

家長應如何協助子女應付放榜/考試所帶來的壓力？



保持輕鬆

家長緊張的情緒可能會為子女帶來更大的壓力！

以輕鬆的心情陪伴子女一起面對。



良好溝通

多說正面鼓勵的說話，例如：

「升讀大學並非唯一出路，就算成績不理想也不要緊，還有各種可行的出路可以選擇。」



合理期望

家長對「成功」的定義會影響子女的自我評價

邁向成功可以有不同的途徑，建議依據個人的興趣和能力，考慮適合自己的出路。



做好準備

放榜前搜集升學就業的資料，多了解可行的出路。

預計不同的情況下，如何調整大學聯招改選。

文憑試是人生旅程中的一個挑戰，子女在過程中可能感到迷茫和徬徨，家長可以嘗試對出路選擇多加了解，大家有商有量，協助子女作出適合自己的決定。

相關資訊：

[衛生署學生健康服務](#)、[學友社](#)、[好心情@HK](#)

