

日期：2026年3月30日（一）

媒體：經濟日報

DSE2026 | 文憑試考生壓力連續兩年上升 「自我期望」成最大壓力來源

文憑試筆試下周開考。有調查發現，文憑試考生壓力連續兩年上升，僅三成考生有充足睡眠。至於壓力來源，調查發現最主要的源頭是考生的「自我期望」，有組織建議考生爭取每日要有7小時睡眠，又提醒考生即使應考人數上升，亦不影響考生取得佳績。

僅3成考生認同有充足睡眠

學友社今年1至2月透過網上問卷訪問1016名文憑試考生。調查發現，文憑試考生平均壓力分數為7.1分，較去年微升0.2分，亦是連續兩年上升。只有30.2%受訪考生認為自己有充足睡眠，而且連續三年有約7成考生表示日常狀態欠佳，難以集中精神。

調查發現，考生最大壓力來源為「自我期望」，是該項目首次成為考生最大壓力來源。「往後出路」和「溫習或準備時間不足」亦是考生主要壓力來源。

至於紓解壓力的方法，學友社指出考生偏向個人化、數碼化的方式，較少向身邊人或專業人士求助，83.5%考生甚少甚至從不尋求輔導機構協助，72.7%考生甚少或從不向老師傾訴。

建議考生維持規律作息

學友社學生輔導顧問吳寶城認為，考生因自我期望高而造成壓力，反映考生期望和能力之間的落差，考生亦視文憑試為展示自我價值的機會。他又相信，文憑試報考人數上升，亦對考生有影響。他提醒考生，並非所有考生都會有直接競爭，文憑試採用水平參照形式評分，非本地考生亦不會與本地考生競爭聯招學位。吳寶城建議考生，避免過度思考升學去向而打亂考試部署，現階段應專注準備考試。

學友社又建議，考生要盡量維持規律作息，爭取每日7小時睡眠時間，每日亦應預留30分鐘遠離電子產品。

原文網址：

<https://news.hket.com/article/4107615/DSE2026%E6%96%87%E6%86%91%E8%A9%A6%E8%80%83%E7%94%9F%E5%A3%93%E5%8A%9B%E9%80%A3%E7%BA%8C%E5%85%A9%E5%B9%B4%E4%B8%8A%E5%8D%87%E3%80%80%E3%80%8C%E8%87%AA%E6%88%91%E6%9C%9F%E6%9C%9B%E3%80%8D%E6%88%90%E6%9C%80%E5%A4%A7%E5%A3%93%E5%8A%9B%E4%BE%86%E6%BA%90>