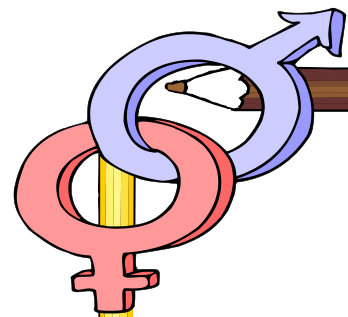




青春期的轉變

1. 每個人的身體發育情況，會受到父母遺傳及後天因素影響而有差異。

因此，同學毋須與別人比較或感到耿耿於懷。

2. 當受到青春期的問題煩擾時，同學

A. 應避免採用以下負面的方法及態度：

- i) 隱瞞、逃避或拒絕接受現實。
- ii) 採用不衛生和沒有科學根據的方法去解決問題。
- iii) 常與人比較，因而變得自卑或自大，影響人際關係。

B. 應採用以下正面的應付方法及態度：

- i) 紓緩情緒：當感到不安時，適當地表達自己的情緒，
例如與人傾訴、寫日記、或聽音樂。
- ii) 接受現況：認識青春期的生理轉變，接受自己現時的面貌、體形及身體的變化。
- iii) 積極面對：努力解決問題，學習處理問題有助個人成長。
- iv) 尋求朋友和師長的幫助：
事件方面 – 解決問題的方法。
情緒方面 – 與人分享個人感受。

3. 遇有任何疑問，鼓勵同學們尋找專業人士或醫護人員提供意見。