



DSE 高分秘笈 ④

考生面對中學文憑試（DSE）龐大的溫習範圍，壓力難免會大增，以往考生普遍認為先「學會學習」，可以提升效率，成果能事半功倍。有同學堅持每日重溫當日所學，好讓自己能及早發現不明白的地方，盡早向老師請教；不少同學亦會自製錯題簿、抽認卡幫助記憶，避免一錯再錯。

將溫習時間表塞得密密麻麻，反而會產生沉重的壓力，有效的溫習不是比誰熬得久，而是能在有限的時間裏真正全神貫注，才是致勝之道。《大公報》推出「DSE 高分秘笈」專欄，邀請DSE戰場上斬獲高分的同學們，無私分享他們的備戰心法。

大公報教育組

每日重溫所學 鞏固記憶 學會學習 找對方法事半功倍

聖馬可中學 洪曉峻

（應屆DSE考生、獲香港中文大學內外全科醫學士有條件取錄）

溫習的時候
要想像自己正在考試，確保每個內容都
牢記於心。
洪曉峻同學

主動留意自己錯誤概念 及早改正

學海無涯，在人生的每個階段我們都在學習。作為青少年，追求終身學習先要「學會學習」。事實上，每個人有屬於自己的讀書方程式，善假於物、找對方法，才能事半功倍、提升效率。簡言之，是讓自己從被動接收者，轉化成主動學習者。我獲得香港中文大學內外全科醫學士有條件取錄，希望與大家分享幾個我用過的學習方法，也能幫大家找到最適合自己的方法！

人工智能 協助思考

我的中學生活比較忙碌，所以我會想辦法槓桿收益，以最少的成本換取最大的效率。而人工智能便是大家常用的新工具。人工智能能作為人類助手，省卻繁複程序，同時超越人類局限，提出新想法。例如，人工智能運用大數據及引擎搜索，能夠在短時間內提供資訊，作為論說文的素材，或是文科短文寫作的例子，增潤內容。加上，人工智能能提供個人化意見，可以簡單類比解釋複雜的理科概念，亦可以設計獨特口訣協助背誦。可是，人工智能容易造成思想外判的惡果，令同學失去獨立思考及創造力。故此，同學不應過分依賴人工智能，使用時亦要保

持批判思考，進行事實查核，才能準確掌握內容。

透徹了解 主動記憶

學習需要把知識內化。我曾經幫助同學溫習，而只記得部分內容，或者英文考試卻只懂用中文解釋，是常見的弊病。其實溫習的時候要想像自己正在考試，確保自己每個內容都牢記於心。除了必要的死記硬背之外，同學可以嘗試先理解概念，再打通不同內容，應用所學，而非逐字背誦，或者盲目使用各種捷徑。而在背誦的時候也可以按邏輯順序或時間順序，把內容組織起來，會較易背熟。同時，同學亦可參考各種科學認證的溫習方法。例如費曼學習法，想像自己為小老師，向身旁好友、師弟師妹教授課本內容，鞏固記憶。亦可參考遺忘曲線，訂立溫習時間表，確保自己兼顧所有科目。當你熟悉所學，可以在不揭開書本的情況下完整記起內容，便是把知識真正內化了。

拒絕拖延 勇往直前

我們時常會認為文憑試尚有一段距離，可以把溫習日程延後，但這個做法很有可能

令我們不了解的內容越積越多，結果難以在考試前短時間內消化。須知高中科目各個單元概念環環相扣，由淺入深，打穩根基乃是學有所成的關鍵。而且，文憑試的題型日益靈活，往往要求同學跨單元、跨概念地融會貫通。所以，同學宜每日重溫當日所學，好讓自己能及早發現不明白的地方，盡早向老師請教。這不但有助鞏固記憶，更能避免「未學行，先學走」。每次考試後，同學需主動留意自己的錯誤概念，及早改正。甚至到了中六，會有大量模擬試卷，更要花時間解決每一條題目，不論長題目，抑或選擇題。

高中緊湊的生活往往伴隨不少壓力，有時面對退步會焦慮擔心，無法突破瓶頸會意志消沉，甚至遭遇挫折會一蹶不振。然而，支撐我們繼續向上的動力，往往都是個人心態。同時不應把同學視為假想敵，比起攀比，更希望大家可以與喜樂的人同樂，與哀哭的人同哭，彼此支持。往者不可諫，來者猶可追，忘記過去的不完美，放眼未來，懷積極的態度不懈努力向前。

祝願各位莘莘學子得能如願以償，耕耘有獲！

有效的溫習
不是比誰熬得久，
能在有限的時間裏真
正全神貫注，才是致
勝之道。
鄭穎怡同學

很多人都說，文憑試是中學生涯的終極測試，但親身經歷過後，我明白到這更是一場對抗心理壓力的馬拉松。過程中，你會懷疑自己，會焦慮到睡不着，會在深夜覺得全世界都在

奮力向前，唯獨自己原地踏步。這些迷茫和掙扎，我都一一經歷過。

回首備戰初期，我曾經陷入一個常見的誤區，覺得每天要坐在書桌前苦戰十幾個小時才算努力。我把時間表塞得密密麻麻，連吃飯都覺得是在浪費時間。結果，不到一星期我便撐不住了，那天下午我一直對着同一頁筆記發呆，什麼都讀不進去，罪惡感卻沉重得幾乎將我壓垮。後來我才明白，有效的溫習不是比誰熬得久。能在有限的時間裏真正全神貫注，才是致勝之道。

於是，我開始在每天睡前，在紙上寫下明天必須完成的三件事，而且每天只集中攻克兩至三科。當你把龐大的溫習任務拆解成當日可完成的細碎目標後，內心自然能保持動力。每次順利達成一項，那份成就感也會推着你繼續向前。

手機是最大敵人 勿放視線範圍

想要維持最佳的溫習狀態，專心致志是基本，而手機往往是最大的敵人。只要它放在身旁，我總會不自覺地偷瞄，看看有沒有遺漏的訊息，又或者在目標還未達成前便過早放鬆，拿手機當作休息，結果往往一發不可收拾，白白浪費了許多寶貴時間。

最終，我給自己定下規矩，溫習時不把手機放在視線範圍內。想休息，就站起來走走、拉拉筋，或者遠眺窗外，讓大腦真正放空。

處理考試壓力同樣是文憑試重要的一環。記得有一晚，我明明很累，卻輾轉難眠，滿腦子都是「萬一失手了怎麼辦」、「會不會辜負了家人和老師」。這種壓力源於我們把整場考試看得太重，幾乎每個人都難以幸免，畢竟文憑試成績確實關乎未來的大學選科。

我自己有一個很有效的減壓方法，就是對着我的貓，把當下所有的恐懼全部說出來。牠靜靜地聽，有時還會輕輕喵一聲，彷彿在為我打氣。傾訴的過程本身就是一種梳理，你會發現那些在腦中無限膨脹的恐懼，一旦化為語言，分量就縮小了，壓在心頭的大石似乎也隨之減輕。

文憑試是一場漫長的戰役，這段日子，你會怕、會累、會懷疑自己，這些感受都是正常的，因為你是人，不是機器。請允許自己有狀態不好的日子，允許自己哭泣，允許自己休息。然後，在準備好的時候，再坐回書桌前，帶著堅定重新出發。

願你們在接下來的日子裏，關關難過關關過，不負韶華。他日合上筆蓋之際，心中都有武士收刀入鞘的驕傲。加油！

庇理羅士女子中學 鄭穎怡

（DSE中國語文5**）

拆細每日溫習目標 保持前行動力

遇到問題
時，不要抗拒請教
老師或同學，積極解
決疑難是進步的關
鍵。
歐陽寶玲同學

庇理羅士女子中學 歐陽寶玲

（應屆DSE考生，中國語文5**，生物5**，化學5**，英國語文5*，數學5*，物理5*）

製作錯題簿 方便重溫免一錯再錯

我是歐陽寶玲，庇理羅士女子中學的畢業生，也是2026年文憑試考生。今天和大家分享我自己的溫習心得和方法，希望這些經驗能幫助大家更有信心、更有效率地學習。

遇不明速請教 避免問題累積

每個人都有自己適合的學習方式，而我的經驗是依照每科的學習步伐來安排日常溫習。例如學完中文科每一篇範文或數學科每一個課題，除了功課外，還要操練相關的學校課本內外練習，有助於鞏固每個課題的知識。當遇到問題時，不要抗拒請教老師或同學，避免把不明白的問題累積，積極解決疑難是進步的關鍵。我也建議大家在核對答案時，製作錯題簿，用紙本或電子版筆記本記錄自己的錯誤以及正確答案，這樣日後溫習時就能快速找到不足之處，避免重蹈覆轍。

臨近考試時，多多操練歷屆試題或綜合練習，讓自己更有信心面對試題。

說到考試，相信不少同學面臨考試時都覺得各科溫習內容又多又複雜，難免出現時間緊繃的難題，所以需要有效的時間管理，而清晰的時間規劃將有助善用時間。首先，可以根據考試時間表在月曆上寫上每日溫習的科目，以便分配每科可用日數，然後，再訂立每日詳細時間表，例如早上溫習課文，中午操練歷屆試題和複習錯題簿，晚上做針對性操練，令到每一個小時都用得其所，有明確溫習目標。同時，亦可善用計時器，提醒自己每項溫習行程的剩餘時間，增加溫習動力。

當然，同學在忙於讀書時，也要注意身心健康。平時同學可在每星期撥半天至一天進行戶外運動，透過跑步、踩單車等活動強身健體之餘，亦投入運動之中轉移注意力，

減輕壓力。充足的睡眠對減壓亦非常重要，它可使人精神奕奕，減少負面情緒，並提升記憶力與思考速度。溫習考試時，無暇外出，也要適時小休，以免過勞昏睡，大大影響複習效果。考試不是衡量人生的唯一標準，所以只要同學盡全力便可，不必給自己太多的壓力，更不必跟別人比較成績，徒添緊張，要知道每位同學對各科的興趣和能力都不大相同。

分享了一些讀書技巧，希望能給同學們起了小小的參考作用。雖然學習之路充滿挑戰，但只要我們保持平常心，勤奮努力，適度放鬆，就能迎來理想的結果！天道酬勤，共勉之。

庇理羅士女子中學 莊菁怡

（應屆DSE高分考生）

閱讀同學佳作 助提升寫作能力

夫便是操練，但更重要的是對概念的理解，只要操練足夠，DSE便能得心應手。

自製筆記抽認卡幫助記憶

至於選修科，我會建議先複習書本內容，再做不同的課題練習及by topic past paper，最後再做近年的by year past paper，在此過程中，製作錯題簿最為重要，閒時及應試前反覆翻閱，能有效避免重複錯誤。做past paper不但能夠讓自己了解個人實力，亦可以掌握考評局的指定答題字眼。除了純粹的翻閱課本，同學亦可自製筆記、抽認卡來幫助記憶，或是借助各種AI來幫忙。至於額外的練習，同學應收到學校提供的資源；但需注意的是，在使用各出版

社練習之時，同學應自行考慮題目質素，以免事倍功半。作為理科生，讀理科最重要的是認清不同概念，因此建議大家在操練時細心思考，答錯便記錄在錯題簿，避免一錯再錯。

溫習固然重要，也需重視休息：溫習重質不重量，因此不必擔心別人溫習時數長，只需相信自己的溫習效率便可。同時要緊記考試重點，不要花太多時間在範圍外的內容。最後亦最重要的，是盡力保持樂觀心態，相信自己，並活用知識，就能在考場上妙筆生花。

DSE只有一次，擔憂是人之常情，但不妨化之而成動力，全力以赴，希望大家都能取得理想的成績！

盡力保持樂
觀心態，相信自
己，並活用知識，就
能在考場上妙筆生
花。
莊菁怡同學

莊菁怡同學

DSE 是人生中一個重要的分水嶺，然而，很多同學都對如何準備DSE感到迷茫。作為2026年DSE考生，我希望與各位分享一下自己的備考心得，帮助大家釋除疑慮，為應試做好準備。

首先，就主科而言，中英文兩科是令大部分考生有感束手無策的科目。除做past paper外，我亦建議同學讀熟十二篇範文，並在寫作手法和寫作目的上作反思，以深切體會範文內容；此外，閱讀同學或其他來源的佳作，有助於短期內提升DSE中英文寫作能力及掌握扣題方向。至於數學，準備功