



崇真家書 (71)

各位家長、各位同學：

十月份是中一至中五上學期統一測驗及中六級模擬考試的月份，相信同學已進入準備狀態。要讀好書，爭取好成績，可從心態、方法、資源管理和心理情緒著手規劃。

健康的學習心態，首要建立目標——我期望自己到達一個甚麼樣的境界，盡量把目標訂得高一點，但又不要脫離現實。如果同學有遠大的理想和志向，目標訂立便會來得更自然。有了目標，就要賦予學習的興趣；當然，如果老師教得有趣，固然有利吧！不過我所指的興趣，不單是上課時老師教學的方式而已，更重要的是我們對學科主體內容的求知慾和興趣。學習的「因」生出「動機」後，然後還須自律——自行保持學習的動力和維持專注力。自己是學習的主人，學習的深度、廣度、進度，自己可以作主。我提醒各位同學，不要只花時間在自己喜愛或強項的學科中；好的學習重於平衡，中、英、數主科尤須重視。

接著是適合自己的讀書方法。讀書方法的本質難說好壞，因這是因人而異；其「好、壞」之分，可能就視乎「是否有效」吧。「有效」是判斷「學習方法」合適與否的準則。傳統來說，多發問、做筆記、分門別類、建立良好習慣、早睡早起、訂立時間表、善用周末或假期、恆常溫習、閱讀、自學、多做習題、核對答案、改正、討論、教導同學等，都是有效的讀書方法，同學不妨參考一下。如果成績退步，可能是方法不行，便要快快檢視及反思，優化及變通一下，或向老師和同學請教。以往我見過有高中同學面對公開試時，雖然勤力，但還是沿用小學讀書的方法，從不進化，這正是我所指的問題了。

「工欲善其事，必先利其器。」打仗之成敗除視乎兵法外，還要看兵力、武器和糧草；讀書考試不是打仗，但資源管理也不可忽略。優質的學習環境包括學習空間、溫習材料、學習工具和個人社交網絡四方面。做功課和溫習，最好有固定的地方，環境應有利專心致志去學習（例如不應對著電視機）。要爭取成績進步，同學應該要問自己：要「溫甚麼」？然後就要預備那個「甚麼」，例如要預早收納筆記、作業、參考書、上年度試題等等。教科書那麼厚，哪些部分要精讀，哪些地方只要略讀便行？輔助學習的工具也不可忽略，例如電腦、計算機、優質的字典等。溫習時，或會遇到不明白的地方，良好的人際網絡可以促進交流；同學亦可預先準備問題，回校邀約老師詢問；科技先進，更可借助搜尋器或人工智能幫忙。

人是富情感的動物，正向健康的心理情緒是做到以上事情必需的土壤。讀書升學、將來就業工作、以及轉變，一定會帶來或多或少的壓力，這壓力來自患得患失的結果和自我形象的張力。各位同學處於青春發展階段，「自我」在形成中，其渾沌會左右壓力值。適當的壓力能推動我們把事情做得好，甚至卓越；不過如果同學覺得壓力過大，就要適當處理，千萬不要一直逃避，長期逃避或會使壓力如雪球般越滾越大，以下方法或可有助舒緩壓力：休息／睡覺、深呼吸、運動、聽歌、寫日記、參加課外活動、做自己有興趣的事、與人傾訴或求助（家人、師長、朋友、社工）等，接著換一個較輕鬆的方法面對事情。向神祈禱——向創造我們又愛我們的主禱告，把憂慮交托祂，學習感恩——從事情的另一端思考，轉念在神和別人身上，這其實是神向我們所定的旨意（參帖前5:16-18）。



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

測驗考試不是洪水猛獸，只是學習歷程中的一環，為要試驗我們「學得有多好」，告知我們往後「如何改善」吧，各位同學盡力而為便可以了。子女需要父母的支持，家校管教張馳有道，並傳遞正確的價值觀，我們的下一代必會健康快樂成長。

明天是中六級「歡樂日」，中六同學會走出班房，進行另類學習。活動旨在透過多元化的體驗，幫助同學學習放鬆，以積極態度面對挑戰及增強堅毅精神。明天上午將進行「成功之旅」主題活動，引導同學以正向態度面對成敗，並學習自我激勵；下午則是歡樂愉快的「放鬆之旅」，同學可暫時放下學業壓力，共享與同儕戰友一起的美好時光。下星期三至五，則是「中六溫習起動日」，同學要收拾心情，在老師指導下，全面投入文憑試備戰狀態了。

學校持續監察食物部及午膳供應商所提供的膳食服務質素：衛生情況、食物種類及售價。學生健康及食物安全是首要關注的，校方一直責成供應商採取有效措施，不斷完善；欣喜的是供應商管理層良好和合作的態度。預製飯盒代替現在即場盛飯的措施能確保衛生，但味道值會大幅下降。此外，食物種類逐漸多元化，近日小息同學排隊的「長龍」可見食物受歡迎的程度。最後是價格，售價一定要合理，考慮營運同時也要兼顧學生的負擔能力。

中一家長晚會於9月26日晚上舉行，當晚有123位家長蒞臨本校。家長在老師導賞下參觀我們的新圖書館和中華文化室。晚會的上半場訓導主任和我向家長闡釋了學校的政策和學生在青春期中面對的挑戰；下半場是班主任時間，家長透過與班主任的溝通更多了解子女日常學習的情況，從而作出家校之間更好的搭配。

學校將於10月31日（五）晚上7:00至8:30舉行「家長學堂（一）」，主題是「如何幫助子女學好數理」。數學和科學教育是本港乃至國家科技發展興衰之關鍵，同學如有遠見，提升自身的數理能力，可讓自己乘著整個大環境發展的巨輪前進，不論升學就業，皆有裨益。家長可如何配合？敬請密切留意電子通告／短訊並踴躍報名。

全校家長日暨家長教師會周年大會將於11月14日（五）晚上7:00假本校禮堂舉行。家長教師會將改選全體常務委員，誠邀各位家長參選（今天截止）及預留時間出席是次大會，共商會務，並投票選出第二十四屆家長教師會常務委員會委員。此外，當日亦會派發中一至中五上學期統一測驗及中六第一次模擬考試的成績單，各位家長可進一步了解子女在第一學段的學習情況，期待與各位見面。

祝各位
中秋節快樂，人月兩團圓

區國年校長
二零二五年十月二日