東華三院吳祥川紀念中學

給中五級學生的信：

二月，對於中五級同學來說，代表著一個需要專心溫習及全力準備考試的月份。

而在明年的同一月份後，二零一二年香港文憑考試即將開始。在我觀察及與同學交談的時候，湯馬斯愛迪生的名言浮現在我的腦海：

“如果我們做到了所有我們能力所及的事，
我們能夠令自己感到驚訝。”

這是簡單而又真確的。考試雖然在人生中並不是最重要的，事實上，及格與否，對你來說亦只是一個紙上的評級，但它卻標誌著你人生中的一個新里程。記著，如果你已經徹底地將你所學過的溫習，你將會在考試中發揮得淋漓盡致。無論你將來會投身社會工作或是繼續升學，現在你已經在起跑線上準備迎接一個新的開始，這的確是你人生中一個最有意義的起點。

現在已經是一月了，時間彷彿所餘無幾，不要給自己過份的壓力。在這個重要時刻，謹希望與同學分享一些紓緩考試壓力的方法，這就是，怎樣保持心境開朗，同時依然能夠在考試中取得良好成績。對於這一點，我向你們建議一個字“BOOM”，這代表著富足。

B : Believe in yourself

相信自己

你認為自己不夠聰明去考取好成績？

研究顯示你不一定需要非常高的智商才能通過考試。不過，你要相信自己以及你的能力。

O : One at a time

在一個時段專注一個科目

你是否為要溫習所有的科目而感到混亂？

在一個時段只集中專注力於某一科目。過了一段時間就轉移目標到另一個完全不同的科目。

O : Out and about

放鬆自己

你知道健康的身心等於健康的思維與態度嗎？

到戶外做運動，即使是在房間內踱步片刻亦會對你的思維有所幫助。

M : Maximize your mind

擴闊你的思想空間

你認為你的腦部需要停下來嗎？

研究顯示當你在早上運用你的腦筋，你的記憶在那天會很好，所以你應該首先在早上溫習一些較困難的科目。

請謹記：溫習或是尋求協助永遠不會太遲，不要讓你的自信被抹殺，只要做到最好。在這路途上，你是不會孤獨的——你的老師，家長及朋友都會支持你。

在祝福各位同學的同時，我希望在 2012 年 7 月底能夠看見你們歡笑的面容（在全港第一次香港中學文憑考試放榜當天回校領取會成績單時）。我衷心希望你們能夠珍惜在「青川」的每一天。我和你們的老師都為你們感到驕傲。

祝你們考試成功！

鄧蕙珍校長謹啟

二零一一年一月二十七日