



DSE 高分秘笈 ①

文憑試之路，從來不易。面對排山倒海的溫習壓力、錯綜複雜的考試內容，許多同學都在孤軍奮戰中感到迷惘。《大公報》今日起推出「DSE 高分秘笈」專欄，邀請在DSE戰場上斬獲高分的同學們，分享他們的備戰心法。

專欄內容涵蓋三大範疇：特定學科的溫書方法與應試技巧、日常時間管理的實戰法則，以及心理情緒的調適與支援。今次的分享並非高高在上的說教，而是同路人掏心窩的經驗之談——從如何高效操卷、整理錯題簿，到考試壓力的排解，每一篇都是汗水與智慧凝結而成的「高分秘笈」。

願這些文字能成為正在備戰DSE一眾同學們的一盞明燈。

大公報教育組

DSE 高分學生分享備戰心法

做好時間管理 溫習事半功倍

各位讀者，大家好！我是張希妍，庇理羅士女子中學2025年度畢業生，現為香港大學內外全科醫學一年級學生。文憑試中，我最佳六科獲39分，並於數學、數學延伸部分單元一（M1）及化學科奪得5**的成績。事隔一年，回想備戰文憑試的心路歷程，最令我感觸的並非放榜的一刻，而是當中的堅持和努力。如今，每當看見考生們為DSE廢寢忘餐、挑燈夜讀，我總會想起當年的自己。作為過來人，我深知DSE從來不是一場能夠靠「臨急抱佛腳」取勝的考試，而是有賴高中三年各階段的默默耕耘。今天，我希望與大家分享高中階段的溫習和時間管理策略，助各位掌握備戰文憑試的整體方向，並為每個階段設立明確的溫習目標。

中四：建立恆常溫書習慣

升上中四，正式步入高中課程，主科和選修科的難度與廣度均顯著上升，同學們難免感到迷惘，需要一段時間適應。雖然中四的課業壓力看似尚輕，但這正正是摸索適合自己的讀書方法的黃金時間。依我看來，中四是最適合建立恆常溫書習慣的一年，同學們可以嘗試每天放學後用一小時整合當日所學，周末再抽少許時間整理筆記，回顧學習進度。這個看似微小的日常習慣，有效助我適應高中的教學節奏，讓我更從容地面對中五、中六日益密集的課程。

中五：完成課題後即操練

踏入中五，選修科課程越漸緊湊，不少同學更須同時身兼學生會、學會幹事等職務，時間表一下子被填

滿。然而，學習進度亦絕不容落下——同學們需要妥善分配時間，在履行課外活動義務和學業之間取得平衡。我當年的時間管理策略是善用碎片時間，並設定一個明確的時間分界點，例如晚上8時前必須處理完課外事務，8時過後則將整段時間留給學業。這個習慣助我維持健康的生理時鐘，既能保持專注力，亦真正做到學業與課外活動兩不耽誤，避免學業倦怠。

此外，同學們亦需要開始習慣公開試的考核模式，建議於完成一個課題後，即時操練與該課題相關的試題，不但能夠釐清課題概念，鞏固所學，亦能夠盡早摸熟文憑試的出題模式，為中六課程奠定穩固的根基。

中六：補足弱點最後衝刺

來到中六，文憑試已近在咫尺。此時大多學校已教授完文憑試大部分內容，溫習焦點亦逐漸從摸索、理解，轉移至操練試卷、精進答題技巧。中六前的最後一個暑假，毋庸置疑，是回顧中四、五所學的最後機會，必須好好把握——我建議同學們以文憑試歷屆試題配合課本內容，有系統地梳理過去兩年的知識和考核重點，真正做到溫故知新。中六上學期，同學宜將溫習時間分為「緊貼教學進度」和「針對弱項操練」兩部分，兩者相輔相成，既要確保不落後於學校課程，亦要逐步補足自己的弱點，為備試假期的全力衝刺做好準備。

與此同時，一旦學校完成教授所有課題，同學們便可盡早按年份操練

歷屆試題，藉此提早熟悉文憑試各試卷的時間分配，辨識不足之處，對症下藥，針對性地調整溫習策略，從而提升整體效率。

進入備試假期，文憑試前的最後衝刺階段正式展開。這期間溫習時間最為充裕，時間管理是否得宜，足以左右文憑試的最終成績。我建議同學根據溫習進度與模擬試成績編排溫習時間表，把時間劃分為「操練」和「重點回顧」兩部分，並建立「錯題庫」，將反覆出錯的題目分類記錄，定期重溫，釐清當中的陷阱和知識盲點，讓溫習事半功倍。同時，備試假期的關鍵在於心態平穩，切忌與他人比較溫習進度，專注完成每日溫習目標；並提早適應考試作息，在正式開考時間操練試卷，調整生理時鐘，讓身心在考試期間保持最佳狀態。

回顧高中三年，DSE是一場漫長的耐力跑，不同階段各有不同的策略：中四建立恆常溫習習慣、中五摸索考評模式、中六全力衝刺——每個階段所揮灑的汗水終會於文憑試成績表上體現出來，助你逐步邁向摘星的路途。願各位在備戰文憑試路上找到適合自己的讀書方法和節奏，從容應對DSE，無悔高中三年的努力。

DSE 從來不是能夠靠「臨急抱佛腳」取勝的考試，而是有賴高中三年各階段的默默耕耘。

張希妍同學

今屆DSE狀元學習方法分享

獨特溫習方式

- 站立溫習法：保良局董玉娣中學狀元李心兒習慣戴着耳機站立溫習，認為坐着容易打瞌睡，站立能有效提神，每天最多溫習8小時，晚上12時前入睡。
- 番茄工作法：保良局羅氏基金中學超級狀元黃樂彥採用「專注25分鐘、休息5分鐘」的方式，避免精神過度繃緊。

補習與自主學習取態

- 不補習：李心兒自中三起停止補習，認為學校資源充足，且補習社固定時間令放學後更疲憊，傾向靠自律學習。拔萃女書院狀元程熹同樣沒有補習，靠學校教材和補充練習備戰。
- 有補習：英皇書院超級狀元陶則然初中成績不算頂尖，升高中後靠補習追趕。拔萃女書院狀元羅汶庭則有接受中文補習。

AI工具使用有度

- 善用AI：皇仁書院超級狀元吳家穎用AI理解化學、物理等抽象概念，亦用於生成練習題；陶則然用AI分析溫習重點；黃樂彥用AI生成約12篇範文題目；培正中學狀元何卓諾讓AI生成物理題目以檢視知識盲點。
- 少用或不用AI：李心兒指AI答案偶有錯漏，傾向直接問老師；協恩中學超級狀元劉彥彤習慣親手整理筆記，認為這是學習過程的一部分，有助加深記憶。

時間管理與操卷

- 李心兒早上專注記憶背誦，下午和晚上操練歷屆試題。拔萃女書院程熹每日溫習8至9小時，早午各操一份歷屆卷，晚上複習，亦會做A-Level和CEE試卷以熟悉新題型。羅汶庭每天早上7點起床，每日學習約6小時。陶則然備考高峰期每日溫書6至7小時，臨近考試減少時長保障休息。
- 劉彥彤強調「重質不重量」，不刻意統計溫習時數，認為大腦吸收多少才是關鍵；她戒掉通頂習慣，晚上11至12時就寢。

心理調適與減壓

- 多做運動：李心兒每日下午打羽毛球和乒乓球。皇仁書院趙汝謙認為要有適當放鬆才能走更遠的路。聖保羅男女中學超級狀元王繹嘉靠打籃球、做運動緩解壓力。
- 聽聽音樂：多位狀元靠聽歌減壓，歌單橫跨不同年代——培正中學熊鑑蕎愛聽呂爵安《E先生連環不幸事件》及K-POP，何卓諾是陳奕迅歌迷；超級狀元許樂喜歡Stray Kids；狀元莊梓謙則鍾情譚詠麟《霧之戀》。
- 共同溫習：熊鑑蕎與同學組成學習小組互相加深印象；何卓諾與同學分工整理課題、互相講解以鞏固所學。

庇理羅士女子中學 張希妍

（現就讀香港大學內外全科醫學士）

►文憑試前日放榜，今年誕生二十四名超級狀元，破歷年紀錄。

只要按部就班地規劃好時間，留給自己調整的彈性，你會發現自己一天比一天厲害。

梁語菲同學



▲文憑試是一場長途賽，考生要做好規劃和時間管理，不應臨急抱佛腳。

庇理羅士女子中學 梁語菲

（現就讀香港中文大學內外全科醫學士）

善用暑假 完成歷年試題

分年份的試卷了。話雖如此，但也要記得有充分的休息，預留時間做自己喜歡的事，才能捱到之後的Study Leave和文憑試呀！

溫習時間表清晰列明進度

到了後期Study Leave的階段，有一份清晰的溫習時間表相當重要。這份時間表不能寫得太過空泛（例如只寫「今天溫化學，明天溫生物」），而是要明確落實到每一天、甚至每一節要溫哪幾課、完成哪一年或哪一份歷屆試題，清晰地知道溫習進度，確保自己考模擬考試或真正走入DSE試場前，已經完成了預設的溫習進度。看着時間表上的任務一個個被剔除，那種踏實感能極大地緩解你的考前焦慮。不過很多同學寫時間表的時候熱血沸騰，把日程塞得密密麻麻，結果往往發現大幅落後進度，實行了兩天就宣告崩潰。因此，制定時間表一定要預留適量的「空白時間」處理突發事情或心血來潮外出散步，即使白天的進度落後了，你也有機會在空白時間補回，不至於打亂一整天的計劃，更能保持良好的心理狀態。

打持久戰 勿捱餓捱「眼瞓」

很多同學臨近考試就會廢寢忘餐：「少吃一餐就可以多溫三十分鐘，凌晨睡覺隔三、四小時起床溫書又可以多溫兩小時，真

隨着考期一天天逼近，大家心裏難免會感到焦慮和迷茫。看着書桌上堆積如山的歷屆試題，或者在溫書程式上見到朋友一天溫十幾小時，你是不是也曾懷疑過自己的進度？先進行一個簡單的自我介紹，我是2025文憑試考生，在物理、化學和生物都拿到不錯的成績，由於自己理科比較強，因此對於如何有邏輯地釐清概念、面對大批理科題目時如何拆解，都累積了一套心得。作為過來人，我將從時間管理與心態兩方面，為大家拆解如何精準迎戰DSE！

如果你明年應考DSE，就可以善用升中六的暑假重溫不熟悉的課題和做by-topic試題，這段時間沒有日常課堂規限你的時間表，完全可以根據個人能力和需要重點查漏補缺，並且要建立一個清晰的時間觀念：在什麼時間節點前，必須完成什麼目標。到了暑假，你應該把過去兩年學過的所有知識點重新溫習一遍，特別是那些你一向覺得難以理解、甚至想逃避的課題，更要重點突破，針對性地做相關題目。我以往的做法就是在暑假做完大部分的by-topic歷年試題，熟悉每一個課題的知識和答題方法，就可以在Study Leave的時候開始做by-year，去到開考時就可以剛好完成大部