



學友社
Hok Yau Club

學友社文憑試考生壓力調查 2022 調查重點

一、壓力調查背景

- 2022 年 1 月份期間以網上問卷形式進行，收到 37 所中學共 2,128 份應屆文憑試考生問卷回應。
- 因應疫情轉趨嚴峻，3 月份再進行的補充網上問卷調查，收回 578 份回應。

二、1 月份調查結果及分析

此部分為 1 月份收集的問卷結果，反映較常態下同學面對文憑試壓力的狀況，或未能反映疫情加劇、收緊防疫措施及文憑試開考變數等，對應屆中六學生的壓力的影響。

- 整體受訪文憑試考生感受 7.16 平均分的壓力，整體平均分由 2020 年新冠疫情初爆發時回落。(表 3a)
- 有 24%受訪學生感到 9 至 10 分的極大壓力，情況值得關注。(表 3b)
- 學生往後出路和時間不足等因素是最大壓力來源，而學校、朋友及家人帶來較少影響。(表 6)
- 英文科帶給學生的壓力最大，分數亦較以往高。可能與今屆學生自中四級起便受疫情停課影響，而英文需要較多沉浸學習的學科倍受影響，故此更感壓力。但要注意，1 月份調查時，當局尚未公布考試簡化方案。(表 7)
- 下游學術能力學生，壓力平均明顯較上游及中游低。(表 8b)
- 大壓力的學生的身心狀態，明顯較整體學生差，身心疲累、動力消減、難以集中精神及睡眠不足情況顯著。(表 10)
- 學生以聽音樂、瀏覽社交媒體及電子遊戲來紓解壓力，卻較少透過外在輔導機構、親友、教師的援助，以及運動及健康生活來改善。(表 12)

三、3 月份調查結果及分析

- 3 月份壓力評分達 7.87 分，較 1 月份上升達 0.71 分，處歷年調查高位。(表 3a)
- 達 9 和 10 分的極大壓力考生達 35.5%，較 1 月份的 24.2%，上升 12 個百分點。(表 3b)
- 學生的整體身心狀況，明顯較 1 月份轉差。90%學生感到身心疲累 (+5.6)，87%學生表示難以集中精神 (+14.1)，87%學生感到學習動力消減 (+11.9)，以及 78%學生表示容易情緒波動 (+16.9)。(表 4)
- 現時學生首三個最需要的支援，依次為時間管理、學科重溫及課業輔導，以及合適的溫習空間。(表 13)

- 對於考試安排及措施，有 80%學生認同為身體狀況許可的確診考生及隔離考生設立特別試場，但 74%學生不認同「因病、確診或隔離令而未能應考的考生，以校內成績評估成績，最高為 5 級。」的安排。(表 14)

四、建議

學生

- 宜做好時間編排和生活管理，可減低焦慮及改善作息。
- 以多元方式去紓壓，會更有效及深度放鬆。
- 可多向輔導機構及師長求助。
- 恰切的自我期望，把壓力轉化為應試動力。
- 盡力而為之餘，亦要量力而為。
- 做好心理、備試及物資上的準備，以及制訂應變方案。一旦要到特別試場應考，也不會失措而有所遺漏。

當局及學界

- 清晰公布考試及防疫安排，以減疑慮。
- 如疫情許可，為文憑試考生提供回校溫習的空間，亦可得到學校師長支援。
- 提供各項在家備試資源。
- 提供各種線上的情緒輔導和關顧小組，增強以線上小組形式，提供社交及情緒支援。

家長

- 留意子女情緒。
- 協助搜羅最新考試安排及升學資訊。
- 協助子女安排合理的作息時間。