

幫助溫習好方法

分段學習：每當溫習時將大量學習內容分成

小段，每次只專注於一段或一小部分，利用較細碎的分段記憶法，能更好地記憶和理解溫習內容，片段學習模式不但能每段都學得徹底，亦不會因為一次塞入太多內容入腦而無法消化，忘記一開始所學。

創造聯繫：將新學習的內容與已知有關聯的內容聯繫起來。例如，將學習的內容與生活經驗、影片、音樂等聯繫起來。

來，透過相互關聯幫助記憶，將學習的內容與生活經驗、影片、音樂等聯繫起來。

創造影像：將學習的內容轉換成圖像，能夠有效提升記憶。例如，在筆記中加入插圖或符號，以圖

案把過長的內容變得容易理解。

練習測試：通過練習問題一假

設問題測試加深自己的記憶效果。

適當休息：在學習過程中，適當休息可以幫

助記憶。可以通過走動、伸展、進行有針對性的溫習。

互相教學：和同學互相教學可以幫助記憶和

理解。透過與同伴的互相討論，

使用口訣：口訣可以幫助記憶。例如，

或歌曲，一些易記的口號將學習的內容轉換成韻律

重複練習：重複練習是加強記憶效

果的有效方法。可以通過

善用科技：現在有很多學習和溫習的

自己的科技工具。根據自己的需要選擇適合自己的理解學習內容。同學可以譯軟件等，既可幫助記憶亦筆記、網上教學平台、翻科技工具，例如一些語音科技工具，現在有很多學習和溫習的加深刻和牢固。

考試季節臨近

全港36間公共圖書館自修室免費供市民使用。資料圖片

因應考試季節臨近，康樂及文化事務署(康文署)昨宣布公共圖書館學生自修室於3月1日至5月31日考試期間延長

開放時間。正所謂一年之計在於春，本文特此整理如何規劃讀書計劃，讓莘莘學子輕鬆提升學習效率，順利通過各科考試。

4個讀書黃金時間

1. 清晨起床後
2. 上午8點至10點
3. 下午6點至8點
4. 入睡前一小時

完成讀書時間4大步驟

1. 設定階段性目標

例如在下一場模擬考前需讀完多少範圍等。

2. 列出自己的學校課表與補習時間

找出自己的「時間空格」，計算出一天有多少時間可以安排運用。

3. 列出所有要讀的範圍

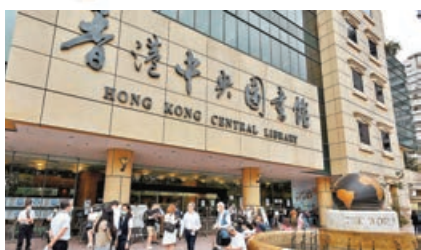
4. 將列出的讀書範圍填入時間空格

讀過的進度直接劃掉，確保所有進度都在掌握之中。

全港免費自修室分布

全港共有超過230間免費自修室，除公共圖書館外，不少社區中心、體育館、非政府機構都有提供自修室，讓市民，特別是正準備考試或公開試(例如DSE)的學生，在一個舒適、安靜、有利於學習的環境下溫習。

設於公共圖書館的自修室共有36間，一般情況市民可按開放時間自行入座。但在3月至5月考試季節，市民須申請入座證方可按時段使用公共圖書館內的自修室。設於體育館的自修室共有25間，當中有部分為全年開放。



公共圖書館自修室入座證即日開始接受申請。資料圖片

如何避免拖延溫習?

拖延很多時候都是由於人為因素。只要立下定決心，大多數的拖延原因都是可以解決的。

拖延原因	解決方法
缺乏興趣	盡量找出事情做完所帶來的好處。
沒有迫切性	嘗試為要完成的事情設下最後限期來激勵自己。
逃避困難的事情	建立信心和意志力去克服困難。
缺乏獎勵	對於努力完成的事情，即使只是一個段落，都給予自己一些獎勵以激發自己繼續努力。
過分憂慮	給自己充裕的時間去作好準備，以增加開始進行事情的信心。

自修室入座證申請須知

有需要使用學生自修室的人士，即日起可以親身或以郵遞

方式申請入座證。市民可在設有學生自

修室的公共圖書館索取有關

申請表格及細則，或從公共

圖書館網頁(www.hkpl.gov.

hk/cindex.html)的「圖書館通

告」一欄內瀏覽及下載申請表格

及細則。截止申請日期為2月

2日，結果會於2月21日

至28日張貼於相關公共

圖書館告示板。



3月1日至5月7日(須憑證入座)

入座時段：

上午：上午8時至下午12時30分

下午：下午12時45分至5時15分

晚上：下午5時30分至晚上10時(星期一至五)

下午5時30分至晚上9時30分(星期六、日及公眾假期)

5月8日至31日(座位先到先得，無須憑證入座)

開放時間：

上午8時至晚上10時(星期一至五)

上午8時至晚上9時30分(星期六、日及公眾假期)