

專家教路應對DSE考前壓力 考生穩情緒作最後衝刺

考
前
焦
慮

一年一度考試季即將開啓。面對香港中學文憑試（DSE）即將開考，考生和家長的精神逐漸變得緊張。DSE是考生對過去12年學習生涯的一個總結，更是能否順利進入理想大學的一個憑證。受新冠肺炎疫情影響，本屆考生經歷了停課、網上授課、半日返校的特別學習生活，以至很多學生在考試前依然認為自己未準備充分，導致考前焦慮。今期，精神科專科醫生張漢奇指導考生和家長如何利用好最後這幾天備考時間穩定情緒，調節心態。

大公報記者 湯艾加

精神科專科醫生
張漢奇

張漢奇醫生分享說，臨近考試，近來他接診數個案例與考前焦慮有關，例如一名女考生得知同學為了溫習比自己晚睡一小時，因此產生焦慮，認為自己比同學每天都少了一小時的溫習時間，她擔心自己表現鬆懈會導致成績不佳。

面對考試的壓力，每個人都容易產生焦慮，學生通常會出現以下情況，包括心理緊張，出現失眠、注意力不集中、學不入腦、坐立不安；有的學生對學過的東西感覺很陌生、想不起；也有學生表現出異常煩躁，在家中容易發脾氣。張醫生建議考生可通過在考前最後的數日調整作息、溫習計劃和心態，適當借助這種壓力和焦慮，讓其成為幫助自己考得佳績的有利工具。

化壓力為動力

溫習技巧

DSE考試是12年來學習積累的一個檢驗，不是一朝一夕所能改變，臨近考試前數日，難以再進行全面系統的知識溫習，剩下短短幾周的時間，變化不會很大，考試結果順其自然就好。考生可以用一小時安排適當的作息及溫習時間表，如安排好起床和休息時間，至於溫習科目的時間安排，可以依照自己的情況調整各學科的溫習時間安排，嚴格按照時間表進行作息和溫習計劃，這樣可有效緩解自己考前迷茫不知怎去安排溫習內容的情況。

除了看書溫習，也需安排時間做卷確認自己對知識的把握程度，讓自己可清晰知道自己不同科目的薄弱知識點，以便進行突擊學習。張醫生說，考試不僅是知識的掌握，做卷的技巧也很重要。有熟練的做卷技巧，在考場才能更鎮定自信，把握考試時間和答題節奏，也容易助自己輕鬆取得更多分數。

注重休息

張醫生說：「合理的睡眠不是浪費時間。」

考前需要保證足夠精力應付緊張的考試過程，因此充足的睡眠十分必要，在面對考試時才可沉着應對。再者，睡眠亦是腦部將所學的知識進行歸類整理的重要過程。

當溫習到頭暈腦脹，腦部就似一塊頑石，怎去溫習都難以讓知識入腦，此時不如讓自己適當放鬆，例如僅是十分鐘的休息冥想，就可令緊張的精神放鬆，常用的是腹式深呼吸法（見另文）。通過小憩也是幫助自己調整溫習效率的好方法。

降低期望值

為自己設定高的奮鬥目標是好事，但會給予自己太大的壓力。臨近考試，可適當降低自己對考試成績的期望值，如保持日常水平或輕微提高即可。適當降低期望值後，才能以更輕鬆平穩的心態面對考試。人生是一個不斷學習的過程，DSE考試不是未來唯一的出路，完成中學學業後也不代表從此告別考試。所以面對人生目標的追尋，不能以可否進入大學為標準，即使成績不如理想，也可通過不同途徑和機會繼續努力，完成大學的夢想。

父母支持

來到成年前最重要的一個考試，除了學生會緊張，家長作為過來人，雖然久經社會見過大風大浪，也難免會有緊張情緒。父母可多與子女溝通以緩解子女的壓力，例如可說「我支持你」、「考得好我會開心，考得唔好我亦都知你已經盡力」或「現實中不是一考定生死」等不加批評的支持，更可讓子女安心面對重要的考試。

考試壓力人皆有之，說明考生對考試的重視。面對焦慮情緒，當你了解它，接納它，讀懂它，就能更好地跟它相處，成為焦慮的主人，而非受制於它，在充滿不確定的世界，追逐確定的未來。善將壓力轉化為動力，以穩定的心理狀態應對考試，或能取得更佳成績。

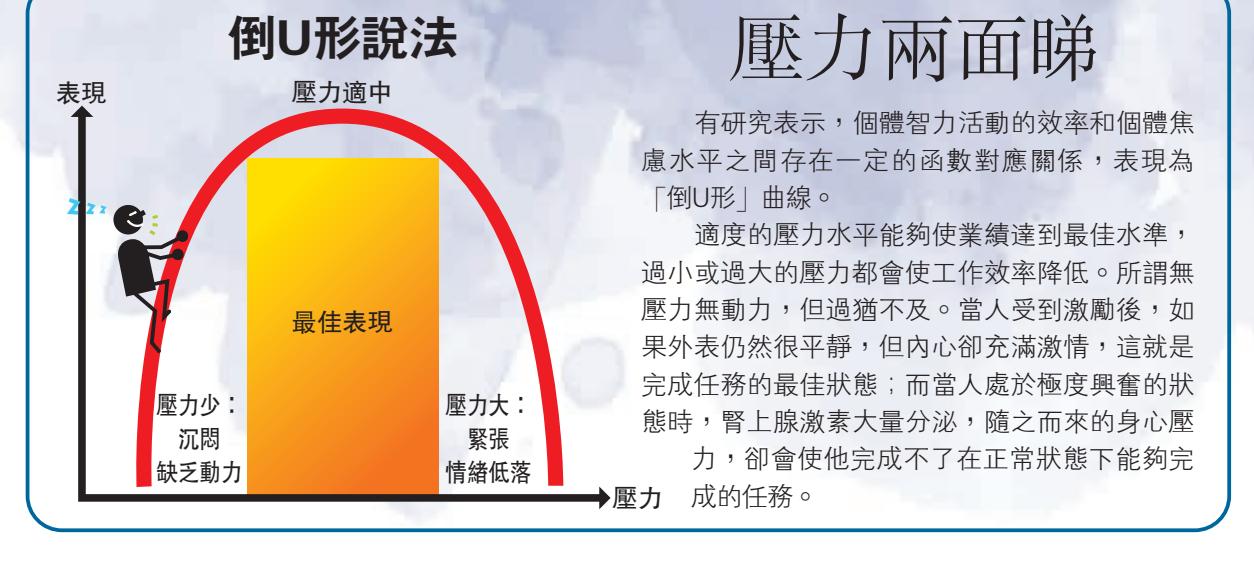


腹式深呼吸法

- ①把手放在肚子上，想像你的腹部是一個氣球。
- ②吸氣時手沉進去，呼氣時手隨着腹部鼓出來。
- ③用鼻子吸氣，嘴呼氣。
- ④先用嘴呼氣，然後用鼻子吸氣時慢慢數呼吸：「1-2-3」（每個數字中間間隔1秒）。停1秒，然後用嘴呼氣，數「1-2-3-4」。

▲文憑試將於四月二十三日開考，圖為二〇一〇年考生在疫情下參與考試。

▲臨近考試，學生可能出現考前焦慮。



壓力兩面睇

有研究表示，個體智力活動的效率和個體焦慮水平之間存在一定的函數對應關係，表現為「倒U形」曲線。

適度的壓力水平能夠使業績達到最佳水準，過小或過大的壓力都會使工作效率降低。所謂無壓力無動力，但過猶不及。當人受到激勵後，如果外表仍然很平靜，但內心卻充滿激情，這就是完成任務的最佳狀態；而當人處於極度興奮的狀態時，腎上腺激素大量分泌，隨之而來的身心壓力，卻會使他完成不了在正常狀態下能夠完成的任務。

人生路有得揀

杏林細語

無綫最近推出《尋人記》節目，由新聞主播方東昇主持。4月9日播出的一集，探討了當年學生面對會考的心情以及出路，其中曾受訪的三位男學生，該節目經過幾番周折，終找到其中一位「校草」偉約瑟。

現在臨近DSE考試，這是莘莘學子升讀大學之路。香港現有八間大學，有些家長亦可送子女到外國升學，可是DSE對學生而言，始終是一個很大的壓力來源。這一集節目比較了40年前和今日的教育，偉約瑟當年害怕追不上中五程度，決定重讀中四，可是重讀換來的會考成績，只是中文科取得D這一科較好，未能升上中六，斷了上大學之路。這位沒有讀過大學的「校草」，早年由加拿大回流香港，目前是一位商人。

偉約瑟說自己那個年代，完成中學已經「好威水」，當時父母會說讀不成書便要出來工作幫補家計。他有感而發說：「我唔覺得一次考試就可決定我的一生，人有很多路可以走，那時大學少，入到大學很難。我自問不是讀書材料，咪做其他囉。出來社會工作後，我發覺自己在學校所讀的

東西，在工作上完全用不上，最重要的反而是人脈。」

時代不同，現時大學學歷是踏入社會的基本入場券。這一集亦有播出了以前小學生要考升中試，入了中學到中五須面對會考，順利升上中六就要面對大學試。有位小學生在熒幕前說：「讀書點解咁多考試，考到驚。」縱使以前升學如過關斬將，但大多數學生都能承受壓力，入不到大學就順理成章投入社會，不會覺得人生就此玩完。

現在不少家長要求子女求學一定求分數，還要十項全能，升不上知名學府，就覺得子女沒出色。讀書固然重要，但不是個個都要做狀元，天生我才必有用，DSE考生都說壓力大，若如偉約瑟重讀中四都未能會考合格，有些學生則考了兩三次DSE仍未能升上大學，是否該另找出路。

最近有一位考入浸會大學的女生，因2020年新冠肺炎疫情停課，學校網上授課，她未能追上進度，最終因壓力過大決定休學，改為教小朋友畫畫。

漫長人生，讀書並非唯一板塊，人生過程中也別忘體會人情味。

大公報記者 陳蕙芳

按摩穴位助眠

是指難以入睡，或多夢，容易驚醒，醒後不能再睡，甚至徹夜不得眠等。現代醫學認為，失眠是指睡眠時間不足，或睡得不深、不熟，可分為起始失眠、間

鎮靜安神

當人們精神緊張、焦慮、恐懼等，例如面對考試，往往會出現入睡困難甚至形成失眠。失眠，



內關穴：

位於前臂陰面兩筋中央，從腕橫紋向上約三指處。



神門穴：

心經上的穴位，具有養心安神之效；位於前臂陰面腕橫紋近端，靠小指側的筋外側處。

斷失眠，終點失眠三種。

除了藥物治療，失眠亦可以配合按

摩穴位的方法，收助眠之效。常用安神

三陰交穴：

位於足內踝尖上四指處，胫骨內側緣後方凹陷處。

大公報記者湯艾加整理

嬰兒抗體可來自母親

疫情資訊

特首林鄭月娥日前宣布推出「疫苗氣泡」計劃，以推動新冠疫苗接種。有醫生亦呼籲大家為了香港美好的將來，盡快行出第一步：接種疫苗。

兒童免疫、過敏及傳染病科專科醫生何學工表示，他已接種兩劑科興疫苗，14天後他自我進行抗體測試，發覺已有足夠抗體保護。他說：「感覺係安心嘅，但並非絕對放心，因病毒株會突然變種。如大家能一齊接種，大部分市民均有抗體，形成保護屏，便可保護到自己。目前新加坡有三成人口已接種疫苗，香港的優勢是大家可選擇接種哪種疫苗，但接種率卻滯後於新加坡。市民如對疫苗有疑惑，可與自己的醫生商量才作決定。」

何醫生選擇接種內地的科興疫苗，最大原因是接種多年流感疫苗，對疫苗的製造方法及副作用有一定認識，亦了解科興疫苗的製造方法。他有些朋友

接種了其他新冠疫苗，會有頭痛等副作用。何醫生希望市民能夠行出第一步：

「大家要明白，接種疫苗不是選擇題，而是觀望於未來，有唔明白的地方就找醫生問個明白，再者，疫苗資訊的透明度越來越高，市民也可自行決定接種哪種疫苗。目前香港有逾83萬人接種，最終是越多人接種越好。」

對於最近出現全港最小只得12日大的男嬰確診者，何醫生表示，根據最新數據顯示，婦女懷孕期間接種疫苗，BB便可透過母親的抗體得到保護。過往的流感以及百日咳疫苗，他都鼓勵婦女於懷孕期接種。

何醫生又指本港至今約有40名孕婦確診新冠肺炎，沒發現母嬰感染個案，該名12日大男嬰出生後才確診，相信並非在母親懷孕時受到感染。他同意衛生防護中心傳染病處主任張竹君所言，難以界定該12日大男嬰是否因母嬰傳播受到感染。男嬰的其他家人亦確診，相信男嬰有機會

經由家居照顧受感染。

何醫生指大多數孕婦感染新冠病毒產生抗體後，可將體內抗體傳給胎兒，嬰兒出生後便有抗體；如嬰兒出生後才染疫，身體免疫反應可製造抗體將病毒清除，且多數嬰兒沒病徵，不需接受抗病毒藥物治療。

大公報記者 陳惠芳



▲香港至今未有出現母嬰傳播新冠病毒的個案。