

彩橋



本通讯旨在加强卫生署学生健康服务和学校之沟通

二零零七年九月

第三十六期

卫生署学生健康服务出版



九月是新学年的开始。经过了漫长的暑假，又是时候要重拾心情，投入学习。对于新的学年，相信很多同学也会订立一些新的学习目标。无论是甚么学习目标，我们也希望藉著学习的过程以增加知识充实自己。

今期我们和大家一起探讨提高学习的兴趣和技巧，希望同学们可以藉此机会重温学习的目的，提升学习的兴趣及增加学习的技巧。



编辑委员会：陈炜云医生、谭玉笑护士、蔡赛凤护士、樊秀敏护士、董月红护士

电话：23494212 / 23492772 传真：23483968

Website 网页：http://www.studenthealth.gov.hk

英文版刊载于网页上 English version is available on our website

編
者
的
話

提高学习的

兴趣和技巧

学生健康服务护理行政组

古语有云：学而时习之，不亦说（同「悦」）乎。在学习的阶段，假若同学只著重考试成绩，而忽略了学习的真正目的，在学习的过程中，忘记去发掘和享受当中的乐趣，实在可惜。学习是为了寻求学问，有时单靠「埋首苦读」，并不是最好的方法。我们必须要有主动和积极的态度，再配合良好的学习技巧，以解决学习上遇到的困难，这样才可提高学业成绩。此外我们还要养成良好的生活习惯，保持健康的体魄及充沛的精神，使我们在学习生活中应付自如。

提高学习的兴趣和技巧

要提高学习的兴趣，首先要明白学习的目的，学习是为了追求知识、开阔视野、充实自己；当掌握知识和技巧后，从而得到满足感及建立自尊自信，丰富生命。



在兴趣提升方面，我们可以：



1. 将学习生活化

能够将学习溶入生活中，养成活学活用的习惯，学习自然变得更有兴趣更生动，例如写日记、看地图、运用算式等。

2. 寻找适合的学习环境

当学习的时候，要留意环境的配合；最好是固定的地方，如一张无杂物的桌子，清静而光线充足的环境有助集中注意力，提高学习的兴趣。



3. 享受学习的过程

学习是一项经验的累积，所以是不可能操之过急，我们要了解自己的能力和，订定甚么才是尽力，确立清晰目标，要按部就班，当成果慢慢显现时，我们便能感受到学习的乐趣。

4. 启发兴趣

以「预习」的方式启发学习的兴趣，我们可以先浏览一两课书本课文，然后多思考内容和寻找答案，遇到不明白的便找老师或同学帮忙，善用这方法，可以大大增加我们对课文的兴趣。到老师教授那一两课时，我们自然较易掌握老师的讲解，有助回答老师的提问及对课文加深印象。



5. 提升自尊感和自信心

尝试发掘自己的优点，例如：字体工整、作句有创意等。不要太看重成绩，只要是尽了力，在过程中有付出努力，即使只有小进步亦应肯定自己的努力和价值。



6. 互相鼓励挑战

可以和同学组成学习小组，大家交流学习经验和分享学习的成果，在互相鼓励和影响下，大大提升学习的兴趣。



同学要对学习产生兴趣，凭藉这股无形的推动力，并利用学习技巧，逐步达到目标。然而，同学须有健康的身体，才能奋发向前。因此，你要培养良好的生活习惯，才能拥有良好的体魄和敏捷的思维。配合恰当的时间运用和学习技巧，便可缩减读书时间，增加学习效率。

时间运用

- **光阴宝贵**

妥善分配和控制时间可以增加学习的效率

- **时间表/进度表**

制订时间表/进度表时，要弹性灵活地运用时间。可根据特殊的情况，将制订的时间表作相应的调整，但切莫更改得太频密，以致时间表名存实亡

- **温习时间**

平日每科的温习时间应与课堂时间表成比例，假期应温习所有科目，将整个星期的知识和概念一一记下及理解



生活习惯

- 做功课或温习时，要避免受吵闹的环境和琐碎的杂务影响专注力
- 充足的睡眠和休息有助提高专注力，日间稍作小睡或短暂休息，可避免过分疲劳
- 生活有规律，找出适当的温习时间



- 均衡饮食和适量运动有助建立良好的体魄，及最佳的专注力
- 课馀活动可锻炼专注力和学习时间运用，更可调剂生活，舒展身心，减低学业所带来的压力

学习技巧

1. 预习

- 预习课文，能预先了解内容及重点，把不懂的部分圈出来，并翻查字典及参考书找出答案。这样，上课时便会较易掌握老师的讲解，有助回答老师的提问或向老师发问



2. 听课

- 上课时，要集中精神听，尽量理解讲课的内容，找出重点
- 勇于发问及回答问题，有助锻炼思考和表达能力，亦可帮助自己认清对课文重点的理解程度，更可加深印象和记忆

3. 笔记

- 上课时将重点记下，可促进理解，增强记忆，方便复习
- 可用符号或简写，加快做笔记的速度，又可用颜色笔或荧光笔写大、小标题和显示重点
- 使用自己的文字记下重点，可使自己不断思考、分析，从而提高理解和思考能力，取得更理想的学习效果





4. 功课

- 要尽量完成各科目的所有功课，这些功课有助更深入了解该科目课文的重点，也提供实际运用或练习的机会
- 要留意老师批改后的评语和理解错漏的地方，从正确的答案中学习，打好基础

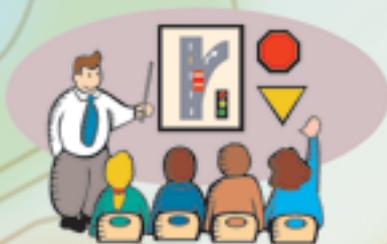
5. 温习



- 考试前，有时未能仔细及详尽地完成温习整个科目，一本内容完善的笔记，可以让你在有限时间内，重温学过的重点
- 课后的复习能够巩固当日所学的知识，并藉著图表、标题、流程表等，加深对内容的了解
- 温习时，若发现有不明白的地方，不要勉强记忆，要仔细思考和分析，向同学或老师请教

6. 记忆

- 先了解课题的意义、逻辑、过程、次序和前因后果，然后加以组织，融会贯通
- 利用图表及流程表，列出重点和运用想像力把课文内容以图画、图表等形象化方式来加强记忆
- 比较是有效的学习方法，从两个或以上的分题中，找出相同和不同之处，加强记忆
- 要学以致用，例如写文章、写日记、看地图、运用算式、做习作等



「终身学习」是社会的大趋势，让我们不会跟时代脱节。如果能够将学习溶入生活当中，变成乐趣，更能丰富人生。希望同学能够掌握各种学习的技巧，遇到学习上的困难时，懂得运用正确的学习技巧解决困难，在学业上取得好成绩。



求学时期，同学们都期望自己有好成绩。一分耕耘，一分收获这道理，相信很多人都知道。读书当然要付出努力，但假若缺少学习的兴趣，便失却了学习的动力；缺乏良好的技巧，也会令我们在学习上事倍功半。同学们是如何提升自己的学习兴趣和技巧的呢？今期心声版便以「提升学习兴趣及技巧，我的方法是…」为主题，让同学们表达意见，以下让我们一起分享他们在学习上的心声。

在安静的环境温习

学多些生字，多做练习，多复习

阅读多些报纸和有益的课外书

多写日记，去表达自己的感受和体验！

上课专心

培养不同的兴趣，参加益智的活动和游戏

好好分配时间，订立时间表

有休息，有读书，有游戏，有工作

如果在测验中考得不错，会激励自己的上进心

快到考试时，我便努力温习，吃多一些健康的食物，预防生病，这样就可以努力温习啦！

和同学一起温习和讨论

以故事形式背诵



健康通讯站：

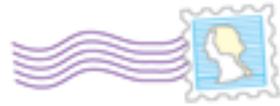
你好，我的名字叫学勤，我现在的英文成绩很差，但在五年期中考中，我考了五十分，这对我来说是个很大的进步。我经常想起你给我的建议，让我继续努力。爸爸说，我永远应该怎么做？

祝
永远愉快



常学勤

学习的过程应该是充满喜悦和欢欣。自小培养学习的兴趣，使阅读成为习惯，同学便会享受学习的乐趣。父母关心子女，希望他们能够考取好成绩。有些学生会因为父母对自己的期望过高而感到压力。从以下的来信，可以感受得到同学在学习方面的压力及希望得到父母、朋友的支持和鼓励。



亲爱的学勤：

多谢你的来信。从信中知道你不开心和担心。我非常体会你的感受，也可以帮助你。

学勤，我明白你担心考试成绩会影响升中选校，希望你不要花时间想太多，专心上课和多把时间花在温习上比较明智。你信中提及英文科比较差，但我相信如果有恒心，必定可以应付这挑战的。只要你肯努力，多看英文书籍、报刊及多向老师请教，和同学一同钻研，多听、多写、多讲、多读，这样成绩便会有所改善。

学勤，我相信你的父亲是非常著紧你，他希望你能考到好成绩，升上一间理想的中学和继续在港升学。父亲有时可能因太紧张你的成绩而用了一些比较重的语气和说话，令你十分不开心。希望你尝试多与父母沟通，好让他们明白你的感受和需要，当父母知道你的感受和需要后，相信他们一定能更明白你及帮助你。另外，你也可以尝试将感受与其他亲友或老师分享。要记住，不要把心事藏在心里，应多与别人分享困难和担忧，这样才能解决问题的。

学勤，若果在家温习完毕，你可争取多些时间和父母相处，例如：帮手做家务，这样你和父母会有多些机会互相了解和关心，此外，你只要做好自己的本份，努力学习，父母一定会因你而感到开心和安慰。

祝
生活愉快

健康通讯站

健康小贴士

压力与考试

考试带来压力，而适当的压力，可使人较易收拾心情，做好准备功夫，以便进入作战状态，但过分紧张则会影响效率和成效。再者，同学应以平常心去面对考试，不要过分要求自己，以免带来过重的压力。



有趣健康常识 Q&A



Q 「时间管理是……」

1. 自我管理
2. 有效率地运用时间在值得做的事情上
3. 处理事情优次有序
4. 以上皆是

(答案：在本刊物内寻找)

请在信纸上写上你的
姓名及地址：
联络电话：

如欲查询有关学生健康上的问题，欢迎与本通讯站联络。

健康通讯站
九龙观塘后田道
九十九号蓝田分科诊所
四号楼