



念书好困



一片空白



失眠

# DSE冲刺期 八大常见情况



分心



负面想法持续



记不起来



时间不够



没有学习动力



卫生署  
学生健康服务  
情绪健康小锦囊

# 没有学习动力，怎么办？

## 厘清心中想法



念什么都不会，算了吧!

怎样念都不会进大学，算了吧!



难题未必能一次解决，但透过支援网络(如：温书小组、问老师/师兄师姐)，可逐步处理问题

???  
少一点  
自我怀疑

每人的温习进度不同，有如长跑比赛，只要跟着自己的节奏，就可以一步步完成

先读有兴趣  
科目提升动机



多一点  
自我鼓励

迟起步总好过  
从未尝试过!

GAS

DSE冲刺期  
八大常见情况：1/8  
更多资讯：  
[情绪健康小锦囊](#)  
[卫生署学生健康服务](#)

# 时间不够，怎么办？

因为时间有限，  
所以要选择先做最重要的



订立优次最紧要



DSE冲刺期  
八大常见情况：2/8  
更多资讯：  
[好心情好状态 积极备战DSE](#)

[情绪健康小锦囊](#)  
[卫生署学生健康服务](#)

# 失眠，怎麼辦？

人腦 ≠ 電腦

不能一关机就立刻进入睡眠状态



睡前宜做些有助入睡的活动

例如：



[渐进式肌肉放松训练](#) ← 按此观看影片

[身体扫描练习](#) ← 按此观看影片

注意睡眠卫生

1. 避免在床上温习



2. 若仍未能入睡，宜离床做些其他事  
(不要看电子产品)



失眠

DSE冲刺期

八大常见情况：3/8

更多资讯：

[睡眠 - 健康之本 - 卫生防护中心](#)

[对抗肥胖让儿童多睡点 - 卫生防护中心](#)

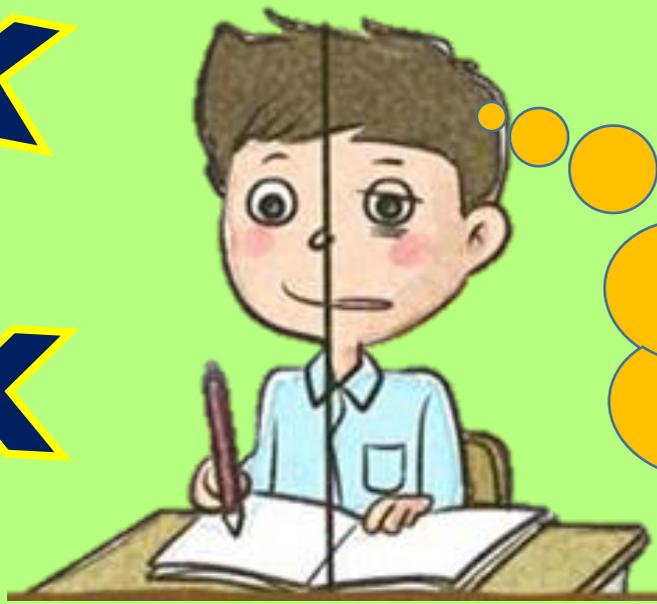
[情绪健康小锦囊 - 卫生署学生健康服务](#)

# 记不起来，怎么办？



记不起来

☑ 主动做小总结



不要漫无目的地  
从头读到尾

☑ 可尝试自问自答



☑ 制定短中期目标，  
有效管理时间



DSE冲刺期  
八大常见情况：4/8  
更多资讯：  
[奋发时刻 DSE：文凭试减压有办法](#)  
[情绪健康小锦囊-卫生署学生健康服务](#)

# 考試時，覺得壓力很大，一片空白，怎麼辦？



一片空白

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

不要強迫自己，  
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  
加油的說話，  
在緊張時為自己打氣

提醒自己沒有  
最完美的答案  
盡力回答問題便可

A+++++



100/100

DSE 冲刺期  
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](#)

# 念书好困，怎么办？

有一点睡意

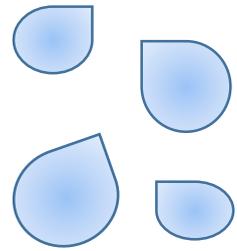
非常欠缺睡眠

改变一下当时状态

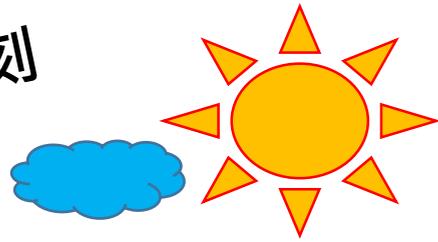
建立良好睡眠习惯



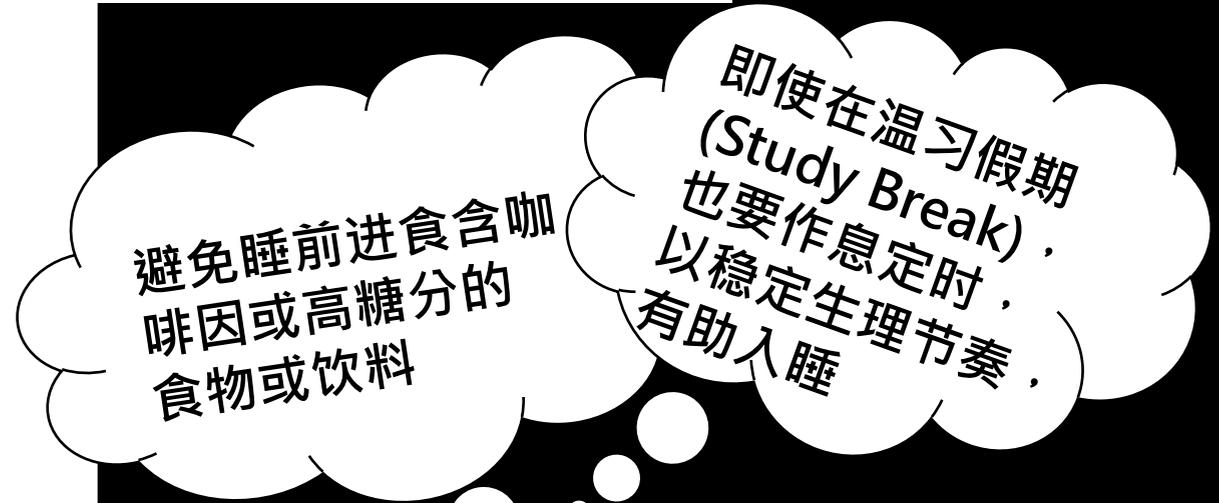
伏在桌上小睡片刻



洗面



外出走一走



避免睡前进食含咖啡因或高糖分食物或饮料

即使在温习假期 (Study Break), 也要作息定时, 以稳定生理节奏, 有助入睡

DSE冲刺期

八大常见情况：6/8

更多资讯：

[睡眠 - 健康之本 - 卫生防护中心](#)

[对抗肥胖让儿童多睡点 - 卫生防护中心](#)

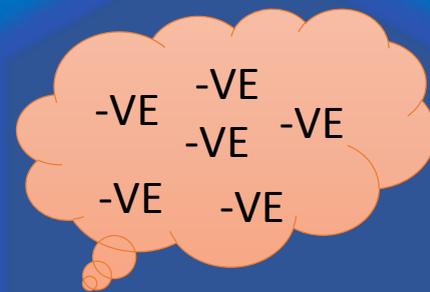
[情绪健康小锦囊 - 卫生署学生健康服务](#)

# 负面想法持续，怎么办？



## 将忧虑变成可解决的问题

「万一我今次考试失败，将来也不知道怎么办才好！」变成→  
「我该如何安排温习时间，把学过的东西都重温一遍？」



负面想法持续

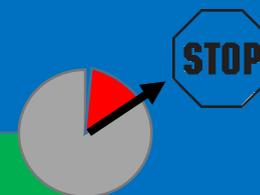
提醒自己最差的情况未必会发生，  
可能只是自己**过份担心**了。



若未能消除忧虑，可以用「**忧虑时间**」的方法缩短  
每天花在忧虑的时间



请按



DSE冲刺期  
八大常见情况：7/8  
更多资讯：  
[奋发时刻 DSE：文凭试减压有办法](#)

[情绪健康小锦囊-卫生署学生健康服务](#)



# 分心，怎麼辦？



找出令自己分心的事情

留意社交媒体上最新资讯



与朋友短讯

谈情聊天



看影片听歌



为自己制定明确的规则

例如：晚上八时前不可  
使用社交媒体



有计划便不容易偏离目标



制定奖励计划

DSE冲刺期历时3个多月，

过程中有起有跌

考生亦可制定奖励计划

为自己打打气！



祝大家：  
**考试顺利**

DSE冲刺期  
八大常见情况：8/8  
更多资讯：  
[情绪健康小锦囊](#)  
[卫生署学生健康服务](#)