

日期：2026 年 3 月 30 日（一）

媒體：香港電台

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

中學文憑試的筆試下星期開考，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。

學友社今年 1 至 2 月透過網上問卷，訪問過千名應屆文憑試考生，超過 8 成受訪考生在備試期間感到身心疲累、超過 6 成半考生學習動力消減、難以集中精神及容易受情緒波動。學友社提到，「自我期望」首次成為考生的主要壓力來源，影響程度達 7.5 分。

學友社學生輔導顧問吳寶城指出，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://news.rthk.hk/rthk/ch/component/k2/1849327-20260330.htm>