

主辦機構：



女青賽馬會家庭健康促進中心  
YWCA Jockey Club  
Family Wellness Centre



捐助機構：



由女青賽馬會家庭健康促進中心舉辦、李錦記家族基金捐助的「升中特工隊」拍攝了三段有關升中適應的短片，包括：



1

### 升中適應系列 之 執行攻略

如何提升執行功能，改善學習效能？此短片以打機畫面，讓觀眾代入主角的角度，一同以完成家務為目標，用「法寶」提升任務啟動力、規劃力、時間管理力和專注力，從而改善執行任務的動力及效能。



2

### 升中適應系列 之 「讀」家記憶

有甚麼讀書方法適合自己？有甚麼記憶方法可以提升讀書效能？此短片以誇張及有趣的方式，分享三種不同的記憶方法——腦圖、康乃爾筆記法及聯想記憶法，鼓勵觀眾嘗試適合自己的溫習方式，提升讀書效能。



3

### 升中適應系列 之 面試逆轉勝

小六升中面試是每個學生的必經歷程，面試有甚麼地方需要注意？要如何介紹自己？此影片的男主角本來自信心低，他學習以VASK四個方向作自我介紹，並改善自己的外型、表情、眼神、坐姿等等。希望可提醒學生觀眾面試要注意的事項，提升他們面試的信心。

歡迎老師或社工於學生講座或課堂中播放短片，以協助學生提升學習效能



如有查詢，可致電2700 1700聯絡余姑娘