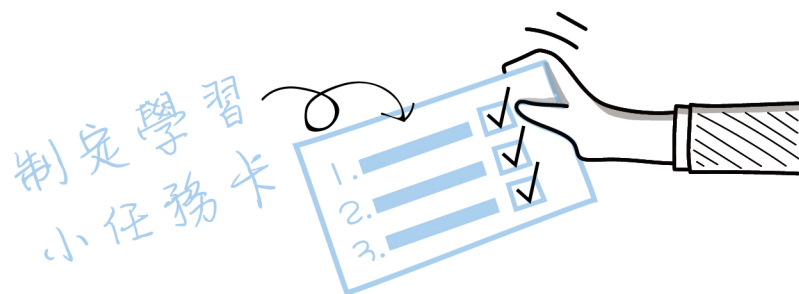


舒壓攻略

The title '舒壓攻略' (Stress Management Strategy) is rendered in large, colorful, stylized Chinese characters. '舒' is orange, '壓' is purple, '攻' is light blue, and '略' is yellow. The characters are integrated with various educational and creative icons: a stack of three books (orange, blue, yellow) sits atop '壓'; a glowing lightbulb is positioned above '攻'; and a yellow pencil is shown writing the character '略'. The entire title is enclosed within a black, hand-drawn style bracket.

【擊退焦慮】

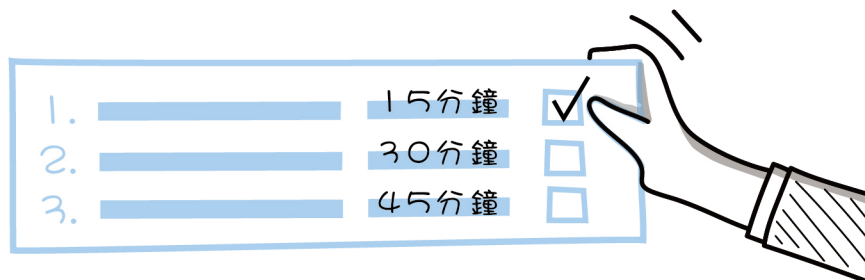


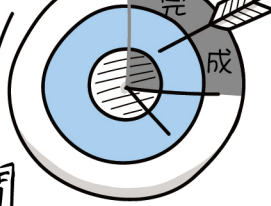
- ◆ 制定 一個合理的學習計劃
- ◆ 將學習任務分解為 小目標
- ◆ 並在 預定時間內完成

這樣可以 **減輕焦慮感**。

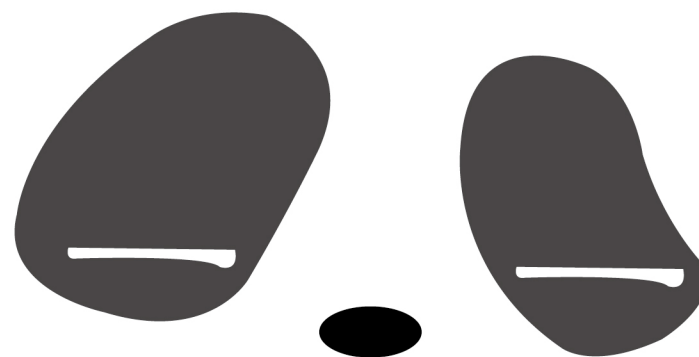


【謝絕熊貓眼】



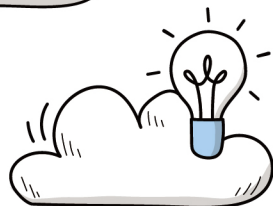
- ◆ 學會管理時間 // 
- ◆ 合理地規畫時間
並按時完成
- ◆ 平衡學習、娛樂、運動和休息

通宵達旦地溫習
集中力及動力也會下降。




【熊貓眼】

【無需逃避】



- ◆ 調整心態
- ◆ 理性思考
- ◆ 尋找解決問題的方法
- ◆ 學會從積極的角度看待事情

將其看作是一個挑戰，
而不是負面的事情。



【逃避】

遇到困難總有法



澳門明愛生命熱線
電話



聖公會澳門社會服務處
“Chat With U”
微信號



掃描二維碼以瀏覽
更多支援訊息



教育及青年發展局
Direcção dos Serviços de Educação
e de Desenvolvimento da Juventude



衛生局
Serviços de Saúde



澳門特別行政區政府
社會工作局
GOVERNO DA RAEM
INSTITUTO DE ACÇÃO SOCIAL



澳門中華教育會
Associação de Educação de Macau



澳門天主教學校協會
AECM



澳門明愛
Caritas
MACAU



聖公會澳門社會服務處
Gabinete Coordenador dos Serviços Sociais Sheng Kung Hui Macau



澳門大學
UNIVERSIDADE DE MACAU
UNIVERSITY OF MACAU



澳門科技大學
UNIVERSIDADE DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE MACAU
MACAU UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY



澳門城市大學
Universidade da Cidade de Macau
City University of Macau



澳門學生事務協會
Macau Student Affairs Association

以愛同行 - 關注青少年精神與身心健康工作小組