



溫馨提示 1

多一點彈性

每間學校的運作和安排也有不同，這段非常時期更存在著許多變數及難以預計的事。不只是你，你的同學、學校的職員也正一同與你面對這特別的挑戰。

然而，若我們只想著控制，或因循以往的方法，許多時候只會令面前不確定的情況添加更多困難。當我們越想避開因不確定而帶來的困惑，我們往往更難有效去處理眼前的未知之數。

要知道人生就是不完美的，讓我們試著

- 接納人會犯錯 (尤其你只是學生啊)，也可以犯一些小錯誤
- 從中學習
- 若原先所訂目標已不可行，調整或轉變你的目標

給自己多一點彈性，才可讓我們更有空間去發掘新方式或其他可行方法啊！



“條條大路通羅馬”。讓我們以勇氣及彈性，試試走不一樣的路。





溫馨提示 2

認清令你憂慮的想法



你有“災難化”思想嗎？

– 總是想著事情會變壞，把問題的嚴重性推到極端災難化的境地

你有著“完美主義”的想法嗎？

– 要求自己每件事情也要做好，做得完美

這可能都是一些你慣性的想法。嘗試辨識在你腦海中這些歪曲了的想法，知道並覺察你可能又被困在這些想法的陷阱之中。試試挑戰這些非理性的思想，合理地去對待自己。

減少批評自己，對自己仁慈一些吧！





溫馨提示 3

多接納 少控制

我們可能會慣性使力去控制所有變數，讓事情在自己的掌控之中。然而，許多時當我們越想施加控制，卻可能因為做不到而為自己帶來更多失望。這並非因為你能力不足，而是事情根本並不在你控制之中。



學習去分辨甚麼是你控制範圍以外的，以及你能有多點掌控的。
將你的目光和精力放在可以改變的部分。

對於不能改變的部分，正因為這是你所不能控制的，你就不用責怪自己，放下就是了。

在這非常時期

我們更要學去接納有些事情並非我們所能控制或改變的

Sometimes you need to let things go





溫馨提示 4

好好使用你的強項

不少人也習慣著眼自己做錯或做得不好的事情。這無疑有助我們去改善自己，可是當你太慣於為自己找錯處時，這可能會令你常常不自覺去挑剔和批評自己，這可會減弱你的自信，甚至令你的表現打折扣。

嘗試公平點去評估自己。花些時間去想想自己善於或有信心做的事情，無論大小，好好將這些技能在實習中發揮出來吧！

作為年青人，或計你的電腦知識和技巧，你對網上資源的熟悉，可能會在今次的實習中幫到手呢！



著眼長處 轉危為機





溫馨提示 5

管理你的壓力

看似老生常談，壓力管理可是面對挑戰時最基本及有效的。

多提醒自己及嘗試不同的壓力管理方法，參考以下的“壓力小錦囊”吧：

Self-awareness & acceptance

(敏銳留意自己的狀態，接受自己的強項與不足)

Time management

(善用時間，定下輕重緩急)

Relaxation

(定期鬆一鬆，如：聽音樂、散步、靜坐、與好友茶聚.....)

Exercise

(運動有助促進身心健康，在家可以考慮試試網上七分鐘運動呢)

Self-management

(有效自我管理，生活有條理，心情平穩有信心)

Social & Spiritual

(社交及心靈上的支援，是我們情緒健康的一大支柱)

試試轉個角度，你會發現，「壓力」也可以化成「甜品」，成為你的動力！



STRESSED → DESSERTS!





溫馨提示 6

接納負面情緒 需要時找人傾訴

記住，有負面情緒是**正常的**，**容許自己會有感到負面的時候**。這個接納和反思的過程並不同於將自己沉溺在憂慮之中。透過這個過程，你會更懂得**調整自己的期望**，並連繫你的精力和目標，讓你更好去發揮自己。

如果你仍然感到困擾，**嘗試開放自己**，**告訴你所信任的人**，可以是你的督導老師，可以是你的同學、朋友等等。

憂傷會因分擔而減半。

若果你需要，我們的輔導主任也非常樂意為你提供支援，跟你談談有關實習的準備或在實習期遇到的困難。**撐你☺**



實習支援服務

實習支援熱線：2948 6245

(24小時輔導熱線: 8208 1155)

實習支援電郵：saocs@eduhk.hk

