何文田官立中學

家長加油站
與子女同行（DSE篇）

學校社工
霍浩賢先生
賴儀耕姑娘

2026年10月16日



2027DSE考試時間表

4月 5月

學友社整理 學友社 student.hk

資料來源：考評局

日	一	二	三	四	五	六
4	5	6 視覺藝術	7 * 中國文學 科技與生活	8 中文 閱讀、寫作	9 英文 閱讀、寫作	10 英文 聆聽及綜合
11	12 數學 必修	13 公民	14 健康管理與社會關懷	15 化學	16 地理	17 資訊及通訊科技
18	19 生物	20 設計與應用科技 英語文學	21 物理	22 經濟	23 數學 延伸一及二	24 中國歷史
25	26 企業、會計與財務概論	27 歷史	28 旅遊與款待	29 * 英語文學 科技與生活 體育 音樂	30 倫理與宗教	1 勞動節
2	3 * 英語文學 科技與生活 體育 音樂	4 後備	5	6	7	8

*英語文學、科技與生活、體育及音樂科的考試日期，將會在報考日期完結後落實。

放榜日期：2027年7月14日 (暫定)

171日



距離文憑試
還有...

作為考生家長
這一刻最擔心？



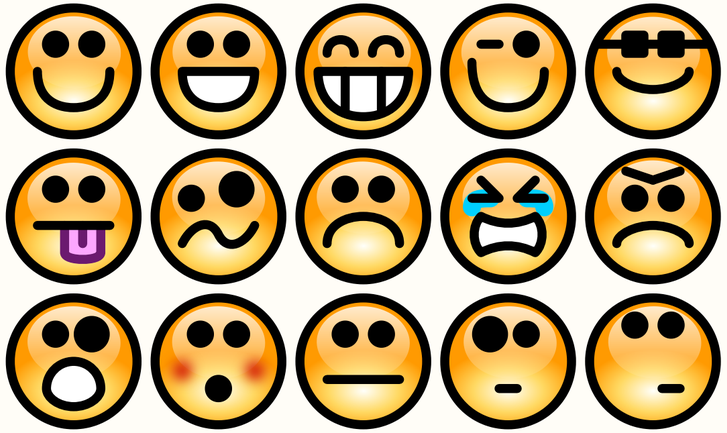
現況





資料來源：經濟日報（圖左)及有線新聞（圖右）

子女的心聲





壓力指數







2. 你認為文憑試給你帶來多大壓力？（1 分為極少壓力, 5 分為適中, 10 分為極大壓力）

	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026
平均分	7.38	6.83	6.99	7.12	6.75	6.76	8.10	7.60	7.87	7.01	6.77	6.90	7.1

資料來源：學友社

壓力來源



4. 你認為以下項目給你帶來多大壓力？（1 分為極少壓力，10 分為極大壓力）

	平均分
溫習/準備時間不足	7.1
課程內容過多	6.8
自我期望	7.5
朋輩影響	5.8
家人期望	6.1
學校期望	5.6
往後出路	7.4



資料來源：學友社

壓力來源



子女期望聽到的話：

最想父母做的事



子女唔想聽到的話…

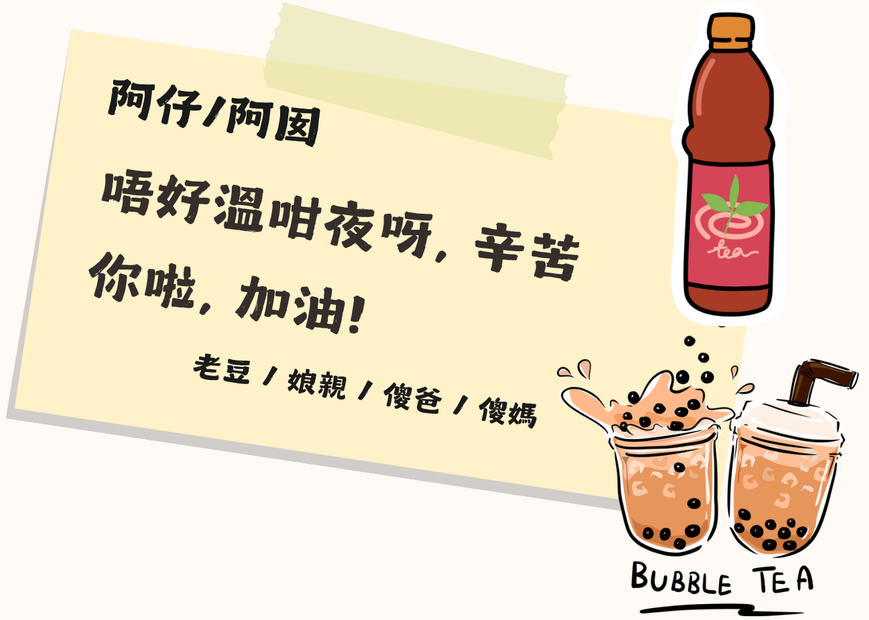
升學資訊考考你...

- 文憑試的是子女考入大學的「唯一」入場卷？
- 文憑試考獲分數不足，註定不定成爲大學生?
- 只要能夠讀大學，甚麼科都接受？
- 副學士與高級文憑的認受性有很大分別？



如何同行??

- 拍拍子女的肩膀，以行動表達關心，不用說太多
- 分享失敗的經驗：不少孩子害怕失敗，家長可告訴他們人生有高有低，DSE只是人生其中一個關口
- 準備湯水、子女喜歡的食物、甜品
- 給予子女舒適溫習環境
- 多講輕鬆話題、正面說話：
  - 有咩需要可以話我知
  - 今日都溫左好耐，休息一陣再溫



如何同行??



- 避免負面說話：
  - 都叫咗你中五開始溫書，依家補幾多習都追唔番！
  - 點解你讀咁耐都只係咁既成績？
  - 成日對住個手機，點溫書？
  - 前途係你自己既，考得唔好要承受後果
  - 無大學收你，你準備出黎做野啦！



如何同行??

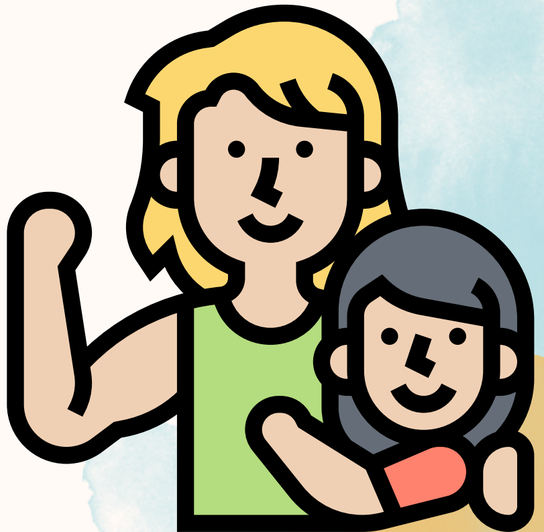
- 留意子女的心理、生理狀態
  - 睡眠質素
  - 痛症（頭、肩、頸、腰、肚）
  - 食慾與排泄
  - 心情低落的持續性
  - 做事的動力
- 有需要，可聯絡班主任、輔導主任或學校社工



總結

- 家長的「支援」角色不能取替
- 子女的出路有很多選擇
- 開明的態度接納多元出路
- 「沒有最好，只有更好」
- 經歷成敗得失，是子女成長的必經階段





何文田官立中學

悄悄話

- 寫給子女的悄悄話，社工組代印及「親手」寄送到子女手上（內容絕對保密）
- 寫給各位何官準考生，爲他們打打氣



何文田官立中學

謝謝大家細心聆聽
同 行 加 油!