

# Teens' 幸福 9 號 青少年網路健康達人得獎徵答活動 企畫書

## 壹、緣起：

由於在大多數已開發或開發中國家，社會對青少年於青春期發生性行為或懷孕或人工流產之現象，大多存著驚訝、恐慌、難以接受的態度，導致青少年要接受適切生育保健服務受到阻礙，世界衛生組織(WHO)有鑒於此於 2003 年以「青少年的性健康、生殖健康和權利」為世界人口日之主題，並提出設立「青少年生育保健親善門診」之準則供各國參考。

本會在健康局的計畫下於民國 93~94 年間邀集相關學者專家組成「青少年生育保健親善門診」研議小組，根據 WHO 準則，研訂我國以醫院或婦產科診所設立「青少年生育保健親善門診」服務所需標準及作業流程。經過多年的耕耘得到許多正面迴響，但也發現除了生育保健外，在青少年的生理與心理發展上，若能同時提供更完整的保健親善服務，則能協助青少年在面對快速變化的身體發展、人際關係、課業壓力等相關問題時，也更能如當初定名為「Teens' 幸福 9 號」的原意——幸福久久，以順利渡過青春期而發展至成人期。

因此，自 99 年度起擴大青少年生育保健親善門診服務為「青少年親善醫師/門診」，全省共計 31 所醫療院所提供青少年有關性健康、物質濫用及心理健康、肥胖等議題的親善醫師門診服務，希望青少年能在就醫時獲得更友善、更符合青少年需求的全方位醫療服務，並結合社區資源，提供衛生教育宣導等服務。但此一資源並未廣泛地被青少年瞭解且運用，故規劃運用青少年熟悉的網路平台，例如臉書、部落格加強宣傳，並藉此促進青少年對自身健康議題的關注。

## 貳、目標：

- 一、增進青少年對於肥胖、壓力與憂鬱、物質濫用、網路成癮、性與兩性等有關身心健康知識的了解。
- 二、增進青少年對「Teens' 幸福九號青少年親善門診」之服務內容的了解。
- 三、增加「Teens' 幸福九號」部落格及臉書粉絲頁之點閱率。

## 參、辦理單位：

- 一、指導單位：行政院衛生署國民健康局

二、主辦單位：台灣青少年醫學暨保健學會

參、參加對象：

國內公私立國中至高中職之學生。

肆、活動日期：

自公告日起至 101 年 10 月 25 日截止，逾時報名及回應者不列入抽獎名單。

伍、宣傳方式：

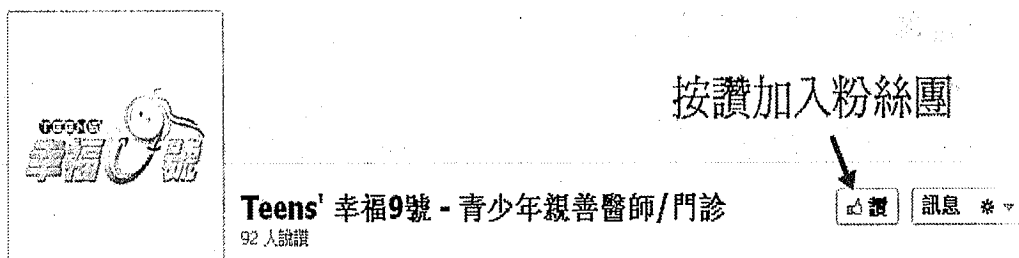
一、請國民健康局行文至教育部，再請各縣市教育局轉發公文給國內公私立國中、高中職協助宣傳。

二、於「Teens'幸福九號」臉書之粉絲頁及社團中刊載宣傳。

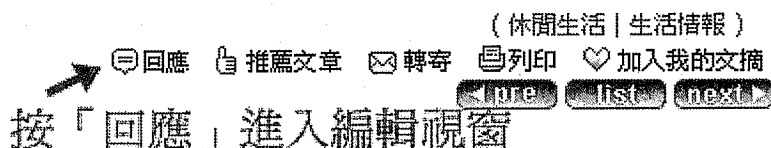
陸、參加方式：

步驟一、以 email 方式寄送報名表(附件一)至 [teens.77380025@gmail.com](mailto:teens.77380025@gmail.com)。

步驟二、在「Teens' 幸福 9 號 - 青少年親善醫師/門診」臉書粉絲專頁 (網址：<https://www.facebook.com/TeensNine>)按讚，成為粉絲群。



步驟三、在「Teens' 幸福 9 號」部落格(網址：<http://blog.udn.com/Teens9>)的情境問題文中，以「回應」方式逐項回答所有問題。



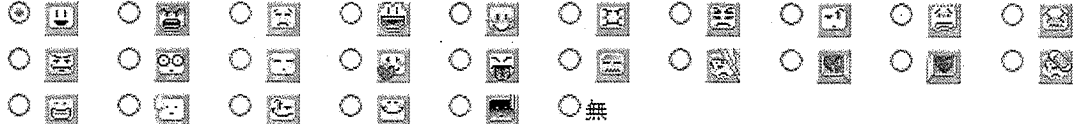
進入編輯視窗：


《改用純文字版編輯》—請勿在發表過程中切換，以免內容遺失。


回應文章: [引用] 痘痘不亂擠，小心護理不留痕  報名表中所註明的部落格暱稱

作者:  \*限 20 字以內，不能使用html 《登入會員》

標題:  \*限 80 字以內，不能使用html

心情: 

內文: 



複製貼上功能在此  
(小提醒：若引用其他網路資源，請註明出處  
詳見報名簡章說明)

檢核碼:   1892 \*請輸入圖片中的數字

#### 步驟四、需完整回答所有問題，方能取得抽獎資格。

※參與者可至「Teens'幸福九號」部落格文章中搜尋答案，也可搜尋其他網路資源，若引用他人文章，必須註明作者及網址，以免不慎觸犯智慧財產權。

【範例】：許多患者過度或不適當地使用網路，只是他們抑鬱、焦慮、衝動的表現。

(維基百科/<http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E7%B6%B2%E7%99%AE>)

#### 柒、活動進行方式：

以青少年常見的五大身心適應議題設計情境問題(附件二)主題包括：

- 一、肥胖或自覺肥胖
- 二、性與性別議題
- 三、物質濫用
- 四、網路成癮

五、壓力與憂鬱

六、青少年親善門診

## 捌、獎勵

本活動參與者以報名順序編號，並經由亂數產生器依序抽出獎項：

第一獎：10,000 元等值獎品，一名

第二獎：4,000 元等值獎品，二名

第三獎：3,000 元等值獎品，二名

參加獎：每位參與者均能獲得精美參加獎

## 玖、注意事項：

- 一、得獎者由本會主動通知並於臉書粉絲專頁及部落格公告抽獎名單，並寄送獎品。
- 二、部落格回應文中應傳達正確之健康知識，若有蓄意偏誤者，本會有權刪除文章，參與者即自動喪失抽獎資格。
- 三、回答錯誤者，本會將在回應中予以更正，並不影響抽獎資格(蓄意偏誤者除外)，正確答案於 10 月 26 日公佈。
- 四、本辦法如有未盡事宜，本會得以於本會網站補充解釋，不另行通知。
- 五、凡報名參加活動者，即視為已充分瞭解上述各條款所載承辦之單位擁有之權益及義務，且願意完全遵守本辦法所述之各項規定。

【附件一】報名表

台灣青少年醫學暨保健學會

「Teens' 幸福9號」~青少年網路健康達人得獎徵答活動  
報名表

姓 名：
於本活動部落格回應時所使用的暱稱：
臉 書 暱 稱：
電 話：
行 動 電 話：
地 址：
電 子 信 箱：
<input type="checkbox"/> 國中生 _____ 年級 <input type="checkbox"/> 高中生 _____ 年級 _____ 科

## 【附件二】 情境問題

### 一、 肥胖或自覺肥胖

阿美 17 歲，他的身高 165 公分，體重 60 公斤，總是覺得自己好胖，希望能減到 50 公斤，穿細肩帶和小短褲時才夠辣，所以阿美不僅每天不吃晚餐、三餐均不碰澱粉類的食物、只吃水煮青菜，更是隨時量體重監控自己的身材。但最近阿美好挫折，因為他努力了一個月只減了兩公斤就停下來了，他跑來向你訴苦。

- 2、你覺得阿美胖嗎？你以哪些標準判斷是否肥胖？
- 3、你覺得阿美的減肥方式有什麼錯誤？
- 4、你覺得阿美應該要怎樣修正他的減肥方式，請從飲食、運動兩方面給予建議？

### 二、 性與性別議題

小寶和依依是高二生，兩人交往三年感情穩定，小寶最近一直希望和依依有親密的性關係，並且告訴依依，他已經認同她是自己的老婆，如果依依愛他的話就要給他。依依雖然覺得不妥，但也害怕小寶離開自己。某天兩人不小心在沒有任何保護下發生性行為，雖然是兩情相悅，但事後依依很不安，一直擔心如果懷孕了該怎麼辦，所以兩人變得經常吵架。小寶開始覺得很煩，也覺得有點罪惡感。

- 1、在沒有任何保護下發生性行為，除了擔心、害怕懷孕外，正確的事後緊急措施是什麼？
- 2、哪些生理徵兆的出現，可以推測懷孕的可能？該進行什麼檢查才能確定懷孕？
- 3、自行驗孕而不求助婦產科醫師有什麼缺點？
- 4、如果懷孕，你覺得兩人要找誰商量？
- 5、如果沒懷孕，你有哪些安全的避孕方法可以提供給兩人？
- 6、你對於“愛他就是要跟對方發生性行為”有什麼想法？

### 三、 物質濫用

阿強第一次跟朋友去參加福隆音樂季，當他興奮地跟著台上的樂團 high 時，他的朋友突然遞給他一顆搖頭丸，並且跟他說既然來了就要徹底解放，反正吃了不會怎樣。如果他要更爽一點，基於朋友的情義，他願意免費體驗一下拉 k 的快感。阿強不想掃興，也怕自己拒絕會被笑很俗辣，所以就接受了朋友的“好意”。

- 1、服用搖頭丸會有產生什麼效果？
- 2、服用搖頭丸的副作用有哪些？

- 3、服用 k 他命會有產生什麼效果?
- 4、服用 k 他命的副作用有哪些?
- 5、您有看到周遭的朋友在服用它們嗎?

#### 四、 網路成癮

阿文每天一起床就是打開電腦上 facebook 聊天按讚，他的朋友超過五百個，幾乎都是不認識的陌生人。他覺得在 facebook 上跟網友比較能自在的說話，也覺得他們比現實生活中的朋友更了解他、關心他，所以他不喜歡跟同學出去玩，假日寧可在家吹冷氣上網。如果非出門不可，他也總是掛念著網友們不曉得有沒有發生什麼有趣的事，會因此感覺到焦慮且生氣，因此他一直吵著要買 i-phone，才能即時跟網友互動，分享彼此的生活。媽媽覺得阿文的行為已經太誇張，與阿文深談，阿文也同意自己似乎有點過頭，也曾經試著減少上網時間，但都失敗了。

- 1、你覺得阿文算是網路成癮症嗎？從哪些線索來判定是或不是？
- 2、網路讓我們生活更加便利，但過度使用可能會有害處，請舉出三個可能的害處？

#### 五、 壓力與憂鬱

小雅最近總是悶悶不樂，不曉得自己為什麼總是提不起勁，明明基測就快要到了，但書都唸不下去，連飯也吃不下、覺也睡不太著。某天小雅走到你的身邊告訴你，人生好沒意義，為什麼總是要承受那麼多的考試壓力，有時候真的有種不想活的念頭，你會如何回應？

- 1、構成憂鬱症的要件是什麼？
- 2、當小雅告訴你她有不想活的念頭時，怎樣的回應才合適？
- 3、你可以通知誰，讓專業人士一起來幫忙小雅？
- 4、你都是如何因應考試壓力的？教幾招給小雅吧？

#### 六、Teens' 幸福 9 號青少年親善門診

- 1、朋友遇到哪些健康上的需求時，你會建議他接受青少年親善門診的服務？
- 2、青少年親善門診的掛號方式哪些？
- 3、青少年親善門診的其中一項服務為人工流產諮商服務。假使您意外懷孕，您覺得您、您的性伴侶或家人是否有需要這樣的諮商服務？
- 4、請舉出兩家離你家最近之提供青少年親善門診服務的醫院？

