



學友社文憑試考生壓力調查 2023

調查結果

受訪對象：中六學生

調查進行時期：2023 年 3 月

收回問卷份數：762 份

參與中學：27 間

表 1

1. 你認為過去兩個星期，自己的個人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
	2022	2023	2022	2023	2022	2023	2022	2023
有充足的睡眠	3.3%	7.9%	33.2%	38.7%	37.4%	36.7%	26.1%	16.7%
有適切時間管理	0.7%	4.5%	23.4%	43.7%	47.4%	40.7%	28.5%	11.2%
有均衡健康飲食	5.7%	7.1%	43.4%	57.9%	32.2%	27.4%	18.7%	7.6%
有訂立學習進度和時間表	4.2%	6.0%	41.0%	51.3%	37.2%	32.2%	17.6%	10.5%
容易情緒波動	35.6%	23.4%	41.9%	48.0%	18.2%	24.7%	4.3%	3.9%
感到身心疲累	48.8%	34.1%	42.0%	47.4%	7.4%	15.7%	1.7%	2.8%
學習動力消減	48.8%	23.4%	38.4%	48.0%	10.4%	24.7%	2.8%	3.9%
難以集中精神	42.0%	18.8%	45.2%	50.0%	10.9%	27.4%	1.9%	3.8%

表 2

2. 你認為文憑試給你帶來多大壓力？（0 分為沒有壓力, 5 分為適中, 10 分為極大壓力）

	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020 (3 月)	2021	2022 (3 月)	2023
平均分	7.42	7.38	6.83	6.99	7.12	6.75	6.76	8.10	7.60	7.87	7.01

2023 年壓力分數分布

分數	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
人數 (2022 年 3 月)	3	1	2	4	11	38	39	118	157	71	134
%	0.5%	0.2%	0.3%	0.7%	1.9%	6.6%	6.7%	20.4%	27.2%	12.3%	23.2%
人數 (2023 年 3 月)	12	2	6	18	33	97	107	178	136	50	123
%	1.6%	0.3%	0.8%	2.4%	4.3%	12.7%	14%	23.4%	17.8%	6.6%	16.1%

表 3

3. 你認為修讀以下科目給你帶來多大壓力？（0 分為沒有壓力，10 分為極大壓力）

	2019	2020 (3 月)	2021	2022 (1 月)	2023
	平均分				
中國語文	6.0	6.9	6.2	6.2	5.9
英國語文	6.8	7.4	6.6	7.2	7.3
數學	6.1	7.0	6.3	6.6	6.3
通識教育	5.7	6.8	5.9	6.0	5.6
選修科	/	7.5	6.6	6.8	6.6

表 4

4. 你認為以下項目給你帶來多大壓力？

	極少壓力	少許壓力	頗大壓力	極大壓力
溫習/ 準備時間不足	3.8%	24.8%	44.1%	27.3%
課程內容過多	3.7%	28.0%	45.0%	23.4%
自我期望	6.2%	26.9%	41.5%	25.5%
朋輩影響	16.4%	42.0%	28.6%	13.0%
家人期望	16.0%	36.5%	28.6%	18.9%
學校期望	17.7%	45.0%	25.2%	12.1%
往後出路	5.8%	22.3%	38.2%	33.7%

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	15.9%	30.4%	38.3%	15.4%
尋求親友協助	29.1%	39.9%	24.8%	6.2%
找老師傾訴	37.8%	42.0%	18.9%	1.3%
尋求輔導機構協助	61.2%	25.7%	11.4%	1.7%
玩電子遊戲	16.4%	29.1%	33.3%	21.1%
瀏覽社交媒體	5.2%	16.0%	41.7%	37.0%
做運動	17.1%	39.1%	30.3%	13.5%
聽音樂	2.8%	8.9%	27.0%	61.3%

表 6

6. 你預計個人文憑試成績（最佳 5 科）總分是：

預計成績	2022 年（3 月）	2023 年
0-5 分	2.8%	4.9%
6-10 分	7.4%	15.2%
11-15 分	23.4%	23.2%
16-20 分	34.4%	29.5%
21-25 分	23.9%	16.4%
26-30 分	5.4%	6.3%
30 分以上	2.8%	4.5%

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
5.2%	14.8%	67.3%	12.6%

發表機構：學友社

發表日期：2023 年 4 月 19 日

聯絡電話：23976116