情緒健康學生自助錦囊─考試減壓：臨場考試時突然腦袋一片空白？有對策！（https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/emotional\_health\_tips/eht\_esm/txt\_coping\_with\_mind\_blanking\_during\_exams.html）

放鬆身體

‧能帶動心情放鬆

‧伸屈手指

‧收緊再放鬆手腕、前臂肌肉

‧緊握拳頭再放鬆，重複5 - 10次

‧轉動肩膊、腳踭、腳趾關節

稍停

‧停一停，放慢自己的速度，能減少越急越焦慮

調節呼吸

‧慢慢呼吸

‧呼氣時間比吸氣時間長，能引起身體放鬆反應

‧做深呼吸2 - 3分鐘

使身體暖和

‧穿上外套

‧搓掌心和耳朵

‧在監考員准許下飲暖水

聯想字眼

‧寫下與考題內容相關概念的字眼，有助聯想起溫習過的內容

自我提示

‧有助對抗焦慮和災難性想法：

- 「我現在只是有些緊張，我確實有溫書、只要我放鬆些、我會漸漸想起來的。」

- 「我可以先做其他題目。」

事前預防

‧溫習時用感官刺激方法（手抄、朗讀、聆聽、圖像等）加強記憶

‧有足夠睡眠

‧提早執拾應考所需物品

‧帶備外套、暖水樽

‧提早到試場

‧身體缺水會影響專注力，要喝適量的水

衞生署學生健康服務

2024年3月