

The Aletheia Project 发声手册

被听见。
被理解。
我就是我。



Aletheia 项目为年轻人打造的多语言健康指南：了解身体、应对“看病被轻视” (*medical dismissal*)，学会为自己发声。



ALETHEIA 发声手册 · 2026年4月版

你的声音，也是你健康的一部分。
我们一起把它找回来！

被听见。被理解。我就是我。

THE ALETHEIA PROJECT (ALETHEIA 项目)

你的声音，也是你健康的一部分。我们一起把它找回来！

有时候，你明明感觉身体哪里不对劲，却不知道该怎么说出口。这本手册，就是为这样的时刻准备的。

在这里，你会找到：形容身体感受的词语；讲清楚“症状故事”的方法；没被认真对待时可以说什么；你在澳大利亚医疗体系中的权利；以及年轻人如何把自己的经历变成改变的力量。

这是健康教育，不是医疗建议。本手册介绍一般性的健康知识，帮助你了解自己的身体、把它说清楚。它不能为你做诊断。如果你担心自己的状况，请咨询医生、护士或其他医疗专业人员。紧急情况请拨打 000（澳大利亚急救电话）。

由年轻人制作。本手册由 Aletheia 项目的青年资源开发团队撰写、设计并核实内容，也凝聚了许多年轻人与我们分享的故事、问题和想法。

- 01 欢迎打开你的发声手册
- 02 了解你的“正常”
- 03 语言就是力量
- 04 你的症状故事
- 05 看诊前、看诊中、看诊后
- 06 当你没有被听见
- 07 你在澳大利亚医疗体系中的权利
- 08 适合你的医疗照护
- 09 网上的健康信息
- 10 从“我”到“我们”
- 11 你的故事，你的声音
- 12 什么时候求助，去哪里求助
- 13 Aletheia 是什么，我们为什么存在
- 14 资料来源与致谢

01 欢迎打开你的发声手册

这本发声手册是一份健康指南，由年轻人写给年轻人。之所以有它，是因为我们当中太多人都有过这样的经历：坐在诊室里，或者深夜睡不着，心里清楚哪里不对劲，却没有合适的词、足够的信息，也没有底气让别人认真听。

在这里，你会读到：身体是怎么运作的、哪些情况值得检查；形容你感受的词语；讲清楚症状故事的方法；被敷衍时可以说什么；你在澳大利亚医疗体系中的权利；该去哪里求助；以及如何把你的经历变成改变，让下一个人少走弯路。

我们的愿望很简单：希望你每次去看病时，都了解自己的身体、说得出自己的感受、清楚自己的权利，并且被理解地走出诊室。Aletheia 是古希腊语，意思是“真相”。你身体的真相，很重要。

怎么使用这本手册

- 1 大声说出来。**每一个“你可以说”对话框里的句子，你都可以原封不动地用，在诊室里说，或写在信息里发出去。
- 2 让它变成你的。**圈出来、划重点、填写反思页，把你想随身带着的页面拍下来。
- 3 带着它去。**把某一页给你的全科医生（GP）、学校护士、父母或朋友看。它本来就是为此而做的。

◆ Aletheia 循环：你可以做的七件事

- 1 理解（Understand）：**知道发生了什么，以及用什么词来描述它。
- 2 表达（Articulate）：**把你的感受整理成清晰的症状故事。
- 3 就医导航（Navigate）：**知道该去哪里、要花多少钱、要带什么。
- 4 为自己发声（Advocate）：**没被听见时，坚持自己的立场。
- 5 连结（Connect）：**找到懂你的人，以及能帮你的人。
- 6 行动（Act）：**迈出下一步：复诊、反馈、转诊。
- 7 影响（Influence）：**加入你的声音，改变别人将要面对的处境。

◆ 从你现在的处境开始

如果你……	去看这里
理解：觉得身体哪里不对劲	找到描述它的词语。→ 第 03 部分
表达：快要去看病了	准备你的症状故事和计划。→ 第 04 部分
为自己发声：没有被听见	该说什么，接下来该做什么。→ 第 06 部分
影响：想改变一些事情	把经历变成改变。→ 第 10 部分

i 这本手册是什么，不是什么

它是健康教育，由年轻人撰写，并对照澳大利亚的健康资料核实过（资料来源列在手册末尾）。它不是医疗建议，也不能为你做诊断。但它能帮你在面对专业人士时，得到最大的帮助。紧急情况请拨打 000。

使用方法：可以从头读到尾，也可以直接翻到你需要的那一页。折角、划线、把想带进诊室的页面拍下来都可以。

02 了解你的“正常”

了解你的身体 · 理解

没有人天生就知道自己的身体是怎么运作的，而我们很多人也从来没有被好好教过。这一章讲的是基础知识：月经周期到底是什么、什么通常是正常的、什么值得检查一下。只有了解自己的“正常”，才能察觉到变化。

每个人的身体差别很大。“正常”是一个范围，不是一个固定的数字；最重要的，是你自己的规律。

小贴士 · 当下就记下来：症状发生时，你会觉得自己肯定忘不了，但等到看病那天，细节往往已经模糊了。在手机上随手记一笔（日期、什么症状、有多严重），非常有用。

小贴士 · 照片也算数：一张皮疹、肿胀的照片，或者卫生巾被浸透程度的照片，能让医生看到语言说不清的东西。你可以给医生看这些照片。

说出它的名字：你的生殖器官

- 1 外阴 (vulva)：**身体外部能看到的所有部分，包括阴唇、阴蒂，以及尿道口和阴道口。很多人说“阴道”时，其实指的是外阴。
- 2 阴道 (vagina)：**从外阴通往子宫颈、有弹性的通道。月经就是从这里流出体外的。
- 3 子宫颈 (cervix, 宫颈)：**子宫下端较窄的部分，位于阴道顶端。从25岁开始，宫颈筛查 (cervical screening) 就是检查这个部位。
- 4 子宫 (uterus / womb)：**一个强壮的肌肉器官，大小和一个梨差不多。子宫内膜每个周期都会增厚，然后脱落，形成月经。
- 5 卵巢 (ovaries)：**两个小器官，储存卵子并分泌激素，主要是雌激素和孕激素（孕酮）。
- 6 输卵管 (fallopian tubes)：**把卵子从卵巢输送到子宫。

不是每个人都有这些器官，每个人的身体也各不相同。用准确的词，能帮你说清楚到底是哪里疼。

月经周期的四个阶段

- 1 月经期**（大约第1-7天）：子宫内膜脱落。出血通常持续2到7天。出血的第一天，就是周期的第一天。
- 2 排卵前**（卵泡期）：雌激素上升，新的子宫内膜开始生长。很多人会觉得精力变好。
- 3 排卵**（大约在周期中间）：卵巢释放一个卵子。白带常常变得透明、有拉丝感。有些人会感到一侧下腹轻微抽痛。
- 4 月经前**（黄体期）：孕激素上升，如果没有怀孕，就会下降。腹胀、乳房胀痛、长痘和情绪变化都很常见。

什么通常是正常的，什么值得检查

项目	通常在正常范围内	值得找全科医生（GP）看看
周期长度	来月经的头几年，大约21到45天都有可能。 成年人通常是21到35天。	周期经常长于45天或短于21天，或者3个月没来月经。

出血	持续2到7天，头一两天量最多。	出血超过7天；每1-2小时就浸透一片卫生巾或一个卫生棉条；血块比澳元50分硬币还大。
疼痛	痉挛性疼痛持续一两天，吃止痛药或用暖宝宝/热敷袋后会缓解。	疼到没法上学或做事，或者两次月经之间也会疼。
白带（分泌物）	透明或白色，随周期变化。它能帮助保持阴道健康。	有强烈异味、瘙痒、疼痛，或者白带呈绿色、灰色或有泡沫。
青春期开始的时间	乳房通常在大约8到13岁之间开始发育。月经通常在那之后约2年来。	13岁时乳房还没开始发育，或15岁时还没来月经。值得去检查一下，但不必担心。

◆ 不同部位的疼痛，可能意味着什么

疼痛是一种信息。疼在哪里、是什么感觉、什么时候发生，都能帮医生缩小范围。

部位	常见，通常不太严重	出现以下情况，要尽快就医
1 头部	紧张性头痛像有一条带子箍着头，常和压力、看屏幕、睡不好或喝水太少有关。偏头痛是一跳一跳地疼，常在一侧，伴有恶心或怕光。	突然出现、剧烈的、“这辈子最疼”的头痛；或者头痛伴有发烧和脖子僵硬、意识混乱、无力；或在头部受伤之后头痛。请拨打 000。
2 胸部	常常是肌肉疼，来自咳嗽或运动；也可能和胃酸反流或焦虑有关，焦虑引起的身体感觉可以非常真实。	胸痛伴有呼吸急促；疼痛蔓延到手臂、下巴或背部；出汗或晕倒。请拨打 000。
3 上腹部	胃酸反流和消化不良会在肋骨下方引起灼烧感或隐痛，常在饭后出现。吃完油腻食物后右上腹疼，可能和胆囊有关。	剧烈且持续的疼痛、吐血，或者大便呈黑色、像柏油一样。请立即就医。
4 下腹部和盆腔	痛经、排卵痛（周期中间一侧轻微抽痛）、便秘、尿路感染、卵巢囊肿和子宫内膜异位症，都可能在这个部位出现。	疼痛从肚脐附近开始，转移到右下腹，并伴有发烧（可能是阑尾炎）；或者在有可能怀孕的情况下，一侧突然剧痛。请去急诊。
5 背部	通常和肌肉、姿势、背重书包或运动有关。痛经也常常蔓延到下背部。	腰侧或背部疼痛，伴有发烧、发冷打颤或小便时疼痛，可能是肾脏感染。
6 乳房	月经前一周乳房胀痛、肿胀非常常见。年轻人乳房里的肿块通常是良性的，比如纤维腺瘤。	新出现的肿块在月经后也没有消失、皮肤出现凹陷，或者乳头有分泌物。请找全科医生检查。
7 关节和肌肉	运动受伤、长个子（生长突增）和过度使用都是常见原因。	关节发热、肿胀，早上僵硬超过30分钟；或者关节经常脱臼、感觉不稳。

性生活时疼痛

这很常见，但不是你应该硬忍过去的事。原因可能包括干涩、感染、盆底肌紧张，以及子宫内膜异位症。无论如何，都值得向全科医生或性健康诊所提出。它是可以治疗的。

你可以说：

◆ “性生活时一直会疼，我想弄清楚是什么原因。”

(“Sex has been painful and I’d like to find out why.”)

会移动或反复出现的疼痛

如果疼痛跟着月经周期走、会在夜里把你疼醒、位置会移动，或者反复出现，即使每次都会过去，也值得记录下来并告诉医生。

记下疼痛从哪里开始、蔓延到哪里、是什么感觉，以及当时你在做什么。

你可以说：

◆ “这个疼每个月都会在同一地方出现。”

("This pain comes back every month in the same place.")

环节：理解

◆ 激素，讲清楚

青春期激素

是什么：雌激素、孕激素和睾酮（每个人体内都有这三种，只是含量不同）会启动青春期的各种变化：长个子、长体毛、乳房发育、来月经、变声、皮肤出油和出汗。

值得知道：情绪起伏、皮肤油、突然长高，都是意料之中的。如果这些变化在8岁之前就开始，或者13岁还没开始，请去看全科医生。

你可以说：

◆ “这在我这个年龄的青春期正常吗？”

("Is this a normal part of puberty for my age?")

环节：理解

压力激素

是什么：皮质醇和肾上腺素帮助你应对压力。如果长时间压力很大，它们会影响睡眠、食欲、消化和皮肤，甚至可能让月经推迟或停一次。

什么时候值得检查：压力已经影响你的身体好几个星期，或者你的月经发生了变化。压力可能是原因之一，但不一定是全部原因。

你可以说：

◆ “我最近压力真的很大，但我想确认一下没有别的问题。”

("I've been really stressed, but I want to check nothing else is going on.")

环节：理解 · 表达

小贴士 · 带个人一起去：任何一次看诊，你都可以带朋友、父母、伴侣或支持工作者一起去。他们可以帮你做笔记，或提醒你别忘了要问的问题。

小贴士 · 检查结果属于你：你可以要求拿一份检查结果和医生信件的副本，带去给别的医生看。

甲状腺

是什么：甲状腺是脖子上的一个小腺体，掌管身体的“节奏”。甲状腺功能减退（偏低）可能让你疲倦、怕冷、体重增加、月经量多、情绪低落。甲状腺功能亢进（偏高）可能让你心跳加快、焦虑、体重下降、手抖、怕热。

什么时候值得检查：同时出现以上好几种情况，尤其是家里有人有甲状腺问题。只需要做一个简单的验血。

你可以说：

◆ “可以帮我查一下甲状腺吗？”

("Could we check my thyroid?")

环节：理解 · 表达

雄激素

是什么：像睾酮这样的激素。如果水平比平常高，可能会引起痤疮（长痘）、脸上或身上毛发变多、头发变稀和月经不规律，这也是 PMOS（多内分泌代谢性卵巢综合征）的一个关键迹象。

你可以说：

◆ “我一直长痘、毛发变多，月经也不规律。可以帮我查一下激素吗？”

("I've had acne, extra hair and irregular periods. Could my hormones be checked?")

环节：理解 · 表达

性别肯定激素（gender-affirming hormones）

是什么：对一些跨性别和性别多元的年轻人来说，激素治疗是他们医疗照护的一部分，由专科服务机构在知情同意和持续支持下提供。

值得知道：你值得得到使用你的名字和代词的医疗照护。QLife（1800 184 527）提供同伴支持。

你可以说：

◆ “我了解一下性别肯定医疗（gender-affirming care）有哪些选择。”

("I'd like to talk about gender-affirming care options.")

环节：就医导航 · 连结

胰岛素和血糖

是什么：胰岛素负责把血液里的糖运进细胞。胰岛素抵抗，也就是身体对胰岛素的反应变差，与 PMOS 和2型糖尿病有关。

可能的感觉：常常没有明显感觉。有时脖子或腋下会出现颜色较深、摸起来像天鹅绒的皮肤，还会疲倦、特别想吃东西。

什么时候值得检查：你有 PMOS 的症状，或者家里有人有糖尿病。可以问问能不能验血。

你可以说：

◆ “我家里有人有糖尿病，我需要检查吗？”

("Diabetes runs in my family. Should I be tested?")

激素避孕

是什么：避孕药、皮下埋植、避孕针和激素宫内节育器（IUD）都含有激素。常见影响包括月经量变少、点滴出血，有时情绪、皮肤或性欲会有变化。

什么时候值得检查：某种副作用让你困扰，或者你的情绪有了变化。避孕方法有很多种，换一种是很正常的事。

你可以说：

◆ “开始用这个之后，我的情绪有了变化。我们可以看看别的选择吗？”

（“Since starting this, my mood has changed. Can we look at other options?”）

小贴士 · 一个问题还是三个？如果你有不只一件事要谈，预约时就要求一个“长时间预约”（long appointment），先说最重要的那件事。

小贴士 · 你可以换医生：你随时可以去看另一位全科医生或换一家诊所，而且不需要解释原因。找到合适的医生，本身就是好的医疗照护的一部分。

◆ 皮肤、睡眠、肠胃和精力

痤疮（长痘）

是什么：毛囊堵塞并发炎。青春期非常常见，因为激素会让皮肤分泌更多油脂。长痘不是因为不干净。

可能的样子：黑头、白头、红色的痘痘，或者又深又疼的硬块（囊肿）。激素型痤疮常常在月经前沿着下巴和下颌线冒出来。

什么时候值得检查：痘痘很疼、留下印子或疤痕，或者影响了你的自信。全科医生可以开药膏、口服药或激素类治疗，也可以把你转诊给皮肤科专科医生，做更强效的治疗。

你可以说：

◆ “长痘真的很影响我的自信。我有哪些治疗选择？”

（“My acne is really affecting my confidence. What are my treatment options?”）

头晕和晕倒

是什么：常常是因为站起来太快、吃喝不够、太热或缺铁。有些年轻人有 POTS（体位性心动过速综合征），一站起来心跳就会变得很快。

什么时候值得检查：经常发生、晕倒过，或者同时伴有胸痛或心跳很快。需要紧急处理的情况：运动时晕倒。

你可以说：

◆ “我每次站起来都会头晕，心跳也变得很快。”

（“I get dizzy and my heart races every time I stand up.”）

环节：理解 · 表达

睡眠

是什么：青少年每晚大约需要8到10小时睡眠。青春期时，生物钟会自然往后推，所以早起才会那么难。

什么时候值得检查：明明睡够了还是累得不行；打鼾很响，或者睡觉时会呼吸暂停；大多数晚上都睡不着或睡不安稳。

你可以说：

◆ “我睡得够多，但每天还是累得不行。”

("I'm sleeping enough but I'm still exhausted every day.")

环节：理解 · 表达

肠胃症状：肠易激综合征（IBS）和乳糜泻（coeliac disease）

是什么：肠易激综合征（IBS）会引起肚子绞痛、腹胀、腹泻或便秘，常在压力大或来月经时加重。乳糜泻是身体对麸质（gluten，小麦等谷物中的一种蛋白质）产生的免疫反应。

什么时候值得检查：肠胃症状一直不好、体重下降、大便带血，或者夜里要起来上厕所。大便带血，无论如何都应该去检查。

值得知道：乳糜泻要在你还在吃含麸质食物的时候验血，所以检查之前不要先戒掉麸质。

你可以说：

◆ “我腹胀、肚子疼已经好几个月了。可以检查一下是不是乳糜泻吗？”

("I've had bloating and pain for months. Could we test for coeliac disease?")

环节：理解 · 表达

小贴士 · 哭出来也没关系：在看诊时情绪激动，并不会让你的担心变得不真实。你可以说：“我需要缓一下。” *("I need a moment.")*

小贴士 · 也可以在线文字聊天：如果开口说话太难，Kids Helpline（儿童求助热线，5-25岁）和 headspace（青少年心理健康服务，12-25岁）除了电话支持，也都提供网上文字聊天（webchat）。

青春期是一个过程，不是一天

青春期通常会持续好几年。长个子、长体毛、乳房发育、出汗、长痘、情绪变化，都有各自的时间表，每个人的顺序也都有点不一样。

觉得别扭，或者觉得自己跟朋友们“不同步”，都非常常见。如果有什么让你担心，随时都可以问。

你可以说：

◆ “这是青春期的正常现象吗？”

("Is this a normal part of puberty?")

他们的原话

“我妈妈从来没跟我好好聊过月经，所以我来月经的时候，反过来让她坐下，问了她很多问题。她很惊讶，好像从来没有人问过她这些。现在她会问我从 TikTok 上的医生或学校里学到了什么，我们算是在互相交换知识。”

——15岁，意大利裔澳大利亚高中生 · 与 Aletheia 分享

记录你的月经周期

记下每次月经的第一天、量多不多、疼痛、情绪和精力。记录两三个周期之后，你就会知道自己的规律，你的医生也会知道。

可以用纸质日记、《自我倡导日志》(Self-Advocacy Journal)，或者手机应用程序。如果用应用程序，要看看它会怎么处理你的数据。

你可以说：

◆ “我记录了最近三个周期。这是我注意到的情况。”

(“I’ve tracked my last three cycles. Here’s what I noticed.”)

月经和月经用品

卫生巾、卫生棉条、月经内裤和月经杯都是安全的选择。卫生棉条每4到8小时要换一次，过夜时绝对不要放置超过8小时。

如果你需要换得非常频繁，这对医生来说是很有用的信息。

关于你的身体，你随时可以问的问题

- ◆ 对我这个年龄的人来说，这正常吗？ *(Is this normal for someone my age?)*
- ◆ 出现什么情况才值得检查？ *(What would make this worth checking?)*
- ◆ 我应该留意哪些变化？ *(What changes should I look out for?)*
- ◆ 有什么是我可以记录下来、能帮上忙的吗？ *(Is there anything I can track to help?)*
- ◆ 我可以去哪里读到更多可靠的信息？ *(Where can I read more that I can trust?)*

你的“正常”就是你的基准线。你不需要和任何人一样。你只需要留意自己的规律什么时候变了，并且说出来。

03 健康入门 · 理解

语言就是力量

有时候，你明明感觉身体哪里不对劲，却不知道该怎么解释。你说“我就是觉得不太对”，然后话题就这样过去了，没有人再管你。不是因为你的感受不真实，而是因为它还没有被说出名字。

这一章就是帮你找到这些名字。不是为了让你给自己下诊断，而是为了让你能看出规律、问出更好的问题、坚持自己的立场。你不需要成为医学专家。你只需要掌握足够的语言，让别人听见你。

◆ 你的身体和月经周期

痛经

医学名称：痛经 (dysmenorrhoea)

是什么：月经前后，下腹、背部或大腿出现痉挛性疼痛，是子宫收缩引起的。很常见，尤其是青少年时期。

可能的感觉：一阵一阵的酸痛或绞痛，有时伴有恶心、腹泻或头痛。

什么时候值得检查：疼到没法上学或做事；平常吃的止痛药不管用；一年比一年严重；或者不在经期也会疼。

你可以说：

◆ “痛经让我没法去上学，平常吃的止痛药也不管用。”

(“My period pain stops me going to school, and the usual pain relief doesn't help.”)

◆ “一年比一年严重。”

(“It's been getting worse every year.”)

环节：理解 · 表达

他们的原话

“我奶奶跟我说，来月经的时候喝冷水会导致不孕。我吓坏了，好几年都不敢吃冰淇淋。等我终于知道真相时，我觉得自己被骗了，好像白白花了好几年时间害怕自己的身体。”

——26岁，韩国留学生 · 与 Aletheia 分享

月经量过多 (heavy menstrual bleeding)

是什么：出血量多到影响你的身体、社交或情绪生活。这很常见，而且可以治疗。

可能的情况：每1-2小时就要换一片卫生巾或一个卫生棉条；夜里漏到床上；血块比澳元50分硬币还大；月经超过7天；感到疲倦或头晕。

什么时候值得检查：出现以上任何一种情况。月经量多是缺铁的常见原因。需要紧急处理的情况：连续几个小时每小时都浸透一片卫生巾，或者感觉快要晕倒。

你可以说：

- ◆ “量多的那几天，我每一两个小时就要换一片卫生巾。”

(*"I'm changing a pad every hour or two on my heavy days."*)

- ◆ “可以查一下我的铁含量吗？”

(*"Could we check my iron levels?"*)

环节：理解 · 表达

他们的原话

“在索马里语里，我们说月经就叫 ‘caado’。但是 ‘白带’ 没有单独的词。所以当我发现内裤上有东西时，我以为自己出了什么问题。没有人告诉过我，有时候那是健康的表现。”

——16岁，索马里裔高中生 · 与 Aletheia 分享

子宫内膜异位症 (endometriosis)

英文读音：en-doh-mee-tree-OH-sis

是什么：类似子宫内膜的组织长到了子宫外面，引起炎症和疼痛。在澳大利亚，出生时被指定为女性的人中，大约每7人就有1人在40多岁后期之前被确诊。它可能从青少年时期就开始。

可能的感觉：严重的痛经、两次月经之间也疼、排便或小便时疼、性生活时疼、疲惫。

为什么常被漏诊：这些症状常常被当成 “只是痛经比较严重”。澳大利亚的国家指南指出，从出现症状到确诊，平均要拖6到8年。

什么时候值得检查：痛经让你的生活停摆，或者疼痛越来越严重。全科医生可以把你转诊给妇科专科医生。诊断可能需要做超声波、核磁共振 (MRI) 或腹腔镜 (微创/ “锁孔”) 手术。

你可以说：

- ◆ “这个疼痛影响了我的日常生活。会不会是子宫内膜异位症之类的？”

(*"My pain affects my daily life. Could this be something like endometriosis?"*)

- ◆ “要怎么做才能查清楚？”

(*"What would it take to investigate that?"*)

环节：理解 · 表达 · 为自己发声

PMOS (原名 PCOS, 多囊卵巢综合征)

多内分泌代谢性卵巢综合征 (polyendocrine metabolic ovarian syndrome)

是什么：一种常见的激素和代谢疾病，影响大约8-13%的育龄女性。2026年5月，它的英文名从 “多囊卵巢综合征” (polycystic ovary syndrome) 改成了现在的名字，因为它影响的是全身，而且很多患者其实并没有囊肿。接下来一段时间，你还是会经常听到 “PCOS” 这个说法。

可能的情况：月经不规律或不来、长痘、脸上或身上毛发变多、头发变稀、体重或血糖变化。

值得知道：对青少年来说，诊断需要同时具备月经周期不规律，以及雄激素 (俗称 “男性” 激素) 偏高的迹象。在月经开始后的8年内，不会用超声波来诊断 PCOS。

你可以说：

- ◆ “我的月经很长时间都不规律，而且还长痘、毛发变多。”

(“My cycle has been irregular for a long time, and I’ve had acne and extra hair growth too.”)

- ◆ “这会不会是 PMOS (PCOS)？做哪些检查会有帮助？”

(“Could this be PMOS (PCOS)? What tests would help?”)

环节：理解 · 表达

小贴士 · 缓解痛经的基本方法：热敷、轻柔的活动，以及尽早服用消炎类止痛药，都可能有帮助。如果这些都不管用，或者痛经让你错过了生活中的事情，那就值得跟医生提出来。

缺铁

是什么：体内的铁不够。在有月经的年轻人中很常见，尤其是月经量多的人，并可能导致贫血（红细胞偏少）。

可能的感觉：疲倦一直缓不过来、气短、头晕、脸色苍白、注意力不集中、怕冷。

什么时候值得检查：你总是很累，尤其是月经量又多的时候。只需要做一个简单的验血。

你可以说：

- ◆ “我一直都很累，而且月经量很多。可以查一下我的铁吗？”

(“I’m exhausted all the time and my periods are heavy. Could we check my iron?”)

环节：理解 · 表达

小贴士 · 补铁小帮手：红肉、豆类、豆腐和绿叶蔬菜都含铁。维生素C能帮助身体吸收铁。如果你总是累得不行，与其自己猜，不如去验个血。

小贴士 · 口译服务也可以为家人安排：如果你的父母或照顾者用其他语言交流更自在，诊所也可以为他们免费预约口译员。

激素变化

是什么：激素调节你的月经周期、情绪、精力、皮肤和睡眠。在青春期和每个月经周期中，它们都会自然地起伏。

什么时候值得检查：持续出现影响生活的症状：月经周期非常不规律、月经前情绪变化很剧烈、长期长痘、找不到原因的疲倦。

值得知道：“激素失调” (hormonal imbalance) 这个说法你会经常听到，但它并不是一个诊断。如果有人这么说，你完全可以问：是哪一种激素？用什么检查能看出来？

你可以说：

- ◆ “您觉得是哪一种激素有关？”

(“Which hormone do you think is involved?”)

- ◆ “有没有什么检查能看出来？”

(“Is there a test that would show that?”)

环节：理解 · 表达

小贴士 · 屏幕和睡眠：深夜看明亮的屏幕，会把你的生物钟往后推。睡前一小时把屏幕调暗，早上会更容易起床。

◆ 性与生殖健康

性传播感染（STIs）

是什么：通过性接触传播的感染，比如衣原体、淋病、疱疹和 HPV（人乳头瘤病毒）。在澳大利亚年轻人中，衣原体是报告病例最多的性传播感染。

可能的感觉：常常完全没有感觉。有时会出现异常分泌物、小便时有灼烧感、溃疡、瘙痒，或性生活时疼痛。

什么时候值得检查：你有过无保护措施性行为、有了新的性伴侣，或者出现任何症状。检查通常只是快速的尿检或拭子取样，而且是保密的。

你可以说：

- ◆ “我想做一个性传播感染（STI）检查。”

（“I'd like an STI check, please.”）

- ◆ “检查要做什么？什么时候能拿到结果？”

（“What does the test involve, and when will I get results?”）

环节：理解 · 就医导航

尿路感染（UTI）

是什么：膀胱或尿路的细菌感染。非常常见，也很容易治疗。

可能的感觉：小便时有灼烧感或刺痛、总想上厕所或憋不住、尿液浑浊或带血、下腹疼痛。

什么时候值得检查：症状一两天内没有好转，或者反复发作。需要紧急处理的情况：发烧、发冷打颤，或者背部或腰侧疼痛，这可能是肾脏感染。

你可以说：

- ◆ “我小便的时候有灼烧感，而且一直想上厕所。”

（“It burns when I wee and I need to go all the time.”）

- ◆ “这已经是我今年第三次了。能查一下是什么原因吗？”

（“This is my third one this year. Can we look into why?”）

环节：理解 · 表达

小贴士 · 说出“我担心……”：把你的担心直接说出来（比如“我担心这可能是子宫内膜异位症”），能帮助医生直接回应，而不是靠猜。*（“I'm worried this could be endometriosis.”）*

小贴士 · 离开前确认一下：走出诊室之前，问一句：“那接下来会怎样？我什么时候应该再来？”*（“So what happens next, and when should I come back?”）* 然后把答案写下来。

避孕

是什么：预防怀孕的方法。选择包括避孕套、避孕药、皮下埋植（手臂里的一根小棒）、激素型和铜制宫内节育器（IUD），以及避孕针。有些方法还能帮助缓解月经量多或痛经。

什么时候值得咨询：你想开始、更换或停止避孕，或者出现了副作用。全科医生、性健康诊所或计划生育服务机构（family planning）都可以保密地为你讲解各种选择。

值得知道：避孕套是唯一一种同时能预防性传播感染的方法。紧急避孕药在药房就能买到，不需要处方，而且越早服用效果越好。

你可以说：

◆ “我想聊聊适合我的避孕方法。”

("I'd like to talk about contraception options that suit me.")

◆ “这个方法会不会也能改善我月经量多的问题？”

("Could this also help with my heavy periods?")

环节：理解 · 就医导航

阴道念珠菌感染（thrush，俗称“霉菌性阴道炎”）

是什么：外阴和阴道常见的一种酵母菌（真菌）感染。它不是性传播感染，也不是因为不干净引起的。

可能的感觉：瘙痒、发红、疼痛，以及浓稠的白色分泌物，通常没有异味。

什么时候值得检查：第一次出现、你不确定是不是念珠菌感染、反复发作，或者用了药房买的药没有效果。

你可以说：

◆ “我觉得可能是念珠菌感染（thrush），但我不太确定。”

("I think it might be thrush, but I'm not sure.")

◆ “它一直反复发作。还可能是别的什么吗？”

("It keeps coming back. What else could it be?")

环节：理解 · 表达

PMDD

经前烦躁障碍（premenstrual dysphoric disorder）

是什么：一种严重的经前症状，主要影响情绪。症状在月经前一到两周开始，月经来了之后几天内缓解。

可能的感觉：每个周期都会出现强烈的悲伤、焦虑、烦躁或愤怒，感觉自己失控，还有腹胀、疲倦等身体症状。

什么时候值得检查：月经前的情绪变化影响了学习、工作或人际关系。记录两个周期的情绪，让规律变得清楚。

你可以说：

◆ “每个月月经前那一周，我的情绪变化都很大。”

("My mood changes a lot in the week before my period, every month.")

- ◆ “我已经记录了两个周期。这会不会是 PMDD？”

(“I’ve tracked it for two cycles. Could this be PMDD?”)

环节：理解 · 表达

◆ 心理、大脑和精力

焦虑

是什么：身体的警报系统。少量的焦虑是有用的。但当它出现得太频繁、太强烈，或者跟实际发生的事情不成比例时，就成了问题。

可能的感觉：一直担心、思绪停不下来、睡不好、心跳快、恶心、肌肉紧绷、逃避一些事情。

什么时候值得检查：大多数日子都这样，持续了好几个星期，或者让你没法做事情。headspace（12-25岁）和你的全科医生都是很好的第一站。

你可以说：

- ◆ “我这段时间大多数日子都很焦虑，不只是偶尔。”

(“I’ve felt anxious most days for a while, not just occasionally.”)

- ◆ “它已经影响到我的学习和睡眠了。有什么支持可以提供？”

(“It’s affecting school and sleep. What support is there?”)

环节：理解 · 表达 · 连结

疲劳

是什么：休息也缓解不了的持续性疲惫。和忙了一天之后的正常累不一样。

可能的感觉：醒来就觉得被掏空、脑子像蒙了一层雾、简单的事也要花很大力气。

什么时候值得检查：已经持续好几个星期、影响到你的生活，或者伴有其他症状。可能的原因有很多（缺铁、甲状腺、心理健康、睡眠、感染），所以值得好好查一查。

你可以说：

- ◆ “这不是普通的累。我就算休息了还是精疲力尽。”

(“This isn’t normal tiredness. I’m exhausted even after resting.”)

- ◆ “我们能找找可能的原因吗？”

(“Can we look for possible causes?”)

环节：理解 · 表达

抑郁

是什么：不只是难过。它是一种健康问题，会在几个星期甚至更长时间里影响你的想法、感受和日常生活。它不是你个人的失败。

可能的感觉：情绪低落、提不起劲或麻木，对事情失去兴趣，睡眠或胃口改变，没有精力，觉得自己没价值或没有希望。

什么时候值得检查：已经持续两个星期或更久。如果你有自杀或自伤的念头，请现在就求助：拨打 Lifeline（生命热线）13 11 14、Kids Helpline 1800 55 1800，紧急情况请拨打 000。

你可以说：

- ◆ “我已经有一段时间觉得自己不像自己了。”

("I haven't felt like myself for a while.")

- ◆ “我觉得我的心理健康需要一些支持。”

("I think I need support with my mental health.")

环节：理解 · 表达 · 连结

感官超载

是什么：大脑同时接收到的信息（声音、光线、触碰、人群）超出了它一下子能处理的量。这在自闭症和 ADHD 人士中很常见，任何生病、精疲力尽或压力大的人也可能出现。

可能的感觉：突然觉得被淹没、烦躁或慌张。需要离开、捂住耳朵，或者变得不想说话。

看诊时：你可以要求一些调整：更安静的房间、更暗的灯光、更少的人在场、书面信息。

你可以说：

- ◆ “这个房间让我有点受不了。可以把灯调暗一点，或者找个安静点的地方吗？”

("I'm feeling overwhelmed by the room. Could we dim the lights or find somewhere quieter?")

环节：表达 · 为自己发声

ADHD（注意缺陷多动障碍）

是什么：一种神经发育差异，影响大脑调节注意力、活动量和冲动的方式。在女孩身上，常见的是不太容易被察觉的“注意力不集中型”。

可能的感觉：容易分心、丢三落四、开了很多头却很少做完、时间不知不觉就溜走、内心坐立不安、因为一直“伪装”（masking，刻意掩饰自己的特点）而精疲力尽。

为什么常被漏诊：它可能被误认为是没条理、爱发呆、焦虑或“不够努力”。很多女孩比男孩确诊得晚。

什么时候值得检查：从小就这样，并且影响到学习、工作或人际关系。全科医生可以把你转诊去做评估。

你可以说：

- ◆ “从我记事起，我在专注和条理方面就一直很吃力。”

("I've struggled with focus and organisation for as long as I can remember.")

- ◆ “我可以做 ADHD 评估吗？”

("Could I be assessed for ADHD?")

环节：理解 · 表达 · 为自己发声

自我伤害（自伤）

是什么：故意伤害自己，常常是用来应对难以承受的情绪。它比人们想象的更常见，值得被关心，而不是被评判。

什么时候值得求助：任何时候都可以。你可以找全科医生、headspace 或 Kids Helpline（1800 55 1800）聊聊。如果你有危险，或者有自杀的念头，请拨打 000 或 Lifeline 13 11 14。

你可以说：

◆ “我一直在伤害自己，我想得到一些帮助。”

("I've been hurting myself and I want some help.")

◆ “我不知道怎么停下来，我需要支持。”

("I don't know how to stop, and I need support.")

环节：理解 · 连结

进食障碍和身体意象

是什么：严重的心理健康问题，涉及饮食、运动以及你如何看待自己的身体。它会影响各种体型、性别和背景的人，而且是可以康复的。

可能的感觉：脑子里一直想着食物、体重或身材；对吃东西有严格的规定或负罪感；暴饮暴食；吃完东西后想办法“补偿”；觉得自己失控。

什么时候值得求助：对食物或身体的担忧占据了你一天中的很多时间，或者你身边亲近的人在为你担心。越早得到支持越好。Butterfly Foundation（蝴蝶基金会）：1800 33 4673。

你可以说：

◆ “我一直很担心吃东西和自己身体的事。”

("I've been really worried about food and my body.")

◆ “我觉得我在吃东西这方面需要帮助。”

("I think I need help with my eating.")

环节：理解 · 表达 · 连结

自闭症（autism）

是什么：一种终身的神经发育差异，影响人们沟通、社交和感受世界的方式。很多自闭症女孩和女性确诊得比较晚，部分原因是她们学会了“伪装”。

可能的感觉：觉得社交规则让人困惑或很耗神；有强烈而专注的兴趣；需要固定的日常安排；对声音、光线或材质很敏感；需要时间恢复。

什么时候值得检查：这些差异从小就存在，而你想更好地了解自己或得到支持。全科医生可以和你聊聊评估的事。

你可以说：

- ◆ “我一直觉得社交场合很累，我在想自己会不会是自闭症。”

(“I’ve always found social situations exhausting, and I wonder if I could be autistic.”)

- ◆ “可以帮我转诊去做评估吗？”

(“Could I be referred for an assessment?”)

环节：理解 · 表达

◆ 当它是长期的

慢性疼痛

是什么：持续超过三个月的疼痛。时间久了，神经系统可能会变得更敏感，所以即使组织已经愈合，疼痛也可能继续。它是真实的疼痛。

可能的感觉：持续或反复出现的疼痛，影响睡眠、情绪、注意力和活动。

为什么常被漏诊：当扫描没查出什么时，有些人会被告知这是“心理作用”。疼痛不需要被看见，才算真实。

你可以说：

- ◆ “这个疼痛已经持续好几个月了，影响到我的日常生活。”

(“This pain has been ongoing for months and it affects my daily life.”)

- ◆ “我们能不能谈谈怎么管理它，而不只是找原因？”

(“Can we talk about a plan to manage it, not just the cause?”)

环节：理解 · 表达 · 为自己发声

他们的原话

“我阿姨总说内异症的疼不过是‘女人的毛病’。我说我痛经痛到站都站不起来，她叫我喝杯热茶，别出声。直到20岁，我才知道我的感受原来有个名字。”

——23岁，越南裔澳大利亚人 · 与 Aletheia 分享

慢性病

是什么：一种持续时间很长、需要长期管理的健康问题，比如哮喘、子宫内膜异位症、糖尿病或抑郁症。

值得知道：全科医生可以为你制定一份护理计划（care plan），协调你的各项治疗，还可能让你获得有 Medicare（澳大利亚全民医保）报销的专职医疗服务（allied health，如物理治疗师、营养师等）。

你可以说：

- ◆ “这看起来是长期的。我们能制定一个管理计划吗？”

(“This seems to be long-term. Can we make a plan for managing it?”)

环节：理解 · 就医导航

炎症

是什么：免疫系统对受伤或感染的反应。短期炎症能帮你痊愈。长期炎症是某些疾病的一部分，比如子宫内膜异位症、炎症性肠病和关节炎。

值得知道：“炎症”本身是一个过程，不是一个诊断。有些验血能看出炎症，但并不是所有炎症都会在验血中显示。真正有用的问题是：可能是什么引起的？

你可以说：

- ◆ “这会不会有炎症方面的原因？”

(“Could there be an inflammatory cause for this?”)

- ◆ “做什么检查能帮忙看出来？”

(“What tests would help show that?”)

环节：理解 · 表达

偏头痛

是什么：一种神经系统疾病，会引起严重的、常常是单侧的搏动性头痛。月经前后的激素变化可能会诱发偏头痛。

可能的感觉：一跳一跳地疼、恶心或呕吐、怕光怕声。有些人会先出现“先兆”（aura），比如眼前闪光或出现锯齿状线条。

什么时候值得检查：头痛很频繁、越来越严重，或者让你没法做事。需要紧急处理的情况：突然出现、剧烈的、“这辈子最疼”的头痛，或者头痛伴有无力、意识混乱、脖子僵硬或发烧。请拨打 000。

你可以说：

- ◆ “我会有很严重的头痛，还会恶心，已经影响我去上学了。”

(“I get severe headaches with nausea, and they’re stopping me going to school.”)

- ◆ “它们好像总在月经前后出现。会不会有关系？”

(“They seem to come around my period. Could that be connected?”)

环节：理解 · 表达

◆ 关于看病本身的词语

诊断

是什么：根据你的描述、身体检查，有时还有化验或检查结果，找出引起症状的原因。这可能需要看好几次诊。

值得知道：医生在排除其他可能性的同时，可能会先给一个“初步诊断”（working diagnosis）。你完全可以问：还在考虑哪些其他可能？

你可以说：

- ◆ “这可能是什么？”

(“What could this be?”)

- ◆ “您还在考虑哪些可能性？我们要怎么排除它们？”

(“What else are you considering, and how will we rule it out?”)

环节：理解 · 就医导航

知情同意 (informed consent)

是什么： 在了解一项检查或治疗是什么、为什么建议做、有什么风险、有哪些其他选择之后，再决定是否同意。你可以提问、慢慢考虑、说“不”，也可以改变主意。

如果你未满18岁： 未满18岁时，如果医生认为你能理解这个决定（也就是所谓的“成熟未成年人”，mature minor），你通常可以自己做出同意。具体规定因州而异。

你可以说：

- ◆ “可以解释一下这具体要做什么吗？”

(“Can you explain what this involves?”)

- ◆ “我有哪些选择？包括先等等看吗？”

(“What are my options, including waiting?”)

- ◆ “我想花点时间考虑一下。”

(“I’d like some time to think about it.”)

环节：就医导航 · 为自己发声

保密

是什么： 医疗专业人员必须对你的信息保密，只有在少数情况下例外，比如有严重的伤害风险时。

如果你还年轻： 从14岁起，Medicare 一般需要得到你的同意，才能把你的就医报销记录提供给父母。从15岁起，你可以拥有自己的 Medicare 卡。

你可以说：

- ◆ “这些内容会保密吗？”

(“Will this stay confidential?”)

- ◆ “有没有什么是您必须告诉别人的？会告诉谁？”

(“Is there anything you’d have to share, and with whom?”)

环节：就医导航 · 为自己发声

转诊信 (referral)

是什么： 全科医生写给专科医生或某项服务的一封信。看大多数专科医生时，你需要有转诊信，才能拿到 Medicare 报销。

可以问： 为什么要转诊、转给谁、要花多少钱、要等多久，以及转诊信的有效期有多长。公立诊所可能更便宜，但等待时间更长。

你可以说：

- ◆ “看专科医生会有帮助吗？”

(“Would a specialist help here?”)

- ◆ “有没有公立的选择，或者离我近一点的？”

(“Is there a public option, or someone closer?”)

环节：就医导航 · 行动

隐性偏见（implicit bias）

是什么：人们自己都没有意识到的预设，它会影响谁的疼痛被相信、哪些问题会被深入检查。在维多利亚州的“女性疼痛调查”（Inquiry into Women’s Pain）中，每三位女性中就有一位表示，曾感到被医疗人员轻视或没有被认真倾听。

为什么重要：偏见并不总是故意的，但它会带来真实的影响。认识到它，能帮你明白：被轻视，并不是你的问题。

你可以说：

- ◆ “我觉得我的担心还没有被完全理解。”

(“I don’t feel my concerns have been fully understood yet.”)

- ◆ “我们可以再看一下我的症状吗？”

(“Can we take another look at my symptoms?”)

环节：理解 · 为自己发声 · 影响

第二意见（second opinion）

是什么：就同一个问题，去看另一位医疗专业人员。这是医疗中很正常的一部分，不需要任何人批准。

值得知道：你可以要求拿检查结果的副本带过去。

你可以说：

- ◆ “我想听听第二意见。”

(“I’d like a second opinion.”)

- ◆ “可以给我一份检查结果的副本吗？”

(“Could I have a copy of my results?”)

环节：为自己发声 · 行动

他们的原话

“在学校里，女生们互相说第一次发生性关系不会怀孕。我们每个人都认识相信这种说法的人。我到现在还记得，有个朋友第一次之后在洗手间里哭，她以为自己是安全的，结果并不是。”

——21岁，澳大利亚大学生 · 与 Aletheia 分享

自我倡导 (self-advocacy, 为自己发声)

是什么：为自己的需求和健康说出来。它不是要你大声说话，也不是要你完全自信。它可以只是一个问题、一次停顿、一句“我没听懂”。

你可以说：

- ◆ “这件事对我很重要。”

(“This is important to me.”)

- ◆ “我想把这个弄得更明白一点。”

(“I’d like to understand this better.”)

环节：为自己发声

药物和副作用

是什么：处方药需要医生开处方（在澳大利亚常叫“script”）。很多药通过药品福利计划（PBS，Pharmaceutical Benefits Scheme）会更便宜，持有优惠卡（concession card）的人付得更少。

值得知道：药剂师是药物专家，你可以免费问他们任何问题，不需要预约。

你可以说：

- ◆ “这个药是治什么的？要多久才会起效？”

(“What is this for, and how long until it works?”)

- ◆ “我应该留意哪些副作用？如果出现了该怎么办？”

(“What side effects should I look out for, and what should I do if I get them?”)

环节：就医导航 · 行动

化验和扫描检查

是什么：验血、验尿、拭子、超声波和其他扫描，帮助确认或排除某些可能。结果正常并不代表没有问题，只代表这项检查没有发现问题。

可以问：这项检查是查什么的、要做什么、要花多少钱、你怎么拿到结果，以及如果结果正常接下来怎么办。

你可以说：

- ◆ “这项检查是要查什么？”

(“What is this test looking for?”)

- ◆ “如果结果正常，下一步是什么？”

(“If it comes back normal, what’s the next step?”)

环节：就医导航 · 为自己发声

My Health Record（我的健康档案）

是什么：澳大利亚全国性的个人健康信息在线摘要，包括用药、检查结果和疫苗接种记录等。从14岁起，你可以自己管理自己的档案，父母也不再自动拥有查看权限。

你可以说：

◆ “可以把这个上传到我的 My Health Record 吗？”

(“Can this be uploaded to my My Health Record?”)

环节：就医导航

他们的原话

“我用翻译软件帮妈妈看懂医生关于 PCOS 的笔记。可我一输入 ‘ovulation’（排卵），它翻出来的东西大概是 ‘下蛋时间’。我妈笑了，然后就没当回事。当一个词听起来像笑话时，你要怎么解释一件严肃的事？”

——21岁，巴基斯坦裔澳大利亚大学生 · 与 Aletheia 分享

04 表达 你的症状故事

医生是按规律来思考的：是什么、在哪里、什么时候、有多严重。把你的感受整理成六句短短的话，就算你很紧张，也能在三十秒内说完。

我的症状故事：六句话·三十秒

项目	示例	提示
是什么（WHAT）	尖锐的、绞痛样的疼	用你自己的话说它是什么感觉
在哪里（WHERE）	下腹部，左侧，会蔓延到背部	具体在哪里？会不会扩散？
什么时候（WHEN）	每次月经的头2天，已经18个月了	什么时候开始、规律是怎样、每次持续多久
有多严重（HOW MUCH）	平时6分，最疼9分。这学期因此缺课5天	你的分数，以及它让你没法做什么
目前为止（SO FAR）	布洛芬有一点用。用了热敷袋。还是不够。	你已经试过什么
我希望（I WANT）	找出原因，以及一个真正有效的计划	你今天需要得到什么

是什么 & 在哪里

用描述感觉的词：绞痛、刺痛、灼烧、一跳一跳地疼、往下坠的疼、压迫感。然后说出确切的位置，以及会不会扩散。

你可以说：

- ◆ “刺痛，在左下方，会蔓延到背部。”

(“Sharp, low on the left, into my back.”)

什么时候 & 有多严重

什么时候开始、什么时候出现、每次持续多久。说出你平时的分数和最严重时的分数，再加上它让你没法做什么。

你可以说：

- ◆ “平时5分，最疼8分。我会错过上学的第一天。”

(“Usually 5, worst 8. I miss the first day of school.”)

目前为止 & 我希望

你试过什么，以及你今天需要什么：一个解释、一项检查、一个计划、一封转诊信，或者只是被相信。

你可以说：

- ◆ “我想弄清楚是什么引起的。”

(“I’d like to find out what’s causing it.”)

用“它让你没法做什么”来给疼痛打分

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

分数	意思
0	不疼
2	能感觉到，但可以照常做事
4	让人分心，需要歇一会儿
6	很难集中注意力或活动
8	必须停下来躺着
10	能想象到的最严重的疼

同时说出你平时的分数和最严重时的分数：“平时4分，最疼的时候8分。” *(“Usually 4, at worst 8.”)*

📓 记录两三个周期

几个星期的记录，就能把“有时候很难受”变成任何人都看得出的规律。记录出血、疼痛、情绪、精力和缺课（缺勤）的天数。《Aletheia 自我倡导日志》（Self-Advocacy Journal）里就自带记录表。

他们的原话

“我用翻译软件帮妈妈看懂医生关于 PCOS 的笔记。可我一输入 ‘ovulation’（排卵），它翻出来的东西大概是 ‘下蛋时间’。我妈笑了，然后就没当回事。当一个词听起来像笑话时，你要怎么解释一件严肃的事？”

——21岁，巴基斯坦裔澳大利亚大学生 · 与 Aletheia 分享

当你有了描述感受的语言，一切都会改变。你会问出更好的问题。你会注意到别人可能忽略的规律。

小贴士 · 照着笔记念很正常：把你的六句话写在手机上或《自我倡导日志》里，然后照着念出来。医生每天都在这么做。

05

就医导航

看诊前、看诊中、看诊后

看病之所以让人觉得复杂，不是因为它难到无法理解，而是因为从来没有人教过你它是怎么运作的。知道该去哪里、要花多少钱、要带什么，整个体验都会不一样。

1 看诊前	2 看诊中	3 快结束时	4 看诊后
写好你的症状故事	先说你最主要的担心	接下来的计划是什么？	把医生说的内容写下来
确定你最关心的1-3个问题	用你的症状故事：是什么、在哪里、什么时候、有多严重	我应该留意什么？	继续记录
如有需要，预约长一点的时间	问：“这可能是什么？”	我什么时候再来？	预约复诊
选一位陪同支持的人（可选）	把你听到的内容复述一遍	这个可以记在我的病历里吗？	没有好转？走下一步

该去哪里

怎么去	服务	值得知道
直接去	全科医生（GP）或青少年全科医生（youth GP）	大多数情况的第一站。可以把你转诊给其他服务。
直接去	headspace	12-25岁。免费或低收费。不需要转诊信。
直接去	性健康诊所（sexual health clinic）	保密，通常免费。有些诊所不需要 Medicare 卡。
直接去	社区健康中心（community health）	通常不需要转诊信。
通常需要转诊信或治疗计划	专科医生（specialist）	通常需要全科医生开的转诊信（想拿到 Medicare 报销就需要它）。
通常需要转诊信或治疗计划	心理咨询师（psychologist）	全科医生为你制定的“心理健康治疗计划”（Mental Health Treatment Plan），每年最多可报销10次咨询。
快速或紧急求助	药剂师（pharmacist）	提供建议，不用预约。
快速或紧急求助	紧急护理诊所（Urgent Care Clinic）	直接走进去就行。适用于没有生命危险的情况。
快速或紧急求助	医院急诊室（ED）• 000	严重或紧急的情况。

不确定有多紧急？打给 healthdirect：**1800 022 222**，全天24小时、每周7天。完整的就医地图、费用和要带的东西，请看《Aletheia 健康导航指南》（Health Navigator）。

在澳大利亚看病的费用和途径

问题	简短回答
要花钱吗？	提供“直接账单”（bulk billing）的全科医生会直接向 Medicare 收费，你一分钱都不用付。私人收费（private billing）则是你先全额付款，之后再申请报销一部分。预约时可以问：“你们给年轻人 bulk bill 吗？”（“Do you bulk bill young people?”）
我需要 Medicare 卡吗？	有的话会方便很多。从15岁起，你可以拥有自己的卡。很多性健康诊所和 headspace 中心没有卡也可以给你看。
心理咨询怎么报销？	你常看的全科医生可以为你制定“心理健康治疗计划”（Mental Health Treatment Plan），每年最多10次个人咨询可以拿到 Medicare 报销。去 headspace 不需要转诊信。
如果我需要口译员怎么办？	预约时就说。全科医生可以通过 TIS National（全国翻译和口译服务）免费为你预约口译员。
可以打电话或视频看诊吗？	可以。远程医疗（telehealth）很适合复诊、听检查结果和心理健康方面的预约。

预约时

你可以说：

- ◆ “我想预约一个长一点的时间，我有几件事想谈。”
（“I'd like a long appointment. I have a few things to discuss.”）
- ◆ “你们是 bulk bill 吗？”
（“Do you bulk bill?”）
- ◆ “我可以看女医生吗？”
（“Could I see a female GP?”）

离开诊室之前

你可以说：

- ◆ “接下来的计划是什么？”
（“What's the plan?”）
- ◆ “出现什么情况，我应该早点回来？”
（“What should make me come back sooner?”）
- ◆ “可以把这个记在我的病历里吗？”
（“Could you note this in my file?”）

自己单独看医生

你可以要求自己单独看全科医生，或者在看诊的一部分时间里，请父母先离开诊室。其实，医生本来就经常主动给青少年这个选择。

从15岁起，你可以拥有自己的 Medicare 卡。从14岁起，Medicare 一般需要得到你的同意，才能把你的就医报销记录提供给父母；你也可以自己管理自己的 My Health Record。

你可以说：

- ◆ “我可以单独和医生聊一会儿吗？”

(“Could I have some time with the doctor on my own?”)

关于药物可以问的问题

这个药是治什么的？怎么吃、什么时候吃？多久会起效？常见的副作用有哪些？哪些副作用意味着我该回来复诊？漏吃一次怎么办？

药剂师可以免费回答这些问题，不需要预约。

你可以说：

- ◆ “有没有便宜一点的仿制药（generic）？”

(“Is there a cheaper generic version?”)

在学校、大学或工作中说出来

健康会影响生活的方方面面。你可以申请特殊考虑（special consideration）、延期交作业、安静的空间、休息时间或其他调整。全科医生开的病假证明（medical certificate）或信件会有帮助。

学校的身心健康老师、学生支持服务和人力资源部门（HR），都可以成为你的支持团队。

你可以说：

- ◆ “我有一个健康问题，正在影响我的学习。我可以得到哪些支持？”

(“I have a health condition that’s affecting my study. What support is available?”)

性健康和保密的医疗服务

性健康诊所提供保密、不带评判的服务，包括避孕、性传播感染（STI）检测、怀孕相关的问题，以及任何关于你身体的问题。很多诊所是免费的，有些没有 Medicare 卡也可以看。

一件事不会因为难以启齿就变得不重要。你有权利问，也有权利知道。

你可以说：

- ◆ “我想问一些关于我性健康的问题。”

(“I’d like to ask some questions about my sexual health.”)

- ◆ “我想做个检测。”

(“I’d like to get tested.”)

心理健康支持

不用等到情况很糟才去求助。headspace（12–25岁）免费或低收费，不需要转诊信。你常看的全科医生可以为你制定“心理健康治疗计划”，每年最多10次心理咨询可以拿到 Medicare 报销。Kids Helpline（5–25岁）：**1800 55 1800**，全天24小时。Lifeline：**13 11 14**。Beyond Blue：**1300 22 4636**。

寻求帮助不是最后的手段，它是完全合理的第一步。

你可以说：

- ◆ “我觉得我需要找个人聊聊。”

(“I think I need someone to talk to.”)

- ◆ “我最近的感受不太好，想得到一些支持。”

(“I’d like support for how I’ve been feeling.”)

小贴士 · 预约时就问：“你们给年轻人 bulk bill 吗？”和“我可以预约长一点的时间吗？”是这本手册里最有用的两个问题。(*“Do you bulk bill young people?” / “Can I have a long appointment?”*)

06 应对看病被轻视 · 为自己发声

当你没有被听见

你可能在看完病走出诊室时，心里清楚有什么地方不对。也许你被打断了、被催着赶快说完，或者还没做任何检查，就被告知“只是压力大”。这种感觉很重要。

看病被轻视（medical dismissal）并不总是很明显。它可能听起来很客气，也可能来自真心好意的人。这一章不是教你去对抗，而是帮你看清楚：在每一个时刻，可能发生了什么、你可以说什么、下一步怎么做。你可以轻声说，也可以坚定地说，怎么自然怎么来。为自己发声，没有固定的样子。

你听到：“可能只是压力大吧。”

可能发生了什么：压力确实会影响身体。但有时候，在还没检查身体上的原因之前，医生就先给出了这个解释。

你可以说：

◆ “我理解压力可能有影响，但我还是想先排除身体上的原因。”

("I understand stress can play a role. I'd still like to rule out physical causes.")

◆ “在把这归结为压力之前，您会想先检查些什么？”

("What would you want to check before putting this down to stress?")

下一步 → 问问医生：什么情况会让他们改变看法？如果没有好转，什么时候应该回来？

你听到：“你年纪太小，不会得这个。”

可能发生了什么：很多疾病，包括子宫内膜异位症、PMOS（PCOS）、ADHD 和抑郁症，都可能在青少年时期开始。

你可以说：

◆ “我知道我还年轻，但它现在就在影响我。”

("I understand I'm young, but this is affecting me now.")

◆ “不管我多大，我们能认真查一查吗？”

("Can we look into it properly, regardless of my age?")

下一步 → 带上你的记录：持续几个月的规律，是很难被一句话打发掉的。

你听到：“这很正常。”

可能发生了什么：一件事可以很常见，但对你来说仍然是承受不了的。

你可以说：

◆ “我知道这可能很常见，但我真的应付不来。”

("I know it may be common, but it isn't manageable for me.")

◆ “到什么程度才需要做进一步检查？”

("At what point would this need investigating?")

下一步 → 描述它让你没法做什么。它对生活的影响，比一个数字更难被忽视。

你听到：“你反应过度了。”

可能发生了什么：你看起来有多冷静，并不能说明你实际感受到了什么。

你可以说：

- ◆ “对我来说这很严重，它正在影响我的生活。”

(“It feels significant to me, and it’s affecting my life.”)

- ◆ “我希望我们关注的是原因，而不是我的反应。”

(“I’d like to focus on the cause rather than my reaction.”)

下一步 → 请医生把你的担心记在病历里。

你听到：“不应该那么疼的。”

可能发生了什么：疼痛是很个人的感受。它不需要符合任何人的预期，也一样是真实的。

你可以说：

- ◆ “我不是要您认同我有多疼，我是希望您帮我弄清楚它是怎么回事。”

(“I’m not asking you to agree with the level of pain. I’m asking for help understanding it.”)

- ◆ “它一直都在，而且越来越严重。”

(“It’s consistent, and it’s getting worse over time.”)

下一步 → 用上你的症状故事，并问问还可能是什么原因。

你遇到：（话说到一半被打断。）

可能发生了什么：在忙碌的诊所里，打断很常见，但可能会让关键信息被漏掉。

你可以说：

- ◆ “在说下一件事之前，我想先把这个讲完。”

(“I’d like to finish explaining this before we move on.”)

- ◆ “还有一部分，我觉得很重要。”

(“There’s one more part that I think is important.”)

下一步 → 把你的笔记放在面前，从你被打断的地方接着说。

你遇到：（听不懂的医学术语。）

可能发生了什么：医护人员习惯用专业简称。确保你听懂，是他们的责任。

你可以说：

- ◆ “您能用更简单的话解释一下吗？”

(“Could you explain that in simpler terms?”)

◆ “我确认一下，您的意思是……对吗？”

("So, just to check, you're saying... Is that right?")

下一步 → 请医生写下来，或者给你一些可以带回家看的资料。

你听到：“好，那我们就……”(你觉得被催促)

可能发生了什么：看诊时间很短。节奏太快时，重要的细节很容易被漏掉。

你可以说：

◆ “我觉得我还没有把情况都说清楚。”

("I don't feel I've explained everything yet.")

◆ “我们能不能再约一次，好好把这件事过一遍？”

("Could we book another appointment to go through this properly?")

下一步 → 下一次，预约长一点的时间，并且一开始就说你最主要的担心。

你听到：“我们先等等看吧。”(你觉得没被认真对待)

可能发生了什么：等一等有时是合理的，但前提是要有计划。

你可以说：

◆ “这件事一直在影响我。认真查一查，对我来说很重要。”

("This has been affecting me consistently. It's important to me that we look into it.")

◆ “我们要留意哪些情况？我什么时候再来？”

("What are we watching for, and when do I come back?")

下一步 → 如果你仍然觉得没被听见，可以去听听第二意见。

你感到：(被吓到，或者有压迫感。)

可能发生了什么：诊室里存在权力上的不对等。你不需要假装很有自信。

你可以说：

◆ “在继续之前，我想先问几个问题。”

("I'd like to ask a few questions before we continue.")

◆ “我需要一点时间消化一下。”

("I need a moment to process this.")

下一步 → 带一位陪同支持的人，或者提出先暂停，之后再回来。

你听到：“那么，我们就开始吧？”(但你还没准备好)

可能发生了什么：大多数决定都不是紧急的。你有权利慢慢考虑。

你可以说：

- ◆ “做决定之前，我想先花点时间考虑一下。”

("I'd like some time to think before deciding.")

- ◆ “稍微等一等，会有什么风险吗？”

("Is there any risk in waiting a little?")

下一步 → 把资料带回家，在可靠的网站上查一查，再带着问题回来。

你遇到：（解释的方式对你不管用。）

可能发生了什么：如果你接收和理解信息的方式不一样，标准的解释方式可能就不适合你。

你可以说：

- ◆ “我可能需要多一点时间来消化这些。”

("I may need more time to process this.")

- ◆ “您能一步一步地解释，并且写下来吗？”

("Could you explain it step by step, and write it down?")

下一步 → 预约时就提出合理调整（reasonable adjustments）的需求。

你听到：“如果变严重了再来。”

可能发生了什么：没有清楚的计划，就很容易被遗漏。

你可以说：

- ◆ “如果没有好转，我该怎么办？”

("What should I do if this doesn't improve?")

- ◆ “我应该等多久再回来？”

("How long should I wait before coming back?")

下一步 → 离开诊所之前，就把复诊约好。

你遇到：（看诊用的不是你的语言。）

可能发生了什么：你有权利听懂关于你自己的医疗照护。全科医生可以免费为你预约专业口译员。

你可以说：

- ◆ “这次看诊我想要一位口译员。”

("I would like an interpreter for this appointment.")

- ◆ “我们可以不让家人帮忙翻译，直接沟通吗？”

("Can we speak without my family translating?")

下一步 → 预约时就提出来，这样口译员可以提前做好。TIS National 的电话是 **131 450**。需要中文口译时，可以说明是普通话（Mandarin）还是粤语（Cantonese）。

你希望：（把这件事记录在案。）

可能发生了什么：病历记录能形成一条时间线，也能让下一次看诊更快进入重点。

你可以说：

◆ “麻烦您把这一点写进我的病历里，好吗？”

（“Could you please include that in my medical record?”）

◆ “我希望把我的这个担心记录下来。”

（“I'd like this concern to be noted.”）

下一步 → 你自己也要留一份记录：日期、你说了什么、医生说了什么。

你听到：“我觉得不需要做检查。”

可能发生了什么：有时候确实如此。但你可以问问医生的理由。

你可以说：

◆ “有没有什么办法，能帮我们更好地了解这个情况？”

（“Is there anything that would help us understand this better?”）

◆ “如果能先排除一些可能的原因，我会更安心。”

（“I'd feel more comfortable ruling out possible causes first.”）

下一步 → 问问在什么情况下做检查才合适，并把答案记下来。

你感到：（问题还是没有解决。）

可能发生了什么：听取第二意见，是医疗过程中正常、负责任的一部分。

你可以说：

◆ “我想听听第二意见，这样我会更安心。”

（“I'd feel more comfortable getting a second opinion.”）

◆ “您可以把我转诊给另一位专科医生吗？”

（“Could you refer me to another specialist?”）

下一步 → 带上你的检查结果副本和你的症状故事。

他们的原话

“我抱怨痛经的时候，阿姨们说：‘女人就是这样的。’没有人提过子宫内膜异位症或 PCOS。所以每次我因为这个缺课，都觉得是自己不够坚强。”

——17岁，黎巴嫩裔高中生 · 与 Aletheia 分享

他们的原话

“我们牧师的妻子有一次说，月经是‘夏娃受的惩罚’，疼痛不过是上帝计划的一部分。后来我开始痛到晕倒，还以为这是信仰上的考验。过了好几年我才明白，那是子宫内膜异位症。”

——34岁，尼日利亚裔澳大利亚人 · 与 Aletheia 分享

为自己发声，没有唯一的方式。有些日子，它是问出一个问题；有些日子，它是坚持自己的立场。两者都重要。你不需要完美的措辞，只需要愿意说出：“这件事对我很重要。”

被认真对待，不是你要去争取的东西，而是你本来就应得的。

07 就医导航 · 为自己发声

你在澳大利亚医疗体系中的权利

《澳大利亚医疗权利宪章》(Australian Charter of Healthcare Rights) 适用于在澳大利亚接受医疗服务的每一个人，不论年龄。了解它，能把“希望他们会听我说”变成“我有权参与其中”。

七项权利，以及它们对你意味着什么

权利	对你意味着什么
获得医疗 (Access)	获得满足你需要的医疗服务，包括口译员和各种调整。
安全 (Safety)	安全的医疗照护，在一个让你感到安全的地方进行。
尊重 (Respect)	被有尊严地对待，你的文化、身份、信仰和选择都受到尊重。
合作 (Partnership)	可以提问，可以参与决定；如果你愿意，也可以有陪同支持的人在场。
知情 (Information)	用你听得懂的方式，清楚地了解你的病情、选择、风险和费用。
隐私 (Privacy)	你的个人信息和健康信息会被保密。
提出反馈 (Give feedback)	可以对你接受的医疗照护提出意见或投诉，并且被认真对待。

知情同意 (consent)

你可以问某项检查或治疗具体要做什么、为什么要做、有什么风险、还有哪些其他选择。你可以慢慢考虑，可以说“不”，也可以改变主意。未满18岁时，如果你能理解这个决定，通常可以自己做出同意；具体规定因州而异。

保密 (confidentiality)

你说的话是保密的，只有少数例外，比如存在严重伤害风险的时候。从14岁起，Medicare 一般需要得到你的同意，才能把你的报销记录提供给父母；从15岁起，你可以拥有自己的 Medicare 卡。性健康诊所是保密的，而且通常免费。

◆ 如果出了问题

- 1 向医护人员或诊所反映。前提是你觉得这样做是安全的。如果你更愿意，也可以要求和诊所经理 (practice manager) 谈。
- 2 写下来。发生了什么、什么时候发生的、你希望怎么处理。自己留一份副本。
- 3 联系你所在州或领地的医疗投诉机构。这是免费的。在维多利亚州，这个机构是 Health Complaints Commissioner (医疗投诉专员)。投诉也是医疗服务发现问题规律、做出改变的方式。

免费、独立的投诉机构

州/领地	机构
------	----

ACT（首都领地）	ACT Human Rights Commission
NSW（新南威尔士州）	Health Care Complaints Commission
NT（北领地）	Health and Community Services Complaints Commission
QLD（昆士兰州）	Office of the Health Ombudsman
SA（南澳州）	Health and Community Services Complaints Commissioner
TAS（塔斯马尼亚州）	Health Complaints Commissioner Tasmania
VIC（维多利亚州）	Health Complaints Commissioner
WA（西澳州）	Health and Disability Services Complaints Office

08 连结 适合你的医疗照护

文化、语言、性别、性取向、残障和年龄，都会影响一个人是否被听见。好的医疗照护会根据你来调整。下面是你可以提出的要求。

文化和语言多元背景（culturally and linguistically diverse）

你可以要求专业口译员，在全科医生看诊时是免费的。没有家人在场也可以看医生。如果在家里谈健康话题是禁忌，也有专门为此而设的保密服务。

你可以说：

- ◆ “我们可以不让家人帮忙翻译，直接沟通吗？”

("Can we speak without my family translating?")

原住民和托雷斯海峡岛民（Aboriginal and Torres Strait Islander）

原住民社区管理的健康组织（Aboriginal Community Controlled Health Organisations）由社区自己运营，提供具有文化安全感的医疗照护。13YARN（13 92 76）提供全天24小时的危机支持。

年轻人

年纪小，是医生更应该仔细检查的理由，而不是停止寻找原因的借口。你可以自己单独看全科医生，也可以要求在看诊的一部分时间里单独和医生谈。

你可以说：

- ◆ “我可以单独和医生聊一会儿吗？”

("Could I have some time with the doctor on my own?")

LGBTQIA+

分享什么由你决定。你可以纠正别人对你的称呼和代词，也可以问一家服务机构是否具有包容性。QLife（1800 184 527）提供同伴支持。

你可以说：

- ◆ “我使用的代词是_____。”

("I use ___ pronouns.")

神经多样性（neurodivergent）或有残障

你可以要求调整：更多时间、安静的房间、书面资料、一步一步的解释、陪同支持的人。

你可以说：

- ◆ “您可以帮我写下来吗？”

("Could you write that down for me?")

信仰和家庭

你可以要求尊重你信仰的医疗照护，比如由特定性别的医生看诊，或者在检查时注意遮挡、保护隐私。

你可以说：

◆ “可以安排一位女医生吗？”

(“Is it possible to see a female doctor?”)

他们的原话：为什么医疗照护必须适合每个人

“就算我教会了妈妈英文单词 ‘endometriosis’（子宫内膜异位症），她也还是没真正明白。用西班牙语，她仍然只会说 ‘dolor de mujeres’，意思是 ‘女人的痛’。如果一个文化里没有给这个词留位置，这个词好像就是记不住。”

——25岁，哥伦比亚裔澳大利亚酷儿女性 · 与 Aletheia 分享

“我出柜以后才发现，我的家人根本没有谈论酷儿身体的语言。所以我把书、播客和 TikTok 视频带到了饭桌上。一开始很尴尬，但现在我妈妈会主动问问题了。我们俩在一起，慢慢打破这种沉默。”

——23岁，澳大利亚酷儿 · 与 Aletheia 分享

这些是与 Aletheia 分享、最早发表在我们博客上的真实话语。姓名已隐去。

09 数字健康素养 · 理解 网上的健康信息

大多数年轻人有症状时，第一反应都是上网查，这没有问题。网络可以帮你找到合适的词语和问题，但它也可能向你贩卖恐惧、假疗法，以及听起来很自信的错误答案。下面教你怎么分辨。

- 1 **是谁写的？** 是医疗服务机构、大学或慈善机构，还是想卖东西给你的人？
- 2 **什么时候写的？** 健康建议会更新。找一找有没有最近的日期。
- 3 **依据是什么？** 是基于研究和专家意见，还是只是某一个人的故事？
- 4 **它在向你推销什么吗？** 一个产品、一种保健品、一个课程，还是只想要点击量？
- 5 **和可靠来源说的一致吗？** 用下面列出的网站，至少对照两个看看。

危险信号（red flags）

- ◆ “医生不想让你知道的秘密”
- ◆ 神奇疗法或“排毒”
- ◆ 把一个人的亲身经历当作证据
- ◆ 催你赶快购买
- ◆ 建议你停用医生开的处方药
- ◆ 没有作者、日期或资料来源

社交媒体、应用程序和 AI

有亲身经历的博主可以让你感觉没那么孤单，也能帮你找到合适的词语。把他们的建议当作起点，而不是诊断。

AI 聊天机器人可以帮你准备要问的问题，但它们也可能非常自信地给出错误答案。重要的答案，要用可靠的网站或问医疗专业人员核实一下。另外，在网上分享个人健康信息时要谨慎。

◆ 可以信赖的网站

名称	网址	能找到什么
healthdirect	healthdirect.gov.au	政府提供的健康信息，以及全天24小时的护士热线：1800 022 222。
Better Health Channel	betterhealth.vic.gov.au	维多利亚州政府提供的通俗易懂的健康信息。
Jean Hailes	jeanhailes.org.au	女性健康：月经、子宫内膜异位症、PMOS 等。
headspace	headspace.org.au	面向12-25岁年轻人的心理健康服务。
Kids Helpline	kidshelpline.com.au	面向5-25岁的信息和心理辅导。
Royal Children's Hospital（皇家儿童医院）	rch.org.au/kidsinfo	关于青春期、月经和青少年健康的资料。

10 行动·影响 从“我”到“我们”

每一次有年轻人被轻视，都会影响到这个人。当这样的事发生在成千上万人身时，它就在告诉我们这个体系出了什么问题。Aletheia 的存在，就是为了把这两者连起来：帮你今天得到医疗照护，同时把年轻人的经历变成证据，改变下一个人将要面对的处境。

我（我的经历）→ 我们（别人也有同样的经历）→ 证据（一个我们能拿出来的规律）→ 改变（某个决定因此转变）

证据：13,000+	证据：6-8年	回应：青年的声音
维多利亚州2024年“女性疼痛问题调查”（Inquiry into Women’s Pain）收到了超过13,000份回应，其中三分之一的女性表示，曾感到被轻视或没有被听见。	在澳大利亚，子宫内异位症从出现症状到确诊，平均要拖延6-8年；把症状当成“正常”被认为是主要原因之一。	安全地收集年轻人的经历，并分享给决策者，正是这种规律开始转变的方式。

安全地分享你的故事

- ◆ 我分享，是因为我自己想分享
- ◆ 我知道它会被放在哪里、谁会看到
- ◆ 我已经选好用全名、只用名字，还是匿名
- ◆ 我已经删去了能认出其他人的细节
- ◆ 在发表之前，我可以检查或撤回它
- ◆ 分享之后，我有可以倾诉的人

在 Aletheia，你的声音会去到哪里

这些是我们搭建的渠道，让年轻人的经历能传到做决定的人那里：

- ◆ Youth Consultation（青年咨询）：你对真实决策的意见
- ◆ Youth Roundtables（青年圆桌会议）：年轻人和决策者坐在同一个房间里
- ◆ Youth Research（青年研究）和 Youth Research Journal（青年研究期刊）：把亲身经历变成证据
- ◆ Aletheia Voices 和 Aletheia Talks：分享故事和文字作品
- ◆ Youth Executive Council（青年执行委员会）：由年轻人领导 Aletheia

你不只是在读这本手册。你也可以帮忙写下一本。

每一本发声手册都由年轻人共同塑造。你可以加入资源开发团队或翻译团队，申请加入青年执行委员会，通过 Aletheia Talks 分享你的文字，或者告诉我们下一版应该写些什么：thealetheiaproject.org/get-involved

11 ^{反思} 你的故事，你的声音

在很多地方，别人都期待你有答案。但这里不是。你的经历不需要用医学语言来讲，也不需要听起来“够严重”。它只需要是你自己的。

可以在这里写，在这里想，也可以留白。当你开始把自己的经历变成文字，你就不再是一个人扛着它了。

第1页·关于你的身体，别人都告诉过你什么？

- ◆ ◆ 别人告诉你，什么是正常的？
 - ◆ ◆ 别人告诉你，什么不值得一提？
 - ◆ ◆ 尽管如此，你的身体一直在告诉你什么？
-

第2页·你希望有人相信你什么？

- ◆ ◆ 身体上的：一种从来没有完全消失的疼痛？
 - ◆ ◆ 情绪上的：一份你默默背负的重量？
 - ◆ ◆ 一件你到现在还在努力弄明白的事？
-

第3页·今天，你的身体感觉怎么样？

- ◆ ◆ 身体哪里有紧绷、沉重、轻松或者不舒服的感觉吗？
 - ◆ ◆ 有没有什么是你一直在忽略的？
 - ◆ ◆ 关于今天，你会告诉医生什么？
-

第4页·为自己发声，对你来说是什么样子？

- ◆ ◆ 现在，什么是你做得到的：问一个问题？把事情写下来？
 - ◆ ◆ 谁可以支持你？
 - ◆ ◆ 如果你的声音在发抖，你会说什么？
-

第5页·你想为下一个人改变什么？（本版新增）

你的经历，可以让别人走得更容易一些。你希望医生、学校或政府明白什么？

- ◆ ◆ 我希望当时能有所不同的一件事……

◆ ◆ 谁可以改变它……

◆ ◆ 我可以迈出的小小步……

12 支持 什么时候求助，去哪里求助

这本手册里的大部分内容，讲的都是日常的医疗照护。但有些事情不能等。要分清它们的区别。

日常：留意观察	预约全科医生：值得看一次	紧急 • 000：马上求助
◆ 轻微的新症状 ◆ 你想更了解的事情 ◆ 记录下来；如果一直持续，就去 看全科医生	◆ 症状让你没法上学、上班或做原本计划的事 ◆ 疼痛或出血越来越严重 ◆ 两周或更长时间内，大部分日子都情绪低落或焦虑 ◆ 任何让你担心的事。这就足够成为理由了。	◆ 突然的剧烈疼痛 ◆ 出血量非常大，并伴有头晕或晕倒 ◆ 呼吸困难、胸痛 ◆ 有自杀或伤害自己的念头，或者有其他 人处于危险中

下班时间或节假日，不知道该去哪里？

healthdirect (1800 022 222) 全天24小时都有注册护士接听，可以告诉你情况有多紧急、应该去哪里。很多日常问题，药剂师也能帮忙，不需要预约。

在维多利亚州，你还可以拨打 NURSE-ON-CALL: 1300 60 60 24。

支持一位朋友

- ◆ ◆ 耐心倾听，不要急着解决问题，并且相信他们。
- ◆ ◆ 问问什么对他们有帮助，而不是自己去猜。
- ◆ ◆ 主动提出帮他们预约，或者陪他们一起去看诊。
- ◆ ◆ 推荐一个适合的服务，比如 headspace 或 Kids Helpline。
- ◆ ◆ 如果他们有危险，请拨打 000。你不需要为这件事保密。
- ◆ ◆ 也要照顾好你自己。支持别人是件很耗心力的事。

◆ 可以打给谁

服务	电话 / 网站	什么时候用
Emergency (紧急求助)	000	你或其他人有危险，或需要紧急医疗救助时。
Lifeline	13 11 14	全天24小时的危机支持。也可以发短信到 0477 13 11 14。
headspace	headspace.org.au	免费或低收费的支持，12-25岁。
Kids Helpline	1800 55 1800	免费，全天24小时电话和网上聊天，5-25岁。
QLife	1800 184 527	LGBTIQ+ 同伴支持，下午3点至午夜。
healthdirect	1800 022 222	全天24小时护士建议：这紧急吗？我该去哪里？
13YARN	13 92 76	由原住民和托雷斯海峡岛民提供的全天24小时危机支持。

Beyond Blue	1300 22 4636	全天24小时心理健康支持。
1800RESPECT	1800 737 732	针对性暴力、家庭暴力的全天24小时支持。
TIS National	131 450	免费口译服务，在你需要用自己的语言和某个服务机构沟通时使用。
Suicide Call Back Service	1300 659 467	为所有受自杀影响的人提供全天24小时心理辅导。
Butterfly Foundation	1800 33 4673	饮食失调和身体形象方面的支持。

13 The Aletheia Project Aletheia 是什么，我们为什么存在

Aletheia 项目是一个由年轻人领导的非营利组织。它之所以存在，是因为很多年轻人都感受到、却不一定说得出来的一道鸿沟：能够获得医疗服务，和真正知道怎么使用它，是两回事。

Aletheia 是古希腊语，意思是“真相”。我们不是来取代医疗服务的。我们是来帮你在医疗过程中更有底气，并确保年轻人的真实经历，能传到做决定的地方。

健康素养 (Health literacy)	自我倡导 (Self-advocacy)	体系变革 (Systems change)
了解你的身体，以及描述它的语言。	能够说出来、提出问题，并坚持自己的立场。	年轻人参与塑造影响他们的服务和政策。

Aletheia 的更多资源

- ◆ ◆ 《自我倡导日志》(Self-Advocacy Journal) 和《健康导航指南》(Health Navigator) (2026年9月版)：一本可以填写的日志，和一份用通俗语言画出的医疗体系地图
- ◆ ◆ 发声手册往期合集 (Voice Pack Archive)：之前的四个版本，从“Know Your Body”（了解你的身体）到“From Voice to Change”（从发声到改变）
- ◆ ◆ 赋能包 (Empower Packs)：为有需要的年轻人准备的生活必需品，外加一本发声手册和一本健康导航指南
- ◆ ◆ 青年工作坊、圆桌会议和咨询：让年轻人进入做决定的房间
- ◆ ◆ 青年研究期刊 (Youth Research Journal)：发表年轻人自己的研究
- ◆ ◆ 多语言资源：我们手册的翻译版本正在制作中

如何参与

Aletheia 不只是你读的东西，它也是你可以参与的事情。你不需要是专家，只需要你在乎。

- ◆ ◆ 加入我们的资源开发团队或翻译团队，成为志愿者
- ◆ ◆ 申请加入青年执行委员会 (Youth Executive Council)
- ◆ ◆ 通过 Aletheia Talks 和 Aletheia Voices 分享你的文字或故事
- ◆ ◆ 参加青年咨询、圆桌会议和青年研究期刊
- ◆ ◆ 关注 @aletheia.au，并分享让你有共鸣的内容

联系我们

contact@thealetheiaproject.org • thealetheiaproject.org • @aletheia.au

想为你的学校或机构索取印刷版？给我们发邮件吧。想看看我们是怎么一路走来的？可以在我们的网站上浏览发声手册往期合集 (Voice Pack Archive)：之前的四个版本，从“Know Your Body”到“From Voice to Change”。

你的身体属于你自己。你可以质疑它、理解它、谈论它。而当你这样做的时候，你已经开始改变它了。

The Aletheia Project, 2026

14 资料来源与致谢

已核实并注明出处

本手册中的每一条事实，都对照了下列澳大利亚资料进行核实（访问时间：2026年9月）。健康信息会不断更新，如果这里的内容和你的医生说的不一样，请直接问医生。

- 1 AIHW (2023): Endometriosis in Australia（每7人中有1人在44–49岁前确诊子宫内膜异位症）。
www.aihw.gov.au/reports/chronic-disease/endometriosis-in-australia-2023/contents/endometriosis
- 2 Australian Government Department of Health: Australian Living Evidence Guideline, Endometriosis（确诊平均延迟6–8年；症状被“正常化”）。
www.health.gov.au/news/australian-living-evidence-guideline-endometriosis
- 3 Jean Hailes for Women’s Health: Endometriosis consult guide（子宫内膜异位症看诊指南）。
www.jeanhailes.org.au/clinical-resources/endometriosis-consult-guide/
- 4 The Lancet (2026): Polyendocrine metabolic ovarian syndrome, the new name for polycystic ovary syndrome: a multistep global consensus process（PCOS 更名为 PMOS 的全球共识）。
[www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(26\)00717-8/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(26)00717-8/fulltext)
- 5 Jean Hailes for Women’s Health: Polyendocrine metabolic ovarian syndrome (PMOS, formerly PCOS).
www.jeanhailes.org.au/health-topics/pmos/
- 6 Medical Journal of Australia (2018): International evidence-based PCOS guideline（育龄女性中8–13%受影响）。
www.mja.com.au/journal/2018/209/7/translation-and-implementation-australian-led-pcos-guideline-clinical-summary
- 7 Monash University / Centre for Research Excellence in Women’s Health in Reproductive Life: 2023 International Evidence-based Guideline for PCOS. www.monash.edu/medicine/mchri/pcos/guideline
- 8 ACOG: Heavy menstrual bleeding (patient FAQ)（月经量过多）。
www.acog.org/womens-health/faqs/heavy-menstrual-bleeding
- 9 Royal Children’s Hospital Melbourne, Teen Health Info: Periods – owning your cycle（月经知识）。
www.rch.org.au/teeninfo/fact-sheets/Periods_%E2%80%93_owning_your_cycle/
- 10 Australian Commission on Safety and Quality in Health Care: Australian Charter of Healthcare Rights (2nd ed., 2019)（澳大利亚医疗权利宪章）。
www.safetyandquality.gov.au/consumers/understanding-your-rights
- 11 Services Australia: Personal information releases (Medicare records of young people aged 14 and over)（14岁及以上青少年的 Medicare 记录）。
www.servicesaustralia.gov.au/personal-information-releases?context=64107
- 12 Family Planning NSW: Confidentiality and privacy for young people（青少年的保密与隐私）。
www.fpnsw.org.au/health-information/under-25s/confidentiality-and-privacy-young-people
- 13 TIS National: Free Interpreting Service (private medical practitioners)（免费口译服务）。
www.tisnational.gov.au/Free-Interpreting-Service

- 14 Health Complaints Commissioner (Victoria): Make a complaint (投诉方式) . hcc.vic.gov.au/make-complaint
- 15 Victorian Department of Health: Inquiry into Women' s Pain (超过13,000份回应; 三分之一的女性感到被轻视) . www.health.vic.gov.au/inquiry-into-womens-pain
- 16 Victorian Department of Health (2025): Bridging the gender pain gap, Inquiry into women' s pain report (女性疼痛调查报告) . www.health.vic.gov.au/sites/default/files/2025-11/bridging-the-gender-pain-gap-pain-inquiry-report.pdf
- 17 Australian Government Department of Health: Better Access initiative (Medicare-rebated mental health sessions) (可报销的心理健康咨询) . www.health.gov.au/our-work/better-access-initiative
- 18 headspace: National Youth Mental Health Foundation (ages 12–25). headspace.org.au/
- 19 healthdirect Australia: 24/7 health advice line and service finder (24小时健康咨询热线和服务查询) . www.healthdirect.gov.au/australian-health-services
- 20 The Aletheia Project: Health Navigator (2026) (健康导航指南) .
- 21 healthdirect Australia: periods, puberty, UTIs, thrush, migraine, STIs and contraception fact sheets (月经、青春期、尿路感染、念珠菌感染、偏头痛、性传播感染和避孕资料) . www.healthdirect.gov.au
- 22 Royal Children' s Hospital Melbourne, Kids Health Info: puberty and periods (青春期和月经) . www.rch.org.au/kidsinfo
- 23 Better Health Channel (Victorian Government): menstrual cycle, contraception, sexual health (月经周期、避孕、性健康) . www.betterhealth.vic.gov.au
- 24 Australian Digital Health Agency: My Health Record, young people aged 14 and over (14岁及以上青少年的健康档案) . www.myhealthrecord.gov.au
- 25 Services Australia: getting your own Medicare card from age 15 (15岁起申领自己的 Medicare 卡) . www.servicesaustralia.gov.au
- 26 Butterfly Foundation: eating disorders and body image (饮食失调和身体形象) . butterfly.org.au
- 27 Kirby Institute: annual surveillance of STIs in Australia (澳大利亚性传播感染年度监测) . www.kirby.unsw.edu.au

致谢

本手册由 Aletheia 项目的青年资源开发团队撰写、设计并核实内容，也凝聚了许多年轻人与我们分享的故事、问题和想法。文中引用的都是与 Aletheia 分享的真实话语，姓名已隐去。

我们向库林民族 (Kulin Nation) 的 Wurundjeri Woi-wurrung 人致敬，他们是 Aletheia 创立所在土地的传统主人。我们向过去和现在的长者致以敬意。

最后一句话

你不需要完美的措辞。你只需要愿意说出：“这件事对我很重要。”

留着这本手册。看病时带上它。把它传给需要的人。等你准备好了，来帮我们一起写下一本。

紧急情况	Kids Helpline	Lifeline
000	1800 55 1800 5-25岁，全天24小时	13 11 14 全天24小时危机支持

THE ALETHEIA PROJECT • thealetheiaproject.org • contact@thealetheiaproject.org • [@aletheia.au](https://www.instagram.com/aletheia.au)

发声手册 • 2026年4月版，2026年9月修订。这是健康教育，不是医疗建议。我们向库林民族的 Wurundjeri Woi-wurrung 人致敬，Aletheia 在他们的土地上创立。



THE ALETHEIA PROJECT

thealetheiaproject.org • contact@thealetheiaproject.org • [@aletheia.au](https://www.instagram.com/aletheia.au)