

寫給中六同學的信：向著標竿直跑！

各位中六同學：

進入終點前的直路了，要奮戰到底啊！即將開考了，你建立了十一時前就寢，七時起床的習慣了嗎？睡不著也要躺在床上休息啊！最近看過一齣劇集，講述成功入大學的人有四種特質：1. 樂觀；2. 虛心；3. 堅持勤力；4. 情緒穩定。是的！樂觀面對逆境和挑戰，虛心受教，從錯誤中學習，堅持每天溫習，提升實力，不受人和事影響情緒，這是現在的你需要注意啊！:D

其實我也不是什麼讀書材料，只是將勤補拙罷了。讓我在此分享一些考試心得，給你參考一下吧：

- ✓ 保持「理性」的心，暫時放下「感性」思維，提醒自己「冷靜」，尤其遇到難題時；
- ✓ 有時苦中作樂一下，說一些笑話，畫一個可愛公仔自娛自己也不錯；
- ✓ 無論狀態如何，也要堅持溫習，鞏固腦部的記憶是很重要的；
- ✓ 在考試前一天，不宜做未曾做過的練習或試題啊，這會動搖自己的信心！>_<
- ✓ 不妨找一些方法放鬆自己，例如：柔軟體操、小食、洗澡、小睡片刻、寫日記、祈禱等，但不宜班手機和遊戲機啊！莊子說：「用志不分，乃凝於神」！.V
- ✓ 早到試場，「提早緊張」，那麼身體的腎上腺素(adrenaline)會發揮作用，提升戰鬥力；
- ✓ 在考試前 30 分鐘吃一粒糖，讓葡萄糖(glucose)進入大腦，但記著入試場前要吃掉啊！
- ✓ 考試後不要道聽途說，或找老師或同學對答案，會影響士氣的，你應對向前看；
- ✓ 在筆試後多練習口試，可以升一級的！不宜過早計劃玩樂或工作，因小失大啊！



「路雖遠，行則將至。事雖難，做則必成」。現在就提醒自己：「我做得到的」！請不要憂慮，也不要放棄，只要你今天開始努力學習，一定有所進步和成果的！要記著，當你感到疲乏和迷惘時，還有我們這一班師長、同學為你打氣啊！^_<

若你不懂禱告，可以參考以下內容，在考試前向上主祈禱：

「親愛的主，求祢賜我平靜的心，好讓我冷靜應對。

求祢賜我充足的睡眠，好讓我有足夠的體力和精神。

求祢賜我足夠的智慧，好讓我發揮出我所學習的。奉主名求。阿們。」

每天為你們祈禱的，
林達豪校長
21-3-2020