



DSE 高分秘笈 ③

如何應對文憑試的數理科？以往的考生普遍認為，數理科的作答框架或要求相對變化不大，多做歷屆試卷，累積答題技巧至關重要；有考生在「操卷」的基礎上，建立一本專屬自己的「錯題本」明確思路，成為最堅實的護身符；亦有考生在人工智能的大趨勢下，善用AI工具來批改模擬試卷，即時得到回饋，提升練習效益。

溫習不是比拼誰用的時間久，而是誰的效率高。找對合適練習方式，才是在試場上取得理想分數的不二法門。《大公報》推出「DSE 高分秘笈」專欄，邀請在DSE考試獲取高分的同學們，分享他們的備戰心法。

大公報教育組

數理科多操卷 掌握答題技巧 提升溫習效率

AI批改模擬卷



有時考評局
評分準則非常嚴格，答案中一定要包含關鍵字，否則會失分。

蔡昊霖同學

觀塘瑪利諾書院 蔡昊霖

（應屆文憑試考生，物理、化學和數學延伸部分單元二皆5**）

科學原理靠理解 不能一味背誦

大家好，相信DSE絕對是其中一件令大家最感到緊張和焦慮的事。作為2026年的文憑試考生，我想和大家分享一下我的溫習策略和心態管理技巧，幫助大家更有效率地準備文憑試。同時，我也在數理科取得不錯的成績，因此我也想分享一些溫習數學和科學科目的技巧。

自修室溫習較佳

首先，大家要找到一個能夠讓自己專心、沒有其他事物干擾的環境溫習。我建議大家在學校或公共圖書館的自修室溫習，因為這裏都十分安靜，溫習時不會被噪音干擾。更重要的是，自修室會有其他同學溫習，看到別人在奮鬥，自己也會燃起鬥志，不敢鬆懈。有些同學可能較喜歡在家中溫習，但我對這個做法有所保留，因為在家中容易受到各種因素影響，例如：家人帶來的噪音，身旁的電視、電腦等，使溫習效率下降。

其實，溫習與休息的時間安排也十分重要。相信大家最常用的溫習方法便是操練試卷，但大家千萬不要不停地做各類試卷，因為這樣會使大腦疲累，就發揮不出平時的水

準。相反，我建議大家在做完一份試卷後，便休息15分鐘，可以喝口水，在走廊散散步，讓大腦暫時脫離緊繃的狀態，這樣便能在後續溫習時發揮最佳狀態。溫習不是比拼誰用的時間久，而是誰的效率高。

不能入睡也要休息

我相信大家有時會害怕付出了卻得不到回報，害怕考試時候失手。俗語說：「努力不一定成功，但不努力一定不成功。」大家可以把重心放在過程而不是結果，明白已經付出了很多，無論最後結果是好是壞，要告訴自己已盡心盡力、問心無愧了。人最害怕的就是失敗，但當你將目光放在過程時，恐懼便會淡化。

其實，心態也會影響睡眠，由此影響精神和考試的狀態。在準備文憑試期間，大家也許會感到焦慮，特別是明天即將應考文憑試時，難以入睡。但即使睡不着，大家也要趁早上床，與其因睡不着而半夜起來做其他事情，倒不如堅持在床上閉目養神。因為就算睡不着，但若能閉上眼睛下，也能緩慢地補充精神，這就像一顆電池，寧願能讓她充一點點電，也不要讓她電量耗盡。我相信這樣做能改善溫習和考試的狀態。

我的選修科包括物理、化學和數學延伸部分單元二，三科皆在文憑試中取得5**的成績。在數學（包括必修和延伸部分）方面，掌握不同題型的解題技巧至關重要，因為考評局每隔幾年便會「翻炒」不同年度的試題。以2026年數學必修部分為例，第19題便和歷屆的「四心」題目十分相似，因此我建議大家多做歷屆試卷，累積答題技巧，當下次見到相似題目時便能游刃有餘。

注意使用關鍵字

至於物理和化學，最重要是理解概念和熟悉答題技巧。首先是理解概念，物理和化學科包含很多科學原理，大家需要理解並靈活運用。因此，在溫習時不能一味背誦公式和理論。2026年物理卷多出了文字題，要求大家多運用科學原理加以推論。而2026年的化學卷也有大量新題型，單靠背誦是不足夠的，因此溫習理科的要訣是理解。此外，大家也要掌握答題技巧，有時考評局的評分準則非常嚴格，答案中一定要包含關鍵字，否則便會失分。因此，我建議大家多留意評分參考，記住哪些得分的關鍵字，以避免失分。

最後，我希望我的溫習方法和策略可以幫助大家，祝大家考獲理想的成績。

自行製作試卷
練習能找出不熟練的課題或概念，然後加以鞏固。

梁煒彬同學

在備攷文憑試的過程中，相信廣大香港學生都會認同過程艱辛，難以找到適當的方法應對未知的挑戰。我亦同樣經歷過漫長的摸索和探究，才終於找到適合的方法，讓學習過程輕鬆不少。我主要希望分享自己修讀文憑試理科科目多次名列前茅的學習心得，並為大家介紹一些能夠精準應付文憑試的小撇步。

文憑試理科科目的其中一個特色就是答案固定，而且每年要作答的框架或要求變化不大。因應近年來人工智能成為大趨勢，學生不妨善用網絡上大量免費提供、門檻極低的人工智能工具幫助學習。舉數學科來說，我曾接觸一個名叫OpenRank的免費平台，該平台每周定時發放一份人手擬定的數學模擬試卷。學生在同一時間內計時完成試卷後，統一遞交到平台的人工智能系統批改，即時就能得到分數以及回饋。換言之，大家足不出戶就可以每周進行一次數學模擬考試。相比起以往學生只能靠操練補充練習，而且老師未必有課餘時間來逐一輔導學生的情況，網絡大大增加了大家自行練習的效益。

熟悉考試模式 了解出題趨勢

文憑試的難度雖然在全球各地的大學入學試中已經頗高，但理科出題人的思維以及近年出題的趨勢並非無跡可循。我讀生物科的時候，就曾對2024年和2025年的文憑試生物試題進行過研究，發現最近幾年考評局熱衷於「間接式」、「資料式」的出題模式。例如給予考生足足兩頁有關乳糖不耐症實驗或者人口分布的相關資料，希望考生通過已有的知識分析，再系統性地解釋資料描述的有關現象。因此，我也在其中加強了對資料分析的能力。而在2026年文憑考試之中，果不其然，考評局再次以「資料式」的方式考問學生有關棕櫚樹與泥土的關係。可見，分析試題不僅僅是鍛煉思維和答題模式的工具，更可幫助考生抓住出題者的思路或風格，提前做好準備。

精準預測多條高難度試題

在準備考試期間，我與其他同學都曾嘗試過在不同的科目製作筆記及模擬試卷以助複習，更甚者我校有同學自行製作了數學延伸部分M2的模擬試卷，在校內與其他同學進行模擬考試，互相切磋。自行製作試卷練習其中一個好處，就是過程中能夠找出不熟練的課題或概念，然後加以鞏固。比如我在製作化學科的模擬試卷供自己操練時，便習慣參考之前測考之中的錯題或難題，旨在考問自己對艱深課題的理解程度，而通過操練這些題目也能助我抓住學習範圍內的小細節。另外，自行出題也能鍛煉對於答案框架或上文所述的出題趨勢的認識。我與相熟同學就曾擬定多份完整的理科試題，包括生物、經濟及M1/2等，每一次都加入不同新概念、嶄新題型及難題。在這約10份試卷當中，有部分精準預測了2026年難度顯著提升的生物科和M2的試題，幫助大家掌握試卷難度。

九龍民生書院 羅海桐

（應屆文憑試考生，英文和生物科5**）

專注25分鐘後 小休5分鐘

這是一場漫長得彷彿能聽見心跳聲的長跑。作為剛剛跨越DSE這座大山的師姐，我深知你內心的起伏——那種對溫習不完的焦慮、對未來的迷茫，以及無數次看着模擬考成績懷疑自己的瞬間。但作為過來人，只想跟此刻正閱讀這篇文章的你說聲：「你可以的。」

其實，文憑試最考驗我們的，往往不是學科知識本身，而是那種「無論如何努力，時間似乎永遠不夠用」的無力感。然而，我想由衷地告訴你，這些不安與掙扎都是再正常不過的。感到害怕，是因為你在意；感到迷茫，是因為你正努力向高處攀登。

每天等車時溫習詞彙

在漫長的溫習過程中，盲目死記硬背只會徒增疲憊。面對數學或科學等理科，一味刷題並非良策，不妨嘗試建立專屬「錯題本」。將每次對照評卷參考時豁然開朗的思路，用紅筆清晰地記錄下來。在考前最焦慮的幾天，這本錯題本將成為你最堅實的護身

符。至於那些令人頭痛的中文範文與英文詞彙，不需強行硬背，試着利用每天早上上學等候巴士或搭乘地鐵的零碎時間，在手機上溫習五個萬用詞彙。這種日積月累的微小嘗試，終會在不知不覺中，轉化為你在試場上最充足的底氣。

此外，我們必須學會與時間高效相處。與其在日程表上寫下空泛的「今天溫習英文」，不如將目標細化，把龐大的任務拆解為具體可行的小目標，並在溫習時將手機放置於另一個房間。每次專注25分鐘，給予自己五分鐘的喘息時間，你會發現，自己的專注力與效率其實遠超想像。

然而，最重要的一件事，是務必對自己溫柔一些。DSE是一場考驗心理韌性的馬拉松，決定的關鍵不在於誰起跑最快，而在於誰能在跌倒後，拍拍身上的灰塵繼續前行。當你感到思緒混亂、難以吸收任何知識時，請聽從過來人的建議，大膽地放下筆，到戶外散散步、聽一首喜愛的音樂，或者與身邊並肩作戰的同學傾訴交流。適度的抽離並非

懈怠，而是為了讓大腦重整旗鼓。規律的作息與充足的睡眠，絕對比熬夜通宵更能幫助你在試場上發揮超水準。

親愛的師弟師妹，備考的道路雖然孤單且艱辛，但你絕非孤軍奮戰。你為夢想熬過的夜晚、寫盡的文具，以及每一次擦乾眼淚後的堅持，都正在一點一滴地，雕琢出一個比你想像中更強大的自己。放鬆心情，深呼吸，相信每一分累積吧！加油！

面對數學或
科學等理科，一味
刷題並非良策，不妨
嘗試建立專屬「錯題
本」。

羅海桐同學

九龍民生書院 黃穎詩

（應屆文憑試考生，取得4科5**）

操卷記下常犯錯誤 溫故知新

每個人天資能力各異，故以下方式僅供參考，各位且按個人需要作適切調整，毋須盲目跟從，亦可整合出對自己最有效的學習方式。就備戰方式而言，切忌過分依賴背誦，畢竟理解才是學習的基石，惟有概念清晰，才能令我們於考試中舉一反三，應付嶄新題型。各位不妨與身邊好友交流切磋，互相抽問、解惑、分享學習資源，互惠互利。

概念完備以後，便需實踐所學。「操卷」至關重要，完成歷屆試題後，更重要的是對閱及反思。各位不妨交予老師作批改且詢問改善

建議，又或自行批改後細閱考評局上載的資源，如教師會議簡報，各等級的考生示例等，了解作答要求。一連串埋頭苦幹後，可嘗試總結個人常犯錯誤，並將常見答題要求記下，方便日後溫故知新。

文憑試確實不易應付，備試途中感迷惘焦慮亦是常事，但請相信自己，也請記得你所付出的每一分汗水均會成為在考場揮灑自如的底氣。苦讀之餘好好平衡身心健康，只要無愧於心便足夠，加油！

不妨與身邊
好友交流切磋，互
相抽問、解惑、分
享學習資源。

黃穎詩同學



觀塘瑪利諾書院 梁煒彬

（應屆文憑試考生，理科高分學生）

同學自行擬定試卷 互相切磋