



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong

心晴體健 研習室

學生事務處 心理健康及輔導中心

目錄

- | | |
|------------|----|
| 1. 準備就緒迎挑戰 | 4 |
| 溫馨提示：正化情緒 | 5 |
| 2. 心曠神怡最理想 | 6 |
| 溫馨提示：彈躍心靈 | 8 |
| 3. 良朋益友無價寶 | 9 |
| 溫馨提示：提升動力 | 11 |
| 4. 求知研習掌要訣 | 12 |
| 溫馨提示：倍添歡笑 | 13 |
| 5. 鬆弛可免壓力增 | 14 |
| 溫馨提示：掌管時間 | 16 |
| 6. 跨越文化趨融合 | 17 |
| 溫馨提示：積儲能量 | 19 |
| 7. 學長寄語 | 20 |
| 8. 尋求援助莫遲疑 | 22 |



踏入研究院，標誌著踏入人生另一新階段，面對以下截然不同的學習和生活，可能會令你感到既興奮又焦慮：



- 能享受高度的自由和自主；然而在日常生活、情緒管理、學習、關係等事情上，亦需要相當的自律。
- 需要擔當多種角色，亦要懂得平衡作為學者、教學助理、子女、朋友、配偶等的職責。
- 要享受獨自工作，亦要具備與上司、同事及友儕和諧相處的人際技巧。
- 往往缺乏既有的支援網絡，在面對文化及環境的轉變時，要承受更大的壓力。
- 學習上不能再靠死記硬背，而是要培養整合及分析大量資料的能力。
- 學習成效不只視乎上課或考試表現，而是對學科或研究範圍能否融會貫通。

面對種種轉變和挑戰，充沛的心理準備、詳盡的資料搜集、仔細的考慮和合理的期望對你的順利過渡尤為重要。

此外，為了協助研究生適應各式各樣的轉變，我們特意就著生活上五個主要範疇編寫了本「心晴體健研習室」小冊子，以供參考。由於各範疇息息相關，因此，有助「強心健體」的要訣亦會在不同章節重複提及。



重要提示 正化情緒



無論你是選讀修課式課程的研究生，或是選讀研究式課程的同學，相信也要面對不同程度的壓力。懂得如何保持正面情緒對克服困境尤為重要。正如研究所指出，正面情緒可擴展人的創造力和變化力、提昇學習動機及社交能力，亦能增強免疫及抗逆力。

如何在面對壓力時仍能保持正面情緒？同學不妨一試以下的建議：

- 回想開心經驗
- 多參與一些帶給你歡樂的活動
- 看勵志的語句或文章
- 為別人對你的關懷和協助感恩
- 與富有正能量的人交流



祝願同學都能多多體驗正面情緒及其帶來的好處。



「心曠神怡」一詞有心境遠闊，精神和悅、愉快的意思。如果能經常保持「心曠神怡」，往往讓人能更好享受大學生活，在學業等各方面有最佳的發揮。要達致「心曠神怡」之境，並非單靠健康飲品或到風光明媚的郊外才可做到。若我們願意在生活的不同細節中，融入以下的要訣，就能常「保開心、增活力」：

● 強身健體

好好照顧自己：每天食得足、睡得酣，作息定時；保持適量的運動，增強體質和活力；避免一些有損健康的壞習慣，如暴食、吸煙、飲酒、濫用藥物等。

● 善用時間

落實「今天的事今天做」，藉著計劃周詳和有條理的生活來調節壓力及提高效率。

● 減壓放鬆

讀書或工作感到疲累時，應稍停下來休息片刻；善用切合個人需要的減壓良方，如運動、音樂、手工藝等。

● 增添動力

完成一項工作後，不妨抽些時間聽歌、看漫畫、吃東西……來獎勵自己；臨睡前，亦可回味當天感到滿意或自豪的事情。





● 加強自信

肯定自己的長處，告別自貶、自責、自怨的想法；對自己有合理的要求，不刻意與別人比較；抓緊機會不斷進步，發揮潛能。

● 持續改進

避免會引致羨慕或妒忌的比較；可向學習對象借鏡、持續改善及提升自己。

● 互相支持

預留時間與家人和朋友相聚，以促進感情和疏導負面情緒；亦可投入社區活動，擴闊視野和人際支援網絡。

● 養性怡情

有空時可多看一些勵志的語句或文章。培養個人幽默感，為單調枯燥的生活加添歡樂和情趣。



同學若能就以上要訣付諸行動及持之以恆，必能達致「心曠神怡」之境！





善用你在中大校園步行的時間，運用自己的五官去享受這鳥語花香、春意盎然的環境。不要浪費大自然給你的禮物或錯過可讓你感到心曠神怡的機會。如何透過感官來滋潤心靈？請看下列的小貼士：



● 用眼觀看：

日間遠近大小的翠綠山丘、正在綻放的美麗花朵、在草叢中或樹蔭下飛舞的蝴蝶、夜空閃耀的繁星……；

● 用耳傾聽：

大學圖書館外雨燕的「絲絲」叫聲、黃昏眾蟬協奏的樂章、下雨時滴滴嗒嗒的雨聲、小聖堂鐘樓清脆嘹亮的鐘聲……；

● 用鼻嗅嗅：

繁花綻放的芳香、早晨尤其清新的空氣、雨後潔淨的青草……

● 用觸覺感受：

陽光的溫暖、春風的清爽、百年老樹的堅固……；



抓緊機會享受這寧靜又滿有生氣的校園、體驗大自然的豐盛和生命力吧！



良好的人際網絡能令你的研究生涯更愉快、更富滿足感。這不但有利於個人的心理健康，亦是邁向成功的基石。以下的建議均有助於建立良好的人際網絡：

● 耐心磨合

未來數年，你將與論文導師有緊密的合作；切忌假設彼此完全了解對方所思所想。事實上，大家也需要時間適應及建立互信關係；嘗試坦誠地向導師表達觀點，客觀地考慮他/她的意見。

● 積極聆聽

透過積極聆聽，表達對對方的關注和尊重；與人溝通時，亦要留意對方的身體語言和情緒；不要妄下定論或批評，應嘗試易地而處，考慮對方的觀點和感受。

● 廣結良朋

建立新的社交網絡難免會引起焦慮和不安，普遍都需要一段適應期。開始時，不妨主動以微笑跟對方打招呼或閒談，然後逐步深化溝通和感情。

● 主動參與

透過參與社交和感興趣的課餘或消閒活動，認識一些志同道合的朋友。





● 保持聯繫

當你遇上投緣的朋友，盡力保持聯繫。不要靜待對方的邀約，可主動致電／發放短訊給對方或定期聚會，以維繫友情。

● 自我肯定

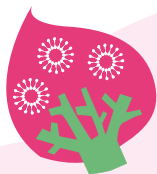
肯定自己在人際關係的優點，如真誠、樂於助人、富幽默感等，並在人際交往中進一步培養及盡顯所長。

● 接納差異

對人持開放及非批判的態度，忍耐及接納人與人之間在性格、價值觀及生活方式的差異；這些差別可能是有趣及富啟發性的。

● 培養技能

透過閱讀、培訓或仿效他人，積極培養正面的社交及溝通技巧。



要發展健康及理想的人際關係，就好像栽種植物一樣，需要悉心培養，才能茁壯成長。



在忙碌和緊張的生活中，請容許自己停一停，歇息一會，並鼓勵自己在生活細節中製造一些輕鬆寫意的時刻引發正能量，例如：

● 享受陽光：

明媚的陽光有助消除鬱悶心情，讓自己多曬太陽，感受陽光的溫暖，藉以放鬆身體和舒緩神經。

● 均衡飲食：

建議三餐定時，並在日常生活中多吃「十大最佳減壓食物」，包括：深海魚，香蕉，葡萄柚，全麥麵包，大蒜，南瓜，牛奶，核桃，綠色蔬菜和茶。

● 保持友誼：

維持良好的社交網絡有助身心健康。定期與你感到能暢所欲言或陪伴自己的朋友相聚，邀請他們一起吃飯、聊聊天，分享生活的喜悅和煩惱，這些真誠的接觸必然為你帶來快樂和溫暖。

● 欣賞音樂：

挑選輕鬆的音樂作為鬧鐘的鈴聲，使自己每天在美妙的音樂中醒過來。忙裡偷閒時，聽幾首自己喜歡的歌曲，為自己打氣。

● 堅持運動：

選擇自己喜歡的方式來放鬆身體，例如散步、慢跑、打球、上健身房、甚至多走幾層樓梯，都是不錯的方法。

● 常存感恩：

知足者常樂也，數算自己所擁有的，如有機會入讀研究院、擁有良師益友和健康的體魄等，這都有助增添你的滿足感和愉悅感。此外，就着看似瑣碎的東西，如能呼吸新鮮空氣和得到三餐溫飽等，也值得你心存感恩。



现在就為自己增添動力吧！





求

知

研

習

掌

要

訣



對很多同學來說，進修研究課程是一項重要的決定和投資，因而期望追求卓越的學術成就是理所當然的。有云「好的開始是成功的一半」，希望以下的提示能讓你有好的開始：

★ 有效學習

研究課程着重的不單是課堂上的教授，而是培養「學生」成為「學者」，讓你掌握獨立鑽研學科的能力；而持續的學術上和專業上的進展，比學期的平均積點 (Term GPA) 更為重要。

★ 調控進度

研究生的工作和學習需要更有效的時間管理，更有系統的工作安排，更多的自律；多運用日程及工作表，為你的學習和職務訂下實際可行的計劃，並付諸行動；在進度未如理想時，檢討及調整你的工作目標和方法。

★ 和睦共處

與朋輩及工作伙伴維持良好的關係能使你的社交生活變得更豐富，而富啟發性和建設性的交流，亦能促進彼此在學術與職務上的合作。

★ 衷誠合作

富成果和愉快的研究生生涯，是建基於研究生與導師良好的伙伴關係，而能保持開放態度和積極溝通有助促進彼此的信任和諒解；有需要時，向導師表達你的關注和憂慮，並積極尋求意見及指導；亦需主動與導師釐訂工作目標和期望、職責、工作時間表、督導的方式等。

★ 權衡職責

在修讀研究式課程的同時，同學往往要擔當助教的角色，有些亦需要兼顧校外工作和家中事務；故此，在不同時段需要以緩急輕重安排各項職責，明智和務實地分配你的時間和精力；當你感到負荷過重時，可尋求他人的諒解和協助。



在學習和工作的過程中，同學可能會偶爾遇到困難和挫折。面對那些境況，值得重申你選擇從事研究生生涯的「初心」，盡力保持積極樂觀，以耐性和毅力繼續為你的長遠目標和個人理想奮鬥！



溫馨提示 增添歡笑



還記得上一次你開懷大笑是什麼時候嗎？

根據史丹福大學William Fry教授的研究指出，一天笑100次有如十分鐘的划艇運動，和其他帶氧運動一樣能夠促進血液循環，並能使血壓和心跳率大幅波動。笑亦能使全身主要肌肉組織像跑步時得到鍛鍊。因此，「笑」被教授形容為「內在的慢跑」。此外，當我們笑的時候，腦部會釋放一種化學物質安多酚，使人感到心曠神怡，是一個簡單而有效的鬆弛方法，尤其適合經常坐着埋頭苦幹的研究生。

笑是一個令人享受的過程，亦是我們直接表達及加強正面情緒，如喜樂、滿足及幽默感的最佳方法。在日常生活中，我們可以透過以下方法，在合適或空閒時段灌注笑的元素：

- ★ 觀看喜劇
- ★ 和朋友談天說地
- ★ 為你所感恩的「會心微笑」
- ★ 為得享歡樂而「開懷大笑」
- ★ 為不如意的「一笑置之」



由今天起，為自己送上一份「笑的祝福」吧！



研究指出，學業要求、經濟負擔、與教授的關係等等，都可能為研究生帶來重大的心理壓力，因而影響個人健康。要保持身心健康與理想的學習和工作表現，定要學懂識別受壓時的反應和掌握有效的減壓方法。

長期受壓時可能出現的徵狀：

身體方面：

- 🌸 牙關、面部肌肉繃緊
- 🌸 頭痛、肌肉痛
- 🌸 腸胃不適
- 🌸 失眠
- 🌸 經常傷風感冒

心理方面：

- 🌸 煩躁不安
- 🌸 焦慮、情緒低落
- 🌸 精神散漫、難於集中
- 🌸 容易出錯或發生意外
- 🌸 工作效率下降

增 力 壓 免 可 弛 鬆

處理壓力的方法：

🌟 多做運動

運動可使腦部釋放傳遞物質，有助穩定情緒和集中精神。較理想是每星期最少運動三次，每次約三十分鐘，就算是短程的散步，對一些人已可達到減壓的效果。

🌟 學習放鬆

可多練習深呼吸法或簡單的伸展運動；本中心備有多種鬆弛練習的資料，例如有關調節呼吸法、意象鬆弛法、肌肉鬆弛法等，以供同學參考。

🌟 調適情緒

要撥出時間讓自己安靜下來，留意和檢視身體的感覺和情緒；亦可透過各種渠道宣洩和舒緩情緒，以減輕負荷和損害，如與人傾談、大哭一場、或將心事寫下等。

🌟 矯正思維

避免反應過敏，過份擔憂或誇大事物的後果；保持積極正面的心態，集中於尋求實質有效的解困方法。

🌟 強化支援

多接觸能關心、明白和鼓勵你的人；擁有可靠的支援網絡，會加強你抵禦壓力的能耐。

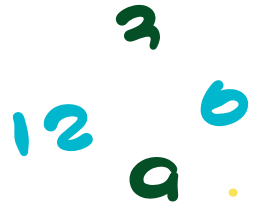
🌟 善用時間

應用有效的時間管理方法來應付多方面的要求和壓力，如釐訂目標、分出緩急輕重、寫下可行的計劃及時間表等；最重要的是採取具體行動，避免拖延逃避。

🌟 勇於求助

當有急切需要的時候，主動向朋友、家人、導師、教授或校內有關的服務單位尋求協助，解決疑難。

壓力是生活的一部份，是無法完全避免的；然而我們可以學習調校和提升承擔壓力的能力；適度的壓力往往能成為動力，有助我們克服日常生活的挑戰。



「糟糕，快遲到了！」拿著懷錶的白兔先生氣來氣喘的邊跑邊嘆。<<愛麗絲夢遊仙境>> 中白兔先生對時間的慌忙，是你現實生活的寫照嗎？

其實，我們都有能力去好好把握和運用時間，以下跟大家分享三個小秘訣：

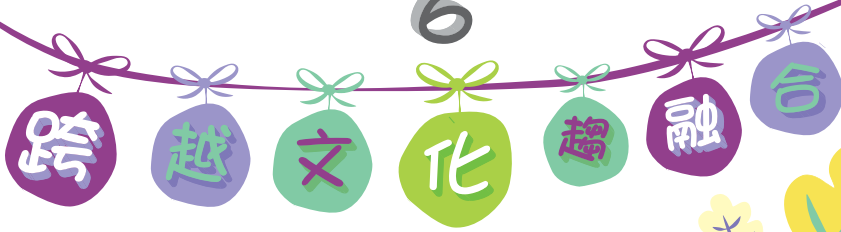
🌸 **「動」悉先「機」**：審視一下自己在忙什麼和為什麼而忙，按事情的重要性作出適當取捨。當你確認該事情的重要性時，你自然有動機和動力去完成它，你的時間表亦會由一張叫人窒息的待辦清單變為助你達成人生目標的階梯。

🌸 **權衡輕重**：檢視你的時間分配，有什麼活動正在蠶食你的時間？每天花了多少時間在發呆、看手機、發信息、打遊戲機、看視頻……？試把這些時間加起來，檢視它是否和你的目標一致，並為不同的活動排列優次及分配時間。

🌸 **忙裏偷閒**：在緊張忙碌生活中，別忘每天為自己騰出安靜獨處的時間去洗滌心靈和舒緩壓力。你可以透過靜觀練習、瑜伽、慢跑、寫書法等活動，讓自己靜下來，這份平靜可使你煥然一新，亦有助你提升幹勁和工作效率。



時間不是你的敵人，而是讓你達成人生目標和理想的重要伙伴，好好運用吧！



對非本地生來說，在新的文化環境中學習和生活，可能是一項莫大的挑戰；你或會因離鄉別井和適應新環境而感到焦慮不安、身體不適、工作和學習效率下降等。要明白這些反應是正常而短暫的，一般只會在首個學期出現。因此，你要給自己時間，耐心地克服在這過渡時期出現的緊張和迷茫。你亦可試用以下的方法適應和融入新環境：

作息有序

維持可以促進你生理和心理健康的的生活常規；若能好好看顧自己及有規律地生活，你會感到更舒適愉快。

尋幽探勝

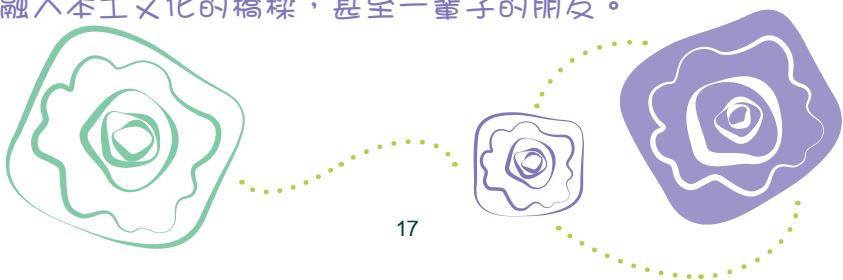
積極探索和認識校園、本地文化和社區新事物等，有助你熟悉和享受這新環境的設施和資源，亦會加深你的投入感和歸屬感。

加強支援

積極建立新的友誼和社交網絡，並與支持你的家人及朋友保持聯絡；亦可與來自家鄉的朋輩和學長分享文化融合的經驗和心得。

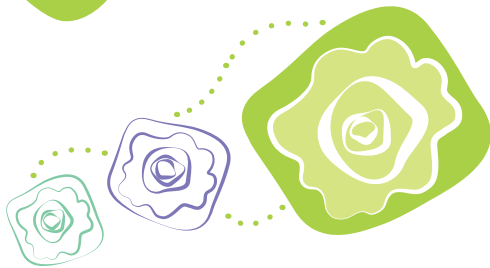
交流文化

努力克服溝通和語言障礙，主動與本地生交往，讓他們成為你融入本土文化的橋樑，甚至一輩子的朋友。





跨 越 文 化 趨 融 合



✿ 接納差異

不要對一些難以理解的本地／異地文化特色作出批判；盡量嘗試明白背後的原因，學會尊重與接納文化差異。

✿ 靈活變通

不要害怕改變舊習慣或嘗試新事物（如食物、消遣、社交習慣等）；說不定你會培養新的品味、興趣或觀點，為你的生活加添姿采。

✿ 減壓放鬆

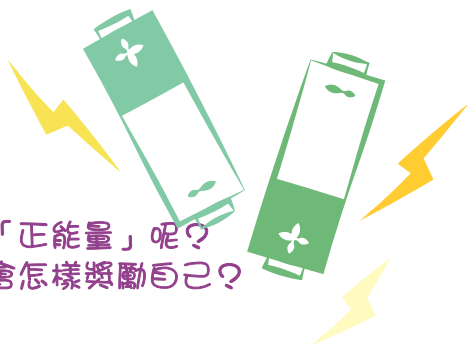
壓力，人皆有之；重要的是學習有效的減壓方法，如與朋友相聚、運動、參與藝術及音樂活動等。

✿ 投入社群

積極投入和參與學生組織及社區活動，以瞭解校園和本土文化，並擴展社交網絡，成為社區的一份子。



希望你在中大除了學有所成，還能涉獵異國文化、提升自我、確立人生目標，建立寶貴友誼和享受在這美麗校園的流金歲月。



有否想過怎樣提升和好好儲存你的「正能量」呢？
現在試想想完成今天的互作後，你會怎樣獎勵自己？
可以是：

- ✿ 不用花錢的到海傍走走、吹吹風、享受一下海港的景緻
- ✿ 到附近的商場瀏覽商店的櫥窗
- ✿ 來一個令你著迷的甜點
- ✿ 約友好吃晚飯……

想好了嗎？想到後，便把它寫在便利貼上並貼在枱頭或當眼處，提醒自己：這天的努力和付出是值得獎賞的。也許這臨時的獎勵未必能讓你持久快樂，但已足夠令你精神為之一振，並儲備更多正能量以應付明天或之後的挑戰。

不要輕看這「獎勵」的力量！微小的改變可以打破生活的常規、踢走悶氣，為每天互作注入動力和喜悅。除此之外，睡得好、吃得好、適量的運動和娛樂也是提升正能量的良方。

當你能找到「開源」的方法，「正能量」戶口經常存有足夠的儲備，即使有天需要提取大額的能量，你的戶口仍可保持穩健呢！

從今天起，好好管理你的「能量戶口」，並抓緊每個為戶口增值的機會！



學

長

「縱使在選擇報讀研究院前，我已盡力搜集資料，多了解課程要求。可是真的親歷其境時，卻可以是兩碼子的事。因此，各位不妨多向老師和過來人請教，做好心理準備，定出合理期望。」

「『見教授的時候將至，還對討論內容毫無頭緒……一年已過，還沒有定好研究範圍……。尚有兩個月就到限期，論文只寫了一半……。』遇上這樣的困境，可先安靜下來，想一想可解決問題的方法，或主動尋求教授和師兄師姐的意見和協助。我常以此鼓勵自己：只要能衝過去的話，看到的將會是更廣闊更美麗的天空。懷著這種信念，共勉之！」

「『在時間緊迫之際，仍鬧情緒，看了一小時書，還是呆在那兩行……。老是被完美主義所影響，想不到一個非凡的題目決不罷休……。大限將至，論文還未動筆，卻偏在這個時候思考人生的哲理問題……。』處理主觀情緒上的困擾則可以透過小休、運動、向朋友傾訴等來鬆弛一下，亦可以正向思維調整主觀感受和看法，積極鼓勵和推動自己。」




寄





語

「作為研究生，認識和了解自己的人了，連至親都不明白自己在苦幹些甚麼，卻仍要憑堅毅的意志埋首苦幹，孤獨感不禁隨之而來……但，我可以不愁寂寞，皆因走在這研究道上仍有不少同路人，每次見到系內的碩士朋友時，大家不用多說話，總有一種默然的共鳴。」

「研究生不再屬於任何書院，書院福利隨之消失。生活範圍可能只限於圖書館和系內辦公室，系內的碩士朋友、教授和辦公室職員的照顧，變得十分重要。友情，總在缺乏的情況下顯得更為可貴！然而，事情總有兩面，暫時可見的福利是：借書限期是120日，限額增至二百本，還可借出VCD回家看足一星期呢！」



「在中大，大家平等共融的相處方式令我感到十分深刻。例如同學和老師都沒有歧視書院餐廳的殘障員工，反而能尊重和接納他們！同學之間對不同的觀點和意見亦十分包容。我認為大家要和諧共處，溝通和交流最為重要，大家多點一起遠足、燒烤，感情自然會更好。就算以後我畢業離開，亦希望透過各種通訊工具和各位中大朋友維繫感情。」



尋求援助首選



香港中文大學

服務單位

電話

電郵或網址

學生事務處

www.osa.cuhk.edu.hk

就業策劃及發展中心

3943 7202

cpdc@cuhk.edu.hk

學習輔導及文化共融組

3943 7945
3943 1533

lces@cuhk.edu.hk

學生發展及資源組

3943 7323
3943 3733

sdrs@cuhk.edu.hk

心理健康及輔導中心

3943 7208
3943 3493

wacc@cuhk.edu.hk

學生事務處一般查詢

3943 8652

osa@cuhk.edu.hk

所屬學系

研究生學部

請聯絡所屬學系。

學術顧問

請聯絡所屬學系。



服務單位

電話

電郵或網址

研究院

研究院辦公室	3943 8976	www.gs.cuhk.edu.hk
研究生宿舍	3943 3000	(研宿1)
	3943 0652	(研宿3)
	3943 5000	(研宿4)

大學保健處

一般查詢	3943 6422	www.uhs.cuhk.edu.hk
預約服務	3943 6439	

大學保安處

查詢及求助	3943 7999	security_office@cuhk.edu.hk
-------	-----------	--

中大24小時情緒支援熱線 5400 2055



社區資源

服務

電話

香港警務處(緊急求助電話)	999
就近醫院急症室(威爾斯親王醫院)	3505 2211
香港撒瑪利亞防止自殺會熱線(24小時熱線)	2389 2222
香港青年協會 青年熱線服務電話(「關心一線」)	2777 8899
生命熱線(24小時熱線)	2382 0000
「Open嘢」24小時網上情緒支援平台 (WhatsApp / SMS)	9101 2012





香港中文大學
學生事務處
心理健康及輔導中心

辦公時間：

星期一至四

上午8時45分至下午1時

下午2時至5時30分

星期五

上午8時45分至下午1時

下午2時至5時45分



地址：香港中文大學龐萬倫學生中心2樓

電話：3943 7208

3943 3493

傳真：2603 7388

電郵：wacc@cuhk.edu.hk

網址：www.cuhk.edu.hk/osa/wacc

網上預約：[https://wacc-initial-assess-](https://wacc-initial-assess-booking.osa.cuhk.edu.hk/osa_wacc_booking)

[booking.osa.cuhk.edu.hk/](https://wacc-initial-assess-booking.osa.cuhk.edu.hk/osa_wacc_booking)

[osa_wacc_booking](https://wacc-initial-assess-booking.osa.cuhk.edu.hk/osa_wacc_booking)

