

「性」福 you & me

性健康自我照護



製作單位：教育部

撰稿單位：國立臺灣師範大學

諮詢單位：衛生福利部國民健康署、衛生福利部疾病管制署、衛生福利部食品藥物管理署

目錄

1

性福由自己守「護」

採取較安全性行為	02
三不三要 傳染遠離	03
採行避孕措施	04
預防非預期懷孕	08
藥愛的風險	09

2

「護」你周全

防治性傳染病	11
性病的預防	12
暴露愛滋病毒前/後預防性投藥 (PrEP/PEP)	13

3

HER「護」你疫生

HPV 疫苗	17
HPV 疫苗的接種對象	18

本內容對應全面性教育 (Comprehensive Sexuality Education, CSE) 「關係」、「價值觀、權利、文化與性」、「理解性別」、「暴力與安全保障」、「健康與福祉技能」核心概念

「性」福由自己守護

採取較安全性行為

較安全的性行為

同時包含下列兩個條件：

1. 固定單一性伴侶
2. 從事性行為全程正確使用保險套

不安全性行為

進行無保護措施的性行為，如：無套性行為、以藥助性(chemsex)的行為等。



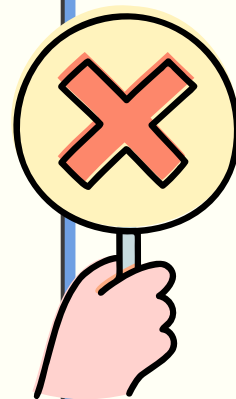
性
行
為



三不三要 傳染遠離

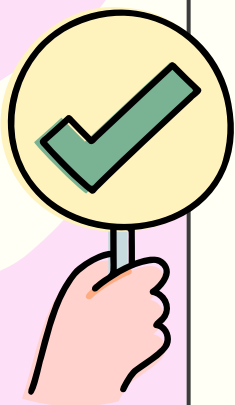
三不

- 「不」 與性生活史不明的人發生性行為
- 「不」 要接觸其他人的血液或體液
- 「不」 要使用成癮性的藥物，以免在意識不清時與他人發生性行為



三要

- 「要」 在發生性行為時，全程都使用保險套
- 「要」 充分使用水性潤滑劑，才進行性行為
- 若感染性傳染病，「要」 儘快就醫治療，並誠實告知發生性行為的對象，避免性傳染病繼續傳播





採行避孕措施

隨著彼此親密關係的進展，應重視性行為的安全與健康，加強自我保護的觀念，做好安全措施，不僅是在保護自己，也是尊重對方的行為。



保險套

避孕成功率**80-90%**。可以避免精子與卵子相遇，購買方便且無副作用，既可避孕又可預防性傳染疾病，使用方法正確且搭配其他的避孕方式，可達到更高的成功率。



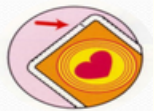
看

注意包裝上是否有醫療器材許可證字號-「衛部(署)醫器輸字第 000000 號、衛部(署)醫器製字第 000000、衛部醫器陸輸字第 000000 號」，以及保存期限標示。



撕

沿著包裝袋側邊輕撕，切勿從中間撕開或是使用剪刀等利器，以免破壞保險套，導致失去避孕效果。



擠

順利拆封後，用手輕輕將保險套擠出。



捏

套前將前端小袋中的空氣擠出，避免射精時精液壓縮保險套中的空氣導致破裂。



套

在勃起的陰莖上卷開保險套，並順勢套到陰莖根部。



取

射精後用手握住保險套的開口處，並立即抽離對方的性器，才能避免精液流出或是保險套掉在對方體內。



丟

打結並用衛生紙包起丟置垃圾桶中，切勿重複使用。



引自：衛生福利部疾病管制署(2024)。年輕族群愛滋防治核心教材。檢自：
https://www.cdc.gov.tw/Category/MPage/z5nqnWyOH8eA6z5n_pGoJw(Oct.9,2024)
衛生福利部國民健康署(2020)。保險套的使用方法 檢自：
<https://health99.hpa.gov.tw/article/18347>(Oct.9,2024)



保險套使用注意事項

- 有些傳染病可透過非插入性行為感染，例如A型肝炎、桿菌性痢疾，因此進行性行為時需全程使用保險套，包含口交、陰道交、肛交，全程是指在性器接觸前就應該使用。
- 若在戴保險套時不小心戴反（無法順利捲動），請更換新的保險套，避免精液或分泌物直接接觸到對方。
- 男性射精後應立即離開對方性器，避免因為陰莖疲軟導致精液流出。
- 若要進行第二性行為，務必更換新的保險套。



使用保險套迷思

1 應該在皮夾中準備保險套備用？

保險套應存放於陰涼的地方並避免日光照射，因此若將保險套長時間放在皮夾或是車上，高熱的環境就容易使乳膠變質。

2 一次戴越多層保險套越安全？

錯！戴兩層保險套反而會因為摩擦力增加而提高破損的機會。





如何讓對方願意戴保險套

透過「協商」技巧-信任或企圖心、說服

- **信任感**：讓雙方都能感受到對彼此的關心，不是想要佔對方便宜。
- **企圖心**：希望在性行為時能夠使用保險套的意圖越強烈時，成功讓對方戴保險套的機率越高。
- **說服的能力**
 1. 尊重與同理：理解對方為甚麼不想戴保險套
 2. 曉之以理：讓對方理解不戴保險套可能帶來的後果
 3. 將戴保險套變成是一種樂趣、可增加彼此的情趣

口服避孕藥

事前：避孕成功率高達**99%**。採用低劑量的雌激素和黃體素的混合劑，可以抑制排卵。每月服用**21**天，停藥**7**天以供月經來潮。若是月經週期不規則的女性，可以有調經的效果

事後：整體來說，事後避孕藥避孕成功率較事前避孕藥低。性行為後**72**小時內服用高劑量的雌激素或黃體素（服用時間越早越有效），使受精卵無法著床

*口服避孕藥屬於處方藥品，需經醫師評估並開立處方箋才能取得

避孕貼片

成功率可達**98%**。原理、適應症與口服避孕藥大致相同，但較少全身性副作用。通常於月經來潮**5**天內貼第一片，每**7**天換新，直到當月貼完三片，大多於取下第三片的**7**天內月經會來潮；某些使用者可能有局部皮膚過敏的現象。

*避孕貼片屬於處方藥品，需經醫師評估並開立處方箋才能取得

陰道內避孕環

避孕成功率達**99%**，避孕環是透明彈性的圓圈環，內含雌激素及第三代黃體素，由女性自行置入陰道中，穩定釋放賀爾蒙。每月更換一次，放入體內三週後取出，不可重覆使用。

安全期避孕法

避孕成功率約**70%-80%**。原理為避免排卵期行房，以免精蟲與卵子相遇而受孕，一般**須月經週期規律者採行較理想**。通常以月經最短週期天數減去**18**，最長週期天數減去**11**，兩者期間為危險期易受孕，反之則為安全期。

參考：馬階紀念醫院 (2020)。介紹台灣目前常用的避孕方式。檢自：

https://www.mmh.org.tw/know_health_view.php?docid=209(Oct.9,2024)

衛生福利部南投醫院 (2020)。避孕方法。檢自：

https://www.nant.mohw.gov.tw/?aid=509&pid=49&page_name=detail&iid=611 (Oct.9,2024)

衛生福利部國民健康署(2022)。結紮手術及避孕諮詢參考指引。檢自：

<https://health99.hpa.gov.tw/material/7428>(Oct.9,2024)



預防非預期懷孕

根據110年高中、高職及五專學生健康行為調查，曾有13%的國、高中生曾經發生過性行為，隨著網路的發達，青少年也更容易接觸到性相關訊息，因此衛生福利部國民健康署呼籲青少年注意以下四點：

瞭解後果

發生性行為後，除了懷孕，也有感染性病的風險，女性過早發生性行為，也會增加日後罹患子宮頸癌的機會

減少刺激

避開容易產生衝動的約會情境或色情媒體

表達明確

考慮好自己想要的是什麼，審慎思考後，口氣委婉但明確表達出自己的意思

安全性行為

正確使用保險套或採取其他避孕保護措施

引自：衛生福利部國民健康署(2019) 青少年性行為先STOP！預防非預期懷孕/四大步驟不能少。檢自：

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=3804&pid=11525> (Oct.9,2024)

衛生福利部國民健康署(2022)。110年「青少年健康行為調查報告」。檢自：[https://](https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=257&pid=16037)

www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=257&pid=16037(Oct.9,2024)

藥愛(CHEMSEX)的風險



什麼是藥愛？(Chemsex)

指的是在進行性行為時，使用非鴉片類成癮性藥物，通常以注射或吸食方式使用，用藥後的**5-30分鐘**內，由於腦內多巴胺的釋放，可能在數小時內進行持續性的高潮。

藥愛的風險性

- 可能因共用針具或稀釋液而提升感染愛滋病毒的風險。
- 降低判斷與思考能力，提高不安全性行為的機率。
- 用藥後的感官加強，使用保險套會降低敏感度，可能因此選擇不使用保險套。
- 用藥後會極度渴望高品質的性愛或是對性愛的高潮上癮，因此在猛烈的性行為過程中，出血的機率也會上升。

引自：

彰化基督教醫院(n.d.)感染者族群物質成癮醫療衛教手冊。檢自：

<https://www.ttpc.mohw.gov.tw/public/ufile/ufile/83102a58fcca7c4c502c7ea610463f4a.pdf>(Oct.9,2024)

衛生福利部(2022)藥愛防治。檢自:<https://www.ttpc.mohw.gov.tw/?>

[aid=301&pid=95&page_name=detail&iid=6108](https://www.ttpc.mohw.gov.tw/?aid=301&pid=95&page_name=detail&iid=6108)(Oct.9,2024)

藥愛 (CHEMSEX) 的風險



如何預防？

- 避免參與複雜的聚會，減少接觸成癮性藥物的可能性。
- 拒絕使用藥物助興，此外也可以接受諮詢或戒癮服務。
- 進行性行為時，全程正確使用保險套並搭配水性潤滑液。

引自：

彰化基督教醫院 (n.d.) 感染者族群物質成癮醫療衛教手冊。檢自：

<https://www.ttpc.mohw.gov.tw/public/ufile/ufile/83102a58fcca7c4c502c7ea610463f4a.pdf> (Oct.9,2024)

衛生福利部 (2022) 藥愛防治。檢自：<https://www.ttpc.mohw.gov.tw/?>

[aid=301&pid=95&page_name=detail&iid=6108](https://www.ttpc.mohw.gov.tw/?aid=301&pid=95&page_name=detail&iid=6108) (Oct.9,2024)

「護」你周全



防治性傳染病



何謂性傳染病？

是指一切可經由性接觸而傳染或感染的疾病，包括淋病、疱疹、梅毒、愛滋病毒等。性傳染病並不可怕，只要勇敢面對、積極就醫，大部分都可以得到良好的治療，甚至根治。



種類

- 病毒傳染：尖圭濕疣(菜花)、疱疹、愛滋病
- 細菌傳染：淋病、軟性下疳、梅毒
- 原蟲傳染：滴蟲

傳染途徑:



性行為



血液感染



垂直感染



黏膜或傷口接觸到感染者的黏膜滲出物(如精液、血液、陰道分泌物等)

症狀

- 尿道炎
- 副睪丸發炎、睪丸發炎
- 陰部發炎、骨盆腔發炎
- 陰唇、陰莖、肛門或口腔潰爛

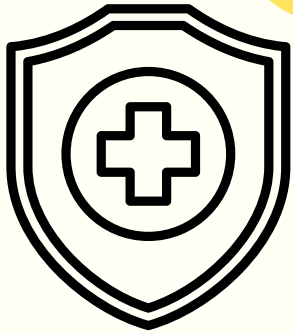
後遺症

- 慢性肝炎
- 輸卵管炎
- 子宮外孕、子宮頸癌
- 不孕症





性病的預防



記住「預防勝於治療」



預防

- 維持固定性伴侶
- 任何性交方式都全程正確使用保險套及水性潤滑液
- 若皮膚表面有損傷，應使用醫療用品遮蓋住，在發生性行為時，避免接觸對方的分泌物
- 口腔有傷口時，應避免深吻或口交
- 避免與他人共用清潔用品
- 罹患性病的高危險群，應定期接受篩檢
- 若感染性病應立即就醫，切勿自行用藥
- 夫妻或伴侶之中有一人感染性病時，雙方必須一起接受治療



暴露愛滋病毒前/後預防性投藥 (PrEP/PEP)

暴露愛滋病毒「前」預防性投藥

PrEP

英文全名為 **PRE-EXPOSURE PROPHYLAXIS**

- 是指在可能與愛滋病毒感染者有體液接觸前，給予藥物來預防被病毒感染的可能。
- **PrEP** 是國際上降低愛滋疫情的輔助工具，如果依照醫師的指示服用抗病毒藥物，讓體內有足夠的藥物濃度，可高達**90%**以上的預防效果，但並非百分百，所以**仍須使用保險套**，以達預防愛滋病毒和其他性病的最大效果。

PEP

暴露愛滋病毒「後」預防性投藥

英文全名為 **POST-EXPOSURE PORPHYLAXIS**

- 從事不安全或危險性行為、遭性侵害、共用針具或稀釋液的注射藥癮等，有直接接觸到疑似愛滋病毒的血液或體液，給予投藥，以避免感染愛滋病毒。
- 於發生感染風險行為後**72小時內**，經醫師評估給予藥物，需**持續用藥28天(每日一顆)**
- 副作用可能較多



引自：

衛生福利部疾病管制署(2021)。認識PrEP。檢自：<https://www.cdc.gov.tw/Category/QAPage/>

PGwKHMNjHuzGO9hgVJKK4w(Oct.9,2024)衛生福利部疾病管制署(2020)。暴露愛滋病毒「後」預防性投藥PEP。檢自：

https://www.cdc.gov.tw/Category/QAPage/JQc1_rTZWIHX9-hw4U_4yg(Oct.9,2024)

PrEP 適用對象

愛滋病毒篩檢
為陰性



有愛滋病毒
感染之高風險行為

愛滋病毒感染之高風險行為

- 伴侶為愛滋病毒感染者
- 有多重性伴侶
- 與陌生人有性行為
- 性行為沒有每次使用保險套
- 最近有感染其他性傳染疾病
- 有共用針具或稀釋液或注射毒品行為

PEP 適用對象

已經發生疑似暴露愛滋病毒感染風險者

藥物取得方式

兩種藥物皆須經由感染科專科醫師評估及診斷後
才能開立藥物，醫療院所名單可參考下列資訊

暴露愛滋病毒前
預防性投藥
(PrEP)之服務
機構名單與資訊



暴露愛滋病毒後
預防性投藥
(PEP)之服務機
構名單與資訊



藥物費用



兩種藥物均為自費，而衛生福利部持續推動公費 PrEP 及 PEP 補助計畫；惟均有補助對象之限制

PrEP

每日服用，自費金額
每月約**1萬0,350**至
1萬2,420元不等

PEP

所有療程，包含所使用
的藥物與檢查費用，約**3萬元**不等

衛福部所推出之公費 **PrEP** 計畫補助對象

35歲以下年輕族群及感染者之配偶或性伴侶；若不符合**PrEP**計畫補助對象者，亦有超過100家之醫療院所提供自費PrEP服務

衛福部所推出之公費**PEP**補助對象

- **補助對象**：醫事人員、醫療相關工作人員、警察、消防及救護技術員等，因診療、處置或照護愛滋病毒感染者或因執行業務而發生事故，疑似有暴露愛滋病毒感染風險者
- **申請資格**：符合費用補助對象，且經醫師評估須進行暴露愛滋病毒後預防性投藥者，遵行申請程序後，由疾管署全額補助暴露愛滋病毒後預防性投藥之醫療處置費用

HIV 建議篩檢對象及頻率

- 有性行為者
建議至少進行1次篩檢
- 有無套性行為者
建議每年至少進行1次篩檢
- 有感染風險行為者(如: 感染性病、多重性伴侶、使用成癮性藥物、與人共用針具或稀釋液等、或性伴侶有前述任一情形者)
建議每3至6個月篩檢1次

相關資源



愛滋病指定
醫事機構



愛滋自我
篩檢試劑

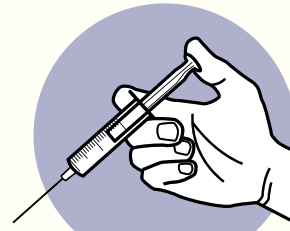


匿名篩檢
相關資源

*鼓勵民眾定期篩檢衛教資訊、自我篩檢及匿名篩檢資源，以及U=U概念等相關資訊

HER「護」你疫生

HPV 疫苗



HPV 與子宮頸癌之關聯

人類乳突病毒（**HUMAN PAPILOMAVIRUS**, 簡稱 **HPV**）

是一種**DNA** 病毒，共有兩百多型，可根據危險性又分為低、高危險型，持續感染高危險型**HPV**為造成女性罹患子宮頸癌的主要原因。

- 男女生皆會感染**HPV**
- 子宮頸癌超過 **70%**由高危險型的 **HPV 第 16、18 型**引起
- **HPV** 主要傳染途徑是在性行為過程中，透過接觸皮膚、黏膜或體液而感染
- **HPV** 疫苗為不活化疫苗，可誘發人體免疫反應產生抗體，預防**70%**以上的子宮頸癌發生

疫苗種類

目前我國核准之疫苗，分為**二價、四價、九價**三種，不論施打哪一種，皆可預防最重要且危險的**第 16、18 型**引起的子宮頸癌，保護力超過**10**年。

HPV 疫苗的接種對象



1

HPV 疫苗對於性行為尚未活躍或未受到 HPV 感染者最有效；但有性行為經驗者仍可接種

2

世界衛生組織建議以 9-14 歲女性為主要接種對象並提高接種率。超過 14 歲者，還是需盡早接種，年紀愈輕，抗體的效果愈好。

3

目前 HPV 疫苗核准四價可用於 9-26 歲男性疫苗接種、九價可用於 9-45 歲男性疫苗接種



參考資料

臺灣健康促進學校、張世傑、華人健康網、奇摩新聞(2015)拒絕不安全性行為 謹記：三不三要。
檢自:<https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/news/all/detail/id-3504>(Oct.9,2024)

衛生福利部國民健康署(2020)。什麼是「較安全」的性行為? 檢自:
<https://health99.hpa.gov.tw/article/18334>(Oct.9,2024)

衛生福利部疾病管制署(2024)。年輕族群愛滋防治核心教材。檢自:
https://www.cdc.gov.tw/Category/MPage/z5nqnWyOH8eA6z5n_pGoJw(Oct.9,2024)

衛生福利部國民健康署(2020)。保險套的使用方法。檢自:
<https://health99.hpa.gov.tw/article/18347>(Oct.9,2024)

衛生福利部疾病管制署(2015)。幸福從頭開始，加一套防護，多一層愛護。檢自:
<https://www.cdc.gov.tw/Category/ListContent/Hh094B49-DRwe2RR4eFfrQ?uald=xiipABzWXuWdgaKIAWvMFQ>(Oct.9,2024)

馬階紀念醫院 (2020)。介紹台灣目前常用的避孕方式。檢自:
https://www.mmh.org.tw/know_health_view.php?docid=209(Oct.9,2024)

衛生福利部南投醫院 (2020)。避孕方法。檢自:https://www.nant.mohw.gov.tw/?aid=509&pid=49&page_name=detail&iid=611(Oct.9,2024)

衛生福利部國民健康署(2022)。結紮手術及避孕諮詢參考指引。檢自:
<https://health99.hpa.gov.tw/material/7428>(Oct.9,2024)

衛生福利部國民健康署(2019)。青少年性行為先STOP !預防非預期懷孕/四大步驟不能少。檢自:
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=3804&pid=11525>(Oct.9,2024)

衛生福利部國民健康署(2022)。110年「青少年健康行為調查報告」。檢自:
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=257&pid=16037>(Oct.9,2024)

彰化基督教醫院(n.d)。感染者族群物質成癮醫療衛教手冊。檢自:
<https://www.ttpc.mohw.gov.tw/public/ufile/ufile/83102a58fcca7c4c502c7ea610463f4a.pdf>(Oct.9,2024)

參考資料

衛生福利部 (2022)。藥愛防治。檢自:https://www.ttpc.mohw.gov.tw/?aid=301&pid=95&page_name=detail&iid=6108(Oct.9,2024)

衛生福利部國民健康署 (2020)。什麼是性傳染病？檢自:<https://health99.hpa.gov.tw/article/18335>(Oct.9,2024)

李錫恆(n.d.)。遠離性病-預防之道。台灣男性學暨性醫學學會。檢自:<http://www.tand.org.tw/publications/intro.asp?/384.html>(Oct.9,2024)

衛生福利部疾病管制署(2023、2018)。預防愛滋新方法，暴露「前」預防性投藥，九月中旬推出。檢自: <https://www.mohw.gov.tw/cp-3797-43605-1.html>(Oct.9,2024)

衛生福利部疾病管制署(2021)。認識PrEP。檢自:<https://www.cdc.gov.tw/Category/QAPage/PGwKHMNjHuzGO9hgvJKK4w>(Oct.9,2024)

衛生福利部疾病管制署(2020)。暴露愛滋病毒「後」預防性投藥 PEP。檢自:https://www.cdc.gov.tw/Category/QAPage/JQc1_rTZWIHX9-hw4U_4yg(Oct.9,2024)

衛生福利部疾病管制署(2024)。暴露愛滋病毒前預防性服藥-PrEP必知手冊。檢自:https://www.cdc.gov.tw/Category/MPage/z5nqnWyOH8eA6z5n_pGoJw(Oct.9,2024)

衛生福利部疾病管制署(2024)。PrEP計畫服務。檢自:<https://www.cdc.gov.tw/Category/QAPage/pzjkJa4dgVjdk6emQjM-3g>(Oct.9,2024)

衛生福利部國民健康署(2023)。HPV 疫苗衛教宣導。檢自：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.nodeid=1751> (Oct.15,2024)