



【香港 2026 年 3 月 30 日】

新聞稿（請即發佈）

文憑試考生「高目標、高期望、高壓力」  
「自我期望」成首要壓力源 影響程度高達 7.5 分  
學友社籲保持正向思維

為了解應屆文憑試考生的精神健康狀態，學友社於 2026 年 1 月至 2 月透過網上問卷，成功訪問了 1,046 名應屆文憑試考生。結果顯示，本屆考生平均壓力分數達 7.1 分（10 分為極大壓力），較 2024 及 2025 年呈上升趨勢。僅有 30.2% 的考生認為自己有充足睡眠，遠低於往年數字。同時考生身心狀態亦未如理想，逾八成受訪考生在備試期間感到身心疲累、逾六成半考生學習動力消減、難以集中精神且容易受情緒波動。值得注意的是「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。然而考生尋求「輔導機構」或「老師」協助的比例多年來依然低迷，在 2026 年僅有 1.8% 及 3.4% 考生經常尋求「輔導機構」及「老師」協助。學友社就三項最值得關注的問題提出應對建議。

「高目標、高期望」帶來的心理壓力

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。

學友社學生輔導顧問吳寶城指出，考生因自我期望高而造成壓力，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，只要同學做好自己的本分，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。

## 盡力做好無需比較

應屆考生林家賢表示，壓力的來源主要是擔心報考人數上升增加競爭及家人的期望，他更認為文憑試雖然重要，但只是人生中其中一個階段，要以正面的心態面對，不要作盲目攀比。

## 減少接觸社交平台資訊

應屆考生余承熹表示，在準備考試期間，應減少接觸社交平台上有關文憑試的討論及資訊，避免影響情緒及產生壓力而影響考試狀態，他亦分享考生們可透過適量運動或看書等方式為自己減壓。

## 正向思維應對當下

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。

## 家長朋輩支持鼓勵

學友社發現，自從「學生專線 2503 3399」增強服務，於逢星期一至五下午十二時三十分至一時三十分提供輔導以來，本學年九月份開學至今查詢數字不斷上升，首月查詢個案已增加一倍。當中更有家長因子女受考試壓力影響而焦慮求助，本社社工即時聯絡校方，與家長一同跟進；與此同時，朋輩間應以正向及樂觀的態度給予鼓勵，如發現考生出現異常，請盡快協助尋找支援。

## 多元出路舒緩升學焦慮

學友社指出，文憑試僅為人生階段之一，現行教育制度已提供多種銜接途徑，呼籲社會各界加強推廣多元出路資訊，協助考生與家長以更開放態度規劃未來，減輕不必要的心理負擔。

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；最新設立的「一站式 DSE 支援站 HYCDSE.HK」專為 DSE 考生提供文憑試最新資訊、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。

附件：

- 一、學友社文憑試考生壓力調查 2026 調查結果
- 二、學友社文憑試考生壓力調查 2026 調查重點
- 三、新聞發布會相片及說明：

20260330\_HYC\_P1 新聞發布會合照

20260330\_HYC\_P2 學友社學生輔導顧問吳寶城分析考生的壓力來源

20260330\_HYC\_P3 學友社執行總監梁國成介紹最新升學刊物及服務

20260330\_HYC\_P4 應屆文憑試考生林家賢、余承熹

20260330\_HYC\_P5 應屆文憑試考生林家賢分享

20260330\_HYC\_P6 應屆文憑試考生余承熹分享

<https://shorturl.at/FxG4f>（相片下載）

傳媒查詢

學友社媒體及傳訊部

電話：2397 6116

電郵：comm@hyc.org.hk