性教育—你的成長路（https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/health/health\_se/health\_se\_way.html）

嬰兒期

‧身體迅速生長

‧依賴父母的照顧及呵護

孩童期

‧學習日常生活的社交技巧

‧學習與同伴相處

‧以父母為學習及模仿對象

‧適應學校生活

青少年期

‧求學階段

‧由於受到內分泌的影響，身心產生重大的變化，包括第二性徵的出現及身體迅速生長

‧喜歡擴闊生活圈子，對異性開始產生興趣

‧喜愛獨立自主，有自己的理想及抉擇

‧建立自我形象、身份、自尊心

‧注重外表，重視朋友的認同

男性

‧身高、體重增加，身體愈來愈結實

‧長出鬍鬚

‧喉核出現，聲線變低沉

‧骨骼和肌肉發達，肩膊變寬

‧睾丸及陰莖漸漸增大及增長；陰囊增大，外皮色素加深；睾丸開始成熟及製造精子

‧皮脂腺及汗腺分泌增加，可能出現暗瘡及體味

‧體毛出現，長出腋毛、陰毛

女性

‧身高、體重增加，體形變得比較渾圓

‧聲線保持尖而高

‧乳房發育

‧臀部積聚脂肪及變寬

‧卵巢開始成熟，製造成熟的卵子；子宮內膜有周期性的變化及脫落，形成月經

‧皮脂腺及汗腺分泌增加，可能出現暗瘡及體味

‧體毛出現，長出腋毛、陰毛

成年期

‧完成學業，投身社會

‧尋找自己的人生目標及理想職業

‧孝順父母，接納父母的建議

‧結交異性，結婚及組織家庭

‧生兒育女

‧盡父母之道

中年期

‧事業穩定

‧兒女成長，克盡親職

‧敬愛及供養雙親

‧幸福家庭生活

老年期

‧退休

‧兒孫滿堂

‧安享晚年

每一個人都是獨特的，因為各人的家庭背景、成長經歷、抱負、理想、學歷及專長都不同。只要能夠努力向前、立定志向、克服困難，必定能實踐目標，順利完成人生路。

祝你有一個美好的人生！

（二零二二年六月修訂）