



崇真家書（42）

各位家長、各位同學：

香港家長都為如何提升學生學業表現而費盡心思；校長老師尤甚，他們絞盡腦汁，只要可以為學生成績提升幾分，總會不惜工本，又參考外國或內地一些突破盲腸的思維舉措，使學校教育不斷進化。殊不知，既簡單又好的方案原來已近在咫尺，要是大家齊心，人人皆容易獲取好成績。

中文大學一項研究指出，吃早餐是提升成績的有效方法；常吃早餐的學生比不吃早餐的有如多讀一年半書。研究發現：「恆常吃早餐的學生，其學業成績比不常吃早餐的同齡學生優秀，以全香港學生平均 500 分的學業能力測驗計算，有吃早餐習慣的考生表現提升了 30 分至 50 分，變相有多讀一年半書的效果。專家坦言，吃早餐較補習更有效提升成績；但若長期吃加工肉類、即食麵等方便食品，學生成績則不升反跌 5 分至 40 分。」¹ 養成吃早餐的習慣，對學生的健康、認知和學習，特別是記憶和專注能力都很有益處。學童的腦部比成人更需要糖分，很多同學卻因為早上遲起牀、減肥、省錢、喜好等原因不習慣吃早餐，試問如此怎能為每天朝早五堂的學習提供足夠糖分支持，以維持有質素的學習？外國早有研究指出²，飢餓感會影響學習表現及行為，包括引發過度活躍、善忘等，而常吃早餐不但有助提升學習能力及減少行為問題，更有助均衡吸收營養，反而減少肥胖問題。

第二，正在發育的學生比成年人需要更長的睡眠時間；可惜，缺乏睡眠已是席捲全球的流行病³（不論是青少年或成年人）；踏上中學，更會有種種藉口叫人遲遲不睡。其實中學生每晚應要維持 9 小時的睡眠⁴，否則不但會影響學習，還會造成精神、行為問題及其他損害。以早上 7 時起牀計算，即晚上 10 時便要睡覺；即或不能，最遲 11 時也該回到牀上吧。同學如習慣晚上過度使用手機或平板電腦，除了會破壞睡眠⁵，還會影響視力。沒有充足的睡眠，早上又不吃早餐，視力又差，縱使多做習題，大量補課，再花額外金錢上補習社，學習恐怕只會事倍功半！我認識一些朋友的子女，小學精靈，中學遲鈍，父母說他們上了青春期中後就晚晚玩手機至深夜不睡，這豈不就是箇中可能的原因嗎？

¹ <http://paper.wenweipo.com/2016/11/28/ED1611280002.htm>; https://www.hk01.com/社會新聞/314671/政策論壇-家長盼子女-贏在起跑線-勤補習不如食早餐?utm_source=01webshare&utm_medium=referral

² <https://www.edcity.hk/hq/zh-hant/content/201612/0>

³ <https://www.bbc.com/ukchina/trad/vert-cap-41189278>

⁴ https://www.studenthealth.gov.hk/psi/prod/tc_chi/internet/ht_10_tc.pdf;

<https://buzzorange.com/vidaorange/2021/01/05/parenting-kid-need-sleep/>

⁵ <https://www.bbc.com/ukchina/trad/vert-cap-41456298>



崇 真 書 院
TSUNG TSIN COLLEGE
9 LEUNG CHOI LANE, TUEN MUN, N.T.
新界屯門良才里9號



校務處：3507 6400 網址：www.ttc.edu.hk 電郵：ttc@ttc.edu.hk 傳真：2463 7535

還有第三、第四……，惟因篇幅有限，我稍作留白，讓同學們按自身的生活習慣反思一下吧。

按統計學來說，以上兩者對「成績」的效應值 (Effect Size) 很大；換句話說，「成績好」與「吃早餐」和「充足睡眠」有高度密切關係，並有大量實證數據支持。其實，這些大概都是一些陳腔濫調，大家又焉有不知之理？個別同學現實上不能知行合一，說到底可能是由於最少以下三個原因：

第一，你到底有多大程度上想追求卓越？是否對優異的成績有殷切的期待？如果答案是肯定的話，那麼在「奮鬥」與「安逸」之間，你應毫不猶豫地選擇「奮鬥」；否則，經驗所知，人的惰性會自然地把你移到「躺平至安逸」之處。第二，欠缺自律及節制能力，這也是決心的問題——再問：其實究竟你有多渴求獲取優異成績？第三，周圍的人都是這麼做。無可否認，周邊的人和朋輩的影響力是大的，所以保羅在聖經中提醒我們：「眾人以為美的事，要留心去作」（羅 12:17）。眾人都在做的事，不一定是正確的，人貴乎有思辨能力，自己應負責自己的事。樹苗需要種在合適的土壤中，才會健康生長，一天成為參天大樹且長出很多葉子來；同理，優質的學習也應建基在良好的生活習慣之上。不要只活在「羨慕別人」的光景中，立即坐言起行吧！

現在是考試期間，所有考試於早上進行，家長應留意子女回校應考的狀態。同學如有充足的睡眠，吃一個輕盈的早餐，以加添體力和血糖，精神飽滿地應試，效果應會更好。

本校書展於 12 月 8-9 日已圓滿結束，兩天共售出 610 本書籍，營業額共\$45,886。今年便服日亦已於 12 月 22 日（聖誕聯歡會）順利進行，感謝家長和同學慷慨解囊，全校共籌得善款共\$27,486，學校將好好運用這筆金錢，作增添及維修學校設施之用。

為鼓勵同學多閱讀，老師沒有為初中同學安排農曆新年假期功課（高中同學因要預備公開考試則不在此限），反在考試前已帶領他們到圖書館按自己的興趣和能力借閱圖書，以在假期中享受閱讀的樂趣。在此，請家長也鼓勵子女藉這個「閱讀假期」多看一些優質有趣、題材健康、有益身心的讀物，讓子女從小養成健康愉快的閱讀習慣。

祝願

身心康泰 新年進步

區國年校長
二零二三年一月九日