

【童心・同心】小學家長講座系列 (一)： 認識前青春期的孩子

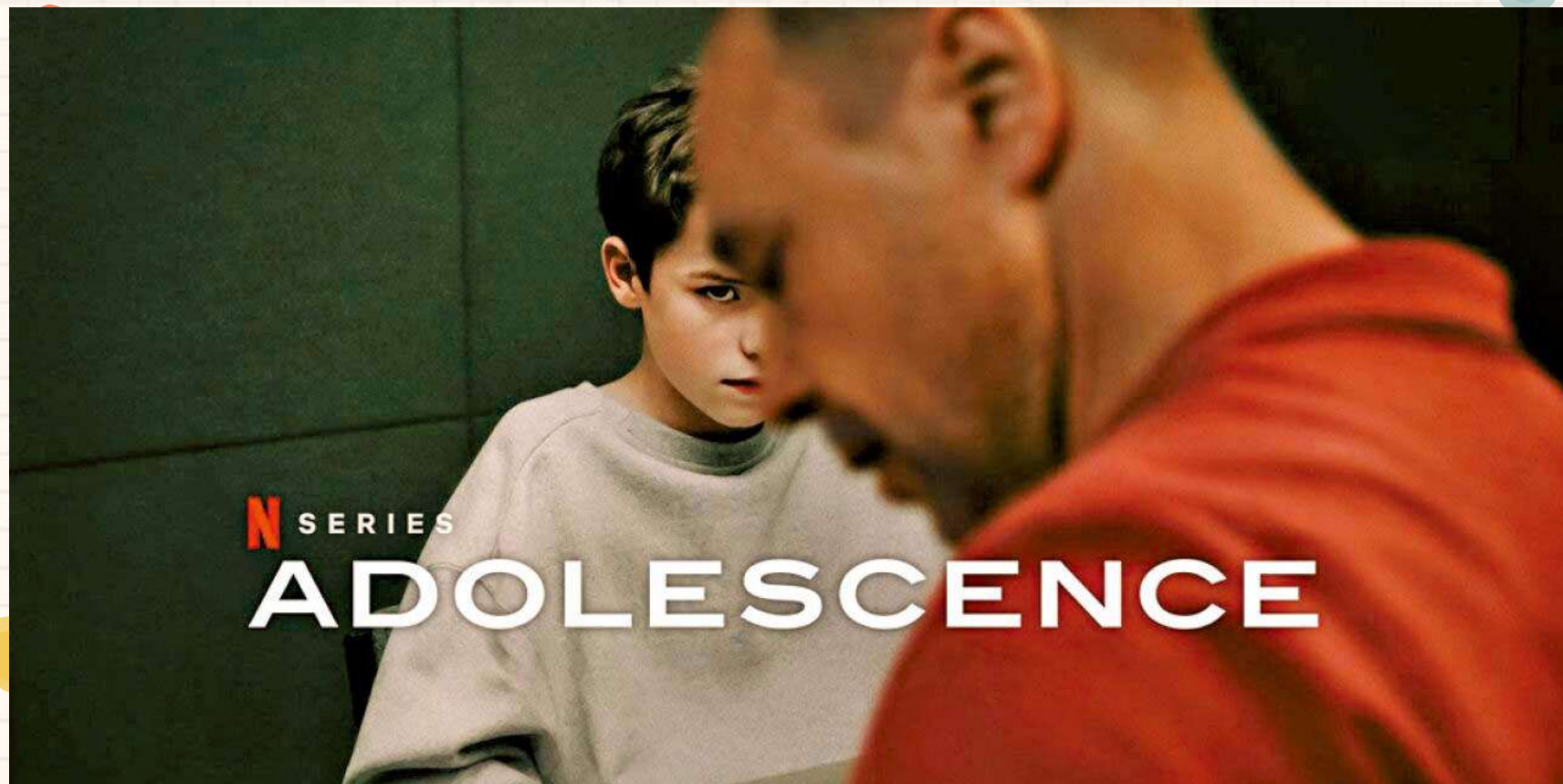
2025年4月25日 (星期五)

教育心理學家
香港中華基督教青年會
黃傳經學生發展中心 社工

葉杏泠姑娘
李藹琳姑娘



香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong
黃傳經學生發展中心
Wong Chuen King
Student Development Centre



混沌少年時 (Adolescence) 2

你會怎樣形容處於青春期的子女？

1

反叛

甚麼都唱反調，
我講東，佢做西。

2

衝動、
無耐性

問多兩句就嫌我煩，話佢
兩句就走左去、入房砰門。

3

自我中心

覺得自己好大個，
唔聽意見、唔聽勸告，
最後理虧又唔認衰。

4

跟風

同學做乜又話要做，都唔
諗清楚係咪有需要。明明
應該溫書又掛住玩電話。

你期望的(模範)子女

請列出相關特徵





香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong
黃傳經學生發展中心
Wong Chuen King
Student Development Centre



回到青春期

你期望的(模範)父母

請列出相關特徵



耐性

聆聽

負責任

同理心

接納

可靠

欣賞

尊重

雙向期望

陪我講 陪我講出我們最後.....

請在memo紙上

寫下一句青春時期的你...

最想對父母說的話：





從小童到「大童」

認識前青春期

家長心聲

覺得失落、被背叛、受傷、被拒絕、有時還伴隨著生氣，覺得那個可愛、親密的孩子到哪裡去了

他曾經是個人見人愛、聰明、又開朗的男孩，現在的他幾乎沒有心情好的時候

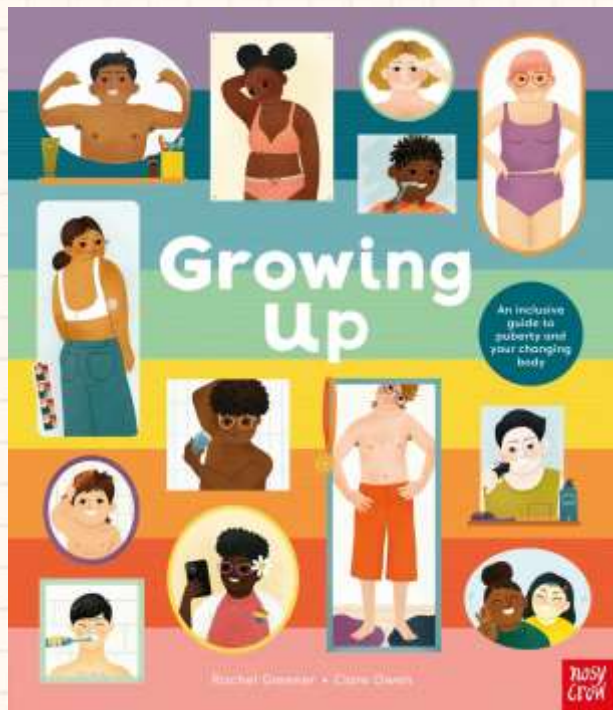
兒子到了青春期的，就變了陌生人，大家的摩擦快將原來不錯的關係變為負資產

以前女兒樂於與我傾心事，但是現在甚麼都不跟我說，問多一句又嫌我煩

女兒好像變得看父母什麼都不順眼，什麼都是欠她的一樣，氣得想放棄她

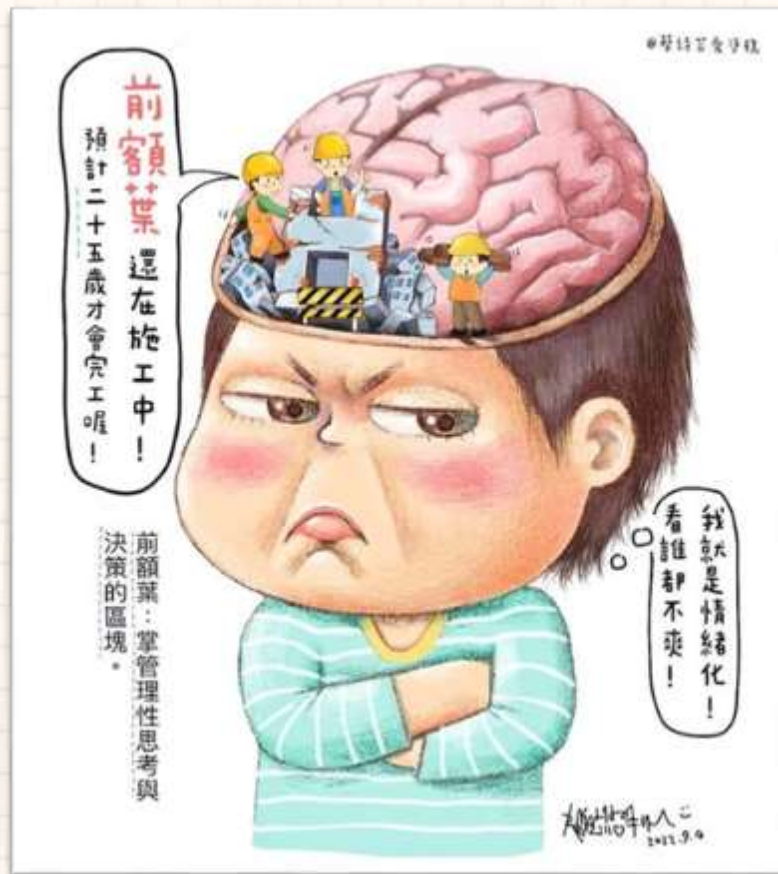
兒童 → 青少年 → 成年

青春期前的『潛伏期』= 腦袋悄悄起革命



子女於前青春期的發展及變化

- ◆ 大腦發展
- ◆ 心理發展
- ◆ 情緒社交變化
- ◆ 生理發展



大腦發展

為何青少年特別情緒化？

子女於前青春期的大腦發展

- 前額葉
- 邊緣系統發展
- 大腦神經迴路修剪

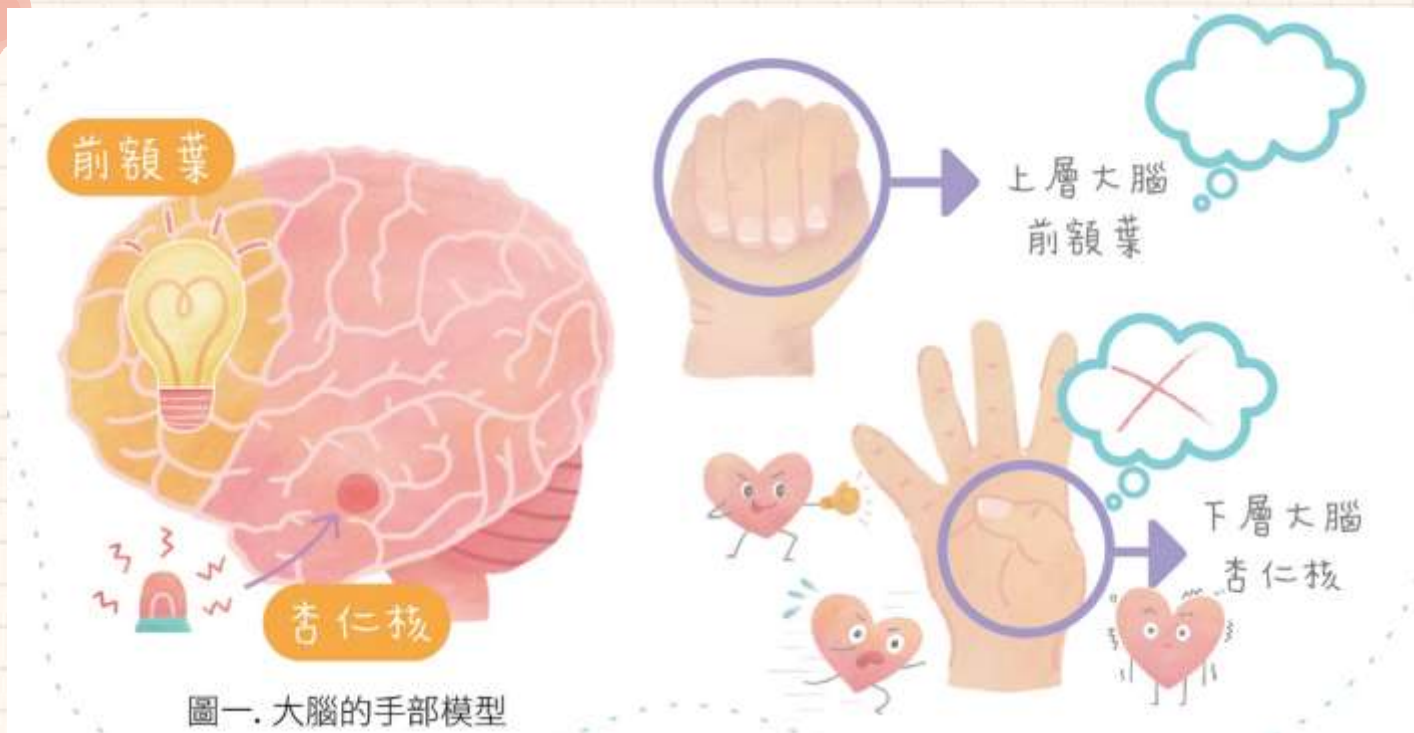
前額葉像「慢速升級的電腦」
邊緣系統 (杏仁核) 像「敏感的火災警報器」。



大腦負責調節情緒的部分



大腦的手部模型



前額葉皮質發展到成年階段才成熟

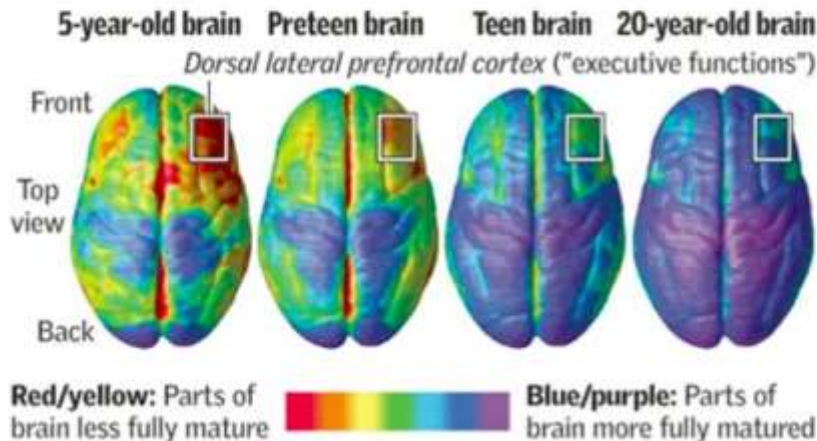


5-20歲的大腦發展圖

這張腦部發育圖，分別代表了5歲、青春前期（9-12歲）、青春期（13-19歲）、20歲人腦的發育情況，紅色/黃色的區域代表尚未完全發育，而藍色/紫色區域則代表完全發育成熟。

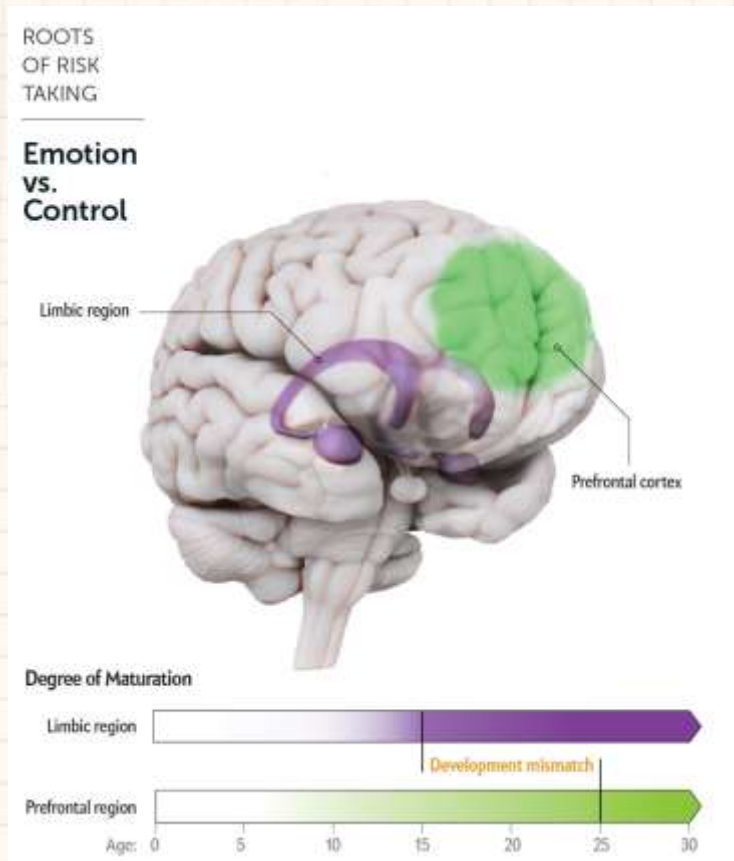
Judgment last to develop

The area of the brain that controls "executive functions" — including weighing long-term consequences and controlling impulses — is among the last to fully mature. Brain development from childhood to adulthood:



Source: National Institute of Mental Health; Paul Thompson, Ph.D., UCLA Laboratory of Neuro Imaging

大腦發育的不平衡：



大腦邊緣系統 (海馬和杏仁核)：
在15歲以前就發育成熟。

前額葉：直到25歲左右才會成熟。

青春期的孩子能夠感知情緒、情感，
但在控制情緒和行為的能力方面則較幼嫩

身不由己的衝動！

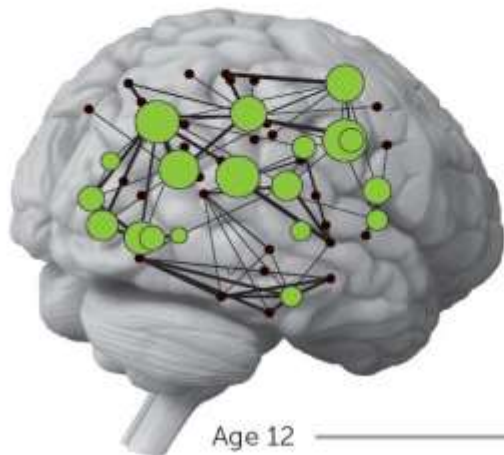
大腦神經迴路修剪：

前青春期是大腦發展的關鍵時期，許多神經迴路正在重組

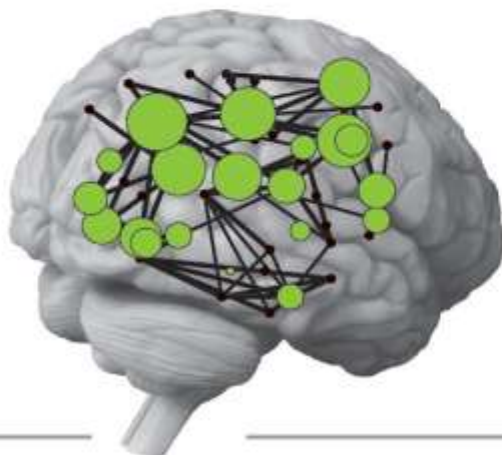
A NEW VIEW

Greater Networking Brings Maturity

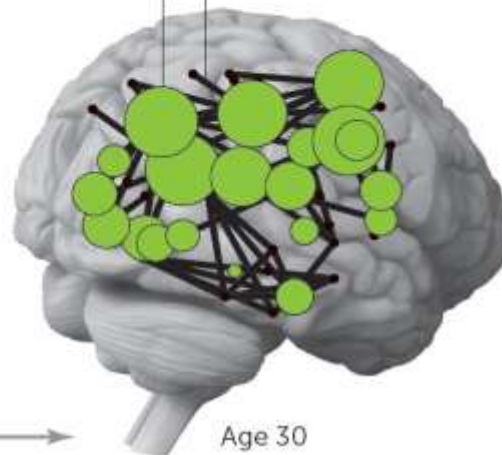
Increasing Communications among Brain Regions over Time



Age 12



More connections Stronger connection



Age 30

青少年-情緒腦



冒險彈性
學習力
可塑性
記憶力

成人-思考腦



邏輯 判斷
決策 長期目標

更新進行中
不便之處 敬請原諒
WE APOLOGIZE FOR ANY INCONVENIENCE



大腦發展對 情緒及心理狀態的影響

心理狀態

- 能力感的建立、渴望獨立自主
- 自我意識抬頭



不要放棄，總有一天，
你會成為你想成為的大人！
加油！

- 電影《年少日記》對白

和父母的關係，愈來愈不.....	自己的轉變愈來愈.....
敏感	自我中心
同意看法	愛爭辯
相親相愛	冷漠
感恩	忘恩負義
聽話	反抗
開心	多愁善感
順從	叛逆
讚美、認同	批評
友善陪伴	疏離
直言不諱	重視隱私
願意幫忙	不合作
迅速回應	拖拖拉拉
井然有序	雜亂無章
專心	心不在焉
家庭為重	朋友為重

升級工程進行中



兒童期－服從權威

- 生活以成人為中心
 - 依賴成人建立安全感
 - 成人給予肯定提升自尊
 - 接受成人灌輸價值觀
- 努力達至成人的期望



青少年期－掌控感

- 確立自我－想法獨特，別人不理解
 - 獨立自主－爭取話事權，批判性強，不易妥協
 - 朋輩認同－希望受朋輩接納，從衣著、行為、價值觀確立自我形象
- 發展自我認同，不時與成人持相反意見

自我意識抬頭

在被別人關注的時候，青少年的情緒反應非常強烈，焦慮程度也上升很多。
在15歲左右，人類的內側前額葉區域在社交場合的活躍度會達到峰值。
➢ 自我意識極度強烈、少年比成年人更焦慮



David Eagleman
experiment: Stressed
Teens

升級工程進行中

重生與創新做大人

- 青少年期是重生與創新的時期
 - 假定他有照顧自己的能力，他就可以從家庭中獨立出來，可以開始做大人
 - 協助他：
 - 建立能力感
 - 做一個身心平衡的人

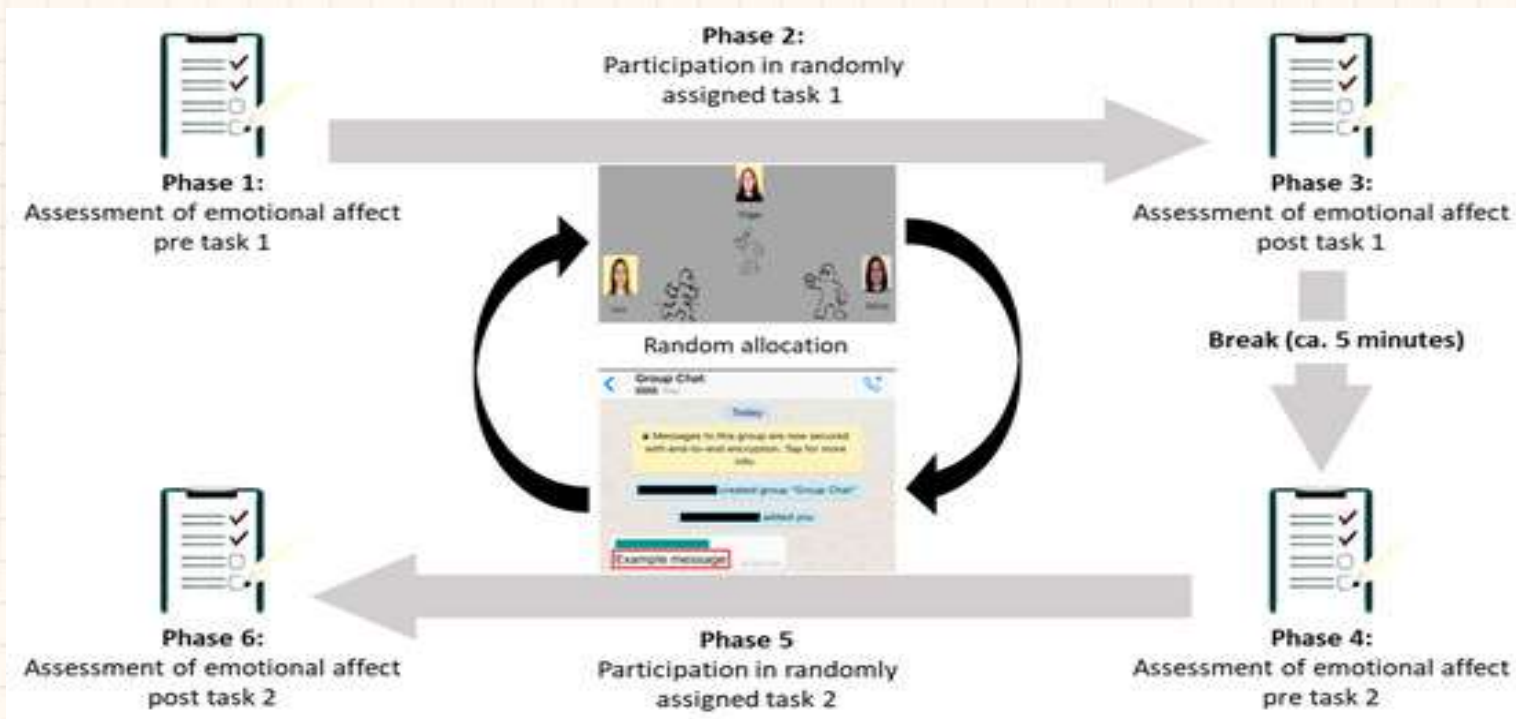
情緒、社交

- 朋友大過天
- 對社交排斥的恐懼



情緒、社交

青少年（特別是青春早期時）對社會排斥非常敏感



情感層面的發展

	嬰幼兒期	童年期	青春期	成年期	老年期
情感發展	●需要建立安全感 ●幼兒和他們的父、母或照顧者分開時表現焦慮不安，是因為沒有安全感	●語言和思考能力還未完全發展時，不懂得怎樣解釋自己的感受和情緒 ●兒童需要覺得自己在朋友和家人眼中是有價值的，從而提升自我價值和自尊	●生理和<u>荷爾蒙</u>分泌上的改變而引致<u>情緒緊張</u> ●<u>自我意識</u>令情緒、情感容易被激發	●渴望尋求穩定和滿足的關係 ●失敗的婚姻或伴侶關係將會帶來焦慮、壓力和傷痛	●積極: 用退休時間做自己喜歡的事情 ●消極：被別人或自己視為退步、無用，或家庭的負累，令情緒及自尊低落

社交層面的發展

	嬰幼兒期	童年期	青春期	成年期	老年期
社交發展	●與家人 / 照顧者的建立依附關係 ●由出生至第18個月，完全依賴經常照顧他們的成人 ●如果<u>缺乏照顧</u>或受到虐待，影響他們日後與人的相處	●嘗試去認識其他小朋友 ●大多數兒童都有<u>同性朋友</u>的群體 ●社群會對兒童在童年時期的<u>信念和行為</u>產生影響	●當青少年愈來愈<u>獨立</u>，便覺得<u>朋友們比家庭更重要</u> ●嘗試與異性建立<u>親密關係</u>	●開始建立自己的社群網 ●計劃結婚，成立家庭，生兒育女 ●適應伴侶、父母或公司員工等不同的身分	●退休讓他們有更多時間延展自己的社群網 ●因為身體殘缺或健康欠佳，未必能維持健康的社交生活 ●一些親人離世或一直缺乏親友的獨居老人，更易感到孤立無援

心理、人格發展階段

生命週期	適應良好的心理社會力量	人際關係與社會參與範圍
嬰兒期	希望 (信任 vs. 不信任)	父母 & 主要照顧者
幼兒期	意志 (自主 vs. 羞愧 / 懷疑)	父母 & 親戚長輩
學前期	目標 (主動 vs. 罪惡感)	兄弟姐妹 & 家庭成員
學齡期	能力 (勤勉 vs. 自卑)	同學 & 老師
青少年期	忠誠 (自我認定 vs. 角色混淆)	朋輩 & 偶像 (模仿對象)
成年前期	愛 (親密 vs. 孤立)	自由選擇的友誼、夥伴 & 伴侶
成年期	關懷 (生產繁衍 vs. 頹廢遲滯)	真正關心的人事物 & 活動
老年期	智慧 (統整 vs. 絕望)	真正的深入關係



生理變化

生理變化

	嬰幼兒期	童年期	青春期	成年期	老年期
生理發展	● 在出生前，嬰兒的<u>感官</u>在母體已開始發展 ● 在初生至12個月時身體<u>生長速度最快</u> ● 嬰兒和幼兒身體上半部分的生長速度比身體其餘部份更快，他們需要<u>學習控制身體和身體的動作</u>	● 學齡兒童處於身體發育的時候，<u>新陳代謝</u>的同化作用大於異化作用 ● 能自由支配自己的身體，發展<u>平衡力</u> ● 兒童的肌肉長成，<u>協調能力</u>發展成熟 ● 學齡兒童的<u>骨骼</u>容易發生<u>變形</u>，不正確的坐、立、行走姿勢可引起脊柱側彎、駝背等骨骼變形	● 由於身體內分泌腺的作用，青少年的<u>身高、體重會較迅速增加</u> ● 性激素會刺激男孩和女孩生殖器官的生長和引起<u>第二性徵</u>加速發育 ● <u>女孩子的青春</u><u>期較早開始</u>，男孩子的發育期較女孩長	● 20歲至30歲是成人身體最強壯的時期，他們的身體敏捷程度、行動速度和肌肉強壯程度都達到最高峰，也是生育能力的高峰期 ● 在40歲後，成人身體活動和新陳代謝速度都開始減慢 ● 女性通常在45至55歲之間步入更年期，開始停經	● 身體的各系統會逐漸<u>隨着</u>年齡退化，引起慢性病 ● 視覺、聽覺觸覺退化 ● 外表改變：斑點、皺紋、白髮 ● 平衡能力較弱，容易跌倒 ● 體溫較低，容易覺得寒冷

生理變化

- 青少年在踏入青春期間，性賀爾蒙分泌會增加，使身體產生一連串變化，開始迅速地發育成長
- 第二性徵亦相繼出現，使男女生理上產生顯著差別

男女孩子共同變化



男孩子的變化



生理變化引伸的焦慮

- 為甚麼我和別人好像不一樣？
- 為甚麼他...了，我還依舊...？
- 別人喜歡這樣的我嗎？
- 我要怎樣面對/處理這些變化？





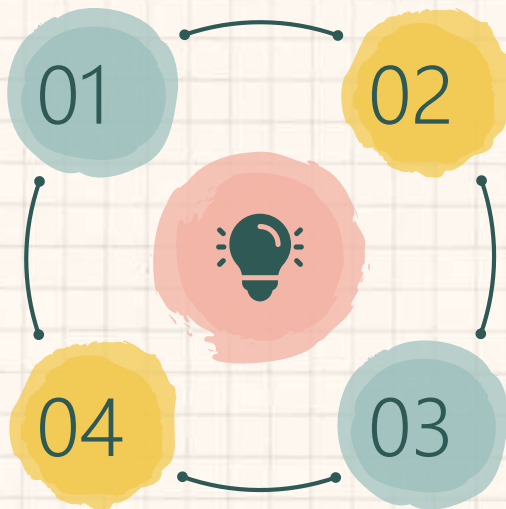
從小童到「大童」

過渡時期

由兒童過渡成為
獨當一面的大人

蛻變轉化

此階段給多點支持、自由
及同行，是孩子長成甚麼
樣的大人的關鍵



長期抗爭

在8-10歲開始，直
至20歲左右才結束

急速發展

生理、心理急促改變、
發展

是誰偷了我的孩子？

與前青春期孩子的相處法則

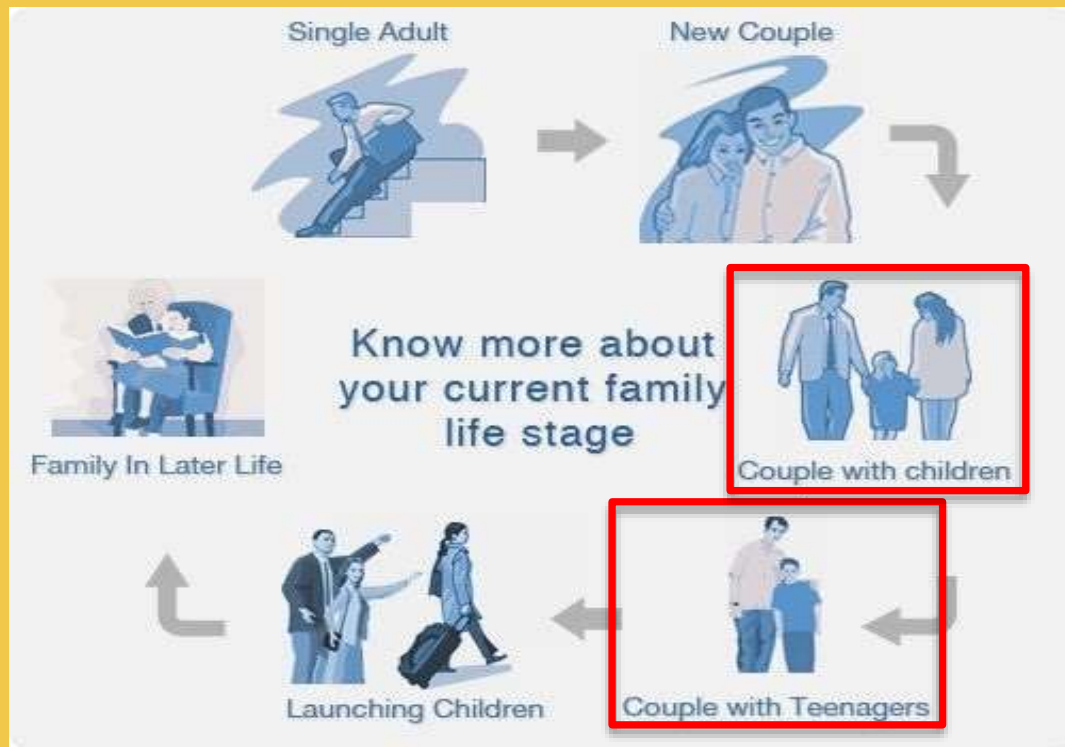
發展性理論 (Developmental-Contextualism)

- 環境與個人發展互相影響 (家庭、社會扮演重要角色)
- 發展範疇(e.g. 智力、心理、群性)互為影響 (interrelated)
- 全人支援模式 (holistic approach)
- 裝備技能、能力以過渡人生不同階段
- 以強補弱、提升抗逆力

- 引自梁湘明教授 香港中文大學教育心理系

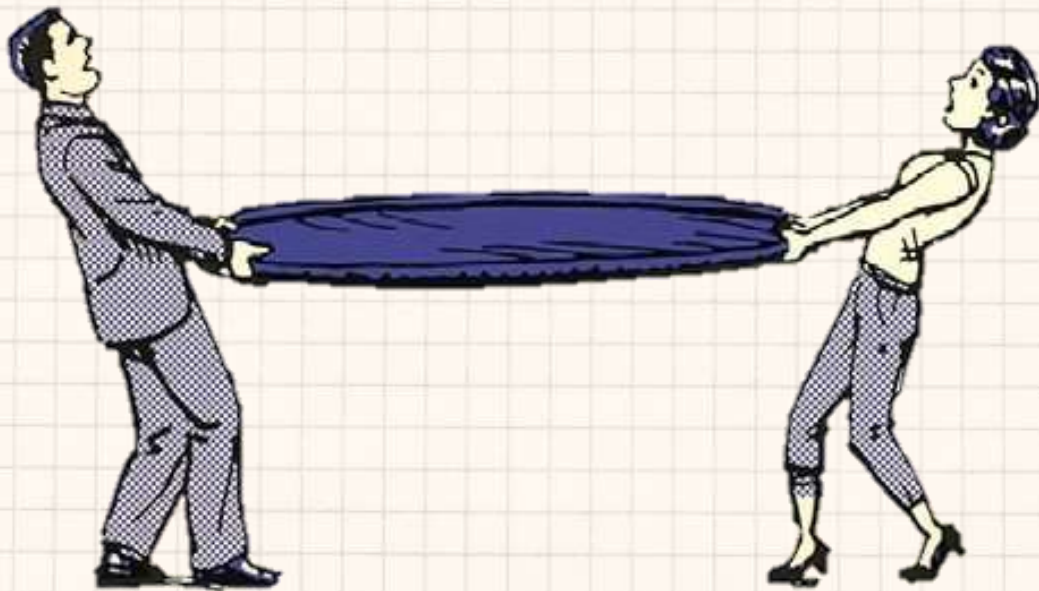
面對子女的轉變

父母由拖住小孩(教師) 變成與孩子並肩同行(教練)



成為孩子的安全網

- 關係為先，管教在後

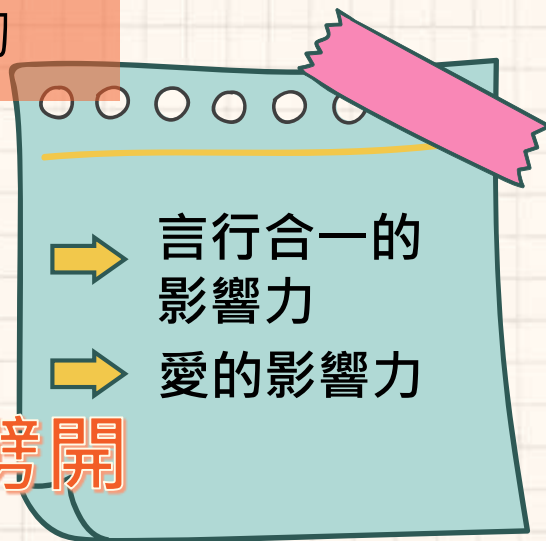


父母作為孩子的支柱

● 青春期

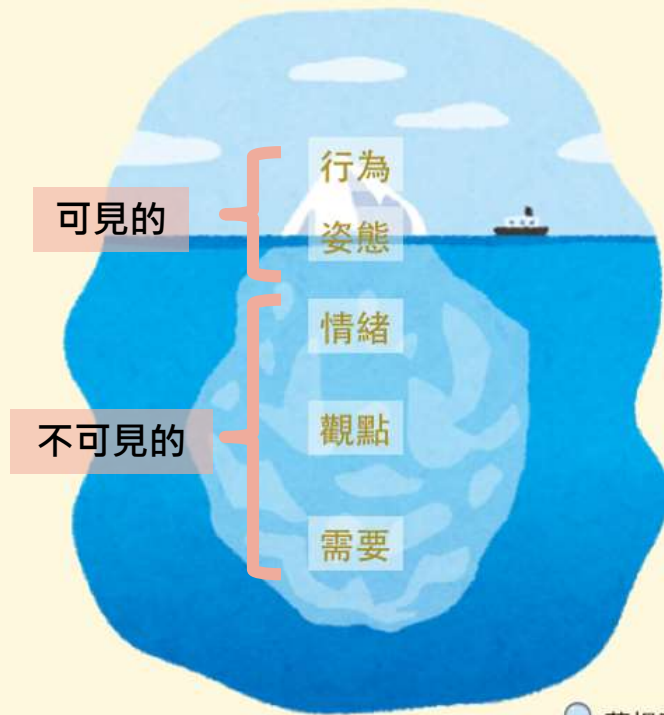
- 準備成為大人的重要**翻身期**
- 與權威分開，由反抗→**傾聽、分辨和做決定**
- 需要確認自己社會**角色和自我認同**

父母要發揮**影響力**而不是用權力



用愛與理解將冰山劈開

其實這就是冰山的樣子



薩提爾的冰山理論



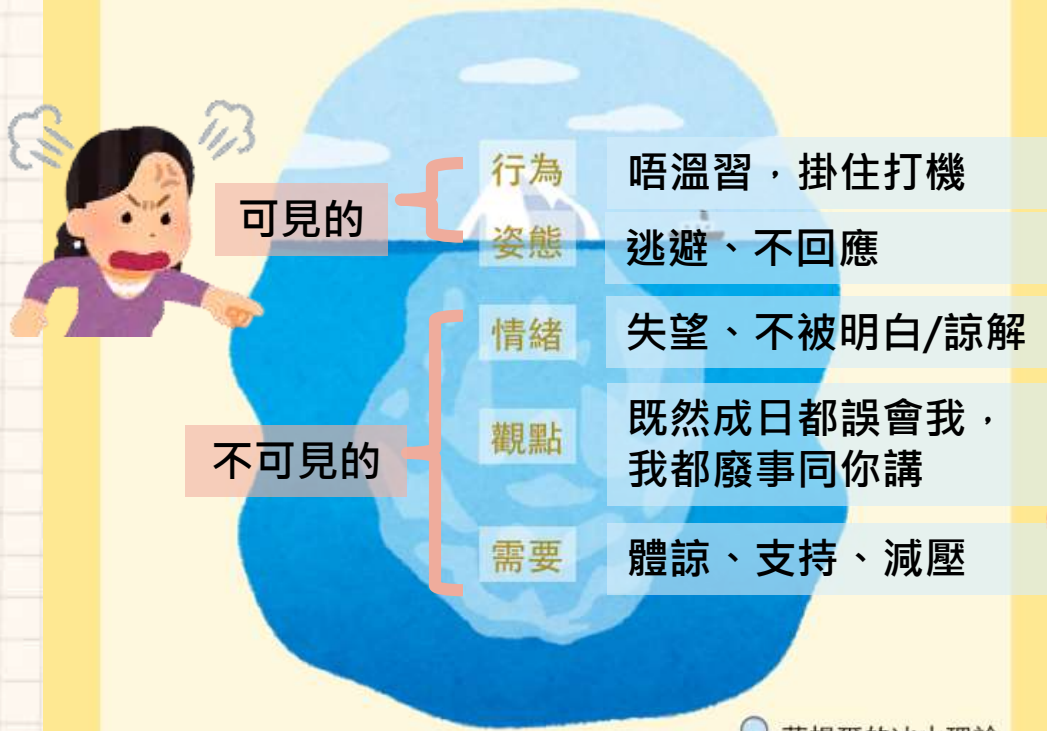
孩子和家長們的反應



當說出「我愛你」時 其實內心的冰山下有很複雜的情感



其實這就是冰山的样子



薩提爾的冰山理論



應對衝突



The diagram is set against a light blue grid background. At the top, a dark blue horizontal bar has two white loops hanging from it. Below these loops is a dark blue hexagon containing a white pencil icon and the text '武器鋪'. Underneath the hexagon are three large, dark blue Chinese characters: '冰', '奇', and '步'. Each character is centered above a corresponding illustration: a blue iceberg for '冰', a blue monkey face with a magnifying glass for '奇', and five blue paw prints for '步'. Below each illustration is a line of white Chinese text.

武器鋪

冰



停下來深呼吸
冰山是什麼

奇



好奇心情
開啟溝通

步



一步一步
靠近需求

應對衝突 – 與孩子同行

重點 1：問問題

保持對一個人的好奇心是探索冰山的重要關鍵，在冰山的對話中，必須透過詢問問題來建立連結。

宜



對人的關注、好奇

怎麼啦？你現在是不是很難過？

詢問細節

以前發生過類似的事情嗎？
是什麼時候？

忌



一語不發

..... ^_>

問錯問題、責罵

哭什麼哭？有什麼好哭的？

重點 2：給予回饋

重述他/她的話，核對事實，也能表達自己的心情來同理孩子。

宜



重述與核對

你的意思是.....我理解的對嗎？

表達同理

如果遇到這種事情，我可能也會很生氣。

忌



指責、馬後砲

那你當初就不要理他就好啦！幹嘛給自己惹麻煩？

缺乏同理、轉移話題

我還遇過比你更糟的！上次啊...

應對衝突 – 與孩子同行

重點 3：探索冰山

當孩子願意繼續和我們對話時，可以逐漸向冰山下探索，詢問他的感受、情緒以及背後的原因。

宜



引導孩子思考自己的情緒

掉眼淚，是難過嗎？還是生氣呢？

探索情緒原因

他搶你的玩具，你覺得不公平，是嗎？

忌



停止探索

還好啦，也不是什麼嚴重的事情吧，把眼淚擦一擦去...

重點 4：解決問題

依著孩子的年齡與情況調整引導的方式，找到彼此都能接受的解決辦法。

宜



一起討論，表達想法

對於解決這個問題，你有什麼想法嗎？

具體分析利弊、建立共識

這樣做的缺點有...，優點有...，你可以接受嗎？

建立約定，保持彈性

我們一起試試看一個禮拜，看看能不能改善？

忌



假協商真說服

可是我覺得這樣不好欸，還是照我的方式做吧？

小劇場

情境：我不要你管我！

重點 1：問問題

保持對一個人的好奇心是探索冰山的重要關鍵，
在冰山的對話中，必須透過詢問問題來建立連結。

重點 2：給予回饋

重述他/她的話，核對事實，也能表達自己的心
情來同理孩子。

重點 3：探索冰山

當孩子願意繼續和我們對話時，可以逐漸向冰山
下探索，詢問他的感受、情緒以及背後的原因。

重點 4：解決問題

依著孩子的年齡與情況調整引導的方式，
找到彼此都能接受的解決辦法。

問甚麼？怎樣問？

聽起來你.....我理解對嗎？
嗯...你看起來很 (感受) ...

所以希望你 (推敲) ...

如果想...可以怎麼做？
你要聽聽我的秘訣嗎？

像抱着孩子一樣，

接納那個也會犯錯、並不完美、

想做好卻常常做不好、

依然需要時間去成長和沉澱的

自己！



「前青春期是親子
關係的『換檔期』，
父母慢下來，孩子
才能快起來。」

如何與孩子好好溝通？

心態調節 – 接納孩子正在成長

「養兒一百歲，長憂九十九」？

孩子越大越不聽話？

關心孩子卻被嫌煩？

從我指縫流逝

(Slipping Through My Fingers – ABBA)



如何與孩子好好溝通？

保持與孩子的連結

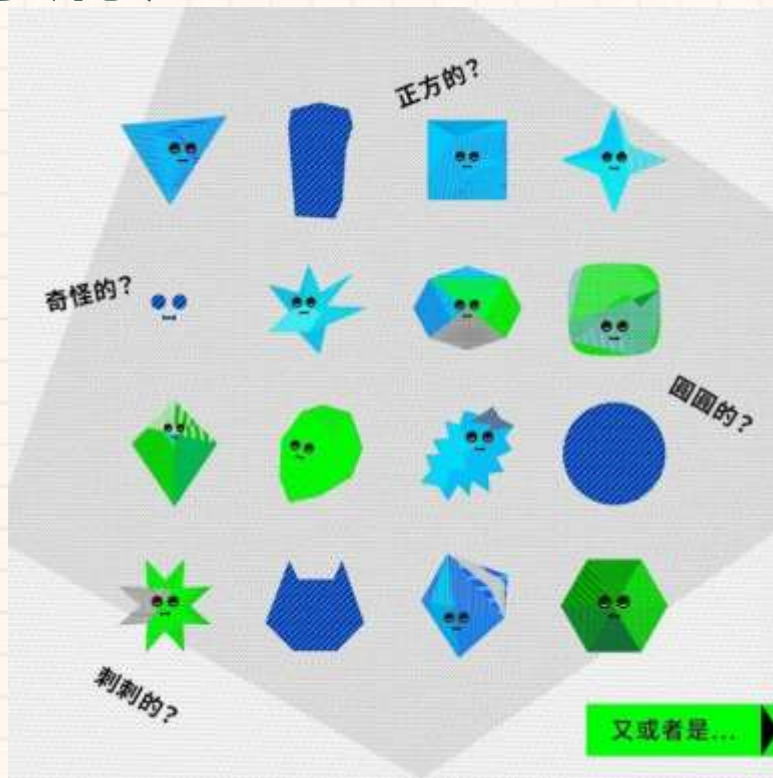
- 積極聆聽
- 好奇心 VS 解決問題
- 「忍住！」
- 「有點黏又不會太黏」的距離



如何與孩子好好溝通？

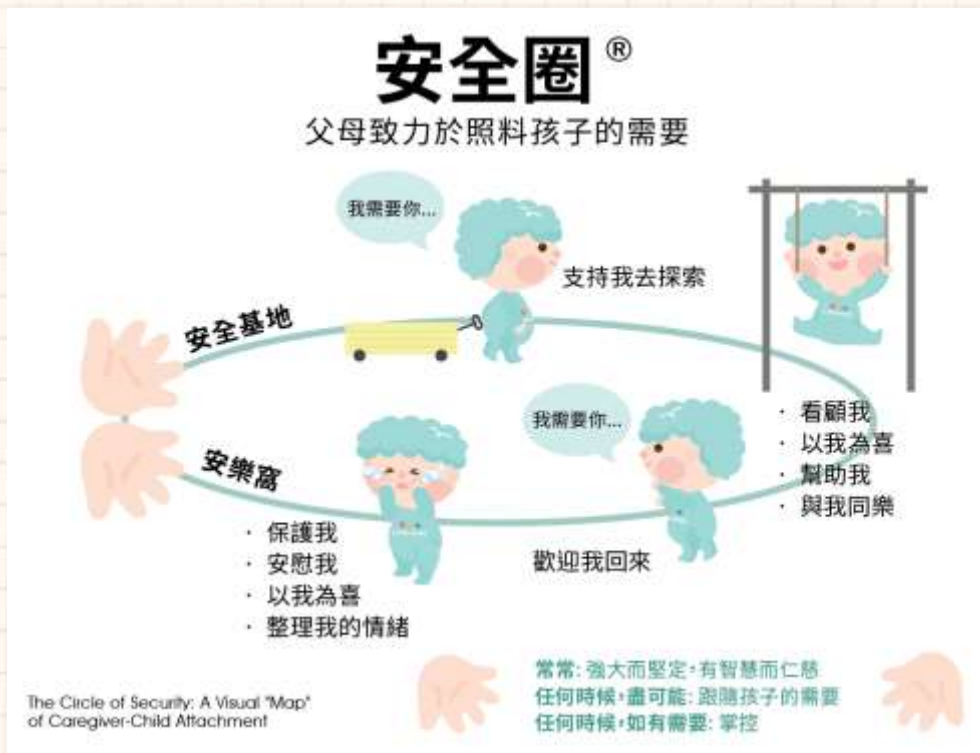
提供選擇及自主空間

- 真正的選擇 VS 有期望的選擇
- 試錯的空間 (Trial and error)
- 接納孩子原本的形狀
- 「不理想但可接受」



如何與孩子好好溝通？

成為孩子的安全基地



- 支持探索
- 以我為喜
- 看顧我、幫助我、保護我、安慰我



香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong
黃傳熙學生發展中心
Wong Chun Hei Student Development Centre

Q&A



<https://forms.office.com/r/vGrdWay1EV>

The background is a light gray grid with various colorful brushstrokes and dots in shades of blue, orange, yellow, green, and pink. The text 'Thank you!' is centered in a large, bold, black font, flanked by two sets of three short, black diagonal lines pointing outwards.

Thank you !