

仁濟醫院林百欣中學
家長通告二零二零至二零二一年度第七十九號
教育局「疫情考試·善用法寶·積極面對」給學生和家長的電子海報

敬啟者：

現時疫情嚴峻，學校需要暫停面授課堂，加上日常生活可能遇上各種改變，學生的學習節奏和溫習計劃或會被打亂。他們面對考試，難免感到壓力，心情可能變得緊張或忐忑不安。因此，家長可重溫教育局早前上載至「教育局 YouTube 頻道」一系列名為『疫流停課·不停「愛」』的心理教育短片 <https://www.youtube.com/watch?v=ctnzof2BIUM>，以了解協助子女處理負面情緒的方法，使他們能夠保持心理健康。教育局亦不時更新「家長智 NET」網頁，為家長提供協助子女管理情緒的資訊，例如：專題文章「拆解情緒的密碼」。

此外，教育局的教育心理學家特別製作兩張以中學生為對象的電子海報，鼓勵學生和家長善用正向技巧應對考試壓力。請家長和學生細閱（見附件）。

此致
貴家長

校長  謹啟
(曹達明)

二零二零年十二月二十一日

(REF:P:\C20\I79_211220)