



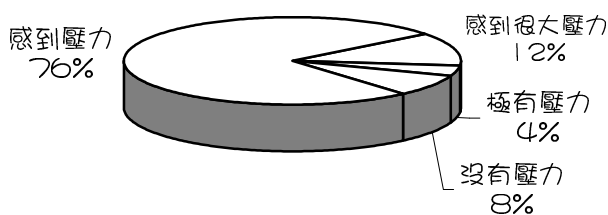
浸信會永隆中學

家校通訊

2007年6月
第二期

學期尾考試將至的季節，走在街上，總聽到一些家長的對話，「阿仔考試啦，我要同佢溫書!」、「唔同你傾啦，趕住返去陪個女溫書!」，未知家長們有沒有同感，子女考試時，家長亦一起面對考試! 社會很多機構會為考試時學生面對的壓力作調查，今期家校通訊，邀請了部份浸信會永隆中學的家長作問卷調查，了解他們於子女考試前或過程中所面對的壓力，讓我們一同了解父母心情!

家長於子女考試期間所感受到的壓力



有壓力...未解決?!

家長的話

自我紓緩篇：盡力協助小女溫習、找人傾訴、提醒自己放鬆、煮些美味食物給子女、安慰、勸喻、順其自然

協助子女面對壓力篇：

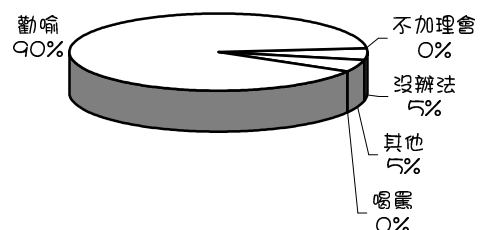
聽音樂、埋首工作、不加理會、沒辦法、和他好好傾訴、儘量幫助子女溫習

調查當中，家長於子女考試時，為子女的讀書情況或成績感到壓力的原因，依次為：

1. 怕影響子女前途；
2. 怕子女未能升班；
3. 擔憂子女未能好好溫習，浪費時間打機、傾電話；

小部份的家長會因為將子女的成績作比較、怕有辱宗聲、擔憂子女未能原班升讀、怕子女因一次失敗而放棄認真學習和沒有打好基礎等因素而感到有壓力。

家長自我舒緩面對子女考試所引起的壓力



其實透過簡單的問卷調查，讓我們深深體會家長愛子心切，所謂愛之深，責之切，哪個父母不想望子成龍？子女考試時帶給父母有一定的壓力，父母也嘗試用不同方法紓緩。究竟哪一種方法有效呢？在後一頁與大家分享摘自輔導子女功課錦囊一書(張天健著)，希望能陪伴大家走過這段既漫長又艱鉅的子女成長之路！

面對壓力小錦囊...

《完成「未了心願」才溫習》

父母一聲「開始溫習」，孩子便可能要拋開心愛的玩具、停止觀看喜歡的電視節目，自然難免怏怏不樂。把這種情緒帶到讀書時間上來，心中老是想着剛才的「快樂時光」，又如何能集中精神溫習呢？

遇上情況，父母不妨偶然彈性處理溫習時間，讓孩子看完漫畫故事、玩完整個遊戲或看畢電視節目，才開始讀書。

事實上，讀書最要講求的是「質」，不是「時間」，遲一點開始，卻專心致志，學習效果更高呢！

《過度稱讚不是好事！》

過分責罵固然打擊孩子的自信，性格倔強的兒童，會生出反叛心理，本性懦弱的，又會因而更加自卑。但過份稱讚，也未必一定有好效果。

其實父母稱讚或責備子女，無非想給兒女一點「刺激」，希望孩子因此學好；但大家必需明白，「刺激」過度，只會讓人感到麻木。父母若時常稱讚，子女對讚美的說話或行動便不會太稀罕。聰明的家長應該善用「稱讚」和「責罵」兩種技倆，在適當時候，偶然使用一下，效果要比不停口地讚賞或斥責好得多呢！



《消除孩子對考試的焦慮》

太過緊張擔憂，不但對身體不好，還會影響考試的表現，可惜欠缺自信的孩子，卻多半不能輕鬆面對考試。家長可以做的，便是幫助孩子舒緩緊張的神經。

1. 改變對考試的態度

看重考試不是不好，但過度緊張卻絕不健康。父母應常常向孩子灌輸考試的正確觀念，解釋「考試只不過定期測驗一下你們知道的有多少」，免得孩子因太著緊成績而精神緊張。

2. 以和緩節奏放鬆孩子情緒

兒女在考試之前，往往又緊張又暴躁，偏有一些父母，孩子緊張他們又在一旁着急，預備參湯補品，連走路也放輕腳步，免得打擾兒女溫習。他們卻不知道這樣做，只有令氣氛更凝重。其實父母應該盡可能若無其事，像平常一樣活動，甚至更為「瀟灑」，實行以和緩的節奏，幫助孩子平靜下來。

3. 計劃考試後的活動

讓孩子的注意力，從考試移到玩樂上，答應他們考試後到哪裏玩一天。這樣，既可舒緩孩子繃緊的神經，還可以讓他們知道，父母對孩子的努力非常欣賞，不必等到成績出來，只要肯用功，便會有獎勵。

《環境過分安逸反為不妙》

父母愛護子女總是無微不至的，尤其見到孩子用功讀書，更惟恐呵護照顧不周。於是，精美的點心、飲品，還有柔軟舒服的座椅，都為孩子預備好了。精神不夠嗎，有雞精補品；打瞌睡嗎，可以喝咖啡奶茶；讀厭了書，還可以聽流行曲鬆弛神經。不過很可惜，環境愈安逸，精神的集中力卻愈低。

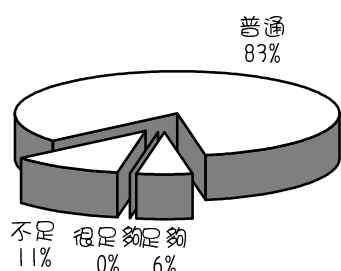
人總有惰性，讀書也絕不能說是輕鬆的事情，既然有那麼多享受正等着自己，心裏的想頭又怎麼停得下來？抵抗欲望的能力自然也愈來愈低了。於是孩子吃過點心後，可能便想飲汽水，飲完汽水甚至想睡一會……如此又怎可能集中精神「捱苦」讀書？

過去的社會，物質不比現在豐富，卻仍然出了無數偉人，足見物質享受，並非成功的必要因素。疼愛孩子的父母，也實在是時候想清楚，自己可否提供過量的物質享受給兒女了。

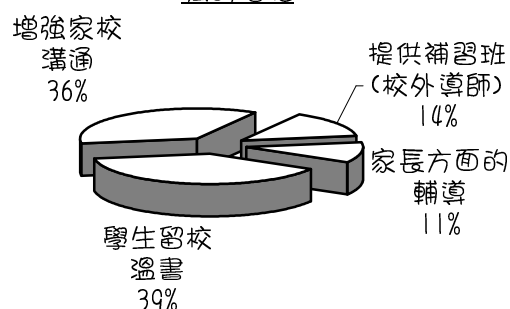


透過問卷調查，除了了解家長面對子女考試的壓力外，同時亦希望了解家長對學校為學生所推行的學業輔導工作知道多少？其實，學校同樣為學生提供不同的學業輔導計劃，在此向大家簡單介紹一下！

家長認為學校協助輔導其子女學業成績的措施計劃是否足夠？



家長認為學校就輔導其子女的學業成績上可以增強的措施



大部份家長都覺得學校所提供的學業輔導計劃足夠，其實除了教導知識外，正確的學習態度對學生的學業成績亦有幫助，因此學校有不同種類的中央計劃，期望能幫助學生建立正確的學習態度，提升同學自學能力。

I. 中四奮進計劃

目標：提升中四學生學業成績

1. 『中四重生計劃』

對象：在統一測驗或考試中成績仍未能達標的中四重讀學生

形式：放學留校做功課及溫習

2. 『中四學習小組』

對象：中四級各班學生

形式：預留課室供學生自習。

3. 『中四奮進班』

對象：於上學期考試成績未能達標的中四級各班學生

II. 會考奮進計劃

目標：提升公開考試成績

1. 『會考溫習計劃』

對象：中五級各班學生

形式：調配課室予中五學生使用

2. 『會考班統一測驗計劃』

對象：中五級各班學生

形式：放學後進行統一測驗

4. 『會考班試後衝刺計劃』

對象：中五及中七級各班學生

形式：畢業考試後，協調各班補課及操練的時間及預留場地使用等

IV. 學業輔導計劃

目標：提升中英數成績

1. 中英數輔導班

對象：中一至中四級中國語文、英國語文或數學科成績欠佳者

「奮進班」：各級成績最差者

形式：放學留校做功課及溫習，改善學習態度

「輔導班」：其他成績未達標者

形式：由老師負責教導，提升學科成績

2. 中英數精英計劃

對象：中一至中四級中國語文、英國語文或數學科成績優異者

形式：由各科老師自行制訂活動

III. 學業達標計劃

目標：提升中英數成績

對象：初中級試升者，且中國語文、英國語文或數學科補考不及格的同學

形式：放學留校做功課及溫習

V. 學業保底班

目標：提升初中級英數的成績

對象：中一級同學

形式：星期六舉行，由校外導師教導

VI. 自強學習計劃

目標：讓學生學會自我管理、改善欠交功課的習慣

對象：中一至中四級欠交功課情況嚴重的同學

形式：放學後於特別室留校一小時做功課，有老師評估學生的學習態度

學校好消息

恭喜以下同學於全港的公開比賽中榮獲獎項，為校爭光！

1. 由香港物理奧林匹克委員會、中國教育學會物理教學專業委員會
第三屆泛珠三角物理奧林匹克競賽

中五誠班 鄧偉鴻同學 獲得三等獎殊榮

2. 由保良局及香港數理教育學會 第九屆香港青年數學精英選拔賽
中三勤班 羅述恩同學 獲得三等榮譽獎

3. 由花旗銀行與香港經濟日報主辦

「花旗集團少年投資理財教育計劃 2007 之「少年股神爭霸戰」

中四禮班 黃文興同學、黃卓林同學及麥冠良同學獲得初級組第三名殊榮

2 中六級聯招講座

11-13 信仰生活營

22 地球日

23 世界閱讀日

23 教師培訓日

7-11 社際乒乓球比賽

17 社際學術時事常識比賽

5 世界環境日

7 教師培訓日

24 親子一日遊

8-21 下學期考試

26 畢業禮

22-26 對卷日

27 畢業主日

27-28 中三全港性系統評估

29 香港高級程度會考放榜

3-5 中四級模擬放榜

4 中三級放榜及選科

7-14 國際環境守護者第二十一屆青年會議

10 散學禮

10/7-1/8 澳洲柏斯文化體驗

11 註冊日

12/7-31/8 暑假

6 中五會考放榜輔導晚會

8 香港中學會考放榜

編輯小組名單：

游玉芊老師、羅佩麗老師、
楊少蘭小姐