



香港青年協會 會考寬頻 27771112
「會考生壓力指數發佈會暨應試策略分享會」
二零零四年四月二十四日

三分一求助考生在備試階段感到高度壓力 青協加強「會考寬頻@u21」服務

踏入四月下旬，中學會考主要科目將於下週全面開展。香港青年協會「關心一線 2777 8899」剛完成一項以問卷方式進行的電話訪問，成功訪問 267 名致電熱線求助的應屆會考及高考生，結果發現，接近三成半(33.8%)被訪考生的壓力指數偏高【表七】。

受訪者面對會考／高考的主要壓力來源是來自對自己的要求、擔心未能升上預科／大學及父母的要求【表二】。而面對壓力的時候，有部份考生感難以集中精神溫習，此外，亦會出現失眠、情緒波動及生理上的不舒適，如頭痛、肌肉痛、手震等徵狀【表三】。

香港青年協會督導主任何永昌表示，調查結果反映不少考生背負沉重的心理壓力，對會考非常緊張，有部份考生更將會考等同日後個人成敗的指標，並對升讀預科抱「不容有失」的心態。

另外，考生普遍會以正面的渠道紓緩精神壓力，包括找同學／朋友傾訴、聽歌、睡覺或上網／玩電腦遊戲【表四】。而考生亦認為朋友／同學的鼓勵對他們應付壓力最有幫助，其次是父母及自己的鼓勵【表五】。反映考生於備試至應考期間，仍然需要保持適量的社交生活及娛樂活動，而發展良好的人際支援網絡及健康身心的活動，亦有助抗衡考試壓力。

何氏預計，隨著主要科目應考在即，考生的壓力指數將進一步提升。他**特別提醒考生應試前夕需保持均衡的飲食及良好的生活習慣，並正面地肯定自己在溫習過程中所付出的努力，避免因要作「最後衝刺」而大幅度改變應試策略及作息規律，而招致反效果。**

香港青年協會「會考寬頻 2777 1112」計劃的輔導熱線，由本年一月至四月二十日期間，共處理 386 宗會考生求助個案，其中 267 名考生接受上述問卷調查訪問。此外，因應青年人喜歡使用互聯網的習慣，該會特別為會考生加強「會考寬頻@u21」服務，透過建立一個「網上支援社群」，提供免費互動平台，讓他們交流讀書心得及進行情緒支援。在二零零四年一月至四月期間，該網站共處理 257 宗電郵輔導個案，較去年同期增長超過四成半(46.8%)。

從該會「會考寬頻 2777 1112」熱線輔導經驗中，不少會考生透露未有善用考試前的長假期溫習，加上溫習範圍太闊，不知從何入手。社工亦發現部份考生視會考為一個「一試定生死」的關卡，感覺猶如把將來的前途都押在這場「賭博」上，因而感到憂慮及無奈。該會「關心一線 2777 8899」單位主任徐小曼呼籲考生學習正面思想，避免把會考成績等同個人終生成就，相反，應視之為一次學習機會，接納自己不安的情緒，並把握餘下的時間好好安排溫習及應試。

香港青年協會「會考寬頻 2777 1112 計劃」現已全面展開，該會於二零零四年四月廿四日舉辦「會考生壓力指數發佈會暨應試策略分享會」，邀請具評卷經驗老師講解中、英文答題技巧及會考狀元分享讀書心得，讓應屆會考生掌握實用溫習技巧。

考生除了可致電該會「會考寬頻熱線 2777 1112」尋求情緒支援，或處理因應試而帶來的困擾外，亦可登入該會「u21 青年網站」www.u21.org.hk，登記成為「會考寬頻@u21」之友，享用專為考生度身而設的全面支援服務，包括最新會考資訊、老師答題示範、名人網上教室、網上放榜指南等，協助考生作出適當的裝備與規劃。

最後，何氏特別提醒考生需注意在應試期間的情緒及生理狀況，一旦發現自己出現如失眠、頭痛、易哭、無故發怒等徵狀時，宜暫且放下書本，找一些能鼓勵自己的人傾訴心事，或向專業人士求助，讓自己可以紓減壓力。

香港青年協會 會考寬頻 27771112

會考寬頻熱線： 2777 1112

服務時間： 逢星期一至六 下午二時至凌晨二時

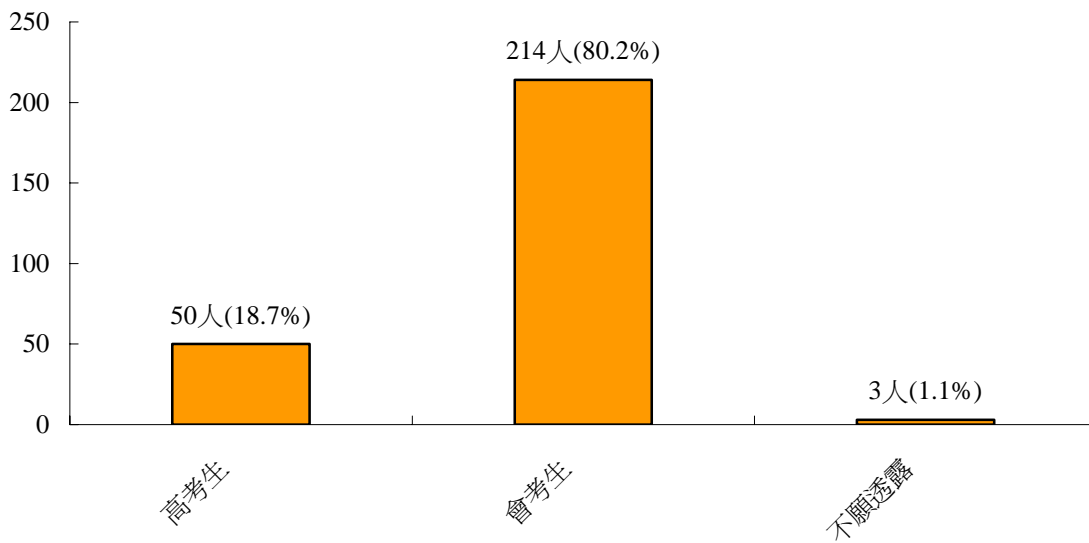
會考寬頻@u21： 登入「u21 青年網站」www.u21.org.hk，登記成為「會考寬頻@u21」之友，專享度身而設的全面支援



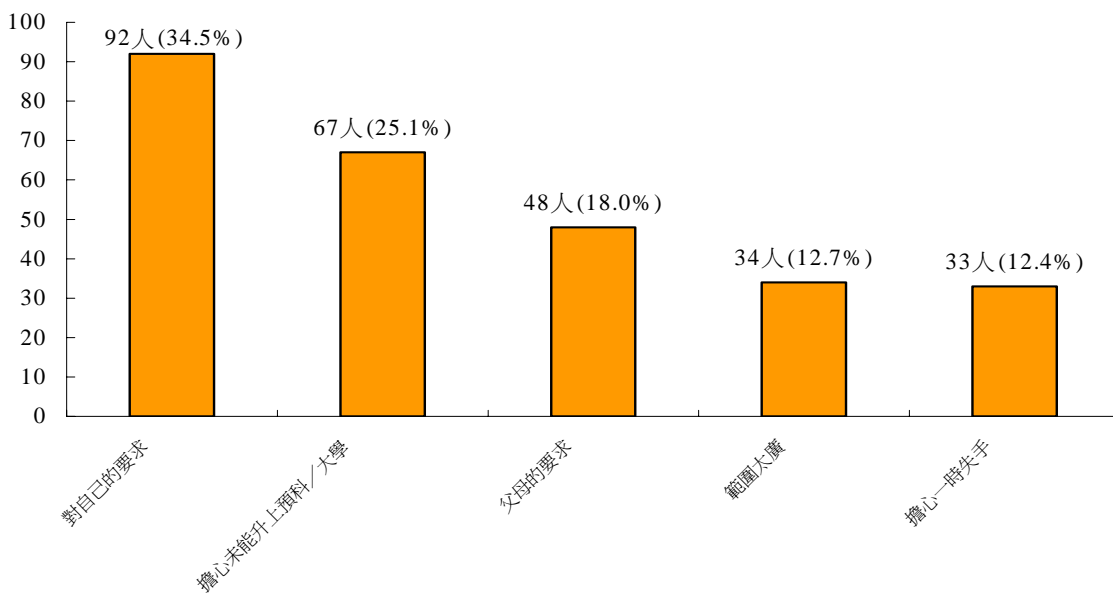
香港青年協會 會考寬頻 2777 1112
「會考生壓力指數發佈會暨應試策略分享會」
會考／高考生壓力適應問卷調查發佈

問卷總數：267 份

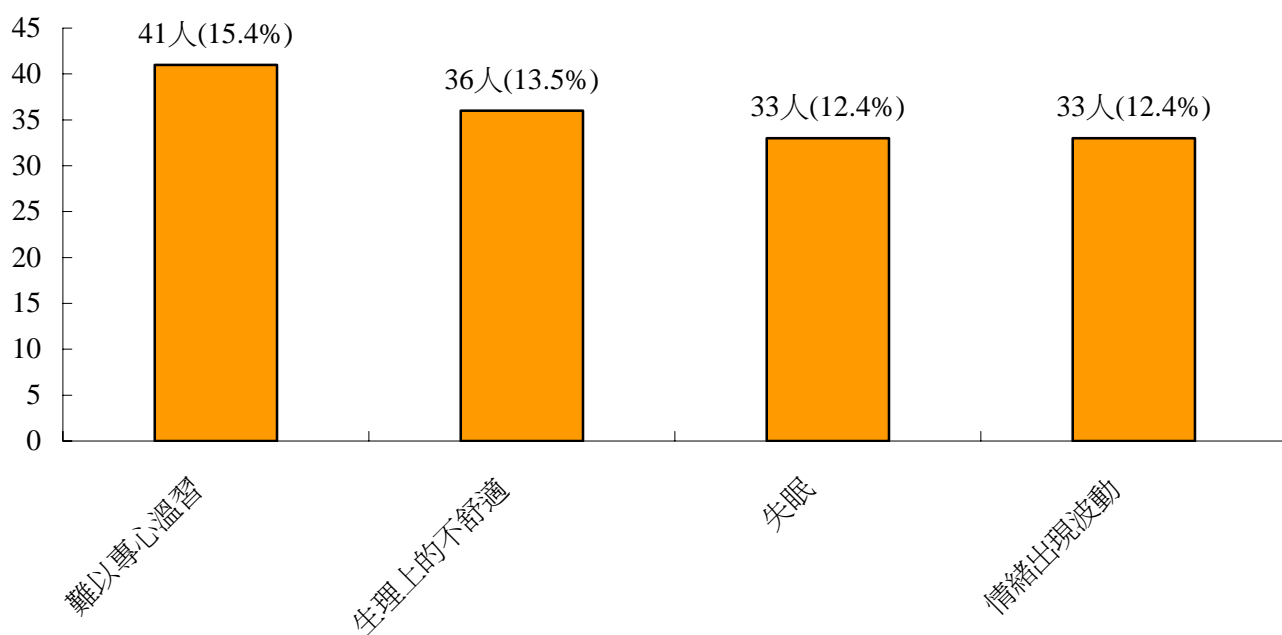
表一 問卷數目



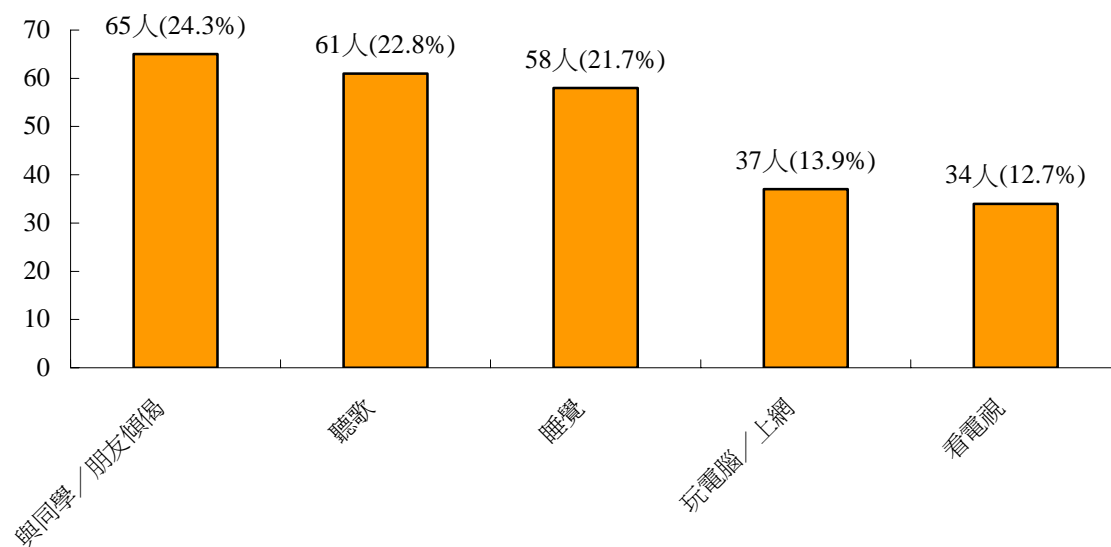
表二 面對公開試的首五項壓力來源



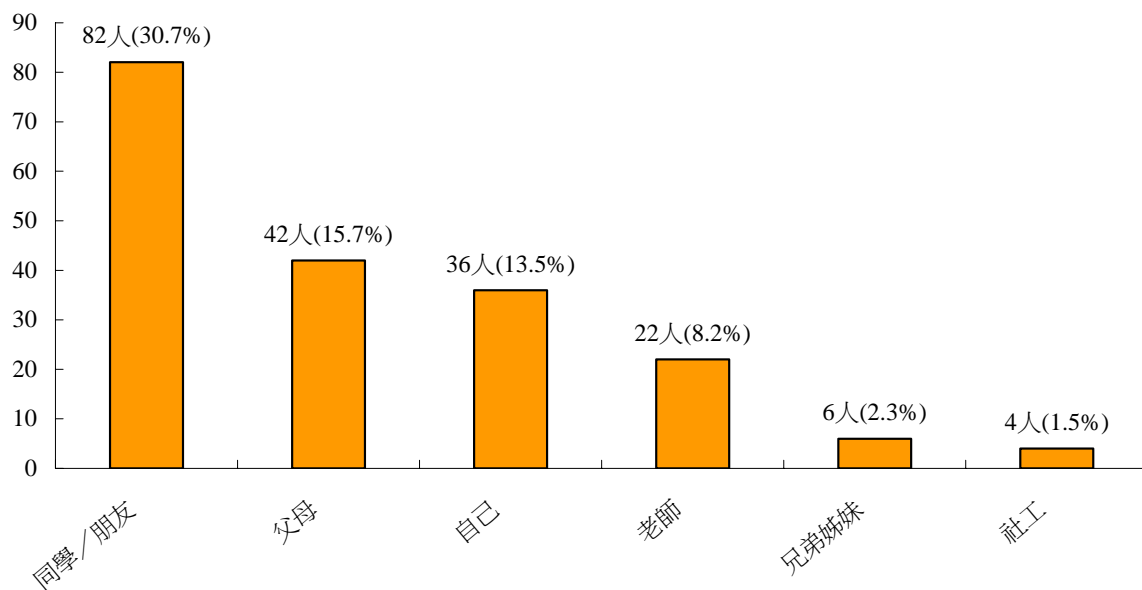
表三 當發現面對壓力時，考生會出現的首四類情況



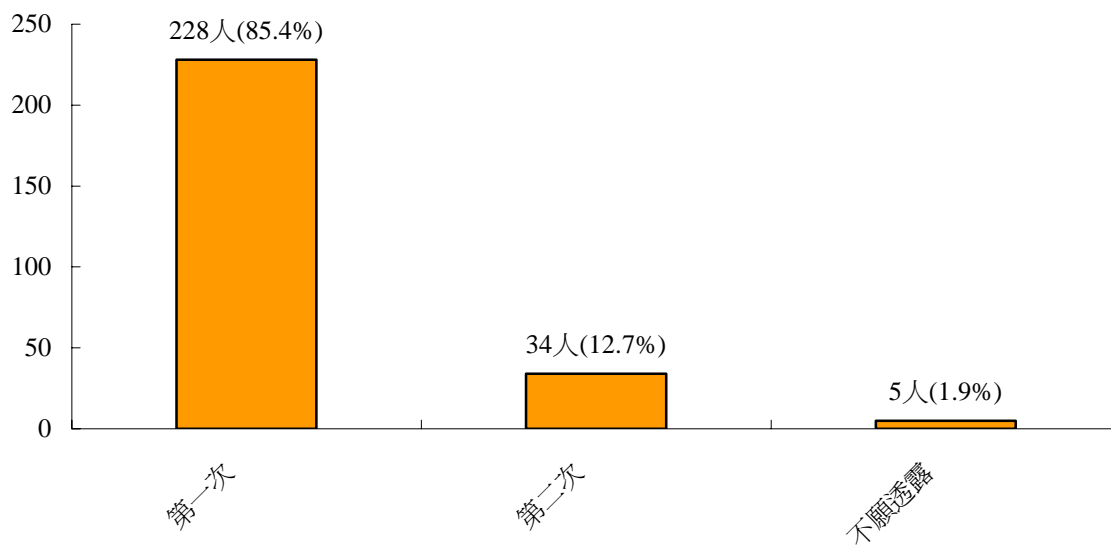
表四 首五項考生紓緩精神壓力的方法



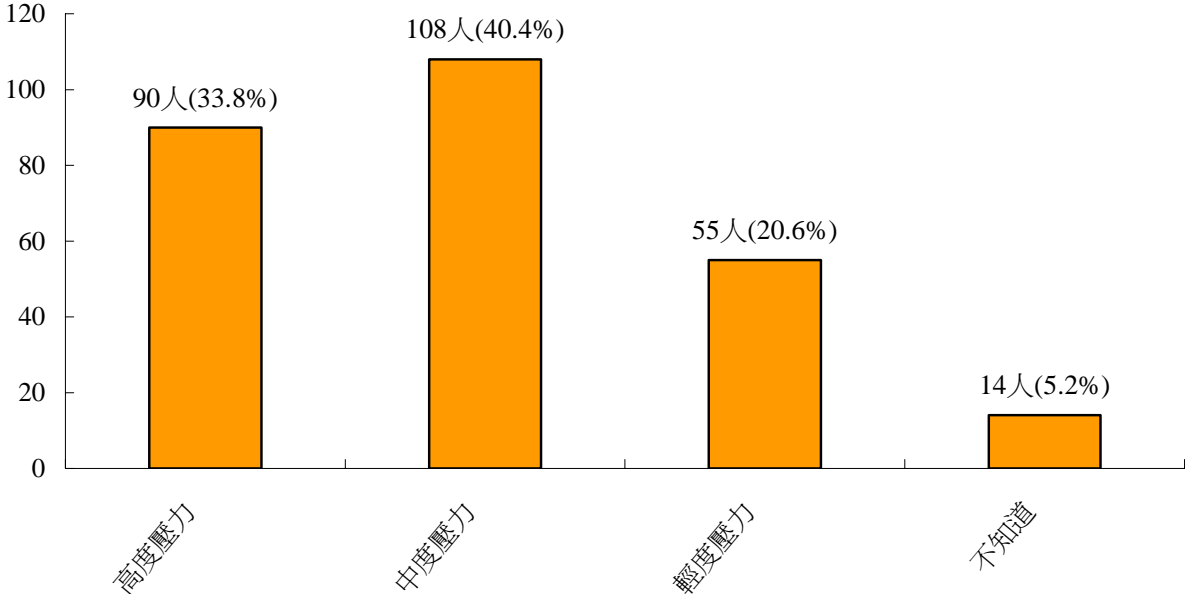
表五 誰人的鼓勵對考生應付壓力最有幫助



表六 第幾次考會／高考



表七 總括來說，考生對會考／高考的壓力程度





香港青年協會 會考寬頻 27771112

「會考生壓力指數發佈會暨應試策略分享會」

二零零四年四月二十四日

I. 處理個案總數 (由 1/1/2004 至 20/4/2004) : 386

II. 性別

	1-4/2003		1-4/2004	
	人數	%	人數	%
男	54	33.5	119	30.8
女	107	66.5	267	69.2
總數	161	100.0	386	100.0

III. 年齡分佈

	1-4/2003		1-4/2004	
	人數	%	人數	%
15 - 17	109	67.8	241	62.4
18 - 20	26	16.1	57	14.8
其他	26	16.1	88	22.8
總數	161	100.0	386	100.0

IV. 問題類別 (求助者可能提出超過一項問題)

	1-4/2003		1-4/2004	
	人數	%	人數	%
考試壓力	108	67.1	283	73.3
戀愛與約會	22	13.7	22	5.7
其他	50	31.1	95	24.6

V. Miss See 信箱電郵個案數目

	1-4/2003	1-4/2004
電郵個案	175	257