

日期：2025 年 3 月 31 日 (一)

媒體：大紀元

港調查顯示 2025 年 DSE 考生壓力持續高企

【大紀元 2025 年 03 月 31 日訊】(大紀元記者浦慧恩香港綜合報導) 學友社近期訪問了超過 950 名應屆香港中學文憑試 (DSE) 考生，結果顯示考生的壓力指數仍然處於高水平。以 10 分為最高，受訪者的平均壓力分數為 6.9 分，較去年微升 0.13 分，有 23% 考生的壓力更高達 9 至 10 分。

調查發現，考生壓力的主要來源包括對未來出路的憂慮、溫習及準備時間不足，以及自我期望過高。其中，超過八成考生感到身心疲憊；七成考生學習動力減弱，難以集中精神；六成考生表示情緒波動明顯。此外，受訪考生認為四大核心科目中，英文科壓力最高 (7.21 分)，其次是中文科 (6.75 分)、數學科 (6.30 分) 及通識科 (6.28 分)。

46% 考生認為自我期望是壓力的主要來源，去年上升 3.1 個百分點。學友社分析，考生不僅希望考入大學，亦有部份考生為了進入特定學科而承受額外壓力。

大部份考生較少尋求外界支援

調查亦發現，大部份考生較少尋求外界支援。八成考生「從不或甚少」尋求輔導機構協助，近七成考生不與親友交流壓力，而是依賴聽音樂、瀏覽社交媒體或玩電子遊戲來紓解壓力。

學友社認為，考生壓力上升與考生人數增加及大學聯招競爭激烈有關，並建議考生應學會管理壓力，透過維持良好生活習慣、制定時間表、聚焦當下目標等方式減輕不安。

學友社執行總監梁國成建議考生運用「三大管理」來應對壓力，包括身體管理：保持固定睡眠時間、均衡飲食，確保身體狀態良好。時間管理：如利用待辦清單及時間表，有效安排溫習與休息時間。目標管理：設定可達成的目標，避免因過高期望而產生壓力，同時避免過度糾結過往失誤。

學友社學生輔導副總幹事陳倩雯則提醒，家長應避免過度關心，如頻繁詢問考試表現、與他人比較或施加過高期望，這些行為可能會加劇學生的焦慮感。相反，家長應給予適當的支持，成為子女的傾訴對象，幫助其舒緩

壓力。

原文網址：港調查顯示 2025 年 DSE 考生壓力持續高企
<https://www.epochtimes.com/b5/25/3/31/n14471152.htm>