

壓力爆煲成因多 減學時非救命丹

個人成長與人際關係 今日香港 + 公共衛生

看見年輕生命，選擇自我了結，使人扼腕可惜外，喚起更多人關注學童承受的學業壓力。「標準學時」成為教育界的熱門詞語。有人認為，「標準學時」有助紓緩本地學童的精神健康問題及自殺問題；另一方面，亦有人質疑，「標準學時」的可行性及成效未必高，而「一刀切」設定學時，與藉教學調適照顧學生學習差異的教育理念，更可能背道而馳，並非從教育專業出發的應對方案。究竟「標準學時」的定義是什麼？如果落實這個概念有何利弊？不同持份者又有什麼看法？下文將逐一探討。 ■張揚 特約資深通識作者



學生為備戰文憑試，放學後仍上補習班「加操」。

資料圖片

多角度觀點

能力有差異 豈能「一刀切」

1. 關注學童自殺及青少年成長團體：
訂立「標準學時」避免學生花大量時間做功課和溫習，讓他們擁有合理的休息及遊戲時間。雖然減少學習時數，對減少學童自殺宗數，未必有直接關係，因學童自殺問題，並非由單一原因造成；但若有更多時間和空間讓學童放鬆，紓緩學習壓力，對其精神健康發展實有裨益。

況且，學習過程並非一帆風順，學生掌握知識的過程，難免經歷掙扎，需時克服；貿然訂立「標準學時」，即使學生不明白，也要限制他們學習時間，那豈非弄巧反拙嗎？

和教育制度出現失誤的話，實在是過分簡化問題。若以「一刀切」的做法來訂定課數數量上限，或上課時限，是不專業的做法。



楊潤雄早前宣佈小三全港性系統評估(TSA)復考，會採用不記名、不記校的方式抽樣進行。

資料圖片

3. 教育局：
教育局未有正面回應「標準學時」的討論，不過對於設定功課量標準或上限的建議，局方指在2015年至2016年間曾進行一項問卷調查，訪問來自近100間小學、約7,000名家長，結果發現，即使在同一所學校、同一個年級的相同課業安排下，學生做功課時間，由不足半小時至超過3小時不等，反映功課量並非主要，及唯一決定學生完成功課所需的時間。

如果我們因為個別學校的催谷做法，和部分學生的壓力問題，而推論至政策

2. 教育專家：
「標準學時」概念並非出於教育專業。事實上，每個學童在學習歷程上均有差別，包括特殊教育需要 (SEN) 學生，便需要透過適當的教學調適，妥善照顧學習差異，為學時設定「標準」或「上限」，並不符合教育理念。

「標準學時」利弊 可減壓VS難監管

利：
1. 紓緩學生壓力：現時大部分學生的日均學時高達10小時或以上，對其日常生活造成沉重的壓力，成為近年本地學童輕生個案持續上升的主要原因之一。
訂立「標準學時」則有助學生擁有休息和玩樂時間，從而可以減輕壓力，令精神健康得到改善。
2. 發掘個人興趣：在「考試主導」的教育制度下，學生花大量時間及精神，應對功課、測驗和考試，

沒有閒暇參與自己感興趣的課外活動。若政府制訂「標準學時」，學生擁有更多時間發掘個人長處，增強自信心。
3. 改善親子關係：現時大部分學童除了完成學校課堂外，放學後還要參加各種興趣班或補習班，回家後亦要花大量時間完成功課，令他們與家人相處的時間大大減少。
訂立「標準學時」可減少學童花在學業功課上的時間，讓他們有更多機會與家人相處，有助改善及提升親子關係。

弊：
1. 未能滿足學習需求：訂立「標準學時」，未能滿足部分學童的學習需求。有教育學者指，如以減輕學習負擔為目標，教育當局訂立「標準學時」的同時，需要推行其他措施配合而行，如削減課程內容等，才能彰顯成效。然而，部分學習能力較高的學生，可能因課程內容減少而未能學習更多知識，影響了他們的學習效能。
2. 難以作出有效監管：政府需派員監管各校是否遵守「標準學時」，不僅涉及龐大的行政開支，而且如何釐定違規，例如學生進度未如理想，老師需要安排補課是否涉及違規，而違規罰則又如何訂定，牽涉相當細節。

新聞背景

不堪學業壓力 學童自殺頻生

近年，香港學生自殺個案頻生，引起本地社會高度關注，多個民間調查結果顯示，不少學生因學業問題而出現抑鬱症狀，部分甚至萌生自殺念頭。
有社會服務機構去年進行小學生情緒健康調查，訪問來自10多所學校、近1,300名小三至小六學生，結果逾兩成人經常感到壓力，較2016年上升5.5%，為三年來的新高。

該團體並公佈在2017年7月至10月進行「標準學時」的問卷調查，訪問逾1,300名中小學生、家長、老師及社工，結果逾九成人贊成政府訂立「標準學時」，當中逾五成人認為「標準學時」應設在每日7小時或以下。

同時，有近一成人出現嚴重的抑鬱症狀。調查指學童壓力主要來自學業，包括學校功課太多、升中適應問題，及學業成績未如理想等。

若有「標準學時」，約七成人認為學生有更多時間休息和思考人生；約四成人認為可提升親子關係。另外，過半受訪者認為，政府必須訂立措施配合「標準學時」的實施，例如要求學校減少考測次數和功課量等。
關於「標準學時」定義，逾八成受訪者認為，學時應包括校內上課時間、校內非上課時間和家中做功課時間。

促上課時間不多於7小時

多個調查及研究顯示學童自殺與學業壓力有莫大關係。有民間關注團體去年9月促請政府訂立「標準學時」，建議教育局把校內上課時間，設為7小時以內，教師不可安排家課予學生，家長亦不應為子女

報讀補習班。

該團體發言人解釋，子女放學回家後，宜多花時間與家長互動溝通，培養親子關係；過多的家課或補習班未必有助子女的學業發展，反而剝削親子時間，小朋友亦經常睡眠不足，上堂「烏眉瞓睡」。



有團體發現不少學生因學業問題而出現抑鬱症狀。資料圖片



概念鏈接

1. 遊戲權 (Right to play)：根據聯合國《兒童權利公約》第三十一條，兒童有權享有休息和閒暇，從事與兒童年齡相宜的遊戲和娛樂活動，以及自由參加文化生活和藝術活動。
2. 壓力 (Pressure)：是

指人們在生活中所面對的各種困難和挑戰，而個人情緒可能因受到威脅而出現緊張、焦慮、恐懼等心理症狀。在個人成長過程中，學業、工作、經濟、健康、朋輩關係、家庭關係及情侶關係等，均會帶來各種壓力。

3. 情緒智商 (Emotional intelligence)：是指人們控制不同情緒 (尤其是負面情緒) 的能力。情緒智商愈高的人，控制情緒的能力便愈高；反之亦然。
4. 抗逆力 (Resilience)：是人們應對危機或困難時的能力。

想一想

1. 根據上文，描述本地學童的精神健康情況。
2. 試指出並說明訂立「標準學時」的利弊各一。
3. 你認為「標準學時」推行時，可能會遇到什麼困難？試加以說明。

答題指引

1. 此題是現象說明題。題目要求學生根據上文所提供的內容，簡單指出本地學童的精神健康如何。參考答案：有社會服務機構在2017年初就本港小學生的抑鬱狀況進行調查，訪問了來自十多所學校、近1,300名小三至小六學生。結果發現，超過兩成受訪學童經常感到壓力，較2016年上升5.5%，是三年來的新高；有近一成受訪學生更呈現嚴重的抑鬱症狀。學童的主要壓力來源是學業，包括學校功課太多、升中適應問題、學業成績未如理想等。由此可見，部分本地學童因受到學業壓力困擾而出現精神不健康的狀態。
2. 此題是利弊說明題。題目要求學生指出訂立「標準學時」的一項好處和一項壞處，並加以說明。作答時，可先解釋「標準學時」的定義，然後才說明其利弊。
「標準學時」是指為學生訂立每天的學習時數上限，避免他們因長時間做功課而出現精神健康問題。好處方面，現時大部分學生的日均學時高達10小時或以上，對其日常生活造成沉重的壓力，成為近年本地學童輕生個案持續上升的主要原因之一。訂立「標準學時」有助學生擁有休息和玩樂時間，可以減輕壓力，改善精神健康。壞處方面，教育局訂立「標準學時」的同時，需有其他措施配合，如削減課程內容等，才能彰顯成效。然而，部分學習能力較高的學生，可能因課程內容減少，而未能學習更多知識。
3. 此題是困難分析題。學生需指出政府實施「標準學時」後，可能會出現問題。例如涉及削減課程內容，研究需時；難以定義何謂違反「標準學時」，如若學生進度欠佳，老師進行補課會否因此受罰；而罰則又是如何。另外，教育局需定期派員檢查校方實施情況，涉及龐大的行政開支。

概念圖



延伸閱讀

1. 《政府四範疇防學生尋死》，香港《文匯報》，http://paper.wenweipo.com/2017/11/16/ED1711160005.htm
2. 《升中前後受壓 自殺風險增》，香港《文匯報》，http://paper.wenweipo.com/2017/05/17/HK1705170031.htm
3. 《文憑試開考 學生壓力新高》，香港《文匯報》，http://paper.wenweipo.com/2017/04/03/HK1704030007.htm