情緒健康學生自助錦囊—考試減壓：「憂慮時間」的作用（https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/emotional\_health\_tips/files/infographic\_emotional\_health\_tips\_8.pdf）

「憂慮時間」的作用

當你有“太多未能即時解決的憂慮”，與其經常被它們影響心神，倒不如把憂慮的時間“限制”在一個短時間內，這樣讓你能在其他時間“放下憂慮”，好好“專心”做其他事情。

一張含有 文字, 字型, 螢幕擷取畫面, Rectangle 的圖片

自動產生的描述◎圖片。文字：

Notebook

1. 擔心考試當日會遲到……

2. 擔心考試前睡不好影響表現……

3. 擔心考試當日肚痛◎

方法如下：

1. 感到憂慮時，可以嘗試把“你的憂慮寫下”，提醒自己可以在「憂慮時間」才擔憂，然後立刻把“注意力集中在此時此刻的工作或身體的感官”，例如，喝一杯水，並感受一下水清涼的感覺。

2. 每當有憂慮時，重複以上做法。

3. 每天訂立一個大約“10至15分鐘的「憂慮時間」”(不可以是睡覺前)，你可以任意回看你曾寫下的擔憂，“時間到就停止，並棄掉紙張。”

4. 憂慮再出現時，又再把它們寫下，並重複以上做法。