

## 文憑試延期之心理調適

文憑試延期，中六學生需要重新調整應試計劃，可能會面對一些調適的挑戰。以下是一些建議，希望能幫助同學順利適應。

- 人之常情：面對改變和不確定性，大家可能會感到焦慮和壓力，這是人面對難以控制的事情的正常反應，坦然面對會減低焦慮。
- 你不孤單：所有中六學生都受延期影響，大家都一樣。
- 增加自律：保持有規律的學習習慣，按時起床和睡覺，規律生活的作息，會增加對生活的控制感。
- 適度放鬆：在心情煩躁的時候放鬆下，聊天、運動、收拾臺面和學習資料都是很好的調整心情和增加控制感的方法。
- 與壓力同行：有壓力雖然不好受，但是壓力也可以使人專注和發揮潛能，我們可以學會與壓力同行，變壓力為助力。
- 成長心態：每個人都可以學習如何適應變化，這種適應能力是可以提高的。給時間自己，可以不斷進步。

坦然面對，規律生活和學習，保持身心健康，和壓力做朋友，穩定自己的狀態，就是最好的準備。

**KEEP CALM  
AND  
CARRY ON!**

成長心態與壓力應對項目組

(項目主要負責人：朱詩敏 博士, 電郵: [growth.mindset@polyu.edu.hk](mailto:growth.mindset@polyu.edu.hk))