

日期：2025 年 3 月 30 日(日)

媒體：信報

調查:文憑試考生壓力高於去年

學友社本月透過網上問卷訪問超過 950 名應屆文憑試(DSE)考生，調查顯示，考生壓力指數持續高企，以 10 分為最高，受訪者的壓力平均為 6.9 分，較去年微升 0.13 分。

儘管近半考生嘗試建立良好生活習慣，仍有 23%受訪者感到「極大壓力」(9 至 10 分)。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。

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。

學友社學生輔導顧問吳寶城指出，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。

學友社執行總監梁國成建議考生注重「三大管理」，分別是管理身體、管理目標及管理時間。管理身體即維持固定睡眠、均衡飲食；管理目標即考生應聚焦當下，避免出現錯誤目標期望，同時亦避免沉溺過往失誤。另外亦鼓勵考生管理時間，善用待辦清單及時間表，量化溫習及休息時間。

原文網址：調查:文憑試考生壓力高於去年

<https://www2.hkej.com/instantnews/current/article/4039598/%E8%AA%BF%E6%9F%A5%3A%E6%96%87%E6%86%91%E8%A9%A6%E8%80%83%E7%94%9F%E5%A3%93%E5%8A%9B%E9%AB%98%E6%96%BC%E5%8E%BB%E5%B9%B4>