

青春期的煩惱 (一) ■ ■ ■

甲 教學目標

課堂時間 35 - 40 分鐘

- 1• 讓教師評估學生能否掌握成長男女在青春期所面對的生理變化；
- 2• 讓學生有機會深入討論個人在青春期所面對的困難和煩惱；
- 3• 讓學生知道一些獲得輔導的途徑。

乙 教具／教材／準備工作

- 1• 工作紙 --- 青春期知多少 (一) _____ 附件 3•7•1
- 2• 工作紙 --- 青春期知多少 (二) _____ 附件 3•7•2
- 3• 工作紙 --- 青春期知多少 (三) _____ 附件 3•7•3
- 4• 問答比賽：「與性一起成長」 _____ 請教師自備
青少年性教育教材套 --- 青春期，香港家庭計劃指導會
- 5• 插圖 --- 過渡青春期 _____ 附件 3•7•4
- 6• 資料 --- 校內外輔導學生途徑 _____ 附件 3•7•5
- 7• 小禮物 _____ 請教師自備
- 8• 單張 --- 成長中的困惑 _____ 請教師向家庭計劃指導會青少年保健中心索取

(待續)

1• 評估學生對青春期的性知識：(8 分鐘)

方法(一)：

進行組際問答比賽，然後憑當時學生表現作評估。

教師可準備一些小禮物作獎品，以示鼓勵。

教師可在「青少年性教育教材套 --- 青春期」的問答比賽：「與性一起成長」中，抽取合適問題。

方法(二)：

讓學生完成**工作紙 --- 青春期知多少(一)，(二)及(三)**(即 **附件 3•7•1/ 附件 3•7•2/ 附件 3•7•3**)，然後即堂評核學生答對的題數。

2• 教師回應學生的表現：(4 分鐘)

3• 過渡青春期小組討論：(25 分鐘)

教師派發**插圖 --- 過渡青春期**(即 **附件 3•7•4**)，要求學生遵守基本規則，在組內坦誠分享。其間教師盡量協助學生建立一個坦誠溝通的環境，應禁止某些組別大聲喧嘩或說笑。教師需在適當時候進入不同組別了解學生的處理方法和回應需要。

教師需關注學生所提出的問題，夢遺和自慰未必是中一生最大的煩惱。但同學若沒有這經驗，教師不用過份介紹處理方法，而月經與性幻想是較多人的困擾，教師可多給予具體的指導，包括普通衛生常識和建立學生健康的生活模式。

青少年要求自立，常與家人產生衝突，意見不合的情況非常普遍。與朋友相處也出現問題，他們難於控制自己的情緒，遇到不明朗的事情會非常擔憂，教師宜幫助同學建立穩定的情緒，指導他們與朋友相處的方法，並且鼓勵他們與家人建立良好溝通的關係，務使自己得到穩固的支持系統。

4• 輔導途徑：(2 分鐘)

教師向學生介紹校內的輔導途徑，亦可展示**資料 --- 校內外輔導學生途徑**(即 **附件 3•7•5**)，向學生介紹有關的校外輔導途徑。

5• 派發單張 --- 成長中的困惑。(1 分鐘)

(待續)

丁 參考資料

- 1• 教材套 --- 「青春期」。(1996)。香港家庭計劃指導會。
- 2• 《青春期小冊子》。香港家庭計劃指導會。
- 3• 單張 --- 「成長中的困惑」。香港家庭計劃指導會。

戊 跟進事項／備註

- 1• 教師可將這節課完全以小組討論進行，目的在讓學生有機會提出自己真實面對的困難，並得到即時輔導。

(待續)



1• 教材套 --- 「青春期」。(1996)。香港家庭計劃指導會。



2• 《青春期小冊子》。
香港家庭計劃指導會教育組。



3• 單張 --- 「成長中的困惑」。
香港家庭計劃指導會。

(第七節 完)

姓名：_____ () 日期：_____

班別：_____ 積分：_____

請在合適的格上加✓號：

- 1• 兒童由開始發育到成人的一段時期稱為甚麼？
 兒童期 青年期 青春期
- 2• 青春期的男女體高和體重有甚麼變化？
 沒有顯著的變化
 體高和體重急劇增加
 體高和體重慢慢增加
- 3• 怎樣可以防止體臭的發生？
 睡眠充足 多吃營養食物 保持身體清潔
- 4• 如果有生理上的疑問，最好怎樣？
 隨便在報攤買書刊參閱 向老師或家長請教 和同學討論
- 5• 青春期是指那一段時期？
 五歲至十一歲 十一歲至十八歲 十八歲至二十四歲
- 6• 在青春期開始時，那些腺體的分泌會刺激身體產生變化？
 腦下垂體腺 淋巴腺 皮脂腺
- 7• 青春期男女面上常因毛孔被皮脂腺分泌的皮脂堵塞而形成甚麼？
 雀斑 暗瘡 皮癬
- 8• 要減少面部長出暗瘡，我們應該怎樣做？
 多用化妝品 多吃營養食品 注意面部清潔
- 9• 擠破 / 壓暗瘡，會有什麼影響？
 引起發炎 快些痊癒 沒有影響
- 10• 有甚麼方法可以使身體在青春期間發育得更好？
 多吃營養食物 多作劇烈運動 多模仿成年人的舉動

(工作紙完)

姓名： _____ () 日期： _____

班別： _____ 積分： _____

請在合適的格上加✓號：

- 1• 踏入青春期的女孩子，聲線有甚麼變化？
 變得尖銳 變得低沉 沒有變化
- 2• 女性身體排出的生殖細胞叫做甚麼？
 卵子 精子 荷爾蒙
- 3• 女性子宮的模樣，好像一個倒轉的甚麼東西？
 蘋果 梨子 香蕉
- 4• 女性排出的卵子，體積大約是怎樣的？
 大約是一粒花生的大少
 大約是一粒紅豆的大少
 小過一個鉛筆點出的小點
- 5• 胎兒是在母體內那處生長的？
 卵巢 子宮 輸卵管
- 6• 在正常的情況下，母親要懷孕多久才能誕下嬰兒？
 八個多月 九個多月 十個多月
- 7• 生理成熟的女性通常隔多久會排卵一次？
 三星期 四星期 五星期
- 8• 卵子是在那個器官製造出來的？
 卵巢 子宮 輸卵管
- 9• 女孩子在月經來臨的時候，不適宜做下列那一樣事情？
 洗頭 淋浴 劇烈運動

(工作紙 完)

姓名：_____ () 日期：_____

班別：_____ 積分：_____

請在合適的格上加✓號：

1• 踏入青春期的男孩子，聲線有甚麼變化？

變得尖銳 變得低沉 沒有變化

2• 男性身體排出的生殖細胞叫做甚麼？

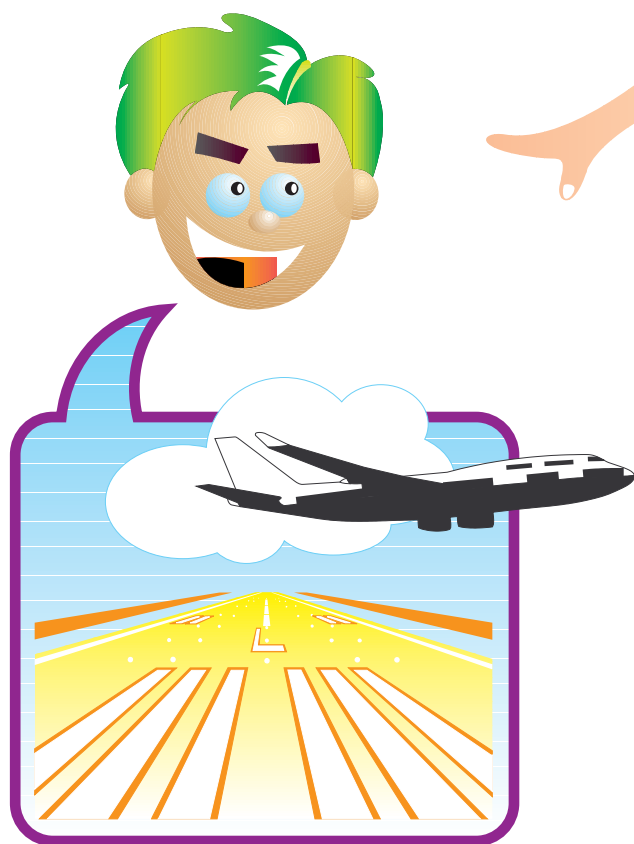
卵子 精子 荷爾蒙

3• 精子是在那個器官製造出來的？

陰莖 輸精管 睪丸

4• 男孩子在青春期，生理上有甚麼變化？

有夢遺 有月經 聲音變得尖銳

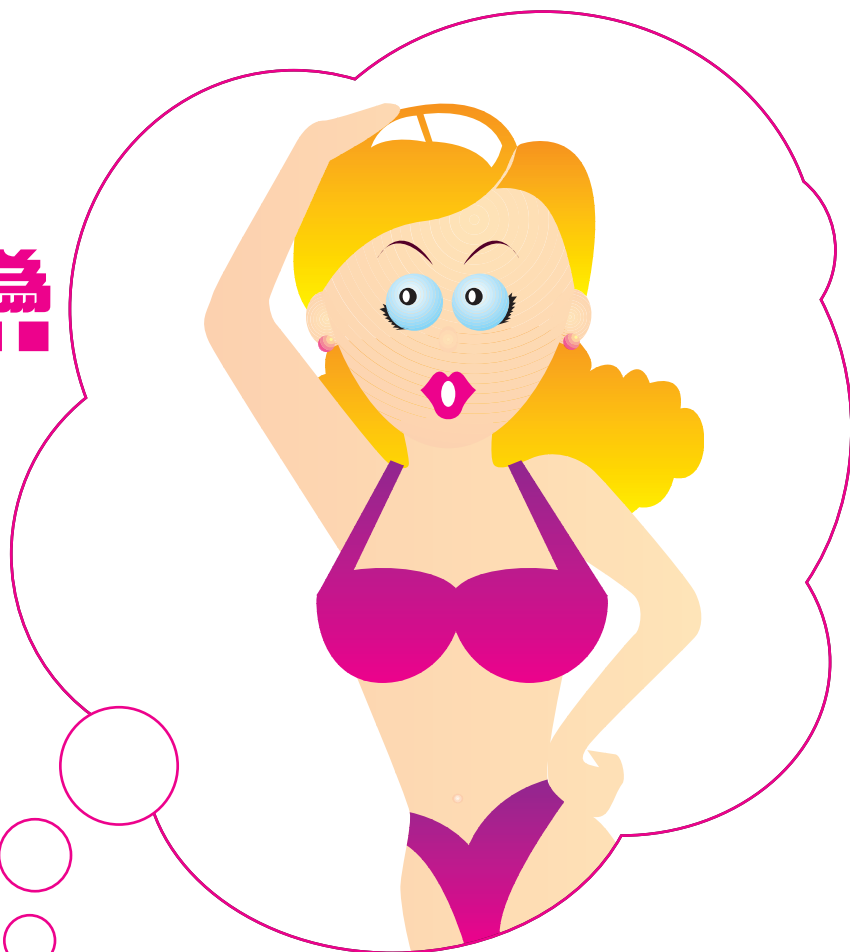


他們笑我無身材

(插圖完)

我很
鮮

因為



我很容易有性幻想

(插圖完)



父母束縛著我

(插圖 完)

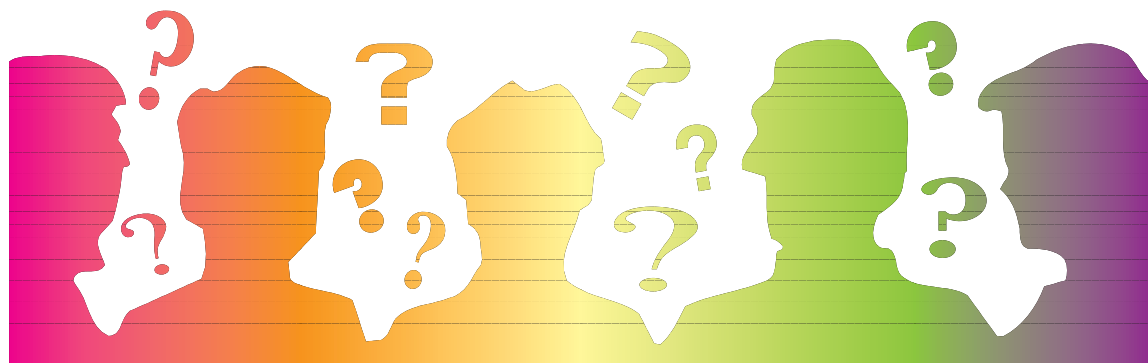


我常發綺夢及有夢遺

(插圖 完)

部分提供性教育輔導服務的機構

衛生署特別預防組	九龍炮台街 145 號 5 字樓	2780 8622
愛滋熱線	油麻地賽馬會分科診療所	2780 2211
性博士熱線		2337 2121
關懷愛滋	香港柴灣 樂民道 3 號 F 座 17B 室	2898 4411 2898 4422 熱線 (四、六晚上 7-10 時)
防止虐待兒童會	九龍黃大仙竹園北村 蕙園樓 107-108 號地下	2755 1122
浸信愛群社會服務處 輔導服務	香港灣仔愛群道 36 號 鄧肇堅社會服務中心 3 樓	2572 4365
出生權維護會	九龍窩打老道 130 號地下 (瑪利諾小學內進)	2337 5551
香港小童群益會	香港灣仔駱克道 3 號	2527 9121
突破青年村	新界沙田亞公角山路 33 號	2632 0313
香港青少年服務處	九龍尖沙咀 漆咸道南 23 號 6 字樓	2366 7271
香港基督教女青年會	香港麥當奴道 1 號	2522 3101
婚姻及人際輔導會	香港中環都爹利街 11 號 律敦治大廈 5 樓 501 室	2523 8979



(待續)

部分提供性教育輔導服務的機構

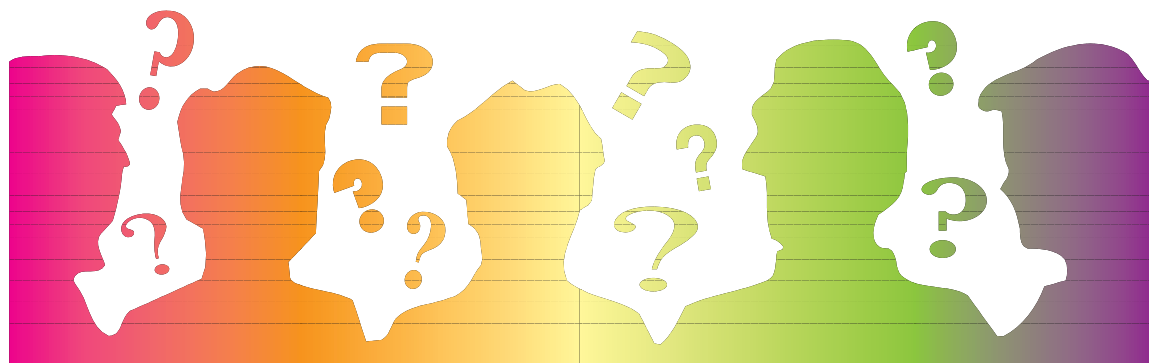
香港明愛家庭服務	香港堅道 2 號 明愛大廈1樓 132 室	2523 0060
基督教家庭服務中心 家庭生活教育組	觀塘翠屏道 3 號 7 樓	2750 5582
香港家庭計劃指導會 性教育參考圖書館	香港灣仔軒尼詩道 130 號 修頓中心 8 樓	2919 7793
香港家庭計劃指導會 青少年保健中心	灣仔修頓中心 9 字樓 902 室 油麻地彌敦道 573 號 富運商業中心 13 樓 A 室	2575 4799 2770 4994
和諧之家 (新家庭教育計劃)	新界元朗安寧路 149-153 號 1 樓	2443 2773
聖約翰座堂 < 愛之家 > 諮詢及服務中心	九龍尖沙咀郵政信箱 99068 號	2522 0434 (2342 0072)
聖公會聖匠堂社區中心	香港中環花園道 4-8 號	2523 0531
香港愛滋病基金會	九龍紅磡戴亞街 1 號	2501 0653
香港公教婚姻輔導會	香港筲箕灣柴灣道 8 號 筲箕灣賽馬會診所 5 樓	2362 0301 2560 8528
	香港皇后大道中 181 號 新紀元廣場低座 1 樓 101 室	2810 1104



(待續)

部分提供性教育輔導服務的機構

香港家庭福利會	北角英皇道 668 號	2832 9700
家庭生活教育組	健康村第 2 期地下高層	
香港青年協會	北角模範里 55 號	2564 1277
家庭生活教育組	白普理中心 103 室	
香港路德會社會服務處	新界沙田新翠村新傑樓地下	2697 3024
家庭生活教育組 (沙田)		
香港遊樂場協會	香港灣仔軒尼詩道 130 號 修頓中心 11 樓	2573 3849
循道衛理	九龍觀塘牛頭角道 251 號	2342 2244
觀塘社會服務處	百靈樓地下	
衛生署		
中央健康教育組	香港灣仔軒尼詩道 130 號 修頓中心 7 樓	2835 1070
容鳳書健康教育中心	觀塘茶果嶺道 容鳳書紀念中心地下	2727 8227
沙田健康教育中心	沙田瀝源街 9 號 瀝源健康院 3 樓	2692 8749
荃灣健康教育中心	荃灣西樓角路 38 號 荃灣政府合署 13 樓	2417 6505



(資料完)