

①香港的生活節奏急促，學生每天都要面對不同的壓力，如功課、默書、測驗、考試等，那我們該如何釋放壓力呢？其實舒緩壓力的方法有很多，我們可以從生理方面、心理方面和社交與溝通方面開始。

②首先，在生理方面，適量的運動和作息是基本，比如散步、球類運動和游泳等，能促進大腦分泌「快樂荷爾蒙」，有效降低體內的皮質醇和腎上腺素，帶來愉悅感和平靜。此外，充足的睡眠同樣很重要，不熬夜、按時休息，大腦才有充沛的精力。我們也可以多到戶外走走、呼吸新鮮空氣，能為身心帶來顯著的正面改變，最快在五到二十分鐘內就能降低壓力。

③其次，在心理方面，我們可以透過調節情緒和培養興趣來釋放壓力，比如寫日記就是一個很好的選擇，可以把煩惱寫下來，心裏就會放鬆許多，也可以聽自己喜歡的音樂或看風景，都可以讓我們暫時放下煩惱，多想想開心的事，用樂觀、積極的心態去面對一切，壓力也沒那麼可怕。

④最後，在社交與溝通方面，我們可以向朋友傾訴，說出自己的煩惱，學會不要把心事都憋在心裏，或者和家人聊天，分享自己的感受，能有效減輕大腦的焦慮警報。另外，多參加團體活動，不僅能認識更多朋友，還能在活動中放鬆心情，慢慢把壓力釋放出來。

⑤壓力是我們成長中不可避免的一部份，只要我們用正確的方法面對，就能克服壓力。正所謂「船到橋頭自然直」，事情發展到最後關頭，問題自然會解決，我們不必提前過度擔心，要以積極的心態迎接每一天。