主辦機構Organised by

家福會 HKFWS

賽馬會擁抱生命系列 2.0 - POWER T.A.G. 心 · 動啟航計劃

捐助機構Funded by

香港賽馬會慈善信託基金 The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

140年 YEARS

情緒5放樓篇

引言

放榜是中六學生人生旅程中的一個重要里程碑。隨著放榜日臨近，各種複雜的情緒也隨之而來，期待、擔憂、焦慮交織在一起，放榜日的激動、不忿和失落更是不容忽視。本手帳旨在為中六學生提供有效的放榜小貼士，以應對放榜日的壓力，從而迎接這個人生旅程的重要時刻。

賽馬會擁抱生命系列 2.0 - POWER T.A.G. 心．動啟航計劃

賽馬會擁抱生命系列2.0-「心. 動啟航」計劃以強化青少年及家庭的內在力量為重點。參加者透過經歷「蛻變、實現和滿足」的過程，促進他們發展成長心態，以應付在生命中出現的心理健康挑戰。此計劃主要服務中學生、家庭及教師。同時，藉著與不同地區的服務學校和服務單位建立合作伙伴關係，共同創造社區協作行動，以促進各社區之參與，並為青少年及家庭建構有意義的參與體驗。

T Transformation
#蛻變自己
成為更好的你，改變「你是誰」，並成為「你想成為的人」

A Actualization
#實現所想
務實而行，運用自己所有的能力，逐步去實現可行的期望

G Gratification
#滿足所需
同時給予和接受，達成理想和目標，愉快追尋並獲得滿足感

放榜當天的準備

出門口前

- 吃早餐
- 整理儀容
- 面向鏡子，提醒自己要放鬆
- 準備星島日報(諧音：升到)

回校途上

- 預備出門取成績單時，保持心情輕鬆(聽歌，與好友一同回校)

- 冷靜地想像收取成績單時的情境及處理方法

回到學校後

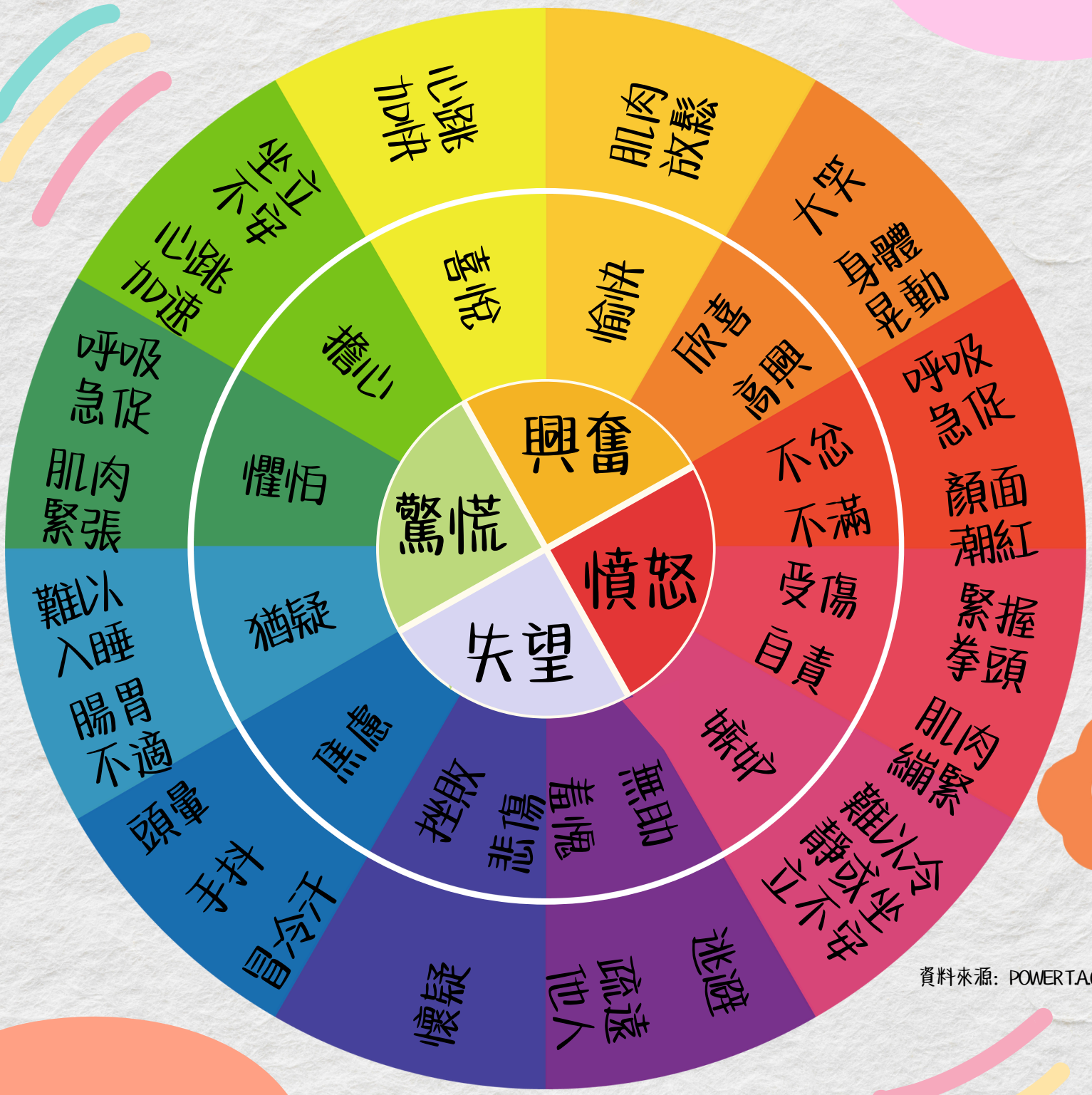
在收取成績單前

- 冷水洗面
- 與好友互相打氣支持

打開成績單之前

- 深深吸口氣，緩緩呼出，直至自己感到冷靜才打開成績單

放榜時有可能出現的情緒
包括興奮、憤怒、驚慌、失望，
你試講出來給你身邊的人聽



資料來源：POWERTAG.

四個情緒的 DOS AND DONTS!!!

興奮

DOS：

- 與家人分享成績
- 穩定情緒，繼續處理升學事宜
- 與家人朋友討論慶祝方法

DONTS：

- 不炫耀自己成績
- 避免詢問其他同學成績及作出比較

驚慌

DOS：

- 練習腹式呼吸，讓肺部吸入更多氧氣，以降低心跳速度，令身體感到放鬆
- 改變關注的焦點，將注意力放回此時此刻
- 尋找可信任的人傾訴，過渡焦慮所帶來的不適

DONTS：

- 迴避令你害怕的事，強迫自己如常生活
- 不重複負面想法，認定事情將變得無可逆轉

憤怒

DOS：

- 慢慢深呼吸3~5次，放鬆肌肉
- 心裏默念：「冷靜」、「我現在覺得很憤怒，但這只是暫時的情緒」
- 在合適的地方以安全的方式發泄，如用盡力跑步、打拳等
- 接納和了解自己的需要：「我現在真的生氣嗎？還是其實是失望、受傷、自責、嫉妒？」

DONTS：

- 不要持續急促呼吸，防止讓自己感到頭痛和頭暈
- 不留在令自己感到受刺激或容易被激怒的環境，令憤怒持續升溫
- 不因憤怒而做出非理性的行動，如攻擊他人或傷害自己
- 不應在憤怒時衝動作重大決定

失望

DOS：

- 思想檢查，自己有沒有陷入思想陷阱，如：非黑即白、過度概括、災難化思想
- 自我反思，分析期望是否過高，並尋找學習機會
- 設定目標，根據成績調整期望

DONTS：

- 陷入自責，認為失望等於失敗
- 拒絕接受他人的幫助和建議
- 逃避現實，消極處理

情緒支援資源

我們無法準確預測公開試成績，更無法預計放榜日所帶來的各種情緒。面對突如其來的衝擊和過量的資訊，我們往往感到不知所措。坊間有不少輔導及情緒支援服務，這些資源或許能為放榜日接踵而來的情緒找個出口。

<u>輔導及情緒支援</u>

香港青年協會 DSE 27771112

- DSE 專線: 27771112
- WhatsApp: 2777 1112
- IG: dse27771112

香港小童群益會 夜貓Online-網上青年支援隊

- 熱線：2396 9447
- WhatsApp/ Signal: 9726 8159 / 9852 8625
- IG: nitecat.bgca

香港青少年服務處「拉閱．點」 - 高中考生支援服務

- 熱線及WhatsApp：5599 6906
- IG: lifespot_cys

學友社 - 文憑試放榜輔導系列服務 2025

- 熱線：2503 3399 (38 條線)
- IG: hyc_student.hk

主辦機構Organised by

家福會 HKFWS

賽馬會擁抱生命系列 2.0 - POWER T.A.G. 心．動啟航計劃

捐助機構Funded by

香港賽馬會慈善信託基金 The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

140 年 YEARS

賽馬會擁抱生命系列2.0 - 「心．動啟航」計劃

官方網站

POWER T.A.G.

Youtube 頻道

家福會 POWER T.A.G.

Instagram

tag.ur.mind

本會為註冊之有限公司

Incorporated with Limited Liability

本計劃統籌單位
聯絡電話 2549 5106
聯絡電郵 power.tag@hkfws.org.hk

hkfws.org.hk