



# 紓緩壓力你有法

編輯手記

是次匯言報的主題是「壓力與我」，壓力對任何人來說並不陌生，壓力這東西在我看來是一把雙刃劍，樂觀的來看，它就是源源不絕的動力，能提升你的表現。悲觀的來看，它就是恐懼與未知的製成品，是否能駕馭壓力其實掌握在我們手中。當你出現壓力時，不妨撥一點時間與人傾訴、出外走走、欣賞一套自己喜歡的電影、吃吃甜品，稍作休息後，便再重新面對挑戰。根據研究顯示，我們思考時會較多使用左腦來接受數字、理性分析，而右腦則負責創造及解決問題，因此短暫的休息，可以平衡兩邊大腦的工作量。同學們在面對沉重的生活壓力時，也要關注自己的精神健康，要懂得放鬆，才有力量面對前路挑戰。

5D李儀禧



## 壓力與我

5D郭慧明

「明天別忘了要補課！」、「何時要交校本評核的習作？」、「唉，我們要交通識核心功課了！」相信同學每天都要應付不同的習作、補課和測驗，有時來自朋輩、家人、老師等的壓力也令人難以呼吸，喘不過來，壓力確實令現代學生吃不消。假如我們沒有好好處理壓力的問題，壓力就會像氣球般不斷膨脹，從而誘發很多情緒問題，所以我們應該從不同途徑去減壓。

很多專家認為運動有助提升腦部多巴胺與血清素的水平，多做運動是最好的減壓方法，做運動時也可以令人放鬆。跑步、瑜珈、游泳等不但可以紓解壓力，持續改善情緒，更可增強體格。一些簡單的運動，例如做柔軟操、玩呼拉圈等具有調節心理的作用，令心情放鬆。

平日學生忙於學習，經常將「無時間做運動」掛在嘴邊，其實在教室內也可自行做簡單的伸展運動或拉筋，也有放鬆情緒的作用。

日常有不少食物具減壓、紓緩情緒功效，持之以恆地食用可改善情緒。原來食物中的蛋白質及色氨酸，是大腦製造血清素的原料，提高血清素有助讓人心境愉快。奶類食品、糙米、全麥製品、三文魚及藍莓等食品有利提升血清素水平，平日我們也可多吃這類食物。我們要注意長期飲用咖啡或具酒精、高糖分的飲品等，易令人出現煩躁及焦慮情緒。油膩食物則會增加腸胃負擔，令腦部供血量減少，容易導致負面情緒。

在考試期間，我們要適當地鬆弛自己，我們要謹記，休息是為了走更長的路，而不是浪費時間。當大家有壓力時，要好好找適當的方法紓緩壓力啊！



## 壓力小百科

40張翠珊

### 壓力導致的疼痛



壓力會引起腹痛、頭痛、肩頸痛及背痛。一項研究發現，常處於高壓水平的人患上腹痛的機會是正常人的三倍。有專家認為腸道和大腦共享神經通路，當大腦對壓力做出反應後，腸道也接受到了同樣的信號。因此我們應該學會正確對待壓力的方法，我們可以通過打坐或運動來減輕腹痛。如果腹痛持續出現，應立即就醫，正視疼痛的來源。

### 朱古力可減壓

港人不論在工作或生活上均承受著不同程度的壓力，有人選擇做運動、找人傾訴，亦有人選擇「化悲憤為食量」。人天生好甜，壞心情時便會想吃朱古力來紓壓。朱古力含有「色胺酸」，有助大腦製造血清素。朱古力通常會帶給人短暫「開心」的感覺，但由於其脂肪、糖份及熱量頗高，故要有節制地吃，否則可能會令你肥胖。

### 哈佛醫學博士推「478呼吸法」幫助減壓

美國哈佛大學醫學博士安德魯·威爾(Andrew Weil)提倡一種「478呼吸法」。練習呼吸能對抗因壓力會導致呼吸短淺，緩慢且深長的呼吸有助放鬆。「478呼吸技巧」非常簡單，每次只須花一分鐘。首先把所有的氣從嘴吐出，然後將舌尖抵在上顎，並且在整段練習過程中，都持續在同一個地方。接着閉上嘴，用鼻子吸氣，從一數到四，慢慢地將空氣吸入鼻腔，再屏住呼吸，從一數到七，然後用嘴將氣從口中吐出，從一數到八。我們以此為一循環，連續做四次，並用自己感到最舒服的速度進行，持之以恆地做便能幫助自己減壓。



# 我的減壓方法

5D黃宇俊、5C鍾禧暉



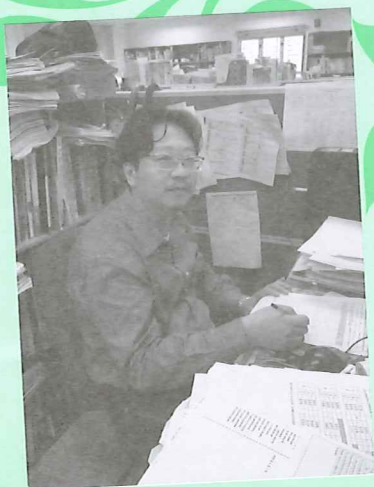
訪問對象：梁冬麗老師

梁老師認為減壓最好的方法就是與家人共度時光。每天下班後與家人共聚天倫之樂，一起相處，是很好的減壓方法。梁老師認為家人對我們永遠都是不離不棄的，所以建議我們依賴家人多一點，他們就是我們的強大後盾。另外，梁老師亦會做運動，放鬆平日的工作壓力，希望「汗水如煩惱般一起揮發。」梁老師認為適當的減壓，對學業會有更好的效果。



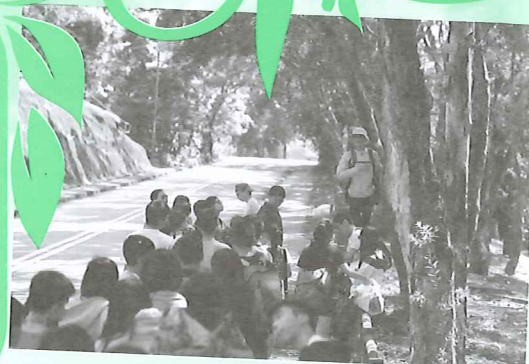
訪問對象：史豐亮老師

史老師認為減壓最好的方法是多作休息。事實上，工作的確會使人疲勞，久而久之會積壓成一定壓力，但只要給予自己一些休息的機會，壓力自然會消除，而史老師閒時亦會與家人一起談天，稍為放下工作上的擔子，使自己得以從工作中鬆弛，這樣便可以令自己在工上有更好的表現，而又不會令自己有很大的壓力。



訪問對象：黃子建老師

黃老師認為生活是多方面的，人不應只為工作，我們需要平衡工作、家庭、社交、娛樂和嗜好，令生活得以調劑。假如我們側重某一方面，生活便會失衡，從而影響身心健康，繼而影響工作表現。黃老師喜歡在空閒時漫無目的地四處「遊蕩」，時間許可的話便去一些聽聞已久卻沒有去過的地方，如港島寶雲道的姻緣石、鴨脷洲等。他認為四處遊歷既是個人娛樂，也與教學有關，心繫工作，並寄於山水，用以累積工作之本。



# 文海試航



## 《我的籍貫》

黃泰元08

道旁沙塵滾滾，我正身處這輛破舊的小巴，直駛往我的故鄉。顛簸的路程使我吃盡苦頭，路上一直胸口發悶，氣血翻湧，心中不住埋怨司機的駕駛技術和崎嶇的道路。

好不容易終於到達終點，我一個箭步疾衝下車，胃中穢物一下子倒灌上口，我「哇」的一聲吐了出來。當我回復過來時，不禁脫口而出：「這該死的鄉下地方！」母親忙勸：「兒子，這是你的故鄉啊……」「那又怎樣？這該死的鄉下地方！」我心中憤慨，對這素未謀面的家鄉實無半點感情，一邊惡語連珠炮發，一邊隨母親進村。

是次回鄉主要的目的是母親欲與多年未見的親友敘舊，父親因有要事未能同行。我心中老大不願意，但終於被逼到來。母親上一次與親友見面時，應該是我呱呱墜地之時，料想這次探親時間有長無短。唉！我到底能在這鬼地方逗留多久呢？

一路上只見許多牛隻，我也不以為然。直到村口，赫然發現一座幾乎成人般高的牛糞大山，旁邊還有蚊蟲嗡嗡地包圍品嚐，我胸中一悶，嘔吐物便欲捲土重來，「媽，我要走了，你慢慢玩吧……」「兒子，別這樣嘛，你看這大山，媽可是十多年沒看到了，哈哈……」

深入村中，泥濘滿地，便如踏上牛糞一樣，我的心情又如剛才下車般忿怒。終於到了，在親友面前，嘴邊的髒話便硬嚥下肚。面前是一幢兩層高木屋，外表頗為破舊，但結構似乎十分堅固。門口早已有兩位精神矍鑠的老人站著迎接，他們臉色紅潤，沒半分老態龍鍾，他們便是外公外婆了。外公一見到我，向我媽說了幾句土話，便喜上眉梢地向我走來，我怕他摔倒，忙上前欲扶他一把。豈料他一個箭步，搶先使勁抱著我，並哈哈大笑，我無法掙脫，只好跟著尷尬一笑。

走進廳內，只見陳設簡陋，最顯眼的便是一部已被時代淘汰的「大牛龜」電視機。接著，兩老取來兩隻肥雞，母親拖著我進入廚房幫忙。廚房採用柴火煮食，看得我嘖嘖稱奇。兩老出手快極，欣柴、生火、燒水，一氣呵成。母親對這兒時的工序早已生疏，便轉而處理雞隻，但她皺了皺眉，面前活蹦亂跳的活雞讓她無從入手。就在她躊躇間，兩老已快手斬頸、放血、剝皮，又是一氣呵成。母親心知在這幫倒忙，故欲離開，但我卻被兩老的神技吸引，於是母親向我一笑，便自行離開。

待烹煮完畢，原來已日落西山。除了雞外，便是些尋常農家菜，但兩老的烹煮手法獨到，讓我吃得頗為滋味。席間母親與兩老一直以方言交談，其間兩老看到我一臉茫然便哈哈一笑，又跟母親說了一會話。餐後母親便教我一些簡單對話，原來這方言叫作平話，與粵語有些相似，所以我很快便學會，更和兩老「練招」，逗得他們不亦樂乎。

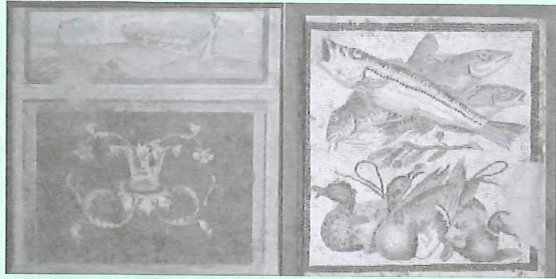
次晨早上，朝陽初升，百雞啼鳴，喚醒睡眼惺忪的我。望出窗外，只見如火燒般的朝霞映在梯田上，煞是好看。連那些牛糞在霞彩的襯托下，也就變得不怎麼惹人厭了。一瞥間，外公外婆早在田中耕作，心中不禁佩服。

用過早飯後，表親到來見面，母親自然有很多話要說，我也以生硬的平話與表哥表妹們交流。他們一臉質樸、純真，我與他們也很合得來，便一起遊玩。不久，母親喚我過去，並帶我到了一個臥室，道：「這是外公外母的房間，我給你看些東西。」她拿出一個簇新的肚兜布來，我笑道：「媽，要我穿這個嗎？」「不錯，正是你穿的，不過是十多年前的事了，那時你便是穿著它呱呱亂叫的。你外公很疼惜你，把這肚兜一直保存至今……今後你無論到哪兒，都要記著故鄉有兩個疼愛你的老人家，……」聽到這裏，只覺鼻子一酸，淚水在眼眶滾了幾轉。

一晃眼便是離開的日子，在這裡逗留了月餘，我早當這兒是我家。與表哥們踏遍田野，河邊捕魚，騎牛放牧，摸黑入林……一切一切的經歷都很難忘，更重要的是能與外公外婆一同生活。離別時兩老拍了我雙肩，我緊緊摟住了他們。

回程時，夕陽燒紅了半邊天，在遠處的田地，我彷彿又看見了他們耕作的背影……那片田地，便是我的故鄉。

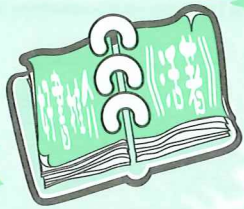
展覽名稱：《海上雄師 — 羅馬海軍與龐貝古城》  
 展覽時間：2016年6月8日至2016年8月29日  
 展覽地點：香港歷史博物館展覽廳



Mare Nostrum即「我們的海」，是古羅馬人對地中海的稱謂。古羅馬創建於公元前八世紀，原是一個發源於意大利半島中部的城邦；但到了公元一世紀，它已成為稱霸地中海的羅馬帝國。經過東征西討，古羅馬於鼎盛時期的版圖橫跨歐洲、北非和西亞，成為古代最大的帝國之一。

作為世界巡迴展的首站，是次展覽展出從意大利羅馬、拿坡里及龐貝等地約十間博物館及文物保護機構借出約110件珍貴展品。重點展品包括以黃金及寶石所製的首飾、銀器、雕像、大理石浮雕、海難船隻出土的文物，以及首度來港展出的龐貝古城羅難者遺骸模型等，配合豐富的多媒體節目及三維動畫，讓參觀者能認識古羅馬航海技術的發展，也可體驗維蘇威火山爆發的威力及災難結局。

假如你想多認識古羅馬的話，便不容錯過這次展覽，或會令你大開眼界呢！



## 好書推介

### 《活著》

4D伍倩誼



主角福貴的一生可算是傳奇，他的一生充滿着不幸。他因好賭成性而輸清所以家財、大病令面容標致的女兒變成聾啞人士、兒子因捐血救人卻失血過多致死、太太操勞一生最終不敵病魔……最後只剩一頭老牛伴他走畢餘生。如此可憐的經歷偏偏在福貴眼中卻不算什麼，還能笑着分享，因為對他而言，活著是為自己而活，縱使身邊的人比他早逝，他也絲毫沒有產生輕生的念頭。生命的負責人永遠是自己，我們生命中總會遇到不少憾事，是不能逆轉的，然而就是生命有失意，我們才會懂得把握、堅持和珍惜。遇到困難，你當然有流淚的權利，但眼淚止後便要笑着面對，給自己多一點正能量，努力為生命添上色彩，生如夏花，短暫卻絢爛，請盡全力活出自己，不需管那五關六將。直到一天驀然回首，相信你能跟福貴一樣笑着告訴別人——我不枉此生。

好書推介

書名：《活著》

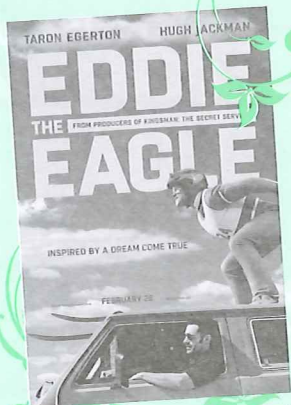
作者：余華

出版社：南海出版社

出版日期：2007年10月1日

## 電影介紹

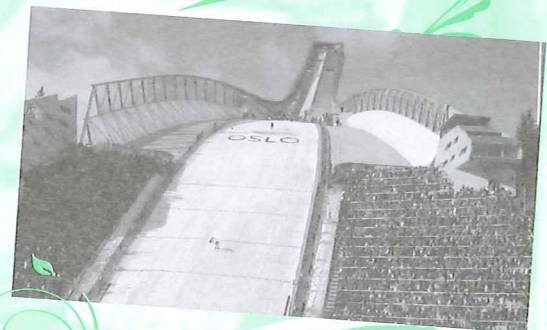
4D李佳穎



電影名稱：《我要做鷹雄》  
 (英語：Eddie the Eagle)  
 導演：戴斯特·費查

《我要做鷹雄》是一套運動喜劇劇情片，內容是真人真事改編的。故事主要講述英國滑雪運動員艾迪·愛德華的傳記故事。艾迪自小的夢想就是參加奧運比賽，可是他卻沒有優良的運動細胞，幾經辛苦才擠身「高山速降滑雪」選手之列，卻發現該項目爭持激烈，奪標機會微乎其微。為一圓獎牌夢，艾迪改練當時沒有英國代表參賽的「跳台滑雪」項目，在前健將布朗森艱苦訓練下成功入選，最終踏上1988年「加拿大冬季奧運會」的大舞台！「鷹雄」的美譽、人生的成就，便在艾迪的傻勁中拼出來。電影故事勵志，情節生動惹笑。

我們在生活中也會如主角艾迪一樣遇到大大小小的挫敗，最重要的是我們仍要堅毅不屈，勇敢地面對失敗，再重新站起來，追求自己的夢想。



第十七期編輯委員會

顧問老師：周玉鳳老師

編輯：★郭慧明(5D)、★李俊禧(5D)、

鍾禧鵬(5C)、黃宇俊(5D)、

張翠珊(4D)、李佳穎(4D)、

伍倩誼(4D)、陳嘉禹(3B)、

編採部組長★