情緒健康學生自助錦囊─考試減壓：DSE衝刺期：八大常見情況（https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/emotional\_health\_tips/eht\_esm/txt\_infographic\_emotional\_health\_tips\_9.html）

DSE衝刺期八大常見情況

‧冇動力讀書

‧唔夠時間溫書

‧失眠

‧讀唔入腦

‧一片空白

‧讀到想瞓

‧負面想法持續

‧分心

更多資訊：

衞生署學生健康服務情緒健康小錦囊

https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/emotional\_health\_tips/emotional\_health\_tips.html

冇動力讀書，點算好？

釐清心中想法

‧讀極都唔識，算了吧！

- 難題未必能一次過解決，但透過支援網絡(如：溫書小組、問老師/師兄師姐)，可逐步處理問題

- 先讀有興趣科目提升動機

‧點讀都入唔到大學，算了吧！

- 少一點自我懷疑

-- 每人的溫習進度不同，有如長跑比賽，只要跟著自己的節奏，就可以一步步完成

- 多一點自我鼓勵

-- 遲起步總好過從未嘗試過！

更多資訊：

衞生署學生健康服務情緒健康小錦囊

https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/emotional\_health\_tips/emotional\_health\_tips.html

唔夠時間溫書，點算好？

‧因為時間有限，所以要選擇先做最重要的

‧訂立優次最緊要

更多資訊：

‧好心情好狀態積極備戰DSE

https://student.hk/columnist/detail?rid=WS638575641234af4e484df8ef&columnId=05cc603f-a3a3-471e-95a9-d986ff8a539a

‧衞生署學生健康服務情緒健康小錦囊

https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/emotional\_health\_tips/emotional\_health\_tips.html

失眠，點算好？

‧「人腦」不是「電腦」，不能一關機就立刻進入睡眠狀態

- 睡前宜做些有助入睡的活動，例如：

-- 漸進式肌肉鬆弛練習

https://www.youtube.com/watch?v=bDb8pUy-Xts

- 身體掃描練習

https://www.youtube.com/watch?v=joymqWAqI0s

‧注意睡眠衞生

-避免在床上溫習

-若仍未能入睡，宜離床做些其他事(不要看電子產品)

更多資訊：

‧睡眠 — 健康之本 — 衞生防護中心

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd\_watch\_apr2013\_chin.pdf

‧對抗肥胖讓兒童多睡點 — 衞生防護中心

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd\_watch\_feb2017\_chin.pdf

‧衞生署學生健康服務情緒健康小錦囊

https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/emotional\_health\_tips/emotional\_health\_tips.html

讀唔入腦，點算好？

‧主動做小總結

‧可嘗試自問自答

‧制定短中期目標，有效管理時間

‧不要漫無目的地由頭讀到尾

更多資訊：

‧奮發時刻DSE：文憑試減壓有辦法

https://www.youtube.com/watch?v=vvPoKyDgqOQ&feature=youtu.be

‧衞生署學生健康服務情緒健康小錦囊

https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/emotional\_health\_tips/emotional\_health\_tips.html

考試時，壓力大到一片空白，點算好？

‧放鬆身體，深呼吸，焦慮會慢慢減少

‧腹式呼吸法練習(影片)

https://www.youtube.com/watch?v=DMEpbGW5NSU

‧不要迫自己，一定要立刻想出答案來

‧考試前為自己想一句加油的說話，在緊張時為自己打氣

搏盡無悔！！！全力以赴！！！

‧提醒自己：沒有最完美的答案盡力回答問題便可

更多資訊：

衞生署學生健康服務情緒健康小錦囊

https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/emotional\_health\_tips/emotional\_health\_tips.html

讀到想瞓，點算好？

‧只是有睡意

- 改變一下當時狀態

-- 伏在桌上小睡片刻

-- 洗面

-- 外出走一走

非常欠缺睡眠

‧建立良好睡眠習慣

- 避免睡前進食含咖啡因或高糖分的食物或飲料

- 即使在溫習假期（Study Break），也要作息定時，以穩定生理節奏，有助入睡

更多資訊：

‧睡眠 — 健康之本 — 衞生防護中心

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd\_watch\_apr2013\_chin.pdf

‧對抗肥胖讓兒童多睡點 — 衞生防護中心

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd\_watch\_feb2017\_chin.pdf

‧衞生署學生健康服務情緒健康小錦囊

https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/emotional\_health\_tips/emotional\_health\_tips.html

負面想法持續，點算好？

‧將憂慮變成可解決的問題：「萬一我今次考試衰左，將來都唔知點算好！」

變成「我要點樣安排溫習時間，將學過的東西都重溫一次？

‧提醒自己最差的情況未必會發生，可能只是自己過份擔心了。

‧若未能消除憂慮，可以用「憂慮時間」的方法縮短每天花在憂慮的時間。

‧憂慮時間

<https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/emotional_health_tips/files/infographic_emotional_health_tips_8.pdf>

更多資訊：

‧奮發時刻DSE：文憑試減壓有辦法

https://www.youtube.com/watch?v=vvPoKyDgqOQ&feature=youtu.be

‧衞生署學生健康服務情緒健康小錦囊

https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/emotional\_health\_tips/emotional\_health\_tips.html

分心，點算好？

‧找出令自己分心的事情

- 留意社交媒體上最新資訊

- 與朋友短訊

- 談情聊天

- 睇片聽歌

‧為自己制定明確的規則

- 例如：晚上八時前不可使用社交媒體

- 有計劃便不容易偏離目標

‧制定獎勵計劃

- DSE衝刺期歷時3個多月，過程中有起有跌

- 考生亦可制定獎勵計劃為自己打打氣！！

祝大家：考試順利！

更多資訊：

‧衞生署學生健康服務情緒健康小錦囊

https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/emotional\_health\_tips/emotional\_health\_tips.html