

COOLMINDS

講嚟聽吓!

青年手冊

# 重返校園

學業壓力、焦慮和青年分享

感謝Chelsea Yuen、Doris Wong、Teresa Chiu、May Leung 我們的義工翻譯員，  
為我們翻譯這本手冊！

# 4個應對 學業壓力的 貼士



## 01 建立責任制度

- 尋找一個問責的夥伴代表尋找一位可以確保你實現目標的朋友（同樣你也可以這樣幫助他啊！）
- 這個方法很簡單，並有助於你應付獨立工作
- 你只需要告訴你的問責夥伴你的工作內容，以及你希望何時完成該任務
- 請他時刻提醒你及給你**不偏不倚**和客觀的意見
- 當意識到有人支持你實行計劃，你或會更加積極和投入

試想像你面對著一座既高又斜的山。把工作細分就如同尋找一條有很多梯級的替代途徑，而每一級會慢慢把你引領到山頂。

## 02 設定小期限和列出待辦事項

- 若你將會有一個大型的項目或考試，你可能難以確定從何開始，但把工作細分可以令其看似沒有那麼可怕和比較容易處理
- 與其只在日曆上寫「生物科考試」，你可以將溫習內容按每個章節或題目劃分，並將其平均分配至考試前數星期，如每兩天溫習一章



## 03 知道何時求助和繼續前進

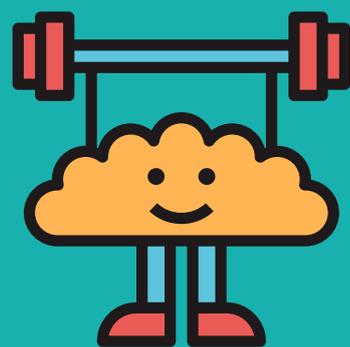
- 對自己誠實和承認我們不能完成所有工作是十分重要的
- 我們可能在某個範疇上擁有技能和天賦，但在其他領域上我們或需要幫助
- 訂立目標時，確保它們對你來說是現實的和能夠達成的，同時嘗試避免想像你的同輩會如何看待這些目標，因為他們不是你，反之亦然！
- 若你遇到一個不知如何處理，並為你帶來很大壓力的工作，立刻與他人分享十分重要，有助你們一起完成這項工作
- 不管怎樣，一旦你開始做其他工作，你不應花時間回想之前未能完成的工作，並為此感到自責。花大量時間和情緒能量在一件你不再需要處理的事情上面會拖慢和阻礙你完成其他更有迫切性的工作！

對自己誠實和作徹底的反思是挺棘手的，你可以諮詢你的家長或一位較了解你的老師。



## 04 健康優先

- 經常有人指出健康第一，但是我們真的會實行，把健康放在學業之上嗎？
- 沒有均衡飲食、充足的休息、和良好的身體及精神健康，我們便不能集中精神或沒有幹勁去有效運用我們的能力
- 即使熬夜熬多幾個小時或在日間以零食代替正餐看似可以立刻提升我們的效率，但這功效只會是短暫的。長遠而言，我們的健康會出毛病，而我們需要花更多力氣去補償不足的休息和營養
- 謹記我們需要強健的免疫系統去抵抗感染和疾病，尤其是在目前的情況！





# 一起來談談 壓力吧!

在我們的人生中，覺得有壓力再正常不過。適量的壓力更有利於我們的個人成長，亦可以幫助我們集中精神，更好地完成任務。然而，當壓力開始影響我們的日常生活，則可能是壓力過大的徵兆，這對我們的身心都很不健康。

我們先看看壓力在人體中發揮什麼作用吧。壓力包含情緒上、身體上或精神上對事件的反應。我們的身體可能會經歷生理上和心理上的轉變。生理上，我們的身體進入「戰鬥或逃跑」模式。我們的神經系統會被啟動，並分泌能讓我們迅速作出反應的荷爾蒙。

還記得上次感到有壓力的時候嗎？你的心率和呼吸頻率有可能上升，你的肌肉有可能更繃緊，你也有可能察覺到心情或情緒上的轉變。這些轉變是為幫助你面對令你感到緊張的情況。但如果你的身體經常在經歷這些生理變化，你能想像你的生活會如何被影響嗎？

## 如何處理壓力：

每個人所能承受的壓力都有一個上限。瀏覽我們Coolminds的網頁了解如何處理壓力。

## 焦慮



我們一生中難以避免感到焦慮。在高壓狀態下感到焦慮十分正常，並能幫助我們集中精神和提高警覺性。

然而，當我們感到非常焦慮時，我們會有強烈、不容易控制的憂慮或緊張感，這反而無法幫助我們完成任務。極大的焦慮感可以干預我們的日常生活，並使所面對的「正常」挑戰變得困難。下次感到焦慮的時候，你可以思考一下以下的問題：

### 我有以下感覺嗎？

- 大部分時間非常擔憂或害怕
- 焦慮、煩躁
- 緊張或恐懼
- 惶恐不安
- 暴躁

### 我有以下的想法嗎？

- 「所有事情都會出問題」
- 「我可能會死」
- 「我無法處理我的感受」
- 「我無法集中於我的顧慮以外的任何事情」



## 我有以下症狀嗎？

- 睡眠問題（失眠、經常半夜醒來）
- 心跳加速、加重
- 流汗
- 發麻、刺痛
- 肚痛、反胃
- 頭暈、眩暈
- 抽搐、顫抖
- 難以集中
- 過度口渴

## 如何舒緩焦慮？

深呼吸。提醒自己偶爾感到焦慮是正常的，但如果以上症狀已干擾你的日常生活，你就應該尋求幫助。尋求幫助是合情合理的，並且是我們能為自己做最勇敢的一件事情。

若你希望了解更多焦慮相關資訊，請瀏覽此網頁。

你亦可完成由我們的合作夥伴 Black Dog Institute 所提供的網上焦慮症自我評估。



## 青年的聲音



節選摘自與香港中學生的訪談

### 關於重返校園，你有什麼希望你的老師、家長和朋友們知道的想法呢？

「我能理解老師和家長很渴望我們學生能盡快追回學習進度，但我也希望大家能理解學生也需要時間重新適應和調節。社會動盪、分化和2019新型冠狀病毒在港爆發使這個學年對學生而言充滿挑戰。家長和老師未必能充分理解這段時間對我們的衝擊，但其實它們已顛覆了我們的世界，而我們所熟悉的、熱愛的香港亦經歷巨變。這些事件在潛移默化中影響我們的精神健康，雖然不易察覺，但絕對不容忽視 — 如老師和家長能在這段時間給予耐心和支援，對學生的學業和精神而言都是莫大的幫助。」

-- Kristie Wong

「重返校園或許是生活重回正軌的跡象，但我們大部分人都已習慣了慢一點的節奏，所以其實也是一種具挑戰性的轉變。在家學習的時候我們處於舒適的環境，也沒有課表的限制，所以未必能十分有效地學習。就我個人而言，我在烹飪、做手工等興趣上投入了更多時間。這些活動可以讓我放鬆心情，也能舒緩壓力。重返校園意味著我將沒有那麼多空閒時間放鬆和陪伴家人，而且我們也要重拾讓人緊張的學習節奏。」

-- Audrey Yung

「對所有人（包括學生和老師在內）來說，重返校園將會是個非常忙碌的時間。預留數天時間，以做好迎接定時回校上課的心理準備是非常重要的。我們都十分期待再次見到我們的朋友，但我們亦該珍惜這假期前最後幾天的校園學習（至少國際學校是這樣）。與此同時，老師們在過去數月歇盡所能為我們實行網上學習 – 我們該向他們表達謝意！」

-- Nicole Tan

「對我來說，我非常期待回校和跟大家見面，但我也能理解到有部分人或會因長時期待在家中，而突然置身人群中感到不知所措。我想只要我們能以耐性和同情心對待每個人，這能夠幫助我們適應 – 我們每人都需要作出調整，但我們是同舟共濟的。」

-- Yaerin Wallenberger

## 你如何為回校作好準備？

「我會確保我已跟上網上課堂的進度。在停課這段額外的空餘時間裡，我會與朋友聯繫，和嘗試平常沒空享受的興趣。儘管學業非常重要，努力學習是準備回校最直接的方法，但我認為精神健康和學習同樣（如非更加）重要的。放鬆自己 and 享受興趣，是我預備回校的最佳方法，從而我能獲得充分的休息，有助我在復課時能夠立即投入學習。」

-- Kristie Wong

「我嘗試聯絡學校的老師，告知他們我對回校在即的憂慮，讓他們明白我的感受，以及在保持效率上面對的挑戰。和老師討論可以令我對回校後未來數周的安排更加清楚。製作日程表以列出各重要作業或考試的日期有助我了解未來一個月的安排，讓我不需把所有造成壓力的工作和課業占據我的思緒。」

-- Audrey Yung

「我一直遵循和正常上課時間表相近的日程表，以保持常態和工作效率。對我來說最大的問題是重新調整作息時間，我會在回校前一星期開始早起。」

-- Nicole Tan

「儘管還有兩星期才回校，我已經把書包收拾好。我把它放在大門旁，讓我在回校第一天趕校車時可以隨手拿到！」

-- Yaerin Wallenberger

我覺得大家都應付得很好，我也很害怕對別人說我感覺不好，因為所有人都一起經歷同樣的事情，而只有我小題大做。



我們都有不同的個性和生活經驗，這代表每個人會覺得有壓力的事情也不一樣。處理困難的方式不同，和一個人的優劣無關。

再者，我們很少知道其他人的經歷。我們可能會感到孤獨，但我們從不是真正獨自經歷困難。我們以不同的方式表達情緒，而不是所有人都會公開談及自己的心情。我們沒看見，並不代表別人沒有在類近處境中掙扎。

和別人談及近況絕非小題大做，尤其是在這數個月的不確定性和改變下，這絕對是可以理解的。不少人樂於聆聽和提供幫助，當你跟他們分享或坦承的時候，他們會感到自己有價值及感到榮幸。你的老師們能提供許多意見和建議。你不需要獨自處理所有事，有時在應付不愉快的感覺和想法時，最有助的事情便是向信任並能幫助我們的人坦誠求助。



# 緊急支援

如果你正經歷嚴重負面情緒或創傷而影響日常生活，你可向不同機構尋求協助。請不要忘記你**無需獨自面對難關**。

如需緊急支援，請聯繫：

緊急熱線：999

撒瑪利亞會 24 小時熱線電話（多種語言）：(852) 2896 0000

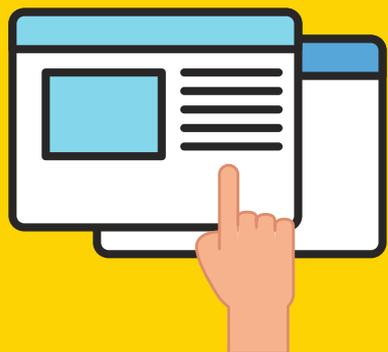
香港撒瑪利亞防止自殺會 24 小時熱線（廣東話）：(852) 2389 2222

生命熱線 24 小時熱線（廣東話）：(852) 2382 0000

「Open 嘢」 24 小時網上情緒支援平台（中文／英語）：[www.openup.hk](http://www.openup.hk)

更多支援服務：<https://www.coolmindshk.com/zh/emergency-hotlines-hk/>

更多非緊急支援服務：<https://www.coolmindshk.com/zh/service-directory-hk/>



## 資源

[www.coolmindshk.com](http://www.coolmindshk.com)

IG: [@coolminds.hk](https://www.instagram.com/coolminds.hk)

FB: [@coolmindshongkong](https://www.facebook.com/coolmindshongkong)

有關更多青年心理健康信息及資源，請瀏覽 Coolminds 網站。透過 Coolminds 網站你可以了解更多有關我們將為家長，教師及學生舉辦的活動及工作坊的資料，同時可以閱讀由香港青年撰寫的文章及故事。



## 聯絡我們

有疑問？

在此提問或電郵

至 [hello@coolmindshk.com](mailto:hello@coolmindshk.com)

想了解更多？

瀏覽我們的「常見問題」專頁



項目由以下機構合辦：

