

遊戲：

1. 大風吹

2. 家長之最



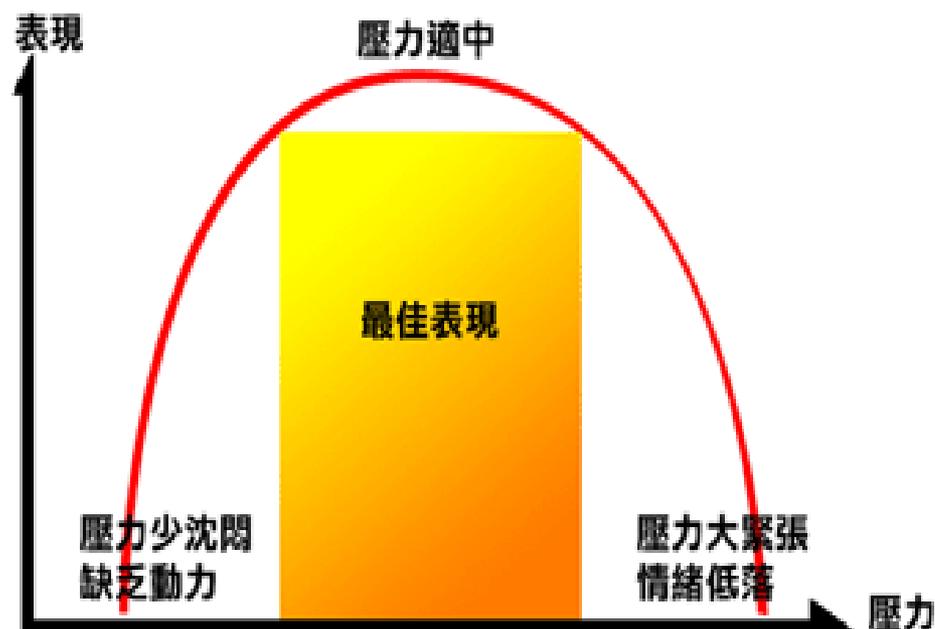
壓力？我不怕！



# 壓力和情緒

壓力會影響個人的表現。依著**倒轉U理論**，每一個人都有**一個最適中的壓力水平**，圖表一說明了短期壓力和表現的關係。

當壓力太低時，我們會覺得工作沈悶，欠缺集中力，沒有動機，表現也不太好。壓力太大時，我們會感到過於緊張，情緒低落，也大大影響工作表現。壓力適中時，身處良好的「**喚醒水平**」，壓力變成動力，而且不會感到過份緊張，令表現更佳。



# 何謂壓力？

適當的壓力，可以幫助我們樂於接受挑戰，淋漓盡致地發揮潛力，是一股有助我們成長的助力！

但當壓力太大，個人無法舒解時，便會形成一種壓迫感和負面情緒，令個人無法面對周遭環境和人事物。

# 香港人的情緒病情況

(星島日報2015年2月10日報道)有團體進行網上調查，發現**六成**受訪港人有情緒問題，出現**抑鬱症**症狀，當中過半數人有過**自殺念頭**，有精神科醫生提醒，身體各部位**突如其來**出現痛症，包括頭痛、背痛和關節痛等，往往是患情緒病的警號，不能掉以輕心。

香港家連家精神健康倡導協會於二〇一三年十月至去年十二月期間，透過其網站收集了一千二百五十五份有效問卷回應。調查發現，六成受訪者出現抑鬱症徵兆，而四成人表示曾確診為情緒病患者，其中有逾七成人受失眠困擾，更有五成三人曾有自殺念頭，當中屬中層行政人員，包括管理或銷售範疇等，情況尤令人關注。

# 壓力的來源？

1. 父母、師長或自我期望過高。
2. 經濟出現困難。
3. 工作、家務繁重，超過個人可以負荷。
4. 轉變而引致，例如搬遷、生育、轉工、喪偶等等
5. 個人處理困難的負面態度。

.....

# 壓力的影響？

## 1.生理方面

腰酸背痛、血壓上升、內分泌失調、  
莫名的疲倦、虛弱及暈眩、失眠、頭痛、  
經病

.....



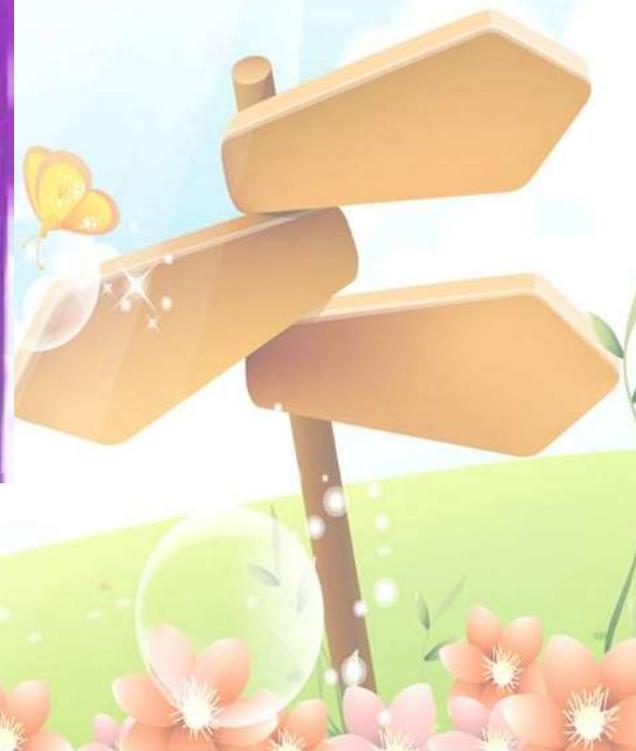
# 壓力的影響？

## 2. 心理方面：

恐懼、精神恍惚、缺乏信心、無法專心、  
憂慮、擔心、脾氣暴躁……



# 我的壓力指數如何？



# 我的情緒日記



# 分組：

1. 你的主要壓力來源是甚麼？
2. 這會引致什麼情緒？
3. 你會怎樣舒緩你的壓力？
4. 你覺得有效嗎？

