

學友社文憑試考生壓力調查 2026

調查結果

受訪對象：中六學生

調查進行時期：2026 年 1 月至 2 月

收回問卷份數：1046 份

參與中學：52 間

表 1

1. 你認為過去兩個星期，自己的生活及心理狀態如何？

	非常同意	非常同意	同意	同意	不同意	不同意	非常不同意	非常不同意
	2025	2026	2025	2026	2025	2026	2025	2026
有充足的睡眠	5%	4.8%	29%	25.4%	43%	43.2%	23%	26.6%
有適切時間管理	4%	3.9%	38%	47.2%	45%	41%	13%	7.9%
有均衡健康飲食	8%	12.2%	54%	50.2%	29%	30%	9%	7.6%
有訂立學習進度和時間表	5%	8.1%	45%	47.8%	38%	34%	12%	10.1%
容易情緒波動	22.3%	19.8%	43.8%	46.3%	26.5%	28%	7.4%	5.9%
感到身心疲累	32%	29.1%	51%	47.4%	13%	19.2%	4%	4.3%
學習動力消減	26.4%	21.3%	50.2%	46.5%	19%	26.6%	4.4%	5.6%
難以集中精神	23%	19.4%	49%	49.4%	23%	26.2%	5%	5%

表 2

2. 你認為文憑試給你帶來多大壓力？（1 分為極少壓力, 5 分為適中, 10 分為極大壓力）

	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026
平均分	7.38	6.83	6.99	7.12	6.75	6.76	8.10	7.60	7.87	7.01	6.77	6.90	7.1

2025 及 2026 年壓力分數分布對比

分數	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(2025 年) %	0	3%	1%	6%	6%	9%	10%	20%	22%	8%	15%
(2026 年) %	0	2.2%	1.6%	6.7%	5.5%	9%	9.2%	19.7%	22.6%	7.4%	15%

表 3

3. 你認為修讀以下科目給你帶來多大壓力？（1 分為極少壓力，10 分為極大壓力）

	2021	2022 (1 月)	2023	/	2024	2025	2026
	平均分						
中國語文	6.2	6.2	5.9	中國語文	6.2	6.3	6.5
英國語文	6.6	7.2	7.3	英國語文	6.8	6.7	7.6
數學	6.3	6.6	6.3	數學	6.3	6.3	6.9
通識教育	5.9	6.0	5.6	公民科	4.2	3.9	3.2
選修科	6.6	6.8	6.6	選修科	6.8	6.9	6.8

表 4

4. 你認為以下項目給你帶來多大壓力？（1 分為極少壓力，10 分為極大壓力）

	平均分
溫習/ 準備時間不足	7.1
課程內容過多	6.8
自我期望	7.5
朋輩影響	5.8
家人期望	6.1
學校期望	5.6
往後出路	7.4

表 5

5. 你會幾常使用以下方式紓解壓力？

	從不	甚少	間中	經常
找朋友傾訴	13%	27.6%	43.6%	15.8%
尋求親友協助	20.1%	37.8%	35.2%	6.9%
找老師傾訴	33.9%	38.8%	23.9%	3.4%
尋求輔導機構協助	54.6%	28.9%	14.7%	1.8%
玩電子遊戲	15.4%	18.2%	34.9%	31.5%
瀏覽社交媒體	9.3%	15.2%	36%	39.5%
做運動	15%	28.9%	37.3%	18.8%
聽音樂	5.6%	10%	29.4%	55%

表 6

6. 你預計個人文憑試成績（最佳 5 科）總分是：

預計成績	2025 年	2026 年
0-5 分	5%	3.4%
6-10 分	12%	9.2%
11-15 分	22%	20.3%
16-20 分	30%	33.1%
21-25 分	21%	27%
26-30 分	7%	6.6%
30 分以上	3%	2.4%

表 7

7. 你對大學聯招院校入學計分方法有多理解？（例：科目要求、計分方法、計算比重）

不理解	不太理解	尚算理解	完全理解
6.1%	18.6%	60.7%	13.6%

發表機構：學友社

發表日期：2026 年 3 月 30 日

聯絡電話：23976116



學友社文憑試考生壓力調查 2026

調查重點

引言

為了解應屆文憑試考生的精神健康狀態，讓各界可以提供更適切的支援，陪伴考生共渡人生其中一個轉捩點，學友社於 2026 年 1 月至 2 月透過網上問卷的形式，邀請全港中六學生進行文憑試考生壓力調查。共 52 間學校回覆，收回 1,046 份有效問卷。

一、調查發現及分析：

- 比較 2025 年，整體壓力平均分由 6.9 分微升至 7.1 分，上升 0.2 分。2025 年報告指出，壓力微升「相信與考生人數增加，大學聯招的報名人數亦上升有部分關係」。2026 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 9-10 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，需要特別關注。對比 24-26 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。
- 最令人關注的是 2026 年數據顯示，僅 30.2% 考生表示有充足睡眠，對比 2023 年有 46.5% 2024 和 2025 約 34%，反映睡眠不足的情況變得更嚴重。同時，連續三年均有 7 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，同時認為學習動力消滅的比例非但沒有增加，反而減少。2024 和 2025 年約 76%，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 4 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。
- 調查顯示，英國語文是考生最感壓力的科目，相較上年情況「未見回落」。2026 年英文科以 7.6 分遙遙領先，反映語文能力仍是考生最大的擔憂。

- 2026 年數據顯示「自我期望」是首要壓力，相較上年調查的壓力來源高度一致，「自我期望」和「往後出路」持續位居前列。2025 年報告特別指出，「往後出路」是首要壓力源；但 2026 年數據則顯示「自我期望」超越「往後出路」成為首位（7.5 分 vs 7.4 分）。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。這反映考生對自身要求極高，同時對前路充滿憂慮。
- 考生明顯傾向以個人化、數碼化的方式舒壓，而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。2025 年報告指出「情況值得關注」，2026 年數據進一步確認這是一個持續存在的問題，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。
- 超過七成受訪考生表示能大致理解大學聯招院校入學計分方法。反映學校及輔導機構對考生在放榜方面的支援有一定的效果。

二、建議

對考生的建議

減壓

- 確保基本休息：盡量維持規律作息，即使溫習忙碌，也應爭取每天 7 小時睡眠。常多自我覺察，如發現開始出現壓力徵兆，例如頭痛、腸胃不適、失眠、提不起勁、專注力低、情緒化等，宜嘗試不同的減壓方法，找出對自己有幫助的。
- 適量運動：每週至少進行 2-3 次輕度至中度運動，如散步、慢跑或簡單的伸展運動，有助釋放壓力荷爾蒙，穩定情緒。
- 均衡飲食：避免以垃圾食物充飢，多攝取蔬果及水分，維持身體最佳狀態。
- 多元化舒壓方式：除了聽音樂、玩遊戲等個人化活動，可嘗試與朋友進行面對面交流，分享感受。研究顯示，社交支援是對抗壓力的重要資源。亦可嘗試尋求師長或輔導機構的專業協助，例如學友社的輔導專線（2503 3399）服務。
- 設定「無電子產品」時段：每天預留 30 分鐘遠離手機和電腦，讓眼睛和大腦休息，避免資訊過載。

溫習及考試策略

- 訂立具體目標：將溫習內容分為小單元，每天完成具體目標，避免空泛的「溫多啲」心態。完成目標後給自己小小獎勵，有助維持動力。
- 提早 20 分鐘到達試場，有充足的時間平穩身心狀態。如感到緊張焦慮可進行腹式呼吸練習，用鼻子吸氣時擴張和用嘴巴呼氣時收縮腹部肌肉，並保持胸腔肌肉靜止。
- 如感到思緒混亂，不能集中，可嘗試刻意運用感官知覺，使專注力重回於當下。眼睛詳細觀察看到的某件物件（植物更佳）、耳朵傾聽環境的各種聲音、喝一口水用舌頭細嚐口腔各種的味道、鼻子嗅嗅空氣中的氣味、手去觸摸衣物的質感等。

社交

- 與家人、朋友保持聯絡，有需要時向身邊的人和專業人士（例如由學友社提供的 25033399 學生專線或 student.hk 網上輔導系統）尋求協助。不用自己一人面對，有很多人樂意與考生同行！

對家長的建議

主動觀察和留意子女的情緒及精神狀態

- 正向的溝通及給予子女適當的私人空間。例如避免批判子女、避免經常追問溫習進度或就溫習方式給予意見；一家人進餐時暫時不談論文憑試，多鼓勵，少比較，避免將孩子與他人比較，並且欣賞孩子的努力而非只看重結果。
- 表達無條件的愛，這是最重要卻最容易忽略的一點。讓孩子明白，無論考試成績如何，父母都會支持他們。這份安全感，是孩子面對壓力時最重要的依靠。

行動

- 成為子女最安心的同行者。主動了解文憑試、放榜及升學的最新資訊，讓子女知道，無論前路如何，你都會與他們一起面對，而不是只在遠方觀望。
- 用心觀察，溫柔靠近。多留意子女的身心狀態，但不必急於追問。試著以他們感到舒服的方式，輕輕走近、默默關心。每個孩子被愛的方式都不同，不妨找個合適的時機，真誠地問一句：「爸爸媽媽可以做些什麼，讓你覺得舒服一點？」
- 營造一個安靜而溫暖的港灣。當子女專注溫習時，盡量保持家中寧靜，把電

視聲浪收細，把關心和說話留到他們小休的時候。讓他們知道，這個家，是他們可以安心歇息的地方。

- 用行動傳遞無聲的支持。例如一碗他們喜歡的湯、一頓簡單卻用心的晚飯、一句溫柔的喚醒等。這些看似微小的舉動，往往是最有力、最溫暖的陪伴。
- 家長也可尋求學友社專線服務（2503 3399）的支援，了解子女的不同升學出路、壓力來源和學習給予適當的情緒支援。