

# 給DSE考生的精神健康建議



## 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

## 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

## 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

