



正向家長運動
Positive Parent Campaign

與子女面對 考試壓力的小錦囊

合理期望

與子女客觀評估個人能力，
一起設定可行的目標和計劃，
應與其它人比較

情緒管理

保持輕鬆和正面的心態
陪伴子女，從而緩解子
女的壓力和緊張情緒

互相理解

保持正面溝通，聆
聽彼此的想法，多
鼓勵並作正面引導

