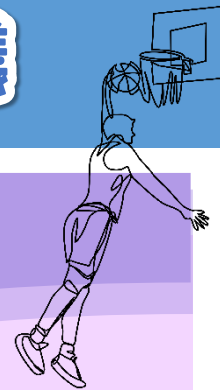


# 給DSE考生的精神健康建議



## 釋放壓力

- 留意身體壓力警號，例如呼吸急促、手震等，要及早減壓
- 運動能減壓，及令人精神
- 將溫習分拆成小部份，逐一完成
- 回想曾對自己有效的減壓方法，例如運動、唱歌、小睡等，並加以運用

## 學習放鬆

- 試用身體動作來帶動心情：
  - 把兩邊嘴角輕微向上揚
  - 放鬆手掌和手指
- 做身心鬆弛練習
- 溫習間要有休息

## 調節呼吸

- 慢慢地做深呼吸
- 呼氣時間要比吸氣長
- 若刻意專注呼吸時覺得緊繃，保持輕鬆呼吸便可

## 與人連繫

- 與人傾訴，能感受到「被了解」和增加心理力量

## 想像完成DSE後的自己

- 感覺輕鬆
- 慶幸自己今日沒有放棄
- 欣賞自己能堅持完成考試
- 結束中學階段，眼前或會有更多種適合自己的選擇

## 多重對策

- 想想可能發生的不同情況，例如溫習進度比預期慢，預備相應解決方法

