

考生壓力超去年 23%瀕爆煲

逾八成稱備試期間身心俱疲 學友社：或因競爭加劇添憂慮

香港中學文憑試主科周三（2日）開考。學友社昨日公布網上問卷調查結果，顯示應屆文憑試考生的平均壓力評分較去年的6.77分微升0.13分。數據亦顯示，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。

學友社學生輔導顧問吳寶城認為，考生壓力上升原因或與競爭加劇情況有關，因今屆考生報名文憑試及大學聯招辦法的人數比往年都有所增加，同時部分學科考核內容變動，包括恢復校本評核，部分試卷增加必答題，也令考生感到憂慮。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，同時在溝通時減少批判性話語，尊重子女的升學選擇。

●香港文匯報記者 姬文風

學友社於今年3月成功訪問956名應屆文憑試考生，顯示應屆文憑試考生的平均壓力評分較去年的6.77分微升0.13分。數據亦顯示，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。

七成受訪者依賴社交媒體等紓壓

另一方面，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，建議考生善用專業資源，如學友社學生專線（2503 3399）或網上輔導服務。

應抱正向思維將焦慮變動力

學友社執行總監梁國成表示，考生面對公開考試的壓力時，抱有正向思維心態有助將焦慮轉化為動力，並保持專注力及心理韌性。他提醒考生



●學友社調查顯示，考生壓力指數持續高企。學友社圖片

應注重管理身體、目標和時間，即維持固定睡眠、均衡飲食；聚精當下，避免出現錯誤目標期望，同時亦避免沉溺過往失誤；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。他亦建議考生在應試時主動與家人、朋友保持聯繫，必要時尋求專業支援及協助。家長方面，學友社強調要剔除「一試定生死」的想法，建議可主動觀察和留意子女的情緒及精神狀態、營造能讓子女專注的家居環境，亦可通過製作子女喜歡吃的餸菜或湯水、協助尋找試場路線、準備早餐和外套、幫忙喚醒起床等實際協助方式表達支持。

盧煜明奪美醫學博士獎 華人首獲殊榮

香港文匯報訊（記者 姬文風）香港中文大學校長盧煜明日前獲美國母嬰健康領域組織出生缺陷基金會，授予2025年「Richard B. Johnston, Jr.醫學博士獎——發育生物學」，以表揚他發現孕婦血漿中存在胎兒游離DNA，繼而開創無創產前診斷方法的革命性貢獻。該獎項在醫學界具有崇高地位，迄今有八位獲獎者隨後獲得諾貝爾生理學或醫學獎，而盧煜明為該獎項自1996年設立以來，首位獲此殊榮的華人科學家。

Richard B. Johnston, Jr.醫學博士獎旨在表彰在妊娠、分娩及胎兒發育研究領域取得突破性成果的科學家。出生缺陷基金會首席科學顧問Emre Seli對盧煜明的成就給予高度評價，他認為過去15年來，盧煜明的研究成果對全球醫學科學界影響無可估量，其革命性研究對改善全球母嬰健康的貢獻巨大。

盧煜明對獲獎感到非常榮幸，「無創產前診斷技術發展為全球孕婦產前檢測的標準，是我科研生涯中的重要里程碑。我會繼續與全球科研同儕攜手努力，將尖端科研成果轉化為臨床應用，為促進全球醫療健康發展作出貢獻。」

有無創產前檢測之父之稱的盧煜明，於1997年加入中大，同年發現孕婦的血漿內存有高濃度的胎兒DNA，隨後與其團隊研發了唐氏綜合症的無創檢驗方法，成功將以DNA分析為本的無創產前診斷技術，從科學研究層面應用至臨床診斷，現時已被全球超過100個國家廣泛採用，全球已有超過一億名孕婦受惠。近年由他領導的跨學科研究團隊成功將DNA測序技術應用至癌症檢測，以非入侵性方法找出癌症基因組中多種類型的改變，把癌症液體活檢推進至全基因組時代。



●工聯會與各屬會及地區服務處舉辦「東江情繫香江六十載」系列活動，於工人俱樂部舉行《東江之水越山來》影片觀賞會，為是次系列活動揭開序幕。工聯會供圖

應邀出席啟動禮和電影欣賞會的嘉賓還包括，中聯辦社會工作部副部長吳小玗，香港中華總商會副會長樊敏華，南方影業有限公司總經理林雲華，工聯會理事長黃國，工聯會副會長兼秘書長馬光如等近300名地區會友和義工。

紀念東江水供港60年 工聯會辦影片觀賞會

香港文匯報訊 為紀念東江水供港60周年，工聯會與各屬會及地區服務處舉辦「東江情繫香江六十載」系列活動，昨日於工人俱樂部舉行《東江之水越山來》影片觀賞會，為是次系列活動揭開序幕。工聯會會長吳秋北在致辭時表示，這部影片不僅是一部紀錄片，還見證了「香港所需，祖國必應」的深情，重溫這段歷史，可提醒大家，香港的繁榮，從來與國家血脈相連；未來的輝煌需要社會各界攜手開創。

吳秋北指出，東江水供港六十年，累計輸送逾300億立方米清水，支撐香港從工業重鎮躍升為國際都會。「這份情誼，遠超經濟數字——它承載着祖國對香港『優先供水』的承諾，蘊含了河源民眾遷村讓地、植樹護源的犧牲。」工聯會多年來以飲

水思源為紐帶，為延續這份使命，如組織青年義工赴河源萬綠湖，親手植樹護水，讓「青年心、萬綠情」的碑石與綠樹同生共長；也透過流動展覽、虛擬實境體驗，讓年輕一代體驗當年「樓下門水喉」的艱辛，理解「無時點滴貴，有時莫盡洗」的深意。

供水工程歷史見證國家對港厚愛

全國人大常委會委員李慧琼在致辭時說，東江供水工程的歷史見證國家對香港的厚愛，香港應該把握新時代的機遇，珍惜香港這一份來之不易的繁榮安定，共同為國家和香港的未來奮鬥。「希望能讓更多年輕人明白愛國不是一個遙遠的概念，與生活更是息息相關，正如東江水供港六十年不斷，國家對香港的關

懷和支持也是始終如一。讓我們一起珍惜這段歷史，將愛國情懷薪火相傳。」

水務署署長黃恩諾亦分享當年東江供水工程建造時的艱辛，他感謝國家對香港的關懷，以及工人克服巨大困難的努力，對工聯會和香港中華總商會當年關心香港發展提出供水建議的擔當及使命亦表示感謝。

工聯會「東江情繫香江六十載」系列活動，還包括「社區影片觀賞會」，由工會、地區服務處安排會員及坊眾在就近的社區內觀賞紀錄片。此外，工聯會還會組織「飲水思源看東江」參觀活動，帶領各界，特別是青年親身到東江水水源工程點，增加對工程的認識。

特刊

共敘鄉情 共謀發展

香港番禺鄉親聯合會舉行成立十周年慶典

3月27日，香港番禺鄉親聯合會成立十周年慶典暨廣州市番禺區2025年新春香港招商春茗大會在港舉行，與香港政界、商界知名人士，番禺籍廣州市榮譽市民，旅港番禺鄉親共賀新春、共敘鄉情、共謀發展。中央政府駐港聯絡辦社團聯絡部副部長余學傑，香港民政及青年事務局局長麥美娟，香港政制及內地事務局副局長胡健民，番禺區政協主席鄧耀棋、區委副書記饒潔怡，以及廣州市有關部門領導出席大會。



●香港番禺鄉親聯合會成立十周年慶典在香港舉行。

麥美娟表示，廣州與香港地緣相近，番禺區地處粵港澳大灣區核心地帶，四通八達的交通網絡為兩地互聯互通和經濟發展帶來重大機遇。相信香港與番禺資源分享、優勢互補、互利共贏、深化合作，必將推動文化交流互鑒，助力民生經濟協同發展，必能開創更大發展格局。期待香港番禺鄉親聯合會繼續發揮橋樑作用，講好灣區故事，積極參與社會建設，促進兩地青年交流，助力香港青年深入了解國家發展大局和內地文化，在「一國兩制」框架下創造更多合作機遇，更好助力兩地對接國家發展戰略。

鄧耀棋感謝特區政府、中央駐港機構、香港社會各界和旅港鄉親對番禺一直以來的關心和支持，並對香港番禺鄉親聯合會十年來為香港、番禺經濟社會發展作出的貢獻表示肯定。他希望在粵港澳大灣

區共同舉辦全運會之際，廣大香港鄉親也一如既往地關心支持家鄉發展，為番禺招商引資、招才引智牽線搭橋，攜手共創美好未來、共享發展機遇。香港番禺鄉親聯合會主席李民強表示，十年來，聯合會為家鄉番禺的發展建設、粵港澳大灣區的青年融合發展、香港特區的繁榮穩定貢獻了力量，今後也將進一步融入國家發展大局，為番禺、香港和國家的發展作出更大貢獻。

香港番禺鄉親聯合會會長霍啟文說，聯合會將自覺增強推進「一國兩制」事業的歷史責任感，充分發揮橋樑紐帶作用，廣泛團結引領旅港鄉親，積極主動對接粵港澳大灣區建設，大力宣傳和推介番禺優良的投資營商環境，促進香港兩地各項事業深度交流交融。

隨後，活動現場為黎慧珍等10名義工頒發香港

番禺鄉親聯合會十佳義工獎；為香港番禺大石地區聯誼會、香港番禺（海內外）黎氏宗親會、香港郵務職工會、香港同鄉聯誼會、香港番禺石碇鎮及大龍街（海內外）聯誼會、香港番禺鄉親聯合會青年委員會頒發香港番禺鄉親聯合會卓越組織獎；為霍震霆、謝國慶、霍啟文、李民強、陳元興、高一鳴、張偉權、鄭志強頒發香港番禺鄉親聯合會傑出領袖獎。

十三屆全國人大常委會委員譚耀宗，香港霍英東集團行政總裁霍震寰，十四屆全國人大代表林至穎，十四屆全國政協委員曾智明、孟麗紅、蘇長榮、李鎮強，中華海外聯誼會副會長梁冠軍，香港立法會議員黎棟國、陸瀚民、李世榮，以及香港各界知名人士、旅港番禺鄉親等400多人出席活動。



●活動現場頒發香港番禺鄉親聯合會傑出領袖獎。



●活動現場頒發香港番禺鄉親聯合會卓越組織獎。



●活動現場頒發香港番禺鄉親聯合會十佳義工獎。



●活動現場頒發香港番禺鄉親聯合會傑出領袖獎。