

「執行技巧訓練：指導計劃」手冊：附錄 4 修訂說明

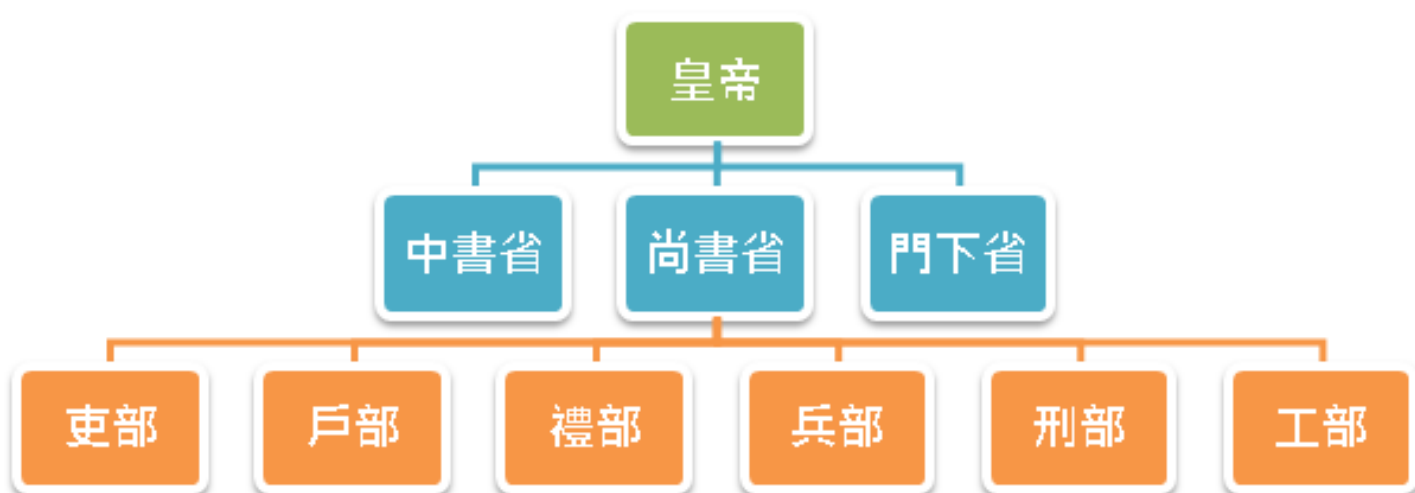
附錄	頁碼	修訂	原版內容	修訂後內容
4.2 視覺組織圖	68	變更組織圖 (Organization Chart) 的例子	香港特別行政區政府組織圖	隋唐時期的中央官制
	72	變更流程鏈 (Chain) 的例子	香港特別行政區選舉流程	消化食物的過程
	74	簡化列序流程圖(Sequencing Flow Chart) 的例子	--	--
	78	刪去參考資料「《中一級綜合人文科(思維版) 第二章傳統農村文化」的已失效網址	--	--
4.5 閱讀策略 SQ4R	86	刪去參考資料《協助子女學習 (一) 中學生考前錦囊 - 有效的讀書方法》的已失效網址	--	--
4.7 解難策略表	89	刪去參考資料來源 “An ebook on student suicide for schools: early detection, intervention & postvention (EDIP) ”	--	--
4.9 鬆弛練習	91	刪去參考資料《基本的鬆弛法》的已失效網址	--	--
	91	更新參考資料《漸進式肌肉鬆弛練習》的網址	--	--

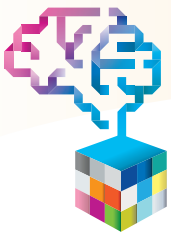
2022 年 8 月



例子2：組織圖 (Organization Chart)

隋唐時期的中央官制

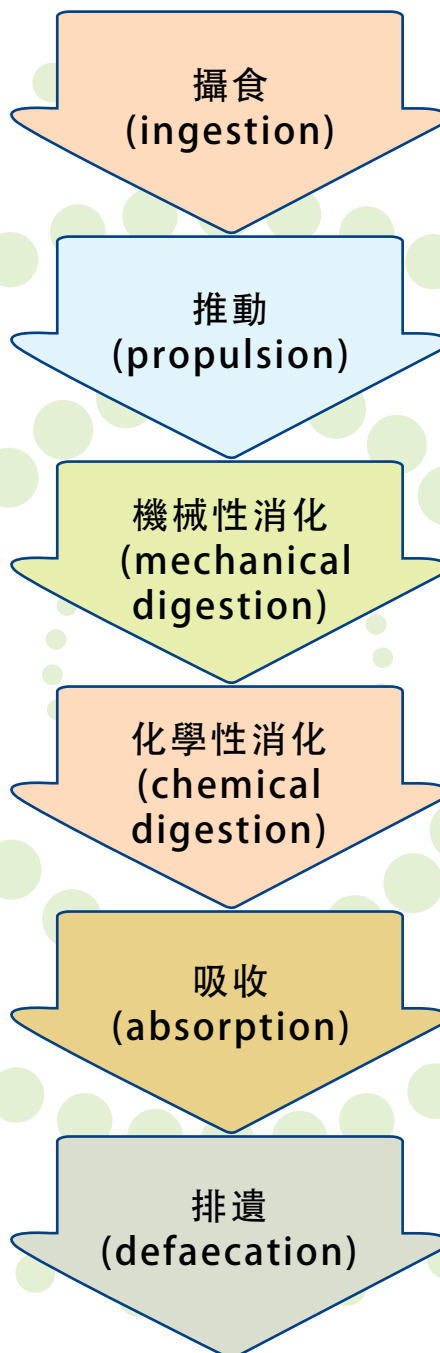


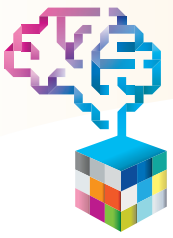


例子4：流程鏈 (Chain)



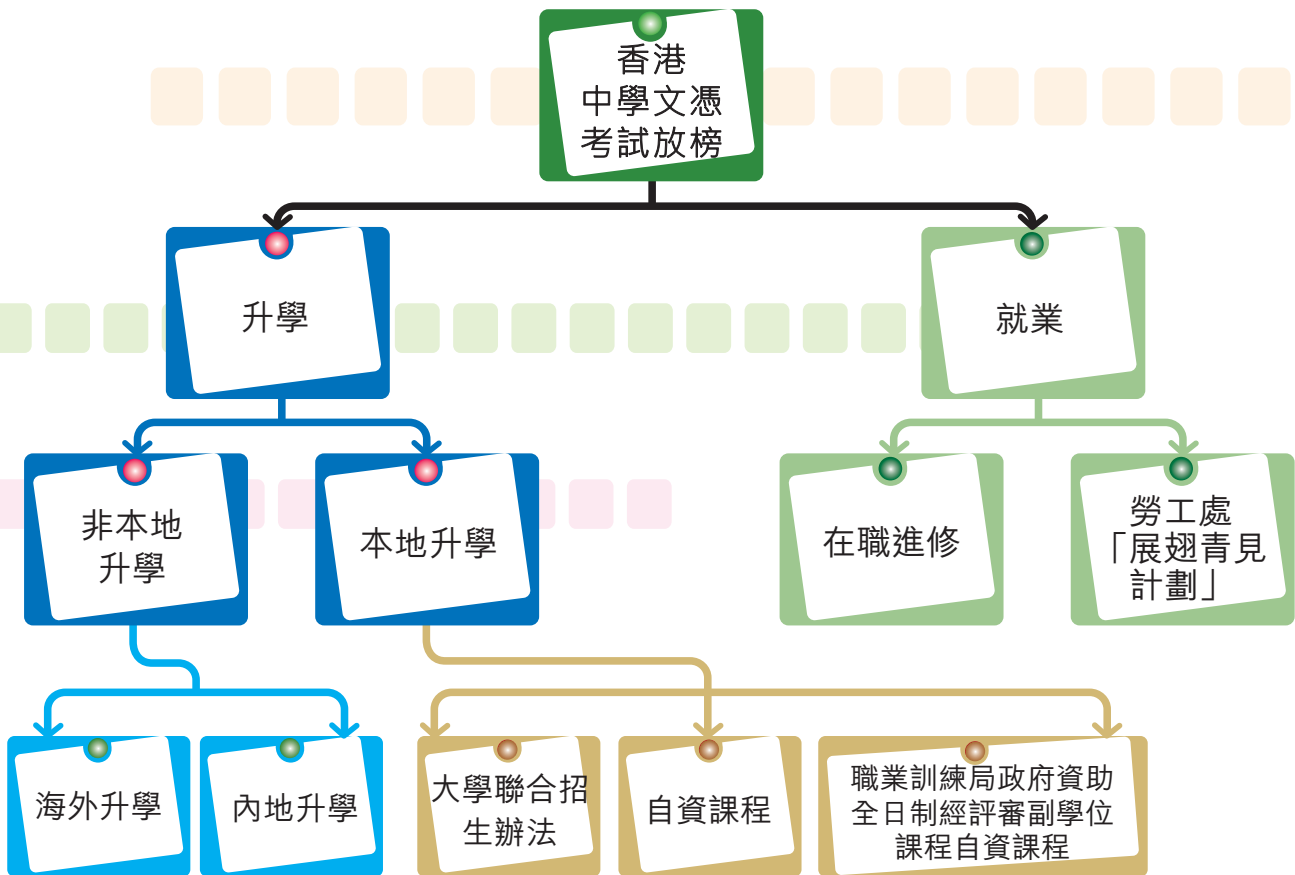
消化食物的過程 (The processes of digestion)

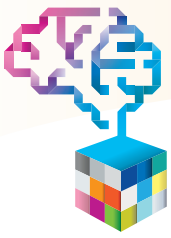




例子5：列序流程圖 (Sequencing Flow Chart)

香港中學文憑考試考生出路圖





例子7：比較異同表 (Comparison Grid)

比較農村私塾及現代中小學相同及不同之處

相同之處

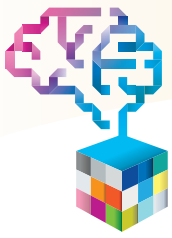
	農村私塾	現代中小學
上課時間：	全日制	
學生年齡：	六至十八歲	
目的	學習知識	

不同之處

	農村私塾	現代中小學
時間表	沒有	有
學費	米糧	免費 (十二年免費教育)
學生性別	只收男生	男女均可入學
書本	《三字經》、《千字文》、 《四書》和《五經》	有不同的教科書，多類型及 多元化的教材

參考資料：

香港特別行政區教育局。《中一級綜合人文科(思維版) 第二章傳統農村文化》。



閱讀策略SQ4R

SQ4R閱讀策略共有六個步驟：鳥瞰預測(Surveying)、自我發問(Questioning)、仔細閱讀(Reading)、反思內容(Reflecting)、誦念課文(Reciting)和複習資料(Reviewing)

1. 鳥瞰預測(Surveying)

- 用速讀的方式，瀏覽文章的題目、副題、首尾兩段和插圖，以對文章有初步的了解。

2. 自我發問(Questioning)

- 自擬問題去協助自己了解文章的內容和重點，包括利用六何法（何人、何事、何時、何地、為何及如何）進行一些提問，以便在仔細閱讀時有更明確的指引。

3. 仔細閱讀(Reading)

- 用心仔細閱讀，回答自擬的問題，並找出文章的重點及記下成大綱。
- 利用螢光筆標記重要字句，並在旁附加撮要，以確保自己完全理解，並方便鞏固記憶和將來重溫。

4. 反思內容(Reflecting)

- 將新獲得的知識與已有的知識整理並反覆思考。如有矛盾的地方，可嘗試再次仔細閱讀，找出矛盾的原因並從新整合，以加深自己對內容的了解。

5. 誦念內容(Reciting)

- 當閱讀完畢並回答問題後，學生可蓋上書本，用自己的言語說出或寫出答案。剛才閱讀的重點如有忘記，可參看大綱或書本，直至能記憶內容為止。

6. 複習資料(Reviewing)

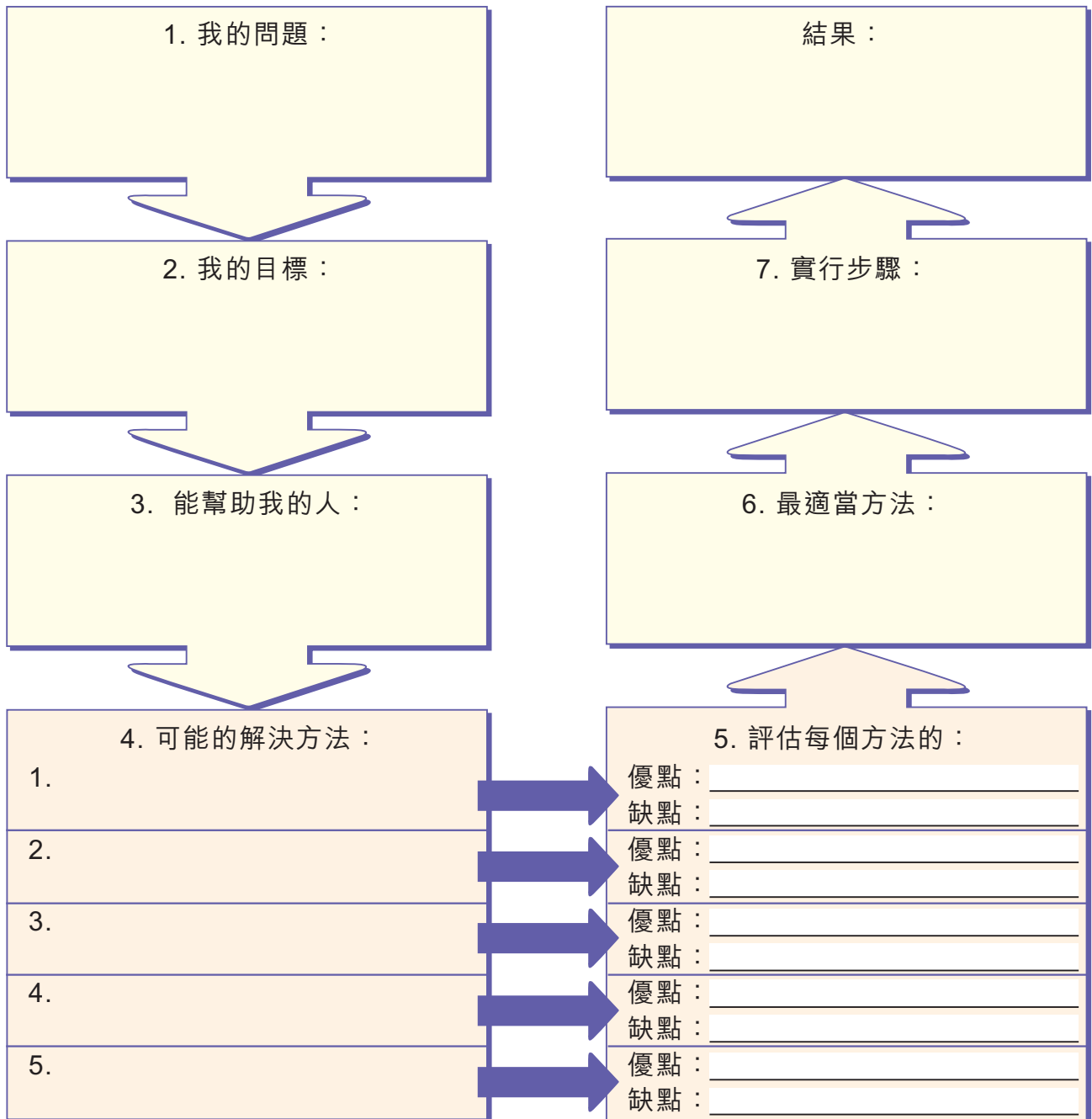
- 最後重覆看文章一遍，嘗試回憶所閱讀過的內容概要，並將資料與已有的知識相連結，以鞏固所學。
- 其後，可安排時間不斷重溫，每次溫習可深化及集中重點閱讀，令所閱讀過的內容更深刻和牢固。

參考資料

香港教育城：《協助子女學習(一)中學生考前錦囊-有效的讀書方法》

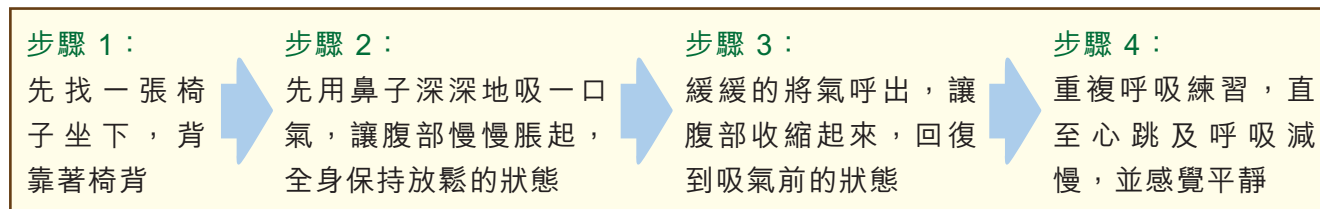
解難策略表

例子

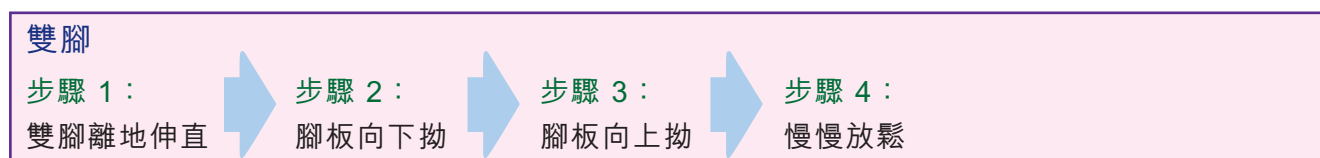
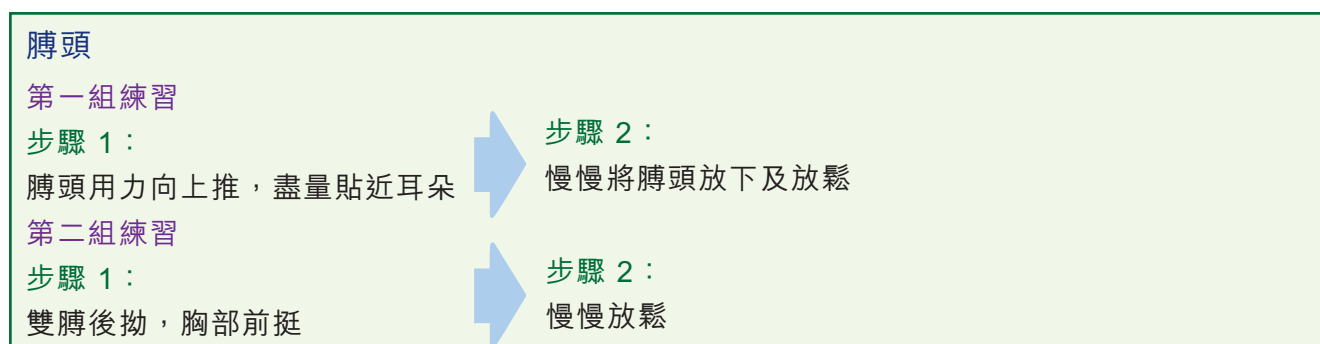
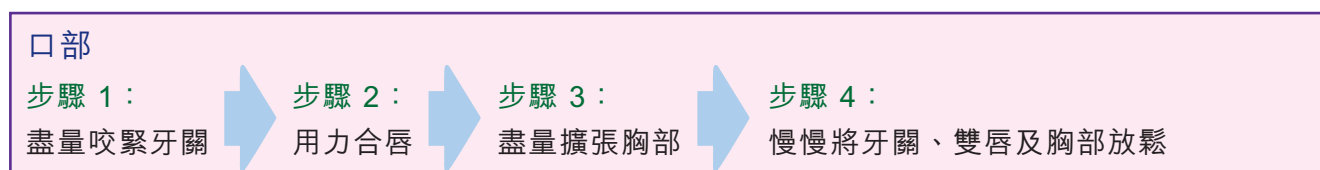
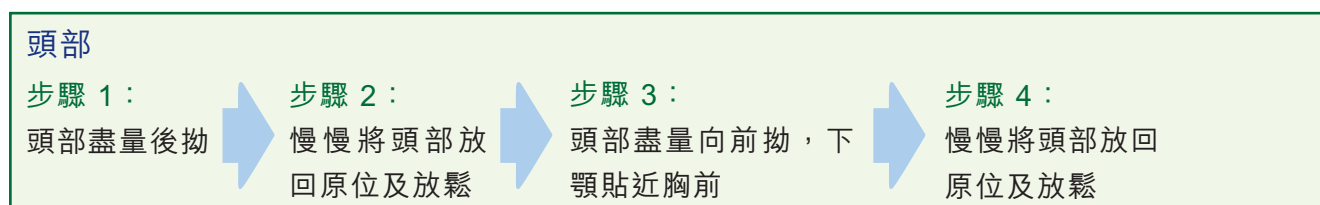
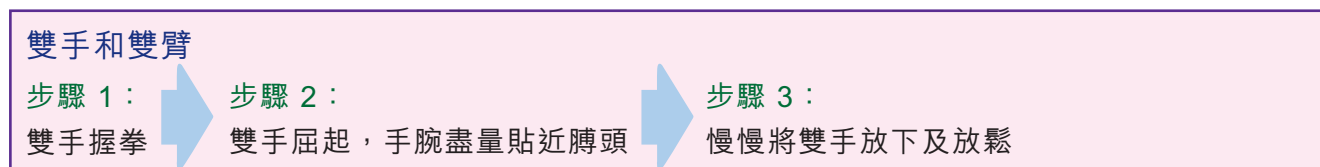


鬆弛練習

(一) 腹式呼吸



(二) 肌肉鬆弛練習



參考資料

1. 香港心理學會臨床心理學組。(2002)。《身心鬆弛練習新編》。香港基督教服務處。
2. 《基本的鬆弛法》。香港科技大學學生事務處。
3. 《漸進式肌肉鬆弛練習》。衛生處學生健康服務。

擷取自：http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/relaxation/relaxation.html