



【香港 2024 年 4 月 15 日】

新聞稿（請即發布）

## 應考公民科 考生相對有信心

### 憂慮「往後出路」，成主要壓力來源

學友社於今年 3 月期間以線上問卷形式成功向一百零七間中學的中六學生進行抽樣問卷調查，成功訪問六百五十一名應屆考生，結果顯示考生壓力於 3 月份時平均分為 6.77 分（10 分為極大壓力），較 2022 年 7.87 及往年 2023 的 7.01 持續回落，反映今屆考生的壓力水平較近兩學年考生為低。雖則如此，9 至 10 分極高壓力水平的考生為 22.9%，與往年相比更增加 0.2%，反映部份考生面對文憑試的壓力依然非常高。[表二]

#### 壓力下較往年容易情緒波動

是次調查結果亦顯示受訪考生於 3 月備試期間，沒有充足的睡眠（65.4%）及沒有適切時間管理（57.2%）等情況，結果均比往年有所提升。另外，有約 83% 受訪者表示感到身心疲累，64% 受訪考生亦感到容易情緒波動，而此項雖比往年下降約 7%，但本社也提醒考生備試期間需要安排時間休息，多加注意自己的身心狀態。[表一]

#### 應考公民科相對有信心

公民與社會發展科（公民科）今年首次開考。調查發現，考生對於公民科所帶來的壓力分數只有 4.2，反映他們在應對公民科考試上有一定信心，相對其他科目亦更感樂觀。反觀在中國語文科上，壓力指數為 6.2，較往年提升了 0.3，反映中國語文改制為學生帶來一定程度壓力。[表三]

學友社學生輔導顧問吳寶城指出，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」兩個成績等級，而各大專院校學士學位課程的一般入學要求亦只需考生在該科取得「達標」成績，加上公民科較以往通識科的考試內容簡單化，因此令考生信心較大。

#### 及早規劃出路減焦慮

在「往後出路」所帶來的壓力方面，有 39.5% 受訪者表示感到「極大壓力」較往年 33.7% 上升近 6%。[表四] 吳寶城表示，由於通識科轉為公民科，各大專院校的收生分數亦因而有所變動，往年各校提供的收生數據參考度相對降低，或令考生感到不安，擔心前路。

學友社執行總監梁國成指出，調查發現「往後出路」、「溫習／準備時間不足」，以及「自我期望」為首三項壓力來源。他建議考生可先全心盡力應對考試，在完成文憑試後，再預算個人表現，作出及

調整升學規劃方案，繼而尋找正確的升學及出路資訊，為文憑試放榜做好準備。[表四] 文憑試已於上星期四開考主要科目，梁國成建議考生在安排溫習內容及時間上，策略性地作出安排，將有助提升考試表現，同時亦建議考生在準備考試時，建立固定作息時間習慣。

## 積極及願意尋求意見

至於在紓解壓力方式上，考生依然是較為依賴「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，可見考生也更積極及願意尋求意見。[表五]

然而基於考生「容易情緒波動」的情況依然值得各界關注，**學友社學生導輔導中心**社工**譚安翹**提醒考生要多加察覺自己的身心狀態，如發現有失眠及經常情緒低落的情況，可主動與輔導機構及師長傾訴。除此之外，家長及朋輩如有身邊人是應屆考生，可給予關心及鼓勵的同時，亦藉以觀察，如有需要可盡快尋求輔導及支援機構協助，歡迎向學友社「學生專線 2503 3399」查詢。

學友社每年均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，亦設有網上聊天輔導。學友社一站式學生資訊網站 [student.hk](http://student.hk) 同時載有各項溫習小貼士及注意事項，以及提供香港模擬文憑試歷屆試題免費下載。詳情可瀏覽 [student.hk](http://student.hk)，或致電 2728 7999。

完

---

## 傳媒查詢

學友社 媒體及傳訊部

電話：2397 6116

電郵：[comm@hyc.org.hk](mailto:comm@hyc.org.hk)