

有效溫習篇 (中學生)



測驗/考試將至，相信同學們會有緊張的心情。可以試試我們為你們準備的「放鬆緊張心情」小錦囊。我們也會介紹一些方法，協助同學們有效地整理學習材料及妥善分配時間，從而提升溫習效果。



放鬆緊張心情
(學生錦囊)
p.2



整理學習材料
(學生錦囊)
p.3



妥善分配時間
(學生錦囊)
p.4-5



另外，我們也準備了一個新的家長錦囊，協助家長運用有效的指導方法，幫助子女訂立及達成目標。



有效的指導方法
(家長錦囊)
p.6-7



放鬆緊張心情



面對疫情及停課等難以預計的事情，經常要留在家中，難免令同學感到壓力和困擾而令情緒波動。讓我們一起嘗試用以下的策略來處理自己的負面情緒和精神壓力。

選擇策略時，要留意：

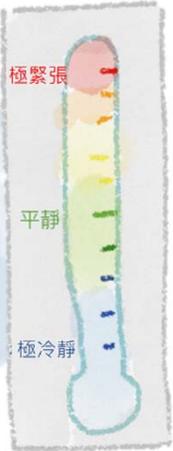
- (一) 確保自身安全
- (二) 確保旁人安全
- (三) 確保物件完好
- (四) 當時環境許可

停一停，看清事情最精明
想一想，處理得宜受讚賞

做好今天的自己
不要為明天擔憂

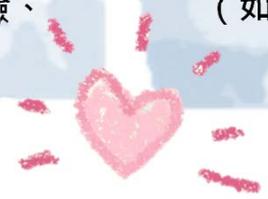
累時休息鬆一鬆

1 利用「情緒溫度計」檢視自己的情緒狀態，提示自己嘗試紓緩策略，找出最適合自己的方法表達和疏導情緒



2 冷靜一下，可以試試深呼吸、由10開始倒數、喝水、洗臉、聽音樂等方法

3 正面表達自己的情緒 (如說 / 寫 / 畫出來)



4 運用自我提醒語句
放心放心，其實沒有大不了！
努力向前不氣餒



5 想一件有趣的事情



6 想像令自己心曠神怡的畫面 (如曾經到過 / 看過的大自然景色)



7 找同學/朋友/老師/家人傾訴及幫手

8 運用身心鬆弛法
[腹式呼吸、肌肉鬆弛練習影片示範](#)



9 做運動



10 思考各種解決方法和利弊，選擇並實行最適當的方法



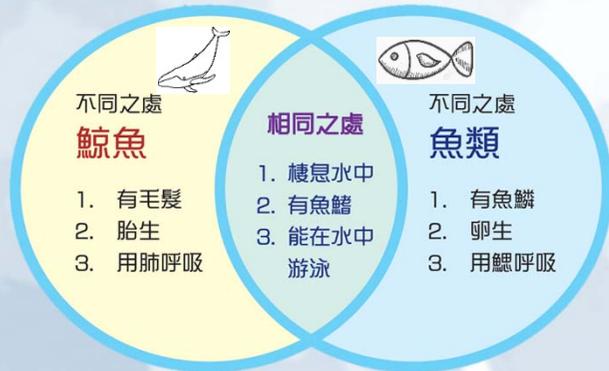


2 整理學習材料 - 「寫筆記」秘笈

同學們都應該有寫筆記的經驗，我們可以用適合自己的方法寫筆記，有效整理資料，有助我們理解及運用所學，提升學習表現。

第一式

運用圖表和圖畫來整理資料



第二式

運用自己的語言來歸納重點， 避免直接抄寫書本內容

植物透過光合作用，把光能轉換成食物的化學能。



第三式

將內容分類及連繫相關概念



第四式

運用活頁筆記本和 可擦式原子筆來寫筆記



增加編排材料的靈活性

第五式

測試自己對新知識的理解

我學到了甚麼?

我知道如何運用我所學的內容?

我有甚麼不明白的地方?

有甚麼地方我想知道更多呢?





妥善分配時間



同學，你有感到自己工作堆積如山？
一拖再拖，無從入手？
測驗、考試臨急抱佛腳？
經常覺得時間不夠用？

放心！時間管理有辦法!!!



1 工作排先後

根據每項工作的重要性和迫切性，
有系統地編排工作次序

2 製作個人溫習時間表

根據考試內容、科目難易度、所需時間，訂定
實際目標、設定個人規律、工作休閒有平衡

3 檢視學習進度

檢視自己的學習計劃，
能有效提升我們的學習效率



1

工作排先後

- 步驟1 列出要完成的工作 (如完成讀書報告)
- 步驟2 列出各項工作需何時完成 (如下星期四)
- 步驟3 判斷每項工作的重要性和迫切性，並參考以下次序來編排工作
1. 重要+迫切 → 2. 重要+不迫切 → 3. 迫切+不重要 → 4. 不重要+不迫切
- 步驟4 依次序填寫<工作清單>，貼在當眼地方，提醒自己
- 步驟5 每完成一個工作後，在<<工作清單>>上加✓，以了解自己進度

重要



緊急

可參考「附件一_妥善分配時間_工作次序計劃表」

2

製作個人溫習時間表

根據考試內容、科目難易度、所需時間，訂定實際目標、設定個人規律、工作休閒並重

步驟1 根據考試/測驗範圍，填寫〈溫習內容及需時清單〉，把需要溫習的範圍拆成小目標及預計所需要的溫習時間 (例如數學科每一課需要30分鐘)

步驟2 根據步驟1完成的〈溫習內容及需時清單〉，為自己製作〈溫習時間表〉，設定固定的溫習時間，就好像平時在學校內的上課時間表

〈時間表〉小貼士

- 因應科目的性質(如中史科屬資料性; 數學科屬理論性) 和難易度、以及個人的興趣和狀態，可考慮安排一天內溫習不同的科目，減少溫習時的沉悶感覺，避免記憶混亂
- 配以適當的休息和娛樂時間(如眺望街景、伸展運動、洗澡、上網、午睡...)，能舒緩我們的緊張情緒及令腦筋靈活一些，提升溫習成效
- 設定完成目標後的獎勵(如享受小食、欣賞電影...)，有助你堅持執行時間表內所定立的工作
- 把〈溫習時間表〉貼在當眼地方，提醒自己
- 每完成一個目標後，在目標上加✓，以了解自己進度，為自己打打氣



3

檢視學習進度

檢視自己的學習計劃，能有效提升我們的學習效率。同學們不妨參考以下的問題，看看是否能協助你們更有效達成自己設計的學習計劃。

步驟1

回顧及檢討今天

- 我今天的進展如何?
- 我能否達成今天的目標?
- 如是，我做了甚麼令目標得以完成?
- 如否，是甚麼令我無法完成今天的目標? 我是否遇上了甚麼困難?
- 我有足夠時間溫習預定的內容嗎? 是否需要更改我的計劃?

步驟2

展望及計劃明天

- 明天我有甚麼目標?
- 我會怎樣完成我的目標?
- 明天是否會遇到甚麼困難，阻礙我完成目標?
- 如是，有甚麼方法可協助我完成目標?



可參考「附件二_妥善分配時間_溫習內容及需時清單」及「附件三_妥善分配時間_溫習時間表_例子」

4 有效的指導方法

想子女在聖誕新年假期建立溫習的好習慣？
試試與他/她一起用REAP訂立「溫習應試」計劃吧！

回顧

1 回顧子女之前
曾經訂立的目標



你記得之前訂立了溫習
應試的計劃嗎？
是甚麼呢？

記得，之前提過在聖誕
及新年假期中，每天都
預留三小時溫習。



檢討

2 檢視上次計劃成功/不成功的原因，
包括曾經遇到的困難和曾使用的解決辦法



你覺得自己當時表現
如何？

我試過按計劃預定的時間
溫習，但卻遇上不明白的
內容，花了一些時間思考
但還是不明白，我就放棄
了，沒有按計劃溫習三
小時。



溫習的時候，的確會
遇上不明白的地方。
如果下次你再遇上不明
白的地方，你認為有沒
有甚麼方法可以幫助你？

哈哈，其實是有方法的。
我可以先看看姐姐是否
有時間可以教我，如果
她沒時間，我可嘗試問
同學。或者他們也有不
明白的內容，我們便可
以互相幫忙。



展望

3

與子女展望新的計劃和目標，以及預計過程中可能會遇到的困難和克服的方法



你今天有甚麼溫習目標？

我今天打算開始溫習我最弱的數學。平常上課時我好像聽得明白老師所教的，堂課也能夠獨自完成，但回家後的功課卻有機會做錯，好像很快便忘了老師所教的內容。一會兒溫習的時候，可能我又會忘了怎樣解那些數學題。



你都十分了解自己學習數學的情況。如果你遇上不懂完成的數學題，你會怎樣做？

我會先看看書中的例子，如果有類似的例題，我會先嘗試解題。如果做不到，我會問姐姐或同學。



計劃

4

家長可引導子女訂立明確目標，並計劃達成目標的具體方法



你首先要做甚麼？

如果我能夠預先訂下溫習的時間，計劃便可以進行得更有效，所以我打算假期的早上九時至十二時溫習。



我欣賞你能有計劃地做事。如果你發現計劃不可行，你會怎樣做？

爸爸，你提醒了我。早上連續溫習三小時可能會太累，如果真的太累，我會更改我的計劃，早上溫習一個半小時，下午溫習一個半小時。



工作次序計劃表

<p>步驟 1</p> <p>列出各項工作</p>	<p>步驟 2</p> <p>列出每項工作 需何時完成</p>	<p>步驟 3</p> <p>判斷每項工作的 重要性 和 迫切性，來編排工作次序</p>	<p>步驟 4</p> <p>依次序填寫<<工作清單>>，貼在當眼地方，提醒自己</p>	<p>步驟 5</p> <p>每完成一個工作後，在<<工作清單>>上加 ✓，以了解自己進度</p>												
<p>要做什麼工作？</p>	<p>需何時完成？</p>	<p>重要性 Vs 迫切性</p>	<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <th colspan="2" style="text-align: center;"><<工作清單>></th> </tr> <tr> <th style="text-align: center;">工作 (依次序填寫 A - D)</th> <th style="text-align: center;">完成 ✓</th> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>		<<工作清單>>		工作 (依次序填寫 A - D)	完成 ✓		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
<<工作清單>>																
工作 (依次序填寫 A - D)	完成 ✓															
	<input type="checkbox"/>															
	<input type="checkbox"/>															
	<input type="checkbox"/>															
	<input type="checkbox"/>															
<p>A.</p>		<p><input type="checkbox"/>重要 <input type="checkbox"/>迫切</p> <p><input type="checkbox"/>不重要 <input type="checkbox"/>不迫切</p>														
<p>B.</p>		<p><input type="checkbox"/>重要 <input type="checkbox"/>迫切</p> <p><input type="checkbox"/>不重要 <input type="checkbox"/>不迫切</p>														
<p>C.</p>		<p><input type="checkbox"/>重要 <input type="checkbox"/>迫切</p> <p><input type="checkbox"/>不重要 <input type="checkbox"/>不迫切</p>														
<p>D.</p>		<p><input type="checkbox"/>重要 <input type="checkbox"/>迫切</p> <p><input type="checkbox"/>不重要 <input type="checkbox"/>不迫切</p>														

「溫習內容及需時」清單

附件二

科目	考試範圍 (單元/課文..)	預計每單元/課 溫習時間 (分鐘)	全科溫習的時間	難易度 3(難); 2(一般); 1(容易)
例：數學	5 課	每課 45 分鐘	5 課 x 45 分鐘 = 225 分 (約 4 小時)	3
中文				
英文				
數學				
通識				
歷史				
地理				
科學				

溫習時間表 (例子)

	22/12	23/12	24/12	25/12	26/12
0830 – 0930	起床、梳洗 及早餐	起床、梳洗 及早餐	平安夜 及 聖誕日 休息兩天		起床、梳洗 及早餐
0930 – 1000	數 第 1 課	通 第 11 課			中史 第 1 課
1000 – 1015	小休 15 分鐘	小休 15 分鐘			小休 15 分鐘
1015 – 1045	數 第 2 課	通 第 12 課			中史 第 2 課
1045 – 1100	伸展運動 15 分鐘	伸展運動 15 分鐘			伸展運動 15 分鐘
1100 – 1130	數 課後練習	通 課後練習			中史 課後練習
1130 – 1200	伸展運動 15 分鐘 準備午餐	伸展運動 15 分鐘 準備午餐			伸展運動 15 分鐘 準備午餐
1200 – 1300	午餐	午餐			午餐
1300 – 1400	睇韓劇	睇韓劇			睇韓劇
1400 – 1430	通 第 8 課	英 閱讀報告			地 第 1 課
1430 – 1445	伸展運動 15 分鐘	伸展運動 15 分鐘			伸展運動 15 分鐘
1445 – 1515	通 第 9 課	數 第 3 課			地 第 2 課
1515 – 1530	伸展運動 15 分鐘	伸展運動 15 分鐘			伸展運動 15 分鐘
1530 – 1600	通 第 10 課	數 第 4 課			地 第 3 課
1600 – 1700	檢討進度 準備明天	檢討進度 準備明天			檢討進度 準備明天
1700 – 1800	練琴	練琴			練琴
1800 – 1900	自由活動	自由活動			自由活動
1900 – 2000	晚餐	晚餐			晚餐
2000 – 2100	自由活動	自由活動			自由活動
2100 – 2200	伸展運動 / 肌肉 放鬆練習	伸展運動 / 肌肉 放鬆練習			伸展運動 / 肌肉放 鬆練習
2200	休息	休息	休息		