

## 對症下藥

生病了，看中醫還是看西醫呢？有人認為西醫見效快，中醫調理慢；也有人認為西醫只治標，中醫才治本。這是一個永無休止的爭論，但無論採用何種治療方法，一個好的醫生都會先透過合適的診斷，確認病因，才會對症下藥。各位同學，在面對自己內心感受和訴求時，你又曾否嘗試做自己的醫生？你會否為自己的精神心理健康作診斷，知道自己此刻所面對的壓力和個人需要呢？

在探討處理壓力的方法之前，我更希望跟大家討論一下認識自己正在面對壓力的重要性。你意識到自己面對生活、讀書的種種壓力嗎？你能否及時察覺和處理自己累積的壓力？適度的壓力固然為我們提供動力，有效協助我們應付日常生活和環境變化，然而過多的壓力會對身體造成不良的影響。生活中很多的人、事、物都可能是我們壓力的來源，壓力的型態與種類不盡相同，可以在心理和生理上影響你，也能夠影響你的行為。

記得我當年在公開試前大概有一個月的假期在家溫習(Study Leave)，自己更為此訂定溫習和作息時間表，心想按這個進展，面對公開試應該問題不大。然而，在開始溫習一星期多後，我患了嚴重的上呼吸道感染，起初只是出現流鼻水和咳嗽等症狀，一方面我有看醫生和吃藥，另一方面我更規律地安排自己的溫習和作息時間，不容許出現任何差錯或落後。可是患病讓我根本無法專心溫習，面對公開試逐漸迫近，我愈不敢放鬆，愈爭取時間做練習，身體就愈負荷不了。結果接下來的數星期，病情沒有改善，直至開始第一科考試的那天，我都需要每天吃退燒藥，才讓自己有精神勉強溫習和應考。

後來發現，原來當時自己處於非常緊張的壓力狀態下而不自知，以為自己能控制事情，只將焦點放在每天的時間規劃上，沒有好好處理情緒壓力的問題，以至影響當時的身體健康。若當時我能及時察覺自己正面對的壓力和其成因，繼而對症下藥，採取適當的減壓方法，可能就不用經歷長時間的不適了。

對於中一至中五級的同學，上學期考試即將來臨，而中六畢業班的同學亦面對公開試漸入倒數階段，無論是來自對自己的要求、父母的期望，還是同學間之比較，讀書考試難免是一種壓力。各位同學，你們能夠敏銳洞察自己面對壓力時的徵狀嗎？舉例說，若你一安靜就發現自己很累，很想睡，身體可能已經發出預警信號。思考一下如何調節自己的工作與休閒的平衡，避免壓力「爆煲」吧！



每個人處理壓力的方法都不同，例如我喜歡獨自一人看書或散步，放鬆下來讓自己的頭腦「關機」休息。聖經以賽亞書 30 章 15 節寫著「你們得救在乎歸回安息，你們得力在乎平靜安穩。」當你開始覺得生活奔波勞累，力不從心時，除了硬著頭皮忙亂追趕外，或許是時候給自己留一點時間和空間。偶爾的放空、留白，不但可讓自己喘口氣，也能靜下來檢視自己的現況，重整自己的方向和目標。

你的壓力指數有多大？有關測驗量表及評分參考自香港心理衛生會的壓力測試，雖非供診斷辨認之用，同學仍可嘗試評估一下自己的壓力程度。

請回想一下自己在過去一個月內有否出現下述情況 如有，可在空格內✓	從未 發生	間中 發生	經常 發生
1. 覺得手上工作太多，無法應付。			
2. 覺得時間不夠，所以要分秒必爭。例如過馬路時衝紅燈，走路和說話的節奏很快速。			
3. 覺得沒有時間消遣，終日記掛著學業。			
4. 遇到挫敗時很易會發脾氣。			
5. 擔心別人對自己學業表現的評價。			
6. 覺得長輩和老師都不欣賞自己。			
7. 擔心自己的經濟狀況。			
8. 有頭痛/胃痛/背痛的毛病，難於治癒。			
9. 難以抑制不安的情緒。			
10. 需要借助其他東西去協助入睡。			
11. 與家人/朋友/同學的相處令你容易發脾氣。			
12. 與人傾談時，會打斷對方的話題。			
13. 上床後覺得思潮起伏，很多事情牽掛，難以入睡。			
14. 太多工作，不能每件事做到盡善盡美。			
15. 空閒時輕鬆一下也會覺得內咎。			
16. 做事急躁、任性，事後感到內咎。			
17. 覺得自己不應該享樂。			
<b>計分方法：</b> 從未發生 0分,間中發生 1分,經常發生 2分 <b>0-10分：</b> 精神壓力程度低但可能顯示生活缺乏刺激，比較簡單沉悶，個人做事的動力不高。 <b>11-15分：</b> 精神壓力程度中等，雖然某些時候感到壓力較大，仍可應付。 <b>16分或以上：</b> 精神壓力偏高，應反省一下壓力來源和尋求解決辦法。			

「兩個人總比一個人好，因為二人勞碌同得美好的果效。若是跌倒，這人可以扶起他的同伴。」  
(傳道書四:9) 你可以和其他同學老師分享一下，互相打氣支持，彼此同行。

數學科

梁健桑老師