

日期：2025 年 3 月 30 日(日)

媒體：香港電台

文憑試考生壓力增料與競爭加劇有關 學友社籲勿將問題災難化

中學文憑試主科即將開考，學友社調查發現，本屆考生自評壓力指數，以 10 分為極大壓力，平均達 6.9 分，較去年微升 0.13 分，其中對出路的壓力最高。

學友社今個月透過網上問卷，訪問了 900 多名應屆考生，超過 8 成受訪者表示身心疲累，超過 7 成人學習動力消減和難以集中精神，超過 6 成考生容易情緒波動。

學友社學生輔導顧問吳寶城表示，今屆文憑試報考人數和聯招報名人數都較往年增加，自修生報考人數更上升 37%，相信當中包括內地學生，考生壓力上升與感到競爭加劇有關。另外部分學科考核內容變動，包括恢復校本評核、部分試卷增加必答題等，亦增加考生壓力。

吳寶城表示，參與聯招需要有本地身份，自修生未必全部符合資格，文憑試亦採用水平參照方式評分，他呼籲考生毋須將問題災難化。

另外，調查亦發現，超過 8 成受訪者表示從不或甚少尋求輔導機構協助，近 8 成人不願與老師傾訴。學友社表示，長期缺乏人際支援可能加劇情緒困擾，考生應善用資源尋求專業機構協助。

原文網址：文憑試考生壓力增料與競爭加劇有關 學友社籲勿將問題災難化

<https://news.rthk.hk/rthk/ch/component/k2/1798104-20250330.htm>