

保良局田家炳千禧小學

通告第 227/2020 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 - 以正面態度面對評估結果】

學生在這段日子將陸續完成評估。當面對評估結果時，每位學生會有不同的情緒反應。有些學生可能滿懷信心，有些可能感到緊張，有些可能覺得煩惱和擔心。無論評估結果如何，有關的經歷也為學生提供寶貴的成長機會。就此，教育局的教育心理學家特別製作兩張電子海報，以輕鬆和口語化的形式，鼓勵學生和家長運用正面的態度迎接評估結果：

(1) 學生電子海報：無論結果如何，五個貼士幫你正面面對評估成績(詳見附件 I)

學生電子海報向學生介紹保持正面心態面對評估結果的五個「貼士」(例如：認清和接納情緒、肯定自己的努力、檢討過程中值得欣賞和需要改進的地方、為自己注入動力等)。

(2) 家長電子海報：我可以怎樣陪伴子女正面面對評估結果？(詳見附件 II)

家長面對子女評估結果可能會有不同的情緒和行為表現。這些反應可能會直接影響子女的情緒。家長電子海報提供怎樣陪伴子女正面面對評估結果的「三好」錦囊，包括「好情緒」(留意情緒)、「好說話」(說合適正向的說話)，及「好心態」(抱持成長心態)，讓家長成為扶助子女成長的後盾。

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

二零二一年三月四日

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



教育局
2021年2月

每日吉位：家

2021

二月

立春



問：
我可以怎樣陪伴子女
正面面對考試結果？

3好

宜



好情緒

留意自己及子女的情緒

- ♥ 先給自己安靜的空間
- ♥ 保持平靜，避免讓子女感到過分緊張
- ♥ 用心聆聽和接納子女的感受

忌

- 口不對心，神情出賣想法
- 太快給予意見/判斷

好說話

具體讚賞子女的付出

- ♥ 「無論結果點，我都支持你！」
- ♥ 「好欣賞你今次肯嘗試！」
- ♥ 「聽到你立志改進，我覺得好欣慰！」



好心態

抱成長心態、向前看

- ♥ 與子女一起調整心態
- ♥ 將經驗視為成長階梯



教育局 2021年2月