



DSE 放榜

之卡關攻略

等候放榜的時間，就像等待載入未知的下一關時
「Loading」的畫面，既期待又緊張。
這份攻略有6大策略，助你提升面對放榜壓力的心理質素！



策略一：識別腦內NPC的說話

每位玩家的腦袋有個總是不停說話的NPC，例如會說：
「衰咗就一世㗎喇！」、「你咁廢，點會過到關？」
「某某同學一定考得好過你！」

破解方法

認清NPC的說話不一定等同事實！NPC經常說得像世界末日，本意是為了保護你，提醒你時刻為危機做好準備。然而，當他無理地囉唆時，你只需跟他說：「多謝你的提醒，考試已經完結了，我會專注在其他事上。」

策略二：啟動「觀察者」模式

當腦內不停跳到未來的「暗黑劇情」，你可以嘗試啟動「觀察者」模式，觀察下這一刻的環境，按下「5-4-3-2-1 暫停掣」，將注意力拉回現實世界：

按下暫停

- 5 – 看看五樣不同顏色的物件
- 4 – 觸摸四種東西的質感
- 3 – 聽聽三種不同的聲音
- 2 – 聞一聞兩種不同的氣味
- 1 – 嚐一嚐一種味道

DSE放榜小劇場

警告！前方發現巨型隕石！
100% 撞擊毀滅！

考得差就一無是處！

原來所謂的「隕石」，只是一塊形狀像隕石的小碎石

謝謝提醒……
你太敏感了！

策略三：在未知區域做「探險家」



無論放榜會帶你到怎樣的新一關，在人生這場遊戲裏，你時刻都可以做個探險家，去發掘學業和擔心以外的未知區域，找出可以做的「支線任務」，解鎖新技能，例如：

解鎖技能

- 學做甜品、學寫code、學一種外語
- 做運動鍛鍊身體
- 透過義工或暑期工累積社會經驗

策略四：畫出你的「核心價值雷達圖」



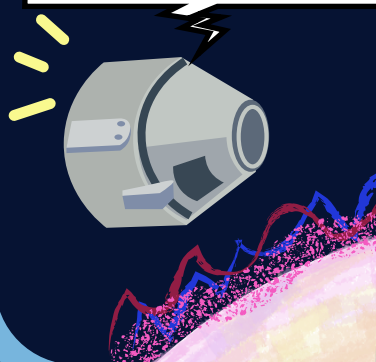
你未必能夠控制成績和升學結果，但你可以決定你的角色「屬性」，成為一個怎樣的玩家——「堅毅」、「善良」、「好奇心」、「關愛」——這些核心價值是沒有人可以拿走的。

校準核心

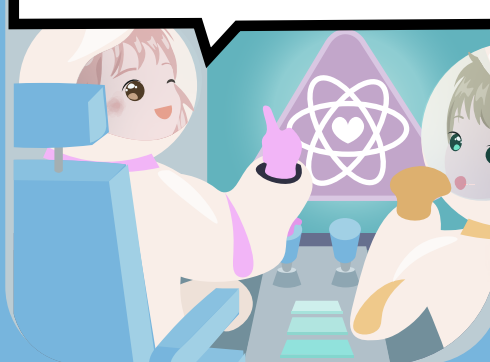
問一問你自己，你的「屬性雷達圖」上有甚麼你重視的特質？

DSE放榜小劇場

警報！異星天氣無法控制…
…著陸結果：計算中……



雖然無法控制外在，但我們能
決定太空船的『防禦性能』！



我們的核心價值
是任何星際亂流
都無法破壞的！

策略五：選擇走「邁向 (Towards)」的一步



在人生這場遊戲裏，每一刻都彈出「對話框選項」，由你來選擇怎樣走每一步。面對放榜壓力，你走的每一步是正「邁向 (Towards)」還是「遠離 (Away)」你想過的生活？

「遠離」行動

- 逃避關於放榜和升學的事情
- 對家人發脾氣
- 終日滑手機
- 生活日夜顛倒



「邁向」行動

- 為放榜制定不同的應變方案
- 探索新事物
- 幫家人做家務
- 保持健康的作息



選擇邁向

不是等到焦慮消失才行動，而是帶着焦慮仍然踏出「邁向」的一步！

策略六：給自己的「補血劑」



如果你的好友壓力爆煲，你也不會落井下石吧？那麼你為何要這樣對待自己？善待自己，幫自己「補血」，才有能量繼續玩下去！

善待自己

- ♥ 看一齣好電影放鬆
- ♥ 做運動出一身汗
- ♥ 和朋友盡情談天說笑
- ♥ 玩玩樂器或做工藝

相關資源



陪你放榜的日子相關資源

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/promotional-resources-for-schools/206.html>



社區資源及求助熱線

https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/stu-dent-parents/crisis-management/helpline-community-resources/community-resources-and-helpline_c.pdf



中六學生資訊專頁打氣區

<https://s6.edb.edcity.hk/tc/cheerup.php>



記住

有需要時可以「組隊」作戰，老師、學校社工或社區資源都可能是你的神隊友！

