



**【香港 2023 年 4 月 19 日】**

新聞稿（請即發布）

## 疫情消退及文憑試精簡安排

### 文憑試考生壓力自高位回落

過去數年文憑試考生受疫情下停課及考試安排等影響，考生壓力一直處於高位，值得各界關注。學友社於 2023 年 3 月底以網上問卷形式訪問逾七百名應屆考生，結果顯示考生壓力在 3 月份時平均分為 7.01 分（10 分為極大壓力），而處 9 至 10 分極高壓力水平的考生為 22.7%，兩項指標均反映今屆考生的壓力水平明顯較過往數屆考生低。雖然整體考生壓力自高位回落，學友社提醒考生仍達 7 分較高水平，提醒考生要多加注意自己身心狀態，適時尋求他人協助。

#### 壓力水平自高位回落

調查顯示，3 月份整體受訪考生壓力平均分為 7.01 分（10 分為極大壓力），較 2022 年 3 月的調查下跌 0.86 分；而處 9 至 10 分極高壓力水平的考生，亦由去年的 35.5%，下跌至 22.7%，跌幅達 12.8 個百分點。

學友社學生輔導顧問吳寶城指出，兩項指標均有明顯跌幅，反映今屆文憑試考生壓力較過往數屆考生為低。「疫情已過，加上考試安排上相對往屆少了變數，考生可全心投入到備試之中。另外，考評局早前精簡公開試及校本評核安排，相信亦有助減低考生壓力。」

在各科目為考生帶來的壓力方面，英國語文科為考生帶來最大壓力的學科，平均分達 7.3 分，而其他各學科則見回落。吳寶城認為，數字或反映今屆考生自中四級起受疫情停課影響，英文為需要較多沉浸學習的學科，即使恢復正常面授課堂，仍較難追回落後的進度，故此倍感壓力。

#### 籲考生全盤規劃出路減焦慮

學友社大中華升學資源中心中心主任兼學生輔導中心隊長陳衍宗指出，調查發現「往後出路」、「溫習/準備時間不足」，以及「課程內容過多」為首三項壓力

來源。他建議考生可著眼於可控制的事情，專注於此時此刻，以免因懊悔過去和擔心將來而放大焦慮。「同學可及早了解各項出路的資訊及規劃方案，一方面定下目標增強學習動力，另一方面心中有數便可全心投入考試中。」

文憑試將於本周五開考主要科目，陳衍宗認為現階段如何調適壓力及有效發揮更為重要，考生要調整固定的作息時間，以應對接下來數周至一個月的考試，故每天抽空進行一些適合自己的放鬆活動十分重要。「同學可提早 20 分鐘到達考場，讓自己平靜身心。如感到緊張焦慮，可試試進行腹式呼吸練習。在思緒混亂時，亦可運用感官知覺讓專注力重回當下，如細看某件物件、傾聽各種聲音等等。」

### 支援考生應對考試

調查發現，考生較多以聽音樂、瀏覽社交媒體、玩電子遊戲等自我調適方法紓解壓力，較少主動向他人傾訴，情況值得關注。陳衍宗提醒考生要察覺自己的情緒，如有困擾時可主動與輔導機構及師長傾訴。「家長應主動觀察及留意子女身心狀態，正向溝通但又要給予適當空間。避免批評及追問子女的學習進度，一家人進餐時就暫不討論考試及課業，讓彼此都能放鬆溝通。」

學友社每年均於應試及放榜期間提供一系列的輔導及支援服務，除電話輔導熱線 2503 3399，亦設有網上聊天輔導。學友社一站式學生資訊網站 [student.hk](http://student.hk) 同時載有各項溫習小貼士及注意事項，以及提供香港模擬文憑試歷屆試題免費下載。陳衍宗指：「今屆考生於過去數年學習不容易，希望同學知道社會上有很多人樂意陪伴及幫助他們。」詳情可瀏覽 [student.hk](http://student.hk)，或致電 2728 7999。

完

---

傳媒查詢

學友社傳訊及資源拓展部

電話：23976116

電郵：[comm@hyc.org.hk](mailto:comm@hyc.org.hk)