

## 輔導組

### 學習技巧秘笈

#### A. 有效學習的外在環境

1. 光線充足
2. 空氣流通
3. 安靜、簡單固定的讀書環境
4. 坐椅高低合宜而舒適
5. 文具、書本、參考書籍要齊備

#### B. 有效學習的內在環境

1. 三餐定時定量
2. 睡眠定時充足
3. 適當運動和康樂
4. 情緒平穩，心情愉快
5. 充份自信心



#### C. 讀書專心術

1. 固定的讀書地點和時間
2. 避免不必要的打擾
3. 書籍文具整齊安放好
4. 除掉不良的讀書習慣
5. 糾正不良讀書的姿勢
6. 安排適當休息時間



#### D. 有效的學習心法—SQ3R

##### 1. SURVEYING (概覽)

先概略地將章節、標題翻閱一遍，對所要閱讀的材料架構有大概的了解

##### 2. QUESTIONING (發問)

對所要閱讀的材料自擬問題，最簡單是將各小題改為發問句即可。

##### 3. READING (細讀)

仔細閱讀有關內容、標示重點

##### 4. RECITING (背誦)

將標示出來的重點背誦、牢記腦海

##### 5. REVISION (複習)

整個章節看完後，加以回顧，並對連續幾個章節加以複習。



#### E. 有效的記憶秘方

1. 利用媒介物來協助記憶，如以五隻手指來記憶中國的五大河流
2. 意義化：如十進制歌謠  
將學習的材料化成有意義的句子以便記憶
3. 配以語意和動作
4. 簡化並組織、列表：即是將重點摘出、重新組織、若能列表來讀就更容易記了
5. 位置記憶法（聯想力）：把所要記憶的事件、與自己熟悉的事聯想起，構成一幅有關的圖書、協助記憶

#### F. 決戰前夕--準備應試要訣

1. 保持身體健康，有充足的營養及睡眠
2. 養成平日規律的讀書習慣，切忌臨急抱佛腳
3. 平日做好筆記
4. 編排溫習及休息的時間表
5. 晚上讀過的課本，在第二天早上再溫一次，便容易記得更深
6. 預備好所有文具，如鉛筆，尺，膠擦等

#### 應試要訣

1. 接到考試卷時，用些少時間看看試卷一次，留意各指示
2. 首先入手做較容易的題目
3. 遇到不懂的題目，不要花太多時間去做它；先做其他題目，回顧再來解決
4. 小心認清題目的是甚麼
5. 若答題目，有些東西記不起來，可不用緊張，先做其他題目，然後再用這些方法來幫助記起：  
~將想起的有關一切東西都寫下來，看能否組成要記起的東西  
~若要記某一句子，就應不斷思索此句的前一句，這容易提醒忘掉了的句子  
~想想忘記了的東西在書本中那處出現過，亦能引起回憶
6. 交卷前要檢查試卷一次，留意文法、筆劃、單位等；有時間最好能把計算題再計一次
7. 字體必須端正

## 輔導組

### G. 讀書十戒

1. 自滿、固執
2. 缺乏恆心
3. 粗心隨便，一知半解
4. 胡思亂想，注意力不集中
5. 缺乏異趣、動機
6. 只看不記
7. 不做筆記與作業
8. 課前沒有預習，課後又不溫習
9. 不用字典等參考工具書
10. 讀書即興，沒有計劃



內容摘自香港小童群益會