

應試備戰 錦囊

2010是最後一屆的中學會考，考生必然倍感壓力。餘下數個月的時間，說長不長，說短不短，要有效地準備考試，同學便要溫習有方，才能事半功倍。

適當環境

溫習的時候，避免接近電視、電腦、電話，如不能避開，亦應將之關掉，以防抵受不住誘惑。一個寧靜的環境對溫習很有幫助，注意力較易集中，溫習效能自然更好。另外，桌上不宜放置太多書本，以免造成壓迫的感覺。一些同學喜歡準備大包小包的零食，邊吃邊溫習，雖然某程度上，可起「提神」作用，但同時佔用了手和口，也分散了注意力，實在是弊多於利。

嚴防睡魔

望著書本和筆記上那密密麻麻的字，不消一會就聽到睡魔的召喚了。這種情況幾乎每次溫習時都會發生吧？這也不難理解，當我們坐下來、靜止下來時，心跳率下降，運送到腦部的氧氣減少了，人就會比較想睡。大家不妨找來一張廢紙，在紙上隨意將重點抄寫，甚至拿著書邊行邊看，這樣有助增加心跳率，自然多點氧氣運送到腦部，有效對抗睡魔。

力求了解內容

如果同學習慣死記硬背，應付會考課程時容易感到力不從心。同學不妨在每看完一段後，問問自己：剛才閱讀了什麼？並試著向自己解釋一遍，當你能夠完整地解釋問題，證明有關知識已經存入你的長期記憶之中。

讀出聲來

同學溫習時不妨讀出聲來，甚至是自問自答，這可幫助我們跳出閱讀時只限於視覺記憶的框框，增加聽覺上的記憶。由於視覺記憶與聽覺記憶位於腦部的不同部分，這樣做可有效地增強你對內容的記憶。

試題練習

大家都知道試題做得越多越好，原理很簡單，熟能生巧，同一件工作，多做幾次自然變得純熟，起到回憶的作用，有利增強記憶，也可測試自己的理解是否正確。做練習亦有其技巧，首先應與溫習進度配合，完成溫習一個單元，就做一部分相關的試題。其次，做的時候盡量不要看書，做完翻查便可找出自己不懂的地方。最後，文科長題目可以點列大綱，節省時間。

聯想圖像 增記憶 助理解

嘗試將課文內容與日常生活聯繫起來，尤其是生活中的趣事，記得開心亦較易牢記。理解內容時，可善用圖像，例如結構圖、概念圖、或簡單的圖案，形象化的訊息能刺激視覺，加強記憶，圖像化的過程也可幫助理解。

參考資料及標記內容

參考書不宜太多，一至兩本口碑好的參考書已足夠補充相關內容，看完參考書後，應在自己的筆記中加以補充。看參考書及讀本時，可在重點內容之下加上底線或螢光線，以區別內容的重要程度，並可節省重溫重點的時間。

