



林德育  
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。

## 與孩子一同面對壓力 的成長之路

踏進11月，是一個評估的季節，學生的壓力因此而來。早上，站在學校門口，看着孩子們背着沉甸甸的書包走進校園，我總會思考：他們的肩膀，除了書本的重量，是否還承載着我們未曾察覺的壓力？曾有個三年級學生在作文中寫道：「我希望有一天，書包裹裝的不是功課，而是快樂。」這句天真之言，道出了多少孩子的心聲？作為教育工作者與家長，我們需要正視：孩子的童年不該被壓力填滿，而該充滿探索、成長的喜悅。

根據香港大學近年一項關於小學生壓力來源的研究，發現孩子的壓力主要來自三個方面：學術、朋輩關係與親子關係。這三股力量如同隱形的網，無形中束縛着孩子的心靈。學術壓力源於功課與評估；朋輩關係的微妙互動，讓孩子開始在意同儕眼光；而親子關係中的期望與溝通，更直接影響孩子的自我價值感。在此，讓我們先聚焦最顯著的學術壓力，探討如何從根本減輕這份重擔。

### 學術壓力的根源： 能力與要求的落差

學術壓力主要來自學生「能否應付學習」的焦慮，具體體現在兩個方面：功課量的負荷與學習能力的自信。當孩子每晚用很長的時間做功課，當假期被補習班填滿，學習不再是一種喜悅，而成了一種負擔。更可怕的是，有些孩子開始相信自己「不夠聰明」、「學不會」，這種自我懷疑將成為學習路上最大的障礙。

### 建構有效的學習支援系統

要解決學術壓力，我們可從三個層面着手：首先，學生是否懂得「如何學習」？我們常要求孩子「用功」，卻很少教他們「如何用功」、「在何處用功」。學習方法如同鑰匙，能開啟知識的大門。在學校，我們開始引入「學習策略」課程，教孩子時間管理、筆記技巧、記憶方法。家長也可以在家幫助孩子建立規律的生活作息，將大任務分解成小目標，讓學習變得有條不紊。

其次，教師能否用適當的方法讓學生掌握學習內容？優秀的教育不是填鴨，而是點燃求知之火。我們的教師團隊正逐步轉變教學方式，增加探究式學習、主題學習、遊戲化教學，體驗學習與課程改革，讓知識在歡笑中內化。當課堂變得生動有趣，學習自然事半功倍。

最後，家長是否有策略地幫助孩子？陪伴孩子學習不是坐在旁邊監督，而是理解他們的困難。與其問「今天考了多少分」，不如問「今天學到甚麼有趣的事情？甚麼內容是最難掌握呢？」；與其要求「全部都要對」，不如鼓勵「進步就值得驕傲」。當孩子遇到難題時，幫助他們分析原因，尋找解決方法，比責備更有建設性。

減輕孩子的學術壓力，不是降低標準，而是建立合適的支援；不是放任不管，而是智慧陪伴。讓我們共同努力，把童年還給孩子，讓學習回歸好奇與喜悅的本質。當我們放下焦慮，孩子才能輕裝前行；當我們信任、陪伴，孩子才能勇敢探索。🕒