情緒健康學生自助錦囊─考試減壓：學生應對香港中學文憑試(DSE)的健康資訊及建議（https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/emotional\_health\_tips/eht\_esm/txt\_health\_information\_and\_tips\_for\_dse\_students.html）

背景

‧衞生署學生健康服務旨在透過促進及預防疾病的服務，保障學生生理和心理健康。衞生署關注學生在不同時期的健康需要，包括在考試季節時期面對的挑戰。

‧考試季節即將到來，預期學生會在長假期時備考和溫習。衞生署學生健康服務會講解學生應對考試時，特別是公開考試，可能會出現的健康問題以及相關的健康貼士。

精神健康問題

在以下幾方面出現與受壓相關的徵狀：

‧身體反應

‧情緒反應

‧思想模式

‧行為反應

‧專注能力

‧已有的精神健康問題

精神健康建議

給DSE考生的精神健康建議

‧釋放壓力

‧學習放鬆

‧調節呼吸

‧與人連繫

‧多重對策

‧想像考完DSE的自己

家長如何向準備應考DSE的子女給予支持

‧家居環境

‧幫助放鬆

‧家庭氣氛

‧調整期望

‧溝通有法

‧給予認可

‧接納不同

‧資訊支援

‧陪伴同行

其他健康問題

‧減少體能活動

‧不健康飲食習慣

‧屏幕時間增加

‧睡眠不足或睡眠質素欠佳

整體健康建議

B.R.E.A.D.

‧Break — 適當暫停

‧Rest — 足夠休息

‧Exercise — 每天運動

‧Awareness — 留意警號

‧Diet — 均衡飲食

Break — 適當暫停

‧留意屏幕時間

‧適當舒展及放鬆

Rest — 足夠休息

‧培養良好睡眠習慣

‧睡前一小時做些讓身心放鬆的簡單活動

Exercise — 每天運動

‧每天做適當的體能活動

Awareness — 留意警號

‧多留意自己的想法、情緒和身體狀況

Diet — 均衡飲食

‧保持均衡飲食

‧飲食要定時定量

‧避免吃宵夜

網上健康資源

‧「情緒健康小錦囊」 — 考試減壓

〈https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/emotional\_health\_tips/eht\_esm/eht\_esm.html〉

‧「一分鐘精神健康教室」

〈https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/emotional\_health\_tips/one\_minute\_mental\_health/one\_minute\_mental\_health.html〉

‧「自我測試站」

* 焦慮情緒

〈https://scics.one.gov.hk/forms/dhs006/dhs006\_tc.html〉

* 抑鬱情緒

〈https://scics.one.gov.hk/forms/dhs005/dhs005\_tc.html〉

‧YouthCan.hk

〈https://www.youthcan.hk/zh-hk/〉

- 提供「寓樂資訊」（信息圖像+影片）

- 四至七月文憑試期間

-- 考試前處理壓力篇

-- 放榜篇

‧向中小學及非政府組織發放精神健康資訊和建議，鼓勵他們支持及參與照顧學生的情緒、精神及心理社交健康。

網上資源

‧學生健康服務中心

〈https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/resources/resources\_forms/resources\_forms.html〉

‧YouthCan.hk

〈https://www.youthcan.hk/zh-hk/〉

‧情緒健康小錦囊 — 考試減壓

〈https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/emotional\_health\_tips/eht\_esm/eht\_esm.html〉

‧「青少年健康服務計劃」

〈https://www.ahpshs.gov.hk/tc\_chi/abo\_us/abo\_us.html〉

‧「全校園健康計劃」

〈https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/hps/hps.html〉

‧一分鐘精神健康教室

〈https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/emotional\_health\_tips/one\_minute\_mental\_health/one\_minute\_mental\_health.html〉

‧自我測試站

-焦慮情緒

〈https://scics.one.gov.hk/forms/dhs006/dhs006\_tc.html〉

-抑鬱情緒

〈https://scics.one.gov.hk/forms/dhs005/dhs005\_tc.html〉

其他政府資源

‧ShallWeTalk

〈https://www.shallwetalk.hk/zh/〉

‧ShallWeTalk — 考試

〈https://www.shallwetalk.hk/zh/school/students-common-sources-of-stress-exam/〉

‧ShallWeTalk — 減減壓 從容應考DSE有辦法

〈https://www.shallwetalk.hk/zh/news/practical-tips-on-managing-dse-exam-stress/〉

‧情緒通18111精神健康支援熱線

〈https://www.shallwetalk.hk/zh/get-help/mental-health-support-hotline-18111/〉

衞生署

學生健康服務

邁向2025香港非傳染病防控策略及行動計劃