

學友社文憑試考生壓力調查 2024
調查結果

受訪對象：中六學生

調查進行時期：2024 年 3 月

收回問卷份數：651 份

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？

2023 及 2024 年數據								
	非常同意		同意		不同意		非常不同意	
	2023	2024	2023	2024	2023	2024	2023	2024
有充足的睡眠	7.9%	5.2%	38.7%	29.3%	36.7%	43.3%	16.7%	22.1%
有適切時間管理	4.5%	4.5%	43.7%	38.4%	40.7%	44.9%	11.2%	12.3%
有均衡健康飲食	7.1%	8.9%	57.9%	53%	27.4%	28.6%	7.6%	9.5%
有訂立學習進度和時間表	6.0%	7.2%	51.3%	49.5%	32.2%	33.5%	10.5%	9.8%
容易情緒波動	23.4%	25.2%	48.0%	38.9%	24.7%	29.2%	3.9%	6.8%
感到身心疲累	34.1%	34.7%	47.4%	48.5%	15.7%	12.7%	2.8%	4%
學習動力消減	23.4%	29%	48.0%	47%	24.7%	18.4%	3.9%	5.5%
難以集中精神	18.8%	23.7%	50.0%	48.5%	27.4%	22.1%	3.8%	5.7%

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 至 2024 年數據

	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020 (3 月)	2021	2022 (3 月)	2023	2024
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	6.77

2023 及 2024 壓力分數分布數據

2023											
壓力分數	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
人數	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%
2024											
人數	0	14	15	48	35	76	62	126	126	56	93
%	0%	2.2%	2.3%	7.4%	5.4%	11.7%	9.5%	19.4%	19.4%	8.6%	14.3%

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）

科目	2020 (3 月)	2021	2022 (1 月)	2023	科目	2024
	平均分					
中國語文	6.9	6.2	6.2	5.9	中國語文	6.2
英國語文	7.4	6.6	7.2	7.3	英國語文	6.8
數學	7.0	6.3	6.6	6.3	數學	6.3
通識教育	6.8	5.9	6.0	5.6	公民科	4.2
選修科	7.5	6.6	6.8	6.6	選修科	6.8

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	
	2023	2024	2023	2024	2023	2024	2023	2024
溫習/ 準備時間不足	3.8%	2.9%	24.8%	22.1%	44.1%	42.4%	27.3%	32.6%
課程內容過多	3.7%	4%	28.0%	25.8%	45.0%	39.8%	23.4%	30.4%
自我期望	6.2%	4.9%	26.9%	25.2%	41.5%	38.4%	25.5%	31.5%
朋輩影響	16.4%	12.7%	42.0%	38.7%	28.6%	31.5%	13.0%	17.1%
家人期望	16.0%	14.9%	36.5%	30%	28.6%	31.2%	18.9%	24%
學校期望	17.7%	18.3%	45.0%	41.5%	25.2%	25.8%	12.1%	14.4%
往後出路	5.8%	5.2%	22.3%	21%	38.2%	34.3%	33.7%	39.5%

表 5

5. 你會幾常使用以下方式紓解壓力？

	2024			
	從不	甚少	間中	經常
找朋友傾訴	13.4%	29.5%	42.1%	15.1%
尋求親友協助	25.7%	36.4%	27.6%	10.3%
找老師傾訴	30%	43.8%	21.8%	4.5%
尋求輔導機構協助	52.2%	30.3%	14.1%	3.4%
玩電子遊戲	16.3%	20.1%	37.2%	26.4%
瀏覽社交媒體	7.1%	16%	41.6%	35.3%
做運動	23.8%	33.3%	30.3%	12.6%
聽音樂	4.5%	8.1%	31.6%	55.8%

表 6

6. 你預計個人文憑試成績（最佳 5 科）總分是：

預計成績	2023 年	2024 年
0-5 分	4.9%	6.5%
6-10 分	15.2%	10.4%
11-15 分	23.2%	28.7%
16-20 分	29.5%	33.5%
21-25 分	16.4%	14.4%
26-30 分	6.3%	4.3%
30 分以上	4.5%	2.2%

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
2023	5.2%	14.8%	67.3%	12.6%
2024	4.9%	21%	60.5%	13.5%

表 8

8. 以下項目在你的升學選擇上產生的影響是？

2024										
	極不影響 β ----- à 十分影響									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
a. 師長/朋友鼓勵	7.2%	4.8%	12.7%	9.5%	20%	11.5%	10.4%	12.7%	4.5%	6.6%
b. 學費及生活費	10.4%	7.4%	13.2%	10.3%	18.3%	10.4%	9.5%	8.3%	4.3%	7.8%
c. 個人學業成績	2.9%	2.5%	7.1%	6.5%	10.8%	7.5%	13.1%	13.2%	10.6%	26%
d. 院校知名度	6.6%	5.1%	11.2%	7.8%	17.8%	13.5%	12.6%	12.1%	5.7%	7.5%
e. 學科選擇	3.5%	2.6%	8.6%	6%	14%	8.3%	14.1%	16.1%	8.9%	17.8%
f. 報名方法	10.6%	8.9%	12.4%	10.4%	23.2%	11.4%	9.5%	6.1%	2.5%	4.9%
g. 學歷及專業資歷認受性	4%	4.1%	8%	7.5%	13.7%	9.2%	15.2%	14.7%	8.4%	15.1%
h. 學習環境	4.1%	3.8%	8.3%	7.7%	14.3%	10.4%	15.5%	14.1%	9.5%	12.1%
i. 文化差異	8.8%	6.6%	12%	10.4%	19%	12.9%	10.1%	8.4%	4.6%	7.1%
j. 地理位置	8.8%	6.8%	12.9%	9.5%	17.4%	14.3%	10.8%	7.4%	4.3%	8%
k. 將來發展機會	3.5%	3.1%	7.5%	6.6%	12.7%	7.5%	12.6%	15.2%	11.2%	20%
l. 社會及政治環境差異	8%	6.1%	10.6%	9.2%	17.2%	12.7%	13.5%	7.8%	6.5%	8.3%

9. 以下你對升學資訊理解的描述，你有幾同意？

2024				
	極不同意	不同意	同意	十分同意
a. 我了解大學的質素	3.2%	13.7%	74.2%	8.9%
b. 我了解大學的收生要求	2.3%	6.8%	77.4%	13.5%
c. 我了解升學的選科策略	2.6%	13.8%	73%	10.6%
d. 我了解報讀大學的方法 (JUPAS、EAPP、個別招生)	2.9%	6.6%	74.7%	15.7%
e. 我了解政府提供不同類型的升學 資助計劃詳情	4.9%	21%	65.9%	8.1%
f. 我認為政府提供的升學資助計劃 增加我考慮是否升學的意欲	5.2%	16.3%	68%	10.4%

發表機構：學友社

發表日期：2024年4月15日

聯絡電話：2397 6116