

放榜前「勁」緊張，點算好？



作最好準備，最壞打算



提醒自己：「選擇和出路是比我們想像中的多。」

做好資料搜集，找師長及過來人協助分析。

作最壞打算，預計萬一不能入讀「自己心儀」的科目，還有哪些「適合自己」的科目。

放鬆心情，專注現在



提醒自己：「我已經計劃好了，現在可以改變的已不多，再擔心也沒有額外幫助。不如好好安排現在的生活日程，充實自己，專注和享受現在做的事。」

維持良好生活習慣



健康飲食，有規律的作息，多做運動。

做腹式呼吸法練習及漸進式肌肉鬆弛練習有助紓緩緊張情緒。

