

疫情考試 善用法寶 積極面對

教育局給學生和家長的電子海報

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以中學生及其家長為對象的電子海報（請見附件），鼓勵學生及家長善用正向技巧應對考試壓力：

學生電子海報：你想要哪件法寶幫你準備考試？

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。

家長電子海報：考試期間家長想關心和鼓勵子女，可以怎樣做？

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。