

日期：2025 年 3 月 30 日 (日)

媒體：香港經濟日報

2025DSE | 學友社調查：考生壓力指數回升與考生人數增多有關 籲勿「災難化」影響

文憑試筆試 4 月 1 日開考，學友社調查發現，今年文憑試考生的壓力指數微升。學友社相信，與今年文憑試考生人數上升，以及疫情後各科目考核形式復常有關係。學生輔導顧問吳寶城提醒學生，考生人數上升對成績的影響有限，勿將影響「災難化」。

中學文憑試首個筆試科目明天開考，至於核心科目則在後日開考。學友社在本月透過網上問卷訪問 956 名應屆中六考生，考生壓力自評平均為 6.9 分，較去年微升 0.13 分，是連續兩年回落後反彈。自評壓力為 9 至 10 分的受訪考生佔 23%，與去年相若。眾多考試壓力原因中，考生最大壓力源自「往後出路」，平均分為 6.7 分，其次為溫習時間不足和自我期望過高。

吳寶城：考生人數增多不影響取 1 至 5 級成績

學友社學生輔導顧問吳寶城認為，考生壓力增加與競爭加劇有關。他指出，今年文憑試的報考人數增加，其中自修生人數上升幅度達 37%，相信當中包括內地考生。他提醒，考生增加對考試成績的影響有限，因為只有 5*和 5**的成績界線會受考生人數影響，其餘等級均以水平參照方式評定。今年的聯招申請人數亦上升，他相信亦是考生壓力增加的原因，但提醒非所有文憑試自修生均會參加聯招競爭資助學位，只有「本地生」方能參加聯招。他認為，考生要認清目前形勢，避免將競爭加劇的情況「災難化」。

吳寶城又提到，文憑試過去數年因考生學習期間受疫情影響而調整評核方式，例如資訊及通訊科技科（ICT）和「企業、會計及財務概論」科（BAFS），在今年的文憑試將全部復常。他指出，考生需要溫習和回答的範圍會比去年的考生多，亦會導致考生壓力水平較去年高。

考生傾向自行排解壓力 近七成少與親友傾訴

應屆考生林栢祈表示，預計最佳五科 13 分，計劃入讀體育相關的副學位。他稱自評壓力指數為 7 分，特別擔憂中文科未能取得至少兩分入讀高級文憑，平時會透過做運動紓緩壓力。他又說，家長不太緊張自己的考試表現，認為他們有支持自己應考，但平時甚少與家長傾訴考試壓力，如要與人傾訴，會與朋友分享擔憂，

認為家人不了解文憑試帶來的壓力，「我係同朋友面對同一個考試，屋企人反而畀唔到幫助。」

另外，調查發現超過八成考生甚少或從不尋求輔導機構協助，近八成不願與教師傾訴，亦有近七成考生甚少與親友交流緩解壓力。他認為，應考文憑試除了需要考試知識、對文憑試的認識，期間的心理狀態和發揮亦重要，不認同「家長會畀唔到幫助」，亦建議考生多向身邊人尋求支援，紓解壓力。他又建議家長，在家中可為子女提供寧靜環境溫習，平時亦要避免追問考試情況。

吳寶城又建議，考試期間要避免過度留意新聞，以免影響心情，同時亦要避免考試後「對答案」或與身邊同學比較。

原文網址：2025DSE | 學友社調查：考生壓力指數回升與考生人數增多有關
籲勿「災難化」影響

<https://topick.hket.com/article/3928572/2025DSE%E5%AD%B8%E5%8F%8B%E7%A4%BE%E8%AA%BF%E6%9F%A5%E5%BC%9A%E8%80%83%E7%94%9F%E5%A3%93%E5%8A%9B%E6%8C%87%E6%95%B8%E5%9B%9E%E5%8D%87%E8%88%87%E8%80%83%E7%94%9F%E4%BA%BA%E6%95%B8%E5%A2%9E%E5%A4%9A%E6%9C%89%E9%97%9C%E3%80%80%E7%B1%B2%E5%8B%BF%E3%80%8C%E7%81%BD%E9%9B%A3%E5%8C%96%E3%80%8D%E5%BD%B1%E9%9F%BF>