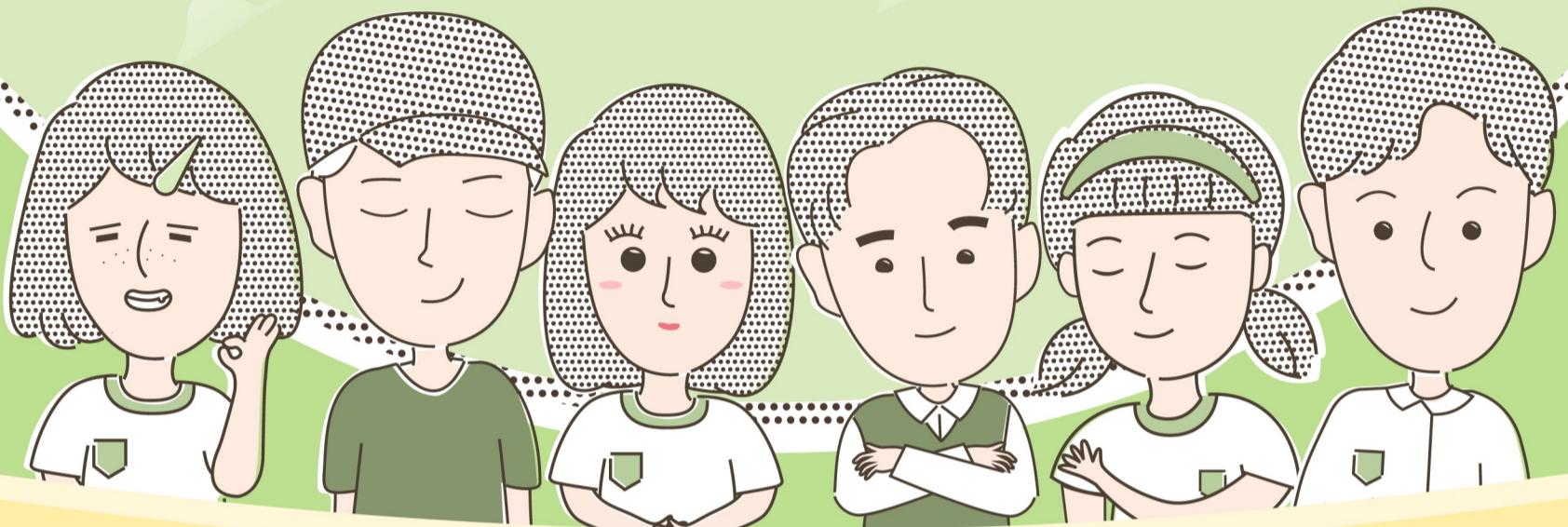




LevelMind@JC 賽馬會平行心間計劃

放空 • 充電 • 重新發現  
Relax Recharge Rediscover

# 考試，同樣可留一刻喘息



平行心間，一個專為青年人而開拓的自在舒服、平和寧靜的放空及充電空間。



對話內容絕對保密



與支援人員盡訴煩惱



專屬休閒放空角落



8間平行心間任揀

如欲了解更多，歡迎與我們聯絡

荔枝角 | 5322 1961

WhatsApp

沙田 | 2602 5423

上水 | 5223 7917

荃灣 | 9105 2191

觀塘 | 6354 1949

黃大仙 | 5347 8254

柴灣 | 9190 1226

葵青 | 6712 5854

策劃及捐助



香港賽馬會慈善信託基金



聯合策劃

香港大學  
THE UNIVERSITY OF HONG KONG

BGCA  
香港小童群益會

聖雅各福群會  
St. James' Settlement

香港明愛  
Caritas  
HONG KONG



香港青少年服務處



香港青年協會  
the hongkong federation of youth groups



香港遊樂場協會  
HONG KONG PLAYGROUND ASSOCIATION

Levelmind@JC

www.levelmind.hk



# 考試之旅

實證為本抗壓指南

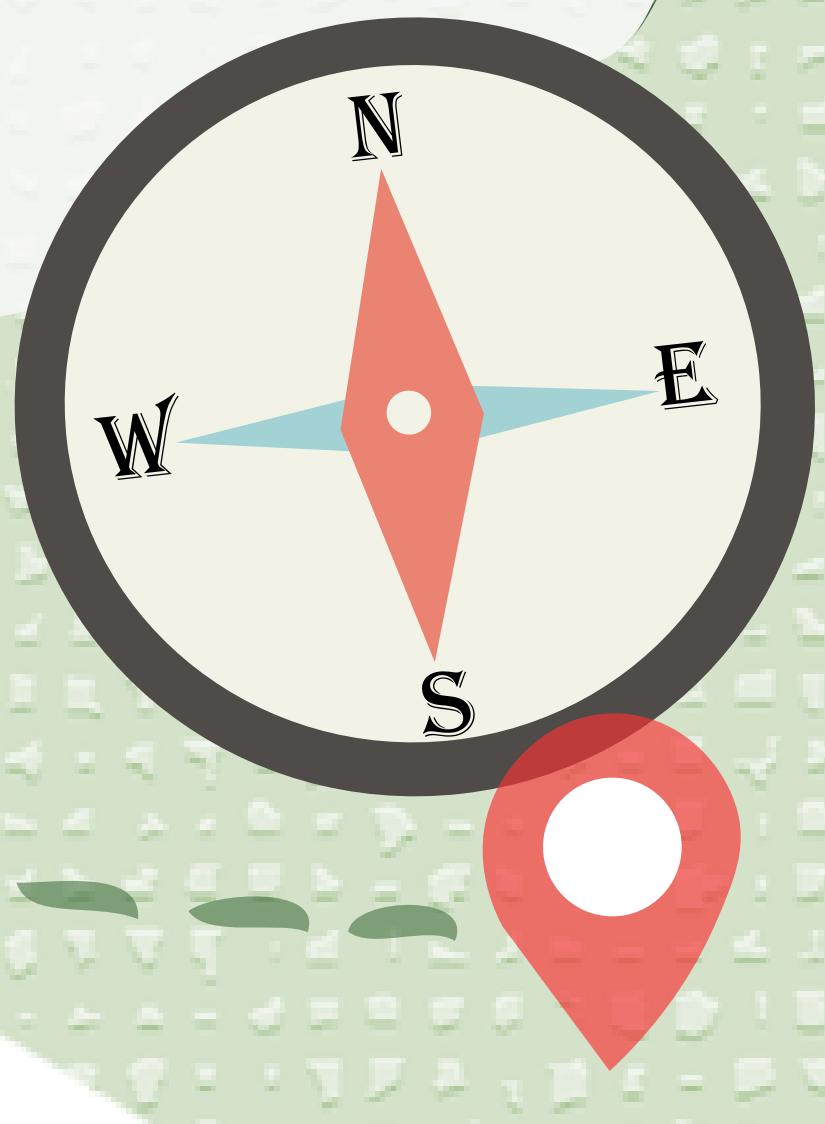




我們對自己覺得重要的事情，容易感到有壓力，覺得越重要的事情，感到的壓力會越大。

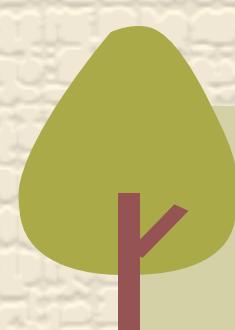
其實壓力有好有壞，適量的壓力是好事，使我們認真對待事情。但如果壓力太大，便會有反效果，可能會出現拖延或逃避行為、身心症狀（例如：腸胃不適）及失眠等，影響考試讀書表現，令成績變差。

因此，考試期間要好好減壓及照顧自己。同學可以參考「考試之旅」實證為本抗壓指南中的方法，保持良好的精神健康。如有需要，可向學校的輔導老師或社工尋求協助。



# 考試之旅





## 成長森林 Mind Well

吸收美國心理學家Carol Dweck 所提出「成長型心態」的精髓，明白每個人的能力是可以透過後天努力而不斷進步的。

要練成成長型心態，要提醒自己：

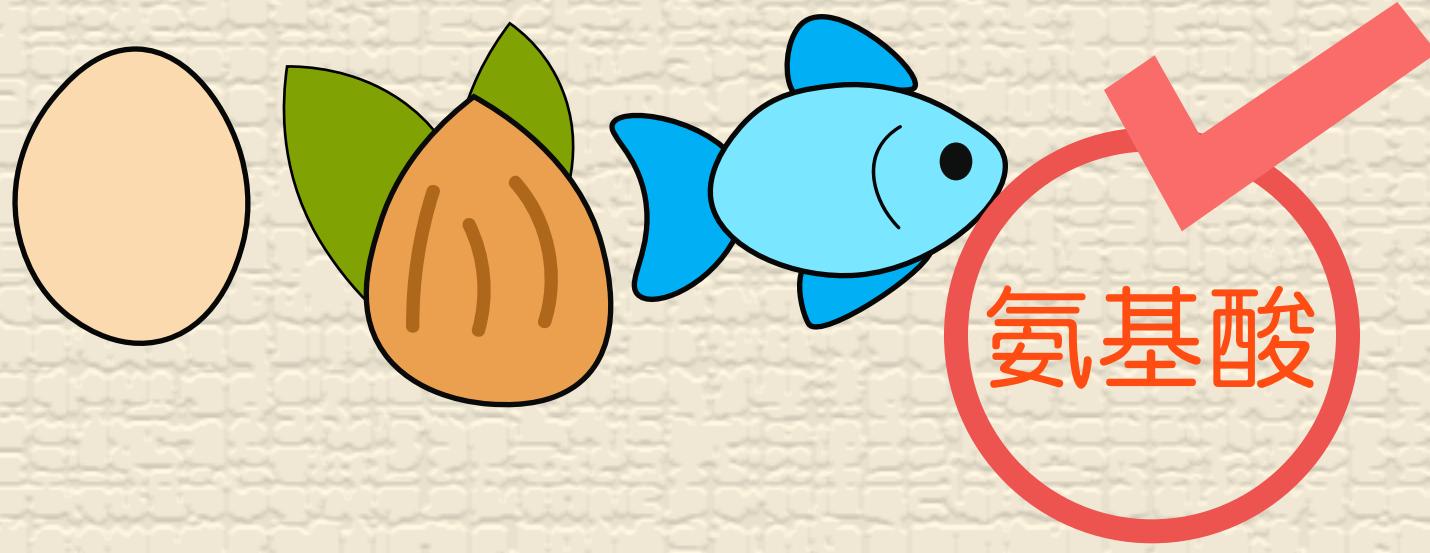
- 當表現未如理想時，轉個角度，提醒自己並非「唔得」只是「未得」。將焦點放在學習的過程，透過嘗試不同方法令自己進步
- 「錯誤」或「失敗」是學習機會，令我們學習更深刻，更大機會將已學到的知識運用出來。當我們發現「錯誤」所帶來的效益，便能夠對自己更寬容，更有韌力面對挑戰



## 燃料補給站 Eat Well

面對當前挑戰，我們先要為身體選擇好的燃料：

- 選擇含氨基酸的食物，例如雞蛋、堅果、深海魚類、乳酪、香蕉等，有助抗壓
- 避免含咖啡因的飲料，以免引起焦慮，影響睡眠
- 避免高鹽含防腐劑和含精製糖的食物如糖果及甜品，以免增加身體的壓力負荷



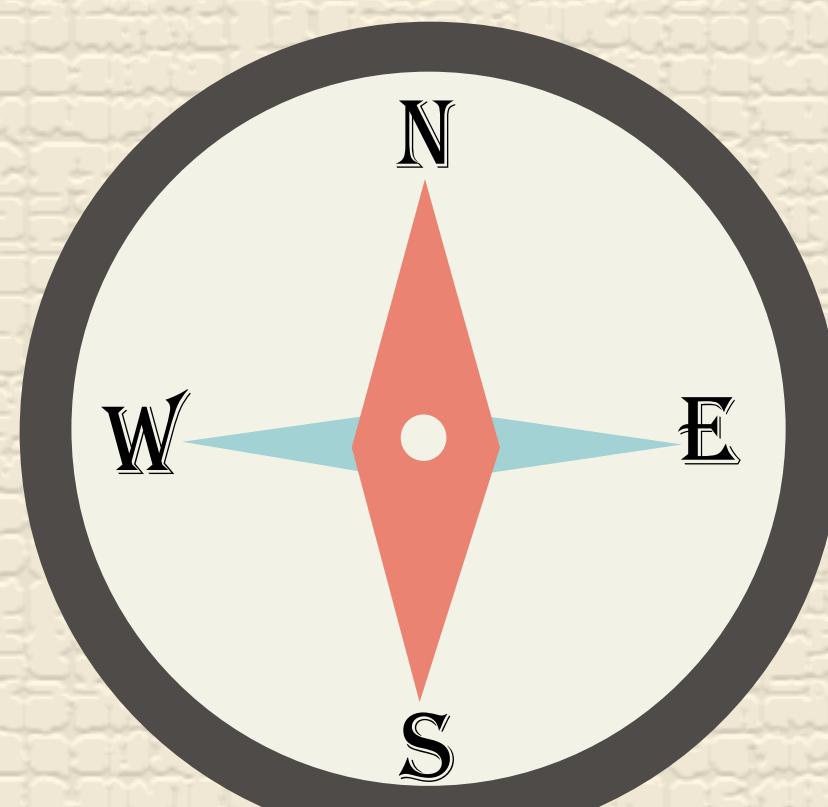
可以吃有助減壓的茶點  
來為自己打氣喔！

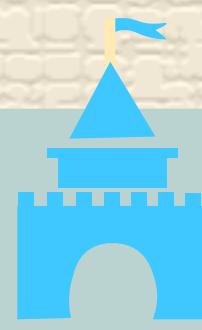


## 眠眠仙洞 Sleep Well

研究顯示充足的睡眠對大腦記憶過程，起着至關重要的作用：

- 學習前有充足睡眠：有利記憶，可以令新知識有效存入大腦
- 學習後有充足睡眠：可以鞏固已學的知識
- 一晚的睡眠不足，會使人難以集中精神、反應變慢及記憶變差，以致容易犯錯及減低學習表現
- 小學生每晚需要9至12小時睡眠；而中學生則需要8至10小時睡眠





## 自由王國 Free Time

每天不少於一小時的自由活動時間，是身心健康的關鍵。你可以選擇到：

### 活氧能量吧 Exercise Well

研究發現每天30分鐘帶氧運動有助：

提升學習表現

- 運動能強化腦神經連結，提升學習和記憶力
- 先運動再學習，能令大腦處於覺醒狀態，使學習更有效率

抗壓

- 運動能促進新陳代謝，使身體更快排出過多的壓力荷爾蒙，同時可刺激腦部夜間分泌褪黑色素，有助入眠
- 運動使大腦釋放安多酚，令人有愉悅的感覺，改善情緒

### 好閒摩天輪 Play Well

- 投入自己喜愛的消閒活動，如做手工、彈結他、聽音樂、烹飪等，能增加快樂荷爾蒙多巴胺分泌，促進正面情緒，有助專注學習

### 有情花田 Love Well

- 歡迎同路人互相支持，為心靈注入能量
- 同路人可以是你的朋友、家人、師長又或是寵物
- 分配時間與他們相處，建立情感聯繫，你會發現自己更能進入良好的學習狀態

自由時間  
並不是偷懶喔！



校園  
女子精神  
Mental Health  
@ School  
[mentalhealth.edb.gov.hk](http://mentalhealth.edb.gov.hk)

教育局 二零二二年

# 試前試後學校活動錦囊

## 一、引言

臨近考試時段，學生可能會感到壓力或困擾，需要教師、家長及朋輩的扶持。我們建議全港中、小學在試前、試後的時間，參考以下的活動建議，舉辦活動，幫助學生在考試前後調節壓力，一同營造守望相助的校園氣氛，使他們的壓力不致大到影響其學習和精神健康。

## 二、推行時段及形式

於考試前的一／兩星期及考試後的一星期進行，學校可按校本需要修改為班本、分級或全校活動。

### 甲、試前活動

#### (1) 我的時間表

教師可讓學生訂立一個切實可行的時間表，按個人需要，有條理的分配時間，如起床梳洗時間、交通時間、在校時間、用膳時間、溫習時間、放空時間、遊戲時間、朋友時間、就寢時間等，仔細列寫，並把學生分成二人一組，討論可能會遇到的困難及相應的解決方法。在考試結束前，兩人也可互相提醒和支持。另外，教師可邀請學生分享他們的時間表，並加以肯定及鼓勵。之後可請學生把時間表夾附於家課冊內，以之作為試前的日常時間表。

**引導問題：**

1. 時間管理最重要的是安排「優先順序」，所有事情都可以根據「緊急程度」、「重要性」分成四類：重要且緊急、重要但不緊要、不重要但緊急、不重要但不緊急。你平常投放最多時間的會是哪一類？可以說說當中的時間分配嗎？
2. 有甚麼阻礙你完成時間表中的計劃呢？可以怎樣修改計劃或調節自己的期望或策略呢？

**活動理念：**

試前茫無頭緒時，可取出時間表，提醒自己該如何有條理的善用時間，幫助自己整理日常生活，並鼓勵自己有計劃地面對考試。

#### (2) 運動無煩惱

學生可在教師帶領下，一同在自己的位置做些簡單的伸展運動，亦可參考康文署的運動示範影片 ([https://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/virtual/class\\_04.html](https://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/virtual/class_04.html)) 此外，可與學生一起想出把運動融入生活的方法，例如：每天上學或放學時，提早一個站下車，散步或跑步回校／回家 (可參考衛生署的「如何多步行？」網頁：[https://www.change4health.gov.hk/tc/physical\\_activity/10000\\_steps\\_a\\_day/how\\_can\\_i](https://www.change4health.gov.hk/tc/physical_activity/10000_steps_a_day/how_can_i)

[walk\\_more.html](#))，增加運動機會。閒暇時，亦可與朋友一同做自己喜歡的運動，既可舒展身體，亦可與朋友聯誼。無論學生的學習／溫習多忙，也應抽時間做些運動，既可強身健體，而且亦可令人精神更為集中，紓緩壓力，拋卻煩惱。

**引導問題：**

1. 你平日有做運動嗎？有甚麼阻礙你做運動呢？可以怎樣改善？
2. 剛做完伸展運動後，你有甚麼感覺？

**活動理念：**

埋首苦讀時，不要忘記好好照顧自己的身體和精神健康，良好的健康是一切的基礎。而且藉著運動，可以增加正面情緒，促進學習效能。

### **(3) 我的小錦囊**

讓學生在紙上寫上自己在溫習期間可能會遇上的困難，如遇電子誘惑、不清楚課題內容、不懂作答的框架、不知計算步驟等，然後在旁寫上解決方法，如交出手機／電腦給家人保管、限制手機使用時間、請教師長／同學、做練習等。教師可邀請學生分享。活動目的在於練習解難能力，肯定自己有不同的方法處理問題，從而緩和試前壓力。

**引導問題：**

1. 在溫習期間你或會遇上最大的困難是甚麼？可以如何解決呢？
2. 同學的分享對你有甚麼啟發？

**活動理念：**

一直以來考試都伴隨著我們，我們可能以為難以攀登，但事實上我們已爬過一座又一座的高山。藉這活動，學生可從自己以往的經驗，反思自己的問題，以及可行的解決方法，體會自己能成為自己的助力，亦可更有預備和輕鬆地面對壓力。

### **(4) 焦慮信**

學生想一想自己近日所擔心的事情，然後寫在便條上，放入信封。之後在信封上寫上一段時間，但這段時間不可以是睡覺前 1 小時，例如：晚上 7 時至 7:30，在這段時以外，如果覺得擔心或焦慮，可以專注自己的呼吸，以靜觀來幫助自己減低焦慮。教師可與學生觀看「樂天心澄」計劃中與考試壓力相關的影片「學習減壓學樂天心澄」，了解壓力反應及應對方法 (<https://www.youtube.com/watch?v=0o26v1w2AcM>)。另外，教師可用以下兩個程式內的靜觀聲音導航帶領學生進行靜觀呼吸，幫助學生減壓：

1. 樂天心澄手機程式：<https://www.socsc.hku.hk/jcpanda/mobile-app/>
2. Newlife330 手機程式：<https://newlife330.hk/?section=3>

同時，鼓勵學生下載相關靜觀程式，利用靜觀技巧面對壓力，平定心神，促進身心健康。

**引導問題：**

1. 你有壓力時，有甚麼反應呢？
2. 你有甚麼方法平定心神呢？靜觀時，你有甚麼體會？

**活動理念：**

靜觀呼吸是實證為本的減壓方法，越多練習，會掌握得越好，效果會更佳。透過靜觀呼吸，學生可能幫助自己平靜下來。呼吸是人類的本能，我們從不曾想過要如何呼吸，但每時每刻我們都在呼吸。當我們學會專注自己的呼吸時，我們便有更多方法策略處理壓力，紓緩情緒，使腦袋變得更清晰。。

### (5) 我是守護天使(secret angel)

學生在紙條寫上自己的名字，教師集合所有紙條後，每人抽一張，抽中誰的名字，你就是他的守護天使，請你在接下來的一星期暗中守護目標人物，如寫心意卡鼓勵他、為他整理筆記、送上小禮物等，但記得要秘密進行，讓目標人物不知誰是他的守護天使。一星期後，可讓學生分享自己的守護天使的善行，最後公佈誰是誰的守護天使。

引導問題：

1. 你做守護天使期間，你觀察到目標人物有甚麼困難？如何守護他呢？
2. 當你收到守護天使的鼓勵／禮物，你當時的感受如何？

活動理念：

生活中遇到挑戰時，總希望身旁有守護天使可幫助自己，藉此活動，除了讓學生感受被人肯定、被人守護的感覺，更重要的是讓學生觀察身邊人的需要，付出自己的一分力，讓別人的生活過得更好，亦讓自己心靈更為富足。

## 乙、試後活動

### (6) 我們的大日子

考試過後，緊繃的神經終於可以放緩，實在應該好好慶賀一番。教師、學生可每人帶少量食物，並各自準備才藝表演，一邊舉行大食會，一邊欣賞才藝表演，相信必定會留下美好愉快的記憶。如時間許可的話，亦可玩集體遊戲，比如音樂椅、估領袖、收賣佬、詞語接龍等，讓全班一同度過快樂時光。

引導問題：

1. 你最欣賞哪位同學的表演？為甚麼？
2. 你最印象深刻的畫面是甚麼？為甚麼？

活動理念：

透過舉行慶祝活動，讓學生可以紓解考試壓力，亦可製造共同的歡樂回憶，建立聯繫感，讓學生覺得自己獲得班級的支持。當學生遇上困難時，他們更願意求助，並會放心表達自己和分享感受及想法。

### (7) 我因我自豪

教師邀請學生進行考試期間的反思，包括做得好的方面、不足、下次可如何改善去幫助自己進步等，讓學生明白每次的挑戰（例如：考試測驗）也是一個過程，比自己之前更好的固然值得高興，但即使遇挫敗，比如犯下不小心的錯誤、誤解題目、搞不清概念等，

只要學生有所反思，明白自己待改善之處，汲取經驗，已足夠了，可以欣賞或鼓勵一下自己，無論好壞，也接受自己，然後繼續前行。教師可邀請學生分享，並加以肯定及鼓勵。

**引導問題：**

1. 剛剛的分享，你最印象深刻的是甚麼？你有甚麼啟發？
2. 考試期間，可以讚一讚自己的是甚麼？在過程中，曾經有人幫過你、為你付出過嗎？可以多謝一下那人。也可以多謝自己。

**活動理念：**

每個人都有各自不同的奮鬥故事，分享經歷有助同學互相了解，亦可互為啟發。藉這活動，教師可向學生推廣正向概念，了解學生的性格強項，並協助他加以發揮，提升他的自我效能感，將考試看成只是成長中的一個過程。

## **(8) 試後鬆一鬆**

學校可透過舉辦藝術活動(例如：禪繞畫、和諧粉彩、音樂治療活動)、遊戲活動或體育活動等，讓每個學生都可參與。幫助學生通過參與活動來放鬆和緩解他們的情緒。

**引導問題：**

1. 投入活動時，有甚麼感覺？它可幫助你放鬆嗎？
2. 過程中，你最印象難忘的是甚麼呢？

**活動理念：**

提倡張弛有道的健康生活，於壓力事件或時間之後，做能幫助自己放鬆的活動，好好照顧自己。其實壓力不可怕，只要運用有效的方法和策略去調節壓力，壓力可以是助力。

## **(9) 我們的強項**

學生在紙條寫上自己的名字，教師集合所有紙條後，每人抽一張，抽中誰的名字，學生就為那同學寫下具體而正面的讚賞，比如對人有禮、勤力好學、運動出色、有條理、口齒伶俐等，並可設計一張紀念狀嘉許當事人，之後送給那學生。通過真誠的交流和分享，學生學會欣賞他人，做到互相支持，亦可營造和諧的班級文化。同時讓學生明白每人都有自己的強項，可以多些欣賞和肯定自己。

**引導問題：**

1. 你收到嘉許狀時有甚麼感受？對你有甚麼啟發？
2. 剛剛接過嘉許狀時，你有甚麼感受？為甚麼？

**活動理念：**

聽到別人對自己的嘉許，我們會覺得備受肯定。通過這項活動，學生之間互相觀察，學會欣賞他人美好的一面，並學懂如何鼓勵別人，從而建立團結友愛的班級文化，彼此互相扶持。

## (10) 猜猜我是誰

教師可讓學生用紙寫下自己的一項特徵及一項未為人知的愛好／技能，並在下方寫上自己的姓名，然後對摺，由教師收集，並逐一拆開，讀出該名同學的自我形容，讓其他人猜測誰是當事人。通過富趣味性的交流，增進班級對其他同學的了解。既能做到考試後放鬆的氣氛，亦可營造良好的班級文化，建立互信基礎。

**引導問題：**

1. 你剛剛有成功猜中嗎？平日有沒有觀察同學？為甚麼？
2. 你有發現與自己近似愛好／技能的同學嗎？當時的感受如何？

**活動理念：**

只有自己願意分享，並聆聽他人的分享，才會發現彼此的共通性，有助增進彼此的友誼，亦可讓學生之間有更多的聯繫。而且輕鬆的班級氣氛，有助學生更輕鬆學習。

## (11) 大自然減壓活動

安排在有較多綠色植物的地方進行校外活動或學習，一方面可以豐富學生的生活經驗，增加朋輩間的互動，建立聯繫感；另一方面則可以透過置身於大自然，留意大自然相關的景物，以收減壓之效。

**引導問題：**

1. 今天的活動，你最喜歡哪一部分呢？
2. 今天你最享受與那位同學一起進行活動呢？

**活動理念：**

研究指出，置身於大自然或看綠化的環境有助減壓，並提升精神健康。如能同時安排朋輩間的互動活動，建立良好關係，增強聯繫感，這樣的情感支援，對學生的精神健康更有裨益。