

學習壓力與...

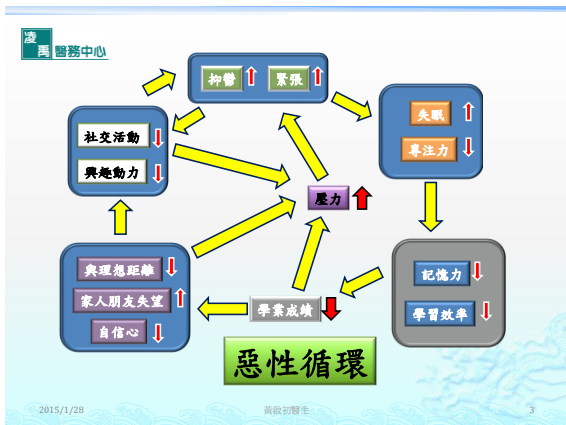
黃啟初醫生
 (MBChB, BSc, MEd, GradStat, AMIMA, FHKAM(Psychiatry), FHKCPSych)
 精神科專科醫生
 二零一五年一月廿八日
 屯門佛教沈香林紀念中學

2015/1/28 黃啟初醫生 1

凌馬醫務中心
 2015年01月27日 星期二
 港聞
 名校生悲歌 10個有9個焦慮症

如何協助子女減壓
 名校生悲歌 10個有9個焦慮症
 壓力大達默書會暈 靠作弊抄功課留精英班

2015/1/28 黃啟初醫生 2

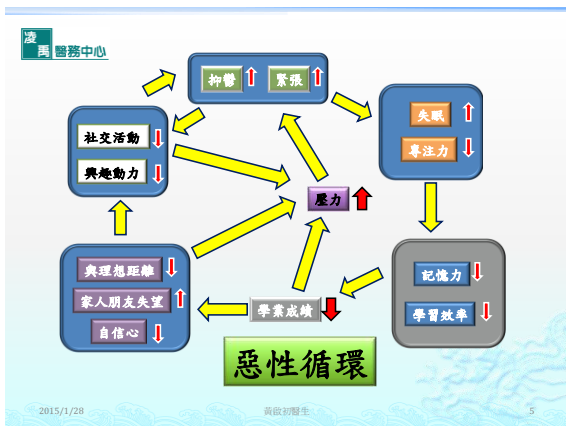


凌馬醫務中心

壓力

- 學業
- 前途
- 家庭
- 感情
- 友誼
- 自我形象

2015/1/28 黃啟初醫生 4



凌馬醫務中心

抑鬱

2015/1/28 黃啟初醫生 6

凌 瑪 醫務中心

焦慮

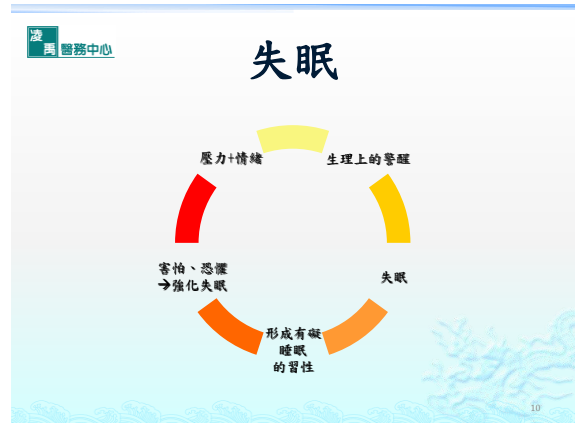
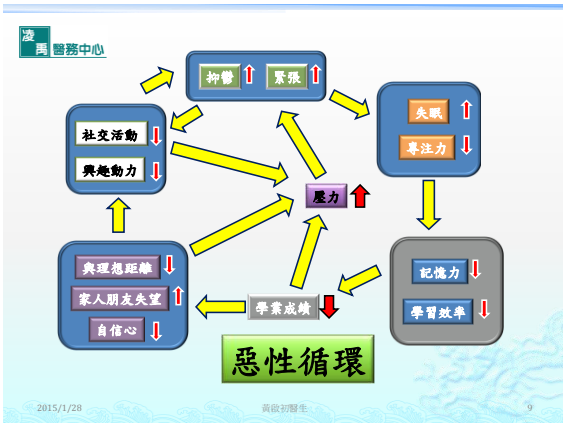
2015/1/28 黃敏初醫生 7

凌 瑪 醫務中心

焦慮

Relationship between Anxiety & Performance

2015/1/28 黃敏初醫生 8



凌 瑪 醫務中心

失眠

Effects of Sleep deprivation

- Irritability
- Cognitive impairment
- Memory lapses or loss
- Impaired moral judgement
- Severe yawning
- Hallucinations
- Symptoms similar to ADHD
- Impaired immune system
- Risk of diabetes Type 2
- Increased heart rate variability
- Risk of heart disease
- Decreased reaction time and accuracy
- Tremors
- Aches

Other:

- Growth suppression
- Risk of obesity
- Decreased temperature

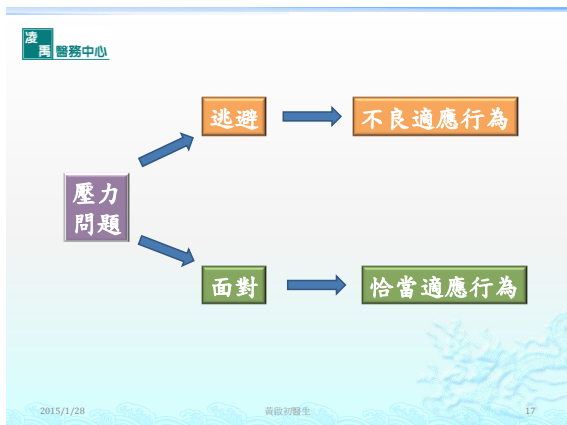
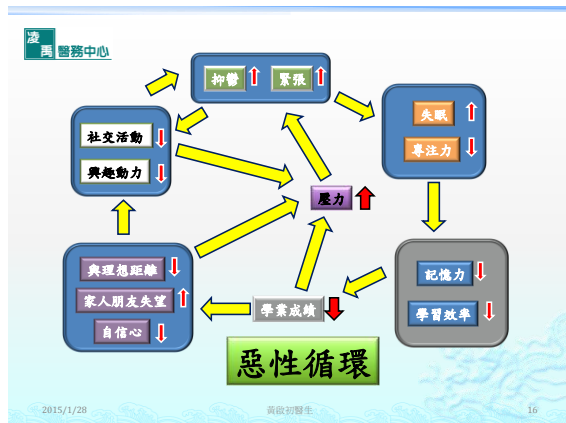
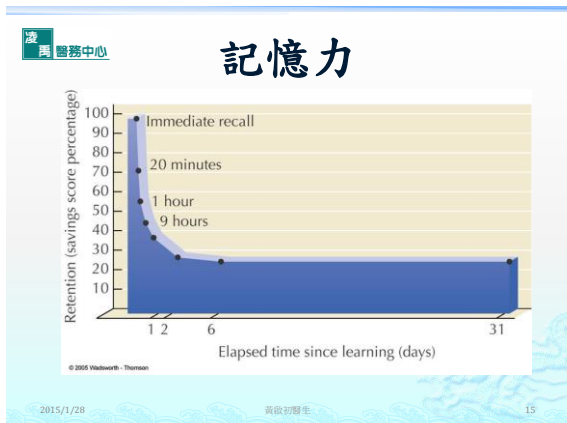
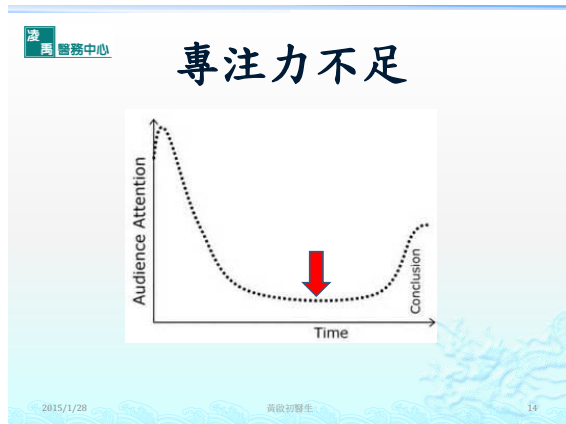
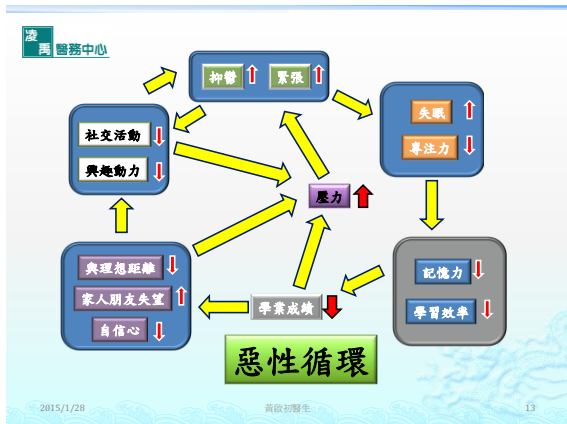
2015/1/28 黃敏初醫生 11

凌 瑪 醫務中心

專注力不足

impulsive (adj.)
 motivated by emotion rather than thought; spontaneous actions based on desires, whims or inclinations

2015/1/28 黃敏初醫生 12



凌 馬 醫務中心

不良適應行為

2015/1/28 黃敏初醫生 18

恰當適應行為



2015/1/28

黃敏初醫生

19

睡眠

How much sleep do you really need?

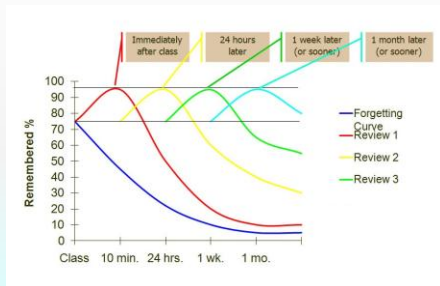
Age	Sleep needs
Newborns (0–2 months)	12 to 18 hours
Infants (3–11 months)	14 to 15 hours
Toddlers (1–3 years)	12 to 14 hours
Preschoolers (3–5 years)	11 to 13 hours
School-age children (5–10 years)	10 to 11 hours
Teens (10–17 years)	8.5 to 9.25 hours
Adults	7 to 9 hours

2015/1/28

黃敏初醫生

20

記憶力



2015/1/28

黃敏初醫生

21

生命之瓶



2015/1/28

黃敏初醫生

22

時間管理

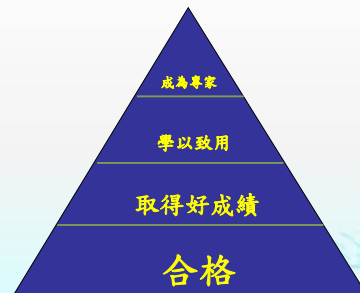


2015/1/28

黃敏初醫生

23

學習金字塔



2015/1/28

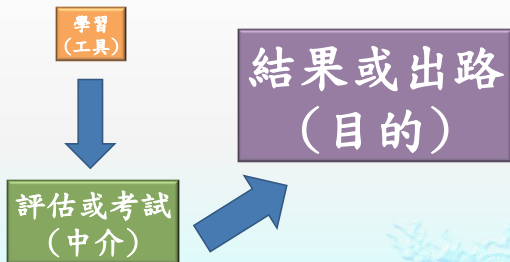
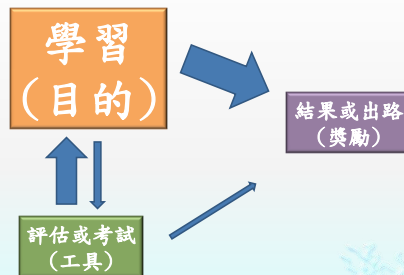
黃敏初醫生

24

☂ 我要真 ??

☂ 我要真學習

☂ 我要真考試



		成績	
		高	低
能力	高	正常	???
	低	高分低能	正常

凌 馮 醫務中心



香港大學
THE UNIVERSITY OF HONG KONG



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong



香港科技大學
THE HONG KONG
UNIVERSITY OF SCIENCE
AND TECHNOLOGY



香港城市大學
City University
of Hong Kong



POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學



香港浸會大學
HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY



Lingnan 嶺南大學
University



The Hong Kong
Institute of Education
香港教育學院



香港中文大學

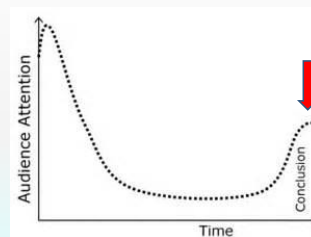
2015/1/28

黃敏初醫生

31

凌 馮 醫務中心

多謝



2015/1/28

黃敏初醫生

32