情緒健康學生自助錦囊─活在不確定裡（https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/emotional\_health\_tips/selfcare\_tips/txt\_living\_in\_uncertainty.html）

活在不確定裡

‧生活裡有各樣難以準確預知的事情，例如天氣、疫情、親友離去等

‧我們無可避免要與「不確定」同度每天

‧有些人喜歡「不確定」帶來的新鮮感

‧有些人不喜歡「不確定」，覺得欠安全感

‧無論喜歡或不喜歡，也要接納自己無法完全控制所有事情

‧做好各樣預備，能減少「活在不確定裡」引起的憂慮緊張

「活在不確定裡」：如何自處？

i. 焦點放在可控制的事情上

‧集中焦點在自己能力所及的事情 (例如：即使不確定疫情的發展，自己亦可多做運動去增強抵抗力)

ii. 預想加預備

‧預想不同情況的發生，因應不同情況做好不同預備 (例如：考試可能取得佳績，一般成績，或成績強差人意，可因應成績預備不同計畫，能避免措手不及、彷徨慌張)

iii. 用合理思考減少過度擔憂

‧尋找實質證據，減少高估了壞事發生的可能性

iv. 接納未知

v. 維持生活規律

‧能增加安穩感覺

衞生署學生健康服務〈學生自助錦囊〉

2022年10月