

港學友社持續接獲文憑試求助，調查發現文憑試考生壓力偏高

駐香港臺北經濟文化辦事處派駐人員

香港文憑試通識科4月3日開考，考生將於8日內應付中、英、數、通識4個核心科目。輔導機構持續接獲考生求助。學友社1至2月接獲160宗求助，當中兩成有失眠、食慾不振等壓力徵狀；青協上月亦接獲女生求助，哭訴「這麼辛苦不知為了什麼」、有一刻萌生輕生念頭。社工呼籲考生受困擾時找親友或輔導機構傾訴。

青協督導主任徐小曼稱，上月青協「DSE@27771112」專線接獲一名文憑試女生求助，稱擔心未能考入大學，哭訴因壓力大嚴重掉頭髮，「這麼辛苦不知為了什麼，不知可不可以捱下去」，一度有輕生念頭，卻不敢告訴家人；社工先肯定她願意正視問題，並鼓勵她繼續致電傾訴。徐表示，會鼓勵求助者向家長表達困擾，但有些青少年會擔心家長很緊張、整天監察他們，此情況下可考慮向關係好的兄姊傾訴，或向輔導機構求助。

徐又表示，2月接連有學生輕生，家長和教師也緊張，有家長致電稱擔心子女備戰文憑試辛苦，卻不知如何鼓勵。徐說家人宜自然表達關心，如煲湯、煮子女愛吃餸菜，或叮囑一句「不要溫習得太夜，都要休息」。若發現子女失眠、沒胃口，可說「見到你很辛苦，有困難說出來會舒服點」，並問自己是否可幫上忙，再一起想尋求解決方法。

另外，學友社調查顯示18%考生認為文憑試的壓力大得不能承受，近六成考生期望家長能在考試期間給予空間。學友社學生輔導中心總幹事吳寶城表示，有學生致電稱中文科口試表現欠佳，開始失眠和不斷夢見或想起口試的片段，自責為何當時發揮不好，他建議考生有情緒困擾時可以與好友、家人或輔導機構分享，以免負面情緒蔓延。

他又稱，有考生訴說家長不斷強調他要考到資助學位，否則不會在財政上支持他讀自資課程，令他感到只有一條出路，壓力更大。吳認為家長過分強調文憑試的重要，未有用同理心易地而處，會令子女過分緊張，建議教育局做生涯規劃時也要協助家長認識各種升學途徑。

資料來源：

2017年4月5日 明報 「這麼辛苦為什麼」 學友社接160宗文憑試求助
http://news.mingpao.com/pns/dailynews/web_tc/article/20170403/s00002/1491155577366

2017年4月5日 星島日報 兩成受訪文憑試生壓力指數「爆燈」
<http://std.stheadline.com/daily/news-content.php?id=1575360&target=2>

2017年4月5日 成報 DSE考生壓力偏高 中英文連考4日更添愁
<http://www.singpao.com.hk/index.php?fi=news1&id=26841>

2017年4月5日 香港經濟日報 DSE四核心科目緊接考 團體促改善時間表
<http://paper.hket.com/article/1749217>

2017年4月5日 文匯報 文憑試開考 學生壓力新高
<http://paper.wenweipo.com/2017/04/03/Y01704030005.htm>

2017年4月5日 頭條日報 八日內應考11份試卷 DSE考生自評壓力爆錶
<http://hd.stheadline.com/news/daily/hk/555059/>