

陳瑞祺(喇沙)書院
九龍何文田常和街四號
電話：二七一—八一七五
傳真：二七六二一五五零



CHAN SUI KI (LA SALLE) COLLEGE
4 SHEUNG WO STREET, HOMANTIN,
KOWLOON, HONG KONG.
TEL : 27118175
FAX : 27621550

14th December, 2020

Circular No.: 20033

Dear Parents/ Guardians,

Home-School Cooperation – Developing Children’s Self-directed Learning Ability

Students’ active engagement becomes crucial to online learning amid the epidemic. We would like to share an article from Global Family Monthly of the Commonwealth Publishing Group on parenting skills to motivate children and assist them in goal setting for self-directed learning. Since children are spending more time at home, your involvement in home-school collaboration is key to developing your son’s ability to pursue and persist in learning during this tough period.

Yours faithfully,

Lee Ting Leung
Principal



敬啟者：

通告編號：20033

家校合作 —— 培養孩子自主學習能力

疫情期間孩子不時需要在家網上學習，其學習主動性變得更為關鍵。就此，本校望分享摘錄自「遠見·天下文化事業群 未來 Family」的文章，讓家長了解更多陪伴孩子制定學習目標和提高孩子學習動機的技巧。隨著孩子在家時間增多，閣下的參與能有效協助他們掌握自主學習能力及態度，提高其學習主動性，渡過疫情學習難關。

此致

各家長

二〇二〇年十二月十四日



陳瑞祺(喇沙)書院校長
李丁亮 啟



提升孩子學習動機，培養自主學習能力

摘錄自「遠見·天下文化事業群 未來 Family」網頁

疫情襲捲全球，對家長來說最焦慮的莫過於，萬一小孩停學了該怎麼辦？現在待在家中的時間很長，擔心孩子在家網上學習會跟不上別人。但平心而論，如果孩子平常沒有經過大人的引導，一下子要他馬上能夠在家自主學習，著實有點困難。

台灣師範大學課程與教學研究所博士候選人林佳慧觀察到孩子之所以不想學習，主要有兩個原因：一是孩子在學習過程中很少被肯定，「學不好、做不來，就更不想學。」另一個原因和孩子的背景有關，爸媽管太鬆或太緊都會造成影響，太鬆的話，父母不在乎、孩子也不在乎；太緊的話，孩子的一切都被安排得好好的，「反正是你要我學的，」自然缺乏動機。

究竟家長該如何提升現代孩子的學習動機？我們特別採訪幾位專家學者，提供建議：

教孩子做學習的規劃，建立適當、不會過高的目標

好的規劃能力，對於生活有很大的幫助，對學習也是如此。在建構目標和計劃時，可依循以下五步驟：

1. 預期達到的目標是什麼。
2. 現在的進展程度。
3. 目前的進展與預期達到的目標之間有哪些差異。
4. 要往目標前進會遇到哪些限制。
5. 想辦法應對限制，拉近現狀與目標之間的距離。

每個孩子都有自己比較擅長的和表現較弱的科目，建議爸媽在要求孩子成績時，訂定合理又可達到的目標。如果訂定太高的目標，超出孩子的能力太多，在屢次失敗的情況下，孩子很可能心生放棄或自我歸因「我就是考得差」。尤其對於較弱的科目，可以制定只比現在的表現稍為高一些的目標，讓孩子不會感到目標遙遠。鼓勵孩子不要放棄，掌握課本的基本題型，只要扎實的學會觀念就能拿分。



「HEART」陪伴孩子自主學習

除了提升孩子的規劃能力之外，家長還可以如何協助孩子自主學習？林佳慧用「HEART」(心)這個單字，分別拆開來說明：

1 Holistic (整體性)：想要提升孩子學習的動機和自信心，很簡單但也很困難——在於評價孩子的標準要多元。爸媽要從整體、全面性地去看孩子，看孩子的優點，而不是只用學科成績去評價孩子，因為不是只有成績好的小孩才叫優秀，可多欣賞孩子學科和學科以外的獨特之處。

2 Emotion (情緒)：很多時候學習很枯燥乏味，需要耐住性子、不斷地練習。在這個過程中，孩子可能學不好，就會感到挫折或是想要逃避，家長要幫助孩子去覺知、管理自己的情緒心態。

爸媽所說的話會形成孩子的自我歸因，建議大人不要對孩子說負面的話，應多鼓勵、少責罵。例如：罵孩子「考這麼差」或是「你這個不行、那個也不行」，孩子會歸因「我就是笨，學不會」。孩子需要的是支持，爸媽可以鼓勵孩子「你只是還沒學會，並非學不會，慢慢來一定可以學會。」

爸媽所說的話，可以幫助孩子建立「成長性心態」(growth mindset)。例如當孩子考得好，稱讚「你很棒」，是表現心態、只在乎表現好或不好的讚美之詞；稱讚「很好，這是你努力得來的，從不會到會，克服挫折」，表現出的是成長性心態。具有成長心態的孩子，遇到挫折或不如意時，不會很快就放棄。

3 Action (行動)：自主學習的主題很多元，可能是探究一個問題或是學習某種技能，當制定了目標，最重要的是鼓勵孩子拿出行動。而執行計劃也包含了協助孩子控制進度，以及不斷修正做法，確保自己能夠達到預期的目標。

從大腦神經角度來看，寫作業、複習功課時，大腦的島葉皮質區會有疼痛的反應，但只要願意坐下去，10、20分鐘後疼痛感就會消失。建立自我規範的學習習慣很重要，這和孩子的本能相衝突，家長可以去引導、執行規範，讓孩子做完『該做的』才去做『想做的』。把想做的如看影片，當成酬賞。

4 Response (回應)：在行動的過程中，家長要去「回應」孩子的學習。所謂的回應是指，「我關心你最近投入什麼事，想了解你更多，但不過多干預。」而不是干涉孩子「不要做」或是顯得漠不關心。

5 Tolerance (包容)：自主學習絕對是一段高高低低的過程，在這個過程中父母要容忍孩子會犯錯，包容不完美。即使孩子能力不好，爸媽還是可以盡量鼓勵孩子積極，讓他們相信自己有學習的能力，只要願意努力、就會進步。

家長也應該鼓勵孩子多閱讀和運動；透過(線上)閱讀，可以縮短學習的摸索時間，而運動習慣則可以幫助孩子轉化情緒，有助於學習。另外，適度讓孩子有留白的時間，不要把時間塞得太滿，也是自主學習很重要的一件事。