

日期：2025 年 3 月 30 日(日)

媒體：東周

## 學友社調查顯示考生壓力上升 八成考生尋求外界協助的意願低

中學文憑試（DSE）即將於後日開考，學友社近期通過網上問卷調查發現，應屆考生的平均壓力評分達到 6.9 分，較去年上升 0.13 分，其中 23% 的考生自評壓力在 9 至 10 分之間，屬於「極大壓力」。調查結果顯示，超過八成的考生在備考期間感到身心疲累，超過七成表示學習動力減退，並有逾六成面臨情緒波動。

學友社學生輔導顧問吳寶城指出，今年考生壓力上升的原因可能與報名文憑試及申請大學聯招的人數增加有關，競爭加劇。此外，部分學科的考核內容變動，包括恢復校本評核和增加必答題，亦令考生感到憂慮。他呼籲考生不必過度焦慮，也不應將問題「災難化」。

調查顯示，只有 34% 的考生獲得充足睡眠，42% 的人具備適當的時間管理，反映出許多考生因時間壓力而影響休息。主要壓力來源包括對未來出路的擔憂、備考時間不足及自我期望過高。

學友社執行總監梁國成建議考生在面對公開考試的壓力時，應保持正向思維，把焦慮轉化為動力。他提醒考生注意健康，保持穩定的作息和均衡飲食，並量化學習和休息時間。必要時，考生可透過學友社的專業資源（如學生專線 2503 3399）尋求支援。

此外，逾八成考生「從不或甚少」尋求輔導機構的協助，近八成不願與老師交流，近七成則少與親友互動以緩解壓力，轉而依賴音樂、社交媒體或電子遊戲來獨自紓壓。學友社強調，長期缺乏人際支持可能加劇情緒困擾，建議考生主動與家人和朋友保持聯繫，並在必要時尋求專業幫助。

對於家長，學友社強調應消除「一試定生死」的觀念，建議主動關心子女的情緒和精神狀態，營造有利於專注的家庭環境，並通過實際行動如幫忙準備餐食和尋找考場路線等方式表達支持。

原文網址：學友社調查顯示考生壓力上升 八成考生尋求外界協助的意願低

<https://eastweek.stheadline.com/witness/11017/DSE2025-%E5%AD%B8%E5%8F%8B%E7%A4%BE%E8%AA%BF%E6%9F%A5%E9%A1%AF%E7%A4%BA%E8%80%83%E7%94%9F%E5%A3%93%E5%8A%9B%E4%B8%8A%E5%8D%87-%E5%85%AB%E6%88%90%E8%80%83%E7%94%9F%E5%B0%8B%E6%B1%82%E5%A>

[4%96%E7%95%8C%E5%8D%94%E5%8A%A9%E7%9A%84%E6%84%8F%E9%A1%98%E4%BD%8E](#)