



## 學業表現相關狀況

在學習階段裏，必須認識和接納自己的能力、特長、興趣和限制，對自己有合理的期望及要求。學習的先決條件是要有主動和積極的態度，掌握有效的學習技巧和養成良好的生活習慣。

以下是一些學習技巧，可以幫助你提升學習表現：

1. 時間的運用 - 妥善分配和控制時間，能增加學習的效率
2. 提升專注力 - 寧靜的環境、充足的睡眠和休息、均衡飲食和適量運動，都能讓你提升健康和專注力
3. 預習 - 將預習的課文瀏覽一遍，對課文的內容及重點有了初步瞭解，上課時便會較易掌握老師的講解，有助回答老師的提問或向老師發問
4. 聽課 - 勇於發問或回答問題，有助鍛鍊思考和表達能力，亦可顯示自己對課文重點的掌握和理解，更可加深印象和記憶
5. 做筆記 - 上課時將重點，例如課文大綱、老師重複講述的內容和範例記下，不僅可幫助集中精神，還可查找相關的補充材料
6. 做功課 - 要盡量完成各科目的功課，並從老師批改後的正確的答案中學習，打好基礎
7. 複習 - 課後的複習能夠鞏固當日所學的知識。若發現有不明白的地方，可以向同學和老師請教，或和同學在溫習小組一起討論。除此以外，亦可利用自畫圖表，複述內容或出題自我測驗，以得知自己是否已經掌握大綱、重點和應用方法
8. 善於運用加強記憶的方法
  - 先瞭解課題的意義、邏輯、過程、次序和前因後果，然後加以組織，達致融會貫通
  - 利用圖表及流程表，列出重點和運用想像力把課文內容以圖畫、圖表等形象化方式來加強記憶
9. 多與家人和師長好友分享想法和感受，使他們更能體諒、支持和幫助你

