



林德
教育
將軍澳循道衛理小學校長

從事教育24年。這些年來，發現自己不是一個喜歡「得肉」的人，所以喜歡行山、跑步，減少身上的肉，自律地鍛鍊身體；自覺是一個喜歡「德育」的人，很喜歡與學生、家長、老師分享德育故事，造就別人，成就自己，追求卓越。

再見2025 歡迎2026 開啟未來的3把鑰匙

當2025年的日曆最後一頁緩緩翻過，我們輕聲與2025年說聲「再見」。它帶給我們的，可能是挑戰與考驗，也可能是無數珍貴的印記，但都讓我們在成長的路上越走越穩。如今2026年1月1日來到，是告別過去、擁抱未來的時刻，擁有感恩、目標、積累，這三把鑰匙，將開啟我們2026年的成長之門。

第1把鑰匙：感恩

感恩，是心靈最溫暖的感覺，不是執着於自己沒有的東西，而是珍惜眼前擁有的每一份恩賜。回望2025年，我們有着無數值得感恩的時刻——在學習上，感恩家長的陪伴，以及同儕的支持、鼓勵，師長們的循循善誘。在生活上，感恩晨起的第一道陽光，放學後公園玩耍的快樂時光；感恩周末圖書館的豐富館藏、商場的午飯晚膳。在關係上，感恩家長的陪伴與榜樣、朋友的互助、同學的分享，這些人際連結如根般滋養着我們，讓我們在壓力中不孤單。2026年，讓我們以感恩為起點，以目標為點路燈，積累為動力，一步一腳印，綻放將來無限可能！

第2把鑰匙：目標

讓我們對前景抱有希望，為自己的前路訂下目標。有研究指出，有階段性目標的學生，學習效能較模糊目標者高出四成。我們可以引領孩子將大目標拆解為階段性任務，讓孩子一步一步向目標前進，增加自信。把「鋼琴考級（八級）」分解成每月練習好新曲的其中一個段落；將「入選校隊」轉化為每日放學後多練三組折返跑。有家長去年實踐「階梯目標法」，協助女兒將「提升數學成績」細

化成每天三道應用題練習，結果期末數學考試進步了兩個等級。有人說：「目標不是壓力源，而是GPS導航儀。」我們與孩子訂下新一年的目標，成為指引前路的燈。每個晚上與孩子進行目標檢視，回顧一下：「今天的目標完成了嗎？明天可改進哪個細節？」訂立目標從來不在好高騖遠，而在於把每個「明天早點起床多溫習幾頁課業」的小目標成為小習慣，從而鋪陳出未來成功之路。

第3把鑰匙：積累

自律自省、每天進步，是孩子成長中最可靠的路徑。家長的角色是引導者、榜樣與陪伴者。香港多項教育研究指出，每日自律，有固定作息並能自主規劃時間及付諸實行的學生，面對壓力時更有韌性，學習成效亦較為穩健。自律並非苛刻或冷漠，反而需要反思與鼓勵。當孩子背錯英文生字時，一句具體的肯定，例如「我發現你在元音發音上有改進」，比批評更能激發學習動力。在家中牆上貼上一張「小小成就表」，記錄這個星期孩子主動整理書桌、替同學解題或完成朗讀次數等，常常檢視與小小獎勵，既能建立自我監察的習慣，也把抽象的成長過程具體化。心理學家埃里克森提出「微習慣理論」：每天1%的進步，一年後便是37倍的蛻變。總之，把「每天進步」變成生活中可執行的微習慣，孩子的自律與自信便會在點滴中培養出來。

以上談的不僅是教育之道，更是人生哲學：感恩過去，目標未來，積累當下。2026年，不是遙遠的許諾，而是每一天的實踐。從今日起，行動吧！