一分鐘精神健康教室—考試壓力大 點算好？(海報文字) (https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/emotional\_health\_tips/one\_minute\_mental\_health/txt\_exam\_stress.html)

‧目標和期望要配合個人能力

‧因應可能考獲不同的成績，部署不同的計劃

‧運用時間表

- 規劃溫習進度

- 提醒自己要有休閒放鬆時間

‧維持身體和精神健康

- 睡眠

- 均衡飲食

- 運動

‧臨場考試前，用身心鬆弛技巧稍為放鬆

一分鐘精神健康教室

衞生署學生健康服務

2022年9月