



文：劉佩樺 圖：Vincent · Pexels · Freepik · PhotoAC，受訪者提供

英華 P.6 同學 + 前IB狀元

高效溫習秘技 測考冇難度！

開學才是月頭的事，那麼快就講溫習？事實當那些幸福滿滿的適應課過後，眼前赤裸裸事實就是默書、測驗、考試將會在未來數月紛沓而至，劇烈而緊迫，初小有初小奮鬥，高小更要接受呈分試挑戰，試問怎能掉以輕心？正所謂宜未雨而綢繆，毋臨渴而掘井，三位來自英華小學的同學仔，以及前IB狀元的溫習方法，對家長和同學都是有力的參考。誠然測考如打機，關關難過關關過，只要用對溫習方法，成績會因為用心付出而有所提升。加油啊，同學仔！

4大記憶法 強效溫習

如果世上真有多啦A夢的記憶麵包就最好！每次測考前，將所需背誦的課文統統食落肚。可惜，多啦A夢還未從未來回來拯救大雄，溫習方法仍要靠自己。關於溫習，家長可跟孩子共同設定具體學習目標，保持溫習動力。以下幾種廣受推崇的記憶法，有助孩子好好運用「腦力」，家長也適用於工作上呢！

1 費曼學習法 Feynman Technique

1965年諾貝爾物理學獎得主Richard Feynman的獨特學習方法，強調每次溫習必先定好範圍及目標，溫習時要將內容以自己的說話講出來，並順道寫下筆記，當溫習一遍後可集中再拆解不明白之處。最後為了建立長期記憶，必須朗讀筆記內容，最理想是講給別人聽，若對方也明白你的意思，代表對溫習內容已完全掌握通透。

3 圖像記憶法 Image Mnemonics

可能大家不為意，絕大部分的知識，其實是靠視覺所接收，因此對孩子來說，使用圖像化的方式組織默寫內容，會比生記硬背更見成效。比如默書有「樹木」一詞，家長可先讓孩子畫一棵樹，要仔細至樹幹、樹葉也繫上顏色，然後才正式默寫「樹木」二字，這方法雖然花時間，卻可以讓年幼如一年級學童將圖像與生字連結，特別適用於中文默書。

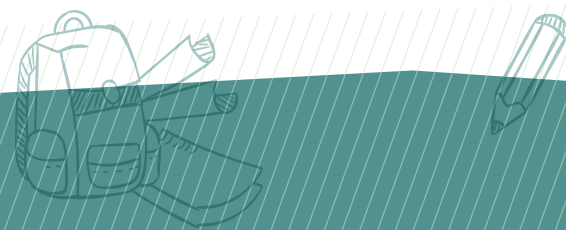
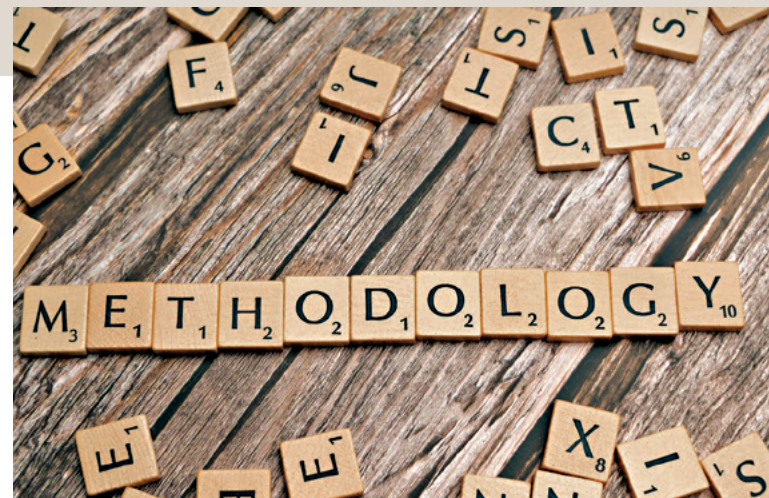
2 番工作法 Pomodoro Technique

於80年代由Francesco Cirillo創立的一種時間管理方法，連IQ高達180、曾任台灣數位發展部部長的唐鳳也推崇備至。方法主要利用計時器，提醒每溫習25分鐘，就要休息5分鐘，休息時可以放空、吃零食、玩一些不會沉迷的小玩意如砌積木，甚至看一兩篇漫畫，絕不能因為「差少少溫埋佢」，又或將休息時間累積成一個「大休」，因為這5分鐘休息時間，正好讓頭腦消化剛才25分鐘所溫習內容，也讓大腦好好休息，迎接下一個溫習時段。

4 三文治記憶法

由暢銷書《1分鐘超強記憶法》作者石井貴士提出，人類於睡眠過程中，大腦會進行記憶整理，把短期記憶植入長期記憶，所以家長在孩子睡前90分鐘，可陪伴快速重溫翌日的測考內容，而起床後的90分鐘同樣是溫習黃金時間，因為這時候的血清素分泌最旺盛，重點複習一遍昨晚的內容，自然更為入腦。切記當中要保持八小時睡眠，才達到最有效的記憶輸入。

●《1分鐘超強記憶法》同時強調「不熬夜、不死背」，個人認為高小至初中會比較適合。





3個英華仔 識玩又識讀

家長想掌握有效的溫習方法幫孩子，不如聽聽小學生意見！三位來自英華小學六年級的同學仔：陳縉洛、李逸希和吳諾正，各具所長，縉洛擅長數學與中文，逸希就專長於數學，而且品學兼優，至於諾正熱愛足球與田徑，但同時又喜歡中文。歸納他們的溫習方法，不約而同是立即做功課、有計劃、愛閱讀、玩得夠、玩樂時要盡情，他們切實演繹了識玩又識讀的「繁忙兒童」如何在課業與生活之間取得平衡，每天自律地完成日程，新世代優秀學生應該就是這樣子吧！

立即做功課

SP：每天放學回家後的日程是怎樣？

縉洛：正常放學時間是兩點半，因為我家比較遠，順道接弟弟放學後抵家已差不多四點，吃點水果就開始做功課。現在剛開始新學年，還不是很多功課，所以很快便做完。通常晚飯後我會躺在梳化上甚麼都不做。（放鬆一下？）哈哈，是啊，如果不是考試期，一般10點就瞓覺了。

逸希：平日3點12分就到家。（咁快？）因為我是坐校車，通常很準時。回家後開始做功課，一般半小時已完成，因為在學校我都會先做一些。做完功課看一會書，又或玩一下game，也是10點便睡覺了。因為我有游泳、奧數等課外活動，

其中一天回家後要再出去，那天就比較趕忙，要加緊步伐，因為兩個活動都是我喜歡的，特別是奧數，非常好玩。

諾正：住得較近，放學後約半小時已到家，我會快快做好所有功課，因為五點有足球訓練，要再出去，所以一定要快手快腳。再回家已經是晚飯時間，一般飯後便是休息時間，會跟哥哥玩或睇書。

SP：你們有一個共通點，就是放學後立即做功課，這是從哪兒學到的？

縉洛：媽媽說飯後人會比較累，不容易集中精神，所以洗澡後要做一些放鬆大腦的活動，又或跟讀書無關的輕鬆事情，所以功課盡可能不要在飯後做。（考試期間都可以這樣早瞓嗎？）因為考試前不會有很多功課，所以能比平日更快做好，之後便全速溫習，媽媽常說考試期間更需要有充足睡眠，所以會盡力10點多睡覺。

逸希：立即做功課的好處是，做好就可以很開心、無顧慮地玩，真正休息！

諾正：因為差不多每天也有練習，所以一定要立即做功課，踢波後少不免有點累，較難集中精神做功課，就算有錯也會因為不集中而睇漏眼，不如快點做好功課，然後開開心心去踢波。

評估前更早瞓

SP：面對學校評估會如何訂下溫習計劃？

縉洛：中文主要溫詞語表及成語，英文和數學都沒有很多東西要記，相比之下常識是最多資料要背誦，所以每次都會最先溫習，大概評估前一個月已開始溫習，接近評估前一個星期才做一些練習鞏固內容。

媽媽曾教我一個道理叫「1248」，第1天先記，第2天溫習，第3天就溫另一個科目，到第4天再溫習本來的科目。到了第8天，便再回到第1天的溫習方法。跟媽咪會設定一個目標，例如那天做好成語練習就不會再加碼，而評估當日 and 前一天也不再溫習，勿「chur」得太盡，反而好好休息一下，會去公園玩或踩單車，又或外出進餐，做自己喜歡的事。

逸希：首先上課一定要專心聽書，而且要理解所教內容，至於背誦不代表要「硬背」，好像中文詞語表有60個詞語，我會分三、四日去背，一次過背是件很沉悶的事呢！背好之後就要懂得寫，第一次先將60個詞語全部默寫，然後圈出寫錯的字詞，第二次就只默寫之前寫錯的字詞，那就可以鞏固記憶了。我大概會分四個星期去溫習，通常第二、三個星期是最辛苦，會最密集記最多資料，最後一個星期就輕鬆一點，只會溫習重點，那一周不要讓自己去得太盡，也要注意休息。

諾正：平日在學校會抄筆記，但只會抄重點。因為我經常要練足球，遇上評估前夕我會帶上課本或筆記於乘坐交通工具時仔細閱讀，在我來說這是一個很有效的方法。（無位坐都照溫？）溫，乜少少啫。不論中文、英文和常識，我都會做筆記，如英文會好好把Tenses分類並寫下重點，至於常識真的太多東西要記，好像上一次考試時有不供詞填充，那就要平日先背好，又例如哺乳類有甚麼動物呢？我會在筆記中先做好分類，那麼溫習時就方便得多了。

集中弱項出擊

SP：你認為最好的溫習方法是甚麼？

縉洛：較弱的科目留到最後才溫習，而且用上差不多一整個星期、集中火力去衝刺，好像英文有些生字很難串，我會反覆串字直至記熟為止，我之前不是說第四個星期真的要放鬆一下？所以每晚我會盡力早過10點瞓覺，更加早睡早起，讓自己休息足夠。

逸希：如果真的要背一些東西的話，我會在一些「碎片」時間進行，好像洗澡或睡前時間；（可以解釋一下嗎？）我剛好在這星期於洗澡時背了一首詩，一邊洗頭一邊背，因為那時候的頭腦是最清醒也很放鬆。爸爸媽媽要上班，所以平日自己會先溫比較強的科目如數學、常識，星期六才主攻中文、英文。平日也會上網找一些數學、常識試卷來做，很方便的。

諾正：周末早上很多時有比賽，回家時可能已沒有甚麼時間，但我都會小睡片刻，休息足夠才開始溫習。通常我會主力溫常識，因為周末爸媽也休息，他們可以幫忙問書，這樣我會溫得很快，若然有不明白又可以立即問爸媽。平日我就會自己做練習，雖然我的中文不錯，但閱讀理解部分較弱，會刻意做多一點，集中弱項出擊。



●（由左至右）陳縉洛、李逸希和吳諾正，三位都是六年級學生。

陳縉洛

解難極具成功感

最喜歡數學科的縉洛，坦言計到一條好難的數有極大成功感。「我是一個邏輯性強的人，面對數學那些解難部分最為喜歡。最不喜歡視藝科呀，畫畫很抽象，不知道怎麼畫，用直尺畫好像太生硬，但用曲線畫又不太好，哎！（搖頭嘆氣）」陰功，縉洛說來真是一臉苦惱的樣子。

與縉洛快問快答

SP：你最喜歡數學哪些部分呢？

縉洛：四則運算吧！分數的四則運算，因為約（數）來約去真的很爽，能約到「1」真的成功感滿滿！最弱是圖形，即計算面積、體積，因為我的空間感比較弱，所以借了很多數學書籍參考，有一個系列叫《數學女孩》，書中內容講解很多算式，但因為主角是初中生，有些算式暫時不明白，但會是一個很好的back up。

SP：中文同樣不俗，中作是如何煉成呢？

縉洛：因為喜歡看書，最喜歡衛斯理，近來就多看陳郁如，還有創作《大偵探福爾摩斯》的厲河，文筆就是從小說中看回來，剛好媽媽也買了一些教作文的書，於是便自學書中的方法。評估前，媽媽



也會在網上找來一些不同的形容詞給我參考，我將學到的詞彙套用到中作裏，所以成績很不錯。

SP：大個想做咩？

縉洛：唔，現在還細個，我也不知道呢！或許想做一些關於書的工作，例如書店管理。平日很喜歡去公共圖書館借書，最常去深水埗圖書館和油麻地圖書館，還有馬鞍山圖書館非常漂亮，所以長大後能在圖書館工作也很不錯。

Profile



中文寫作獎、中文獎全級第3名、香港小學數學創意解難比賽（初賽）團體銀獎 - 團體、第十屆全港數學挑戰賽個人金獎 - 個人

學業以外孩子心性

可能大家會以為，三位熱愛讀書的同學仔，除了諾正擅長運動，其餘兩位都是書蟲吧！錯了，縉洛與逸希平日都有喜歡的活動，諾正就最享受跟朋友到公園玩，讓我們認識多一些學習以外的他們吧！

吳諾正

愛文字的足球小將

運動小將諾正在球場上馳騁，也熱愛跑步，脫下球鞋卻很文靜，最喜歡中文。「熱愛看小說，也很喜歡作文，因為我喜歡創意，會想：今次作文要怎麼寫呢？（那你最近在看甚麼書？）最近都在看關景峰的《魔幻偵探所》。」即將升中，諾正決定專心最愛的足球。「因為中學要花較多時間讀書，未必可維持兩項運動，跟爸媽商量後我選了足球。」真是成熟的孩子呀！

與諾正快問快答

SP：你在足球上有沒有哪一招技術，要練了很久才成功？

諾正：Rainbow flick，練了一個月才成功，先要帶着球，然後雙腳一前一後夾着球起跳，最後用後腳踢，好像彩虹那樣凌空跨過；試過在一些友誼賽成功試用過，不過最後後防回防失敗，可惜呀！

SP：人家周末放假，你在周末反而更忙碌，除了午睡還會怎樣放鬆？

諾正：我家樓下有個好靚的公園，平日上學未必夾到時間和朋友去玩，周末的黃昏我們反而總有人有空，能夠在公園跑跑跳跳、談談天，在我來說已經是非常放鬆。

SP：大個想做咩？

諾正：最想做小說作家，因為我很喜歡看衛斯理，故事天馬行空、非常有創意，情節不可思議，但故事發展下來又令人信服，怎麼可以這麼厲害呢！每次看完一本就想繼續看下去，倪匡先生是我最喜歡的其中一位作者呢！



Profile



中國香港足球總會賽馬會校園五人足球盃學校組 - U10決賽最佳球員 - 個人、全年最佳運動員（田徑）、屈臣氏集團香港學生運動員獎2023-2024香港學生運動員獎 - 個人

李逸希

內斂的乖孩子

跟縉洛一樣，逸希最喜歡都是數學。「我腦袋都是比較邏輯性，而且計好一題數真的很有成功感！比較不喜歡中文，也是成績稍遜的科目，每篇課文都有很多字，很多題目我不太明白在說甚麼。（笑）」問逸希覺得自己是否一個乖的男孩子？他說：「乖這個名譽不是自己給自己的，因為操行是老師評分，要中、英、數、常四科的老師都昇操行A才拿到（獎），那在老師眼中應該不錯吧！」（腼腆地笑）

Profile



品學兼優獎、香港小學數學創意解難比賽（初賽）團體銀獎 - 團體、香港小學數學創意解難比賽（初賽）團體創意解難獎 - 團體

與逸希快問快答

SP：數學成績突出，有沒有幫忙遇到數學問題的同學？

逸希：去年五年級真的有幫過同學，他問我「 $1m^2$ 是否等於 $100m^2$ 」？於是我便嘗試逐步解釋，之後他終於明白了，那一刻不止他開心，自己也很有滿足感，因為奧數班的盧老師曾說過，上課聽得明不代表你熟悉，如果別人問你，而你答得出又答得對的話，就代表你真的很熟悉和明白！

SP：如果要你計100條數和作100篇文，你會點揀？

逸希：100條數，哈哈！

SP：大個想做咩？

逸希：數學科補習老師，因為爸爸都是一位補習老師，專補中學生。有次爸爸向F.3學生問了一條算式，我覺得很有趣，於是也自行計算一下，結果答對了，那一刻有點自豪也很開心，於是想到如果將來也是補習老師，我就可以接觸更多數學題，鍛煉自己的邏輯思維。





前IB狀元 數學靠畫圖突圍

找來IB教育機構Cana Elite Education Centre共同創辦人Joyce Wu (Joyce) 分享溫習心得，全因看準她曾是IB狀元、考獲44 / 45分極佳成績，但Joyce笑言小學阶段的自己「其實是超臨急抱佛腳的人。」

以故事串連資料

回顧Joyce的「戰績」，中學會考奪得25分(3A1B)，三科A分別是中、英文與經濟，數學B。「其他都是C，不算太叻！」(咁都唔叻?) Joyce一臉腼腆：「在我學校不算最突出呀！」明白！Joyce中學就讀瑪利諾修院學校(中學部)；由臨急抱佛腳轉變為會考成功的尖子、繼而於香港李寶椿聯合世界書院修讀IB課程，Joyce坦言小學時簡直是deadline fighter。「自覺從來不算是很well plan的人，放學回家也是睇電視，如果明天有測驗，早一天才用功溫習，或許比較幸運，從小遇上很多良師，他們令我很專心、很投入上課，完全是享受。」

專心上課，其實已經是成功的第一步，但若然要說功勞，Joyce全歸功於媽媽。「小學經常要背這背那，我是背來背去都背不出，又或是串錯字，媽媽教我用故事形式把需要溫習的內容連結起來，久而久之每當需要背誦，我就像自己跟自己講故事一樣，一講就記入心，溫習事半功倍；就算現在要presentation，都會先講一次給自己聽，講完就會找得到思路，在腦內編好個flow。」

小時候討厭數學

以「文科底」來說，數學B簡直是出色，但Joyce非常謙虛，頻說沒有大家想像的好，小學時甚至可以說討厭數學。「當時不懂計文字題啊！算式如9x7因為有乘數表可背，我還應付得來，一旦跳到文字題就搞不懂了，考試非常低分，媽媽於是幫我將問題分類，加數、減數、乘數和除數各一組，加數做得ok才做減數，逐part逐part慢慢tackle，同時媽媽又教我將問題畫出來、形象化，我是一個『看到才會』、『講到才學得懂』的人，畫出來可以將抽象概念變得實在，所以家長不要看輕這個看似簡單的方法，我一直是這樣訓練自己的。」

圖像法於初小時非常奏效，但升上高年級就未免費時，Joyce不諱言到頭來還是要靠操練。「沒有甚麼絕技，只可能將它們spread out每天做一點，



慢慢變成一個習慣，明白不是每個小朋友都有數學頭腦，但在教育制度下它是主科，一定要學一定要考試，那麼就打散一點面對吧！」Joyce現在也是讓八歲的女兒每天做少量從網上print的練習。「真的很少量，不要做成負擔，然後儲貼紙給她一些獎勵，不過她數感比我好得多了(笑)。」Joyce還有一個改進自己數學的方法，就是問人。「當年從中文小學(天主教伍華小學)升上英文中學，可以想像有些科目我又要『從頭來過』，不過認識到一班好同學，小息、午飯時會一起溫習、一起計數，有些同學計數真的好叻，我不明白就問她們，互相幫助，所以我很贊成溫習小組，當然不是未溫好書就打機那種，回過頭來看我的學習生涯，有同行者真是一個很大的鼓勵。」

英文曾吃零雞蛋

預科轉到李寶椿就讀，甚至現在也專注在IB教育，Joyce予人「英文人」的感覺，然而曾幾何時，她的英文成績也處於水深火熱中。「曾經也串不到生字，幸好這方面爸爸幫了一把。現在很流行phonics，以前講拆字。爸爸很喜歡看字典，懂得英語國際音標，於是也教了我一些簡單的注音，同時媽媽亦教我拆字記字，未必用上最標準的方法，卻是我能罕記的發音，漸漸記英文生字便快速得



●Joyce到美國麻省理工大學作交換生時，跟同學到優勝美地國家公園(Yosemite National Park)遊玩。



多。」可是當升讀瑪利諾，Joyce又要再經歷一次「搞不懂」狀況。「中一頭半年Assembly我是blank的，真的聽不懂！不過學校很好，外來生的英文班會由兩位老師負責，小班教學，可是克服了聽與說，到了中二默書，Unseen得了零分！零分讓我覺得真的不行了，於是非常發憤，那年我看了80本英文書！(80本?)80本！最初自己也很無助，於是主動問英文老師該看甚麼書，老師說應該由有興趣的開始，當時是少女嘛，便選了愛情小說來看，看完幾本後自己也寫了一本50頁的『小說』。」Joyce「膽粗粗」問老師可否替她批改，結果老師二話不說答應。「又不是功課或甚麼報告，老師真是做義工，她看畢我的小說後便說：『如果你有心學，那就放學後留下來跟我補課，每星期半小時。』她真是我的伯樂呢！」

關於那80本書是如何一口氣看，Joyce說：「本來就喜歡閱讀，只是換了一種文字，需要時間適應而已，最初真是看一頁都要不停查字典，但看得多就發現自己識的字多了，加上是喜歡的內容，着迷後自然一本接一本看下去。其實不論中文或英文，開始時少不免有很多生字不明白，但堅持下去就能懂多一點，所以小學階段最重要是慢慢建立自己的詞彙庫、word bank，而看甚麼書家長不如讓孩子自己選擇吧，只要題材健康就行了。」

做好筆記 定時間表

說了很多針對性溫習心法，Joyce還建議家長鼓勵孩子做筆記。「很喜歡做筆記，會用不同顏色的筆及挑一些漂亮的紙去寫，在我是一種樂趣，而且我也會向成績好的同學借閱筆記，說的是考頭三名那些厲害同學，她們連筆記都是精彩的，從她們的筆記中，我看到清晰的答題步驟，所以她們拿到高分，真是由衷地佩服。」

此外，Joyce也請家長為孩子定好時間表。「特別是年幼的同學仔，家長真的要幫他們規劃好做功課、溫習、玩樂及休息時間，以及督促他們跟着做。年長一些的同學，無論是IB還是本地學校，學業壓力一樣有，可是壓力來源其實在哪裏？無疑課程是緊迫的，好像被一個浪追着你不斷向前跑，而如果沒有時間表，只是盲目向前，每當學懂一些新東西就好像被浪蓋過了，久而久之就會積存壓力，所以我們要有discipline並以一個timetable去實踐。」教學多年，Joyce坦言有些小朋友的溫習方法真的很沒有效率。「沒有效率就變成了：一個小時該做完的事，他可能需要兩小時，因為期間看了很多手機，既不專心又容易累，然後又覺得自己很辛苦，惡性循環。定個時間表跟着做，漸漸生活就會有一個良好節奏，自然各方面事情都管理得到。」

後記：請欣賞自己

現在Joyce從事IB教學工作，當以師長身份看今天學生，她感歎：「其實你們已經做得很好！」Joyce說不知因何，學生常認定自己不聰明。「或許亞洲人總是欠缺讚賞，連家長都很少稱讚孩子，這方面國際學校會毫不吝嗇：You did really well / You have improved a lot! 你不用100分，你可以欣賞有進步的自己，謙虛是需要，但不要掉進一個永遠覺得不夠好的位置，你有努力有進步，已經是最好。」

為了閱讀 放棄電視

無論是哪種課程，Joyce認為小學階段有幾個範疇要盡可能做到：「中、英文良好，具備數理分析能力，以及保持對身邊事物的觀察和發問精神。」如何做到？「要中、英文進步，閱讀是必需，但現在看書是難的，有那麼多電子產品；我家由大女兒出生開始就放棄了電視，沒有電視，我們多了時間陪伴兩個孩子看書，家長有時的確要下些功夫，當你在孩子面前捧着書，他們自然會跟着做。」

那麼「保持對身邊事物的觀察和發問精神」，很好奇Joyce為何有此看法？「每個人如能有好好奇心，很多事也學得到。現在的小朋友很厲害，一上手就懂，好像愛睇片就會自學剪片，正是好奇心迸發的學習心態。至於發問精神是自身經歷，也可說是要主動，能夠遇到好老師是福氣，但有時候自己也要主動找老師，不懂就開口發問，尋求最適切幫助。」

