

華夏

教育

第二十二期

二〇二四年九月 期

目錄

特稿 談優化中國語文科課程及評核的實施 (招祥麒)

專題 如何兼顧學生學業及全面發展

- ◆ 1. 時間管理、訂立目標、良好溝通、成敗反思
(盧端怡 陳凱盈 莫希汶)
- ◆ 2. 校際比賽如何兼顧學生學業
——培僑書院的理論與實踐 (丁繼聯)
- ◆ 3. 尋找校際比賽與學業之間的平衡點 (王偉傑)
- ◆ 4. 善用時間 有效協調 (張國文)
- ◆ 5. 搭建高質量平台 讓各階層學生公平比試 (李曉迎)

教育論見 香港基礎教育如何培養未來人才 (戴希立 甄眉舒)
做好「一國兩制」教育 建立與時並進世界觀 (胡少偉)

同行同伴 ◆ 1. 給新入職老師的教育金句 (吳曆恆)
◆ 2. 從教學實踐角度淺談師生關係 (伍穎瑜)
◆ 3. 支持、鼓勵、陪伴、同行 (卜思詩)

教育師表 ◆ 1. 陪學生渡過難關 比教書更重要
——鳳溪創新小學德育科及常識科老師李穎賢
◆ 2. 面對挑戰 師生唱響同一首歌……
——番色園主辦可藝中學中文科主任蔡曙虹
◆ 3. 棄高薪轉跑道 只因中一遇到好老師
——將軍澳官立中學中文科老師賴荃芳

研學之旅 ◆ 1. 用腳丈量祖國大地 用心感受國家民族的強大 (盧曼華)
◆ 2. 2024年福建中學深圳專業發展之旅感想

教學心得 教學九招與課室外的教學 (陳德恆)

閒情雅趣 由巴黎奧運會開幕式想到的…… (何思行)

教育動向 ◆ 1. 華夏辦「名師大講堂」千名聯校教師出席
◆ 2. 五校師生體驗海洋科考 探索深海奧秘
◆ 3. 蛟龍號訪港 展國際深海科考成果
◆ 4. 教聯會就《2024年施政報告》提教育建議

徵稿及稿例

華夏

香港華夏教育機構

善用時間，有效協調 ——兼顧學業及多方面發展

摘要：當人人都說英語重要。為追上英語水平而放棄所有課外活動，是否值得？本文作者現身說法，以輔導學生的真實例子說明。老師指導學生掌握生涯規劃工具，通過善用時間、有效協調、作息有序，再按既定計劃，每日、每週、每學期，持之以恆地完成。同學的英語能力進步了，學習自信也提高了，學業、服務和國術運動都同時兼顧，其投身警察的志向抱負愈趨堅定。



張國文副校長

少年要強，就要讀好書、好讀書，其重要性可謂眾所周知。然而，要少年強則必須接受新時代全人教育，除德、智、體、群、美外，還要發展各項共通能力及培養軟實力。現代社會，各項知識及AI技術發展，一日千里。即使互聯網可拉近古今中外的距離，但一天畢竟只有24小時而已。難道古哲莊子所言「吾生也有涯，而知也無涯。以有涯隨無涯，殆已！」是真的嗎？

為了學業，課外活動全部讓路？

我曾經教過一位新來港的女學生，我是她中三歷史科老師。她體能素質不弱，曾在內地學習國術多年。她知道自己的英語根基很差，要急起直追，她曾問我怎麼辦，是否該放棄所有課外活動及興趣？

我的看法是：一方面很欣賞她有頗強的反思能力，能夠明白英語的重要性；另一方面，我認為她不用完全放棄自己喜愛的健康活動。

我分享了一些生涯規劃工具給她。其後，她訂下每週溫習時間表，每天會先完成「既急且重」的英語學習，同時善用資訊科技，提升聆聽及說話能力。在完成其他學科習作後，她不像其他年輕人般愛上網玩遊戲或與人長時間閒談，而是利用餘下的時間到道場鍛煉體能及提升技藝。值得一提的是，她努力做到每天睡眠時間不少於八小時，確保自己有充足的精神，應付日間學習的需要。



張國文(左一)帶領學生參加「一帶一路先鋒」綜合能力比賽

認清目標，學業優先活動次之

她還訂下一年、三年及中學畢業後的長遠目標。例如在測考期間，她會暫停到道場訓練，長假期間則會在日間鍛煉技藝，晚上繼續溫習英語。

經過約兩年的努力，她的英語水平明顯提高，不少老師發現她展現出自信心。後來她還擔任了風紀隊小隊長，服務同學。

英語能力改進，當然令人欣喜。我也注意到她能訂立目標、次序，並管理好時間，體質改善也帶動了學術進步，可見全人教育絕對不是紙上談兵。

她還告訴我，長遠目標是成為警務督察，服務社會。看着她這兩三年來的努力，兼顧了學術——尤其是英語，以及國術技藝，至於能否如願以償？我對她充滿信心！

如何兼顧學業及多方面發展？從事教育工作近三十年的我，結合前線經驗及相關研究，提出以下建議，藉此拋磚引玉。

運用時間，貴在堅持，戒除拖延

- 一、**學習運用時間，優次有序**：時間是有限的，但我們的責任和想做的事情不少。必先完成「既急且重」之事，至於「不急不重」的事，則留在有餘暇之時才考慮。當中如何分辨，同學們可多參考師長的意見。
- 二、**消除運用時間的大敵**：經常單憑自己喜好或以即時享受為先，面對壓力即傾向拖延，是許多年輕人不幸養成的陋習。久而久之，輕則難以兼顧大小事務，重則一事無成。
- 三、**訂立目標**：有了清晰的目標，才能對準焦點，從而作出適當的行動。這亦有助我們知道，該如何集中精神，自律地追求預期的成果。在訂立目標時，要注意以下的準則(SMART)：要明確具體；可以量度的，以致可以評估進度和成效；按著資源及能力去計劃，目標是有可能實現及合理的；要有時間上的規限，即分為短期、中期及長期目標，適時優化、修訂，這樣才能較容易去完成學業及多元化的目標。
- 四、**保持健康身心**：假如沒有健康，等同紙上談兵。平日要注意保持均衡飲食、適量運動、充足睡眠等健康生活方式，以應付各項挑戰及困難。絕對不要誤信傳言，以為煙、酒或濫用藥物可以提神，甚至增加辦事效率。反之，這些東西只會危害身體健康，禍害一生。

總言之，年輕人往往不滿足於學業優越，而單憑學業優越也不一定能踏上成功之路。「實踐是檢驗真理的唯一標準」，同學在兼顧學業及多方面發展時，宜多參考良師益友的意見，並努力上進、自強不息。

(張國文為仁濟醫院靚次伯紀念中學副校長)



參觀企業，學習善用時間做好管理