

滿門皆傑

阮邦耀校長

大學四年級時，我與同班同學阿德住在學院宿舍，對面房間住了兩位三年級的醫科生，一位叫阿榮，另一位的綽號叫馬騮。開學後大家很快便熟絡起來，若下課後大家都在宿舍，黃昏便會一起到學院餐廳吃晚飯。大家平時都言談甚歡，但一到考試季節，我們就會很有默契，來回宿舍與餐廳時很少談話，吃飯時也是不發一言地各自溫習，畢竟大學的考試對我們來說，相當有壓力。

漸漸地，我得知馬騮的家中有四兄弟，他是最年幼的一位，哥哥們都就讀或畢業於香港大學醫學院，四兄弟在公開考試的成績都十分卓越，可謂一門四傑。這是天賦？是巧合？還是父母栽培的成果？在我進入教師行列後，偶爾也會碰到一些相類似的的朋友，觸發我思考「滿門皆傑」這課題。我想起馬騮提及過自己的家庭教育和學習方式，我嘗試綜合出幾點個重點，跟大家分享一下：

家庭氣氛 • 耳濡目染

馬騮出生於六十年代的香港家庭，父親勤勞謀生，經濟尚可；母親則全力照顧孩子，她性情溫和，情緒穩定，教導孩子的主要方式是講理、多鼓勵、少懲罰，並以身作則。父親在家的時間雖不多，但能積極配合母親的教導方式，與母親言行一致，有高度默契。因此，家庭關係十分融洽。

馬騮憶述自己在這親和、融洽的家庭氛圍下，耳濡目染，加上父母以身作則，他和哥哥們自小便接受了父母對讀書的想法和對生活的態度，並轉化為自己的信念，這對四兄弟的價值觀、人生目標、學習和處事方式影響很大。

對教育的信念

六、七十年代香港的經濟增長迅速，人口又急劇膨脹，基礎教育學位不足，只有成績較好的學生才有機會繼續升學，至八十年代初都只有成績優異的學生才可入讀兩所大學（當時只有香港大學和香港中文大學）。在這二、三十年間，市民普遍認為教育是向上流動的有效途徑，而大學畢業生均不愁工作和將來的生活。馬騮的家庭成員則有更高的盼望，他們對教育抱有以下三個信念：

（一）相信知識改變命運，努力讀書可為每一個人創造美好的將來；

（二）在大學修讀專科（如醫學、律師），不但能幫助社會上有需要的人，亦能令自己的生活豐足和工作前景更佳；

（三）讀書要有成果，必須經歷先苦後甜的過程。今天若然不努力，明天縱使加倍努力，成果也未必佳。

馬騮的大哥成功入讀香港大學醫學院後，對每一位家庭成員來說，上述的信念都有很大的強化和激勵作用，馬騮自己亦因此以入讀醫學院為夢想，他認為這夢想有價值、有意義，亦令自己的生活有了清晰具體的目標。

事實上，馬騮在七十年代接受中、小學教育，當時香港社會瀰漫着一種奮鬥和堅強的氣氛和精神，有說這與當時電視劇主題曲的流行和普及有密切的關係。其中一九七零年的《獅子山下》和一九七六年的《前程錦繡》，都是具代表性的歌曲，歌詞能反映當時普遍市民的心態。我對此說法亦深表認同，這與馬騮家庭的「先苦後甜」信念一致。

學習節奏 • 高度自律

上述的社會氛圍和家庭對教育的信念，影響着馬騮的學習和生活方式。他認為高效的學習，是建基於對學習節奏的掌握和高

度自律的生活態度。

我試以一個自己的例子來說明何謂掌握學習節奏：我很清楚自己在晚上讀書的效能十分低，所以每當考試季節臨近，我會在晚上約十一時便睡覺，然後在深夜三時便「早起」溫習。一般來說，在起床後的三數小時內，我的學習效能特別高——一些難以記誦的內容、以前想不通的題目、或曾經想錯了的思路，不少都可以在這個時段內找到突破或得以修正。

我的宿友阿德卻是另一個極端，他喜歡在夜深人靜時才專心溫習，每晚都依靠咖啡提神，溫習至凌晨三時多才睡覺。因此，在考試季節，我們的房間全晚都燈火通明，沒有關燈的需要。固然，我的學習節奏較為健康，阿德的學習節奏會使他成為一個咖啡癮者，他除了每天早晚都要依賴咖啡提神外，每杯咖啡的濃度亦漸漸不斷增加，才能滿足他的需要。後來，我和阿德在進入工作世界後，學習節奏隨即轉變為我們的工作節奏，至今仍沒有改變。

馬騮的學習節奏跟我相近，但由於他高度自律，使他不論是否考試，讀書的時間都比我長得多。例如在非考試季節，他只在時間表內加入少量的娛樂活動，而睡眠時間則保持每天八小時，他說這已是不錯的享受了。而在考試季節，除了縮短睡眠時間至四、五小時外，由於他抵抗「誘惑」的能力極高，差不多所有娛樂活動都可刪減，連最受歡迎的糖水時間，他也只會逗留半小時便回房溫習。這高度律己的生活，肯定是他成績卓越的一個主要原因。

運動 • 專注 • 持之以恆

其實，馬騮也有恒常的運動。他喜歡打羽毛球，不在非考試季節時，下課後他也會頗穩定地到體育館打球，但運動對他來說只是一種工具，他主要希望透過運動來增強體魄，以輔助學習。

所以每到考試季節，他會將運動時間轉為溫習時間，如果讀書讀得累了，就會偶爾在宿舍做做健身操，舒解疲憊的狀態後又迅速回復「溫習模式」。

不少家長和學生都認為要獲取理想成績，學習技巧至為重要，但馬騮的看法不一樣，他認為除了對教育抱持正確的信念、建立自己的學習節奏和高度自律外，最重要的是專注和持之以恆（即高度自律地實踐學習節奏）。只要專注學習和持之以恆，不同學科所需要的學習技巧便隨手可得，不斷追求學習或考試技巧只是捨本逐末的做法。所以，他認為專注是追求卓越一種重要態度，只要專注，我們便能領略前人創造知識的奧妙；只要專注，便能讓我們站在巨人的肩膀上再往上攀登。

馬騮多年前經選舉成為香港立法會議員，最近從新聞片中得悉他成立了自己的醫療公司，繼續透過他的醫學專業為市民服務。我在此遙祝他事事順利、身心康泰。