

香港基督教服務處 深東樂 Teen 會

「在考試及功課壓力下兒童的權利」意見書

致香港特別行政區立法會

兒童權利小組委員會：

香港基督教服務處成立於 1952 年，多年來致力建立一個仁愛、公義的社會。服務處一直為有需要人士提供適切、專業、真誠的優質服務，對弱勢及被忽略的社群尤為關注，並以「社會仁愛公義、人人全面發展」為願景，為市民及社會締造希望、倡導公義、牽引共融。本處轄下的樂 Teen 會十分重視學童面對的學習壓力，因為它影響每一位兒童的權利和福祉。面對愈來愈沉重的考試和功課壓力，社會有需要正視及改善現時情況，以為兒童提供更好的成長和學習經驗，促進其身心靈健康。

1. 教育局除了提供教育指引，應監管各小學能確切執行有關指引

學生返學做功課，看似合理，但功課量及性質卻直接影響兒童學習的興趣，以及放學後可以擁有多少的自主閒暇空間。教育局雖然向小學發出了「家課與測驗指引—不操不忙 有效學習」、「基礎教育課程指引—聚焦、深化、持續(小一至小六)」指引，可惜指引歸指引，教育局卻鮮有監管各小學的執行情況。此情況美其名是讓學校能按照校情、學生特性需要而編排功課，實質是漠視兒童學習的苦況，以及忽視兒童對學習的意見及有份參與修訂政策指引的權利。縱觀現今香港，不少小學生更為了上課及完成功課而被迫失去了本該屬於他們的休息權、遊戲權利、閒暇時間，甚至是吃午飯的時間空間(見附件一相關新聞報導)，所以我們期望教育局能有效監察各小學已貫徹執行上述有關的指引。

2. 限制學校於星期五給予學生的功課量應與平日上課日子一樣

本處轄下的樂 Teen 會曾於 2016 年 8 月至 10 月期間進行了「學生/家長對『做功課』的觀感及期望」問卷調查，並從收回 726 份問卷當中發現(調查結果見附件二)：

70.4%的學生會用負面的形容詞描述「做功課」，他們最多選擇「厭煩」、「無心機做」及「悶」。當中更有 59%受訪學生對「做功課」沒有選擇任何一個正面用語作描述。

家長方面則有 48.1% 用負面描述，最多以「好有壓力」、「無心機做」及「家人衝突來源」描述「做功課」，比例分別是 27%、26.3%及 21.7%。當中更有 40.6%受訪家長對「做功課」沒有選擇任何一個正面用語作描述。

另外超過七成學生及六成家長支持小學推行無功課日，學生較傾向長假期無功課，當中又以春節假期和聖誕假期無功課獲得最多支持(同為 75.3%)，其次為支持復活節假期無功課(72.2%)。

功課每天都要做，卻原來帶給學生及家長不少負面感受和看法，而且更有不少受訪的學生及家長均希望推行「無功課日」。由此可見，小學的學習模式及功課壓力已令學生及家長不勝負荷，影響兒童個人身心發展和學習動力之餘，亦影響親子關係。我們建議星期五的功課量應與平日上課日子一樣，不應因星期六、日不用上學而學校刻意比更多的功課，影響兒童於星期六、日的休息時間，甚至兒童個人發展空間和親子時刻。

3. 各小學釋出最少一個長假期不給予任何功課，讓學生擁有真正「自我學習決定權」

本處轄下的樂 Teen 會另於今年 4 月首創與本地兩間小學，分別是循道衛理聯合教會亞斯理衛理小學及中華基督教會基慈小學合作推行「復活假無功課 - 自主學習計劃」，為初小及高小的學生締造創新的學習空間。所謂復活假無功課意即學校不給予學生任何作業、練習、抄寫功課，讓學生可以計劃自己的假期，享受假期的悠閒、玩樂並發展自己的嗜好，以及體驗自主學習的樂趣。

香港浸會大學教育學系譚肖芸教授亦為是次計劃進行前測、後測問卷調查及質性個案訪談研究分析，研究發現「當長假期無功課和自主學習雙管齊下時，可以為孩子開放空間，促進全人成長」；當中假期自學計劃尤其對高小學生帶來明顯的裨益。此外，家長和老師亦對假期自學計劃反應正面和積極，他們認為計劃可讓孩子培養良好的自我照顧和時間管理，並有機會做自己喜歡做的事情（研究報告摘要見附件三，完整報告見附件四）。

再者根據「基礎教育課程指引：聚焦、深化、持續（小一至小六）」的文件中提出「留白」的概念，學校需讓孩子有適切的空間自我探索、自我發展。因此，建議在 10 個多月密集式、劃一結構的教育課程框架下，教育局應要求各小學釋出最少一個長假期，如聖誕、農曆新年或復活節假，不給予學生任何功課，讓學生擁有真正「自我學習決定權」，騰出空間讓孩子可以有「留白」的機會進行自我探索、自我發展。而在自我探索、自我發展的過程中，兒童能按自己的步伐與節奏去體驗、去學自己想學的東西，而這些學習得來的知識更會是終身受用；同時家長亦得以在假期休息，省去催促子女做功課帶來的壓力、衝突和煩惱，是一個學生、家長、學校三贏的方案。

4. 教育局應規限各中學不應再主動要求學生在暑假回校補課

根據聯合國《兒童權利公約》第一條，兒童是指 18 歲以下的人。因而我們除了關心小學生的兒童權利外，亦不容忽視青少年人他們所面對的功課學習壓力處境。自有中學文憑試後，中四至中六學生於暑假期間回校補課情況越趨嚴重。

於 2014 的一份新聞報導指「近八十名中學生，當中八成屬高中生，均稱需要補課過暑假，並有半成整個暑假也要補課」。另香港教育工作者聯會亦於 2015 年的一項調查中發現「逾六成教師表示，早前檢討落實減少總課時，未能減輕教學壓力，近八成教師表示仍要為學生補課」（見附件五相關報導）。再者在日常工作中，我們亦眼見不少高中學生因需要回校補課而

未能參與任何暑期活動，部分學生更曾因缺席補課而被學校處罰。綜觀這幾年情況，學生需於暑假回校補課已成為風氣，而且補課日數愈補愈多，大大限制了學生在暑假休息、自主學習，以及參與多元活動的發展空間。因此，教育局須限制各中學不應再主動要求學生在暑假回校補課，學校必須將暑假歸還予中學生，讓他們擁有「真正的暑假休息閒暇權」，促進個人身心健康。

5. 設立具代表性、具實質效力的平台的兒童事務委員會

歡迎特首在施政報告承諾成立「兒童事務委員會」，唯其形式並沒有具體陳明。就「兒童事務委員會」的成立，政府必須廣泛諮詢兒童、家長及各界持份者的意見，令「兒童事務委員會」成為是一個具代表性、具實質效力的平台，推動兒童福祉有關的政策制定和法例改革，以確保所有兒童的權利受到尊重和保護。面對多年來香港的兒童學習壓力問題、暑假用作補課而蠶蝕兒童閒暇權利的現象、以至學校著重抄寫、操練式作業的功課令兒童漸漸失去學習動力、甚至是學童自殺、精神健康等問題有持續惡化跡像，我們期望政府能定期聆聽兒童聲音，針對與兒童有關的議題廣泛及全面地收集數據，並將兒童權利成為製訂社會政策的考慮因素，使「兒童權利公約」能確切在香港實行，保障兒童可在健康、有空間的環境下成長。

香港基督教服務處 深東樂 Teen 會
2017年11月14日

<https://topick.hket.com/article/1305817/%E7%A0%94%E7%A9%B6%E6%8C%87%E5%81%9A%E5%8A%9F%E8%AA%B2%E6%99%82%E9%96%93%E8%B6%8A%E7%9F%AD%20%E9%96%B1%E8%AE%80%E8%83%BD%E5%8A%9B%E8%B6%8A%E9%AB%98>

2016/02/02 HKET 網上新聞

研究指做功課時間越短 閱讀能力越高

國際研究指在 46 國家及地區之中，本港學生功課量第二高，僅次於俄羅斯，有 53% 學生每日用超過 1 小時做功課；而最少功課量是荷蘭，有近兩成學生完全無功課。

研究又發現，做功課時間越短閱讀能力越高，研究指每日要用超過一小時做功課的學生，閱讀能力的測試成績，較做半小時至一小時功課的學生低，而只需 15 分鐘至半小時做功課的學生，成績再高些。

研究又指，本港有近 7 成家長會協助子女完成功課，但無家長幫忙的學生，閱讀能力反而較好。

代表香港參與研究的港大教育學院中文教育研究中心總監謝錫金指，香港學生的學習動機、自信力、學習興趣及投入度都低，在全球排尾三，認為功課多是家長和學校之間惡性互動的結果。

教院幼兒教育學系助理教授林俊彬指，研究採用功課時間而非功課量，雖曾有研究指功課時間少於 60 分鐘對兒童有益，但實際做功課時間與兒童資質有關，亦因而會影響閱讀情況。

<https://www.hk01.com/%E6%B8%AF%E8%81%9E/63104/76-%E5%B0%8F%E5%AD%B8%E5%8D%88%E9%A3%AF%E6%99%82%E9%96%93%E5%B0%91%E6%96%BC1%E5%B0%8F%E6%99%82-%E5%B7%AE%E9%81%8E10%E5%B9%B4%E5%89%8D-%E8%A2%AB%E5%81%B7%E8%B5%B0%E7%9A%84%E6%99%82%E9%96%93%E5%8E%BB%E4%BA%86%E5%93%AA->

香港 01 2016 年 12 月 31 日 港聞

76%小學午飯時間少於 1 小時 差過 10 年前 被偷走的時間去了哪？

撰文：何敬淘

發佈日期：2016-12-31 14:00

最後更新日期：2016-12-31 23:52

小學午膳鐘聲響起，不過北區小學生巧儀（化名）未做好作業改正，所以未能用餐。午飯時間只有 50 分鐘的她，每天這個時段都在和時間競賽，「學校規定，午飯前要先做完改正，有時做完改正已經花了 10 多分鐘」。被「蠶食」的午膳時間自然不獲補回，「所以都要吃得很趕，有時就算吃得很趕都吃不完」。

有長期關注學童情況的組織指出，巧儀的情況不是個別例子。《香港 01》翻查 2016 年《小學概覽》，全港有 76%全日小學午飯時間不足一小時，比率較 10 年前增加四分之一；許多小學課時更長，學生留校時間更久。急促的午膳，反映出來的，正是港式教育的生態：為了學生學更多，考得更深，學童休息時間就被學校「偷走」。

東莞工商總會張焯偉小學午膳時間長 55 分鐘，相對屬於較長的小學。（黃永俊攝）

在另一間小學，與巧儀同樣就讀小四的嘉宜（化名）亦面對類似情況，「許多時老師要講多一會，遲了落堂，一個星期有兩、三日不夠時間吃完盒飯，因為工友姐姐都要執拾，所以吃不完都要被收走」。雖然午膳這麼匆忙，但實情二人平日的留校時間已超出教育局建議的 7 小時，如果把功課輔導班也計算在內，巧儀平日留校近 9 小時。

兩成小學午飯只有半小時

教育局建議全日學生「一般每日留校 7 小時」及有「大概 1 小時在校的午餐時間」，不過現實又是怎樣？對比 2006 年和 2016 年的《小學概覽》內約 530 間小學列出的午膳、課時及留校時間，當中午飯時間不足 1 小時的佔整體全日小學的比例，由 61%升至 76%，增加四分之一或 15 個百分點。

午膳時間有 1 小時的全日小學，比率由 2006 年 39%減至 2016 年 24%，大跌四成。此消彼長下，午膳時間縮短的學校比率自然增加，當中只有 30 至 35 分鐘的學校 10 年間由 13%增至 20%，增幅達一半；午飯達 40 至 45 分鐘的學校，比率 10 年間增加三分一至 21%。

三分二小學生留校時間超教局建議

記者再以《小學概覽》統計每間小學每日一般課時，及以上課、下課時間來計算學生的留校時間。結果顯示，2016 年有 145 間全日小學課時，比 10 年前更長，另 185 間全日小學的學生留校更久。有 65%（332 間）的全日小學的留校時間逾教育局建議的 7 小時，最長的一間學校，一般留校時間

為 8 小時 15 分鐘。

關注學童發展權利聯席兒童組織幹事盧嘉麗表示，巧儀和嘉宜的個案不是個別例子，在全日制下小學生面對的壓力愈來愈大，「大半天都在學校內上課，課程令他們感到大壓力，但休息、午飯時間不夠，回想我們讀小學的時候，也沒那麼辛苦」。她認為休息和遊戲是學童的權利，但現時教育制度卻忽略了。

香港革新教育家長同盟召集人 Eiffel 指，以 10 年前後數據相比，反映全日制已走樣，「學校明顯為了趕教書而犧牲學生食飯、休憩時間」。

學界指摘教育局要求多

學校「偷走」學生的午膳時間來教學，是學界的選擇嗎？有前線校長認為的確有此想法，因為外界對小學的要求愈來愈多，故在校時間和課時亦都要加長。

東莞工商總會張煌偉小學校長梁偉基認為原因更複雜，他指近年教育局以至學校都希望豐富學生的學習經歷，增加不同活動，教法由「依書直說」變得需要更多互動。以英文科為例，不同的年級都有採用到由教育局課程發展處推介的英語計劃（PLP-R、KEYS、KIP 等），用圖書教學及進行多樣化的學習活動，佔用了課時不少時間。

任教英文 10 年的英文科主任鄭月英明言，課堂時間需要更長，「看得出學生是學得更開心，但有關計劃是依據能力較高的學生而設計，到實行時，要照顧程度比較弱的學生，就需要額外的時間處理。」鄭又指要將計劃和原先課程銜接好不容易，試過因為推行英語計劃，令原先的英語課程教得很趕。

梁偉基認為，改變教學法要多花時間是值得的，但矛盾在於多年來的筆試評估未有隨之而改變，學校要再花時間教導學生應試技巧，課時在不知不覺中加長再加長，是當中的矛盾所在，「不少家長始終十分着緊子女的測驗和考試成績，令成件事『框到好死』。」

讓數據說話：TSA 可保證教育公平及質量

TSA 是怎樣成為教學的指揮棒？

反 TSA 反高風險評估 「PISA 之母」何瑞珠冀下屆政府撥亂反正

學者指功課太深 教師花時間講解

着緊學生測驗、考試成績的，還有教育局。翻查《香港學校表現指標》，即教育局檢視學校的工具，教師的教學法和學生在校內評估（包括測驗和考試）的表現，都屬於對學校進行校外評核的要點問題，至於學生的休息時間是否足夠，《指標》內隻字不提；在學界引起操練問題的全港性系統評估（TSA），2014 年前成績亦是指標之一。

有多年培訓小學教師經驗的教育大學數學與資訊科技學系助理教授馮振業認為，即使現時政府把 TSA

剔除於外評指標，但問題難以改善，「當你有了把尺（TSA），學校就可以無止境的追逐和攀比，希望表現更好。許多學校希望學生能夠做更難、更刁鑽的題目，功課不合理地深，最後也要老師花更多時間去講解。」他特別提到初小生要完成整份 TSA 卷，需要教師花時間去指導和訓練。

立法會教育界議員葉建源認為要還學生足夠的休息時間，要先由政府減低高風險評估入手，現時反映教育局不重視學生在校內的休息時間是否足夠。

教育局表示，每間學校的情況及學生的學習需要不盡相同，學校應該按照實際情況，把上課、小息以及午膳等時間作合理分配，而家長亦可以就學校的時間編排，直接向學校反映意見。

初小學生睡得少 玩得少 學業超標 籲家長適當安排學習及休息時間

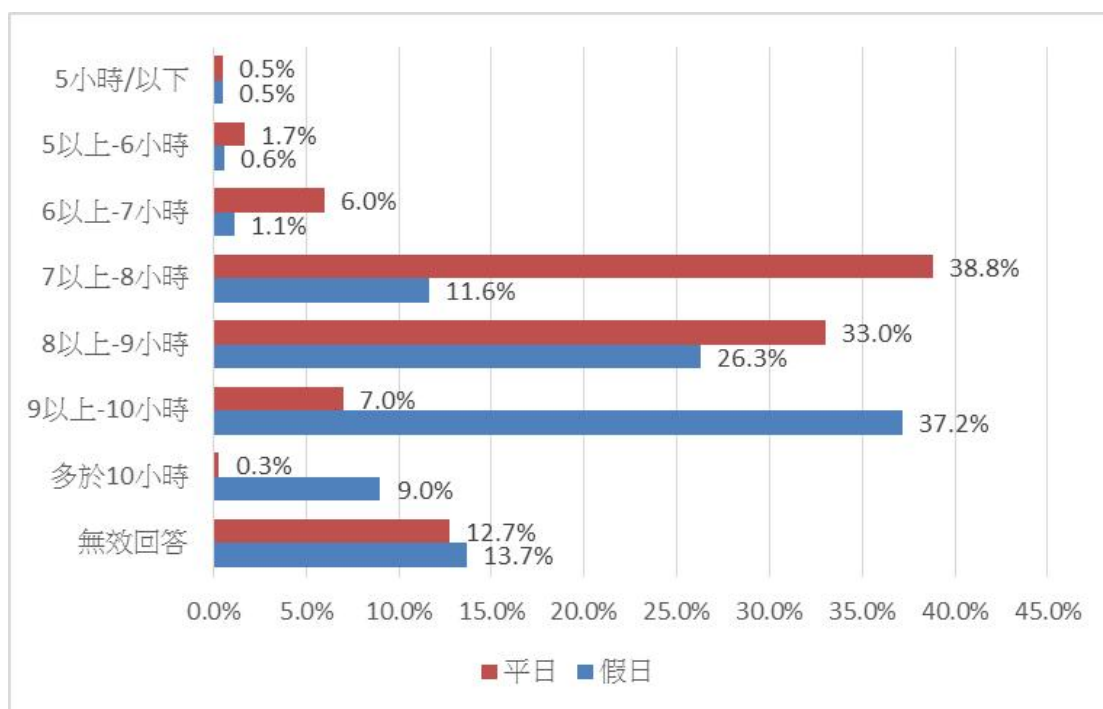
香港人生活忙碌，連初小學生也不例外。香港基督教女青年會家庭健康促進中心早前進行的「初小學生與家長日常時間運用調查」顯示，香港出現許多「兩少」學生一睡得少、玩得少，學業可能超標，但睡眠和玩耍時數卻「不達標」。

調查於今年 4 月以便利抽樣的書面問卷形式進行，對象為全日制小二及小三學生及其家長，共收回 1,004 份有效問卷。負責調查的女青家庭健康促進中心督導主任吳翠萍表示，平日扣除必要的上學、交通、吃飯、睡覺等時間，受訪學生大多花時間在學習上。她續道，40.1%受訪學生須花 2 小時以上做功課，要花時間長達 4 小時以上的也有 4.4%。另外，在小二、小三已經開始在放學後花多於 1 小時上補習班的，亦達 35%。

「兩少」學生一睡眠、玩耍「不達標」

學生以學習為重中之重，自然犧牲了其他娛樂和睡覺時間。吳翠萍指出，有近 2 成(19.1%)表示平日完全沒有娛樂休息時間，只剩一小時或以下的有 38.3%，換言之逾半學生(57.4%)平日娛樂休息只剩 0-1 小時。這對比聯合國兒童基金香港委員會建議，應給予兒童每天享有最少一小時的自由時間，許多受訪初小學生明顯「不達標」。

至於睡眠時間，吳翠萍表示，根據美國全國睡眠基金會(National Sleep Foundation)的建議，5-12 歲學齡兒童每天所需的睡眠時間為 10-11 小時。可是，是次調查結果發現幾近所有受訪學生均「不達標」，平日上學日子僅有 0.3%學生可睡多於 10 小時。(詳見下圖)



「兩無」家長 拍拖及私人時間不足

除了學童情況亟需關注，身為「現代書僮」的父母同樣分身乏術。在平日日子，有 2 成半家長花 2 小時以上督促子女學習，4 成人平日飲食起居只花 1 小時，四分一人睡眠時間不足 6 小時。女青家庭

健康促進中心單位主任伍偉湛指出，在如此忙碌的生活下，4 成家長在平日根本沒有與配偶的二人世界時間及私人時間，這類「兩無」家長容易出現夫婦關係疏離及令個人身心健康受影響。

忙碌生活的後遺症：小小年紀 不喜自己

他特別指出，調查還發現，14.7%學生表示很少或完全不感到開心，情緒低落之餘，不少自我形象亦低，5.3%表示很少感到喜歡自己，4.1%更完全不喜歡自己。「表面看，這批人仍屬少數，但是次訪問的只是小二、小三學生，學習壓力應未到最高峰時期，這批學生繼續升班面對更大壓力後，他們情緒和自我形像有機會惡化，十分令人憂慮。」

父母與子女期望「脫軌」

吳翠萍補充道，不少學生情緒和自我形象未如理想，作為最親密的父母理應是最佳的「輔導員」，可惜的是，調查發現學生平日最喜歡的親子活動竟是「看電視」(64.4%)，交談反而只排第 5(41.3%)；另一邊廂，父母最喜歡的親子活動則是交談(44.9%)，雙方期望明顯「脫軌」。她分析：「為甚麼這些學生喜歡與父母看電視，而多於談天呢？以我們前線輔導員觀察，許多父母平日與子女傾談習慣圍繞學業和功課，不懂適當的技巧聆聽孩子心事！」

就著以上「兩少」學生及「兩無」家長的現象，吳翠萍及伍偉湛有以下的建議：

1. 做功課時間在一至兩小時後，先給予孩子一點休息或遊戲時間，再安排溫習。
2. 初小學童每晚 10 時上床睡覺，迎接明天的挑戰。
3. 家長與孩子一起訂定日常生活時間表時，引入兒童的自由時間於當中。
4. 善用睡前最放鬆的時間作親子溝通，避免話題集中在學習上。
5. 善用孩子參與興趣班的時間，創造夫婦拍拖或私人的空間。

此外，在今日記者會上，小三學童家長 Cheryl 亦分享了她的安排兒子時間表的心得。她表示，在兒子幼稚園階段，亦曾盲目跟從社會風氣，追求兒子不斷學習，忽略了孩子的情緒需要。她後來接觸到女青家家庭健康促進中心的課程，才醒覺孩子的內心才最重要。「升上小學，我依然堅持每天安排最少半小時遊戲時間給他，睡前一定與他聊天、看故事書，每晚 10 時必定睡覺，學習是需要，但孩子情緒及健康也不能忽視。」不過，在目前大氣候下，她這類家長也會面對不少壓力：「有些家長會質疑我的做法，惟有盡量與理念較一致的父母傾談，亦避免聽太多商業包裝的廣告，多上親子課程，平衡一下自己。」



香港基督教服務處
HONG KONG CHRISTIAN SERVICE

全人關心 卓越創新
care for all excel in all

香港基督教服務處 樂 Teen 會 「學生/家長對『做功課』的觀感及期望」問卷調查報告

為了更了解學生、家長對做功課的觀感、期望與現實的落差，以及對學習的訴求，香港基督教服務處 樂 Teen 會於 2016 年 8 月至 10 月期間進行了「學生/家長對『做功課』的觀感及期望」問卷調查，並從學生及家長收回 726 份問卷，當中學生佔四成，家長約六成。

調查結果及分析重點

1. 70.4%的學生用負面的形容詞描述「做功課」，他們最多選擇「厭煩」、「無心機做」及「悶」。當中更有 59%受訪學生對「做功課」沒有選擇任何一個正面用語作描述。

家長方面則有 48.1%用負面描述，最多以「好有壓力」、「無心機做」及「家人衝突來源」描述「做功課」，比例分別是 27.0%、26.3%及 21.7%。當中更有 40.6%受訪家長對「做功課」沒有選擇任何一個正面用語作描述。

2. 學生期望學校功課最能達至的兩個目標，分別是「培育良好學習態度」(6.66 分)，以及「發掘相關的課外知識」(6.66 分)。唯上述兩項在實際情形下，分別只有 4.83 分及 4.88 分，成為學生期望與實際情況最大落差的兩個項目(備註: 0 分為非常不能夠，10 分為非常能夠)。

而小學家長對學校功課的期望與實際情況最大的落差，同樣首項為「培育良好學習態度」(期望為 7.89 分，實際情況只有 5.81 分)，其次則為「促進自主學習」(期望為 7.16 分，實際情況只有 5.33 分)。整體而言，小學或以上家長對學校功課能達至的目的期望與實際情況的落差，都較學生為大。

3. 小學推行「無功課日」，最重要達至的三大目的分別為：
 - 87.2%學生及 79.7%家長認為能夠讓學生有時間發展自己的嗜好
 - 85.8%學生及 83.3%家長認為能夠讓學生有時間玩樂舒展身心
 - 85.1%學生及 78.2%家長認為能夠減輕學生學習的壓力
4. 若全港小學推行「無功課日」，學生及家長的憂慮排序一致：
 - 74%學生及 81.7%家長憂慮香港教育制度仍強調考試
 - 73.8 學生及 75.6%家長憂慮功課壓力轉移至其他日子
 - 72.2%學生及 74.3%家長憂慮治標不治本



5. 超過七成學生及六成家長支持小學推行無功課日，學生較傾向長假期無功課，當中又以春節假期和聖誕假期無功課獲得最多支持 (同為 75.3%)，其次為支持復活節假期無功課 (72.2%)。而家長則較支持每星期一天無功課(62.1%) 或每月一天無功課 (56%)。

受訪學生、家長對「做功課」的看法

有兩個子女仍在學的羅太：「其實學校點解一定要俾家課學生？做到啲學生無晒學習興趣！放學就係放學，俾返啲時間學生，等佢地可以運用自己時間去玩、去睇下圖書，做自己鍾意嘅野，相信學到嘅野仲多，自發得嚟又開心。」

就讀中二的湘瑜表示：「學生真係幾忙，要做功課之餘，又要每星期默書，唔係就測驗、考試。放長假期又話有作業、補充練習…放假我地學生都想抖下、充下電，所以最好長假期學校唔好再俾功課，等我地有番啲空間。大人也提倡五天工作，點解學生偏偏星期六、日、長假期就要做更多功課?!」

建議

香港基督教服務處 樂 Teen 會建議香港可仿效台灣的做法，廢除傳統寒假作業，建議全港推行長假期無功課的安排，減輕學生學習的壓力。另外，教育局應重新訂定做功課指引，讓學生重享星期六、星期日的學校假期。我們亦促請教育局重新檢視現行功課的形式和意義，避免只著重抄寫和操練習題，而應著重培育學生的好奇心，促進自主學習。

問卷調查發布日期 2017 年 1 月 15 日

如希望進一步認識本機構服務的人士，請瀏覽本處的網頁：www.hkcs.org。

香港基督教服務處（服務處）成立於 1952 年，多年來致力建立一個仁愛、公義的社會。服務處一直為有需要人士提供適切、專業、真誠的優質服務，對弱勢及被忽略的社群尤為關注，並以「社會仁愛公義、人人全面發展」為願景，為市民及社會締造希望、倡導公義、牽引共融。

香港基督教服務處 樂 Teen 會
循道衛理聯合教會亞斯理衛理小學
中華基督教會基慈小學 合辦

復活假無功課-自主學習計劃

研究摘要

1. 香港基督教服務處樂 Teen 會於二零一七年二至四月期間，與循道衛理聯合教會亞斯理衛理小學及中華基督教會基慈小學合辦「復活假無功課-自主學習計劃」(簡稱「假期自學」計劃)。內容包括在這兩所小學選定級別安排復活節無學校功課，並於假期前為參與計劃的學生及有關教師進行講座，介紹計劃的核心理念 GAP「標動法」(Goal - 目標、Agency - 動力、Pathway - 方法)，冀求引導學生善用假期去規劃時間和達成自己訂立的目標，並以小冊子記錄計劃進程。假期完結後，各參與班級舉行學生分享活動。
2. 為探究這計劃的推行和成效，香港基督教服務處樂 Teen 會邀請香港浸會大學教育學系譚尚芸教授擔任顧問，共同商議及策劃相關的研究項目。資料搜集由樂 Teen 會同工執行，而分析及報告由浸大負責，再經其他三個參與團體代表定稿。
3. 研究項目分為問卷調查和訪問兩個環節。兩所參與學校分別有 301 初小(小一至小三)學生和 170 高小(小四至小六)學生參加了「假期自學」計劃，是這項研究項目的實驗組別。同校其他級別學生共 458 人則以參照組別身份參與是項研究。
4. 問卷調查包含了 929 位小學生，結果反映功課是小學生的重要學習途徑，而學生亦接受平日和假期要做功課。表一顯示，大部份受訪學生在平日(63.9%)和假期(46.6%)用多於一小時做家課和溫習。雖然實驗組學生在復活節假期沒有功課，但超過八成依然要應付家長或者是校外安排的家課和溫習。
5. 假期提供了機會讓孩子在繁忙的學習生活中稍作休息。受訪學生大都在復活節假期進行視聽娛樂、運動及戶外活動、和個人興趣嗜好。實驗組學生進行視聽娛樂和運動及戶外活動的百分比比較參照組更高，反映無功課安排讓他們騰出更多時間參與這兩類活動。在假期滿意度方面，整體受訪學生的鬆弛滿足度高於心理滿足度及學習滿足度。而實驗組的高小學生顯著較參照組在身心鬆弛方面得到更大滿足(見表二)。
6. 問卷調查測量兩組學生在假期前後對功課的觀感的轉變。兩組在「功課有助長遠學習」及「功課有助家校合作」的評分不變，但參照組對「做功課為迎合他人要求」的評分在假期後上升。在「功課有助當前學習」的觀感上，高小實驗組學生在假期後評分上昇，高小參照組及初小兩組學生的評分均是下降(見表三)。反映整體實驗組功課觀感的轉變較參照組為正面，高小實驗組更明顯有良好轉變。問卷調查亦比較了兩組學生

假期前後的學習範疇表現。兩組學生在自評學術能力的方面有按級別而異的轉變(見表四)。高小實驗組學生的學術能力評分在假期後呈現增幅，而高小參照組學生幾乎沒有轉變。初小參照組在假期後學術能力亦稍有增長，反之初小實驗組學生假期後學術能力倒退，這結果可能反映自評測量工具的局限性。總括以功課觀念及學習範疇兩組數據所得，假期自學計劃為高小學生帶來明顯的增益。

7. 訪談部份共 8 位小三至小六學生，6 位小三至小五家長，及 4 位教師參加。結果顯示受訪學生和家長大都接受目前由學校安排的平日和假期家課量，認為數量適中。個別學生感到應付功課有點吃力，而受訪學生希望能減少刻板抄寫，多做創意功課。兩所小學為協助學生應付功課和提昇學習動力，在功課設計和支援下了功夫，如安排導修課、設計有趣味發揮創意的功課等。
8. 三方受訪者對假期自學計劃反應正面積極，認為計劃讓學生自訂目標，利用復活節假期去完成，在過程中讓孩子培養自我管理和良好生活習慣，時間規劃和管理，有機會做自己想做和喜歡的事情。部份教師感受到學生的對自學目標投入和熱誠，認為有助全人成長。有教師認為自學計劃較適合高小學生，亦有教師認為可以利用暑假再加推行。
9. 受訪初小及高小學生和家長反映無功課假期讓他們感覺輕鬆、沒有功課壓力和負擔，亦能多點時間與家人或朋友相聚。然而不少家長自己為子女編排家課和溫習，這反應家長對學科學習的執著，他們普遍認為假期應安排少量功課，以防學生假期後學習態度變得散漫。部份家長認為假期自學計劃目標應針對學科學習範圍及能力，以增加實用性。
10. 家長和教師認為計劃應預早公佈推行，加強配合教師和家長的協調和跟進，以保證推行暢順及目標達成。受訪教師建議加強學生掌握計劃的意義，和提供指引支援孩子制訂及完成目標。
11. 這次研究透過問卷調查和訪談去探究計劃的成效，所得結果雖然有限，但仍是正面和令人鼓舞。假期無功課和自主學習雙管齊下，可以為孩子開放空間，促進全人成長。

撰寫：香港浸會大學教育學系譚尚芸教授

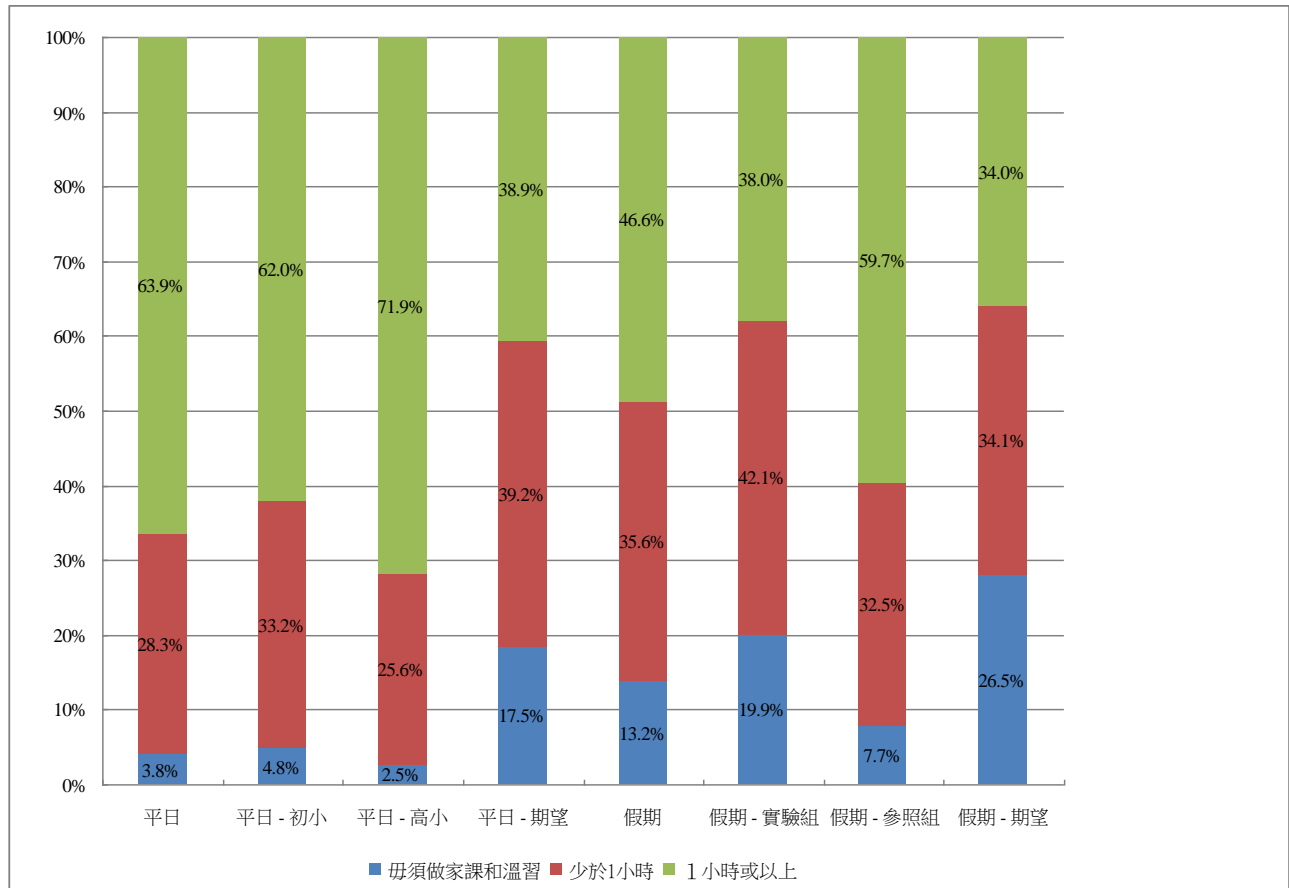
定稿：香港基督教服務處深東樂 Teen 會服務主任朱麗英女士

循道衛理聯合教會亞斯理衛理小學林德育校長

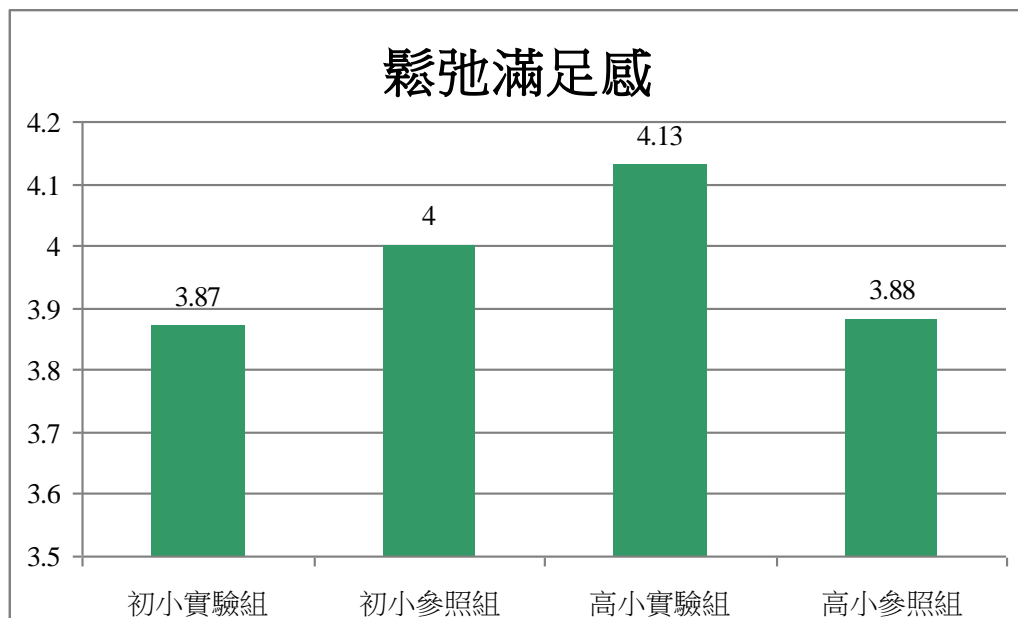
中華基督教會基慈小學趙潔華校長

二零一七年十一月

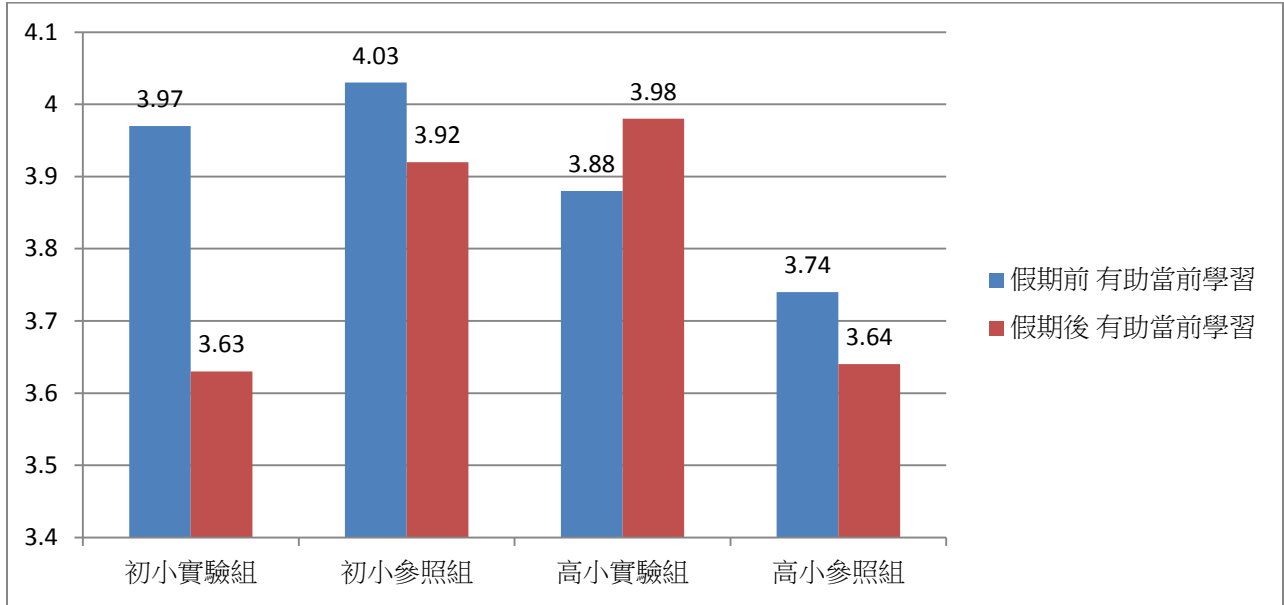
表一、平日及復活節假期功課量



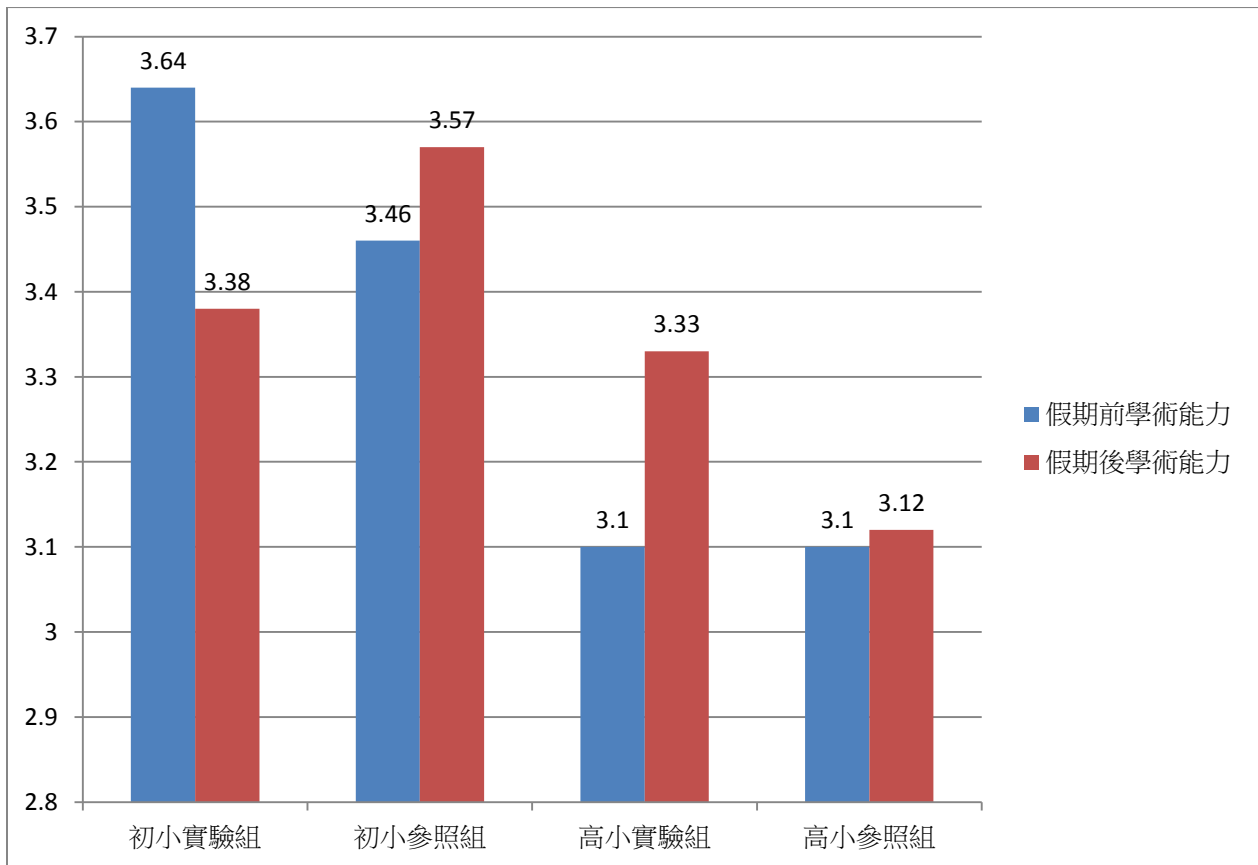
表二、復活節假期滿足感



表三、功課觀感「有助當前學習」假期前後比較



表四、假期前後學術能力分析



香港基督教服務處 樂 Teen 會
循道衛理聯合教會亞斯理衛理小學
中華基督教會基慈小學 合辦

復活假無功課-自主學習計劃

研究報告

撰寫：香港浸會大學教育學系譚尚芸教授

定稿：香港基督教服務處深東樂 Teen 會服務主任朱麗英女士

循道衛理聯合教會亞斯理衛理小學林德育校長

中華基督教會基慈小學趙潔華校長

二零一七年十一月

1. 研究計劃介紹

香港基督教服務處樂 Teen 會「長假期無功課-自主學習計劃」策劃工作小組(成員名單見附錄一)於二零一七年二至四月期間，與循道衛理聯合教會亞斯理衛理小學及中華基督教會基慈小學合辦「復活假無功課-自主學習計劃」(簡稱「假期自學」計劃)。內容包括在這兩所小學選定級別安排復活節無學校功課，並於假期前為參與計劃的學生及有關教師進行講座，介紹計劃的核心理念 GAP「標動法」(Goal - 目標、Agency - 動力、Pathway - 方法)¹，冀求引導學生善用假期去規劃時間和達成自己訂立的目標，並以小冊子記錄計劃進程。假期完結後，各參與班級舉行學生分享活動。

為探究這計劃的推行和成效，樂 Teen 會邀請香港浸會大學教育學系譚尚芸教授擔任顧問，共同商議及策劃相關的研究項目。資料搜集由樂 Teen 會同工執行，而分析及報告由浸大負責，再經其他三個參與團體代表定稿。

研究項目分為問卷調查和訪問兩個環節。兩所參與學校在報告中以甲校及乙校為名。甲校初小(小一至小三)學生和乙校高小(小四至小六)學生參加了「假期自學」計劃，是這項研究項目的實驗組別。同校其他級別學生則以參照組別身份參與是項研究。

以下第二及第三章分別報導了兩個環節的研究結果和作出小結。第四章討論研究結果對學習和成長的啟示，主要針對功課和自主學習兩個層面，亦就計劃後續作建議。

¹ 詳情見「復活假期-自主學習計劃：自主學習日記」。

2. 問卷調查

問卷調查分前測和後測兩次，在二零一七年復活節假期前四個星期、及後兩星期進行。調查對象為甲乙二校所有學生，實得可用問卷人數共 929，包括實驗組 471 人及參照組 458 人。其中男生佔 52.1%，而初小學生（小一至小三）佔 51.7%。問卷調查內容包括（一）學生功課量，（二）復活節假期活動和滿足感，（三）假期前後功課觀感，及（四）假期前後學習範疇。研究分析以 SPSS 軟件進行，集中比較實驗組和參照組的表現，亦就初小高小作對比。分析主要採用了卡方檢定 (chi square analysis) 和多變量變異數分析 (MANOVA) 分析策略，統計顯著度 p 以 0.05 以下為準則。

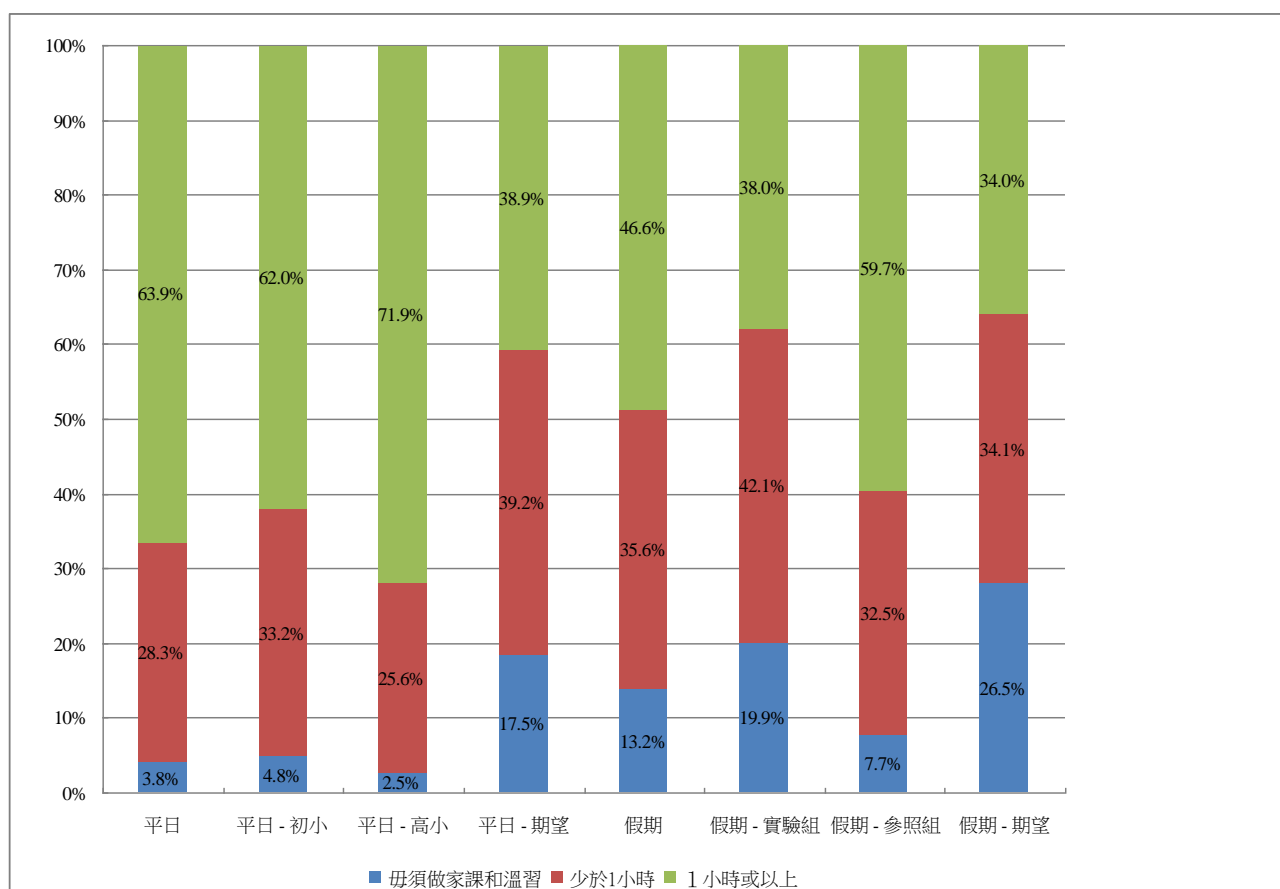
2.1. 功課量

研究以甲乙兩校學生自報放學後家課和溫習所需時間來量度功課量，結果見圖一及附錄二。以平日來說，大部份學生(63.9%)每天用一小時或以上做家課和溫習，而僅有 3.6%學生稱毋須做家課和溫習。其中高小學生的功課量比初小稍重：71.9%高小生每天用起碼一小時做家課和溫習，相對初小生 62.0%。學生傾向認為中英語文科的家課溫習所用的時間最多，佔總回應人數的 57.7%。

在復活節假期中，共 13.2%學生毋須做家課和溫習，比平日 3.6%只是略高。46.6%學生報稱假期每天的功課量是一小時或以上。雖然學校沒有安排功課，但大部份實驗組學生報稱在假期做家課和溫習，僅有 19.9%完全沒有功課量。38.0%實驗組學生每天用多於一小時做家課和溫習，相對參照組的 59.7%，他們功課量是稍低。

從功課期望的結果來看，兩校學生一般接納做功課的現實，只有 17.5%期望平日毋須做家課和溫習，而希望假期無功課的佔 26.5%。可是，期望平日用一小時或以上做家課和溫習的只佔 38.9%，希望假期功課量一小時或以上的是 34.0%，相比實際功課量，這些數字反映部份學生期望減少功課和溫習。

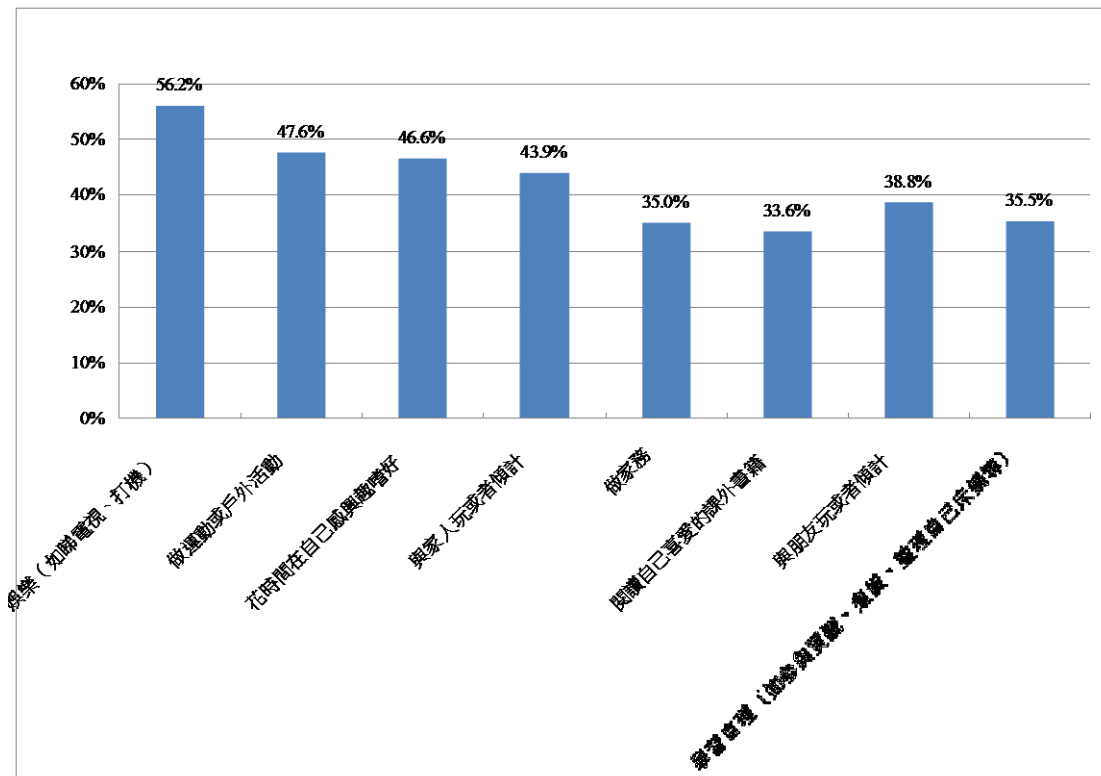
圖一、平日及復活節假期功課量



2.2. 復活節假期活動及滿足感

甲乙二校學生在復活節假期經常參與的活動包括娛樂(包括電子遊戲、電視)(56.2%)、運動及戶外活動(47.6%)、及個人興趣嗜好(46.6%) (見圖二及附錄二)。相較參照組，實驗組學生較多參與視聽娛樂(63.3% , 55.0%) 和運動及戶外活動(54.6% , 45.2%) 兩項主要活動。無功課安排讓實驗組學生多了時間參與這兩項活動。

圖二、復活節假期活動經常參與的人數百分比(可選多於一項)



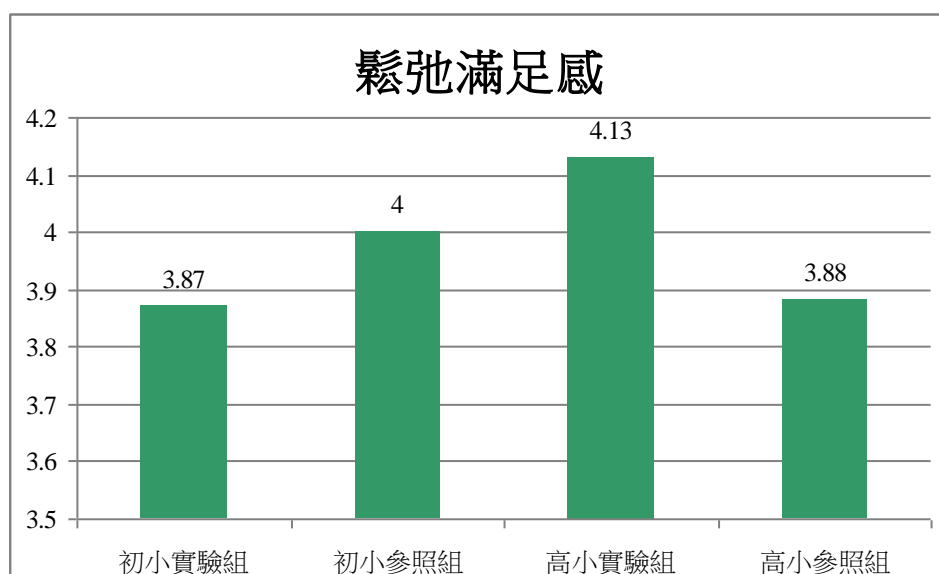
這次研究調查了受訪學生對於復活節假期滿足感的三個向度，包括學習 (如：「這個復活節假期的活動幫我增廣見聞」)、鬆弛(如：「這個復活節假期的活動幫助自己解除壓力」)，和心理(如：「這個復活節假期的活動讓我有自信」)。題目取材 Beard & Ragheb (1980)的量表，選用了 Wu(2010)的中譯本。學生在共 12 項題目作 1-5 自我評分。相關研究結果見表一。整體來說，學生在鬆弛方面得到的滿足感較高(平均值 $m=3.95$)，學習方面的滿足感較低($m=3.57$)，反映學生在假期從學習生活中放鬆自己得到較大滿足。高初小學生在學習和鬆弛滿足感兩個向度沒有差異，但初小學生的心理滿足感($m=3.83$)比高小學生($m=3.70$)略高。

然而當我們把高小初小細分為實驗及參照組後，在鬆弛滿足感這向度出現了顯著的差異(見圖三)。實驗組的高小學生($m=4.13$)比起參照組的高小生在鬆弛滿足感($m=3.88$)上評分更高，而初小的兩組學生的差異較少，並以參照組評分稍高(實驗組初小 $m=3.87$ ；參照組初小 $m=4.00$)。這些結果反映了假期自學計劃對高小學生的增益較高，更能讓高小學生從緊張的學習生活鬆弛下來。

表一、復活節假期滿足感

復活節假期滿足感	組別	評分平均值
學習滿足感	所有學生	3.57
	初小	3.58
	初小實驗組	3.51
	初小參照組	3.69
	高小	3.56
	高小實驗組	3.79
	高小參照組	3.43
	實驗組	3.62
	參照組	3.53
鬆弛滿足感	所有學生	3.95
	初小	3.92
	初小實驗組	3.87
	初小參照組	4.00
	高小	3.97
	高小實驗組	4.13
	高小參照組	3.88
	實驗組	3.97
	參照組	3.93
心理滿足感	所有學生	3.77
	初小	3.83
	初小實驗組	3.79
	初小參照組	3.89
	高小	3.70
	高小實驗組	3.94
	高小參照組	3.57
	實驗組	3.84
	參照組	3.69

圖三、鬆弛滿足感



2.3. 復活節假期前後功課觀感的比較

是次研究在復活節假期前後兩段時間，調查並比較學生在功課觀感及學習範疇兩大領域的表現，務求探索無功課自主學習計劃為學生帶來的成效。

問卷調查採用了 Tam(2009)的量表來測量兩校學生對功課功用的觀感。量表共 12 題，包括三個正面向度和一個負面向度：(一) 有助當前學習〔如：「我的家課幫助我明白理解課堂上學到的知識」〕；(二) 有助長遠學習〔如：「我的家課使我對學習更感興趣」〕；(三) 有助家校合作〔如：「透過做家課，爸爸媽媽有機會知道學校所發生的事情」〕；(四) 迎合他人要求〔如：「我做家課是為了要達到老師的要求」〕。學生自我評分為 1-5。結果見表二。

實驗參照兩組的功課觀感轉變在首三個向度有相若表現，即是兩組同樣在假期後「有助當前學習」的評分下降，而「有助長遠學習」及「有助家校合作」在假期前後評分沒有顯著轉變，反映整體學生在假期後對功課的看法稍有轉差。然而研究結果亦顯示實驗參照兩組在「迎合他人要求」這向度呈不同方向的轉：實驗組在假期後評分不變（前 $m=2.95$ ，後 $m=2.97$ ），而參照組則上昇（前 $m=2.88$ ，後 $m=3.15$ ），顯示參照組學生在假期後對功課觀感更見負面。

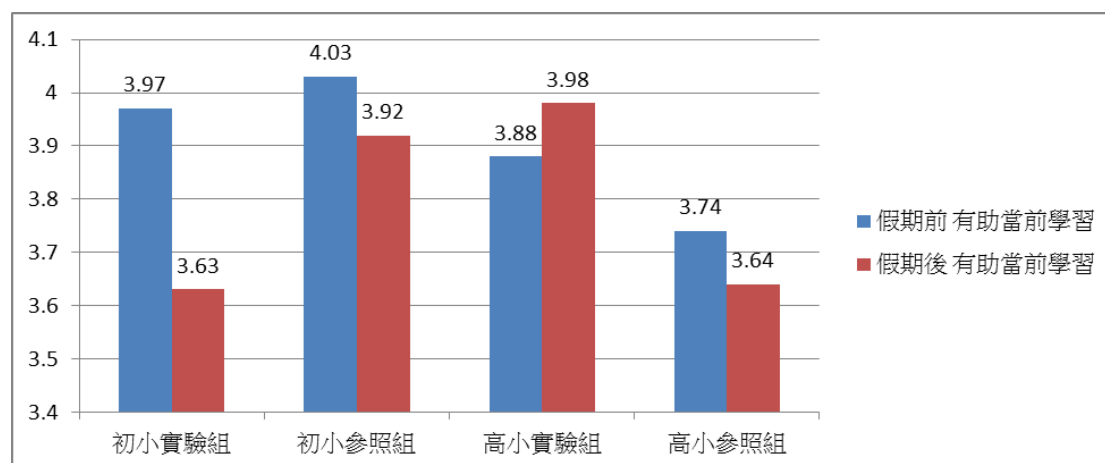
我們把實驗參照兩組細分為高初小後，在「有助當前學習」這向度上發現了有趣的結果(圖四)。高小實驗組學生在假期後更認同功課「有助當前學習」（前 $m=3.88$ ，後 $m=3.98$ ），而其餘三組包括高小參照組及兩組初小學生的「有助當前學習」假期後評分下降。以上結果顯示假期自學計劃令參與的高小學生對功課觀

念稍有正面積極的啟發。

表二、假期前後功課觀感比較

功課觀感	組別	假期前 評分平均值	假期後 評分平均值
有助當前學習	實驗組	3.94	3.76
	初小實驗組	3.97	3.63
	高小實驗組	3.88	3.98
	參照組	3.85	3.75
	初小參照組	4.03	3.92
	高小參照組	3.74	3.64
有助長遠學習	實驗組	3.61	3.54
	初小實驗組	3.78	3.55
	高小實驗組	3.33	3.52
	參照組	3.55	3.50
	初小參照組	3.95	3.79
	高小參照組	3.31	3.32
有助家校合作	實驗組	3.39	3.23
	初小實驗組	3.63	3.30
	高小實驗組	2.98	3.11
	參照組	3.17	3.22
	初小參照組	3.61	3.49
	高小參照組	2.91	3.05
迎合他人要求	實驗組	2.95	2.97
	初小實驗組	3.11	3.00
	高小實驗組	2.66	2.91
	參照組	2.88	3.15
	初小參照組	3.01	3.18
	高小參照組	2.81	3.14

圖四、功課觀感「有助當前學習」假期前後比較



2.4. 復活節假期前後學習範疇的比較

最後，問卷調查在假期前後測量了學生五個學習範疇上的自評表現，包括（一）學科興趣：如「我對中文科感興趣」；（二）學術能力：如「我覺得自己的學業成績比一般同學優勝」；（三）學科學習效能感：如「你認為自己能夠充份應付數學科嗎」；（四）自律學習效能感：如「當其他有趣的事情發生時，你認為自己仍能夠專心溫習嗎」；及（五）學習興趣：如「我在上課時或下課後都會請教老師」。（三）及（四）評分為 0 - 4，其餘評分 1 - 5。測量題目共 22 項，來自 Tam (2009) 和 Tam & Lam (2003) 的量表。有關結果見表三。

整體來說，高初小在假期前後學習範疇評分有相反方向的轉變。初小學生在學科興趣、學術能力、自律學習效能感、及學習興趣四個範疇的假期後評分下降，而高小學生則假期後在同樣四個範疇評分上昇，看來高小學生更受惠於假期。其餘一項學科學習效能感則高初小學生同樣沒有顯著假期前後轉變。

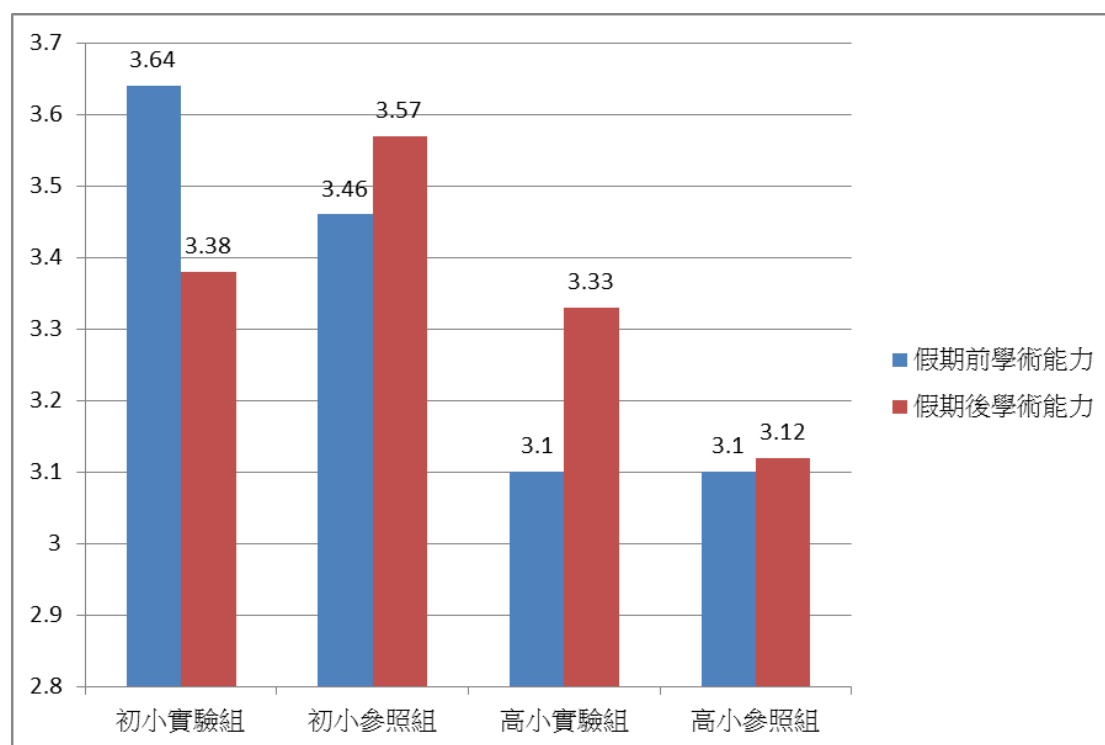
當我們把初高小細分為實驗及參照兩組後，發現學生在學術能力一項上出現不同的假期後轉變(見圖五)。高小實驗組學生的學術能力評分在假期後呈現增幅(前 $m=3.10$ ，後 $m=3.33$)，而高小參照組學生幾乎沒有轉變(前 $m=3.10$ ，後 $m=3.12$)。初小參照組在假期後學術能力亦稍有增長(前 $m=3.46$ ，後 $m=3.57$)，反之初小實驗組學生假期後學術能力倒退(前 $m=3.64$ ，後 $m=3.38$)。

整體來說，復活節假期為高小學生的學習範疇帶來增益，而假期自學計劃亦提昇了高小學生自評學術能力。

表三、假期前後學習範疇比較

學習範疇	組別	假期前 評分平均值	假期後 評分平均值
學科興趣	初小	4.00	3.93
	初小實驗組	3.97	3.85
	初小參照組	4.06	4.06
	高小	3.72	3.81
	高小實驗組	3.81	3.91
	高小參照組	3.67	3.76
學術能力	初小	3.57	3.45
	初小實驗組	3.64	3.38
	初小參照組	3.46	3.57
	高小	3.10	3.20
	高小實驗組	3.10	3.33
	高小參照組	3.10	3.12
學科學習效能感	初小	2.80	2.79
	初小實驗組	2.79	2.81
	初小參照組	2.83	2.77
	高小	2.62	2.72
	高小實驗組	2.63	2.69
	高小參照組	2.61	2.73
自律學習效能感	初小	2.74	2.66
	初小實驗組	2.72	2.63
	初小參照組	2.77	2.70
	高小	2.50	2.56
	高小實驗組	2.46	2.54
	高小參照組	2.52	2.58
學習興趣	初小	3.53	3.35
	初小實驗組	3.51	3.35
	初小參照組	3.58	3.37
	高小	3.26	3.28
	高小實驗組	3.30	3.35
	高小參照組	3.23	3.24

圖五、假期前後學術能力分析



2.5. 問卷調查結果小結

問卷調查反映功課是小學生的重要學習途徑。大部份受訪學生在平日和假期用多於一小時做家課和溫習，而學生亦接受平日和假期要做功課。雖然參與假期自學計劃的學生在復活節假期沒有由學校安排的功課，但超過八成依然要應付家長或者是校外安排的家課和溫習。

假期提供了機會讓孩子在繁忙的學習生活中稍作休息。受訪學生大都在復活節假典進行視聽娛樂、運動及戶外活動、和個人興趣嗜好。參與假期自學計劃的學生更利用稍多的空閒時間來進行視聽娛樂和運動及戶外活動。受訪學生一般在假期鬆弛滿足度高於心理滿足度及學習滿足度，而參與計劃的高小學生更大程度在身心鬆弛方面得到滿足。

受訪學生整體在假期前後功課觀感稍見倒退，由其以參照組更甚。在學習範疇表現則是高小學生在假期後有正面轉變，初小學生則見倒退。令人鼓舞的是參與假期自學計劃的高小學生在個別向度上有正面增益，即是他們在假期後更認同功課有助當前學習，亦自評學術能力有上昇。而參與計劃的初小學生則未有在假期後顯示正面增值，甚而實驗組在假期後自學術能力下降，這個研究結果值得深究。我們不排除初小學生在假期做功課有助提昇或保持學術能力，但我們亦考慮到研究結果或會受到測量工具的影響。在這次研究採用了自評工具去量度學習範疇表

現，倚仗學生的自我理解。初小學生的思維能力仍在成長中。自我認知容易受外界體驗影響，由是實驗組同學會認為假期無功課削弱了自己的學習能力，相反高小同學認知能力較成熟，實驗組同學能透過參與自我學習計劃提升了自我評價。日後研究在測量學習範疇表現時可考慮採用非自評工具，從而印證以上推測。

3. 訪問

研究在假期自學計劃完成後進行了一連串個人訪談，時間為復活節假期後兩至三個星期。訪談對象包括參與假期自學計劃小三至小六同學及其家長十四名以及教師四名，目的是了解學生參與這項計劃的經驗和得著，亦探索各持份者對功課和計劃的設計和推行的看法。訪談在校內進行，由樂 Teen 會同工負責，訪問時間為 21 至 55 分鐘不等。訪談在徵得受訪者或其家長同意下進行並錄音作記。訪問錄音先騰寫為訪問稿，再以主題分析法(thematic analysis)就每份訪問稿逐一建立鉤劃內容的主題，然後透過對比法去整理不同訪問稿所得的主題，得出訪談結果。分析以訪談對象的身份分為三組作平行處理。

3.1. 學生訪談

受訪者包括參與無功課假期自學計劃學生共 8 人，當中小三 3 人，小四 1 人，小五 2 人，及小六 2 人。男女生各四人。

3.1.1. 平日功課

大部份受訪學生認為平日功課量中等或適中(6)²。亦有個別學生表示有些功課較艱深 (2)。

“功課有時唔算太多，不過有些功課如作文較難。”³ 初小學生

“功課唔係多，但難。每日要花 2-3 小時做功課，另加 15-30 分鐘溫習。” 高小學生

部份學生對功課溫習態度負面(3)，為求交差而做功課(2)。

“對功課感覺好差，唔想做，好劫，好煩，但係為咗要交功課都係要做。樣樣功課都憎。” 高小學生

一般來說，學生較喜愛有創意(3)、或不用寫字的(3)的功課。他們不喜歡要抄寫寫字(5)的功課。

“唔鍾意做抄寫(英文撩草)、搜集資料的功課。... 鍾意有創意功課，不用寫字。” 高小學生

“都鍾意做功課，如常識科，分析。唔太鍾意要抄寫功課。功課量適中不須

²括號內數字為提及相關內容的受訪人數。

³引號”內文字為訪問內容撮要，並附上受訪者身份。

減少，但希望減少抄寫。” 初小學生

3.1.2. 復活節假期活動

大部份受訪學生提及在剛過去的復活節假期與家人相處和玩樂(5)。高年級學生亦利用假期和朋友共聚(3)。部份同學在復活節假期往外地旅行或短期居留(3)。復活節假期亦讓同學有機會做運動(3)，和參與自己感興趣的活動(4)。大部份學生表示在假期中曾做補充練習、溫習或預習(5)。

八位受訪學生分別在假期自學計劃為自己訂下了大目標。這些自主學習目標甚為多元化，課題包括：(一) 健康(2)：減肥、食飯；(二) 運動(2)：單車、羽毛球；(三) 興趣(2)：繪畫；及(四) 語文學習(2)：日文、中文。大部份學生認為自己大致達成目標(6)，少數學生覺得只是達成部份目標(2)。

3.1.3. 復活節假期得着

整體來說，受訪學生對假期自學計劃反映正面。多數人認為計劃讓他們培養自我管理能力和良好生活習慣(5)，學會規劃和管理時間(3)，亦有機會做自己想做和喜歡的事情(3)。

“學到規定自己時間，唔好得閒攤喺度。” 高小學生

“自主學習計劃幫助自己嘗試下去，本身個人有啲懶，要鞭策下自己，改進啲，唔好成日都有啲藉口出嚟。” 高小學生

這次假期他們感覺輕鬆、沒有功課壓力和負擔(4)。可以多點時間與家人(5)或朋友(3)相處和玩樂。

“玩得好啲，無牽無掛。少了功課可以自己決定幾時做，唔一定做完才可以玩。書包輕，冇咁多發黧。” 初小學生

“不用做很多功課，輕鬆好多。會想去達成目標，唔會講完就有做。” 初小學生

但亦有個別同學覺得這個無功課假期有點悶。

“和家人一起好高興啦。有時可能有咩做，有少少好悶。... 假期應多少少功課，如易做的常識科功課。如果有功課會好悶。” 初小學生

3.1.4. 假期期望

整體來說，學生接受假期要做功課(3)，甚至覺得沒有功課會令他們空虛/悶/無聊(3)。他們希望假期少點功課(5)，讓他們可以休息(3)、做運動/戶外活動(3)、做

自己想做/鍾意的事情(3)，或者與家人相處/玩 (2)。

“希望假期有功課做，不會悶或者無聊，可以記得課堂學習。...假期希望去公園散步、做運動、和少玩手機。” 高小學生

“少啲功課。只有兩樣容易功課，不會太劫。想休息、...想去燒烤。下一個假期也是無功課便好了。” 初小學生

3.2. 家長訪談

受訪學生中有六位的家長參加了個人訪談，包括小三家長 3 人、小四家長 1 人、及小五家長 2 人。所有受訪者均為母親，其中四位是全職家庭主婦。

3.2.1. 平日功課

受訪家長對子女功課量有不同看法。過半家長認為功課量適中(4)，亦有認有高年級功課量可以再多些(1)。

“學校的功課量好像減少了。八九成功課在導修課完成。孩子初小不能太輕鬆，唔能夠自主學習學科。... 功課量可以再多啲，特別是高年級，如做剪報。”

初小家長

有家長表示子女應付功課有壓力(2)。

“考試之前辛苦啲，有時唔夠時間做，做到攞，一路做一路喊。” 初小家長

家長普遍理解做功課的需要(2)，亦認為小孩子本性是不會喜歡做功課(2)。功課量需合理，不是越多越好(2)。

“冇小朋友鍾意做功課，但冇功課唔得，功課幫助吸收，唔駛太多。” 高小家長

3.2.2. 復活節假期活動

過半數家長認為子女的復活節假期過得很開心(4)，主要是少了功課壓力(4)，並有機會做自己喜歡做的事。亦有家長表示子女多了與家人相處互動(2)。

“好開心。好輕鬆，不用記掛功課。孩子十分喜歡。” 初小家長

“自己安排活動，做鍾意做的事，不用擔心功課。” 高小家長

亦有家長覺得這個復活節假期沒有甚麼特別。

“同平時假期差不多，唔太特別。想輕鬆下，... 讓他不要沉迷打機。讓孩子瞓多啲，恢復疲勞。” 初小家長

大部份家長在無功課假期為子女安排了補充練習(2)、溫習(1)或外間課程 (1)。

“臨睡前有同孩子做少少補充練習。不用寫答案。孩子不抗拒，但覺得媽媽不應俾功課。” 初小家長

3.2.3. 復活節自主學習計劃目標

過半受訪家長的子女完成自主學習計劃目標(4)，另外兩位稱子女沒有完成目標，回應與學生訪談內容吻合。不論年級，大部份家長認為應該放手讓子女自己訂定目標(4)。

“孩子自己選目標，家長只能配合，唔會監控住。要讓孩子嘗試自主，等佢碰釘。” 初小家長

“放手俾孩子自己定目標，家長唔出聲。... 家長識得放手。” 高小家長

“計劃目標家長幫不上忙。孩子完成目標後家長簽名才知。” 高小家長

有家長表示，應該了解和接受孩子的想法(2)。家長的角色應該是為子女的目標作配合或給與支持(2)。

“與孩子溝通，企喺孩子立場上，知道孩子感受。不要將自己想法加諸孩子身上。” 高小家長

“家長用同理心去明白小朋友，孩子會輕鬆點。” 初小家長

“孩子沒有主動講目標，是媽媽在手冊中發現。鼓勵孩子達成目標。不想督促孩子，放手讓孩子自己規劃，只在旁引導。” 初小家長

3.2.4. 復活節假期得着

家長普遍反映，孩子渡過了開心的假期(6)。在無功課安排下，子女(3)和家長(2)都感到輕鬆。親子互動機會亦多了(2)。

“孩子覺得好開心，發達啦，覺得學校好好。輕鬆休息時間多了。”初小家長

“親子關係好了，鬧少了，多咗親子時間。孩子開心，無壓力，少發脾氣。... 家長也放假不用睇功課，大家輕鬆。”初小家長

家長認為子女透過自主學習計劃體驗了訂立和達成目標的過程(5)，從中領悟自律和時間管理的重要性(4)。孩子有機會學習新事物和技能(3)，因而嘗到滿足或成就感(2)。

“孩子學會自動自覺做功課，學到自己獨立做。最大得着是學到唔同既嘢和可以自己安排時間和目標。得着來自孩子自己肯做。” 高小家長

“得著可能是一份開心，可以計劃自己時間的開心。明白時間是自己的，不用受制於功課。利用時間去做嘢學嘢，一定有得著。見到孩子清晰知道自己的假期目標，因達成目標而感到滿足。” 初小家長

“孩子學識自己計劃時間，制定目標。達成目標好有成功感。好開心，好愉快。以前無目標，經常抖下先。孩子長大了，識自律，還剷走所有遊戲。” 高小家長

亦有家長認為自主學習計劃幫助不大。

“假期好開心，因為冇功課。但自主學習計劃幫助不大。” 高小家長

3.2.5. 無功課自主學習計劃評價/建議

整體來說，受訪家長認同計劃意義，包括自理自學、無功課開放空間(6)。有家長以風箏比喻計劃，讓孩子有機會自由探索。

“自主學習對學術和人生幫助可以很大，在不同生活範疇學習，令自己思維有挑戰和衝擊。一個好好的嘗試。” 小三家長

“計劃很好，孩子有時間做自己鍾意的事情。... 讓孩子知道無功課是有機會學習自理自學。騰出時間讀課外書、學習待人處世、親子互動。” 高小家長

“認同計劃意義，在十多年學習生涯中，孩子應有機會自主決定部份長假期的活動。孩子不是完全停機，而是尋找自己的方法去吸收有興趣的知識，有得著。計劃像放風箏，可以很遠很闊，讓孩子放眼世界去探索。好感謝學校肯嘗試這計劃。小朋友肯投入有興趣的事物，可以 non-stop。” 初小家長

部份受訪家長認為子女在制訂目標時須注意目標的方向、實用性、和學術性(3)，同時應加強家長參與去配合孩子制訂和完成目標(2)。

“有目標是好事。希望孩子自覺性學習高啲，更好是睇書加少少學術性。” 高小家長

“計劃要協助孩子制定有方向有用的目標，不要太廣泛，如放假學倉頡、PowerPoint。目標要同家長一齊傾下，作出配合讓目標較易達成。” 初小家長

“計劃中的學生講座成效不明顯，孩子不清楚意義和特點，而家長事前亦不知道有講座。應解釋清楚家長如何輔助訂目標和時間表。” 初小家長

有受訪者認為計劃的推行需要家長和學校兩方面的配合，並建議由老師或父母跟進孩子的自主學習進度，以增強計劃成效(2)。

“培養自主是漫長的路，家長和學校都要配合。學校推行少功課和自主學習是想將責任交回家長，開放空間讓家長調節學生功課和活動量。” 初小家長

“老師應要求完成目標如睇書及上網找資料，孩子才會較積極認真，要有方法推動個目標。”高小家長

“計劃可以繼續下去，對孩子和家庭有幫助。但要確定孩子有冇利用時間去做其他嘢。”高小家長

部份家長指出計劃的局限，包括未能加強學生做功課和溫書的主動性(2)。假期安排應包含學習成份。子女可以利用假期時間多學多做(2)。

“自主學習好，識得負責任，但功課溫書還是要家長督促才做。”高小家長

“家長偏向學術，希望學術上跟時間表去做，讓孩子汲收知識。”初小家長

家長普遍看法是假期應有適量學校功課去銜接學習狀態，學生才不會懶散(4)。

“孩子完全停止學習會好難 boot 機。要有平衡，如暑假做暑期作業很合理。”

初小家長

“正式功課一定要有，冇功課人懶散、冇責任心，不會自動自覺溫書，但功課要適量，要平衡，適可而止。功課令孩子有目標，要安排時間完成目標，才去做自己鍾意的事。無功課便買補充練習，每一日都要接觸知識、睇下書，才能銜接學習狀態。冇功課一樣可以做鍾意的事情。否則浪費時間去玩，冇節制。”高小家長

“小朋友很容忘記學習內容。做少少練習幫佢帶個心回來。”初小家長

家長認為在適當假期可安排無功課自主學習，不能夠所有假期無功課(2)。這對雙職家庭來說尤其重要。

“適當假期裏提供這些原素，會很適合孩子。”初小家長

“媽媽全職工作，假期陪伴孩子時間有限，孩子很多時打機渡日。希望孩子可以溫習或做其他事，不要打機。假期後無考試測驗才可考慮無功課。”初小家長

3.3. 教師訪談

四位任教參與無功課計劃班別的教師參加了個人訪談，包括小二至小五班主任各一位。全為女性，年資由三年至十年以上不等。

3.3.1. 功課政策

兩間參與計劃學校均訂有功課指引讓教師參考(4)，並由同科教師商議功課量或類型(3)。教師亦按學生程度與家長反映調整功課安排。兩間學校設有導修課，不少學生在校內完成功課(4)。

“太多作業減低學習成效，學生放學回家也疲倦。學校政策每科只可以兩樣功課。設導修課讓學生完成功課，有老師輔導，同學亦一齊學習。學生家長反應正面，讓孩子回家有空間做自己想做的事。” 初小班主任

教師表示平日每科一般限兩份功課(3)，包括抄寫、練習、親子樂功課等種類，周末也會安排作業或溫習(3)。教師認為功課量適中(2)，會避免操練或過多抄寫(2)，亦鼓勵創意解難。

“科組各自編訂功課政策，老師按班本情況制定功課。中文科平時兩樣功課左右，不能同時有兩份抄寫。要鼓勵學生創意解難，兼顧難度，作彈性處理。” 高小班主任

受訪教師估計學生可於半至一小時(1)或一至兩小時內完成功課(2)。功課進度因人而異(3)，視乎學生專心程度和時間分配。

“學生功課進度，視乎回家後時間分配規劃，要勸戒學生好好分配時間，不然夜瞓上課唔專心。學生參加課外活動，時間不夠用。” 初小班主任

3.3.2. 學生功課態度

教師一般認為學生對功課抱有略為負面看法(4)。

“小朋友始終覺得「又要做功課啦」。學生呻自己有喘息空間，抱怨老師給功課，老師要耐心解釋功課有助鞏固學習。” 初小班主任

“學生通常唔鍾意做功課，但未至於討厭，鍾意 free 啲。” 高小班主任

“學生唔鍾意做功課，主要是抄寫，會劫。... 很多學生覺得功課死板，為交而做，根本唔明。” 初小班主任

有教師指出，學校照顧學生學習需要而作出功課指引，收到成效。學生減低對功課的厭倦，只是感到身體疲憊。

“太多作業減低學習成效，學生放學回家也疲倦。學校政策每科只可以兩樣功課。...而家功課朝正面方向進發，學生比以往劫少了，是生理上的劫，而不是厭倦。” 初小班主任

學生喜愛的功課類型因個別能力而異，亦視乎課題是否吸引，或者有沒有足夠指引。教師認為學生一般較喜愛個人化的視藝科功課(2)、開放式配合生活經驗的課題(如小狀元)(2)、和有動感、活動性較大的功課(如訪問)(2)。

“比較鍾意創意功課，可以思考和表達自己。” 初小班主任

“學生較踴躍做小狀元、腦圖、訪問等自由度、活動性較大的功課。抄寫則視乎學生喜好，較沉悶、冇新鮮感、冇挑戰性，但亦有學生鍾意寫，字靚有機

會擺貼紙。抄寫有助鞏固學習，不能單顧學生興趣，抄寫量會視乎學生個別情況。” 高小班主任

“包裝一下功課(如字體標正龍虎榜)會令學生有榮耀感而投入。” 初小班主任

教師一般認為毋須無需要改變功課量(3)，但會考慮功課類別和功用。

“有需要改變功課量，我們已兼顧類別和數量，合理。太少會兼顧不了類型。” 初小班主任

“會俾少啲抄寫功課，但不能不安排抄寫，因為要睇分數。分數對於家長始終很重要。” 高小班主任

3.3.3. 自主學習計劃推行及反應

部份教師表示自己初時對假期自學計劃保有懷疑態度(2)。經歷計劃之後，大家都接納計劃目的意義。

“老師起初擔心無功課令學生脫離進度。後來理解計劃意義對學生身心發展有幫助，便接納和願意參與推動。” 初小班主任

“初時有懷疑，未必適合學生。... 計劃能配合到個人獨立性和計劃目標，唔錯。長假期讓學生做自己想做的事是好事。” 高小班主任

受訪教師欣賞計劃的構思，為學生開展了一個學習歷程，提供空間讓他們發揮個性，訂定目標，建立自律和規劃時間能力 (4)。

“計劃令學生完成任務，亦培育他們的主導權，知道無功課令他們可以善用時間做想做的事，自己有決定權和動機想做好定立自己的目標，是一個學習歷程，這是我當初沒有諗到的效果。” 初小班主任

“唔錯，可以訓練學生規劃時間，做喜歡做的事(如洗菜)，亦真的有得著。好開心見到學生真係學到嘢，和能應用在生活層面，這是非常重要的。” 初小班主任

“計劃能配合到個人獨立性和計劃目標，唔錯。長假期讓學生做自己想做的事是好事。”高小班主任

“背後理念好，有助學生終身學習。認同計劃理念，學生假期需要休息，可以做平時難得有時間做的事。” 高小班主任

教師認為學生對計劃的反應良好(2)。

“學生知道假期無功課很雀躍。... 學生回來自動反映，很積極去完成計劃，沒有當計劃是功課，很開心做到自己喜歡做的事。” 初小班主任

“學生反應非常開心，因為可以利用假期做喜歡的事情。” 初小班主任

部份教師觀察到學生熱切積極參與計劃，表露出學習熱誠，在計劃結束後的交流活動亦十分投入，體會學生的興奮(2)。

“計劃充滿探索空間，有新奇意念，學生才覺得好玩和願意投入。學生確實有實行計劃，睇住時間表做大目標，未達成的會自己作調適，不計完成與否，反映他們有反思空間。... 學生在分享交流時，很主動要分享，勁興奮開心。他們用一個平等地位去分享交流，很難得見到學生的參與，是我意想不到。”
初小班主任

“見到學生主動學習自己鍾意的事物，有學習熱誠，手冊好得意。Impressive, amazing。” 高小班主任

教師留意到有部份學生因家庭因素(3)，未能達成自設目標。

“大部份同學做到，亦有些因為要去旅行而未必可以照計劃進行。” 初小班主任

“部份學生因家庭支援較弱未能達成目標，計劃要求學生自律。” 高小班主任
“有學生因家中安排假期外遊而無法自訂目標，失去了自主性。有家長跟進協助的學生做到好好效果，與學生本身能力無關。” 高小班主任

亦有學生因為目標較空泛，致令難以達成。

“有些學生目標實際具體便能達致，老師也能衡量成效。但未必所有學生做到要求，因部份目標空泛，而學生自評的得著其他人未必能判斷到。亦有學生目標以玩樂為主，較少連繫其他範疇，實際狀況沒有預期的好。目標太空泛或太濶的學生未必能反思自己的時間規劃，或者將所得套用到將來生活。” 高小班主任

3.3.4. 自主學習計劃得著

受訪教師認為學生在計劃中掌握到時間規劃和自律，能應用在生活層面(4)。

“一個很難得的經驗，從未試過。效果幾好。正規課程如聖經心理成長課未必能仔細全面探討時間管理。...” 初小班主任

“學生學會目標、分配時間、自律。” 高小班主任

“計劃對學術程度不高的學生很有意義，提供了實際框架讓學生訂定目標和管理時間。” 高小班主任

部份教師覺得計劃令學生在學術和全人成長中受惠(2)。

“見到學生由疑惑到嘗試到完成後雀躍，隱約見到他們在想法上成長。能夠向家長交代所學所得，對三年級學生來說是一種修為。” 初小班主任

“學生放完假後輕鬆咗，課堂學習有少少積極咗。” 初小班主任

假期後交流分享環節有助提昇教師對學生的了解(2)，而計劃亦有助增進親子相處和關係(2)。

“計劃有助老師了解學生，知道他們的目標喜好，多啲話題同他們傾，關係好啲。” 初小班主任

“家長可以透過與子女討論時間分配時，了解子女學習意願。... 計劃令家長改變根深蒂固想法，認為老師不要求做功課溫習孩子便不會做，家長要放低這想法，用開放態度面對這個計劃，讓孩子去探索。” 初小班主任

3.3.5. 教師角色

受訪教師對他們在計劃的角色提出了不同方向的意見。有認為要加強教師對計劃意念的理解和接受，有助加強家長參與。

“教師要明白計劃概念，否則推行有困難。參加簡介會後，面對家長查詢有共同說法，讓家長明白計劃建設學生心理素質和處事態度。” 初小班主任

亦有教師提出支持計劃的理念，但認為可以交由社工推行，再由教師跟進每班情況。

“計劃有意義，但不必由老師做。老師透過簡介了解計劃，有社工合作推行，安排很好。” 高小班主任

3.3.6. 計劃建議

受訪教師就計劃提出了不同的建議。他們指出應預早公佈計劃，讓學生和家長有準備和配合假期安排(2)。

“預早公佈計劃，讓家長配合假期安排，多點時間讓學生明白每個環節的意義。” 高小班主任

受訪者認為計劃須加強制訂目標和規劃時間環節，讓學生更能掌握計劃的意義(2)。

“給學生提供目標範例，令學生更有動力、做法更流暢、和明白自己如何定位。...計劃可以優化、再大眾化啲，令學生容易明白。” 初小班主任

“那些欠主動和獨立性的學生要俾多啲指引，讓他們知道如何安排時間，而不是求其交報告。大目標由學生按自己興趣制訂。小目標由老師提供指引，按個別學生程度一齊訂下假期溫習目標和時間表，幫助學生追進度。要安排多啲時間指導學生規劃時間。” 初小班主任

亦有建議計劃應考慮多方面的參與和支援，特別是如何增強家長參與計劃(3)。

“計劃要多方配合，學生、家長、教師同工的接納和認識，層層緊扣。” 初小班主任

“加強家長配合支援，讓家長認同計劃理念和孩子自訂的目標(如砌模型)。...建議邀請家長跟進目標進度，令計劃成效更大。建議計劃以家長為重點，學校協助如減少功課，騰出親子時間去處理假期安排。” 高小班主任

“加強家長參與，讓家長觀察評估子女表現和給與鼓勵建議。” 高小班主任

有教師認為計劃較適合高年級學生。

“計劃未必適合低年級，高年級可以慢慢試，真是一種學習。” 高小班主任

亦有認為可以利用暑假再加推行。

“暑假可以再試無功課和自主學習計劃，更多時間、訂更遠大目標、和訂小目標，取代功用不大的暑期作業。” 初小班主任

教師建議假期可以有少量功課，如每科一樣功課(2)。

“假期安排少量功課 OK，不佔用太多時間，應對學習有啲安排。...長假期適合培養閱讀習慣，應加插閱讀報告。” 高小班主任

3.4. 訪談小結

訪談顯示受訪學生和家長大都接受目前由學校安排的平日和假期家課量，認為數量適中。個別學生感到應付功課有點吃力，而受訪學生希望能減少刻板抄寫，多做創意功課。兩所小學為協助學生應付功課和提昇學習動力，在功課設計和支援下了功夫，如安排導修課、設計有趣味發揮創意的功課等。

三方受訪者對假期自學計劃反應正面積極，認為計劃讓學生自訂目標，利用復活節假期去完成，在過程中讓孩子培養自我管理和良好生活習慣，時間規劃和管理，有機會做自己想做和喜歡的事情。部份教師感受到學生的對自學目標投入和熱誠，認為有助全人成長。有教師認為自學計劃較適合高小學生，亦有教師認為可以利用暑假再加推行。

受訪學生和家長反映無功課假期讓他們感覺輕鬆、沒有功課壓力和負擔，亦能多點時間與家人或朋友相聚。然而不少家長自己為子女編排家課和溫習，這反應家長對學科學習的執著，他們普遍認為假期應安排少量功課，以防學生假期後學習態度變得散漫。部份家長認為假期自學計劃目標應針對學科學習範圍及能力，以增加實用性。

家長和教師認為計劃應預早公佈推行，加強配合教師和家長的協調和跟進，以保

證推行暢順及目標達成。受訪教師建議加強學生掌握計劃的意義，和提供指引支援孩子制訂及完成目標。

4. 討論及建議

復活假期-自主學習計劃是一項嶄新的活動，從構思到實際推行只用了短短數個月時間，以試點形式在兩所小學進行。學生為十至十二天的復活節假期訂立個人目標和每日時間運用，並嘗試付諸實行。這次研究透過問卷調查和訪談去探究計劃的成效，所得結果雖然有限，但仍是正面和令人鼓舞。假期無功課和自主學習雙管齊下，可以為孩子開放空間，促進全人成長。期待日後可以加強完善計劃的設計和推行手法，並有機會把計劃擴展到其他學校。是次研究結果在功課編排、自主學習、和計劃後續三方面帶來啟示。

4.1. 功課、無功課

問卷和訪談結果顯示受訪學生、家長、教師一概支持課後及假期做作業和溫習。兩所小學受訪學生的功課量和對功課的觀感跟過往本港同類研究結果甚為近似(Tam, 2009 ; Tam & Chan, 2011)，這反映了功課在香港小學課程的重要性。以教育的層面來看，功課有多樣性的學習和非學習功用(Epstein, 1988)，然而在考試主導的體系下功課往往著重操練和背誦，容易令孩子感到壓力和抗拒。無功課假期的吸引力正在於為學生鬆綁功課擔子。

功課一直是華人社會教育體系的特色(Chen & Stevenson, 1989; Tam, 2009)，但不少西方國家視功課為輔助學習工具，沒有強制學生完成家課，亦有學校試行全年無功課安排。這次訪談研究結果反映雖然有部份家長支持在適當假期可以安排無功課，但不少家長、教師、甚或學生都對無功課有保留，家長亦在假期各自為子女安排作業或溫習，訪談內容反映他們認為學習應無間斷，勤有功的思想根深蒂固思維。然而問卷調查結果揭示，在復活節假期學校安排功課的學生，對功課的負面觀感加深，而參與無功課計劃的高年級同學則更認同功課的學習效用。這些研究結果希望能啟發家長和學校去領會功課的功用和價值，為進一步開拓學習新空間鋪路。從學與教層面來看，編排功課時須考慮如何平衡功課量和學習效益。無功課是一個試點，開拓空間讓家長、學校去關顧孩子長遠學習成效和全人成長。

研究結果反映部份受訪家長和教師認定孩子天性抗拒做功課，這種想法亦與過往香港研究(Tam & Chan, 2010)所得相以。中國人普遍認為孩子因其惰性不喜歡做功課，須仗倚他人鞭策，故此家長寄望學校安排每日及假期功課，去推動子女學習和建立自律能力。然而從教育心理學角度去看，人的天性包含好奇心和學習熱誠，在功課中加入激發學習動機的原素，能令學生樂於完成作業和溫習。訪談中教師列舉了他們編排的啟發性和創意功課，這些都是激發學習動機的好例子，反映了專業教學的理念，值得借鏡。

4.2. 自主學習

香港教育學制著重學科成績和緊密課程設計，過往不少評論認為應該多關注全人成長和自主學習(self-directed learning)。這次假期自學計劃循著這方向發展，得到受訪教師、家長和學生認定其意義。

自主學習計劃的核心理念標動法 GAP，標榜目標、動力、和方法。其重點是學生自己選取及決定目標，自我推動和規劃時間去達成目標。這套理念符合了自我決定理論 (Ryan & Deci, 2000, 2008) 的中心原則，即心理健康源自滿足三項心理需要，包括能力(competence)、關係(affiliation)、和自主(autonomy)。過往不少中外研究指出建立自主是成長一個重要任務，在學習或工作環境裏容許自主和培育能力可以為當事人帶來內在動力，亦有助完成使命(Ryan & Deci, 2008)。根據自我決定理論，自主不是妄自私為，而是自我管理、自我推動，和自我調控去完成目標(Niemiec, Ryan, & Deci, 2010)。這和假期自學計劃的核心理念同出一轍。

這次問卷調查結果顯示自主學習計劃令高年級學生在假期後帶來學習範疇的正面轉變，由此印證了自我決定理論的論點。訪談中學生對有機會做自己喜歡的事感到雀躍，教師亦樂見參與同學的熱誠和興奮。受訪家長則反應不一，部份擔心孩子所選目標與學術無關，但亦有家長覺得自選目標為孩子開拓成長天空而感動。正如訪談結果反映，推行自主學習計劃必須令家長認識和接受活動的理念和意義，讓孩子在支援關顧下發展自主，並兼顧德、智、體、群、美的全人發展。

4.3. 計劃後續建議

這次假期自學計劃得以順利進行，有賴樂 Teen 會社工的策劃、兩所學校校長教師的推動，和家長的支持，缺一不可成事，是一個學校-家庭-社區伙伴合作的成功例子。計劃後續亦必須得到各方參與和認受，才能達到預期效果。

訪談中家長和教師提供了寶貴意見和建議，包括考慮學校情況在合適假期推行、加強家長參與成份、擴大假期前準備階段、以及配合學生成長階段不同需要。其中不少意見認為現行設計較適合高小學生，而初小學生心智尚待成熟未必能領略自主學習要點。計劃後續可以考慮在小一、二年級加強親子互動成份，增加家長教育和溝通，讓他們更有效支援子女的自主學習活動。

5. 參考書目

- Beard J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research, 1*, 20–33.
- Chen, C. S., & Stevenson, H. W. (1989). Homework: A cross-cultural examination. *Child Development, 60*, 551–61.
- Epstein, J. L. (1988). *Homework practices, achievements, and behaviors of elementary school students*. ERIC Document Reproduction Service No. PS 017 621. Baltimore: Center for Research on Elementary and Middle Schools, Johns Hopkins University.
- Niemiec, C. P., Ryan, R. M., & Deci, E. L. Self-determination theory and the regulation of autonomy to self-regulatory process and personality development. In R. H. Hoyle (Ed.), *Handbook of personality and self-regulation* (pp. 169-191). West Sussex, UK: Blackwell.
- Ryan, E. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*, 68–78
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). Self-determination theory and the role of basic psychological needs in personality and the organization of behaviour. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (3rd ed.) (p. 654-678). New York: Guilford.
- Tam, V. C. (2009). Homework involvement among Hong Kong primary school students. *Asian Pacific Journal of Education, 29*(2), 213-227.
- Tam, V. C., & Chan, R. M. (2011). Homework involvement and functions: Perceptions of Hong Kong Chinese primary school students and parents. *Educational Studies, 37*(5), 569-580.
- Tam, V. C., & Chan, R. M. (2010). Hong Kong parents' perceptions and experiences of involvement in homework: A family capital and resource management perspective. *Journal of Family and Economic Issues, 31*, 361-370.
- Tam, V. C., & Lam, R. S. (2003). Parenting style of Chinese fathers in Hong Kong: Correlates with children's school-related performance. *International Journal of Adolescent Medicine and Health, 15*(1), 51-62.
- Wu, C. H (2010). *The relationships among leisure participation, leisure satisfaction, and emotional intelligence among elementary school teachers in northern Taiwan* (Doctoral thesis). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 3396007)

附錄一

「長假期無功課-自主學習計劃」策劃工作小組

香港基督教服務處 樂 Teen 會

召集人：朱麗英女士(服務主任)

成 員：王恒聰先生(社工)、莊詠敏女士(社工)、江卓勤先生(社工)

顧 問：曾婉姬女士(總主任)

附錄二

平日及復活節假期功課量

功課量	毋須做家課和溫習	少於 1 小時	1 小時或以上
平日	3.8%	28.3%	63.9%
平日 - 初小	4.8%	33.2%	62.0%
平日 - 高小	2.5%	25.6%	71.9%
平日 - 期望	17.5%	39.2%	38.9%
假期	13.2%	35.6%	46.6%
假期 - 實驗組	19.9%	42.1%	38.0%
假期 - 參照組	7.7%	32.5%	59.7%
假期 - 期望	26.5%	34.1%	34.0%

復活節假期經常參與活動

假期活動（可選多於一項）	經常參與
娛樂（如睇電視、打機）	56.2%
做運動或戶外活動	47.6%
花時間在自己感興趣嗜好	46.6%
與家人玩或者傾計	43.9%
做家務	35.0%
閱讀自己喜愛的課外書籍	33.6%
與朋友玩或者傾計	38.8%
學習自理（如參與買餅、煮飯、整理自己床鋪等）	35.5%

http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20140718/00176_140.html

2014年7月18日(五)

東方探射燈：暑假無休 高中生淪補課機械人

炎炎夏日，學生哥本應放鬆心情迎接暑假，但自推行新高中課程後，全港不少高中生均需在補課中苦澀度過。記者近日以問卷調查訪問近八十名中學生，當中八成屬高中生，均稱需要補課過暑假，並有半成整個暑假也要補課；過半數高中生在正常上課時間外，每周亦需補課三至六日，有學生直言學習壓力巨大。教育界直指，在實施新學制時，教育局嚴重高估教學時數，在正常授課時間內根本難以完成高中課程，令學生慘變「補課機械人」的同時，教師亦活受罪。

新學制推行後，不少學生慘變「補課機械人」。(設計圖片) 早前沙田一所中學，因上課時間不足，導致經常補課。校方為減少補課，遂改動正常上課及小息時間，卻引發學生擬「佔領操場」抗議，令人關注中學生補課嚴重問題。為了解情況，記者日前在本港各區，向來自多間中學的七十九名學生以問卷形式進行調查，當中超過八成為高中生(中四至中六)，因他們即將面對新中學文憑試，補課壓力大。

八成要補 變相「銷假」

「補足六日課真係人都癲！」受訪的中五學生胡同學嘆道，所有科目都要補課，他雖然明白老師的用心和勤勞，但自己卻不勝負荷。胡的情況十分普遍，調查結果顯示，所有高中生都需要補課，超過八成更需要於暑假期間補課，而半成學生幾乎整個暑假均要補課，變相被「銷假」。初中生方面，亦有近一半學生每周需要補課一天。

近七成高中生每次補課時間一至兩小時，通常緊接放學進行。近七成高中生每次補課時間一至兩小時，通常緊接放學進行。

方景樂留意到學生在補課中學習效率較低，經常未能集中精神。方景樂留意到學生在補課中學習效率較低，經常未能集中精神。

高中生補課情況 高中生補課情況

過半數高中生在正常上課日期間，每周亦需補課三至六日；另外有三成半學生需補課兩天。在補課時數方面，近七成高中生每次補課時間一至兩小時，通常緊接放學進行。中五學生李同學指，現時需每周補課三天，每次補課長達三小時，「幾乎等於返多一日學」，令他非常辛苦。

同學心聲：林同學 中五
「如果可以減少補課會好啲，因為自己出面都有私人補習。」

同學心聲：林同學 中五
「如果可以減少補課會好啲，因為自己出面都有私人補習。」

黃同學 中五
「我擔心如果教育局因為補課問題將課程內容減少，會令考試更加深。」黃同學 中五

「我擔心如果教育局因為補課問題將課程內容減少，會令考試更加深。」

冼同學 中四
「返學好辛苦，返到屋企會好叻。我都驚中五會再多啲補課。」
冼同學 中四

「返學好辛苦，返到屋企會好叻。我都驚中五會再多啲補課。」

補課補習 日學十小時

另外，由於有近七成受訪學生表示有參與私人補習班，估計不少高中學生平日下課後，需即時踏上「補課再補習」的生涯，每天學習達十小時以上。雖然經常超時學習，但超過一半高中學生滿意補課情況，四成表示沒有意見；不過亦有逾四成高中學生希望減少補課。

通識老師方景樂對今次問卷調查結果不感意外，方表示，得悉目前學界補課情況相若。「補課太多，學生都食唔落！」方留意到學生在補課中學習效率較低，經常不能集中精神，暑假時的出席率亦不理想。他表示，礙於公開試壓力，學生對補課一般不抗拒，部分家長更對補課十分歡迎，他更稱有學校以「頻密補課」吸引學生報讀。

方認為，教育局高估新高中課程的教學時數逾百多個小時，令新高中各個科目內容過量、校本評核亦過多。老師為完成整個課程，必須與學生一同「加班」。方又批評近十多年政府資助大學學位沒有顯著增加，但自改制後應考學生增加，令考試競爭性更大。學生及學校為追求成績，只得不斷補課催谷成效。津貼中學議會前主席廖亞全認為，補課或與教師需更多時間「拔尖補底」有關。他指出現時所有學生均可直升新高中，因此學生學習差異較大。

教局：時數只供參考

「我個年代讀書放假可以露營，去青年中心做義工，依家（學生）好難！」立法會議員葉建源認為，中學補課佔去學生過多時間，對學生成長影響深遠，形容學生「成個生活被扭曲」。他認為推行新學制數年後，補課量高企已成常態，短時間內難以改善。葉指，雖然學界多次反映，但教育局只是作輕微修改，未有正視問題。

對於學生不斷「被補課」的問題，教育局未有正面回應。發言人只稱，目前建議以「二千四百小時，加減二百小時」作為高中課程總教學時數的彈性範圍，供學校參考。發言人強調有關建議經過意見調查後制訂，及符合國際認可需要。而該局鼓勵學校在制訂上課時間表及校曆表時，須充分考慮學生和教師的身心健康。

圖：關萬亨、甘偉倫 文：陳潤南

<https://kknews.cc/zh-hk/education/jzni95p.html>

香港學生暑期補習熱度不減

2017-08-22 由 新華網 發表于教育

新華社香港8月22日電(胡碧霞 王小旎)「暑假穿校服是因為要回學校補習。」就讀於香港中文大學校友會聯會陳震夏中學的何澤鑫說，學校為全體「准初三」學生安排了為期一周的開學前補習，讓大家提前進入初三狀態。

補習在香港普遍存在，除了商業化補習機構，近年來不少香港學校也針對學生升學需要開設「開學前補習」。

香港鄧肇堅維多利亞官立中學的「准高三」學生何穎瞳回顧假期生活時就表示，從7月底起，她每周有6天都在上補習班，上午在學校補習物理及地理，下午在校外機構補習中文、英文及數學。何穎瞳說，補習的主要目的在於考前抓題、抓考點，「補得越多，貼題率會越高」。

與此同時，不少沒有升學壓力的香港學童也在暑假第一次走進補習班。「目前我們這裏最小的學生不到3歲，媽媽幫她報讀了英語基礎語音班。」明師教育銅鑼灣分校業務發展董事陳愷怡指出，暑假補習並非面臨升學壓力者的專利。

數據顯示，香港目前約有900多家補習機構。在過去的20年裏，大型培訓機構、非正式的小型補習所、大學生課後輔導等如雨後春筍般湧現，補習按商業模式運作，各補習班收費標準不一，每課時收費100港元至上千港元不等。

<https://hk.news.yahoo.com/%E5%85%AB%E6%88%90%E6%95%99%E5%B8%AB%E7%A8%B1%E9%A0%88%E7%82%BA%E9%AB%98%E4%B8%AD%E7%94%9F%E8%A3%9C%E8%AA%B2-215629193.html>

八成教師稱須為高中生補課

星島日報

2015年2月17日 5:56

(綜合報道)(星島日報報道)新學制中期檢討諮詢期將於本月底截止，香港教育工作者聯會一項調查發現，逾六成教師表示，早前檢討落實減少總課時，未能減輕教學壓力，近八成教師表示仍要為學生補課，教聯會建議教育局應增加資源，支援高中教師學與教，並應刪減各科課程內容，減少師生學與教壓力。

教聯會上月進行問卷調查，訪問七十二所學校共九百一十五位高中教師，對於新學制中期檢討的意見，調查發現，即使早前短期檢討落實減少總課時至二千二百至二千六百小時，仍有六成三教師認為未能減輕教學壓力；有七成八受訪教師表示，仍須為學生安排補課，原因包括學生學習差異大、課程內容太多、教學時間不足等；此外，八成半教師期望教育局能增加高中教師人手編制，優化新學制教與學的支援措施。

教聯會建議教育局應增加資源，支援高中教師學與教，建議減輕教師每周課節負擔，由近三十節逐步減少至二十節，讓教師有充足時間備課和輔導學生；教聯會副主席胡少偉認為，教育局應刪減各科課程內容，減少師生學與教壓力，「當中通識科、中史科及企會財科課程範圍較多，應刪減課程內容。」部分學科試卷長題目過多，「如通識科試卷，有八成考核形式是長題目，對學生作答時有一定負擔。」建議考評局應減少長問答題的比例。