

# 青春期

## 學生篇



衛生署學生健康服務  
2022





青春期是人生一個重要的歷程。在這時期，你會面對生理和心理上的轉變，以預備邁向成人階段。面對轉變期間，一方面你會感到興奮，另一方面你又會體驗到青春期帶來的煩惱，有些煩惱甚至會令你手足無措。如果能對這些煩惱有正確的認識，掌握到處理的方法，便可以輕鬆地迎接青春期。



## 青春期的煩惱

### 1. 有體臭怎麼辦？

**答：** 在青春期，不論男孩子或女孩子，汗腺及油脂腺的分泌會增加。皮膚表面經常出現油脂和汗漬，再加上空氣裏的塵埃，就會形成一層污垢堵塞汗孔，發出難聞的汗臭味。在這時期要特別注意清潔衛生，每天洗澡，勤換內外衣服及襪子。有需要時（如運動後）可增加洗澡的次數。

臭狐是由腋窩或陰部流汗時產生的異味。臭狐是青春期常見的現象，雖然具遺傳性，但不會傳染亦不會影響健康。處理的方法同樣是要經常保持身體的清潔衛生，勤換衣服，亦可考慮使用除臭止汗的產品。若情況嚴重，可與家人商量，並請教醫生。



### 2. 為何面上會有暗瘡？應如何處理暗瘡？

**答：** 暗瘡又俗稱青春豆。皮膚下的油脂腺分泌油脂，目的是要潤滑皮膚及防止毛髮乾燥，在青春期時，油脂腺的分泌增加。當油脂無法順利排出皮膚上的毛囊時，就會積聚在毛囊，形成硬粒並變黑，成為「黑頭」；如果黑頭受到細菌感染，便會紅腫、發炎，形成暗瘡。

皮膚不清潔、常吃油脂性食物、精神緊張、睡眠不足等都可能是導致暗瘡增加的原因。部分女性在月經前受荷爾蒙分泌影響，也會增加生長暗瘡的機會。

## 處理暗瘡的方法

- **清潔面部**

要勤加洗面，用溫和的肥皂和溫水洗臉，幫助毛孔擴張，以清除過多的油脂和皮膚上的污垢。這樣就可避免毛囊堵塞，減少暗瘡。



- **健康飲食習慣**

多喝開水，常吃蔬果，以保持良好的排便習慣，減少進食油脂性食物如煎炸食物、朱古力、糕餅、肥肉等；刺激性食物及煙酒亦應戒除。

- **良好生活習慣**

作息定時，保持充足的睡眠。經常做適量運動，並注意運動後的清潔。

- **情緒控制**

情緒波動、精神緊張或過分擔憂都會令暗瘡增加，所以應保持心境開朗，令自己放鬆。

- **其他注意事項**

要保持雙手清潔，切勿用手擠壓暗瘡。暗瘡痊癒初期不要用手剝掉焦痂，要讓它自然脫落，以免造成疤痕。不要胡亂服食藥物，若情況嚴重，應與家人商量，並請教醫生。



### 3. 自慰會不會影響身體健康？

答：自慰是利用手或其他物件刺激自己的性器官去產生快感。自慰是青少年男女常見的行為，故毋須感到內疚、羞恥或罪惡感。雖然自慰本身不會影響身體健康，但應注意衛生，切勿採用一些有可能引致身體受損的自慰方法，同時亦要避免過分沉溺，以免影響日常的社交及學習生活。要避免過分沉溺自慰，可採取以下方法：

- 避免看誘發性衝動的刊物（如：色情書刊及電影）。
- 有困擾時，多與師長或朋友交談及尋求輔導，避免因過分孤獨而藉自慰來逃避現實。
- 多運動、參與群體活動及培養良好嗜好，以消耗多餘精力，使精神有所寄託。



## 女孩子的煩惱

### 1. 甚麼叫月經？多少天來一次才是正常？

答：大部分的女性會在十至十五歲出現初經的現象。女性踏入青春期，生殖器官受荷爾蒙影響，開始周期性排出卵子，同時使子宮內膜增厚和充血。倘若這時候，已排出的卵子與進入的精子結合而受精，就會在已增厚的子宮壁著床，繼續孕育成胎兒。但若卵子沒有受精，子宮內膜就會停止增厚，並會脫落。其儲存的血液及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。

青春期的少女因發育未完全成熟，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。初經的早與遲是受遺傳、營養、氣候及運動等因素影響。倘若十歲前來經或超過十五歲仍未來經，應請教醫護人員。

## 2. 第一次來月經該怎麼辦？

答：雖然我們不能預知月經何時會「突然」出現，但一般初次來經的血量不會太多。假如第一次經期來臨是在學校發生，我們要保持冷靜，向女同學或女老師求助，借用衛生巾及更換清潔的校服。

## 3. 為何會有經痛？如何可以減輕經痛？

答：部分少女在行經時完全沒有不適，但有部分少女卻出現經痛的現象。經痛是在行經期間子宮收縮所引致的小腹脹痛，通常在經期的第一、二天發生，間中亦會在經期前開始，並持續數天。



### 處理經痛的方法：

- 充足的休息
- 保持輕鬆的心情
- 照常上學、工作，以分散注意力
- 用熱水袋熱敷腹部，減輕腹部痛楚
- 經常運動，注意飲食，以減低便秘的機會
- 若經痛嚴重，可請教醫護人員，有需要時亦可按照醫生指示服食止痛藥

#### 4. 乳房出現脹痛是否乳房有毛病？

答：女性的乳房在青春期開始發育，乳房組織包括乳腺和脂肪，內有韌帶，但並無肌肉。在發育期間，有些少女會感到乳房脹痛，特別當有硬物碰撞到乳房時，痛楚會增加。這都是正常現象，只要乳房不是有硬塊，就毋須擔心。如發現乳房出現異常的情況，應告訴家人及找醫生檢查。



#### 5. 只有一邊乳房發育是否不正常？

答：一般女孩子的乳房發育，若首先只有一邊乳房出現小幅度增大，屬正常現象，可繼續留意觀察。如發現另一邊乳房，一直沒有發育跡象，應告訴家人及找醫生檢查。

#### 6. 甚麼時候開始戴胸圍？怎樣選擇？

答：青春期少女的乳房發育到一定程度時，就會下垂。配戴合適的胸圍，可支持乳房，以防止下垂。選擇胸圍時，應考慮個人胸部的大小，並力求舒適，選擇不鬆不緊、罩著兩側乳房、吊帶沒有過幼或過緊的胸圍。其中肩帶式的胸圍支撐效果較好，而棉質的胸圍質料柔軟、具承托力、透氣性能佳，因此可選擇配戴。試穿胸圍時，要注意高舉雙手或轉動身體時胸圍的位置會否移動。如位置出現偏斜，即表示此胸圍並不合適，應嘗試別的尺碼或款式。

#### 7. 為何有些女孩子的乳房較豐滿，有些卻較細小？

答：很多少女都會為乳房的大小而煩惱。其實乳房的大小是跟脂肪多寡、遺傳及營養等因素有關。注意均衡飲食、保持正確姿勢及多做運動都能幫助身體發育，使乳房的形態結實優美。各人都有其獨特可愛之處，乳房的大小沒有一定標準，故不應以乳房的大小作為審美的準則，因而過分擔心自己的外形。

## 男孩子的煩惱



### 1. 夢遺對身體有害嗎？幾多次才屬正常？幾歲開始會有夢遺？

答：當男孩子進入青春期，睪丸會開始大量產生精子。睡眠時，腦中樞神經的抑制能力會減低，身體轉動、內褲和棉被的壓迫或綺夢會令到陰莖受到刺激，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現象，對身體健康並無害處，因此毋須過分憂慮。因各人踏入青春期的年齡不一，開始夢遺的年齡亦會有所不同。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。若夢遺的現象過於頻密，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
- 睡前不宜吃得過飽或飲酒
- 臨睡前排清小便
- 盡量不要看色情書刊及電影



### 2. 陰囊中的兩顆粒子，大小及位置不一樣，是否發育不正常？

答：這兩顆粒子叫做睪丸，兩粒睪丸的大小是會有點差異，位置亦會出現高低，屬正常現象。

### 3. 割包皮是甚麼手術，是不是每個男人都需要做，會不會影響性生活？

答：割包皮是將包在陰莖頭周圍過長及過緊的外皮，用外科手術割除，使陰莖頭容易露出，方便清洗，避免因污垢堆藏而引起發炎。不是人人都需要割包皮，只有因包皮過長及過緊而引致發炎或影響勃起及性行為的人，才需要做此手術。此手術不會影響性生活，而包皮過長或過緊亦不會影響發育。

# 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		