

日期：2025 年 3 月 30 日 (日)

媒體：AM730

學友社調查：文憑試考生壓力平均分達 6.90 約四成感極大壓力

2025 年香港中學文憑筆試將於 4 月 1 日(二)開始，至 4 月 30 日(六)開考最後一科，首個應考科目為視覺藝術。學友社今日(30 日)公布「文憑試考生壓力調查 2025」，發現在填寫問卷之前的過去兩星期，有超過八成的受訪考生感到身心疲累、逾七成的考生反映學習動力消減和難以集中精神，亦有逾六成考生表示容易情緒波動，反映大部分受訪考生均曾經或正在出現較嚴重的壓力徵兆，適宜及早提供得到支援，以免情況惡化，持續損害身心健康及影響生活各方面及應考文憑試的表現。

學友社於 2025 年 3 月透過網上問卷的形式，邀請全港中六學生進行文憑試考生壓力調查，最後共 29 間學校回覆，並收回 956 份有效問卷。學友社指，整體受訪考生認為文憑試帶來壓力的平均分有 6.90(10 分為極大壓力)，較去年微升 0.13 分，相信與今年考生人數增加，大學聯招報名人數亦有所上升有部份關係；有 23% 受訪考生感到極大壓力(9 至 10 分)，與去年相若，可見考生仍需得到緊密支援。

英國語文仍是考生最感壓力

學友社學生輔導顧問吳寶城，在個別應考科目來看，相對其餘三個主科來說，英國語文仍是考生最感到有壓力的，與去年相若，未見回落。他又提到，數據亦顯示考生有充足睡眠的只有 34%、有適切時間管理的有 42%，可見不少人感受到時間迫切，影響休息。然而，也有 50%或以上受訪者表示自己有均衡健康飲食、訂立學習進度和時間表，某程度上相建立良好生活習慣，減輕一定焦慮、不安和壓力。

極大壓力來源

調查又發現，「往後出路」、「溫習／準備時間不足」、「自我期望」為首三項最多受訪考生認為帶來頗大至極大壓力的來源；相信牽涉部份學科考核內容有所變更，且在部份考試模式在疫後回復正常，包括 SBA 及必答題的內容亦較之前增加，令學生壓力上升未能回落。

受訪考生較少主動向身邊的人求助

另外，超過八成受訪考生表示從不或甚少尋求輔導機構協助、接近八成考生表示

從不或甚少找老師傾訴、接近七成考生表示從不或甚少尋求親友協助。他們主要以聽音樂、瀏覽社交媒體、玩電子遊戲的方式紓解壓力，較少主動向身邊的人求助，情況值得關注。

學友社執行總監梁國成呼籲，考生要多留意有否出現壓力徵兆，維持良好生活習慣，制定時間表，及了解不同出路的資訊等，以減輕不安，亦要作適當的期望管理，和家長作良好溝通。家長亦要了解子女狀況，提供正面支持，盡量減少批評。

原文網址：學友社調查：文憑試考生壓力平均分達 6.90 約四成感極大壓力
<https://www.am730.com.hk/%E6%9C%AC%E5%9C%B0/%E5%AD%B8%E5%8F%8B%E7%A4%BE%E8%AA%BF%E6%9F%A5-%E6%96%87%E6%86%91%E8%A9%A6%E8%80%83%E7%94%9F%E5%A3%93%E5%8A%9B%E5%B9%B3%E5%9D%87%E5%88%86%E9%81%946.90-%E7%B4%84%E5%9B%9B%E6%88%90%E6%84%9F%E6%A5%B5%E5%A4%A7%E5%A3%93%E5%8A%9B/546498>