

日期：2024 年 4 月 15 日(一)

媒體：香港 01

DSE | 學友社調查揭 22.9%考生壓力爆燈創近年新高 憂心未來出路

文憑試考生的壓力向來備受關注，學友社於 3 月進行考生壓力問卷調查，結果顯示應屆考生壓力平均分為 6.77 分 (10 分為極大壓力)，惟 9 至 10 分「極高壓力水平」的考生較往年微升至 22.9%。此外，調查亦發現近 4 成考生因「往後出路」感到極大壓力，其次是「溫習 / 準備時間不足」，以及「自我期望」。

學友社提醒考生備試時需策略性地安排休息時間，多加注意身心狀態；同時建議考生可先應對考試，試後再規劃升學及出路方案。

調查以線上問卷形式進行抽樣調查，成功訪問來自 107 間中學共 651 名應屆考生。

4 成考生因未來出路感極大壓力

調查中，應屆考生壓力平均分為 6.77 分 (10 分為極大壓力)，較 2022 年 (7.87 分) 及 2023 年 (7.01 分) 持續回落；惟當中逾 2 成考生 (22.9%) 感到「極高壓力」(9 至 10 分)，較往年增加了 0.2 個百分點，反映長期有考生壓力高企。

被問及壓力來源時，近 4 成考生認為未來出路令他們感到極大壓力，較 2023 年的 33.7% 增加近 6 個百分點；其次是溫習 / 準備時間不足 (32.6%) 和自我期望 (31.5%)。

學友社執行總監梁國成表示，建議考生可先全力應付考試，試後再按考試表現，調整升學方案、尋找升學及出路資訊，為放榜做好準備。學友社學生輔導顧問吳寶城則認為，由於今年是首次將通識科轉為公民與社會發展科，預料各大專院校收生分數亦因而有所變動；令過往收生數據參考度降低，或令考生感不安，擔心前路。

公民科首開考考生有信心 中文科最感壓力

此外，調查亦發現，考生對今年首開考的公民科所帶來的壓力分數只有 4.2 分，為所有

科目最低，至於中文科壓力分數為 6.2 分，較 2023 年 (5.9 年) 上升 0.3 分。

吳寶城認為公民科壓力分數較低，或因該科考核方式只設「達標」與「不達標」，而各大專校的一般入學要求亦只需「達標」，加上公民科的考試內容較以往通識科相對簡單，故考生信心較大。

紓壓仍依靠娛樂 較去年積極及願意求助

至於在紓解壓力方式上，考生依然是依靠「聽音樂」(87.4%)、「瀏覽社交媒體」(76.9%) 及「玩電子遊戲」(63.6%) 等自我調適方法；而「尋求親友協助」及「找老師傾訴」兩項較往年均有所提升。

原文網址: DSE | 學友社調查揭 22.9%考生壓力爆燈創近年新高 憂心未來出路 | 香港 01

https://www.hk01.com/article/1010324?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral