

疫情考試 善用法寶 積極面對：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；他們面對考試，難免感到壓力，心情可能變得緊張或忐忑不安。因此，家長可重溫教育局早前上載至「教育局 YouTube 頻道」一系列名為『疫流停課·不停「愛」家長篇』的心理教育短片，以了解協助子女處理負面情緒的方法，使他們能夠保持心理健康。教育局亦不時更新「家長智 NET」網頁，為家長提供協助子女管理情緒的資訊，例如專題文章「拆解情緒的密碼」。

1. 疫流停課·不停「愛」家長篇
2. 「家長智 NET」網頁
3. 專題文章「拆解情緒的密碼」

此外，教育局教育心理學家特別製作兩張以中學生為對象的電子海報，以輕鬆和口語化的形式，鼓勵學生及家長善用正向技巧應對考試壓力：

1. 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、訂立實際可行的小目標和尋找夥伴同行等），協助他們在疫情下積極面對考試。

https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/teacher/prevention-of-student-suicides/Resource%20Packages%20and%20Guidelines/E-posters_for_students_chi.pdf



2. 家長電子海報：考試期間我想關心和鼓勵子女，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。

https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/teacher/prevention-of-student-suicides/Resource%20Packages%20and%20Guidelines/E-posters_for_parents_chi.pdf

