

「學生學習概覽」(SLP)及「比賽/活動的經驗及成就」(OEA)，除用於表現同學在高中時期的全人發展歷程，亦是聯招參與院校考慮入讀申請的參考資料，或作為面試的討論藍本。部分院校表明，如同學能在資料中展示具備領導才能、曾參與國際交流或參賽獲獎，均較佔有優勢。由此可見，有效運用SLP及OEA展現全人發展，尤為重要。

如何準備SLP與OEA

SLP的自我介紹中英皆可，字數沒有上限，唯上載的PDF檔不可大於3MB。OEA則為500字(同樣中英皆可)及最多10項獎項/活動。

OEA可視為SLP自我介紹的撮要。同學宜在SLP的自我介紹反思個人全人發展的經歷，在OEA則主要選取個別有代表性的獎項/活動，作較詳盡的解說及分享得著。

SLP與OEA的建議內容

一份具說服力及感染力的SLP與OEA，應能讓閱表人概括了解申請人的價值觀、成績以外的能力，以及入讀有關大學學科的熱誠。為了展現以上各點，同學宜考慮在文中包含以下3項內容：經驗分享、興趣及目標。

同學可先簡單介紹個別有代表性的經驗及成就，分享當中的得著及感受如何配合個人興趣，以及為何與欲申請入讀的學科相關。然後，可分享短期及長遠目標，如升學、就業及未來發展抱負。若未有明確的目標，可嘗試進行事業測驗評估，尋找合適的發展方向。

4個行文要點

寫出說服力和感染力

1. 描述具體形象化

不少同學分享經驗時，會談及參與義務工作或國際交流能擴闊眼界、擔任學術或興趣小組幹事能學會待人處事技巧等。這些個人分享内容較為空泛不具體，就像寫議論文般談論參與課外活動的得益。要緊記自我介紹是從個人出發，目的是抒發個人感受，分享自我成長的經歷。因此，應以實例說明參與個別有代表性的活動，如何有助自我成長，以及培養對特定學科的興趣。

2. 內容真實不浮誇

同學必須誠實表現自己，絕不應誇大其辭、言過其實。若在某活動中只是參與者，但在自我介紹胡亂拼湊，裝作在活動中擔任要職，除了損害個人誠信外，在面試時或會露出破綻。

另外，不要強行推銷自己履歷，或過分吹噓個人質素。若有顯赫的經驗或成就，在自我介紹如實描述外，亦應嘗試以謙虛真誠的態度表達。

3. 行文簡潔具創意

自我介紹非個人履歷，同學不要只列出曾參與的若干活動，但不加以分享得著。行文應重質不重量，宜只選取有代表性的活動，例如自己印象最深刻或最多啟發的活動，加以闡述。

同學可考慮用言簡意賅、具創意的文字作自我介紹的開頭，吸引閱表人的注意。不少同學在自我介紹開頭寫「人人皆有夢想—我的夢想是升讀大學。」這或許是抄襲自我介紹範文所致。試想想：閱表人要閱覽數量龐大的申請，每個申請人都想升讀大學，這樣的開頭怎能突出自己呢？因此，同學應避免抄襲範文，反而應運用創意，突出個人強項。

4. 結構嚴謹且流暢

同學宜留意自我介紹不同部分的內容比例，不要抒發太多個人感受，而忽略談及這些感受如何培養對有關學科的興趣，及未來發展抱負。

在完成撰寫自我介紹的初稿後，必須多看幾遍，確保結構流暢及串寫文法無誤。另外，不妨請教老師及朋友，就初稿給予意見。同學不用刻意使用艱澀詞彙及華麗文句，大學聯招處亦明確表明，OEA的附加資料部分並非測試申請人的語文能力。



• 遞交OEA資料的最後限期：

2020年1月8日(晚上11時59分)

• 遞交SLP的最後限期：

2020年4月28日(晚上11時59分)

每所中學或有不同的統一收集安排，同學應留意就讀中學的遞交日程。

不少專上課程均設面試來甄選學生，用以參考同學公開試以外的綜合質素是否合乎課程要求。一些著重創意或個人價值觀的科目（如設計、社工及教育等）尤為看重面試表現。同時，不少「邊緣」同學能否入讀心儀課程，往往取決於面試表現。

面試形式越來越多樣化，除了傳統的個人或小組面試，還有筆試、參觀校園、問答環節等。不論形式如何，同學早在填報志願時便應著手準備，務求以最佳狀態「應戰」。由於每個課程的面試內容都不一樣，可能是時事新知、個人志趣、個案分析等，同學不可能一一擬定標準答案，所以平日要多作準備，多練習，務求在面試當日有最好的臨場發揮。

試前積累3部曲

1 1分鐘讓考官留下好印象

面試官對同學的第一印象，或源於短短一兩分鐘的自我介紹，因此內容要盡量表現出個人特色。如分享過往的活動經驗，切忌把活動如數家珍般道出，應說出當中的體會及感受，並解釋如何把這些體會結合到日後的學習計劃。同學可參考以下例子，擬定獨特的自述。完成後多加練習，留意語速、小動作及眼神等。記住，好的自我介紹是面試成功的第一步！

以活動經驗結合升學抉擇例子：

較高層次

將活動與升學選擇結合

最後我們的攤檔取得不錯的利潤，讓我很有成就感。而當中解決疑難的經驗，引起我對市場學的好奇心，所以希望繼續進修相關知識，將來投身市場推廣工作。

講述活動中的體會

我負責市場推廣，要分析哪些是目標顧客，然後建議選擇合適的貨品及推銷手法，從中明白到若切身投入顧客的角度，將可提供最合適的貨品與服務。

只講出曾參與的活動

曾與同學一起經營年宵攤檔。

較低層次

2 讓考官感受到你的誠意

「為何對這課程有興趣？」「是否了解課程的內容？」這類問題想要評估同學報讀的誠意，同學應事先透過院校網頁或簡章等途徑了解課程內容，再結合自己的興趣來回答。如報讀社會工作系的同學，可表示自己「喜歡與人溝通」、「希望能為社會做些有意義的事」等，並加入自己的義工經驗來回答。但切忌「空口講白話」或過分吹噓，以免給人虛偽的感覺。

3 留意時事，了解行業概況

不少面試會以時事新聞為討論內容，讓面試官觀察同學的思維模式、分析及表達能力。同學應培養每天閱讀新聞的習慣，緊貼社會大事。例如報讀社會科學或政治學的同學，應了解最近的政治民生議題；報讀醫科的同學，可多了解和分析本港醫療新聞，如輸入海外醫生的爭議。面試官亦可能問及相關專業的行業狀況，如業界的工作流程、專業操守等。然而，同學不用擔心不懂回答，面試官一般不會要求同學對行業運作有很深入及獨到的見解，只希望藉此了解同學的個人觀點以及對投身該行業的準備。

臨場發揮的4個秘訣

1 回答問題時：先歸納重點，後陳述事例

同學回答問題及表達意見時，可把內容歸納為數個重點，以簡短句子作概括，使思路更見清晰，結構更為嚴謹，亦更有效地表達意見。如可加插事例來論述，更有助表達抽象的理念，加強說服力。

2 遇到不熟悉的問題時：盡力發揮，虛心請教

問題若符合同學的興趣及專長，當然最好不過，但如被問到不甚了解的內容，亦應盡量發揮，千萬不要只簡短地回答「是」與「否」，或「問一句，答一句」。即使是不熟悉的問題，同學仍可提出自己的想法，甚至請教面試官或其他面試者，或能給面試官留下虛心受教的印象。

3 保持微笑迎人，態度誠懇有禮

同學應表現出禮貌的態度，但不宜過分熱情，面試官發問時應保持微笑，專心聆聽。小組討論的話，記得要在完整表達自己觀點的同時，亦要給別人機會發表意見。進入考場時說聲「您好」，離開時說「再見」，也能拉近與面試官的距離。

4 因應學系性質，選擇合適衣著

衣著須大方整齊，依據學系專業作相應的裝束打扮，同時亦要符合學生身份。如面試商科應穿著正裝；面試設計或社會科學類學科的同學，衣著則不宜過於莊嚴（如西裝、晚裝），但也不宜過份隨便（如背心、短褲、拖鞋）。

最後提醒同學，好的面試技巧需要多嘗試、多練習及事後多反思。其實除升學外，面試技巧在人生的其他階段亦相當重要，如求職、晉升等。同學應珍惜每次面試經驗，視之為學習過程，不要輕易放棄及逃避。

做好10個準備 面試表現 level up!

學友社學生輔導中心資深督導 陳慧華

1 留意面試通知

院校通常以電話訊息、電郵或書信形式通知面試日期及安排，同學須留意電話來電、短訊、電郵及通訊地址信箱，以免錯過通知，失去面試機會。若發現身邊同學陸續收到面試通知，不妨致電院校查詢相關安排。

2 穿著莊重合宜

同學面試時須穿著合宜的服飾，面試通知信通常都有列明穿著要求，同學應根據指定要求及面試課程的性質選擇服裝，例如法律、管理、金融、酒店等課程會要求穿正裝，而社會科學、語文、傳理、理學院等學系則可穿正式休閒服，如有領上衣配斜布褲。此外，也可考慮穿整齊的校服。衣著需得體、莊重、整潔，避免太隨意（如：穿背心、短褲，拖鞋），亦不要太誇張（如：穿過高的高跟鞋）。

3 準備好自我介紹

同學應預早準備好英文、普通話及廣東話的一至兩分鐘自我介紹，陳述自己的興趣、能力、性格、經驗。同學不妨多了解課程大綱，將自我介紹的內容與所選科系連結，展現出自己對科系的認識及興趣，或者在相關行業發展的志向，這樣才能在一眾面試者中突圍而出，令考官留下印象。另外，同學必須如實回答，切勿吹噓，考官閱人無數，能輕易洞察真偽，故切忌說謊。

4 了解學科相關新聞

考官很多時會以新聞時事考核學生對議題的觸覺，如文化研究的科目可能會提問「你認為美國國民應否獲賦予擁有槍械的權利？」學生宜多留意與學系相關的新聞，並預測面試問題，擬定答案。

5 細閱院校最新公布

院校會在網頁或聯招網站公布面試安排，除了面試時間、語言、形式，也可能會提及面試內容、評核範疇，以及獲得面試機會的條件（如只有課程選擇組別A的申請人才會獲安排面試），同學必須留意，針對課程要求做準備。

6 預先視察路線

提早了解面試地點的位置，事先實地視察路線，以便掌握行程時間，切忌於面試當日才依賴手機地圖找路。面試當日亦應提早出門，預留充裕交通時間，確保能準時到達面試場地。大學範圍大、大樓眾多，必須預留時間步行到面試場地。

7 前一晚放鬆心情

面試前一晚應預備好身份證及其他所需文件，確保沒有遺漏，然後放鬆心情，早早入睡。

8 面試當日從容淡定

面試當日提早15分鐘到場，熟習環境，準備心情。謹記已準備充足，無需過份緊張，有自信地表現自己便可。

9 面試時注意坐姿及表情

跟考官交流時要面帶笑容，親切的笑容是面試加分位。另外，需與考官有眼神接觸，眼神應堅定，不宜游離。坐姿要端正，避免口頭禪和小動作。

10 面試後檢視經驗

無論表現如何，面試後也應檢討過程，加強優點、改善弱項，期望下一個面試表現更佳。



距離DSE開考的時間愈來愈近，相信同學已如火如荼地溫習。十年磨一劍，來到備考的最後衝刺期，究竟如何利用有限時間，全面整理多年來的學習成果，在考試中有最佳發揮呢？參考以下方法，相信能有助提升溫書效率，讓自己在開考前及考試期間都保持最佳狀態！

現在最需要做的事：歸納重點

考試內容繁多，又要爭取時間操練歷屆試題，宜按照對科目的熟悉程度安排合適比例。此外，宜將過去3年所學內容的重點、估計有機會考核的內容整理出來。歸納重點的筆記，不但可以在過程中收到溫習之效，整理出來的資料亦可以方便臨考前的最後總溫習。

間隔溫習不同科目 有助維持狀態

要在漫長的溫習過程中維持狀態，可以間隔溫習不同性質的科目，如要求運算思考的數學科和要求較多背誦的歷史科，調動不同的腦部機能；也可以將不同難易程度的科目互相間隔，有助調節自己的心情及保持狀態。

利用感官加強記憶

將資料製成圖表、Mind Maps，用不同顏色的螢光筆、符號標示不同的重點，將溫習內容圖像化，可加深視覺學習的記憶效果；而將溫習內容說出來，解釋給同學聽，或把要點錄下來，重覆聽自己的錄音，可發揮聽覺學習的功效。另外，在指定時間內完成Past Papers，可挑戰自己的理解程度。這些方法都在運用不同感官（視覺、聽覺、觸覺等），有助加強記憶。

別熬夜，應持續及平穩地溫習

DSE備考及應考是場長久戰，同學不宜熬夜溫書。平時每日溫習6至8小時已足夠，加上生活作息定時及均衡，才能保持狀態，避免產生「厭戰」的情緒。

訂立溫習時間表

訂立時間表，規劃好每日的溫習時間（分為上課天及假日）。可將溫書時間以1至2小時為單位劃分，編排讀書時間。每時段完結後，可小休5分鐘，站起來拉拉筋、喝喝水等，讓身體和大腦適時休息。

起居作息定時

有規律的生活有利考試，訂好每日早、午、晚的溫書時間，有固定作息及餐飲時間，會令溫書更有效率，有助維持應有的生理狀態。同時亦有助考試前及當日更易進入狀態，不會因為突然早起床而令自己的生理時鐘不適應。

訂立目標

不要一味埋頭苦幹地閱讀課本，要訂立溫習目標，讓自己掌握溫習進度及成效。例如在一定時間內，要理解某個單元的內容，或解答到某個範圍的題目。如果提早完成目標，可將「賺到」的時間用作休息或做喜歡的事情，獎勵自己。

善用空白時間

不用塞滿時間表，宜留些空白時間，讓自己有機會休息、重溫不熟悉的內容、或修讀之前趕不及溫習的內容。時間表的「留白」，亦可令自己靈活調整溫習的進度及應付突發的事情。

選擇有利的溫習地點

溫習地點因人而異，建議去自己習慣且寧靜的地方溫習，如喜歡到自修室的同學，宜每次都爭取坐回固定的位置，避免花心神去適應新的環境。

適度減壓更有效率

雖然適當的壓力可成為動力，但壓力過大時，就要正視和尋求舒緩的方法了。努力溫書的同時，要適當地鬆弛身心，同學可規律性地做運動，如每日跑步或散步、打球半小時，或進行喜愛的休閒活動，如上網、聽歌、看YouTube影片等。更多減壓的方法，可參閱本指南的輔導文章——「好心情好狀態積極備戰DSE」。 P22



想知更多有效率地備戰 DSE 的溫書方法？
開考前有甚麼需要做的準備？
請登入 www.student.hk/prepareDSE，瀏覽
「得心應考 Special」。



開考前必須做的 3 個準備

確認考試日期

收到准考證後，應檢查准考證上的個人資料，並確認各科的考試日期及時間。在家中當眼處或在月曆/手機記下考試的日子，提醒自己及家人，尤其是中、英文科的口試，舉行日期較為特別，容易忘記前往應考。

確認試場地點

預先探路，最保險是事前去一次，了解前往試場的交通，特別是不熟悉的地方。過往曾有考生去錯學校，同學緊記要事前確認清楚前往路線！

培養良好的生活習慣

良好和有規律的生活習慣除有益健康，對考試的臨場表現也有很大幫助，當中以早睡早起和進食早餐最為重要。如習慣「開夜車」溫書、「晚睡晚起」和「沒有好好食早餐」，就要在開考前慢慢調節生活習慣，以免考試當日未能適應，影響表現。

應考物品 Checklist

- 准考證正本
- 身份證正本
- 文具：藍或黑色原子筆數支、HB 鉛筆、擦膠、塗改帶/液、間尺、顏色筆等。
- 手錶（須運作正常，與試場時鐘或監考員手錶時間相同）。
- (數理科) 計算機：須合規格，注意考評局的標籤要清晰可見，機身不可有任何書寫痕跡。
- (聆聽卷) 耳筒及收音機：確認聆聽卷試場的廣播方式，準備合適耳筒及收音機，確保有足夠電力及帶備後備電池。
- 金錢：足夠而適量的現金，及已儲值的八達通（應付午膳及一旦趕乘的士用）。
- 手提電話：必要時用作尋找試場位置及交通方法。入試場前切記關掉所有響鬧裝置，或取出電池。
- 雨具：下雨或陽光過猛時使用，避免因天氣影響身體健康及考試表現。
- 衣物、外套：注意天氣預告及當天溫度，衣服要舒適恰當，可帶備外套，若屆時試場冷氣溫度過低或坐於風口位附近時可穿上。
- 紙巾、手帕：隨身攜帶，以備不時之需。
- 小袋：入試場後袋好個人物品，按指示放在指定位置。
- 書本/筆記：少量當日應考科目的書本或資料，作試前複習之用。如試後隨即前往自修室，可攜備翌日所應考的其他書本。

好心情好狀態 積極備戰 DSE

衛生署學生健康服務

文憑試逐漸臨近，很多應屆考生每天的生活主要在埋頭讀書、操練試題和考慮升學及就業等問題中度過。面對重要的公開試，心情可能變得緊張和忐忑不安。為了令自己有更好的狀態去應付考試，你可以在日常生活中加入好心情的三大元素：與人分享、正面思維和享受生活。

多些與父母、師長和朋友等分享應付考試期間的各種心情，讓他們成為你的情緒支援啦啦隊！

1. 與人分享，向憂慮說 ByeBye

有時我們因為不想令家人和朋友擔心，或者覺得「講出嚟都無用」，便把自己感到不開心的事情和難過的心情「收埋埋」。心理學研究發現與人傾訴其實好處甚多。當我們將內心感受以言語表達出來，大腦主導情緒產生的區域的活躍程度會減少，令我們心情變得平伏。此外，別人的經驗和意見可以豐富自己的想法，亦有助我們解決自己一個人想不通的問題。

正面思維能產生奮鬥的動力，若配以實際行動，能令自己有效發揮。

2. 正面思維，見「焦」拆「焦」

備戰 DSE 的同時，多留意自己的腦海有否充斥著負面想法，例如：「DSE 考得唔好，就乜前途都無」、「我做乜嘢都唔夠人哋好，點努力都係無用」，這類負面想法會引起焦慮情緒，令我們變得緊張、氣餒和徬徨。

正面思維能產生奮鬥的動力。嘗試用建基於事實的客觀想法（通常對事情比較有幫助）去取替負面想法（通常對事情沒有幫助），例如：「DSE 雖然唔容易應付，不過只要訂好溫習計劃，一步一步去做，應該有成功嘅機會」、「我未必可以完全控制考試結果，但我可以控制自己努力溫習，將來唔會悔疚」。

正面思維亦需配以實際行動，方能令自己有效發揮。你可以根據個人能力，訂立中期和短期溫習目標，然後堅持實行計劃，例如：「聖誕假期前要完成溫習六成的課本（中期目標）」、「這個星期要完成 3 份模擬考卷（短期目標）」。

做自己享受的健康活動有助應付壓力和提升學習效能。

3. 享受生活，活在當下

日夜備戰 DSE，身心就如拉緊了的橡筋，懂得忙裏偷閒，做些能令自己享受的健康活動，對舒緩精神壓力非常重要。無論是聽歌、做柔軟體操、玩樂器，或是做運動，只要個人覺得享受，樂在其中，就已經是一個很好的減壓活動。進行活動的時候，我們要全情投入，不要回想過去或擔憂將來，應該盡情享受快樂的感覺，輕鬆減壓。所以，應付 DSE 之餘，也可以 Do Something Enjoyable。

Enjoyment



我有這些 **Check!** 壓力警號嗎？

生理

- 肌肉疼痛
- 疲倦
- 手心冒汗
- 頭暈
- 頭痛
- 腸胃不適
- 食慾改變
- 失眠

思想

- 難以集中精神
- 想法消極
- 失去自信

行為

- 坐立不安
- 拖延或逃避處事
- 工作效率低
- 沉溺行為

情緒

- 感到擔憂
- 緊張
- 煩躁
- 忐忑不安



我們要多些留意自己的身體狀態、情緒反應、思想和行為警號，及早為自己減壓。

減壓活動/方法

做鬆弛練習

包括「漸進式肌肉鬆弛練習」、「腹式呼吸法練習」和「身體掃描練習」等，讓自己進一步獲得放鬆



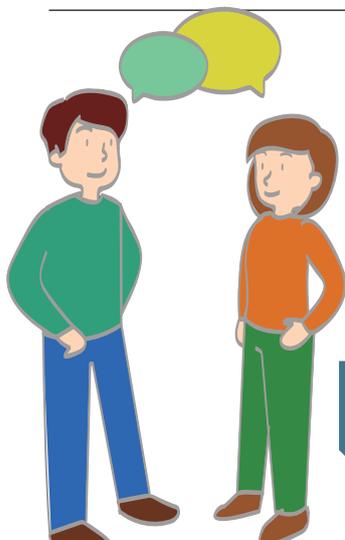
做自己喜歡的事情，例如：

- 做運動（哪怕只是散步）
- 聽歌（大聲唱出來也可以）
- 玩樂器
- 看雜誌
- 畫畫



與人傾談

與信賴的人傾談，講出自己的感受



若情況沒有明顯的改善，同學宜主動向家人、老師、朋友或專業人士尋求協助。

更多關於情緒健康的資訊，
可以瀏覽衛生署 YouthCan
網頁：

www.youthcan.hk



與子女迎戰DSE的 3個關鍵詞

舒壓

溝通

支援

學友社學生輔導中心

文憑試開考在即，同學正默默耕耘的同時，家長亦可能在不知不覺中累積情緒問題，有可能會將壓力轉移到子女身上，如果溝通不足或過份干預，或會導致與子女產生衝突。想與子女攜手共渡這場重要的公開試？給他們最有力的支援？不妨利用以下方法，先為自己減壓，再學習親子溝通技巧，與子女積極迎戰DSE！

專屬時間 私人空間 # 舒壓

家長在這期間無須太過專注於照顧子女，避免以監察者角色督促子女溫習。學生常會在學校補課、與同學到自修室溫習或去補習班等，家長不用強逼子女留在家中溫習，反之，更宜適時提醒子女作適量休息，才能增加溫習效能。而家長可利用私人時間放鬆自己，不妨與朋友或「過來人」傾訴煩惱，使愁思得以排遣。家長亦應為子女和自己劃分私人空間，以免溫習氣氛過於緊張，為彼此帶來壓力。

搜集資訊 理性分析 # 舒壓 # 溝通

家長感壓力的原因，通常是對升學出路的認識不足所導致，怕子女考試成績不理想會「無書讀」，因此只要掌握升學資料，明白升學途徑眾多，無論任何成績都會有出路，便能夠安心下來。

升學資訊多元紛陳，不要靠單一渠道或人云亦云，宜參考權威機構的資訊，如院校網站、教育局的「自資專上教育資訊平台」(www.cspe.edu.hk)、學友社的升學輔導刊物及網站(www.student.hk)。多角度分析，或與子女一起參加院校資訊日，也是搜集可靠升學資訊的好途徑，過程更可與子女分享資訊，了解他們的想法，一舉兩得。

快速壓力測試 # 舒壓

以下是子女面對DSE時，經常出現在家長身上的6大壓力徵兆。家長如發現自己的壓力過大，應尋找方法和合適的人幫助自己舒壓。

失眠(擔心翌日早上不能準時起床、喚醒子女考試)

食慾不振

頭痛、胃痛

說話特別囉唆

做事急躁

跟子女或伴侶的衝突增加

用心了解子女想法 # 溝通

有效的溝通是維持親子關係的關鍵，避免以權威姿態「指導」或「命令」子女。家長需易地而處，聆聽和感受子女的想法，例如對甚麼發展方向有興趣、心儀哪些學系、對升學和前途的擔憂或渴望等，在子女需要時適當地給予意見。不少家長因為不清楚子女的想法而感到困擾，想提供協助又無從入手，因此與子女保持良好溝通就可減輕這方面的壓力。有關與子女保持正向溝通，可參考本篇的「PARENT法則」。

守望同行好時機 # 溝通 # 支援

文憑試對學生帶來壓力，雖然現在距離開考愈來愈近，但這期間的親子溝通不應只重點關心子女的考試及升學，平日不妨閒話家常，與子女輕鬆地傾談他們感興趣的話題，看看他們有甚麼需要，適當地提供支援，使雙方的壓力都得到放鬆。



「PARENT 法則」 與子女保持正向溝通

家長可參考以下「PARENT 法則」，與子女保持良好溝通，有助疏導他們緊張的情緒。 # 溝通 # 支援

P artner	夥伴	家長與子女討論升學選擇時，應避免先入為主，宜有商有量。
A ppreciation	欣賞	若子女已為升學做足準備，固然值得欣賞；即使子女當下才著手預備，還是有足夠時間好好計劃，家長不需太心急為他們下決定。
R eady	準備	升學資訊多元紛陳，家長需多準備和搜集課程資料，有基礎認識後才能與子女討論，避免因不明白而引起不必要的爭辯，更可增加子女跟自己討論的動機。
E mpathy	同理心	年輕人有自己的主見，家長需避免以高高在上的姿態與子女溝通，要易地而處，了解及尊重子女所想。
N on-judgemental	不要批判	不少家長會將個人期望加諸子女身上，亦經常對子女之升學選擇感到不滿。家長不宜有既定立場，才能與子女討論出最合適的出路。
T olerance	耐性	家長要耐心地與子女溝通，協助子女在三心兩意時，選擇真正合適他們的課程。

家長 Dos and Don'ts

溝通 # 支援

- ✓ 給予多點空間：讓子女集中精神溫習
- ✓ 鼓勵子女：有時不用多講，只需拍拍子女的肩膀，以行動表達關心
- ✓ 分享失敗的經驗：不少孩子害怕失敗，家長可告訴他們人生有高有低，DSE 只是人生其中一個關卡
- ✓ 搜集升學資訊：DSE 成績不是一切，讀書以外仍有許多出路
- ✓ 維持正常生活：盡量不要為考試轉變生活習慣，例如一家人習慣每周飯聚，家長可讓子女選擇如常參加，還是留在家中溫習
- ✓ 貼心關懷：準備湯水、子女喜歡的食物、送贈心意卡或小禮物
- ✓ 在子女同意下提供協助：準備應試用品，如收音機、計算機，查找試場的交通路線
- ✓ 多講輕鬆話題、正面說話，如：

“我見到你有努力。”

“我知你搞得掂，但如果有需要，我哋可以一齊諗下點做。”

“你有咩需要可以話我知，我會幫你。”

- ✗ 每事問，例如經常追問子女行蹤、逼問溫習進度等
- ✗ 經常催促子女溫習
- ✗ 經常強調 DSE 的重要性
- ✗ 考完一科，立刻追問「你今日考試表現如何？」，徒添子女壓力
- ✗ 拿子女跟兄弟姊妹、同學、親朋戚友的子比較
- ✗ 數落子女
- ✗ 講負面說話，如：

“都叫咗你溫書，睇下而家搞成咁！”

“平時唔溫書，而家先嚟溫？”

“睇死你都唔得啦！”