

日期：2026 年 3 月 30 日（一）

媒體：大紀元

DSE 考生壓力較去年微升 0.2 分

為了解應屆中學文憑試（DSE）考生的精神健康狀態，學友社於今年 1 月至 2 月透過網上問卷的形式，邀請全港中六學生參與文憑試考生壓力調查，共收到 52 間學校回覆，1,046 份有效問卷。調查顯示，與去年相比，考生整體壓力平均分由 6.9 分微升至 7.1 分，上升 0.2 分。

報告指出，去年數據顯示壓力升高與「考生人數增加，大學聯招的報名人數亦上升」有部份關係，今年考生競爭仍然激烈，可能是壓力持續高企的原因。

值得注意的是，感到 9 至 10 分極大壓力的考生兩年均約 23%，反映約四分之一考生承受著極高水平壓力，對比 2024 至 2026 年三年的調查，均有 66% 考生同意及非常同意情緒波動形容自己的精神狀態，連續三年人數未見下降跡象。

數據還顯示，僅 30.2% 考生表示有充足睡眠，對比 2023 年有 46.5%，2024 和 2025 約 34%，反映睡眠不是的情況愛得更嚴重。同時，連續三年均有七成考生表示日常狀態難以集中精神。考生的身心健康讓人擔憂。

「情緒波動且身心健康情況欠佳，導致學習動力消減」的比例，從 2024 和 2025 年約 76%，下跌至今年 67.8%，是三年來少數明顯改善的項目。與之相關的是有過半數考生同意自己有適切的時間管理，比過往兩年只有約四成同意大幅提升，兩者反映出更多考生願意努力準備文憑試。

調查也顯示，所有科目中，英語是考生最感壓力的科目，英文科以 7.6 分遙遙領先，反映語文能力仍是考生最大的擔憂。

「自我期望」和「往後出路」是壓力主因

調查數據顯示，首要壓力來自「自我期望」（7.5 分）和「往後出路」（7.4 分）持續位居前列，「自我期望」超越「往後出路」成為首位。

對比過往數年，「準備時間不足」及「課程內容過多」都是最高的壓力源，然而 2025 及 2026 年都被「個人期望」及「往後出路」超越，特別是今年的數據大幅提升，反映考生對自身要求極高，同時對前路充滿憂慮。

調查還發現，考生明顯傾向以個人化、數碼化的方式舒壓，極少向身邊的人或專業人士求助。2026 年數據更具體地顯示，83.5% 考生甚少甚至從不尋求輔導機構協助，72.7% 考生甚少或從不會找老師傾訴。學友社認為，反映學校輔導服務可能未能有效接觸有需要的學生，也顯示學生對求助仍存有顧慮。

學友社建議，考生在備考期間應重視身心健康並適當減壓。應保持規律作息，每天爭取約 7 小時睡眠，並留意壓力徵兆如頭痛、失眠或專注力下降，適時調整。每周進行 2 至 3 次輕度運動，有助穩定情緒；同時保持均衡飲食，多攝取蔬果和水份。亦可透過聽音樂、與朋友交流等方式放鬆，必要時尋求師長或輔導協助。此外，建議每天安排約 30 分鐘的「無電子產品時段」，讓身心休息，避免資訊過載。

另一方面也提醒家長，在子女備考期間應多加關心其情緒與精神狀態，主動觀察壓力變化，並以正向方式溝通，同時給予適當私人空間，避免批評、過度追問學習進度或頻繁干預溫習方式。

一家人相處時，可以減少談論考試，多加鼓勵、少作比較，並著重欣賞子女的努力而非只看結果。最重要的是表達無條件的愛與支持，讓子女明白無論成績如何，父母都會陪伴在旁，從而建立面對壓力的安全感。

原文網址：

<https://hk.epochtimes.com/news/2026-03-30/6033102>