

早熟与迟熟

在年纪相若的男孩子和女孩子当中，各人发育的时间都会有所不同。发育较一般人早的称为早熟，而发育较一般人迟的称为迟熟。发育的早与迟是受遗传、营养、气候及运动等因素影响。若然子女出现早熟或迟熟的情况，应请教医护人员。

女孩子 ♀

	正常情况	早熟的迹象	迟熟的迹象
乳房	约在七至十二岁时，乳头会首先突起，乳头、乳晕及乳房随后渐渐增大	七岁前乳房已有发育迹象	十三岁乳房还没有发育迹象
阴毛	约在九至十四岁，乳房发育不久后，阴毛开始出现		
初经	约在十至十五岁出现初次经期	十岁前已有初经	十五岁还没有初经

男孩子 ♂

	正常情况	早熟的迹象	迟熟的迹象
外生殖器官	约在九至十四岁，睾丸及阴茎渐渐增长及增大；阴囊增大，外皮色素加深	九岁前外生殖器官已有发育迹象	十四岁睾丸还没有发育迹象
阴毛	约在十至十四岁		

心理转变

除了上述的生理转变外，青春期的孩子更要面对偌大的心理转变。他们会对其他人的说话较敏感，同时会渴求独立自主、崇拜偶像、重视朋辈的接纳及认同。他们有时会充满自信而兴高采烈，有时却感到自卑而意志消沉。

给家长的建议

父母和处于成长阶段的孩子相处时，要表现出亲切的关怀、体谅、接纳及支持，并乐意聆听他们的倾诉，彼此分享生活经验，谈论人与人之间的相处之道，以帮助孩子面对困难，减少因正常身心成长而产生的疑惑和焦虑。

学生健康服务网页：www.studenthealth.gov.hk

青春期

家长篇



卫生署学生健康服务

2022

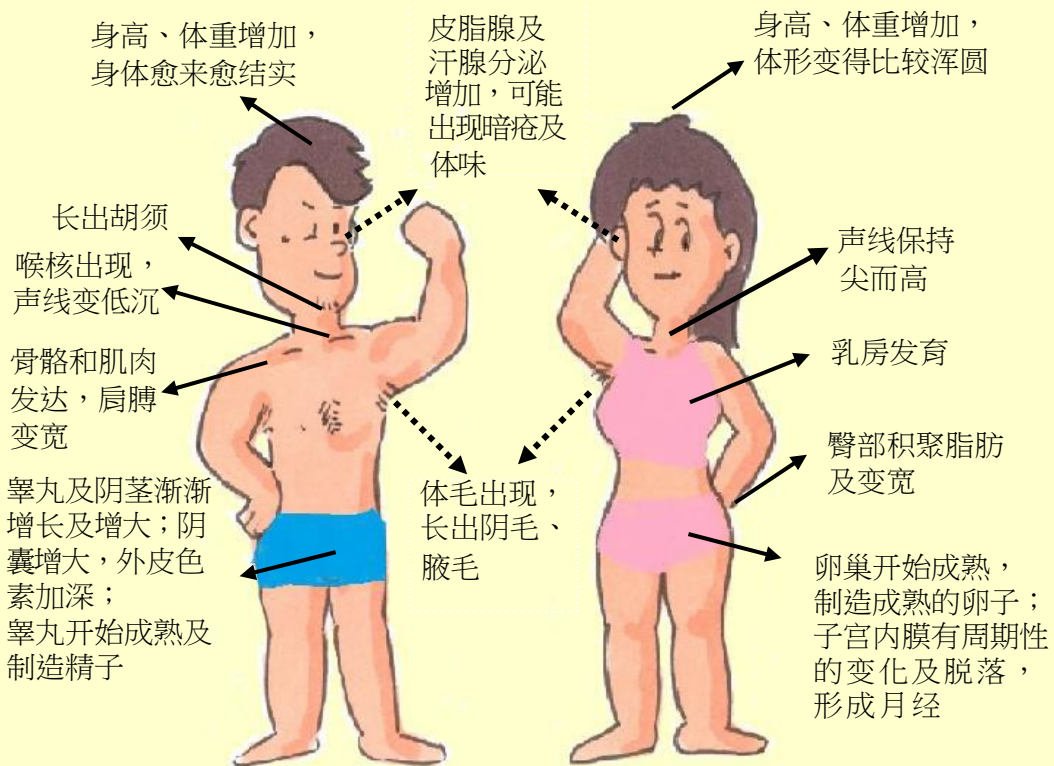


每个父母都知道自己的子女在成长的过程中，一定会面对青春期的生理及心理大转变。作为父母，又有什么方法去帮助子女平稳过渡青春期呢？想知道答案，就要清楚青春期各方面的转变。

青春期是儿童逐渐长大成为成年人的一个过渡阶段，约在十岁开始，直到二十岁左右才结束。青春期最明显的转变是身体发育，生理上渐趋成熟，具备生育的能力。而在心理方面亦会起很大变化。女孩子通常较早开始青春期，约在七至十二岁开始，男孩子则在九至十四岁开始。每个人发育的时间都不同，开始时间的早与迟因人而异，成长的步伐亦会不一样。无论开始发育的时间早或迟，当发育一开始，大部分人都会跟随正常的发育进度。

生理转变

青少年踏进青春期，性荷尔蒙分泌会增加，使身体产生一连串变化并开始迅速地发育成长；第二性征亦相继出现，使男女生理上产生显著差别。



乳房发育

乳房的大小因人而异，各人开始发育的年龄亦有所不同，一般大约是在七至十二岁。女孩子的乳房开始发育时，若首先只有一边乳房出现小幅度增大，属正常现象，家长可继续留意观察。其后若发现另一边乳房一直没有发育迹象，请找医生检查。

月经

大部分的女性会在十至十五岁出现初经。女性踏入青春期，生殖器官受荷尔蒙影响而开始排出卵子，同时又会分泌雌激素，使子宫内膜开始增厚。排卵后，卵巢又会分泌黄体素，使子宫内膜继续增厚，增加充血。倘若此时已排出的卵子与进入输卵管的精子结合并受精，就会在已增厚的子宫壁着床，继续孕育成胎儿。

若卵子没有受精，卵巢就会停止分泌黄体素，子宫内膜就会停止增厚，并会脱落。而其储存的血液、残余细胞和黏膜就会形成经血，从子宫颈口经阴道排出体外，排经约持续3至7天不等。

青春期的少女发育未完全成熟，经期在最初的两、三年可能不规则。每次周期可以短至两、三星期，或长至几个月，每次行经日数约为3至7天。父母可教导女儿详细记录自己的周期，方便日后观察。

梦遗

当男孩子进入青春期，睾丸会开始产生大量精子。在睡眠时，脑中枢神经抑制能力减低，身体转动、内裤和棉被的压迫或绮梦会令阴茎受到刺激，引起射精，这情况就称为梦遗。梦遗是男孩子在青春期的正常生理现象，对身体健康并无害处，因此毋须过分忧虑。由于各人踏入青春期的年龄不同，开始梦遗的年龄亦有所不同。而梦遗的次数亦因人而异，有些人从没有梦遗，有些人则数月一次至每星期二、三次，均属正常现象。若梦遗的次数过于频密，可采用下列预防方法：

- 采取侧睡姿势
- 睡觉时衣被要宽松及舒适，以免压迫性器官
- 睡前不宜过饱或饮酒
- 临睡前排清小便
- 尽量不要看色情书刊及电影

