

# Guidance.com



(本期專題:壓力)



Issue 1 . 1/2008

# 目錄:



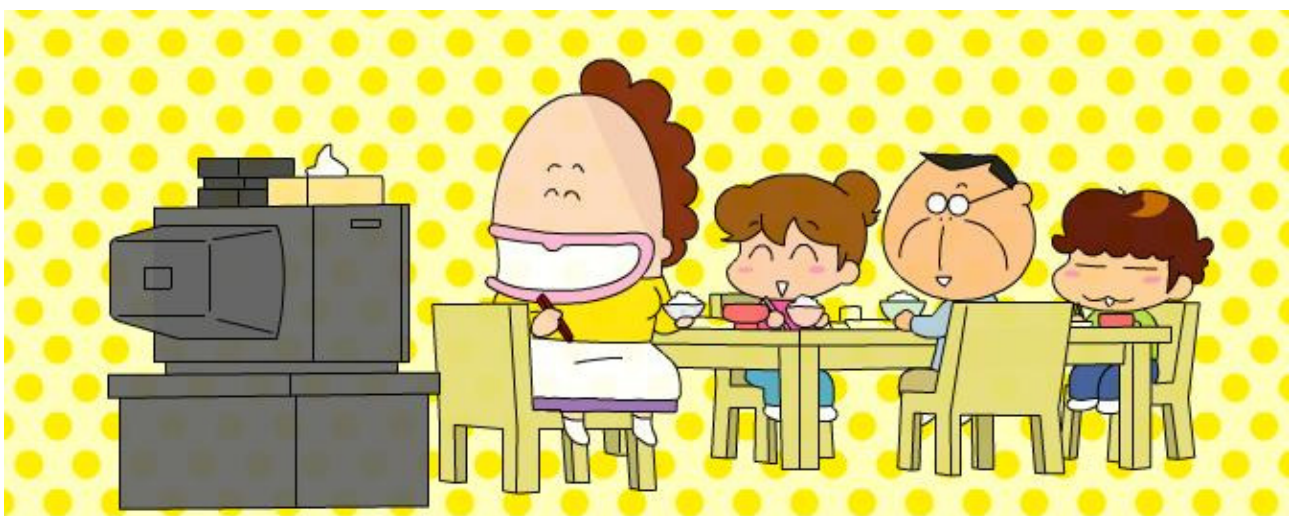
## -Guidance 介紹-

- 1.Guidance 架構
- 2.Guidance's teachers and executives



## -本期專題:壓力-

- 3.壓力是甚麼？
- 4.你有壓力嗎？壓力測試
  - 十大減壓妙法
  - 從飲食方面減壓
- 5.總結



# Guidance's Structure



Guidance is divided into 3 different teams.

## **1.Program team**

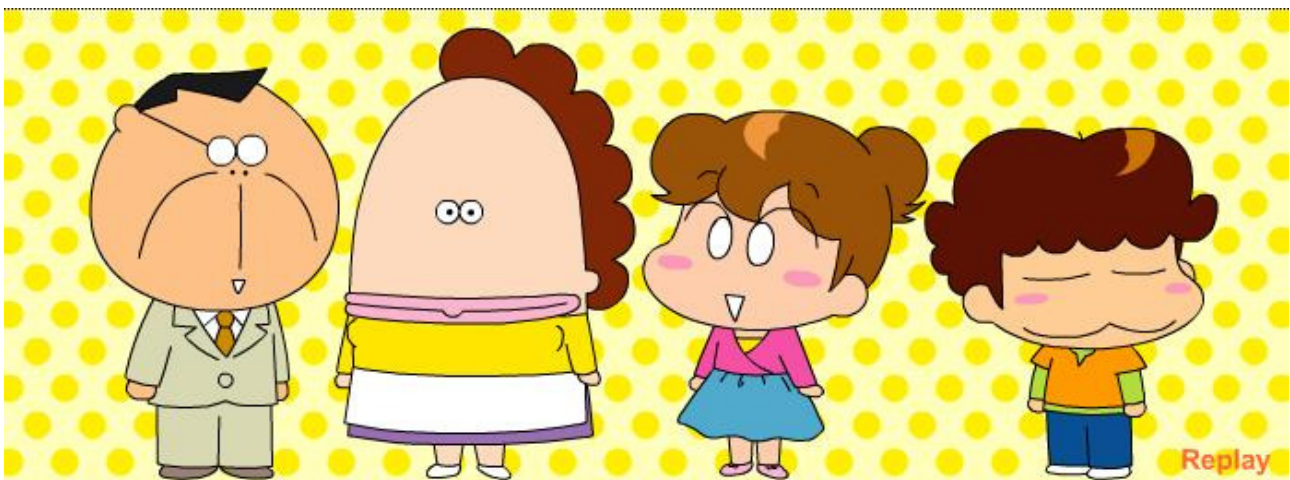
-It is a team of students to organize activities to promote caring attitude towards others.

## **2.Peer counseling team**

-It is a team of students to perform peer counseling

## **3.Social Service team**

-It is a team of students to provide service to some charity organization.





## Guidance's teachers



### ♪ **Section Head:**

Miss Wong Pui Ling

### ♪ **Deputy Section Head:**

Miss Wong Man Lai

### ♪ **Other Guidance Teachers:**

Miss Chan Oi Wai , Mr. Chung Ka Kit

Miss Kwok Suk Ying , Miss Sit Yin Ping

Mr. Yip Kin Fung

### ♪ **Social Workers:**

Miss Tam Wai Yan , Miss Chiu Kit Yau



## Guidance's Executives



### ♪ **Chairlady:**

6F Ng Tse Ting

### ♪ **Vice-Chairlady:**

6L Yung Wang Yin

### ♪ **Executives:**

6L Tang Ming Yam

6L Tin Siu Mun

4B Lee Wing Yee

4B Ng Pik Ki

4D Liu Yun Yin

4D Chu Wing Yee

4D Yeung Chi Hang

4E Ma Sui Ki

# 什麼是壓力？



精神壓力存在於我們生活中，無論我們的年紀多大，我們都會面對精神壓力。

老師可描述以下情況：在一個漆黑的晚上，你獨自一個人經過一條又黑又狹窄的走廊，同時你忘記戴眼鏡，走到一半的時候，你見到一個黑影，好像拿著一枝木棍向著你走來，這時候你有什麼感覺？

當我們遇到令我們驚惶的情況時，我們的心跳會加快，身體會預備我們去應付這些情況，我們或許會站立和準備大打出手，或會奔跑離開。肯農(Walter Cannon)形容這情況是挑戰或逃避反應 (fight or flight response)。麥拿理(Mc Nerney)說「壓力是身體在精神上、體能和化學上的反應」。

韓斯沙利耶 (Han Selye) 特別提出在生活中，我們在遇到壓力時，身體生理上有一連串的反应。在他的書中「生命中的壓力」(The Stress of Life) 提出了壓力的一般性適應症候群 (General Adaption Syndrome)，分為三個階段：

## 1 警報反應期 (Alarm Reaction)

這是身體對壓力的第一個反應，當我們面對壓力時，交感神經便會受到刺激，從而增強了我們的身體功能，例如：增加抗炎性荷爾蒙的分泌，防禦壓力的入侵。但是，假如壓力來源是太強，而身體防禦功能太低，便會有死亡的可能。

## 2 抵抗階段 (Resistance Stage)

如果長期處於壓力中，身體將繼續抵抗壓力，身體在警報反應期的反應繼續出現，同時，抵抗的水平亦比普通人為高。如果身體持續處於壓力中，身體抵抗反應將繼續及適應，抵抗高於正常水平，進而警報反應期消除。

## 3 耗竭期 (Exhaustion Stage)

長期處於壓力中，雖然身體作出適應，但是身體如果長期處於這個壓力狀態，身體的適應能力會逐漸耗盡，嚴重的，可能會引致死亡。



## 壓力的來源

任何對身體有威脅的刺激，謂之壓力源 (Stressor)，壓力源可來自多方面。

1. 生理上的 – 例如：熱、冷、飢餓、疲倦。
2. 心理上的 – 例如：失望、感受到危險、挫折、否定自我。
3. 發展上的 – 例如：上學、謀職、結婚、適應年老的父母、親友死亡。
4. 情境上的 – 例如：噪音、空氣污染、缺乏資源、缺乏空間。
5. 人際關係的 – 例如：與同學、老師關係不好、社交生活型態改變。
6. 社會文化的 – 例如：文化環境差異、角色期待、價值觀念或社會經濟地位改變。
7. 哲學上的 – 例如：時間的利用、生活的目標。

# 你有壓力嗎？



## 生活壓力測驗

1. 兩個對你瞭如指掌的人正在討論你。下邊哪一項是他們最有可能談論你的內容？

X 這個人很合群，似乎沒有甚麼事能煩擾他/她 0分

X 很不錯，但是你跟他/她說話時得留神 1分

X 的生活好像總有不對勁的地方 2分

我發現 X 喜怒無常，捉摸不透 3分

我越少見 X，心情就越舒暢 4分

2. 生活中有下列一些特徵嗎？	有	沒有
消化不良	0分	1分
胃口不好	0分	1分
夜間睡覺失眠	0分	1分
在沒有活動、氣溫不高時渾身冒汗	0分	1分
在人群中或有限的空間裏驚慌不安	0分	1分
半夜或清晨經常被驚醒	0分	1分
缺乏停止思考問題、思考白天之事的的能力	0分	1分
即使是對充滿希望的事也缺少動力	0分	1分

3. 你比以前（一年前）

更樂觀 0分 大約一樣 1分 更悲觀 2分

4. 你喜歡看電視嗎？

喜歡 0分 不喜歡 1分

5. 你能在週末睡午覺而不產生罪疚感？

能 0分 不能 1分

6. 在合適的課堂和個人範圍內，你能把想法告訴老師、朋友或親人嗎？

能 0分 不能 1分

7. 通常甚麼人在生活中替你作決定：

你自己 0分 別人 1分

8. 在學校學習中受到批評，你通常

很傷心 2分 中度傷心 1分 輕度傷心 0分

9. 你每天完成功課後對成績感到滿意嗎？

經常 0分 有時 1分 偶然 2分

10. 你是否覺得多數時間都沒有能力解決與同學間的衝突？

是 0分 不是 1分

11. 你必須完成的功課是不超過了時間的允許量：

通常是 2分 有時 1分 非常偶然 0分

12. 你對學習厭倦了嗎？

經常是 2分 有時 1分 很少 0分

13. 你是否總想著功課/學業？

幾乎所有日子 2分 在某些日子 1分 幾乎從未有 0分

14. 你覺得自己的能力和學業成績得到恰當評價嗎？

是 0分 不是 1分

15. 假如把喜歡自己的程度劃分為 5 級，5 為最喜歡，1 為最不喜歡，你會給自己第幾級呢？

1 = 4分 2 = 3分 3 = 2分 4 = 1分 5 = 0分

=====



## 生活壓力心理測驗得分解釋



0—7 分：壓力在你生活中不是問題，你能更充實和完善的善用壓力。

8—14 分：對於一個終日忙於學習的人而言，這是一個中等程度的壓力。因此，如何合理緩和壓力是值得你探討。

9—21 分：壓力顯然是個問題。採取解決措施是必要的，在這種壓力程度下，工作的時間越長，解決它就越困難。需仔細研究減壓的辦法。

22—27 分：在這個程度上壓力算是一個很突出的問題了，必須立即採取減壓措施或尋求幫助



# 十大減壓妙法



1. 感到壓力時造個白日夢(例如想想您夢想的度假勝地),讓自己冷靜下來
2. 做些自己感興趣的事,若沒有任何嗜好,嘗試把它發掘出來,例如在辦公室種植一盆小盆栽,可能帶給您一個新景象呢!
3. 感到壓力時其實是練習深呼吸的最好時機呀!
4. 每日都抽一些時間讓自己的身心完全放鬆(例如睡前躺在床上 30 分鐘,什麼都不去做,什麼都不想)。
5. 運動、與家人傾訴都可減輕工作壓力,試一試吧!
6. 試將壓力來源分級,逐一解決。
7. 試把精神集中於編排一些重要的事物/工作上,您可能發現另一個天地呢!
8. 繼續做平日做的事,管他什麼壓力。
9. 讓內心感受流露,想哭就哭吧!
10. 別忘與朋友或家人傾訴,他們是您擊破壓力牆的助手呀!







## 從飲食方面著手減壓



### 1.食香蕉

當你受壓導致心情不好，「食蕉」是一個解救良方。香蕉含有豐富的維他命 B6，就是製造大腦血清素的主要物質，可維持血清素水平，能幫助控制情緒，令人心情回復輕鬆。除了香蕉外，薯仔亦是抗抑鬱食品。

### 2.八杯水

日飲八杯水，對身體健康和肌膚美顏都很重要。當受壓時，飲適量的水和進食少許東西，可令人迅速回復活力。有人會飲咖啡減壓提神，但咖啡利尿，飲了一杯後，請在八杯水的份量上，再加一杯水，這才是健康。

### 3.提防陷阱

有些食物會引起壓力，你應小心提防。例如可樂、咖啡和朱古力等含有咖啡因，可促進人體新陳代謝，提高警覺性，引致壓力荷爾蒙分泌，令心跳加速，血壓上升。所以，該類飲食可免則免。

### 4.愈吃愈傷身

想減壓的話，抽煙和飲酒都不能幫到你，反而會傷害你。因為香煙中的尼古丁會引起壓力，另外，酒亦只會傷你的脾胃。所以，大家何必自討苦吃呢？

### 5.揀飲擇食

減少進食脂肪太多的食物，會對身體有益。同時，多吃纖維質食物、水果和蔬菜等都有減壓作用。另外，當你規律作息及飲食，可保持生活正常，壓力自然大減。

### 6.我愛 BC

身體處於壓力時，就會消耗大量維他命 B 和 C，使人感到焦慮、情緒低落、失眠、軟弱無力及胃痛。多吃穀類、綠葉蔬菜、肝臟和魚可攝取維他命 B；多吃柑橘類果實、蕃茄、白菜、薯仔可攝取維他命 C。

### 7.飲靚湯

心情不好，脾氣就會差，容易喉痛聲沙。其實，你最需要的就是清潤的湯水，以收滋補之效。芸芸湯水之中，以媽媽或太太煮的湯水最好。在家飲食，共敘天倫，可促進感情，令人精神上獲莫大支援。

### 8.一盞茶

當「個腦實晒」時，可以泡一壺茶，趁機會休息一下，鬆弛神經。茶含有咖啡因，可助提神醒腦、促進思考；並含有維他命 C，可增強身體抵抗力。

### 9.甜品無罪

甜食過量，對身體不好。但間中吃甜食，卻可勾起人許多美好回憶，例如朋友歡聚生日會情景、童年獲糖果及雪糕獎勵等，都有安撫情緒功效，叫人心靈得安慰。

### 10.飲花茶

潮流崇尚飲花茶。在芸芸花茶中，建議飲甘菊花茶，因為它有安心寧神、清熱解毒的作用，不但是情緒調劑的妙品，亦可消炎美顏，對皮膚有益。

# 總結

Guidance 明白林護的同學們每天都有來自不同方面的壓力，學業、家人和老師的期望等等，Guidance 未必可以替大家消去所有的壓力，但至少，我們希望可以教導各位同學正確的處理壓力方法，令大家的校園生活過得更愉快！



## 處理壓力的正面及負面態度

我們要以正面的態度處理問題 - 積極、直接面對問題、衝破問題的障礙、尋求新方法或他人的協助、多做運動、多些休息以補充能量、從失敗中學習、繼續向上；

我們要戒除負面的態度 - 消極、避開問題、走進問題的死胡同、偏執、吸煙、酗酒、濫用藥物、因失敗而沮喪。

最後，Guidance 謹祝各位同學在新的一年開開心心！

