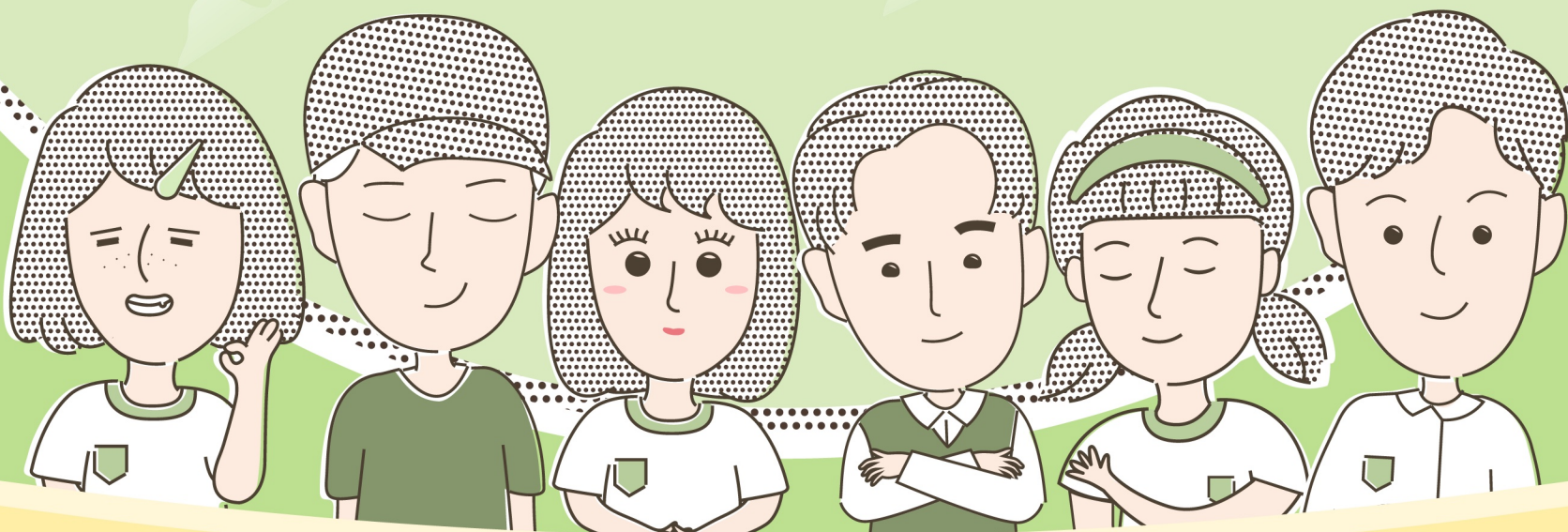




LevelMind@JC 賽馬會平行心間計劃

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

上水 | 5223 7917

黃大仙 | 5347 8254

WhatsApp

荃灣 | 9105 2191

柴灣 | 9190 1226

沙田 | 2602 5423

觀塘 | 6354 1949

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



聖雅各福群會
St. James' Settlement



香港明愛
Caritas
HONG KONG



香港青少年服務處
HONG KONG CHILDREN & YOUTH SERVICES



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

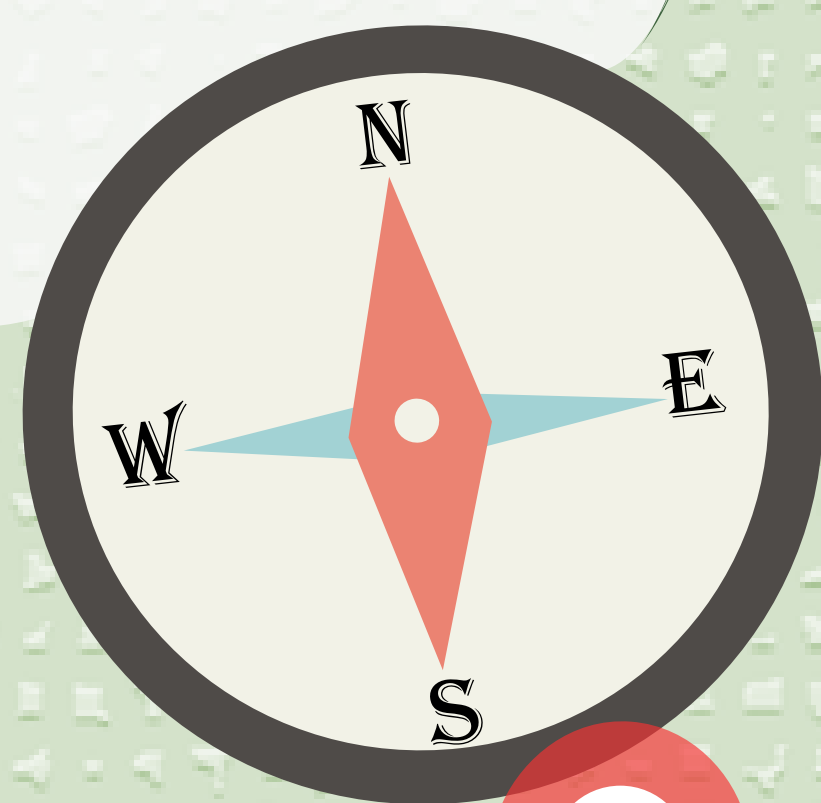




我們對自己覺得重要的事情，容易感到有壓力，覺得越重要的事情，感到的壓力會越大。

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



眠眠仙洞



自由王國



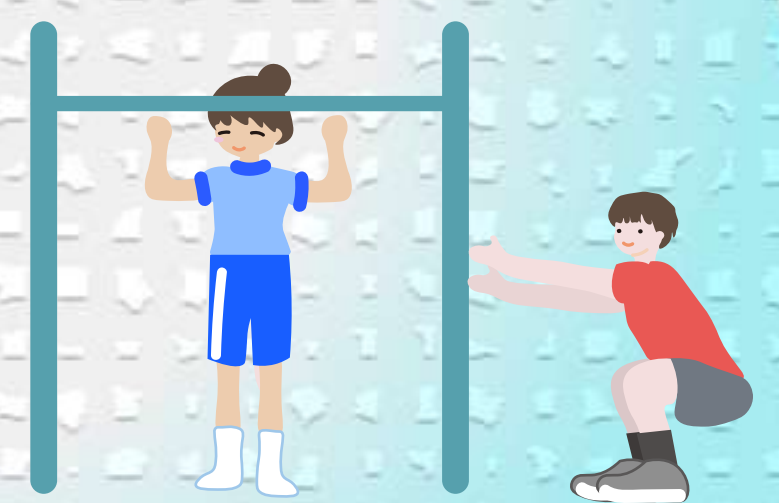
有情花田



燃料補給站



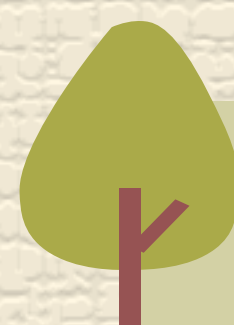
好閒摩天輪



活氧能量吧

祝你考試能發揮水準！





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：

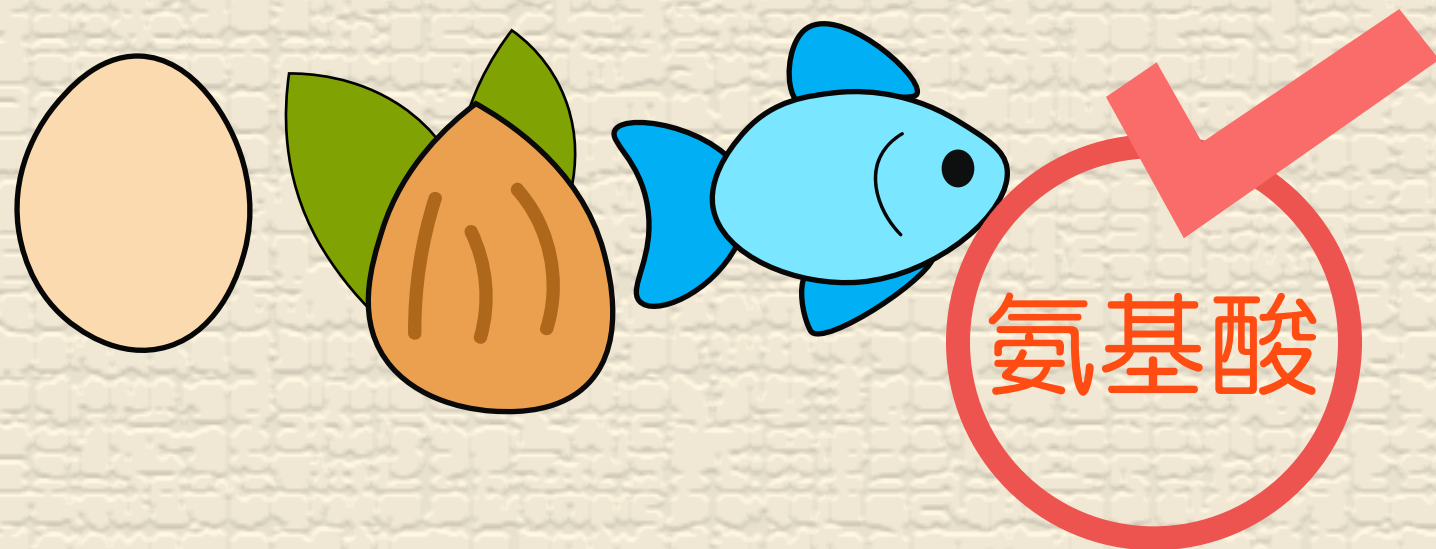
- 當表現未如理想時，轉個角度，提醒自己並非「唔得」只是「未得」。將焦點放在學習的過程，透過嘗試不同方法令自己進步
- 「錯誤」或「失敗」是學習機會，令我們學習更深刻，更大機會將已學到的知識運用出來。當我們發現「錯誤」所帶來的效益，便能夠對自己更寬容，更有韌力面對挑戰



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！



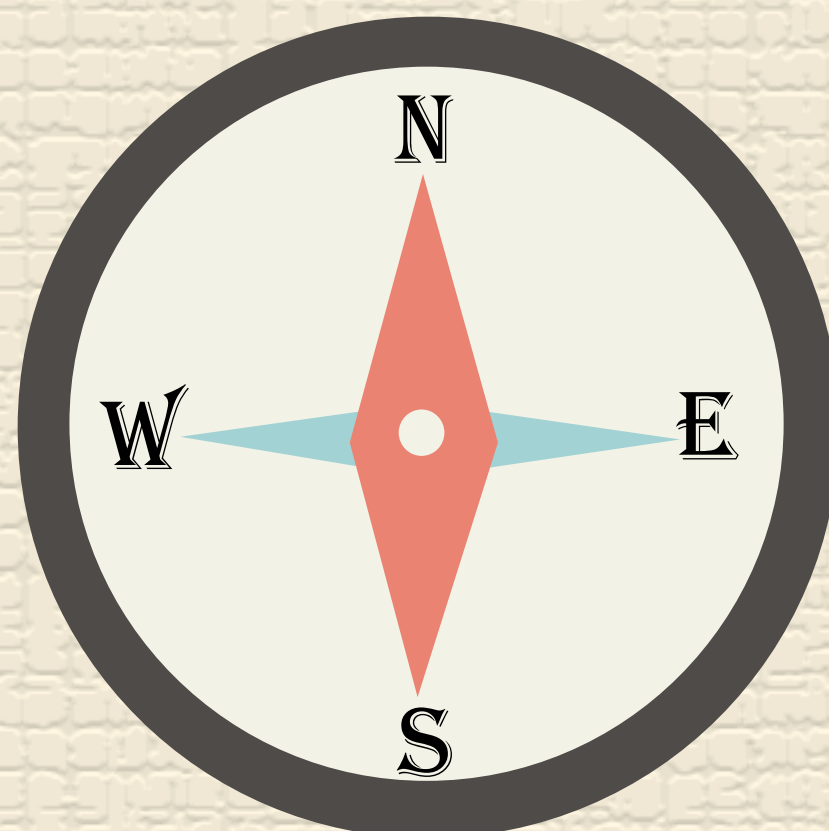
眠眠仙洞 Sleep Well

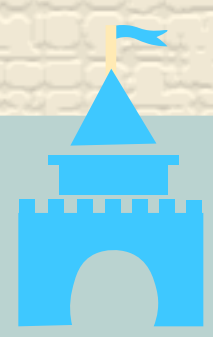
研究顯示充足的睡眠對大腦記憶過程，起着至關重要的作用：

- 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



還通頂嗎？





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！



校園好耆耆
Mental Health
@ School
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、重要但不緊急、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) 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

[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. Newlif.330 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，舒緩情緒，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。