

有效學習資源套

記得到， 溫得好！





大腦要醒神

改善飲食習慣、多做運動、情緒調控及提升睡眠質量來促進腦部健康和提升學習效率。

1. 健腦飲食



同學們可以透過改善飲食習慣，例如：三餐定時進食、均衡飲食、攝取有助提升大腦效能的食物、同時避免飲用高糖及含咖啡因和酒精的飲料來提高溫習的效率。

2. 控制電玩心癮

電子遊戲會刺激大腦的快感中心，令它大量分泌多巴胺而導致強烈的上癮感。同學們宜控制電玩對學習的干擾，嘗試以運動等活動取代。



3. 壓力調節與學習



每人的情緒容納之窗都不盡相同，同學們宜時常留意自己的身心狀態，因應不同的狀態適當地作出調節、使我們能在良好的身心狀態下有效地學習。

4. 睡眠與學習效能

充足的睡眠能提升記憶力和溫習效能，與其熬夜複習，不如養成早睡早起的習慣。



“

溫習講效能

喚醒大腦熱身操、保持專注的技巧、以及各種對抗遺忘曲線的記憶法。



”

5. 提升專注力



在上課和溫習時保持專注能讓學習事半功倍，所以同學們可學習各種幫助自己保持專注的方法。

6. 有效記憶法



鼓勵同學們尋找適合自己的記憶方法，例如開口朗讀、間隔重複和盒子記憶法等等。

“



應試夠心穩

考試時保持心穩的應試策略和對抗各種引致心慌意亂的內在聲音。

”

7. 心穩的應試策略



面對考試，同學們可以透過將注意力集中在目標、運用鬆弛法和實踐不同的應試策略，令自己更心穩，對考試更有把握。

8. 應付消極想法



心穩的自我對話能大大提升應試時的信心，同學們可以練習積極的自我對話，對抗心慌的想法。

自信靠歸因

如何檢視過去學習方面的成功與失敗，
以提升對學習成果的內在操控感。



9. 成敗背後的因素



客觀全面地分析過去的成功與挫敗的外在和內在因素，有助同學們辨別清楚可讓成績提升的方法，並保持前進的動力。

10. 挫敗後重拾內控感

辨認清楚以往成功的原因，及找出導致挫敗的可控因素，便能在遭遇挫敗後仍保持改進的動力。



11. 成功後保持動力



成功固然並非僥倖，所以要認清能讓自己保持水準的行動及預防失誤的方法。



社會福利署
Social Welfare Department