

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 3. 保持学习动机篇



2. 提升内控感篇





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