

四月天·讀書天·杜鵑花開學生忙；校園裏的花兒每逢春天便提醒學生們考試臨近·催促着他們還不發奮衝刺。當杜鵑璀璨之際·十萬多莘莘學子紛紛在窗下苦讀·為的雖非眼前的功名利祿·但未來前途攸關·壓力在所難免。

### 莘莘學子考試忙

在每年的公開試前夕·放榜前後·一些團體專為考生而設的輔導熱線應接不暇·看來壓力之大絕不較成人世界來得輕鬆。

除了小小心靈要面對巨大的考試壓力外·為人父母者也忙個不停·不是催迫子女溫習·就是擔心物極必反·又或是頻頻燉補品·甚至捱更抵夜陪讀書·真是「可憐天下父母心」。

### 考試減壓有法

可幸·本港的大學學位日益增加·入學機會提高·公開試的壓力已不如台灣·新加坡·日本等地區嚴峻·據資料顯示·單以印度為例·一年就有近9萬名學童相信因考試壓力自殺身亡·情況令人難堪。

相信除學子需要學習減壓外·師長們也應以身作則·切勿施予過度的壓力。今期《考試壓力》專題·不但為應付考試的學生而設·還獻給為人師表·為人父母的朋友。

### 溝通的藝術

其實·壓力不單來自學業·家庭環境也是影響因素之一。試問家人一旦缺乏溝通·父母不明子女的不安·子女不解父母的憂慮·那如何能共同化壓力為動力呢？

溝通的確是家庭的重要課題·無論你身為父母·抑或是子女·大家也應該以心待心·多瞭解·多體恤可能是老生常談·但又有誰能否定呢？在今年的母親節和父親節·除送贈禮物外·大家不妨學習表達自己·互相溝通。今期《生命力》誠意送上父·母親節特刊·希望給大家一次學習溝通的機會·願天下父母同享天倫之樂！

□編輯室

我們會將廣告的部份收益捐獻給慈善醫療團體·讓更多急須治療的人得到幫助。  
我們亦會將每年的利潤部份回饋社會·讓更多人分享生命力的健康成果。