

# 精神「逆」「疫」小錦囊

## 停課過後如何重新. 從心出發

停課過後， 你可能會出現很多不同的情緒或想法。 例如:

疫症幾時先至完?  
幾時先至唔洗戴口罩?

我成個『假期』都無溫書，  
覺得自己好無用，早知溫吓書啦!

我會唔會無咗個暑假?  
好多書都未教...

阿媽好煩，不停叫我  
溫書，好大壓力呀!

好似有啲喉嚨痛，  
我會唔會中咗招?

阿爸無工返，點算好?

低落 冇力 | 焦慮 後悔 煩悶

不安的情緒或想法可能源於：

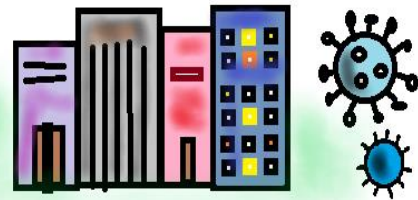
### 自己

- ★ 學業壓力 (如: 來年的公開試)
- ★ 重新適應生活規律
- ★ 專注學業，缺乏喘息時間



### 社會環境

- ★ 疫情的未知之數
- ★ 真假難辨的『疫情內幕消息』
- ★ 上課及考試安排



### 家人

- ★ 與自己的期望有落差
- ★ 被家人的情緒牽連
- ★ 經濟壓力
- ★ 留在家中的時間多了，容易和家人有磨擦



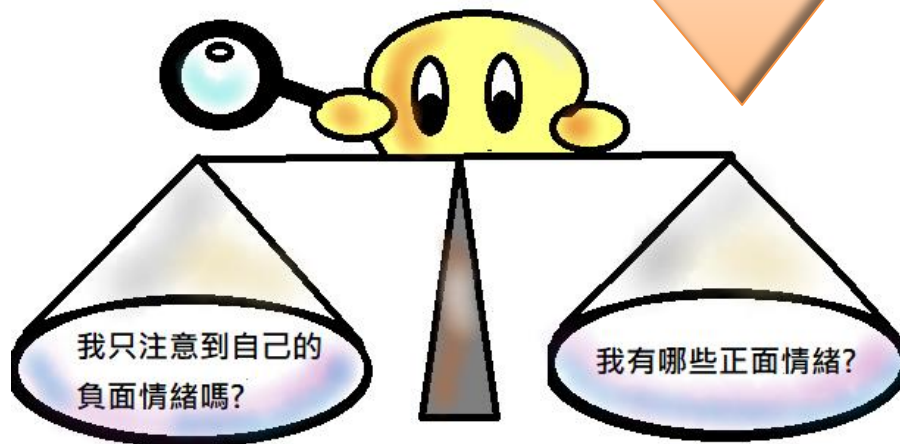
面對突如其來的改變及難以預料的事物，有著這樣的情緒和想法是能理解的。但只要先認清自己不安的情緒及想法，再對症下藥，便能更有效地調整自己的心態及生活，重新、從心出發。

## 心態的調整

- ✓ 留意自己的情緒轉變
- ✓ 接納自己的負面情緒，接受不能控制的事
- ✓ 不要過份回想昨天的行為，或怪責自己做得不好的地方
- ✓ 把注意力放在當下所做的事，感受當下的情緒
- ✓ 發掘苦中的一點甜

能自我反省已經是好的開始，  
現在便是重新出發的好時機！

我能夠健康返學上堂，  
又可以見吓同學，一齊講吓笑，好開心！



- ✓ 回想自己做得不錯的地方，給自己打打氣



# 行為的調整

行為和情緒是互相牽連的。如果我們想改善自己的情緒，可以從在改善以往的生活習慣出發。

## ✿ 有心唔怕遲, 重新訂立時間表

- **STEP 1:** 列出每天必須做的事和可選擇做的事
- **STEP 2:** 每日安排能將自己變成王牌 (A C E) 的活動

**A**

成就感的活動  
(Achievement):

溫書、執房、幫狗仔  
沖涼、做運動

**C**

人與人之間聯繫  
(Closeness to others):

打電話為朋友打氣、建立  
溫習小組、約朋友食飯

**E**

愉快感的活動  
(Enjoyment):

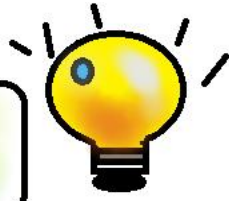
煮嘢食、睇劇、  
藝術創作

- **STEP 3:** 給予自己睡眠, 輕鬆和休息的時間
- ★ 不要把時間表排得密密麻麻, 請給自己空間留白, 好好休息。
- ★ 專注學業的時候, 別忘了做一些自己享受的事情。
- **STEP 4:** 從可選擇做的事中平衡利弊, 並排列優先次序 (1 =最優先做)

必須做	可選擇做 (包括 ACE 活動)
食飯	打機 - 3 E
上課	溫書 - 1 A
沖涼	搵 Friend 傾偈 - 4 C
瞓覺	執房 - 5 A
做功課	做運動 - 2 E

## 2. 趕走『拖延』，踢走『大懶蟲』

五分鐘定律



- ★ 當自己極不願意做某些事情的時候，請告訴自己每次只做 5 分鐘。
- ★ 萬事起頭難，只要動手開始做，動力便能慢慢建立起來。

## 3. 訂立精明小目標 \* Be "SMART"

- ★ 每次完成一小步，累積起來就是一大步了！

- **S**pecific (明確具體) - 想做什麼? 何時開始?

如: 明天早上九時至十一時完成數學課堂(一)的溫習

- **M**easurable (可量度) - 怎樣衡量目標是否已達成? 用什麼指標?

如: 完成課堂(一)的課後練習

- **A**chievable (可達成) - 會否太天馬行空? 我能否做得到?

- **R**elevant (對自己有用) - 為什麼要訂立這個目標?

如: 因為我想考 70 分以上的成績

- **T**imely manner (有時限)

如: 一星期內完成



目標達成後，別忘了要好好獎勵自己！