

意外懷孕了 我應該怎麼辦

意外懷孕資源手冊



序

青躍 —— 青少女發展網絡致力協助緩解香港弱勢年輕女性成長期間面對的問題和需要、以非牟利形式促進青年友善的全面「性與生殖健康」教育，以及促進香港的社會和諧及平等。

機構簡介

「青躍 - 青少女發展網絡」於 2011 年正式成立，2016 年註冊成為香港《稅務條例》第 88 條認可的慈善機構（IR file No.: 91/14605），亦是香港社會服務聯會的會員機構。服務對象包括於性行業內工作、意外懷孕或於性與生育健康及權利遇上問題的弱勢年輕女性。

此手冊獲得香港崇德社維多利亞分會（Zonta Club of Victoria）全力贊助，感謝他們支持青躍的性及性別教育工作，一同為香港青少年建立正面及健康的性價值觀，為他們的成長作出努力。

鳴謝贊助



ZONTA CLUB OF VICTORIA

引言	04
----	----

第一單元 「我係咪……有咗？」

- 驗孕及小貼士 05
- 青少年面對意外懷孕的常見疑問 06

第二單元 「有咗……我點算好？」

- 決定生育 10
- 領養服務 12
- 終止懷孕 14

第三單元 「身邊有咩人可以幫我？」 22

第四單元 後記：想對少女身邊人的說… 24

- 父母篇 24
- 伴侶及相關人士篇 24
- 學校及老師篇 25

第五單元 意外懷孕的社會資源

參考資料	26
------	----

引言

「我有咗，點算？」

這句說話在我們的工作間中都會聽到，香港的性教育不足，意外懷孕資訊不流通，令不少意外懷孕少女面對事件都感到驚慌失措。很多少女未有諮詢任何意見，或得到全面資訊，就倉促做決定，有可能聽從家人或伴侶意見，未有審慎思考自己的抉擇，失去自主權。這些不愉快經驗會阻礙少女身心復原，更會破壞與家人或伴侶的關係。

處理意外懷孕事件，時間性亦十分重要。我們遇過不少青少年因太遲發現或是太害怕，而逃避面對，錯失了許多選擇的機會，造成遺憾。

本小冊子包含五個單元，包括「我懷孕了嗎？」、「我應該點做？」、「身邊有咩人可以幫我？」、「想對少女身邊人的說…」及「意外懷孕的社會資源」。希望藉此小冊子可以令青少年及事件相關人士對意外懷孕有更全面的認識，尋找適切的社會支援網絡，不需獨自面對。



「我係咪有咗？」

若你有正確使用安全套發生性行為，就會大大減低懷孕機會。反之，你曾經發生不安全性行為，例如：

- 1 沒有採取任何避孕措施
- 2 沒有使用安全套
- 3 避孕失敗安全套破損、沒有按時服用避孕丸或注射避孕針
- 4 體外射精
- 5 安全期避孕



你就需要在 72 至 120 小時內盡早找醫生作緊急避孕，之後在 10-14 日後驗孕確認有沒有懷孕。

例子

9月						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

當你係 9 月 10 號發生性行為，最快都要 20 號或之後先驗得出有無懷孕。

驗孕小貼士

你可以自行到藥房購買驗孕棒，要留意驗孕棒有沒有過期。若對驗孕結果有疑問，你亦可以到私家診所或家計會驗孕，價錢會較高，事前可先打電話查詢，令自己有更好預算。

驗孕前準備：

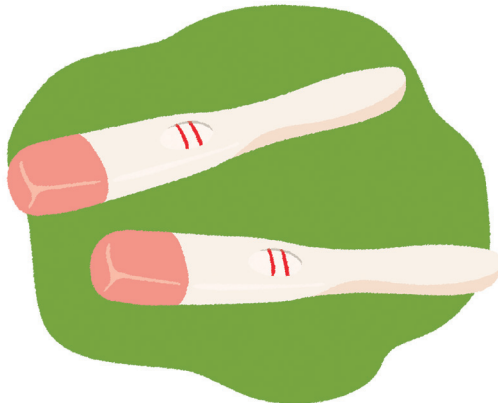
最好用晨尿

若懷孕，尿液中的 HGC 濃度會較高，而起床的初尿因儲存了至少 4-5 小時，所以濃度會比其他時間高，最能符合驗孕的條件。驗前不要喝太多水，有機會令濃度減低。

閱讀驗孕棒說明書

這可能是你第一次驗孕，因此閱讀驗孕棒說明書是十分重要，避免用錯方法及計算錯時間。你可預備一個乾淨的紙杯收集尿液，之後再將驗孕棒／試紙放入尿液中，靜待幾分鐘（記得按照說明書的建議的方法及時間），稍後就會出現結果。若等待太久，例如 15 分鐘後，結果就不準確，需要重驗了。

事前可購買「兩枝」驗孕棒，途中使用錯誤都可換新一枝。



驗孕時可能出現的結果

兩條線



這代表你已經懷孕，若是意外懷孕，你可以與信任的人商討下一步，亦可以到診所檢查，計算懷孕週數再考慮下一步。

一條線



這代表你沒有懷孕。若在性行為14日後已驗出沒有懷孕，但月經卻仍然沒有來，可先放鬆心情靜待，亦可以看醫生了解原因。

一深一淺



若驗孕棒上的第二條線十分模糊、顏色很淺這都代表懷孕的可能。你可以選擇到診所檢查或自行再驗孕。

完全沒有線



這代表該次的驗孕失敗，無法顯示結果。原因可能是驗孕工具過期、出現瑕疵等。你可以選擇到診所檢查或購買另一款驗孕棒再次驗孕。

面對意外的兩條線……

大部分女仔遇上意外懷孕，都會覺得焦慮、困擾及不知所措。



「我要驗多次，係咪唔準」



「屋企人實會打死我」



「仲讀緊書，會唔會被人退學」



「我哋邊有錢呀」



「我依家唔知點算好」
「唔可以俾屋企人知，自己會搞得掂」
「我有能力負擔」



「我唔想生呀」



「我未夠18歲」



「我唔落，男朋友會唔要我」

我們的經驗當中，以上擔心是十分常見，心裡充滿不同疑問及無力感。

大部分女孩子都希望能夠於保密情況下解決，盡量讓較少人知道，不過未成年者亦需考慮向父母或信任的成人求助，一齊商討最合適的解決方案。若你有任何需要，可以向我們傾訴，亦可利用這本小冊子的資訊，為自己作出下一步計劃。

青少年面對意外懷孕的常見疑問

未成年懷孕，洗唔洗報警處理？

若你已滿 16 歲，性行為亦得到雙方共識同意下進行，則沒有法律責任。相反，未滿 16 歲，男方則違反「與 16 歲以下女童非法性交」此罪行，最高刑罰是監禁 5 年。

香港墮胎係咪犯法？

終止懷孕在香港是合法，不過需在 24 週內進行及符合法例中的條件，例如在指定醫療機構進行。

若未成年懷孕，可唔可生出嚟？

可以的，不過有關醫療程序等都需要監護人的簽署。除了醫療外，屆時可能需要經濟及情緒上的支援，你可向社工或社會服務機構了解。

我唔敢俾父母知道我有咗，自己去醫院墮胎 OK？

若你未滿十八歲，有關接受手術／醫療程序／治療，都可能需要你父母或監護人簽署同意書。

有咗……我點算好？

多數意外懷孕的少女需要經歷一連串的事件，例如：終止懷孕或生育？抉擇對我有甚麼影響？其他人會支持我嗎？要結婚嗎？萬一做單親媽媽點算？領養好嗎？這些問題背後其實都充斥不安、徬徨的情緒。由於每個人的狀況都不同，沒有一個「完美方案」，每個人都需要時間整理思緒，再審視哪一個選擇最適合自己。而伴侶及家人亦應尊重當事人的決定。

面對意外懷孕，多數會面對三個選項，包括「生育」、「領養」及「終止懷孕」，希望以下的資訊可以令你對這三個選項有更全面認識，了解每個選項對自己的利弊，規劃出能承擔的應對方案。



生育



領養



終止懷孕

「我決定生出嚟自己湊」—— 決定生育

選擇生育自行照顧，不論是單親或是與伴侶（或配偶）共同撫養，首要面對的是如何制定照顧及育兒的方案，若是單親撫養，不論是經濟、照顧及心理方面，所承受的壓力更沉重，需要身邊人的支援。

結婚／共同撫養

這個選項都牽涉到雙方共同協議，例如共同分擔的承諾、角色增加及轉變、家庭及經濟責任分工、子女養育等。因此必須於生育前共同規劃，與雙方家庭溝通，看看家人會否提供支援。如沒有其他家庭成員協助，可能需要其他社會資源協助。

未滿21歲者想結婚，按現時法例需獲取父母或監護人的書面同意才可結為夫婦。所以十分建議選此項的你，事前與父母商量一下。

未婚／單親撫養

若選擇獨力一人養育子女，其實需要很大的勇氣去承擔背後的責任。此刻，你除了面對角色轉變，更需要是家人及社福機構的即時協助，一起制定照顧計劃。

常見問題 - 生育篇

懷孕期間，我可以繼續返學或工作嗎？

當然可以！若你處於讀書階段，父母和你可以向學校商討不同處理方案的可能性，例如休學或懷孕上學等。有關程序需先向校方了解，例如是否需要醫生及其他證明文件等，方便雙方共同安排。關於工作方面，根據《性別歧視條例》，任何人如因女性懷孕而給予她較差待遇，甚至解僱，即屬懷孕歧視及違法。若遇上這個狀況，可向平機會投訴。同時，希望僱主及僱員能將心比己，共同協調工作安排，例如彈性處理上班時間或在家工作，達到雙贏。

生咗出嚟，我要返工搵錢，邊個可以幫我湊？

社會上有託兒服務支援，因此你可以先向社工了解區內幼兒服務中心的照顧服務。因輪候人數多，時間長，若決定生育，可在懷孕期間預早申請輪候。同時亦要作兩手準備，與家庭成員討論能否幫忙照顧，或需要聘請外傭。這些選項都牽涉到家人能力、金錢及時間，需及早準備。



資料來源：平等機會委員會

「我想生，但真係冇能力照顧， 可唔可以俾人領養，令BB有更好照顧」 領養服務

領養

領養指的是原生父母因為某些原因，無法繼續養育孩子，所以透過合法的領養機構，將孩子送到其他家庭領養。因此法律上孩子的撫養權將永久地由一個家庭轉讓到另一個家庭。當中的領養家庭包括本地及海外家庭。

現時香港共有四間合法領養服務機構，包括社會福利署、香港國際社會服務社、母親的抉擇及保良局。除了社會福利署，另外三間機構同時提供了本地及海外領養服務。



資料來源：社會福利署

常見問題 - 領養服務篇

選擇領養後，我仲可唔可以見返小朋友？

若被領養孩子希望見回原生父母，他/她可以啟動尋根服務，但十八歲以下的被領養孩子需要得到家長同意，而十八歲或以上可以自行向社會福利署領養課申請服務。所以原生父母未必一定可以繼續聯繫到孩子，視乎被領養孩子的決定。

如果我日後有能力，想接返小朋友自行照顧，得唔得？

若領養已得到法庭批准，孩子的撫養權將永久地轉讓到領養家庭，因此原生父母將無法申請孩子的永久撫養權。因此選擇此決定前，需全面了解領養服務的法律及程序，讓自己有心理準備面對與孩子分開的處境，在這段期間更需要家人、伴侶及朋友支持，共同面對可能出現的情緒反應，例如：失落、悲傷及掙扎等情緒。

「日後我準備好有能力，就會生」 終止懷孕

終止懷孕

面對意外懷孕，很多人都會即時想起「生定唔生」，知道自己懷孕後，有部分人因為無法承擔後續養育責任及角色轉變，會選擇終止懷孕。不論「生定唔生」，若果有伴侶，都建議需要諮詢伴侶意見，共同參與決定。終止懷孕（稱為墮胎、人工流產、終止妊娠），是透過手術或口服藥物的方式，將懷孕組織從子宮內清除。懷孕時間的長短會有不同的醫療程序和影響，醫生會按照病人懷孕週數及身體狀況選擇適合的方法。現時，終止懷孕在香港是合法，不過需符合法律條款才可施行。



有關終止懷孕的法例

根據本港法例，申請終止懷孕，必須經兩位註冊醫生共同評估及決定病人是否適合進行，當中包括：

- ① 繼續懷孕對孕婦生命所構成的危險；或對其身心健康所造成的損害比終止懷孕為大
- ② 胎兒出生後極有可能身心不健全並足以造成嚴重傷殘
- ③ 孕婦未滿十六歲
- ④ 孕婦在三個月內曾向警方報案，自稱是亂倫、強姦、迫姦、誘姦或迷姦的受害者
- ⑤ 懷孕期不得超過二十四週
- ⑥ 必須在政府指定的醫院或家計會日間醫療中心內由註冊醫生施行

在香港，合法進行終止懷孕的機構有香港家庭計劃指導會、公立醫院及部分私家醫院，包括：仁安醫院、香港養和醫院、明德國際醫院及港怡醫院。

資料來源：香港家庭計劃指導會

週數的限制

每間合法進行終止懷孕的機構，對施行手術都有一定限制，懷孕週數，身體及心裡狀況都是決定因素之一。

1 香港家庭計劃指導會

家計會只接受向懷孕 10 週或以下的孕婦施行終止懷孕程序，而終止懷孕前後均有跟進醫療及輔導服務。若流產當天的懷孕週數超過 10 週，就會轉介至公立醫院及私家醫院。

另外，若病人對所需用的藥物有過敏、多個子宮肌瘤、兩次或以上的剖腹產子、貧血、嚴重疾病、長期病患或長期服用藥物等，醫生亦會評估狀況轉介至公立醫院及私家醫院。

2 公立醫院

按過往經驗，若家計會不接受的個案大多都會轉介至公立醫院及私家醫院，如瑪麗醫院。若選擇在公立醫院進行，亦需在入院前到診 1-2 次，由醫生評估及決定是否適合進行。

因公營醫療服務輪候時間較長，有機會需等待4週或以上才做到終止懷孕。若遇上重大醫療事件，如流感高峰期等，都會暫停提供終止懷孕服務。

3 私家醫院

不同私家醫院對進行終止懷孕週數有限制，一般都接受 20 週內的手術但需要按醫院實際情況而定。因此選擇於私家醫院進行終止懷孕可事前致電向職員了解詳情。

無論在任何機構進行終止懷孕，未成年（未滿十八歲）者，有關接受手術／醫療程序／治療，都可能需要你父母或監護人簽署同意。我們十分建議未成年者考慮向父母或信任的成人求助。



資料來源：香港家庭計劃指導會

常見問題 - 終止懷孕篇

「終止懷孕係點？會唔會好痛同好多後遺症？」

不一樣的週數，處理方式都不同。

根據家計會資料：終止早期的懷孕可利用手術或藥物進行，兩者的成效和安全程度相若。手術主要是採用真空吸引術，即利用一塑膠製的吸管，通過子宮頸進入子宮，將宮腔內的懷孕組織吸出。

而藥物主要混合使用兩種藥物，第一種藥物的作用是干擾孕激素，使其無法發揮作用而令懷孕組織剝落，它同時能增強子宮對另一種藥物的反應，令子宮收縮力增加，從而將懷孕組織排出。

終止中期懷孕是透過靜脈注射或陰道栓塞藥物引產，刺激子宮收縮，將懷孕組織排出宮外。痛楚的感覺因人而異，週數愈大的感覺會愈強，醫護人員會按實際情況評估是否需要藥物減輕痛楚。若在合法的醫療機構進行終止懷孕，安全度較高，因所採用的方法、醫生的技術及設備是較完善。週數愈細，安全度愈高。大部分於合法醫療機構進行終止懷孕的病人出現後遺症的機會亦較細。

資料來源：香港家庭計劃指導會

「我有錢又未夠秤，聽朋友講大陸又平又快，我打算返去做」

不建議！確實，網上有很多廣告關於在中國內地進行終止懷孕，但當中有部分「醫院診所」可能是非法經營、設備及衛生環境十分參差。

曾有女仔試過手術期間，被內地私立醫院醫生告知「你有兩個子宮，需要加錢做手術。」但卻從來沒有聽到醫生解釋及展示檢查結果，就被騙了錢。另外，亦有女仔完成手術後，下體仍有不少出血，但內地醫院表示不跟進術後照顧，女仔只好硬著頭皮及痛楚回港，並即趕往公立醫院治療。

當然，內地亦有政府監管的醫院，但礙於過關覆診需時較長，萬一有發炎等併發症，跟進也十分麻煩，因香港醫生未必掌握終止懷孕的過程或所用藥物，有機會增加健康風險。

若你最後選擇在中國內地進行終止懷孕，我們都建議回港後到婦科診所檢查，確保沒有任何後遺症。

「係香港都有啲醫生話可以係佢診所做，話平過去私家」

這些統稱為「黑市診所」都是違法。因為這診所不是在法例容許進行終止懷孕的醫療機構內，因此不論是提供者或接受者，施行非法墮胎，都會被判監及罰款。所以不應該於「黑市診所」進行。

「若我朋友或女朋友決定終止懷孕，我應該點關心佢？」

身為朋友或伴侶的你，需尊重當事人決定，緩和她無助的心情，對她的決定表示理解 相信她一定已經過審慎思考。

若她暫時不太願意說出感受，先不強迫，可以鼓勵她寫出感受，給予空間讓她整理情緒。有人會選擇寫日記或寫信紀錄自己的感受及對孩子的告別。若你觀察到她的情緒不穩，卻又未知如何協助，可建議她找信任的成人或社工，安排諮詢輔導。



The background features a stylized illustration. At the top, there are two palm trees with dark blue fronds. The bottom of the image is decorated with green foliage, including large leaves and small red berries. A horizontal band of orange and yellow wavy lines separates the foliage from the text area.

身邊有咩人可以幫我？

伴侶或相關人士

意外懷孕不是一個人的責任，而是雙方共同承擔的事件。即使伴侶年紀小，未有經濟能力，都可以陪伴你做決定的過程，聆聽你的需要及分擔憂慮，共同規劃出能承擔的應對方案。而他的父母亦可以成為支援網絡之一，提供一些支援。

父母

無可否認，父母一定會感到非常失望及傷心，部分甚至會自責，懷疑自己的管教不足，但父母可以是一個很好的安全網，穩定的依靠，一起面對意外懷孕的後續。因為過程中，父母可以提供情緒、金錢及醫療上的支援。

特別是未成年者，你的決定很多都需要父母陪伴下完成，例如結婚或醫療程序等。若覺得很難對父母坦白懷孕的事實，可尋找社工或信任的成人陪伴，邊安撫父母情緒，邊計劃下一步。

知心朋友

朋友可能未必提供到金錢或資訊上的協助，但絕對是一個可以提供情緒支援及充當陪伴者的角色，陪你去尋找社會上的資源。很多時候，少女面對意外懷孕都未必立即處理，會拖延，而朋友可以擔任推動的角色，鼓勵少女一起面對，尋找解決方法。

社工

不少青少年發生懷孕事件時，不知道該怎麼辦，擔心被責備，或不知相關資源，可能會找社工諮詢和討論。社工可以協助你做情況分析，充當中間人，陪伴你面對父母等做出共同決定，並提供不同方案的相關資源及協助。

其他信任的人

兄弟姐妹、老師、親戚、教會人士及同事等等都可以成為協助你的人，提供情緒的撫慰，也都是很重要的支持。因此你可以評估身邊有甚麼人值得傾訴，你可以先尋找他／她們的協助，再作打算。



後記 - 想對少女懷孕身邊人說…

在我們的工作中，大部分意外懷孕的少女，最害怕向至親的人坦白，怕被責罵，怕令人失望。但我們發覺，若少女身邊人能傾聽她們的擔心害怕，並陪伴尋找支援和做出選擇，對她日後成長有正面影響。因此都希望身邊相關人士可以細閱以下內容。

A 父母篇

相信你們會感到十分失望，可能你提點過子女「拍拖要有界線」，甚至你當刻才驚覺子女原來已有戀愛經驗，明白這些消息都需要時間消化。但對於意外懷孕的少女，你們是重要的支援網絡，此時你們應充當陪伴者，平靜自己的心情，盡量不責備，了解現況，陪伴子女面對後續發展。你們可以陪伴她尋找社工、學校及醫療資源，聆聽她的需要及選擇，即使她的選項不如你預期，請尊重及了解背後原因。這會有助維繫彼此親子關係，成為她最有力的依靠。

B 伴侶或相關人士篇

你可能有自責、愧疚或無能為力的感覺，亦可能想盡量補償。你或會希望以結婚或承諾養育孩子的方式負上責任，但都需了解少女會否希望生育，或有其他打算。若雙方的選擇不一致，應坦誠表達自己的憂慮及能力是否足夠，不要給予難以達到的期望，這才是令少女有更全面的資訊去分析現況。

C

學校及老師

大部份意外懷孕事件的主角還處於在學階段，因此最需要老師提供輔導及解釋學校的處理措施。過往經驗中，很多學校都要求少女退學，但請學校及老師考慮到學校是少女現階段重要的生活部分，因此你們的決定十分影響她日後發展。

若面對決定生育或領養的少女，建議學校與少女及其家長商討用甚麼方案適合當事人。例如休學、課後補堂或觀看錄影或以其他方式處理，令她生育後可繼續學業，為將來作準備。若面對決定終止懷孕的少女，學校可在課業上的協助，如預先錄影課堂內容，令少女在休養期間繼續學習直至身心回復健康。另外，保密亦是學校能夠保護少女重要的一環，可能會有家長或同學詢問事件，懇請相關人士尊重少女私隱，不向別人透露，有助穩定當事人情緒及容易重返校園。



意外懷孕的社會資源



青躍 Teen's Key Hong Kong

如有需要進一步了解我們的服務，可聯絡：



熱線

2302 0068



Whatsapp 短訊

6166 9674



電郵

info@teenskey.org



網站

www.teenskey.org



Facebook

青躍Teen'Key
Hong Kong



Instagram

[@teenskeyhongkong](https://www.instagram.com/teenskeyhongkong)

Instagram For Youth
[@teenskey_youth](https://www.instagram.com/teenskey_youth)

意外懷孕的社會資源

意外懷孕諮詢及支援服務

- 香港家庭指導會 — 終止懷孕服務
遠程健康熱線 5173 6313
- 母親的抉擇
熱線 2313 5678
Whatsapp 短訊 5633 5678
- Sticky Rice Love 糖不甩
Whatsapp 短訊 6903 4682
- 明愛風信子行動 — 年輕媽媽支援及發展服務
熱線 3582 4471
- 香港基督教女青年會 Yo Life Club
熱線 2818 9700
- 基督教香港信義會社會服務部 —
賽馬會新世代爸媽支援計劃
熱線 5132 2155
- 東華三院 — 「大小足印」新手父母育兒訓練計劃
熱線 2699 4100
- 浸信會愛羣社會服務處 — 年輕媽媽生涯支援計劃
熱線 3413 1561

醫療機構諮詢

- 香港家庭指導會 — 青少年保健中心
灣仔中心預約熱線 2575 4799
旺角中心預約熱線 2770 4994
葵芳中心預約熱線 2443 2773
- 仁安醫院婦產科
預約及查詢熱線 608 3222
- 港怡醫院婦產科
預約及查詢熱線 3153 9153
- 養和醫院婦產科
預約及查詢熱線 2835 7878
- 明德國際婦產科
預約及查詢熱線 2849 0321

驗孕時間怎麼推算？最快什麼時候驗？驗孕棒怎麼用？

haveababy.tw/posts/pregnancy01



社會福利署 - 領養服務

www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_family/sub_listofserv/id_adoptionse



母親的抉擇

www.motherschoice.org



香港家庭指導會

www.famplan.org.hk/zh



Sticky Rice Love 糖不甩

www.stickyricelove.com



明愛風信子行動

ycs.caritas.org.hk/hyacinth/backgd.html



香港基督教女青年會 Yo Life Club

www.facebook.com/YWCAYOLIFECLUB



基督教香港信義會社會服務部 - 賽馬會新世代爸媽支援計劃

service.elchk.org.hk/unit_service1.php?center=51



東華三院 - 「大小足印」新手父母育兒訓練計劃

reurl.cc/2rARz9



浸信會愛羣社會服務處 - 年輕媽媽生涯支援計劃

www.bokss.org.hk/trainingandemploymentservices/service?id=96



意外懷孕的朋友們，你可以不用一個人面對。
若你閱讀此小冊子後，需要協助，請聯絡我們，讓我們一起面對。

We are here, WhatsApp Us





Copyright Teen's Key Hong Kong

編者及校對：蔡嘉莉、易君璧、張璧雯

插畫及設計：梁哈

出版：青躍—青少女發展網絡有限公司

出版日期：二零二一年