

2020年4月  
增訂版

DSE  
學生隨身包

# 開考日期延後Q&A

在疫情影响下，DSE考試日期延期，中六同學可能有一些疑問。以下溫馨提示希望對你有幫助！

**1**  
DSE開考日期延遲了，  
打亂了陣腳，怎麼辦？

你可以重新整理時間表，平衡溫習、休息、消閒/運動時間。從正面看，延遲開考代表多了預備時間，你可以看看有什麼未及溫習或不明白的地方，利用此段時間作最後準備。

**2**  
我已經準備好考試，  
現在要突然停下來，  
如何保持作戰狀態？

如你已溫習了所有考試範圍，每日抽一些時間練習試卷，作出檢討，讓自己習慣專心。亦可以向老師傾談，獲得應試心得。讓自己有一個最佳的身心狀態，橡筋拉得太緊也失去彈性啊！

# 開考日期延後Q&A



3

我的升學前途增加了不少變數，真令人煩惱！



很多同學與你面對相同問題，所以你不是孤單的。現時最要緊是專心應付考試。待考試後，檢視自己在考試中的表現，向升學/就業機構諮詢，作出恰當的選擇。



2

4

疫情多變，真擔心又再度延期或甚至不能開考！



沒有人能預測疫情的變化，正如奧運會延期了，很多運動員也調整心態，作出準備。以下的禱告，可能對你有幫助：

神啊，求祢賜給我平靜的心，

去接受我無法改變的事；

賜給我勇氣，去做我能改變的事；

賜給我智慧，去分辨這兩者的不同。

# DSE考生注意事項

- 考生回港後需遵守14日隔離檢疫安排
- 預留足夠時間到達試場，進行有關防疫措施
- 進入試場必須佩戴口罩
- 考生進入考場時須量度體溫
- 考生須應監考員要求短暫除下口罩，以確認身份
- 身體不適未能赴考，可申請評估成績，  
評估成績最高可達5級，只限今年



# 赴考前Q&A



1  
我擔心試場多人，自己會於考試期間生病，又擔心到時自己的精神狀態不佳而影響發揮，怎麼辦？



既然如期開考，你便應調整心情安然面對。當然你亦要注意個人衛生，勤洗手，作息定時，增強抵抗力。有壓力時不妨同身邊好友分享，互相支持鼓勵，保持身心健康。



2  
我平時都可以去自修室溫習，疫情所限只可在家溫習，缺乏效率，怎麼辦？



建議你做好溫書時間表及訂下具體溫習目標，並於當眼處貼上警惕自己，讓自己更專注。同時，你亦可將時間表告知家人，避免他們於你溫習期間前來找你，讓你那時能集中精神溫習。

# 赴考前Q&A



3

我擔心自己戴口罩  
考試會不習慣，  
怎麼辦？



建議你於考試前數天戴上合適自己的  
口罩溫習，以適應長期戴口罩應試。  
應考時，你亦可考慮佩戴同款的外科  
口罩到試場應試。亦建議你到時隨身  
帶備額外外科口罩，以便不時之需。

今年DSE多了額外規定，除了要帶准考證、  
進入試場前及考試期間亦要帶上自備的  
外科口罩和探測體溫，仲有甚麼  
物件要帶呢？



4

在每個考試日當天必須先自行量度體溫，填妥並簽署  
「考生健康申報表」。申報表（每日一份）已連同  
准考證派發給你，記得帶呀。若你遺失了，你亦可於  
考評局網頁內下載列印使用。



# 赴考前Q&A



5

我應該幾點  
去到試場？



因試場需要替考生進行量度體溫及檢查「健康申報表」，考評局已要求試場提早於早上7時50分開始讓考生進入，以便於早上8時30分開考。

5



如果我去錯試場  
會否被扣分？



在未能提供合理解釋的情況下，考生如前往非指定試場應試超過一次，其第二次及之後於非指定試場應考的科目會被扣分。建議你考試前應先計劃前往試場的交通方法及路線，疫情下公共交通服務班次會有所變動，緊記預留充足時間呀。

# 赴考前Q&A



除考試當日發燒外，還有甚麼情況下，考生便不應赴考？



根據衛生防護中心的建議，出現以下情況的考生便不應赴考，及應盡早求醫：

- (1) 出現發燒（體溫達到38度或以上），不論是否有急性呼吸道感染徵狀，例如咳嗽、氣促等；
- (2) 沒有發燒，但有急性呼吸道感染徵狀。

此外，考生若於考試日前14天內曾到內地或其他要求強制隔離的國家／地區，則不應赴考。考生須於健康申報表內如實申報有關資料。

DSE不設補考，如我在考試前發現自己發燒或有急性呼吸道感染的病徵而未能赴考，應該怎麼辦？



你應及早求醫。同時，你亦需於考試前，主動聯絡公開考試資訊中心「備案」（電話：3628 8860或電郵：[dse@hkeaa.edu.hk](mailto:dse@hkeaa.edu.hk)），並於考試日起計21日內，提供有效的醫生或相關證明文件，向考評局就有關科目／卷別申請成績評估。成績評估不設科目數目的限制。

因不同突發事故而未能應考的處理詳情，可參閱《考生手冊》第四章「特殊事故的處理方法」。





# 應考物品 Checklist

- ✓ 准考證正本
- ✓ 身份證正本
- ✓ 雨傘 (當日要留意天氣報告呀)
- ✓ 手錶 (不要靠電話看時間呀)
- ✓ 文具  
(藍或黑色原子筆數支、HB鉛筆、擦膠、塗改帶、間尺等)
- ✓ 計數機 (數理科)
- ✓ 充足金錢及八達通 (午膳及乘搭的士之用)
- ✓ 外套 (試場太冷或坐風口位時可穿)
- ✓ 飲用水及水樽
- ✓ 書本/筆記 (重點筆記, 作最後參考之用)



# 防疫物品 Checklist

- ✓ 口罩
- ✓ 信封(儲存口罩用)
- ✓ 濕紙巾、紙巾
- ✓ 酒精搓手液
- ✓ 酒精消毒劑



# 應試期間Q&A

**如果我到達試場時，  
體溫偏高，不能進入  
試場，我可以怎麼辦？**

你可考慮提早到達試場讓  
自己「降溫」，以免因步行到  
試場或心情緊張令體溫升高，  
通過不到體溫檢測。

**我於考試期間  
可以飲水嗎？**

明白你佩戴著口罩考試可能會感覺  
不舒服，或會感到口乾，如有需要  
飲水，應先舉手跟監考員提出要求及  
在同意下方可飲水；而水樽應跟其他  
個人物品一樣，需要在考試期間放在  
椅子下，以免惹起誤會。

**如果我在考試期間忍  
不住打噴嚏，是否可以  
要求即場更換口罩？**

是的。每個試場備有少量  
口罩，如考生有特別需要，  
監考員會盡量協助。

你不要害怕，因為我與你同在；不要驚惶，因為我是你的神。我必堅固你，  
我必幫助你，我必用我公義的右手扶持你。(賽 41:10)

# 應試期間Q&A



如果於考試時，坐在我附近的考生頻密打噴嚏或持續咳嗽，讓我感到很滋擾，我可以怎樣做？

你要冷靜，亦不用擔心，你可以舉手向試場人員求助。試場主任可因應情況安排有需要的考生坐在試場內其他預留的座位或其他考室考試，以免影響其他考生。



於兩節考試之間的休息時間，我可以除下口罩抖抖氣嗎？



在上述休息時間，考評局建議考生仍須戴上口罩，盡量到較空曠的地方，惟活動只限於試場指定的地方。建議你可到洗手間洗洗臉，亦可以來個深呼吸，讓自己refresh放鬆一下。

# 考試後Q&A



**完成當天的考試後，  
我想約好朋友一齊見面  
食飯輕鬆下，順道做試  
後檢討，可以嗎？**

疫情仍然反覆，護己護人，衛生防護中心仍建議大家減少社交接觸，盡量留在家中。現今資訊科技發達，不如你們考慮各自買外賣回家，於社交媒體來一個「視象」試後檢討，都不失為一個好選擇。至於集體飯聚，待疫情穩定下先再約吧！



**我覺得今日考試不好，  
很不忿氣，情緒好差。**

既然已完成考試，不能作出任何改變，自怨自艾只會令自己感到難受。應該調整心情，從中汲取經驗作出應變，為未來應考的科目作出準備。

如對考試規則或程序尚有疑問可參閱《考生手冊》或聯絡公開考試資訊中心（熱線：3628 8860）。

公開試已帶來好大壓力，  
再加上近日疫情的影響，  
相信壓力會有增無減。

**好好裝備自己備戰DSE，**

實行達至最佳狀態。

同學們，我地互相支持鼓勵。

#新冠病毒 #相信自己全力以赴 #唔怕

# Take Action

## Step 1

- 訂立清晰目標，調節合理期望，預計最壞的結果。
  - 按事情輕重緩急訂出工作的優次。
  - 運用「Time Table」/「To Do List」工具幫助自己整理已完成之工作。
- #搞掂就獎勵一下自己#每日欣賞自己兩次,thx!  
#俾啲掙扎 #活在當下 #無悔青春

# Health

## Step 2

- ☀️ 電腦用得太多都會lag都會壞，更何況係人？！  
夠精神個腦先轉得快！
- ☀️ 每星期做下運動舒展筋骨，人都醒神D。
- ☀️ 精神科醫生建議高質素睡眠能提昇記憶力和專注力。
- #快樂食物擺脫憂鬱情緒
- #深綠色蔬菜 #香蕉 #乳酸菌飲料
- #AFK #Switch Ring Fit

你們當剛強壯膽，不要害怕，也不要畏懼他們，因為耶和華--你的神和你同去。他必不撇下你，也不丟棄你。（申命記 31:6）





# Heart

## Step 3

- ♥ 做自己最好的朋友，多留意自己為自己打氣，  
平靜身心。
- ♥ 分享常掛在口邊，唔好收埋在心裡，總會遇上  
有緣人與您分享。
- ♥ 當你感到憂慮無助的時候，朋友、家人、老師和  
社會會是你最大的後盾。
- #溫書溫到叻飲包VLT
- #祈禱
- #100%放鬆音樂 #休息是為了走更遠的路
- #你是你本身的傳奇

你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明，  
在你一切所行的事上都要認定他，他必指引你的路。(箴 3:5-6)

# 2020年中學文憑試重要日程

放榜日期  
延至7月底，其他重要  
事項亦會相繼延遲，  
請留意最新消息

## 日期

## 重要事項

★ 7月15日(三)

已更新至  
7月底

### DSE放榜

7月16日(四)至18日(六)

根據個人時段，修改大學  
聯招JUPAS 課程選擇

7月20日(一)前★

提交覆核DSE 成績申請

8月10日(一)

### JUPAS放榜

8月12日(三)

考評局公佈覆核  
DSE成績結果

8月13日(四)

DSE覆核成功者，可要求  
JUPAS重新考慮入學申請

8月20日(四)

公佈DSE 覆核成功者  
JUPAS結果

★ 最新安排請密切留意考評局公佈

# 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



香港考試及評核局

3628 8833



香港基督教女青年會  
輔導熱線

2711 6622



香港賽馬會  
青少年情緒健康網上支援平台  
-Openup (24小時)

WhatsApp:  
9101 2012  
WeChat:  
hkopenup



(網頁) (電話)

因為神賜給我們不是膽怯的心，乃是剛強、仁愛、謹守的心。

(提後 1:7)

# 實用資源

機構/服務名稱

電話

QR code

學友社  
學生輔導中心

2728 7999



學友社學生專線服務  
(星期一、三及五  
晚上7:00-9:00)

2503 3399



香港青年協會  
升學輔導熱線

2777 1112  
(周一至六, 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)

你們中間若有缺少智慧的，應當求那厚賜與眾人、  
也不斥責人的神，主就必賜給他。(雅1:5)

# 香港基督教女青年會

## 青少年服務單位

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：胡巧樺

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4月增訂版

非賣品

未經許可，不得翻印

