

日期：2025 年 3 月 30 日 (日)

媒體：星島日報

DSE2025 | 學友社調查：考生壓力較去年上升 料與報考人數增加有關

中學文憑試(DSE)筆試將於後日開考，學友社的調查發現，應屆考生的平均壓力評分達 6.9 分，較去年上升 0.13 分，更有兩成受訪者感到「極大壓力」。學友社學生輔導顧問吳寶城指出，估計今年考生壓力上升的原因與報考文憑試及申請大學聯招的人數增加、競爭加劇有關。他指出，雖然今年報考文憑試的自修生人數增加，但並非所有自修生均會與本地生競爭大學學位，呼籲考生毋須過分憂慮，甚至把問題「災難化」。

逾 8 成人感身心疲累

為了解文憑試考生的精神健康狀態，學友社於今年 3 月通過網上問卷，成功訪問來自 29 間中學合共 956 名應屆文憑試考生。調查顯示，考生的壓力指數持續高企，超過 8 成受訪考生在備試期間感到身心疲累，逾 7 成人學習動力消減和難以集中精神，逾 6 成人容易情緒波動。以 10 分為極大壓力，今年考生的平均壓力評分達 6.9 分，較去年同類調查上升 0.13 分。

學友社學生輔導顧問吳寶城表示，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」，壓力評分達 9 至 10 分，情況值得關注。考生的主要壓力源於「往後出路」、「溫習或準備時間不足」及「自我期望過高」三大因素，平均分數達 6.8、6.7 及 6.6 分。

吳寶城表示，估計今年考生壓力上升的原因與報考文憑試及申請大學聯招（JUPAS）的人數增加、競爭加劇有關。參照不少考生指其主要壓力源於「往後出路」，他認為考生人數增加有機會導致今年考生的壓力指數上升。他亦指，隨着近年文憑試全面復常，部分學科恢復校本評核，加上部分學科的考核內容變動等因素，也令考生感到憂慮。

至於如何紓緩因競爭加劇而帶來的壓力，吳寶城指出，雖然今年報考文憑試的人數增加，但文憑試第 1 至 5 級成績採用水平參照模式評分，考生不會因其他人影響自己的成績，「同學只要做好自己的表現，其實一樣可以取得第 1 至 5 級成績。」

吳寶城：勿將問題災難化

他又指，今年約有 1 萬名自修生，但參與大學聯招需要有本地生的身份，因此並

非所有自修生均會與本地生競爭大學學位，他認為本地生毋須過分憂慮，「(考生)要知道形勢，不要將問題災難化。」

學友社執行總監梁國成建議，考生面對公開試壓力時，宜抱有正向思維心態，把焦慮化為動力。他建議考生注意維持穩定的作息及均衡飲食，管理自己的目標期望，量化溫習及休息時間，主動與親友保持聯繫，必要時尋求專業支援及協助。他稱學友社於每年應試及放榜期間提供一系列輔導及支援服務，除了電話輔導熱線 2503 3399 外，也設有網上聊天輔導。

原文網址：

DSE2025 | 學友社調查：考生壓力較去年上升 料與報考人數增加有關

<https://std.stheadline.com/education/article/2061079/%E6%95%99%E8%82%B2-%E7%86%B1%E8%A9%B1-DSE2025-%E5%AD%B8%E5%8F%8B%E7%A4%BE%E8%AA%BF%E6%9F%A5-%E8%80%83%E7%94%9F%E5%A3%93%E5%8A%9B%E8%BC%83%E5%8E%BB%E5%B9%B4%E4%B8%8A%E5%8D%87-%E6%96%99%E8%88%87%E5%A0%B1%E8%80%83%E4%BA%BA%E6%95%B8%E5%A2%9E%E5%8A%A0%E6%9C%89%E9%97%9C>