

華夏教育



第二十七期

二〇二五年二月

目錄

01 特稿

- 人工智能釋放教師空間的機遇與挑戰 (徐區懿華)

02 社會脈搏

- 網絡詐騙出沒 大中小學生慎防中招 (劉慧慧)

03 教育觀察

- 《教育強國建設規劃綱要(2024-2035年)》對香港基礎教育的啟示 (戴希立 甄眉舒)
- 學校骨幹「登六」退休是浪費人才 (許為天)
- 便利高才通子女入讀幼稚園的建議 (溫志倫)

04 專題：中學文憑試開考前要做的準備

- 先考者遲溫，遲考者先溫 (吳曆恒)
- 先攻最難學科 次溫心儀科目 (劉偉斌)
- 認準目標 有路向有步驟地溫習 (王梓濠)
- 及鋒而試 爭取得分：如何為 DSE 作好準備 (曹順祥)
- 寫好錯題簿 有助揚長避短 (周智傑)
- 做好史實記憶卡 胸有成竹免慌張 (黃俊傑)
- 紓解焦慮 養足精神 從容迎戰文憑試 (楊星波)
- 減少「不小心」錯漏 防止文憑試失分 (王偉傑)

05 教育論見

- 數字化樂器，學生素養一眼看清 (余濤)

06 家庭教育

- 家家風——從關懷長者起步 (洪錦鉉)

07 教育心得

- 班級經營源自真誠愛護 (培僑書院張彩虹)
- 分享「失敗履歷表」 (培僑中學余敏)
- 找到學生的閃光點 (漢華中學林穎敏)
- 我的五點心法 (培僑中學譚小銘)
- 常與家長溝通 (教聯會黃楚標學校丘惠卿)

08 研學天地

- 福建中學附屬學校五年級跨學科學習遊學團 (余佳 杜文婕)

09 灣區聯賞

- 讀鄧世昌紀念館一副充滿愛國主義色彩的楹聯 (招祥麒)

10 教育雜誌

- 校園事故的應變與善後 (陳德恒)

11 閒情雅趣

- 香港大棠郊野公園秋之行 (陳紅方)
- 詩詞仿作 (伍穎瑜 吳曆恒 楊潔 曹順祥)

12 教育動向

- 教聯會揭曉「教師眼中 2024 年十大教育新聞」

先攻最難學科 次溫心儀科目



劉偉斌副校長

仁濟醫院靚次伯紀念中學



中六尖子製訂個人自修時間表

摘要：科類相間。大多數人都喜歡每天只專注溫習一個科目，感覺像一氣呵成的樣子。不過，珍饈百味多吃亦會生厭。建議大家將一天分為兩部分，首部分（全天最精神的時間）溫習自己感到困難的一科，次部分則溫習自己較喜歡的一科。如果是理科生，能讓文理配搭則更佳，例如以英文與物理配搭、中文與數學配搭等等。



劉偉斌擔任班主任期間培養學生自律學習



中六尖子一起製訂全年學習計劃



靚中學生回校自修至夜深

2025 年中學文憑試開考已逼在眉睫。由四月的第一天起，至四月最後一天結束，剛好佔了整個四月。中六的學子們，現在基本已完成了校內模擬考試，有的正在校內進行密鑼緊鼓的全班或分組個別補課，有的則在自修室或家裡埋首備戰。我們可以如何善用開考前這一個多月的時間呢？

職場人士在處理專案管理時，常用一項名為「計劃、實施、檢討」（Plan, Implement, Evaluate 簡稱 P.I.E.）的循環技巧。在只餘個多月便開考的這期間，我也贈考生們一個備戰文憑試的 P.I.E. 錦囊：「計劃、復行、忍耐」（Plan, Iterate, Endure）。

先說「計劃」(Plan)。有云：「萬事起頭難。」尤其是年輕人，一般說幹就幹，要為行動作出詳細規劃，是一件不容易的事。我在校內推行了一個「中六尖子計劃」，在常規課時內以抽離式的校本課程親身指導中六的尖子學生。我們的第一課，就是學習如何做好一個自修學習時間表的規劃。

數算開考日子安排溫習表

這裏有三個重點。其一，先數算開考前餘下可用於溫習的日子，然後按各科的個人進度及升學目標，將日數合適地分配。這裏包含了生涯規劃「輕重緩急先後」的個別目標判斷，難以三言兩語道出。若果此刻仍未清晰掌握也不必著急，簡單化地以「困難的科目溫習多一點」的概念去分配時間也未嘗不可。

其二，均衡作息。溫習時間與學習效能的關係圖，並非一條直往上斜的正比例圖像，反而像個拋物線圖，時間到達某一點就會達致效能的頂峰 (peak)，之後效能就會慢慢下降。雖然每個人不盡相同，惟每一至兩小時一個小休、每三至四小時一個大休，實為一個不錯的方法。此亦所謂「作息有時」。

其三，科類相間。大多數人都喜歡每天只專注溫習一個科目，感覺像一氣呵成的樣子。不過，珍饈百味多吃亦會生厭。建議大家將一天分為兩部分，首部分（全天最精神的時間）溫習自己感到困難的一科，次部分則

溫習自己較喜歡的一科。如果是理科生，能讓文理配搭則更佳，例如以英文與物理配搭、中文與數學配搭等等。以下用一個語文能力較弱的理科學生其中一天的自修備試時間表為例：

7:00am 前	起床
8:00am-10:00am	溫習中文科
10:00am-10:30am	小休
10:30am-12:30pm	溫習中文科
12:30pm-2:00pm	午休（及午膳）
2:00pm-4:00pm	溫習化學科
4:00pm-4:30pm	小休
4:30pm-6:30pm	溫習化學科
6:30pm-8:00pm	晚休（及晚膳）
8:00pm-10:00pm	備用，例如可複習今天中文科內容
10:30pm 前	準備入睡

溫習日之餘宜有休息日

跟著說「復行」(Iterate)。計劃好學習時間表後，就是一天復一天的去執行。我沒有用 Implement 這個字而用了 Iterate 這個字，就是想強調當中涉及的紀律重複性。莘莘學子，本就習慣了學校施予的紀律與秩序。突然間要跟隨一個自訂的時間表來作息，極不容易。欲成功執行，則合適的「時、地、人」不可或缺。「時」，前已詳述，這裏再補充一點，除了固定的「溫習日」外，每週都必須有半天、一天的「休息日」，做輕鬆的事，包括運動、郊遊、逛街、朋友聚會等等，以作身心「充電」之用。「地」，一個良好的溫習環境非常重要。政府康文署的自修室入座證申請已於2月3日截止申請，但仍有很多社福機構例如社區中心，甚至是自己就讀的學校，都有提供自修室的服務。如果家中環境許可，又不易被旁邊舒服床子所誘惑的話，在家中閉關也是一個好方法。

「人」，有些同學愛獨自修練，亦有些愛與知己為伴。伙伴的選擇很重要，若果大家太過談得來又控制不了的話，花在談天說地的時間可能要比溫習時間更多。最好當然是找在學科上能相互幫忙又能集中學習的同學結伴，否則更佳的方法，是大家先各自的修行，然後在小休、飯休時才相約談天、互勉、吐苦水，這樣的效能也許會來得更佳啊！



靚中學生努力爭取入讀香港大學

談起休息時間，適當地做一點運動、聽聽音樂，都會有不俗的果效。因為溫習的過程中，大部分時間都在使用左腦，它負責語言、邏輯分析等理性思維，而右腦則負責音樂、圖像、位置空間等形象及情感。因此，讓左、右腦間隔地工作及休息，對激活你的整體學習效能頗具裨益呢！

然後說「忍耐」(Endure)。筆者自己當年經歷了兩次公開試備戰的煎熬（當年的「會考」與「高考」），深明今日考生這期間的不好受，箇中苦辣，實在不足為外人道。不過，即便是「百忍成金」這類老生常談，我仍想多說半句。梁啟超在《敬業與樂業》一文中說過：「須知苦樂全在主觀的心，不在客觀的事。」將學習變成樂趣，為至高的境界。即使很難做到，利用本文提及的適當休息時間，甚或可以獎勵自己溫習進度良好而額外增加的「休息日」，都能給自己添上學習的目標及樂趣。大家亦要做好心理準備，開考後不要被首一、兩科的不順而「打窒條氣」（銳氣被挫），以免產生連鎖效應，因小失大。要知道，香港的升學選擇多元，「條條大路通羅馬」之說，並非紙上空談啊！

備好一式三份文具套裝

最後，是有關基本的技術準備工夫。良好的文具套裝（筆要好寫、塗改帶要好用），要準備一式三份，其中兩份帶入試場，一份放在家備用。應考的試場，亦要及早「實時實地」預演交通流程。另外，備好鬧鐘數個，放在房中不同位置；「人肉鬧鐘」（家人、朋友）也要準備好呢！

近年，我校先後產出多位被北京清華大學、上海交通大學、香港大學、香港中文大學、香港科技大學等名校取錄的畢業生，他們都為文憑試有了充足的準備及堅定的決心，希望以上點子對各位同樣有幫助，全力為大家「應援」！