

教育注入溫柔 告訴孩子「真實的你就很好」



開學已逾半月，校園裏重現青春的喧鬧。然而，在課本與黑板之外，一份開學前的調查報告值得我們重新審視。浸信會愛羣社會服務處8月底公布的「2026年中學生幸福感調查」透露出一幅令人憂心的圖景：香港中學生整體幸福感在5分滿分中僅得2.87分，22.8%的學生深陷「容貌焦慮」高風險，女生比例更高達33%——每三位中學女生中，就有一位對自己的外表感到深刻的不安與自卑。

站在教育前線的校長與教師或曾在走廊上看見學生低頭檢查手機鏡頭裏的自己，或在分組討論時見有孩子退到角落。調查顯示，34.3%的學生會反覆檢查外表，24.9%無法停止思考外貌的「缺陷」，23.1%終日苦惱於如何掩飾「不夠好」。高中生比

初中生、女生比男生承受更沉重的焦慮。

更令人憂心的是，容貌焦慮正在侵蝕孩子們最需要的人際連結。當孩子對外貌感到不安，便在「渴望被接納」與「害怕被看見」之間拉扯，最終陷入社交怠倦。研究顯示，容貌焦慮愈高，社交退縮與抑鬱、焦慮水平也愈高，幸福感則愈低。這是校園裏難以直接看見，卻真實發生的心碎循環。

要幫助孩子，我們需要理解他們為何變得脆弱。首先，虛擬世界正重塑孩子對自我的看法。青少年正處於自我定位關鍵期，對外界評價高度敏感。

社交媒體與AI濾鏡編織的單一審美標準，讓孩子們不斷被灌輸「真實的你不夠好」的訊息，尤其對女學生而言，傳統文化與網絡內容交織，形成難以抵擋的焦慮洪流。

其次，教育現場尚缺乏讓孩子安心的情感空間。在追求學業表現的日常中，我們是否無意間

忽略了孩子情感上的呼喊？我們是否創造了一個讓孩子知道「即使我不夠完美，依然被接納」的校園氛圍？

讓內在特質發光 抵禦焦慮洪流

面對這場危機，我們可以在日常教育中注入溫柔而堅定的力量。

第一，將「媒體素養」與「情感教育」融入課堂對話。這可滲透在班會、周記回應中，帶著孩子辨識社交媒體的虛假形象，引導他們發掘內在特質，增長不被外界評價動搖的自我價值感。

第二，讓校園成為允許「不完美」的安全之地。特區教育局的《4Rs精神健康約章》提供了方向，我們可檢視課業量確保孩子有足夠休息，在班級經營中營造重視關懷、鼓勵表達脆弱的氛圍。

第三，建立更細緻的「校園守門人」網絡。將容

貌焦慮等議題納入教師培訓，建立順暢轉介機制，當孩子焦慮超出班級經營能承擔的範圍時，及時連結輔導團隊或專業資源。

敬愛的教育同工們，兼顧教學進度與孩子的情感需求並不容易。但您的每一次傾聽、每一句溫暖鼓勵，都可能成為孩子在黑暗中抓住的那束光。9月已過半，這個學年才剛開始——讓我們帶著這份覺察走進教室，在翻開課本的同時，也記得停下腳步，輕輕問候那個低頭不語的孩子：「你還好嗎？老師在這裏。」

這不只是為了提升統計數字，而是為了讓每一個走進校園的生命，都能找到接納、勇氣與相信自己的力量。只要我們願意從孩子的眼睛出發，一切都不會太遲。

●黃品榕博士（創知中學校長、香港課程發展議會委員、中國教育學會常務理事）

實戰歷練搭配職業規劃 助非本地生留港發展

THEi新視野

新世代青年在十字路口張望時，早已不再滿足於一張畢業證書，更需一張能對接國際視野、銜接產業前線的「職場入場券」。面對瞬息萬變的科技洪流，香港高等教育科技學院（THEi高科院）把產業生態直接搬進校園，用接地氣的實戰節奏回應時代對實幹人才的需求。

翻開THEi高科院的課程表，你會發現這裏充滿「真刀真槍」的產業歷練。所有學士學位課程均設有「工作綜合學習」（Work-Integrated

Learning, WIL）並計入學分評核，把實習與職場實踐深度嵌入每一個學子的求學軌跡中。學生在畢業前夕已在真實的商業與技術場景中反覆滾打，深刻體會過行業最嚴苛的標準與團隊協作的張力。

「即學即用」增底氣

這份「即學即用」的底氣，化作了學生在各大賽場與科研前線的「戰鬥力」：五名年輕學子踏上廣州南沙的「大灣區高校調酒大賽」，憑藉靈活的創意與扎實功底一口氣橫掃七個獎項；更有師生團隊不甘於讓科研成果躺在實驗

室生灰，將靈感點子一路孵化，成功闖入河套深港科技創新合作區的重磅創業計劃。這不是偶然而成的幸運，而是學院「個人化發展賽道」與多元實務項目長期滋養的必然綻放。

要讓教育真正扎根於時代，設計課程時不可閉門造車，THEi高科院緊貼產業發展脈搏，一方面匯聚擁有一線實戰經驗的業界專家共同參與，確保課程內容與國際頂尖標準無縫接軌；另一方面，學院亦有舉辦「內地生在港家庭及職業發展規劃研討會」，為非本地學子卸下後顧之憂，讓他們在構思學術發展的同時，清晰看見自己在大灣區這片熱土上扎根、成長的長遠路徑。正如校長劉建德教授所倡導的，真正有生命力的教育，從來都是與社會發展同呼吸、共命運。

站在應用科學教育前線，未來THEi高科院將繼續堅持「教學與應用兩邊抓」，在充滿機遇的新時代裏為每一位心懷夢想的青年穩穩托起通往未來的實幹階梯。

●THEi高科院自2012年創立以來，始終扎根應用科學教育最前線，透過應用科學的硬核力量與充滿溫度的人文關懷，為青年學子、各行各業乃至大灣區的未來，開闢出無限可能的康莊大道。



優化數理課程 克服結構性制約是關鍵

近年，香港社會對創科人才培育的討論日趨熱烈。教育局最新公布的課程優化措施，正是回應國家「科教興國」戰略、配合香港建設國際創科中心的重要舉措。然而，改革的必要性源於現實的迫切——具備融會貫通數理能力的專才明顯不足，選修多個理科學科的高中學生比例，較會考年代大幅下滑。香港的人才庫，是否足以支撐未來創科發展的願景？這無疑是每一位教育工作者與家長必須正視的命題。

回望會考年代，香港曾有逾15%的學生同時修讀物理、化學、生物及附加數學。當時理科生具備全面系統化的科學視野，各科知識環環相扣、互為鞏固，形成強大的協同效應，為日後深造與科研奠定了堅實基礎。

時移世易，現行高中課程容許學生自由組合文理商科科目，固然減低了「選錯科」的風險，卻也令不少具備理科潛質的學生，因個人興趣或升學策略而未有同時選修多個數理科目。根據考評局2026年數據，物理、化學、生物三科的報考人數分別維持在約1.3萬至1.6萬水平，雖然理科仍是最熱門的選修科目類別，但同時修讀多個數理科目的學生比例，與會考年代相比已大幅下滑。若優秀的數理苗子未能在中學階段接受足夠寬廣的科學訓練，香港未來又談何培育出引領創科浪潮的領軍人物？

有見及此，教育局推出三大優化策略。其一，優化高中科學科目及數學延伸部分的課程與評核，注入創新科技元素，並加強多個科學科目之間的橫向聯繫；其二，明確鼓勵對數理感興趣或有志科研的學生，在高中階段選修兩科或以上的數理科目，並將資訊及通訊科技科（ICT）納入建議組合；其三，容許學校在中三級安排數理體驗課，將修讀多個數理科目的學生編入同一班別，同時要求學校檢視相關學生比例，制訂校本數理及創科人才培育策略，納入學校發展計劃。

筆者認為上述方向精準，有助重建理科學習的整全觀，讓學生重新體會不同數理學科之間的內在脈絡與互動關係。然而，要將理念轉化為實效，課程規劃上仍需細緻配套。

數理學科之間存在知識的序階關係——物理科的力學概念，往往需要先掌握數學的直線方程與向量運算；化學科的計算課題，亦須依賴對數和指數基礎。因此，各科在更新課程時，必須妥善協調教學進度，確保學生在具備足夠數學基礎後，才學習物理或化學的進階概念。跨科協作絕非錦上添花，而是確保學習成效的關鍵。

然而，更根本的挑戰在於大學收生的現實制約。目前絕大部分大學的文憑試分數計算，一般是最佳五科或最佳六科，僅極少數「神科」對第四個選修科有明確加分優待。

學校與學生自然傾向審慎計算——若同時修讀四個數理科目（例：物理、化學、生物及M2）對升學沒有實質幫助，反而可能因分散精力而影響核心科目成績，為何要冒險？這正是同時修讀多個數理科目學生比例偏低的深層原因。教育局雖不設硬性指標，但若缺乏大學收生政策的實質配合，學校與學生在選科決策上仍將面臨結構性阻力。

倡STEAM活動時數納入補充指標

積極參與STEAM競賽的學生，往往具備跨學科整合、動手實作與解決真實問題的核心素養，同時展現高度的自主學習力與專注力——這些特質，不僅是未來職場中備受重視的軟實力，更讓他們在大學升學上，透過學校推薦直接錄取計劃已能佔得先機。

有見及此，筆者建議當局可考慮將學生參與STEAM活動的時數，納入學校表現評量的補充指標，與修讀數理科目的人數相輔相成，更立體地評估學校在創科教育的成效。

同時，學校應靈活調配及善用高中課時——以筆者學校為例，我們為只修讀兩個選修科的學生，以及利用選修時段修讀M2而騰出課時的學生，開設常規及拔尖STEAM課程，讓他們在無須額外增加學習負擔的前提下，持續深化創科實踐。

從會考年代走到今天，香港數理人才培育之路歷經深刻變遷。教育局的優化措施，無疑為創科發展指明了方向，但要真正孕育出具備融會貫通能力的數理專才，仍需課程規劃、大學收生與校本實踐三方面環環相扣、協同推進。筆者殷切期望當局能與各大專院校積極溝通，調整收生政策，使優化措施真正落地見效。

培育扎根數理的創科人才，既是香港當下必須抓緊的時代使命，更是我們對下一代責無旁貸的承擔。

●李永揚 順德聯誼總會鄭裕彤中學校長、教育評議會列席委員

師生「雲遊」太空艙 感受科學魅力



9月9日早上十時，國家航天中心聯同中央電視台（亞太總站）籌辦了一次「天宮課堂」。「天宮課堂」由正在中國空間站執行載人航天任務的神舟二十三號乘組——指令長朱楊柱博士、航天員張志遠先生及香港首位載荷專家黎家盈博士親自擔任太空教師，為港澳學生進行專家講解，實時示範科學實驗活動，並進行天地互動對話。

油蔴地天主教小學（海泓道）獲邀參與「天宮課堂·港澳專場」活動，十位對航天科學及資訊科技有濃厚興趣的學生得知能與祖國的航天員共上一堂太空課，都按捺不住內心的興奮與期待。

見證微重力環境下物理定律變化

課堂上，最令學生們雀躍的莫過於與香港載荷專家黎家盈博士一同進行的「轉陀螺實驗」。透過對比陀螺在太空與在地球上的轉動軌跡，同學們親眼見證了物理定律在微重力環境下的奇妙變化，深切體會到「地心吸力」與「無重狀態」的本質區別。

除了旋轉的陀螺外，課堂上的「液體表面張力」的實驗更讓大家連聲驚嘆：在無重力狀態下，擰濕毛巾擠出的水完全不會飛濺，反而化作一層奇特的水膜像「水手套」一樣牢牢黏附在手和毛巾上。而最令同學們大開眼界的，莫過於那場神奇的太空「水乒乓」比賽。當航天員用布球拍擊打水球時，水球因附着力會直接

黏在拍面上。然而，一但用乾毛巾包裹住球拍，利用毛巾纖維的「疏水性」（不吸水特性）與水滴強大的「表面張力」相結合，晶瑩剔透的水球便能像真的乒乓球一樣，在球拍之間輕快地來回彈跳。

此外，黎博士還親切地帶領大家「雲遊」太空艙，介紹航天員在太空中的日常生活，其獨特的無重力生活細節讓學生們大開眼界、驚嘆連連。

這種將抽象科學理論轉化為直觀對比的實驗，不僅趣味橫生，更在孩子們心中播下了探索宇宙的科學種子。

筆者有幸與孩子們踏上這趟「摘星之旅」，看着他們在課堂上瞪大雙眼、專注凝視熒幕的模樣，內心充滿了難以言喻的感動。

這次活動的意義，早已超越了一堂常規的科

認知語言學與心理學交融 助人類「認識自己」

是不充分的。

儘管如此，認知語言學仍是充滿理論魅力的學科，近年來，不少學者認為，認知語言學已歷經「始發、完善、主流、反思」幾個階段，學術批評當忌「言過其實」，以建設性的態度推動學科健康發展。

認知語言學從誕生之初就與心理學密不可分，在具體的研究層面，認知語言學與心理語言學形成了緊密的互動關係。

2026年5月在北京舉行的認知語言學及其交叉學科前沿論壇特別強調了認知語言學與心理學的深度融合，從心理學的行為實驗到事件相關電位（ERP）、功能性磁共振成像（fMRI）等神經科學技術，方法上的跨界融合使認知語言學得以持續吸納相鄰學科的前沿成果，不斷拓展解釋邊界與理論縱深。

構建多維度語言科學研究體系

認知語言學家已經逐漸引入心理學研究範式，多個研究機構也明確將心理語言學、神經語言學等作為核心研究方向，致力於整合行為實驗、神經認知觀測、計算建模與大數據分析的研究方法，構建一個多維度、相互驗證的語言科學研究體系。

此外，認知語言學還與認知科學其他領域深度交融。認知科學的主要目的就是幫助了解人類的知識系統、知識的攝取及其心理過程與神經的具體表現，而認知語言學正是語言認知研究的一部分，位於語言學、認知心理學、AI與系統理論的交匯點，其影響力正不斷擴大。

（三之三）

●文鯉



本欄曾分享認知語言學理論體系如何構建（見9月10日文章《構成語言的六塊思維基石》），今期續談這門學科的局限與發展。

首先需要討論的問題是：認知語言學所描述的概念結構是否真的存在於人類大腦中，還只是一種理論建構？

在方法論層面，認知語言學長期依賴內省法，以研究者的直覺判斷為主要數據來源，這種做法被批評有循環論證的嫌疑。對語言多樣性的解釋力不足，還存在解釋選擇性和解釋籠統性的理論瓶頸。

此外，還有學者從認識論角度進行批判，認為認知語言學雖然顛覆了客觀主義哲學以及以此為基礎的語言學理論，但它在認識論和方法論上「掏空了先驗，瓦解了本質」，對語言的解釋仍