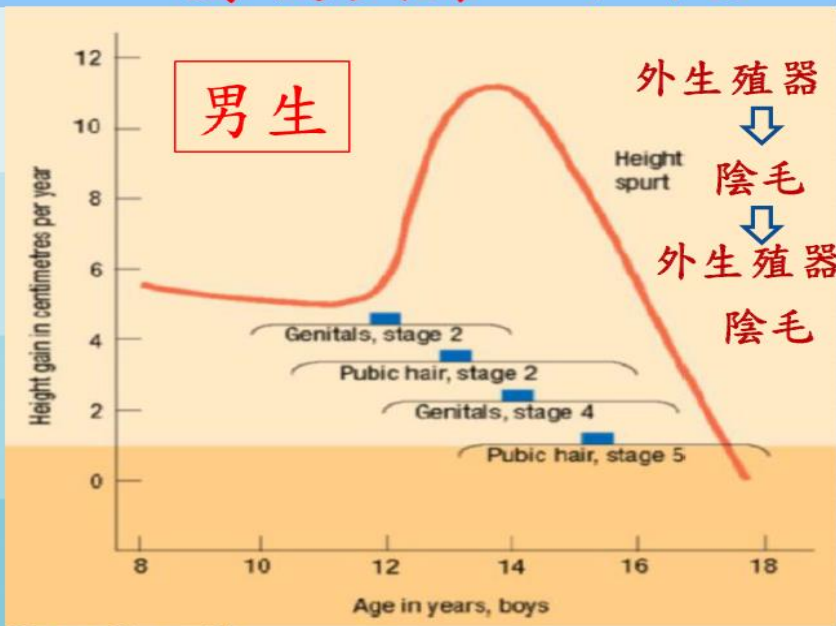
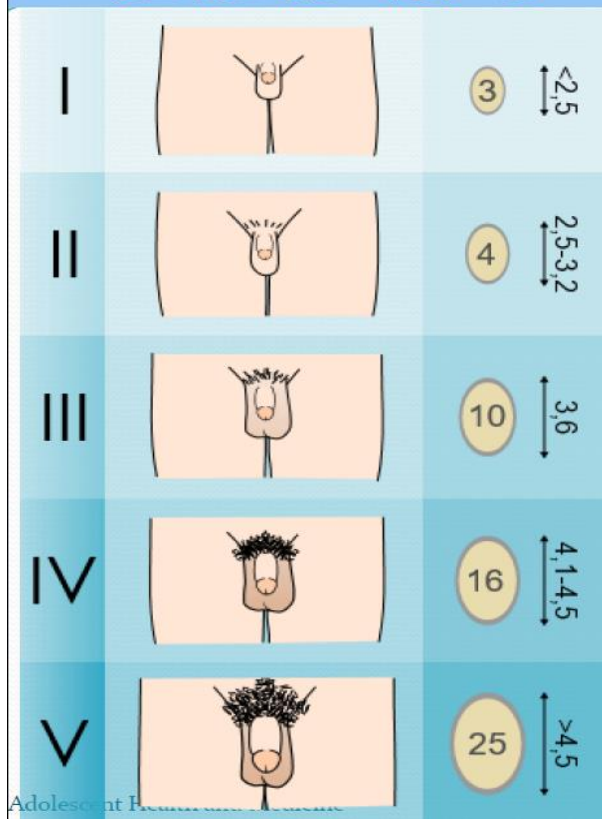


生殖器/陰毛

身高與第二性徵

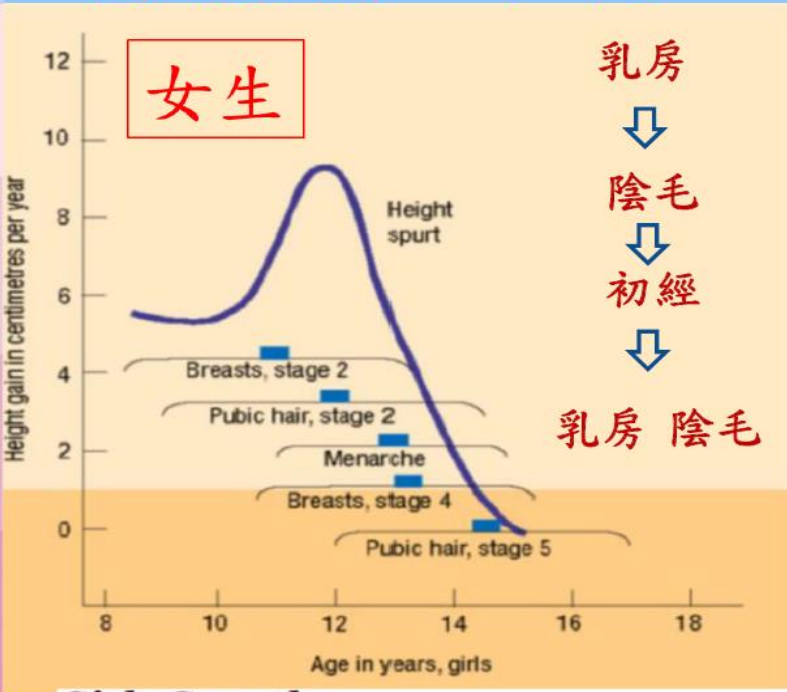
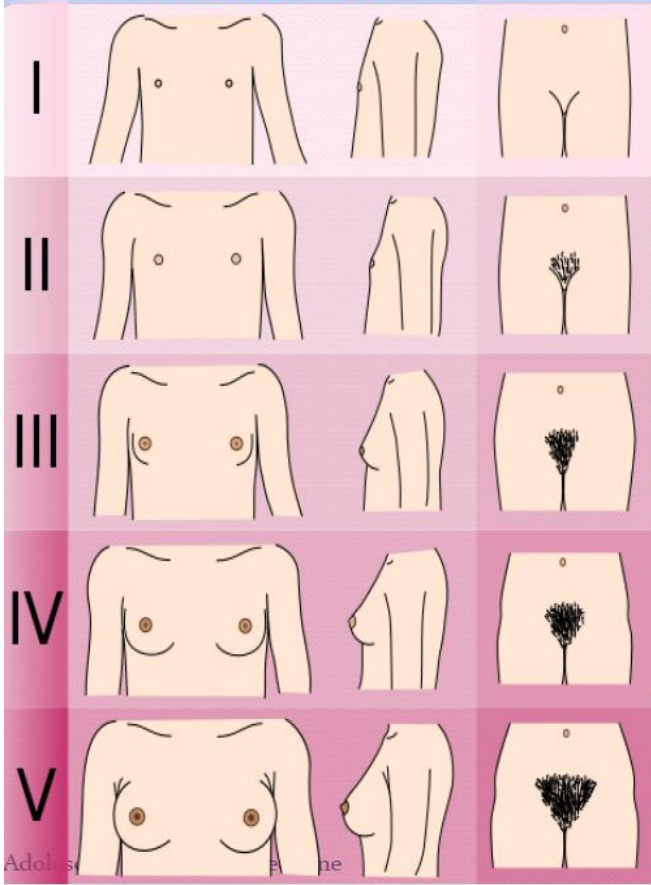


Boys Growth

- Stage 1: 5-6cm/year
- Stage 2: 5-6cm/year
- Stage 3: 7-8cm/year
- Stage 4: 10cm/year
- Stage 5: No further height increase after 17 years

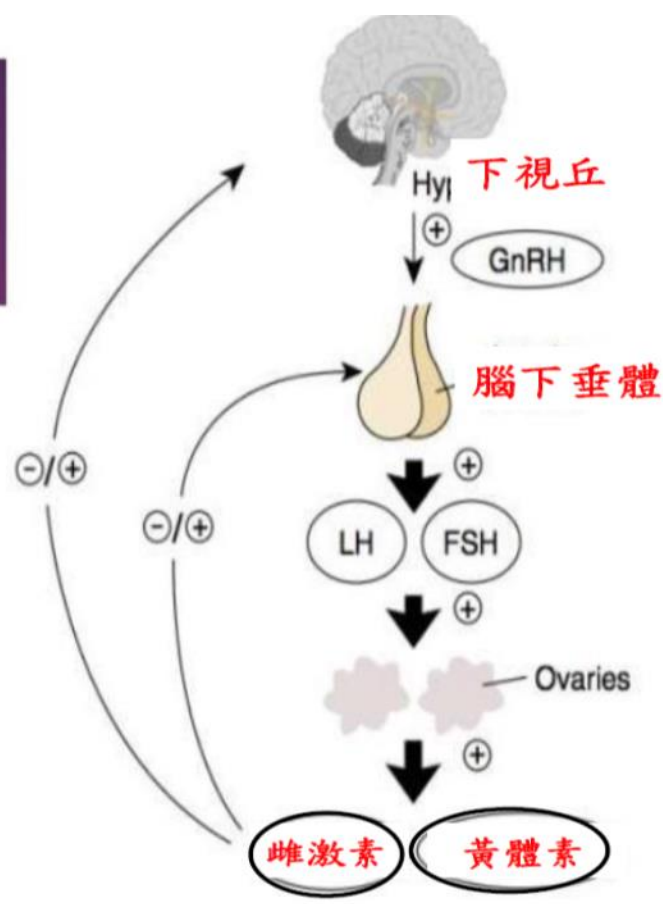
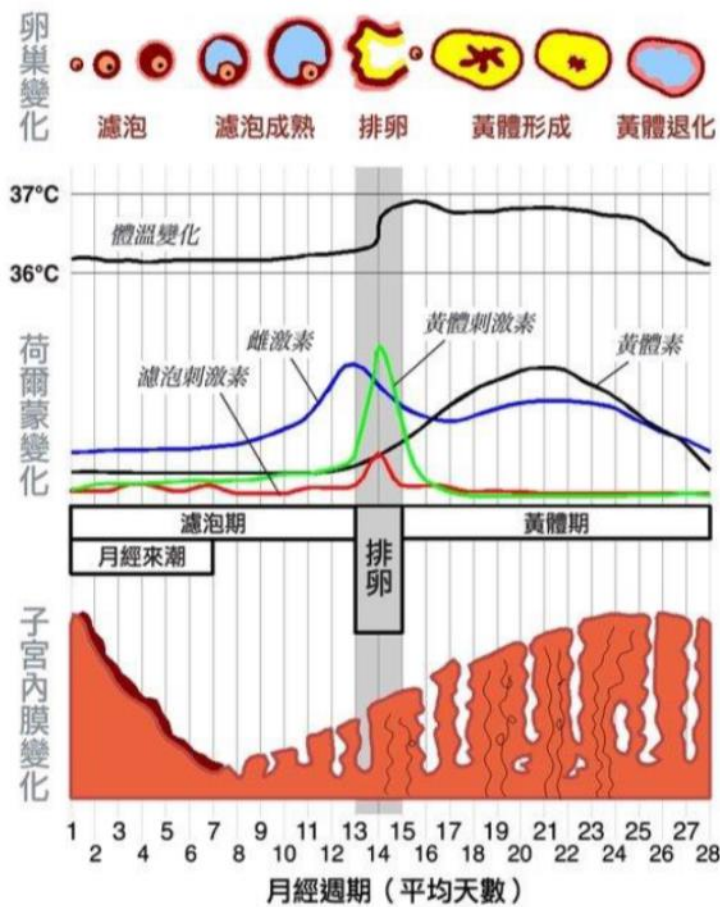
乳房/陰毛

身高與第二性徵

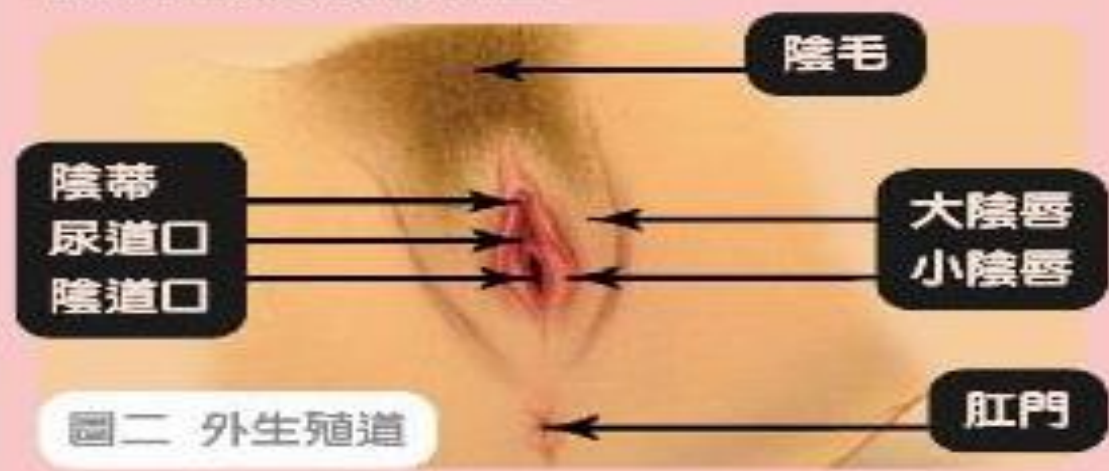


Girls Growth

- Stage 1: 5-6cm/year
- Stage 2: 7-8cm/year
- Stage 3: 8cm/year
- Stage 4: 7cm/year
- Stage 5: No further height after 16 years



月經來臨是每個女孩轉變成女人時都會經歷的，這時就表示這女孩具有了生育能力，和異性發生性行為就可能懷孕；但因為身體仍在發育狀態，真正成長為女人還需要數年時間，因此在身體還沒準備好之前應避免懷孕，以免對自己或胎兒的健康都造成嚴重影響。



青少年時期的生理變化

青春期~初經

- 初經平均的年齡約在12.5至13.5歲
 - 95%的女生初經是落在11到15歲
 - 初經在乳房開始發育後二到三年開始
- 第一年的月經通常為無排卵性月經
 - 間隔時間從21到45天不等
 - 初來時月經為暗紅色、經量也不多
 - 此乃因身體的內分泌系統尚未完全成熟
 - 需等到身體成熟後，才逐漸形成週期性月經

月經因人而異

- 有人月經每月都很固定
- 有人初經只來一點點
- 月經週期有時長、有時短
- 有人高中才來月經；有人小學就來了
- 月經來時一點感覺都沒有
- 月經來時肚子會覺得漲漲的
- 月經來時有人會感覺有點憂鬱；
有人心情會變得特別好



自我照護原則

- 飲食均衡
- 適度休息及運動
- 生活作息正常
- 穿著舒適的衣物
- 選用合適的衛生棉產品
- 注意身體清潔

陰莖多長才夠用？

● (台灣，2002-03)_298人年齡平均21.8歲

● 未勃起前陰莖體 (不算龜頭)

● 長約6公分，寬約2.66公分

● 勃起後陰莖體(不算龜頭)

● 長約13.1公分，寬約3.8公分

● 勃起前後陰莖體增長了7.09公分

● 勃起前後陰莖體增寬了1.14公分

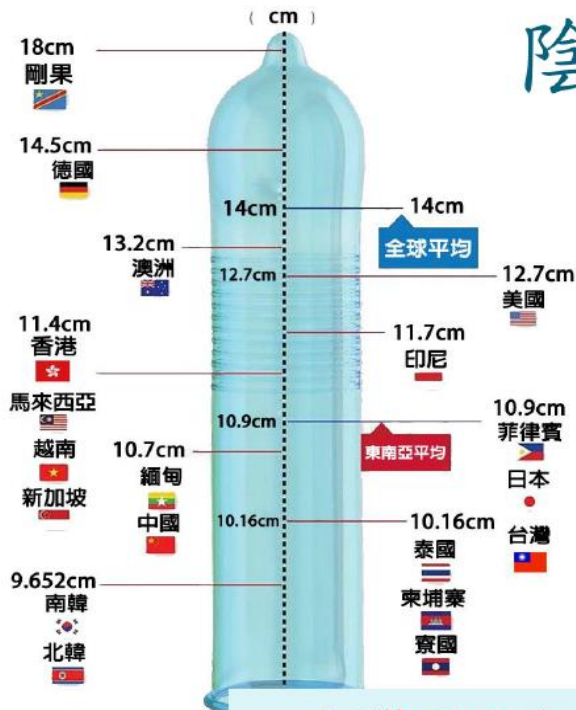
● 陰莖多短才算真短？

● 認為勃起前小於4公分或勃起後小於7公分者，也許便可考慮向泌尿專科醫師諮商

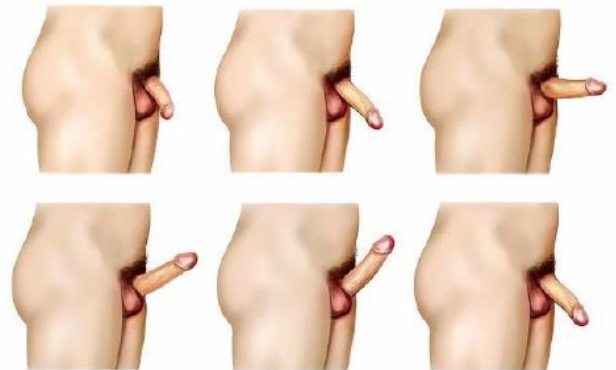
國防醫學院三軍總醫院外科部泌尿外科 莊豐賓醫師

全球各地的平均陰莖長度

製作者：TEEPR趣味新聞



陰莖多長才夠用？



台灣男生勃起時長度大約為八~十四公分
台灣女生陰道深度則大約是七~十一公分左右

性行為~小小叮嚀

- 喜歡對方，不需要用性行為來證明
- 請全程使用保險套!!!
- 知道避孕方法，並不代表要去發生性行為
- 有發生性行為的衝動時，先想想意外是否自己能承擔？

這些避孕方式的失敗率有多高？

< 1%



Really, really well

Works, hassle-free, for up to...



皮下避孕棒

3 years



(Skyla)

3 years



(Mirena)

5 years



(ParaGard)

12 years

No hormones



Sterilization,
for men and women

Forever

6-9%



Okay

For it to work best, use it...



避孕藥丸

Every. Single. Day.



避孕貼片

Every week



避孕環

Every month



避孕皮下針劑

Every 3 months

12-24%



Not so well



性交中斷法



子宮頸套



基礎體溫法



保險套

Needed
for STI
protection

Use with
any other
method

為避免事後採取緊急避孕措施，請儘可能事前先做好避孕準備。你可以：

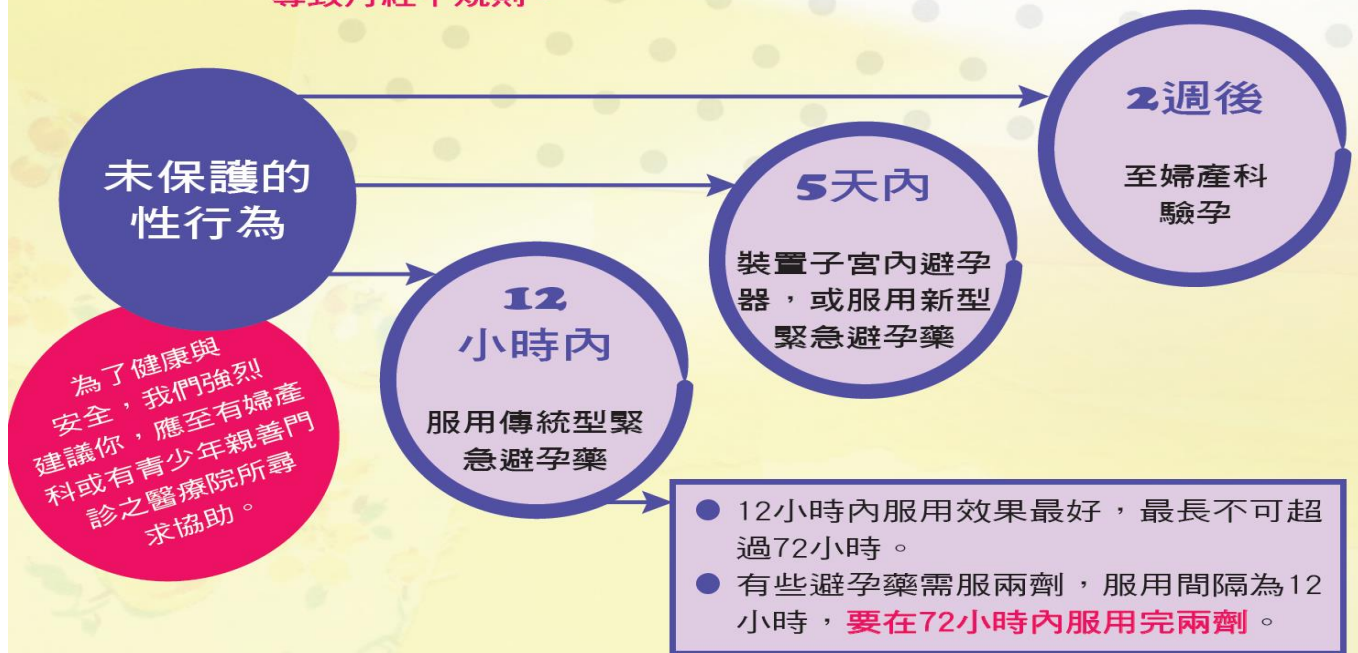
1. 男生全程正確使用保險套。
2. 女生每天定時服用避孕藥（用藥需先諮詢醫師）。
3. 女生裝置子宮內避孕器（需請醫師評估是否適合）。

事後緊急避孕策略

緊急避孕是指性行為後所採取的避孕措施。

當發生不預期的性行為（包括性侵），或擔心性行為時所使用的避孕措施可能失敗時，可以尋求事後避孕的方式。

事後避孕藥為緊急補救的方式，不能當成常規使用，若經常服用會導致月經不規則。



與青少年親善醫護人員或專業人員討論令人困擾的議題

● 「Teens' 幸福9號—青少年親善門診」的醫護人員對於青少年的困擾有較多協助經驗，也更了解青少年的心聲和需求，能以尊重、中立且注重隱私的態度提供全方位的健康照護。目前全國已有95家醫療院所提供這樣的服務，可掃描QR Code查詢離你最近的青少年親善門診。



● 衛福部國民健康署「**青少年網站 性福e學園**」，提供青少年、家長及教師正確性知識資訊及教材查詢，並以QA方式由專業人員依民眾提問給予回復：<http://young.hpa.gov.tw>

