



香港基督教服務處
HONG KONG CHRISTIAN SERVICE

全人關心 卓越創新
care for all excel in all

樂Teen會
Happy Teens Club



Department of
Education Studies

—— 香港浸會大學教育學系



復活假無功課-自主學習計劃

研究報告


二零一七年十一月

撰寫：香港浸會大學教育學系 譚尚芸教授

定稿：香港基督教服務處深東樂 Teen 會服務主任 朱麗英女士

循道衛理聯合教會亞斯理衛理小學 林德育校長

中華基督教會基慈小學 趙潔華校長



目錄

研究摘要.....	- 1 -
1. 研究計劃介紹.....	- 3 -
2 問卷調查.....	- 3 -
2.1 功課量.....	- 4 -
2.2 復活節假期活動及滿足感.....	- 5 -
2.3 復活節假期前後功課觀感的比較.....	- 8 -
2.4 復活節假期前後學習範疇的比較.....	- 10 -
2.5 問卷調查結果小結.....	- 12 -
3 訪問.....	- 13 -
3.1 學生訪談.....	- 13 -
3.1.1 平日功課.....	- 13 -
3.1.2 復活節假期活動.....	- 14 -
3.1.3 復活節假期得着.....	- 14 -
3.1.4 假期期望.....	- 15 -
3.2 家長訪談.....	- 15 -
3.2.1 平日功課.....	- 15 -
3.2.2 復活節假期活動.....	- 15 -
3.2.3 復活節自主學習計劃目標.....	- 16 -
3.2.4 復活節假期得着.....	- 16 -
3.2.5 無功課自主學習計劃評價/建議	- 17 -
3.3 教師訪談.....	- 18 -
3.3.1 功課政策.....	- 19 -
3.3.2 學生功課態度.....	- 19 -
3.3.3 自主學習計劃推行及反應.....	- 20 -
3.3.4 自主學習計劃得著.....	- 21 -
3.3.5 教師角色.....	- 22 -
3.3.6 計劃建議.....	- 22 -
3.4 訪談小結.....	- 23 -
4 討論及建議.....	- 24 -
4.1 功課、無功課.....	- 24 -

4.2	自主學習.....	- 25 -
4.3	計劃後續建議.....	- 26 -
5	參考書目.....	- 27 -
附錄一	「長假期無功課-自主學習計劃」策劃工作小組	- 28 -
附錄二	「平日及復活節假期功課量」	- 29 -

研究摘要

1. 香港基督教服務處樂 Teen 會於二零一七年二至四月期間，與循道衛理聯合教會亞斯理衛理小學及中華基督教會基慈小學合辦「復活假無功課-自主學習計劃」(簡稱「假期自學」計劃)。內容包括在這兩所小學選定級別安排復活節無學校功課，並於假期前為參與計劃的學生及有關教師進行講座，介紹計劃的核心理念 GAP「標動法」(Goal - 目標、Agency - 動力、Pathway - 方法)，冀求引導學生善用假期去規劃時間和達成自己訂立的目標，並以小冊子記錄計劃進程。假期完結後，各參與班級舉行學生分享活動。
2. 為探究這計劃的推行和成效，樂 Teen 會邀請香港浸會大學教育學系譚尚芸教授擔任顧問，共同商議及策劃相關的研究項目。資料搜集由樂 Teen 會同工執行，而分析及報告由浸大負責，再經其他三個參與團體代表定稿。
3. 研究項目分為問卷調查和訪問兩個環節。兩所參與學校分別有 301 初小(小一至小三)學生和 170 高小(小四至小六)學生參加了「假期自學」計劃，是這項研究項目的實驗組別。同校其他級別學生共 458 人則以參照組別身份參與是項研究。
4. 問卷調查包含了 929 位小學生，結果反映功課是小學生的重要學習途徑，而學生亦接受平日和假期要做功課。大部份受訪學生在平日(63.9%)和假期(46.6%)用多於一小時做家課和溫習。雖然實驗組學生在復活節假期沒有功課，但超過八成依然要應付家長或者是校外安排的家課和溫習。
5. 假期提供了機會讓孩子在繁忙的學習生活中稍作休息。受訪學生大都在復活節假期進行視聽娛樂、運動及戶外活動、和個人興趣嗜好。實驗組學生進行視聽娛樂和運動及戶外活動的百分比比較參照組更高，反映無功課安排讓他們騰出更多了時間參與這兩類活動。在假期滿意度方面，整體受訪學生的鬆弛滿足度高於心理滿足度及學習滿足度。而實驗組的高小學生顯著較參照組在身心鬆弛方面得到更大滿足。
6. 問卷調查測量兩組學生在假期前後對功課的觀感的轉變。兩組在「功課有助長遠學習」及「功課有助家校合作」的評分不變，但參照組對「做功課為迎合他人要求」的評分在假期後上升。在「功課有助當前學習」的觀感上，高小實驗組學生在假期後評分上昇，高小參照組及初小兩組學生的評分均是下降。反映整體實驗組功課觀感的轉變較參照組為正面，高小實驗

組更明顯有良好轉變。問卷調查亦比較了兩組學生假期前後的學習範疇表現。兩組學生在自評學術能力的方面有按級別而異的轉變。高小實驗組學生的學術能力評分在假期後呈現增幅，而高小參照組學生幾乎沒有轉變。初小參照組在假期後學術能力亦稍有增長，反之初小實驗組學生假期後學術能力倒退，這結果可能反映自評測量工具的局限性。總括以功課觀念及學習範疇兩組數據所得，假期自學計劃為高小學生帶來明顯的增益。

7. 訪談部份共 8 位小三至小六學生，6 位小三至小五家長，及 4 位教師參加。結果顯示受訪學生和家長大都接受目前由學校安排的平日和假期家課量，認為數量適中。個別學生感到應付功課有點吃力，而受訪學生希望能減少刻板抄寫，多做創意功課。兩所小學為協助學生應付功課和提昇學習動力，在功課設計和支援下了功夫，如安排導修課、設計有趣味發揮創意的功課等。
8. 三方受訪者對假期自學計劃反應正面積極，認為計劃讓學生自訂目標，利用復活節假期去完成，在過程中讓孩子培養自我管理和良好生活習慣，時間規劃和管理，有機會做自己想做和喜歡的事情。部份教師感受到學生的對自學目標投入和熱誠，認為有助全人成長。有教師認為自學計劃較適合高小學生，亦有教師認為可以利用暑假再加推行。
9. 受訪初小及高小學生和家長反映無功課假期讓他們感覺輕鬆、沒有功課壓力和負擔，亦能多點時間與家人或朋友相聚。然而不少家長自己為子女編排家課和溫習，這反應家長對學科學習的執著，他們普遍認為假期應安排少量功課，以防學生假期後學習態度變得散漫。部份家長認為假期自學計劃目標應針對學科學習範圍及能力，以增加實用性。
10. 家長和教師認為計劃應預早公佈推行，加強配合教師和家長的協調和跟進，以保證推行暢順及目標達成。受訪教師建議加強學生掌握計劃的意義，和提供指引支援孩子制訂及完成目標。
11. 這次研究透過問卷調查和訪談去探究計劃的成效，所得結果雖然有限，但仍是正面和令人鼓舞。假期無功課和自主學習雙管齊下，可以為孩子開放空間，促進全人成長。

1. 研究計劃介紹

香港基督教服務處樂 Teen 會「長假期無功課-自主學習計劃」策劃工作小組(成員名單見附錄一)於二零一七年二至四月期間,與循道衛理聯合教會亞斯理衛理小學及中華基督教會基慈小學合辦「復活假無功課-自主學習計劃」(簡稱「假期自學」計劃)。內容包括在這兩所小學選定級別安排復活節無學校功課,並於假期前為參與計劃的學生及有關教師進行講座,介紹計劃的中心理念 GAP「標動法」(Goal - 目標、Agency - 動力、Pathway - 方法)¹,冀求引導學生善用假期去規劃時間和達成自己訂立的目標,並以小冊子記錄計劃進程。假期完結後,各參與班級舉行學生分享活動。

為探究這計劃的推行和成效,樂 Teen 會邀請香港浸會大學教育學系譚尚芸教授擔任顧問,共同商議及策劃相關的研究項目。資料搜集由樂 Teen 會同工執行,而分析及報告由浸大負責,再經其他三個參與團體代表定稿。

研究項目分為問卷調查和訪問兩個環節。兩所參與學校在報告中以甲校及乙校為名。甲校初小(小一至小三)學生和乙校高小(小四至小六)學生參加了「假期自學」計劃,是這項研究項目的實驗組別。同校其他級別學生則以參照組別身份參與是項研究。

以下第二及第三章分別報導了兩個環節的研究結果和作出小結。第四章討論研究結果對學習和成長的啟示,主要針對功課和自主學習兩個層面,亦就計劃後續作建議。

2 問卷調查

問卷調查分前測和後測兩次,在二零一七年復活節假期前四個星期、及後兩星期進行。調查對象為甲乙二校所有學生,實得可用問卷人數共 929,包括實驗組 471 人及參照組 458 人。其中男生佔 52.1%,而初小學生(小一至小三)佔 51.7%。問卷調查內容包括(一)學生功課量,(二)復活節假期活動和滿足感,(三)假期前後功課觀感,及(四)假期前後學習範疇。研究分析以 SPSS 軟件進行,集中比較實驗組和參照組的表現,亦就初小高小作對比。分析主要採用了卡方檢定(chi square analysis) 和多變量變異數分析 (MANOVA)分析策略,統計顯著度 p 以 0.05 以下為準則。

¹ 詳情見「復活假期-自主學習計劃:自主學習日記」。

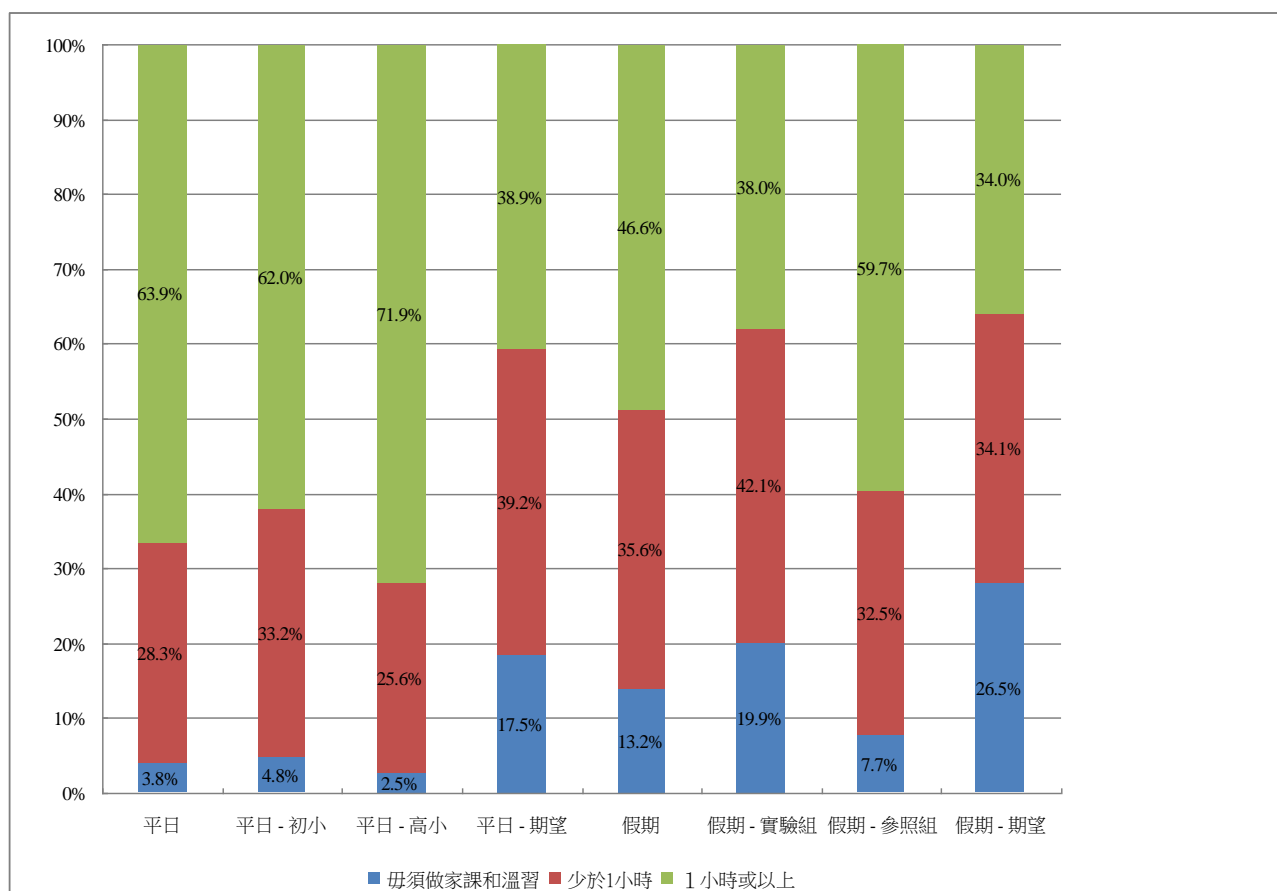
2.1 功課量

研究以甲乙兩校學生自報放學後家課和溫習所需時間來量度功課量，結果見圖一及附錄二。以平日來說，大部份學生(63.9%)每天用一小時或以上做家課和溫習，而僅有 3.6%學生稱毋須做家課和溫習。其中高小學生的功課量比初小稍重：71.9%高小生每天用起碼一小時做家課和溫習，相對初小生 62.0%。學生傾向認為中英語文科的家課溫習所用的時間最多，佔總回應人數的 57.7%。

在復活節假期中，共 13.2%學生毋須做家課和溫習，比平日 3.6%只是略高。46.6%學生報稱假期每天的功課量是一小時或以上。雖然學校沒有安排功課，但大部份實驗組學生報稱在假期做家課和溫習，僅有 19.9%完全沒有功課量。38.0%實驗組學生每天用多於一小時做家課和溫習，相對參照組的 59.7%，他們功課量是稍低。

從功課期望的結果來看，兩校學生一般接納做功課的現實，只有 17.5%期望平日毋須做家課和溫習，而希望假期無功課的佔 26.5%。可是，期望平日用一小時或以上做家課和溫習的只佔 38.9%，希望假期功課量一小時或以上的是 34.0%，相比實際功課量，這些數字反映部份學生期望減少功課和溫習。

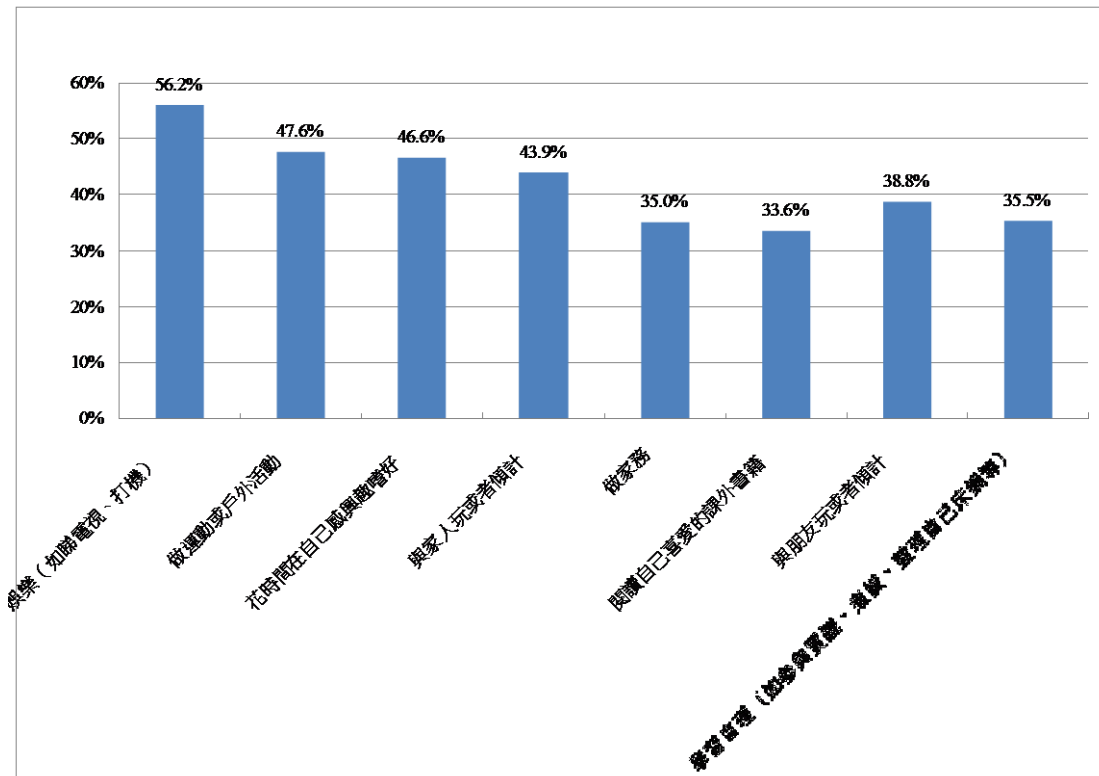
圖一、平日及復活節假期功課量



2.2 復活節假期活動及滿足感

甲乙二校學生在復活節假期經常參與的活動包括娛樂(包括電子遊戲、電視)(56.2%)、運動及戶外活動(47.6%)、及個人興趣嗜好(46.6%) (見圖二及附錄二)。相較參照組，實驗組學生較多參與視聽娛樂(63.3%，55.0%) 和運動及戶外活動(54.6%，45.2%) 兩項主要活動。無功課安排讓實驗組學生多了時間參與這兩項活動。

圖二、復活節假期活動經常參與的人數百分比(可選多於一項)



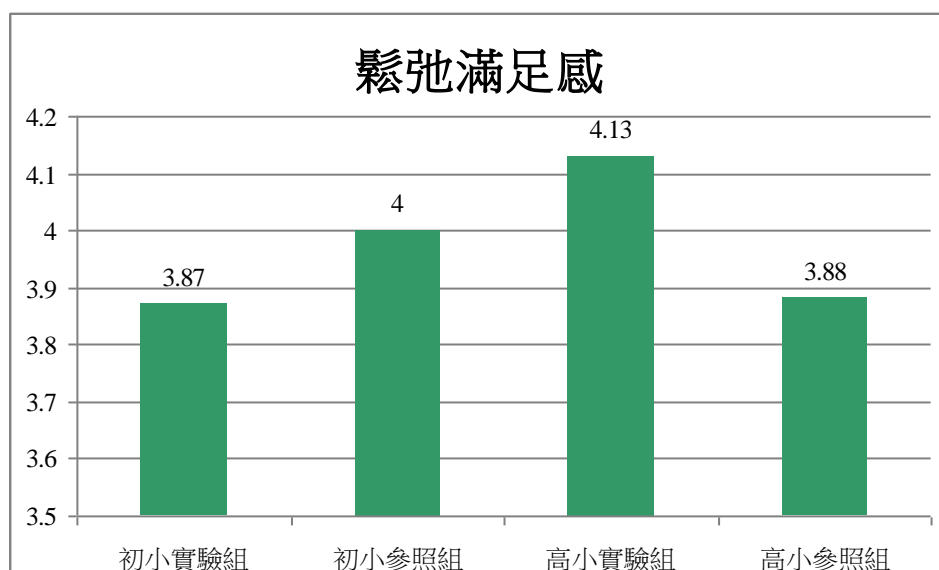
這次研究調查了受訪學生對於復活節假期滿足感的三個向度，包括學習 (如：「這個復活節假期的活動幫我增廣見聞」)、鬆弛(如：「這個復活節假期的活動幫助自己解除壓力」)，和心理(如：「這個復活節假期的活動讓我有自信」)。題目取材 Beard & Ragheb (1980)的量表，選用了 Wu(2010)的中譯本。學生在共 12 項題目作 1-5 自我評分。相關研究結果見表一。整體來說，學生在鬆弛方面得到的滿足感較高(平均值 $m=3.95$)，學習方面的滿足感較低($m=3.57$)，反映學生在假期從學習生活中放鬆自己得到較大滿足。高初小學生在學習和鬆弛滿足感兩個向度沒有差異，但初小學生的心理滿足感($m=3.83$)比高小學生($m=3.70$)略高。

然而當我們把高小初小細分為實驗及參照組後，在鬆弛滿足感這向度出現了顯著的差異(見圖三)。實驗組的高小學生($m=4.13$)比起參照組的高小生在鬆弛滿足感($m=3.88$)上評分更高，而初小的兩組學生的差異較少，並以參照組評分稍高(實驗組初小 $m=3.87$ ；參照組初小 $m=4.00$)。這些結果反映了假期自學計劃對高小學生的增益較高，更能讓高小學生從緊張的學習生活鬆弛下來。

表一、復活節假期滿足感

復活節假期滿足感	組別	評分平均值
學習滿足感	所有學生	3.57
	初小	3.58
	初小實驗組	3.51
	初小參照組	3.69
	高小	3.56
	高小實驗組	3.79
	高小參照組	3.43
	實驗組	3.62
	參照組	3.53
鬆弛滿足感	所有學生	3.95
	初小	3.92
	初小實驗組	3.87
	初小參照組	4.00
	高小	3.97
	高小實驗組	4.13
	高小參照組	3.88
	實驗組	3.97
	參照組	3.93
心理滿足感	所有學生	3.77
	初小	3.83
	初小實驗組	3.79
	初小參照組	3.89
	高小	3.70
	高小實驗組	3.94
	高小參照組	3.57
	實驗組	3.84
	參照組	3.69

圖三、鬆弛滿足感



2.3 復活節假期前後功課觀感的比較

是次研究在復活節假期前後兩段時間，調查並比較學生在功課觀感及學習範疇兩大領域的表現，務求探索無功課自主學習計劃為學生帶來的成效。

問卷調查採用了 Tam(2009)的量表來測量兩校學生對功課功用的觀感。量表共 12 題，包括三個正面向度和一個負面向度：(一) 有助當前學習〔如：「我的家課幫助我明白理解課堂上學到的知識」〕；(二) 有助長遠學習〔如：「我的家課使我對學習更感興趣」〕；(三) 有助家校合作〔如：「透過做家課，爸爸媽媽有機會知道學校所發生的事情」〕；(四) 迎合他人要求〔如：「我做家課是為了要達到老師的要求」〕。學生自我評分為 1-5。結果見表二。

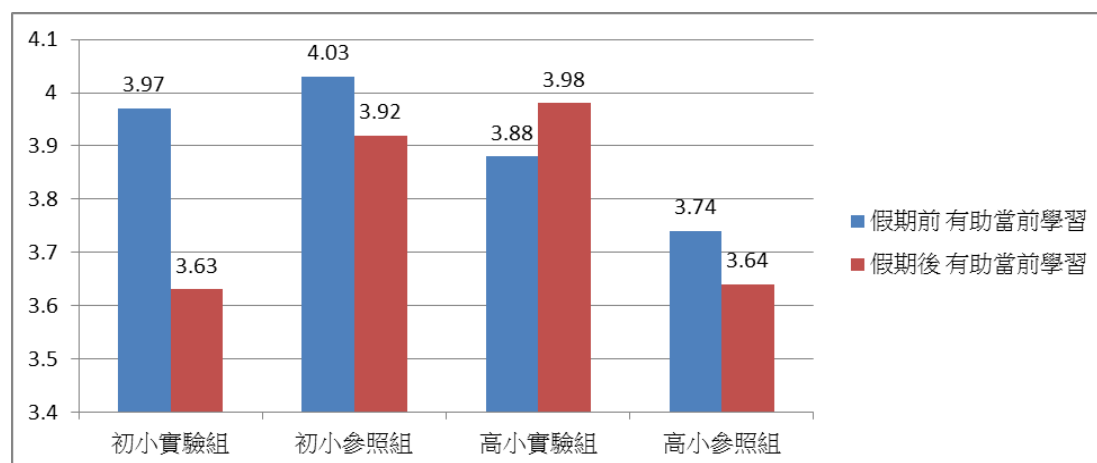
實驗參照兩組的功課觀感轉變在首三個向度有相若表現，即是兩組同樣在假期後「有助當前學習」的評分下降，而「有助長遠學習」及「有助家校合作」在假期前後評分沒有顯著轉變，反映整體學生在假期後對功課的看法稍有轉差。然而研究結果亦顯示實驗參照兩組在「迎合他人要求」這向度呈不同方向的轉：實驗組在假期後評分不變（前 $m=2.95$ ，後 $m=2.97$ ），而參照組則上昇（前 $m=2.88$ ，後 $m=3.15$ ），顯示參照組學生在假期後對功課觀感更見負面。

我們把實驗參照兩組細分為高初小後，在「有助當前學習」這向度上發現了有趣的結果(圖四)。高小實驗組學生在假期後更認同功課「有助當前學習」（前 $m=3.88$ ，後 $m=3.98$ ），而其餘三組包括高小參照組及兩組初小學生的「有助當前學習」假期後評分下降。以上結果顯示假期自學計劃令參與的高小學生對功課觀念稍有正面積極的啟發。

表二、假期前後功課觀感比較

功課觀感	組別	假期前 評分平均值	假期後 評分平均值
有助當前學習	實驗組	3.94	3.76
	初小實驗組	3.97	3.63
	高小實驗組	3.88	3.98
	參照組	3.85	3.75
	初小參照組	4.03	3.92
	高小參照組	3.74	3.64
有助長遠學習	實驗組	3.61	3.54
	初小實驗組	3.78	3.55
	高小實驗組	3.33	3.52
	參照組	3.55	3.50
	初小參照組	3.95	3.79
	高小參照組	3.31	3.32
有助家校合作	實驗組	3.39	3.23
	初小實驗組	3.63	3.30
	高小實驗組	2.98	3.11
	參照組	3.17	3.22
	初小參照組	3.61	3.49
	高小參照組	2.91	3.05
迎合他人要求	實驗組	2.95	2.97
	初小實驗組	3.11	3.00
	高小實驗組	2.66	2.91
	參照組	2.88	3.15
	初小參照組	3.01	3.18
	高小參照組	2.81	3.14

圖四、功課觀感「有助當前學習」假期前後比較



2.4 復活節假期前後學習範疇的比較

最後，問卷調查在假期前後測量了學生五個學習範疇上的自評表現，包括（一）學科興趣：如「我對中文科感興趣」；（二）學術能力：如「我覺得自己的學業成績比一般同學優勝」；（三）學科學習效能感：如「你認為自己能夠充份應付數學科嗎」；（四）自律學習效能感：如「當其他有趣的事情發生時，你認為自己仍能夠專心溫習嗎」；及（五）學習興趣：如「我在上課時或下課後都會請教老師」。（三）及（四）評分為 0 - 4，其餘評分 1 - 5。測量題目共 22 項，來自 Tam (2009)和 Tam & Lam (2003) 的量表。有關結果見表三。

整體來說，高初小在假期前後學習範疇評分有相反方向的轉變。初小學生在學科興趣、學術能力、自律學習效能感、及學習興趣四個範疇的假期後評分下降，而高小學生則假期後在同樣四個範疇評分上昇，看來高小學生更受惠於假期。其餘一項學科學習效能感則高初小學生同樣沒有顯著假期前後轉變。

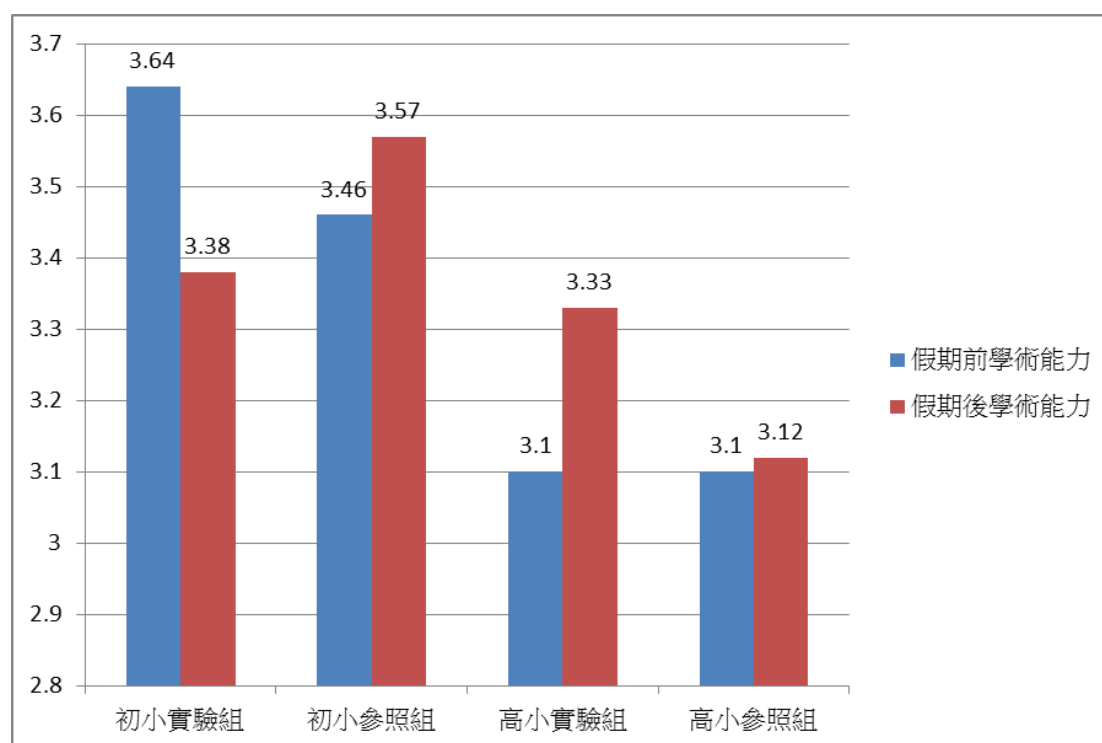
當我們把初高小細分為實驗及參照兩組後，發現學生在學術能力一項上出現不同的假期後轉變(見圖五)。高小實驗組學生的學術能力評分在假期後呈現增幅（前 $m=3.10$ ，後 $m=3.33$ ），而高小參照組學生幾乎沒有轉變（前 $m=3.10$ ，後 $m=3.12$ ）。初小參照組在假期後學術能力亦稍有增長（前 $m=3.46$ ，後 $m=3.57$ ），反之初小實驗組學生假期後學術能力倒退（前 $m=3.64$ ，後 $m=3.38$ ）。

整體來說，復活節假期為高小學生的學習範疇帶來增益，而假期自學計劃亦提昇了高小學生自評學術能力。

表三、假期前後學習範疇比較

學習範疇	組別	假期前 評分平均值	假期後 評分平均值
學科興趣	初小	4.00	3.93
	初小實驗組	3.97	3.85
	初小參照組	4.06	4.06
	高小	3.72	3.81
	高小實驗組	3.81	3.91
	高小參照組	3.67	3.76
學術能力	初小	3.57	3.45
	初小實驗組	3.64	3.38
	初小參照組	3.46	3.57
	高小	3.10	3.20
	高小實驗組	3.10	3.33
	高小參照組	3.10	3.12
學科學習效能感	初小	2.80	2.79
	初小實驗組	2.79	2.81
	初小參照組	2.83	2.77
	高小	2.62	2.72
	高小實驗組	2.63	2.69
	高小參照組	2.61	2.73
自律學習效能感	初小	2.74	2.66
	初小實驗組	2.72	2.63
	初小參照組	2.77	2.70
	高小	2.50	2.56
	高小實驗組	2.46	2.54
	高小參照組	2.52	2.58
學習興趣	初小	3.53	3.35
	初小實驗組	3.51	3.35
	初小參照組	3.58	3.37
	高小	3.26	3.28
	高小實驗組	3.30	3.35
	高小參照組	3.23	3.24

圖五、假期前後學術能力分析



2.5 問卷調查結果小結

問卷調查反映功課是小學生的重要學習途徑。大部份受訪學生在平日和假期用多於一小時做家課和溫習，而學生亦接受平日和假期要做功課。雖然參於假期自學計劃的學生在復活節假期沒有由學校安排的功課，但超過八成依然要應付家長或者是校外安排的家課和溫習。

假期提供了機會讓孩子在繁忙的學習生活中稍作休息。受訪學生大都在復活節假典進行視聽娛樂、運動及戶外活動、和個人興趣嗜好。參與假期自學計劃的學生更利用稍多的空閒時間來進行視聽娛樂和運動及戶外活動。受訪學生一般在假期鬆弛滿足度高於心理滿足度及學習滿足度，而參與計劃的高小學生更大程度在身心鬆弛方面得到滿足。

受訪學生整體在假期前後功課觀感稍見倒退，由其以參照組更甚。在學習範疇表現則是高小學生在假期後有正面轉變，初小學生則見倒退。令人鼓舞的是參與假期自學計劃的高小學生在個別向度上有正面增益，即是他們在假期後更認同功課有助當前學習，亦自評學術能力有上昇。而參與計劃的初小學生則未有在假期後顯示正面增值，甚而實驗組在假期後自學術能力下降，這個研究結果值得深究。我們不排除初小學生在假期做功課有助提昇或保持學術能力，但我們亦考慮到研究結果或會受到測量工具的影響。在這次研究採用了自評工具去量度學習範疇表現，倚仗學生的

自我理解。初小學生的思維能力仍在成長中。自我認知容易受外界體驗影響，由是實驗組同學會認為假期無功課削弱了自己的學習能力，相反高小同學認知能力較成熟，實驗組同學能透過參與自我學習計劃提升了自我評價。日後研究在測量學習範疇表現時可考慮採用非自評工具，從而印證以上推測。

3 訪問

研究在假期自學計劃完成後進行了一連串個人訪談，時間為復活節假期後兩至三個星期。訪談對象包括參與假期自學計劃小三至小六同學及其家長十四名以及教師四名，目的是了解學生參與這項計劃的經驗和得著，亦探索各持份者對功課和計劃的設計和推行的看法。訪談在校內進行，由樂 Teen 會同工負責，訪問時間為 21 至 55 分鐘不等。訪談在徵得受訪者或其家長同意下進行並錄音作記。訪問錄音先騰寫為訪問稿，再以主題分析法(thematic analysis)就每份訪問稿逐一建立鉤劃內容的主題，然後透過對比法去整理不同訪問稿所得的主題，得出訪談結果。分析以訪談對象的身份分為三組作平行處理。

3.1 學生訪談

受訪者包括參與無功課假期自學計劃學生共 8 人，當中小三 3 人，小四 1 人，小五 2 人，及小六 2 人。男女生各四人。

3.1.1 平日功課

大部份受訪學生認為平日功課量中等或適中(6)²。亦有個別學生表示有些功課較艱深 (2)。

“功課有時唔算太多，不過有些功課如作文較難。”³ 初小學生

“功課唔係多，但難。每日要花 2-3 小時做功課，另加 15-30 分鐘溫習。” 高小學生

部份學生對功課溫習態度負面(3)，為求交差而做功課(2)。

“對功課感覺好差，唔想做，好叻，好煩，但係為咗要交功課都係要做。樣樣功課都憎。” 高小學生

²括號內數字為提及相關內容的受訪人數。

³引號”內文字為訪問內容撮要，並附上受訪者身份。

一般來說，學生較喜愛有創意(3)、或不用寫字的(3)的功課。他們不喜歡要抄寫寫字(5)的功課。

“唔鍾意做抄寫(英文撩草)、搜集資料的功課。... 鍾意有創意功課，不用寫字。”
高小學生

“都鍾意做功課，如常識科，分析。唔太鍾意要抄寫功課。功課量適中不須減少，但希望減少抄寫。” 初小學生

3.1.2 復活節假期活動

大部份受訪學生提及在剛過去的復活節假期與家人相處和玩樂(5)。高年級學生亦利用假期和朋友共聚(3)。部份同學在復活節假期往外地旅行或短期居留(3)。復活節假期亦讓同學有機會做運動(3)，和參與自己感興趣的活動(4)。大部份學生表示在假期中曾做補充練習、溫習或預習(5)。

八位受訪學生分別在假期自學計劃為自己訂下了大目標。這些自主學習目標甚為多元化，課題包括：(一) 健康(2)：減肥、食飯；(二) 運動(2)：單車、羽毛球；(三) 興趣(2)：繪畫；及(四) 語文學習(2)：日文、中文。大部份學生認為自己大致達成目標(6)，少數學生覺得只是達成部份目標(2)。

3.1.3 復活節假期得着

整體來說，受訪學生對假期自學計劃反映正面。多數人認為計劃讓他們培養自我管理能力和良好生活習慣(5)，學會規劃和管理時間(3)，亦有機會做自己想做和喜歡的事情(3)。

“學到規定自己時間，唔好得閒攤喺度。” 高小學生

“自主學習計劃幫助自己嘗試下去，本身個人有啲懶，要鞭策下自己，改進啲，唔好成日都有啲藉口出嚟。” 高小學生

這次假期他們感覺輕鬆、沒有功課壓力和負擔(4)。可以多點時間與家人(5)或朋友(3)相處和玩樂。

“玩得好啲，無牽無掛。少了功課可以自己決定幾時做，唔一定做完才可以玩。書包輕，有咁多發黷。” 初小學生

“不用做很多功課，輕鬆好多。會想去達成目標，唔會講完就有做。” 初小學生

但亦有個別同學覺得這個無功課假期有點悶。

“和家人一起好高興啦。有時可能有咩做，有少少好悶。... 假期應多少少功課，如易做的常識科功課。如果有功課會好悶。” 初小學生

3.1.4 假期期望

整體來說，學生接受假期要做功課(3)，甚至覺得沒有功課會令他們空虛/悶/無聊(3)。他們希望假期少點功課(5)，讓他們可以休息(3)、做運動/戶外活動(3)、做自己想做/鍾意的事情(3)，或者與家人相處/玩(2)。

“希望假期有功課做，不會悶或者無聊，可以記得課堂學習。...假期希望去公園散步、做運動、和少玩手機。” 高小學生

“少啲功課。只有兩樣容易功課，不會太劫。想休息、...想去燒烤。下一個假期也是無功課便好了。” 初小學生

3.2 家長訪談

受訪學生中有六位的家長參加了個人訪談，包括小三家長 3 人、小四家長 1 人、及小五家長 2 人。所有受訪者均為母親，其中四位是全職家庭主婦。

3.2.1 平日功課

受訪家長對子女功課量有不同看法。過半家長認為功課量適中(4)，亦有認有高年級功課量可以再多些(1)。

“學校的功課量好像減少了。八九成功課在導修課完成。孩子初小不能太輕鬆，唔能夠自主學習學科。... 功課量可以再多啲，特別是高年級，如做剪報。”

初小家長

有家長表示子女應付功課有壓力(2)。

“考試之前辛苦啲，有時唔夠時間做，做到攞，一路做一路喊。” 初小家長

家長普遍理解做功課的需要(2)，亦認為小孩子本性是不會喜歡做功課(2)。功課量需合理，不是越多越好(2)。

“冇小朋友鍾意做功課，但冇功課唔得，功課幫助吸收，唔駛太多。” 高小家長

3.2.2 復活節假期活動

過半數家長認為子女的復活節假期過得很開心(4)，主要是少了功課壓力(4)，並有機會做自己喜歡做的事。亦有家長表示子女多了與家人相處互動(2)。

“好開心。好輕鬆，不用記掛功課。孩子十分喜歡。” 初小家長

“自己安排活動，做鍾意做的事，不用擔心功課。” 高小家長

亦有家長覺得這個復活節假期沒有甚麼特別。

“同平時假期差不多，唔太特別。想輕鬆下，... 讓他不要沉迷打機。讓孩子瞓多啲，恢復疲勞。” 初小家長

大部份家長在無功課假期為子女安排了補充練習(2)、溫習(1)或外間課程 (1)。

“臨睡前有同孩子做少少補充練習。不用寫答案。孩子不抗拒，但覺得媽媽不應俾功課。” 初小家長

3.2.3 復活節自主學習計劃目標

過半受訪家長的子女完成自主學習計劃目標(4)，另外兩位稱子女沒有完成目標，回應與學生訪談內容吻合。不論年級，大部份家長認為應該放手讓子女自己訂定目標(4)。

“孩子自己選目標，家長只能配合，唔會監控住。要讓孩子嘗試自主，等佢碰釘。” 初小家長

“放手俾孩子自己定目標，家長唔出聲。... 家長識得放手。” 高小家長

“計劃目標家長幫不上忙。孩子完成目標後家長簽名才知。” 高小家長

有家長表示，應該了解和接受孩子的想法(2)。家長的角色應該是為子女的目標作配合或給與支持(2)。

“與孩子溝通，企喺孩子立場上，知道孩子感受。不要將自己想法加諸孩子身上。” 高小家長

“家長用同理心去明白小朋友，孩子會輕鬆點。” 初小家長

“孩子沒有主動講目標，是媽媽在手冊中發現。鼓勵孩子達成目標。不想督促孩子，放手讓孩子自己規劃，只在旁引導。” 初小家長

3.2.4 復活節假期得着

家長普遍反映，孩子渡過了開心的假期(6)。在無功課安排下，子女(3)和家長(2)都感到輕鬆。親子互動機會亦多了(2)。

“孩子覺得好開心，發達啦，覺得學校好好。輕鬆休息時間多了。”初小家長

“親子關係好了，鬧少了，多咗親子時間。孩子開心，無壓力，少發脾氣。... 家長也放假不用睇功課，大家輕鬆。”初小家長

家長認為子女透過自主學習計劃體驗了訂立和達成目標的過程(5)，從中領悟自律和時間管理的重要性(4)。孩子有機會學習新事物和技能(3)，因而嘗到滿足或成功感(2)。

“孩子學會自動自覺做功課，學到自己獨立做。最大得着是學到唔同既嘢和可以自己安排時間和目標。得着來自孩子自己肯做。” 高小家長

“得著可能是一份開心，可以計劃自己時間的開心。明白時間是自己的，不用受制於功課。利用時間去做嘢學嘢，一定有得著。見到孩子清晰知道自己的假期目標，因達成目標而感到滿足。” 初小家長

“孩子學識自己計劃時間，制定目標。達成目標好有成功感。好開心，好愉快。以前無目標，經常抖下先。孩子長大了，識自律，還剷走所有遊戲。” 高小家長

亦有家長認為自主學習計劃幫助不大。

“假期好開心，因為冇功課。但自主學習計劃幫助不大。” 高小家長

3.2.5 無功課自主學習計劃評價/建議

整體來說，受訪家長認同計劃意義，包括自理自學、無功課開放空間(6)。有家長以風箏比喻計劃，讓孩子有機會自由探索。

“自主學習對學術和人生幫助可以很大，在不同生活範疇學習，令自己思維有挑戰和衝擊。一個好好的嘗試。” 小三家長

“計劃很好，孩子有時間做自己鍾意的事情。... 讓孩子知道無功課是有機會學習自理自學。騰出時間讀課外書、學習待人處世、親子互動。” 高小家長

“認同計劃意義，在十多年學習生涯中，孩子應有機會自主決定部份長假期的活動。孩子不是完全停機，而是尋找自己的方法去吸收有興趣的知識，有得著。計劃像放風箏，可以很遠很闊，讓孩子放眼世界去探索。好感謝學校肯嘗試這計劃。小朋友肯投入有興趣的事物，可以 non-stop。” 初小家長

部份受訪家長認為子女在制訂目標時須注意目標的方向、實用性、和學術性(3)，同時應加強家長參與去配合孩子制訂和完成目標(2)。

“有目標是好事。希望孩子自覺性學習高啲，更好是睇書加少少學術性。” 高小家長

“計劃要協助孩子制定有方向有用的目標，不要太廣泛，如放假學倉頡、PowerPoint。目標要同家長一齊傾下，作出配合讓目標較易達成。” 初小家長

“計劃中的學生講座成效不明顯，孩子不清楚意義和特點，而家長事前亦不知道有講座。應解釋清楚家長如何輔助訂目標和時間表。” 初小家長

有受訪者認為計劃的推行需要家長和學校兩方面的配合，並建議由老師或父母跟進孩子的自主學習進度，以增強計劃成效(2)。

“培養自主是漫長的路，家長和學校都要配合。學校推行少功課和自主學習是想將責任交回家長，開放空間讓家長調節學生功課和活動量。” 初小家長

“老師應要求完成目標如睇書及上網找資料，孩子才會較積極認真，要有方法推動個目標。” 高小家長

“計劃可以繼續下去，對孩子和家庭有幫助。但要確定孩子有冇利用時間去做其他嘢。” 高小家長

部份家長指出計劃的局限，包括未能加強學生做功課和溫書的主動性(2)。假期安排應包含學習成份。子女可以利用假期時間多學多做(2)。

“自主學習好，識得負責任，但功課溫書還是要家長督促才做。” 高小家長

“家長偏向學術，希望學術上跟時間表去做，讓孩子汲收知識。” 初小家長

家長普遍看法是假期應有適量學校功課去銜接學習狀態，學生才不會懶散(4)。

“孩子完全停止學習會好難 boot 機。要有平衡，如暑假做暑期作業很合理。” 初小家長

“正式功課一定要有，冇功課人懶散、冇責任心，不會自動自覺溫書，但功課要適量，要平衡，適可而止。功課令孩子有目標，要安排時間完成目標，才去做自己鍾意的事。無功課便買補充練習，每一日都要接觸知識、睇下書，才能銜接學習狀態。冇功課一樣可以做鍾意的事情。否則浪費時間去玩，冇節制。” 高小家長

“小朋友很容忘記學習內容。做少少練習幫佢帶個心回來。” 初小家長

家長認為在適當假期可安排無功課自主學習，不能夠所有假期無功課(2)。這對雙職家庭來說尤其重要。

“適當假期裏提供這些原素，會很適合孩子。” 初小家長

“媽媽全職工作，假期陪伴孩子時間有限，孩子很多時打機渡日。希望孩子可以溫習或做其他事，不要打機。假期後無考試測驗才可考慮無功課。” 初小家長

3.3 教師訪談

四位任教參與無功課計劃班別的教師參加了個人訪談，包括小二至小五班主任各一位。全為女性，年資由三年至十年以上不等。

3.3.1 功課政策

兩間參與計劃學校均訂有功課指引讓教師參考(4)，並由同科教師商議功課量或類型(3)。教師亦按學生程度與家長反映調整功課安排。兩間學校設有導修課，不少學生在校內完成功課(4)。

“太多作業減低學習成效，學生放學回家也疲倦。學校政策每科只可以兩樣功課。設導修課讓學生完成功課，有老師輔導，同學亦一齊學習。學生家長反應正面，讓孩子回家有空間做自己想做的事。” 初小班主任

教師表示平日每科一般限兩份功課(3)，包括抄寫、練習、親子樂功課等種類，周末也會安排作業或溫習(3)。教師認為功課量適中(2)，會避免操練或過多抄寫(2)，亦鼓勵創意解難。

“科組各自編訂功課政策，老師按班本情況制定功課。中文科平時兩樣功課左右，不能同時有兩份抄寫。要鼓勵學生創意解難，兼顧難度，作彈性處理。” 高小班主任

受訪教師估計學生可於半至一小時(1)或一至兩小時內完成功課(2)。功課進度因人而異(3)，視乎學生專心程度和時間分配。

“學生功課進度，視乎回家後時間分配規劃，要勸戒學生好好分配時間，不然夜瞓上課唔專心。學生參加課外活動，時間不夠用。” 初小班主任

3.3.2 學生功課態度

教師一般認為學生對功課抱有略為負面看法(4)。

“小朋友始終覺得「又要做功課啦」。學生呻自己有喘息空間，抱怨老師給功課，老師要耐心解釋功課有助鞏固學習。” 初小班主任

“學生通常唔鍾意做功課，但未至於討厭，鍾意 free 啲。” 高小班主任

“學生唔鍾意做功課，主要是抄寫，會劫。... 很多學生覺得功課死板，為交而做，根本唔明。” 初小班主任

有教師指出，學校照顧學生學習需要而作出功課指引，收到成效。學生減低對功課的厭倦，只是感到身體疲憊。

“太多作業減低學習成效，學生放學回家也疲倦。學校政策每科只可以兩樣功課。... 而家功課朝正面方向進發，學生比以往劫少了，是生理上的劫，而不是厭倦。” 初小班主任

學生喜愛的功課類型因個別能力而異，亦視乎課題是否吸引，或者有沒有足夠指引。教師認為學生一般較喜愛個人化的視藝科功課(2)、開放式配合生活經驗的課題(如小狀元) (2)、和有動感、活動性較大的功課(如訪問) (2)。

“比較鍾意創意功課，可以思考和表達自己。” 初小班主任

“學生較踴躍做小狀元、腦圖、訪問等自由度、活動性較大的功課。抄寫則視乎學生喜好，較沉悶、有新鮮感、有挑戰性，但亦有學生鍾意寫，字靚有機會擺貼紙。抄寫有助鞏固學習，不能單顧學生興趣，抄寫量會視乎學生個別情況。” 高小班主任

“包裝一下功課(如字體標正龍虎榜)會令學生有榮耀感而投入。” 初小班主任

教師一般認為毋須無需要改變功課量(3)，但會考慮功課類別和功用。

“有需要改變功課量，我們已兼顧類別和數量，合理。太少會兼顧不了類型。” 初小班主任

“會俾少啲抄寫功課，但不能不安排抄寫，因為要睇分數。分數對於家長始終很重要。” 高小班主任

3.3.3 自主學習計劃推行及反應

部份教師表示自己初時對假期自學計劃保有懷疑態度(2)。經歷計劃之後，大家都接納計劃目的意義。

“老師起初擔心無功課令學生脫離進度。後來理解計劃意義對學生身心發展有幫助，便接納和願意參與推動。” 初小班主任

“初時有懷疑，未必適合學生。... 計劃能配合到個人獨立性和計劃目標，唔錯。長假期讓學生做自己想做的事是好事。” 高小班主任

受訪教師欣賞計劃的構思，為學生開展了一個學習歷程，提供空間讓他們發揮個性，訂定目標，建立自律和規劃時間能力 (4)。

“計劃令學生完成任務，亦培育他們的主導權，知道無功課令他們可以善用時間做想做的事，自己有決定權和動機想做好定立自己的目標，是一個學習歷程，這是我當初沒有諗到的效果。” 初小班主任

“唔錯，可以訓練學生規劃時間，做喜歡做的事(如洗菜)，亦真的有得著。好開心見到學生真係學到嘢，和能應用在生活層面，這是非常重要的。” 初小班主任

“計劃能配合到個人獨立性和計劃目標，唔錯。長假期讓學生做自己想做的事是好事。”高小班主任

“背後理念好，有助學生終身學習。認同計劃理念，學生假期需要休息，可以做平時難得有時間做的事。” 高小班主任

教師認為學生對計劃的反應良好(2)。

“學生知道假期無功課很雀躍。... 學生回來自動反映，很積極去完成計劃，沒有當計劃是功課，很開心做到自己喜歡做的事。” 初小班主任

“學生反應非常開心，因為可以利用假期做喜歡的事情。” 初小班主任

部份教師觀察到學生熱切積極參與計劃，表露出學習熱誠，在計劃結束後的交流活動亦十分投入，體會學生的興奮(2)。

“計劃充滿探索空間，有新奇意念，學生才覺得好玩和願意投入。學生確實有實行計劃，睇住時間表做大目標，未達成的會自己作調適，不計完成與否，反映他們有反思空間。... 學生在分享交流時，很主動要分享，勁興奮開心。他們用一個平等地位去分享交流，很難得見到學生的參與，是我意想不到。” 初小班主任

“見到學生主動學習自己鍾意的事物，有學習熱誠，手冊好得意。Impressive, amazing。” 高小班主任

教師留意到有部份學生因家庭因素(3)，未能達成自設目標。

“大部份同學做到，亦有些因為要去旅行而未必可以照計劃進行。” 初小班主任

“部份學生因家庭支援較弱未能達成目標，計劃要求學生自律。” 高小班主任

“有學生因家中安排假期外遊而無法自訂目標，失去了自主性。有家長跟進協助的學生做到好好效果，與學生本身能力無關。” 高小班主任

亦有學生因為目標較空泛，致令難以達成。

“有些學生目標實際具體便能達致，老師也能衡量成效。但未必所有學生做到要求，因部份目標空泛，而學生自評的得著其他人未必能判斷到。亦有學生目標以玩樂為主，較少連繫其他範疇，實際狀況沒有預期的好。目標太空泛或太濶的學生未必能反思自己的時間規劃，或者將所得套用到將來生活。” 高小班主任

3.3.4 自主學習計劃得著

受訪教師認為學生在計劃中掌握到時間規劃和自律，能應用在生活層面(4)。

“一個很難得的經驗，從未試過。效果幾好。正規課程如聖經心理成長課未必能仔細全面探討時間管理。...” 初小班主任

“學生學會目標、分配時間、自律。” 高小班主任

“計劃對學術程度不高的學生很有意義，提供了實際框架讓學生訂定目標和管理時間。” 高小班主任

部份教師覺得計劃令學生在學術和全人成長中受惠(2)。

“見到學生由疑惑到嘗試到完成後雀躍，隱約見到他們在想法上成長。能夠向家長交代所學所得，對三年級學生來說是一種修為。” 初小班主任

“學生放完假後輕鬆咗，課堂學習有少少積極咗。” 初小班主任

假期後交流分享環節有助提昇教師對學生的了解(2)，而計劃亦有助增進親子相處和關係(2)。

“計劃有助老師了解學生，知道他們的目標喜好，多啲話題同他們傾，關係好啲。” 初小班主任

“家長可以透過與子女討論時間分配時，了解子女學習意願。... 計劃令家長改變根深蒂固想法，認為老師不要求做功課溫習孩子便不會做，家長要放低這想法，用開放態度面對這個計劃，讓孩子去探索。” 初小班主任

3.3.5 教師角色

受訪教師對他們在計劃的角色提出了不同方向的意見。有認為要加強教師對計劃意念的理解和接受，有助加強家長參與。

“教師要明白計劃概念，否則推行有困難。參加簡介會後，面對家長查詢有共同說法，讓家長明白計劃建設學生心理素質和處事態度。” 初小班主任

亦有教師提出支持計劃的理念，但認為可以交由社工推行，再由教師跟進每班情況。

“計劃有意義，但不必由老師做。老師透過簡介了解計劃，有社工合作推行，安排很好。” 高小班主任

3.3.6 計劃建議

受訪教師就計劃提出了不同的建議。他們指出應預早公佈計劃，讓學生和家長有準備和配合假期安排(2)。

“預早公佈計劃，讓家長配合假期安排，多點時間讓學生明白每個環節的意義。” 高小班主任

受訪者認為計劃須加強制訂目標和規劃時間環節，讓學生更能掌握計劃的意義(2)。

“給學生提供目標範例，令學生更有動力、做法更流暢、和明白自己如何定位。...計劃可以優化、再大眾化啲，令學生容易明白。” 初小班主任

“那些欠主動和獨立性的學生要俾多啲指引，讓他們知道如何安排時間，而不是求其交報告。大目標由學生按自己興趣制訂。小目標由老師提供指引，按個別學生程度一齊訂下假期溫習目標和時間表，幫助學生追進度。要安排多啲時間指導學生規劃時間。” 初小班主任

亦有建議計劃應考慮多方面的參與和支援，特別是如何增強家長參與計劃(3)。

“計劃要多方配合，學生、家長、教師同工的接納和認識，層層緊扣。” 初小班主任

“加強家長配合支援，讓家長認同計劃理念和孩子自訂的目標(如砌模型)。...建議邀請家長跟進目標進度，令計劃成效更大。建議計劃以家長為重點，學校協助如減少功課，騰出親子時間去處理假期安排。” 高小班主任

“加強家長參與，讓家長觀察評估子女表現和給與鼓勵建議。” 高小班主任

有教師認為計劃較適合高年級學生。

“計劃未必適合低年級，高年級可以慢慢試，真是一種學習。” 高小班主任

亦有認為可以利用暑假再加推行。

“暑假可以再試無功課和自主學習計劃，更多時間、訂更遠大目標、和訂小目標，取代功用不大的暑期作業。” 初小班主任

教師建議假期可以有少量功課，如每科一樣功課(2)。

“假期安排少量功課 OK，不佔用太多時間，應對學習有啲安排。...長假期適合培養閱讀習慣，應加插閱讀報告。” 高小班主任

3.4 訪談小結

訪談顯示受訪學生和家長大都接受目前由學校安排的平日和假期家課量，認為數量適中。個別學生感到應付功課有點吃力，而受訪學生希望能減少刻板抄寫，多做創意功課。兩所小學為協助學生應付功課和提昇學習動力，在功課設計和支援下了功夫，如安排導修課、設計有趣味發揮創意的功課等。

三方受訪者對假期自學計劃反應正面積極，認為計劃讓學生自訂目標，利用復活節假期去完成，在過程中讓孩子培養自我管理和良好生活習慣，時間規劃和管理，有機會做自己想做和喜歡的事情。部份教師感受到學生的對自學目標投入和熱誠，認

為有助全人成長。有教師認為自學計劃較適合高小學生，亦有教師認為可以利用暑假再加推行。

受訪學生和家長反映無功課假期讓他們感覺輕鬆、沒有功課壓力和負擔，亦能多點時間與家人或朋友相聚。然而不少家長自己為子女編排家課和溫習，這反應家長對學科學習的執著，他們普遍認為假期應安排少量功課，以防學生假期後學習態度變得散漫。部份家長認為假期自學計劃目標應針對學科學習範圍及能力，以增加實用性。

家長和教師認為計劃應預早公佈推行，加強配合教師和家長的協調和跟進，以保證推行暢順及目標達成。受訪教師建議加強學生掌握計劃的意義，和提供指引支援孩子制訂及完成目標。

4 討論及建議

復活假期-自主學習計劃是一項嶄新的活動，從構思到實際推行只用了短短數個月時間，以試點形式在兩所小學進行。學生為十至十二天的復活節假期訂立個人目標和每日時間運用，並嘗試付諸實行。這次研究透過問卷調查和訪談去探究計劃的成效，所得結果雖然有限，但仍是正面和令人鼓舞。假期無功課和自主學習雙管齊下，可以為孩子開放空間，促進全人成長。期待日後可以加強完善計劃的設計和推行手法，並有機會把計劃擴展到其他學校。是次研究結果在功課編排、自主學習、和計劃後續三方面帶來啟示。

4.1 功課、無功課

問卷和訪談結果顯示受訪學生、家長、教師一概支持課後及假期做作業和溫習。兩所小學受訪學生的功課量和對功課的觀感跟過往本港同類研究結果甚為近似(Tam, 2009; Tam & Chan, 2011)，這反映了功課在香港小學課程的重要性。以教育的層面來看，功課有多樣性的學習和非學習功用(Epstein, 1988)，然而在考試主導的體系下功課往往著重操練和背誦，容易令孩子感到壓力和抗拒。無功課假期的吸引力正在於為學生鬆綁功課擔子。

功課一直是華人社會教育體系的特色(Chen & Stevenson, 1989; Tam, 2009)，但不少西方國家視功課為輔助學習工具，沒有強制學生完成家課，亦有學校試行全年無功課安排。這次訪談研究結果反映雖然有部份家長支持在適當假期可以安排無功課，但不少家長、教師、甚或學生都對無功課有保留，家長亦在假期各自為子女安排作業或溫習，訪談內容反映他們認為學習應無間斷，勤有功的思想根深蒂固思維。然而

問卷調查結果揭示，在復活節假期學校安排功課的學生，對功課的負面觀感加深，而參與無功課計劃的高年級同學則更認同功課的學習效用。這些研究結果希望能啟發家長和學校去領會功課的功用和價值，為進一步開拓學習新空間鋪路。從學與教層面來看，編排功課時須考慮如何平衡功課量和學習效益。無功課是一個試點，開拓空間讓家長、學校去關顧孩子長遠學習成效和全人成長。

研究結果反映部份受訪家長和教師認定孩子天性抗拒做功課，這種想法亦與過往香港研究(Tam & Chan, 2010)所得相以。中國人普遍認為孩子因其惰性不喜歡做功課，須仗倚他人鞭策，故此家長寄望學校安排每日及假期功課，去推動子女學習和建立自律能力。然而從教育心理學角度去看，人的天性包含好奇心和學習熱誠，在功課中加入激發學習動機的原素，能令學生樂於完成作業和溫習。訪談中教師列舉了他們編排的啟發性和創意功課，這些都是激發學習動機的好例子，反映了專業教學的理念，值得借鏡。

4.2 自主學習

香港教育學制著重學科成績和緊密課程設計，過往不少評論認為應該多關注全人成長和自主學習(self-directed learning)。這次假期自學計劃循著這方向發展，得到受訪教師、家長和學生認定其意義。

自主學習計劃的核心理念標動法 GAP，標榜目標、動力、和方法。其重點是學生自己選取及決定目標，自我推動和規劃時間去達成目標。這套理念符合了自我決定理論 (Ryan & Deci, 2000, 2008) 的中心原則，即心理健康源自滿足三項心理需要，包括能力(competence)、關係(affiliation)、和自主(autonomy)。過往不少中外研究指出建立自主是成長一個重要任務，在學習或工作環境裏容許自主和培育能力可以為當事人帶來內在動力，亦有助完成使命(Ryan & Deci, 2008)。根據自我決定理論，自主不是妄自私為，而是自我管理、自我推動，和自我調控去完成目標(Niemiec, Ryan, & Deci, 2010)。這和假期自學計劃的核心理念同出一轍。

這次問卷調查結果顯示自主學習計劃令高年級學生在假期後帶來學習範疇的正面轉變，由此印證了自我決定理論的論點。訪談中學生對有機會做自己喜歡的事感到雀躍，教師亦樂見參與同學的熱誠和興奮。受訪家長則反應不一，部份擔心孩子所選目標與學術無關，但亦有家長覺得自選目標為孩子開拓成長天空而感動。正如訪談結果反映，推行自主學習計劃必須令家長認識和接受活動的理念和意義，讓孩子在支援關顧下發展自主，並兼顧德、智、體、群、美的全人發展。

4.3 計劃後續建議

這次假期自學計劃得以順利進行，有賴樂 Teen 會社工的策劃、兩所學校校長教師的推動，和家長的支持，缺一不可，是一個學校-家庭-社區伙伴合作的成功例子。計劃後續亦必須得到各方參與和認受，才能達到預期效果。

訪談中家長和教師提供了寶貴意見和建議，包括考慮學校情況在合適假期推行、加強家長參與成份、擴大假期前準備階段、以及配合學生成長階段不同需要。其中不少意見認為現行設計較適合高小學生，而初小學生心智尚待成熟未必能領略自主學習要點。計劃後續可以考慮在小一、二年級加強親子互動成份，增加家長教育和溝通，讓他們更有效支援子女的自主學習活動。

5 參考書目

- Beard J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research, 1*, 20–33.
- Chen, C. S., & Stevenson, H. W. (1989). Homework: A cross-cultural examination. *Child Development, 60*, 551–61.
- Epstein, J. L. (1988). *Homework practices, achievements, and behaviors of elementary school students*. ERIC Document Reproduction Service No. PS 017 621. Baltimore: Center for Research on Elementary and Middle Schools, Johns Hopkins University.
- Niemiec, C. P., Ryan, R. M., & Deci, E. L. Self-determination theory and the regulation of autonomy to self-regulatory process and personality development. In R. H. Hoyle (Ed.), *Handbook of personality and self-regulation* (pp. 169-191). West Sussex, UK: Blackwell.
- Ryan, E. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*, 68–78
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). Self-determination theory and the role of basic psychological needs in personality and the organization of behaviour. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (3rd ed.) (p. 654-678). New York: Guilford.
- Tam, V. C. (2009). Homework involvement among Hong Kong primary school students. *Asian Pacific Journal of Education, 29*(2), 213-227.
- Tam, V. C., & Chan, R. M. (2011). Homework involvement and functions: Perceptions of Hong Kong Chinese primary school students and parents. *Educational Studies, 37*(5), 569-580.
- Tam, V. C., & Chan, R. M. (2010). Hong Kong parents' perceptions and experiences of involvement in homework: A family capital and resource management perspective. *Journal of Family and Economic Issues, 31*, 361-370.
- Tam, V. C., & Lam, R. S. (2003). Parenting style of Chinese fathers in Hong Kong: Correlates with children's school-related performance. *International Journal of Adolescent Medicine and Health, 15*(1), 51-62.
- Wu, C. H (2010). *The relationships among leisure participation, leisure satisfaction, and emotional intelligence among elementary school teachers in northern Taiwan* (Doctoral thesis). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 3396007)

附錄一

「長假期無功課-自主學習計劃」策劃工作小組

香港基督教服務處 樂 Teen 會

召集人：朱麗英女士(服務主任)

成 員：王恒聰先生(社工)、莊詠敏女士(社工)、江卓勤先生(社工)

顧 問：曾婉姬女士(總主任)

附錄二

平日及復活節假期功課量

功課量	毋須做家課和溫習	少於 1 小時	1 小時或以上
平日	3.8%	28.3%	63.9%
平日 - 初小	4.8%	33.2%	62.0%
平日 - 高小	2.5%	25.6%	71.9%
平日 - 期望	17.5%	39.2%	38.9%
假期	13.2%	35.6%	46.6%
假期 - 實驗組	19.9%	42.1%	38.0%
假期 - 參照組	7.7%	32.5%	59.7%
假期 - 期望	26.5%	34.1%	34.0%

復活節假期經常參與活動

假期活動（可選多於一項）	經常參與
娛樂（如睇電視、打機）	56.2%
做運動或戶外活動	47.6%
花時間在自己感興趣嗜好	46.6%
與家人玩或者傾計	43.9%
做家務	35.0%
閱讀自己喜愛的課外書籍	33.6%
與朋友玩或者傾計	38.8%
學習自理（如參與買餅、煮飯、整理自己床鋪等）	35.5%

我們相信小學生也可以
自律、有創意、有動力。
只要
我們釋放他們的「空間」。



復活假無功課-自主學習計劃 研究報告 網上版



學生家長得著分享



復活假無功課-自主學習推行短片



香港基督教服務處
HONG KONG CHRISTIAN SERVICE

全人關心 卓越創新
care for all excel in all

樂Teen會
Happy Teens Club



sspehtc@hkcs.org



2779 9556



2779 9561



香港九龍深水埗南山邨南偉樓地下

G/F., Nam Wai House, Nam Shan Estate, Shamshuipo Kowloon, Hong Kong



www.hkcs.org



www.facebook.com/hkcs.org