



知識與溫柔

現代視角下的愛滋教育



你的腦海中浮現的是什麼？

是數十年前電影裡絕望的病人？
還是令人緊張的警告標語？

2024 年的真相：它就像高血壓。

愛滋病不再是「世紀黑死病」，而是一種可以控制的慢性病。



搞清楚：HIV 不等於 AIDS

HIV（人類免疫缺乏病毒）

這是病毒的名字。感染者外表與常人無異，健康狀況可能很穩定。

AIDS（後天免疫缺乏症候群）

這是發病後的狀態。只有當免疫系統被嚴重破壞，無法抵禦細菌時，才稱為 AIDS。

只要按時吃藥控制，HIV 感染者可能一輩子都不會演變成 AIDS。

別被恐懼綁架：這些「不會」傳染

- 共用馬桶、泳池、溫泉
- 擁抱、握手、淺吻
- 蚊蟲叮咬
- 共用餐具



HIV 是一種很脆弱的病毒，離開人體後很快就會死亡。它無法透過空氣或水傳播。



病毒如何流動：三個主要途徑

傳染需要特定的體液交換（血液、精液、陰道分泌物）。



1. 不安全性行為
(無套性交)



2. 血液傳染
(如共用針頭)



3. 母子垂直傳染

你必須知道的新科學：U=U

Undetectable = Untransmittable
(測不到病毒 = 不具傳染力)

當感染者穩定服藥，血液病毒量測不到並維持六個月以上，
即使發生無套性行為，他也 100% 不會將病毒傳染給伴侶。



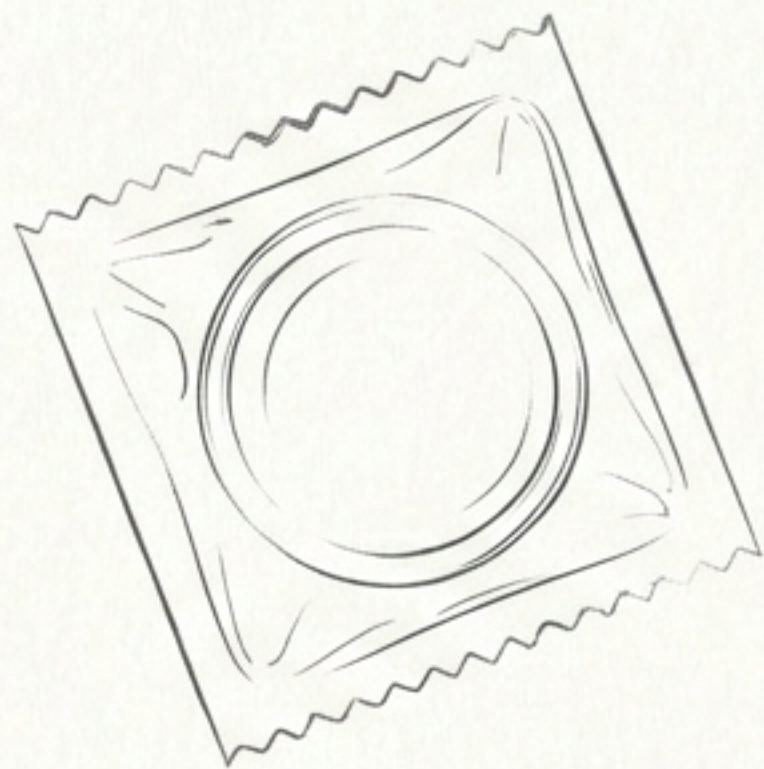
恐懼源於無知

這告訴我們什麼？
接受治療的感染者，
並不是危險的傳染源。

國際醫學界最重要的共識。

掌握主導權：安全性行為

保護自己不是不信任對方，而是對自己的未來負責。



全程正確使用保險套

記住口訣：撕 → 捏 → 套 → 取 → 丟

Tip：搭配水性潤滑液更安全。

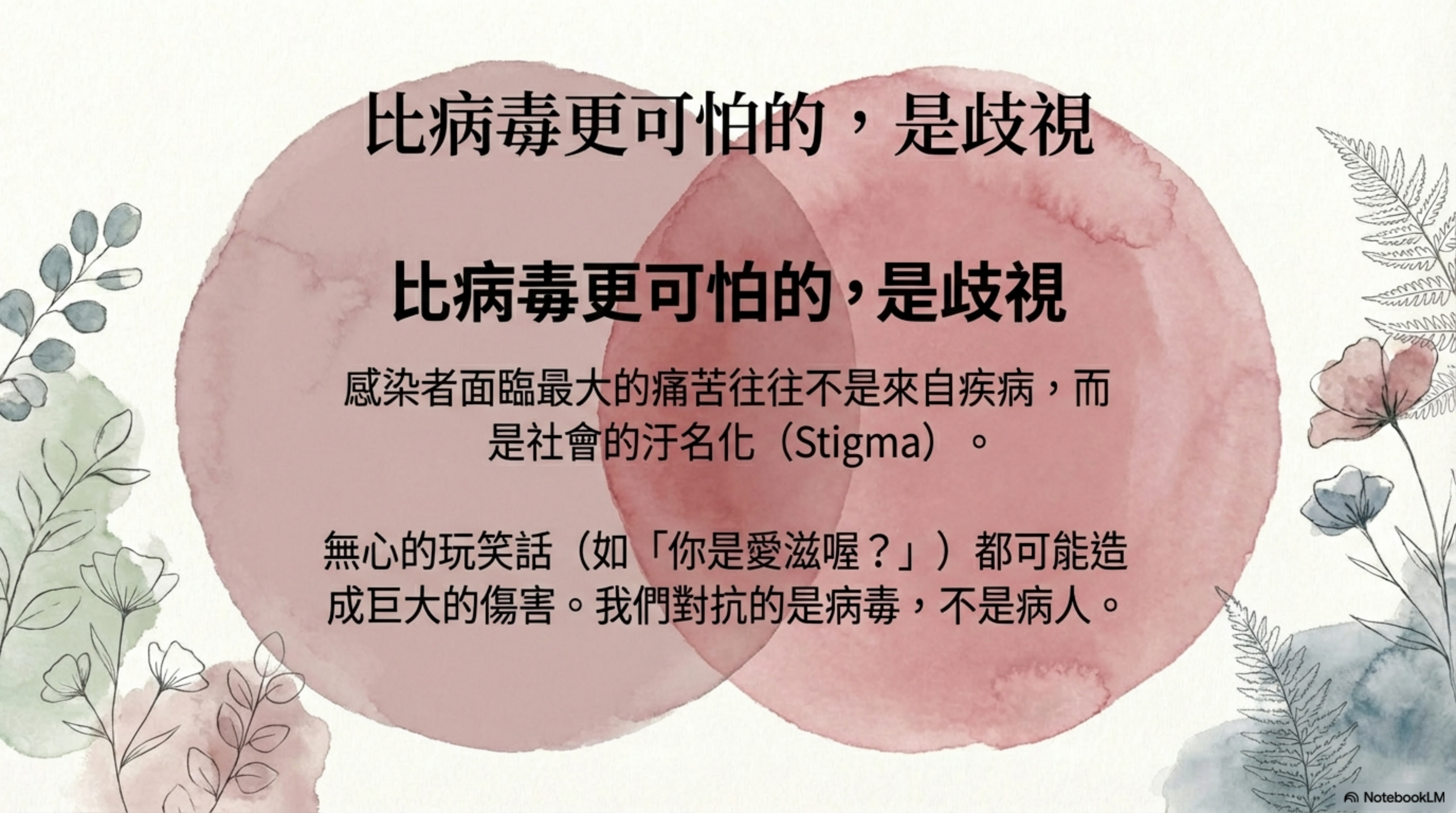
醫療防護盾：PrEP 與 PEP

暴露前預防 (PrEP)

就像「事前避孕藥」。透過事前服用抗病毒藥物來預防感染，適合高風險行為族群。

暴露後預防 (PEP)

如果發生意外（如保險套破裂），在72小時內尋求醫生協助服藥，能大幅降低感染機率。



比病毒更可怕的，是歧視

比病毒更可怕的，是歧視

感染者面臨最大的痛苦往往不是來自疾病，而是社會的汙名化（Stigma）。

無心的玩笑話（如「你是愛滋喔？」）都可能造成巨大的傷害。我們對抗的是病毒，不是病人。

給高中生的行動代號



吸收新知 - 知道 $U=U$ ，你就比很多人更先進。



尊重差異 - 不用異樣眼光看待疾病。



愛自己 - 從戴套開始。



**我們需要的不是恐懼，
而是知識與溫柔。**

讓理解成為你的力量。

