



調整對成績期望減壓力 DSE考生出路選擇多

香港中學文憑試現正進行得如火如荼。早前學友社公布一項調查報告指出，應屆DSE考生面對考試的壓力平均分為6.83分(10分最高)，雖較去年有所下跌，但仍然處於偏高水平。他們主要擔心以後的出路問題。學友社學生輔導中心副總幹事吳寶城(圖)指出，不少同學會於考試後回顧已考的科目，若之前表現失手，便會形成焦慮，甚至影響之後科目的表現。



文憑試現正進行，就算之前所考的科目表現失準，亦要盡早調整心態，爭取其他科目考取佳績。

完善出路 視乎興趣及成績選擇

他建議同學無需介意一時得失而影響其後科目的表現，應盡快調整心態，爭取於其他科目考取好成績。同學如感到很大壓力，不應藏於心中，可與朋友或師長、輔導機構等傾訴以舒緩壓力調整心情。

同學可根據自己校內模擬考試及預測之前所考科目的成績，調整對成績的期望，以考慮本地大學以外的其他出路。「DSE考生可選擇的出路已相當完善，除了學位課程外，成績遜預期的同學亦可選擇如副學士、高級文憑、職業導向課程或基礎文憑等

不同課程等。」他建議同學應先思考清楚並訂立長遠工作目標，再按照自己的興趣和成績選擇出路。大學學位課程並非唯一出路，很多其他出路亦可助同學達成目標。

按預期做不同準備 放榜更輕鬆

他指同學可於完成所有考試後至放榜前一段時間，因應自己的預期再檢視出路選擇，如對成績沒有信心，應盡早了解其他不同出路的資料，並因應興趣申請個別課程，先取得有條件取錄，放榜後再視乎成績作選擇。如已預計成績欠佳，又不想重讀，又未能負擔海外升學或私立學校學費的

同學，亦可考慮報讀職業導向課程，如建造業或醫護助理等，不但可學一技之長，部分課程更提供津貼。最重要是了解清楚相關資料，再作出合適選擇。

此外，吳寶城亦建議家長應多搜集不同課程的資料，了解清楚後才會改變傳統觀念，明白就算子女的成績不足以升讀大學，亦有很多不同選擇。子女如錯誤選擇了他們不感興趣的科目，日後的出路亦不見得有一定理想，選讀其他課程亦可以有理想前景。家長應多與子女溝通，既可助子女減壓，亦可協助子女作出正確選擇。