

軒尼詩道官立小學（銅鑼灣）

2025—2026 年度上學期

六年級中文科寫作練習

姓名：張子斐

班別：六儉

題目：Pre-S1 短文寫作訓練

**題材：紓緩壓力的方法**

面對學習方面的壓力，你建議學生可以如何紓緩？請你試從個人、家庭和學校三方面說說你的想法，以及可以通過甚麼方法減壓。

現代學生在學習方面的壓力越來越大，有甚麼方法可以幫助學生紓緩壓力呢？我建議從個人、家庭和學校三方面來紓緩壓力。

首先，在個人方面，我認為學生可以先訂立一個固定的時間表來規劃玩樂和學習的時間。學習方面要養成溫故知新的習慣，這樣可以減少學習上的焦慮。

在家庭方面，我們可以多和家人傾訴心事。當我們在學習上遇到困難和挫折時，應該第一時間與家人傾訴，而不是藏在心裏。此外，也可以在週末和家人進行家庭活動，例如：遠足、吃自助餐等，進行身心舒暢的活動，有助減低學習壓力。

最後，在學校方面，我認為學生可以參與一些課外活動。這樣不但可以暫時放下學習的壓力，還能發掘自己的才能，更可以增強自信心。參加團體的課外活動也能認識更多新朋友，學習與人相處的技巧之餘，說不定還能找到志同道合的學習夥伴，成為自己學習的助力。

學習壓力是最常見的問題，紓緩壓力的方法有很多。我們要選擇最適合自己的減壓方式，以積極樂觀的態度去應對壓力，才能保持身心愉快，在學業上更上一層樓。

指導老師：張臻老師