

日期：2026 年 3 月 30 日（一）

媒體：東網

調查揭文憑試考生壓力達 7.1 分 「自我期望」影響程度最大

為了解應屆文憑試考生的精神健康狀態，學友社公布應屆文憑試考生精神健康調查，結果顯示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。調查發現，僅 30.2% 考生認為自己有充足睡眠，遠低於往年，逾 80% 受訪考生在備試期間感到身心疲累，逾 65% 學習動力消減、難以集中精神且易受情緒波動。另外，「自我期望」首次成為考生首要壓力來源，影響程度高達 7.5 分。

學友社於今年 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，考生壓力主要源於「自我期望」、「往後出路」及「溫習或準備時間不足」三大因素，其中「自我期望」首次成為首要壓力源。從考生對文憑試的分數預測可見，應屆考生對取得 21 分或以上的預期大幅提升，惟正向期望雖可成為學習動力，但也成為考生的壓力來源。

學友社學生輔導顧問吳寶城指出，考生自我期望高，反映期望與能力之間的落差，以及考生視文憑試為自我價值的展示。他澄清，文憑試報考人數上升不代表所有考生有直接競爭，如非本地考生就不會與本地考生競逐聯招學位。他認為，文憑試採用水平參照評分，只要考生做好本分，就能取得與表現相符的評分，又建議考生現階段應先專注備考，不應過分思考升學的打算而打亂考試計劃。

調查亦顯示，考生尋求「輔導機構」或「老師」協助的比例多年來依然低迷，今年僅 1.8% 及 3.4% 考生經常尋求相關協助。應屆考生林家賢表示，壓力主要來自擔心報考人數上升增加競爭及家人期望，他認為文憑試只是人生其中一個階段，應以正面心態面對，不作盲目攀比。另一考生余承熹建議，備試期間應減少接觸社交平台上有關文憑試的討論，避免影響情緒，可透過適量運動或看書減壓。

學友社執行總監梁國成建議，考生面對壓力時可嘗試以正向思維，將焦點從「結果」轉向「可控的過程」，把心力放在調節作息時間、溫習方式等可掌控事項上，並將壓力轉化為執行力。他亦建議考生做好個人期望管理，預先設想「最壞情況」，在進入考場前做好心理準備。

學友社的「學生專線」於周一至五下午 12 時 30 分至 1 時 30 分提供輔導，其發現本學年開學至今查詢數字不斷上升，首月查詢個案已增加 1 倍。學友社呼籲社會各界加強推廣多元出路資訊，協助考生與家長以更開放態度規劃未來，減輕不必要的心理負擔。

原文網址：

https://hk.on.cc/hk/bkn/cnt/news/20260330/bkn-20260330161521737-0330_00822_001.html