



活動與學業，為何不能雙軌發展？



近年香港教育經常談論「全人教育」，口號響亮，但在現實中，我們是否真的走出了「學業至上」的框框？說到「德智體群美」，到底有多少師生和家長真正重視「體、群、美」？教育制度不斷優化，年輕人的學歷越來越接近，一個只有高學歷、沒有全人發展的人，將來投身社會，如何與人競爭？

作為一個體育老師出身的教育工作者，我親眼見證過許多孩子的轉變。今天，我想和大家分享一個看法：活動與學業，從來不是對立的，而是可以雙軌發展的。

活動不是學業的敵人

很多人誤解，課外活動是「讀完書才做的事」，是「正經事」以外的「消遣」。但其實今天的課外活動，已經不限於課餘時間，而是涵蓋所有課堂以外的學生活動，可以由老師安排，也可以由學生自行策劃，甚至可以在上課時間進行。

這些，不就是我們希望孩子擁有的質素嗎？

Facebook是雙面刃還是好工具？

談到活動，不能不提青少年最熟悉的社交平台——Facebook。它究竟是雙面刃，還是好工具？有人說它會令人沉迷，影響學業。但我們要問：問題是出在工具本身，還是我們沒有教導孩子如何善用工具？

古人常說：「水能載舟，亦能覆舟。」Facebook引起的全球熱潮，其實有許多正面的價值是可以善用的。

第一，它可以增強人際溝通。學者栗四維的研究指出，Facebook讓用戶同時處理到「強聯繫」（如同學、同事）和「弱聯繫」（剛認識、不太熟悉的人）的人際關係。學會如何經營人脈，正是未來

總結：活動與學業絕對可並行

我們正身處一個變化急速的時代。學歷固然重要，但它從來不是成功的唯一鑰匙。活動與學業，像一對翅膀，只有一隻

在前線工作多年，我深深體會到：如果想學生在學術上做到「活」，就與課外活動中的「動」息息相關。以運動為例，研究告訴我們，經常坐在電腦前，缺少運動，且少有機會與其他孩子玩耍，會對孩子的身心發展產生負面影響。從科學角度來看，運動時身體分泌的「多巴胺」，有助提高專注力——相信不少家長也聽過，每天多做一小時運動的學生，考試成績通常比沒有額外運動的學生為佳。

運動不但強身健體，更直接幫助學業。既然如此，為什麼我們還要剝奪孩子的活動時間呢？

自信從活動中慢慢培養出來

什麼是信心？我認為信心是一種力量的凝聚，是邁向成功的重要條件。但自信

有學生這樣對我說：

- 「以前我做什麼都很害怕……現在我變得勇敢了。」
- 「我變得有自信了，還認識了很多不同的朋友。」
- 「漸漸地，我慢慢成為了一個意志力強和自信心大的人。」

社會十分重要的能力。

第二，它可以成為學習和推廣活動的平台。我曾開設了一個田徑隊的Facebook群組，聯繫現役隊員和舊生，至今已超過二百人。曾經有學生因為想加入這個群組，而參加了田徑隊。你看，一個這麼簡單的設定，竟然成為了推廣體育活動、凝聚歸屬感的工具。

不會無緣無故從天而降，它需要經過不同的經歷，讓孩子從經歷中找到自己的興趣和目標，才能慢慢建立起來。

我任教的學校，位於「重建區」與「舊區」的交界，不少學生的家庭收入有限。如果我們只靠成績來衡量孩子的成就，對成績稍遜的學生來說，那種打擊實在很大。課外活動正好給予他們多元化學習的機會，讓他們從不同的途徑得到肯定、表揚和鼓勵，慢慢敢於站在人前，面對挑戰。

二十年來，我校的田徑隊在外比賽獲獎無數，團隊士氣高昂，個個都以加入校隊為榮。這些孩子未必是成績最頂尖的，但他們在活動中找到了自己的價值。

與其強迫孩子完全戒掉，不如教導他們如何善用。我認為要避免學生沉迷，關鍵在於培養健康的習慣。學校要營造良好的環境，老師要以身作則；家庭要和諧和睦，父母成為孩子良好習慣的導師。有一句話說得很好：「給他一條魚，只能飽他一天；教他怎樣釣魚，才能養活他一生。」

給家長和教育同工的建議

• 給家長：

請不要一見到學生成績稍為退步，就立刻禁止他們參與活動。我建議家長抽時間來參觀一下孩子的訓練和活動，親身觀察他們的變化和成長。你會發現，活動帶給孩子的，是課本無法給予的自信、韌力和社交能力。

• 給教育同工：

我們要警惕「煙花式」的活動模式——像漁夫撒網般舉辦活動，重量不重質，最後只看有沒有獲獎才決定是否續辦。這樣對學生從活動中吸取經驗、認識自己，實在有害無益。相反，我們應該有系統地發展活動，讓學生從中得到持續的肯定和成長。

翅膀，怎能飛得起來？

讓我們一起放下「二選一」的想法，給孩子一個真正全人發展的機會。因為我

們今天培養的，不單是會考試的學生，更是未來能夠面對挑戰和貢獻社會的下一代。