

日期：2026 年 4 月 7 日（二）

媒體：無綫新聞

文憑試 | 有校長指考前心理輔導學生成倍增 受社交媒體「比較文化」影響

中學文憑試(DSE)首科筆試明日開考，有中學校長指，近年接受考前心理輔導的學生以倍數上升。有升學顧問就提醒考生，現階段首要任務是專注備考。

文憑試進入衝刺階段，這個復活節清明假期，不少考生都留港溫習。有中學校長指，近年社工每學年初、即 9 月起，都會主動接觸應屆考生，為有需要學生提供輔導，發現考前接受心理輔導的考生，由五年前的百分之 4.8，逐步升至逾兩成，而他們的困惑，很大程度來自社交媒體上「比較文化」的盛行。

獅子會蔣翠琼中學校長郭銳涵說：「『表演式努力』，告訴別人自己很悠閒，但成績很高分，學生在這種比較的狀態下，覺得自己很不足，譬如覺得自己做的卷是否不夠別人多，但沒人看到其背後付出很多心機、時間。我們很多時候鼓勵同學，盡心盡力做到最好就應該足夠。」

學友社 1 至 2 月亦訪問過千名應屆文憑試考生，發現考生的壓力指數較過去三年高，來源主要是自我期望及往後出路等。

今屆文憑試超過 4.6 萬名日校考生報考，按年多約百分之 8。

學友社學生輔導顧問吳寶城指，部分學生擔心整體考生人數上升，或加劇競爭。

學友社學生輔導顧問吳寶城表示：「就是他不單要拿一個心儀分數，還有個期望要拿更高，因為他擔心不知道多少分才可以入到目標的大學或專業。」

他亦觀察到人工智能(AI)崛起，有助學生更高效備考的同時，亦令他們對日後出路感到迷茫。

吳寶城稱：「人工智能其實對於同學來說，或多或少都會令到他們選擇有限制。四年後的世界或者就業市場、未來的科技方向，可能和現在截然不同，應該先將焦點放在現在的選擇，是喜歡和想讀的(科目)。」

吳寶城亦提醒考生，衝刺的最後階段除溫書外，都需要注意平衡好作息，最好可以減少使用電子媒體。

原文網址：

<https://news.tvb.com/tc/local/69d4be22cd258827b711dda2/%E6%B8%AF%E6%BE%B3-%E6%96%87%E6%86%91%E8%A9%A6%EF%BD%9C%E6%9C%89%E6%A0%A1%E9%95%B7%E6%8C%87%E8%80%83%E5%89%8D%E5%BF%83%E7%90%86%E8%BC%94%E5%B0%8E%E5%AD%B8%E7%94%9F%E6%88%90%E5%80%8D%E5%A2%9E-%E5%8F%97%E7%A4%BE%E4%BA%A4%E5%AA%92%E9%AB%94%E6%AF%94%E8%BC%83%E6%96%87%E5%8C%96%E5%BD%B1%E9%9F%BF>