



憂慮、困惑、徬徨、不安，愛莫能助……相信很多首屆文憑試學生家長都有這些感覺。據家長校友傅若茜（88 教育文憑）觀察，縱然在新學制下女兒分析時事的能力、創意等方面都有所提升，但卻發現她經常感到疲累，且情緒偶然會波動煩躁。她建議家長，宜密切留意子女的情緒變化。

支持子女迎首個挑戰！

傅若茜表示唸高中的女兒每天平均只能睡6小時，新學制課程內容多、功課壓力大，一星期補習兩天，還要參加各類課外活動，她形容女兒的生活是「疲於奔命」，休息時間不足是最大問題。

她說：「女兒勤力、肯堅持，但課程多，且太多科目要校本評

核，時間總是不夠用。可能因為長期睡眠不足，發現女兒升高中後較前暴躁。」當發現女兒焦慮時，傅若茜建議家長亦要懂得放鬆，可用「湯水」來支持他們。

「在人生路上，總會面對很多問題，現在是他們人生第一個挑戰，身為家長，宜用積極的態度

去支持及鼓勵子女，不能過於保護。」

在文憑試期間，有宗教信仰的傅若茜除了與女兒一起祈禱外，亦聯同其他應考文憑試學生的家長一起舉辦祈禱會，互相支持來減輕擔憂與壓力。

隨着社會轉型，身兼僱主及家長角色的校友陳進榮（05 研究院可持續與環境設計）認同新學制的理念：「我們的社會由製造業轉型到服務業為本，知識水平需要隨之增長。未來的年輕人，要與鄰近地區，以及全球城市競爭，因此，我們不能原地踏步。」

新學制是磨練機會

他特別欣賞通識科的「反思」精神，並認同此時擴闊年輕人眼界有其必要性。

看着女兒由活潑外向，至高中後變得內向而專注學習，陳進榮雖然感到無奈和不知應該如何幫助女兒，但同時亦認為這是磨練的機會：「出到社會，其實我們每天都在『考試』，每刻都要面對不同的衝擊與挑戰，現在早些給他們熱身有其好處。」他認為，作為父母的可站在子女身旁，精神上支持已經足夠。



聽聽她的高中生活

陳進榮的女兒Esther修讀了3個X科和選修數學單元一，她形容中四生活還算輕鬆，在功課、補習外，她參加的課外活動達5項之多。到中五，她放棄部分活動。她還記得通識科校本評核的題目是「政府對現時表演藝術資助是否足夠？」題目雖然有趣，但資料搜集及撰寫報告，卻要做到凌晨3時。

「總結這3年高中生活，可說是『多姿多采』！最珍貴的是得到各種機會，學校提供了很多空間與機會給我們。」Esther微笑着說。