保良局田家炳千禧小學
通告第 217/2020 號

分發名單：一至六年級學生及家長

【教育局給學生和家長的電子海報 – 疫情考試 善用法寶 積極面對】

現時疫情嚴峻，學校需要暫停面授課堂，加上日常生活可能遇上各種改變，學生的學習節奏和溫習計劃或會被打亂；學生面對考試,難免感到壓力，心情可能變得緊張或忐忑不安。教育局的教育心理學家特別製作兩張電子海報，鼓勵學生及家長善用正向技巧應對考試壓力：

1） 家長電子海報：考試期間家長想關心和鼓勵子女，可以怎樣做？（請見附件 I）

家長的支持和陪伴，是學生抗壓的強心針。家長電子海報提供考試期間如何向子女表達關心和支持的小貼士，包括多說肯定和欣賞的說話、適當地運用身體語言表達關心和抽時間一起進行活動等，從旁陪伴子女應付考試。

2） 學生電子海報：你想要哪件法寶幫你準備考試？（請見附件 II）

面對考試壓力，個人的想法、行為和情緒會互為影響。學生電子海報旨在向學生介紹一些保持身心健康的小錦囊，包括培育成長的心態、定立實際可行的小目標和尋找夥伴同行等，協助學生在疫情下積極面對考試。

家長若想了解更多協助學生保持心理健康的方法，可到「教育局 Youtube 頻道」重溫一系列名為『疫流停課 • 不停「愛」』的心理教育短片。

校長：_____

陳寶玲

二零二一年二月二十五日

考試期間

我想關心和鼓勵子女可以怎樣做

肯定的說話：

- 「我好欣賞你為考試努力預備！」
- 「我見到你有認真做練習題目。」

窩心支持：

- 煮子女喜歡的餸菜
- 送子女需要的用品、文具給他/ 她

適當的身體語言：

- 給子女一個擁抱、微笑，或輕拍子女的背部、手臂或肩膀

陪伴同在：

- 抽時間與子女一起做一些有益身心的活動

教育局
2020年12月

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 攪攪咕咔

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一Chill

- 溫書溫到腦閉塞，不如Chill一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

教育局
2020年12月