

# 青山醫院精神健康教育 《關懷援助·垂手可得》

<原文由英國皇家精神科學院撰寫印製，香港青山醫院獲該院特許進行中文翻譯>

## 青少年期的問題及適應

### 簡介



青春期對於青少年、家長及各方面都可能造成情緒上的困擾，父母與其踏上青春期的子女更經常因互相不理解對方而產生很多的問題，此特別的人生階段稱之為青少年期。然而最近的報告均指出，大部分的青少年其實是很喜愛其父母的，

並覺得與他們有著深切的聯繫。那麼為何有這麼多人對青少年期感到困擾呢？

其實青少年在這期間有著急劇的身體成長及情緒上的轉變，對父母及其青春期的子女均是興奮的階段，但同時亦產生了一定程度的困擾與不安。在這單張裏，你們可找到關於青少年期的資料、轉變、產生的問題和解決的方法。

## 青少年期的轉變

### 生理

青少年踏進青春期便開始出現急劇的生理轉變。普遍來說，女孩子的青春發動期比男孩子較早，約在十一歲便開始；而男孩子則約到十三歲才開始。荷爾蒙的變化來得更早，所以青少年會有情緒化和煩躁不安的表現。身體的發育是青春期內最明顯的變化，在幾年的時間內，個人的體格不斷增長，男女特有的性徵顯現出來。這些轉變包括：女孩一經期、腋毛、體毛和陰毛的生長；男孩一聲線變沉、體毛、陰毛、鬍鬚生長、陰莖勃起和夢遺。約到十七歲的時期，青少年的生理發展已見成熟，有生育的能力。在這時期，父母更因自己踏入更年期而有所感慨。

在這急劇的轉變下，青春期的少男少女會對外表表現得特別關注。眼巴巴看著身邊同輩的發育速度比自己快的時候，他(她)們都會表現出忐忑不安，即使是青少年的父母亦會擔心自己子女的成長步伐會否比別人慢。協助他(她)們明白每個人的生長速度和生理特徵都會有所差異。女孩子何時有第一次月經和男孩子開始轉聲也是因人而異。上述有關青少年的成長發展其實亦消耗了他們不少精力，故他們往往需要較多的睡眠，所以遲起床亦未必是懶惰之故。

### 心理

除卻個子逐漸增高，開始需要刮鬍子和處理月經之外，處於青春期的青少年亦開始有不同的想法和感受。他們亦會擴大

自己的社交圈子，並且在家庭以外，與同輩建立親密的關係。過往與家庭的關係亦開始有所變化，父母亦不再如前那般佔有重要的位置。

當青少年開始有自己的一套看法，而這看法又未必與父母的觀點吻合時，真正的爭拗便開始發生了。他們會傾向花很多時間與友伴傾談，甚至透過電話作長時間的交談，這可能會令父母感到厭煩。但是，這是他們取獨立自我的重要階段，與友伴來往以求學習與人相交的行徑。青少年對自己的衣著打扮亦顯得格外的重視，他(她)們以此表達與友伴的認同，並逐漸從家庭中獨立起來。為人父母者，大多數會感到被子女遺忘。這種忽略忽視對於年青人找尋建立自我，成為一個獨立的成年人是難免的經歷。爭執爭拗是經常發生，但是，在年青人的心底裡仍是尊重父母的。這些忽視和衝突大多不是針對父母本人，這不過是孩子在爭取獨立自主而挑戰父母的權力罷！

青少年渴求爭取獨立，喜歡嘗試新事物，但往往基於有限的經驗，遇到挫折時，承受不少壓力。失敗的經驗亦令他們失去自信心，行為亦會有變化：這一刻他們可能好像很成熟，而下一刻卻又會很幼稚。當他們不開心和沒有信心時，他們會感到很幼稚，可能會生氣而不會表現出苦惱的樣子。這時，父母需要靈活地處理，而父母也會感到壓力。



## 冒險

青少年在力求獨立、自主之時，對外界的新事物與經驗，往往都甚感興趣，並嘗試在當中為自己尋求定位。他們所尋求的新經驗，有時是冒險成份，甚至是危險的；成年人往往未必明白和認同。幸運地，大部分的青少年都會從音樂、運動等既可尋求刺激，消耗精力卻又不太危險的活動。

部分青少年亦會透過吸煙、飲酒甚至吸毒來尋找刺激，有時他們會集體進行，亦會獨自尋樂。事實上，獨自尋樂往往遠較集體活動來得危險。但有些時候他們對成年人的勸止似乎未必接受；相反，與他們年齡相若或較大的青年人之勸導則更為有效。

## 情緒問題

根據調查顯示，每十名青少年當中，便有四名會覺得自己的遭遇十分不幸，他們除了哭泣外，並希望逃離現實。超過五分之一的青少年更認為生存無任何價值。以上的感覺令他們的情緒經常低落和抑鬱、過量飲食、睡眠和過分著重一己的外表都成為青少年情緒抑鬱的訊號，部分嚴重的更會出現無故的焦慮和驚恐。最近有調查指出，即使是青少年的家人和朋友亦未必察覺到他(她)們的情緒問題，家長對此應倍加留意。

## 性問題

一些青少年，特別是性格較為害羞和內向的青少年對自己身體的轉變會感到十分擔心而又不敢求教求助。另一方面，有些青少年，則會誇大一己的性能力和性經驗。外國報告指出超過半數的青少年更於十六歲前便發生首次性行為，故此，青少年懷孕亦成為青少年生命中的重要的憂慮。事實上，任何男子與年齡不足十六歲的女孩子發生性行為都屬違法。愈早的性行為除了會有過早懷孕的問題外，亦會有感染愛滋病和其他性病的可能。另外，部分青少年或父母會懷疑自己或他們的子女是否同性戀。正因如此，無論是家長、學校、醫生甚至是家庭計劃診所，都應該向青少年提供支持、指導和灌輸正確的性知識，以解決他們在性方面的問題。



大部分的青少年都會小心的選擇伴侶。濫交和不安全性行為其實是反映他(她)們的情緒問題，顯示他們對生命採取冒險放任的態度。最近的研究指出，與父母關係較密切的女孩，懷孕的可能性也比較低。

## 行為問題

有時候，青少年和他們的父母都會分別投訴對方的行為，家長們經常表示自己已經不能影響或控制自己的子女；另一方面，青少年既希望父母有清晰的指示和建立底線，卻又對父母約束他們的自由和決策權感到不滿。爭執分歧是常見的，是青少年締造自己獨立身份的掙扎。如果父母表示他們對子女完全失去控制，對子女的行蹤或所作的事情亦毫不知情，這些都屬於較極端的情況。經驗指出，當為人父母者對子女的行蹤毫不知情時，子女惹麻煩的潛在危機便愈大；故此，父母子女應儘量溝通以了解他們的行蹤。

## 學業問題

在小學的時候拒絕上學，主要是因為擔心與父母分離，一般拒絕上學的兒童都會表示頭痛或胃痛。但在青少年期，一些願意上學而又逃學的學生，其原因往往是因為不愉快的家庭生活和挫敗的校園生活，令他們傾向與有同感的同輩外出嬉戲。事實上，情緒的問題，例如對自己過分憂慮或不愉快的家庭生活，都會令他們在學業上較難集中精神，而影響學業成績。家長或老師對青少年在學業上的要求和青少年本身對自己的要求往往是形成壓力的主要來源。

父母應該明白對子女過分嘮叨催促往往會造成反效果。考試成績無疑重要，但是我們要切記，切勿讓它主宰一切和製造種種不快。校園欺凌事件可以引致以上所有情況，大概十個就有一個中學生在某程度上被欺凌，二十個就有一個每星期被欺凌。個子矮少的小孩較容易被欺壓。如果擔心有此情況發生，應與學校溝通以確保校方有執行處理欺凌的方案。

## 法紀

大部分的青少年都不會干犯法紀，即使有，亦以男孩子佔大多數。再者，大部分的犯法行為亦只此一次而已。一些屢次犯法的青少年往往與他們的家庭文化有關，或與他們的不快和情緒困擾有關。故此，當發現有青少年屢次犯法的時候，我們應該嘗試了解他們的處境和感受。

## 飲食問題

肥胖是青少年不開心的一個主要原因，並會引致惡性循環。肥胖的青少年往往被家人和同學取笑，他們亦因此不喜歡自己，變成情緒低落，令他們不作適量運動和更加暴飲暴食。所以最重要是令他們覺得無論肥或瘦，只要自己覺得開心滿意便足夠了。

另一方面，一些青少年，尤其是女孩子會刻意節食以控制

身段，幸而很少人會患上厭食症和暴食症等飲食失調問題。一百人中只有一個會演變成厭食症，五十人中只有一人患暴食症。這些病症容易在那些過分節食，遇到壓力和在兒時體重肥胖的人士身上發生。（請參閱本系列內有關厭食症和暴食症的單張）

## 藥物、有機溶劑、酒精

- ◆ 很多青少年曾濫用酒精和非法毒品實驗，大概三分之一十五歲的英國少年曾濫藥。
- ◆ 經常性濫用藥物或酒精不甚尋常，百份之一的十一至十二歲青少年經常使用，但到十五歲就增至六分之一。
- ◆ 雖然使用大麻被認為害處不大，但有證據顯示它會引致青少年出現精神問題，患精神分裂症的風險倍增。
- ◆ 儘管公眾關注濫藥，酒精是最容易使青少年惹上問題的物質。
- ◆ 父母應注意子女行為上的劇變，因為這可能與毒品或酒精有關。
- ◆ 嘗試找出子女所使用毒品的有關資料，你可從此冊子找到有關的電話和網址。

## 虐待

無論是身體上、情緒上及性方面的虐待都有機會發生在青少年身上，並導至他們酗酒、吸毒等。故此，遇到該等問題時，應儘快尋求專業人士的意見和協助。

## 精神病

一些行為及情緒的突然轉變，都可能是精神出現問題的先兆，例如狂躁抑鬱症和精神分裂症都會在青少年期病發，過分的退隱可能是精神分裂症的症狀。作為家長應加以留意，並尋求醫生的診治。

## 處理及面對青少年期

青少年期是人生成長的階段，是忘記背後，積極轉變的過程。雖然有時會感到困難重重，卻不是一個艱辛的階段。在這段日子裡，父母會感到憂慮，而年青人又會感到徬徨、不安和不快。但是，大部分年青人都不會有嚴重的問題，困難亦會一一排解。

青少年期的困難其實並非一些長期和嚴重的問題，只要積極面對和冷靜處理，是可以解決的。雖然家長會經常以為自己失敗，但是，在青少年的成長過程中，在爭拗之餘，父母仍然佔有一個重要的角色。為子女提供一個安全的環境是作為父母的一項重要使命；所以父母應該互相支持和達成協議，避免產生一方與子女聯成一條陣線與另一方對陣的局面。

此外，為子女定下適當的行為尺度亦是另一項重要使命，尺度的要求必須是合情合理和清晰的，使子女容易遵從。

隨著子女日漸長大，尺度亦應日漸放鬆及讓他(她)們學習自我負責的行為；遇到不易解決的事情，亦應留空間與子女作出傾談商討。剋扣零用錢和禁制外出等懲罰手法都應該是事先聲明清楚訂立，亦應該在需要時確實執行而不是只作威嚇。

此外，成年人也是提供意見、關心和安慰的支持者。年青人只有在知道父母不會不分青紅皂白便謾罵、批評或敷衍時，才會求助。所以耐心聆聽是非常重要的。

最後，作為家長不應期望子女心懷感激。事實上，恐怕要到他們有了自己的下一代才能體會到作為父母的艱辛罷！

## 尋求專業協助

有時以上的建議未必足夠，青少年或其家人發覺不能面對及處理一些問題，便應盡快尋求協助。若有關於身體成長變化（無論是太早、太慢的轉變），可以向醫生請教。

當問題發生在學校時，教師便可以提供適當的資訊。教師亦可將學生轉介給教育心理學家或學校社工，以便協助他(她)們解決學習的難題，或提供在與人相處上的輔導。

如果青少年已經連續數月抑鬱、緊張、有嚴重的飲食問題或受特別的行為所困擾，便應立即尋求專業協助和輔導，有關的輔導機構可提供青少年或家長一般的輔導。

當青少年逐漸成長，並開始重視個人的私隱和獨立時，他們便很自然地希望能單獨與專業人士傾談，這時家長們便應尊重他們的決定。若情況嚴重或特殊，家庭醫生便會將個案轉介往青少年及兒童精神科服務，以便進一步跟進。

## 有用地址或電話

《譯者註：以下是香港資料，提供在港人士使用》

醫院管理局精神科電話諮詢服務： 2466 7350

社會福利署熱線： 2343 2255

香港心理衛生會健康諮詢服務： 2772 0047

衛生署中央健康教育熱線： 2833 0111

香港精神健康家屬協會：

九龍中央郵箱72368號〔傳真：27604407〕

原作：英國皇家精神科學院  
翻譯者：青山醫院精神健康學院  
出版人：青山醫院精神健康學院  
地址：新界屯門青松觀路十五號  
電話：24567111  
傳真：24559330  
網址：[www.ha.org.hk/cph](http://www.ha.org.hk/cph)



青山醫院 02/2005 (第二版)

© 本刊物任何部分之資料，如未獲版權持有人允許，不得用任何方式  
(包括電子、機械、影印或記錄)抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。