

尖子學堂

文：林詩敏
圖：Octavia，部分由受訪者提供

利樂欣

鄭煜熹

何瑋兒

聖公會油塘基顯小學3尖子

讀書 Work Hard 更要 Play Hard

位於觀塘區、隸屬48校網的聖公會油塘基顯小學屬區內熱門小學，升中派位向來理想，上學年有不少畢業生獲派區內熱門英中，如聖傑靈女子中學、藍田聖保祿中學、聖言中學、觀塘瑪利諾書院、順利天主教中學等；亦有畢業生升讀區外傳統名校，如香港華仁書院、瑪利諾修院學校（中學部）、聖保羅書院等。兩位剛升讀中一的畢業生利樂欣及鄭煜熹，以及本學年就讀小六的何瑋兒，分享他們的學習心得，好讓一眾家長和莘莘學子參考，在新學年及早部署。



在校完成作業 善用課餘時間

Q1：平日如何兼顧學業與課外活動？

樂欣：鋼琴、乒乓球、籃球……這些興趣由幼稚園開始學到現在，已有七年時間。雖然參加很多課外活動，但都有兼顧學業。我每日早上都會提早大約15分鐘回到學校，到操場打籃球練習，周末也會約朋友出去打波，唱歌方面就會在比賽前「加操」。我還有一個習慣，就是放學回家先睡一、兩個小時，回一回氣，所以平日會盡量在學校做完功課，晚飯後練琴。至於溫習，我覺得做功課也是溫習的一種，因為當中包含了考試內容。

煜熹：看事情的緩急先後及重要性來排列次序。例如平日放學練完羽毛球回家已經八點，我會很快食完飯、沖涼，然後做好功課就睡覺。現在每星期大約練四日羽毛球，每次兩至三小時。如果不用打羽毛球的日子，或者周末、假期就會練琴。在剛過去的暑假，一星期有五日練習羽毛球，每日大約七小時，從早上練到下午五點，並不覺得辛苦，因為羽毛球帶給我很多歡樂。此外，我還加強溫習英文，因為相比其他科我的英文成績較為遜色，同時亦是覺得最難的一科。升上中學後主要是用英語授課，所以希望提前做好準備。

瑋兒：盡量每日在學校完成功課，然後就把握時間溫書、練琴、食東西，因為五點有一個與外籍老師一對一的英文堂，學完英文就直接去游水，游到八點便回家沖涼睡覺。現在一星期基本上要練六日（星期日除外），每次兩小時。雖然辛苦，但看到身邊的人都很有努力，所以不敢放棄。而且接下來要考鋼琴八級，所以每日至少要練一小時琴。加上六年級還有兩次呈分試，都要多溫習，及早做好準備。玩樂的時間可能不多，但游泳、彈琴對我來說也是一種放鬆。

上課摘錄筆記 全神貫注溫習

Q2：你們有甚麼特別的學習及減壓方法？

樂欣：邊做邊溫！當你做功課或練習時，其實同時亦會對着課本找答案，這已是溫習的一種，能夠讓自己知道有哪些內容記得不夠熟或遺忘了。此外，我也會在書本上寫很多筆記，當看回自己之前所寫的筆記，很快就能回想起老師在堂上講過的重點。筆記通常都有連貫性，緊接着之前所寫的東西，所以每次寫新的筆記時也是在重溫。非常推介放學後稍睡一會兒，晚上能更有精神、更專注地溫習。減壓



●三人均為運動健將，樂欣及煜熹於新學年分別升讀港島民生書院及匯基書院（東九龍）。

方面，彈琴、打籃球都是其中之一，但我更喜歡唱歌，將所有的情緒或壓力都放在歌曲裏面，透過歌聲抒發出來。

煜熹：都是寫筆記去濃縮所有內容，同時亦要留意之前容易犯錯的地方，再去改正。因此我會儲起一些作業或工作紙，考試前再拿出來重點溫習之前錯的地方。當感到學習壓力很大時，我會打羽毛球，因為做運動可以釋放安多酚，過程中還可以和朋友一起聊天，釋除壓力。羽毛球不單幫我鍛煉身體，還可以讓我從中得到快樂和信心，對我來說既是學習，也是玩樂。

瑋兒：每次溫習都要保持清晰的頭腦，如果很累我會寧願翌日早點起身溫書，而我通常晚上八點多便會睡，確保自己有充足的睡眠，以及有精神應付翌日的課堂。而我平日上課也有抄筆記的習慣，溫習之餘亦要整理筆記，否則太亂的話，自己也不知道在溫甚麼。此外，我會透過彈琴來減壓，因為彈琴不單是為了考級，自己也陶醉在其中，有種舒暢、放鬆的感覺。至於游泳，因為返了一日學都很疲累，當我在水中暢泳，可以暫時忘記一切煩惱。

不驕傲 補足弱項

Q3：新學年有甚麼學習目標？

樂欣：升上中學，最主要的目標是要適應學校的英文教學，因為我入讀的是一所英中（港島民生書院），主要從英文教學，所以一定要熟練這學習模式，多聽英文podcast或多看英文書。平日我也喜歡閱讀，如《福爾摩斯》，而我習慣買一本英文一本中文，對照來看。

煜熹：希望可以考到全級頭三名的成績，因為在小六最後一次呈分試也成功達到這目標，希望能夠在中學延續下去。

瑋兒：經過第一次呈分試，令我更加意識到努力溫習的重要性。而個人對於第一次呈分試的成績都感到滿意，特別是中文作文取得滿分。但有些科目因為粗心大意被扣了一、兩分，如數學考試看錯棒形圖，希望新學期可以再細心一點。

利樂欣 熱愛唱歌的女孩

自幼學習鋼琴並參與學校無伴奏合唱團的樂欣，希望長大後能成為歌手。「不單止做一位只是唱歌的歌手，還會作曲填詞，或者自彈自唱。」更視歌手GEM鄧紫棋為偶像。「她真的很有才華，13歲就寫出〈睡公主〉一曲，而且經常會在演出時自彈自唱。她的新作〈天空沒有極限〉，寓意只要發揮自己的潛能，沒有事情是做不到的，對我來說也是十分大的鼓舞。」



快問快答

親子王：從小成績已經名列前茅，你是怎樣做到的？

樂欣：最重要是專心，上課時把老師所講的重點記下。因為喜歡寫作，所以從小一開始已經養成這個習慣，儘管一開始可能寫得不多，但也會發現真的有幫助。每個學年至少寫滿三本筆記簿，感覺邊寫邊記會比較入腦，加上可以不用整本書從頭開始溫起，效率自然提升。而手機、電視等都是容易令人分心的，所以我習慣在房間裏溫習，將手機換成專注模式並設置計時器。譬如計劃溫習一小時，那這段時間便會保持高度專注，不容許自己被其他事情打擾，也不會隨意走出房間。



PROFILE

勤學獎（小一至小六）、英文科全級首名、領袖生隊長、班長、第16屆香港青少年及幼兒藝術節團體合唱金獎、春雨主題曲歌唱比賽高級組獨唱及合唱亞軍

快問快答

親子王：如何為呈分試作準備？

何瑋兒 女飛魚學業運動兩不誤

一星期游足六日，瑋兒認為學游泳最大的挑戰是要有耐力。「每日練習兩小時，其實很累。」當中又以蝶式最難、需要花最多時間練習。「因為它最花體力，且有別於其他泳式，雙臂要同時間划水。不過當見到身邊其他人都很努力練習，然後成功做到時，自己也會不甘心，想進步。後來練了半年，終於游到自己期望的速度。」雖然困難，但蝶式也是瑋兒最喜歡的泳式，因為游起來像一隻海豚般，十分優美。她期望在新學年能夠打破學界紀錄。「因為上年我只是差0.07秒呢！」



瑋兒：第一次呈分試前一個月已經開始閉關溫書、做練習，除了游泳和練琴，其他大部分活動都暫停了，不論自己或身邊的同學都付出了很多。中文作文取得滿分，關鍵在於多看佳作，自己會參考一個名為《晶文薈萃》的網上優秀文章展廊，每期都會刊登來自不同學校的獲獎佳作，我會記下當中的佳詞與佳句，在寫作時應用出來，例如考試時便曾寫過「每隻手指都精準地按在每個琴鍵上，猶如蝴蝶翩翩起舞」。當然，自己本身有學琴，配合自身經歷，都能令我寫出更生動有趣的文章。有了第一次經驗，覺得下次可以再提前一點開始溫習，準備得更周全。👉



PROFILE

全級第一、2024 / 25九龍東區小學校際游泳比賽女子乙組50米背泳及蝶泳冠軍、屈臣氏集團香港學生運動員獎2024 / 25、第71期《晶文薈萃》十優文章

鄭煜熹 推理能力不止用在數理科

煜熹最喜歡數學科，因為講求推理邏輯。「特別是有關圓形計算的課題，當中涉及 π ，這是一個非常特別的概念，是無盡的。或許有人會覺得很煩、很複雜，但我反而覺得非常有趣。」他平日亦喜歡閱讀，特別是偵探小說。「不單止學到佳詞佳句、寫作手法，還可以推理之後的情節發展，非常吸引。當考試遇到不懂得成語時，學到的推理能力也能派上用場，憑上文下理嘗試推測其意思。」



快問快答

親子王：如何培養出數感？

煜熹：小三時老師推薦我進入奧數校隊，有助鞏固我的數學知識。而奧數也帶給我很多出外比賽的機會，如華夏盃，增加所見所聞。還有一點，是奧數很多題目都超出了學校的課程範圍，令我在做學校的數學題時更得心應手。我平時做功課也會嘗試用心算，熟能生巧，計得多，自然就會有進步。



PROFILE

全級第三、華夏盃全國數學奧林匹克邀請賽六年級三等獎、機器人技能挑戰賽「VEX IQ Robotics Competition — European Open 2025 (Czech Republic)」Teamwork 2nd Place Award 聯賽亞軍及「Robot Skills Champion 技能賽殿軍」、2024 / 25九龍東區小學校際羽毛球比賽男子組季军