

何迪信 - 期末考試點部署？校長建議：讓孩子成為時間管理大師 | 直資育材 2026-06-22 星島頭條
<https://www.stheadline.com/knowledge/3585593/>

何迪信 - 期末考試點部署？校長建議：讓孩子成為時間管理大師 | 直資育材

更新時間：18:00 2026-06-22 HKT 發佈時間：18:00 2026-06-22 HKT



作為教師，看到學生的測驗卷「滿江紅」，除了鼓勵一番，有時難免會責怪學生不盡力溫書：為何不能修心養性、遠離手機？也會想，不少家長若能多與子女溝通、好好計劃溫習時間，就不必單靠學校督促。可是，當類似情況發生在自己孩子身上，那種滋味，真的很難形容。

身教重要



我讓她情緒平伏下來，然後一起談時間規劃、溫習方法，訂立可行目標。(示意圖)

我身為校長，卻不是虎爸。我不強求女兒們一定要考「級頭」，只求她們盡力而為。大女兒有點小聰明，初小時倒也不難擠進全級首十名。她的學校很重視音樂，她學了長笛，又參加合唱團、管樂團等，也隨音樂及文化考察團出遊。那次考察團，我們給了她手提電話，從此成癮開始。

我與太太因學校工作，每天很晚才回家，女兒用手機更加放肆。做功課和溫習的時間自然減少，高小成績大幅倒退。家長日那天，我接過成績表，看見名次「倍增」，整個人呆住了。班主任讚她上課留心、願意發問，也勸她早點睡，鼓勵她。回家路上，我不想責怪她，我知道她真正夜睡與成績倒退的原因。

回到家，她依然在用手機。太太溫柔地說：「能不能計劃好一點，準備期末考試？」女兒忽然大叫：「你走呀！快走！不要理我，我不想見到你！」那一刻，我真的火了。正想大聲斥責，但我提醒自己：身教，不能以暴易暴。我沉住氣說：「我看到你有點憤怒和不開心，可能是因為被制止用手機，也可能是不太滿意考試成績，又不知怎麼辦才好？」她猶豫地點頭。

我問：「你覺得怎樣可以做得更好？」她低聲說：「.....少用手機。」我認同地說：「父母不是不讓你用手機，只是你最近未能好好控制。讀書是讓你成為更有學識與智慧的人，要好好計劃溫習作息，也要學習管理情緒。最重要的是，無論你考得怎樣，父母都一樣愛你。我們心疼你被手機綁住，誤了更重要的事。」她立刻放聲大哭，說：「知道，我會努力。」我讓她情緒平伏下來，然後一起談時間規劃、溫習方法，訂立可行目標。

成長不能操之過急，要讓孩子成為自己時間的管理大師，把學習的主導權還給他們。父母可以做的，是從多方面提升他們的學習契機與內在動機。其實，我們每個人都在不斷學習成為更好的父母。

同心同行，共勉之。

撰文：中華基金中學校長 何迪信

本文原標題為〈身教，比「級頭」更重要〉

來源網址：何迪信-期末考試點部署校長建議讓孩子成為時間管理大師直資育材 | 星島頭條
<https://www.stheadline.com/knowledge/3585593/>