

香港中學文憑考試 (DSE) 放榜啦！



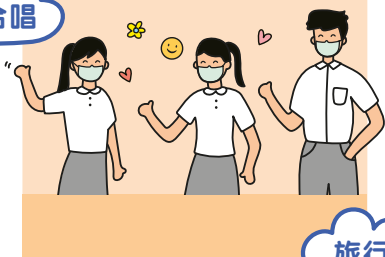
有些同學可能會為考試成績而感到焦慮，這也是人之常情。放榜令大家的目光聚焦在學業成績。但我們不要單單以一次成績的高低來評價自己。

若我們借用「正向心理學」的角度去回顧自己多年以來的中學經歷，可能會得出另一張「成績單」，並從中找到一些「小確幸」。

現在，大家就試嘗思想一下以下的問題。有一些可以引起你的共鳴嗎？

我在校園經歷過快樂、有趣的時光嗎？有遇上令我感到恩喜的人和事嗎？

大合唱



旅行

正面情緒

我曾經試過面對挑戰，集中神情，全力以赴，達到近乎「忘我境界」嗎？

溫習



比賽

全情投入

我曾為自己的目標努力，追求進步，因而感到自豪嗎？

理想成績

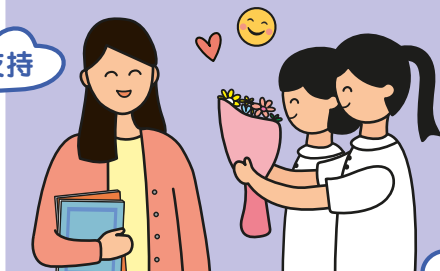


藝術表演

爭取成就

我有良師益友或家人陪伴，可以一起玩樂，一起溫習，互相信任，互相支持嗎？

家人支持



友誼

正面關係

不僅僅為得到別人讚賞，我有發自內心，想去追求的目標嗎？我曾為其他人願意積極付出，幫助別人之餘，自己也感到生活充實和快樂嗎？



做義工

找到意義

從以上眾多的角度看，無論DSE成績如何，各位在中學生活裏也總會有所得著。DSE放榜，也象徵各位同學已經完成中學旅程，人生踏入另一階段。不論同學日後是選擇繼續升學或是向其他方向發展，希望也能以廣闊的目光看待自己的經歷並繼續開創精彩的人生。

同學如想找到更多與DSE放榜有關的資訊，請瀏覽以下的連結（如若感到有困擾，宜盡早求助）：
<https://www.chp.gov.hk/en/features/103210.html>