情緒健康學生自助錦囊—考試減壓：給DSE考生的精神健康建議（https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/emotional\_health\_tips/eht\_esm/txt\_mental\_health\_tips\_for\_dse\_students.html）

釋放壓力

‧留意身體壓力訊號，例如呼吸變急促、雙手顫抖等，要及早減壓

‧運動能有效降低焦慮，並且有助提升整體能量

‧將大溫習目標分拆成小目標，並逐一完成

‧寫下對自己有效的舒緩壓力方法， 例如伸展運動、哼唱、洗澡等，並加以運用

學習放鬆

‧用身體動作來帶動心情：

- 把兩邊嘴角輕微向上揚，像微笑

- 放鬆手掌和手指

‧做身心鬆弛練習

‧時間表不要安排得太緊湊，要有小休讓自己安靜下來

調節呼吸

‧放慢呼吸

‧呼氣時間比吸氣時間長，能引起身體放鬆反應

‧有時刻意專注在呼吸上，或會反而變得緊繃侷促，此時只要輕鬆呼吸便可，無需強迫自己即時要遵循某種特定的呼吸模式

與人連繫

‧即使只是作簡短傾訴，也能增添心理力量，並能消除寂寞感

多重對策

‧想像可能出現的不同情況，例如溫習進度比預期慢，預備相應對策，能增添信心和能力感

想像完成DSE後的自己

‧心情輕鬆

‧有時間獎勵自己

‧慶幸自己沒有放棄，欣賞自己能堅持完成考試

‧收穫了一次深刻的應付困難經驗

‧告別中學階段，新的生活或有更加多適合自己的選擇

衞生署學生健康服務

2024年3月