



東網

2026年9月2日(三)

繁體 简体

爆料 6500 6500 3600 3600



即時新聞

中港台
國際
評論
產經

M8 Money

波
馬
玄機

東方日報網頁

搵樓18

東方融資

分類廣告

廣告價目

版權收費

聯絡查詢

會員通訊

企業關係

免責聲明



【投資話咁易】全球多國債息上升 ETF助投資者安然渡過？

美股格局：美財金政策矛盾壓抑大市

40

港澳版 > 新聞 > 中港台

T- T+ ^ v <

JUPAS明早放榜 中學校長籲備齊文件 先處理心情再處理事情

新聞觀看次數：2k

08月04日(二) 19:16

Post 分享



JUPAS正式選選結果將於明日上午9時揭曉。

1/2

大學聯招辦法(JUPAS)正式選選結果將於明日(5日)上午9時揭曉。面對升學重要關口，有中學校長今日(4日)提醒考生應做好面對各類結果的心理準備、備妥叩門所需物資並謹記繳交留位費等重要期限。他又強調，聯招只是人生眾多路口中的其中一個，絕不是終點，冀考生能以積極態度迎接未來挑戰，並明白個人價值從不單靠一次結果來定奪。



其他熱爆話題：

1.00

Powered by GliaStudios

麗澤中學校長李潔明指，深明考生既期待又忐忑的心情，故考生在聯招放榜前應做好預先設想成績符合預期、優於預期或遜於預期三種情景，並和家人簡單商量初步對策的心態預備，及備妥包括身份證、成績單、證件相、學生學習概覽及相關證書正副本的「文件包」，並確保手機有電及帶備小量現金和文具，以應對突發情況。李強調，考生應自我提醒，無謂結果如何，自己過去都已全力以赴，付出的努力不會白費，都是人生經歷的一部分。

至於放榜後，李則提醒考生要謹記獲正式選選取錄資格後，要在本周四(6日)下午5時前完成留位費手續；而申請成績覆核並獲整體科目等級提升的同學則要留意下周四(13日)的改選期。同時，李提及更重要的是，先處理好自己的心情，才去處理具體事務，無論結果好壞，都給自己5分鐘深呼吸、喝口水，讓情緒沉澱下來，因為只有在平靜的狀態下，才能做出最適合自己的決定。

東網最高瀏覽



21 方力申親揭疑做粗口手勢真相：台下有人舉住中指對住我！
[續FUN星網]



22 林肯號相隔逾280天再靠港 泰禁美水兵入紅燈區
[國際]



23 「沙德爾」復活吹向南海 廣東等多地迎暴雨
[中港台]



24 余詩曼封「逆齡天花板」 凍齡秘訣大公開
[續FUN星網]



25 被批迎新營變「淫亂派對」 城大學生會評議會開緊急會議討論
[中港台]

請輸入搜尋字眼

搜尋

大事件

• 新冠肺炎

您也可能喜歡這些文章



張栢芝19歲大仔澳洲留學遭野生捕獲 最新圖片曝光



旺角19歲仔飛墮平台 送院搶救無效



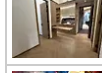
陳觀泰離世 | 獨具慧眼提攜周星馳 留言不捨伯樂



[廣告]渣打國泰Mastercard【渣打國泰Mastercard@十周年必中盲盒禮遇】再送...



當揭發命 洪水橋34歲女子住所猝逝死因待查



【多相】映匯兩房示位睡房方正採光足 設抽屜式餐枱



AV女優河北彩花來港吸金現身旺角惹哄動



[廣告]渣打Simply Cash Visa卡 渣打Simply Cash Visa卡迎新賞高達HK\$600

Recommended by Taboola



on.cc 東網 / 東方日報

600 370 位訪客

追蹤專頁

分享



就情緒處理方面，李指壓力往往源於對未知的恐懼，甚至是想得太多，而應對恐懼最好方法，就是把注意力拉回當下。李建議考生在今晚按平時的作息時間睡覺，不要刻意熬夜或過早強迫自己入睡，而明日則盡量與信任的家人或朋友結伴同行，彼此分擔緊張，也互相提醒重要步驟。同時亦要暫時放下手機上的成績討論及網上數據對比，走出房間呼吸新鮮空氣、做一些簡單的運動或聽一聽喜歡的音樂，讓大腦短暫抽離考試與升學的氛圍，讓身心得到放鬆休息。李強調學校老師和輔導社工永遠是考生的後盾，不同機構輔導熱線也開放，強調求助不是軟弱，而是更聰明照顧自己的方法。

至於如放榜結果未如所願，李指如所獲的是尚可接受的取錄，可先接納正式遴選取錄資格，穩住學位，再慢慢探索興趣和方向，認為方案遠比冒險放棄更為穩妥。惟若結果確實與期望落差較大，李亦提醒考生不要灰心，因為聯招以外的自資學位、副學士、高級文憑課程，甚至海外升學、職業訓練等，都仍然敞開大門，同時，放榜當天許多院校會即場收生，只要考生主動帶齊文件去查詢和面試，李相信往往能發生意想不到的轉機。

此外，李以過來人身份勸勉學生，指考試的成績、聯招的結果，或許能決定考生未來幾年的學習環境，但它絕對定義不了個人價值，更框不住一生成就。李認為身處人工智能飛速發展的年代，未來會湧現無數今天還未想像得到的行業和崗位，真正讓一個人脫穎而出的，從來不是成績單上的分數，而是他面對變化的適應力、終身學習的熱誠，以及積極樂觀的態度。故無論聯招結果如何，考生都應相信自身獨特才華及不同的潛能，勇敢地踏出下一步。李重申，人生從來沒有唯一的標準答案，升學亦沒有唯一的黃金道路，而每條正當路上都有值得欣賞的風景，所謂成功，從不是跟隨別人的腳步，而是找到適合自己的方向，不斷成長。



李潔明建議考生今晚按平時的作息時間睡覺，而明天則盡量與信任的家人或朋友結伴同行，分擔緊張。

- 7歲男童染甲流留醫 延至今日不治 屬今年首例
- AI女主角帶貨報價比真人網紅貴 網民關注出問題誰負責

