

2021年
修訂版

OSE

學生隨身包



目錄

- | | |
|-------------------|---------|
| 1. DSE考生注意事項 | P.1 |
| 2. 赴考前Q&A | P.2-3 |
| 3. 應考物品Checklist | P.4 |
| 4. 防疫物品Checklist | P.5 |
| 5. 應試期間Q&A | P.6-7 |
| 6. 考試後Q&A | P.8 |
| 7. 打氣卡 | P.9-12 |
| 8. 2021年中學文憑試重要日程 | P.13 |
| 9. 實用資源 | P.14-15 |
| 10. 女青青少年服務單位 | P.16 |



DSE考生注意事項

- 考生須在每個考試日自行量度體溫、填妥並簽署「考生健康申報表」
- 考生需於開考前30分鐘到達試場，進行有關防疫措施
- 考生進入試場前必須戴上外科口罩及自備後備口罩
- 考生進入考場時會被檢查「考生健康申報表」及量度體溫
- 考生須應監考員要求短暫除下口罩，以確認身份

Attention



赴考前Q&A



1
今年DSE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？



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。如考生拒絕合作或作出虛假、不完整或誤導申報，將受到懲處甚或被取消考試資格。仲有呀，你亦不可在試場內佩戴附有氣閥的口罩或呼吸器，因呼氣時飛沫可由氣閥排出而增加其他人受感染的潛在危險。



2
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8時開始讓考生進入，以便於早上8時30分開考。

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（耳探體溫達到攝氏38度或以上）；或
- (2) 有急性呼吸道感染徵狀；或
- (3) 突然喪失味覺或嗅覺。

此外，考生若於考試日正接受政府指定的強制檢疫或在等候冠狀病毒病強制檢測結果，則不應赴考，只有持有陰性檢測結果的考生方會獲准應考。考生須於健康申報表內如實申報有關資料。還有，考生居所若被「圍封」，應在獲准離開受封區域後，盡快前往試場。考生因封區而延誤到達試場，將不獲「補鐘」應考。考生到達試場時應尋求試場主任的協助，記錄到達試場時間，並於試後填寫報告交考評局跟進。

DSE筆試及實習考試不設補考，如我在考試前因病而未能赴考，應該怎麼辦？



你應及早求醫。同時，因不同突發事故而未能應考的處理詳情，可參閱分別已上載於考評局網頁的【考生手冊】內第四章第4項的處理方法和相關資料及考生須知（體育科卷三）。

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)

✓ 收音機及耳機 (聆聽考試專用)

✓ 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

- ✓ 「考生健康申報表」
- ✓ 後備口罩(2至3個)
- ✓ 信封/口罩套(儲存口罩用)
- ✓ 濕紙巾、紙巾
- ✓ 酒精搓手液
- ✓ 酒精消毒劑



他對我說：「我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。」

(林後12:9)

應試期間Q&A



1
如果我到達試場時，
體溫偏高，不能進入
試場，我可以怎麼辦？

你亦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。



2
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。



3
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。如考生有特別需要，
可向試場人員要求提供
外科口罩。

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

4

如果於考試時，坐在我附近的考生頻密打噴嚏/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。

5

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。我們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。



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 14:27)

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。



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）。

忘記背後，努力面前的，向著標竿直跑。（腓3:13下-14上）

公開試已帶來好大壓力，

再加上近日疫情的影響，

壓力可謂有增無減。

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！
 - 🌿 每隔2-3個鐘，休息15分鐘，人都醒神集中D。
 - 🌿 精神科醫生話：「訓夠七個鐘，記憶、專注好輕鬆！」
- #100% 放鬆音樂 #飲杯茶 #均衡飲食
#眼部操 #伸展運動 #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

- ♥ 多留意自己情緒，多欣賞自己，多為自己打氣！
- ♥ 當感到憂慮無助時，我們不願讓你一個人，朋友、家人、老師和社工永遠都是你最大的後盾。

#重要的事情要說三次，自己、自己同自己！

#祈禱

#休息是為了走更遠的路

#你是你本身的傳奇

#與自己做好朋友

#YOU HAVE GOT OUR BACK

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) P.12



2021年中學文憑試重要日程

日期

重要事項

5月31日(一)下午11時59分前		更新課程選擇的最後限期
6月23日(三)		考生查閱獲分配修改 課程選擇的個人時段
★ 7月21日(三)		DSE放榜，公佈考試成績
7月22日(四)至24日(六)	★	根據個人時段，修改大學 聯招JUPAS 課程選擇
發放考試成績後5天內	★	提交覆核DSE 成績或 重閱答卷申請
8月12日(四)	★	JUPAS放榜
8月18日(三)	★	考評局公佈DSE成績覆核結果
8月19日(四)	★	DSE覆核成功者可遞交要求 JUPAS重新考慮入學申請
8月26日(四)	★	公佈DSE覆核成功者JUPAS結果
8月30日(一)	★	公佈JUPAS補選結果
9月2日(四)	★	公佈JUPAS第二輪補選結果 (如適用)

資料來源：

只顯示7月21日
(三)*為暫定放榜
日期。



HKEAA



JUPAS

顯示其餘日期但
均為暫定日期。

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



大學聯合招生辦法日程
(JUPAS)

2334 2330
(24小時互動語音系統)



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
-Open喻 (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
(週一至六，下午2時至凌晨2時)

Whatsapp: 6277 8899

(週一至週六，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
生涯發展服務隊	2559 6310



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、
胡巧樺

修訂成員：麥誌成、簡凱狄、梁志雄、
簡泳妮、何美瑩、陳潔儀、
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：2021年3月修訂版

非賣品

未經許可，不得翻印

