



元朗朗屏邨惠州學校  
YLLPE Wai Chow School



## 學與教家長通訊

# 努力以外，提升學習的關鍵妙法

2017年4月

潘智輝(課程統籌主任)

### 親愛的家長，你知道嗎？

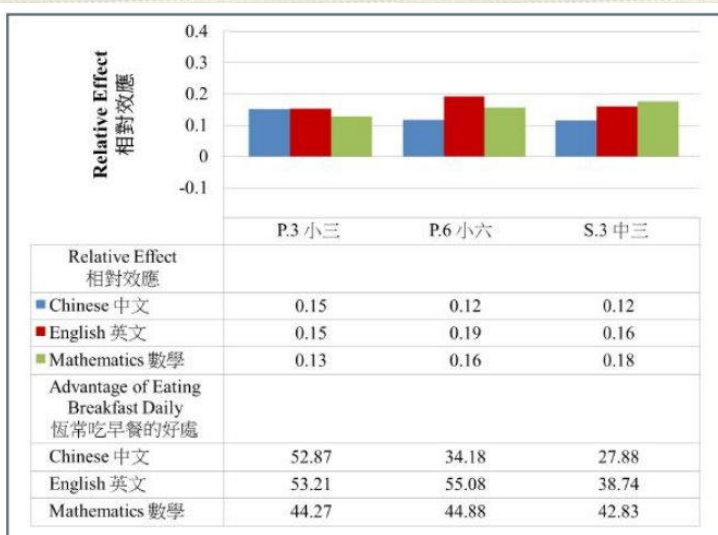
很多家長常常問到，怎樣可以令孩子學習得更好、更容易學習身邊的新知識呢？除了「勤有功」之外，原來還有很多不同因素，是與學習相關的。香港中文大學教育心理學系卓敏講座教授侯傑泰博士，透過一系列名為「數據講教育」的統計和調查，運用數據分析本地學童的學習和一些不同因素的相關性，得出了一些能令學習有提升的奇妙因素。

該大型研究計劃於2015年度進行，抽樣全港約10%學童，合共大約三萬名學生及家長參與了問卷調查。研究首次在2016年6月，於教育局課程發展領導周年聚會發表。讓我們藉今次機會與大家分享其中兩項：早餐和親子關係。



香港中文大學教育心理學系卓敏講座教授侯傑泰博士(互聯網圖片)

### 「去補習不如食早餐!？」，早餐真的能提升學習嗎？



吃早餐對不同年級學童成績的相對效應  
(資料來源：《數據講教育 EdData Speaks》第2期)

真的！研究透過對照學生全港性系統評估(TSA)得分及學童吃早餐的習慣，確切得出「吃早餐為學生學習帶來極大好處，對學生在中文、英文及數學科表現，均有正面的影響」。按研究分析，吃早餐日數愈多的學生，成績提升的程度愈高。幾乎每天吃早餐的學生，成績提升度可達30-50分(相當於多接受1.5年的教育-即三年級學期初的學生，維持每天吃早餐，能夠達到四年級學年中的學業水平)。

研究報告亦以有參加自費補習及吃早餐對成績影響因子作出對比，得出吃早餐比參加補習對成績提升的果效更強及更明顯，故指「去補習不如食早餐」。

### 重點：吃甚麼好呢？

至於，到底不同的早餐食物對提升成績的效用有否不同呢？吃甚麼會有最好的果效？研究將學童吃的早餐食物，分為以下9大類別：

- 烘焙食物(例如：麵包)
- 粥、粉、麵
- 加工肉類(例如：火腿、香腸、煙肉)
- 汽水/高糖份飲品
- 高蛋白質食物(如：牛奶或雞蛋)
- 穀物類早餐
- 方便食品(例如：即食麵、薯片、餅乾)
- 鮮榨果汁
- 生果、蔬果





早餐宜選擇烘焙類及高蛋白質的食物。

結果顯示，進食烘焙食品的學生比不吃的得分高 25-30 分。進食高蛋白質食品的學生亦稍高 15-30 分。穀物同樣對學生有益，得分高 10-15 分。

概括而言，進食粥/粉/麵，水果/蔬菜和鮮榨果汁並沒有為學業帶來正面或負面影響。而進食汽水/高糖份飲品、方便食品(即食麵、薯片、餅乾)和加工肉類(香腸、火腿、煙肉)則會令學業成績低 5-40 分。合適的食物是很重要的，別選錯啊！

香港兒科基金董事會王曉莉醫生指出，早餐是一天中最重要的一餐。兒童腦部葡萄糖代謝率是成年人的兩倍，腦血流量是成人的 1.8 倍，因此早餐的能量供應對兒童十分重要。早餐對

兒童的行為、認知、學校表現和學習產生積極影響，特別是在記憶和專注的領域，更具影響。她甚至建議學校可以仿效一些外國學校的做法，於校內推行早餐計劃。所以，醒目的家長們應該知道要為子女安排合宜的早餐了。

### 一起吃晚飯和傾談學校生活--有助子女學業

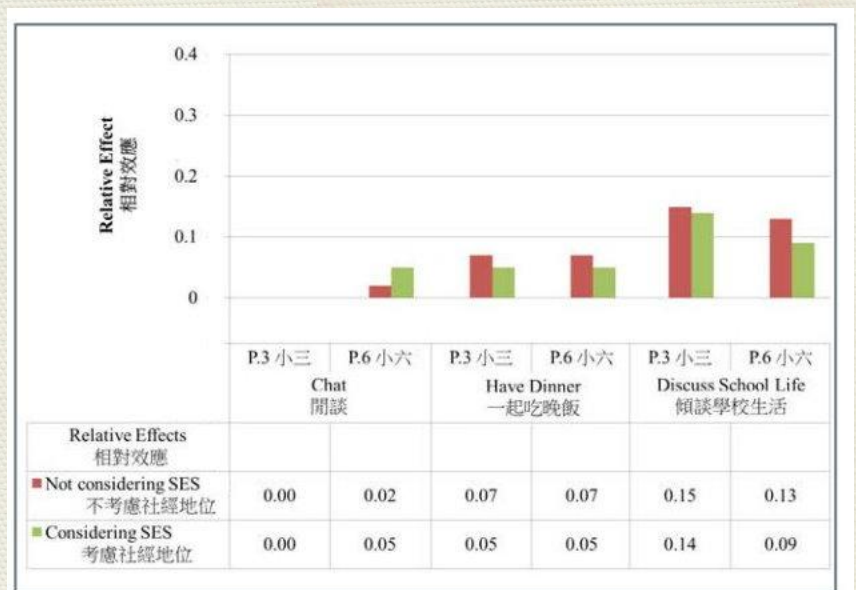
有沒有想過，和子女一起吃飯，又或與孩子傾談學校的生活，都可以是令孩子提升學業的方法？研究指出，良好的親子相聚時間，不但令家庭更融洽，學生不論在各學科上，都會有正面的學習動機，從而正面促進學習。為了令這個分析更為準確，研究團隊更將家庭經濟因素的相對效應移除（即不論家庭經濟好壞，都証實親子關係有效提升學習動機。）

當中，一般「閒談」對學習的影響不明顯。而「一起吃晚飯」及「傾談校園生活」，都對學習動機有正面提升。但研究中的另外兩個項目「幫助子女做功課」及「討論子女學習表現」都對學習動機有壞影響。這可算是有趣的發現。

事實上，家長不妨多與孩子相聚，共同分享自己的工作，亦藉機了解孩子的校園生活，先探聽孩子在校的趣味點滴，定會有意想不到的收穫。

相信聰明醒目的惠校家長，在看完以上的資訊，定必明白如何做個至叻好爸媽！

《數據講教育》出版至今共 14 期，包括更多正面推動學習的成因研究。本校課程組備有整套《數據講教育》的研究發布文本，可供家長借閱，有興趣的家長可與課程統籌（潘智輝主任）聯絡。



不同親子活動對學業成績的相關效應(包括家庭社經地位的影響)。(資料來源：《數據講教育 EdData Speaks》第 12 期)