



怎樣穿戴胸圍

為什麼胸部會發育？

步入青春期的女孩子，身體會出現不同的變化，胸部發育就是其一，女孩子的胸部會逐漸隆起發育為乳房，好讓將來生育後，能夠有足夠乳汁哺育嬰兒。這可是女孩子獨有的轉變呢！

乳房大小……重要嗎？

其實乳房大小並不重要呀！乳房結構中，大部分是脂肪組織，其大小跟脂肪多寡、遺傳等因素有關，要知道乳房的基本功用是哺育嬰兒，大小根本不重要。更何況每個人有屬於自己的體態，要懂得愛護和接受自己啊！

何時需要配戴胸圍？

女性乳房開始發育，便要配戴胸圍。由於乳房組織受到雌激素的影響而開始發育，並呈現緊張狀態，乳房會特別敏感，只要稍加刺激，就可能有不舒適的感覺，因此配戴適當的胸圍，可以保護和支持發育中的乳房。若你感到乳房變得敏感，開始有隆起的跡象，便是合適的時候了。

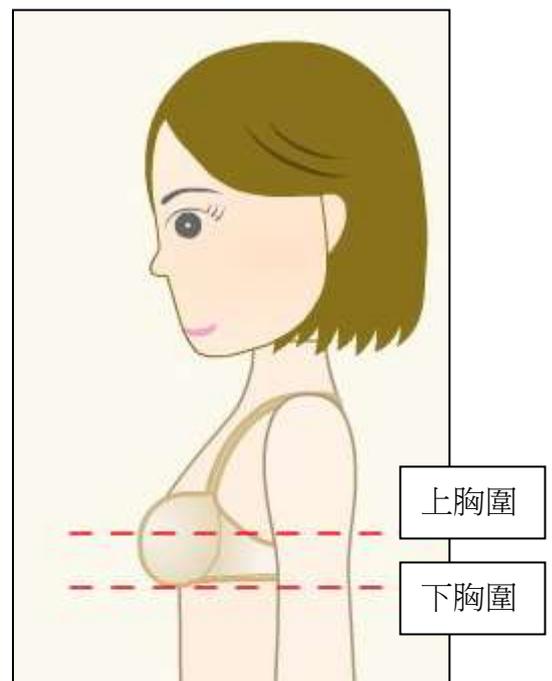
選擇合適的胸圍：

胸圍尺碼包括一組數字及英文字母。先用布尺量度胸脯，得出胸圍尺寸。量度位置包括：

「上胸圍」——即乳房隆起的最高點；

「下胸圍」——即緊貼乳房隆起處的下緣。胸圍的尺碼以下胸圍尺碼為準。

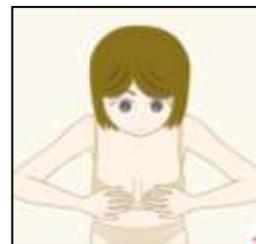
「罩杯尺碼」（即杯形）是由上胸圍減下胸圍的差值決定，一般有分 AA、A、B 等杯型。差距約 7.5cm 的為 AA 型；約 10cm 的為 A 型；約 12.5cm 的為 B 型；約 15cm 為 C 型，如此類推。



當選擇正確尺碼的胸圍後，必須要試穿，並且在試穿後活動一下查看是否感覺舒服。

正確配戴胸圍的步驟：

第一步) 上半身傾前，穿上胸圍，把扣扣上。



第二步) 確定杯罩足以容納整個乳房。

第三步) 調整肩帶讓乳房感覺舒服自然。



第四步) 確定背後扣帶不會太緊。

第五步) 試把雙手舉起及腰間向左右擺動，確保胸圍沒有移位。

其實，學習配戴胸圍真的不太難呢！假如有需要，可向媽咪或女性親友請教，甚至詢問店舖內的售貨員也可以。初時穿著胸圍也許會有點不習慣，但我們要嘗試接受轉變，保持正確的站立姿勢，加上適量的運動可以令胸部發育得更好。不過要記著，內衣千萬不要過緊，這樣會對身體有不良影響，尤其仍處於發育階段的，過緊的胸圍有可能影響發育啊！





怎樣穿戴胸圍 - 小測驗

請選擇適當答案：

1. 乳房發育的作用是什麼？
 - a. 讓胸部肌肉得以擴展
 - b. 令人覺得美麗
 - c. 讓將來生育後能夠有足夠乳汁哺育嬰兒
 - d. 可以配戴胸圍
2. 乳房的結構中大部分是：
 - a. 染色體
 - b. 脂肪組織
 - c. 肌肉
 - d. 纖維組織
3. 什麼影響乳房組織開始發育？
 - a. 雌激素
 - b. 黃體酮
 - c. 攝護腺素
 - d. 腦下垂體
4. 女孩子何時需要配戴胸圍？
 - a. 乳房開始脹痛時
 - b. 第一次來經時
 - c. 乳房開始發育時
 - d. 12 歲後
5. 青春期的少女為什麼要配戴胸圍？
 - a. 掩飾乳房在發育中
 - b. 增添女性吸引力
 - c. 保護發育中的乳房
 - d. 讓乳房兩邊得以平衡



6. 如何選擇合適的胸圍？
 - a. 穿上後感覺舒服稱身
 - b. 款式迎合自己喜好
 - c. 穿上後令胸部看起來更健美
 - d. 顏色配合自己膚色

7. 胸圍尺碼由什麼組成？
 - a. 四組數字及英文字母
 - b. 三組數字及英文字母
 - c. 兩組數字及英文字母
 - d. 一組數字及英文字母

8. 罩杯尺碼由什麼決定？
 - a. 由上胸圍減下胸圍的差值決定
 - b. 由下胸圍減上胸圍的差值決定
 - c. 由上胸圍除去下胸圍的百分比決定
 - d. 由下胸圍除去上胸圍的百分比決定

9. 正確配戴胸圍的第一步是：
 - a. 腰板挺直，穿上胸圍，把扣扣上
 - b. 上半身傾前，穿上胸圍，把扣扣上
 - c. 身體平躺地上，穿上胸圍，把扣扣上
 - d. 上半身挨後，穿上胸圍，把扣扣上

10. 如何令胸部發育得更好？
 - a. 保持正確站立姿勢
 - b. 做適量的運動
 - c. 不穿過緊的內衣
 - d. 以上皆是

P.2

家計會性教育網頁：www.famplan.org.hk/sexedu

(1) c；(2) b；(3) a；(4) c；(5) c；(6) a；(7) d；(8) a；(9) b；(10) d

參考：家計會性教育網頁動畫『怎樣穿戴胸圍』 - <http://www.famplan.org.hk/sexedu/>