

日期：2026 年 3 月 30 日（一）

媒體：橙新聞

## 調查指 DSE 考生壓力呈上升趨勢 逾 8 成受訪者在備試期間感身心疲累

【橙訊】中學文憑試(DSE)的筆試下星期開考，有調查關注應屆文憑試考生的精神健康狀態，以 10 分為極大壓力，考生平均壓力分數達 7.1 分，較 2024 及 2025 年呈上升趨勢。

學友社於 2026 年 1 月至 2 月透過網上問卷，訪問 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，超越「往後出路」（7.4 分）。反映考生對自身要求極高，同時對前路充滿憂慮。英國語文科連續多年成為考生最感壓力的科目，平均分達 7.6 分，反映語文能力仍是考生最大擔憂。值得注意的是，逾八成考生甚少向輔導機構求助，近七成三甚少向老師傾訴，顯示學校輔導服務可能未能有效接觸有需要的學生，學生對求助仍存顧慮。

學友社呼籲考生多留意身心狀態，確保充足睡眠，並適時尋求師長或專業輔導協助。家長應多關心子女情緒，給予無條件的支持，成為考生最安心的同行者。學友社輔導專線 2503 3399 提供適切支援。

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

原文網址：

<https://www.orangenews.hk/hongkong/VFLM3AM/%E8%AA%BF%E6%9F%A5%E6%8C%87DSE%E8%80%83%E7%94%9F%E5%A3%93%E5%8A%9B%E5%91%88%E4%B8%8A%E5%8D%87%E8%B6%A8%E5%8B%A2-%E9%80%BE8%E6%88%90%E5%8F%97%E8%A8%AA%E8%80%85%E5%9C%A8%E5%82%99%E8%A9%A6%E6%9C%9F%E9%96%93%E6%84%9F%E8%BA%AB%E5%BF%83%E7%96%B2%E7%B4%AF.shtml>