

日期：2026 年 3 月 30 日（一）

媒體：香港 01

DSE | 調查指考生壓力創近 4 年新高 「自我期望」首成主要來源

DSE 中學文憑試主科即將開考，結果顯示，學友社的調查顯示，受訪考生的平均壓力分數達 7.1 分（10 分為極大壓力），較 2023、2024 及 2025 年呈上升趨勢，創近四年新高。

當中，「自我期望」首次成為考生的主要壓力來源，影響程度高達 7.5 分。學友社學生輔導顧問吳寶城指，考生因期望高而造成壓力或與競爭加劇情況有關。他強調文憑試報考人數上升並不代表所有考生會有直接競爭。

學友社執行總監梁國成建議考生面對壓力時，可嘗試以正向思維，將焦點從「結果」轉向「可控的過程」，把心力放在能夠掌控的事項上，例如調節作息時間、溫習方式等，將壓力轉化為執行力。

「自我期望」首次成為考生的首要壓力來源

學友社於今年 1 月至 2 月透過網上問卷，就精神壓力訪問了 1,046 名考生。調查發現，考生壓力主要源於「自我期望」、「往後出路」及「溫習／準備時間不足」三大因素。其中「自我期望」首次成為考生的首要壓力來源，影響程度高達 7.5 分。

從考生對文憑試的分數預測上可見，應屆考生對取得 21 分或以上（通常為入讀大學學位較穩定的分數）的預期大幅提升。正向期望雖可成為學習動力，但也成為考生的壓力來源。

吳寶城：文憑試報考人數上升並不代表所有考生會有直接競爭

學友社學生輔導顧問吳寶城指，考生因期望高而造成壓力，除了反映考生期望和能力之間的落差，及考生視文憑試為自我價值的展示、從而不斷期望提高成績外；或與競爭加劇情況有關。不少考生誤以為報名文憑試及大學聯招辦法的人數上升，會影響自己在文憑試中取得更好評分的機會，及在聯招中的選科競爭。

吳寶城表示，文憑試報考人數上升，並不代表所有考生會有直接競爭，例如非本地考生不會直接與本地考生競逐聯招學位。另外文憑試亦採用水平參照方式評分，只要考生做好自己的本分，就能取得與表現相符的評分。他建議考生現階段應先

專注備考，不應過分思考升學的打算而打亂考試計劃。

梁國成：考生面對壓力時可將心力放在能夠掌控的事項上

學友社執行總監梁國成建議，考生面對壓力時，可嘗試以正向思維，將焦點從「結果」轉向「可控的過程」，把心力放在能夠掌控的事項上，例如調節作息時間、溫習方式等，將壓力轉化為執行力。同時，應做好個人期望管理，預先設想「最壞情況」，在進入考場前做好心理準備。

學友社輔導及支援服務

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，及網上聊天輔導外，最新設立的「一站式 DSE 支援站 HYCDSE.HK」專為 DSE 考生提供考試最新資訊、各項溫習小貼士及注意事項，並提供香港模擬文憑試歷屆試題免費下載。

學友社發現，自從他們推出的「學生專線 25033399」增強服務，於逢星期一至五下午 12 時 30 分至 1 時 30 分提供輔導以來，本學年 9 月份開學至今查詢數字不斷上升。當中更有家長因子女受考試壓力影響而焦慮求助，學友社社工即時聯絡校方，與家長一同跟進。

原文網址：

<https://www.hk01.com/DSE%E5%B0%88%E5%8D%80/60335713/dse-%E8%AA%BF%E6%9F%A5%E6%8C%87%E8%80%83%E7%94%9F%E5%A3%93%E5%8A%9B%E5%89%B5%E8%BF%914%E5%B9%B4%E6%96%B0%E9%AB%98-%E8%87%AA%E6%88%91%E6%9C%9F%E6%9C%9B-%E9%A6%96%E6%88%90%E4%B8%BB%E8%A6%81%E4%BE%86%E6%BA%90>