

零售價
每本\$10

玩樂提案
區區親子遊
大埔篇
5大推介



2013-2024年度連續12年獲選梅
《Marketing Magazine》
「最佳親子雜誌」
連續12年
No.1

SMART PARENTS 親子王

周刊

校長加持

提升 語言能力

每日練習

+

建立
交流圈

Hola!

Hello!

你好!

附
「小學生外語
學邊種好？」
貼士



海外升學

升讀加拿大多倫多公立中學性價比高
學費、住宿費僅為英國1/3

尖子學堂

中華基督教會
基灣小學(愛蝶灣)尖子
重做工作紙強化記憶



譚晞藍

林柏霖

劉雨熙

中華基督教會基灣小學(愛蝶灣)3尖子
有興趣自然學得好

轉眼間，新學年已經開始了一個月，同學們亦陸續迎來這學期的首次考試。而對於小六同學來說，呈分試的成績更會直接影響其升中派位結果。劉雨熙、譚晞藍、林柏霖分別是中華基督教會基灣小學(愛蝶灣)的畢業生及小六生。雨熙和晞藍現分別就讀港大同學會書院及德望學校，而柏霖則以傳統名校聖保羅男女中學為目標。三位在學業、體藝上都有出色表現，一起來聽聽他們分享箇中心得。

Q1：平日如何分配時間？

雨熙：從學校回家大約需要一小時，所以回到家我會把握時間盡快做完功課，然後便要去參加田徑訓練。訓練完回到家，會完成剩下的功課，沒有功課的話就會看書或做其他自己喜歡的事。現在大約一星期有三至四日需要去田徑訓練，每次兩小時，因為在學校出面接受訓練，所以很多時都是從筲箕灣放學，回到沙田的家，再去九龍灣訓練，的確有點辛苦，不過一想到自己比賽時取得好成績就會覺得很有成就感。當然，讀書也是非常重要的，之前備戰呈分試的時候也有在考試前兩星期暫停訓練，留待考完試之後再追回進度。



晞藍：平時會在家掛一個時間表，每天都會寫下我當天要做甚麼或分配多少時間去做這件事，類似To-Do-List，以更好地規劃時間。例如放學回家後只剩少少功課，會快點做完，然後便可以預留更多時間練小號或者做自己喜歡的事，這某程度上也可以推動我做快點，避免拖延。而我每天都會溫習當日老師堂上教的內容，有時間亦會預習定老師之後可能會講的課題。

柏霖：功課方面視乎情況，每日可能用大約一至兩小時；然後用差不多半小時的時間溫習；最後便是練小提琴，看看那天有多少時間剩，每日練琴時間由半小時至兩小時不等。而近日亦開始去補習社，一星期三日，每科都有涉獵，但可能中文會比較多少少。

重做工作紙助溫習 靠興趣減壓

Q2：你們有甚麼獨門的溫習及減壓方法嗎？

雨熙：上課專心聽書，課後便不用花很多時間去溫習，快看一下就已經足夠。遇上不明白的地方，我會請教媽媽和哥哥，因為媽媽本身是學文學的，所以會問她中文比較多；而英文、數學則會問哥哥，始終他年級高過我，知識也一定比我豐富。當感到學習壓力很大時，我會跟爸爸一起去海邊跑步或散步，還會在家聽音樂、讀喜歡的書，因為做這些事的時候可以不用想學習方面的事，例如我聽音樂時會沉醉在其中，跑步時只管向前衝就可以。

晞藍：邊上課邊寫筆記，記下重點，可以溫得更快。另外，上課時老師講完的東西要盡快記入腦，之後溫書的時候才不致那麼吃力。總之老師說的貼士及覺得有用的東西就寫下來，或用螢光筆標示。從小一開始學小號，繼而再參加管弦樂團及不同表演、比賽，我真的很喜歡音樂，所以我通常都會透過聽音樂來抒發學習方面的壓力，或者閉上眼睛、深呼吸也會有幫助。



●閱讀是三人共同的興趣及減壓方法。

柏霖：雖然每日都會溫習老師所講的東西，但考試前三星期會加操，由最弱的中文科開始。考試前我通常會先看一次課本，然後媽媽就會將我之前做過的功課複印並把答案塗掉，給我再做一次。而這也是頗有效率的溫習方法，因為有些功課隔了一段時間，可能忘記了答案，再做一次就好像評估，可能第一次做功課的時候錯了，但今次做對，證明自己已經釐清相關的知識；又或者經常做錯的題目都要特別留意。加上功課的作用是讓學生重溫堂上教過的重點，老師出卷時也會參考，跟考試題目有一定程度的相似度。至於減壓方面，主要是練小提琴、聽音樂及閱讀，因為這三樣東西可以令我專注在當下所做的事，暫時忘記學習帶來的煩惱。另逢星期五、六晚會上YouTube看打乒乓球的影片，因為我真的很喜歡打乒乓球。

了解個人不足 訂立明確目標

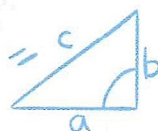
Q3：新學年有甚麼學習目標？

雨熙：升上中學後，發展這裏與以往小學有很大分別，所以希望能夠盡快適應以英文作為主要教學語言的授課模式。有些小學師姐跟我升讀同一所中學，所以我之前暑假也有問她們借了些課本來預習。如果可以考到全級頭50名就更好！

晞藍：當初之所以心儀德望，其中一個原因是該校有很厲害的樂團，因此希望可以加入她們，成為當中的一員。還有數學方面的解題能力，因為有時候會看不明白題目，導致我覺得數學很難。

柏霖：期望能入讀聖保羅男女中學，以及考試時可以發揮得好一點，繼續保持全級前三的成績，因為之後還有兩次呈分試，對升中都有很大影響。

●晞藍與雨熙於新學年分別升讀德望學校及港大同學會書院，而柏霖則心儀聖保羅男女中學。





劉雨熙 愛動腦筋的女飛人

自認活潑好動的雨熙憶述自己兒時與朋友玩捉迷藏時，已經發現自己比其他玩伴跑得快，後來升上小學，老師亦發現她跑步方面的天分，故安排她加入學校田徑隊。雨熙不止運動有天份，腦袋同樣十分靈活，數學是她最喜歡及成績最好的科目。「小時候媽媽經常和我做奧數，漸漸覺得數學好好玩，一來享受解難的過程，二來解題後有滿足感。」



快問快答

親子王：你最深刻的田徑比賽是？

雨熙：在小六的東區學界比賽，我在初賽時破了大會紀錄，那時覺得自己拿冠軍已經是十拿九穩的事，後來到決賽被人超越了0.02秒，拿了亞軍。還有一次是今年初全港區際田徑比賽，一直為此準備了很久，卻在比賽前幾日被我的朋友踢傷，最後出乎意料跑出12秒86的成績，破了區際紀錄及全港小學紀錄。這兩次經歷讓我深切體會到「勝不驕，敗不餒」的體育精神。



PROFILE

2024 - 25港島東區小學校際田徑比賽女子甲組100米亞軍、第27屆全港小學區際田徑比賽女子甲組100米冠軍（破全港紀錄）、香港青少年田徑分齡賽2025（三）女子U14組100米亞軍、香港青少年田徑分齡賽2025（四）女子U14組100米冠軍及女子U14組200米亞軍、2024 - 25港島東區小學校際羽毛球比賽女子組亞軍

譚晞藍 藉音樂抒發情緒

晞藍除了是校內管弦樂團的高管及管弦小號首席，同時也是香港青少年管弦樂團成員之一，年紀輕輕已考獲小號演奏級，是名副其實的音樂高手。她更希望將來能夠成為音樂家。「音樂讓我抒發情緒，正如一首歌會有不同段落帶出不同的感情，用自己的方法演繹也會更加容易引起共鳴。」



快問快答

親子王：成功考入德望，有甚麼面試心得可以分享？

晞藍：最緊要淡定！越淡定越容易想到答案或解答方法。記得面試其中一個環節要與面試的組員合作解答一些問題，圍在同一張桌子上做一些小任務。有些同學想來想去也想不到答案，但我們互相合作，每人提出自己的見解，最後都成功解答問題。如果太緊張，不妨試試深呼吸，之前考試或面試也是用這方法讓自己冷靜下來。

PROFILE



管弦樂團及高級管樂團小號首席、第77屆香港學校音樂節 - 小號獨奏 - 小學高級組冠軍、4th PREMIA International Young Artists Music Festival - Trumpet Young Artist II 1st Prize & Gold Award、藝穗校際音樂大賽2025 Youth Class (Brass) Gold Award & Exam Class Grade 8 (Brass) Gold Award & Graded Class Grade 8 (Strings) Silver Award、校友體藝獎（音樂）

林柏霖 積極上進的模範生

雖然剛升上小六，但柏霖早在小五已經定下希望升讀傳統名校聖保羅男女中學的目標，並立志成為一位音樂家或醫生。他也非常積極好學。「遇到不懂得或想研究的東西，特別是自己感興趣的常識科，都會主動上網查資料或問老師，在學術上作更深入的探討。」憑着好學的精神、良好的成績和品格，柏霖上學年更獲老師推薦參與東區學校模範生及進步生獎勵計劃，並成功當選為模範生。



快問快答

親子王：如何為呈分試作準備？

柏霖：有了第一次呈分試的經驗，覺得跟平日考試差不多，按照平時考試的溫習模式其實都足夠，平常心對待就好。第一次呈分試中、英的成績比之前差了少少，但數、常又比之前好，所以整體成績仍然可以保持。數、常相信主要是因為操練多了；中、英則衰在粗心大意，加上英文卷比過往難，但中文寫作都尚算滿意。其實以前寫作都會經常離題，後來發覺只要按照老師教的框架，即第一段要點題，之後入面的內容全部要反映題目的關鍵字，那樣就不會離題了。👍



PROFILE

東區學校模範生、中華基督教會區會模範生、第77屆香港學校音樂節年度最佳小學合唱隊、最佳小學高級組合唱隊、2024香港青年音樂匯演金獎、第9屆斯洛伐克國際青年音樂節全場總冠軍