

破除都市傳說

生育藍圖我做主！

文·圖／國民健康署



示意圖非當事人

人「生」大事旅行手札
生育藍圖我做主！

- 1 漫畫風格圖文並茂
- 2 內容豐富淺顯易懂
- 3 打破都市傳說
- 4 過來人經驗談
- 5 填空式互動內容

5大亮點

人生大事 旅行手札

HPA 國民健康署

提到生涯規劃，您的直覺會想到什麼？大多數人應該都會是學業、工作或婚姻等，但人生中其實還有一件重要的事情值得好好思考，那就是與年齡相關的「生育」。

不論性別，因為生理自然條件的限制，「生育」都是一件具有時效性的事情，許多人在生涯規劃中，總是先以學業或事業為優先，直到錯過了適育年齡後才發現，即使耗費再多的時間及金錢，也可能無法找回適齡生育的最佳時機及養育的決定權，最終只好被動地放棄生育。

國民健康署製作《人「生」大事旅行手札》，多面向彙整在生育這條路上可能會需要了解的重要資訊，尤其希望年輕人除了求學及就業等人生規劃事項，更呼籲不論在您的生涯當中是否選擇生育，只要您的生育想法符合自己的價值觀及人生目標，都可以是正確的選擇，長輩亦可主動與晚輩分享經驗或引導。

人生大事手冊5大亮點 內容多元又豐富

關於生育相關的資訊各式各樣都有，哪些才是正確的內容呢？國民健康署特別編製《人「生」大事旅行手札》，引導讀者思考人生歷程中，可能遭遇的生育及養育相關問題，手冊包含5大亮點：

漫畫風格圖文並茂

手冊採漫畫風格設計，將人生比喻為一趟旅程，以漫畫人物作為主角，各章均以短篇故事開頭，並以圖片搭配貼近生活的對話進行情境式引導，吸引青少年閱讀。

內容豐富淺顯易懂

內容包含生育自主決定、建立穩定的親密關係、精卵知識庫、懷孕的過程、常見的避孕措施、育兒的旅程及生育友善資源等，並以QR code方式提供延伸閱讀資訊。

打破都市傳說

坊間流傳許多關於生育的都市傳說，往往會誤導民眾進行錯誤的生育決策，手冊中收錄了數則常見的都市傳說，加以破除並提供正確的相關衛教資訊。

過來人經驗談

透過已有生育經驗、正在決定是否生育，以及充分與伴侶討論後，決定生育或不生育的過來人經驗，協助讀者得以更加帶入其自身生育決策的情境。

填空式互動內容

每個人都擁有獨一無二的人生，也都保有生育自主權，並沒有單一公式可以套用，故手冊中提供許多留白互動內容，邀請讀者與手冊中的主角一起繪製專屬於自己的生育規劃藍圖。

若有生育需求 宜儘早規劃並把握黃金生育期

年齡是影響生育力的關鍵因素之一，若在未來的人生中有想要生育小孩，建議把握生理女性20-35歲、生理男性40歲前之黃金生育期，並可參考《人「生」大事旅行手札》，及早了解相關生育知識並著手規劃。其他更多有關於青少年性健康促進相關的參考資訊，可至國民健康署「健康九九+網站」中的青少年好漾館查詢。📍

《人「生」大事旅行手札》
手冊下載請掃描下方QR code



示意圖非當事人