Stanley Ho Community College
HKUSPACE
PO LEUNG KUK
香港大學專業進修學院保良局何鴻燊社區書院

Student Development Resource Centre
學生發展資源中心 (SDRC)

應對情緒疲憊的方法!

Stanley Ho Community College
HKUSPACE
PO LEUNG KUK
香港大學專業進修學院保良局何鴻燊社區書院

Student Development Resource Centre
學生發展資源中心 (SDRC)

情绪疲惫

指當一個人的生活長期累積壓力而導致精神疲憊的狀態。

Stanley Ho Community College
HKUSPACE
PO LEUNG KUK
香港大學專業進修學院保良局何鴻燊社區書院

Student Development Resource Centre
學生發展資源中心 (SDRC)

情緒疲憊的跡象

- 感覺筋疲力盡或長時間感到疲累
- 感到自我懷疑
- 經常拖延
- 經常感到頭痛/胃痛
- 失眠
- 易怒
- 容易感到被淹沒
- 失去動力

Stanley Ho Community College
HKUSPACE
PO LEUNG KUK
香港大學專業進修學院保良局何鴻燊社區書院

Student Development Resource Centre
學生發展資源中心 (SDRC)

設定工作時間和私人時間的界限

為每一天設定可實現的目標

應對情緒疲憊的方法!

騰出時間培養其他興趣

讓自己擁有充足的休息時間

Stanley Ho Community College
HKUSPACE
PO LEUNG KUK
香港大學專業進修學院保良局何鴻燊社區書院

Student Development Resource Centre
學生發展資源中心 (SDRC)

應對情緒疲憊的方法!

與您信任的人傾訴
或
尋找我們的學生輔導員

Enquiries:
sdrc@hkuspace-plk.hku.hk
3923 7080
instagram: @hpshccsdrc