情緒健康學生自助錦囊─提升心理健康的建議：學業表現相關狀況（https://www.studenthealth.gov.hk/tc\_chi/emotional\_health\_tips/txt\_academic\_performance\_issue.html）

在學習階段裏，必須認識和接納自己的能力、特長、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。

以下是一些學習技巧，可以幫助你提升學習表現：

‧時間的運用 — 妥善分配和控制時間，能增加學習的效率

‧提升專注力 — 寧靜的環境、充足的睡眠和休息、均衡飲食和適量運動，都能讓你提升健康和專注力

‧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瞭解，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

‧聽課 — 勇於發問或回答問題，有助鍛鍊思考和表達能力，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

‧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，不僅可幫助集中精神，還可查找相關的補充材料

‧做功課 — 要盡量完成各科目的功課，並從老師批改後的正確的答案中學習，打好基礎

‧複習 — 課後的複習能夠鞏固當日所學的知識。若發現有不明白的地方，可以向同學和老師請教，或和同學在溫習小組一起討論。除此以外，亦可利用自畫圖表，複述內容或出題自我測驗，以得知自己是否已經掌握大綱、重點和應用方法

‧善於運用加強記憶的方法

- 先瞭解課題的意義、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

多與家人和師長好友分享想法和感受，使他們更能體諒、支持和幫助你

衞生署學生健康服務

2020年6月