

辅导热线服务

香港青年协会
「关心一线」 2777 8899
星期一至六 下午二时至凌晨二时

突破辅导中心
(预约面谈、辅导服务)
2377 8511
星期一、三至五 上午九时半至中午十二时半
下午二时至八时
(公众假期休息)

香港基督教女青年会
辅导专线 2711 6622
星期一至五 下午七时至十时

明爱容圃中心
青少年滥用药物辅导服务
2453 7030
星期一至五 上午十时至下午六时
星期六 上午十时至下午二时
(公众假期休息)

香港基督教服务处
PS33 药物滥用者中心
2368 8269
星期一至五 下午二时至六时
下午七时至十时
(星期六、日及公众假期除外)

香港明爱家庭服务
向晴热线
18288
(24 小时)

香港撒玛利亚防止自杀会
情绪纾缓服务 2389 2222
(24小时)

医院管理局精神健康专线
(24小时精神健康专线)
2466 7350

以上资料，只作参考。资料如有更新，请按个别机构公布为准。

青少年 心理健康



青少年是由儿童发展至成人的过渡阶段。此时的青少年会经历生理、心理和社交方面的转变，亦要面对各种矛盾、挫折及冲突。青少年难免会在这个成长过程中感到压力和困扰，但也可以藉此机会去了解自己及学习与人相处、控制情绪和解决问题的技巧。

青少年成长过程中的心理需要

青少年的行为往往反映他们成长时的心理需要或心理特点，以下是其中较主要的：

1 自我意识增强

- 觉得自己受他人注目，因此十分注重自己的外表和形象
- 在意别人对自己的看法与评价
- 会自我探索、尝试新事物、模仿他人及追随潮流

2 渴望独立自主

- 喜欢争取话事权，会坚持己见
- 不再顺从父母的安排，甚至挑战父母的权威
- 重视私隐，渴望个人空间



3 重视朋辈认同

- 渴望得到朋辈的接纳和认同
- 容易盲目跟随朋辈的行为
- 对朋友的依赖增加，家人的影响相对减少

4 情绪不稳定，易冲动

- 对事物特别敏感，遇事容易激动及情绪化
- 追求刺激和快感，容易做出冲动的行为

5 开始关注异性

- 对异性产生兴趣，并对爱情充满浪漫的憧憬
- 对性产生好奇



青少年的压力来源和处理

青少年需要学习如何有效地处理青少年期的压力，才能令身心健康发展。以下是青少年常见的压力来源和建议的处理方法：



自我形象的困扰

自助贴士

- 我的身体是否过早或过迟发育？
- 我的外貌身形是否不够好？
- 我是否比不上其他人？



- 接纳自己：明白每个人都有长处及短处，无需和别人比较
- 欣赏自己的特点，列出自己的优点和能力，把清单放在容易看见的地方以作鼓励
- 多参加不同的活动，从而了解自己的能力、兴趣和才华



家庭关系问题

自助贴士

- 如何改善与父母的关系？
- 如何与兄弟姐妹融洽相处？

- 主动与父母倾谈，讲出自己的感受和想法，加强沟通
- 主动向家人表达关怀，互相接纳及谅解
- 发生冲突时一起商讨解决方法，遵守协议，建立信任



学业前途问题

自助贴士

- 如何取得理想的学业成绩？
- 如何在就业或继续升学之间作出选择？
- 我能成功吗？

- 不断探索有效的学习技巧，并在不理解的时候主动提问妥善安排时间，分段学习
- 订立明确的学习目标和个人目标



交友及感情的烦恼

自助贴士

- 如何结识朋友及维持友谊？
- 应否谈恋爱？

- 多参加群体活动，扩阔社交圈子
- 真诚对待朋友、用心聆听、将心比心
- 培养共同兴趣及寻找共同话题
- 清楚自己对恋爱的期望，不宜抱着人有我有或炫耀自己的心态谈恋爱
- 与信任的人或社工讨论有关恋爱的问题