一分鐘精神健康教室—考試壓力大 點算好？（https://www.youtube.com/watch?v=QGvQpqtOqaY／

https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/emotional\_health\_tips/one\_minute\_mental\_health/txt\_exams\_are\_stressful\_okay.html）

旁白：壓力與期望息息相關，考試壓力也不例外，如果期望和目標超出自己的能力範圍太多，這樣就容易令自己經常處於緊張的狀態。

畫面文字：調節期望 配合能力

旁白：訂立配合個人能力的目標，能減少不必要的壓力。

畫面文字：部署不同後備計劃

旁白：因應可能考到不同的成績，預先準備相應計劃，無論你面對的是升學或選科，做好心理準備與實際預備，這樣無論考得怎樣，我們知道總有出路，自然便不會那麼徬徨。

畫面文字：用時間表有效減壓

旁白：在有限的時間裡，需要做功課，又要預備考試，利用時間表便可令處事更有效率，清楚規劃溫習進度外，又可以提醒我們要有休閒放鬆的時間。考試期間尤其需有充足睡眠、均衡飲食、和足夠運動。

畫面文字：臨場運用鬆弛技巧

旁白：臨場考試避免與同學一起談論大家的心情有多緊張。可以利用這段時間，運用身心鬆弛技巧，例如慢慢地深呼吸，幫助自己稍為放鬆。

一分鐘精神健康教室

衞生署學生健康服務

2022年9月