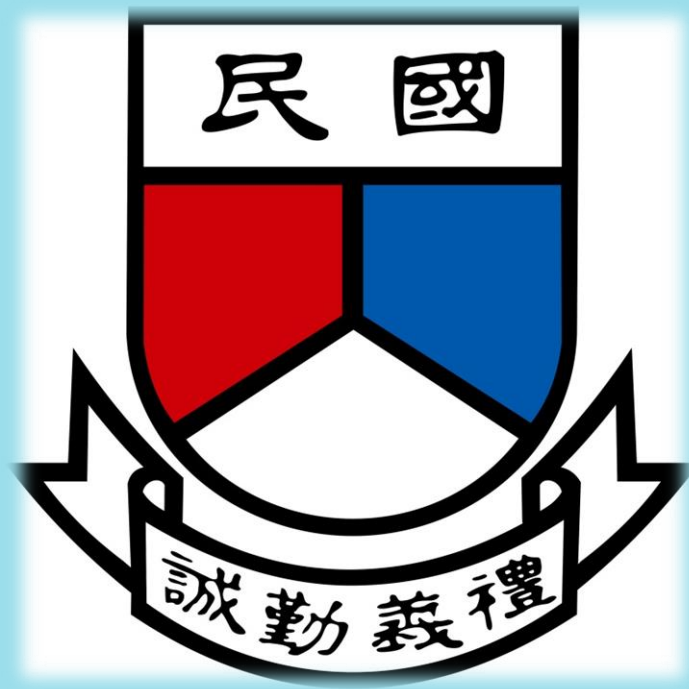




2020-2021年度 國民學校

升中面試 技巧工作坊



試前準備

「知己」

認識自己的優劣長短



「知彼」

了解中學的資料及背景(如宗教背景、教學理念、課外活動等)

2. 準備充足

預備好用廣東話、英文和普通話
答不同的問題



3. 準備好Portfolio

文件要處理得整整齊齊

面試攜帶物品

一個大方得體之文件袋

- 成績表 (p. 4, 5, 6)
- 原子筆、帶手錶
- 身份證副本
- 獎狀
- 寫過的文章、報告、畫、優良作品
- 紙巾、手帕、梳
- 智能手機
- 足夠零錢
- 雨傘



面試衣著及儀容

衣著要適中，清潔整齊，不應奇裝異服，或過分隨便。

- 恤衫 / 裙 - 保持挺直，要熨直
- 校襖 - 留意衫鈕是否齊全
- 領帶 - 清潔平直，不宜過鬆或過緊
- 皮鞋 - 要刷乾淨，鞋帶綁緊
- 頭髮 - 剪整齊、長頭髮要束起
- 指甲 - 剪短
- 飾物 - 應以深色及少量為主



面試形式(一)



一對一 / 一對二 / 一對幾

— 一至兩位老師負責進行面試

— 面試內容主要圍繞「自我介紹」、「家庭背景」、「常識」等



面試形式 (二)

• 小組討論

- 五至六位同學圍圈坐討論
- 討論內容主要圍繞「應變題」、「時事題」等
- 主要觀察同學的應對力、理解力、說話表現及態度



面試題目

基本熱身問題篇：

1. 自我介紹 (廣東話、英文或普通話)
2. 個人嗜好及興趣
3. 生活習慣
4. 家庭生活
5. 校園生活
(學業情況、朋友網絡、難忘片段)

面試題目

• 個人篇：

1. 個人優點 / 缺點
2. 性格
3. 學習態度
4. 對申請該校之認識及原因
5. 志願 / 理想等



面試題目

• 學術篇:

1. 看圖 / 閱讀理解
2. 朗讀文章 (廣東話、英文或普通話)
3.  學科能力測試
(如中文、英文、數學、常識等)
4. 分析討論
5.  搶答題 (時事)



面試題目（高難度篇）

- 試說出一本書和一朵雲五個或以上相同的地方。
- 你對房屋政策、貧富懸殊、保育及活化等議題有何意見？

面試題目（高難度篇）

以你的成績，根本沒資格入讀本校，如果我現在給你一次最後機會，你會怎樣說服我取錄你？

假如你是特首，會首先處理什麼社會問題？

面試時的身體語言

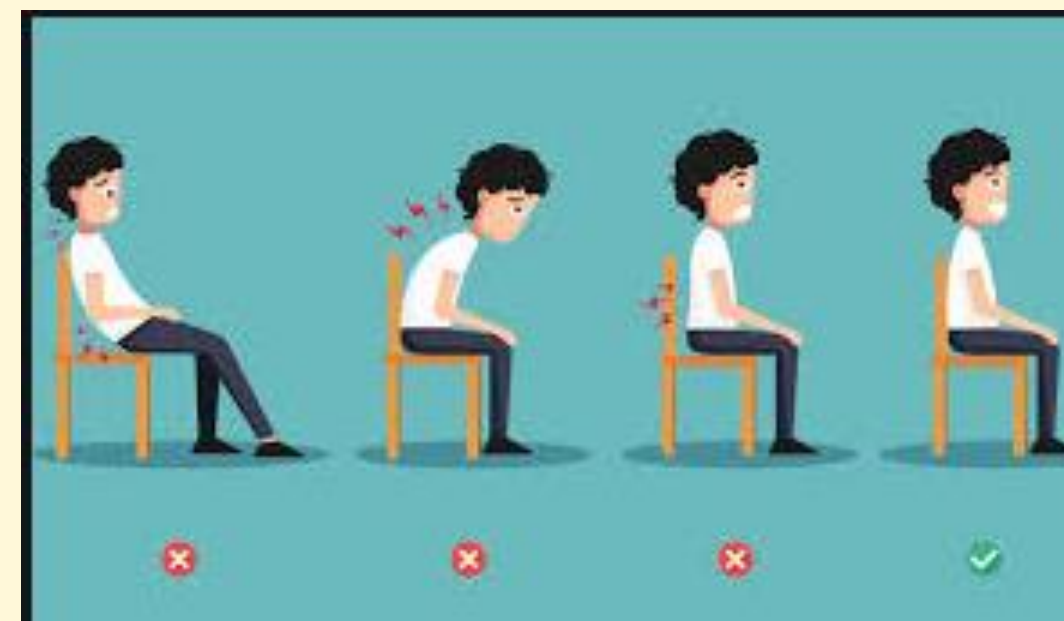
1. 姿勢

坐要正，立要直，走路不急不緩，

不左搖右擺

平衡坐在椅上，挺直腰

避免小動作



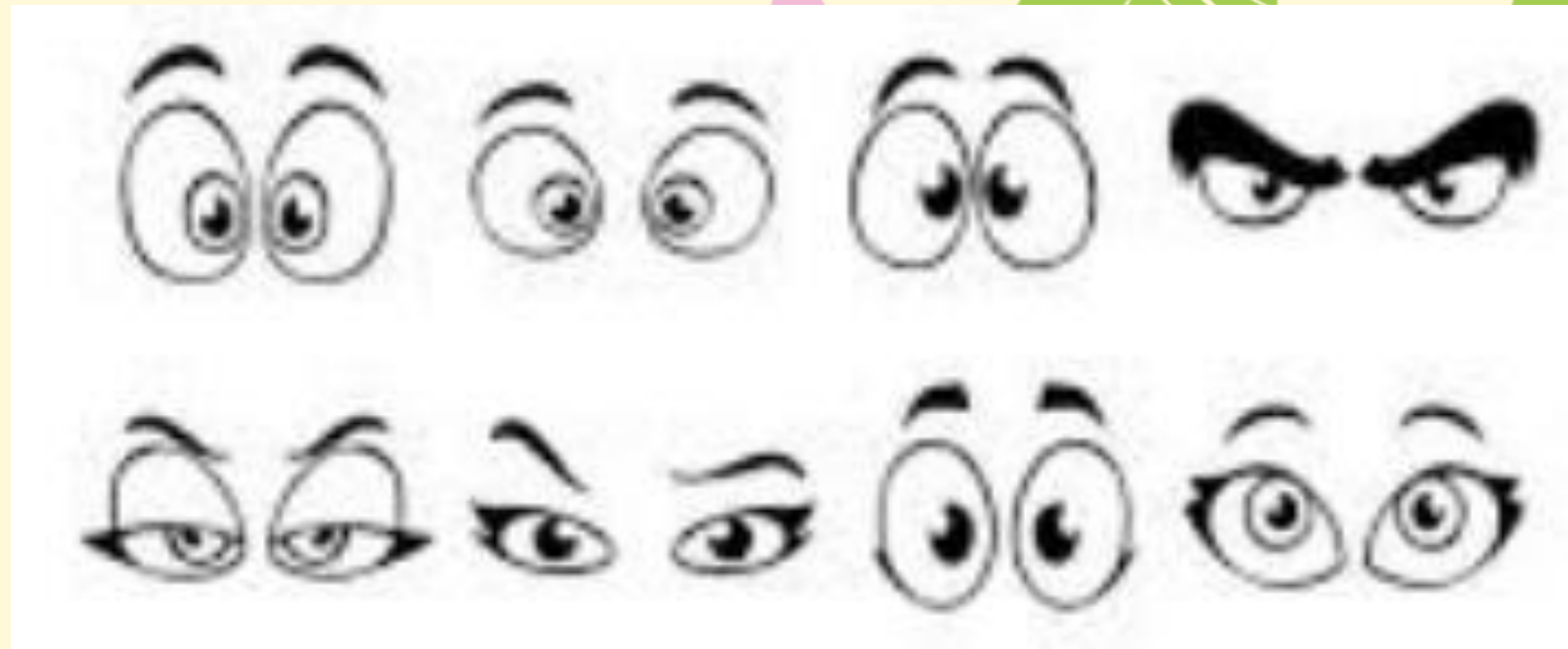
面試時的身體語言

2. 眼神

🔍 目光平視

🔍 談話時保持視線接觸

🔍 望向主考人，勿東張西望



面試時的身體語言

3. 小心聆聽

- 🗣️ 留心對方說話重點
- 🌸 🗣️ 不搶答、不打斷話柄
- 🗣️ 聽清楚才回答
- 🗣️ 聽不清楚，說對不起



答題技巧

- 🔍重點陳述
- 🔍充滿自信**
- 🔍正面回答、答多幾句、引用實例
- 🔍有系統有條理
- 🔍保持純中文/英文的對答**
- 🔍避免用俗語 / 口語**
- 🔍聲線語調合適
- 🔍回答時應依循面試老師的問題與指示



答題技巧

- ❖ 要對自己的能力有信心
- ❖ 發覺自己的說話有錯失，應立刻補救
- ❖ 如遇不懂回答、不慌不忙（要鎮定應變，可坦白表示不懂、認識較少或需何種資料才能答算…）**
- ❖ 如問及小學生活問及家庭生活，多表達正面經驗及感受為佳**

答題技巧

- 🍌如問及為何選擇該校，即可表達對該校的認識和欣賞之處。（可透過網上下載及中學概覽得知）**
- 🍌如考官回問有否問題提出，可就剛才對話內容作提問或補充，更可預先準備一、兩題與該校或教育方面有關的問題，但必須準備自己的觀感**

面試大忌

- 🔍 遲到
- 🔍 說謊
- 🔍 準備不足
- 🔍 說話過猶不及
- 🔍 使用過多助語詞
- 🔍 欠缺目標和誠懇



面試大忌

- ❖ 禮貌欠佳（不敲門、不問好、不打招呼、不道別）
- ❖ 舉止粗魯（步履過大、大聲拉椅）**
- ❖ 坐椅左搖右擺，「周身郁」**
- ❖ 眼神飄忽或跟考官沒有眼神接觸**
- ❖ 無笑容
- ❖ 造作不自然
- ❖ 太多小動作，如：伸舌頭、玩手指等
- ❖ 細聲或聲線過大

面試大忌

❗口窒

❗口頭禪，如：「囉」、「喎」等**

❗答問題先組織，答案要簡潔

❗回答內容忌長氣，亦忌問一句答一句或只答「是」或「不是」**

❗如不懂回答，只稱「唔識」而沒作解釋**

小組面試大忌

- 只是純粹發表個人意見，而不對其他人的意見作出回應。
- 因為別人說了你的意見而沉默。（應盡快想出其他意見，然後作出回應）
- 從頭到尾不說話，只是做聆聽者。
- 只搶著說話或打斷考官說話

大忌

小組面試大忌

- 說話時，用詞太鋒利
- 用詞太貧乏
- 作出回應時，只是說「同意/不同意」
(應要說明理由)
- 論點太短
- 嚴厲批評他人



好or壞





面試前可能會出現的情緒



緊張



擔心



難過



平靜



期待

我們都會出現不同的情緒變化，
一起慢慢學習接受及調整。





3A小錦囊

Awareness	察覺自己的情緒
Acceptance	接納自己有不同的情緒
Action	適當地舒緩負面情緒





紓緩負面情緒方法



聽音樂

做運動

食零食

睡覺

與人傾訴

打機

原則：
不傷人
不傷己
不破壞物件



思想陷阱



思想陷阱是個人在面對壓力時出現的即時想法！！

大難臨頭：把事情的嚴重程度放大，推至「災難化」的地步
例如：如果今次面試失敗，就一定不會入到好中學，然後就要死了

打沉自己：否定自己所有能力
例如：我的成績這麼差，面試一定會失敗

妄下判斷：在沒證據下作出推斷，認定事情的結果
例如：我來自長洲的小學，香港的學校一定不會取錄我





應對方法



1. 留意身體的警告訊號

- 情緒開始波動→身體會出現不同的警告訊號
- 心跳加速、面紅耳熱、頭痛、頭暈、手震、手心冒汗、胃部不適、食慾不振、失眠
- 小心避免跌入思想陷阱或鑽牛角尖之中





應對方法

2. 喚停負面思想—腦袋停一停

- 提醒自己要立即停止所有負面的想法
- 嘗試飲水、深呼吸或做一些放鬆的練習





應對方法

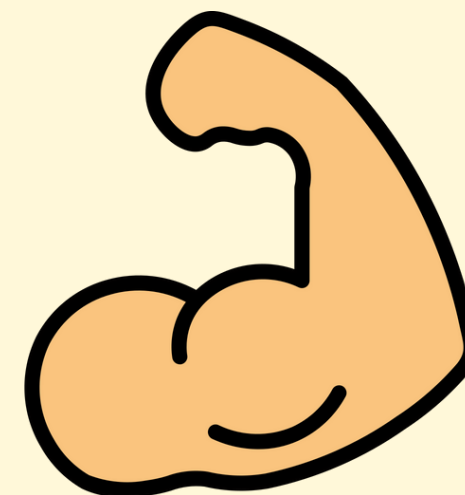
3. 自我反問

- 結果是否一定是這樣？有沒有灰色地帶？
- 有沒有其他可能性？
- 我真的做得很差嗎？
- 有沒有證據證明我的想法正確呢？
- 結果是否真的如我想像般嚴重呢？





最後小貼士



面試前

- 準備充足
- 足夠休息

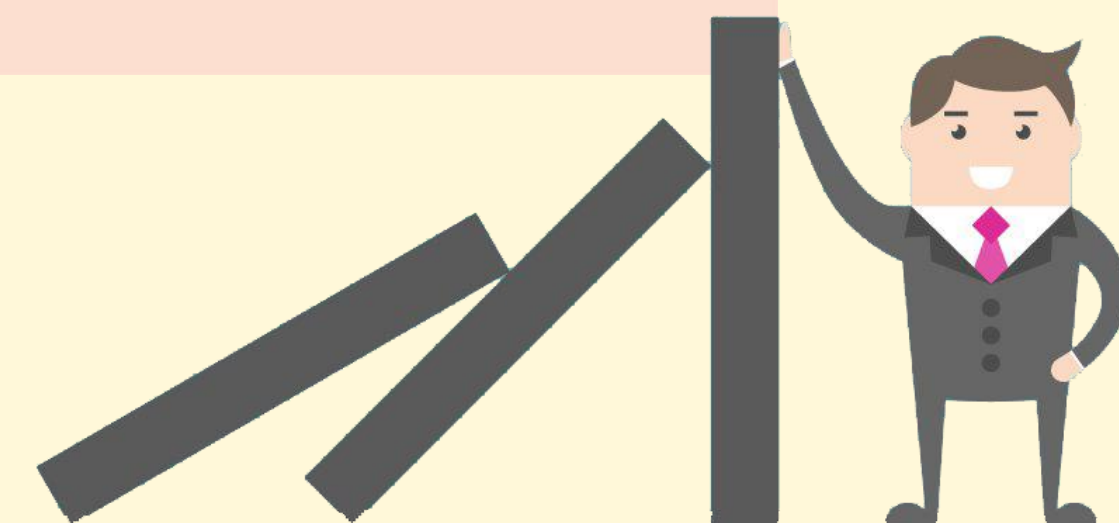
面試期間

- 盡力而為
- 保持冷靜

面試後

- 減少比較
- 接受不完美

有需要時可尋求老師／ 社互求助！





完

给你加油打气