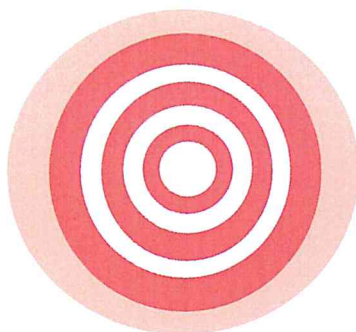


你想要哪件法寶幫你準備考試?

輕鬆備戰的風格分析!!



1 望遠鏡



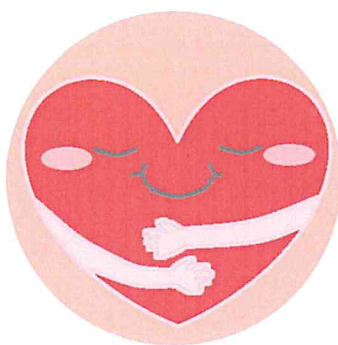
2 目標板



3 行動紙牌



4 竹蜻蜓



5 攬攬咕啞



6 打氣棒

選 1 的你：

成長心態，向前看

- ♡ 與其耿耿於懷，不如努力改進
- ♡ 鼓勵自己，盡力無悔

選 2 的你：

小目標、大動力

- ♡ 為自己訂立小目標，動力會更大
- ♡ 溫完兩課，獎自己食啲小食

選 3 的你：

先易後難

- ♡ 寫低有咩要做
- ♡ 做咗易嘅先

選 4 的你：

腦袋放空 Chill—Chill

- ♡ 溫書溫到腦閉塞，不如Chill—Chill
- ♡ 跑步、伸展、聽音樂都得

選 5 的你：

愛錫自己

- ♡ 一定要瞓夠
- ♡ 定時飲飲食食

選 6 的你：

加油好Buddies

- ♡ 同朋友互相send打氣msg
- ♡ 家常便飯暖入心

誰偷走了我的溫書時間, # 進度不似預期, # 溫極都唔入腦點算好

決戰 派 卷 日！



收到考試成績後，無論結果係點
五個貼士幫你**正面面對**



認清同接納自己嘅情緒

→ 覺得開心、傷心定失望都係OK嘅



休息一下再出發

→ 做啲自己鍾意嘅活動，充吓電，會更精神爽利！



欣賞自己嘅努力同付出

→ 無論考成點，都欣賞自己喺過程中嘗試過、付出過



賽後檢討點改進

→ 過程比結果重要，成功定挫敗嘅經驗都可以幫自己成長



鼓勵自己向前看

→ 用喜歡嘅金句同自己打氣



我個friend好唔開心，我可以點做？

1

俾啲時間同耐性

聽佢講

「你覺得點呀？
你慢慢講俾我聽...」

2

為佢打氣

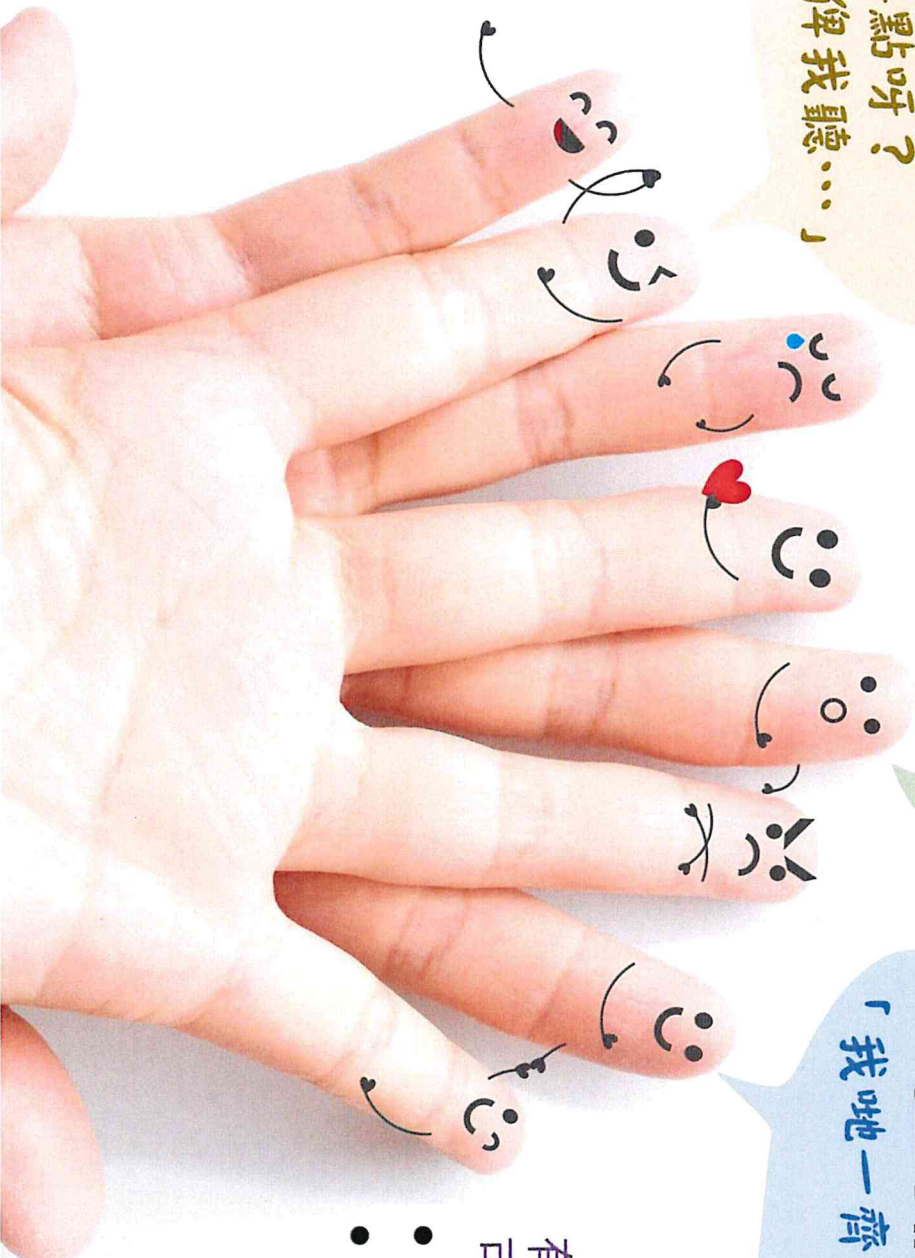
「我會係度陪住你！」

3

陪佢一齊

搵可信嘅人幫手

「我哋一齊去搵社工傾吓...」



有心事想搵人傾？
可以搵：

- 老師 / 社工
- 社區資源及求助熱線

<https://www.edb.gov.hk/>

主頁 > 教師相關 > 防止學生自殺及
關注學生精神健康 > 社區資源及求助熱線





我好唔開心，可以點同人講？



2
分享你嘅感受

「我覺得好煩呀...」

1
向你信任嘅人求助

「我有事想搵你傾吓...」

3
講出令你困擾嘅事

「我同我個好朋友反咗面...」

有心事想搵人傾？
可以搵：

- 老師 / 社工
- 社區資源及求助熱線

<https://www.edb.gov.hk/>

主頁 > 教師相關 > 防止學生自殺及
關注學生精神健康 > 社區資源及求助熱線

