

记得到  
温得好！



# 大脑要醒神

1. 饮食篇 2. 活动篇



3. 情绪篇 4. 睡眠篇



# 温习讲效能

1. 专注篇



2. 记忆法篇



# 应试够心稳

1. 应试策略篇



2. 自我对话篇



# 自信靠归因

1. 归纳成因篇



2. 提升内控感篇



3. 保持学习动机篇





## 大脑要醒神

改善饮食习惯、多做运动、情绪调控及提升睡眠质量来促进脑部健康和提升学习效率

## 温习讲效能

唤醒大脑热身操、保持专注的技巧、以及各种对抗遗忘曲线的记忆法



## 应试够心稳

考试时保持心稳的应试策略和对抗各种引致心慌意乱的内在声音

## 自信靠归因

如何检视过去学习方面的成功与失败 以提升对学习成果的内在操控感



社會福利署

Social Welfare Department