## 輔導熱線服務

香港青年協會

「關心一線」 2777 8899 星期一至六 下午二時至零晨二時 突破輔導中心

(預約面談·輔導服務)

2377 8511

星期一、三至五 上午九時半至中午十二時半 下午二時至八時 (公眾假期休息)

香港基督教女青年會輔導專線 2711 6622

星期一至五 下午七時至十時

明愛容圃中心

青少年濫用藥物輔導服務

2453 7030

星期一至五 上午十時至下午六時 星期六 上午十時至下午二時 (公眾假期休息)

香港基督教服務處

PS33 藥物濫用者中心

2368 8269

星期一 下午二時至六時 星期二至五 下午二時至六時 下午七時至十時

(星期六、日及公眾假期除外)

香港明愛家庭服務 向晴熱線

18288

(24 小時)

香港撒瑪利亞防止自殺會 情緒紓緩服務 2389 2222 (24小時) 醫院管理局精神健康專線

(24小時精神健康專線)

2466 7350

以上資料,只作參考。資料如有更新,請按個別機構公佈為準。



青少年是由兒童發展至成人的過渡階段。此時的青少年會經歷生理、心理和社交方面的轉變,亦要面對各種矛盾、挫折及衝突。青少年難免會在這個成長過程中感到壓力和困擾,但也可以藉此機會去瞭解自己及學習與人相處、控制情緒和解決問題的技巧。

# 青少年成長過程中的心理需要

青少年的行為往往反映他們成長時的心理需要或心理 特點,以下是 其中較主要的:

## 1 自我意識增強

- 覺得自己受他人注目,因此十分注重自己的外表和形象
- 在意別人對自己的看法與評價
- 會自我探索、嘗試新事物、模仿他人及追隨潮流

# 2 渴望獨立自主

- 喜歡爭取話事權,會堅持己見
- 不再順從父母的安排,甚至挑戰父母的權威
- 重視私隱,渴望個人空間



### 3 重視朋輩認同

- 渴望得到朋輩的接納和認同
- 容易盲目跟隨朋輩的行為
- 對朋友的依賴增加,家人的影響相對減少

# 4 情緒不穩定,易衝動

- 對事物特別敏感,遇事容易激動及情緒化
- 追求刺激和快感,容易做出衝動的行為

# 5 開始關注異性

- 對異性產生興趣,並對愛情充滿浪漫的憧憬
- 對性產生好奇



# 青少年的壓力來源和處理

青少年需要學習如何有效地處理青少年期的壓力,才能令身心健康地發展。以下是青少年常見的壓力來源和建議的處理方法:



自我形象的困擾

#### 自助貼士

- 我的身體是否過早或過遲發育?
- 我的外貌身形是否不夠好?
- 我是否比不上 其他人?



- 接納自己:明白每個人都有長處及短 處,無需和別人比較
- 欣賞自己的特點,列出自己的優點和能力,把清單放在容易看見的地方,以 作鼓勵
- 多參加不同的活動,從而了解自己的 能力、興趣和才華



家庭關係問題

#### 自助貼士

- 如何改善與父母的 關係?
- 如何與兄弟姊妹融 洽相處?
- 主動與父母傾談,講出自己的感受和 想法,加強溝通
- 主動向家人表達關懷,互相接納及諒解
- 發生衝突時一起商討解決方法,遵守協議,建立信任



#### 學業前途問題

#### 自助貼士

- 如何取得理想的 學業成績?
- 如何在就業或繼續升學之間作出 選擇?
- 我能成功嗎?
- 不斷探索有效的學習技巧,並在不理解的時候主動提問妥善安排時間,分段學習
- 訂立明確的學習目標和個人目標



交友及感情的煩惱

#### 自助貼士

- 如何結識朋 友及維持友 誼?
- 應否談戀愛?
- 多參加群體活動,擴闊社交圈子
- 真誠對待朋友、用心聆聽、將心比心
- · 培養共同興趣及尋找共同話題
- 清楚自己對戀愛的期望,不宜抱著人有我有或 炫耀自己的心態談戀愛
- 與信任的人或社工討論有關戀愛的問題