

日期：2026 年 3 月 31 日（二）

媒體：星島頭條

調查：文憑試考生壓力達 7.1 分

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，避免因網上錯誤資訊影響，以致過度焦慮，影響應試表現。

「自我期望」首成主要來源

學友社在 1 至 2 月通過網上問卷，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，他指該科是唯一考核 4 卷的科目，考生須連續兩天應考，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 4 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，譬如有人稱今屆考生「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/daily-education/3557964/%E8%AA%BF%E6%9F%A5%E6%96%87%E6%86%91%E8%A9%A6%E8%80%83%E7%94%9F%E5%A3%93%E5%8A%9B%E9%81%9471%E5%88%86>