



匡智元朗晨樂學校

# 常識科

範疇：健康與生活

主題：第一課：青春期

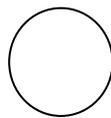
姓名：\_\_\_\_\_

班別：\_\_\_\_\_

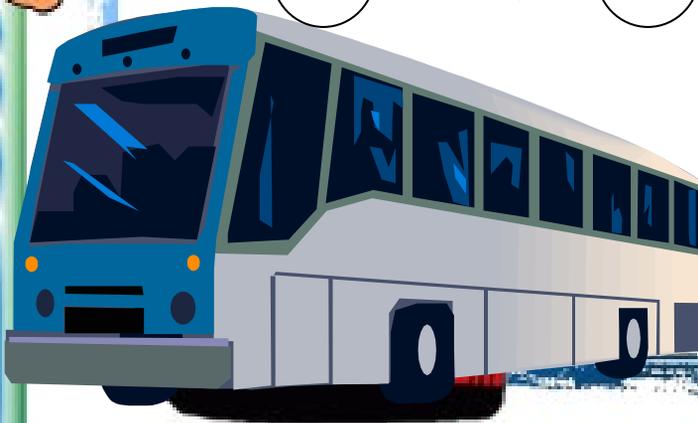
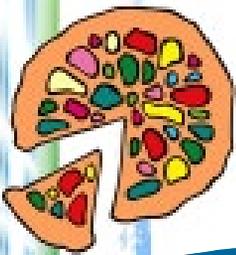
組別：\_\_\_\_\_ AH (\_\_\_\_\_ 老師)



堂課



家課



# 常識科

## 目錄

### 第一課 青春期

學習重點：

- 能指出青春期的身體上的變化
- 能指出青春期的處理個人衛生的方法
- 能指出男女性別在青春期的心理變化
- 能分辨他人對自己好與壞的身體接觸
- 能指出如何適當地拒絕壞接觸
- 能指出自己的興趣
- 能從具體的生活經驗中，察覺自己的強弱點及需要

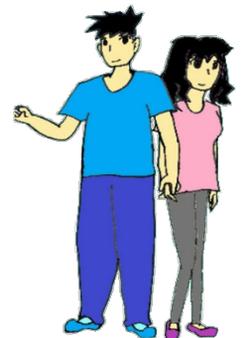
## 1. 認識各成長階段的變化

人的成長階段中，會面對不同的變化。試看看下圖，想一想你正處於哪一個階段呢？



### 青春(約11-19歲)

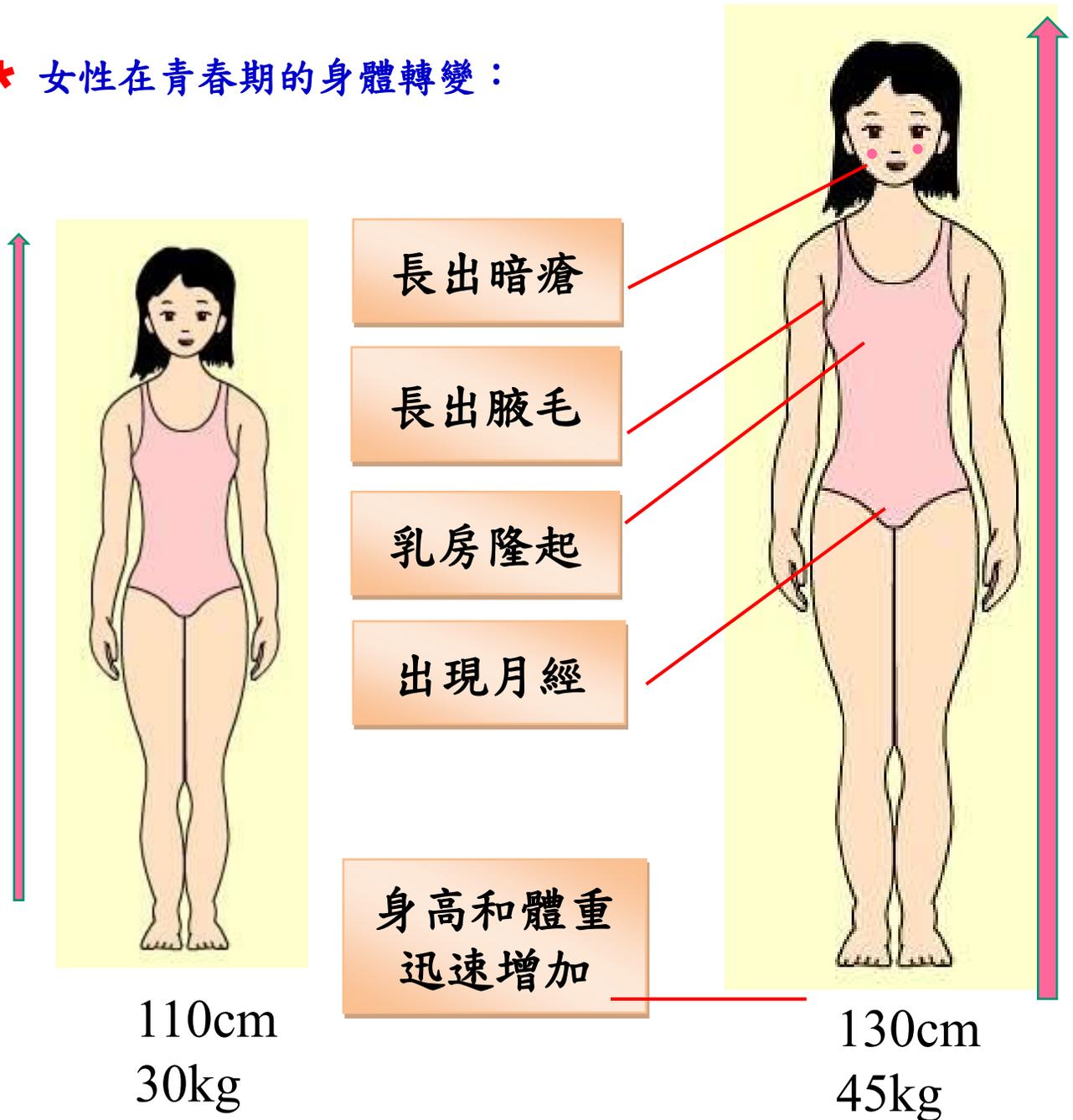
踏入青春，身體快速生長，  
體型顯著不同。



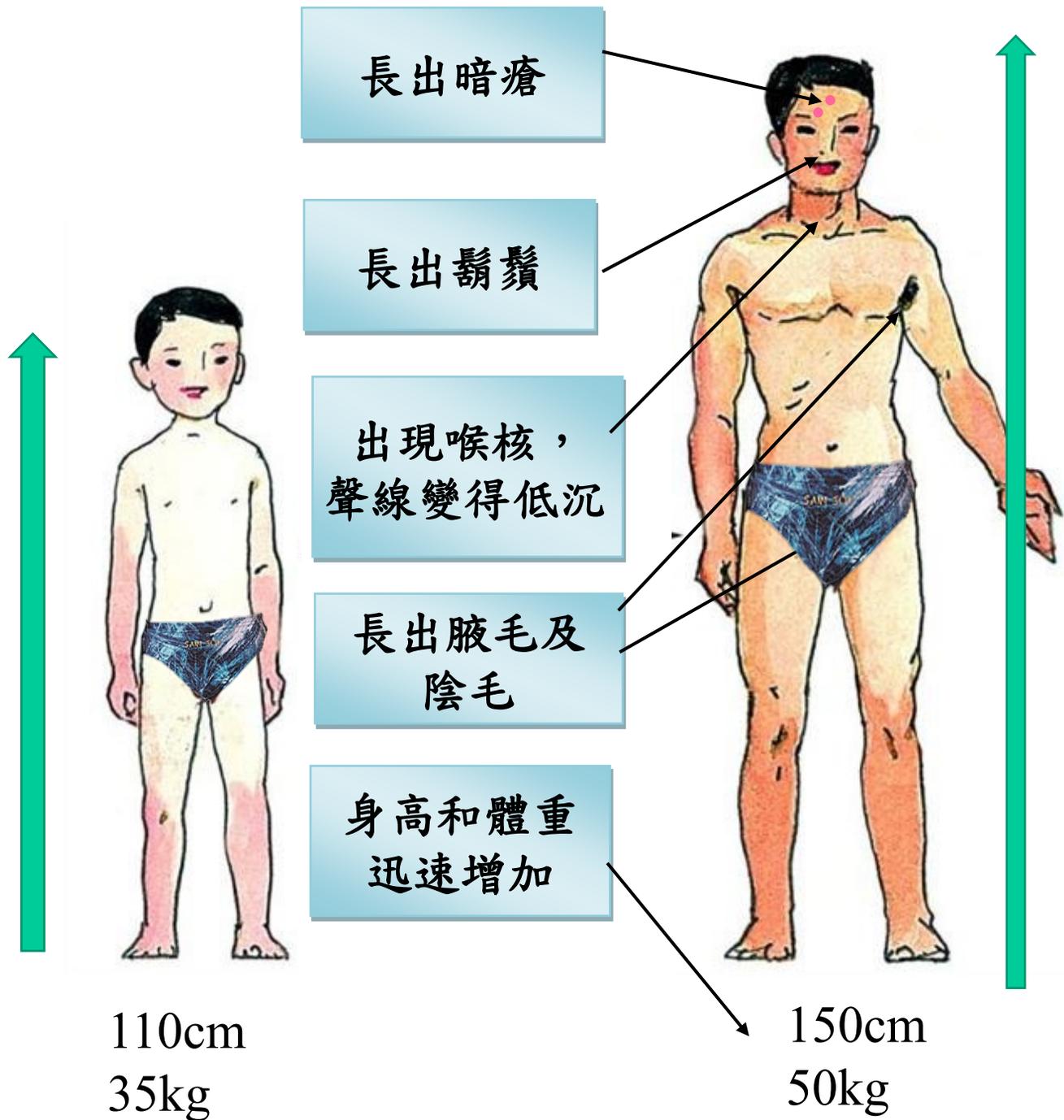
## 2. 青春期的身體轉變

青春期是人生一個重要的歷程，在這時期身體會出現一些轉變。

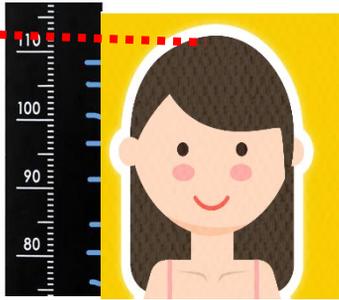
✳ 女性在青春期的身體轉變：



\* 男性在青春期的身體轉變：



總結：女性於青春期中在生理上有很大轉變，我們以太陽圖作總結。

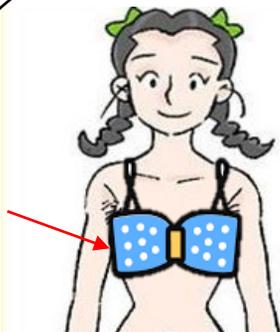


迅速長高

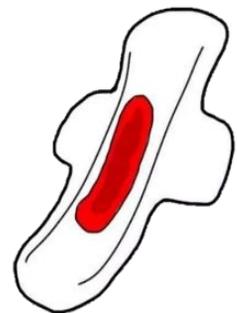


長出暗瘡

青春期  
女性的  
生理轉變



乳房隆起



出現月經

總結：男性於青春期中在生理上有很大轉變，我們以太陽圖作總結。



迅速長高



長出暗瘡

青春期  
男性的  
生理轉變



長出喉核



長出鬍鬚

### 3. 分辨好與壞的身體接觸

當我們與人相處時，需要留意雙方的身體接觸。

「好的接觸」會令人感覺安全；「壞的接觸」會令人感覺可怕。

以下是一些是「好的接觸」：

#### 好的接觸



握手



擊掌



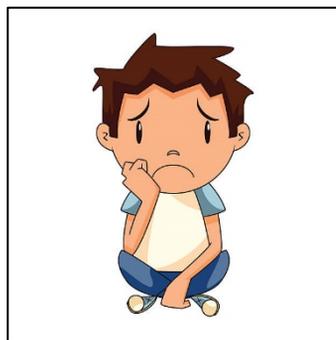
與媽媽拖手

### 3. 分辨好與壞的身體接觸

當我們與人相處時，需要留意雙方的身體接觸。

「好的接觸」會令人感覺安全；「壞的接觸」會令人感覺可怕。

以下是一些是「壞的接觸」：



壞的接觸



觸摸私人部位



擁抱異性



親吻他人



#### 4. 如何拒絕壞接觸

當你遇到「壞的接觸」，馬上說：「唔好！」，並走到人多的地方，告訴一個你信任的大人。

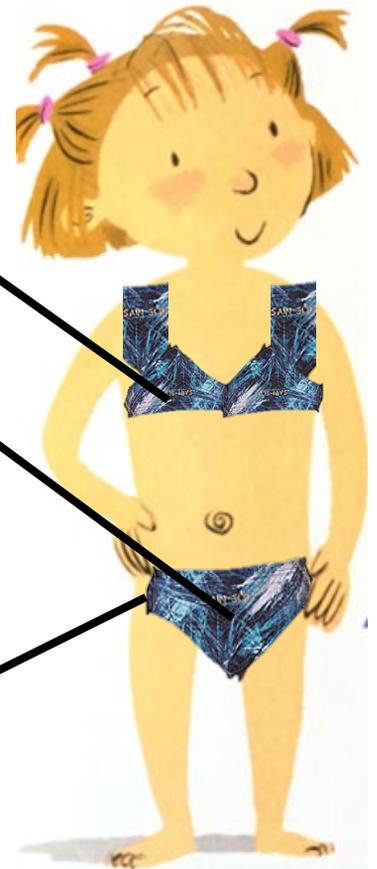


私人部位：乳房

私人部位：陰部

私人部位：陰莖

私人部位：臀部



私人部位通常被衣服遮蔽著，不能讓人隨意觸摸。



## 5. 青春期處理個人衛生的方法

在青春期的男女，汗液及油脂分泌會增加，容易發出難聞的氣味，需特別注意保持個人衛生，並要養成良好的生活習慣。



勤洗面



勤洗澡

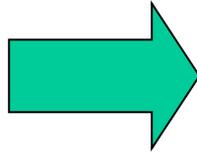


更換不清潔的衣服

保持個人衛生，可以減少青春期生理變化帶來的影響，讓我們一同探討一下。



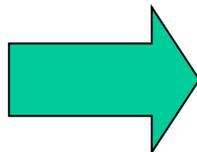
勤洗面



減少暗瘡問題



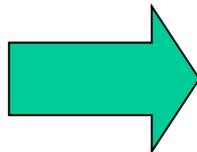
勤洗澡



保持個人清潔



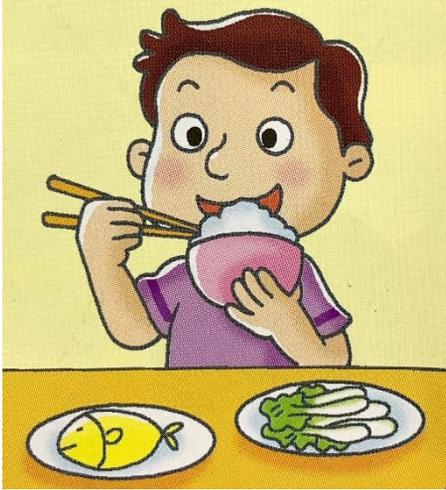
更換不清潔的衣服



減少體臭帶來的異味

## \* 保持良好的生活習慣

除了保持個人清潔外，我們也應保持良好的生活習慣，減少青春期生理變化帶來的影響。



均衡飲食



穿著稱身的衣服



充足睡眠



做適量運動

## 6. 認識青少年的心理變化

青少年踏入青春期，除了身體上的變化外，他們還會出現許多心理上的轉變。



注意自我形象



在意別人對自己的看法



情緒變化較大



對異性產生興趣



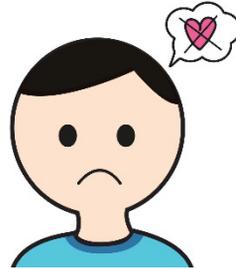
## 7. 處理負面情緒的方法

當我們出現負面情緒，應積極尋求方法解決，冷靜地處理，並盡早找老師或父母傾訴/求助。

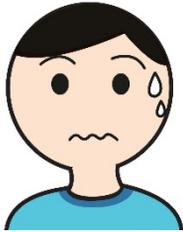
你曾經出現過哪種負面情緒呢？請和大家分享。



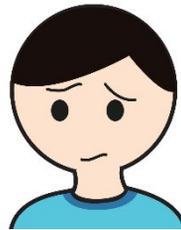
不安



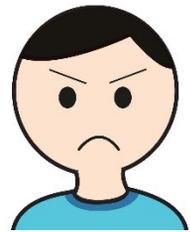
不喜歡



緊張



失望



慪

處理負面情緒的方法：



做運動



聽音樂



向老師、父母傾訴或求助

## 8. 即時舒緩情緒的方法

情緒來到的時候，我們可以嘗試用以下方法舒緩情緒。

當想發脾氣時，可以：

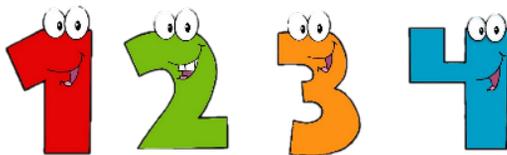
1. 喝杯水



2. 深呼吸



3. 數數



聽一聽《同脾氣say goodbye》，讓我們一同跟壞脾氣say goodbye。



## 9. 不同的興趣活動

我們可以根據自己的能力和興趣，選擇合適的餘暇活動。



球類活動



閱讀



玩電腦



桌上遊戲



游泳



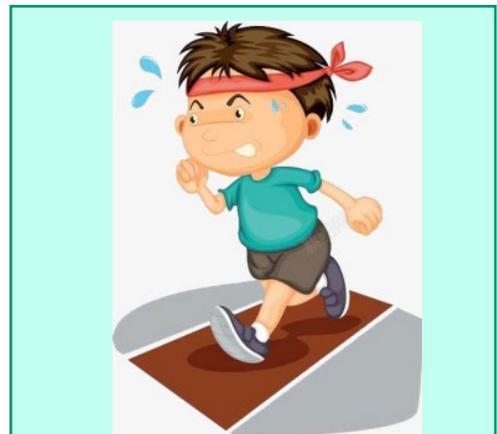
畫畫

## 10. 自己的強弱點及需要

你明白甚麼是「強項」嗎？「強項」是指你個人良好的素質，以下是一些例子：



喜歡學習



堅持



樂觀



關愛