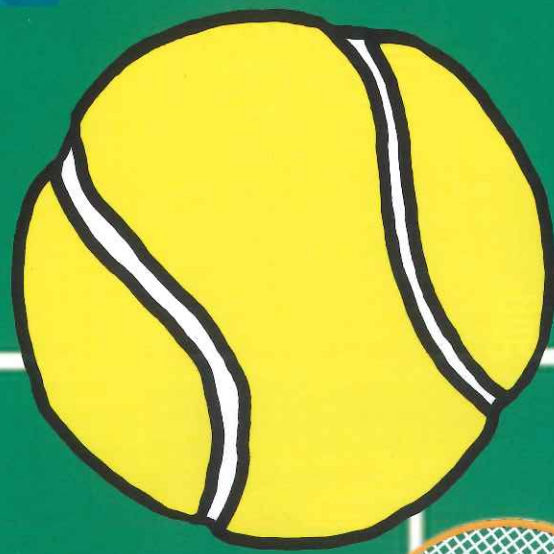




考場大滿貫 溫習秘笈 大揭秘

來到11月，又是踏入測驗考試的季節，相信各位家長每天都過着陪太子或公主讀書的生活。想子女於考場取得「大滿貫」成績，除了日溫夜溫這種地獄式溫習之外，到底還有甚麼溫習技巧能助孩子較容易取得理想的成績呢？今期，教育心理學家和資深社工會教家長如何為子女安排合適的時間表，以及如何準備和開始溫習，並邀來4位家長分享她們跟子女的溫習心得，讓孩子於測驗考試中取得理想的成績。



溫習timetable 編排有法

良好的溫習時間表有助小朋友整理生活，有規律地完成每天的工作，按時溫習、做功課和作息。但怎樣編排才能有效利用時間？溫習和休息的時間比例又該如何分配？一於由資深社工教路，助家長設計出完美的timetable。

	一	二	三	四	五	六
1	計好專注力 編排溫習時間表時，資深社工鄭繼池表示考慮小朋友的專注力十分重要，因不同年齡的孩子能專注的時間長度亦有所不同。小一至小六的孩子平均能專注的時間長度是15至30分鐘，若要把握時間有效學習，家長設計時間表時，應在孩子學習能力向下降時，便安排適當的休息時間： 初小 ：15分鐘學習時間，然後休息10分鐘，如此類推。 高小 ：30分鐘學習時間，然後休息15分鐘，如此類推。 休息期間 ：可做一些放鬆的活動，或是喝水、吃東西等。		2大做家課策略 恆常的溫習時間表中，安排做家課的時間亦十分重要。鄭繼池指出若孩子有參加功課輔導班，便應採取「先難後易」的做家課策略，即在有老師協助的時間先做較難的功課，然後才做抄寫的家課；若小朋友沒參加功課輔導班，而是在家中自行做功課，應採取「先易後難」的做家課策略，先完成抄寫類、做完較容易和輕鬆的功課，會令孩子覺得「我已完成了大部份功課，只餘下少部份較難的」，接下來才較有動力繼續做下去。			
2						
3	養成恆常習慣 在孩子的小學學習過程中，不論是一年級至六年級，鄭繼池說孩子每年開學第一個月的時間表遵行情況，會影響他們接下來能否持續有效地執行，再成為生活模式。良好的溫習習慣應是孩子能自行溫習，每天回家後按時間表完成當天應做的事，然後有效地運用課餘時間。若孩子能夠遵行編排的時間表，自行溫習、完成功課，家長可以貼紙作為獎勵計劃。當達至某一數量的貼紙後，可帶孩子到遊樂場、一起去玩耍，或是看電影等，提升他們的執行動力。				假民主時間表？ 若子女處於初中階段，鄭繼池說家長於編排時間表時可多點主導；但隨着孩子長大，在商量時，家長應逐步放手，讓孩子先自行訂立時間表，例如做功課的策略、何時溫書、休息時間和活動等。此舉長遠而言，有助提升孩子的獨立能力，讓他們升中後，亦懂得按自己的學習情況而安排時間運用。在小學階段，家長的角色是從旁觀察孩子實際執行的情況，再每周或是每月按情況微調，若孩子能遵守時間表，亦可嘗試給予較大的自由度；若孩子的遵行情況較差，則家長應收緊他們的權利。	
4						
5					學習興趣vs學業成績 家長重視子女的學業成績在所難免，但鄭繼池表示家長應避免過份着緊分數高低，而是應在小學階段建立孩子的學習興趣。小朋友即使在小學階段未能名列前茅，但若他們對學習有興趣，有良好的學習動機；當他們升上中學時，其知識發展程度便會突飛猛進，有出色的發揮。家長的普遍心願是孩子能考進大學，但小學成績好不代表孩子日後的學習會一帆風順；若因過份催谷而導致他們失去學習興趣，至中學時孩子就會逐漸失去學習動力。故此，鄭繼池提醒家長應以平常心對待孩子的成績，以及着重建立他們的學習興趣。	
						
						

考試3大致勝錦囊

資料提供：大埔浸信會社會服務處總經理鄭繼池

資料提供：協康會教育心理學家黃俊傑



戶外散步、到公園稍作玩樂，或是到超級市場等，令孩子的精神能放鬆下來，可舒緩一整天的學習壓力。家長亦可和子女玩一些輕鬆的遊戲，若孩子想看電視，亦可在清晰的時限之內，陪他們一起看；到了指定時間便關電視，收拾心情準備睡覺。

貼士3・家長放鬆心情

有些時候家長面對子女的考試，會表現得比孩子更加緊張，黃俊傑指若父母的反應過大，甚至較子女更為著緊，會令孩子覺得考試是屬於父母，而不是屬於自己的事。故他建議家長即使緊張考試，亦應於孩子面前整理情緒，告訴小朋友考獲好成績、有充足的準備，是代表子女學到知識，對他們有好處；而考試是一件重要的事，父母認真看待，亦希望孩子認真看待，教導小朋友應為自己負責任。

家長亦要留意自己是否有過度緊張，避免把不安及焦慮的情緒感染給子女，若發現有此情況，應找出適合自己的放鬆方法。考試成績有起有跌，是小朋友學習過程之一，對他們的成長亦有其意義，故家長不應過份在意分數，而該把重點放在孩子的學習過程上。

備戰考試3貼士 袋定傍身

小朋友於考試前夕準備十足，但若臨場因精神狀態、身體健康而影響表現，可謂相當「唔抵」。教育心理學家將提供孩子於考試期間應注意的事項，以及簡單輕鬆的減壓方法，助孩子從內到外，均能以最佳狀態迎接考試。

貼士1・不應調整日常作息

大人要參與考試時，也會感到壓力，其實小朋友的情況亦是相同。究竟家長應如何平衡溫習時間，才可避免壓力爆煲？教育心理學家黃俊傑指充足的休息和睡眠時間均十分重要，家長不應為了應付考試，而將孩子的生活作息時間作大幅度調整，例如是延長溫習時間、縮短睡眠時間、刪減娛樂活動等。小朋友會因為突如其來的轉變、過度操練，而感到不適應，影響他們的情緒和精神狀態。事實上，適當的活動有助紓緩孩子的壓力，建立良好的溫習和作息規律，令他們覺得溫習就像洗澡、吃飯般平常，是每天也會做的事，他們的壓力便會相對較小。

貼士2・輕鬆運動強體魄

擁有健康的身體，於考試期間自然能減低生病的機會，故黃俊傑認為家長應於平日與孩子一起做運動。現今的小朋友大多數返全日制小學，放學後需完成家課、溫習，吃過晚飯後，家長可和孩子一起到

錦囊2・交卷前需覆卷

另一常見的考試失分原因，通常是由於孩子的大意而起，為了減低此情況發生，鄭繼池說交卷前的10分鐘，應用作覆卷時間，孩子不應一做完試卷，便伏在桌上休息。小朋友應仔細地檢查答案，對於作答時有懷疑的地方，應先圈下題號，於覆卷時再想清楚；並仔細檢查是否每部份、每頁亦做妥，因漏做某部份、漏做後頁，或是因試卷的紙黏在一起，而漏做兩版的情況時有發生。有些小朋友較為粗心大意，鄭繼池建議家長可貼一個貼紙在小朋友的筆袋，提醒他們若看到貼紙，即代表要審卷和覆卷，減少因大意而失分。

錦囊3・面對分數態度正確

鄭繼池表示，家長對於考試分數的反應如何，會直接影響孩子的感受。若家長知道子女在考試失分、表現不如理想時，其反應是像天塌下來般，然後大罵孩子的話，小朋友是會感到害怕，甚至在下次考試時，令壓力更大，擔心自己努力後，也達不到父母的要求。另一種情況是，孩子會逐漸失去學習興趣，透過說謊掩飾而不正視自己的表現以作檢討，例如認為自己：「我呢次係最叻喇，其他同學都係差唔多，我唔係最差個！」

故此，鄭繼池建議家長不論面對默書、測驗，還是考試，亦應以開放的態度來面對，重點應放在如何令孩子檢討自己的不足，探索怎樣才能做得更好，並表揚他們做得好的地方，鼓勵孩子繼續進步，最終於考試中獲得好表現。

開心share

考試前才做補充練習

姓名：葉太（女兒葉向晴） 就讀年級：小一

溫習心得

「由於女兒的學校平日已有默書，且有溫習工作紙給學生做，而在考試前1至2星期，三科主科亦會有一次試前測驗作為重點溫習。故此，我只會於考試前1至2星期和女兒一起溫習和準備，主要是溫習學校所指定的課本範圍；而臨近考試時，我會給她做額外購買的補充練習。但因為我們不想作過份催谷，故只有考試前才做補充練習，且女兒平日認真做功課和溫習，我們認為她毋須做額外的補充練習。至於做補充練習的目的，是想女兒能理解考試的題目類型，掌握答題技巧及控制時間以完成試題，到正式考試時便不會怯場及做不完試題。」

至於中、英、數、常四科的溫習重點，主要是記詞語、詞語寫法、句子寫法、閱讀理解、理解數學題目等。另外，我們會提醒女兒考試時要專心看題目，而完成試卷後若有時間，也要從頭到尾將整份試卷檢視一遍，看看有否做錯、漏做或需加上補充。」



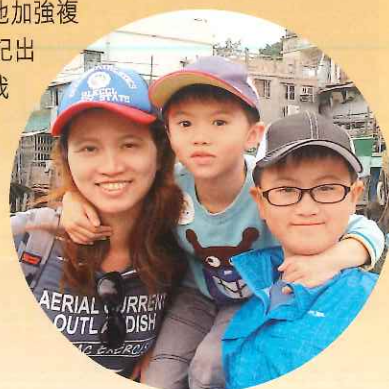
按個性安排溫習方式

姓名：陳太（大仔陳景峰、細仔陳景朗）就讀年級：小五、小一

溫習心得

「我認為小朋友的記性、性格各有不同，家長要因應個別孩子的情況而作出不同的溫習方式。以我大仔為例，他剛升小五，知道自己記性好，故考試前夕的周末、日才開始溫習。但他有正確的學習態度，例如留心上課、平日認真做功課、遇到不明白的地方或題目，便會盡早請教老師，或立即向我們提問，故能避免堆積太多不懂的地方，日後老師在教授新章節時，就不會追不上。」

溫習考試內容時，若平日已全部溫習一次，在考試前就只需要溫習不熟練的題目。另我們會跟他加強複習平日做功課做錯的地方，標記出題目，並重點溫習這些題目。我們又會先溫習他較弱的科目，用告示貼寫下兒子平日於各科大意的地方，例如中文常欠專名號、英文留意tenses、數學留意寫單位等，針對他較弱之處作補底。」



溫習心得

溫書時禁用智能產品

姓名：李太（大女Zoe、細女Ceci） 就讀年級：小三、小一

溫習心得

「我會於考試前1至2星期開始與孩子作準備，最初會與小朋友溫一次考試範圍，越接近考試時，便會讓他們做作業。我會於學期初買書時，先把作業影印一份，留作考試前溫習用。小朋友容易粗心大意，我會提醒她們注意標點符號及錯別字，並要看清楚考試的頁數，不要做漏。因我知道她們有同學曾試過漏做一整頁，原因是試卷夾得太緊，那位同學不知道中間原來還有一頁。」

若遇上不懂的題目，我會教孩子先圈題號，再做其他懂得的題目；完成後才做不懂的題目，不要花太多時間思考不懂的地方，否則會不夠時間完成。中文科方面，我主要跟她們溫習重組句子、閱讀理解，每日上網做網上練習「每日一篇」。平日我甚少管束孩子溫書，但考試前會嚴格一點，亦會把電視、手機、iPad等關掉，令她們可專心溫習。」



溫習重點範圍

姓名：杜太（兒子Matthew） 就讀年級：小二

溫習心得

「與兒子準備考試時，我們通常會提前1至2星期前開始溫習，溫書方法和平時差不多，主要是複習課本、作業內容，但我會留意他是否懂得寫詞語和串生字。到了溫習後期，我會給他做相關的課外練習。」

另外，我們主要根據學校老師提供的各科評估範圍、考試重點作溫習內容。例如中文科會集中加強兒子的閱讀理解，包括上文下理的推理策略，還有標點符號運用。英文科方面會複習文法、串字等。而中英文科也要懂書寫和運用課文的詞語，故我們會溫習平日默書的字詞。數學會教他留意文字題，看清題目要求。至於常識科則要懂得書寫重點詞語，以及多留意時事。完成試卷後，會訓練他逐題檢查，以及看清楚題目要求。」

