

# 青春期對更年期

根據香港青年協會2012親子衝突調查，訪問近6300名初中學生，有一成六的受訪學生每天都會與父母發生一次以至幾次的衝突，情況令人關注。<sup>1</sup>

## 青少年要怎樣和父母相處，父母又可以怎樣做，才可以化解衝突呢？

1. 互相了解是第一步，明白自己及對方的轉變和需要，已是溝通的開端。
2. 同時培養同理心，開啓聆聽的耳朵，就能維持良好的親子關係。



「Shall We Talk：當青春期遇上更年期」  
家社攜手抗逆計劃  
《親親系列》  
家社攜手抗逆  
錦囊一

互相了解  
當青春期  
遇上更年期

《親親系列》  
家社攜手抗逆  
錦囊一

# 人生兩個重大的變化

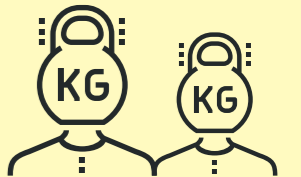
## 踏入「青春期」的子女：

1. 面對著身心的急劇變化，情緒波動
2. 以往的乖孩子像是變了另一個人
3. 父母十分痛心、無所適從



## 踏入「更年期」父母：

1. 身上下亦有不少調適
2. 工作及家庭壓力大



出版：明光社  
地址：九龍荔枝角長裕街8號億京廣場11樓1105室  
電話：2768 4204  
傳真：2743 9780  
Email：info@truth-light.org.hk  
網址：http://www.truth-light.org.hk  
出版日期：2018年3月  
出版數量：4,000份



Shall We Talk 計劃



公民教育活動資助計劃  
「Shall We Talk：當青春期遇上更年期」  
家社攜手抗逆計劃

本刊物僅代表主辦機構之立場

版權所有 非賣品

<sup>1</sup> 〈初中生與父母衝突，25%「扮聽話」〉，  
《文匯報》，2012年5月14日。

**青春期**是兒童逐漸長大變為成年人的一個過渡階段。

在這階段，青少年有以下特質：

### 確立自我

嘗試自行探索及冒險，了解自己的個性、特質、喜好、專長<sup>2</sup>



### 重視友誼

如何被朋友接納成為青少年最關注的事，重視朋輩的接納及認同。

### 發展獨立自主

青少年希望有權去做決定，脫離父母管轄，崇拜偶像。

對其他人的說話會較敏感。



### 情緒起伏較大

受賀爾蒙影響而導致，有時充滿自信而興高采烈，有時卻感到自卑而意志消沉。



近年研究指出青少年做判斷的前額葉發展較慢，而負責憤怒及其他原始情緒的部份卻生長特別快，令青少年的情緒往往比理性來得快。<sup>3</sup>

在這轉變期間，青少年面對快速的生理發展，又承受著來自不同方面的壓力，包括學業、人際關係等，情緒容易不穩定。

<sup>2</sup> 伍詠光、葉玉珮，《當子女說你好煩——與青少年溝通的技法和心法》。頁16，香港：突破出版社。

<sup>3</sup> 同上，頁34

## 更年期

是指**女性**停經前後的一段日子。這段期間，體內女性賀爾蒙分泌逐漸減少，因而引致某些生理和心理轉變，而更年期可能出現的**生理**症狀有潮熱、陰道乾澀、骨質疏鬆等。

**男性**年齡超過四十歲後，可能會出現一些跟女性更年期相似的徵狀，這現象叫男性更年期，主要的成因是由於男性賀爾蒙的水平漸漸下降所引致。

故此，更年期的父母除了面對生理及心理的轉變，也要照顧年老的父母，更要面對經濟壓力，當與情緒陰晴不定的子女有衝突時，可謂**有苦自己知**。

而**心理**方面，部分婦女可能會覺得容易暴躁、善忘、精神難於集中、容易疲倦、沒精神工作、失眠甚至精神緊張、情緒低落，因而變得鬱結困擾。<sup>4</sup>

可能出現的**生理**及**心理**症狀有身體脂肪增加、肌肉質量及強度下降、身高下降(骨質疏鬆症所引致)、失去活力、情緒起伏不定、抑鬱、憂慮、缺乏動力及失眠。<sup>5</sup>

**親子衝突**源於不了解，其實青春期的子女與更年期的父母都面對自身的各種轉變，若青春期的子女與更年期的父母對自己正經歷的生理階段有所認識，進而理解對方正經歷的階段，**彼此體諒和接納**，當出現衝突時，才不會傷害對方。

<sup>4</sup> 《衛生署家庭健康服務》，下載自[http://www.fhs.gov.hk/tc\\_chi/health\\_info/woman/14768.html](http://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/woman/14768.html)

<sup>5</sup> 《衛生署男士健康計劃》，下載自<https://www.hkmenshealth.com/b5/healthline/andropause.aspx>