



家·加油

DSE 家長錦囊



「疫試」溝通有妙法

1. 與其

向子女問長問短

不如

為他們煲湯送溫暖

透過小小的行動，如為子女準備他們喜歡的食物或送上鼓勵卡，讓子女感受到你的愛與關懷，比起說教，來得更有效。



2. 與其

問子女答題有無小心翼翼

不如

問他們夠唔夠洒精搓手液

今屆考生除了應付考試，還要在疫情影響下應考，相信會有很多擔憂。父母不要只關心他們的表現，要肯定子女付出的努力，為他們準備應考物品。



3. 與其

緊張子女書有無讀

不如

了解下他們口罩焗唔焗

準備考試不是一時三刻，愈近考試日，宜多加鼓勵。父母可體會戴著口罩應考的不適應，多表達諒解。



4. 與其

怪責子女生病

不如

體諒他們好驚

如子女因身體狀況而未獲准應考，會感到無力無助，父母宜先安撫其情緒，再陪伴他們一同應對及處理。



5. 與其

著緊俾指令

不如

用心去傾聽

太多的指令會令子女有壓力及反感，反而耐心聆聽子女的感受和擔心，是進入他們世界和給予支持的第一步。



6. 與其

說句句為你好

不如

聽聽佢煩惱

年代不同，溫習方法也有分別。有效的溝通方式是從子女角度，理解其需要，協助他們擴闊視野，引導他們揀選合適自己的路。



如何協助子女應對 疫情下的 DSE ?

保持身心輕鬆，
多讚賞多關懷

專家指出，心情愉快及放鬆，適當休息均有助身體健康。家長應保持輕鬆及愉快心情，多關心及讚賞，使子女也保持輕鬆積極心態。





應試當日，子女不能
進入試場，點算？



保持冷靜，不要慌張
，安撫子女情緒

如子女出現發燒或急性呼吸道感染病徵，不能進入試場，可於考試前聯絡公開考試資訊中心「備案」（電話：3628 8860 或電郵：dse@hkeaa.edu.hk）。在考試日起計 21 日內，提供有效的醫生或相關證明，向考評局申請成績評估。（詳情請參考：考評局「DSEexpress 文憑試快線」）





如子女真的不能應
考，如何協助子女
平穩情緒？




不責備，陪伴左右，
表達關心與支持

子女可能會感到徬徨、無助、失望、傷心。家長宜先安撫其情緒，表達關心與支持，無需責備。應先以子女身體健康為首要考慮，求醫治療，盡快恢復健康。





子女應考日如何處理午膳的問題？



準備愛心午餐，叮囑子女注意衛生

如家長有時間，可考慮準備三文治等簡單食物。外出用膳，注意食肆衛生及擠迫度。準備信封儲存口罩，提醒清潔雙手，進食時避免交談。



 只有我一個人操心
子女情況，很大壓力，
怎麼辦？

 向配偶 / 家人 /
朋友道出心聲，
一起面對。

如發現自己愈來愈緊張，應該停一停，放鬆自己。也可以邀請配偶、家人幫忙，一同分擔照顧子女的壓力。亦可以致電學校社工，傾訴一下。



實用資源

機構 / 服務名稱	電話	QR code
香港考試及評核局 文憑試快線	3628 8860	
香港基督教女青年會 輔導熱線	2711 6622	
學友社學生專線服務 (星期一、三及五 晚上 7:00-9:00)	2503 3399	



我留下平安給你們；我將我的平安賜給你們。我所賜的，不像世人所賜的。你們心裡不要憂愁，也不要膽怯。（約翰福音 14:27）

實用資源

機構 / 服務名稱

電話

QR code

香港青年協會
升學輔導熱線

2777 1112
(周一至周六，
下午 2 時至凌晨 2 時)

Whatsapp : 6277 8899
(周一至周六，
下午 2 時至午夜 12 時)



(網頁)

新生精神康復會
靜觀減壓資源



伸展練習



呼吸練習



香港基督教女青年會 青少年服務單位

單位	電話
學校社會工作辦事處	2715 9558
西環綜合社會服務處	2818 8356
深水埗綜合社會服務處	2720 4318
龍翔綜合社會服務處	2326 0192
樂華綜合社會服務處	2750 2521
青衣綜合社會服務處	2497 3030
沙田綜合社會服務處	2691 9170
蝴蝶灣綜合社會服務處	2466 0136
屯門綜合社會服務處	2451 0311
天水圍綜合社會服務處	2447 9228
將軍澳綜合社會服務處	2709 3388
中西區及離島 青年外展社會工作隊	2818 8298
將軍澳青年外展社會工作隊	2709 3388

督印人： 蘇艷芳 (青年及社區服務總主任)

編輯成員： 伍慧嫻、陳潔儀、周泳琪、
李樂進、梁志雄、余仲娟、
麥誌成、阮佳麗、許樂欣

設計： 謝詩恩

出版： 香港基督教女青年會 (擔保有限公司)

查詢電話： 2715 9558

出版日期： 2020年3月

非賣品 未經許可 不可翻印

