

日期：2026 年 3 月 30 日（一）

媒體：星島頭條（教育版）

DSE 考生「自我期望」居首要壓力來源 近 5 成人情緒波動

文憑試筆試下周三開考，應屆考生壓力備受關注。學友社調查發現，今年考生整體壓力平均分，由去年的 6.9 分微升至 7.1 分，近半數人更容易出現情緒波動。學友社學生輔導顧問吳寶城建議，考生專注備試，客觀了解升學資訊，避免因錯誤資訊引發過度焦慮。

學友社在 1 月至 2 月透過網上問卷，訪問 1046 名來自 52 間學校的應屆考生，發現「自我期望」首次成為考生的主要壓力來源，達 7.5 分，主要是考生對取得文憑試 21 分的預期大幅上升。近半考生稱容易出現情緒波動，而整體壓力則升至 7.1 分，較去年微升，以英文科壓力評分最高。

吳寶城分析，考生壓力微升，相信與考生人數及大學聯招報名人數上升有關。至於英文科應試壓力，他指該科是惟一考核 4 卷的科目，考生須連續兩日應考，加上早前完成的口試，負擔較重；加上不少考生屬來自內地的轉校生，英文水平普遍較弱，應試壓力較大。吳寶城續稱，有考生誤解本地生與非本地生存在競爭，他強調文憑試採用水平參照模式，兩批考生無直接競爭關係。

另外，調查發現近四成考生經常瀏覽社媒以紓解壓力。應屆考生林家賢稱，社交平台的考試相關內容影響情緒，比如有人稱今屆考生「更易入大學」等錯誤訊息影響頗大。吳寶城指，網上負面訊息影響備戰情緒，以往不少考生上載考試題目討論答案，倘答案與自己不符，易產生情緒波動。

學友社「學生專線」接獲查詢持續上升，更有考生家長焦慮求助。吳寶城建議考生應集中備試，不宜過早考慮升學安排，待考試結束後再作調整；並建議家長應主動觀察和留意學生情緒。

原文網址：

<https://www.stheadline.com/edu-news/3557859/DSE%E8%80%83%E7%94%9F%E8%87%AA%E6%88%91%E6%9C%9F%E6%9C%9B%E5%B1%85%E9%A6%96%E8%A6%81%E5%A3%93%E5%8A%9B%E4%B E%86%E6%BA%90-%E8%BF%915%E6%88%90%E4%BA%BA%E6%83%85%E7%B7%92%E6%B3%A2%E5%8B%95>