

日期：2025 年 3 月 30 日(日)

媒體：TVB | 無綫電視

機構調查顯示文憑試考生壓力評分較去年上升 認為或憂競爭加劇

中學文憑試(DSE)即將開考，有機構調查顯示，超過六成應屆文憑試考生指，容易情緒波動，壓力評分較去年上升，相信與考生人數增加等有關。

中學文憑試周二開考，為了解應屆考生的精神健康狀況，學友社本月以網上問卷，訪問 29 間學校、共 956 名考生。

發現超過八成受訪考生指，備試期間感到身心疲累，六成多受訪者指容易情緒波動。壓力最高 10 分來計，平均達 6.9 分，較去年多 0.13 分，其中兩成三考生感到極大壓力，擔心升學出路、準備時間不足及自我期望等，都是壓力來源。

今屆中學文憑試超過 5.5 萬人應考，較去年多近一成，其中自修生突破一萬人，更多了三成七。學友社認為，有考生可能憂慮競爭大了。

學友社學生輔導顧問吳寶城說：「如果同學同時間自修生亦是本地生身份，其實都會和我們本地同學，去競逐本地升學學額，包括在資助大學。對於成績來說，就是現在 DSE 在說水平參照，很多同學的分數和能力去到一定水平，其實是無需理會他人表現，都可以拿到一定的等級。他(考生)要知道個形勢，就不要將問題災難化。」

調查亦發現，大部分考生靠聽音樂、瀏覽社交媒體等紓緩壓力，而不向師長或親友傾訴。

學友社提醒長期缺乏人際交往，有機會加劇情緒困擾，呼籲考生主動與家人、朋友保持聯絡，必要時尋求專業支援，亦要平衡溫習和休息時間。

原文網址：機構調查顯示文憑試考生壓力評分較去年上升 認為或憂競爭加劇

<https://news.tvb.com/tc/local/67e9448a1c31fea26903840d/%E6%B8%AF%E6%BE%B3-%E6%A9%9F%E6%A7%8B%E8%AA%BF%E6%9F%A5%E9%A1%AF%E7%A4%BA%E6%96%87%E6%86%91%E8%A9%A6%E8%80%83%E7%94%9F%E5%A3%93%E5%8A%9B%E8%A9%95%E5%88%86%E8%BC%83%E5%8E%BB%E5%B9%B4%E4%B8%8A%E5%8D%87-%E8%AA%8D%E7%82%BA%E6%88%96%E6%86%82%E7%AB%B6%E7%88%AD%E5%8A%A0%E5%8A%87>