

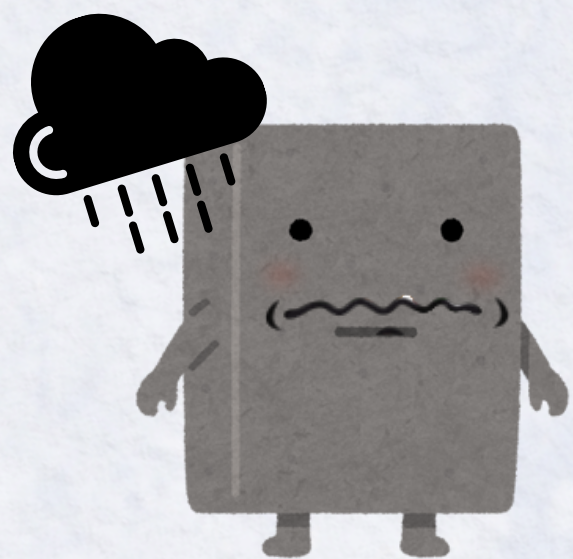


## 負面情緒來襲，各種身心怪老是常出現？



### 身體翻騰怪

使我們變得容易失眠、腸胃不適、出現手心冒汗、手震、心跳急速、肌肉繃緊等情況



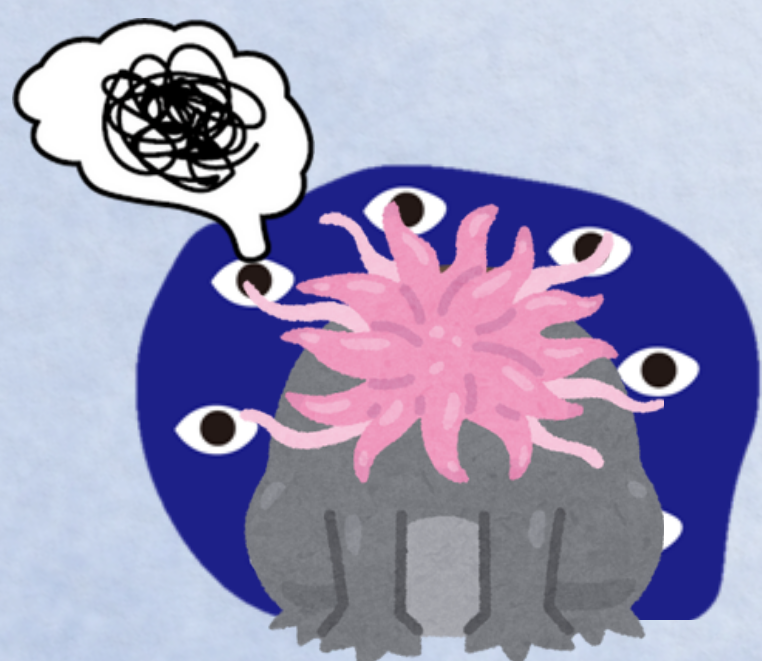
### 惆悵幽靈

常常感到無助、擔憂、悶悶不樂，甚至抑鬱



### 慌行錯亂怪

出現拖延或逃避的行為、哭泣、坐立不安、甚至用負面的方式來減壓



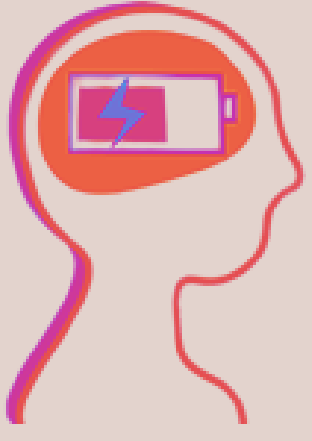
### 大難臨頭怪

放大問題的困難度或後果的嚴重性，有時會過度檢討自己和放大自己的缺失，不斷回想過往相關的失敗經驗，常常想像最壞的情況會出現

# 我的4Rs滅怪工具箱



## Rest 休息充電器

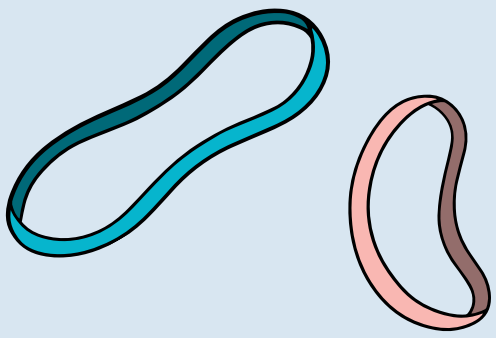


適時的休息，讓身心充電，才能走得更遠

- 因應能力及實際情況訂立具體和可行的溫習目標，將溫習計劃拆成小步驟進行
- 在溫習期間定時安排小休，有助恢復活力和避免倦怠
- 建立規律固定的睡眠時間，確保有充足的睡眠，以鞏固已學的知識
- 睡前一小時儘量避免使用電子產品（例如電腦或手提電話等）

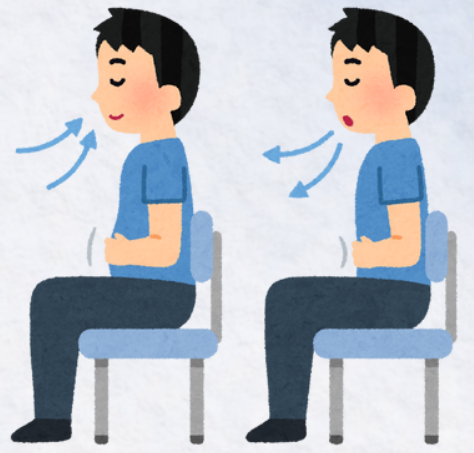


## Relaxation 放鬆橡皮筋



壓力如同橡筋，適度的壓力讓你前進，但也需要適時放鬆

- 放慢呼吸並留意呼吸的節奏
- 參與感興趣的活動，例如：踏單車、聽音樂等
- 嘗試將焦點放在視覺、聽覺、嗅覺、味覺及觸覺等感官上



## Relationship 聯繫傳聲筒



把壓力藏在心裏會增添無助感和失去方向，請記住，你並非孤身一人

- 多與朋友、師長或父母分享感受
- 尋求及接受他人的協助



## Resilience 韌性電燈泡



追求完美、不斷回想過往失敗的經驗有時會耗損大量的電力，以致未能發揮正常實力  
保持韌性，以積極的心態去面對挑戰，以不同的策略去處理困難

當大難臨頭怪出現時，嘗試簡單反問自己：

- 這個想法對我有甚麼影響？它對我有幫助嗎？它為我帶來甚麼感受？
- 有甚麼其他的可能性或對我較有幫助的想法？
- 這個新的想法會對我的心情和行為帶來甚麼正面的影響？



陪你考試的日子



社區資源及求助熱線



學生園地