



今年我校學生於最後一屆高級程度會考中考獲優異成績，數位同學更考取 2A 佳績。學生報邀來楊焯嵐 (7B)及鄧文皓(7B)，與大家分享他們的學習心得：

放榜後感

鄧文皓：其實我的成績並非特別優異，因為外面還有許多考生考得比我更好。但只要盡了力，就算最後的成績未必很優異也好，自己覺得滿意便可以了。

楊焯嵐：其實今次考得比自己預期更好。原本預計只能考到 1A，但結果卻有 2A。事實上，我並不太介意自己考到什麼成績，重要的是自己盡了力，問心無愧。

學習心得

一、留心上課

鄧文皓表示，平日放學後已十分疲倦，所以並不會溫習。但他認為平日留心上課就是最重要的秘訣。當你能緊隨著老師的授課進度，自然能更快地通曉，也不用浪費時間做練習。上課時，有問題能夠立刻發問，老師立刻解答，學習效果自然更佳。

二、清晰概念

楊焯嵐則主張讀書最重要的是概念清晰，所有書本的內容都要弄個清楚明白。她以化學科為例，即使教科書很厚，亦會一字不漏地把所有內容都看清楚。另外，她認為溫習亦是十分重要的。當溫習發現有不明的地方時，則可與同學討論，透過討論可以學習得更為透徹。

三、有效溫習

鄧文皓認為很多同學在溫習時，每每只著眼於自己已能掌握的部分，而只略看自己不熟悉的範圍，通常 15 分鐘已告「溫習完畢」。然而，他認為溫習正正是複習自己所不熟悉的地方。「溫習的過程已是進一步的思考，也會令自己留下更深刻的印象。」他表示，記憶的方法有很多種，要找出適合自己的溫習方法，才能有效地提高讀書效能。而他本人則習慣把理論圖像化，有系統地推算公式的演變過程，就會容易記憶。

對補習的意見

反思補習的理由

對於近年的補習風潮，兩位同學有不同意見。楊焯嵐直言曾經盲目地補習，抱著「補了再算」的心態。但中五之後就覺得浪費時間。「不少人只是一群人進去談天說地與吃喝玩樂。有時候補習老師提供的知識未必切合學生的需要，加上同學又沒有用心，結果無法汲取知識。」她指出補習的時間雖然只有一個半小時，但來回往往花上三、四小時，因此她在應付高考時已沒再補習。

楊焯嵐又表示部分朋友會「八科全補」，但最後成績卻未如理想，她認為學習態度始終是最重要的，能用心上課比放學後特地去補習要好。「其實用心上一天的課已經很累，我也曾試過在補習時累得睡著

了，根本無法好好吸收知識。而且星期六、日又要出去補習，倒不如用心上課，用這些時間在家中溫習。」

她提醒同學，補習要選擇合適的導師。她又呼籲同學嘗試在補習後問問自己究竟學了些甚麼，了解自己是否有否補習的需要。當發現某補習老師的筆記有用時，則可問同學借來參考。如果只是為了得到筆記和試卷而補習便太不值得了。而且，若同學認為有需要補習，可考慮私人補習。「我試過聘請私人補習老師，當在學習上遇到未能理解之處時，補習老師就能因應自己的需要來回答。補習社教學，往往不能向導師發問。有些甚至以影片教學的方式補習，就更難吸取知識了。」



培養學習的習慣

鄧文皓補充說，他認為恩主教學生大部分都有能力獨立解決問題，所以並不需要補習。「身為學生，本已沒有其他身份，讀好書是最基本的責任。要是連自己的本分也做不好，將來出到社會面對不同的身份及責任時，亦無法兼顧，也不能擁有美好的人生。」他強調，若果同學想要提升學業成績的話，必先要改變自己的心態。

「我記得中四五的時候，有位老師曾經說上課是『正餐』，而補習則是『補品』。他批評我們為什麼去補習而不留心上課，並說如果我們只顧著去補習而不留心上課的話，事實上是沒有效果的。」他亦同意楊焯嵐指有些補習老師的筆記頗有用。他表示，要是同學認為學校老師的教學方法不適合自己，認為補習老師能提供幫助，家中經濟方面亦能負擔，他也不反對同學去補習。但最重要的是留心聽課，用盡每一個機會從中學習如記下筆記等。若問題本質是沒有認真學習，即使怎樣補習亦是多餘的。

應試技巧

一、時間管理

楊焯嵐認為時間控制最為重要。如一份試卷考三小時，分為三部分，要記下每部分可花的時間。而考試時亦要緊記計劃。有時因死心不息，不斷地糾纏在一條題目上，往往就浪費了時間，而未能完成試卷後半較容易的題目。鄧文皓表示，面對一份三小時的試卷，最理想是能練就到能在兩個半小時內完成，一方面考試時的緊張會影響臨場表現，另一方面，應讓自己有充裕時間檢查答案。

二、操練試題

楊焯嵐做歷年試卷時會先看題目，然後嘗試以列點的方式寫出答案，再核對。這樣便能重複操練，如她做了兩次化學科十二年的試卷，而生物科更做了三、四次。近兩年的試卷則可以計時方式去做，從而調整答題時間。她表示若能即時想到答案的話便不需要擔心時間不夠。反而在答題方面，由於答案不能過於冗長，而且必須答出關鍵字詞，因此將答案多看幾遍比較好。當遇到不懂的題目則可記下，然後再看一次。「不是主張大家背答案，但有時答案用字較為精確，不妨記住，再做類同的題目時便能使用。」她亦指出很多人的問題其實是答不到要點，這是因為試題操練不足所致。只要有充足的操練，便能明白某些字眼所要求的答案和重點。

鄧文皓表示，做練習時，長題目不可能都按章完成一次，於是就以「寫重點」方式完成。一小時的題目，他能在十分鐘內想好答案重點。他亦建議同學計時，從而了解自己的答題速度。訓練自己的寫字速度，便不會因為時間不足而失去分數。而且，練習素質比分量重要。「有同學完成試卷後核對答案，發現自己有錯時只看一次正確答案，卻不會再思考一次問題，這樣是不能改正錯誤的。」他直言做試卷

最重要的是核對答案的過程，因為能從中發現自己的失誤與弱點，並從中學習不同的答題與解題方法。

三、作息定時

楊焯嵐認為調整生理時鐘十分重要。「因為我看見很多同學晚上都睡不著，到了試場就說昨晚只睡了一小時，結果未能充分發揮自己的實力。」她強調作息一定要定時，並要預先調好生理時鐘，例如習慣溫習至凌晨的同學，必須安排一個月的時間來迫使自己早睡，不然只會自食其果，因此調整好作息是十分重要的。

鄧文皓並不鼓勵同學通宵溫習，「溫習不應在考試前幾天才實行，而是應該在考前的一個月已大致完成。」考試前的三四天，他認為同學則可以嘗試做近一年的試卷，因為做好準備後基本上對考核範圍應已十分熟悉。如果同學發現試前依然有很多不通曉之處，就證明你之前沒有好好溫習。

暑假安排

鄧文皓直言自己在中六升中七的暑假中並沒有花太多時間溫習，反而用作休息。「因為我了解自己的進度，我知道自己掌握了學科的內容。如果發現自己對所學的知識有很多不明白的地方，就應該把握暑假溫習。」例如他了解自己對純粹數學科的理解不足，上課時跟上老師的進度已很吃力。當他發現自己的問題後，便在假期時把課本重新看一次，書中的練習也全部做一次。因此到了模擬考試時，成績已有明顯改善。「中六兩次考試都只有 F，但到了模擬考試卻能取得 B。」

選科的考慮

鄧文皓笑言當年中三選科時也曾考慮讀文科，皆因自己對中國文化、西方歷史、藝術等頗有興趣。但在詢問老師意見後，便決定選擇理科。「他們建議我除了選擇有興趣的科目外，還要知道自己的能力所在。」他表示即使將來後悔，也可先以高考成绩升上大學，再選擇不同的學院。「其實只要你認清目標，就一定不會有問題。最大問題是你甚麼都不知，不清楚自己喜歡甚麼，不知道自己想做甚麼。」他直言自己現在也不肯定，但發現自己對物理有興趣，所以便依興趣去選科。雖然他耳聞物理系畢業生難以找到相關工作，但他認為只要肯努力，加上有興趣，無論投入任何工作也會有前途。

鄧文皓提醒同學不一定要把興趣規限於學校科目內，譬如有些人對烹飪、時裝、電工有興趣，可以報讀技術學校。重點是願意嘗試，而不要未嘗試過便拒絕。他指未能原校升讀中六的同學，也有很多在其它學校繼續學業，努力後得到不錯的公開試成績。「只要肯努力，有恆心有毅力便不會有問題。」

楊焯嵐亦表示最重要的是選擇合適的科目，比如說性格害羞的人，本身可能已不適合從商。「不要強迫自己跟從家人或朋友的意願去選科，因為那始終是你的路。」她認為選讀不喜歡科目，其實很難堅持下去。她認為要學習嘗試喜愛某些事物。譬如她會考時很討厭中文，但越討厭它，就越不想讀，最後便形成惡性循環。直到高考時，她決定嘗試找一些自己喜歡的東西。以中化科為例，她認為李老師講課很有趣，因此慢慢產生興趣，然後用心學習，最後也能考得不俗的成績。「如果你遇到一些你很討厭的科目，第一步是嘗試學懂如何喜歡它。」

勉勵同學

楊焯嵐指其實考公開試的壓力十分大。當年她作為末屆會考生，新聞亦時常報導有關資訊，令他們感到很辛苦。因此她認為同學要學懂如何放鬆心情，有時候玩樂亦不需要內疚，只要收放自如便可，這樣亦能讓自己讀得開心。「即使考得差也不會是世界末日，總有辦法解決的。」

她亦表示，自己會在考完公開試後預先報讀一些課程。在放榜前幾天，她就會估計成績大概會在甚麼範圍，然後作好最好及最壞的兩手準備。「最重要是有全面的計畫，那便不會那麼害怕。」另外，她強調了語文科目對升學的重要性。「起碼要及格，否則大學也不會收你。」鄧文皓甚至認為語文可能比

選修科目更為重要。「因為語文有好的基礎，對工作也有幫助。」



鄧文皓還指出同學應考前亦應多做準備工夫，「以前舊學制有會考及高考兩次公開試，當你考完會考後便知道自己不能再懶散度日，要用心溫書，更會計劃溫習時間表。然而新學制實行後，同學只得一次文憑試，因此要把握機會，不要抱著反正考不好可以重讀的念頭，否則只會浪費光陰。」

他直言倘若成績不好，則會立刻面對現實，詢問同學和老師接下來應怎麼辦。更好的是自己事前已做好最壞打算，預先參考高級文憑課程的資料，詢問報名方法等。他認為這是為自己負責任的行為，「因為成績是自己的，不能埋怨別人。考完公開試後不能再希望別人會幫你做決定，這時候反而要想想自己的人生，問問自己想走甚麼路。若你到現在也不知自己應作甚麼，不知自己生存有甚麼意義，那真的要好好反省。」

兩位同學不約而同的強調了認識自己、用心上課、訓練應試技巧以及積極應對結果的重要性，希望對各位同學的學習也有啟發與幫助。他們積極與謙遜的人生態度更是值得同學借鑑。學生報在此感謝楊焯嵐及鄧文皓的分享，並祝福他們有美好與充實的未來！

選科策略 (中三)	長期抗戰 (中四至中六)	模擬演習 (中五至中六)	臨鋒決敵：
● 因應自己的「性格」、「興趣」及「能力」選擇科目。 ● 切勿盲目跟從家人或朋友的意願選科！ ● 嘗試愛上所選讀的科目	● 平日留心上課 ● 有不懂的地方馬上發問 ● 多與同學討論及分享 ● 運用合適的記憶方法 ● 訂立溫習時間表 ● 溫習要仔細、全面	● 訓練答題時間 ● 重複操練歷年試題 ● 多讀答案以訓練答題技巧及認識不同題目類型 ● 可背誦某些答案範例 ● 應從平日開始操練試題	● 分配並控制答題時間 ● 先做有把握的題目，再回頭做不懂的問題 ● 切勿被一、兩題不懂的題目牽扯，因小失大 ● 盡力提升寫字速度

2012 年香港高級程度會考 獲得 A-C 級成績的百分比						2012 年香港高級程度會考 成績優異同學
	恩主教	全港中學		恩主教	全港中學	鄧健威 2A 2B 1C 洪文杰 2A 2B 1C 鄧文皓 2A 2B 1C 李永亨 2A 1B 1C 黃曉陽 2A 1B 楊焯嵐 2A 3C 楊希媛 4B 1C
英語運用	19.60%	13.10%	物理	42.20%	25.40%	
中國語文及文化	43.60%	24.70%	數學及統計	25%	18.30%	
通識教育	42.60%	21.90%	經濟	26.90%	25.90%	
生物	34.80%	19.90%	視覺藝術	83.30%	79.20%	
化學	36.10%	24.70%				