

日期：2025 年 3 月 30 日 (日)

媒體：香港 01

## **DSE 開考 | 調查考生壓力評分較去年升 英文科續成壓力最大主科**

DSE 中學文憑試筆試將在本周二(4 月 1 日)開考，學友社今(3 月 30 日)發表「文憑試考生壓力調查」結果，發現應屆文憑試考生的平均壓力評分達 6.9 分，較去年上升 0.13 分，料與競爭加劇、部分學科考核內容有變動等原因有關。

調查亦發現，英國語文科持續成為考生感到壓力最大的主科，壓力評分與去年相若。學友社呼籲家長避免過分將個人期望強加於子女，同時建議考生在必要時尋求專業支援及協助。

### **逾八成受訪考生在備試期間感到身心疲累**

學友社就文憑試考生的精神健康狀態，在今年 3 月透過網上問卷，訪問了 956 名應屆文憑試考生。調查結果顯示，考生壓力指數持續高企，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，亦有逾六成考生容易情緒波動。調查又指，受訪考生平均壓力評分達 6.90 分(10 分為極大壓力)，較去年上升 0.13 分。

學友社學生輔導顧問吳寶城指，考生壓力上升原因亦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。他又指，部分學科考核內容有變動，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。

### **逾八成考生「從不或甚少」尋求輔導機構協助**

調查又發現，英國語文科持續成為考生感到壓力最大的主科(6.7 分)，水平與去年相若。調查數據又顯示，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。學友社指，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，尋求協助。

學友社執行總監梁國成建議考生注重管理身體，維持固定睡眠、均衡飲食；管理目標，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；及管理時間，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。他又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。

### **學友社籲家長勿過分將個人期望強加於子女**

學友社又建議家長避免過分將個人期望強加於子女，並需剔除「一試定生死」的想法，同時在溝通時減少批判性話語，尊重子女的升學選擇。機構建議家長透過觀察子女情緒、營造寧靜溫習環境、提供實際協助（如準備餐點、規劃試場路線）等方式表達支持。

機構又指，文憑試僅為其中一個人生階段，現行教育制度已提供多種銜接途徑，呼籲社會各界加強推廣多元出路資訊，協助考生與家長以更開放態度規劃未來，減輕不必要的心理負擔。

原文網址:

DSE 開考 | 調查：考生壓力評分較去年升 英文科續成壓力最大主科

[https://www.hk01.com/article/60224765?utm\\_source=01articlecopy&utm\\_medium=referral](https://www.hk01.com/article/60224765?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral)