

日期：2026年3月30日（一）

媒體：AM730

DSE 考生壓力趨升 自我期望首成壓力主要來源

學友社調查發現，本屆文憑試(DSE)考生平均壓力分數達 7.1 分(10 分為極大壓力)，較過去兩年呈上升趨勢。考生壓力主要源於「自我期望」(影響程度高達 7.5 分)、「往後出路」(7.4 分)及「溫習/準備時間不足」(7.1 分)三大因素。其中「自我期望」首次成為考生的首要壓力來源。

調查於 1 至 2 月透過網上問卷，就考生的生活及心理狀態，訪問 1,046 名應屆 DSE 考生，結果顯示，僅 30.2%的考生認為自己有充足睡眠，遠低於往年數字。同時考生身心狀態亦未如理想，備試期間感到身心疲(76.5%)、難以集中精神(68.8%)、學習動力消減(67.8%)及易受情緒波動(66.1%)均有六成以上考生出現相關情況。

學友社指，考生紓解壓力方式，以聽音樂、瀏覽社交媒體 和玩電子遊戲為主，僅有 1.8%及 3.4%考生經常尋求「輔導機構」及「老師」協助。

學友社建議，考生面對壓力時，可嘗試將焦點從「結果」轉向「可控的過程」，如調節作息時間、溫習方式等，將壓力轉化為執行力。同時預先設想「最壞情況」，在進入考場前做好心理準備。

學友社於應試及放榜期間提供一系列的輔導及支援服務，除電話輔導熱線 2503 3399，及網上聊天輔導；最新設立的「一站式 DSE 支援站 HYCDSE.HK」專為 DSE 考生提供文憑試最新資訊、各項溫習小貼士及注意事項，並提供香港模擬文憑試歷屆試題免費下載。

原文網址：

<https://www.am730.com.hk/article/1022497>