

## Student LED-Project 讓學生成為學習經歷設計者

學習反思

姓名: 陳加欣

班別: 4A

### 1. Why do you participate in this project? Why?

首先，自己參加一些由別人策劃的經驗也算有不少，而自己也很想”身份轉變”，嘗試一下當策劃及領導。加上去年也參與過這個計劃，知道過程由學生去作策劃及領導，十分難得，相信透過計劃會學習及提升到不少的能力如領導能力，又可以模擬工作情況，相信對將來的工作也有很大的幫助。計劃中能令我擴闊眼界，增加對校外校內的朋輩交流。

### 2. How do you perceive your leadership role? To what extent, the concept of "Learning is to promote others' learning" helps you to exercise your leadership role?

首先，我們在科大接受到高教授的授課，明白到領導是什麼及其重要性，在任何崗位都會有領袖。很大程度上，我認為”學習是促進其他學習的概念”能幫助我應用及實踐領導角色。我們必須先學習，得到知識，再經過自己不同的應用及實踐這些知識，從實踐中去反思，知識便能更日用化，我們可以用已學到的知識為根本，在這之上，再在不同層面中學習。而且因學習所得的經驗經反思後，一定可以提升不同能力如: 溝通、創作、領導。

### 3. Under the five leadership core components, namely Model the way, Inspire a shared vision, Challenge the process, Enable others to act, Encourage the heart, what is your experience and what is your reflection?

根據五個領導核心元件，我們嘗試把它們容入中計劃中，發現我們的團體中有很高的 Encourage the Heart，可能因為我們是女校，成員也來且中三至中五，我們會經常作鼓勵，為我們打氣。而較弱的都是 Challenge the Process，都不太勇於作出挑戰，就算有成員提出有創意但風險較高的主意時，經議論一番後也會重新選擇較保守、安全的方案。

4. In what ways does the reflection have an impact on you? Why?

首先，你從學習或經驗中所啓發到的道理，套用到日常生活中，對自己日常生活的行爲作出反省和思考。所外，反思是一個思考過程，是需要時間的，投入的時間越多，對我們參加的學習和啓發便會越大。反思能令我們有所成長，例如對事情有新的看法、理解，以及對未來的行動亦有所回應。

有人認爲若一個計劃的結果是失敗的，固然要作深深的反思，但我認爲無論結果是好是壞，作爲策劃者，必需要反思，反思其計劃及活動的經過，如何才可以令計劃做得更好、令計劃成功的因素、檢討自己或隊內的錯失，只有經過這樣，我們才能從錯誤中學習，也由成功中學習。

不斷的反思能令我們學習更多，令反思成爲習慣，使我們樂意並主動地學習。而反思能力也會上升，反思是用以總結和記錄學習經驗。我會推行計劃前、中及後三個時期加入個人反思，然後向各成員作出回饋。這使成員在學習過程中不斷思考和改進，令計劃可以更完善。

### **Student LED-Project 讓學生成爲學習經歷設計者**

學習反思

姓名: 陳婷鈺

班別: 4D

1. Why do you participate in this project? Why?

此計劃提供了一個好機會讓學生成爲學習經歷設計者，很多時候都是參與別人策劃的活動，充當一個參與者的角色。因此希望藉這次活動突破自己，嘗試充當策劃者，體會策劃活動時的苦與樂。還有，當中可以提升不同的能力，如: 溝通、創作、領導等，學會如何處理好自己的人際關係，學會如何與隊員磨合得更好。其次，去年我校同學舉辦了「愛心送暖大行動」成功邀請了不少同學進行捐募，看見她們的活動舉辦得成功，令我很想成爲其中一份子。希望透過此計劃，取得成功感。

2. How do you perceive your leadership role? To what extent, the concept of "Learning

is to promote others' learning" helps you to exercise your leadership role?

每個人的領導角色都不同，而我則是協助隊員完成任務，努力完成所定下的目標。很大程度上，我認同“學習是促進其他學習的概念“幫助我應用及實踐領導角色。透過學習，我可以不斷學習新知識和從活動中汲取經驗，然後應用出來。如做專題研習時，作為組長，運用良好的溝通技巧與組員合作，發揮自己的領導才能，能更有效率地完成計劃。如從錯誤中學習，當我汲取經驗後，當下次再有機會時，可以再一次實踐，把領導角色做得更好。

3. Under the five leadership core components, namely Model the way, Inspire a shared vision, Challenge the process, Enable others to act, Encourage the heart, what is your experience and what is your reflection?

即使我們定下計劃的方針並按着進行，都可能會出現一些意料之外的事，因此最重要是依靠自己隨機應變的能力。另外，完善的計劃十分重要，我們應有兩手準備，當第一個計劃不行時，可以馬上換計劃。合作亦很重要，經過各同學努力合作，計劃才能須利完成。我認為自己的優點是合作和盡責，盡力協助隊員，而且盡責很重要，若你不做好自己的本份和職責，會為隊員帶來麻煩，其他人要為你善後，增加她們的工作量。責任心，成為我的原動力，任何困難都可解決。我認為自己的缺點是較為沉默，這樣並不好，未能為團隊作出太大貢獻，所以我正改善，希望能有進步，多嘗試發言，為團隊獻謀，因為集思成廣。

4. In what ways does the reflection have an impact on you? Why?

反思是一個思考過程，當我投入的時間愈多，給予我的啟發就愈大。在學習動機方面，反思影響我的學習。每次我參與活動後，終會作出反思，反思自己到底在活動中學會了什麼以及有什麼不足之處，等待下次再有機會參與活動時，可以改善自己的不足，如變得更積極。在此計劃中，我覺得自己還是比較沉默，反思後決定要有所改善。當我參與其他活動時，要多提出自己的意見，逐漸加強自我行動意識，令我更能發揮自主性學習。

## Student LED-Project 讓學生成為學習經歷設計者

學習反思

姓名: 何色瑩

班別: 3B

1. Why do you participate in this project? Why?

我認為這計劃能訓練我的領導才能，此外，我性格比較膽小，在人群中說話的時候沒有信心。希望透過這計劃，可加強我的自信心和提升溝通能力。最後，這計劃是學生做主導，打破了傳統的學習模式，可大膽地嘗試，突破自我。

2. How do you perceive your leadership role? To what extent, the concept of "Learning is to promote others' learning" helps you to exercise your leadership role?

我認為這計劃所有成員都是領袖，所以每個人的角色非常重要，各擔當不同範疇的策劃者。此計劃可以將理論實踐，例如：將導賞課的理論，透過實際的工作實踐。

3. Under the five leadership core components, namely Model the way, Inspire a shared vision, Challenge the process, Enable others to act, Encourage the heart, what is your experience and what is your reflection?

我明白到做一個好領袖，必須具備五個領導核心元素。經過這計劃知道鼓勵別人是重要的，這可推動組員欣賞自己的工作及提升學習動機。此外，做一個好的領袖，必須多聆聽別人的意見及做事謹慎。

4. In what ways does the reflection have an impact on you? Why?

我認為每當完成一件事，必須進行反思，這樣可以知道自己的強弱處。反思能做學習的知識轉化到其他範疇上，例如：我可在使問卷調查的技巧用於將來學科報告上。

## Student LED-Project 讓學生成為學習經歷設計者

學習反思

姓名: 江碧珊

班別: 3A

### 1. Why do you participate in this project? Why?

參加這個計劃是為提升自己的領導能力，解難能力和學習如何策劃活動。在生活上，這些因素都是不能缺少的。設計一個活動，除了要一個完善的計劃外，也需要有不同的模擬工作，在是次的計劃中，就能學習到如何模擬及實踐一個計劃。除了這些基本要求外，我們也能學習到溝通方式，如何在生活上有言語上的應變，對於結交朋友也有幫助。

### 2. How do you perceive your leadership role? To what extent, the concept of "Learning is to promote others' learning" helps you to exercise your leadership role?

在任何事上都需一個領導者，只視乎你的領導角色是大是小。即使是整個團隊的領袖，還是只是一個小組長，這些角色都是缺一不可的。

在生活上，我們除了從書本上獲得知識外，身邊的大小事情我們都能夠有所學習。以烹飪比賽為例，我們學會了烹調一款菜式，然後參加比賽，比賽完結後作出反思，從其他參賽者身上學習，提升自己的廚藝，再比賽，形成一個循環，令自己的技術更上一層樓。

3. Under the five leadership core components, namely Model the way, Inspire a shared vision, Challenge the process, Enable others to act, Encourage the heart, what is your experience and what is your reflection?

透過這五個領導核心元件，我學習到領導者除了要有清晰明確的指示給組員外，還需要這五個領導核心元件。

- Model the Way：領導者本身都需要作個好榜樣，組員才會有一個順服的心。
- Inspire a Shared Vision：領導者需要指引組員向著一個共同的目標，否則再好的團隊也無法發揮所長
- Challenge the Process：辦法總比困難多，因此遇到困難時理應想辦法解決，並不是選擇逃避。
- Enable Others to Act：領導者應聆聽組員的意見，並允許他人行事。不可只按照自己的意願所行。
- Encourage the Heart：不論組員所作的事情是大是小，是成功還是失敗，都應該給他們適當的鼓勵，不應抱著你應該這樣做的心態。這樣組員才有工作的動力。

5. In what ways does the reflection have an impact on you? Why?

透過是次計劃，我學懂了很多不同範疇的領導技巧。雖然在是次計劃中，我只能擔當一個參與者的角色，未能成爲一個領袖。但從整個活動中，我看見自己的轉變。從最初，一個什麼都不懂，只能作聆聽者的我，慢慢融入當中。到中期，幫忙搜集資料。後期能提供意見。另外，我最獲益良多的就是領導技巧，作爲一個領導者，我從沒想過要作一個好榜樣，也沒想過要給組員鼓勵。我只會想做好自己本份，分配好工作就可以。但原來一些細微的行動也是組員工作的原動力。這些行爲不單只作領袖、班會主席、組長才能表現出來，作爲一個姐姐，這些行動也能令自己的弟妹更順服你。除了能應用在領導方面，我們也能將某些技巧應用在工作上。例如 Challenge the Process，在工作上遇到困難是少不免的，我們就能透過這一點，應用生活經驗，解決困難。

## Student LED-Project 讓學生成為學習經歷設計者

學習反思

姓名: 江曉文

班別: 5E

### 1. Why do you participate in this project? Why?

首先,我認為這計劃很獨特,能提供一個充滿彈性的環境策劃活動,讓我們發揮內在潛能,比其他計劃少了很多限制。另外,此計劃提供許多交流活動,讓我可在其他學校計劃中學習,達至從學習中學習的效果。

### 2. How do you perceive your leadership role? To what extent, the concept of "Learning is to promote others' learning" helps you to exercise your leadership role?

我認為領導/領袖在日常生活中是不可缺少的,從學校到家庭、以至社會,領導角色是必須存在。在學習上,一個好的領導可以令團體更加有效率及具成效,例如: 領導可以善用大家的專長,使大家互相學習及互補不足。

### 3. Under the five leadership core components, namely Model the way, Inspire a shared vision, Challenge the process, Enable others to act, Encourage the heart, what is your experience and what is your reflection?

我認為「enable others to act」是最重要的,因為一個計劃並不可能由一個人獨力完成,所以我認為團體合作性是重要的一環。另外,組員間有不同專長,領導善用他們,可推動他們提升學習效能。

### 4. In what ways does the reflection have an impact on you? Why?

反思可推動學習。完成一個計劃後,需要靜心反思,使其繼續向前。因為從反思的過程中,把學到的知識轉化為新的技能及知識,然後在使用於新計劃內。

## Student LED-Project 讓學生成為學習經歷設計者

學習反思

姓名: 李禧婷

班別: 4E

### 1. Why do you participate in this project? Why?

這次是我第二年參與這個計劃，自從上年度參與第一次後，我便立下決心要再次參加，為的就是獲取更多經驗，學習更多技能，並在日後實踐所學。

這個計劃名為「讓學生成為學習經歷設計者」，故名思義就是讓核心成員們一起合作，在老師從旁協助之下，設計一個改善社區、幫助弱勢社群的計劃，這就是此計劃與其他活動不同之處。

那兩者有何不同？正正是因為我們學生當上了主導的角色，老師只能從旁協助，性質已有別於一般由老師安排妥當而邀請學生參與的活動，我們策劃活動的行程要靠自己設立，執行活動也要靠自己安排，當中遇上的困難也要自己解決，老師只會當上顧問的角色。這不但能提高我策劃活動的能力和領導的才能，亦能提升我們的解難能力。我獲得的經驗一年比一年多，把學習遷移後，相信在日後舉辦其他活動時，什至是他日在社會工作時，必能學以致用。而且我們均要一起構思整個活動，大大增加了朋輩之間的交流，提升了我們的溝通，以及協作能力，從前懦弱膽小的我，自信心也年比一年增強。總括而言，參與這次活動實在使我獲益不淺。

### 2. How do you perceive your leadership role? To what extent, the concept of "Learning is to promote others' learning" helps you to exercise your leadership role?

其實，我們核心成員也擔任不同的崗位，而每個崗位也有不同的領袖角色，例如：主席是作決策、文書是作紀錄、宣傳負責向外推廣計劃……每一個崗位也有自己的領導作用，所以不一定是主席才是領導的角色。而我大程度上同意“學習是促進其他學習的概念”能幫助我應用及實踐領導角色，以學習者為中心使學生樂意主動學習，而讓學生成為計劃的擁有者可提升其在內的動力，令學生為自己的學習訂立目標和計劃、並落實計劃和排除疑難。

我們亦可以透過學習，從而應用和實踐所學，例如透過學習到的技能幫助別人。而我們亦可在得到經驗和在磨練後，反思自己做事的優勝之處與不足，從而作出合適的改善，得到更大的啟發，在當中學會學習。這更可提升自己不同方面的能力，如：溝通、創作、領導有關的能力，把學習提升至不同的層面，再用技能回饋學校、社會，實踐領導角的角色，發揮自己的潛能。



3. Under the five leadership core components, namely Model the way, Inspire a shared vision, Challenge the process, Enable others to act, Encourage the heart, what is your experience and what is your reflection?

其實要成功策劃出一個活動，當上成功的領導，這五大領導核心元件缺一不可。作為領導，以身作則是為必須的，因為若果連自己也不作榜樣，又有誰會願意聽隨你的指示？第二，激發別人也是重要的，因為領導者需要的就是執行力，要以實際的行動讓大家感受到這是必須努力的方向。第三，領導向大家提出挑戰才可使其在錯誤中學習，從而改進自己，更勝一籌。第四，領導散發正面能量與樂觀才可使組員創新向前，不怕失敗。最後，為了回饋組員的付出和作適當的鼓勵，舉辦慶祝活動也是需要的，因為這能激勵士氣，讓大家更投入計劃之中。而從五個領導核心元件中，我們可以從中感受到領導是什麼，同時以此反省自己的領導方式，並清楚知道自己和團體之間的優點與缺點，從中調整不足之處，使所策劃和執行的活動更完善、更完美，從而使活動更成功。相信只要做好這五個領導核心元件，活動必能順利和成功舉行，在他日擔負起不同領導角色時，必能應付裕如。

6. In what ways does the reflection have an impact on you? Why?

其實反思是一個學習歷程，透過不停地反思，我們可以不斷思考創新的事物，活化並激發自己的思考方式，亦能改進一些已有和舊的想法，使自己從不同的觀點、不同方向的角度看待問題，使我們對事情有新的看法和理解，改變和打破自己一貫的思想，作全面而深入思考，藉以拋磚引玉，從而思考出更完美的計劃，而所投入的時間越多，我們的學習和啓發便會越大。

反思亦是一種心智的鍛鍊，經過每一次不同的反思，面對著不同的角度思索、內心不同的質疑時，我們可以加快自己思考的速度，訓練自己思考的途徑，使腦筋更靈活敏銳，在構思下次活動時創出更多更新穎的思維和看法。透過反思來學習，才能有更大的啓發性，在當中反思學習，學會新思維的學習。

## Student LED-Project 讓學生成為學習經歷設計者

學習反思

姓名: 馬愷琪

班別: 3B

### 1. Why do you participate in this project? Why?

由於“讓學生成為學習經歷的設計者”計劃能多方面拓展參加者的才能，我十分榮幸能夠參與本年度的活動。Student Led-Project 能提供一個實地環境讓我學習如何成為學習經歷的設計者，在模擬的工作情況下，透過朋輩間的交流，讓參加者加強個人的協作與解難能力、增加與他人的溝通、發揮創意，以及學習如何在人群中擔當領袖的角色。

### 2. How do you perceive your leadership role? To what extent, the concept of "Learning is to promote others' learning" helps you to exercise your leadership role?

任何的崗位都需要領袖，一個好的領袖能帶領他的團隊完成共同目標。過程中除了要在團隊裡出現不同意見的時候作出決定，更要了解不同的隊員，調解紛爭，增進團隊的感情，提升工作效率。在很大的程度上，‘學習是促進其他學習’的概念能幫助我應用及實踐領導的角色。在得到學習經歷後，透過反思，我能將學習轉化為不同層面，例如將學到的溝通方法轉化為領導技巧。過程中能提升我各方面的能力。

### 7. Under the five leadership core components, namely Model the way, Inspire a shared vision, Challenge the process, Enable others to act, Encourage the heart, what is your experience and what is your reflection?

五個領導核心元件為 Model the Way, Inspire a Shared Vision, Challenge the Process, Enable Others to Act 及 Encourage the Heart。透過五個領導核心元件，我能對個人或團體作出反思，知道自己和團體優點與缺點，在執行工作的時候針對問題，並作出改善。

8. In what ways does the reflection have an impact on you? Why?

反思是一個思考過程，是應用於經驗後的。反思是需要時間的，投入的時間越多，參加者的學習成果和得到的啟發便會越大。反思在不同的方面都影響我的學習。

反思能力：每次工作後習慣進行反思，能使我在學習過程中不斷思考和改進。

總結及整合能力：反思的重要在於，學習者能總結個人在學習經歷裡所得到的知識，並應用於未來的工作中。學會整合多方面的資料能使我在工作中保持頭腦清晰，靈活運用不同範疇的知識，提高整體的工作能力。

學習態度：反思能令我有所成長，例如對事物產生新的看法和理解，以及在未來的行動中主動針對問題所在並加以改善。由於我在反思中得到的知識多是自己的感受與領略，為第一手資料，對個人而言比較深刻，這提高了我在未來的工作裡實踐已有知識的機會，亦使我更加投入於不同的活動當中。

### **Student LED-Project 讓學生成為學習經歷設計者**

#### 學習反思

姓名: 張欣琪

班別: 4D

1. Why do you participate in this project? Why?

改變已往參加活動的身份角色。由一位參與者的角色，變為一個策劃者，親身去設計一個活動。希望能學到舉辦一個活動需具備的條件，從中發掘自己不同的長處，例如領導能力，創作能力，組織能力等等，再加以發揮。

2. How do you perceive your leadership role? To what extent, the concept of "Learning is to promote others' learning" helps you to exercise your leadership role?

不論在學校中，或是將來的職場中，每個崗位都需要有領袖，帶領伙伴工作。

學習非單單“學”，而要加以實踐和運用。於是，在實踐和運用中，我們能不斷反思及改善，以致能夠使“學習”更加完善。日後更能運用到其他層面中，事半功倍。

3. Under the five leadership core components, namely Model the way, Inspire a shared vision, Challenge the process, Enable others to act, Encourage the heart, what is your experience and what is your reflection?

每個活動都一定有困難。當遇到困難，組員們少不免會有沮喪的時候。除了找出解決方法外，更需要組員之間的支持和鼓勵，不斷推動他人，讓組內充滿正能量。不要只是說活動的不足，亦應有鼓勵的時候。其次是要不斷挑戰自己，向自己提出不同的問題，讓自己更深入全方位了解活動的不足之處。

9. In what ways does the reflection have an impact on you? Why?

學習與活動一樣，要不斷反思。反思學習中有什麼不足，反思有什麼地方可以改善，反思自己究竟自己對學習有多了解等等。學習亦需有堅毅，從開始到結束，都須要有清晰的方向和目標，繼而為自己制定一套合適的計劃，解決問題。同時，學習是為將來職場做好準備，將學習中所學到的，在工作中應用出來，做到學以致用，發揮所長。

## **Student LED-Project 讓學生成為學習經歷設計者**

學習反思

姓名: 鄭筠怡

班別: 5B

1. Why do you participate in this project? Why?

Participating this project, I want to learn from the process, the experience and the reflection.

Being a leader in this project, I will help to lead the programme which can train up the junior,

motivate them to be another leader in the foreseeable future. Also, being a learner in this

programme, I want to tie-up LED-project with my study and daily life, so it help to develop and to optimize my learning.

2. How do you perceive your leadership role? To what extent, the concept of "Learning is to promote others' learning" helps you to exercise your leadership role?

身為本校 LED 計劃的先行者，我以較有經驗的身份帶領團體。我認為領導角色是把團體效能提升，使組員能在不同崗位上發揮所長。另外，我認為在很大程度上”學習是環環相扣的，有了實踐的動力，能推動團體不斷學習，更能發展至不同學習領域上。例如：在討論中，帶領同學思考及討論。

10. Under the five leadership core components, namely Model the way, Inspire a shared vision, Challenge the process, Enable others to act, Encourage the heart, what is your experience and what is your reflection?

According to the five leadership core components, I found that “Enable others to act and Encourage the heart” which both are not a easy task. Through the LED-project, I saw that I am not able to let my junior member finish their work themselves, I would always stay besides them and hoping to involve in their work; since then I reflect that if I really want to help training up new leader.

11. In what ways does the reflection have an impact on you? Why?

Reflection have an impact on me in many ways. Firstly, it helps me to understand the word “teamwork” again, besides doing your work successfully, we should also be a team which means to understand others works to think of the backup planning for every process. So not just to work as a team but also work as a successful team. Moreover, reflecting the experience in the LED-project and listening the feedback, it motivates me more on studies; a fully prepare of my project let us succeed. Also, a fully prepare of my student let me succeed.

## Student LED-Project 讓學生成為學習經歷設計者

學習反思

姓名: 鍾慧冰

班別: 4D

### 1. Why do you participate in this project? Why?

我認為這個計劃可以加強我們在各方面的能力、技巧，例如溝通能力、策劃活動的技巧、思考能力、創意等等。這是因為這個「讓學生成為學習經歷設計者」的計劃很特別，如其名，是讓我們去擔任設計者的角色，這令我們比在任何活動中都學得更多。我們去思考活動的內容、它的可行性、細節等等，都訓練到我們在各種能力上的提升。在別的話動中，我們大多只是參與者，無法領略當中的領導、策劃的技巧。所以這個計劃就吸引了我連續參與了兩年。

### 2. How do you perceive your leadership role? To what extent, the concept of "Learning is to promote others' learning" helps you to exercise your leadership role?

在每個範疇、領域上都需要領袖的角色，去帶領各種活動的運行。因此，我認為領導的作用是十分重要的，會影響著整體的運作、流暢等。所以，有好的領導是很重要的。而「讓學生成為學習經歷設計者」計劃就能給予機會去訓練我們的領導能力了。

另外，我很大程度上認同學習是促進其他學習的概念，能幫助我們去應用及實踐領導的角色。學習過後，我們會在日常生活中加以應用，透過應用，我們會體驗到成效，從而會反思學習到的東西。在我們的生活中，這一連串的學習過程會不斷循環、重複。在這過程中，就能有效提升我們的思考能力、應用能力、領導技巧等。所以，我認同學習是促進其他學習的概念，能幫助我們去應用及實踐領導的角色。

3. Under the five leadership core components, namely Model the way, Inspire a shared vision, Challenge the process, Enable others to act, Encourage the heart, what is your experience and what is your reflection?

根據以上五個領導核心元件，我認為以上各項都對領導的效能非常重要。首先，我認為 Model the way 能令別人更明白你的意思，導至運作更暢順。我們常常都會因為不明瞭別人的使令而做錯工作，而 Model the way 就可解決這個問題。其次，Inspire a shared vision 能令別人知道得更多，了解更多，更可以使人們明白你的看法、意見。在增加了解之下，就可以令整體運作得更好，領導效能則會更明顯。另外，我認為 Challenge the process 可以令整體更上一層樓，亦可以學得更多，並能提升領導能力等。而 Enable others to act 就可以加快工作效能，提高效率。我們有時的狀況就是這樣，速度過慢，影響到工作的編排。而在領導方面的工作就需加緊吩咐，避免這種情況發生。最後我認為 Encourage the heart 是最重要的一個元件，要團結一心做事，Encourage 是很重要的！而我覺得我們在這方面做得不俗，負責老師經常安排聚會，給予鼓勵。

12. In what ways does the reflection have an impact on you? Why?

我認為反思是常常影響我的學習的。同時，反思是離不開學習的。反思能推動學習；學習亦能引起反思，兩者是互相牽引的。反思過後，學習到的東西和得到的啟發便會慢慢浮現，更能加深記憶，令我們有所得著。反思能令我們成長，例如對事情有新的看法、體會等。反思令我的學習更為有效和深刻，並使我在學習的過程中不斷思考和改進，有助提升我的思考能力和批判性能力，對我的學習影響十分之大。