

日期：2022 年 4 月 14 日

媒體：頭條日報

每日雜誌 | 竹篙灣應試 DSE 生 物資早備溫習全攻略



今屆文憑試如期下周五開考，考評局為加強防疫，將在試場內實施多項防疫措施。資料圖片

距離 DSE 開考只有一星期，考評局史無前例安排確診或列為密切接觸者的考生，可選擇到竹篙灣社區隔離設施的特別試場應考，近日多家輔導機構接獲大量家長及學生查詢，對是否到竹篙灣應考、隔離時需帶備的物品，以及應考流程等感到憂慮。由於考生進入隔離營後，不可收取外來物資，故事前必須準備充足。除了應考物資，考生還要備妥數碼用品、個人及清潔用品、藥物等。

《星島》收集多位專家的意見，為確診或檢疫考生擬備應試攻略，盼讓他們在迷惘中找到一點指引，感受到社會上有很多人與他們疫境同行。

記者 林家希 關英傑 方麗盈

根據考評局指引，應考日確診的考生或密切接觸者，均須在早上六時半前通報

考評局是否應考，應考者需預約「抗疫的士」前往竹篙灣至獨立單位考試。不少家長擔心子女若確診，便需即時決定應考與否，學友社學生輔導顧問吳寶城建議，考生應在考前多留意身體狀況，並在考試前一晚進行快速抗原測試，或在應考當日提早進行測試，倘不幸確診，又決定考試，亦可有更多準備時間。

身兼香港輔導教師協會主席的迦密愛禮信中學校長何玉芬提醒考生，應在手機或手冊內記下學校及公開考試資訊中心等重要電話號碼，若遇突發情況，致電學校查詢是最快捷的方法。

入營後不可接收外來物資

考生「入營」後，親屬不可送遞書本、筆記等溫習物資，專家指應在試前備妥溫習和應試物品。何玉芬提到，疫情下不少教材電子化，加上有教師在 YouTube 頻道上傳分析試題及常見錯誤等影片，相信考生只需帶備整理的筆記及歷年試題，連同電腦器材及充電器，已可進行複習，毋須帶備過多書籍。

此外，根據相關人士透露，隔離試場的聆聽考試不設播放錄音的「特別室」，考評局雖在竹篙灣備有收音機，但只屬少量，未必確保每位考生都能借用，故建議帶備至少一至兩部收音機及後備電池。



今年考評局再次於竹篙灣社區隔離設施設特別試場，供確診或接受強制檢疫的考生應考。

自備數據卡或「WiFi 蛋」

另有近期曾入住竹篙灣隔離設施的市民透露，該處不設無線網絡，向民安隊竹篙灣熱線索取數據卡過程需時，可選擇自備數據卡或「WiFi 蛋」，以備隨時上網找資料。由於房內插座只有兩至三個，他指最好帶備拖板，另外牀褥過硬，建議自備充氣牀褥。至於膳食方面，他形容質素仍然「糟糕」，若無意減肥，可帶零食和杯麵充飢。另有「過來人」勸喻，謹記備妥充足的替換衣物及拖鞋，並帶備抗疫的中西藥以備不時之需。

有家長反映，擔心子女不習慣陌生環境及未有過獨居經驗，有教育界人士建議家長給子女講解將面對的情況，以及可能作出的決定，讓他們有心理準備。已報名到竹篙灣監考的退休中學校長賴炳華認為，今次是年輕人難得的鍛煉機

會，可學習獨立及時間管理，建議考生不妨重新培養早睡早起的習慣。

善用空餘時間 作高度集中力練習

妥善利用應考期間的空餘時間，可令考試事半功倍。何玉芬博士建議，考生可於備試的最後階段，每日調配不多於三小時，進行需要高度集中力的練習，計時完成一份模擬試卷或歷屆試題，調整答題時間，其餘時間則可按個別需求進行複習，不過她說，人的專注力有限，每隔四十至四十五分鐘後，應該休息五至十分鐘放鬆心情。

何又建議，考生可於休息時飲水和進食，亦可規定只有休息時間才可「玩手機」，當作辛苦溫習的小獎勵。她又指，考生不妨每天持續進行運動，簡單如三十分鐘的拉筋，亦有助醒腦提神，「或者抽時間進行靜觀練習、呼吸訓練，有助調節呼吸、放鬆肌肉及改善專注，即使面對突如其來的情況，也較能沉穩應對。」

身體不適勿闖試場 可申成績評估

除了確診外，考生如有發燒或出現新冠肺炎的徵狀，亦不能到試場應考。何玉芬表示，此類考生勿「冒險」進入試場，「可透過校方向考評局申請免試評估科目成績。」她認為，今年的安排具有彈性，如考生的身體狀況不適合應考，或不願意在竹篙灣應考，仍可申請成績評估的替代方案，值得一提的是，今年

評審成績機制最高可達的等級，已由以往的第四級改為第五級。

吳寶城亦說，考生可預先請學校教師評估科目等級，預計個人考試成績，再參考校內表現及過去師兄和師姐的公開考試成績，判斷一旦遇上確診等情況，哪種評估方式會較為有利。

全文刊《星島》「每日雜誌」