

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： 鄧倬麟
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。

現今社會裏的學生都有很大的學習壓力。學生在面對壓力的同時，也要學會如何紓緩壓力。接下來，我會從個人、家庭和學校三方面說明我的看法。

在個人方面，我建議學生可以培養自己的興趣，例如：看書、畫畫和下棋等，以興趣來紓緩緊張的心情。另外，學生可以培養時間管理，為自己訂立一些小目標，例如：在放學後做完功課就獎勵自己半小時休息時間，將學業的壓力轉換成學習的動力。

在家庭方面，家人的支持也非常重要。父母可以多讓子女參加課外活動，例如週末帶子女到公園玩耍；也要不時與子女聊天，多了解他們的心情和學業上遇到的困難，嘗試開解他們，營造輕鬆的家庭氣氛，減輕子女面對學業的壓力。

最後，在學校方面，老師要多關注學生的情緒，主動關心他們。老師可以不時舉辦一些減壓工作坊，教導學生如何紓緩自己的壓力。除此之外，還要教導學生遇到學習困難時，要主動向師長請教，尋求協助。

總括而言，勇於面對學習壓力不是一件困難的事，只要配合自己的規劃、家長的關心和學校的支持就能夠紓緩壓力。

指導老師：張臻老師