

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，都欣賞自己嘅過程中嘗試過、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

→ 過用喜歡嘅金句同自己打氣



教育局
2021年2月