

新一期 

SMART PARENTS  
**親子王**  
周刊

今天上架!



嶺小校長：  
放鬆學習 平衡課業壓力



樂天校長：  
特色親子功課凝聚親情



升學專家：  
無功課日重建正確態度



親子同步開心  
無功課日 鬆綁學業壓力



有售



## 鬆綁學業壓力 親子同步開心

無

功

課

日

「做晒功課未？」這句家長常嘮叨的一句話，想深一層，因何功課老是做不完？是功課太多，還是時間太少？去年，政府公布《小學教育課程指引（2024）》，特別強調要改善家課安排，減輕學生負擔。然而早前有議員辦事處在指引公布一年後進行調查，發現僅有21%學校有效落實「無功課日」。這21%看似微小，卻恍如沙漠中的清泉，一點一滴，說不定終能匯成大海汪洋。走入兩所成功推行「無功課日」的小學，感受零功課帶來的連鎖快樂，連家庭也受惠，並進一步探討為何學生抗拒功課。一起鬆綁「死結」，重燃真正的學習樂趣。

文：劉佩樺 圖：李沃濤、PhotoAC、受訪學校提供



## 放鬆與學習

## 平衡課業壓力

事出必有因。嶺南大學香港同學會小學（下稱嶺小）設定每月的最後一個星期五是「無功課日」，不知不覺，計劃已經踏入第四年，最初驅使吳曉靈校長落實這個決定，乃源於自身經驗。「在國際學校工作了十多年，眾所周知，她們以少功課見稱，繼而前後在三所直資學校工作（嶺小是第三間），每一所都有功課，其中一所功課多到我跟那時候的校長說：『又話係happy school，真係做到懷疑人生啊！』」當吳校長來到嶺小，想起當年國際學校的畢業生，不少也成功考入「劍牛」或其他神校，卻不見得他們小學時有很多功課，這樣揭示了甚麼？



●嶺南大學香港同學會小學 吳曉靈校長

### 送給師生的禮物

費煞思量，吳校長換位以家長身份審視當時境況。她是三孩媽媽，子女曾先後入讀東區的頭牌小學，深明多功課之苦。「有一年，三個孩子就讀同一所小學，可以想像功課是如何堆積如山，而弟弟在中文方面有輕微的讀寫障礙，做功課對他來說煞是辛苦，最終是我打退堂鼓，決定為他轉到國際學校。」這場功課戰爭，讓身為家長的吳校長想通即使用心教導，搞不定就是搞不定，既然自己有機會處身校長這個位置，那不如想個方法，讓真正的用家（同學）、家長和老師也感到舒服，於是「無功課日」便橫空而出。

「本來老師們都認為不可行，我跟他們說：假設你一個月只有一天不進食，應該不會餓死吧！為何不嘗試一下呢？」連校長都這般說了，老師都好像沒有推辭的理由，吳校長視「無功課日」為第一份送給嶺小的禮物。「香港人忙學業忙工作，其實放鬆與學習，有沒有方法平衡？我要獎賞同學也獎賞老師，所以無功課日當天中午一點便放學，老師也下班，不會安排任何會議，避免特別事情要他們留校處理，大家開開心心，師生一起放鬆。」這種由下而上的政策，吳校長比喻就如一個幸福家庭，一定要爸媽恩愛，孩子才開心，放在家庭也一樣。

### 全家享受零功課的周末

說到「爸媽」這個比喻，無功課日得到老師的認同，還要有家長的支持吧？「學校定位是happy learning school，本來就不多抄寫功課，選擇嶺小的家長，早就明白這方向，對於無功課日，他們只有更開心。」家長開心的程度，是提早約好其他家長，放學後立即去party room玩，又或一起去小旅行。「常常有家長興奮地告訴我：今日去三日兩夜呀！」之所以最初擇定每月最後一個星期五是無功課日，就是想將快樂連結星期六、日，成為每月一個沒有任何功課的周末，既玩得特別愜意，同時為大家帶來額外的親子時間，而且還有慶祝的意味，吳校長形容：「你已經努力了一整個月，該來個小小慶祝了，人生不一定畢業或結婚才可慶祝，為自己打造一些小慶典，在日常感覺到幸福，然後將幸福感帶進生活，才能令自己的生活更有動力。」不過，生活難免有些小挫折，上學亦然，吳校長說不打緊。「可以勉勵自己再努力一點，下個月又有無功課日，不見得很遙遠，下個月還是有事情可慶祝啊！」



## 老師最初不適應

凡是新計劃都需要時間磨合，事實無功課日最初實行時，也鬧過烏龍。「最初最不習慣是老師，因為早說好不想這個構思是gimmick，要堅做，那個周末真要做到零功課，不用提前也不用追加功課。」不過，有老師還是如常給了功課，同學便立即理論一番，原來老師只是一時忘記，最終將交功課日期定為星期二，皆大歡喜。「試過小息時在操場遇上『申訴』的同學，七嘴八舌說嚷着老師在黑板寫下了功課，不是無功課日嗎？於是立即在他們跟前致電給老師，了解後知道是位新老師，未熟悉運作才產生誤會。」

即使只是每月一次，一個學年也累積了差不多十個沒有功課的周末，吳校長認為已成功鬆綁了課業的壓迫感。「老實說，我們本來就沒有太多功課，就算高年級也一定能兩小時內完成（功課），我們的功課是同學自己做得來的，你看fb的直播短片，常看到同學在操場圍在一起做功課，因為他們都懂，自然不抗拒、自動自覺；坦白說，太深奧的功課其實是家長做的，這樣沒意思呀！」記者身為家長，不能同意更多。

●今年學校一位特別的「新生」，在暑假時的雨天來到學校，這些會議同學為牠改名。

## 功課還有存在必要

說了那麼多無功課，不過吳校長認同功課還是有存在必要，那是學生某一天或某一段時期的學習總結，同時讓老師及家長看見同學所學。「最重要是讓同學透過自己的功課，有一個自我實踐和自我成就感，而且功課本來就是溫習的一部分，跟學業是無可分割。」只是人會變月會圓，吳校長認為教學思維需要與時並進，當現在教導的學生十多二十年後投身社會，他們將面對一個怎樣的世界呢？「我們小時候已想像不到，手上會有一部體積小而多功能的手提電話，所以我們要有一個mindset，就是孩子必須學懂的知识，只要充分了解便足夠，不要執着於傳統的背誦或抄寫，而是持續理解（enduring understanding）。」吳校長說今天着緊背誦已沒甚意思。「AI可以將孩子背得辛辛苦苦的《楓橋夜泊》和莎士比亞十四行詩輕鬆比較，那為何還要孩子做這麼多傻事呢？」

新的教育方向，吳校長強調是着重教授共通能力，即協作能力、溝通能力、創造力、批判性思考能力、運用資訊科技能力、運算能力、解決問題能力、自我管理能力和研習能力。「不再死讀爛讀，要理解功課的深層知識，並從中學習反思。」

## 多了親子時光

育有兩名孩子的李先生，女兒明年便升中，弟弟剛升上小四，還記得第一次在學生手冊見到「無功課日」，第一時間是致電相熟家長查問，大家摸不着頭腦，最後決定致電班主任。「因為學校有很多課外活動，最初以為是新活動，又以為當天是外出參觀。」結果班主任肯定地告訴李先生「真係無功課仲放早添！」

李先生回憶說：「首次沒派功課，姐姐好緊張，生怕自己遺漏了甚麼，我們也禁不住再問其他家長『係咪真係無呀？』（笑）。」經過這些年，一家人當然已習慣，甚至弟弟未升上小學，已經嚷着如何安排這多出的半天，兩夫婦也會調節工作，在這特別的星期五放假陪伴孩子。「試過去溜冰，因為是平日，不似周末那麼多人，玩得很盡興，又因為我們住在新界區，可以趁這天到訪那些打卡甜品店或整蛋糕，就算參觀藝術館都可以避開人潮，真的多了很多美好的親子時光。」



## 跟女兒一起休息

全職媽媽林小姐，因今年讀小二，首次在入學前家長會聽到吳校長講述無功課日理念，第一時間想到「小朋友一定好開心」。「因為沒有工人姐姐，照顧女兒就落在自己身上，湊湊湊入還要做家務，而無功課日我多會選擇跟因因一起『休息』。」家住村屋，樓下的空地就是小朋友的遊樂場，平常放學後雖說功課不算多，但都未必有空玩耍，來到無功課日，林小姐就可以「放」女兒出去玩了。「她最開心可以玩個大半天，而我只要看着她玩耍，也可以順道放空，當然也會安排去餐廳吃飯、做運動，又可以去遠一點的地方逛，因為不用做功課、不用趕日程，大家一起relax。」



## 特色親子功課 凝聚家人之愛

直資推動無功課日似不意外，那麼津校呢？樂華天主教小學（下稱樂天）每學段選取一天為無功課日，全學年共三天，邱寶祺校長說：「學校將無功課日定義為一個讓學生暫時放下書本作業，改而投入生活體驗與家庭互動的特別日子。這天學生不需完成傳統的書面作業，也並非『甚麼都不做』。」學校透過別具意義的「親子功課」，鼓勵學生與家人一同參與活動，培養關愛、責任感與文化認同。



●樂華天主教小學邱寶祺校長

## 幸福元素融入概念

說到樂天推行無功課日的因由，邱校長說身為天主教學校，當然重視天主教價值觀教育，故想透過正向心理學大師沙利文博士的幸福元素（PERMA），結合天主教教育核心價值（Core Values of Catholic Education），幫助學生建立健康的心理和正確價值觀。「沙利文博士認為幸福由五個元素組成，即正向情緒（Positive Emotion）、全情投入（Engagement）、人際關係（Relationships）、生命意義（Meaning）和成就感（Accomplishment），而天主教教育核心價值就是第六元素『C』，藉此引導學生成長。」



同時樂天是《4Rs精神健康約章》的行動學校，因此着力營造有利學習的正面校園環境和氛圍。「當中一個活動就是『樂天好精神活動』，包括剛完成的開學好精神活動、生日慶祝、考試前後的打氣和成果分享慶祝會，以及無功課日。」

每學段一天的無功課日安排，邱校長是基於學校的價值教育主題與學生成長、家庭互動的需要作出考量。「這三天的日期選擇，亦有策略地配合學校的節慶與價值觀教育重點，例如第一學段的無功課日與主保聖人瞻禮（紀念日）相連，鼓勵學生以行動實踐聖人精神。第二學段則配合元宵節，透過親子製作湯圓，體驗中國傳統文化。」第三學段則結合世界閱讀日，鼓勵學生與家人共讀。

這樣的安排，讓學生在不同時段有均衡的學習與休息，而活動後連結的家庭活動，學生也可在生活中實踐價值觀、促進親子關係，也讓家庭在價值觀教育中擔當重要角色。「比如學校主保聖人瞻禮活動後，我們鼓勵同學當晚要動手做家務，實踐聖人的關愛精神，至於元宵節，同學先在學校學整湯圓，當晚便能與家人一起製作，溫馨團圓。來到世界閱讀日，親子共讀後翌日，同學會跟老師和其他同學分享閱讀心得，延伸閱讀氛圍。」





●將無功課日連結世界閱讀日，親子共讀可說是難忘的時光。

5個正面影響

樂天的無功課日已經進行了多年，邱校長不諱言過程中，出現了一些超出預期的正面影響，更希望透過這安排，激發家長重新看待功課與學習的關係。「我們鼓勵家長將親子功課視為一種有意義的學習方式，同學回家後分享校園活動所學，從而培養表達能力與自信心，令親子關係更進一步，家長亦更為了解孩子的成长需要，學校的教育方向。」

- 1 **親子關係明顯提升**  
學生與家人共同完成的「親子功課」，讓家長更為了解孩子的學習內容，促進家庭成員間的溝通與情感連結。
- 2 **表達能力與自信心增強**  
透過與老師分享親子活動的過程與心得，提升了學生口語表達能力，也讓他們在非學術性的情境中建立自信。
- 3 **老師更了解學生家庭背景**  
透過學生的分享與活動成果，老師能更全面認識學生的家庭環境與生活方式，有助日後的個別關懷。
- 4 **融合節慶文化與價值觀教育**  
活動設計配合了不同節慶，讓學生在生活中體驗文化與信仰的意義，深化了價值觀的實踐。
- 5 **省減學業壓力**  
無功課日讓同學獲得喘息空間，繼後能以更積極的心態投入學習，有效提升精神健康。

交齊功課有雪糕食

整個學年有三天是零功課，所以其他日子，同學當然要交齊功課。樂天一直實行「交齊功課獎勵計劃」，獎勵經常交齊家課的學生。「學校希望透過家校合作，培養學生自律自覺、負責任的精神，養成交齊功課的好習慣。」班主任每月定期檢查學生手冊，每月交齊功課的學生，老師會在eClass為他們增加積點作獎勵，該積點屬於「樂天好孩子獎勵計劃」的一部分，可用於學期末換領用於學期末換領不同的獎勵項目，包括體育放題、夏水禮、穿便服上課或升降機全日通等。

「當上、下學期考試後，訓輔組會統計每個學生在該學期的表現，交齊功課次數達標（約佔上課天95%）的學生可獲發一張雪糕換領券，在指定日子內換領一客雪糕。」有雪糕食，請問還有甚麼理由不交齊功課呢？



後記：校長做功課乖唔乖？

「小時候是上午班學生，放學後吃過午飯便立即做功課，養成了良好的時間管理和自律習慣。遇到不明白的地方，不會輕易放棄，會主動請教同學，透過交流互動，亦建立了珍貴的友誼。」此外，邱校長還有朗讀課文習慣，不但提升語感和理解力，更有助記憶，默書時自然事半功倍。「這些學習方法簡單而非常有效，希望同學們也能培養良好的學習態度，勇於發問、勤於練習，在學習路上穩步前行，收獲知識與成長。」



●第二個學段的無功課日選在元宵節，同學先學整湯圓，晚上便可一家人弄湯圓團圓了。



從無功課日開始  
重建正確態度

感受到不同學校的無功課之樂，讓我們追溯本源，以實際方法幫助孩子解決功課問題。兒童發展協會教育中心創辦人、現任香港U12及U18圍棋隊教練及顧問梁志聰博士（下稱梁Sir），多年來教導不同階層孩子解決課業困難。現在不少小學開始實施無功課日，梁Sir認為對家長及孩子都是一個「鬆綁」。「家長有一個合理理由暫時退出『教育軍備競賽』，減輕『人家的孩子都在學，我的孩子不能落後』的比較焦慮。」



●兒童發展協會教育中心創辦人梁志聰博士

「三無」做成功課欠奉

中場休息過後，就要落場，環顧現今不少小學生都有不想做功課或欠交功課的情況，梁Sir說主因是三無：無趣味、無挑戰、無回報。

- 1 **無趣味**  
功課內容枯燥重複：無法激發興趣，大腦會直接將其歸類為「不愉快」的任務，從而產生排斥與拖延。
- 2 **無挑戰**
  - A. **功課太困難**：孩子感到挫敗和無助，不知從何入手，導致拖延。
  - B. **功課太簡單**：缺乏挑戰性，讓孩子感到無聊，同樣會引發拖延。
  - C. **缺乏自我調節能力**：包括時間管理、任務分解、專注力不足，導致孩子無法規劃功課或分解大任務，因而感到不堪重負（overwhelm），選擇逃避。
  - D. **情緒調節困難**：面對功課時產生焦慮、煩躁等負面情緒，拖延成為一種短暫的情緒逃避策略。
- 3 **無回報**
  - A. **完美主義心態**：害怕無法達到自己或他人的期望，形成「非全即無」的思維（要麼做好，要麼不做）。寧可因「不交功課」被批評，也不願因「做得差」被指責。
  - B. **過去的負面經歷**：曾因功課錯誤遭受嚴厲指責或嘲笑，將「做功課」與「負面結果」聯繫起來，形成心理陰影。
  - C. **回報遙遠且抽象**：完成功課的好處如好成績、未來成就太過長遠和抽象，不如玩耍、打機等帶來的即時快樂具體。大腦天生傾向選擇即時滿足，因此優先選擇娛樂。

因應孩子反應拆解

面對孩子抗拒做功課或無限拖長，梁Sir建議家長要建立「需要做」和「想做」的分別，讓孩子明白要做好需要做的事，才做想做的事，以及因應他們的性格特質，調節他們面對功課的態度，

- 1 **完美主義孩子**  
減輕焦慮和恐懼，創造一個安全而容讓錯誤的環境，強調「完成比完美更重要」，把關注點從「結果」轉移到「努力的過程」，幫助孩子分解任務，降低起點難度如「我們先做五分鐘」開始，分拆完成。
- 2 **動力低的孩子**  
建立即時和具象的回報。將大目標分拆成小目標，並及時給予肯定和獎勵，不一定是物質獎勵，一句真誠的讚美、1小時的自由時間也是好禮物。嘗試將作業與孩子的興趣點聯繫，增加任務的趣味性。

後記：心理緩衝區

學業壓力是當代兒童焦慮的重要來源之一，梁Sir提醒家長，無功課日為孩子提供了一個寶貴的心理緩衝區，讓他們從學業壓力中暫時抽離，有助減少厭學情緒，所以家長勿陷入「無功課，但不能無學習」的陷阱，用課外班、練習填滿孩子的時間，這就完全忘記初衷了。☹️

