

DSSE競爭加劇 23%考生「極大壓力」

學友社調查逾八成學生感身心疲累 籲家長勿過高期望

中學文憑試主科本周三開考。學友社昨公布調查結果，應屆考生平均壓力評分為6.9分，其中23%更自評9至10分「極大壓力」。超過八成考生備試期間感身心疲累、逾七成成人學習動力消減和難以集中精神，亦有逾六成人容易情緒波動。學友社學生輔導顧問吳寶城認為，考生壓力上升或與競爭加劇情況有關，因今屆報考及大學聯招人數比往年皆有所增加，同時部分學科考核內容變動，包括恢復校本評核，部分試卷增加必答题，也令考生感憂慮。學友社籲考生注重管理身體、目標和時間，並建議家長避免過分將個人期望強加於子女，溝通時減少批判性話語，尊重子女的升學選擇。

學友社今年3月透過網上訪問956名應屆文憑試考生，顯示考生平均壓力評分較去年6.77分微升0.13分。只有34%考生有充足睡眠、42%人有適切時間管理，反映不少考生感受到時間迫切，影響休息。調查並發現考生壓力主要源於「往後出路」（升學規劃）、「溫習/準備時間不足」及「自我期望過高」三大因素。英國語文科持續成為考生感到壓力最大的主科，水平與去年相若。

逾八成從不或甚少求助輔導機構

另逾八成考生「從不或甚少」尋求輔導機構協助，近八成不願與老師傾訴，近七成甚少與親友交流以緩解壓力，轉而依賴聽音樂、瀏覽社交媒體或玩電子遊戲等獨自紓壓方式。學友社提醒長期缺乏人際支援恐加劇情緒困擾，建議在應試時主動與家人、朋友保持聯繫，善用專業資源尋求支援及協助，如學友社學生專線25033399或網上輔導服務。

學友社執行總監梁國成表示，考生面對公開考試壓力時，抱有正向思維心態有助轉化焦慮為動力，並保持專注力及心理韌性。他提醒考生應維持固定睡眠、均衡飲食；聚焦當下，避免出現錯誤目標期望，同時避免沉溺過往失誤；善用待辦清單及時間表，量化溫習及休息時間，休息時可進行散步、呼吸練習等活動，有助放鬆情緒。家長方面，學友社強調要剔除「一試定生死」想法，建議可主動觀察和留意子女的情緒及精神狀態。



文憑試開考在即。資料圖片

積金局3招遏電騙 禁中介cold call

積金局主席劉麥嘉軒昨發表網誌指，俗稱cold call的來歷不明推銷電話氾濫，更有不法之徒冒充強積金中介人進行電騙，該局會透過業界監管、與警方反詐騙協調中心合作以及公眾宣傳，三管齊下打擊詐騙活動，如業界今年2月起已全部停止cold call，以防不法之徒假冒中介人詐騙，另建議市民收到來歷不明cold call銷售強積金時，應立刻「cut線」。

嚴重違規永久撤銷註冊資格

劉麥嘉軒續指，積金局過去兩年已向業界發出6份通函，包括規管cold call、要求業界定期檢視及提升防範詐騙的措施

等，積金局今日（31日）會發出通函，提醒中介人公司採取適當措施防止cold call銷售，並嚴格監管旗下中介人銷售行為，倘違規將對相關中介人採取紀律處分，最嚴重會永久撤銷註冊資格。



劉麥嘉軒呼籲市民提防受騙。積金局

蕭澤頤向參與活動的小學生打氣。警方圖片



一哥回顧警務生涯 修例風波挑戰最大

警務處處長蕭澤頤任期即將屆滿，他昨日出席電台節目時回顧稱，在過去36年警務生涯中最難忘是2019年修例風波黑暴事件期間，「同事在外抗暴之餘，家人也承受壓力，甚至受到襲擊」，但他們都遇強越強，齊心平復事件，令社會從「由亂到治走向由治及興」，警隊同事都作出了非常大的貢獻。如果退休，他最不捨得是整個警隊，尤其是以往跟他一起站在前線出生入死的同僚。

蕭澤頤表示，2019年黑暴事件背後，別有用心的黑暴分子煽動年輕人，事後不少犯事的年輕人亦感後悔，如果他們已承擔法律責任，社會應給予機會繼續學業及工作，「大家其實是同一個方向，都是希望社會好、希望年輕人好，若你不給機會他們，到最終的輸家是誰，不單止是那些小朋友或是他的家人，是整個社會都會輸。」

致力教育青少年守法成效漸見

為增強青少年守法意識，警方2020年後設立三個小組，包括18區校長聯會、家教聯會、辦學團體工作小組，共同就青少年問題交流，協助建構安全學習環境，達至防罪減罪功效。蕭澤頤續說，收集相關意見後，警方改善及推行不少措施，例如出版《青少年罪行誌·師長攻略》及拍攝數分鐘防罪減罪短片，其後涉及青少年嚴重毒品罪行跌幅

非常明顯，反映工作有一定效果。

此外，蕭澤頤在任期間持續透過不同渠道，以多元化和多機構合作模式，舉辦各類型青少年活動，協助建立正確價值觀及培養防罪及守法意識，並已漸見成效。2024年因干犯刑事罪行而被捕的青少年有2,840人，較2023年跌6.6%；而新一輪2024年公眾意見調查，18至29歲青少年就警隊表現評分亦由2021年的38.91分提升至53.66分。

蕭澤頤又稱，做警察是自己從小到大志願，加上父親都是警務人員，經常分享查案經驗，令他覺得警察是正義角色，是除暴安良，也是一份很有意義的工作；他說如果退休，最不捨是整個警隊，「做咗30幾年，有好多齊上齊落嘅同事，共事咗咁耐真係非常唔捨得，尤其係當年我做前線時，一班出生入死嘅同事。」但他明白總有一天要退下來，並讚揚香港警隊是世界最有效率、最有心、有力及熱誠的隊伍。



蕭澤頤與少年警訊會員合照。警方圖片

英殖遺禍



絕章

陳婉嫻 工聯會會務顧問

緬甸大地震，國家與香港特區都分別派出救援隊協助，彰顯中國人救急扶危的高尚品德。以往偽善的美國，還會做一點「善行」，以顯示本身表面正義的形象，但今天在特朗普的領導下，真小人的態度已告訴世人，美國優先才是主導。

見到緬甸受到地震如此大影響，也難免要說一句，真是太落後了，想深一層，國力不足、政治不穩，苦的正是人民。

觀乎歷史，曾成為英國殖民地的地方，大多數都沒有好的局面出現，很多都像緬甸一樣，不斷出現政權鬥

爭，將人力物力資源用於內耗之中，人民生活苦不堪言，連基本的建設亦存在問題。

香港是十分難得的地方，無論在回歸祖國前後，由於有國家在背後的支持，因此英國縱然埋了無數的「地雷」，但香港仍然能安然度過。例如當年香港成為第一收容港，收容成千上萬的越南船民，這壓根兒就是對香港人明目張膽的欺負，而當年聯合國難民署欠香港的錢，好像還未還清！

今天香港在國家支持下穩固好陣地，對於像緬甸這受盡西方摧殘的國家，多加支持，既出於人道也出於扶持結友，是必須的。