

日期：2026 年 3 月 30 日（一）

媒體：巴士的報

學友社調查：文憑試考生壓力達 7.1 分 自我期望首成主要壓力源

中學文憑試筆試下星期開考，學友社 1 至 2 月透過網上問卷訪問超過 1000 名應屆考生，發現以 10 分為極大壓力計算，考生平均壓力分數達 7.1 分，較 2024 及 2025 年呈上升趨勢。建議學校及家長應引導考生建立「彈性目標」及制定「後備方案」，以減輕因過度執著於單一分數而產生的焦慮。

調查顯示，超過 8 成受訪考生在備試期間感到身心疲累、超過 6 成半考生出現學習動力消減、難以集中精神及容易情緒波動。學友社指出，「自我期望」首次成為考生的主要壓力來源，影響程度達 7.5 分。

學友社學生輔導顧問吳寶城表示，考生自我期望提升可能與競爭加劇有關，包括文憑試及大學聯招辦法的報名人數上升。他建議學校及家長應引導考生建立「彈性目標」及制定「後備方案」，以減輕因過度執著於單一分數而產生的焦慮。

原文網址：

<https://www.bastillepost.com/hongkong/article/15812524-%E5%AD%B8%E5%8F%8B%E7%A4%BE%E8%AA%BF%E6%9F%A5%EF%BC%9A%E6%96%87%E6%86%91%E8%A9%A6%E8%80%83%E7%94%9F%E5%A3%93%E5%8A%9B%E5%8D%87%E8%87%B37-1%E5%88%86-%E8%87%AA%E6%88%91%E6%9C%9F%E6%9C%9B%E9%A6%96>