學習—學習技巧（中學生適用）（https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/health/health\_lea/health\_lea\_ss.html）

莘莘學子，在學習階段，必須認識和接納自己的能力、長處、興趣和限制，對自己有合理的期望及要求。學習的先決條件是要有主動和積極的態度，掌握有效的學習技巧和養成良好的生活習慣。

學習目的

‧獲得多方面的能力和技巧，用以謀生，改善生活和貢獻社會

‧增加知識，擴闊視野，建立價值觀

‧訓練思考，增加毅力和忍耐，培養品格

‧充實自己，建立自尊自信，豐富生命

學習動力

‧求學階段，充滿好奇心，求知慾強，好學好問，再加上師友和家人的鼓勵，足夠的自尊自信，就可以提高學習的動力和意志

‧學期開始時，是充滿新鮮感和衝勁的時候，如能把握這個時機，就可以有一個好開始

‧透過日常生活中的學習，可提高學習的動力和興趣，例如在參加博覽會、文化活動或旅遊時，可趁機學習有關的常識、新字和新詞

‧在圖書館借來的課外讀物，可放在客廳的桌子上、沙發旁或電視機旁，增加取來閱讀的動機

學習基本功夫

一. 時間的運用

‧要愛惜光陰，因為時間是有限的資源。妥善分配和控制時間，能增加學習的效率

‧制訂時間表或進度表時，要有彈性和靈活地運用時間，也不可太緊迫。有需要時，要調整進度，將預留的時間，補救被拖延的計劃

‧每科的溫習時間要和上堂的時間表成比例

二. 專注力和良好生活習慣的培養

‧做功課或溫習時，同學要避免受吵鬧的環境（如電視和手提電話聲浪）、其他人的行為和瑣碎的雜務影響專注力。有需要時，可選擇到圖書館或自修室等場所做功課或溫習

‧充足的睡眠和休息有助提高專注力，可考慮在日間有小睡或短暫的休息，避免過分疲勞。做功課或溫習時，如覺得煩悶或疲倦，可稍作休息、吃一些小點、整理書桌、做些伸展運動或閱讀課外書籍

‧生活有規律，找出自己最精神及適當的時間溫習

‧均衡飲食和適量運動有助建立良好的體魄及更佳的專注力

‧不要忽略學業以外的興趣活動，這些課餘活動幫助專注力的鍛練和時間運用的學習，更可調劑生活，舒展身心，減低學業所帶來的壓力

學習技巧

一. 預習

‧將預習的課文瀏覽一遍，對課文的內容及重點有了初步了解，上課時便會較易掌握老師的講解，有助回答老師的提問或向老師發問

‧把不懂的地方圈出來，然後使用互聯網搜尋或與同學討論，亦可請教老師

二. 聽課

‧上課時，要集中精神聽老師的講解，避免不必要的滋擾，令自己分心

‧聽課時，盡量理解講課的內容，找出重點

‧勇於發問或回答問題，有助鍛練思考和表達能力，亦可顯示自己對課文重點的掌握和理解，更可加深印象和記憶

三.做筆記

‧上課時將重點，例如課文大綱、老師重複講述的內容和範例記下，既可幫助集中精神，更可在下課後附加課外補充的資料

‧可用橫寫的方式寫在活頁紙上，預留左邊的空間，作加上標題之用；而右邊的空間，作補充或分析之用。在整疊活頁筆記之間，可以加插不同顏色的活頁或卡紙，以作分類

‧可用符號或簡寫，來加快做筆記的速度

‧可用顏色筆或螢光筆寫大、小標題和顯示重點

四. 做功課

‧要盡量完成各科目的功課，這些功課有助更深入了解該科目課文的重點，也提供實際運用或練習的機會

‧要留意老師批改後的評語和理解錯漏的地方，從正確的答案中學習，打好基礎

五. 複習

‧考試前，有時未必能仔細及詳盡地完成整個科目的溫習，如果有一本整理完善的筆記，可以幫助在有限時間內，重溫所學過的知識

‧課後的複習能夠鞏固當日所學的知識

‧複習時，若發現有不明白的地方，不要勉強記憶，要仔細思考和分析，向同學或老師請教

‧做功課或溫習時，可以將不同類型或性質的科目編排在一起，例如做完中文作文，可以做數學習題，這樣可以提高趣味和減少將同類型的科目的內容混淆，例如中國語文和中國歷史中的人物、事件和重要的年份都較容易被混淆

‧藉著圖表、標題、流程表等，加深對複習內容的了解

‧利用自畫圖表，複述內容或出題目自我測驗，可得知自己是否已經掌握大綱、重點和應用方法

‧提高學習興趣，先溫習有興趣的科目；先訂立較易達到的計劃，先從中得到滿足感，再循序漸進

‧與同學自行成立溫習小組，並肩作戰

‧參考最近幾年的試題作為複習，可幫助掌握課程的需要

六. 記憶

‧要加強記憶力，要時常保持冷靜，心平氣和，不要過分焦慮

‧先了解課題的意義、邏輯、過程、次序和前因後果，然後加以組織，達致融會貫通

‧利用圖表及流程表，列出重點和運用想像力把課文內容以圖畫、圖表等形象化方式來加強記憶

‧要記憶兩個或以上的分題，可以用比較來找出相同和不同之處，加強記憶

‧要記憶詞彙，可以每天記3至5個新字或新詞，然後每天溫習，例如朗讀或背默

‧要學以致用，將所學到的知識，在日常生活中加以運用，例如寫文章、寫日記、看地圖、運用算式、做習作等

考試小貼士

一. 明白考試的意義

‧設立考試是為了評估學生學習的進度

‧考試的成績並不代表個人智能的水平，考試分數只是某程度上顯示考生對知識的理解和運用

‧一方面勇敢面對和做好準備，另一方面要以平常心去面對，不要過分要求自己，以致帶來過重的壓力

‧要使用正當的方法準備考試，不可違規作弊

二. 應付考試的焦慮

‧考試壓力來自考試的形式、知識或所需技術的深淺程度及自己或家人的期望

‧要有接受挑戰的信心，遇有挫折，不退縮，不逃避

‧適當的壓力，使人較易收拾心情，準備考試，進入備戰狀態，但過分緊張則會影響效率和成效

‧當感到重壓時，可閉目深呼吸，鬆弛緊張情緒，使腦筋休息

‧與同學分擔和分享彼此的困難和解決方法，從而得到支持和鼓勵

三. 臨場考試技巧

‧小心閱讀和理解試題所問及的內容，不要以為自己擅長某科目，也不要看見熟悉的字句，就不經思考地貿然作答，因而忽略了試題的細節和提問方法的變化

‧作答時，字體要清楚整齊，讓老師易於批改

‧不要將答案寫得密密麻麻，以方便修改或補充內容

‧不要一邊考試，一邊計算得分，免得不能冷靜地作答

‧若果連續幾題都不懂怎樣作答，不要心慌意亂或灰心，冷靜下來後繼續作答，盡量發揮原有實力

四. 試後檢討

‧發回考試卷後，仔細檢討答錯的題目，找出錯誤的原因，以免下次再犯

‧認識自己的長處和短處，確認曾經付出的努力

‧如果成績不理想，嘗試找出失敗的原因和改善的方法

‧勝不驕，敗不餒，繼續向下一個目標前進

結語

如能掌握各種學習技巧，可使學習更有效率和順暢。用心學習、思考和應用，不單是一種樂趣，更可學以致用，貢獻社會。

（二零二二年六月修訂）