

第一單元

青春快樂頌



第 1 章

健康的基礎

第 2 章

成長的喜悅

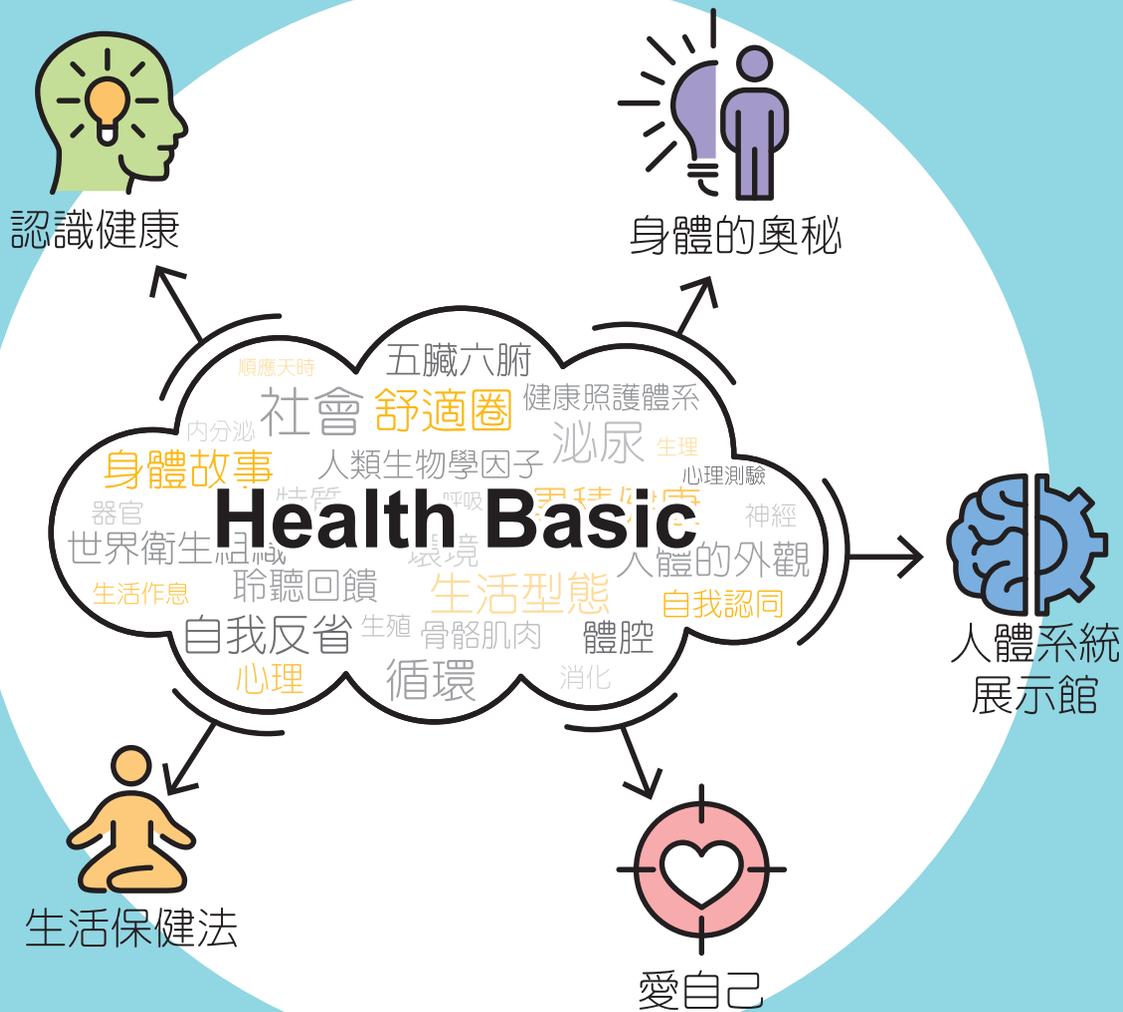
第 3 章

青春充電站

1

健康的基礎

Chapter



課程目標

本章將介紹全人健康的概念與內容，並認識身體的器官和系統運作機制，讓你在認識自己之後，學習提升自己健康的各種方法。



Q1 什麼是健康?

Q2 哪些行為會影響健康?

Q3 維持健康的方法有哪些?

認識健康

▶ 補給站

1. 世界衛生組織

(World Health Organization)

聯合國負責推行衛生政策的機構，簡稱 WHO。

2. 人類生物學因子

指遺傳、年齡、性別、人格特質等與個人健康相關的因素。

你健康嗎？你知道何謂健康嗎？人的健康狀態從出生到死亡是連續且變動的。世界衛生組織對「健康」的定義：「健康是一種處於生理、心理和社會完全安適的狀態，而不只是沒有生病或不覺得虛弱而已。」

在影響健康的幾個因素中（圖 1-1-1），以生活型態占最大比例，也是我們最能掌握並改善的部分，我們可以透過均衡飲食、每天運動 60 分鐘、與他人維持良好的互動和善用社區資源等生活型態來提升我們的健康。觀察你身邊的家人、朋友，哪些人過著健康的生活型態呢？

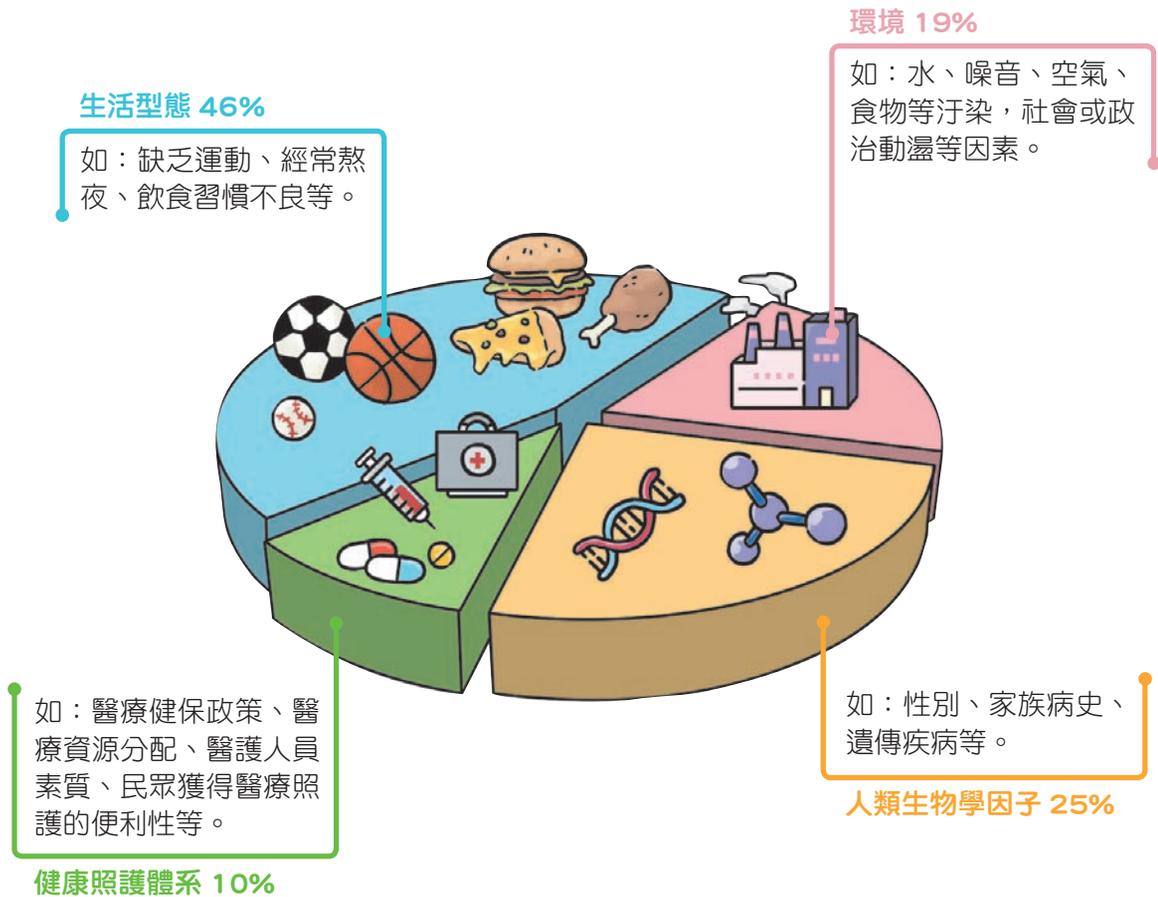


圖 1-1-1 影響健康的四大因素

健康對你來說重要嗎？究竟有多重要呢？人的健康是由內而外能力的展現，能夠幫助我們身強體壯、心靈滿足、情緒平和及社會關係和諧。健康生活是生而為人的權利，讓自己更健康則是照顧自己的義務，當我們有能力改善個人健康時，我們也能讓身邊的家人朋友都能更健康！我們該如何累積健康呢？除了認真學習健康教育、習得正確知能及態度之外，日常生活中落實健康行為，才是關鍵。讓我們藉由以下的活動來思考一下健康對自己的重要性吧！



想想看

1. 你覺得自己健康嗎？為什麼？
2. 1 ~ 100 分，你會給自己的健康打幾分呢？
3. 「健康」在人生中扮演什麼樣的角色？
4. 你身邊有年長又充滿活力的家人嗎？他們的生活型態是怎麼樣的呢？

Let's do it 健康重要嗎？

人生中有許多重要的東西，你覺得最重要的事物是什麼？

1. 請將你認為的重要項目圈起，也可在 K 和 L 填上其他項重要事物。

A
財富

B
家庭

C
友誼

D
名聲

E
健康

F
愛情

G
權力

H
智慧

I
美貌

J
專長

K

L

2. 在上述選擇中，請將你認為最重要的事物由左開始，由左至右依照重要程度排序。

3. 承上題，你將「健康」放在人生重要性的第幾順位呢？為什麼？試著和同學分享你的原因吧！



身體的奧秘

健康就是財富，有了健康才能去追求更多的人生成就。那對於在人生起跑線上的青少年來說，想擁有健康的身體要怎麼做呢？在打造健康的身體之前，首要任務是認識自己的身體構造與功能，讓我們一起來探索身體的奧秘吧！

人體構造可以區分為外部與內部，從下圖我們可以看出，人體是以脊柱為中心、左右對稱，具有頭、頸、軀幹與四肢等部位。試著對照自己的身體，來認識各個相對應的部位吧！

人體外部構造

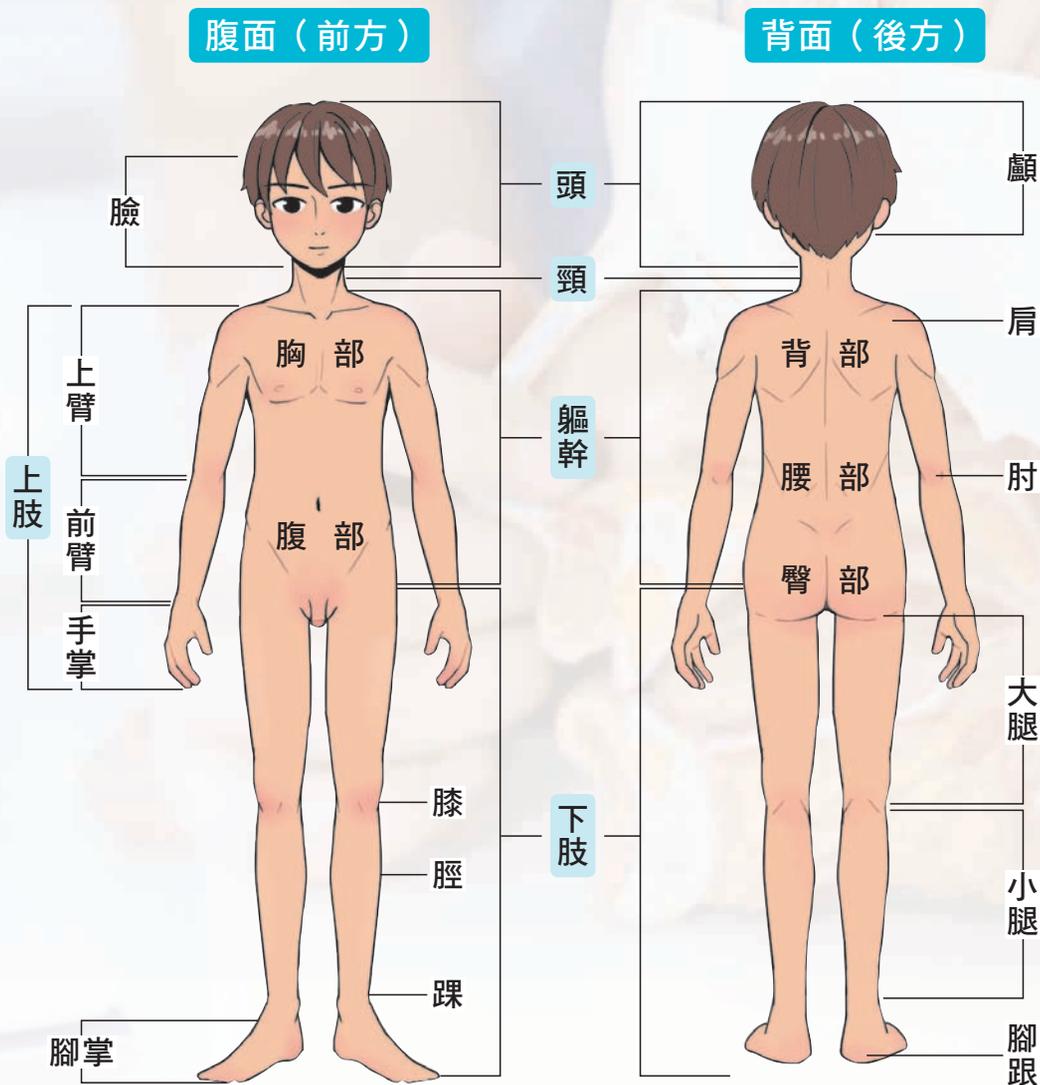


圖 1-1-2 人體的外部構造

人體內部構造與器官

人體內部有許多重要器官，集中在頭部與軀幹的體腔中。腹側體腔有胸腔、腹腔與骨盆腔，背側體腔則有顱腔與脊髓腔。

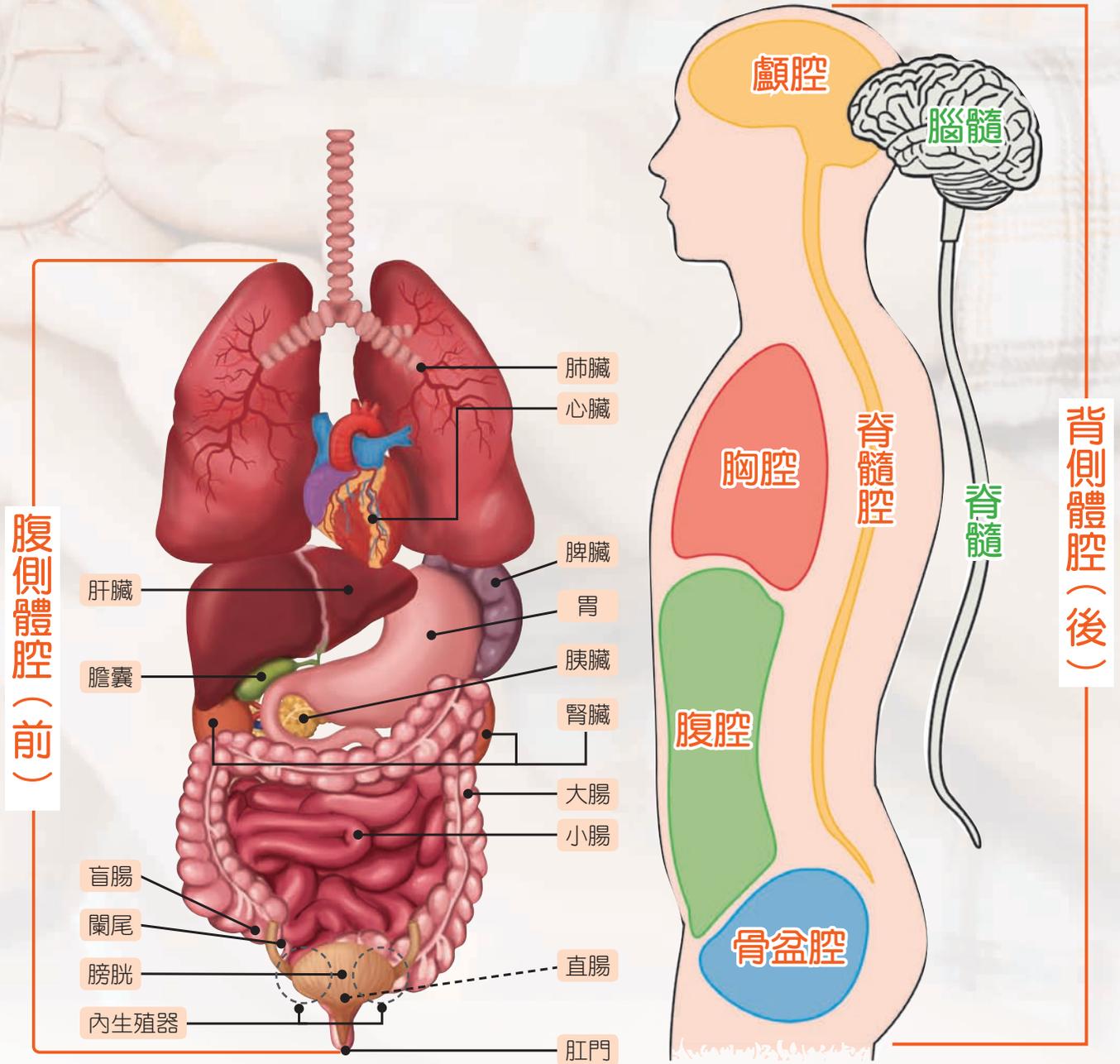


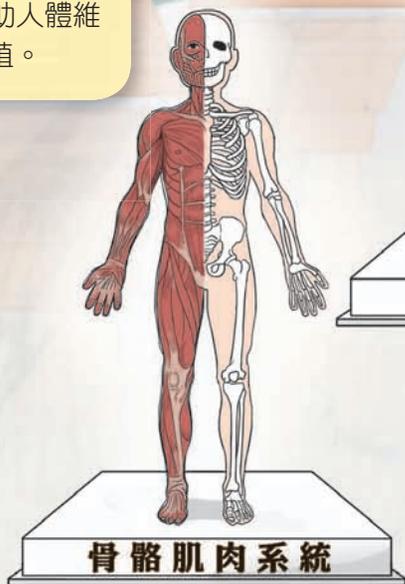
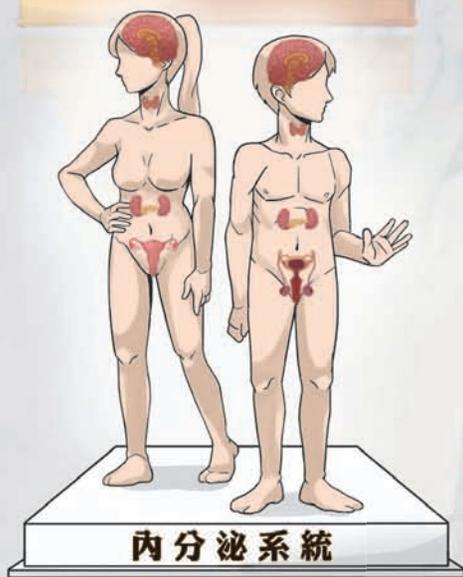
圖 1-1-3 人體的內部構造與器官

人體系統展示館

我們的器官與器官之間會相互合作，各器官按照某種模式排列在一起，共同完成生理機能的結構稱為系統。讓我們一起來認識人體的系統與他們分別有哪一些功能吧！

包括下視丘、腦垂腺、甲狀腺、副甲狀腺、腎上腺、性腺（卵巢、睪丸）以及胰島等。

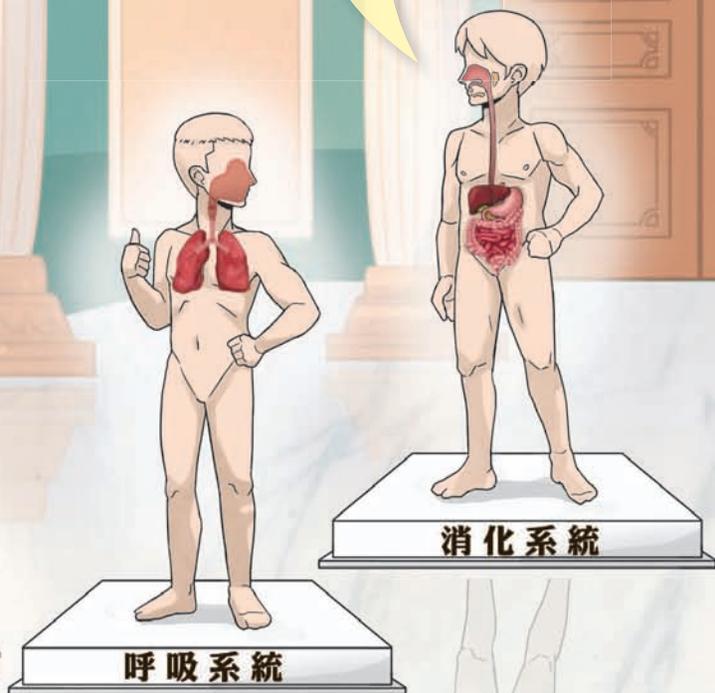
各種腺體能分泌不同的激素，會藉由血液循環運送到目標器官而產生作用，目的是調節身體的生長發育與代謝、協助人體維持恆定，進而影響行為、控制生殖。



由 206 塊骨頭和 640 多條骨骼肌所組成。骨骼能支持全身形狀並保護人體內器官，其中的骨髓還有造血的功能。肌肉能透過收縮與骨骼相互配合，產生身體的活動。

由消化道、消化腺所組成。

食物經過消化道分解成小分子的物質，再藉由消化腺所分泌的消化液將小分子物質轉化成營養素進入血液循環，最後剩餘的食物殘渣會從消化道末端排出體外。

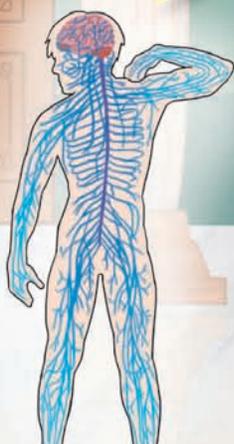


包括鼻、喉、氣管等呼吸道以及肺臟。

將空氣吸入體內後進行氧氣與二氧化碳的交換，與循環系統合作，將氧氣等需要的物質送入組織間，並將二氧化碳運送至肺臟再藉由呼吸作用排出體外。

包含腦、脊髓與神經元共同形成複雜的體內網絡。

面對外界環境的變化，藉由傳遞訊號來指揮、聯繫身體各部位，以完成適當的身體反應。並且能有思考、記憶、產生情緒的功能。

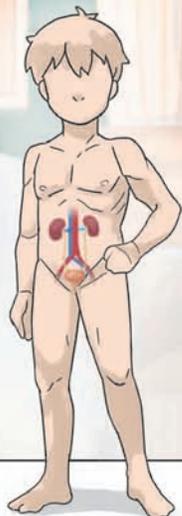


神經系統

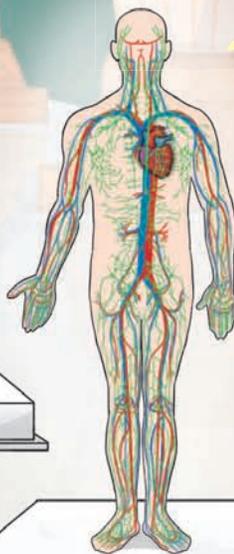
由心血管、淋巴系統所組成。

心血管循環系統協助運送體內所需養分與代謝後的廢棄物質。

淋巴循環系統負責體液引流、輸送物質和平衡體液並有協助免疫的功能。



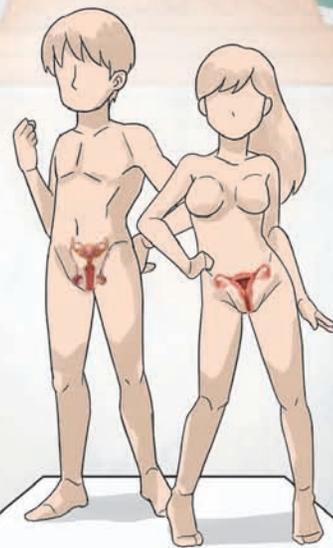
泌尿系統



循環系統

由腎臟、輸尿管、膀胱與尿道所組成。

腎臟能過濾血液產生尿液，排出人體多餘的水分與新陳代謝的廢物，尿液藉由輸尿管集中到膀胱暫時儲存，尿液從尿道離開身體，因而能調節體液平衡。



生殖系統

由生殖器官、男性精子和女性卵子所組成。

生殖系統與內分泌系統中的性腺關係密切，生殖系統與生俱來，在青春期時才發育成熟，逐漸具備繁衍後代的功能。

各個系統之間會協調合作達成特定任務。接下來，一起看看當我們跑步時，各個系統是如何相互配合的吧！

神經系統

觀察判斷環境、發出號令給骨骼肌肉系統、內分泌系統等。

呼吸系統

提供運動時需要的氧氣，並且排出二氧化碳。

消化系統

提供運動所需的營養。

泌尿系統

將運動時，身體產生的廢物排出。

骨骼肌肉系統

透過肌肉收縮，帶動骨骼運動完成動作。

為了展現出我們的生命現象，各系統之間會相互合作，也會相互影響，如：消化系統轉化營養，肌肉骨骼系統才能有良好發展運作；泌尿系統維持體內水分電解質平衡，使循環系統的血液功能才能正常等。



愛自己

正確認識自己的身體構造，並且能夠培養自己的健康生活習慣，只是愛自己的第一步，身體伴隨我們每一天的生活，隨著成長逐漸顯得獨一無二、值得珍惜和感謝。你的身體部位因為有了故事而變得更珍貴，你所經歷的生命故事也會讓你成為獨樹一格的個體。從小到大的成長過程，遇到的人、事、物，創造的回憶與感受，形塑每一個人成為獨特又多元的個體，而這些經歷也會讓我們更瞭解自己。

認識自己的方法

我們可以透過提高**自我認同**感來面對過去的自己，並以此來自我調適去適應未來的社會生活，指引自己生活方向、目標和意義。自我認同感較高的人，較能有平靜的內心和足夠的勇氣面對生活的挑戰；反之，自我認同感較低的人，容易因為挫敗感、焦慮感而常在他人眼中尋找認同。你想要成為什麼樣的人呢？你在不同的人際關係中有怎樣的表現？讓我們一起看看嘉嘉的故事。



想想看

相信每個人都曾聽過別人對自己的讚美或批評，其中令你印象最深刻的是什麼？你聽到後有什麼想法呢？

補給站

自我認同

是青春期發展的主要任務，青少年在內在成長的心理需求以及外在環境的要求之中不斷探索，最終能逐漸形成某些價值觀體系與原則。

KNOW
YOUR
SELF

嘉嘉是壞孩子嗎？

嘉嘉長期不來學校上課，還時常出現傷口，偶爾來上課也把時間都用在與同學稱兄道弟、搏感情上，但這些「兄弟」感情總是不長久，過沒幾天就惡言相向、拳腳相對，並且又換了一批「兄弟」。不管嘉嘉來不來上課都讓同學與老師感到非常困擾。



嘉嘉為什麼會有這些問題行為呢？大家眼中的「壞孩子」，其實多半是因為心中對於自己沒有建立好自我認同。因害怕被他人否定，而積極迎合社會，卻不知道自己想要做什麼、真正的自己是什麼樣的人。不好好認識自己也就無法與他人建立良好人際關係，自我認同與他人認同之間始終維持著相互影響的關係。

你認同自己嗎？自我認同是持續探索的過程，有連續性與變動性。也就是現在的自己是受到過去的每一刻經歷影響，而現在的自己也會影響到未來的自己。如果我們對於自己的狀態不滿意，可以透過哪一些方法來提升自我認同感呢？



我們可以嘗試下列這些方法，持續探索自己並逐漸形成自我認同唷！

方法

1 自我反省

察覺自己開心與沮喪的瞬間，整理出內心的想法，並用日記或隨筆的方式紀錄下來，思考情緒發生的前因後果。

2 聆聽他人回饋

古人曾說：「忠言逆耳」。其實也說明了**重要他人**的**建言**及評價，可以當作修正自我言行的參考，但若過度追求他人的認同，也可能造成過大的壓力。

3 分析測驗

可以參考**心理測驗**等活動的數據推論結果，大略分析自己的性格或特質，但避免過度依賴而失去自我。

4 擴大舒適圈

成立多年的 Facebook 的執行長，每年都會為自己立下一項新挑戰，挑戰的內容從每天戴領帶上班到當主持人等，看似沒有邏輯的挑戰不僅能讓他隨時保持應對的能力，更幫助他在強敵環伺的社群媒體競爭中生存。《Neuron》期刊曾刊登一項研究，當人處於穩定的狀態時，大腦會關閉學習能力。所以勇敢離開自己熟悉的舒適圈，迎向新的挑戰，學習新事物並探索自己未知的潛能吧！

補給站

1. 重要他人

指一個人在社會化及心理人格形成過程中具有重要影響的關鍵人物。如：祖父母、雙親、師長或朋友。

2. 建言

是對方同理自己的處境而提出的具體建議。

3. 心理測驗

採用一套標準，有系統地針對個人特質做客觀的測量。如：性向、興趣測驗。

4. 舒適圈

舒適圈是指一個人所處的環境狀態和習慣行動，人會在這種安樂窩的狀態中感到舒適並且缺乏危機感。



Let's do it 特質氣球

每個人都是獨一無二的個體，由不同的特質綜合在一起，試著在空白氣球中補上你覺得沒有被列出的特質吧！不夠可以在空白區域新增更多氣球唷！



參考上方特質氣球，從個性及行為來思考，這些特質受不受歡迎呢？分別寫在下方對應區域吧！



受歡迎的特質

不受歡迎的特質



從上面選一些符合自己狀況的特質填入下方氣球中，也可以自己增加氣球補充。看看這把氣球會是什麼模樣呢？



如何擁有更好的特質？

分析完自己的特質後，你有想改變自己的特質嗎？想要擁有更好的特質，可以試試下面提供的三種方式唷！

在心中排演

反覆練習可以讓自己更有自信去展現這些特質，練習可以成就完美，個性與處事方法也能透過反覆練習而有所進步。

反省自己的言行

站在對方的立場去思考自己的言行是否會帶給他人困擾，同時也要衡量是否遵循著心中的原則與價值觀。

向優秀的人學習

觀察身邊優秀的人有哪些好的特質，學習他們對待人事物的態度。

每個人的特質都不同，正因為如此，這個社會才顯得多元豐富，生活也更多采多姿。學會肯定自己的特質，在適當的時機將這些特質發揮出來，就會成為生命中的亮點，增加正向的生命經驗。

▶ 補給站

自信是自我實現的具體要件，培養自信我們可以：

1. 認識自己：瞭解我是誰？我擁有什麼？我想要什麼？
2. 承擔責任：先衡量後果再做出決定。
3. 觀察學習：對周遭的人事物保持好奇心和熱情。
4. 關心他人：用不同的角度思考事情。
5. 身體力行：親身經驗能減低未知所帶來的恐懼和焦慮。



生活保健法

我們一天的作息從早上起床開始到晚上睡覺之間，通常會有哪些歷程呢？一起看看瑄瑄在家中一天的作息，反思我們還可以在這些日常作息中做些什麼讓自己更健康。將你有做到的項目勾選起來吧！



起床

已經空腹數個小時了，又從溫暖的被窩起床，心跳處於相對平緩的狀態，神智尚且迷糊混沌。

- 做伸展操
- 注意溫差
- 喝一杯溫水
- 動作放慢起床
- 刷牙洗臉吃早餐
-



進食

俗話說：「you're what you eat!」，所以要慎選食物。吃太多或太少都對身體無益。

- 定時用餐
- 飯前洗手
- 留意飲食衛生
- 不偏食、不過量
- 細嚼慢嚥、保持愉快
-

我
還
可以
這麼
做



讀書

早上是思路最為清晰的時刻，處在學習的狀態的我們，需要長時間近距離讀書寫字、用 3C。

- 做好時間規劃
- 適度休息，避免用眼過度
- 留意坐姿端正，減少脊椎負擔
-



運動與休閒

發展中的青少年可藉由運動這種動態學習，鍛鍊肌肉與心智，有助於血液循環、新陳代謝。

- 運動前暖身
- 運動後收操
- 適時補充水分
- 戶外活動注意
- 選擇適合自己的運動
-



睡覺

好的睡眠品質可以消除疲勞、整理思緒、增強免疫力，還能夠幫助青春期的生長發育。

- 不熬夜
- 調暗室內光線
- 做好時間管理
- 睡前不使用 3C 產品
-
-



老祖宗的養生智慧強調**五臟六腑**間的和諧、**順應天時**的方式過生活、**防治疾病於未然**的觀念，給予現代醫療保健奠定了重要的理論基礎，值得我們重視學習。

良好的生活方式是健康的關鍵，從早上起床開始到晚上的睡眠，是一連串讓自己更健康的生活抉擇歷程，你會怎麼做呢？有沒有需要改進的生活習慣呢？

▶ 補給站

1. 五臟六腑

中醫的臟腑學說可以透過人體外在的表徵，來研究內臟活動的狀態。

2. 順應天時

「天人合一」為中醫的養生核心，和「春生、夏長、秋收、冬藏」、日出日落等自然變化來調整生活方式。

3. 防治疾病於未然

簡稱為「治未病」，指尚未生病前，先以飲食起居、心志調理、身體活動等方式來減少生病的機會，即使生病，也能加速痊癒、減少復發。

Let's do it! 打造習慣九宮格

請從自己的生活中選擇一個目前需要加強的生活習慣，並完成打造習慣的九宮格吧！

1. 待加強的習慣

如：上課不遲到。

2. 待加強的原因

如：太晚睡覺，會賴床。

3. 期望達成的目標

如：每日準時上學。

6. 哪些方法可以幫助我？

如：設定睡眠鬧鐘、多設定一個起床鬧鐘。

5. 誰可以幫助我？

如：媽媽、哥哥。

4. 要花多少時間達成目標？

如：一個星期。

7. 達成目標後對健康的好處是？

如：上課不遲到。

8. 目標達到什麼程度我會感到滿意？

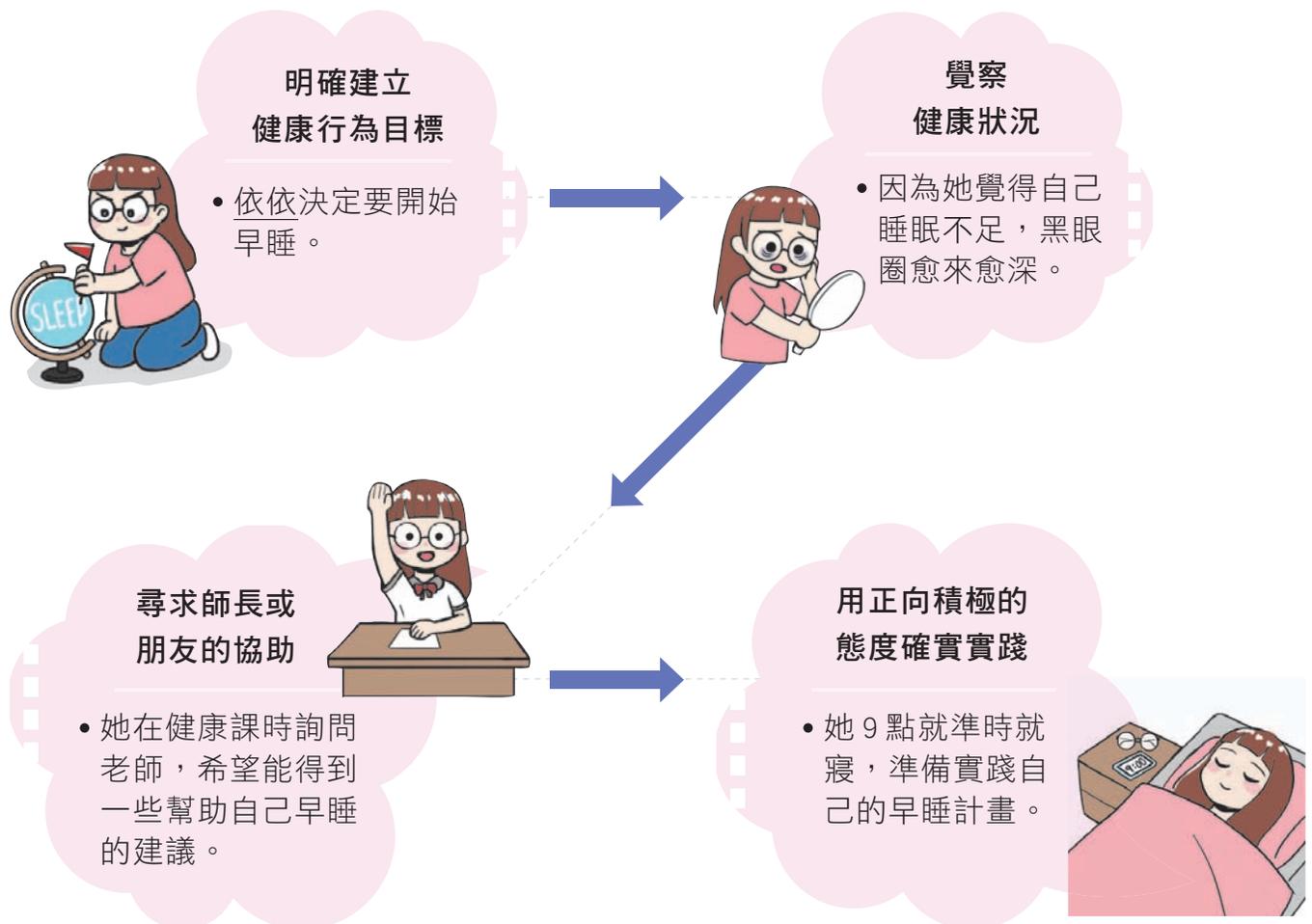
如：鬧鐘提醒之前就睡覺／起床。

9. 接下來我要邁出的第一步是

如：設定鬧鐘。

自我實現的健康行為

想擁有健康的生活型態，首先要明確建立自己的健康行為目標，並覺察自己的健康狀況。試著找尋求助管道，師長或朋友都可以成為諮詢的對象；要實現自己的健康人生，除了有目標、有方法之外，更需要樂觀與熱情的態度，循序漸進地完成健康計畫。



追求成就感與更好的生活是人的本性，但是落實心目中的理想生活卻需要培養自我實現的能力。自我實現在心理健康上扮演不可或缺的角色，更是健康生活的基礎唷！

因為珍惜這些故事，所以更要懂得如何愛惜讓我們擁有這些故事的身體部位，你覺得我們可以為自己的身體做到哪一些愛惜的事情呢？

請寫下並繪出三個最需要被愛惜的身體部位，寫下你可以如何愛惜這個部位。

範例

我想愛惜的部位是 眼睛



愛惜守則

念書 1 小時就要休息 10 分鐘，
而且不在陰暗的地方使用手機。

我想愛惜的部位是 _____

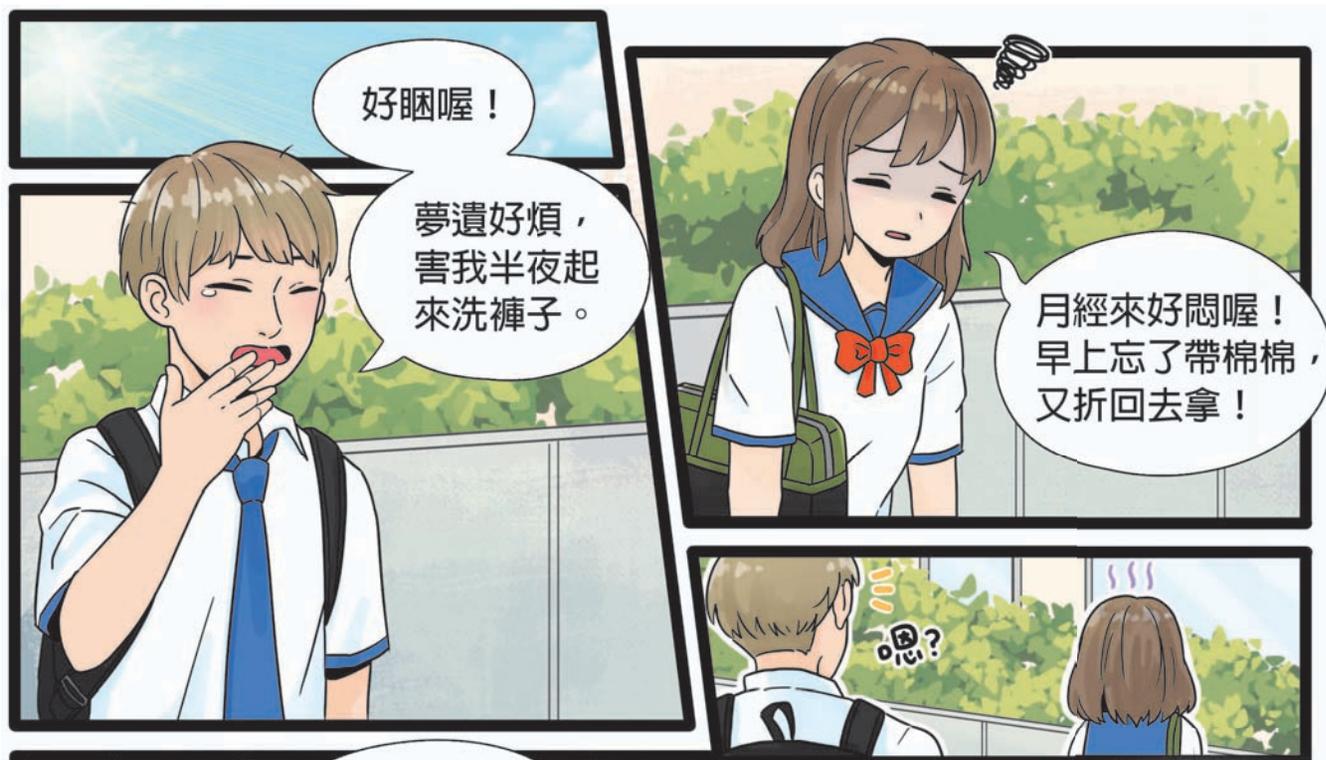
愛惜守則

我想愛惜的部位是 _____

愛惜守則

我想愛惜的部位是 _____

愛惜守則



Q-1

青春期會有哪些生理變化呢？

Q-2

我該如何面對青春期的改變呢？

Q-3

當身邊的朋友行為表現與大眾認識的性別表現不同時，我該如何對待呢？

性別物語

每當談到「性」的時候，你會聯想到什麼呢？就字面上來看，「性」這個字包含了「忄」（心）與「生」，所以性不是只與生殖器官或性行為有關而已，更包含了與人交往、性的價值、態度與技能，文化、社會與人權，人類發展等各種面向。

談到關於性的話題時，你會覺得尷尬嗎？常有人會拿生殖器官來開玩笑，或是取笑別人是「娘娘腔」或是「男人婆」，這些都是對「性」的不尊重，談論到這樣的話題時，我們應該怎麼面對呢？

莊重的性

大部分的生命都是經由性行為而出生，因此「性」是一件莊重的事。

專有名詞

人體器官有專有名詞，生殖器官也要用專有名詞來稱呼，不能隨意亂取綽號，如：小雞、咪咪等。

知己知彼

不管是與我們相同或是相異性別的人，我們都應該要試著瞭解，才能感受不同人的狀況，互相給予協助。

尊重隱私

性的話題可能會涉及個人隱私，不適合任意詢問，應該抱持著尊重的態度。



生理性別 (Sex)

人類出生時，用來區分男性與女性的生殖器官，稱為第一性徵；以生殖器官作為區分性別的分類方式，稱為生理性別，決定因素在於性染色體的形式：女性為 X X，男性為 X Y，發展關鍵是性荷爾蒙在胚胎的性別分化期和青春期對身體發育產生的影響。

如果胚胎在性別分化期沒有發生異常時，X X 是基本型，會繼續發展為女性，而擁有 Y 染色體的胚胎，會分泌男性荷爾蒙促使男性生殖器官形成，並抑制女性生殖器官的形成。

約從 8 歲開始，性荷爾蒙會使我們的身體產生不同變化，稱之為第二性徵，到青春期時，並會開始發展第二性徵，如：乳房隆起、長腋（陰）毛等，從外觀上便能分辨出不同生理性別，而且個性也可能會有不同的發展。

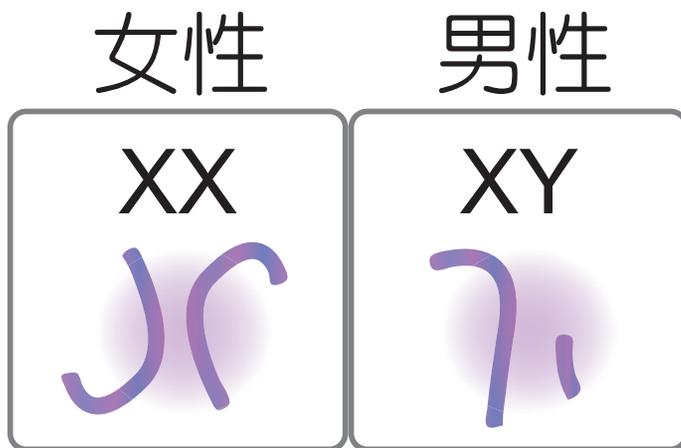


圖 1-2-1 性染色體

資訊站

對性染色體有興趣的同學也可以到科技部建置的科普網站「科技大觀園」中看更多與性染色體相關的說明與研究喔！如：〈到底是先有男生，還是先有女生？〉。（<https://scitechvista.nat.gov.tw/>）

補給站

1. 性染色體

染色體為人類重要的遺傳物質，總共有 23 對，其中第 23 對是決定人體性別的染色體，又稱為性染色體。

2. 性荷爾蒙

荷爾蒙又稱為激素，是體內某一細胞、腺體或器官所產生的化學物質，可以影響體內其他細胞活動。性荷爾蒙則是跟性徵發展有關的荷爾蒙。

3. 胚胎

精子與卵子結合之後，會形成受精卵，會分裂成未分化的細胞群，這些細胞會逐步分化成身體內的各個器官，進而發育成胎兒。

補給站

傳統的性別期待，如：男生使用藍色的用品、玩機器人、汽車玩具、不能哭；女生則使用粉紅色的用品、玩洋娃娃。

社會性別 (Gender)

與生理性別不同，「社會性別」經由後天學習而來，是我們日常的行為與態度，會因文化及社會規範而有所差異，進而影響我們對性別角色的期待。

性別社會化

在成長過程中，社會文化對性別的期待，會引導個人的性別發展。最早影響我們性別發展的人是照顧者，透過照顧者的教養，學習看待自己的方法以及行為模式，如：對衣服和玩具的選擇、家務分配、行為規範等，學習自己屬於何種性別並瞭解他人對自己的性別期待。

同儕的互動也是學習自我概念的重要因素。為了獲得認同，會從事與同儕團體相同的活動、使用相同的溝通模式，進而影響自己的想法。如：男性的興趣常和運動、科技等領域有關；而女性的興趣常與美容、藝文等相關。

Let's do it 玩具大抓周

1. 下列玩具中，有出現你小時候玩過的玩具嗎？請在空白處寫上或畫出來你玩過卻沒被列出來的玩具。
- 2 你認為玩具有性別之分嗎？試著和同學分享你的原因。
有，請用不同顏色的筆圈出屬於男生或女生玩的玩具。
沒有。



職業不分性別

社會文化常以性別來期待個人適合的行為模式及其職業，如：男生適合從事理工方面工作；女生適合文史方面工作，長期下來使得社會在面對性別時，出現性別刻板印象等不平等觀點，甚至會限制個人潛能的發展。

職業的發展與選擇，應視個人的性向、興趣、能力與價值觀而定，而不是狹隘地以性別來決定一個人的職業選擇。如：聞名國際的臺裔服裝設計師吳季剛（圖 1-2-2），從小就喜歡幫芭比娃娃設計衣服，成長過程中卻受到許多人異樣的眼光，幸而有父母的全力支持，他轉往國外求學，經過一番努力後，終於在服裝設計界占有一席之地。戰鬥機飛行官高慈妤上尉（圖 1-2-3）付出強烈的決心與毅力，終於完成艱辛的戰機飛行訓練，成為目前我國空軍戰鬥聯隊中少數的女飛官。這些都是能依據自己的興趣與能力，打破傳統性別角色期待而獲致成功的例子！



圖 1-2-2 吳季剛 設計師



圖 1-2-3 高慈妤 上尉

Let's do it! 徵才博覽會

1. 你以後想要從事什麼職業呢？需要哪一些特質呢？

2. 你覺得從事各種行業與生理性別有關嗎？

有，因為

沒有，因為

3. 試著判斷下列職業需要哪一些人格特質，把你想到的特質寫在空白處吧！

保姆

司機

彩妝師

建築師

科學研究

醫生

秘書

投資顧問

教師

清潔人員

成長故事

進入青春期的

每個人進入青春期的年齡都不同，一般來說，女生進入青春期的時間大約是 9～11 歲，男生則比女生晚 1～2 年，大約是 10～12 歲。而進入青春期的年齡會受到許多因素影響，例如：飲食習慣、壓力等。

青春期的變化

進入青春期，因性荷爾蒙發揮作用，身體會產生各種變化，包括生殖器官、體態、情感與情緒。青春期過後，女性與男性開始產生了不同的差異，請參考表 1-2-1，將你身體有出現的變化在右邊勾選出來，並回想發生的年齡。

身體變化	年齡												我的變化 (請打✓)	發生年齡 (大約)				
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19						
女	臀部變大																	
	身高增長																	
	胸部開始發育																	
	出現陰毛																	
	月經首次來潮																	
	出現腋毛、腿毛																	
	陰毛發育至成人狀																	
	胸部發育完成																	
男	睪丸成長																	
	身高增長																	
	出現陰毛																	
	乳暈變大																	
	陰莖成長																	
	聲音變低沉																	
	出現腋毛、鬍子																	
	開始製造精子																	
	出現胸毛、腿毛、手毛																	

表 1-2-1 男女青春期的變化 資料來源：《青少年身體全書》，性林文化，2001

Let's do it 青春問答題

請對照 p.32 頁的變化表，回答下列問題。

1. 男生與女生發育的先後順序排列為何？

2. 男女的身高快速生長時期分別在幾歲呢？

3. 正值 12 ~ 13 歲國中一年級，如果沒有出現表內對應的身體變化時，是不是代表自己不正常或是生病了？為什麼？

如果女生在 8 歲前就開始胸部發育，男生 9 歲前開始睪丸發育，代表青春期提早開始，這個稱為「性早熟」，當有這樣現象時，青春期快速生長的時間會提前，骨齡快速增加，會使得骨頭的生長板提早癒合，可能會影響到成年之後的身高喔！

補給站

骨齡檢查：醫學上會利用左手掌的 X 光來檢查骨頭及生長板的大小，以瞭解孩子身體的成熟度，及還有多少成長的空間，如果你有性早熟的可能，不用擔心，可以到小兒（兒童）內分泌科做進一步檢查喔！



圖 1-2-4 生長板

心情調色盤

進入青春期，除了身體上的變化之外，心理與情緒上也會有所改變，讓我們一起來認識這些心理與情緒上的變化，以及他們可能會帶給我們的困擾與壓力，也可以嘗試幫助我們順利度過這個尷尬的「叛逆期」。

青春心理變化

自我意識

開始思考自己是什麼樣的人，期待成為成年人，希望自己能夠獨立，不依賴父母親。

人際關係

同儕漸漸取代父母親，而成為想要追求或認同的對象，因此很在意同儕的看法。

戀愛與交往

會渴望普通朋友以外的戀愛與交往關係，也對親密關係有所好奇或嚮往。

情緒變化

在意自己身體變化及別人對自己外表的評論，會因此有情緒起伏，心情容易大起大落。

青春解方

瞭解自己

試著透過不同課程與活動瞭解自己特質，接納自己特點，學習欣賞自己，建立自信。

發展良好人際關係

主動與父母和家人分享自己的看法，參加團體活動，練習社交技巧，學習溝通的方法。

學習面對感情

瞭解愛情與友情的差別，透過團體活動，認識不同朋友，學習戀愛應具備的能力與準備。

適當處理情緒

負向情緒產生時，學習表達自己的情緒狀態，並試著冷靜下來，思考如何處理情緒。

女孩的青春期

女性生殖器官

女性的生殖器官依據可見程度，分為外生殖器官（圖 1-2-5）與內生殖器官（圖 1-2-6）。

1. 外生殖器官：陰阜、陰蒂、陰唇、陰道口。
2. 內生殖器官：陰道、子宮頸、子宮、輸卵管、卵巢。

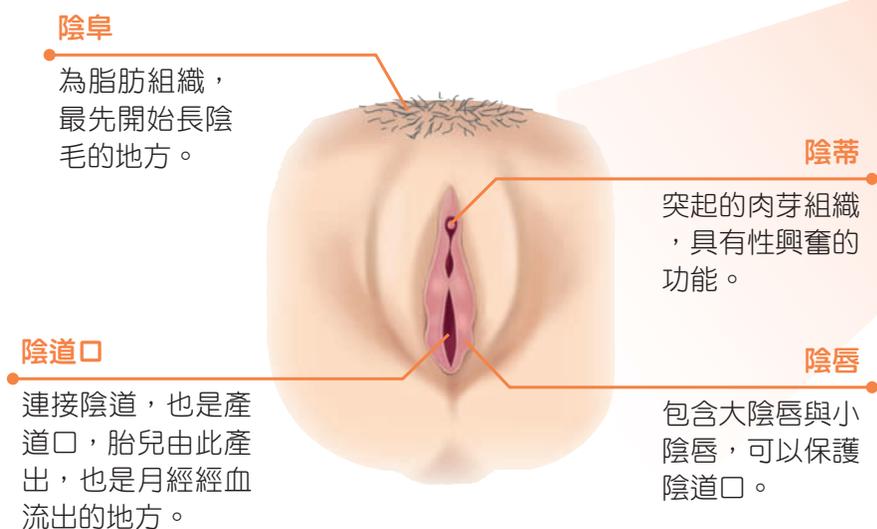


圖 1-2-5 女性外生殖器官

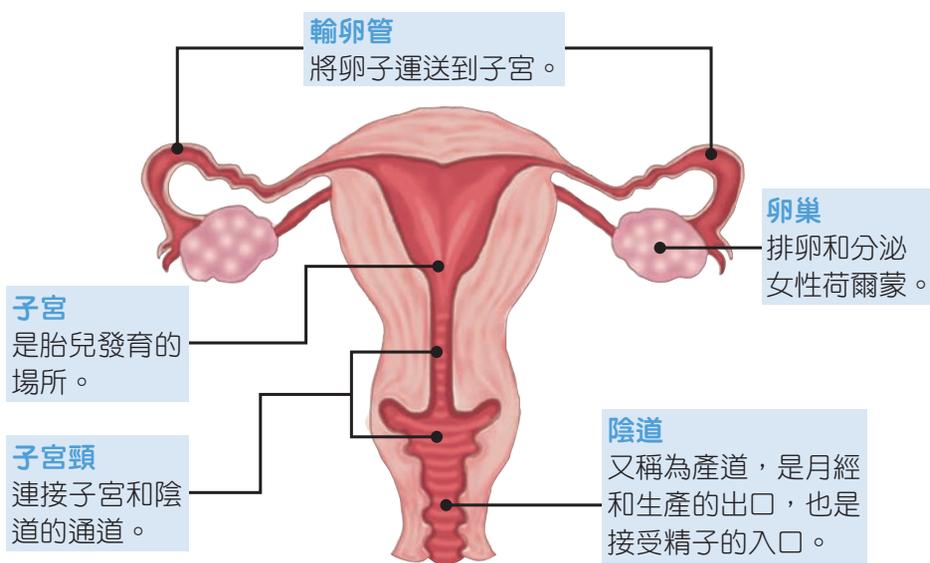
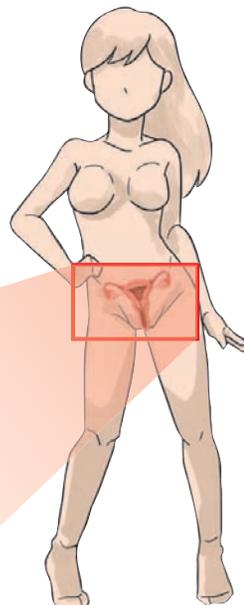


圖 1-2-6 女性內生殖器官



想想看

女性外生殖器官由前往後的順序：陰蒂 >>> 尿道口 >>> 陰道口 >>> 肛門，那麼女生大小便時，該如何清理呢？為什麼？

▶ 補給站

一般女性初經（約 11～12 歲前後）到停經（約 50 歲前後）期間每個月會排卵一次。

認識月經

「月經」是女性進入青春期後重要的改變，開始有月經代表有繁衍生命的能力。經期間會因為荷爾蒙改變而影響情緒，再加上生理上的不舒服及不方便，常讓人有女性生理期來臨時都會有情緒不佳的感受。

計算月經週期

我們一起從下圖（圖 1-2-7）來認識「月經週期」吧！「月經週期」是指月經來潮的第一天到下一次月經來潮的前一天，約為 28 天，而「經期」大約會持續約 3～7 天，通常前 3 天的經血量較多。

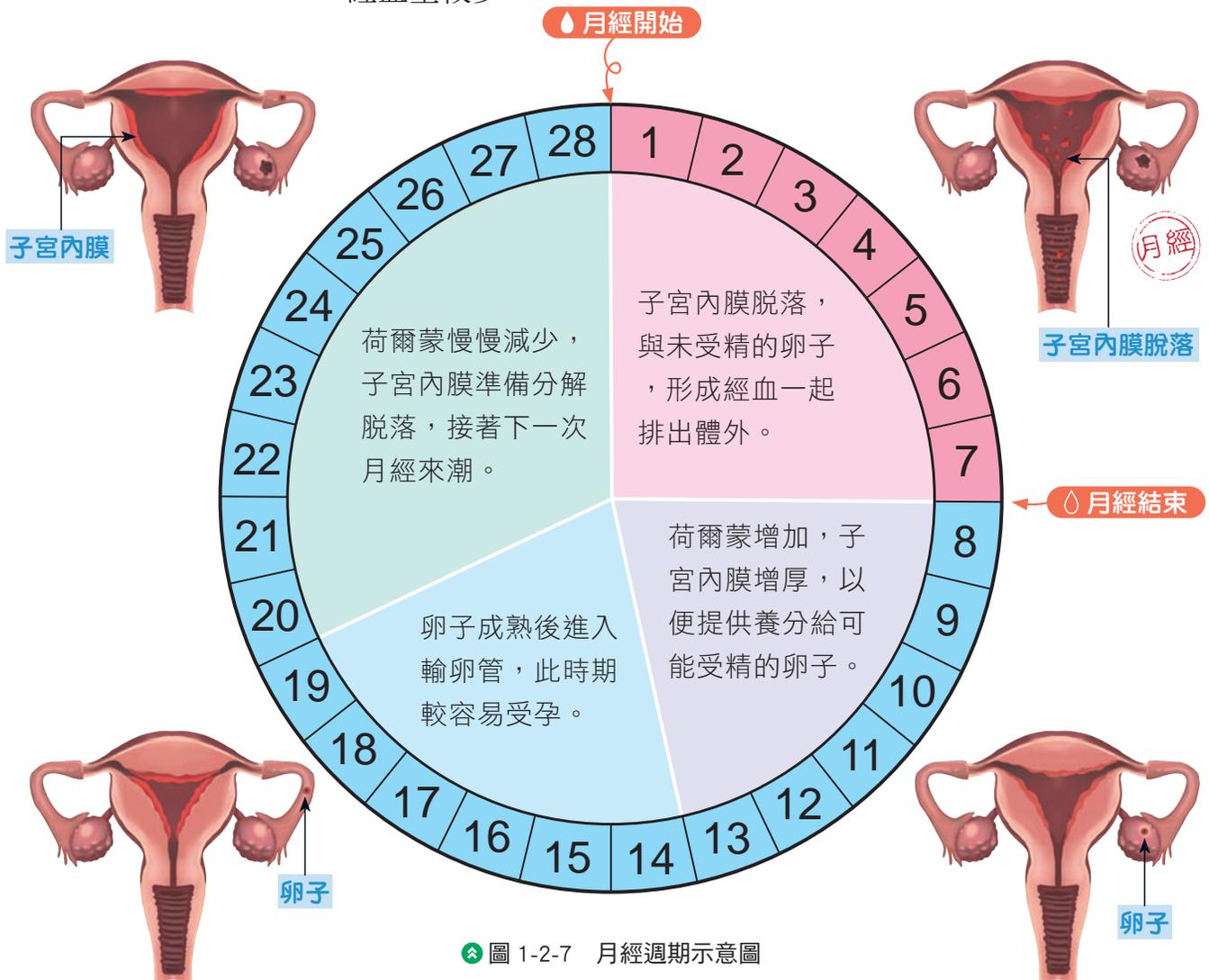


圖 1-2-7 月經週期示意圖

Let's do it 生理用品大觀園

為了使月經的經血不影響生活，女性通常會使用生理用品，市面上有很多種形式，請上網蒐集資料，研究下列生理用品的優缺點吧！



●

月經褲

優點：

缺點：

●

布衛生棉

優點：

缺點：

●

一般衛生棉

優點：

缺點：

●

月亮杯

優點：

缺點：

●

衛生棉條

優點：

缺點：

請想想並與同學討論，在下列狀況中，會適合怎麼樣的生理用品呢？

狀況	適用的生理用品	選擇原因
小美月經第二天，量很多，白天到學校上課。		
阿惠是游泳選手，要參加游泳比賽，月經即將結束。		
玲玲參加三天兩夜畢業旅行，月經剛開始。		



▶ 小提醒

在行事曆上用符號紀錄月經來潮的時間和狀況；也可以利用手機下載紀錄月經的應用程式，自動計算你的月經週期，並紀錄相關症狀。

紀錄月經週期可以瞭解自己的週期是否穩定，初經來潮後的2～3年，荷爾蒙的分泌還不穩定，月經週期不規則是正常現象，一段時間後會漸漸變規律。

在某些特殊情況下，月經週期可能會變得不規律，如：壓力大、情緒起伏大或是其他疾病，在兩次月經之間有出血，也是異常狀況，如果持續出現這些狀況，應紀錄起來並詢問專業醫師。

經期的身體照顧

你聽過「經前症候群」嗎？在月經來潮之前與期間，身體會受到荷爾蒙的影響而有些微變化，可能會出現頭痛、腹痛、背部疼痛、情緒低落或易怒等症狀。透過以下方法可以幫助我們更好的照顧這個時期的自己唷！

1. 注意飲食：月經期間時可能會有頭痛、腹痛、背部疼痛或些許水腫現象時，可在飲食上注意減少攝取含咖啡因較多的食物，如：咖啡或茶；並減少鹽分攝取、多補充含鐵質與蛋白質的食物。
2. 轉移注意力：月經期間容易因身體不舒服導致情緒憂鬱及生氣，可試著做自己有興趣的事，來轉移注意力。
3. 注意清潔：月經期間常因經血外漏而造成困擾，因此應常更換適合的衛生棉並注意清潔，洗澡時應採用淋浴，減少陰道感染。
4. 適度運動：運動可以減緩月經期間帶來的疼痛，也可以舒緩緊張及憂鬱的情緒。

🍷 魚肉、瘦肉、雞蛋都是營養的蛋白質來源。

Let's do it 月經週期演算法

小如在行事曆上紀錄了月經的時間與狀況如下表。

September 9							月經期間	分泌物增加
日	SUN	一 MON	二 TUE	三 WED	四 THU	五 FRI	六 SAT	
					★ 1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10		
11	12	13	14	15	16	17		
18	19	20	21	22	23	★ 24		
★ 25	26	27	28	29	30			

October 10							月經期間	分泌物增加
日	SUN	一 MON	二 TUE	三 WED	四 THU	五 FRI	六 SAT	
							1	
2	3	4	5	6	7	8		
9	10	11	12	13	14	15		
16	17	18	19	★ 20	★ 21	22		
23	24	25	26	27	28	29		
30	31							

1. 小如月經持續的時間為_____天；小如的月經週期大約為_____天。
2. 小如月經來時會有下腹痛的現象，你會建議她怎麼做呢？

3. 小如在月經來潮的前兩天下腹痛的情況都比較嚴重，你覺得為什麼會這樣呢？





想想看

很多人總是在意乳房的大小，乳房的大小會影響乳房的組織或功能嗎？

我們應該更在意乳房的大小還是乳房的健康呢？

小提醒

如果發現乳房有不正常硬塊或腫痛時，可以至「乳房外科」就診，請醫師透過乳房X光攝影或是乳房超音波檢查，來確認是否有病變的可能。

這些都是正常現象，不用太擔心喔！



乳房記事

進入青春期，代表真正有生育能力，女性肩負著懷孕生子的任務，除了有子宮可以孕育胎兒之外，女性乳房也因為要哺乳，相較男性，增加了乳腺、乳管的發育。讓我們一起來認識正常成年女性的乳房構造吧！

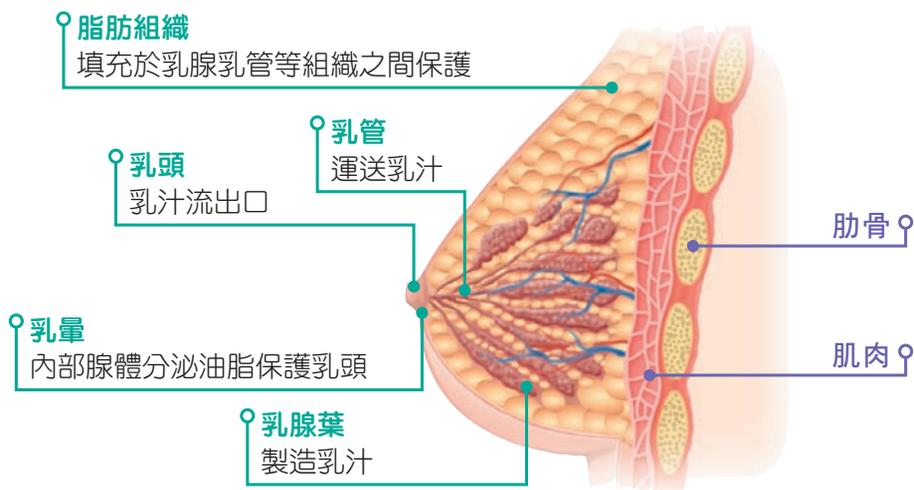


圖 1-2-9 乳房剖面圖

乳房的大小受到遺傳、荷爾蒙、飲食與營養、運動等的影響。約在 7 ~ 12 歲開始發育，首先乳頭會開始突起，乳暈與乳房會漸漸隆起，隨著發育的過程會愈來愈膨脹。

乳房會有哪一些狀況呢？

乳房疼痛

月經期間荷爾蒙的改變，以及荷爾蒙刺激乳房組織擴張或改變乳房組織內的液體含量。

大小不一

由於心血管壓力，兩側乳房本來就不一樣大，肉眼仔細看才能看出左、右側乳房不一樣大。

觸感有硬塊

在乳腺發育的時候，可能會有摸了會疼痛的硬塊。

除了前頁所述的狀況，發育中的乳房，也會因為膨脹的乳房晃動導致不舒服，而突起的乳頭也可能會與衣服的摩擦，我們可以考慮挑選適當的胸罩來保護乳房。

青春期適合的胸罩類型

半截式內衣



類似短背心，適合乳頭開始突起的乳房

運動型內衣



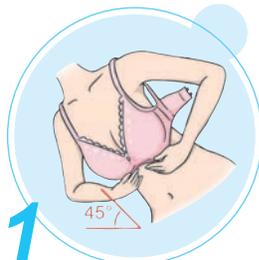
沒有鋼圈，以鬆緊帶固定胸下圍的胸罩

少女胸罩



沒有鋼圈，後扣式，不會對乳房造成太大壓迫的胸罩

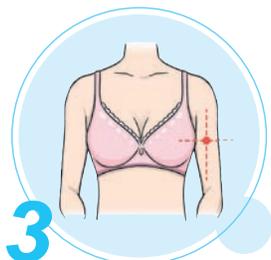
當胸部發育完全後，也可以依照胸部發育的大小，選擇適當罩杯的胸罩，以減少乳房在活動時的不舒服。



1 將身體前傾 45 度，將乳房放入胸罩內。



2 維持前傾姿勢，由背部至腋下兩側由內往上撥。



3 確認胸高點位置在上手臂的 1/2 處。



4 適度調整肩帶，留下 1 ~ 2 指間的緊度。



5 確認後背帶位於肩胛骨下方，並與罩杯下緣在同一個水平位置。



6 將雙手舉起，動一動，確定內衣不會因此滑動。

補給站

胸圍的測量

一般發育完成的乳房尺寸，包含下面幾個

1. 乳房尺寸：胸下圍乳房下方肋骨處一圈的數字（公分或吋）來做判斷。

2. 罩杯尺寸：胸下圍與胸上圍（環繞背部一圈通過乳頭頂端）差距的數字。

A：差距 < 10cm

B：差距 12.5cm

C：差距 15cm

D：差距 17.5cm

（後面以此類推）

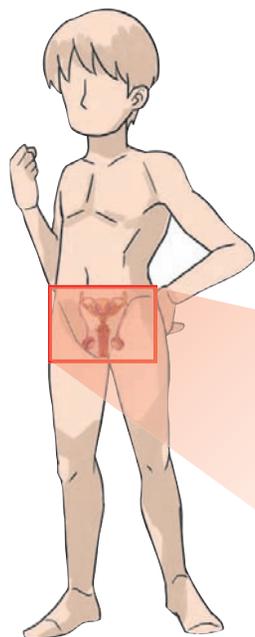
穿胸罩的目的是要保護乳房，因此，選擇適合與不會感到壓迫不舒服的胸罩，才能讓乳房發育更順利喔！

男孩的青春期的

男性生殖器官

男性生殖器官分為外生殖器官（圖 1-2-10）與內生殖器官（圖 1-2-11）。

1. 外生殖器官：陰莖、陰囊、包皮。
2. 內生殖器官：睪丸、攝護腺、精囊、輸精管、副睪、尿道。



陰莖

由海綿體組成，最前端為龜頭，是男性性交與排尿的器官，中間的尿道連接膀胱，尿液與精液由此排出體外。

陰囊

包在睪丸外面，透過外表皮膚的皺褶調節睪丸溫度。

包皮

是陰莖前端的皮膚，保護前端的龜頭。



圖 1-2-10 男性外生殖器官

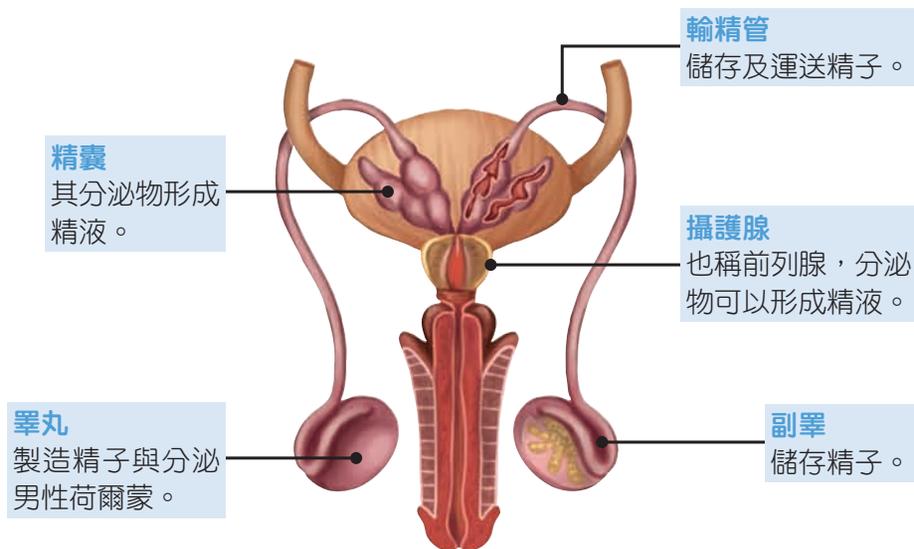


圖 1-2-11 男性內生殖器官

精液與射精

進入青春期後，男性生殖器官逐漸成熟，睪丸開始製造精子，睪丸每天製造超過七千萬個精子。

除了因性行為**勃起**高潮而射精之外，當生殖器官碰到某些刺激或是壓迫時，也會有排出**精液**的情況，如：**夢遺**。

▶ 補給站

1. 勃起

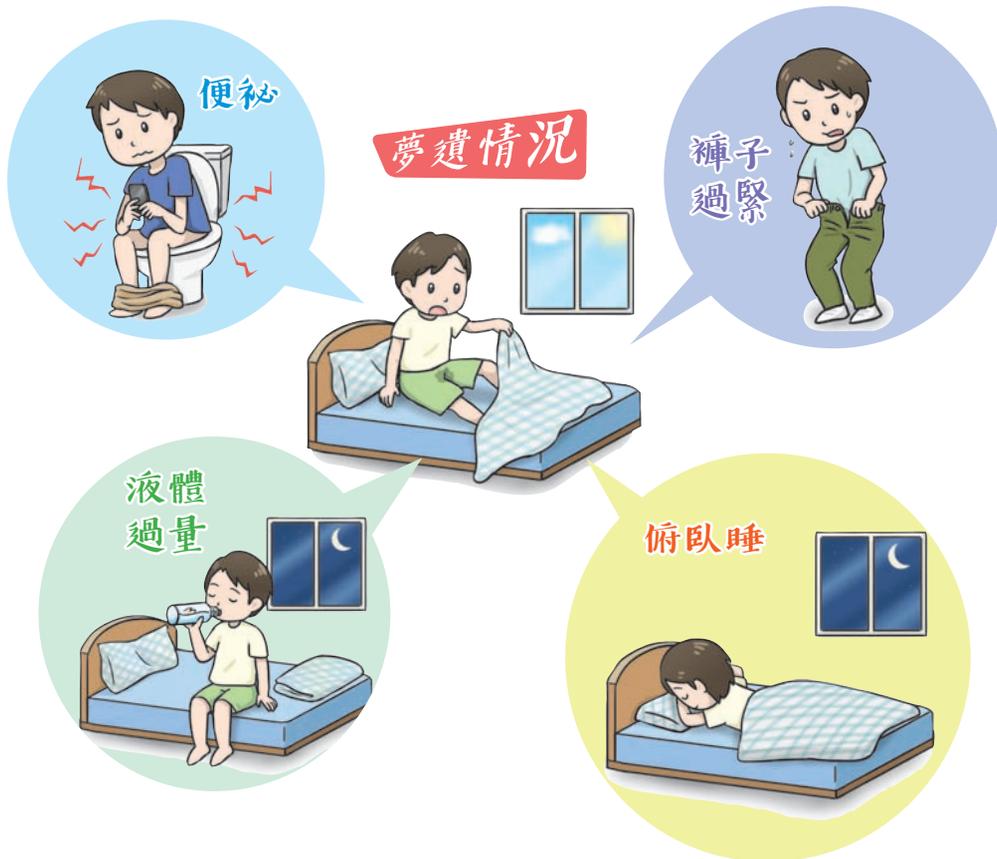
陰莖受到刺激時，海綿體組織會充血、會變硬變大，這就是勃起。平常早上起床也可能會勃起，只要稍等一下就會消了。

2. 精液

每次射精會排出2～3毫升的精液，其中包含2億～3億個精子、攝護腺的分泌物、精囊的分泌物。

3. 夢遺

睡覺時，因為神經、肌肉鬆弛，而出現反射性的射精行為，將過多的精子排出。



Let's do it 男孩青春妙招

雖然知道夢遺是正常現象不會影響健康，但多少還是會對我們造成困擾。我們該如何減少夢遺的發生呢？試著將你想到的妙招寫下來吧！

妙招一

妙招二

妙招三

▶ 小提醒

包皮如果過長，會將陰莖龜頭部分完全包住，使得龜頭無法顯露，這就稱為包莖，包莖容易導致龜頭無法澈底清潔造成感染。如果影響正常生活，可以諮詢泌尿科醫生喔！

陰莖的清潔最重要

我們在青春期時常會在意他人的看法，私底下也會比較每個人的發育狀況，有些人認為陰莖大小與男子氣概有關，其實不需要太在意陰莖的大小、粗細、長短，重要的是如何照顧好陰莖的健康。

陰莖的前端稱為「龜頭」，皮膚比較薄，外面覆有一層皮膚保護，稱為「包皮」，包皮內側容易藏汙納垢，洗澡時要將包皮往後退，仔細清潔乾淨（圖 1-2-12）；小便時也要將包皮撥開，避免尿液飛散。



圖 1-2-12 陰莖清潔
洗澡時要將包皮往後退，仔細清潔乾淨。

Let's do it 小鼎的煩惱

小鼎進入青春期，有時候早上起床時陰莖會有勃起現象，內褲會有黏黏的液體，如果媽媽問起內褲狀況，小鼎會覺得尷尬，因此跟媽媽發脾氣。

1. 如果小鼎向你傾訴煩惱，你會怎麼幫小鼎解惑呢？

陰莖勃起是因為.....

內褲裡有黏液是因為.....

2. 小鼎覺得自己的陰莖如果不够大就不够「Man」，你身為好朋友，該如何讓他知道照顧好陰莖的健康要比陰莖的大小更重要呢？

.....

青春期困擾

人在碰觸自己的外生殖器官時，會感到興奮及快感，這種現象稱為「自慰」，男性和女性都可能會自慰，屬於正常的行為。在進入青春期的時候，因為荷爾蒙作用開始有性衝動，對身體產生探索的好奇心，我們要如何面對並與「自慰」的慾望和諧相處呢？

隱私

自慰是個人私密行為，請獨自找一個隱密的空間進行，在不恰當的地方自慰，可能會造成別人的困擾，也可能會觸犯法律喔！

衛生

碰觸外生殖器官時，必須特別注意衛生，才不會造成細菌感染，影響健康發展。

適度

適度的自慰可以紓解性衝動，並不會影響生育能力，但是過度自慰會讓人沉浸於快感之中，影響正常生活，甚至無法控制性衝動。

補給站

在公共場所自慰，可能會觸犯下列法律：

1. 《刑法》公然猥褻罪
意圖供人觀覽，公然為猥褻之行為者，處一年以下有期徒刑、拘役或三千元以下罰金。
2. 其他相關法律
《性別平等教育法》、
《性侵害犯罪防治法》。

可以試試這幾種方法轉移注意力！

培養個人興趣

從事其他嗜好或活動，如：聽音樂、做瑜伽，也可以多參加聚會認識朋友，拓展人際關係。

避免過度的性刺激

獨處時不宜過度興奮，不看會引發性衝動的文字或影片。

減少對外生殖器官的刺激

避免穿太緊的內衣褲，以免摩擦產生刺激。



▶ 補給站

1. 黑色素細胞

是一種特殊細胞，會分泌黑色素，保護細胞核不受到紫外線傷害。

2. 角質層

由表皮底層的角質細胞向外推擠而形成，角質層內有一層脂質結構，可以防止物質穿透。

3. 汗腺和皮脂腺

位於真皮，能將汗液和皮脂運送到表皮的汗孔和毛孔，並將它們排出體外。

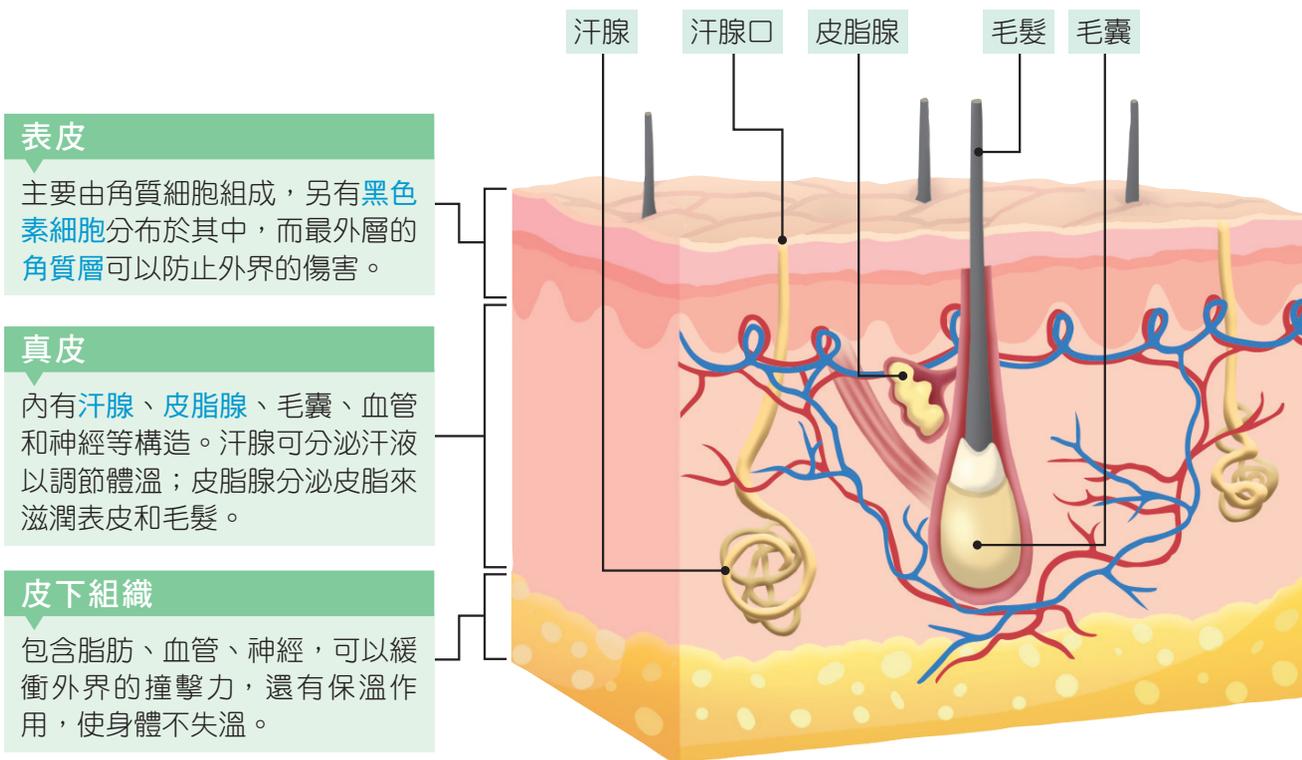
皮膚知識+

青春期開始會有身體和心理的變化，也會開始在意外表與皮膚，尤其因為青春期荷爾蒙發揮作用，容易長青春痘，因此讓我們來瞭解一下皮膚，一起對抗青春痘。

認識皮膚

皮膚面積約為 1.6 平方公尺，其重量占體重的 16%，青少年約是 7～9 公斤，是人體總重最重的器官。除了這些，皮膚還有哪一些功能呢？

皮膚能保護身體構造不受外在環境影響，不必擔心細菌會進入到血液裡。皮膚能接受外界的訊息，經由神經傳遞來感受環境變化，藉由體表微血管和汗腺來調節體溫，還能防止體內的水分散失。



表皮

主要由角質細胞組成，另有**黑色素細胞**分布於其中，而最外層的**角質層**可以防止外界的傷害。

真皮

內有**汗腺**、**皮脂腺**、**毛囊**、**血管**和**神經**等構造。汗腺可分泌汗液以調節體溫；皮脂腺分泌**皮脂**來滋潤表皮和毛髮。

皮下組織

包含**脂肪**、**血管**、**神經**，可以緩衝外界的撞擊力，還有保溫作用，使身體不失溫。

圖 1-2-13 皮膚結構圖

青春痘

青春痘在醫學上稱為「痤瘡」，是一種常見的皮膚疾病，幾乎每個人都有可能會長青春痘。有些女性則會因為內分泌改變，在生理期前會長青春痘。

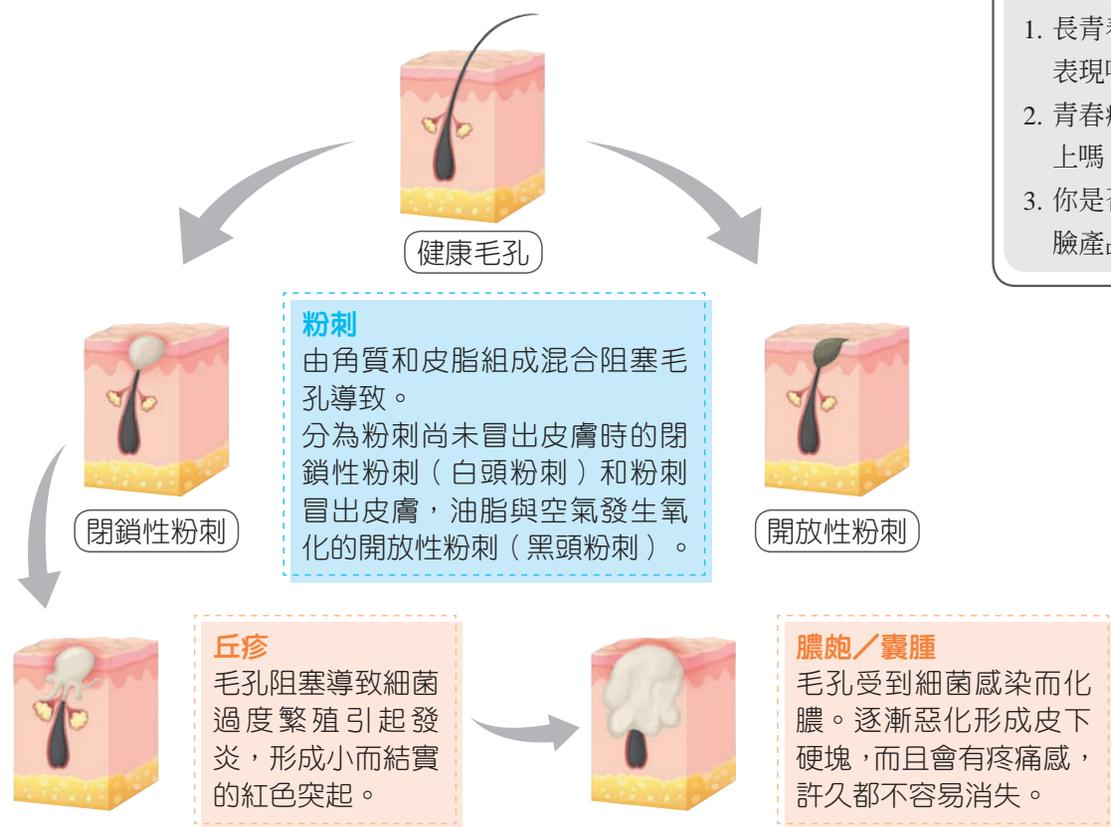


圖 1-2-14 青春痘惡化過程

生活壓力大或睡眠不足，都可能會使青春痘惡化。過度清潔不但無法改善青春痘，反而會使皮膚分泌更多皮脂，導致毛孔阻塞，不當擠壓還可能引起粉刺發炎惡化。

除了適當紓壓和充足睡眠之外，我們也可透過少吃刺激性食品，如：油炸食品、辣椒、咖啡等，並依據青春痘生長的位置檢視自己的生活習慣。當青春痘長期無法痊癒，愈來愈惡化時，應尋求專業皮膚科醫師治療，千萬不要自行用藥唷！



想想看

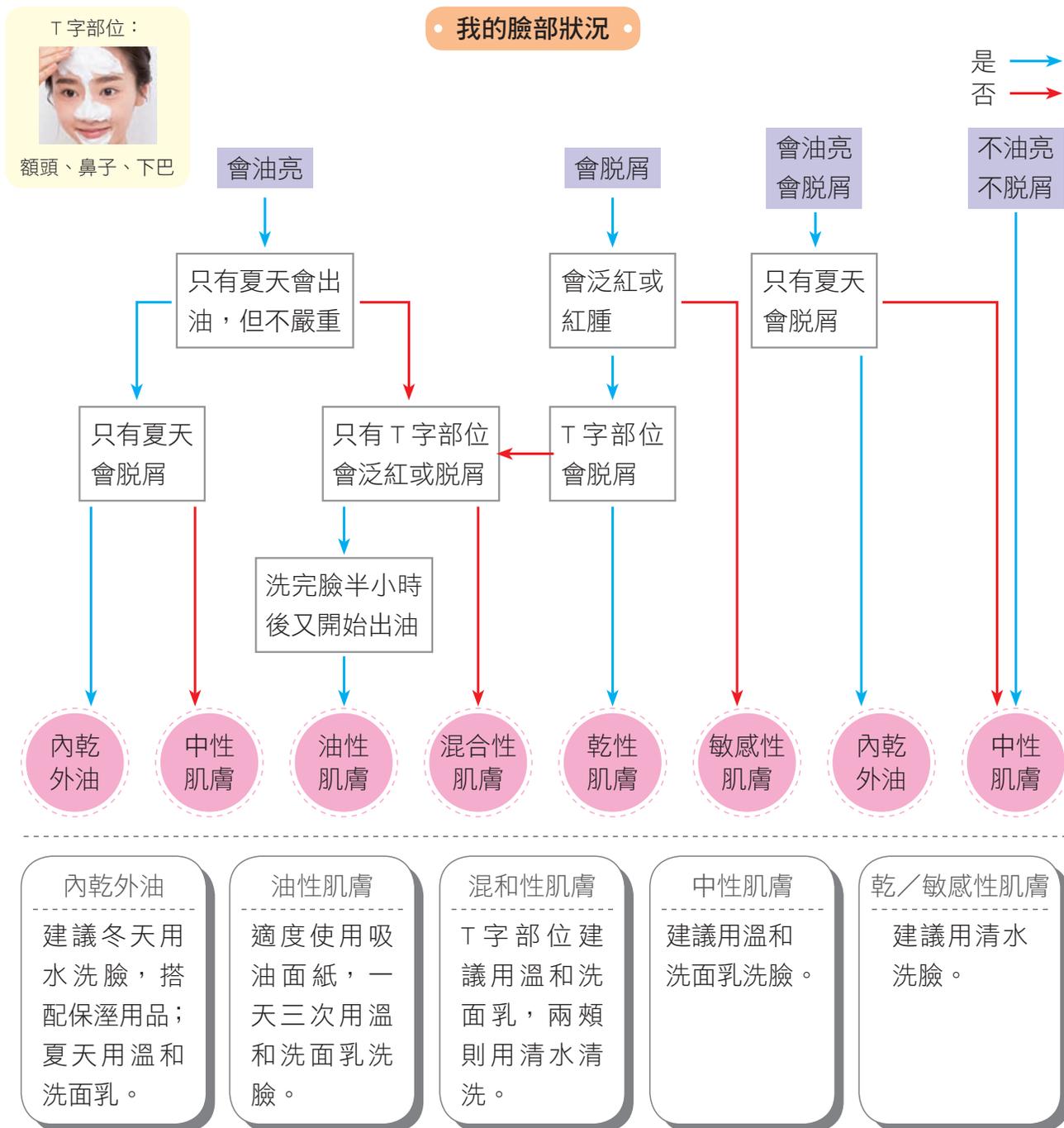
1. 長青春痘就是青春的表現嗎？
2. 青春痘一定是長在臉上嗎？
3. 你是否和家人共用洗臉產品？合適嗎？

小提醒

青春痘如果好發於臉頰，就要留意自己是否有托腮的習慣或枕頭巾等寢具是否定期清洗；好發於額頭，可檢視瀏海是否過長或使用過多髮膠，造成額頭毛孔阻塞。

Let's do it 你會洗臉嗎？

每個人的膚質會因為天生構造或外在因素的影響而有所不同。如果沒有依照膚質選擇適合的洗臉產品，再加上錯誤的清潔方式，可能會讓皮膚變得敏感，嚴重時甚至會導致皮膚疾病。你知道自己是哪一種肌膚嗎？依照下列步驟，看看自己的肌膚適合哪一種洗臉方式吧！



體味

你是個有味道的人嗎？我們的體味會因為飲食習慣、性別、身體健康狀況而有所不同，有些體味是天生構造不同所造成，而非不注重個人衛生，若能夠避免或減少體味，可以讓自己的人際關係更融洽。

常聽人說汗臭味、狐臭味、腳臭味等各種身體散發出來的味道，你知道為什麼會有這些味道嗎？讓我們一起來認識並看看要怎麼避免或減少這些味道吧！

補給站

人體的**汗腺**分為：

1. **外分泌腺**（又稱小汗腺），分佈於全身
2. **頂漿腺**（又稱大汗腺），主要分佈在腋下、陰部、乳頭等周圍，和體溫調節無關，分泌的汗水較濃稠油膩，含蛋白質容易被皮膚表面的細菌分解，產生所謂的「狐臭」。

汗臭

汗水本身沒有味道，會發出令人不舒服的味道是因為汗水與皮脂、細菌混合作用所造成。



改善方法

適當清潔皮膚，保持皮膚乾燥，或是流汗後勤換衣物。

狐臭

好發於腋下，是因為**頂漿腺**的分泌物受到細菌分解後產生的味道。



改善方法

避免待在悶熱的室內，或是少吃刺激性的食物。

衣物發臭

衣服洗好後沒有立刻晾乾、沒有全乾就收起來，或是洗衣機本身不乾淨，細菌殘留在纖維深處，藉由溼氣繁殖而產生的異味。



改善方法

勤洗衣物、確定晾乾再收納、定期清潔洗衣機，都能避免衣物發出臭味。

▶ 小提醒

- 晒太陽的好處有：
1. 罹患軟骨病的機會較小
 2. 能使心情愉快
 3. 有益心臟健康

▶ 補給站

紫外線指數 (UVI)

指紫外線輻射量到達地面的強度數值。紫外線指數愈大，代表累積的輻射強度愈強。除了太陽光以外，生活環境中仍有其他曝露於紫外線的可能，如：紫外線消毒燈。

紫外線對皮膚的傷害

陽光有助於身體產生所需要的物質，但你知道陽光中的紫外線會對人體造成一些傷害嗎？其實只要能注意紫外線強度並做好正確的防晒措施，適度晒太陽對身體是有好處的。一起來認識紫外線對人體的影響吧！

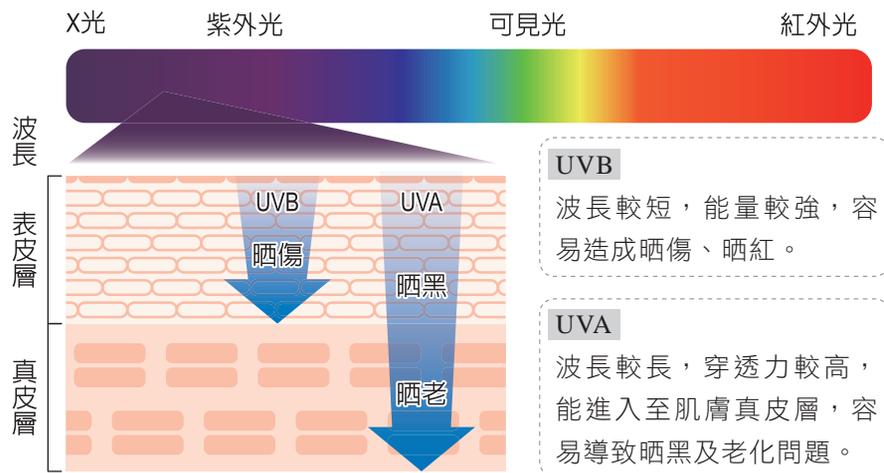


圖 1-2-15 紫外線對皮膚的傷害

表皮中有黑色素細胞會分泌黑色素來保護細胞不受紫外線傷害，但每個人的黑色素細胞數量和功能不一，且紫外線的強弱會依時間、季節與天氣而有所不同，出門前可以參考中央氣象局紫外線預報，依照當地**紫外線指數 (UVI)** 和個人經驗、需求，來選擇適合自己的防晒措施。

紫外線指數 (UVI)	 <p>0 ~ 2 低量級</p>	 <p>6 ~ 7 高量級</p>	 <p>8 ~ 10 高量級</p>	 <p>11 以上危險級</p>
	晒傷時間	30 分鐘	20 分鐘	15 分鐘
防晒措施		 <p>上午 10 點 ~ 下午 2 點避免外出</p>		

圖 1-2-16 紫外線指數與防晒措施

防晒產品

認識了各式各樣的防晒方法，你知道要如何選購防晒產品嗎？商店裡琳琅滿目的防晒產品到底有什麼不同呢？

首先，我們可以先瞭解防晒係數 SPF 值和 PA 值，再依據自己的狀況來選擇適合自己的防晒產品。

SPF 值：
是Sun Protection Factor
的縮寫，具有防止紫外線
UVB傷害皮膚的效果。

PA值：
是Protection Grade for UVA
的縮寫，具有防止紫外線
UVA晒黑皮膚的效果。



輕度防護，
延緩晒黑時間2~4倍。



中度防護，
延緩晒黑時間4~8倍。



高度防護，
延緩晒黑時間約8倍。

補給站

SPF 值係數愈高，愈能延長會晒傷的時間，如：在過量級紫外線的環境中，SPF 值為 15 的防晒產品能使皮膚延長至 $10 \times 15 = 150$ 分鐘之後才晒傷（一般人在陽光下曝曬 10 分鐘，就會晒傷）

小提醒

容易長粉刺的人，應多加注意產品內是否含有致粉刺性的成分。也可依活動性質選擇適當的防晒產品，從事會大量流汗活動的時候，建議使用具有抗水功能的防晒產品。此外，現行許多水域因環境生態因素並不希望遊客塗化學防晒產品下水，可以試著挑選友善海洋的防晒產品，防晒的同時也能兼顧海洋生態唷！



想想看

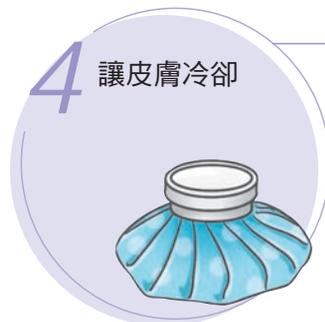
防晒產品的係數愈高就是愈好嗎？

晒傷處理

曝曬陽光之後，若皮膚開始出現紅、腫、熱、痛的狀況，你可能已經晒傷了，面對晒傷的處理方式有下列四個方法。



使用藥膏前應請教藥師是否適用，以免誤用導致傷勢更嚴重；切勿使用新鮮蘆薈，以免皮膚過敏。如果皮膚疼痛難耐或起水泡，務必盡快就醫治療。



沖冷水或冰敷降溫。勿使用帶有清涼感的藥膏，這會讓肌膚組織持續發熱。

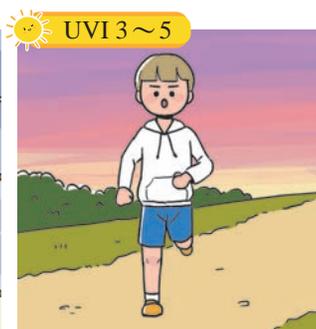
Let's do it! 防晒大作戰

請依以下各圖情境，選擇適當的防晒措施，並填上代號。

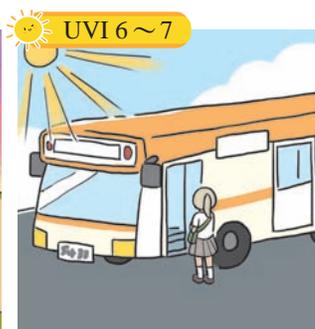
(A: 戴帽子或撐陽傘 B: 戴太陽眼鏡 C: 擦防晒產品 D: 穿著長袖衣物 E: 待在陰涼處，可複選)



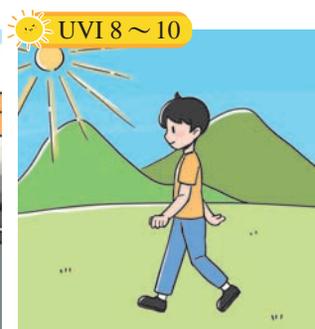
防晒措施：



防晒措施：



防晒措施：



防晒措施：





同理心練習 - 小鼎的煩惱

小鼎因為喜歡做菜被朋友嘲笑不像男生，所以他心情不好就在社群軟體上發布了一篇心情貼文，如果你看到小鼎的這則貼文知道了這件事情，你會怎麼安慰他呢？

在面對不同人的想法與狀況時，能站在對方的立場，設身處地的思考對方會有什麼樣的感覺和想法，可以幫助我們更瞭解對方，對方也會覺得你跟他是站在同一邊的，這就是「同理心」。

如何表達同理心呢？一起來進行同理心練習吧！

當遇到這樣的狀況時，你可以試想下列兩件事：



情緒

試想你遇到這個狀況時會有什麼情緒。

原因

試想產生這個情緒的原因是什麼？

對象與事件	情緒	原因	進一步回應
小鼎因喜歡做菜而被嘲笑不像男生。	如果我被這麼說的話應該會很難過。	做菜是興趣，不像男生的用詞讓人不舒服。	你現在覺得很難過，因為你覺得這是你的興趣，而且不像男生的用詞讓人感覺不舒服。我瞭解你的心情，我覺得會煮菜也有自己興趣的人很棒。

對象與事件	情緒	原因	進一步回應
請寫下自己曾經遇過或聽過的狀況練習。	將你認為會產生的情緒寫下來。	將你認為的原因寫下來。	將你的回應寫下來。

無法表達同理心的人，可能會跟著一起嘲笑對方，讓對方更難過，如果可以適度表達同理心，除了能適度紓解對方負面情緒之外，也能給予對方心理支持喔！在你生活中練習看看吧！

3

青春充電站

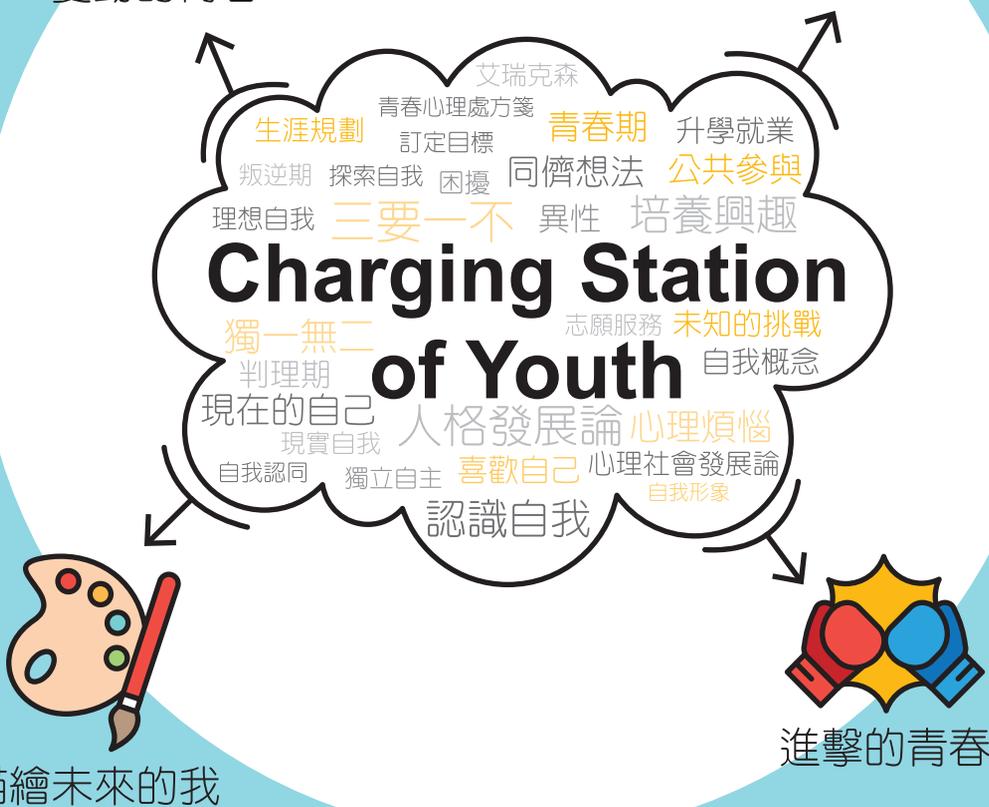
Chapter



變動的青春



惱人的青春



課程 目標

本章將帶領你瞭解青春期在心理發展階段的特性，陪伴你覺察青春期會遇到的心理煩惱與問題，學習面對因青春期產生的心理變化、探索自我並規劃未來。



Q1
為什麼進入青春
期會有這麼多煩惱呢？

Q2
照顧青春期的心情
真的很重要嗎？

Q3
面對青春期的心理變化，
我該怎麼處理呢？



變動的青春－青春期的我

進入青春期的時候，總是嫌爸媽煩？想跟同學一起出去玩？對性別產生好奇？你會覺得困擾嗎？為什麼會有這些困擾呢？

依據心理學的「**心理社會發展論**」指出，「青少年期」介於「學齡期」與「青年期」之間，這個時期會需要重整「學齡期」的自我形象，並且為「青年期」的發展方向做準備，我們常將這個關鍵時期稱為「青春期的我」。

「青春期的我」的任務是整合各種不同層面的自我，並發展出自我概念（self concept）與自我認同（self identification），你會試著瞭解自己，也會參考同儕、老師或父母的價值觀，修正調整自己的行為評價與想法，此時期可能會出現衝突而產生問題。

補給站

心理社會發展論

心理學家艾瑞克森（Erickson，1902～1994）的「心理社會發展論」中，將人格發展分為八個階段，每個階段都有各自的發展任務，也會需要適應不同的困難與危機。

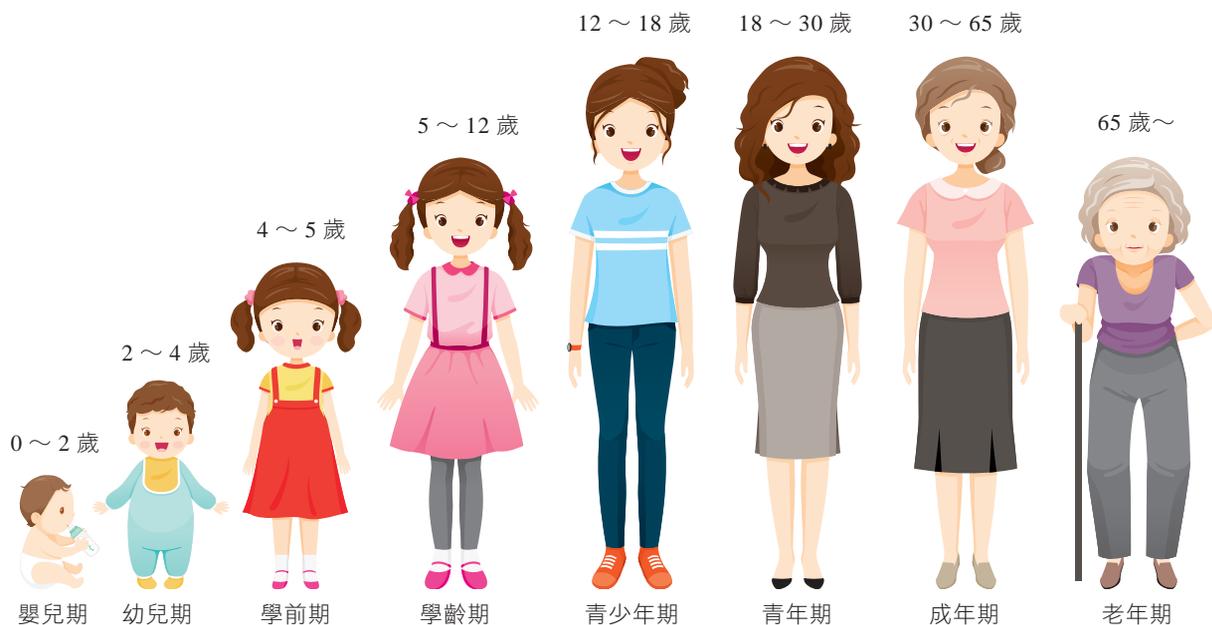


圖 1-3-1 心理社會發展論八階段

認識自我

Let's do it 猜猜我是誰？

請找一張空白的紙，依照下方指示填入你的資訊，寫完後交給老師，不要讓同學看到。

寫上你的座號或暱稱

請用三個形容詞介紹你自己。

1、

2、

3、

請寫出你的三個優點。

1、

2、

3、

請寫出你的三個缺點。

1、

2、

3、

生活中最令你難忘的三件事。

1、

2、

3、

1. 老師隨機抽取一位同學的資料，並且念出內容，讓同學依照內容猜猜這是哪位同學？
2. 被猜中的同學可以補充，其他同學可以回覆這些敘述不符合大家對這位同學的印象。

你有被猜中嗎？這些特質，呈現了你對自己的認識，還有你最在乎的事，這就是自我概念。清楚自己的自我概念，能接納並喜歡自己的特質，代表你擁有健康的自我概念，是個自我認同感高的人，這樣的你在生活中更知道如何與人相處，人際互動也會更好，別人也更容易認識你喔！你喜歡這樣的自己嗎？

愛自己

我們在第一章學到了認識自己，但你滿意自己的外表嗎？你覺得自己太安靜，不像同學那麼活潑嗎？其實不管是優點或是缺點，每個特質都代表了你自己，接受這些特質是你的一部分，才能與他們和平相處喔！我們來看看渡邊直美怎麼接受他自己吧！

有種美叫

渡邊直美！

臺日混血藝人渡邊直美，有別於演藝圈女星的身材纖細、溫柔氣質，擁有著棉花糖身材，搞笑與模仿功夫一流，也大膽嘗試各種特別的服裝穿搭，獲選2018年美國《時代》雜誌全球「最具網路影響力的25人」。

除了在日本有廣告代言與演唱會，也在2016年出任臺灣觀光親善大使，並打算將舞臺伸向國際，2021年更準備進軍美國市場，為自己展開新的一頁。

渡邊直美在高中前也常對自己身材不滿意，覺得跟可愛的女孩比起來，自己是不可愛的胖女生，但是現在的她接受自己的體型，盡情享受不同的打扮，跳脫女諧星的簡單穿著，她嘗試性感與可愛的洋裝，穿出屬於渡邊直美的風格，她說：「我自己有需要改正的地方，也有討厭的性格，但我坦率接受包括缺點在內的『現在的自己』，我更堅定做自己，愛上每天鏡子前的自己，也喜歡擁有『現在看起來很完美，但瘦一點會更好』想法的自己！」



Let's do it! 渡邊直美觀後感

在看完渡邊直美的故事後，一起回答下列的問題吧！



事實 Objective

渡邊直美對於自己的不滿意，是以什麼樣的態度面對呢？

感受 Reflective

故事中最讓你感動或印象深刻的部分是？

為什麼？

意義 Interpretive

從渡邊直美的故事中，你學到了什麼？

行動 Decisional

透過渡邊直美的故事，你可以為自己做些什麼呢？

跟同學分享一下你的感想，看看大家是否有跟你一樣的想法喔！



惱人的青春－青春期的心理煩惱

進入青春期，你有出現下列狀況嗎？來檢視一下吧！

・注重自我形象

- 注重自己的外貌，總要花許多時間在髮型和服裝上，梳子、鏡子不離身
- 追星一族，瘋狂崇拜偶像
- 開始思考自己是什麼樣的人

・尋求獨立自主

- 開始覺得爸媽與老師的話不正確，總想要反駁他們
- 在家裡想要個人的空間，不希望家人打擾
- 會開始跟別人討論自己的想法

・重視同儕想法

- 覺得同學朋友跟自己想法比較接近
- 看到同學的動作或語言，會不自覺的模仿
- 會為了被朋友認同，犧牲自己的原則

・對未知的挑戰

- 開始對沒接觸過的事產生好奇，想要瞭解
- 常有一些天馬行空的想法，被其他人認為在作夢
- 情緒容易受外界影響，有時激動，有時低落
- 對於性別產生好奇與憧憬



我們需要面臨許多因為人格發展任務而帶來的挑戰與變化，一起來看看在進入青春期後會發生些什麼狀況。

前期

- 現實自我與理想自我的轉換
- 想要自我獨立
- 有些時候又想要獲得依賴與保護

中期

- 開始發展新的自我
- 重視同儕意見想法
- 對性別產生好奇，渴望交往關係

後期

- 準備進入成人期
- 有能力像大人一樣獨立處理事情
- 對於交往關係開始付出行動



想想看

1. 在青春期的前期、中期、後期中的狀況，哪一個讓你最困擾呢？青春期的心理煩惱中，什麼煩惱讓你最困擾呢？
2. 面對這些青春挑戰，你有什麼讓自己解除煩惱的方法呢？

上述這些都是為了準備進入青年期，才會出現的狀況，都是正常的現象，如果不想被這些變化所困擾，你需要有更多的「工具」來讓自己更好喔！



進擊的青春－如何面對青春期的心理困擾

我們一起來看看小鼎在面對充滿不同任務與挑戰的青春時期時，該如何做才能減少自己不適與衝突吧！

青春心理處方箋



處方箋（如何面對）

● 要 接納肯定自己

瞭解自己的特質，接受自己的優點與缺點，喜歡現在的自己，讓自己成為一個有自信的人。

我痘痘很多，但是我很樂觀積極，同學會喜歡我的！



老師下學期要教如何與人溝通的技巧，我要好好學習，才能結交更多好的朋友。

● 要 學習提升技能

想要有好的人際關係，需要學習溝通技巧，分辨喜歡與愛，學習與人相處的方法，讓自己成為一個更有魅力的人。



青春期的挑戰與困擾

- 覺得自己臉上痘痘多，別人不會喜歡自己。
- 面對父母的叮嚀，覺得很煩，會對父母抱怨。
- 期待別人喜歡自己，希望跟同儕做朋友。
- 班上最受歡迎的那群人最近好像正在流行電子煙，我要不要也嘗試看看呢？

不要急著對爸媽的叮嚀回嘴，先冷靜一下。

● 要 冷靜情緒

當有負面情緒產生的時候，記得先冷靜下來，不要急著說氣話，避免對方誤會。



老師上課有提到電子煙對身體的危害，我還是不要輕易地嘗試。

● 不要嘗試危險事物

學著分辨會讓自己健康陷入危險的產品，如：菸、酒、檳榔、毒品或相關衍伸性商品等。



進階處方箋

1. 認識、肯定、悅納自己
2. 情緒與壓力的覺察與處理技巧
3. 人際溝通技巧和與人交往技能
4. 認識危險傷害與拒絕技巧處理技巧

Let's do it 青春處方箋

正處在青春期的你，在看完小鼎的青春期心理困擾後，試著思考一下你的青春期心理困擾是什麼呢？面對這些青春期的挑戰與困擾，試著用「三要一不」的技能來為自己的困擾開對症的處方箋吧！

1. 你的青春期困擾是什麼？請你試著用剛學習的「三要一不」技能練習看看。

解方 A

解方 B

解方 C

2. 把你的困擾與同學分享，請他也幫你開處方箋，交流一下吧！

（試著和同學討論還有沒有其他的解決方法）

▶ 小提醒

在參加活動的時候，盡量搜尋政府機關或是評價良好的主辦單位，並要衡量自身能力，記得注意安全喔！

▶ 資訊站

你可以試試教育部國民及學前教育署的學生生涯輔導網（<https://friendlycampus.k12ea.gov.tw/Career>），瞭解不同階段認識自己與升學就業的方向目標。

你也可以在未來學校的課程（健體領域、綜合領域）中學習到相關的內容喔！

描繪未來的我－訂定自己的目標

準備進入成人期的你，除了面對青春期的困擾，也要對未來有更實際的規劃，才能讓成長之路更加順利喔！

瞭解自我，做好生涯規劃

國中時期的我們可以配合學校的生涯性向與興趣相關測驗，以及輔導活動課程來探索更多的自我，瞭解自己未來適合什麼樣的學科或是職業型態，透過諮詢師長與自我探索，訂定自己未來的目標與計畫。

探索自我，培養興趣

我們可以透過各縣市青少年活動中心，瞭解各縣市政府提供的社團活動或是青少年休閒育樂活動，嘗試體驗不同的活動，認識不同領域的人。若是對於志工、國際參與、體驗學習各方面政府舉辦的相關青年活動有興趣的話，可以參考教育部青年發展署的網站。此外，教育部青年發展署也提供青年在未來公共參與、創新學習、就業創業、國際參與、健康生活、幸福成家、社區深耕等不同面向相關資源，都是可以讓我們在課餘的時候，探索自我並培養興趣的好管道唷！



試著多參加不同的活動，除了可以增進人際關係，拓展自己的生活圈外，也可以瞭解自己的興趣與性向，發展未來的目標！

▶ 資訊站

1. 臺中市教育局青春專案
(<http://aot.tc.edu.tw/RWD/activity.aspx>)
2. 教育部青年發展署
(<https://www.yda.gov.tw/index.aspx?SiteID=563426067575657313>)
3. 超牆青年－青年資源讚
(<https://youth-resources.yda.gov.tw/>)

Let's do it 青年活動快樂 Go

你對哪個主題活動最有興趣呢？請搜尋相關資訊並記錄下來，試著去參加相關活動拓展你的興趣吧！

最有興趣的主題活動	資料來源	主題活動的參加條件	有興趣的原因	計畫開始時間

叛逆期新解

人們常說：青春就是叛逆期。

讓我們透過瞭解自己、探索自己、規劃未來，一起把叛逆的青春，改變成聰明「判」斷、「理」性規劃的「判理期」吧！





自我覺察練習——青春期困擾

小鼎面對父母的叮嚀，覺得很煩、很囉唆，除了冷靜自己的情緒之外，還可以怎麼讓自己更好呢？在面對青春期的心理變化時，可以嘗試透過「自我覺察」來分析自己的情緒狀態、內心的想法，並適時的做出相應處理唷！

自我覺察的步驟

想法

我現在的想法是什麼呢？

情緒

這個想法帶給我什麼情緒？

事件

之前發生什麼事，讓我有同樣的感覺？

原因

現在的情緒是因為這個事情而產生嗎還是有其他原因？

來看看小鼎的困擾吧！

想法

我的電腦遊戲正要破關，媽媽進來又不敲門，還要我早點睡覺，明天好跟他們一起去爬山！

情緒

覺得不耐煩、生氣

事件

當別人質疑我的決定或是指責我做的事情時，我也會有這樣的心情。

原因

我記得青春期會開始尋求獨立自主，總想要反駁爸媽的意見，而且不想被打擾個人的空間，媽媽不敲門讓我感到不耐煩、生氣。

當小鼎覺察到這樣的狀態時，可以運用前面課文的方法，知道這是青春期可能會有的現象，所以試著先冷靜下來，再想想父母的建議是否合理，如果不合理，該如何跟父母溝通，試著減少在青春期與父母產生衝突的機會吧！

你的青春期困擾是什麼呢？也來練習看看吧！

想法

情緒

事件

原因