



您知道嗎……

大部分的青少年實際上需要9小時的睡眠，卻只睡了7小時？

我們知道您已經知道這個問題。但是再聽一次也無妨……對不對？以下是一些保持健康的要訣。

- 籃球。跳舞。足球。每天運動60分鐘會幫助您放鬆、應付壓力，並且保持健康的體重。
- 將花在螢幕前的時間（看電視、使用電腦和打電玩）限制在每天1到2小時。
- 限制汽水、體育飲料、果汁和加甜飲料，一天不超過一杯。（一杯所含的糖份和熱量可能跟一條糖果棒一樣多！）
- 以每天吃5到9份蔬果為目標。大部分的青少年都沒有吃到足夠的份量。
- 乳酪、優格、牛奶……每天4杯攝取您需要的鈣質和維他命D。
- 年輕女性每天服用一顆含有葉酸和鐵質的綜合維他命。

莫做傻事

- 很簡單。酒後不開車，也不要和喝酒或嗑藥的人一起坐車。選擇清醒的駕車人或是叫車。
- 使用毒品和酒精可能傷害您的身體、大腦、人際關係、成績以及達到目標的動力。選擇不喝酒或不嗑藥是保持頭腦清醒和人身安全的最好辦法。
- 牙齒發黃、衣服有臭味——煙草真的很臭！抽煙有害健康，而且所費不貲。如果您抽煙而且想戒煙，您的醫生主頁上有幫您戒煙的工具，請瀏覽kp.org/mydoctor（英文版）。您亦可致電加州戒煙者求助熱線 (California Smokers' Helpline) 1-800-662-8887 求助。
- 要有性行為是一個嚴肅的決定，只能由您自己來決定。沒有性行為是避免HIV、性病和懷孕的最好方法。
- 如果您選擇有性行為，使用避孕套和避孕法可以增加防範性病和意外懷孕的機會。
- 大聲的音樂，特別是透過耳機，可能導致聽力喪失。請將音量保持在一半以下。

保持最佳健康狀態

- 所有Kaiser Permanente診所都有您可以私下交談的醫生、護理師 (nurse practitioners, NP) 和諮詢師。選一位常規的醫生或護理師，每一兩年進行保健就診（健康檢查）和免疫接種。
- 如果您年滿13歲或以上，您可以註冊自己的kp.org（英文版）帳戶。只要前往kp.org/register（英文版），收到密碼後就可以進行預約、續配處方藥、查看免疫接種和過敏資訊，以及寄電子

郵件給醫生。（緊急或私密問題或顧慮請打電話給醫生診所。）

感到鬱悶嗎？

與戀人分手、跟朋友吵架、家裡的問題——感到難過是正常的。做運動、和朋友在一起或是晚上好好睡一覺可以改善您的心情。如果難過的時間很長，問題就可能較嚴重了。

我有憂鬱嗎？

如果您每天有以下任何感覺超過兩週，請和諮詢人員或您的醫生交談。您是否……

- 感到極度憂傷或是很容易哭泣？
- 很難入睡或是睡得太多？
- 很難集中注意力、做決定或記住事情？
- 改變平常的飲食習慣？
- 無緣無故地有罪惡感或易怒？
- 覺得生活毫無意義？
- 想要結束自己的生命（自殺）？

即使您覺得沒有人能夠理解，還是可以獲得幫助。請從和您信任的人交談開始。

保持冷靜

壓力是您的身體對強烈情感和變化的自然反應。學校、父母、朋友、工作——您心裡可能有很多事要傷神。

如果有以下情況，您的壓力可能會過大

- 頭痛、頸痛或背痛
- 胃部不適
- 心情不好
- 睡眠問題
- 沒時間放鬆

請嘗試以下健康的方法來 應對壓力

- 每晚睡覺9 - 10小時。
- 每天吃健康的三餐。
- 做一些運動，即使您不想。
- 和您信任的人交談。
- 歡笑、哭泣、唱歌、寫日記。

您在情感關係中應有安全感

良好的關係中不應該有毆打、威脅、貶抑或試圖控制對方。如果您害怕自己有危險，應立即求助。

謹記以下要點：

- 您總是有權說「不」，即使對您以前做過的事。
- 信任您的直覺。如果您感到不自在，趕快脫身。
- 約會強暴無關乎愛情或激情，而是在於權力和控制。
- 不要對您的伴侶施壓。如果有人說「不」，要尊重他或她的決定。
- 約會強暴可能發生在任何人身上。如果發生在您身上，並不是您的錯。告訴您的朋友或親人，立刻取得醫療幫助。

您知道嗎？

您可能知道，不發生性行為是保護自己免於性病、HIV和意外懷孕的最好方法，而避孕套可以降低您的風險。但是您可能不知道……

- **很多青少年對口交認識不清。**雖然您可能不會因口交而懷孕，但是您可能感染某些性病。使用無潤滑劑的乳膠避孕套來罩住陰莖，或用牙科布（方形乳膠平布）來遮住陰

道或肛門，可使口交安全一些。射精前中斷性交不是安全的性行為。射精前流出的液體還是有可能攜帶性病病毒。

- **人類乳突病毒 (Human Papillomavirus, HPV) 是一種透過任何類型的性接觸（不只是性交）傳染的常見病毒。**有些類型的人類乳突病毒不會造成問題，但是有些類型的人類乳突病毒則可能導致生殖器疣和子宮頸癌前異常。HPV疫苗會分三劑給女性注射。注射全部三劑是很重要的。如果您在較年輕時沒有接受過注射，請向醫生或護理師洽詢，了解您自己是否適合接種疫苗。HPV疫苗並不能保護您不感染其他性病或HIV。請用保險套或不性交來保護自己。接受HIV和性病檢查。請記住：從21歲開始接受子宮頸抹片檢查還是很重要的。
- **披衣菌是一種常見的性病。**大部分的年輕女性和有些年輕男性都沒有症狀，所以您可能得病而不自知。有性行為的所有年輕女性都應該每年接受披衣菌檢查。可以用尿樣來測試，不需要做檢查。
- **如果您在發生性行為時沒有做避孕，緊急避孕丸 (Emergency Contraceptive Pills, ECP) 可以防止懷孕。**由於緊急避孕丸在72小時內的效果最佳，因此您應在發生無保護措施的性行為後盡快打電話給您的醫生或護理師。緊急避孕丸只用於緊急情況。請和您的醫生或護理師討論您選擇哪種避孕方法，並且在您需要緊急避孕丸之前就取得處方。

• 男同性戀、女同性戀、 雙性戀或不確定……

如果您質疑自己的性傾向，您並不孤單。和您信任的人交談有助於您獲得安全感和被接納感。欲知詳情，請瀏覽Teen Health FX網站：teenhealthfx.com

如果您有任何疑問，請和您的醫生、護理師或您信任的其他成人交談。

更多資源

網站

- kp.org/mydoctor
- kp.org/youngadulthealth (英文版)
- KidsHealth 青少年網頁 kidshealth.org/teen/index.html
- Planned Parenthood 青少年網頁 teenwire.com

電話號碼

- 加州青年危機熱線 (California Youth Crisis Hotline) 1-800-843-5200
- 虐待兒童熱線 (Child Abuse Hotline) 1-800-422-4453
- 全國性病熱線 (National STD Hotline) 1-800-342-2437
- 全國酒精／毒品求助熱線 (National Alcohol/Drugs Helpline) 1-800-662-4357
- 緊急避孕熱線 (Emergency Contraception Hotline) 1-888-668-2528

聯絡當地的健康教育部或中心，取得關於健康資訊、講座班和其他資源的資訊。

如果您遭到伴侶毆打、傷害或威脅，可能會嚴重影響您的健康。您可以尋求幫助。請致電全國家庭暴力熱線 (National Domestic Violence Hotline) 1-800-799-7233，或連線至網站 ndvh.org。