

SMART PARENTS 親子王

Vol. 554



抓緊溫習黃金期

DSE 倒數 全力衝刺



新手爸媽專區
BB 揀色 Guide
冬日經典款式
精選啡色系服飾



Chit Chat 湊仔經
訓練孩子自動自覺
做好本份

家長熱話
搬屋到英國
留意關鍵減煩惱



2021年度《親子王》
全新會籍申請
詳情請參閱P.6



中文科攻略

研究題型助取高分

飛揚教育中文科補習老師陳穎宜指出，首要溫習攻略同樣是要制定時間表。「而且愈仔細愈好，最好跟平時上課的時間表一樣，列明何時吃飯、睡覺、起牀、作息等。」其次，學生不要要求自己把全部書溫習過後才操卷，而是要邊溫習邊操卷。「書永遠都無法全部溫習過，反而操卷過程中，知道自己的不足之處，以作改善。」



陳穎宜鼓勵學生找溫習伙伴，「一來可一起做卷，再交換比較閱讀，以發掘自己的不足之處；二來可作互相鼓勵、補足。」



操卷要有技巧

操練閱讀卷時，陳穎宜指，不要盲目操練，或只求答對答案，而是要研究題型，找出該如何作答取分。「最好能跟評分標準作對比，看看答題有何步驟、有甚麼是取分必須，找出當中的重點。」回答作文卷時，學生會有三題

靜觀助提升專注 放鬆心情

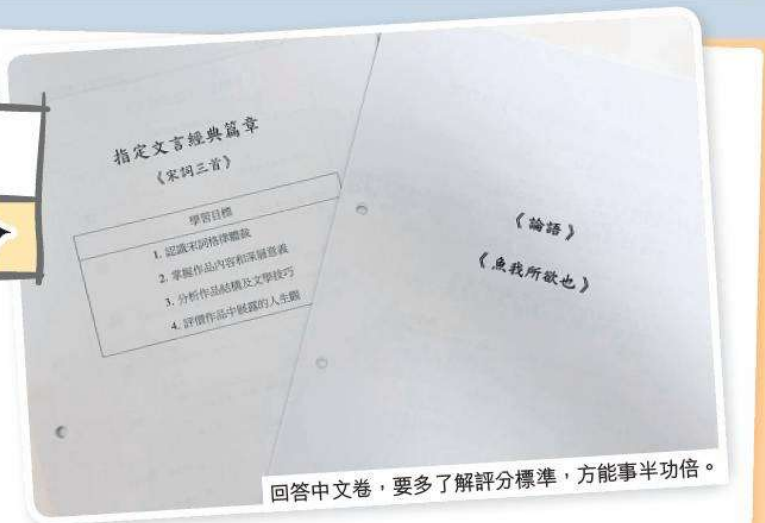
香港大學賽馬會樂天心澄靜觀校園文化行動教育心理學家蘇文朗指出，現今的社會環境和氛圍，加上DSE一試定生死的觀念，都給學生帶來很多無形的壓力，故近年他們推動靜觀文化，透過靜觀練習助學生減壓，而去年他們就為DSE考生製作靜觀影片，名為「學習減壓學靜觀」(<https://youtu.be/0o26v1w2AcM>)。

「靜觀有很多不同的練習，如身體掃描、花瓣呼吸、靜觀呼吸、靜觀伸展、呼吸空間等等，教導學生覺察當下自己身體的感覺和呼吸，好好照顧自己，這都有助學生紓緩壓力。有研究亦指，靜觀練習能助改變大腦前額葉皮層的結構，這部分能影響我們的執行功能，提升專注力及規劃能力，讓思緒清晰，對學習亦有幫助。」

蘇文朗

很多研究均指，充足睡眠對學習及減壓也很重要，十四至十七歲青少年每天應睡八至十小時；運動亦然，最好能每周做一百五十分鐘會流汗的帶氧運動。而蘇文朗更直言，可在睡眠和運動中加入靜觀元素，例如失眠時做身體掃描；運動時留意身體的動作和呼吸。

蘇文朗亦鼓勵學生及早訂立溫習計畫，「但要重質多於重量，不要一味要求溫習時間很長，因為不少研究指出人的持續注意力有限。學生可嘗試溫習二十五分鐘左右便要休息五分鐘，然後做四個這樣的循環，約兩小時後再休息十五至三十分鐘。且計畫要附諸實行，持續下去，變成為習慣。」此外，設定合理、可達到的期望、預先為不同狀況尋求出路，亦有助學生紓緩壓力。「學習放鬆心情，不要把所有時間放在讀書上，有時讓自己休息一下，能走更遠的路。」



作選擇，而三條題目都屬不同題型，包括記描抒、開放式和議論文，陳穎宜覺得，「同學在現階段不要只顧操練單一題型，應該三種題型也嘗試作練習，讓自己應考時總可選擇到一種題型作答。」有關綜合卷，「是一份多勞多得的試卷，只要多作操練，便能熟能生巧；並根據評分標準，找出取分模式。」

整理好筆記

文言文是歷來DSE考生最感頭痛的，陳穎宜指，「參考歷年試題，文言文的題型不外乎那幾類：或用寓言故事說理；或講政治思想，題目不會出得太刁鑽，同學最重要是知道字詞想帶出的道理。對於語文能力較弱的同學，可背些文言文字詞意思，留心句子結構，再逐句析解當中的意思和關係。這方面要靠操練和背誦，最重要是不要害怕。期間整理筆記，有助梳理思緒，知道自己的強弱點，幫助溫習。」



聖馬可中學學生，在做靜觀練習。(學校提供)



保良局姚連生中學學生，在做身體掃描。(學校提供)