

彩橋



本通訊旨在加強衛生署學生健康服務和學校之溝通

二零零七年九月

第三十六期

衛生署學生健康服務出版



九月是新學年的開始。經過了漫長的暑假，又是時候要重拾心情，投入學習。對於新的學年，相信很多同學也會訂立一些新的學習目標。無論是甚麼學習目標，我們也希望藉著學習的過程以增加知識充實自己。

今期我們和大家一起探討提高學習的興趣和技巧，希望同學們可以藉此機會重溫學習的目的，提升學習的興趣及增加學習的技巧。



編輯委員會：陳焯雲醫生、譚玉笑護士、蔡寶鳳護士、樊秀敏護士、董月紅護士

電話：2349 4212 / 2349 2772 傳真：2348 3968

Website 網頁：<http://www.studenthealth.gov.hk>

英文版刊載於網頁上 English version is available on our website

編
者
的
話

提高學習的興趣和技巧

學生健康服務護理行政組

古語有云：學而時習之，不亦說（同「悅」）乎。在學習的階段，假若同學只著重考試成績，而忽略了學習的真正目的，在學習的過程中，忘記去發掘和享受當中的樂趣，實在可惜。學習是為了尋求學問，有時單靠「埋首苦讀」，並不是最好的方法。我們必須要有主動和積極的態度，再配合良好的學習技巧，以解決學習上遇到的困難，這樣才可提高學業成績。此外我們還要養成良好的生活習慣，保持健康的體魄及充沛的精神，使我們在學習生活中應付自如。

提高學習的興趣和技巧

要提高學習的興趣，首先要明白學習的目的，學習是為了追求知識、擴闊視野、充實自己；當掌握知識和技巧後，從而得到滿足感及建立自尊自信，豐富生命。



在興趣提升方面，我們可以：



1. 將學習生活化

能夠將學習溶入生活中，養成活學活用的習慣，學習自然變得更有興趣更生動，例如寫日記、看地圖、運用算式等。

2. 尋找適合的學習環境

當學習的時候，要留意環境的配合；最好是固定的地方，如一張無雜物的桌子，清靜而光線充足的環境有助集中專注力，提高學習的興趣。



3. 享受學習的過程

學習是一項經驗的累積，所以是不可能操之過急，我們要了解自己的能力，訂定甚麼才是盡力，確立清晰目標，要按部就班，當成果慢慢顯現時，我們便能感受到學習的樂趣。





4. 啟發興趣

以「預習」的方式啟發學習的興趣，我們可以先閱覽一兩課書本課文，然後多思考內容和尋找答案，遇到不明白的便找老師或同學幫忙，善用這方法，可以大大增加我們對課文的興趣。到老師教授那一兩課時，我們自然較易掌握老師的講解，有助回答老師的提問及對課文加深印象。



5. 提升自尊感和自信心

嘗試發掘自己的優點，例如：字體工整、作句有創意等。不要太看重成績，只要是盡了力，在過程中有付出努力，即使只有小進步亦應肯定自己的努力和價值。



6. 互相鼓勵挑戰

可以和同學組成學習小組，大家交流學習經驗和分享學習的成果，在互相鼓勵和影響下，大大提升學習的興趣。

同學要對學習產生興趣，憑藉這股無形的推動力，並利用學習技巧，逐步達到目標。然而，同學須有健康的身體，才能奮發向前。因此，你要培養良好的生活習慣，才能擁有良好的體魄和敏捷的思維。配合恰當的時間運用和學習技巧，便可縮減讀書時間，增加學習效率。

時間運用

- 光陰寶貴

妥善分配和控制時間可以增加學習的效率

- 時間表/進度表

制訂時間表/進度表時，要彈性靈活地運用時間。可根據特殊的情況，將制訂的時間表作相應的調整，但切莫更改得太頻密，以致時間表名存實亡

- 溫習時間

平日每科的溫習時間應與堂課時間表成比例，假期應溫習所有科目，將整個星期的知識和概念一一記下及理解



生活習慣

- 做功課或溫習時，要避免受吵鬧的環境和瑣碎的雜務影響專注力
- 充足的睡眠和休息有助提高專注力，日間稍作小睡或短暫休息，可避免過分疲勞
- 生活有規律，找出適當的溫習時間



- 均衡飲食和適量運動有助建立良好的體魄，及最佳的專注力
- 課餘活動可鍛煉專注力和學習時間運用，更可調劑生活，舒展身心，減低學業所帶來的壓力

學習技巧

1. 預習

- 預習課文，能預先了解內容及重點，把不懂的部分圈出來，並翻查字典及參考書找出答案。這樣，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



2. 聽課

- 上課時，要集中精神聽，儘量理解講課的內容，找出重點
- 勇於發問及回答問題，有助鍛煉思考和表達能力，亦可幫助自己認清對課文重點的理解程度，更可加深印象和記憶

3. 筆記

- 上課時將重點記下，可促進理解，增強記憶，方便複習
- 可用符號或簡寫，加快做筆記的速度，又可用顏色筆或螢光筆寫大、小標題和顯示重點
- 使用自己的文字記下重點，可使自己不斷思考、分析，從而提高理解和思考能力，取得更理想的學習效果





4. 功課

- 要儘量完成各科目的所有功課，這些功課有助更深入瞭解該科目課文的重點，也提供實際運用或練習的機會
- 要留意老師批改後的評語和理解錯漏的地方，從正確的答案中學習，打好基礎

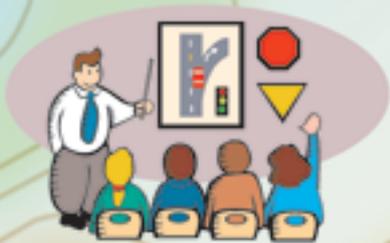
5. 溫習



- 考試前，有時未能仔細及詳盡地完成溫習整個科目，一本內容完善的筆記，可以讓你在有限時間內，重溫學過的重點
- 課後的複習能夠鞏固當日所學的知識，並藉著圖表、標題、流程表等，加深對內容的瞭解
- 溫習時，若發現有不明白的地方，不要勉強記憶，要仔細思考和分析，向同學或老師請教

6. 記憶

- 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，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
- 比較是有效的學習方法，從兩個或以上的分題中，找出相同和不同之處，加強記憶
- 要學以致用，例如寫文章、寫日記、看地圖、運用算式、做習作等



「終身學習」是社會的大趨勢，讓我們不會跟時代脫節。如果能夠將學習溶入生活當中，變成樂趣，更能豐富人生。希望同學能夠掌握各種學習的技巧，遇到學習上的困難時，懂得運用正確的學習技巧解決困難，在學業上取得好成績。



求學時期，同學們都期望自己有好成績。一分耕耘，一分收穫這道理，相信很多人都知道。讀書當然要付出努力，但假若缺少學習的興趣，便失卻了學習的動力；缺乏良好的技巧，也會令我們在學習上事倍功半。同學們是如何提升自己的學習興趣和技巧的呢？今期心聲版便以「提升學習興趣及技巧，我的方法是…」為主題，讓同學們表達意見，以下讓我們一起分享他們在學習上的心聲。

在安靜的環境溫習

學多些生字，多做練習，多複習

閱讀多些報紙和有益的課外書

多寫日記，去表達自己的感受和體驗！

上課專心

培養不同的興趣，參加益智的活動和遊戲

好好分配時間，訂立時間表

有休息，有讀書，有遊戲，有工作

快到考試時，我便努力溫習，吃多一些健康的食物，預防生病，這樣就可以努力溫習啦！

如果在測驗中考得不錯，會激勵自己的上進心

和同學一起溫習和討論

以故事形式背誦



健康通訊站：

你好，我的名字叫學勤，我現在的英文成績很差，但是我怎樣努力，也不見成效。我現在五年級了，小五及小六的考試成績會影響升中選校。我現在很擔心，常常會想起如果成績差怎麼辦，有時連上課時也因為想著這事而分心。我不可以繼續這樣的。請你給一些建議，讓我再接再厲。阿爸曾經說，如果我成績仍然那麼差，他就會「趕」我回大陸，跟公公、婆婆住，永遠都不准我再來香港。你說我應該怎麼做？請給我一些建議或意見！多謝你！

祝
永遠愉快



常學勤

學習的過程應該是充滿喜悅和歡欣。自小培養學習的興趣，使閱讀成為習慣，同學便會享受學習的樂趣。父母關心子女，希望他們能夠考取好成績。有些學生會因為父母對自己的期望過高而感到壓力。從以下的來信，可以感受得到同學在學習方面的壓力及希望得到父母、朋友的支持和鼓勵。



親愛的學勤：

多謝你的來信。從信中知道你不開心和擔心。我非常體會你的感受，也希望可以幫助你。

學勤，我明白你擔心考試成績會影響升中選校，希望你不要花時間想太多，專心上課和多把時間花在溫習上比較明智。你信中提及英文科比較差，但我相信如果有恆心，必定可以應付這挑戰的。只要你肯努力，多看英文書籍、報刊及多向老師請教，和同學一同鑽研，多聽、多寫、多講、多讀，這樣成績便會有所改善。

學勤，我相信你的父親是非常著緊你，他希望你能考到好成績，升上一間理想的中學和繼續在港升學。父親有時可能因太緊張你的成績而用了一些比較重的語氣和說話，令你十分不開心。希望你嘗試多與父母溝通，好讓他們明白你的感受和需要，當父母知道你的感受和需要後，相信他們一定能更明白你及幫助你。另外，你也可以嘗試將感受與其他親友或老師分享。要記住，不要把心事藏在心裡，應多與別人分享困難和擔憂，這樣才能解決問題的。

學勤，若果在家溫習完畢，你可爭取多些時間和父母相處，例如：幫手做家務，這樣你和父母會有多些機會互相了解和關心，此外，你只要做好自己的本份，努力學習，父母一定會因你而感到開心和安慰。

祝
生活愉快

健康通訊站

：時間管理其量就是自我管理。時間管理不但重要，而且對你來說，更是有效率地運用時間在值得做的事情上，並把重要而又急切的事情優先處理。

健康小貼士

壓力與考試

考試帶來壓力，而適當的壓力，可使人較易收拾心情，做好準備功夫，以便進入作戰狀態，但過分緊張則會影響效率和成效。再者，同學應以平常心去面對考試，不要過分要求自己，以免帶來過重的壓力。



有趣健康常識 Q&A



Q 「時間管理是……」

1. 自我管理
2. 有效率地運用時間在值得做的事情上
3. 處理事情優次有序
4. 以上皆是

(答案：在本刊物內尋找)

請在信紙上寫上你的
姓名及地址：
聯絡電話：

如欲查詢有關學生健康上的
問題，歡迎與本通訊站聯繫。

健康通訊站

九龍觀塘啟田道
九十九號藍田分科診所
四字樓