

# 你想要哪件法寶幫你準備考試?

輕鬆備戰的風格分析!!



1 望遠鏡



2 目標板



3 行動紙牌



4 竹蜻蜓



5 攬攬咕啞



6 打氣棒

選 1 的你 :

**成長心態，向前看**

- ♡ 與其耿耿於懷，不如努力改進
- ♡ 鼓勵自己，盡力無悔

選 2 的你 :

**小目標、大動力**

- ♡ 為自己訂立小目標，動力會更大
- ♡ 溫完兩課，獎自己食啲小食

選 3 的你 :

**先易後難**

- ♡ 寫低有咩要做
- ♡ 做咗易嘅先

選 4 的你 :

**腦袋放空 Chill—Chill**

- ♡ 溫書溫到腦閉塞，不如Chill—Chill
- ♡ 跑步、伸展、聽音樂都得

選 5 的你 :

**愛錫自己**

- ♡ 一定要瞓夠
- ♡ 定時飲飲食食

選 6 的你 :

**加油好Buddies**

- ♡ 同朋友互相send打氣msg
- ♡ 家常便飯暖入心

# 誰偷走了我的溫書時間, # 進度不似預期, # 溫極都唔入腦點算好

# 考試期間



我想關心和鼓勵子女  
可以怎樣做



## 肯定的說話：

- ♡ 「我好欣賞你為考試努力預備！」
- ♡ 「我見到你有認真做練習題目。」



## 適當的身體語言：

- ♡ 給子女一個擁抱、微笑，或輕拍子女的背部、手臂或肩膀



## 窩心支持：

- ♡ 煮子女喜歡的餸菜
- ♡ 送子女需要的用品、文具給他/她



## 陪伴同在：

- ♡ 抽時間與子女一起做一些有益身心的活動

