

青少年的身心變化

青少年的身心變化

每個成長階段都是人生的轉捩點，青春期是由兒童逐漸變為成年人的一個階段，通常由十歲左右開始，直至大約二十歲為止。

步入青春期的青少年，生理漸趨成熟，心智發展亦迅速，身心出現一連串的變化。

在這階段，青少年需要積極面對各種生理及心理變化，家長也需要瞭解青春期的成長困惑和需要，從而協助子女過渡青少年成長的適應期。

青少年的生理變化

外觀方面：女性而言，乳房會隆起，長出陰毛和腋下毛，皮下脂肪會增加，尤其臀部。

男性而言，睪丸及陰囊會脹大，陰莖會增大，肌肉發達，尤其胸部及肩部的肌肉，喉核發大，嗓子變沉，且長出鬍鬚、腋下毛和陰毛。

普遍來說，女性比男性發育得更早。而一般青少年的四肢會迅速增長，令體重增加。此外，皮脂腺受到性激素的影響，急劇增加分泌，容易令青少年長暗瘡。



青少年的身心變化

青少年的生理變化

性機能方面：女性骨盆腔擴大，子宮逐漸發育成熟，卵巢開始排卵及有月經，初來經的年齡約在十一至十四歲，生育能力漸趨成熟。男性有性興奮感覺，陰莖會變硬，睪丸開始成熟並製造精子，可能射精，甚至有夢遺。

性心理方面：性激素的增加，及性器官的發育，令青少年發展性的意識，出現性慾、性幻想、性衝動和綺夢，亦會以自慰行為紓解性慾念。同時，對異性產生興趣和愛慕，渴望結識異性，期望有溫馨戀愛經驗。對於外顯的生理變化，如乳房隆起、月經、夢遺或陰莖發育等身體轉變，會帶來新鮮感，但同時青少年的疑問和憂慮更是不斷的，需要心理適應和家長輔導。

父母如何協助 青少年面對生理變化

明白「性本善」：家長不應以為性是禁忌，宜採取開放態度，不迴避解答子女個人的性疑難，鼓勵子女分享生理變化所出現的惶恐和擔憂，亦不妨和子女分享自己的成長經驗，讓子女積極迎接青春期的轉變。

推行性教育：家長應向青少年推廣性健康，灌輸正確的性知識。若家長過份敏感或保守，迴避與子女討論性知識、性心理、性道德方面的問題，反而增加子女對性的好奇心，以及接觸淫穢和不雅物品的機會。

青少年的身心變化

父母如何協助 青少年面對生理變化

增加性知識：家長應積極裝備自己，多參與關於性教育的培訓活動，閱讀有關資訊（如書刊、小冊子或單張），瀏覽相關網頁（如「香港家庭計劃指導會」網站www.famplan.org.hk），以深入瞭解青春期的生理及心理變化，從而向子女解答性問題，建立教導子女正確性知識的信心。

接納變化：家長應引導青少年接納身體的變化，正視青春期的各種改變和需要，例如與女兒一起選購胸圍；與兒子一起做運動鍛鍊身體等，以協助子女適應這個過渡階段。家長亦要讓子女明白青春期的性心理變化是自然不過的事，如性幻想和自慰等皆對身體無害，毋須過份憂慮，或否定其需要，只要注意個人安全及衛生，都屬正常。

預防性侵犯：家長應提升子女對性侵犯的警覺，教導他們預防性侵犯，懂得保護自己身體的私隱部份，與人相處時留意身體接觸的界線，亦要遵守社會規範，不做任何侵犯他人的行為。

青少年的心理變化

恐懼和焦慮：到了青春期，青少年的荷爾蒙分泌刺激身體，出現急劇變化，如認識不足，或未有充份的心理準備，容易感到惶恐和憂慮。面對各種身體變化，腦中出現很多疑惑，為避免尷尬或難於啟齒，青少年不敢向人傾吐，無法釋放自己，導致情緒低落。

自卑和尷尬：青少年會擔心身體的各種變化是否合乎正常標準，往往將自己的情況與朋輩比較，誤以為過於早熟或發育不全，因而產生自卑感。身體上出現的暗瘡和臭狐等特徵，容易被人取笑，令青少年感到羞愧和尷尬。

青少年的身心變化

青少年的心理變化

煩躁和不安：遇到不易應付的情況，如朋友間的衝突、對異性的戀慕等，青少年處於一時想自主獨立，一時又想依賴父母的兩難下，內心會產生很多矛盾，又不曉得如何處理，因而引起很多不必要的不安和煩躁。

情緒不穩定：各種身體變化令青少年情緒起伏，有時會很憂鬱，容易不高興，對週遭事物都特別敏感，而且動不動就感到受挫。這種情緒的波動都是青春期的典型心理特徵，並會頻繁出現。

父母如何協助 青少年面對心理變化

多瞭解：家長應瞭解青少年的心理變化是青春期的必然後果，情緒陰晴不定是成長過程中的自然現象，不宜怪責或過份擔心。教導子女學習面對情緒轉變，接受現實，積極尋求紓解辦法。

多諒解：家長也經歷過青春期，有過焦慮和不安，體驗過情緒低落。家長應設身處地諒解青少年的困擾，耐心跟子女商討問題，協助找出成因及掌握處理方法。

青少年的身心變化

父母如何協助 青少年面對心理變化

多分享：在適當時候，家長可主動與子女分享自己過渡青春期的經驗，並分享如何處理這些轉變的心得，協助子女疏導起伏的情緒。家長不應勉強子女分享感受，避免事與願違，影響親子關係。

多容忍：家長和子女的情緒會彼此牽動。面對惡劣的局面，家長應先按下情緒，平息怒氣，以身作則，冷靜處理子女的情緒問題。若家長不控制情緒，衝動行事，子女情緒被牽引，便容易產生家庭衝突。

多鼓勵：家長應鼓勵子女積極克服困難，學會自我調整情緒，如向朋友傾訴、聽音樂、散步、看書、運動等，讓子女明白青春期的發育情況因人而異，不要與人比較，無論多與少、快或慢都是正常的。

結語

青春期出現的生理及心理特徵，都是青少年逐漸步向成年人階段的自然改變。在成長的過程中，各人的身心發展有快有慢，不盡相同。重要的，是青少年採用甚麼心態來面對及適應這一連串的變化，而家長又如何有效協助青少年過渡種種的轉變。

