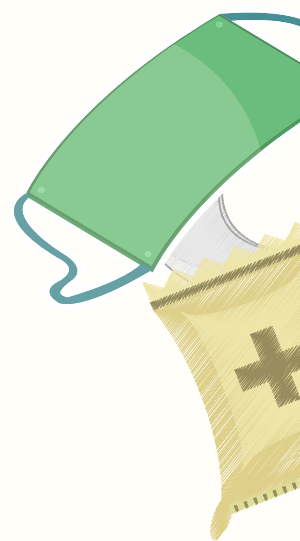


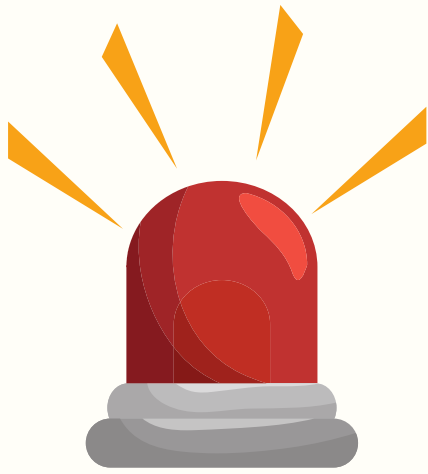


家福會
HKFWS

「考」在 疫症蔓延時



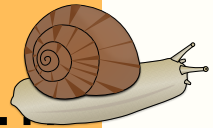
香港家庭福利會
Hong Kong Family Welfare Society



應試反面教材 你要知:



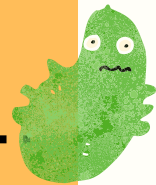
作息亂，就頭腦遲鈍.....



唔夠飽，就手軟腳軟.....



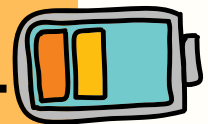
食唔啱，就中途出事.....

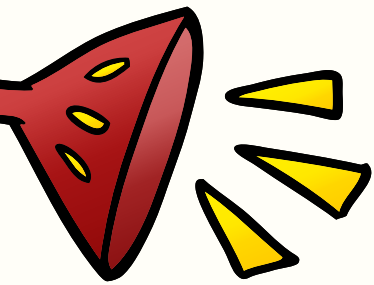


高糖份，就眼瞓攻心.....



唔換電，就可能死機.....





衝刺溫習期 小貼士



健康
議題



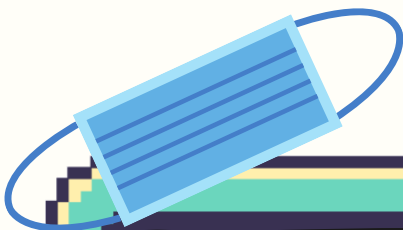
足夠睡眠
(7-8小時)

均衡飲食
(須吃早餐)



調節生理時鐘

保護自己
避免生病



公開試將近
好多科要溫
好多事要處理

點算好??



瞎忙族

A collection of several stacks of papers scattered across the space, representing a lack of organization.

**工作零碎化
沒有輕重緩急之分**

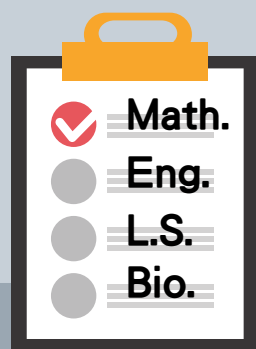
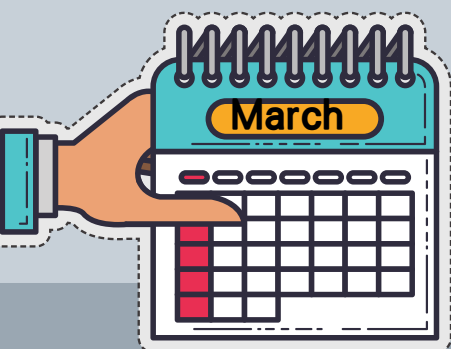
高效人士

A cartoon man in a white shirt and tie pointing at a large checklist on a clipboard. The checklist has several items with red checkmarks. There are also several gears around him, symbolizing efficiency and organization.

**專注少量工作
做好優先順序安排**

V.S

整理溫書的進度，製定合適自己的策略



試前 Like

12



- 兩套文具
- 准考證
- 身份證
- 八達通
- 現金
(包括少量零錢)
- 所需器材
(如: 收音機、計數機)

- 前往考試場地的路程
及後備方案
- 外套
- 水及後備乾糧
- 紙巾
- 口罩
- 消毒用品



馴前手機遠離房
鎖緊記憶精神爽
搵過來人吐苦水
平衡得力獲讚許





Dos



GOOD



- 交通消息 ~ 查一查
- 提早到達 ~ 靜一靜
- 消毒量溫 ~ 做一做
- 往洗手間 ~ 鬆一鬆
- 深深呼吸 ~ 醒一醒
- 拿出手機 ~ 熄一熄

Don'ts

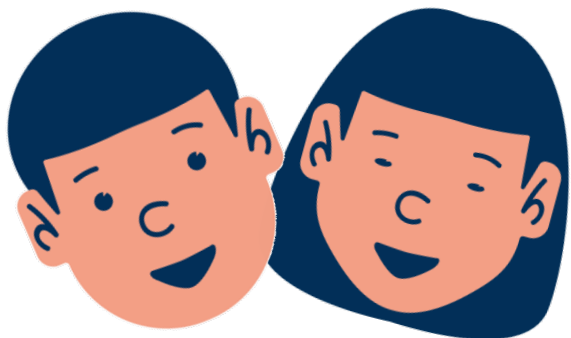


NO!

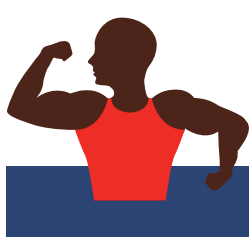


- 好奇分心
(如: 留意其他考生)
- 沉醉於核對答案

試後勿回憶太多，快快準備下一科



學校社工 祝你



身
心
得
力



順
利
平
安



摘
星
成
功



香港家庭福利會
Hong Kong Family Welfare Society