

## 早熟與遲熟

在年紀相若的男孩子和女孩子當中，各人發育的時間都會有所不同。發育較一般人早的稱為早熟，而發育較一般人遲的稱為遲熟。發育的早與遲是受遺傳、營養、氣候及運動等因素影響。若然子女出現早熟或遲熟的情況，應請教醫護人員。

### 女孩子 ♀

	正常情況	早熟的跡象	遲熟的跡象
乳房	約在七至十二歲時，乳頭會首先突起，乳頭、乳暈及乳房隨後漸漸增大	七歲前乳房已有發育跡象	十三歲乳房還沒有發育跡象
陰毛	約在九至十四歲，乳房發育不久後，陰毛開始出現		
初經	約在十至十五歲出現初次經期	十歲前已有初經	十五歲還沒有初經

### 男孩子 ♂

	正常情況	早熟的跡象	遲熟的跡象
外生殖器官	約在九至十四歲，睪丸及陰莖漸漸增大及增長；陰囊增大，外皮色素加深	九歲前外生殖器官已有發育跡象	十四歲睪丸還沒有發育跡象
陰毛	約在十至十四歲		

## 心理轉變

除了上述的生理轉變外，青春期的孩子更要面對偌大的心理轉變。他們會對其他人的說話較敏感，同時會渴求獨立自主、崇拜偶像、重視朋輩的接納及認同。他們有時會充滿自信而興高采烈，有時卻感到自卑而意志消沉。

## 給家長的建議

父母和處於成長階段的孩子相處時，要表現出親切的關懷、體諒、接納及支持，並樂意聆聽他們的傾訴，彼此分享生活經驗，談論人與人之間的相處之道，以助孩子面對困難，減少因正常身心成長而產生的疑惑和焦慮。

學生健康服務網頁：[www.studenthealth.gov.hk](http://www.studenthealth.gov.hk)

# 青春期

## 家長篇



衛生署學生健康服務

2022

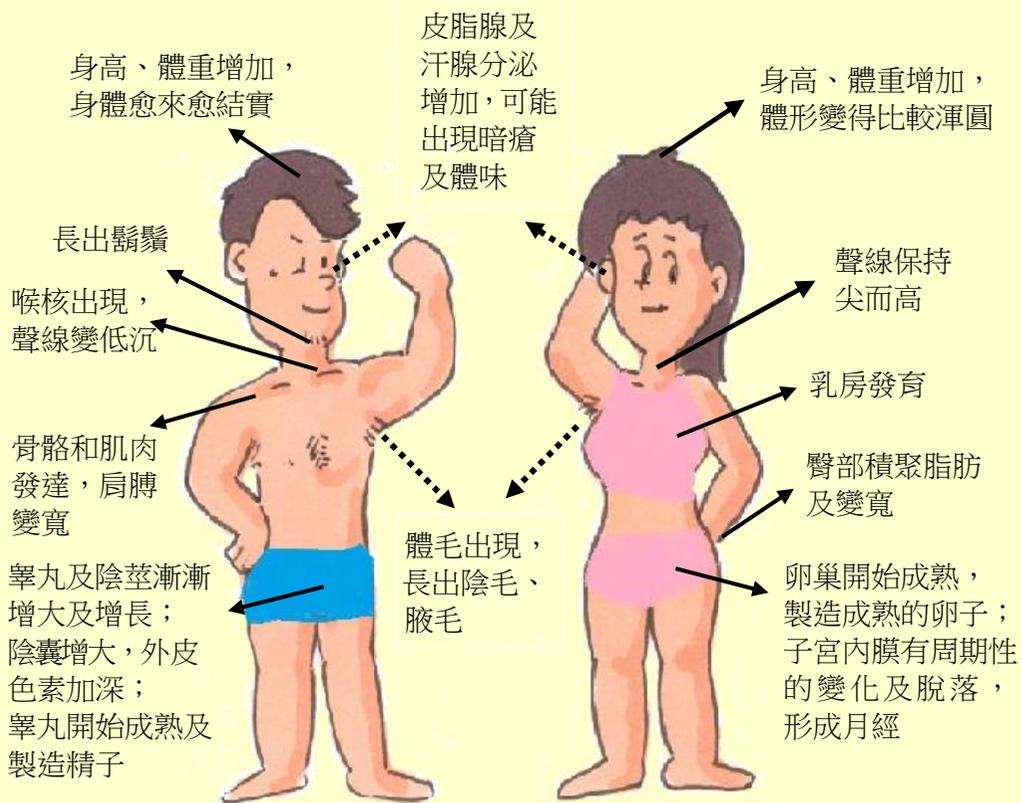


每個父母都知道自己的子女在成長的過程中，一定會面對青春期的生理及心理大轉變。作為父母，又有甚麼方法去幫助子女平穩過渡青春期呢？想知道答案，就要清楚青春期各方面的轉變。

青春期是兒童逐漸長大成為成年人的一個過渡階段，約在十歲開始，直到二十歲左右才結束。青春期最明顯的轉變是身體發育，生理上漸趨成熟，具備生育的能力。而在心理方面亦會起很大變化。女孩子通常較早開始青春期，約在七至十二歲開始，男孩子則在九至十四歲開始。每個人發育的時間都不同，開始時間的早與遲因人而異，成長的步伐亦會不一樣。無論開始發育的時間早或遲，當發育一開始，大部分人都會跟隨正常的發育進度。

### 生理轉變

青少年踏進青春期，性荷爾蒙分泌會增加，使身體產生一連串變化並開始迅速地發育成長；第二性徵亦相繼出現，使男女生理上產生顯著差別。



### 乳房發育

乳房的大小因人而異，各人開始發育的年齡亦有所不同，一般大約是在七至十二歲。女孩子的乳房開始發育時，若首先只有一邊乳房出現小幅度增大，屬正常現象，家長可繼續留意觀察。其後若發現另一邊乳房一直沒有發育跡象，請找醫生檢查。

### 月經

大部分的女性會在十至十五歲出現初經。女性踏入青春期，生殖器官受荷爾蒙影響而開始排出卵子，同時又會分泌雌激素，使子宮內膜開始增厚。排卵後，卵巢又會分泌黃體素，使子宮內膜繼續增厚，增加充血。倘若此時已排出的卵子與進入輸卵管的精子結合並受精，就會在已增厚的子宮壁著床，繼續孕育成胎兒。

若卵子沒有受精，卵巢就會停止分泌黃體素，子宮內膜就會停止增厚，並會脫落。而其儲存的血液、殘餘細胞和黏膜就會形成經血，從子宮頸口經陰道排出體外，排經約持續3至7天不等。

青春期的少女發育未完全成熟，經期在最初的兩、三年可能不規則。每次周期可以短至兩、三星期，或長至幾個月，每次行經日數約為3至7天。父母可教導女兒詳細記錄自己的周期，方便日後觀察。

### 夢遺

當男孩子進入青春期，睪丸會開始產生大量精子。在睡眠時，腦中樞神經抑制能力減低，身體轉動、內褲和棉被的壓迫或綺夢會令陰莖受到刺激，引起射精，這情況就稱為夢遺。夢遺是男孩子在青春期的正常生理現象，對身體健康並無害處，因此毋須過分憂慮。由於各人踏入青春期的年齡不同，開始夢遺的年齡亦有所不同。而夢遺的次數亦因人而異，有些人從沒有夢遺，有些人則數月一次至每星期兩、三次，均屬正常現象。若夢遺的次數過於頻密，可採用下列預防方法：

- 採取側睡姿勢
- 睡覺時衣被要寬鬆及舒適，以免壓迫性器官
- 睡前不宜過飽或飲酒
- 臨睡前排清小便
- 盡量不要看色情書刊及電影

