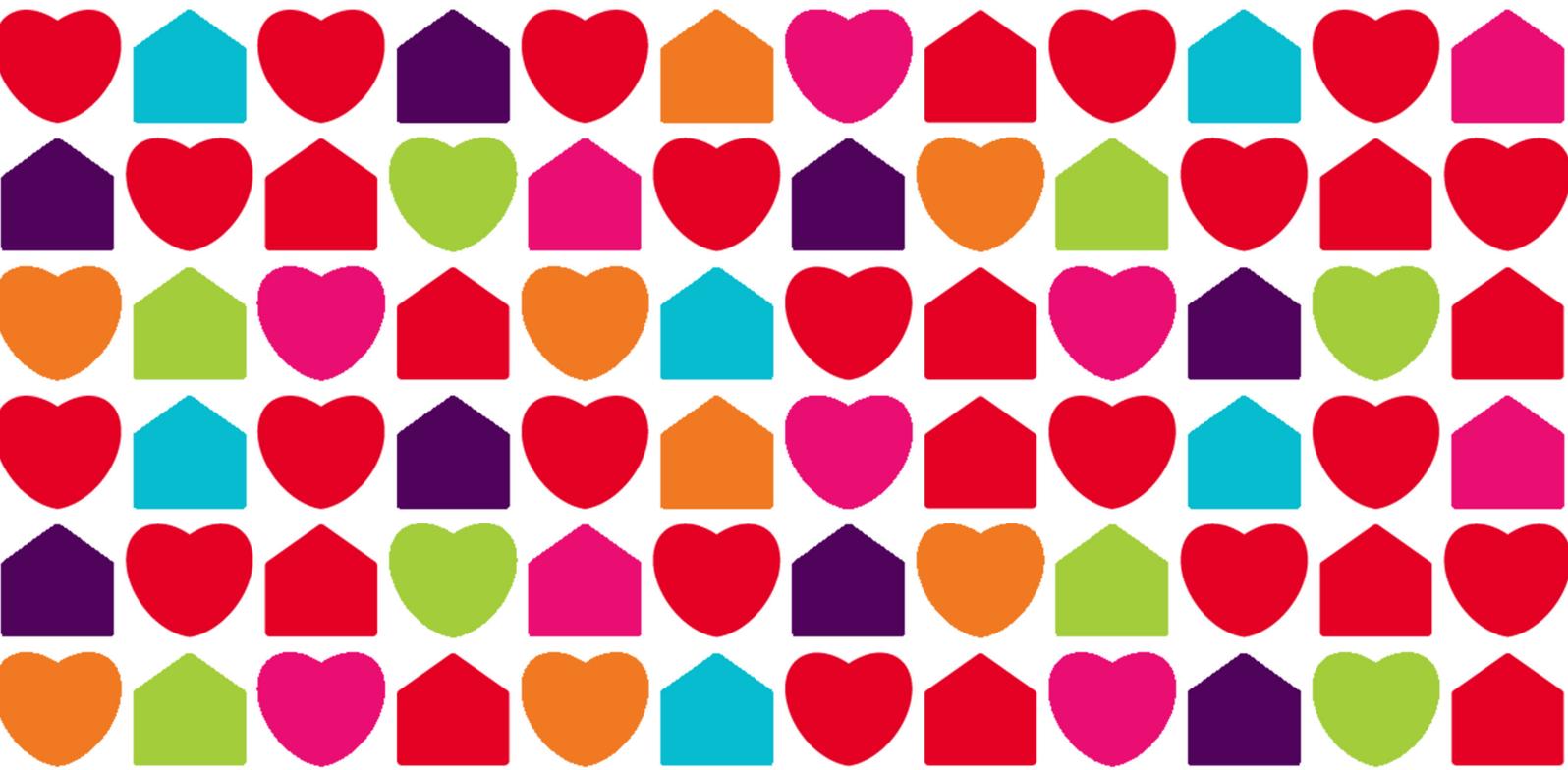




家福會  
HKFWS



我的抗疫校園 ●  
疫戰DSE  
~ 上集 ~



香港家庭福利會

## 依一刻的你會不會都好似Bobby這樣憂愁呢？

可唔可以唔好延期喇  
我想快D考完DSE喇!

喇媽日日係屋企問  
我溫書溫成點，好  
大壓喇!

究竟DSE會唔會延期到下  
年先考架？



喇!溫書溫到好辛苦喇!!

日日剩係得溫書，想同  
fd出街都唔得!

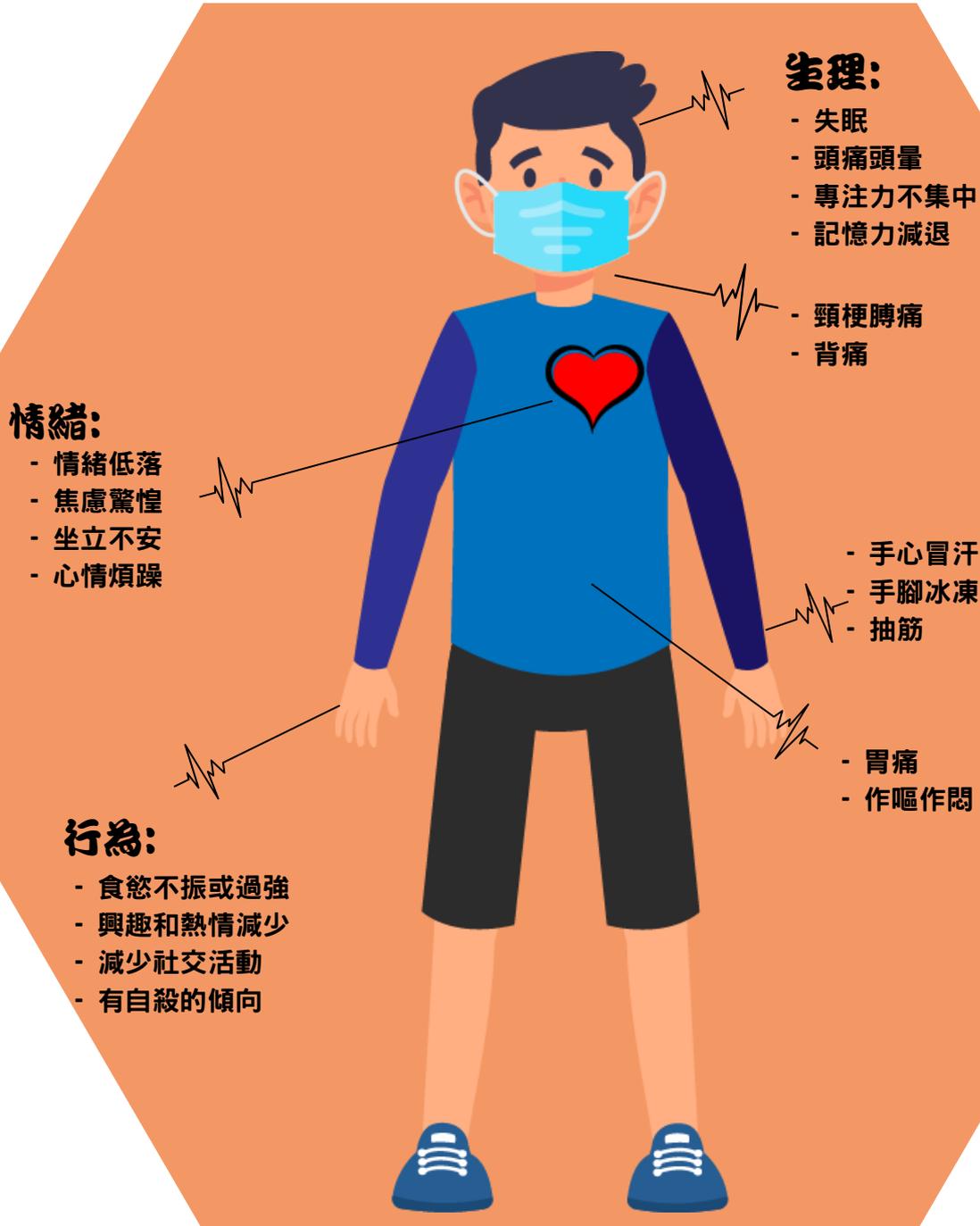
認野認到頭髮都甩啦，  
點算好？

各位考生不但要面對公開考試，還要擔心新型冠狀病毒的影響，小編同大家一樣面對突如其來的疫情都有點措手不及。

各位考生在疫情下面對公開考試，可能會有不少壓力，「我的抗疫校園·疫戰DSE」目的是為各位打氣外，希望可以藉著小編推介的活動，讓大家減輕壓力。

## 身心壓力反應Check-Check

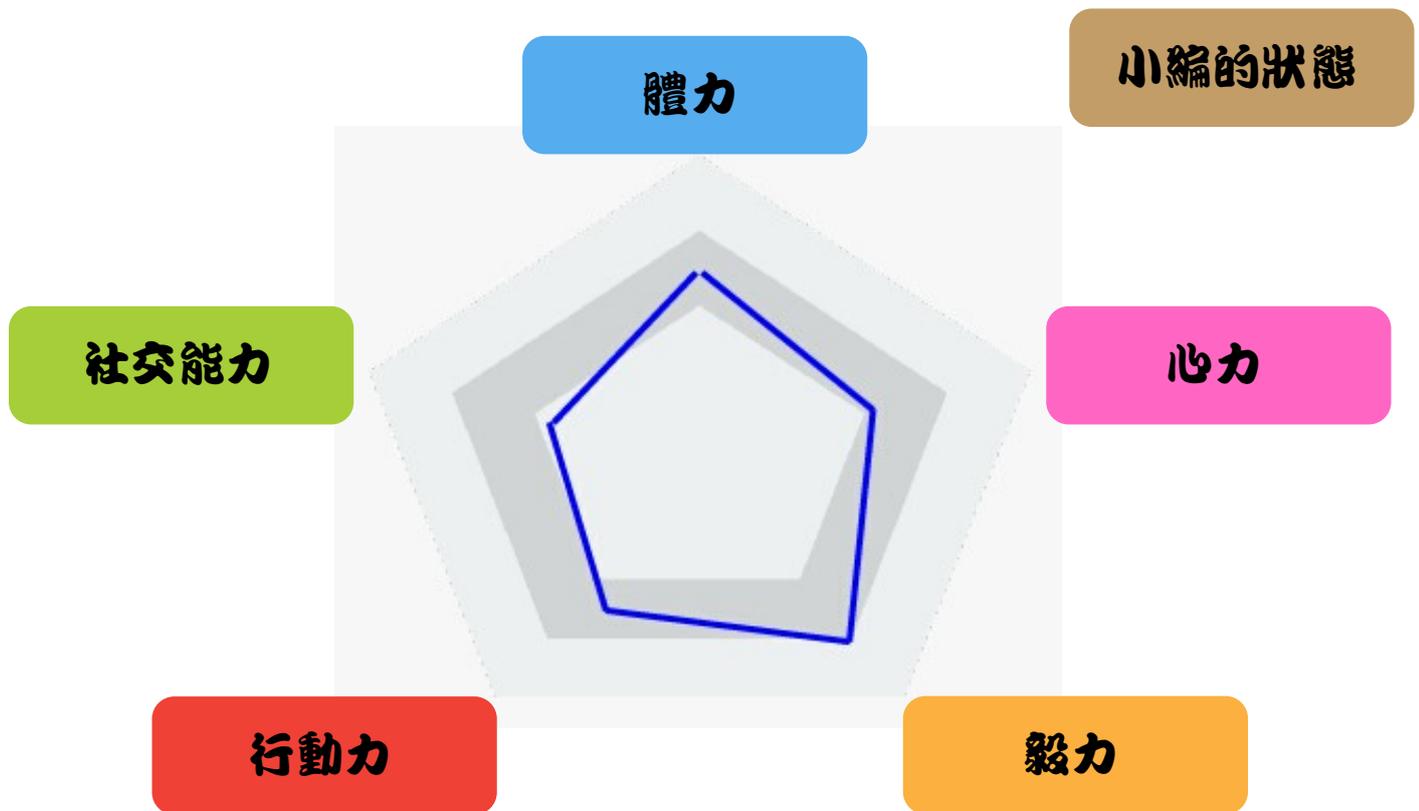
面對公開考試的你可能已感到好大壓力,還要面對肺炎的影響,壓力有加無減。每個人都有壓力,小編訂不到口罩,買不到公仔麵都覺得有壓力。每個人對於壓力的反應不一樣都是正常的。不如你Check-Check下有壓力下,身心反應中了幾多項。



如果你有出現以上的壓力反應,可以嘗試小編介紹的「Challenge Time」活動,減少壓力!!

# 抗疫 LEVEL UP

小編都考過公開考試，Study leave壓力都不少，不如你試下每週看看自己的能力值，一齊升Level。



## 升Level提示:

**體力:** 身體無力、覺得好累，是時候做運動操Fit自己

**心力:** 開始集中不到，記憶力差了，需要放鬆一下

**毅力:** 回想自己考公開試的初衷，目的及最終目標

**行動力:** 利用SMART明確目標，先重後輕、先急後緩。

(想了解更多可以看《我的抗疫校園·疫地減「廢」》)

**社交能力:** 肺炎期間經常留在家中，都需要朋友的支持及連繫

你試試將這兩週的能力值記錄係，看看自己的變化～

Week 1

體力

社交能力

心力

行動力

毅力

Week 2

體力

社交能力

心力

行動力

毅力



各位同學如果想提升戰鬥力！  
不如每天嘗試一個  
「Challenge Time」！

# CHALLENGE TIME

一般人的專注力會在兩小時後急速下降，學習的效能亦會下降，不如讓身體與腦袋休息一下，跟小編一起每天進行「Challenge Time」！



煮嘢食



藝術手作



種吓花



學吓結他



跳繩



創作做  
Youtuber



深蹲



冥想

邀請大家每日嘗試用半個至一個鐘時間去做不同的活動，令自己都可以抖抖氣！

P.S.如果你想知道多少少如何善用時間，

小編建議你去看《我的抗疫校園·疫地減「廢」》

# CHALLENGE TIME 計分表



每日做完一個challenge 可以記錄下，看看自己加了幾多exp(經驗值)!



**深蹲**  
每一日做至少20下

+ 5 exp



**冥想**  
每一日花10分鐘做

+ 5 exp



**跳繩**  
每一日跳至少100下

+ 5 exp



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

+ 5 exp



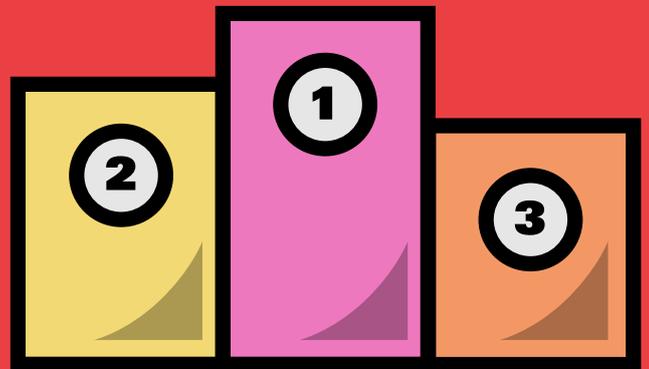
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

+ 5 exp

今日獲得的exp: \_\_\_\_\_

除左Challenge Time 之外，仲有冇其他  
Tips 要真係幫到我溫書應付DSE? 日日  
我花最多既時間就係番係屋企溫書，DSE  
最後都要考架，有冇咩計仔可以幫到最  
後衝刺?!



當然有啦Bobby! 下一集小編就會推介  
一些分配時間的方法、健康減壓食物  
推介和高效閱讀文章方法讓各位同學  
參考! 記住留意啊!!