

3

善用自我肯定 / 鼓勵的力量

多留意及欣賞自己做到的事及強項，勿過早對自己作出否定。
告訴自己：

- ✓ 「我可以越做越好，慢慢能渡過難關！」
- ✓ 「加油！咬緊牙關就過到了！」
- ✓ 「我已經盡了力，對自己的要求和期望要合理！」



4

尋找適合自己的減壓方法

- 給予自己舒緩的空間，接受自己的情緒及壓力
- 足夠的休息
- 跟別人傾訴自己的感受和困難
- 做適量的運動
- 找時間做自己喜歡做的事，如看電影、聽音樂



5

拒絕不健康的減壓方法

例如吸煙、飲酒、逃避面對工作



6

尋求協助

- 當持續地覺得自己做得不好，又或感到乏力無助時，不妨主動與老師、同學們商討一下，他們或能給你一些實質的協助或意見，以及精神上的鼓勵；也歡迎你聯絡輔導服務，讓我們與你同行。



“希望你有一個
充實而又快樂的實習經歷！”



學生事務處輔導服務



學生事務處 實習支援服務

輔導服務： 大埔校園 曹貴子基金會大樓一樓
輔導熱線： 2948 6245 (辦公時間)
8208 1155 (非辦公時間)
聯絡電郵： saocs@eduhk.hk



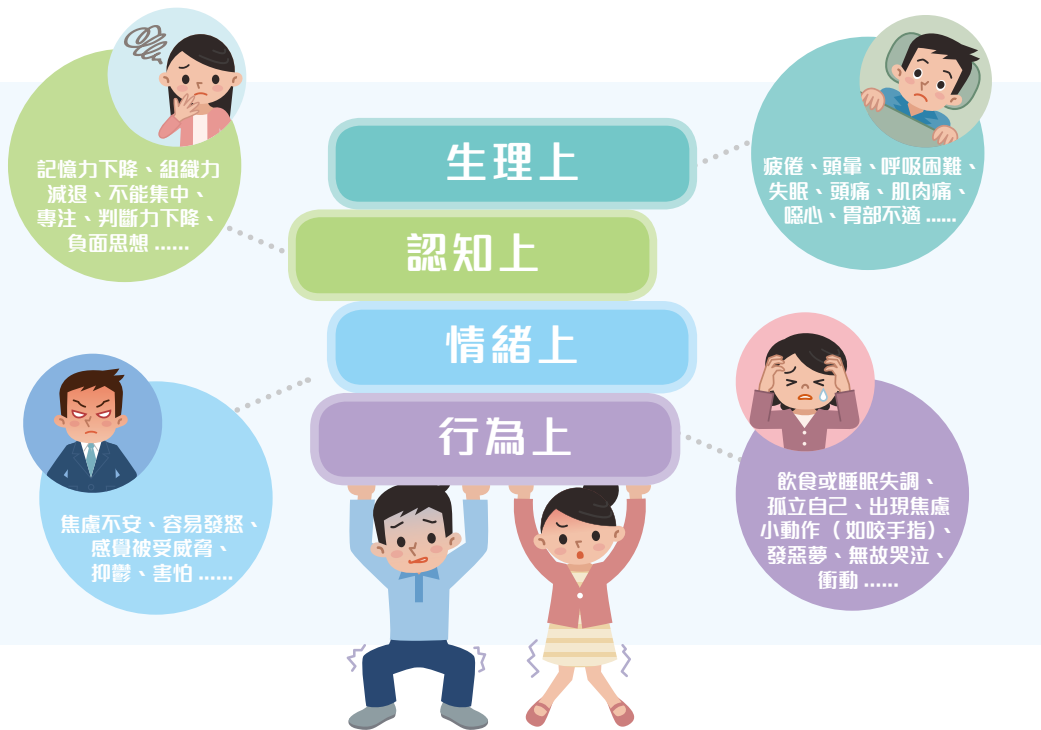


什麼是壓力??

- 壓力是生活的一部份，可以是泛指生活上一些令我們覺得有威脅或不開心，而造成生理或心理反應的事情。
- 由於每人的成長背景、性格、資源及其他因素不同，各人處理壓力的能力亦有異。
- 壓力可以促使我們未雨綢繆，增加隨機應變的能力，防禦所面臨的危機；但太多的壓力對我們的身心卻有不良影響。

壓力對身體的影響

很多時我們都能適當地處理壓力，但有時當壓力太大，或問題持續不能解決，我們也許會出現以下的狀況：



實習期間，你們可能因為種種不同原因而產生了壓力，例如



如何好好照顧自己

1

作好準備

- **實習前：**多了解實習學校的資料
- **實習中：**多與原任老師、視導老師保持溝通，了解學生需要，努力備課
- 訂立時間表，列出各項工作，根據事情的輕重緩急排序，並依次序逐樣完成



2

了解自己的壓力來源及面對壓力的反應

- 留意身體狀況及情緒變化，當感到壓力時，讓自己停一停，鬆一鬆。不要累積過多壓力，影響身心健康。

