

2024年中學文憑試(DSE)將於明天放榜，想必同學們感受到的壓力漸大，心情亦變得忐忑。有見及此，本報特此整理升學輔導老師的建議，讓大家事前做足心理準備，訓練強心臟，從容面對放榜日。

準備強心臟 迎DSE放榜

放榜前準備

事先掌握升學資訊及規劃

放榜當日，成績跟預期有出入的同學可能感到有壓力、迷惘和徬徨，影響隨後的判斷和決定。同學可事先搜尋和收集升學資訊，諮詢升學輔導老師或機構，並向學長請教。預早因應不同等級的成績釐定應對方案，有助增加控制感，令自己安心。

與好友保持聯繫，善用社交支援

同學可與好友保持緊密聯絡，例如聊天、做大家喜歡的事、預備升學或就業的計劃。大家互相幫忙，不但可令孤單和緊張的感覺減弱，還能提升抗逆能力。

紓緩壓力，保持身心健康

妥善處理壓力，有助應付挑戰或困難。同學平日可以：

- 恒常做鬆弛活動，例如做深呼吸練習或聽柔和的音樂，放鬆身心。
- 多做自己感興趣的事情，例如做運動、畫畫，讓自己更快樂、更有滿足感，培養正面情緒。
- 與朋友、家人、老師或社工傾訴，宣洩情緒和減壓，從中得到安慰。
- 避免使用不良方法處理壓力，例如暴飲暴食、過度上網或沉迷使用電子產品。不要抽煙和喝酒。

放榜日準備

- 與幾位摯友保持溝通，互相支持和關心，分享升學或就業資訊，令大家安心。
- 預先準備聯絡升學輔導老師的方法。如有需要，向他們尋求關於選科或其他出路的建議。
- 在合適的時候主動告知父母放榜的情況，免得他們憂心。
- 在領取成績和稍作安頓後，相約一兩位好友小聚，例如吃些健康小食補充體力或聊天減壓。



■ 2024DSE明日放榜，團體設有輔導熱線。
資料圖片

調節心態和期望，保持客觀

若成績不似預期，容易令人產生負面的想法，例如認為自己「無用」、後悔之前不夠用功、覺得前途黯淡和沒有希望。長時間抱有消極的想法，容易令情緒低落，影響睡眠和身心健康。大家可以調節心態和期望，保持正面和積極：

- 同學宜客觀評價考試的表現，不宜過於自責。
- 成績雖已成定局，同學仍可理性分析，調整未來的計劃，發掘和認清多方面的發展方向或途徑。
- 肯定自己所付出的努力，避免與人比較，減少不必要的壓力。
- 切忌以考試表現來衡量自我價值，也不要單憑學業成績來判斷日後的成就。

父母支援準備

- 不管子女的成績如何，他們可能因為放榜而勞碌了一整天。父母可與子女吃一頓美味的晚餐，以示關心，亦可藉此慰勞子女，肯定他們的努力。
- 父母宜給予子女時間和空間，讓對方冷靜和平復心情，接受考試的結果，然後才與他們討論，並多加安慰和鼓勵。
- 若子女持續感到沮喪或情緒低落，父母除了可在言語上多加安慰和鼓勵，亦可透過行動來關懷子女，例如煮他們喜歡的菜式、陪伴他們做感興趣的事情，讓他們感受到家人的支持。
- 多留意子女的情緒變化。如有需要，請聯絡學校或尋求專業協助。

老友支援準備

老友必戒的五句話

1. 「嘩！得X分，咁威！」「你study leave溫乜嘢？考成咁嘅！」(避免說笑)
2. 「嘩！你有無溫書嘍！」「你咁嘅成績，有咩打算呀？」(避免奚落、教訓)
3. 「媽媽話我考得唔錯，送部手機畀我！」「我無乜讀書都擺晒5*嗰！」(避免主動提及獲得的獎勵和慶祝活動)
4. 「X同學平時成績無你咁好，竟然考得好過你，真係戔你唔抵！」(避免比較)
5. 「你報X、Y、Z學校啦！報重讀、遙距課程都可以！不如都上埋勞工處搵工啦！」(避免倉促和太多建議)

老友必學的五招

1. 給予鼓勵

「條條大路通羅馬，我同你一齊諗掂佢！」
「阿X(名人)會考都係X分咋嘛，而家咪又係咁有成就！」

2. 讚賞長處

「考得唔係咁好，唔等於你無用，只係代表你嗰呢方面無咁叻啫，你啲畫畫得好靚/運動好勁/人品好好，好肯幫人/好孝順，好多嘢都好。」

3. 陪伴、聆聽、給予空間

不用喋喋不休地提供各種的解決方法，宜給予時間和空間，多陪伴同學，耐心聆聽他們的需要，讓他們抒發自責、失望、憂慮等負面情緒，也讓同學慢慢接受事實和平復心情。

當同學哭泣時，我們可能會感到不知所措，但不用害怕，不妨讓他們放聲大哭一會，我們只需遞上紙巾讓同學拭淚，輕拍肩膀數下，靜靜地陪伴着他，便已經足夠了。

4. 表達關心

「我知你好擔心同心急，但都要小心，我哋逐樣嚟啦！」(同學可能非常焦躁和趕忙去報不同的學校)

「我好多嘢都未必識，但若果你想搵人陪/傾偈，隨時都可以搵我！」

「你已經辛苦了一整天，今晚回家早點休息，我們明天再作打算！」

「一齊打場波/看電影鬆弛下好嗎？」
(同學可能已經折騰了一整天)

5. 量力而為，尋求協助

我們未必能掌握很多求學與就業的資訊，可以鼓勵同學向學校或輔導機構求助。

留意同學的情緒變化，如有需要，鼓勵和陪伴他們盡早求助。