

前狀元心得：制定時間表 設階段性目標 DSE宅家備考 最緊要有自控力

新冠肺炎疫情之下，今屆文憑試（DSE）考生與往年不同，早早開啟「宅家備考」（留在家中備考）模式。沒有安靜的教室，又不在老師的眼皮底下，難免讓有些同學感到自由得不知所措，因為「總覺得住家不是學習的地方」。其實，宅家備考與返校備考的不同之處，在於更考驗學生的自控能力和心理素質。專家表示，沒有老師監督下要集中精力、提高效率，首先要自製時間表、定下階段性目標，《大公報》在此綜合上年文憑試狀元的家中備考安排，供考生們參考。



▲文憑試考生宅家備考與返校備考的不同之處，在於前者更考驗學生的自控能力和心理素質

教育線上

大公報記者 湯嘉平

學友社學生輔導中心總幹事吳寶城早前建議，考生們在現階段的衝刺時期，制訂的時間表應適應考試時的早睡早起作息，並將每日溫習時間分為五節、每節兩小時，並夾雜不同科目，活用腦部不同位置，避免某部分肌肉過分疲勞。每節之間加插小休，補充食物和舒展身體。另外，他建議設定短期目標以保障溫習進度，例如一日溫習幾科、一周要完成多少事。

適度消遣 勞逸結合

總結一下2019年的DSE狀元作息時間，不難發現，除了一位狀元會每日溫書到凌晨一、兩點外，剩下大多是到晚飯後就轉做其他事消遣。可見並非一味死讀書才有效，而是要有張有弛，注重效率。獲七科5*及數學延伸M2也獲5*的拔萃男書院狀元周伯儒表示，早上約九時起，他就開始溫書，直至晚飯前為止，每日溫習時間長達七至八小時，喜歡的學科交替溫習。

培正中學女狀元葉卓穎則由每天早上八時溫習至晚上12時，其間休息一至兩小時；相反，聖保羅男書院狀元黃瀚賢自認習慣不健康，每晚溫習至凌晨一、兩點，認為寧靜環境更易專注。觀塘瑪利諾書院的杜焯賢認為，溫習時數因人而異，讀得其法也很重要，例如做練習應「貴精不貴多」。聖馬可中學狀元陳韋諾則會自製筆記，令自己清楚每日溫習內容。

高效學習少不了勞逸結合，綜合去年狀元們的備考生活，他們大多會在晚上通過聽音樂、做運動來放鬆心情，但也有四位男狀元表示會通過打機減壓。不過，打



機的時間大多只有一至兩小時，絕對不會超過溫書的時長。這的確需要自我控制的毅力。

家長協力 關注情緒

通過時間表管理提升自控能力的同時，亦要注重自己的心理健康。吳寶城坦言，由於今年社會環境變化大，今屆考生或心理壓力較往年大。他建議學生在這一、兩個月的衝刺階段，可在學習之餘看看正

▲上屆狀元周伯儒（左）從早上九時起溫書，至晚飯前為止，期間會交替學科溫習



▲上屆狀元杜焯賢（中）認為溫習時數因人而異，讀得其法也很重要，例如做練習應「貴精不貴多」

▲學友社學生輔導中心總幹事吳寶城建議考生，制訂的時間表應適應考試時的早睡早起作息

能量的故事，不一定要時刻關注新聞，因為「文憑試卷題目出好了就難再更改，不必擔心通識科會否出到最近的新聞」。吳寶城亦提醒家長多注意學生情緒，一起創造安靜的居家環境，供考生溫習。

與其抱怨「點解我偏偏係呢一屆考生」、「點解我唔可以早啲／遲啲出世」，不如從「危」中看「機」，抓住今次機會提高自我管理力，科學安排時間。成功人士，從來都不是那些愛抱怨的人！



◀有口而出過來人認為在家學習條件好，不建議相約同學一起去咖啡店溫習，因為一定會分心聊天

四招提升溫習效率

有DSE往屆生在網上發布文章，分享自己備考期間總結出來的四個提升溫習效率「招數」，宅家考生們不妨嘗試一下。

第一招

戴耳塞

要耳根清淨，最簡單的方法就是戴耳塞！去鴨寮街買3M耳塞，一定要是3M牌橙色。試過去camp時，朋友打鼻鼾打到幾大聲都能睡着，價錢只要六元。戴上之後，一開始會有點不習慣，十分鐘後大腦會習慣這種空洞感覺，專注力就會集中在眼前看到的筆記和past paper。另外，戴上後千萬不要出街，因為真的好危險，車來了都聽不到。

第二招

假想敵

設立一個你的假想敵，或者男／女神，聽上去好奇怪，但其實真的好有用！人需要有比較，才知道自己和別人的距離。選擇假想敵時，不要選擇比自己強的手，因為你要有獲得勝利感覺。最好的假想敵，是實力與你相近，但某一科好過你，但又有其他科差過你，這才有意思。你會經常比較，當你一直看不起的人超越了你，你都會被迫提升自己。

第三招

去咖啡館

用40元買杯咖啡，用錢換取自己專注起碼兩小時。除返開條數，每個鐘價值20元，如果你的生產力少過20元，那這20元就化為烏有。不過要提醒的是，千萬千萬不要和同學一起去咖啡館溫書，因為一定會分心，一定會聊天，一聊開就要時間去專注返。最煩的是朋友整天問你問題，不回答他／她又好似不妥，所以，我覺得朋友永遠是溫書的負累，一人溫書效率更高些。

第四招

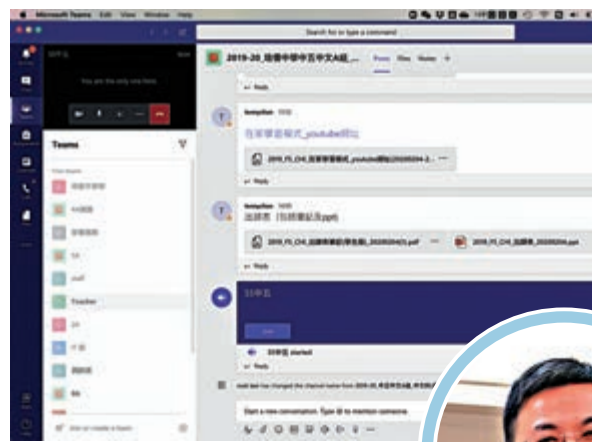
學習帳號

這個方法零成本，但即時效用也是最低，長遠可能有些用，效果因人而異。開個學習帳號，紀錄下自己每日溫習進度，寫下今日完成了什麼，當做「報告上司」。誰是你的上司？你帳號上的追隨者。

學校紛網上教學 在線答問題支援考生



▲李求恩紀念中學早前以「視像會議」形式進行全校教職員會議，討論停課期間的教學及功課政策



▲培僑中學校長伍煥杰表示，該校通過微信群組分發歷屆試題等教學資料，讓內地學生也能在家操練、溫習

為減少停課對學業的影響，學校紛紛使用網絡教學。李求恩紀念中學已訂下新的網絡課程表，學生每天上四節課，通過教學軟件「谷歌教室」（Google Classroom）紀錄每位同學的登入和登出時間，讓老師隨時掌握學生的學習進展；培僑中學校長伍煥杰表示，由於學校有四成是內地生，現時未返港，故選用內地可登陸的微信和雲視頻會議軟件ZOOM來發放教學資料和網上授課。

本月五日，李求恩紀念中學在校網上發布網絡課程表，所有學生每日從上午九

點開始上課，下午三點下課，每節課一小時，一天四堂課。校長賴炳華表示，現時用的教學軟件「谷歌教室」，可以讓老師清晰地看到每一位同學的登入和登出時間，也可以在線溝通和答疑，相信能掌握學生學習情況。他說，學校也會透過電話和WhatsApp的通訊平台，與家長及同學保持聯絡，確保他們能夠跟得上網上教學進度，並適時為他們提供恰當支援和輔導。

培僑中學校長伍煥杰表示，中六課程已在12月教完，往年學生現階段會在學校做模擬考，現在則主要通過微信群組分發

歷屆試題（past paper）等教學資料，讓學生在家操練、溫習，但老師會線上輔導、答疑。模擬考則會在學生返校後進行。若需要直播上堂就採用軟件ZOOM。

培僑宿舍供內地生隔離

綜合而言，伍校長表示，留家溫書其實不會對現時學習進度造成影響，希望學生調整好情緒，要相信自己。就跨境生回港要隔離14天的新規定，他建議學生在開考前至少提前14天返港，在學校宿舍隔離。



▲考生經過一天緊張考試後會處於極疲勞狀態，試後宜進食富含維生素C、維生素E及鹼性食物緩解腦疲勞

舌尖上的補腦招數

不少家長都覺得，孩子白天考試很辛苦，再加上時間緊張，回到家一定要好好地「補一補」，這樣才能給孩子提供充足的營養。家長的心情可以理解，但如何「食得科學」也是一門學問，不是大魚大肉就是最好。備考應注意以下幾點：

- 每餐要吃得適量，早、中、晚餐保持3：4：3的攝入比例。晚餐飯菜應當清淡、易消化。如果晚餐吃得太飽、太油膩，會導致考生出現面紅、腹脹、腹瀉等症狀，進而影響晚上的睡眠。
- 要吃一定比例的蔬菜和水果。該類食物富含維生素和礦物質，而這兩者是合成大腦神經遞質的物質基礎，神經遞質又是大腦神經活動所必需的。
- 注意補充不飽和脂肪酸和磷脂，例如魚、花生、芝麻、核桃等，它們能幫助大腦對抗自由基，保證神經細胞的正常活動，消除腦疲勞。
- 盡量選擇能緩解焦慮情緒的食物。考生臨考前難免有焦慮情緒，而富含色氨酸的食物能緩解大腦緊張焦慮情緒。故家長可買一些優酪乳、南瓜子仁、腐竹、魷魚、紫菜、蓮子和小米等食物做備餐。
- 多吃能緩解腦疲勞的食物。考生大腦經過一整天的緊張考試後，會處於很疲勞的狀態，此時非常需要選擇能緩解腦疲勞的食物，如富含維生素C、維生素E的食物以及鹼性食物。