

校長的話 (2015 年 5 月 23 日)

各位同學、家長及教職員：

每年 6 月初，學校便踏入考試周，同學們是否為考試做好了預備呢？

人在成長經歷中，常常會遇到大大小小的「測考」，總是教人緊張萬分，

然而，它卻是社會上最常使用的方法，去給人們評級、定優劣！

近年有研究指出，每逢考試季節是學生焦慮和情緒問題求助的高峰

期；我們相信，因考試而感到緊張、焦慮和壓力乃是正常反應，適度

的焦慮亦有助學習專注，反之過度的壓力會引致連串的心理和生理的

反應，甚至影響個人健康。

記得上次早會，社工羅姑娘也教導同學們如何面對考試壓力，學習舒

緩壓力的方法，讓我們重溫一片：作息定時、多吃有營養食物、做鬆

弛或帶氧運動、訂立溫習時間表.....，只要大家把溫習功課成為一種習

慣，考試不會難倒你的！

黎鳳波校長

