



師兄師姐有話說

陳蒼 (2021/22年度畢業生) 香港中文大學 - 護理學



作為一個剛剛經歷過文憑試的過來人，我很想跟學弟學妹分享一些備試心得，希望作為大家的參考。

首先，在溫書次序方面，計劃一個有效的溫習時間表是很重要的。我建議大家可根據文憑試的考試時間表「從後往前」的溫習方式去溫習(即是說最遲考的科目是最先溫習)。如果想讓自己目標更明確，大家先要策劃甚麼科目需要用多少時間來溫習，這才能得心應手。

此外，我覺得大家亦可根據自己的強弱及期望去規劃自己的時間表。例如當時我為了確保可以拿取最佳成績，我花了很多時間在數學以及英文聆聽上，其他的科目則平均分配時間。其實，考試期間的短期記憶是十分重要。若然大家能按照以上方式溫習，便可在開考每一科前維持着最佳的記憶狀態。

除此以外，我亦建議大家每天先寫一份溫書清單，詳細地讓自己知道該做些甚麼。由於文憑試是在早上進行，為了模擬考試狀態，我習慣在早上計時操練試題。雖然有很多人選擇用大部分時間溫習選修科，而臨近開考前才開始溫習主科。但我個人認為，由於主科的內容是需要時間消化，臨急抱佛腳效用不大，所以我建議每天都需要平均分配時間溫習各科。

最後，考試不單是考核知識，心態平穩更為重要。誰能在考試時保持穩定，把已學會的東西全部展示出來，誰就是大贏家。在埋頭苦幹的同時，不妨偶爾抬起頭看看窗外，給自己一個喘氣的機會。時間表編得再密密麻麻，也要留一格給自己放鬆一下。若是覺得苦悶時，記得要找個人傾訴。

在這裡，我希望師弟妹，奮起直追，不要因為自己平時校內成績不錯就有所鬆懈。大家要用盡全力，不要讓自己後悔。最後，祝師弟妹能考進理想的大學，身心健康。加油!!!



師兄師姐有話說

何嘉栩 (2021/22年度畢業生)
香港科技大學 - 理學A組 - 延伸主修人工智能



學弟學妹你們好，不知你們在求學路上是否順利？你們是否因文憑試而倍感壓力？作為你們的師兄，希望這些分享能對你們有所幫助。

我個人認為，只要提早作好準備，則無需過度擔心，及早找到人生目標是非常重要的。若然人生有了箭靶，你們便可每天練習拉弓射箭。若然你們想以後朝着理科方向前進，那麼，你們便可搜尋哪幾個科目會有加分機制，之後便可花更多時間在此類學科上專研，以減少平日的迷茫。除此以外，在日常生活中，無論是課後尋求老師幫助，還是到圖書館或自修室自修溫習，我都建議可以做一些提升自己的事情，盡量讓自己的狀態積極起來。這也對個人精神狀態有一定的幫助。

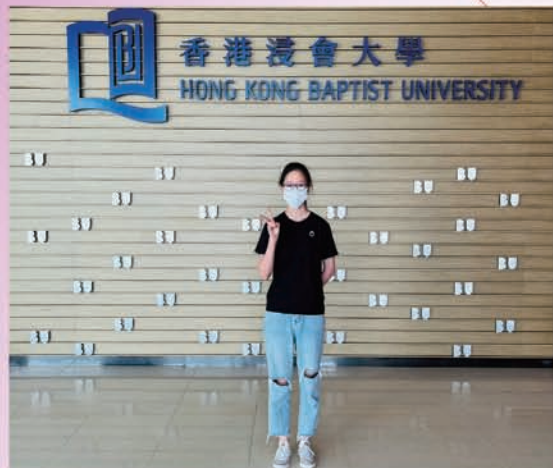
還有，我也想分享一下對理科學習的心得。就數學和物理來說，弄清課題上的概念尤其重要。我建議先理解課文概念然後再做練習題，成效會相當不錯。故此，若然平時遇上不懂的地方，便應該儘快向老師或同學請教。經過透徹的理解，才能在操練試題上越做越順。

我希望這點點地分享，讓同學們積極地提起應考狀態。未雨綢繆，為自己的人生作好準備，時常反思一下自己是否比昨天的那個我進步了？

最後，希望同學們加倍努力，實現自己的夢想。



師兄 師姐 有話說



陳靜怡 (2021/22年度畢業生) 香港浸會大學 中藥學學士(榮譽)學位課程

新學年開始了，相信師弟師妹都已經適應全日制的面授模式，而中六的同學們或許開始對即將來臨的文憑試感到既緊張又擔憂。作為大家的師姐，我想在這兒分享一下自己的學習心得，讓你們從中有所收穫。

由於疫情緣故，去年的中六上課模式分別為上午實體課和下午網上補課。由於學校允許學生留校學習，我選擇了與老師面授上課。因為我清楚知道自己留在家中進行網課，可能未必專心一致。於是，我利用了學校提供的便利，讓自己能夠在一個可持續精神集中的地方學習。而在備考文憑試期間，我會選擇到社區中心自修溫習，令自己暫時脫離家中舒適的環境，減少無形的誘惑。因此，大家先可利用一星期的時間，觀察自己在不同地方、不同環境的學習狀態，從而找到最佳的學習環境。

還有，我建議大家為自己訂立小目標。猶記得在備考期間，我每天都會在溫習前寫下自己要完成的事項。例如閱讀一篇英文文章、完成一份數學卷卷一、畫一張地理其中一課的概念圖等等。每日為自己訂立不同的小目標，而每個目標都是對應不同的學科。另外，我認為大家無需強迫自己在一天內只針對一個學科進行溫習。若然大腦感到疲累的話，便無法達至有效的溫習，這會讓自己時常困在繁忙的學習中而感到苦悶。經過一整天辛勞的學習後，回望着自己的學習成果，心中那份滿足感和成就感能讓自己期待着第二天的來臨。所以，同學們嘗試為自己訂立每一天的小目標，向着標桿衝刺！

最後，我希望同學們都能夠尋找到一個屬於自己的學習目標，以這個目標作為學習的動力。距離文憑試只剩下幾個月的時間，雖然時間不多，但只要你們肯努力，總會有一些意想不到的收穫。祝願各位同學都能夠苦盡甘來，獲取佳績，進入心儀的大學學科。

師兄師姐有話說

鍾倩 (2021/22年度畢業生)
香港中文大學 - 工商管理學士綜合課程



白駒過隙，轉眼又是一年了，當初為文憑試奮鬥，拼搏的我已經成功踏入大學學府，我相信現在處於備戰階段的師弟師妹們背負着巨大的壓力，不論是模擬考試，還是JUPAS排序抑或對於自己未來想讀甚麼科目而感到徬徨，作為過來人，我十分明白你們的感受。

然而，別忘了，你們身邊還有老師，還有朋輩，這些都是你們可以詢問的對象。如果你有心儀的大學或心儀的科目，就要以此為目標激勵自己奮發向上。

在我中六開學時，我就曾為未來讀甚麼科目而煩惱過。直至我的目標逐漸清晰後，我把自己渴望入讀的學府寫在便利貼上，然後我再把它們貼在我的書桌前。每當我感到倦怠時，我會看着眼前的便利貼來激勵自己。

有目標固然重要，但更重要的是你怎麼安排剩餘的時間。在我備戰文憑試期間，我會合理地安排自己的溫習時間表。例如我會每天準時八點起床，準時十二點半前睡覺，讓自己的生理時鐘適應這樣的時間，日後便會習以為常。除此之外，在溫習科目安排方面，一般早上我會先溫習需要大量計算的科目例如數學，給自己的大腦一個清晰的信號，告訴他開始運作了。這樣一來，到真正需要考試的時候，你的大腦便不會在早上時間仍處於迷糊狀態。擁有一個最佳的狀態才能將自己所學的知識發揮極致。

我希望師弟師妹們都能全力以赴，不給自己苦讀這麼多年留下遺憾。但千萬別忘記了文憑試不是一試定生死，條條大路通羅馬，希望你們能夠勞逸結合。當感到壓力過大時，身邊的師長和社工們都是與你們同在。一分耕耘、一分收穫，我希望你們能從現在開始默默耕耘，待七月放榜時有美滿的收穫。



師兄師姐有話說

梁梓濤 (2021/22年度畢業生) 香港大學 - 互學學士



廖寶珊紀念書院的同學好! 相信大家在這兩年的校園生活和學習進度都可能受疫情影響, 難免會感到抗疫疲勞, 但是學習絕不能因為疲勞而鬆懈, 畢竟我認為中學所學習的東西, 在將來一定會有幫助。

就以我現時所修讀的工程為例, 課程的內容包括了進階的物理及數學, 儘管大學有提供數學補底的課程, 但是始終在數學及物理基礎上較好的同學, 在這科目上有明顯優勢。因為有了基礎, 便容易掌握課堂上的知識, 讀起來比需要補底的同學輕鬆, 成績自然比較好。所以, 及早打好基礎, 在中學以及大學裏都能大派用場。

另外, 我希望各位同學都能珍惜餘下在中學裏的時間, 特別是為文憑試而奮鬥的中六同學。由於距離文憑試的日子越來越少, 同學們更需要打好扎實的根基。如果課堂上有不懂的地方, 就主動向老師請教。同時也可以多點與同學們交流心得, 建立良好學習風氣, 彼此互相學習, 這有助吸收知識, 務求在文憑試裏百戰百勝。而我相信你們現在所學會的知識, 都可以在日後使用, 不會白費在中學所奮發學習的時間和心機。

同學們, 相信自己, 你們可以做到的! 我們都期待着你們的好成績! 加油!