

P.1- 《We Always Have A CHOICE》 避孕方法解碼 (純文字版)

P.2 - 3 避孕方法逐個睇

情侶從認識到彼此了解，在建立愛情基礎後，或會計劃發展親密關係。究竟哪一種避孕方法，既合適自己，又可讓伴侶安心？讓我們來逐一了解避孕方法吧！

常見避孕方法

1. 男性永久避孕(男性結紮手術)

避孕原理：防止精子與卵子相遇

使用方法：陰囊兩側或中間開孔，切斷輸精管及結紮

使用頻率/有效期：一次手術永久有效

使用後避孕生效時間：約 20 次排精後，連續兩次化驗沒有精子

有助減低性傳播感染：不能夠

事前需醫護評估/檢查：需要

意外懷孕機會*(每 100 名婦女首年使用後的懷孕機會)：0.1%-0.15%

2. 女性永久避孕(女性結紮手術)

避孕原理：防止精子與卵子相遇

使用方法：經腹腔或腹腔鏡手術，切斷輸卵管及結紮

使用頻率/有效期：一次手術永久有效

使用後避孕生效時間：立即

有助減低性傳播感染：不能夠

事前需醫護評估/檢查：需要

意外懷孕機會*(每 100 名婦女首年使用後的懷孕機會) : 0.5%

3. 子宮環(女用)

避孕原理：干擾精子和卵子的移動和著床

使用方法：置於子宮腔，末端幼線垂至陰道方便檢查

使用頻率/有效期：一經放置有效 4-10 年

使用後避孕生效時間：立即

有助減低性傳播感染：不能夠

事前需醫護評估/檢查：需要

意外懷孕機會*(每 100 名婦女首年使用後的懷孕機會) : 0.2%-8%

4. 避孕注射針(女用)

避孕原理：抑制排卵、令子宮頸黏液變得黏稠、抑制精子進入子宮

使用方法：無懷孕者在經期來臨七天內作首次注射

使用頻率/有效期：每 1-3 月注射一次

使用後避孕生效時間：立即

有助減低性傳播感染：不能夠

事前需醫護評估/檢查：需要

意外懷孕機會*(每 100 名婦女首年使用後的懷孕機會) : 0.2%-6%

5. 口服避孕丸(女用)

避孕原理：抑制排卵、令子宮頸黏液變得黏稠、抑制精子進入子宮

使用方法：在月經週期首五天內開始服食，每日一粒

使用頻率/有效期：每天定時一粒(21 粒裝需在兩包之間停藥 7 天，28 裝則無需停藥)

使用後避孕生效時間：立即(初次服用如在月經週期第 6 天或以後，首週需加用安全套)

有助減低性傳播感染：不能夠

事前需醫護評估/檢查：需要

意外懷孕機會*(每 100 名婦女首年使用後的懷孕機會)：0.3%-9%

6. 男用安全套

避孕原理：防止精子與卵子相遇

使用方法：擠出尖端小囊的空氣，套在勃起的陰莖上

使用頻率/有效期：性交前使用，每次使用一個

使用後避孕生效時間：立即

有助減低性傳播感染：能夠

事前需醫護評估/檢查：不需要

意外懷孕機會*(每 100 名婦女首年使用後的懷孕機會)：2%-18%

7. 女用安全套

避孕原理：防止精子與卵子相遇

使用方法：用手指把安全套推進陰道內，讓安全套內環安放在恥骨上，外環顯露於陰道外

使用頻率/有效期：性交前使用，每次使用一個

使用後避孕生效時間：立即

有助減低性傳播感染：能夠

事前需醫護評估/檢查：不需要

意外懷孕機會*(每 100 名婦女首年使用後的懷孕機會)：5%-21%

8. 排卵期推算法(安全期)

避孕原理：在女性最易受孕的排卵期內避免性交

使用方法：基礎體溫紀錄法、日曆計算法及子宮頸黏液觀察法

使用頻率/有效期：每天

使用後避孕生效時間：立即

有助減低性傳播感染：不能夠

事前需醫護評估/檢查：需要

意外懷孕機會*(每 100 名婦女首年使用後的懷孕機會)：4%-24%

*資料來源：Source: Trussell J. Contraceptive Failure in the US Contraception 2011

P.4 緊急措施

如懷疑發生了不安全性行為，擔心意外懷孕，建議當下盡快諮詢醫生 安排服食緊急避孕丸或放置子宮環：

1. 緊急避孕丸 (事後丸)：

服食時間：72 小時內 (如服食的是單一荷爾蒙) 或 120 小時內 (如服食的是黃體激素受體劑)

副作用：可能會有頭痛、噁心、頭暈、疲倦、腹痛、背痛、乳房脹痛等 (一般不會超過廿四小時)

注意：服藥後 3 小時內嘔吐，需要再次服用

但切記，緊急避孕丸並不能作為長期避孕的方法，及請勿在沒醫生處方的情況下自行到藥房購買。

2. 子宮環

在沒有避孕防護的情況下發生性行為後五天內，由受過專業訓練的醫護人員將子宮環放入子宮內，可發揮緊急避孕的作用，失敗率為 0.09%。

P.5 點揀先至好？-3A 策略

- 高認受性 Acceptable

避孕方法，首要可靠。在眾多可還原生育能力的方法當中，荷爾蒙避孕法如口服避孕丸、避孕注射針，都是國際間高度認受的有效方法。

- 優惠價格 Affordable

如果選擇一些每天或每次消耗的避孕方法，例如口服避孕丸、安全套，便要找一個價格優惠的渠道，能夠長期穩定地供應相關避孕方法。

- 多服務點 Accessible

理想的避孕方法提供者，要有多個方便的服務點，並且有醫護人員就使用者的身體狀況、需要及個人喜好，提供客觀可靠的專業意見。

P.6 二人同行，共同責任

很多人以為，男女其中一方有避孕意識就足夠了。但有沒有想過，其實雙方都肩負避孕責任，才是真正的上上策？

男女同時都為避孕負責任，在使用任何一種避孕方法之前，可以：

1. 確保它是可靠安全
2. 了解其使用的正確方法
3. 有沒有副作用
4. 使用該避孕方法的成效
5. 萬一有意外，可以如何處理

主動避孕，除了是對伴侶的關心，亦是一種自主、賦以自己權力去保障自己的行為。如果溝通過後，對方仍拒絕使用任何一種避孕方法，另一方是絕對有對該次性行為 say no 的權利，畢竟性行為是需要雙方的同意(consent)才可進行。千萬不要把「性」當作任何證明愛的條件，這會使關係變得更加複雜。

P.7 咁又得唔得？

1. 體外射精 (外射)

原理：在射精前，男性把陰莖抽離女性陰道，防止精子與卵子接觸。

解說：男性在射精前，尿道球腺會分泌小量液體中和尿道酸性，當中帶有的精子足以使女性懷孕，故外射絕非可靠的避孕方法。

2. 安全期 (前七後七)

原理：在經期前七天及後七天屬安全期 (非排卵期)，於此期間性交不會懷孕。

解說：「前七後七」安全期只屬粗略推算，絕不可靠。要較準確推算排卵期，需經多月連續記錄基礎體溫，並配合日曆計算法及子宮頸黏液觀察法。雙方亦需充分合作，避免在排卵期內性交。

3. 沖洗陰道

原理：性行為後沖洗陰道，把精子沖走，以免其與卵子相遇。

解說：由於性行為後精子會迅速進入子宮頸，無論使用任何液體沖洗陰道均無法洗走精子。

P.8 支援服務

家計會節育指導服務 (26 歲以上或已婚人士)

診所服務熱線 Service Hotline : 2572-2222

傳送門: <https://www.famplan.org.hk/zh/our-services/clinic-services/birth-control/location>

家計會青少年保健服務 (26 歲或以下的未婚人士)

我們尊重個人選擇，並緊守保密原則，提供有關性與生殖健康的輔導和醫療服務：

- 保健檢查及子宮頸細胞檢驗
- HPV 疫苗
- 血液化驗及性病普查
- 避孕指導
- 緊急避孕
- 懷孕輔導
- 終止懷孕輔導及轉介
- 個人心性輔導
- 性侵犯輔導
- 戀愛與性輔導

預約：灣仔 2575-4799 | 旺角 2770-4994 | 葵芳 2443-2773

傳送門: <https://www.famplan.org.hk/zh/our-services/clinic-services/youth-health-care/location>