



明愛青少年及社區服務  
中學學校社工服務

**DSE**

# 考生及家長 支援懶人包

(資料更新至4/4/22)





# 香港中學文憑考試 2022安排

開考日期	放榜日期
4月22日-5月14日	7月20日

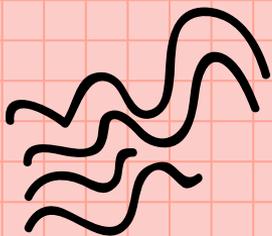
體育(實習考試)	音樂(實習考試)
2022年5月下旬至6月上旬 (08:00 – 19:00)	2022年5月下旬 (09:00 – 18:00)

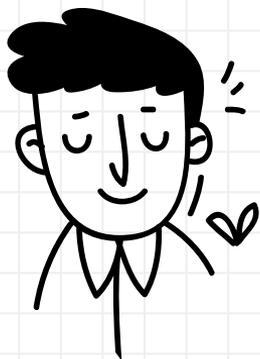


明愛青少年及社區服務  
中學學校社工服務



# 2022 文憑試攻略



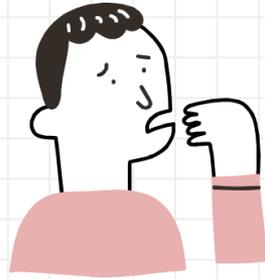


# 預備期間

- ★ **早睡早起**，有助考試前及當日更易進入狀態，不會因為突然早起床而令自己的生理時鐘不適應。
- ★ **預備應變方案**，考慮「考」與「不考」，盡量減少每天不必要的慌亂情緒，例如身體狀況是否適合應考？是否希望在社區隔離設施應考DSE及進行隔離或檢疫？是否預先了解「不考」的後果和處理方法？
- ★ 有特殊教育需要（SEN）考生在竹篙灣**沒有**特別考試安排。
- ★ 預先準備「**溫書走佬袋**」，包括7日或14日的生活及溫習用品。
- ★ 下載及登入「**HKDSE**」**手機應用程式**，掌握最新資訊。



# ～開考前



明愛青少年及社區服務  
中學學校社工服務



- ★ 攜帶**准考證正本**及**香港身分證正本**。
- ★ 預留充足時間**量度體溫**及**完成新型冠狀病毒快速抗原檢測（約20分鐘）**，並填妥**考生健康申報表**。
- ★ 確診者或密切接觸者需於應考當日**早上 6時至6時半** 聯絡**考評局公開考試資訊中心**及**抗疫的士**。
- ★ 以上情況的考生**必須由抗疫的士接載**前往竹篙灣應考，不可乘搭其他交通工具或請家人接載前往。
- ★ 考生入住竹篙灣後，每個考試日亦可**按身體狀況**，決定**應考或申請成績評估**。
- ★ **陰性檢測結果**需放在**准考證旁拍照以作紀錄**，並於整個文憑試進行期間保留有關照片，以便需要時抽樣查核之用。
- ★ 留意開考時間，應考當天早上**提早 15至30 分鐘出門**，以便有充足的時間應付突發交通狀況。
- ★ 建議於每節**開考前 30 分鐘到達試場**，以完成在試場實施的預防措施。

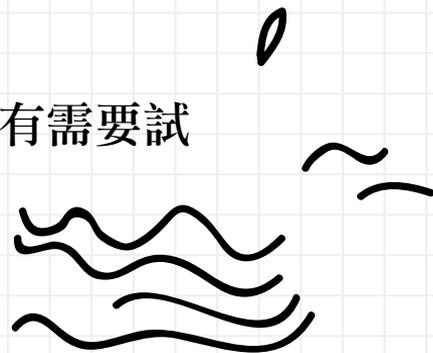


明愛青少年及社區服務  
中學學校社工服務



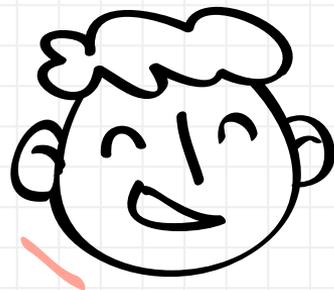
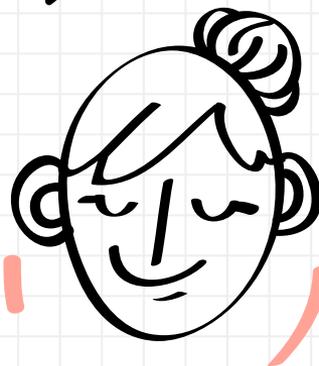
# 考試期間

- ★ 於整個考試期間，考生必須正確地戴上**外科口罩**，不可除下，否則將被視作違規。
- ★ 如考生在考試期間需要喝水，會在監考員監督下於試場外進行。
- ★ 若考生身體不適，可向監考員示意，稍事休息，如有需要試場學校可召喚救護車把考生送往求醫。



# 中場休息及考試完結

- ★ 保持一定的社交距離，定時用潔手液潔手及盡量到較空曠的地方活動。



# DSE Checklist

## 出門前:

- 量度體溫
- 完成新型冠狀病毒病快速抗原檢測，並呈陰性(記住連同准考證拍照)
- 填妥考生健康申報表

## 證件:

- 准考證
- 身分證
- 學生證
- 考生健康申報表

## 個人用品:

- 外套
- 錢(緊急交通用途)
- 水
- 乾糧
- 手機
- 手錶
- 文具及計數機(視乎科目)
- 雨具
- 女性護理用品

## 防疫物資:

- 外科口罩
- 搓手液
- 濕紙巾



# 疫情下應考 之各種安排

DSE考生



## 非確診考生

自行快測結果為陰性

帶同所需物品到  
原定試場應考  
(詳情可翻回上一頁  
「DSE checklist」)

## 確診考生

經核酸檢測確診或自行快測結果為陽性

經「2019 冠狀病毒快速抗原測試陽  
性結果人士申報系統」取得「檢疫令」

## 強制檢疫考生

密切接觸者，並接獲政府的強制檢疫通知

經「2019冠狀病毒快速抗原測試陽性  
結果人士申報系統」取得「隔離令」

## 居於「受限區域」考生

住所考試前一晚遇上「圍封」

考生及家人應在「圍封」首兩小時內/晚  
上8時前採樣  
出示准考證及身份證明文件，證明翌日  
需參加文憑試，可獲優先處理

盡快聯絡考評局公開考試資訊中心

向當值人員申請離開「受限區域」

★ 入住竹篙灣社區隔離設施，並於強  
制檢疫/隔離期間在設施內應考DSE

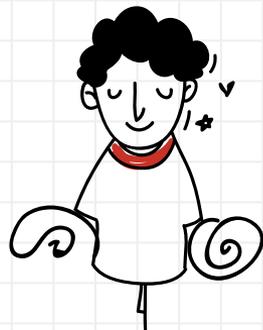
或

提交相關證明文件，並按既  
定機制向考評局申請成績評估

帶同所需物品到原定試場應考

# 於隔離設施應考文憑試

確診或強制檢疫考生的處理步驟：



01

盡快聯絡考評局

公開考試資訊中心提出申請

電話：3628 8860

電郵：[qc@hkeaa.edu.hk](mailto:qc@hkeaa.edu.hk)

02

聯絡抗疫的士熱線

(稍後公佈詳細安排)

電話：3693 4770

網上預約：

<https://designatedtaxihk.com/>

(安排點到點接載至竹篙灣社區隔離設施)



考評局PEIC：

- 英文全名、考生編號、聯絡電話
- 於竹篙灣首個應考的科目/卷別
- 確認是確診者或密切接觸者



抗疫的士：

- 姓名、考生編號、身分證號碼、聯絡電話
- 登車位置
- 確認是確診者或密切接觸者

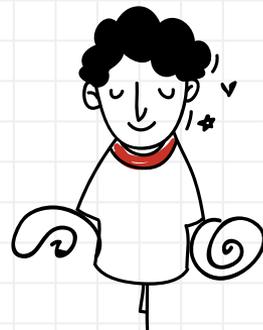
\*非即日應考的考生可於早上8時後至晚上10時預約翌日早上的抗疫的士



明愛青少年及社區服務  
中學學校社工服務

# 於隔離設施應考文憑試

確診或強制檢疫考生的處理步驟：



03

抗逆的士司機以手機短訊(SMS) 確認考生登車時間及位置。

04

攜備准考證正本、身分證正本、行李，在預約位置登車。

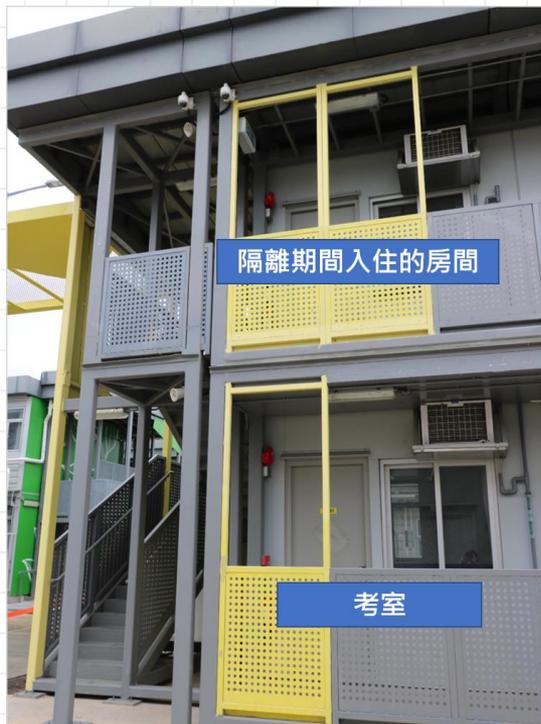
05

帶同「溫書走佬袋」乘坐抗疫的士前往竹篙灣社區隔離設施、  
分流至所屬區域。





# 於隔離設施應考文憑試



06

被安排入住上層的房间，應考時按指示到下層的考室應考。

07

應考前須每日進行快速抗原測試。

08

帶備准考證、身分證、考試所需文具及物品到考室應考，也可帶水。

不可攜帶書本/筆記及手機等通訊儀器。

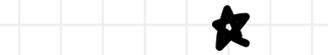


# 於隔離設施應考文憑試

- 所有入住了竹篙灣社區隔離設施的考生，均需按政府的檢疫要求，完成 **7至14日** 的**檢疫或隔離**\*才能離開。
- 建議考生於開考前，預先執拾「**溫書走佬袋**」，並繫上名牌，寫上姓名、考生編號、電話號碼等資料。
- 竹篙灣社區隔離設施會提供基本的物資及每日三餐膳食，當中物資包括有樽裝蒸餾水、卷裝廁紙、毛巾、牙膏、牙刷、紙杯、沐浴露、洗髮水、10個衣架、風筒、熱水煲及上網用SIM卡(2GB)。檢疫中心內的房間亦設有床、書桌、電視機、冷氣機、衣櫃等。

\*考生如未接種或只接種一劑疫苗，需要在竹篙灣完成14日檢疫；若已接種兩劑疫苗，並於檢測陽性後第6及7日，連續兩日快速測試呈陰性，可提早離開社區隔離設施，而毋須等待同住家人康復或完成檢疫。

# 溫書走佬袋 (建議攜帶物品)



- 內衣褲/即棄內衣褲
- 便服及睡衣
- 舒適運動鞋及拖鞋 (室內及室外使用)
- 洗衣袋 (裝污糟衣服)
- 洗衣盤、洗衣粉、衣夾、晾衫繩 (如需要)

## 衣物



- 數據儲值卡/Wi-Fi蛋
- 拖板/萬用插頭
- 電話充電線、手提電腦充電線、HDMI線
- 行動電源
- 平板電腦/手提電腦、耳機

## 電子/ 數碼用品



- 杯麵、餅乾、罐頭
- 即沖飲品、即沖即食湯
- 零食



## 食物

## 個人/ 護理用品

- 包裝紙巾
- 蚊怕水
- 潔面用品、護髮素、牙線、護膚品、指甲鉗、棉花棒、化妝棉 (如需要)
- 電鬚刨、女性衛生用品 (如需要)
- 耳塞/眼罩 (如需要)



## 防疫用品

- 快速抗原測試(需自備)
- 消毒濕紙巾/消毒酒精
- 口罩
- 常用藥物、醫生紙 (如需要)



## 應考用品

- DSE CHECKLIST 所列物品
- 7至14日 的課本/筆記/試題



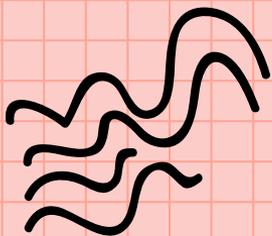


明愛青少年及社區服務  
中學學校社工服務



# FAQ

# 常見問題





# 如果我當日發現需要隔離而未趕及申報，應該如何處理？

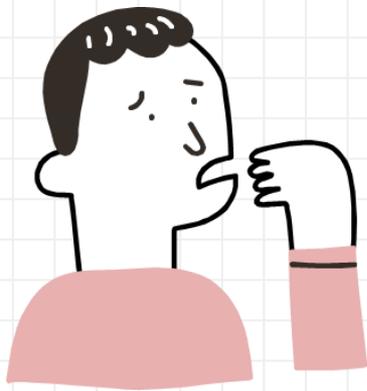


答：如考生在考試當日才發現確診或屬密切接觸者而未趕及申報，須於**當日考試完成後**到「2019冠狀病毒快速抗原測試陽性結果人士申報系統」作出申報。



Q.2

如果我當日才發現被列為密切接觸者，而未能在考試前收到強制檢疫通知，應該如何處理？

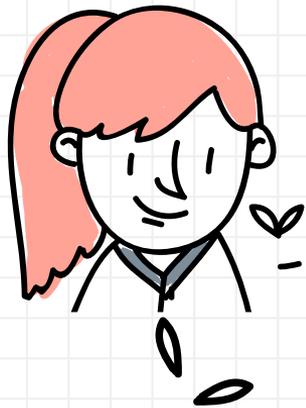


答：須盡快聯絡考評局(電話：3628-8860)，向考評局出示家人染疫證據。例如，家人的核酸檢測或快速檢測結果。



### Q.3

如果我因居於「受限區域」而須進行強制檢測，但我到早上仍未接到檢測結果，或其核酸檢測結果呈不確定性，應該如何處理？



**答：**考生及家人應進行快速抗原測試，如結果呈陰性可向圍封人員要求提早離開。考生在獲准離開「受限區域」後，應盡快前往試場。

如未能及時到達試場，可聯絡公開考試資訊中心尋求協助，將盡量為考生安排調往鄰近試場應考。



Q.4

如果我身體狀況不適合應考，  
或不願意在檢疫中心應考，可  
以如何處理？



答：可向考評局申請成績評估，詳情可  
參閱考評局網頁內的《考生手冊》，  
但應考後不能改為申請成績評估。



Q.5

如果我因居於「受限區域」而須進行強制檢測，但我三個月內曾確診，應該如何處理？



答：三個月內曾確診的考生可出示曾確診證明\*，向圍封人員申請離開。

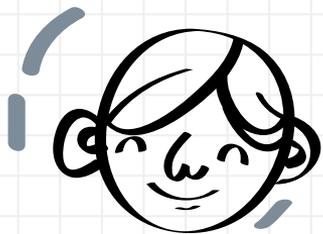
\*曾確診證明包括出院文件、由政府或獲衛生署認可計劃承認的認可私營醫務化驗所陽性核酸檢測短訊/電子/紙本紀錄、衛生署快速抗原測試陽性結果人士申報系統的成功申報短訊/電子紀錄、衛生署發出的隔離令，以及其他由政府或醫院管理局發出的康復紀錄由衛生署衛生防護中心發出的隔離令。



# 心理支援小貼士 (考生篇)

## 維持身心平穩

- 規律作息
- 適當伸展運動



## 讓心態歸零；感謝自己

- 過去模擬試或校內考試的分數留在過去吧，專注未來的文憑試
- 輕撫自己的心，謝謝自己堅持了這麼久，並克服疫情的不容易去努力應試

01

03

02

04

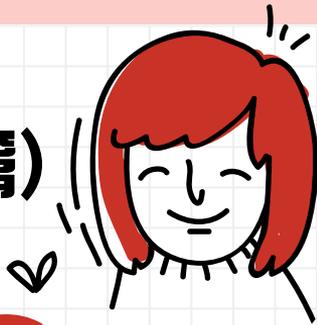
## 擬定考前溫習計劃和準備

- 溫習計劃建議多留點彈性時間，不宜太緊湊
- 調整溫習策略，例如：集中溫習未釐清的大概念，捨棄旁枝末節
- 調整溫習時間符合考場作息，讓生理時鐘更能適應考試當下需要的精神狀態

## 考試當下緊張的處理技巧

- 眼球轉動能夠促發神經系統的活絡。「睜眼、閉眼」交互做幾次，然後閉眼將「眼球順時鐘轉」幾次、「逆時鐘轉」幾次
- 改變呼吸節奏，試著放慢吐氣的速度，將吐氣的時間拉長，最好是吸氣時間的兩倍

# 支援考生小貼士 (家長篇)



## 掌握DSE最新考試安排

若考試的安排有任何變動，  
例如疫情下應考安排等，就  
能立即應變



## 準備考試時所需的用品

家長可協助考生準備所需用品，讓他們  
無後顧之憂，專注溫習考試

01

03

02

04

## 孩子考前最需要保持 身心的平靜與穩定

- 在家中營造寧靜的學習環境
- 家長謹記考前，需要協助考生將長期緊繃的心情回歸平靜和穩定，不宜助長考生的焦慮和不安

## 小心說話陷阱

- 家長不宜對考生說以下說話：  
「你就是準備不夠，才會緊張！」  
「你這樣不會考到好成績！」  
「你要多多著緊考試！」  
以上說話容易讓孩子焦慮，並亂了陣腳，影響發揮。不如多表達對子女的支持和鼓勵吧！



# 參考資料

- DSE2022 文章，新傳媒集團，原文請按：[https://www.edigest.hk/345926/?utm\\_campaign=ED\\_ContentCopy&utm\\_source=Web-inventory&utm\\_medium=Content-Copy\\_EDCclose up student reading book](https://www.edigest.hk/345926/?utm_campaign=ED_ContentCopy&utm_source=Web-inventory&utm_medium=Content-Copy_EDCclose up student reading book)
- <https://academy.snapask.com/zh-hk/post/2020-DSE-%E6%96%87%E6%86%91%E8%A9%A6-%E5%AE%B6%E9%95%B7-%E8%82%BA%E7%82%8E-%E6%94%AF%E6%8F%B4-%E8%80%83%E7%94%9F-23193c79433b>
- 考評局，新聞稿 2022 年香港中學文憑考試開考日期及為受疫情影響的考生提供之特別安排，原文請按：[https://www.hkeaa.edu.hk/DocLibrary/Media/PR/PR20220404\\_chi.pdf](https://www.hkeaa.edu.hk/DocLibrary/Media/PR/PR20220404_chi.pdf)
- 考生每日應考前須自行量度體溫、完成新冠病毒快速測試及填妥考生健康申報表（可於[https://www.hkeaa.edu.hk/DocLibrary/MainNews/2022\\_HKDSE\\_Candidates\\_Declaration\\_on\\_Health.pdf](https://www.hkeaa.edu.hk/DocLibrary/MainNews/2022_HKDSE_Candidates_Declaration_on_Health.pdf) 下載

