

文憑試考生要學懂壓力調適



溫習筆記

4月11日是文憑試通識科的考試日子，相信預備了通識科（及各科）三年的每位考生，都會感受到不同程度的壓力。本文是本人的一些調適壓力技巧，與大家分享。（亦可作為學習「個人成長與人際關係」的課題）

要預防不必要的考試壓力，首先要訂定合理的目標，避免過度期望所帶來的挫折與壓力。而建立合理的自我期待需從正確了解自己實力做起。逃避或否認並不會改變自己，只會使自己更不切實際，因此勇敢接受自己，並根據自己的真實狀況，為自己訂定合理可行的目標。

其實，面對考試壓力最有效的方法就是解決它，不同的問題與壓力有不同的解決策略，而問題解決的能力不是天生的，是需要學習的。解決考

試壓力的能力包含兩個層面；其一是熟習學科的知識和應試技巧；另一層面的能力可以稱之為生活技能。

考試壓力的主要來源之一是要在有限的時間內熟讀學科的內容，要有效管理時間就要盡量積存可以自由運用的時間，綜合效率專家的意見，歸納幾點原則，以為參考。

方法	內容
隔絕法	指將所有通識教育科的參考資料分門歸類，等到要用時就可以輕鬆正確的找到，不必每次浪費時間從頭找起。
孤立法	找到一個不會被干擾的地方溫習，可以節約時間。
簡化工作	合併幾種性質相似的工作在同一時間內將它辦完。
集中精力	優先或重要性的工作應另擱一旁，設法找出一段時間將它集中精力完成。

管理時間最重要的事，是設定溫習目標，如果你不清楚要去那裏，你絕對沒有能力計劃如何到達那裏。所以，你的時間使用應該被妥善規劃，

以增加達成目標的機會。當你決定了目標後，接着要將目標和相關活動排出一個優先順序，先把焦點擺在最重要的，接着完成次要的。當你排定活動的優先順序後，接着便可以在每天中擬定溫習計劃，但是不要忘記擬定一些放鬆的活動行程。

在「公共衛生」單元中，抽取以下實踐健康生活的知識，加以應用，亦有助對抗壓力。首先，均衡的營養是產生體力的基本條件，不但平時就應養成此良好習慣，面臨壓力時也要如此，才有健康的身體對抗壓力。其次，有了充分的睡眠與休息不但能使人消除疲勞，更能使人重振精神。有時因為面臨壓力、困難而睡不好時，心情更加煩躁，壓力變得更大、更無力去對抗。此外，藉由運動與嗜好，身體的所有部門都活絡起來。運動時，身體各部門都動員用力着，運動後全部放鬆，放鬆使人通體內外舒暢，不僅是生理上，精神上也會覺輕鬆，無壓力感，這就是解除壓力的有效方法了。

最後，處理壓力的力量亦可來自社會支持系統。社會支持系統是指一些令你感覺親密，且能和你共同分享快樂、分擔問題、困擾與擔憂的人。它可以來自家人、朋友、師長或有上述條件的任何人。它的建立要靠平日的累積，首先要與相關的人士多接觸、建立真誠互信的關係，主動的關心並幫助他人，彼此互為對方的支持系統。如此在面對考試壓力情境下時，支持系統就能發揮功能。

期望，各位考生能有效管理壓力，令自己在應試前及應試時，皆有最佳的表現。

福建中學（小西灣）輔導主任 李偉雄



我看教育

飲食習慣的偏食，指的是只吃自己喜歡吃的東西，不吃不喜歡吃的東西，久而久之造成營養不均衡，這在孩子成長階段是常見的，現在的家長也是普遍意識去加以糾正。筆者不是營養專家，之所以提及偏食現象，主要是以此類比同學們常常出現在學習上的偏食傾向，而這種在學習方面的偏食傾向，不僅同學、家長未必自我察覺，甚至可能不少老師也未必有這方面的意識，更有可能會有意無意之間助長和加重了這種學習偏食傾向。學習上的偏食傾向，同樣會造成知識掌握的不均衡。那到底學習上偏食又是怎麼一回事呢？到底有何具體表現呢？

弱項科目的逃避心理

說一種最為常見的情況：在學習英語方面的逃避心理。假設有一位中學學生，他學習中國語文科、數學科和X學科多學得非常得心應手，成績好，學習動機和興趣自然比較高。唯獨英文學得不怎樣，原因可能有許多，比方說基礎打得不牢固，自己的學習方法和以前的老師的教學方法又不太對症下藥。結果英文學習累積下來的「債務」愈來愈高——初階的詞彙和語法學得不牢固，基礎沒有打好，到了愈是高年級，所學東西的難度就愈發朝高階

邁進，結果愈學就覺得愈難學，愈學就愈沒勁兒，因為之前累積下來不懂的東西實在太多了，變成「利滾利」。

好了，非英語科目，學得得心應手；英語科目，學得不成體統。面對這個局面，該怎麼辦呢？如果從理性分析的角度來說，非英語科目既然已經學上手了，不妨先放一放、緩一緩，應該集中學習時間和精力，針對弱項的英文科，進行密集狂攻式學習和操練，務求追還以前所累積欠下的學習「債務」，追上學習進度。一言蔽之，就是保存強項、補救弱項，這種思路很容易理解，是不是？

害怕失敗 愈學愈差

但以筆者的教學經驗和觀察所得，實際上大多數情況下，同學們都不是這樣想和這樣做的。對於自己強項學科，固然沒有放緩，往往進一步沉浸其中，埋頭苦讀，愈讀愈投入。但對於自己的弱項科目（不一定是英文科，可以是數學科、通識科或者中文科等必修科目），不但沒有急起直追，反而有一種逃避心理，有意無意之間逃避這門弱項科目的學習，逃避面對這門學科，比方說，上英語課時去做其他科習作，尤其是做強項學科的習作。



為什麼會這樣的呢？其實這是一種學習心理學的現象，甚至可以說，一切學習行為都可以化為學習心理學行為。具體在這種「強項更強、弱項迴避」的情況中，同學之所以如此，其實就是因為強項學科的學習更加能夠帶來成就感（容易拿到更好的成績）、滿足感，從而在這種追求滿足感成就感的心理牽引下，愈發全情灌注在強項科目之中。相反，對於英語或者其他弱勢但又不能退修的學科，則因為缺乏成就感，害怕面對失敗挫折，而愈發採取逃避的心理，結果當然是愈學愈沒勁，愈學愈差了，這就是我所謂的學習上的偏食傾向。

那為什麼說有時候老師反而進一步強化了這種學習偏食傾向呢？尤其是班主任老師。大家知道，當代的教育非常注重對學生進行正面鼓勵教育，對於同學們哪怕

◀同學們對於自己強項學科，往往進一步沉浸其中，埋頭苦讀，愈讀愈投入

只獲得了一丁點的學習上的進步，教育工作者都應該毫不吝嗇地加以讚許鼓勵，從而讓同學能夠在較為正面的環境氣氛中抱持積極的學習情緒，有利於進一步的學習和提高。這一點本身沒有錯，同學很難在畏懼、瑟縮和自信嚴重不足的情緒下能夠學有成效。

問題是，老師在培養學生正面積極學習態度上，切勿採取引導同學學習偏食的方式。例如，同學學習某一學科很有天分，但也有些科目不怎麼樣。結果，老師只是不斷給予同學在強項有分學科學習的鼓勵和能夠展現成就的機會，但對於弱項學科卻沒有適時予以跟進補救，結果變相造成了學生的學習偏食。

不錯，學生在其強項學科上能夠拿好成绩，能夠在校際相關學科競賽上拿到優異獎項，學生的確會因此而充滿成就感和積極態度，但這份學習成就感有可能只是片面的成就感，只是一種偏食傾向。當代教育講究均衡發展，不必急於在基礎教育階段劃分專長。那老師應該怎樣做呢？下回分解。

將軍澳香島中學校長 鄧飛

「偏食」傾向 造成知識掌握不均衡

文憑試加油站

遇異常事件 考生應對小貼士

DSE筆試下周開考，考評局再就考試異常事件提供應對貼士。又提醒考生沒有即時在試場作出報告，試後才向考評局報告將不獲受理。

應即時作出報告的試場情況

- 1、試場溫度**
 - 考生前往DSE准考證上註明有空調設備的試場，須自備外套
 - 2、不理想的試場環境**
 - 若獲編配的座位燈光不足、噪音滋擾、滴水等，監考官會提供協助或可能另行安排座位
 - 3、語文科目聆聽部分接收問題**
 - 如對試場內的接收情況不滿意，應立即要求前往特別室應考
 - 4、語文科目的口試**
 - 口試主考員或其他考生的態度或面部表情不能被視為考試異常情況或偏離既定的考試程序
 - 若發現有任何考生壟斷發言，主考員會作出適當跟進，並會對壟斷發言考生的評分作出適當的處理
- 考評局提醒考生，有關試場環境及聆聽部分接收問題，應即時在試場內向試場主任提出，並請其填寫報告交予考評局跟進。其他異常情況，考生最遲須於考試日後七日內，利用考評局網頁的特定表格填寫相關資料，向考評局提出書面投訴。

關懷社區

關注拾荒者 浸大生短片獲獎

香港浸會大學傳理學院綜合傳播管理學四年級同學鄭詠琪、張鈴欣、鍾家豪、馮曉晴、陸彩瑜組成的團隊，構思成立社企「Cardboard Maker」，冀扭轉大眾對拾荒者的負面印象，並以短片宣傳計劃，在「亞洲社企創新獎2017」中獲頒「最佳多媒體獎」。

內地於2017年中收緊回收廢物政策，導致本港部分回收商一度停收廢紙；事件令團隊關注拾荒者的情況。鍾家豪表示：「很多人認為拾荒不是一種工作，而且對拾荒者有負面印象。他們是最被社會忽略的一群。」

團隊遂構思成立名為「Cardboard Maker」的社企，希望於中、小學舉辦紙皮循環再用工作坊，然後逐步開放予公眾人士參加，從而改變大眾對拾荒者的態度，並喚起社會對他們的關注。工作坊的收益則會用於協助拾荒者改善工作條件及提供相關工具。

團隊製作了片長三分鐘的動畫介紹「Cardboard Maker」的願景和執行細節，其內容和表達技巧獲評審團一致讚賞。「Cardboard Maker」宣傳短片可瀏覽<https://www.YouTube.com/watch?v=U7DKoesaUoM>。

中學生「衣食住行」體驗環保工作

生涯規劃

近年教育界力推「生涯規劃教育」，八位最傑出「綠得開心推廣大使」新春期間，在港燈安排下，當上「影子環保專員」，分別跟隨衣、食、住、行的環保達人，包括環保時裝設計師、低碳營養師、節能工程師及電動車維修員等實習，體驗不同的環保工作。

八位「影子環保專員」來自六間中學，分別就讀中三至中五，去年在港燈「智「惜」用電計劃」下「綠得開心推廣大使」勝出。「開工」前，港燈董事總經理尹志田先派環保「開工利是」（重用利是封及派迎新鈔）及送贈綠色揮春予大使。他透露，港燈自1984年首次引入兩部電動貨車，至今電動車超過110架，是本港擁有最龐大電動車車隊的公司之一。

及後同學到大昌行學習擔任電動車維修員，並為港燈的電動車「驗身」，包括檢查電池及車各部分零件的運作。藍田聖保祿中學呂家晴表示：「進一步了解電動車的原理後，更明白其環保優點，原來電動車沒有汽油燃燒過程，因此不會排放任何廢氣，可改善路邊空氣質素。」

「衣」方面，救恩書院原樺豐和梁柏茵就跟隨環保設計師Alice替衣服「整容」，將港燈退役義工制服變成清新女裝。Alice認為香港人很多時購買過多衣服，稍不合穿便丟棄，她鼓勵將舊衣物改頭換面，延續其生命。

原樺豐在實習後，更明白當中的道理：「很多舊衣其實仍然很新，又或是有着一些故事，例如女子希望保留並穿着逝去

父親的西裝等，只要花點心思改造，既可變成新款，亦可保留一份感情。」

至於「食」，港燈邀請了註冊營養師陳國賓帶領同學親身到超級市場及街市選購低碳食材，並即場為港燈設計及試煮低碳餐，稍後在員工餐廳推出。葵涌循道中學顧皓欣同學分享：「透過實習，明白可以多挑選本地或就近地區生產，碳足印較少的食材，而多菜少肉亦是低碳飲食的原則，日後可在校內推廣。」

「住」方面，大使跟隨港燈節能工程師陳志鈞到申請智「惜」用電基金的大廈实地考察，協助計算項目的節能情況。香港實地會何明華會督中學林傲然表示印象很深刻：「之前都不會留意居住大廈的公用電力設備，現在明白到原來更換節能設



▲環保大使到大昌行了解電動車的運作及維修工作，「捐車底」檢查電動機圖片

備，既可節能亦可省錢。我回家後也會留意一下，簡單如在家中使用恆電膽，亦可能為節能出一分力！」

各位大使在完成「影子環保專員」實習工作後，均表示體會到在衣、食、住、行實踐環保其實並不困難，部分更表示有興趣修讀環保相關的課程呢！

粵語解碼

「個仔本數學簿畀個同學仔畫到『大花面』咁，聽日點交功課呀？」對白中的「畫到大花面」指功課簿被「畫花」（亂塗亂畫）。

上述的「大花面」其實是個借詞，其淵源可追溯到六朝。話說北齊蘭陵王驍勇善戰，惜容貌俊俏而不足以懾服敵人，故他在上陣時特意戴上猙獰的木刻假面，從此便一路凱歌高奏了。

時人編寫了戲曲《蘭陵王入陣曲》以歌頌其戰績。在戲曲演出時，扮演蘭陵王的演員會戴上塗彩的「面譜」。由於「面譜」只

是「代面」，且「代」與「大」音近，所以演出這個角色的演員便叫「大面」。又由於臉是花花的，行內人也有叫他們做「大花面」或「大花臉」。類此，各地的戲劇都注入了「大花面」這類角色。

大家別以為「花着臉」應不會是什麼好角色，那就大錯特錯了！粵劇中，「大花面」多飾演地位較高、舉止莊重、赤膽忠肝、粗獷豪邁的正面人物，如關羽；偶爾也會扮演如曹操、董卓等的陰險乖戾角色。

粵劇中，「大花面」在演出時，「面譜」是用油彩直接塗在臉上；如劇情有需要抹

大花面與白鼻哥

眼淚，抹時自然不可讓闊袍大袖觸碰臉上的油彩，只能保持一個很大的距離，否則變成名副其實的「大花面」了。在民間就流傳了以下歇後語：

大花面抹眼淚——離行離列

大花面搗眼淚——離行離列

比喻與事情的原本有很大差距。「抹」和「列」此時分別讀「maat3」和「laat6/辣」。粵語中，「搗」（讀「繳」），與「抹」同義，其本字已不可考。「列」，古通「列」，有人以此作「列」的借字。

除「大花面」外，粵劇中須在臉上塗彩

的角色還有一個專演丑角的「白鼻哥」——在演員眼鼻間部位塗白。此角色多為劇中的反派，如：愚昧的、無德無能的、愛吹牛的、奸色之徒等。由於「白鼻哥」在劇中經常遭考官除名以作才子的反襯，所以有人以「白鼻哥」比喻落第的人，且衍生了以下歇後語：

白鼻哥考試——陪考／聽丟架

比喻只來湊熱鬧的無能之輩，永遠都是陪跑分子，等出醜也。

【「粵劇中的粵語」之十】
香港資深出版人 梁振輝



▲「大花面」多飾演正面的人物