

日期：2025 年 3 月 30 日(日)

媒體：文匯報

## 學友社：文憑試考生壓力高於去年 逾八成「從不或甚少」尋外界協助 籲加強身心支援

香港文匯報訊（記者 姬文風）香港中學文憑試主科周三開考（2 日）。學友社今日公布網上問卷調查結果，顯示應屆文憑試考生的平均壓力評分為 6.90 分，其中 23% 人自評 9 至 10 分「極大壓力」。超過八成受訪考生在備試期間感到身心疲累、超過七成學習動力消減和難以集中精神，亦有逾六成人容易情緒波動。

學友社學生輔導顧問吳寶城認為，考生壓力上升原因或與競爭加劇情況有關，因今屆考生報名文憑試及大學聯招辦法的人數比往年都有所增加，同時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，也令考生感到憂慮。學友社籲考生注重管理身體、目標和時間，並建議家長避免過分將個人期望強加於子女，同時在溝通時減少批判性話語，尊重子女的升學選擇。

學友社於今年 3 月成功訪問了 956 名應屆文憑試考生，顯示應屆文憑試考生的平均壓力評分較去年的 6.77 分微升 0.13 分。數據亦顯示，只有 34% 考生有充足睡眠、42% 人有適切時間管理，反映不少考生感受到時間迫切，影響休息。調查並發現，考生壓力主要源於「往後出路」（升學規劃）、「溫習／準備時間不足」及「自我期望過高」三大因素。英國語文科持續成為考生感到壓力最大的主科，水平與去年相若。

另一方面，逾八成考生「從不或甚少」尋求輔導機構協助，近八成不願與老師傾訴，近七成少與親友交流以緩解壓力，轉而依賴聽音樂、瀏覽社交媒體或玩電子遊戲等獨自紓壓方式。學友社提醒，長期缺乏人際支援恐加劇情緒困擾，建議考生善用專業資源，如學友社學生專線（2503 3399）或網上輔導服務。

學友社執行總監梁國成表示，考生面對公開考試的壓力時，抱有正向思維心態有助將焦慮轉化為動力，並保持專注力及心理韌性。他提醒考生應注重管理身體、目標和時間，即維持固定睡眠、均衡飲食；聚焦當下，避免出現錯誤目標期望，同時亦避免沉溺過往失誤；善用待辦清單及時間表，量化溫習及休息時間，休息時可進行散步、呼吸練習等活動，有助放鬆情緒。他亦建議考生在應試時主動與家人、朋友保持聯繫，必要時尋求專業支援及協助。

家長方面，學友社強調要剔除「一試定生死」的想法，建議可主動觀察和留意子女的情緒及精神狀態、營造能讓子女專注的家居環境，亦可通過製作子女喜歡吃

的餸菜或湯水、協助尋找試場路線、準備早餐和外套、幫忙喚醒起床等實際協助方式表達支持。

原文網址：學友社：文憑試考生壓力高於去年 逾八成「從不或甚少」尋外界協助 籲加強身心支援

<https://www.wenweipo.com/a/202503/30/AP67e91f40e4b0e66be2dbcd0b.html>