

香港中學文憑考試（DSE）即將放榜，為了幫助學校向學生及家長介紹有效的應對策略和減壓方法，教育局為學校、學生及家長整合了一些應對放榜壓力的相關資源，供學校發放給相關考生參考。

1. 陪你放榜的日子 - 應對放榜壓力相關資源

DSE 是人生中的一個挑戰，對中六學生來說，面對中學文憑試放榜，難免會為考試成績感到緊張、擔心、焦慮或徬徨。教育局推出「陪你放榜的日子」專頁，為學生製作了「面對 DSE 放榜，我也可以好好關愛自己」及「4Rs 陪你 DSE 放榜的日子」電子海報，並整合了一些應對放榜壓力的相關社區資源供學校參考。有關內容，請瀏覽以下網址（<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/promotional-resources-for-schools/127.html>）。

2. 中六學生資訊專頁 - 2025 文憑試及放榜提示

教育局中六學生資訊專頁為中六學生提供有關 2025 文憑試及放榜提示及其他最新的相關資訊。教育局課程發展處亦為全港中六學生製作了「文憑試打氣短片——放榜篇」，當中包括一套兩分鐘的完整版本及一套一分鐘的精華版本。透過七位嘉賓的分享，鼓勵學生以正面和積極的態度迎接文憑試放榜日，及早規劃前路。有關內容，請瀏覽「中六學生資訊專頁」（<https://s6.edb.edcity.hk/tc/cheerup.php>）。

3. 「Open 喻」X「賽馬會平行心間」全天候 HKDSE 放榜情緒支援服務

「Open 喻」以及「賽馬會平行心間」提供多元化的線上線下支援服務，陪伴考生一同面對 DSE 放榜期間可能出現的情緒壓力與心理困擾。透過即時文字輔導、面對面情緒支援及社區資源連結，協助學生紓緩壓力、釐清思緒，從容迎接升學與未來發展的挑戰。歡迎網絡教師分享「Open 喻 - DSE 考生專線」（<https://qrco.de/hkopenup>）及「平行心間」的充氣活動詳情（<https://levelmind.hk/tc/hub-events>）予應屆 DSE 考生，讓他們可隨時隨地得到所需的精神健康服務，全天候陪伴他們走過 DSE 的時期，找到應對擔憂和壓力的力量。

4. 「賽馬會擁抱生命系列 2.0」- 文憑試放榜資源

主辦機構名稱	活動名稱	文憑試放榜資源	活動簡介	查詢
香港心理衛生會	賽馬會擁抱生命系列 2.0 - 優質精神健康校園計劃	Counseline@MH AHK 手機應用程式	很快便是 DSE 放榜，相信不少同學也非常重視這個日子，我們可能會出現擔憂、無助，甚至恐懼等情緒。如果你有需要，可以登入香港心理衛生會的「輔負得正」手機應用程式，跟我們的線上輔導員傾訴你的感受，我們很樂意聆聽！	聯絡人： 項目經理 黃基舜先生 查詢電話：21807908 電郵地址： jqcmhc@mhahk.org.hk
聖雅各福群會	賽馬會擁抱生命系列 2.0 - 校園身心康健計劃	為有需要的家長/學生提供個人支援	- 為個別學生提供情緒支援（預約面談,電話及網上情緒支援） （電話：51629176/地址：香港灣仔駱克道 93-107 號利臨大廈 2 樓 Garage Society 2D 室） - 入校為有需要的家長/學生提供即時支援	聯絡人： 服務經理 蘇任重 查詢電話：51629176 電郵地址： eric.yc.so@sjs.org.hk
香港撒瑪利亞防止自殺會	賽馬會擁抱生命系列 2.0 - 少年共「惜」計劃	提供緊急心理輔導專線	撒記撐你放榜專線	聯絡人： 資深危機輔導員 劉詠芝 查詢電話：23191269 電郵地址： alivewinglau@sbhk.org.hk
撒瑪利亞會	賽馬會擁抱生命系列 2.0 - 正向人生導航計劃	參加 EDB 中六學生資訊網頁	為 DSE 文憑試考生提供個人情緒輔導服務 https://s6.edb.edcity.hk/tc/hkdlse/support_service.php	聯絡人： 輔導員 李冠權 查詢電話：98991059, 9899 1051 電郵地址： coun7@samaritans.org.hk
生命熱線	賽馬會擁抱生命系列 2.0 - 樂 T	延長網上聊天室服務時間	「Say Something 講心情」網上聊天室 聊天室入口： https://saysomething.solutiononehk.com/SPS/	聯絡人： 助理程序策劃經理 李敏玲

EEN 校園計劃		服務時間： 逢星期一至四：晚上 6 時至凌晨 12 時 逢星期五、六、日，公眾假期及前夕：晚上 6 時至凌晨 3 時	查詢電話：2382 2007 電郵地址： crystal.li@sps.org.hk
	加派服務熱線的職員人數	24 小時青少年生命專線： 2382 0777	