主辦機構：

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

升中特工隊 2.0 Youth Transformer

捐助機構：

李錦記家族基金 LEE KUM KEE Family Foundation

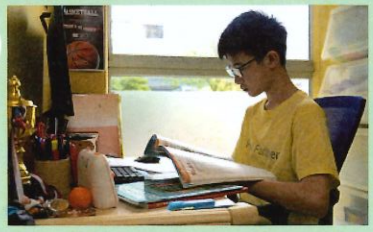
由女青賽馬會家庭健康促進中心舉辦、李錦記家族基金捐助的「升中特工隊」計劃拍攝了六段有關升中適應的短片，包括：

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」提升任務啓動力、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。

4

升中適應系列 之 我在英中的第一周(一)

升上英文中學，大部份上課時間都要用英文溝通，連打招呼及上洗手間也要用英文表達，到底同學會遇到什麼困難和趣事呢？他們又可以怎樣克服呢？

5

升中適應系列 之 我在英中的第一周(二)

延續上集，男主角上不同課堂時遇到不少要用英文表達的趣事，除了日常用語，還有哪些常用的字眼？女主角和老師如何提醒男主角？他能跟上老師的要求嗎？

6

升中適應系列 之 升中第一課

作為中學「初哥」，升中學生會經歷新的交通路線、校園環境、社交圈子及學習模式等等的轉變，難免感到迷惘。同學在開學的第一天可能會遇到甚麼挑戰？家長可以如何和同學一起提早預備，以應付開學時遇到的困難？

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聯絡葉姑娘