

5月至6月 #2

喜動情報



主辦機構:



捐助機構:



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

協辦機構:



香港教育大學
The Education University
of Hong Kong

心晴行動慈善基金 地址: 香港九龍新蒲崗五芳街10號新寶中心10樓1001-1003室

認識情緒，瞭解自己，熱愛生命

「其實落雨又有乜好怕㗎」，這廣告金句提供了正能量，但有想過「怕」這個情緒是什麼回事？

建設性的憂慮有它的作用：1.) 做準備預防問題。2.) 專注解決問題。

但過份憂慮會讓我們變成緊張大師。我們以考試憂慮做例子來討論下：

考試變緊張大師？

身體
反應

心理
感受

思考模式
及行為

- 1) 考試前：頭痛、肚痛、尿頻
- 2) 考試期間手掌出汗

- 1) 擔心同學比自己聰明
- 2) 擔心考試出自己不會的題目
- 3) 怕考不好被標籤為笨或壞
- 4) 擔心考不好等於人生失敗

- 1) 考試期間緊張，難專心
- 2) 因擔心而不能好好準備考試
- 3) 花很多時間擔心未讀的部份
- 4) 經常忘記已知道的答案
- 5) 經常腦中一片空白



焦慮想法的整理術

焦慮想法的整理就好像收拾書包一樣，我們先要知道書包內有什麼東西，再把當時沒有用的拿出來，否則書包的重量就會把我們「壓壞」了。



同樣地，引致焦慮的想法也會把我們迫得緊。所以要由認識引起自己焦慮的想法開始，列出支持及反對想法的證據，再客觀判斷一下。

令你考試焦慮的想法

例子1：

考試考得不好
父母就會很失望。

例子2：

今次考試會考得
不好。

令你有此想法的原因

考得不好時父母
會罵我。

因為我上一次考
得不好。

反對此想法的證據

父母也有體諒我
的時候。

我曾經也考到高
理想的成績。

客觀的想法

雖然父母很重視我的成績，但也會理解我也盡了力。

考試一次失手不代表我以後的能力。我也有再考得好的能力。

我們要知道如何去取捨，整理才有效。

把支持自己焦慮的想法從書包中取出；只放入客觀的想法，這樣有助平復焦慮的情緒。

試試重整你的焦慮想法

令你有考試焦慮的想法 _____

令你有此想法的原因 _____

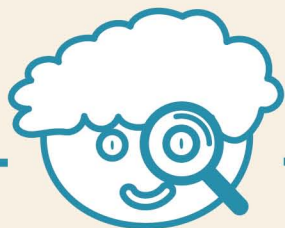
反對此想法的證據 _____

客觀的想法 _____

你認為可取的想法 _____

應付焦慮尋一尋 🔍

以下的格子內收藏了21個減少焦慮的方法，看看你搵到幾多？



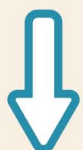
可以...



向上



向左



向下



向右



打斜



重疊

(答案在最後一頁)

提	早	準	備	動	行	極	積
正	確	評	估	問	題	抓	生
親	鬆	馳	訴	傾	住	欣	想
友	放	治	命	這	深	賞	法
支	習	療	一	可	呼	自	整
持	學	刻	食	好	吸	已	理
關	注	可	以	控	制	的	事
心	貴	作	息	定	時	努	幽
觀	樂	理	據	盡	已	力	默
息	天	跌	落	際	當	被	𠵼



喜動助教 歐鎧淳：

「平日保持做運動的習慣，不但令人開心少壓力，仲可以提昇專注力同集中力。」

笑男笑女信箱

求助無價！



小迎

1.

聽你咁講，你對返學，特別係考試覺得焦慮。呢段時間辛苦你啦。



笑男

2.

好多時，重視學業既同學都容易對考試焦慮。不過你開始留意到自己既狀態，更考慮去搵幫助，已經係好好啦。



笑女

3.

學校社工可以同你分擔一下心事，有個人明白你，支持下你，其實已經令人舒服好多。有需要既時候，社工仲可以提供實際意見。



笑男

4.

以前D人可能會好介意自己要其他人幫手，特別係男仔，會以為係弱既表現。其實我覺得不論男女，係適當的時候搵人幫忙先係負責任同勇敢既人。



笑女

5.

無錯，依家英國兩位王子同王妃都大力推廣情緒健康。哈里王子都公開講自己係心理輔導過程中得到好大既幫助，亦得到外界好大既支持。



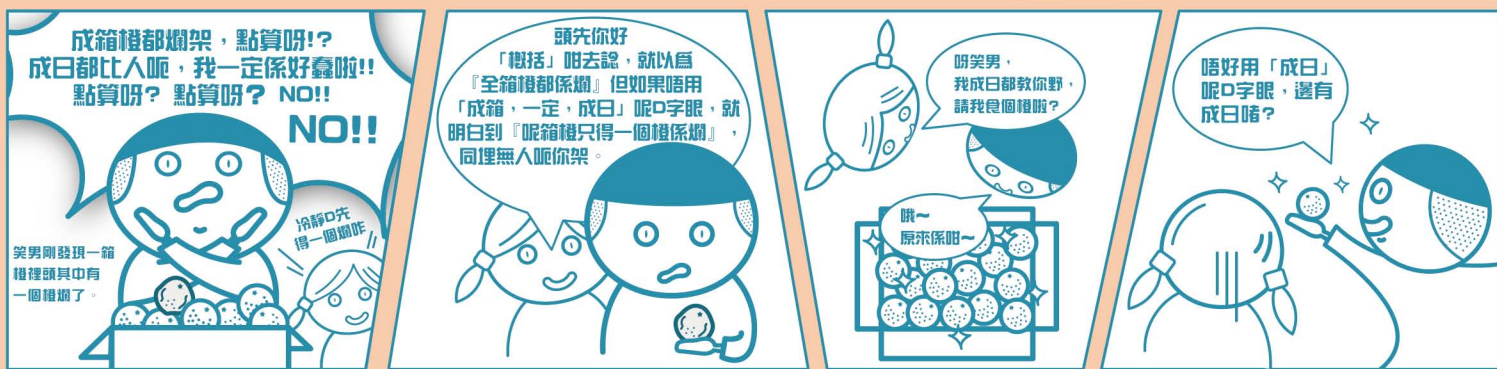
笑男

6.

王子都係咁做，所以你即管去同社工傾下計啦。



笑女



遊戲FUN應付焦慮尋一尋

答案：

息	天	跌	落	際	當	被
觀	樂	理	據	畫	已	力
心	身	作	息	定	時	努
關	注	可	以	控	制	的
持	學	刻	食	好	吸	已
支	習	療	一	可	呼	自
友	放	治	命	這	深	真
親	鬆	馳	訴	傾	住	欣
正	確	評	估	問	題	抓
提	自	準	備	動	行	極

真心Share有獎活動

為幫助各同學以輕鬆的形式學習情緒健康，我們特別設計了一套遊戲套裝送到已參與喜動校園計劃的學校。我們現在特意挑選了幾個款式共超過100份遊戲禮物送給我們喜動情報的讀者。同學，家長，或老師們只需參加「真心Share活動」，即可獲贈遊戲禮物。先到先得，送完即止！

參加辦法：

在我們的「心晴賽馬會喜動校園計劃」網站點算「喜動情報」登記，然後寫下一句加油的話給正在焦慮的人。



<http://lovetomove.jmhf.org/tc/真心share>