

編輯委員會：唐雅穎醫生、黎健開護士、鄒民琪護士、
樊秀敏護士、謝寶珊護士
電話：23494212/23492772
傳真：23483968
網址：http://www.info.gov.hk/dh/main_ser/index-c.htm

彩橋



衛生署

本通訊宗旨在加強衛生署學生健康服務和學校的溝通

出版：衛生署學生健康服務

二零零二年九月

第十六期

編者的話

送別了炎熱和多采繽紛的暑假後，老師和同學又再抖擻精神，重回校園。九月份對於老師來說無疑是忙碌的一個月份，很多有關各項服務的申請都會在這個月份辦理。學生健康服務的申請亦是其中一項，學校並需要在9月30日或之前將學生填妥的表格（不論參加與否）交回所編配的中心。



學生健康服務的設立是為着保障中、小學生的生理、心理及社交上的健康，透過各項按著不同成長階段而設計的檢查，以盡早識別在健康上有異常情況的同學，以至能盡快給予跟進及轉介，確保同學能健康地成長和求學。



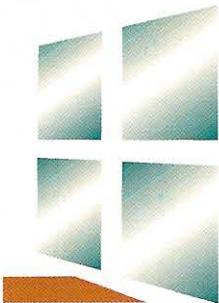
學生健康服務在這個新學年將昂然進入第八年。我們很高興看見每年中、小學生的參加率都不斷上升。除了因為學生和家長漸漸對學生健康服務有更深的認識和認同之外，學校校長和老師的鼓勵亦是功不可沒的。

九月份同學們正忙於請家長填寫參加表格的同時，他們可能有很多關於這服務的疑問要詢問老師，希望老師能鼓勵同學們參加及依時出席檢查，若遇到有關參加手續或其他有關本服務的問題，歡迎老師致電 23494212 詢問，我們定必樂意解答。

本服務亦有安排護士主任到中學向學生講解學生健康服務，以增加同學對服務的了解。相信各中學都已收到有關講座的邀請信，學校若希望安排講座，歡迎傳真回條到學生健康服務行政部。

此外，有可能有同學因中途入學而錯過了九月份的參加手續。這些同學都同樣享有參加學生健康服務的權利，希望學校將參加表格派發給遲入學的同學，然後再交回所編配的學生健康服務中心。





少年心窗 — 青春期心理成長篇



學生健康服務臨床心理學家 陳子平

引子

「青少年」給人的正面印象，可能是充滿活力、喜歡創新；但亦可能有更多人會以負面的標籤來形容他們：反叛、衝動、我行我素、「暴風少年」、「問題青年」等。誠然踏入「青春期」的少年人，面對著身心的急劇變化和成長，難免給人一種善變，難以捉摸的感覺。這陣子還是個興緻勃勃、活力充沛的可人兒；那陣子卻變成一個沉默寡言，不瞅不睬的傢伙。到底該用正面還是負面的詞彙來形容「青少年」呢？

本文跟大家分享三個個案，並加以分析。盼望家長、老師對青春期心理成長中正面和負面的現象有更多了解，以致更明白陪伴他們成長的重要性。



個案（一）

王太埋怨唸中一的兒子十分反叛，凡事頂撞。兒子又形容王太萬分囉唆，令他十分厭煩。總之，母子倆每天都會為大小各樣事情吵架數次，但結果兒子還是我行我素，沒有依從母親的吩咐行事。於是，王太一臉無奈地說：「他現在有毛有翼了，還用聽我的說話嗎？人家說『青春期是反叛期』果然是真的！我當然不喜歡一天到晚都吵吵鬧鬧，但又有甚麼辦法呢？小學時他還是乖乖的，現在竟變成這個樣子。唯有接受現實，過些家嘈屋閉的日子啦！青春期的孩子就是這樣了！」



分析

孩子踏入青春期，思考能力漸趨成熟，開始有自己獨立的想法，這是十分自然的事。若與父母有不同意見，有時亦可能產生磨擦和衝突。不過「吵吵鬧鬧」、「家嘈屋閉」，甚或冷戰，絕對不應該變成生活常規。青少年子女可以與父母建立和諧關係。不但如此，親密而安全的親子關係更能成為青少年發展獨立自主及邁向成熟的動力。

事實上，根據不同國家多年來的研究指出，大多數青少年與父母的關係都沒有大問題，衝突和磨擦只是偶然發生而已。再者，另一些研究亦指出，青少年在建立自我形象、發展社群關係、面對情緒困擾等過程中，父母的幫助是不可或缺的。對於能夠身心健康地成長的青少年來說，他們的父母都扮演著極重要的角色！



行動小貼士：

- 告訴自己「家嘈屋閉」不應該是生活常規。
- 避免在瑣碎事情上有正面衝突（例如：孩子何時去洗澡、有否帶外套出街等）
- 父母和子女都學習心平氣和地講出自己的意見和感受。縱或意見不同，亦毋須以吵架收場。
- 一切由「有商有量」開始。



個案（二）

陳先生一家人生活融洽，每逢週末及假期，例必全家大小一同活動；遠足、踏單車，以至逛商場、吃自助餐等。不過，最近升中一的大女兒開始對這些家庭活動不感興趣。每天只顧跟同學「煲電話粥」，又常常要求父母准她和朋友一起去行商場及唱K。陳先生和陳太覺得女兒已逐漸長大，似乎是「有朋友就無父母」了。既然如此，自己不如索性多花時間心思在事業上，就讓女兒去找她的朋友作伴好了。

分析

青少年社交技巧漸趨成熟，朋輩活動自然增加。加上朋友並不像父母般諸多要求和限制，似乎是更受歡迎。不過，父母毋須因此而採取放棄的態度，以為既然自己不及子女的朋友那麼重要，倒不如多花心思在事業或其他事務上。

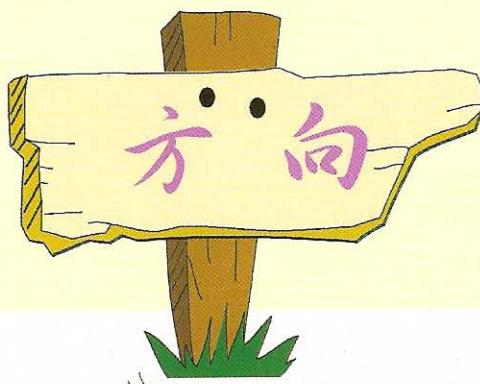


有研究結果顯示，青少年與父母相處及與朋友交往，其實是兩個獨立的圈子，也是兩個不同的支持系統，並不會顧此失彼。換句話說，青少年既要朋友，亦需要父母。而且，往往在情緒困擾及跟朋友發生問題時，父母是給予他們支持和幫助的最佳人選。其實，在子女踏進青少年階段，親子關係需要重新定位——父母不再是高高在上，發施號令的「長輩」，而是要學習做子女的好朋友。



行動小貼士：

1. 別忘記：子女跟朋友諗熟多半因他們與朋友「朝夕相對」（例如：逛街、講電話、e-mail, ICQ）。因此，父母更要多花時間與子女相處。
2. 嘗試建立一些父母與子女的共同興趣或活動。
3. 對子女：多聆聽、忌批評。
4. 對子女的朋友：切忌說長道短、指指點點、諸多不滿。
5. 以談話形式，幫助子女體會友誼除了吃喝玩樂外，還有更重要的內涵，例如互相幫助、信任、體諒等。





個案（三）

阿奇是位中二學生。小學時成績平平。升上中學後，成績更一落千丈。他開始覺得自己一無是處，事事不及人。在學校他表現得頗畏縮，不願參加任何課外活動。有一次，阿奇被老師發現他在廁所偷偷吸煙，他承認是好奇心驅使。自此以後，同學把他當作「壞蛋」，避之則吉；老師也有點束手無策的感覺。

分析

有研究指出，若青少年學業成績差勁，加上在其他範疇（例如課外活動）又沒有表現，他們是會較容易受引誘而有不良行為。但這並不表示他們自此就成了「壞蛋」。反之，有不少研究都強調，若青少年對學校、家庭、或社區組織（例如青少年中心）有參與，因而建立歸屬感，則會較容易使他們遠離煙、酒、毒品等。因為青少年在健康的社群活動中，一般都能得到接納和認同，甚至在活動中能有成就感，這就能更有效地幫助他們潔身自愛，遠離不良行為。

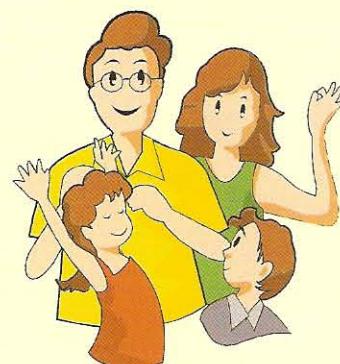


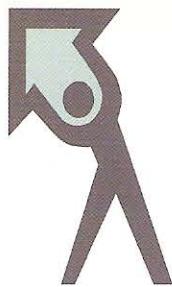
行動小貼士：

1. 鼓勵青少年多參與學校及社區組織的活動。成績欠理想的，更要幫助他們投入社群。
2. 老師或活動導師可鼓勵青少年作多方面嘗試（例如：體育、演藝、媒體製作等），從而讓他們有機會投入及發揮。
3. 老師或活動導師嘗試扮演「大哥哥」「大姐姐」的角色，與青少年共同思考探索，又給他們指引，亦師亦友。

總結

青少年在成長過程中，要面對來自各方面的轉變，更要因應這些轉變作出調節和適應。盼望家長、老師和導師，能多明瞭他們的需要，伴著他們走過這段充滿挑戰的成長歷程。





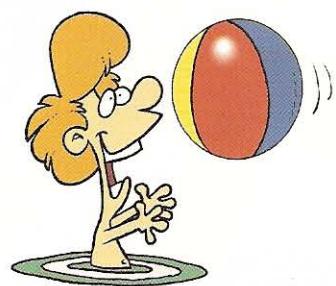
服務動向

青少年健康服務隊

在本刊的十三期，我們簡單介紹了在 2001 年 9 月新成立的青少年健康服務隊的使命及成員。今期我們詳細介紹他們的服務。

更多的外展隊將於 2002 年 9 月新學年投入服務，他們推廣的健康課題主要分為兩大範疇：基本生活技巧訓練和專題探討。

名為「成長新動力」的一套基本生活技巧訓練，內容豐富，包括自我認識、情緒管理、人際關係的建立、壓力處理和決策能力。同學除了藉課程增進知識，還可以學習溝通、分析及解決問題等技巧。青少年健康服務隊為就讀中一的同學提供 14 節的基本課程，然後在中二及中三提供 6 至 8 節的跟進課程。學校可以按該校的課程編排選擇整套課程或部份的訓練課程。

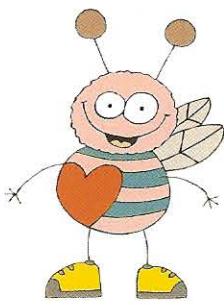


至於專題探討的對象就較為廣闊，除了中一至中七學生外，還包括老師和家長，學校可以選擇各獨立的專題以配合需要。

為學生而設的專題有性與成長、自我形象與飲食習慣、人際關係、學習態度和技巧、目標的確立與追尋、吸煙、飲酒及濫用藥物等。而適合老師和家長的專題內容包括認識青少年的心理及行為、認識情緒及壓力處理等。

在初步試行階段，這個新的服務得到了不少老師和校長的好評和支持。在新的學年裏，現有與新增的服務隊會繼續努力為學生服務，推廣身心健康的訊息及有關的技巧訓練，使這一代青少年有自信與能力去面對挑戰，發揮潛能，全面地發展，創造美好的明天。





心聲版

希望爸爸媽媽
不用那麼辛苦

我想爸媽身體健康
和努力工作

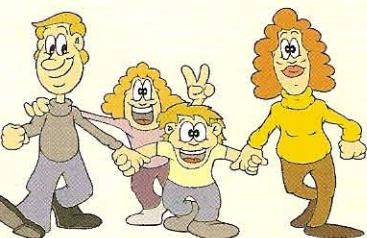
我想家人相親相愛
，希望爸爸以後
不再吸煙

希望家人
了解我

我不想爸媽吵架

希望爸爸回來，
弟弟不要頑皮

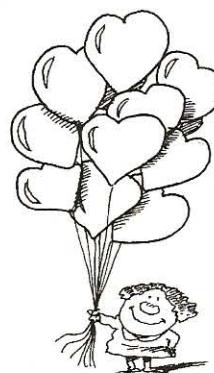
我想爸媽陪我
多一點



看到同學對於家庭的感受、心聲、冀望等，令人深深感受到他們渴望在家庭中得到愛與關懷。同學們不論年紀大或小，不單享受家庭的溫暖，更以祝願來表達對家人的愛，例如：

希望家人健康、爸媽工作順利、家人和睦相處等等。在小小的心靈裏，已播下追求和諧、融洽、以愛為本的種子，相信父母看到也會感到安慰及驕傲。

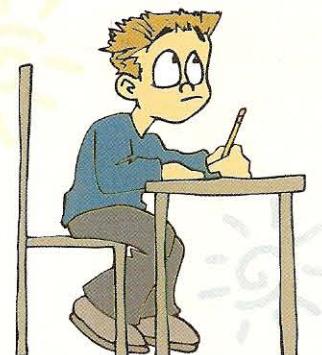
有時候，家庭中亦會發生一些問題，令到同學們十分困惑迷茫，這也許為同學帶來衝擊；但另一方面，亦是他們在人生中的一種學習和鍛鍊。但願我們作為父母、老師及醫護人員能夠關心同學的需要，在他們的成長過程中，給予他們扶持和引導。



通訊天地

青春期是青少年成長的一個必經階段，不論在生理或心理方面都產生很大的變化。面對急劇轉變的成長路，如果能夠正面積極地去面對，將會是一個非常寶貴的經驗。

少男少女心事多，他們面對各種的轉變，或多或少會遇到一些困難，心裡充滿著疑團。他們四周的人包括家人、朋友、老師等都會是傾訴的對象。但當遇到一些他們感到難於啟齒的問題，而又找不到傾訴的對象，健康通訊站都會為他們解答問題。



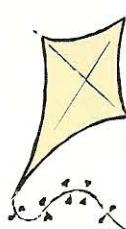
在今期的通訊天地中，選取了一封關於同學在升中階段所面對的轉變。從信中我們可以感受得到這個看似是平常的轉變，但它也會給青少年帶來不少的衝擊。

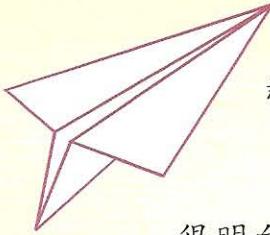
To : 健康通訊站

你好！我叫敏兒，我已小學畢業了，我感到十分傷心，想到以後再也見不到與我相處了六年的老師、同學，就流下淚來。回想起上課時歡樂的氣氛，和畢業營時感動的場面，我就希望回到小學裏。明知現實不是這樣，可是我連造夢也在和小學同學一起呢！記得在畢業禮當日，差點流下淚來，有一位男同學也哭了，大家都是好朋友，在那時刻，真的感到依依不捨。而且全級小六同學中只有我升讀這間中學，我覺得好寂寞。



敏兒
7月22日





親愛的敏兒：

多謝你在七月的來信。

很明白你小學畢業後要離開學校，與老師、同學告別時的心情。大家在一起有六年的時間，建立了深厚的感情，說到要分開當然是難捨難離。但你在成長中，由一個階段進入另一個階段，必定會轉換環境，接觸不同的人和事物，亦有需要離開相熟的地方和朋友。大家雖然不再經常一起學習，但仍然可以相約重聚的，到時可以分享彼此的中學生活和近況，互相支持和鼓勵。你也可以回到小學探望和問候老師，這也是很開心的。

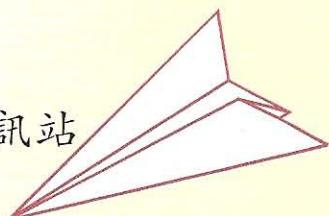


中學是另一階段的開始，雖然沒有小學同學與你一起到同一間中學就讀，但很快你就會投入校園生活。在新的環境中認識到新的同學；建立新的友誼，並與中學老師相熟起來，到時你也不再寂寞了。

祝

心境開朗！

健康通訊站



如欲查詢有關學生健康上的問題，歡迎與本通訊站聯絡。



政府印務局印
(採用環保油墨及取材自可再生林木的紙張印製)