**參考資料3**

# 應對策略

恰當的應對策略能協助同學減低焦慮，幫助他們面對危機事件所帶來的壓力和困擾。以下是一些恰當及不恰當應對策略的例子，供教師作參考之用。教師可於簡短班主任課或特別班主任課與學生分享。若發現學生運用不恰當的策略，應給予指導，並在需要時轉介學生予輔導人員作出跟進。

|  |  |
| --- | --- |
| **恰當的應對策略** | **不恰當的應對策略** |
| **尋求社交支援** | **逃避社交場合** |
| * 與他人交談(例如朋友、教師、輔導人員等)，獲得所需支援
 | * 逃避參與社交活動
* 逃避與家人及朋友接觸
 |
| **健康的生活習慣** | **不健康的生活習慣** |
| * 保持充足的睡眠，維持有規律的作息
* 保持均衡的飲食
* 進行適量運動
* 參與有益身心的活動(如運動、聽音樂、閱讀)
* 進行鬆弛練習，保持放鬆狀態
 | * 工作時間過長
* 使用酒精或藥物
* 花太多時間看電視、手機或玩電子遊戲
* 進食過多或過少
* 睡眠過多或過少
* 不均衡的飲食
* 缺乏運動
 |
| **其他** | **其他** |
| * 掌握所需的資訊，以減少對事件的疑惑
* 容許自己有一段時間感到困擾
 | * 以暴力的方式表達憤怒
* 進行高風險或具有危險性的活動
 |