

轉大人 你準備好了嗎？ Are you teenagers？

一、青春期的年齡在 10-21 歲之間，一生中第二次快速生長的階段，進入青春期的年齡男女有別，女性青春期的比男性早，約 10 歲左右，男性約 12 歲左右。青春期在身體、心理和認知上都有很大的轉變，以下是青春期會發生的變化，請根據身體的狀況來勾選，判斷自己已經進入青春期的嗎？

男生

- 長青春痘
- 身高體重增加
- 聲音變低沉
- 睪丸陰莖長大
- 遺精
- 長鬍子、體毛
- 其他_____
- 我已經進入青春期的了!

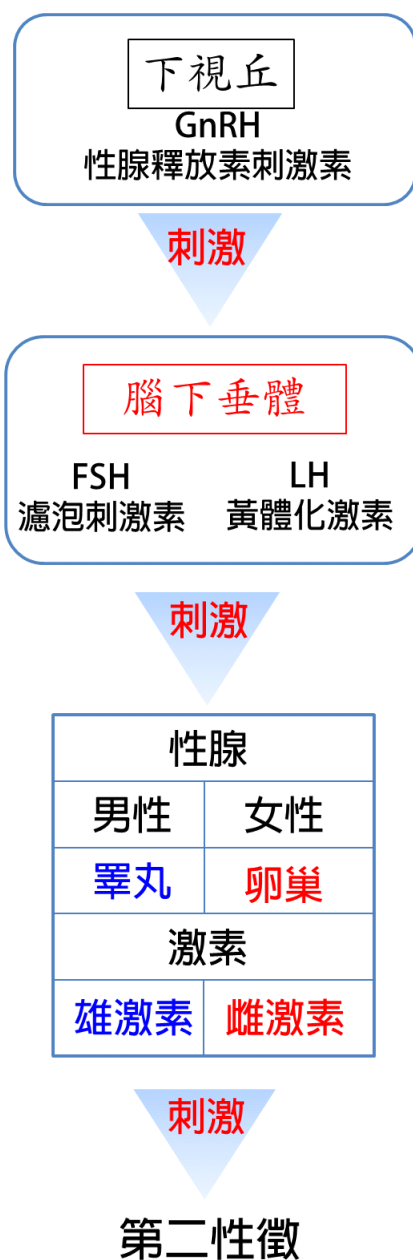
女生

- 長青春痘
- 身高體重增加
- 胸部發育
- 月經出血
- 長腋毛、陰毛
- 其他_____
- 我已經進入青春期的了!

二、如果你/妳已經進入了青春期，首先恭喜你/妳們即將準備成為大人了！這個過渡時期是否遇過什麼困擾無法解決的呢？請試著寫下來並與家人、朋友或師長討論。

答：請自由作答

三、青春期的開關一啟動，就像喝下了神奇藥水，青春期的荷爾蒙起始於下視丘發號施令，刺激分泌各種激素，如瀑布一般，一層一層連動，影響整個青春期的身體與心理，以準備進入大人的階段。請試著填入答案，完成下面產生第二性徵的機制路徑。



四、當你的身體進入青春期階段，身體心理開始為了成為大人而準備，即將蛻變成獨立的個體，腦袋中「自我」的部分會更加活躍，當自己的主見越來越多時，也許會跟想保護你的家人意見相左，所以「學習溝通」便是自己跟家人需要一起成長的課題。

「溝通」是為了讓彼此更加理解，最終擁有共識，即使方式或價值觀不同，但也能朝共同的目標快樂的前進。以下跟大家分享與父母有效溝通的學習技巧，跟家人一起來討論並且思考更具體的方式吧！

答：參考方式

溝通方式	討論的具體作法
不反駁	首先試著認同父母，再表達意見，只要對方感受到你的傾聽，可以緩解彼此的情緒
主動溝通	把自己的想法告訴父母，可以減少很多父母的誤會跟操心，願意被主動告知，能讓父母感受到你在意他們，並且感受到你成熟的態度
聆聽	試著多聽幾句父母的聲音，別急著回嘴，聽聽愛我們的人愛我們的方式
愛的行動	跟爸爸談談心，送媽媽一朵花或一張卡片。不管之前有沒有矛盾，這是很好緩解的方法。
理解	你的未來如何與別人不一定相關，但父母總是希望你有美好的未來
適時的幽默	適時的與父母開開玩笑，用幽默的方式表達一些話或事情，平和的氛圍下，可以做更有效的溝通
我有更聰明的方法!	

五、青春期是身高體重快速發展的階段，也是把握生長的黃金時期。「遺傳身高簡易公式」可以藉由爸爸媽媽的身高，來推算出孩子們長大成人之後的身高會是多少。有人稱為「遺傳身高」，一般學術上我們稱為**標的身高** (Target Height)。請試算看看你的標的身高。並且想一想，雖然基因遺傳決定了大部分身高的結果，後天還有什麼因素能夠影響你成年後的身高呢？

遺傳身高簡易公式的組成：

男生成人身高 = [爸爸身高+媽媽身高+12]/2 ± 7 公分

女生成人身高 = [爸爸身高+媽媽身高-12] /2 ± 5 公分

答：

例如爸爸身高 175，媽媽身高 155， $(175+155-12)/2\pm 5=159\pm 5$

妳的標的身高為即 154~164 公分，除了遺傳因素之外，生活飲食習慣以及睡眠品質、運動，都可能會影響你成年後的身高。

六、進入了青少年時期，我們開始擁有更好的學習力以及成長的機會，你已經有能力為自己挑選健康又美味的早餐。以下各有四種早餐的主餐跟飲品，請為自己搭配一組最適合成長時期的你吧！

答：

參考答案：D 搭配 c，選擇食物時，盡量以「越少的人工添加物」及「營養均衡」為依據，能讓你吃得更健康！

主餐

A. 蔥油餅

B. 火腿蛋吐司

C. 燒餅油條

D. 蔬菜米漢堡

飲品

a. 巧克力調味乳

b. 紅茶

c. 低糖豆漿

d. 奶茶

七、正常的生長發育需要生物體內的激素，也就是荷爾蒙（hormone）的參與，但是如果被環境中的化學物質干擾，便會影響正常發展的過程，造成內分泌失調、兒童發育遲緩等疾病，這些干擾體內正常激素運作的化學物質稱為「環境荷爾蒙」。請試著思考或上網查詢以下的飲食生活習慣會如何讓環境荷爾蒙影響我們的健康？

來源	影響
使用免洗容器外帶熱食，經常喝塑膠杯、塑膠瓶裝的飲料。	塑膠含塑化劑，為環境賀爾蒙。
經常食用動物皮、肥肉、內臟。	當動物遭受環境荷爾蒙汙染，多數會殘留在其脂肪細胞。
廁所芳香劑、香味持久的沐浴乳、洗髮精或香水。	為了讓香味揮發得慢一些，有的產品可能含有屬於環境賀爾蒙的物質。

八、在美國的大多數州裡，一個人必須年滿 15 歲到 17 歲才能考駕照，18 歲才有投票權，21 歲才能喝酒，25 歲才可以租車。有些租車公司規定 21~24 歲租車，駕駛會被酌收「青年駕駛費用」，請上網查詢以大腦青春期發展的順序（例如前額葉），來解釋為何成年了，卻有這些年齡區分的規範？台灣目前民法規定的成年年齡是幾歲呢？

答：負責情緒的腦區「邊緣系統」在 12 歲達到發育巔峰，在 18 歲時發育完全；但負責理性思考的關於判斷力、心理及自我認知等能力，要隨大腦前額葉皮質層完全發育，約 25 歲才算成熟健全。因此雖然考取了駕照，但是攸關生命的駕駛行為，租車公司會有更實際的考量。

台灣目前法定成年年齡為 20 歲，但已經三讀通過下修為 18 歲，2023 年即將實施。