

日期：2026 年 3 月 30 日（一）

媒體：紫荊網

學友社文憑試考生壓力調查 自我期望首次成考生主要壓力來源

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。

原文網址：

https://bau.com.hk/web/article/1488228304583716864/web/content_1488228304583716864.html