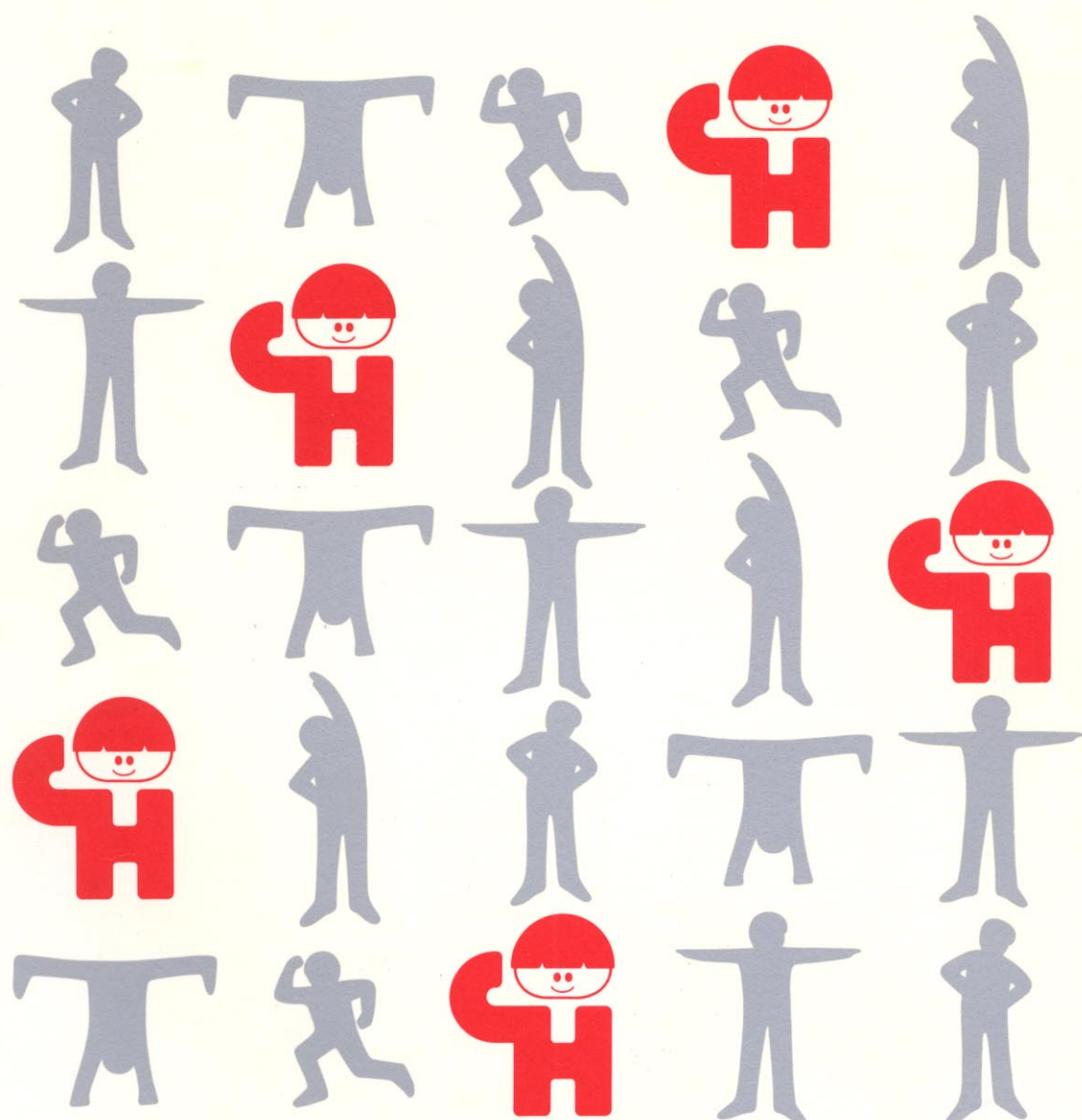


HONG KONG
CHILDHEALTH FOUNDATION

香港兒童健康基金

PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL DEVELOPMENT
OF ADOLESCENTS IN HONG KONG

成長路上一香港青少年心智及體能發展



HONG KONG CHILDHEALTH FOUNDATION
香港兒童健康基金

PATRON AND OFFICE BEARERS
贊助人及理幹事名單

PATRON
贊助人

Lady Wilson
衛奕信夫人

VICE PATRON
副贊助人

Mr. Henry Fong, MBE, JP
方潤華太平紳士

**HONORARY
LEGAL ADVISOR**
名譽法律顧問

Ms. Elsie Leung, JP
梁愛詩太平紳士

HONORARY AUDITOR
名譽核數師

Mr. Louis Fung
馮元志先生

FOUNDATION TRUSTEES
基金信託人

Dr. the Hon. Henrietta Ip, OBE, JP (CHAIRMAN)
葉文慶議員

Dr. Chan Chok Wan (TREASURER)
陳作耘醫生

The Hon. Mrs. Peggy Lam, MBE, JP
林貝聿嘉議員

Mrs. Ng Fong Siu Mei
吳方笑薇女士

President of the Hong Kong
Paediatric Society (Ex-official)
香港兒科醫學會會長



PATRON: Lady Wilson

贊助人：衛奕信夫人

目錄	(頁數)
(一)香港兒童健康基金簡介	4
(二)香港兒童健康基金過往活動	5
(三)香港兒童健康基金未來計劃	6
(四)合辦機構——香港青年協會簡介	7
(五)前言	8
(六)「成長路上」研討會程序	9
(七)開幕詞	10—11
(八)專題演講內容摘錄	
專題1.：香港青少年身心發展的現況分析	
a.——生理狀況	12—13
b.——心理狀況	14—15
c.——社會環境	16—17
專題2.：促進青少年身心健康	
d.——學校的角色	18—19
e.——青年工作的角色	20
f.——家長的角色	21—23
(九)公開討論內容摘錄	
——出席嘉賓意見	
——出席者的發問及答覆內容	24—25
(十)閉幕詞	26

香港兒童健康基金簡介

兒童是社會的棟樑，所以兒童須身心健康才可以正常地工作、學習、遊戲及渡過快樂的童年。因此，向市民大眾教育如何保持兒童健康，實為當前之要務，因為唯有健康的兒童才能長大成為健康的成人，將來能為社會作出貢獻。香港兒童健康基金便是基於這信念而成立，希望能達到以上目標。

方樹泉先生是發起設立香港兒童健康基金的熱心人士，方先生於一九八六年六月廿七日來函本基金各信託委員囑咐吾等籌劃基金事宜，信中謂：

「鑑於香港近年會有不少畸型、弱智或傷殘之嬰兒出現，而嬰兒夭折率亦不算最低，這情況實令人關注。

要預防這種現象，斧底抽薪的辦法就是必須要從婚前、懷孕前後、出生前後之醫療教育下功夫，希望能預防、減少、或及早診治畸形弱智及傷殘的胎兒，符合了「預防勝於治療」的原理。

有見及此，茲建議請由葉文慶醫生領導，並聯同香港家庭計劃指導會林貝聿嘉執行總監及陳作耘醫生兩位熱心社會服務人士，共同組成「香港兒童健康基金」，從事向公眾人士推行此項教育，及給予市民正確的指導。

該香港兒童健康基金倘能組織成立，本人願意捐出港幣叁拾萬元以示贊助。此項捐款擬分三年支付。事屬善舉，請加以研究，希望付諸實行。」

本基金各位託管委員深受方先生金石良言所鼓舞，在過去兩年內致力成立這香港兒童健康基金，又蒙方樹福堂基金率先慷慨捐助，成為本基金之主要捐贈者，託管會同人謹致萬分謝意。

本基金之宗旨目的如下：

- 一、促進兒科醫學知識的發展。
- 二、改善及提高現有的兒科醫療服務。
- 三、推廣兒童健康。
- 四、保障本港兒童福利。
- 五、為本港兒童發展提供有利的環境。

為達到以上目的，本基金將致力於：

- 一、改善兒童醫療服務。
- 二、提高本港兒童醫療及輔助醫療服務的醫學知識。
- 三、推廣兒童健康及促進兒童發展。
- 四、透過醫療、輔助醫療及其他途徑，預防及減低弱能兒童問題。
- 五、提高兒童健康教育。
- 六、提高本港圍產期健康的知識及有關的護理服務。
- 七、協助及鼓勵兒科醫學的研究，提高本港兒童健康。

要成功達致本基金所訂之宗旨及目的，實有賴各界志同道合之善長仁翁慷慨解囊，本基金謹呼籲全港所有關注兒童之人仕與本基金聯絡，給予協助及指導，共同提倡兒童健康。

香港兒童健康基金——過往活動

(1)「兒童病房裝飾計劃」

透過此計劃，本基金為16間政府資助醫院兒童病房添上新裝，確使沉悶的病房增添不少色彩。同時本基金更在各病房設置兒童圖書館，令病者在空間時間有閱讀機會，增加知識，善用時間。

(2)「香港兒童心理健康研究會」(1988年10月5日)——香港大會堂

邀請專業人士作專題演講，在研討會中各專家除對兒童心理健康作深入淺出的探討外，更臨場解答來賓問題，增加知識交流，務求將兒童心理健康的訊息傳播於社會各階層及不同角落，喚醒社會人士正視兒童心理健康的重要性，繼而引導他們認識培育的適當途徑，使我們健康的下一代能在心智，體能及情緒上獲得均衡的發展，成為社會有用的一份子，將來成為社會的棟樑。

(3)贊助電視節目「健康小豆芽」

主要內容是教導兒童認識個人營養及環境之重要性，例如飲食營養，衛生及環境污染問題等等。

(4)「病童寄心聲」徵文比賽

藉以了解留院病童的感受及反影現有病童護理服務之足夠與否。比賽反應熱烈，入選作品水準極高，其中透露的心聲，更可供醫務從業員作為參考之用，意味深長。

(5)定期出版刊物

目的是向社會大眾提供有關兒童健康知識，使為人父母者能更有效地培育他們的下一代。

香港兒童健康基金——過往活動

(1)「兒童病房裝飾計劃」

透過此計劃，本基金為16間政府資助醫院兒童病房添上新裝，確使沉悶的病房增添不少色彩。同時本基金更在各病房設置兒童圖書館，令病者在空間時間有閱讀機會，增加知識，善用時間。

(2)「香港兒童心理健康研究會」(1988年10月5日)——香港大會堂

邀請專業人士作專題演講，在研討會中各專家除對兒童心理健康作深入淺出的探討外，更臨場解答來賓問題，增加知識交流，務求將兒童心理健康的訊息傳播於社會各階層及不同角落，喚醒社會人士正視兒童心理健康的重要性，繼而引導他們認識培育的適當途徑，使我們健康的下一代能在心智，體能及情緒上獲得均衡的發展，成為社會有用的一份子，將來成為社會的棟樑。

(3)贊助電視節目「健康小豆芽」

主要內容是教導兒童認識個人營養及環境之重要性，例如飲食營養，衛生及環境污染問題等等。

(4)「病童寄心聲」徵文比賽

藉以了解留院病童的感受及反影現有病童護理服務之足夠與否。比賽反應熱烈，入選作品水準極高，其中透露的心聲，更可供醫務從業員作為參考之用，意味深長。

(5)定期出版刊物

目的是向社會大眾提供有關兒童健康知識，使為人父母者能更有效地培育他們的下一代。

香港兒童健康基金－未來計劃

(1) 售旗日 (1989)

售旗日定於一九八九年六月十日星期六舉行，目的是為基金籌款。

(2) 牙齒健康研討會 (1989)

定於十一月二十五日星期六舉行兒童牙齒健康研討會，歡迎教師和家長們參加，研討主題有：防範性牙齒健康，牙齒之發展，有關牙齒治療等等。

(3) 本基金將捐贈一個研究獎學金，給受訓之兒科醫生，以充實他/她們對兒科醫學知識：此舉將會使香港兒童健康間接地受惠。

(4) 印製及派發「兒童健康指南及兒童健康冊子」(1989)，藉此指導家長們如何記錄及觀察自己孩子們的成長和健康情況。本基金計劃將以小冊子印贈給所有母親，每位孩子獲派一冊。

(5) 兒童健康統計 (1989)

香港兒童健全體格之資料，為首批收集健康統計之一。本年夏季，教育司署與本基金將合辦一系列研究，評估男女學童之正常體格標準，對象是年齡由六至十二歲之男女學童各一百名。上述被製成標準之圖表，以作為評估其他兒童體格之指引。整個研究所得之資料，將編製成一綜合性之兒童健康統計，此研究工作將不斷運作。

(6) 香港學童健全體格獎計劃 (1990)

教育司署與業餘田徑總會(ED-AAA)合辦之「小學五星體能獎勵計劃」將會擴展，使全港更多學童得以參與。我們將鼓勵學童參加一年一度之健全體格檢驗。學童之體格檢驗成績將分等級，列入圖表之內，優勝者獲頒發獎項。如果學童之體格分數在水平之下，我們將鼓勵他們接受健康檢查及作適當運動，務求使他們的體格達到水平。

(7) 熱線服務

忠告及指導家長們正確地使用現有兒童健康服務。

合辦機構—香港青年協會簡介

香港青年協會於一九六〇年成立，是一個不牟利的青年工作機構，其經費主要來自政府津貼、公益金撥款、賽馬會捐助、社會信託基金、會員繳費及個人捐助等。協會主要服務宗旨是為三十歲以下的青少年提供不同的服務及活動，使青少年在德、智、體、羣各方面獲得均衡的發展，從而達到「為青年事事關心、為社會處處着力」的最終目標。

以下為協會所提供之各類青少年服務：

(一) 青少年中心及閱讀室

協會在八八年九月底共有二十六間青年中心、兩間青少年中心。三間青年中心及一間青少年中心附設閱讀室，分隸於香港、九龍中、九龍東、九龍西、新界東及新界西六區。此服務是以中心作為一個培育的基地，協助青少年達致全面的成長。

中心工作包括：

- (1) 小組工作：如技能學習/興趣班組、訓練/研習班組。
- (2) 特別活動：如教育活動、文化活動、聯誼活動、戶外活動及水上活動。
- (3) 自由活動：如乒乓球、康樂棋、閱讀、閒談、電視及音樂欣賞。
- (4) 其他服務：如自修室或圖書室服務等。

在短期內，協會將有不少中心相繼落成，計有美林青年中心及杏花邨、山景、荃景等青少年中心及閱讀室。此外，協會亦將設立紅磡青少年中心及閱讀室以取代原有之紅磡青年中心。設立筲箕灣青少年中心及閱讀室以取代原有之筲箕灣青年中心，與及在荃灣設立青少年中心及閱讀室以取代原有之福來青年中心。

(二) 青年輔導中心

協會現於油麻地區設有一間青年輔導中心。此服務是透過專業輔導過程，包括面談、熱線及小組輔導服務，協助青少年瞭解及克服個人在成長中面對的精神困擾，如情緒、學業、事業、交友、戀愛、性、家庭及人生觀各方面所引起的問題。

(三) 外展社會工作

協會現於紅磡和荃灣及葵涌區設有外展社會工作隊。此服務是透過外展社會工作人員在公共場所如球場、波樓、公園及街頭巷尾，接觸及協助青少年解決個人的行為、情緒、升學、就業、家庭關係及人際關係等問題，從而建立正確之人生觀。

(四) 學校社會工作

協會現於三十二間中學提供學校社會工作服務。此服務是透過學校社會工作人員與校方教師及學生家長的合作，協助學生解決個人的學業、前途、交友、戀愛及家庭問題。服務以個案及小組工作形式為主。

(五) 家庭生活教育

協會現於香港東區、觀塘區、深水埗、荃灣及葵青區、大埔及北區提供家庭生活教育服務。透過不同類型的教育及推廣活動，家庭生活教育工作者協助青少年增加對自我的認識，並促進其與家庭及社會的相互關係，防止家庭失和，從而達致和諧的家庭生活。

(六) 營地及營舍工作

協會現有四處營地及營舍，分佈於大網仔、大美篤、赤柱及南丫島。此服務提供營舍、戶外及水上活動設備，除供本會會員使用外，同時亦歡迎外界團體借用。

(七) 訓練及拓展工作

協會亦同時提供各類輔助性服務，以提高青少年工作之質素；包括推行職員及會員的訓練工作、進行調查、研究出版、與青年工作有關的書籍、舉辦國際交流活動及創新性服務的拓展工作。此外協會每年均舉辦統籌活動，以宣傳統一的服務和建立機構形象，主要的統籌活動包括三月服務月及暑期活動。

前言

「青少年」是成長過程中一個極重要的階段。在這階段中，青少年本身、家庭以及其所處身的社會，都出現很多轉變、適應及協調；如處理不當，很容易做成關係緊張的局面。各界人士的關心和支持，是幫助青少年身心健康成長的一項重要因素。

香港兒童健康基金及香港青年協會為鼓勵社會人士關注今日香港青少年身心的發展，特於一九八八年十一月二十二日（星期二）下午二時至四時三十分假座灣仔滙莎公爵社會服務大廈禮堂舉辦「成長路上」——香港青少年心智及體能發展研討會，邀請專業人士就兩個專題作演講。該兩個專題分別為「香港青少年身心的現況分析」及「促進青少年身心健康」。討論範圍及主講者計有：

專題一：「香港青少年身心發展的現況分析」

（一）生理狀況

主講者：盧忠啓醫生（香港大學醫學院兒科高級講師）

（二）心理狀況

主講者：陸兆鑾醫生（香港大學醫學院精神科講師）

（三）社會環境

主講者：羅致光博士（香港大學社會工作及社會行政系講師）

專題二：「促進青少年身心健康」

（一）學校的角色

主講者：張灼祥先生（屯門保良局董玉娣中學校長）

（二）青年工作的角色

主講者：梁魏戀賢女士（香港社會工作人員協會會長、香港社會服務聯會兒童及青少年部主席、香港小童群益會總幹事）

（三）家長的角色

主講者：陳周潤笑女士（香港青年協會家庭生活教育主任）

研討會最後更安排公開討論時間，參加者可藉此與各專家討論親身的經歷，並就有關問題作意見交流。

研討會內容充實而且富啟發性，值得詳加思考。現特將研討會的資料內容節錄下來，編成小冊子，供家長及青少年工作者作參考之用。希望在各界人士的不斷努力下，能為香港青少年心智及體能發展奠下良好的基礎。

本人謹在這裏多謝研究會各講者的鼎力支持及熱心參與，香港撒瑪利亞防止自殺會慷慨供應香港青少年求助個案的資料及分析，合辦機構香港青年協會各位幹事能幹的安排，使本研討會得以成功舉行。最後我更要多謝西德美樂寶廠贊助本小冊子的編印，使研討會的訊息可以傳播於社會各階層及不同角落中，喚醒社會人士正視青少年心智及體能發展的重要性，使我們年青的一代可以獲得均衡的發展，成為社會有用的一分子。

香港兒童健康基金和這一次研討會之成功，有賴社會人士的支持及參與，本人謹向各位致以萬二分謝意，同時更希望各位繼續支持本基金以後各種活動，造福兒童，此乃香港兒童健康基金創立的最終目標。

香港兒童健康基金
香港青年協會
成長路上研討會主席
陳作耘

成長路上

香港青少年心智及體能發展研討會

程序表

登記

開幕詞

1. 開幕詞 譚王蕙鳴女士
行政立法兩局議員
香港青年協會總幹事

2. 致送紀念品 葉文慶醫生
立法局議員
香港兒童健康基金主席

專題演講(一)「香港青少年身心發展的現況分析」

主持：陳作耘醫生
香港兒童健康基金信託委員

1. 生理狀況 盧忠啓醫生
香港大學醫學院兒科高級講師
2. 心理狀況 陸兆鑾醫生
香港大學醫學院精神科講師
3. 社會環境 羅致光博士
香港大學社會工作及社會行政系講師

專題演講(二)「促進青少年身心健康」

主持：陳作耘醫生
香港兒童健康基金信託委員

1. 學校的角色 張灼祥先生
屯門保良局董玉娣中學校長
2. 青年工作的角色 梁魏懋賢女士
香港社會工作人員協會會長
香港社會服務聯會兒童及青少年部主席
香港小童群益會總幹事
3. 家長的角色 陳周潤笑女士
香港青年協會家庭生活教育主任

公開討論

閉幕禮

1. 閉幕詞 葉文慶醫生
立法局議員
香港兒童健康基金主席

2. 總結 陳作耘醫生
研討會主席

成長路上

香港青少年心智及體能發展研討會

開幕詞

譚王葛鳴女士
行政立法兩局議員
香港青年協會總幹事

各位來賓：

歡迎大家出席今日的研討會，本人非常感謝幾位嘉賓百忙中抽空，分別就青少年的心智及體能發展發表專題演講。

青少年的發展應該是全面的，在心智和體能發展兩方面並重的。心智的發展是指青少年在心理和社交方面的成長過程，體能方面則是指身體發育和健康的情況。

一般來說，社會人士都十分關注青少年在心智方面的發展。討論的焦點集中在青少年的價值觀，例如：道德觀念，公民意識；與及青少年的社會適應問題，例如是家庭關係，交友、談戀愛和精神健康等等。

毫無疑問，這些都是青少年成長過程中非常重要的問題。特別是在香港正處於過渡期的階段。今日香港既是國際性的金融中心，又是中國貿易的一個重要門戶，工業亦逐步轉向高科技發展；其次，香港社會亦因為急速都市化而趨向複雜而多元化的結構；政治方面，九七問題不但加強中港關係，也加速了政制的發展。種種經濟、社會和政治上的轉變都賦予今日青少年新的成長任務。此外，不同的價值觀念紛層、社會角色分化等都令青少年在成長路上需要面對不少困難。因此，我們都希望多瞭解青少年的心智發展，藉以幫助青少年解決經常碰到在人際關係，行為規範和情緒、壓力等各方面的問題。

相形之下，青少年的體能發展受到較少的關注。其實，青少年在體能的發展是不容忽視。體魄強健，精神充沛正是健康成長的基本條件。究竟香港青少年在體能方面發展的現況是怎樣的？這方面較缺乏有系統的研究。長遠來說，香港應多做這方面的研究，以掌握青少年在體能發展上的需要。香港青年協會現正考慮加強在青少年體能發展上的研究工作。

現存的有關研究之中，香港中文大學教育學院三年前出版的「香港兒童體能狀態」報告書提供了一些中小學生體能狀況、健康情況的資料。從中我們可以比較清楚知道青少年體能發展的情況，與及得到一些關注青少年體能發展方向的提示。

該報告書將香港中小學生體能發展的資料跟泰國、台灣、加拿大和澳洲各地同類型資料比較，結果顯示香港青少年的體重和體高正常，在其他方面，香港青少年有長處、也有弱點。香港青少年身體比較靈活、腰力較強，但在臂力、持久力和心肺功能三方面的表現比較遜色。

該報告書又指出青少年常見的疾病有呼吸系統疾病、牙痛和視力不良。利用統計分析，報告書進一步證實某些疾病和飲食習慣，生活習慣和運動量是互相關連的。因此我們可以從飲食習慣、生活習慣和運動三方面去關注青少年體能的發展。

(一) 飲食習慣

報告書發現在小學生之中，有一半（51.8%）的膳食是經常不均衡的；有百分之九進食過量；差不多五分之一在街邊熟食檔吃早餐；在中學生方面則較多光顧流動熟食檔。研究分析又顯示出光顧流動熟食檔比較容易感染到腸炎、傷寒和胃病。進食過量也容易患上胃病。

由於，青少年在發育期間，需要攝取適量的營養，所以均衡膳食是非常重要的。有見及此，父母應多注意青少年的營養和悉心教導他們養成良好的飲食習慣。本人建議當局可考慮在學校區內設置飯堂，讓青少年的膳食得到適當的照顧。

(二)生活習慣

該研究報告指出，青少年睡眠不足易引起精神壓力和失眠。在日常生活觀察當中，青少年普遍遲睡，連空閒時間也填滿節目，例如留在家中看電視；或者流連於娛樂場所、球場；又或者四處逛街。

家長及教師應多向青少年推廣作息有序，善用餘暇的正確觀念，並且教導青少年有效地分配時間，使到身體獲得充份的休息。

(三)運動

該報告書指出小學生中，有百分之四十一經常運動，但也有五分之一缺少運動，因此，中小學生的運動量是值得關注的。家長在關心青少年學業之外，應鼓勵他們多參與運動。近年來，社區的康樂設施已經逐步發展起來。另外，當局亦關注到體育在學校教育的發展，在今年六月完成「學校體育」報告書，就體育在幼稚園以至大學的進一步發展提出建議，這些發展都有利於向青少年推廣體育活動，與及喚起社會人士關注青少年的體能鍛鍊。

爲了提高對青少年全面發展的關注和認識，「成長路上」研討會在探討青少年心智發展這一個主題的同時，也強調身體健康的重要性。研討會匯集了多方面的專家。包括了醫生、學者、社會工作和教育工作者，在各個專題發表意見。專題演講之後還有公開討論，希望各位踴躍發言，交流心得，從而達到集思廣益的目的。

香港青少年生理發展的現況分析

盧啓忠醫生

香港大學醫學院兒科

高級講師

生長是指細胞繁殖、增大和數目增加，表現為組織、器官、身體各部以致全身的大小、高度和重量的增加以及身體化學組織成份的變化。發育是指功能的分化和不斷趨向完善，及心理、智力和體格的發展。生長發育是有階段性和有程序性的連續過程。兒童少年的生長發育過程可以分為以下幾個年齡期：

嬰兒期：出生到一歲

幼兒期：一至六歲

童年期：六至十歲

青春發育期：約十至二十歲

青春是由童年發育到成人的過渡時期。它起於生長突增的開始，止於骨骼完全癒合、身體停止生長。青春是生長發育的最後階段，是決定人一生的體格、體質和智力水平的關鍵時期。這時期的形態、生理、心理發育突飛猛進，變化很多，其中最突出的是生殖系統的發育。

青春發動的原因到目前為止尚未完全清楚，有些學者認為青春發動和體內成份改變（瘦體重）和體重增加及骨骼年齡有關。兒童青春發動時的體重約三十公斤，而月經初潮時體重約為四十七公斤；近年來香港兒童發育和月經初潮比以前提前，這是與生活環境及營養改善有關。根據香港大學解剖科張教授在60年代的研究顯示，香港女童通常發育年齡是約十歲而平均月經初潮年齡約是12.5-13.25歲。男性發育比女性緩慢，男性平均13.2歲性器官發育，13.3歲陰毛出現，13.67歲聲音改變，14.57歲腋毛出現，而平均於十六歲半便發育完成。由此可見香港青少年發育與歐美國家兒童的青春發展並無大分別。

青春發動機理和性教育

幼兒期和童年期內分泌變化很少，男女都分泌少量的性腺激素，這些性腺激素引起負反饋作用(Negative Feedback)，抑制下丘腦促性腺激素釋放因子的分泌。青春開始是由於下丘腦細胞對性腺激素的敏感程度降低，在循環中的少量性腺激素失去對下丘腦的抑制作用，以致引起下丘腦所分泌的促性腺激素釋放因子分泌量增加。

青春前，脈沖性促性腺激素分泌量極少，無日夜的差別。但在發育早期，睡眠時促性腺激素脈沖性釋放量及男性荷爾蒙亦同時增加在日間促性腺分泌則仍很少，男性荷爾蒙亦隨之下跌。發育中期，這激素在睡眠時繼續增加，並在日間也開始升高，卵巢或睪丸在促性腺激素的作用下發生形態上的增長外，雌激素或睪丸酮分泌也相應提高，使第二性徵出現。同時，腎上腺亦有發展：腎上腺會分泌一些荷爾蒙，使女性有胸部、陰毛和腋毛的發展；而男性亦有陰毛和腋毛的發展。

男性第二性徵發育可分為生殖器官和陰毛發展。生殖器官發育可分為五度。第一度：無發育現象；第二度：睪丸大過4立方厘米；第三度：陰莖長達7厘米；第四度：繼續第三度和第五度間的發展；第五度：陰莖長達15厘米而睪丸容積約15-20立方厘米。同樣陰毛發展亦可分為五度。第一度：無陰毛；第二度：陰莖根部有小許短小陰毛；第三度：陰毛較稠密而長；第四度：陰毛分佈擴展到耻骨聯合上緣；第五度：陰毛密而長，向腹股溝部擴展，上方越過耻骨聯合上緣。

遺精是一種生理現象，青春後的健康男性均會發生。男孩首次遺精的年齡多數為14至16歲。

女性第二性徵發展包括外內生殖器官，乳房及陰毛的轉變。在發育期間，子宮和卵巢明顯加大，陰道變長變寬及有較多黏液分泌物排出，大小陰唇發育及色素沉着。乳房的發育可分為五度，第一度：無發育現象；第二度：蓓蕾期；第三度：乳房進一步增大；第四度：乳頭和乳暈增大並在乳房上形成一個繼發的丘狀突起；第五度：典型成年女性的乳房。至於女性的陰毛發展與男性分別不大。月經初潮是青春最重標誌之一。月經初潮的年齡是比男性首次遺精的年齡早兩三年，但由於初潮時卵巢功能並未穩定，故初潮後月經周期並不規律，約在一年內才逐步按月來潮。

青春形態發育

男女進入青春後，腦下垂體生長激素、胰島素、雌激素和睪丸酮的分泌增加，在這些內分泌影響下，身體迅速生長出現了人體生長發育的第二個突增階段(第一個階段為兒童出生的頭一至二年)。這階段的特徵是高度及體重突增；女孩較男孩早踏入這階段：女孩約10至12歲進入第二突增階段，男孩則一般晚兩年，即約為12至14歲。青春期男孩每年可增高7-9厘米(最多可達10-12厘米)，而女孩可每年增高6-7厘米(最多可達9-10厘米)。

青春肌肉的發展亦非常突出，如8-15歲的七年中肌肉重量與體重之比較增加5.4%，而15-18歲間的三年中增加達到11.6%。女孩於八歲而男孩於十歲起，皮下脂肪開始增加。女孩的脂肪繼續發展，男孩則在身高體重突增後脂肪逐漸減少，因此女青年比男青年顯得較豐滿，而男青年則因肌肉發展而顯得更健壯。

青春期功能發育

在青春期中，隨着各組織、器官、系統形態的發育、各種生理功能也有變化，心肺功能一般以心率和呼吸頻率為代表，兩者均隨年齡增加而逐漸下降。肺活量和心臟每脈搏輸出量也隨年齡增加而上升，加上肌肉發展，使青少年運動能力增強，但男女運動能力有顯著差別，是以在體育鍛煉或勞動時不能強求一致，必須分別對待。

男性青少年造血功能有明顯增加，但女性在青春期紅血球並無轉變，可能是女性月經來潮後失血之故，因此，對青春期少女應特別注意補充造血營養素。

影響生長發育的因素

1. 遺傳因素——雙生兒骨齡的遺傳指數為0.8 有很多學者研究母親，女兒和雙生兒月經初潮年齡的差別，表明月經初潮年齡受遺傳因素影響。
2. 社會經濟環境，落後國家的兒童比先進國家的兒童發育較緩慢，在香港高上人家的女兒和勞工階級的女兒，月經初潮年齡有九個月的差別。
3. 天氣影響，很多人常說熱帶地方的兒童比來自寒帶地方的兒童發育較早，但根據很多研究結論說明氣候的差異對兒童生長發育沒有影響。

發育期出現的問題

對於青年的成長過程，醫生所關注的是發育期間有否出現問題。最常見情況是過早發育或過遲發育。女性「早發育」是指她有發育的現象而遺發展在七歲以前已開始，這是不正常的現象，男性如在九歲前有發育現象亦屬不正常。過早發育的原因很多，多數問題不大，但亦有少部份人可能因腦部有問題（如：腫瘤）所致。如遇有此情況，則需要醫生診治。「遲發育」則是指兒童至十四、十五歲仍未有發育的現象，或開始有發育現象，但第二性徵的發展卻沒有繼續出現。這情況亦需要請教醫生。

香港青少年心理發展的現況分析

陸兆鑾醫生

香港大學醫學院精神科講師

心理發展包括很多方面，其中心理衛生是我最熟悉的。在未談論青少年的心理衛生前，讓我們先看看心理發展方面。

關心青少年心理發展的人有很多憂慮：認知方面，香港青少年的語文程度日漸下降，知識的深度和廣度都不足。香港大學亦因此認為要增加一年基礎年去改善這個問題。性格方面，香港青少年常被批評缺乏獨立自主及批判精神。香港的學生很勤力，但的確比歐美國家的學生較少發問，缺乏主動性和創造性。公民意識方面，香港青少年常被形容為「無根的一代」，對民族的認識，對社會的參與不足夠。上述種種情況是否顯示香港的青少年在各方面都比歐美國家的青少年差呢？那麼，在心理衛生方面又怎樣呢？

青少年心理衛生方面的困難可分為三類：

(一)一般青少年在成長過程中都會遇到的困難：

我們都知道青少年在生理，心理和社會方面都處於轉變較為急進的發展階段。青少年本身、家庭成員、老師等等，都要適應這些轉變，才可避免矛盾的事情發生。但這些通常都是短暫的，並不會破壞青少年和家人及老師的關係，或影響青少年的正常發展。

(二)適應困難：

青少年感覺在過渡階段的轉變很難適應。他們會感到不快樂，很多憂慮，覺得悲觀和自卑，缺乏自信等。他們和家人的關係通常都因此受到影響，覺得家人不了解他們，不能和家人溝通。歐美國家的研究顯示，大約百分之三十至四十的青少年會有這種適應困難。香港的情況亦差不多，1981年香港家庭計劃指導會的青少年心理發展研究顯示36.8%的中學生覺得不能和父親溝通，32.6%不能和母親溝通。1983年，教育行動組在中學抽樣調查，發現有五成至六成學生間中或經常對將來缺乏信心，不易控制情緒，感覺能力比不上別人，覺得悶，不知怎樣打發時間，沒有人了解自己，與家人相處不和睦，香港有適應困難的青少年並不比歐美國家少。

這些有適應困難的青少年並不是患上精神科的疾病。同時父母或老師亦不察覺他們的子女有適應困難。但是青少年內心不快樂，自卑感，及感到得不到家庭的了解，令到他們容易受到不良朋輩的影響，受誘惑而誤入歧途。

有很多研究分析青少年犯罪，濫用藥物，性濫交，自殺行爲的背景時，發現他們很多來自適應困難的一羣。

既然香港青少年適應困難的比率與歐美國家的比率差不多，那麼香港青少年的不良行爲發生率又是否如歐美國家一樣多呢？結果有點出人意外，讓我們逐點看看：—

1. 犯罪率——青少年所犯罪率近年有上升的趨勢，引起各方面的關注。但根據1981年香港撲滅罪行委員會的青少年犯罪問題研究小組報告書提供的資料，15歲以下的青少年犯罪率是0.5%，比歐美國家的少很多。
2. 濫用藥物——最近發表的，因香港政府禁毒科負責的一項全港中學生調查，發現有1.1%的中學生曾濫用精神科藥物，而歐美國家的資料是約10%。
3. 試圖自殺——根據瑪麗醫院的一項調查，從1980年到1984年的資料，有67個16歲以下的青少年及兒童因試圖自殺而入院。以香港的青少年人口來估計。每年所試圖自殺率是大約每十萬之4.4。這個估計是較為保守，但比歐美國家來說是十分低。
4. 婚前性交——根據香港家庭計劃指導會在1981年及1987年的調查，17歲以下的青少年婚前性交率是百分之二，比歐美國家的大約低10倍以上。

從這四個心理衛生指標來看，香港青少年比歐美國家的好得多，剛才我們說過，香港有適應困難的青少年並不比歐美國家少。那麼，是什麼因素保護著我們的青少年，令他們不至犯上嚴重的不良行爲呢？

讓我們作一些假設：

- ① 是否我們有較健全的家庭呢？的確，比歐美國家，我們的離婚率較低，單親家庭較少，還有較多的家庭支持網存在。
- ② 是否我們的教兒育女方法，令兒童和父母的關係較密切，較能應付因青少年心理適應困難而產生的問題呢？
- ③ 是否我們的傳統思想，注意家庭，注重人倫，注重和諧在這方面起了作用？
- ④ 是否我們的老師，青少年工作者的努力，令這些困難減低？
- ⑤ 又或者是否香港青少年的偶像給予青少年一個較正面的形像去追隨呢？

我們可以作很多假設，但現時還不能下結論。重要的是我們知道我們的社會有些因素在保護著青少年。換句話說，在教育子女方面，我們不應隨便拋棄我們社會的觀念，而盲目追隨歐美國家的行爲。我們的優點，甚至可以對歐美國家有幫助。同樣，我們要看到自己的缺點，吸收別人的長處。關於這一點，我可以舉一個例。最近報章上有報導提倡父母和子女講故事的運動。

這個正是吸納別人的長處。和子女講故事是建立良好親子關係的好方法。在香港的研究顯示，百分之九十以上的父母沒有經常和子女講故事的習慣。

(三)精神科疾病：

我們不可忽略，有一部份青少年會患上精神科的疾病。他們會有多種持續性精神科症狀，而影響他們的發展，及他們的人際關係。這裏我不會深入討論青少年精神科疾病的病徵。但有幾點我很想提出來討論。

1. 發病率——歐美國家的研究顯示發病率在百分十至百分二十之間。香港沒有一個正式的統計。但估計應在百分之十以上。

2. 大約有一半精神科病是從兒童期開始的，而持續到青少年期。例如多動症、自閉症，發展困難、肌肉抽動症，較嚴重的品行不良症及情緒失常症。及早的診斷和治療非常重要，可以減少因病而帶來的併發問題。

這裏用兒童多動症來舉例說明及早診斷和治療的重要性。

兒童多動症的主要症狀是過份活躍和注意力不足。他們很多時亦有學習困難，控制力低，手足不靈活，語言發展困難等障礙。在發展過程中，因這些障礙而帶來的併發問題包括品行不良，學業不前，受朋輩排斥，情緒低落，自卑感等。這些併發問題倘若持續下去，在青少年期常發展為反社會行爲，並易於染上惡習，演變下去成為惡性循環，反社會行爲愈來愈嚴重，成為一種反社會的人格問題。

及早的診斷和治療，可以減少這些併發問題。兒童，家庭及社會都因而得益不少。

兒童青少年精神科在香港極待發展，包括各方面的人才，如兒童青少年精神科醫生、護士、社工、心理學家、職業治療員、老師等各方面的設施，如診所、日間及住院服務，社區治療設施等，及有關的研究工作。

香港社會環境與青年發展

羅致光博士

香港大學社會工作及社會行政系講師

我今天想和大家討論的問題是：香港是否能提供一個良好的環境給予青少年成長呢？

我們可以從政治，經濟，社會，甚至地理多方面來分析上述問題。每一方面的分析都可以獨立地成爲一個研究或是討論的重心；但在這個短短的十數分鐘的討論中不能逐一分析。我選擇從社會的層面來討論；不過我仍希望大家不要忽視香港政治，經濟及地理對青少年的重要性。例如政治方面：1997的香港前途，信心的危機，代議政制的發展；經濟方面：市民收入的增長速度及工商業的發展；地理上：人口不停的增長，居住環境的擠迫……等等的問題對今日青少年的成長都有著重要的影響，不容忽視。

回到社會方面，我們亦可以從家庭，學校，大眾傳媒，社會服務等角度來分析。社會服務方面在今日研討會下一節中有詳細討論，因此我將這方面略去。

在家庭方面，我們可以從過往十年香港家庭結構的轉變得來一些啓示。表一列出一些重要的資料。總括來說我們可以有以下結論：

- (一) 家庭人數逐漸減少（由76年的4.2人減少到86年的只有3.7人）
- (二) 家庭中15歲以下的人數減少（由76年的1.3減少到86年的0.9）
- (三) 普通家庭實際收入10年增長58%（扣除物價增加）。
- (四) 女性就業百分率增加，76年35-44歲的女性只有42.9%就業，到了86年已有57.9%（註一）。

從年青人的成長環境來看，我們可作以下的分析：

以一個生於普通家庭的年青人

- (一) 兄弟姊妹人數減少
- (二) 金錢上比較富裕，物質供應條件高，但並不代表物質上的滿足提高。
- (三) 母親出外工作的可能性增加。

從兄弟姊妹人數減少及母親在家時間減少這兩點，我們很難作出定論說母親給予每一個年青人的時間是否相應減少。但從一個於86年在觀塘推行的青少年調查中，我們發現那些出外工作的青少年母親較那些沒有出外工作的母親多8%有中度及嚴重行爲問題。另一點我們比較肯定的是，因為兄弟姊妹的減少及母親在家的時間減少，青少年社會教化（Socialization）的責任便轉移到家庭以外，較爲重要的是學校和友羣。

一般人對香港學校教育制度在知識的傳授是否理想有著不少的不同見解。但我相信大部份人都同意現時學校的道德及公民教育的工作並不足夠。雖然，近年來就著這兩方面，教育及各界人士都作過一番努力，我相信與合乎理想的階段還有著一大段距離。現時的學校是否提供一個合乎青年成長的理想環境呢？方才提及的觀塘青少年調查中一些數字，很值得我們留意。有23%的青少年表示學校中有學生是“黑社會”成員，只有21%沒有，而其它56%不甚肯定。我當然希望那56%不能肯定的青少年的學校並沒有“黑社會”的學生，但23%的青少年表示學校有學生是黑社會份子，就不能不令人關注。

友羣方面的情況並不比學校的情況好。可能是不少青少年的好朋友都是來自學校的原故（註二），有16.3%的青少年表示有一個或以上的好朋友曾經犯事上過法庭。另一方面，大部份有關青少年問題的研究都反映出青少年是否有行爲問題與其朋友的好壞有關。雖然這些研究的設計並不足以排除“物以類聚”作爲這個有關現象的解釋。根據有關的理論如社會學習（Social Learning Theory），就算我們不能確定青少年是否先有行爲問題才結識壞朋友，還是結識壞朋友後才有行爲問題，我們仍可以較肯定地說：有行爲問題的青少年結識了壞朋友後，變得更壞的可能總比會變好的機會大得多。我是愈來愈相信爸爸媽媽所教“要帶眼識人”及不要結交“豬朋狗友”是正確的。

大眾傳媒對青少年的影響亦有不少的爭論。爭論的重點是大眾傳媒是否帶來不良的影響。而較爲有共同看法的反而是於好的方面。資訊的發達，促使青少年更能容易獲得有關各類的知識。不少的成年人都會同意現時的小朋友比上一代“醒目”得多，識得更多的事物。但另一方面，不少人則懷疑青少年是否有能力消化及過濾這些資訊。不過，有一點比較明顯的是新一代閱讀及書寫文字的能力有降低的傾向。至於大眾傳媒中色情與暴力的部份是否會帶來壞影響，就有著不同的看法。大部份的實驗研究都找不到有任何明顯不良的影響。不過，這些實驗都是很短期性的，並不反映日常色情與暴力的資訊長期起的潛移默化作用。我並不是說我們需要做一些長期的實驗研究來作矯正，因為這似乎違反了參與實驗青少年的人權。我是抱著一個並不甚科學化的態度：寧可信其有，不可信其無。

綜合上述的分析，我可以作一個簡單的結論：我們若要求香港社會提供一個理想的環境給予青少年成長，還要作更大的努力。而另一方面，我們對於青少年成長的認識還有很多不足的地方。最近有人研究大眾傳媒如何滿足青少年的閒暇需要，可算是較正面地瞭解青少年成長。我希望將來有更多的研究告訴我們如何使青少年有更好的成長，而不單是如何阻止青少年變得更壞。多謝各位。

-完 結-

表一

	76年	81年	86年
平均家庭人數	4.2	3.8	3.7
平均15歲以下人數	1.3	1.0	0.9
家庭結構			
核心家庭	60.1%	54.4%	59.2%
直系擴大式家庭	9.4%	13.6%	11.9%
橫系擴大式家庭	2.0%	2.4%	2.1%
家庭收入中數（86年價格）	\$3259	\$4503	\$5160
女性就業百份率			
25-34歲	47.8%	56.8%	64.8%
35-44歲	42.9%	53.4%	57.9%

備註

- (一)一個普遍的概念是女性於組織家庭及生育子女後就業人數便會減少，另一方面，當子女開始入小學後，母親便從新加入工作的行列。參照76年25-34歲的女性只有47.8%，到86年這個組別女性的年齡應遞增而成爲35-44歲的組別，而就業百份率增加至57.9%，現時女性生育子女的平均年齡大約是28歲，到35-44歲時子女亦應該進入小學至中學了。上述的概念似乎成立。雖然於76、81及86年的資料都顯示35-44歲的女性就業百分率都比25-34歲的女性爲低，這可能只是反映這些年齡組別教育水平的不同。因爲教育水平高的女性就業百份率較高，而年青的一輩女性比年長一輩的女性教育水平高，所以年青的女性較年長的就業率爲高。
- (二)觀塘的調查顯示12-21歲青少年中84%的好朋友是來自學校。

學校在促進青少年身心健康上的角色

張灼祥先生

屯門保良局董玉娣中學校校長

現今不少家庭，尤其是新市鎮的家庭，父母都需要外出工作，因而把管教子女的責任交給學校，但實際上學校在促進青少年身心健康方面可以達至甚麼功能？這是不少教育工作者都提出的疑問。下文將先列出學校可以扮演的角色功能，然後探討教育工作者在扮演這些角色時所面對的種種困難。

學校要切實幫助同學身心健康發展，先決條件包括：

(一) 為同學提供良好學習環境，以及足夠的活動地方。

所謂「良好的學習環境」，是指學校的設施和設備足夠。「活動地方」則是指學生除上課之外，其他活動如球類活動、散步的地方。但實際上，一般標準的屋邨中學只有一個籃球場，要容納一千至一千二百個學生，可見學生實際可用的活動地方很少。學生在擠逼的環境下學習，這情況對青少年身心發展構成甚麼影響是值得探討的。

然而，在另一方面，有些學校也有較好的環境，例如有舒適的枱椅，或在校園內闢有一個讓學生休憩的角落，但學生卻不喜歡使用，認為那裡太靜，不夠熱鬧，情願往擠逼環境裡走。當參加學校旅行時，雖然郊外可供活動的範圍廣闊，但學生往往不喜歡隨處走動，而喜歡集中在一處進行例如燒烤等活動；這些心態亦值得社會學家研究。

(二) 學校該有「合格」教師及充沛資源。

所謂「合格」教師，並不是以持有教育文憑作準，而是看教育是否有教學熱誠，有教育理想，有愛心，不但傳授學生知識，更會啟發學生思考。要求教師達到這個標準，似乎有點過份，但倘若教師只懂得按章工作，卻缺乏對學生的關懷，恐怕不能幫助學生健康地成長。

(三) 學校以「學生為本」，尊重同學，肯定同學的自我發展。

今日不少學校面對同樣問題：在辦學時有一套理想，但到實行時遇到一定的困難，困難來自家長、老師和學生。很多時學校想給學生自我發展的機會和自省的能力，但學生有時卻放棄這權利，反而希望老師提供一切，自己不用思考，有些老師亦希望校方可給所有的指示；這是一惡性循環。實際上如想一個人身心健康發展，是需要有機會發展自我，這是成長過程中很重要的一部份。

我嘗試為一所新辦的學校的學生籌備成立學生會，並邀請一大學講師主持典禮，該講師勸告我不要在第一年就辦學生會，應再過兩年，待學生較成熟才辦，但我覺得「成熟」很難界定，在每一個階段也可以有學習，可在每一階段給予自主權乃學習機會。學生會裡可有如「諮議會」的模式，學生如有意見要提出，可由班代表向老師傳達，學生因而覺得自己有重要性，便會去探索各種問題，從中可了解學校中遇到的成長問題，從而建立較肯定及積極的人生觀；並了解雖然讀書成績未必理想，但一樣可有辦事能力及其他多方面的發展。

(四) 校方經常給予同學適當指導及輔導，幫助同學解決生活上及學習上的困難。

現今一般中學都為同學提供職業、心理輔導，或各類課外活動。教署或外間對教師的要求甚高，覺得他們是專業人士，實際上教師所受的訓練是不包括輔導的，對青少年成長期的了解未必足夠，以致有時老師對學生的輔導未必專業性。

(五) 校方與家長保持緊密連繫，了解及輔助同學成長期間遭遇的困擾。

校方很希望透過各種方式，例如面見與家長保持密切的聯絡，但可惜有些家長卻不願前往學校；如果家長能多關心子女成長，肯定對促進青少年成長有幫助。

(六) 在可能情況下，設計以學校為本位的課程，好讓有不同學習能力的同學得益。

現在有不少學校課程以考試為最後指標，令學生認為在學校裡，應付考試是最重要的，忽略了發展自我方面，但課程往往是折磨學生而非使學生有滿足感，現今雖有個別中學編制以「學校為本課程」，可惜聊備一格，未成氣候。至於新開辦中學，從教學到學生紀律，皆有重重困難，亦要面對公開考試的壓力，可見設計以學校為本位的課程確不容易。

(七)校方對同學一視同仁，既不會優待品學兼優者，亦不歧視成績低劣者。

如果要改變這現象，則需老師與校方體諒學生，接納每人有其不同程度，接受他們成績上的差別。

(八)透過設計妥善活動，培養同學對學校的歸屬感和對社區的認同。

例如透過成立學生會，給予學生更多發言權，使他們產生對學校的歸屬感。

(九)讓同學建立積極人生觀及獨立思考能力。

青少年成長不只是身體上發展，思想行為上亦需有進展。今日的教育往往令學生思考不足；學生缺乏思考技巧，面對有關考試時不知所措。在這徬徨的階段，如教育界人士、老師或輔導工作者，可讓青少年在成長階段有機會學習思考，對其成長有一定的幫助。

雖然學校要達至上述先決條件要面對很多實際困難，但相信教育工作者透過不斷思考和多些研究，應可找出更切實方法去幫助青少年身心健康成長。

青年工作者在促進青少年身心健康上的角色

梁魏懋賢女士

香港社會工作人員協會會長

香港社會服務聯會兒童及青少年部主席

香港小童群益會總幹事

身心健康對青少年的成長發展非常重要，這是青少年獲得愉快生活，均衡發展的基本因素，也是減免青少年問題出現的首要條件。所以促進青少年身心健康是很多人的關注和期望。青少年的成長有賴各方面的共同努力和合作，家庭、學校、社會都擔當十分重要的角色。青年工作是在社會層面，分担培育青少年的任務。曾經有人作比喻說青少年為嬰兒，青年工作者是保姆，青年工作也就是哺育工作。

青年工作的目標，是為青少年提供正規教育以外的學習機會，協助青少年達致健康均衡的成長，發展潛能，具獨立思考能力和正確判斷力，善與人相處，認識社會，富責任感，以期建立及發展一個更美好的社會。所以，對於青少年的成長，促進他們的身心健康發展，是青年工作重要的一環。

青年工作透過不同的介入點，如青少年中心、學校、青少年出沒地方等等，接觸各類型和不同需要的在學在職青少年，運用不同的工作方式和技巧，從個人、小組，以至社區層面，為青少年提供發展性、預防性和治療性的服務，以期為他們提供全面的協助和照顧。故此，青年工作除了廣泛接觸不同的青少年外，並與他們建立工作的關係，了解他們的需要和問題，提供相當的服務。對於青少年來說，透過青年工作介入的接觸環境，與及青年工作者轉為非權威性的形象，他們轉易接納青年工作者的介入。此外，由於較專注留意及接觸，青年工作者較快察覺青少年的不斷轉變和不同的需要。所以，對於影響青少年身心健康的問題與及在協助青少年身心健康的過程中，青年工作者擔當了多類型的角色。他們要經常留意及了解青少年真正的需要，內在外在的問題，觀察各方面的轉變，包括個人，周圍環境，社會體系，價值觀念等等，與及這些轉變對他們的影響，再從他們個人或羣體層面介入，給予輔助和啟導，或許要協助他們面對當時的環境及困擾，提供解決及處理的選擇方式，並於家庭、學校及其他有關的體系互相配合，共謀良策。而若涉及社會制度及政策的問題時，更要喚起多方面的關注，所以青年工作者包攬了多種的角色，以達到扶助和培育青少年的目標。

回顧不同時代的青年工作，服務的方式和重點是隨着社會的轉變，青少年不同的需要而不斷發展的，早期的青年工作多以補充社會某些制度的不足與及滿足社會本身的期望，近十年來，我們喜見青年工作的概念和工作方式變得更為積極和主動，亦較重視青少年本身的成長發展需要為出發點。青少年的成長，備受環境的影響。現今的社會，青少年面臨的問題，大都與社會制度、體系、政策及措施有關，這些外在因素，或許會形成一些負面的影響，使他們的身心發展受到挫折，當然，每位青少年面對壓力和考驗的處理和適應能力不一，有些人可以應付自如之外，更可以超脫種種的挑戰，甚而有非常優異的表現；但有些人卻未有足夠的能力和支援系統面對一些困難。所以青年工作者為青少年提供服務及釐定服務方式和內容時，要經常觀察和考慮社會的轉變，各種政策制度和體系出現的問題，與及這些因素對青少年的影響，在個人、羣體及社會的層面着手。環顧現今社會的狀況，青少年在成長過程中，達致他們身心健康，除了協助他們減少及解決他們困擾的問題外，更要分析這些問題的成因和進一步提高他們正面的發展，在他們的成長過程中，身心健康的基本條件除了強健的體魄外，培養他們的自信心，果斷，堅毅精神，解決問題的能力，積極樂觀的態度，具求知進取的心態，富責任感和廣闊視野，這都是青少年身心健康的理想期望，青年工作者必須肯定和尊重青少年的重要性，為他們提供磨練的機會，給予支持認許和鼓勵，而青年工作亦必須積極地在社會制度和政策層面，擔當鼓吹、推動和倡議的角色，以期與其他的體系共同合作和努力為青少年締造一個健康愉快的成長環境。

青年工作在服務推展的架構及過程中，具備很多很敏銳的觸角，對青少年的需要和轉變，容易掌握較全面及趨時的資料，所以在青少年身心成長和需要方面，可以發揮很大的功能，不斷搜集、整理、研究和分析有關的現象和資料，就他們出現的問題，立刻作出適當的回應和反映，並提供應有的服務。對未來的轉變及早作預測及估計，以便製訂有關的策略和途徑，作為日後工作計劃和發展方面的參考。

在接受青年工作服務的環境及過程中，青少年較易獲得接納、認許和支持，接受挫敗感的機會較少，亦可以透過較多的途徑和方式，表現個人的長處，增加參與的機會，所以青年工作可以為青少年提供多方面的鍛鍊和經驗，並由個人擴展到社羣的層面，培養他們的價值觀和意識，豐富生活的體驗，使他們的成長的道路更為廣闊，亦作為他們日後踏入成人階段一個人更鞏固的根基。

總括來說在促進青少年身心健康的角色上，青年工作除了針對青少年面對的困擾和問題，及時提供協助和輔導外，在社會制度研究和分析，給青少年提供具體實踐及參與的機會，都是青年工作可以發揮的功能。當然，青少年的培育工作是長遠和多面配合的艱巨任務，學校、家庭、整體社會需互相合作，共同努力，才能使年青的一代，得到身心健康的成長。

家長在促進青少年身心健康上的角色

陳周潤笑

香港青年協會家庭生活教育主任

今日能夠以家長的角色，來探討「促進青少年身心健康」，對我來說，實在是很大的考驗，因為我亦有兩位在成長中的青少年子女。

許多人都認為「問題家庭才有問題的子女」；甚至有些人認為「子女的墮落、迷失，也是父母的責任」；假若如此，那麼，父母對子女的責任及態度，實在非常重要。

所以，我認為要「促進青少年身心健康成長」，必須在家庭從小培育，以奠定子女健康成長的基礎。我將子女在家庭中的培育分為三個時期，亦即是：

(一) 幼兒期：

由子女出生到入小學前的階段，這是「愛的教育」及「啟學期」；父母必須供給足夠的基本需要，衣、食、住、行各方面照顧完善，關心、愛護備至，使他們從小建立安全感與自信心，接受父母的愛，亦懂得去愛父母，聽父母的話。

(二) 兒童期：

亦即是子女進入小學的階段，這是「基礎教育期」，因為這時期的孩子，通常最接近父母，信任父母，並且願意接納父母的意見，因此父母在這時期必須有適當的訓練，謹慎的教導，使子女從小培養良好的生活習慣，品德，學習自律，與人相處，勤奮向學，待人有禮，作息有序，保持個人整潔及衛生習慣，並關心別人，及培養責任感……等等的基礎訓練，這時期若培育良好，影響日後青少年期的發展與身心成長。

此外，父母每日應多與子女接觸，無論怎樣忙碌，也要抽空陪伴孩子，傾談生活上的感受、學校的生活、與及功課上的問題……等等；而在職的父母，尤其是母親，亦應在孩子每日放學回家後，透過電話，作短暫性的溝通，給予精神上的支持與鼓勵，並疏導他們心中的情緒，減少憂鬱的心理。

同時，在職的父母，必須安排適當的人代照顧子女的起居飲食，定時定量，均衡營養，而不該只給予每日的午餐費用，讓他們在街上買零食，以魚蛋、薯片等類的食物充饑，使他們流連街頭，乏人照顧，感到孤單、自憐，對日後青少年期身心的發展，有很大的影響。

(三) 青少年期：

亦即是子女進入中學的階段，這是「誘導期」，亦即是青春期的開始，由於心理、生理迅速的轉變，智能漸趨成熟，在摸索及塑造成人性格期間，利用各種不同的行為模式，不停的尋找自我，體驗自我；許多時候，他們的行為表現，不為父母接納，甚至引起衝突，更由於他們的反叛性強，不願接受父母的意見，因此，在這人生的「非常時期」，父母對子女不要過於嚴加苛責或懲罰，以免兩敗俱傷，破壞親子之情。

故此，在這時期父母必須與子女一同成長，一同學習，互相適應，甚至以輕鬆、風趣、幽默的對話，促進親子之情，使子女在融洽、愉快的氣氛中學習；父母循循善誘，氣嚴刑峻法更效，更能促進子女身心健康成長。

有一位朋友，現已退休，他誘導子女，從不責罵，他四位子女，個個都取得博士學位。事事有成；以往他每晚飯後，稍作休息，便坐在客廳一角小枱旁閱讀，不斷進修，參加不少公開試，他的子女自然也躲進自己的房間溫習功課，沒有一個敢偷懶，而妻子也善理家務，從不往隣家耍麻雀作樂，盡心，盡力為家庭，為子女，他們家庭的成就，子女的成長，有目共睹。

此外，為人父母的，要促進青少年子女身心健康成長，還要注意下列幾點：

1. 讓子女生活在一個健康、愉快、穩定的家庭

- ① 父母本身必須是身心健康，精神健康，與及喜愛子女的父母，才孕育出身心健康的子女，世界上有許多類型的父母，「殘酷型」的父母，不但沒有愛子女之心，甚至討厭子女，虐待子女，或是過於苛刻，嚴格對待子女，顯出憎惡子女的心理。「不關心型」的父母，對子女漠不關心且放任，子女得不到父母的愛而感到寂寞。「過度干涉型」的父母，雖有積極的愛，但對子女支配性太強，無論什麼事，都要干涉子女。「不能沉默型」的父母，對子女過高的期望，同時父母本身的責任感太重，每樣事情都要子女依照自己的意思去做，把子女當作物品去支配以上各類型的父母，都會引致子女情緒不安，甚至討厭，妨礙子女身心健康成長。

- ②夫妻必須有融洽和諧的婚姻生活，以免影響子女的情緒及學業。
- ③父母必須公平對待子女，並促進兄弟姊妹間之感情，和諧相處，互相支持及愛護。

2. 認識及接納子女在青春期成長中的各方面轉變

父母應多參考或閱讀有關青少年生理、心理，與及青少年成長的書籍，以認識及了解子女身心急劇轉變所帶來的現象，適當的接納他們，循循善誘，幫助他們順利渡過由兒童至成人的過渡期。

例如有一位生菓店老闆娘，她的丈夫是理髮師，女兒在中三那年暑假，把暑期之賺來的錢，與同學一齊去製了個新髮型，在她們的心目中，實在很美，也追上潮流，但惟恐父母不接受，故每晚當父母回家踏進家門之前，必須趕快把沖涼帽戴上，作其準備沖涼狀，以掩父母耳目，可是父母覺得非常奇怪，為什麼天天回家都見她戴上沖涼帽，雖然沖涼，但似乎不足信，於是在哄問之下，才知內裡原因；父親大怒，在怒火上騰之際，忍不住手，揭開她的沖涼帽，並在嚴加苛責之下，替她修剪成普通學生的髮型，可能他本身是理髮師，一剪即成。當然，頭髮已修剪成很短，相比之下，實不忍睹，他女兒淚流滿臉，泣不成聲。哭了整個晚上，當曙光初露，她已收拾行裝離家出走了！

3. 幫助子女了解及接受青春期，生理、心理變化的特徵，並能克服面對種種情緒的困擾與困難

例如月經來臨，夢遺……等等現象，父母應及早灌輸正確的生理常識及處理方法，以免他們感到徬徨，或影響情緒的波動。

4. 建立和諧而親切的親子關係，及良好的家庭人際關係

父母子女之間應多溝通，了解，並給予子女情感上的支持與維繫。許多時候，我利用週末或假日，單獨約個別子女飲下午茶，或到附近漫步，走一段悠長的路，細聽子女的心聲，了解他們的內心世界，給予隨時的適當提點與支持，更重要的是能從這些日子中，建立了親密而信任的親子關係，對子女身心健康的成長，有很大的幫助。

此外，多舉辦家庭活動，促進家庭成員間了解及溝通，加強家人間的良好人際關係。

5. 培養子女有獨立能力，克服困難與面對壓力的精神，同時，建立積極、樂觀的人生

今日，許多父母對子女都疼愛有嘉，事事苛護備至，他們的外表已成長，但仍當他們是幼兒期的孩子看待，為子女承担一切困難與壓力；其實父母必為在他們這成長期間，多誘導他們如何去思考，如何去克服困難，與及如何去面對壓力，使他們不單在身體方面日趨成長，更在智能方面日漸成熟，遇危不驚，處事有力，建立積極、樂觀的人生，輕鬆、愉快的繼續走人生的道路。

6. 鼓勵結交良朋益友，及培育社群化的發展

目前香港一般的家庭，子女數目普遍減少，同時，由於青少年需要朋友給予支持與認同，聽信朋友多於父母，故身為家長的，必須適當輔導子女選擇朋友，並鼓勵子女參加有益身心的社團活動，例如青少年中心，教會團契，與及童軍……等等，使能有正當的社交生活，在社羣中學習與人和洽相處，有責任感，自信心，並可與朋輩分憂共樂，舒發情感，擴闊視野，助長知識，服務社羣，對青少年身心健康成長實有很大幫助。

7. 補學校之不足，並與學校保持聯絡

愉快的學校生活，可以補償不愉快的家庭生活，同樣，愉快的家庭生活，可以補償不愉快的學校生活，故此，家長必須敏銳地觀察子女每日的感受及行為表現，尤其十二、三歲，剛升上中學的子女，這是一個很重要的轉捩點，父母除了關心子女學業之外，還要疏導子女在學校所遇到的問題。例如與老師、同學之間的人際關係等等，因為有些青少年，稍微挨了老師的責罵，或無心諷刺的，就會完全失去自信，自卑，或無心向學，父母必須以同情的態度，聽取子女激動的投訴；以愛心緩和他激憤的情緒，以理智分析事情的實況；開導他，鼓勵他繼續上進，並與學校保持聯絡，了解子女在學校的生活，互相協調。

8. 善用餘暇，學習技能或培養正當的興趣

善用餘暇，有助子女發展體能，情緒，智慧，思考力，與及社交能力等等，家長必須鼓勵子女善用餘暇，學習琴、棋、書、畫，與及打球……等等有益身心的技能與興趣，調劑緊張的生活，陶冶性情，以免遊手好閒，終日無所事事，把餘暇時間，停留在遊戲機中心，桌球室……等等地方，誤交損友，無心向學。

9. 給予合理而適當的零用錢

讓子女自由運用，購買平時羨慕而很想擁有的東西，與朋輩認同，免除自卑及貪婪而偷竊的慾念，並滿足基本物質的需求，促使身心健康、愉快成長。

10. 培養有風趣幽默感的家庭

因為「開心點，健康點」，輕鬆的家庭氣氛可幫助子女成長。

「十年樹木，百年樹人」，要促進青少年子女身心健康成長，必須由家庭從小培育，並應就子女各成長階段，與及子女的獨特個性，加以適當的管教、誘導，使他們身心健康成長。但假若子女在青少年期成長期間，誤交損友，走入歧途，我仍然覺得父母亦需繼續多與子女接觸，輔導他，扶持他，使他在這段由兒童至成人的過渡期間，得到父母的愛心、忍耐、關懷與體諒再引導他向着人生正途前進。請不要太早放棄他們，盡父母的責任，與擁有愛子女的這份喜悅，努力促進。

我藉這「獻給青少年子女」的父母小語，互相共勉。

- * 寬容，而不縱容。
- * 堅定，而不過於嚴厲。
- * 言行一致，而不固執。
- * 能變通，而不反覆無常。
- * 關心子女，而不過於保護。
- * 對子女的愛，是無條件而非佔有。
- * 尊重子女的獨特個性，而不是他的怪癖。
- * 培育子女的獨立性及創造力，但却不苛求。
- * 以身作則教導子女，並在真理面前與子女平等。
- * 負起管教子女的責任，決不放棄。
- * 給予子女適當的自由，但決不放任。

最後，我謹祝各位家庭幸福、美滿，子女身心健康成長。

公開討論內容摘錄

(一)出席嘉賓意見

美國青少年問題對香港 青年工作的啓示

梁蔡佩英醫生
美國精神科專科醫生

美國主要有兩類青少年問題：一是美國本身的青少年問題，另一是中國移民的青少年問題。美國的青少年問題其實與香港的大同小異，但當然仍有其獨特性，當中以操行問題(CONDUCT DISORDER)、家庭及離婚問題最多，情況亦較香港複雜。

美國青年比香港的反叛得多，對師長不及中國人般尊敬順服，當父母要管教他們時，例如要他們多讀書，少出外逛遊，便很容易引起爭執，甚至打父母或離家出走；加上吸毒或吸食違法藥物的情況頗普遍，產生的問題便較香港多。

美國教育制度比香港自由，但問題亦比香港多，有時學生甚至帶刀槍上學，尤其在某些聲譽不好的區域，老師不願教中學，於是新「入行」的老師便被派往該區域，他們卻欠缺經驗，這情況做成惡性循環。但反過來說，美國中學生思想較香港獨立得多，有很多新想法，上課時會與老師辯論，功課不重視背誦。有些學校更讓中學生選擇課程，只要達至某程度要求即可畢業，中學畢業後便分讀技能科或入讀大學，在發展方面有多些選擇。

很多紐約的新移民青少年告訴我說他們很不愉快，不習慣新生活，不懂說英文，與同學又相處不來，有時甚至想自殺；但處理他們的問題卻遇到頗大阻礙，因為很多中國父母覺得看心理醫生是很尷尬的一回事，認為家醜不出外傳，又怕學校知道，恐防會影響子女的前途，所以移民兒童的心理問題是很難解決的。

美國另一個獨特的青少年問題是源自「太空家庭」的出現：香港兒童因移民往外國，要交由他人照顧，或送往寄宿，因青少年該段時期對將來身心發展有很大的影響，如盲目送兒童往外國，甚麼也不知道，不理會他寂寞，便很容易因而學壞，所以希望移民的父母實應三思。如父母必須送子女往外國，則需做好準備工作，例如透過事前往旅行，參加該國的暑期營或暑期活動，學好英文，使子女比較容易適應外國生活。

美國的學校設有一個「輔導員」(GUIDANCE COUNSELLOR)的職位，他不用授課，全時間做輔導工作，如學生有任何問題，都可向他傾訴，內容全部守密；香港可作為參考。學校又有「同儕輔導」(PEER COUNSELLING)的服務，由高年班學生幫助低年班的學生討論及分析成長中所遇到的問題。由於青少年較認同年紀相仿的人的說話，這做法頗有效。而且成人覺得沒問題的事情，在青少年來說可能是一件天大的事（例如面上生暗瘡），與年紀相仿的人溝通可有共鳴，疏導情緒，避免無心上課甚至自殺，這些多是值得香港參考。

至於父母方面，美國有課程是教授做父母的技術，每個兒童在不同年齡的需要是不同的，做父母到每一個時期便要轉變方法；對青少年最好多聽少講，多讚少罵，以自己類似的遭遇及處理手法為例向子女講解，使子女容易接受。父母需有選擇性地管教子女，有時甚些干預愈少愈好，例如青年跟隨潮流的打扮不會維持長久，只要不與他們爭執，稍加忍耐，很快便會過去，犯不着損害關係。

美國有一組織是以影響電視為目標，因為青少年與電視機相處的時間往往比與父母相處的時間長；該組織限制玩具廣告的播影頻率及性質，希望多播多飲牛奶、不准吸毒的廣告，及製作富教育意義的短片，以期帶出青年人應有的價值，亦可讓香港參考的。

(二)出席者的發問及答覆內容

問：請問在培養子女獨立能力、克服困難、面對壓力這三方面有甚麼方法呢？

答：當子女遇到這些困難時，父母可帶他進入思潮，與他一起客觀地分析問題。過程中父母不要作單方指導，而是讓子女有自己的分析，有時父母可以在家庭生活中給子女一點挫折，以作鍛鍊。

答：幫助兒童的方法是因應年齡而決定的，就發展階段去給予嘗試機會；父母可以不急於直接指出解決問題的答案，而是耐心點讓子女有多些思考問題的機會，在思考過程中，家長從中給予提示，然後慢慢引導，這是從小可開始培養的了。

答：上述三方面都可用「循序漸進」的概念，即是從小從易做起，至多及難，作為思想訓練的策略。

問：我是一個青年工作者，我覺得在推廣中心服務給學校時遭遇到不少困難；請問學校對青年工作有甚麼心態及期望？

答：學校在推動學生參與校外活動時，遇到一定的困難，包括①學校有很多活動，近年連學校要吸引學生參加本身的活動也不容易；②有時青年活動內容未必令他們覺得是切身問題，或形式上較沉悶，缺乏新鮮感；及③學校收到不少中心致電學校希望鼓勵學生參加其活動，有時甚至覺得各中心之間在互相競爭學生似的。不過，無論如何，相信大部份學校也會樂意鼓勵學生參加這些有意義的活動的。

問：據資料顯示，目前香港有三至四成的青少年有「適應困難」，例如感到不快樂、憂慮、悲觀、自卑和缺乏自信，覺得家人不了解他們，這些都是許多家長所面對的問題。請問①應如何去預防子女的「適應困難」出現？②如何去幫助「適應困難」的子女改善及邁向身心健康成長呢？

答：青少年行為上有問題，除了百分之十至十五是因為有精神科問題外，其他大部份都屬於「適應問題」。要預防這情況的出現，家長可注意下列各點：①在青年的學習及其他技能方面儘量給予體驗成功的機會，成功的經驗可減少自卑感，產生積極的作用；②引導子女認識一群好朋友，作為積極人生的榜樣；③師長可以身作則，並對學生加以鼓勵；及④家長與子女建立良好的關係，作為溝通的基礎，以能更了解子女的成長過程。但當子女的問題已既成事實，例如：結交損友、與家長關係破裂……等，父母的介入未必有效，此時家長可請求其他途徑的支援，例如聯絡外展社工或學校社工等，以對子女的問題有專業的分析及了解。家長此時最重要的是接受由輔導至有改變的過程是需要一段時間，不能期望突變，這期間父母須儘量與子女維持大家都可接受的關係，作為日後子女情況改善的基礎。

問：我會對我十歲的兒子說：「你已長大了，應有足夠的能力自己決定你喜歡作的事，並需知道甚麼是錯或對。」請問我這樣說對嗎？

答：這問題沒有一個絕對的答案，因為要視乎你兒子的成熟程度及判斷能力而定；不過，我覺得以一個十歲大的孩子而言，給予這麼大的判斷能力，似乎是過早一點，因為在人生成長的階段當中，一般十歲的孩子仍未能完全有足夠能力與智慧去分辨甚麼是對或甚麼是錯，尤其是在錯與對之間並無明顯界限的時候，更難作出適當的決定，同時亦未能有足夠能力去控制自己。所以，我提議作為家長的你，對一個十歲大的兒子，仍需誘導他去思想他所應決定的事情，無論是提點或輔導的形式，都是需要的。而平時生活中的「小」事，則可讓他學習自決，讓他隨着年齡的成長及成熟程度，作日後更大的決定。

成長路上

香港青少年心智及體能發展研討會

閉幕詞

葉文慶醫生
立法局議員
香港兒童健康基金主席

每年向香港撒瑪利亞防止自殺會求助的青少年約佔總求助人數百分之二十。皆因青春期是人生中一個較多轉變的階段，而年青人往往缺乏適應能力和得不到足夠的關懷和輔導，因此他們甘願向一個陌生人吐露心事，祈望解決情緒上的困擾。求助個案所涉及的問題極為廣泛，爲了反映現今青少年的問題和需要，香港撒瑪利亞防止自殺會歸納一九八六年四月至一九八八年三月間十三歲至十八歲之青少年求助個案，進行整理分析。

在該段期間內共有五百九十九個十三歲至十八歲青少年求助個案，其中女性佔多數(百分之六十)，男性與女性之比是一點五。求助者之中十三歲至十四歲的佔百分之七十、十五歲至十六歲的佔百分之廿八、而大部份的是介乎十七至十八歲之間共佔百分之五十六。平均每個人有問題一點五個。

求助個案所涉及的問題大致分爲十七類，最常見的是學業(百分之二十)以女性求助者居多、愛情(百分之十八)、交友(百分之十四)及家庭關係(百分之十三)。其次是性問題的困擾，共佔百分之九，尤以男性求助者居多。至於其他問題佔百分之廿六。

由於該會於每年暑假期間提供「中五會考生熱線輔導服務」，故有關學業的個案偏多。年青人除了適應長期生理上的劇變外，對於自我形象和別人對自己的觀感都特別關注，在感情方面則渴望與異性建立較親密的關係。因此愛情及交友的個案亦爲數不少。

雖然家庭關係的個案所佔的百分率較以上幾類略低，但家庭關係的重要實不容忽視，就各個案分析結果顯示家庭關係失調導致青少年於成長期產生更多適應困難。一旦欠缺家庭溫暖，容易影響青少年的心智發展，甚至做成情緒不平衡，有礙學業及人際關係的發展。破碎的家庭更使他們對愛的觀念模糊不清，在缺乏自信底下，更易遇上感情的挫折。

以下是一些較典型的案例：

(一)學業問題

某中四女生一向學業成績平平，但家人對她要求頗高，因爲她的兄姊都在大學肄業。會考迫近使她焦慮與日俱增，加上她感到父母並不關心她，只着重她的成績。自此她更無心向學，致成績每况愈下。

(二)愛情問題

一對男女同學談戀愛、時常有親密的行爲，最後情不自禁，發生了超友誼關係，雙方憂慮會有孕，對將來一切頓感徬徨失措。

(三)交友問題

某初中女生因誤交損友，被迫做「魚蛋妹」，無法脫身。家庭成員關係疏離，她害怕向家人表白求助。

(四)家庭問題

某初中女生不滿父母重男輕女，管教子女方法不一致，且案主自尊心受損，做成親子關係失調。

(五)性問題

某中五男生對性充滿好奇，看色情電影和刊物，使他腦海中充滿着性幻想，有偷窺異性沐浴的衝動和自慰的習慣，當事人懷疑自己心理不平衡。

通過以上求助個案的分析和研究，使我們清楚知道青少年問題在社會上存在的事實，它對青少年影響之程度是急需要我們大家想辦法解法和防止的。所以我希望爲人父母或家長的應多些關心自己的子女或弟妹，使彼此增加了解和溝通。如發現問題及早幫助並給予適當的輔導。這樣，我相信一定能減少青少年求助之個案。