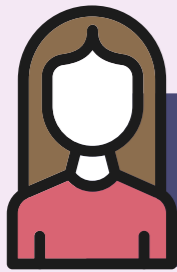
懷孕的健康風險

青少女生殖器官的功能仍在發育成熟中，此時懷孕會增加妊娠貧血、高血壓的風險，以及提高胎兒過輕、早產、難產的機率，就像在電玩遊戲新手村中「越級挑戰大Boss」。



人工流產的代價

此時青少女若選擇人工流產，除了要承擔手術本身的風險之外，還可能影響往後的生育能力，形同把身體「強制關機」！



女生 心理MP值震盪

MP



情緒起伏風暴

- ▶ 覺得自己「做錯事」、懷疑自己「是不是很隨便?」，擔憂和對方的情感關係會因此而變質。
- ▶ 焦慮、恐懼、憂鬱...等負面情緒常輪番上陣，「該怎麼辦?」、「怕被發現」等精神壓力值爆表。

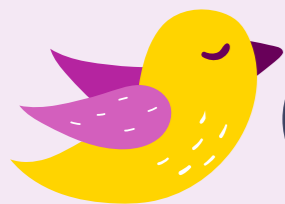


學業與夢想改道

原本想考大學、出國計畫等人生目標，很可能因為提早到來的懷孕、生育，被迫中斷、改道或成為「到不了的遠方」。

身分衝突與混淆

在「學生」和「準媽媽」兩個角色間掙扎，且必須短期內適應與轉化，心理負擔極大，像是經歷「未知」的恐怖箱。



青春心語

你的青春、由你守護

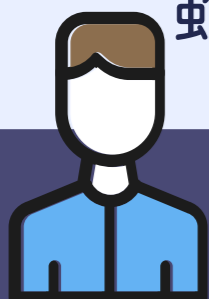
年輕的你們，如果不考慮後果，衝動地急於解鎖「性行為」，生活可能因此陷入“當機”狀態，必須尋找其他方法reset (重置) 再啟動！

青春不性孕

青少年非預期懷孕

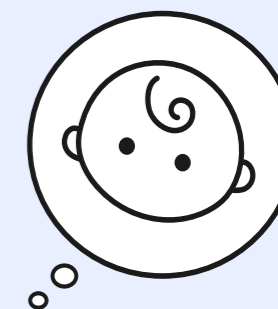
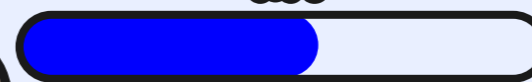
對男生的影響

雖然對男生的身體HP沒有直接的影響，但是對心理MP仍有著極大的影響與衝擊。



男生 心理MP值恐跌停

MP



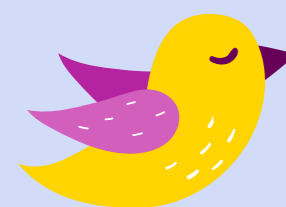
恐懼與無力感

- ▶ 「我的人生是不是毀了？」、「我需要負什麼責任呢？」這些感受讓人倍受恐懼。
- ▶ 看著女友承受懷孕的身心困境與辛苦，自己卻無能為力，這種無助感會形成巨大的身心壓力。



被迫長大與扛責

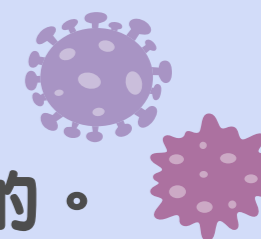
「我根本還沒準備好！」，從一個想著打球、玩Game的大男孩，瞬間被迫挑戰「準爸爸」身分，與肩負起育兒的責任與壓力，人生難度越級到地獄模式。



青春心語

青春不“性”之番外篇—認識性傳染疾病

也就是俗稱的性病，主要的傳染途徑是透過接觸或性行為而傳染的。常見性病有梅毒、淋病、披衣菌、菜花、生殖器皰疹、愛滋病等。

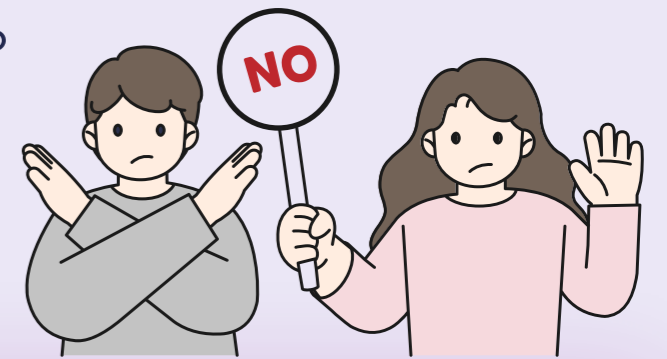




青春不MISS

"性孕" 決策123

「性」與「愛」是幸福人生的高階任務，青少年先要選擇適切的挑戰等級，並準備齊全的裝備、運用有效的攻略，以規劃最佳“性孕”藍圖。



"性孕" 決策1 堅守你我的「幸福結界」

「感覺對了」通常是最大的錯覺

面對與性相關的抉擇前，請先關掉濾鏡、看清事實，理智地問自己：「這真的是我要的嗎？」、「我準備好承擔所有可能的後果了嗎？」

事先設立與確認親密界線

☑ 想想自己的底線在哪裡？

「我可以接受到什麼程度？什麼情況絕對不可以？」

☑ 不是YES，就說NO：

清楚表達你的立場和想法，例如：「我喜歡你，但現在不適合發生性關係」。沒有「隨便啦」、「都可以」等模糊地帶！

☑ 學會當「句點王」：

同意必須是清醒、自願的。對於感到不舒服的要求，果斷說「不」！



青春心語

幸福結界不容侵犯

「目前沒準備好更進一步。」這不是掃興，這是成熟、自主的表現！

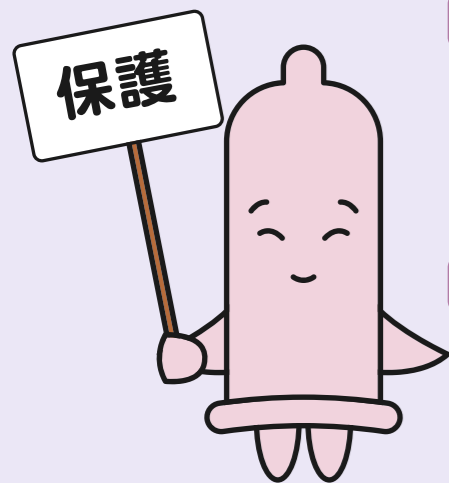
"性孕" 決策 2 裝備入手、保護彼此！

保險套雙重防護，避孕又避病

這是「責任感」，不是「預備犯」

- ✓ 性行為需要安全防護，全程、正確使用保險套，以預防非預期懷孕。
- ✓ 採取較安全的性行為，能降低感染愛滋病、淋病、梅毒等性病的風險。

- ✓ 做好性行為的安全防護準備，是「未雨綢繆」的負責表現，保護青少年的未來人生不被強制改道。
- ✓ 當對方不願意使用保險套時，一定要堅定表達，「使用保險套是必須的，不能妥協。」



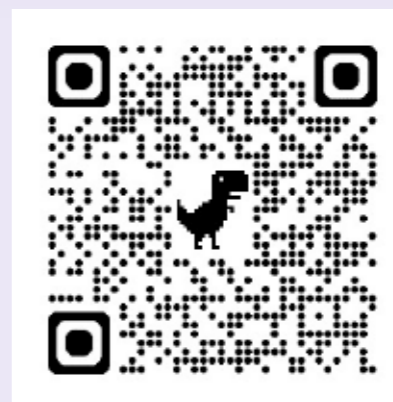
→ 正確使用 保險套 七步驟口訣：



青春心語

性福有一套：青少年健康避孕影片

坊間避孕方式眾說紛紜，哪些才是正確的呢？
跟著影片中的校園特派員一探究竟吧！



HPA 衛生福利部
國民健康署
「性福有一套」影片

"性孕" 決策 3 求援"Help"，呼叫神級GM！



計畫趕不上變化，當你有可能懷孕、感染性病的疑慮或風險，而無力處理且心理壓力大時，尋求協助並不丟臉，是勇於負責任的表現！

萬一發生沒有保護措施的性行為，使用 **驗孕棒** 是確認狀況的好幫手：

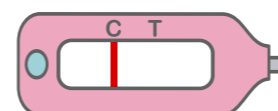
什麼時候驗才準？

在女生月經該來卻沒來，而且晚了一星期後。

判讀結果

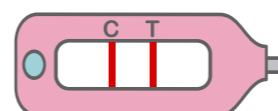
詳閱使用說明書
採集尿液驗孕。

一條線



沒懷孕

兩條線



懷孕

就醫再確認

盡快去看婦產科，讓醫生進一步檢查。

關於青少年懷孕的問題，你可以求助：

- ✓ 可信任的師長：父母、輔導老師、學校護理師。
- ✓ 醫療院所：青少年親善照護機構
- ✓ 全國未成年懷孕求助與諮詢，包括：

專線：**0800-25-7085** (愛我，請您幫我)

網站：匿名線上即時通訊諮詢

專業協助：未成年懷孕生養育規劃與選擇



全國未成年懷孕求助網站





未成年懷孕了，怎麼辦？

未成年懷孕生養規劃有以下四種選擇，在家人陪伴支持、機構專業協助下，審慎評估與做決定，盡可能的降低對青少年人生的衝擊。

生下來：親自養育

無論是選擇獨自撫養，或是與伴侶共同撫養，孩子出生後可能面臨多重的養育問題或需求，包含經濟、教育、家庭支持等。

生下來：出養

想將孩子出養給別人時，可以透過合法的社會福利機構的協助媒合，幫助孩子找到適合的收養家庭。

生下來：寄養

如果暫時沒有能力撫養孩子，政府可協助安排寄養家庭來照顧照孩子，等到有能力的時候再把孩子接回來自己養育。

終止懷孕

未成人人工流產需法定代理人同意，隨著懷孕週數愈大，終止懷孕的方式不一樣、發生合併症的風險也會增加。

注意：人工流產應於懷孕24週內施行。



青春不迷路，幸福不MISS

【練功坊】青春考驗



青春不迷路，幸福不MISS
考驗成績單

對於因應性誘惑與健康決策的功力，
你到底有多強呢？

掃描進入「青春Online」網站，
開啟挑戰，測試你的智慧和勇氣！



10題全部過關
青春達人，太棒了！

你具備覺察性誘惑風險、思考性行為後果影響的健康決策能力。



7-9題過關
青春守門員，很不錯！

你對於性誘惑的風險有相當的警覺性，也懂得思考性行為帶來的影響。在大部分情況下你都能做出保護自己的健康決策。

4-6題過關
青春潛力股，再加油！

你已經具備一些性誘惑的風險知識，也意識到思考與做決定的重要性，可以再多了解懶人包資訊來幫助你做出最佳決策。

0-3題過關
青春再出發，別氣餒！

你可能對於性誘惑的風險、以及性行為的後果還不太了解，現在重新再閱讀一次懶人包資訊一點都不晚。

青春不迷路，幸福不MISS

【練功坊】青春補給

要如何提升性誘惑與健康決策的功力呢？

掃描進入國民健康署「健康九九⁺—青少年好漾館」網站，查詢相關資訊，一起為青春加油！

【專文推薦】青春愛戀 開啟安全約會5守則

<https://pse.is/8hgmlf>



衛生福利部國民健康署
健康九九⁺

青少年好漾館



青春結語

青春不迷路，幸福不MISS

浪漫誘惑別腦補，親密界線要守住。
樂極生悲誰人知，健康決策要謹慎。

經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應 廣告