社區資源

1. 衞生署「青少年健康與性教育」網站 🖱：www.cheu.gov.hk
   ☺ *可進入「健康資訊」的「青少年健康與性教育」網頁，提供有關青春期的戀愛錦囊。*

2. 香港家庭計劃指導會熱線 ☎：2572 2222 （24 小時服務熱線）
   網站🖱：http://www.famplan.org.hk
   ☺ *提供有關性教育的資訊及有關性教育活動及性教育資源*

3. 教育統籌局「性教育網站」🖱：http://www.emb.gov.hk/cd/mce/sed
   ☺ *提供有關戀愛、約會、婚前性行爲及性教育等等的資訊。*

4. 「性本善」網站 🖱：http://www.sexedonline.tv
   ☺ *提供有關戀愛與性教育的資訊*

5. 香港教育城「一線寫意」網上信箱🖱：http://www.hkedcity.net
   ☺ *可進入「學生中心」的「一線寫意」網上信箱，內有大量青少年提出的個人戀愛問題，家長可藉此了解青少年一般面對的戀愛煩惱。家長亦可參考其由專業社工的回覆，學習回應青少年的方法。*

6. 性博士熱線 ☎：2337 2121（24 小時電話資訊系統）
   ☺ *該熱線由香港性教育促進會提供，提供性教育、戀愛與婚姻等資料。*

戀戀「傾」情

講座重點撮要：＜家長要知，戀愛七件事＞

1. 大多數進入青春期的青少年都開始對戀愛產生興趣，期望能從談戀愛中得到伴侶的關心，一試談戀愛的滋味。研究顯示，大部分青少年於中學階段的戀情皆是短暫的，不會發展出長久的感情關係，*但是當家長越反對，似乎更容易引起「地下情」。*

2. 家長的角色是作爲也曾經歷過戀愛的人*如何在子女對戀愛表現得一知半解時，坦誠地與他/她們一起商量對策，作出引導和協助*；在子女遇到感情困擾時，*提供一個溫暖的家，像一個避風港，支持他/她們*，令他/她們有力量面對得失，生活免受太大影響。

衞生處　學生健康服務　青少年健康服務計劃

3. 要子女向家長傾訴有關談戀愛的事情，*最基本的條件是要有良好的親子關係*。當大家建立了和諧信任的關係，子女才會開放地分享他們的戀愛經驗和情緒。家長亦能隨之而給予適當的指導。家長可*透過分享自己的經驗*，引導子女探討如：對戀愛的期望、談戀愛的動機、時間安排等等的問題。

4. 家長給予子女戀愛自由度的同時，也需要*掌握子女談戀愛的情況*，例如：認識子女的約會對象、約會的地點和活動行程、了解子女約會的進展等，但切忌侵犯他們的私隱或干擾他們的活動。家長亦要*與子女訂立約會的守則*，事前要商討若違反了守則，將如何安排，訂立的規則要定期檢討。

5. 與子女談親密行爲時，家長應以理智和開放的態度，面對與子女在價值觀上可能出現的矛盾。教導子女要在約會中有效控制性衝動，須先*認識自己和戀人的性衝動誘因*，然後主動避免接觸這些誘因。家長宜鼓勵子女與戀人*設立雙方可接受的親密界線*，並加以堅持和尊重。若子女要面對戀人提出的性要求，家長要提醒子女必須*考慮性行爲的後果和個人應負的責任*。

6. 協助子女處理失戀後的情緒困擾，最重要是透過耐心聆聽，不指責或訓話，*表示支持與關心*，讓子女明白*就算失去所愛，仍有家長的支持和關心*。在子女能平伏心情時給予他們一些實際的建議，例如：不要把失戀嚴重化或因此而貶低自己的價值，因爲戀愛不是生活的全部；避免睹物思人；嘗試以運動、重投自己喜愛的活動或與朋友傾訴來紓緩情緒等等，若長期陷於傷痛中，應尋求專業輔導人員協助。

7. 利用社區資源，爲自己增進有關青少年談戀愛及性教育的認識。