

放榜前「劲」紧张，点算好？



作最好准备，最坏打算



提醒自己：「选择和出路是比我们想像中的多。」

做好资料搜集，找师长及过来人协助分析。

作最坏打算，预计万一不能入读「自己心仪」的科目，还有哪些「适合自己」的科目。

放松心情，专注现在



提醒自己：「我已经计划好了，现在可以改变的已不多，再担心也没有额外帮助。不如好好安排现在的生活日程，充实自己，专注和享受现在做的事。」

维持良好生活习惯



健康饮食，有规律的作息，多做运动。

做腹式呼吸法练习及渐进式肌肉松弛练习有助纾缓紧张情绪。

