



# 1 放鬆緊張心情



在準備考試或應考時子女難免會感到焦慮不安，父母可以與子女一起運用以下幾種不同方法放鬆緊張心情：

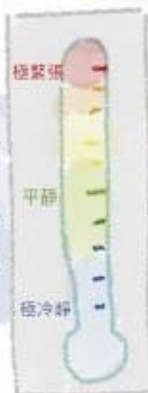
(一) 確保自身安全 (二) 確保旁人安全 (三) 確保物件完好 (四) 當時環境許可

停一停，看清事情最精明  
想一想，處理得宜受讚賞

做好今天的自己  
不要為明天擔憂

累時休息鬆一鬆

1 利用「情緒溫度計」檢視自己的情緒狀態，提示自己嘗試舒緩策略，找出最適合自己的方法表達和疏導情緒



2 冷靜一下，可以試試深呼吸、由10開始倒數、喝水、洗臉、聽音樂等方法

3 正面表達自己的情緒（如說/寫/畫出來）

4 運用自我提醒語句



放心放心，其實沒有大不了！

努力向前不氣餒

5 想一件有趣的事情



6 想像令自己心曠神怡的畫面 (如曾經到過/看過的大自然景色)



7 找同學/朋友/老師/家人傾訴及幫手

8 運用身心鬆弛法



腹式呼吸、  
肌肉鬆弛練習  
影片示範

9 做運動



10 思考各種解決方法和利弊，選擇並實行最適當的方法







## 整理學習材料 - 「寫筆記」秘笈



建立溫習筆記是重要的溫習方法，可以幫助學生有效整理資料、理解及運用所學，以提升學習表現。但子女（尤其初中階段）可能尚未建立一套適合自己的溫習策略，父母可以鼓勵子女嘗試不同的整理方法：

### 第一式

#### 運用圖表和圖畫來整理資料



### 第二式

#### 運用自己的語言來歸納重點， 避免直接抄寫書本內容

植物透過光合作用，把光能轉換成食物的化學能。



### 第三式

#### 將內容分類及連繫相關概念



### 第四式

#### 運用活頁筆記本和 可擦式原子筆來寫筆記



增加編排材料的靈活性

### 第五式

#### 測試自己對新知識的理解

我學到了甚麼?

我知道如何運用我所學的內容?

我有甚麼不明白的地方?

有甚麼地方我想知道更多呢?





為免子女「臨急抱佛腳」，父母可以與子女一起用以下方法制定溫習時間表，一方面讓子女更有意識安排溫習，另一方面亦讓家長可以與子女適時檢討溫習進度。

**放心！時間管理有辦法!!!**



## 妥善分配時間



### 工作排先後

1

根據每項工作的重要性和迫切性，有系統地編排工作次序

### 製作個人溫習時間表

2

根據考試內容、科目難易度、所需時間，訂定實際目標、設定個人規律、工作休閒有平衡

### 檢視學習進度

3

檢視自己的學習計劃，能有效提升我們的學習效率



1

## 工作排先後

- |     |  |
|-----|--|
| 步驟1 | 列出要完成的工作 (如完成讀書報告)   |
| 步驟2 | 列出各項工作需何時完成 (如下星期四)  |
| 步驟3 | 判斷每項工作的重要性和迫切性，並參考以下次序來編排工作<br>1. 重要+迫切 → 2. 重要+不迫切 → 3. 迫切+不重要 → 4. 不重要+不迫切 |
| 步驟4 | 依次序填寫<工作清單>，貼在當眼地方，提醒自己  |
| 步驟5 | 每完成一個工作後，在<<工作清單>>上加✓，以了解自己進度  |

重要



緊急





## 2

### 製作個人溫習時間表

根據考試內容、科目難易度、所需時間，訂定實際目標、設定個人規律、工作休閒並重

步驟1 根據考試/測驗範圍，填寫〈溫習內容及需時清單〉，把需要溫習的範圍拆成小目標及預計所需要的溫習時間  
(例如數學科每一課需要30分鐘)

步驟2 根據步驟1完成的〈溫習內容及需時清單〉，為自己製作〈溫習時間表〉，設定固定的溫習時間，就好像平時在學校內的上課時間表

#### 〈時間表〉小貼士

- 因應科目的性質(如中史科屬資料性; 數學科屬理論性) 和難易度、以及個人的興趣和狀態，可考慮安排一天內溫習不同的科目，減少溫習時的沉悶感覺，避免記憶混亂
- 配以適當的休息和娛樂時間(如眺望街景、伸展運動、洗澡、上網、午睡...)，能舒緩我們的緊張情緒及令腦筋靈活一些，提升溫習成效
- 設定完成目標後的獎勵(如享受小食、欣賞電影...)，有助你堅持執行時間表內所定立的工作
- 把〈溫習時間表〉貼在當眼地方，提醒自己
- 每完成一個目標後，在目標上加✓，以了解自己進度，為自己打打氣

## 3

### 檢視學習進度

檢視自己的學習計劃，能有效提升我們的學習效率。同學們不妨參考以下的問題，看看是否能協助你們更有效達成自己設計的學習計劃。

#### 步驟1

##### 回顧及檢討今天

- 我今天的進展如何?
- 我能否達成今天的目標?
- 如是，我做了甚麼令目標得以完成?
- 如否，是甚麼令我無法完成今天的目標? 我是否遇上了甚麼困難?
- 我有足夠時間溫習預定的內容嗎? 是否需要更改我的計劃?

#### 步驟2

##### 展望及計劃明天

- 明天我有甚麼目標?
- 我會怎樣完成我的目標?
- 明天是否會遇到甚麼困難，阻礙我完成目標?
- 如是，有甚麼方法可協助我完成目標?



### 工作次序計劃表

步驟 1 列出各項工作	步驟 2 列出每項工作需何時完成	步驟 3 判斷每項工作的 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">重要性</span> 和 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">迫切性</span> ，來編排工作次序	步驟 4 依次序填寫<<工作清單>>，貼在當眼地方，提醒自己	步驟 5 每完成一個工作後，在<<工作清單>>上加✓，以了解自己進度												
<b>要做什麼工作?</b>	<b>需何時完成?</b>	<b>重要性 Vs 迫切性</b>	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; margin: 0 auto; width: 80%;"> <div style="border: 1px solid black; background-color: #ffffcc; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold; margin-bottom: 5px;">                     &lt;&lt;工作清單&gt;&gt;                 </div> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-bottom: 5px;"> <thead> <tr> <th style="width: 70%; padding: 5px;">工作 (依次序填寫 A - D)</th> <th style="width: 30%; padding: 5px;">完成</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="padding: 5px;"></td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">✓</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"></td> <td style="text-align: center; padding: 5px;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"></td> <td style="text-align: center; padding: 5px;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"></td> <td style="text-align: center; padding: 5px;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"></td> <td style="text-align: center; padding: 5px;"><input type="checkbox"/></td> </tr> </tbody> </table> </div>		工作 (依次序填寫 A - D)	完成		✓		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
工作 (依次序填寫 A - D)	完成															
	✓															
	<input type="checkbox"/>															
	<input type="checkbox"/>															
	<input type="checkbox"/>															
	<input type="checkbox"/>															
A.		重要                  迫切 不重要                不迫切														
B.		重要                  迫切 不重要                不迫切														
C.		重要                  迫切 不重要                不迫切														
D.		重要                  迫切 不重要                不迫切														

「溫習內容及需時」清單

科目	考試範圍 (單元/課文..)	預計每單元/課溫 習時間 (分鐘)	全科溫習的時間	難易度 3(難); 2(一般); 1(容易)
例：數學	5 課	每課 45 分鐘	5 課 x 45 分鐘=225 分 (約 4 小時)	3
中文				
英文				
數學				
中國歷史				
綜合人文				
科學				
..... etc				

溫習時間表 (例子)

	1/6 (二)	2/6 (三)
1430 - 1620	完成功課	完成功課
1620 - 1630	小休及準備溫習材料	小休及準備溫習材料
1630 - 1655	數 第 1 課	數 複習昨日內容
1655 - 1700	小休 5 分鐘	小休 5 分鐘
1700 - 1725	數 第 1-2 課	數 第 4 課
1725 - 1730	小休 5 分鐘	小休 5 分鐘
1730 - 1755	數 第 2 課	數 第 4-5 課
1755 - 1800	小休 5 分鐘	小休 5 分鐘
1800 - 1825	數 第 3 課	數 第 5 課
1825 - 1900	檢討進度及大休(自由活動, 如看一集動畫)	檢討進度及大休(自由活動, 如看一集動畫)
1900 - 1930	晚餐	晚餐
1930 - 1955	科 第 1 課	人文 第 1 課
1955 - 2000	小休 5 分鐘	小休 5 分鐘
2000 - 2025	科 第 2 課	人文 第 2 課
2025 - 2030	小休 5 分鐘	小休 5 分鐘
2030 - 2100	科 第 3 課	人文 第 3 課
2100 - 2200	自由活動 / 伸展運動 / 肌肉放鬆練習	伸展運動 / 肌肉放鬆練習
2200	休息	休息





## 有效的指導方法



想了解子女的溫習情況或與他們建立溫習習慣？

一起嘗試用REAP(回顧、檢討、展望、計劃)策略與子女溝通吧！

### 回顧

回顧子女之前  
曾經訂立的目標

1



你記得之前訂立了溫習  
應試的計劃嗎？  
是甚麼呢？



記得，之前提過在聖誕  
及新年假期中，每天都  
預留三小時溫習。

### 檢討

檢視上次計劃成功/不成功的原因，  
包括曾經遇到的困難和曾使用的解決辦法

2



你覺得自己當時表現  
如何？

我試過按計劃預定的時間  
溫習，但卻遇上不明白的  
內容，花了一些時間思考  
但還是不明白，我就放棄  
了，沒有按計劃溫習三  
小時。



溫習的時候，的確會  
遇上不明白的地方。  
如果下次你再遇上不  
明白的地方，你認為  
有沒有甚麼方法可以  
幫助你？

哈哈，其實是有方法  
的。我可以先看看姐  
姐是否有時間可以教  
我，如果她沒時間，  
我可嘗試問同學。或  
者他們也有不明白的  
內容，我們便可以互  
相幫忙。



# 展望

與子女展望新的計劃和目標，以及預計過程中可能會遇到的困難和克服的方法

3



你今天有甚麼溫習目標？

我今天打算開始溫習我最弱的數學。平常上課時我好像聽得明白老師所教的，堂課也能夠獨自完成，但回家後的功課卻有機會做錯，好像很快便忘了老師所教的內容。一會兒溫習的時候，可能我又會忘了怎樣解那些數學題。



你都十分了解自己學習數學的情況。如果你遇上不懂完成的數學題，你會怎樣做？

我會先看看書中的例子，如果有類似的例題，我會先嘗試解題。如果做不到，我會問姐姐或同學。



# 計劃

家長可引導子女訂立明確目標，並計劃達成目標的具體方法

4



你首先要做甚麼？

如果我能夠預先訂下溫習的時間，計劃便可以進行得更有效，所以我打算假期的早上九時至十二時溫習。



我欣賞你能有計劃地做事。如果你發現計劃不可行，你會怎樣做？

爸爸，你提醒了我。早上連續溫習三小時可能會太累，如果真的太累，我會更改我的計劃，早上溫習一個半小時，下午溫習一個半小時。





# 考試期間



我想關心和鼓勵子女  
可以怎樣做



## 肯定的說話：

- ♡ 「我好欣賞你為考試努力預備！」
- ♡ 「我見到你有認真做練習題目。」



## 適當的身體語言：

- ♡ 給子女一個擁抱、微笑，或輕拍子女的背部、手臂或肩膀



## 窩心支持：

- ♡ 煮子女喜歡的餸菜
- ♡ 送子女需要的用品、文具給他/她



## 陪伴同在：

- ♡ 抽時間與子女一起做一些有益身心的活動

