



專家分享

對於家有小六生的家長來說，最近應為對部署升中事宜忙個不停。除了選擇合適中學外，家長亦不容忽略升中適應的問題。升上中一後，孩子需要面對很多新挑戰。有中學校長表示，每年暑假均設有升中生活體驗活動，透過中一團隊歷奇訓練、中英數銜接課程等，讓中一新生初步熟習校園生活，與新同學建立關係，從而適應中學生活。中學強調自主學習，究竟如何提升相關能力？不妨聽聽校長的意見。

撰文：黎雅麗
部分攝影：張錦昌
部分相片：由受訪機構提供

中學校長教路

助適應校園生活

■小學與中學是兩個截然不同的學習環境，學生需要懂得訂立「SMART」的目標，以便更快地投入中學生活。



■學生如訂定明確目標，才能紮實地做好每件事，所以該校由初中開始，便教導學生目標管理的技巧。

學習目標管理

中學代表進入自主學習的新里程，學生將會面對愈來愈多新挑戰。仁濟醫院林百欣中學曹達明校長認為，初中開始，學生需要學習目標管理，讓他們懂得如何訂立「SMART（醒目）」的目標，以助他們更有效地學習。所謂S是指 Specific（明確），M是指 Measurable（可量度），A是指 Attainable（可實現），R是指 Relevant（務實），而T是指 Time-based（有時限）。

至於「PIE」是一個達成目標的方法，其內容和次序為計劃（Planning）、執行（Implementation）及檢討（Evaluation），在實踐的過程中若檢視到任何異樣，需再修訂計劃，以便達成目標。以制定學習形式為例，學生先寫下預期結果，設立執行的日程，繼而檢視實際成果與預期結果之間的差距，找出落差原因。了解到自己的學習偏好後，重新調整學習形式。執行一段時間後，判斷自己有何長短處，之後再思考下個學習目標。曹校長指出，藉着以上兩個目標管理的方法，協助學生更清晰訂定學習目標和方向。「有初中家長反映子女的學習態度與小學時截然不同，如主動性增加，能適應初中學習環境及考測制度。」



■仁濟醫院林百欣中學
曹達明校長



1

2

3

1. 自行摘錄課堂筆記，對不少中一而言是一大挑戰。
2. 刺激學生的學習興趣，有助提升其自主學習能力。
3. 中學提供很多課外活動，學生需要掌握有效的管理時間方法。

自行編寫筆記

升上中學，學生需要自行編寫筆記，如何掌握箇中技巧？曹校長說：「約兩年前，學校開始跟香港中文大學「優質學校改進計劃（QSIP）」合作，進行校本支援計劃，希望促進學生自主學習的策略及方法。」舉例，學生可因應其自主學習能力，經歷6個不同階段的摘錄課堂筆記類型（詳見右表）。曹校長稱，教導學生學習自編筆記除了提高他們於課堂的積極性外，還可鞏固所學知識。不少初中學生表示這種學習方式有助提升他們的學習效能和樂趣，同時亦為自主學習奠下良好基礎，讓他們更有信心面對將來更艱深的課程。

■（由左至右）仁濟醫院林百欣中學中二學生陳雅菲、黃雋喬及杜宇軒均表示，自行編寫筆記有助提升溫習效果。



■家長應透過不同途徑，如學校通訊等，加深了解孩子就讀的學校。

摘錄課堂筆記的6個階段

- 階段一：填充式筆記
要求學生在工作紙上填上關鍵字詞，涉及較少自主空間。
- 階段二：螢光式筆記
掌握識別關鍵字詞的技巧後，可根據老師指示在課本或工作紙上，標出重點。
- 階段三：加註式筆記
在課本或工作紙上加上註譯。學生可提取及整理重點，經歷的訓練。
- 階段四：自製式筆記
選擇性地記下黑板的資料，並加入個人註譯。
- 階段五：重整式筆記
自行整理及重組課堂資料。
- 階段六：轉化式筆記
將文字化為圖像組織，再將圖像組織化回文字，目的在於知識的組織和轉化。