

應考減減壓

相關資源

大家加油！

試吓啲建議，
應考輕鬆好多㗎！

給同學

- DSE衝刺期：八大常見情況
https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/emotional_health_tips/files/infographic_emotional_health_tips_9.pdf
- 「憂慮時間」的作用
https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/emotional_health_tips/files/infographic_emotional_health_tips_8.pdf
- 奮發時刻DSE — 減壓有辦法 (電台節目)
<https://www.youtube.com/watch?v=vvPoKyDgqOQ>
- 開考倒數溫書攻略
<http://student.hk/site/?q=article/3738>

給家長

- 與子女共渡文憑試 —— 子女減壓篇
http://student.hk/site/?q=hot_topic/899/1790
- 與子女共渡文憑試 —— 家長減壓篇
http://student.hk/site/?q=hot_topic/899/1794

如需進一步的幫助，可致電：

醫院管理局精神健康專線 — 2466 7350

社會福利署熱線 — 2343 2255

香港青年協會 — 2777 1112

學友社學生專線 — 2503 3399

應考減減壓
相關資源



考試減壓
One, Two, Three!



DSE 醒神咭

