



讀到想瞓



一片空白



失眠

DSE衝刺期 八大常見情況



分心

-VE -VE -VE
-VE -VE
-VE -VE

負面想法持續



讀唔入腦



唔夠時間溫書



冇動力讀書



衛生署
學生健康服務
情緒健康小錦囊

冇動力讀書，點算好？

釐清心中想法

讀極都唔識，算了吧!

點讀都入唔到大學，算了吧!



難題未必能一次過解決，但透過支援網絡(如：溫書小組、問老師/師兄師姐)，可逐步處理問題

少一點
自我懷疑



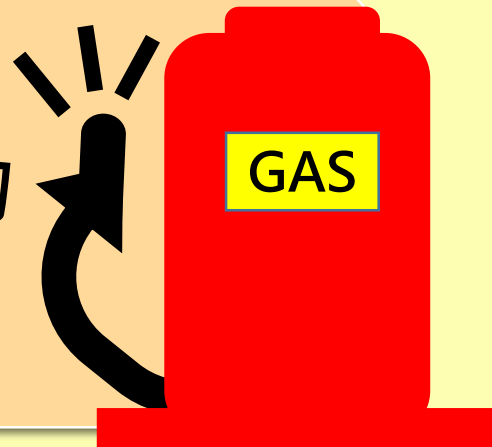
每人的溫習進度不同，有如長跑比賽，只要跟著自己的節奏，就可以一步步完成

先讀有興趣
科目提升動機



多一點
自我鼓勵

遲起步總好過
從未嘗試過!



DSE衝刺期
八大常見情況：1/8
更多資訊：
情緒健康小錦囊
衛生署學生健康服務

唔夠時間溫書，點算好？



因為時間有限，
所以要選擇先做最重要的



DSE衝刺期
八大常見情況：2/8
更多資訊：
[好心情 好狀態 積極備戰DSE](#)

[情緒健康小錦囊](#)
[衛生署學生健康服務](#)

失眠，點算好？

人腦≠電腦

不能一關機就立刻進入睡眠狀態



睡前宜做些有助入睡的活動

例如：



[漸進式肌肉鬆弛練習](#) ← 按此觀看影片

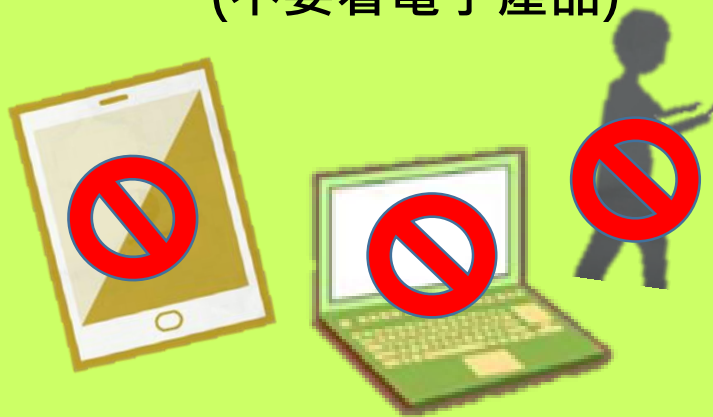
[身體掃描練習](#) ← 按此觀看影片

注意睡眠衛生

1. 避免在床上溫習



2. 若仍未能入睡，宜離床做些其他事
(不要看電子產品)



失眠

DSE衝刺期

八大常見情況：3/8

更多資訊：

[睡眠—健康之本 - 衛生防護中心](#)

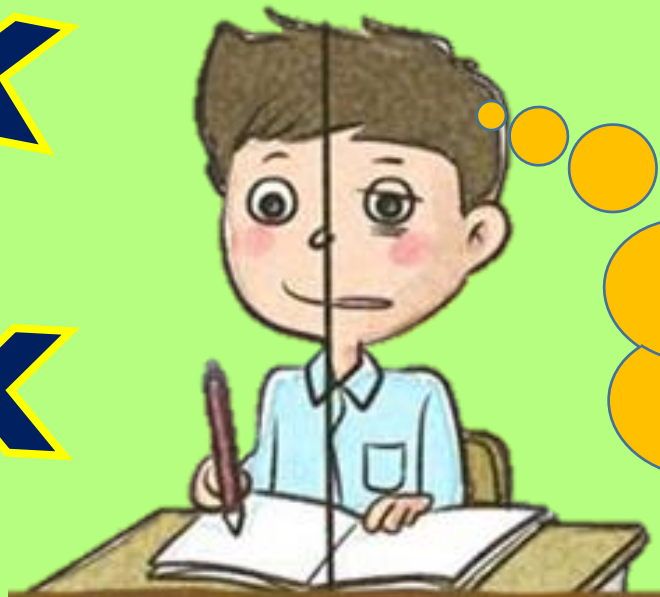
[對抗肥胖讓兒童多睡點 - 衛生防護中心](#)

[情緒健康小錦囊 - 衛生署學生健康服務](#)

讀唔入腦，點算好？



☑ 主動做小總結

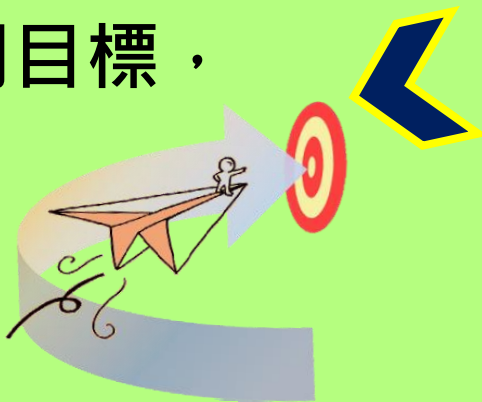


不要漫無目的地
由頭讀到尾

☑ 可嘗試自問自答



☑ 制定短中期目標，
有效管理時間



DSE衝刺期
八大常見情況：4/8
更多資訊：
[奮發時刻 DSE：文憑試減壓有辦法](#)

[情緒健康小錦囊-衛生署學生健康服務](#)

考試時，壓力大到一片空白，點算好？




放鬆身體，深呼吸，
焦慮會慢慢減少



[腹式呼吸法練習](#) ← 按此
觀看影片

不要迫自己，
一定要立刻想出答案來



搏盡無悔!!!
全力以赴!!!

考試前為自己想一想一句
加油的說話，
在緊張時為自己打氣

A+++++ 100/100
? ? ?

提醒自己
沒有最完美的答案
盡力回答問題便可

DSE衝刺期
八大常見情況：5/8
更多資訊：
[情緒健康小錦囊](#)
[衛生署學生健康服務](#)

讀到想瞓，點算好？

只是有睡意

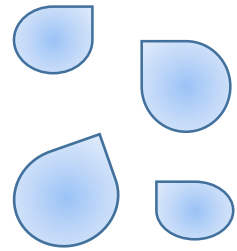
非常欠缺睡眠

改變一下當時狀態

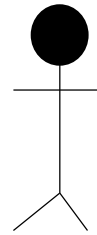
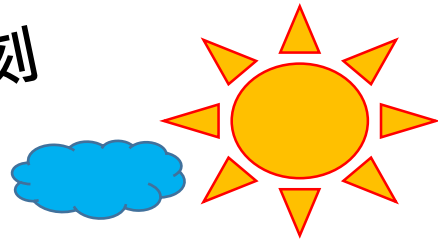
建立良好的睡眠習慣



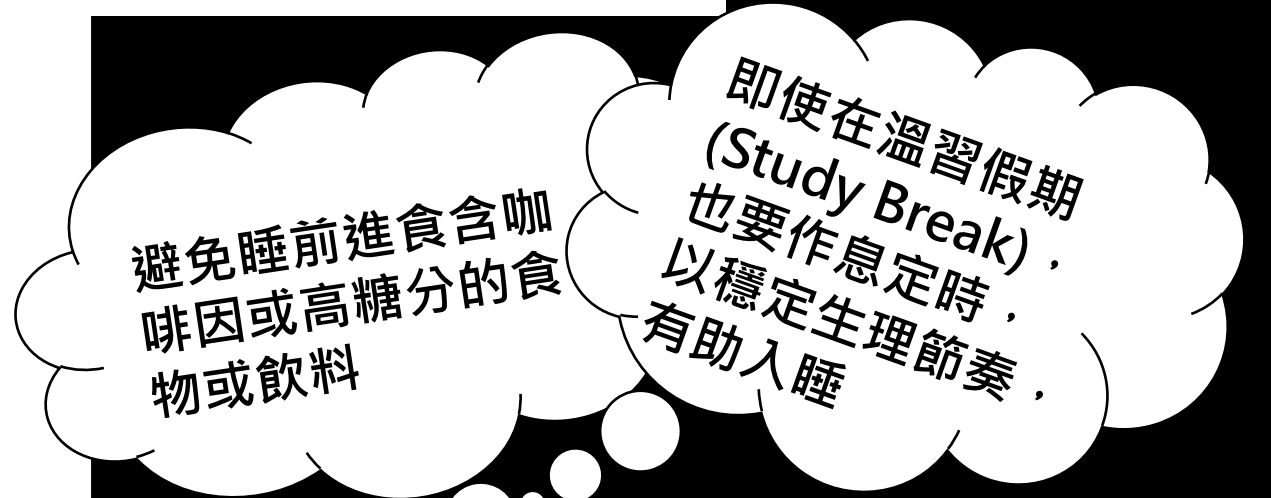
伏在桌上小睡片刻



洗面



外出走一走



DSE衝刺期
八大常見情況：6/8
更多資訊：
[睡眠—健康之本 - 衛生防護中心](#)

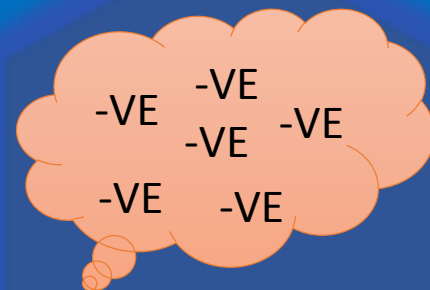
[對抗肥胖讓兒童多睡點 - 衛生防護中心](#)

[情緒健康小錦囊 - 衛生署學生健康服務](#)

負面想法持續，點算好？

將憂慮變成可解決的問題

「萬一我今次考試衰左，將來都唔知點算好！」變成→
「我要點樣安排溫習時間，將學過的東西都重溫一次？」



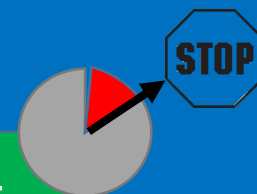
負面想法持續

提醒自己最差的情況未必會發生，
可能只是自己**過份擔心**了。



若未能消除憂慮，可以用「**憂慮時間**」的方法縮短
每天花在憂慮的時間。

請按



DSE衝刺期
八大常見情況：7/8
更多資訊：
[奮發時刻 DSE：文憑試減壓有辦法](#)

[情緒健康小錦囊-衛生署學生健康服務](#)

分心，點算好？



分心



找出令自己分心的事情

留意社交媒體上最新資訊



與朋友短訊



談情聊天



睇片聽歌



為自己制定明確的規則

例如：
晚上八時前不可
使用社交媒體



有計劃便不容易偏離目標



制定獎勵計劃

DSE衝刺期歷時3個多月，
過程中有起有跌
考生亦可制定獎勵計劃
為自己打打氣!!



祝大家：
考試順利!

DSE衝刺期
八大常見情況：8/8
更多資訊：
[情緒健康小錦囊](#)
[衛生署學生健康服務](#)