

學習技巧全攻略

嶺南衡怡紀念中學

07-09-2026

教育心理學家

譚學文先生



小學 VS 初中

節數	星期一至四 時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期五時間	節數
	8:00-8:15 15 分鐘	早禱/早讀	早會	早禱/英讀	早會	早禱/早讀	8:00-8:15 15 分鐘	
	8:15-8:30 15 分鐘	班 主 任 課					8:15-8:30 15 分鐘	
1	8:30-9:05 35 分鐘	英文	英文	中文	中文	中文	8:30-9:00 30 分鐘	1
2	9:05-9:40 35 分鐘	英文	英文	數學	中文	中文	9:00-9:30 30 分鐘	2
	9:40-9:55 15 分鐘	小 息				小 息	9:30-9:45 15 分鐘	
3	9:55-10:30 35 分鐘	中文	中文	數學	成長/英文	數學	9:45-10:15 30 分鐘	3
4	10:30-11:05 35 分鐘	數學	中文	常識		體育	10:15-10:45 30 分鐘	4
	11:05-11:20 15 分鐘	小 息				小 息	10:45-11:00 15 分鐘	
5	11:20-11:55 35 分鐘	常識	數學	英文	數學	英文	11:00-11:30 30 分鐘	5
6	11:55-12:30 35 分鐘	音樂	體育	英文	常識	聖經	11:30-12:00 30 分鐘	6
	12:30-1:05 35 分鐘	午 膳				午 膳	12:00-12:35 35 分鐘	
	1:05-1:20 15 分鐘	午 息				午 息	12:35-12:45 10 分鐘	
7	1:20-2:00 40 分鐘	低年級週會/ 導修	高年級週會/ 導修	普通話	視藝	童趣校園 I	12:45-1:15 30 分鐘	7
8	2:00-2:30 30 分鐘	綜合科技/ 圖書	音樂	童心飛揚	視藝	童趣校園 I	1:15-1:45 30 分鐘	8
9	2:30-3:05 35 分鐘	綜合科技/ 圖書	常識	童心飛揚	普通話	放 學	1:45-2:00 15 分鐘	
	3:05-3:20 15 分鐘	放 學				輔導/躍進	1:45-2:15 30 分鐘	
課後 小組	3:10-3:40/ 3:10-4:00	輔導班 / 躍進班 / 拔尖班				童趣校園 II	2:00 開始 (按活動時段)	

	第1日	第2日	第3日	第4日	第5日	第6日
上午 8:00 -上午 8:15	周一、三及五：班主任時間・周二及四：早會					
上午 8:15 -上午 8:55	中文 TTF 202	普通話 HKY 202	中文 TTF 202	音樂 CKSS 212	中文 TTF 202	中文 TTF 202
上午 8:55 -上午 9:35	中文 TTF 202	英文閱讀 TSH 202,302(雙循環週)	中文 TTF 202	歷史 LHC 202	英文-1A TSH 202 英文-1AB PYYY 310B	中史 LSY 202
上午 9:35 -上午 9:50	小息					
上午 9:50 -上午 10:30	電腦 CTK,CWT 207	科學 CSL 512	科學 CSL 512	中文閱讀 TTF 202,302(單循環週)	數學 FTK 202	英文-1A TSH 202 英文-1AB PYYY 310B
上午 10:30 -上午 11:10	電腦 CTK,CWT 207	地理 TWY 202	音樂 CKSS 212	英文-1A TSH 202 英文-1AB PYYY 310B	普通話 HKY 202	英文-1A TSH 202 英文-1AB PYYY 310B
上午 11:10 -上午 11:25	小息					
上午 11:25 -下午 12:05	科學 CSL 512	數學 FTK 202	英文-1A TSH 202 英文-1AB PYYY 310B	數學 FTK 202	公經社 LPK 202	視藝 MSC 215
下午 12:05 -下午 12:45	科學 CSL 512	中文 TTF 202	英文-1A TSH 202 英文-1AB PYYY 310B	數學 FTK 202	歷史 LHC 202	視藝 MSC 215
下午 12:45 -下午 1:55	午膳					
下午 1:55 -下午 2:35	英文Speaking TSH,PNM 202	英文-1A TSH 202 英文-1AB PYYY 310B	公經社 LPK 202	STEAM CYL 116B 科技與生活 KWL 202,312	科學 CSL 512	體育-1AD_B LYP 202,G02,PG 體育-1AD_G WWL 205,HALL
下午 2:35 -下午 3:15	數學 FTK 202	英文-1A TSH 202 英文-1AB PYYY 310B	地理 TWY 202	STEAM CYL 116B 科技與生活 KWL 202,312	中史 LSY 202	體育-1AD_B LYP 202,G02,PG 體育-1AD_G WWL 205,HALL
下午 3:15 -下午 3:55 (周三除外)	生活教育 CSL,TWY 202,G02	導修 TWY 202	數學 FTK 202	導修 WWL 202	導修 TTF 202	數學 FTK 202

小學 VS 初中



小學：
「考試前一日/一星期溫」
「背晒全部就得」



中學：
「考試前一日溫唔切！」
「太多背唔晒！」

小學 VS 初中學習模式

1. 學習模式

➤ 背誦 VS 理解

2. 學習量

➤ 科目、內容

3. 程度

➤ 較深、較複雜

4. 教學方法

➤ 老師風格

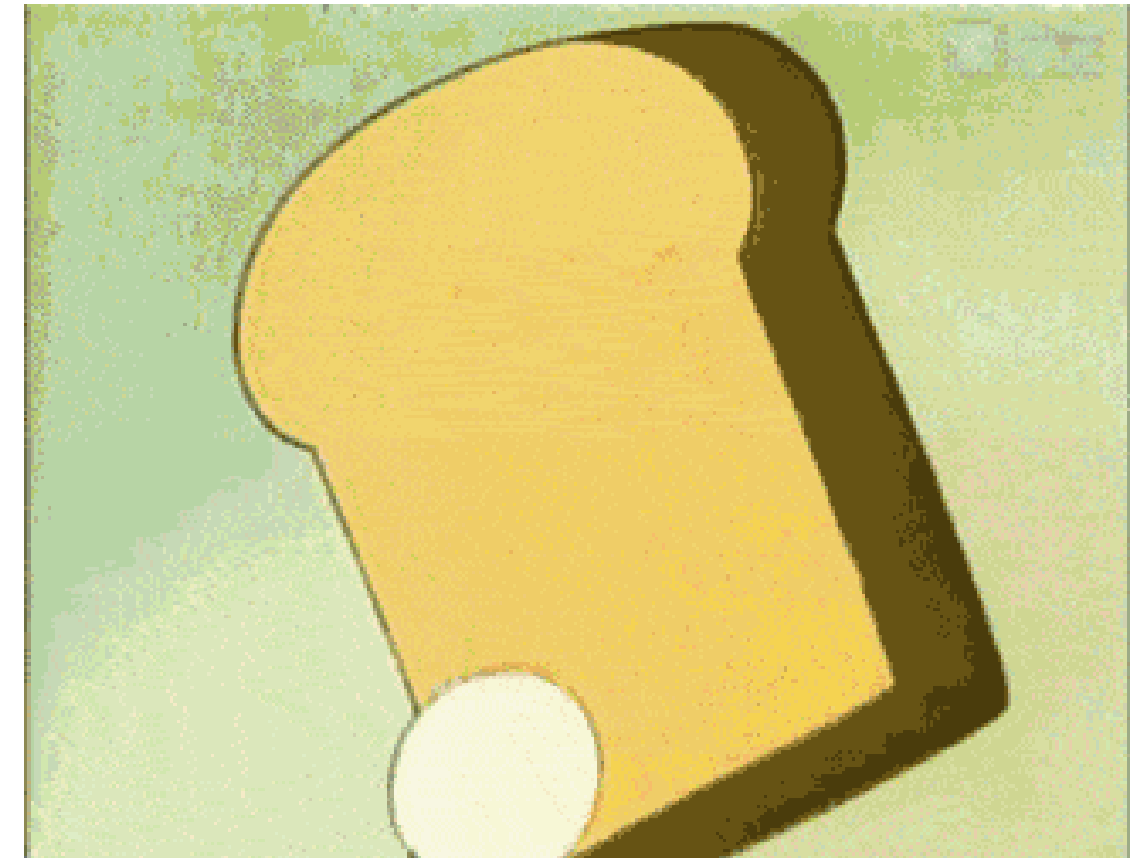
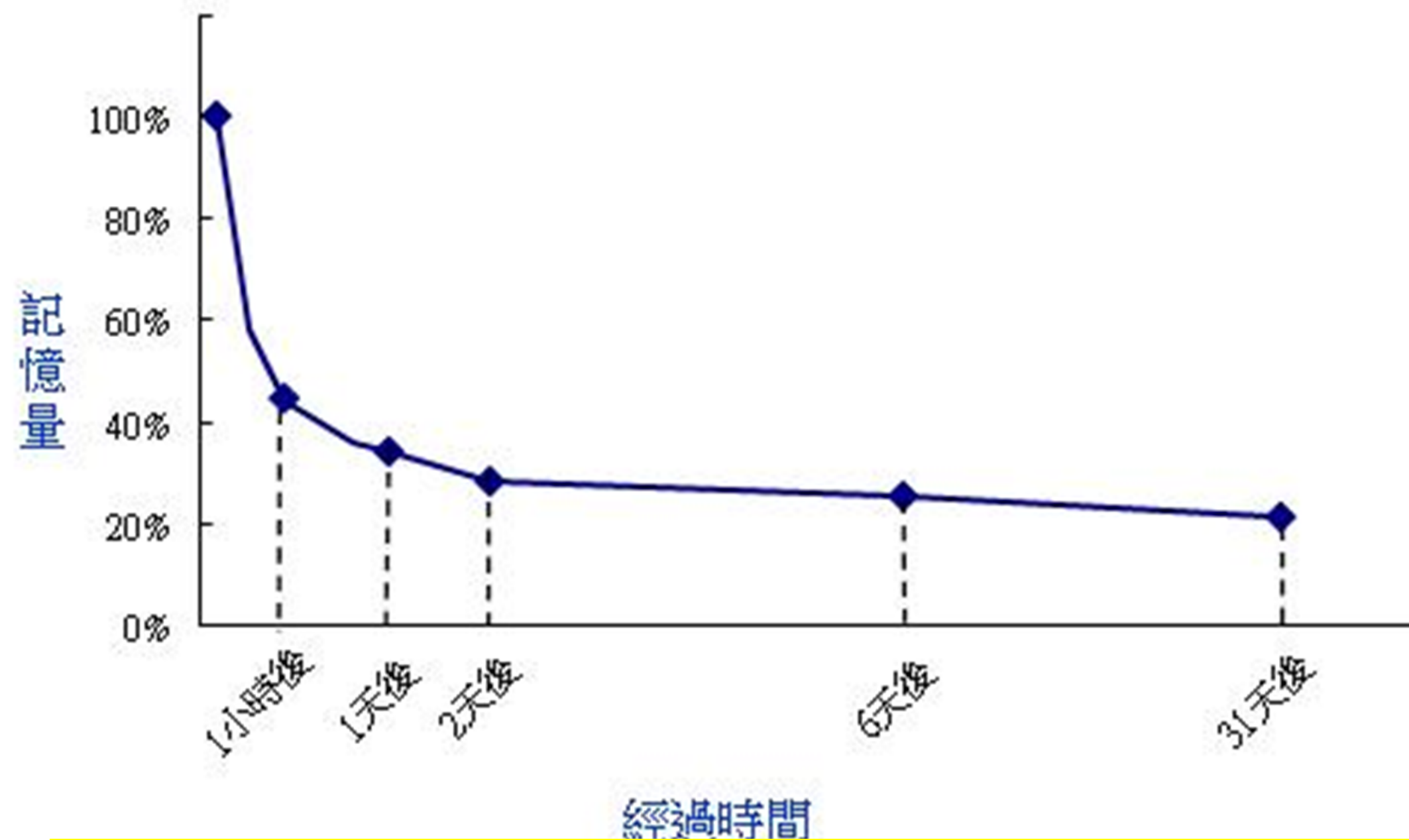
5. 評分準則





記憶大法

人的記憶有限.....



一次溫習，很決便會忘記。

記得住，靠三招

1

組塊 - 分類

PARTS OF SPEECH

Noun

A noun is the name of a person, place, or thing.

Person	Place	Thing
girl	school	pencil
boy	home	jacket
teacher	store	dog

Adjective

An adjective describes a noun or a pronoun. An adjective tells what kind, how many, or which one.

What	How	Which
Kind	Many	One
happy	more	this
brave	two	that

Verb

A verb can tell what action someone or something is doing. A verb can also express a state of being.

Action	State of Being		
run	jump	am	is
sit	ask	are	was
think	talk	were	

Pronoun

A pronoun is used in place of a noun in a sentence. A pronoun may take the place of the name of a person, place, or thing.

I	she	it	they
you	he	we	me

Article

The words *a*, *an*, and *the* belong to a special group of adjectives called articles. An article can be used before a noun in a sentence.

a	an	the
a dog	an apple	the boy
a rabbit	an ant	the bird

Adverb

An adverb describes a verb, adjective, or another adverb. An adverb tells how, when, where, or to what degree.

How	When
quickly	today
Where	To What Degree
outside	barely

Preposition

A preposition combines with a noun or pronoun to form a phrase that tells something about another word in a sentence.

from	to	until
over	with	after

Conjunction

A conjunction joins together single words or groups of words in a sentence.

and	but	or	nor
-----	-----	----	-----

Interjection

An interjection expresses strong feeling or emotion. An interjection can be a single word or a phrase.

Help!	Oh!	Ouch!
Ugh!	Whew!	Ah!
Wow!	Look out!	Oh dear!

2

測試自己



香港柴

自問自答

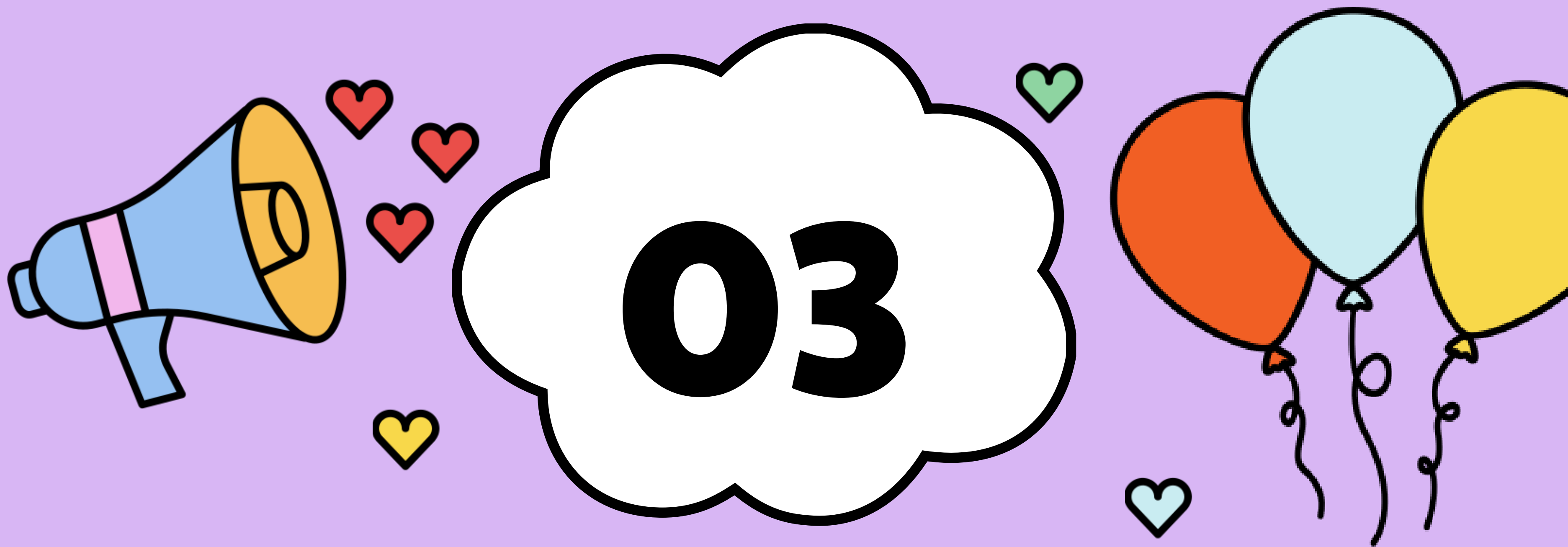
十一號

3

間隔練習



當晚講一次、
兩日後再講一次，
比臨考通宵好

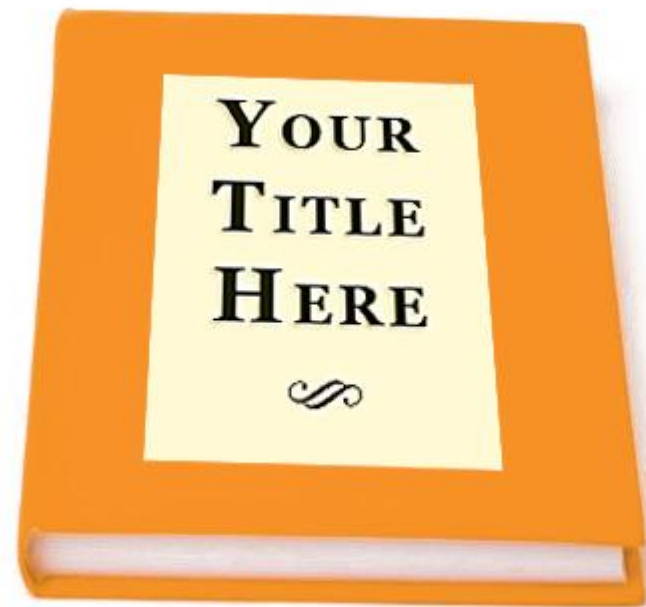


筆記大法

筆記三要素

1

寫標題



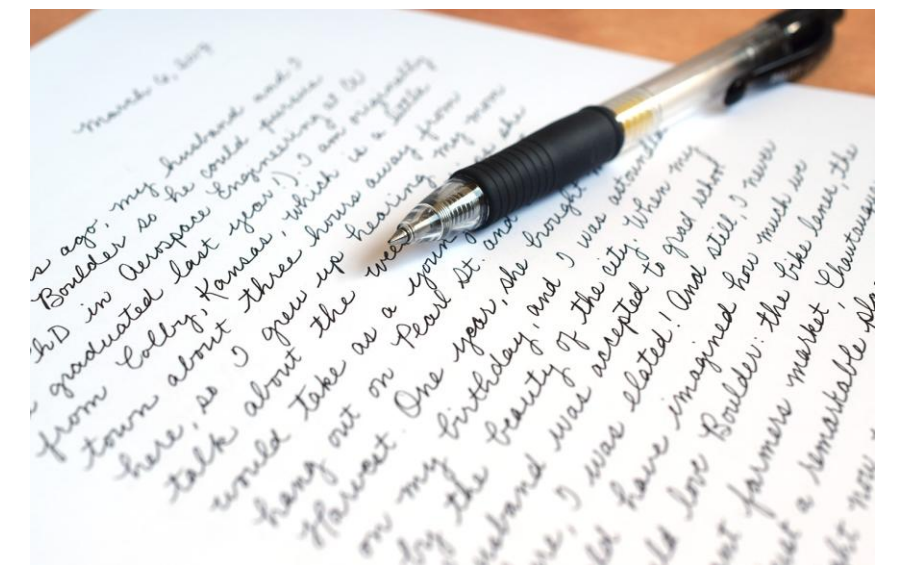
2

關鍵字



3

用自己文字寫筆記





1. 寫一個「**標題**」總結主要內容
2. 寫出片中的**關鍵字**

1

寫標題

快速總結重要概念

用法:溫習一部分 / 上完一課後，
寫下一個**標題**總結內容



語言點

1 試參考例子，解釋以下句子中引號內的字詞。

例：芳草「鮮美」。
(新鮮美好)

(1) 林盡「水源」。

(2) 阡陌「交通」。

(3) 率「妻子」邑人來此絕境。

(4) 遂與外人「間隔」。

(5) 「無論」魏、晉。

2 以下哪兩句中的「為」字意思相同？試寫出它們的意思。

☐ 捕魚為業。

☐ 此人——為具言所聞。

☐ 不足為外人道也。



1 晉太元¹中，武陵²人，捕魚為業。緣³溪行，忘路之遠近。忽逢桃花林，夾岸數百步⁴，中無雜樹，芳草鮮美，落英繽紛⁵，漁人甚異之⁶。復前行，欲窮其林。

2 林盡水源，便得一山，山有小口，^{粵音彷彿}髻髻⁷若有光。便舍船，從口入。初極狹，才通人。復行數十步，^{粵音括}豁然⁸開朗，土地平曠⁹，屋舍儼然¹⁰，有良田、美池、桑、竹之屬¹¹，^{粵音干}阡陌¹²交通，雞犬相聞。其中往來種作，男女衣着，悉如外人。黃髮¹³，^{粵音條}垂髻¹⁴，並怡然自樂。

3 見漁人，乃大驚，問所從來。具¹⁵答之。便要¹⁶還家，設酒、殺雞，作食。村中聞有此人，咸來問訊。自¹⁰云：先世避秦時亂，率妻子邑人來此絕境，不復出焉；遂與外人間隔。問今是何世，乃不知有漢，無論魏、晉。此人一一為具言¹⁷所聞，皆歎惋。^{粵音碗}餘人各復延至其家，皆出酒食。停數日，辭去。此中人語云：「不足¹⁸為外人道也。」

小標題

小標題

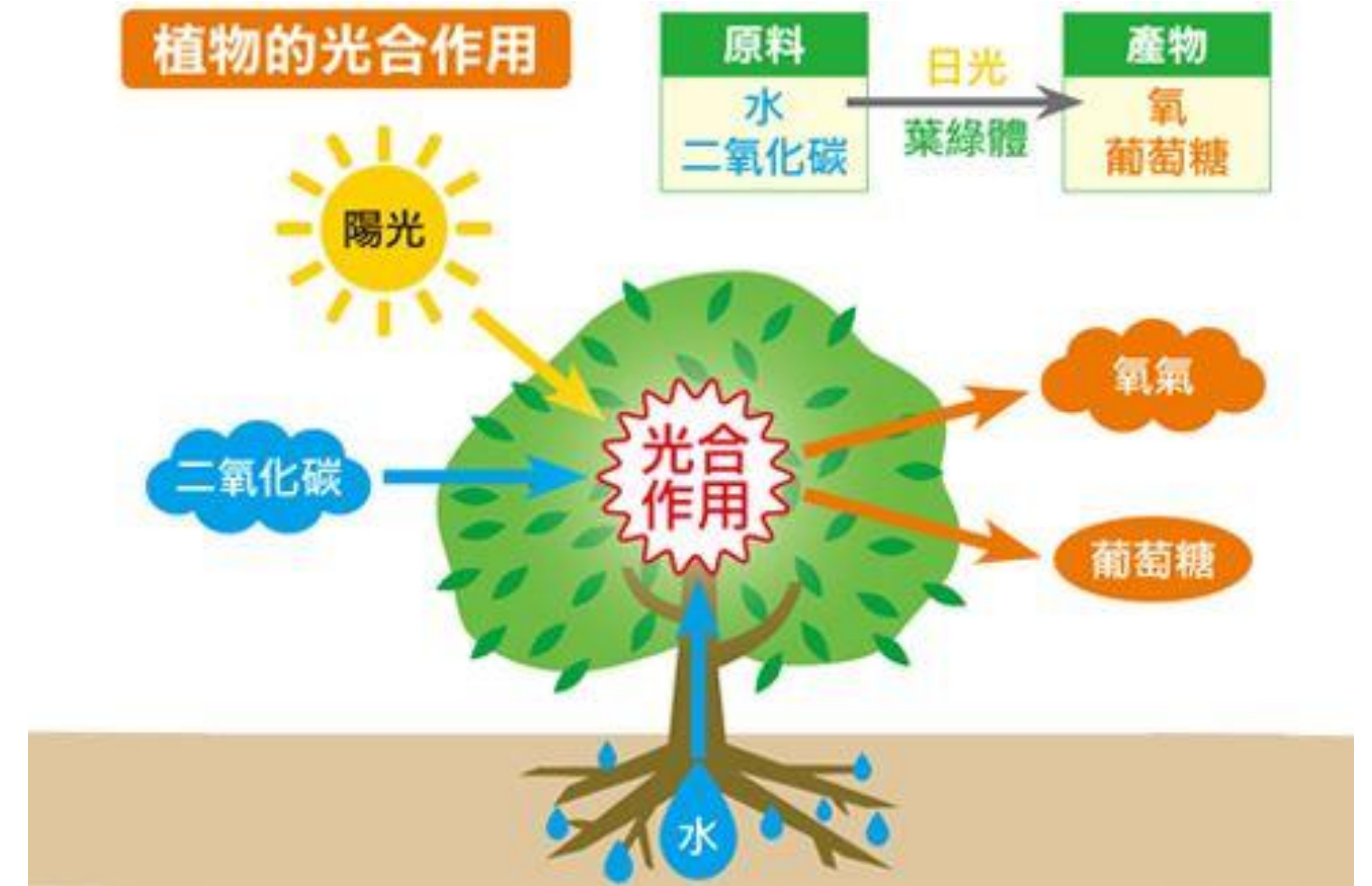
小標題

2

關鍵字

文中重點

幫助快速回顧



陽光

水

葉綠素



自己寫筆記

- 用自己文字寫 - 》自己加深記憶

明朝宦官專權，導致農民起義。

明朝宦官**話晒事**，導致農民起義。





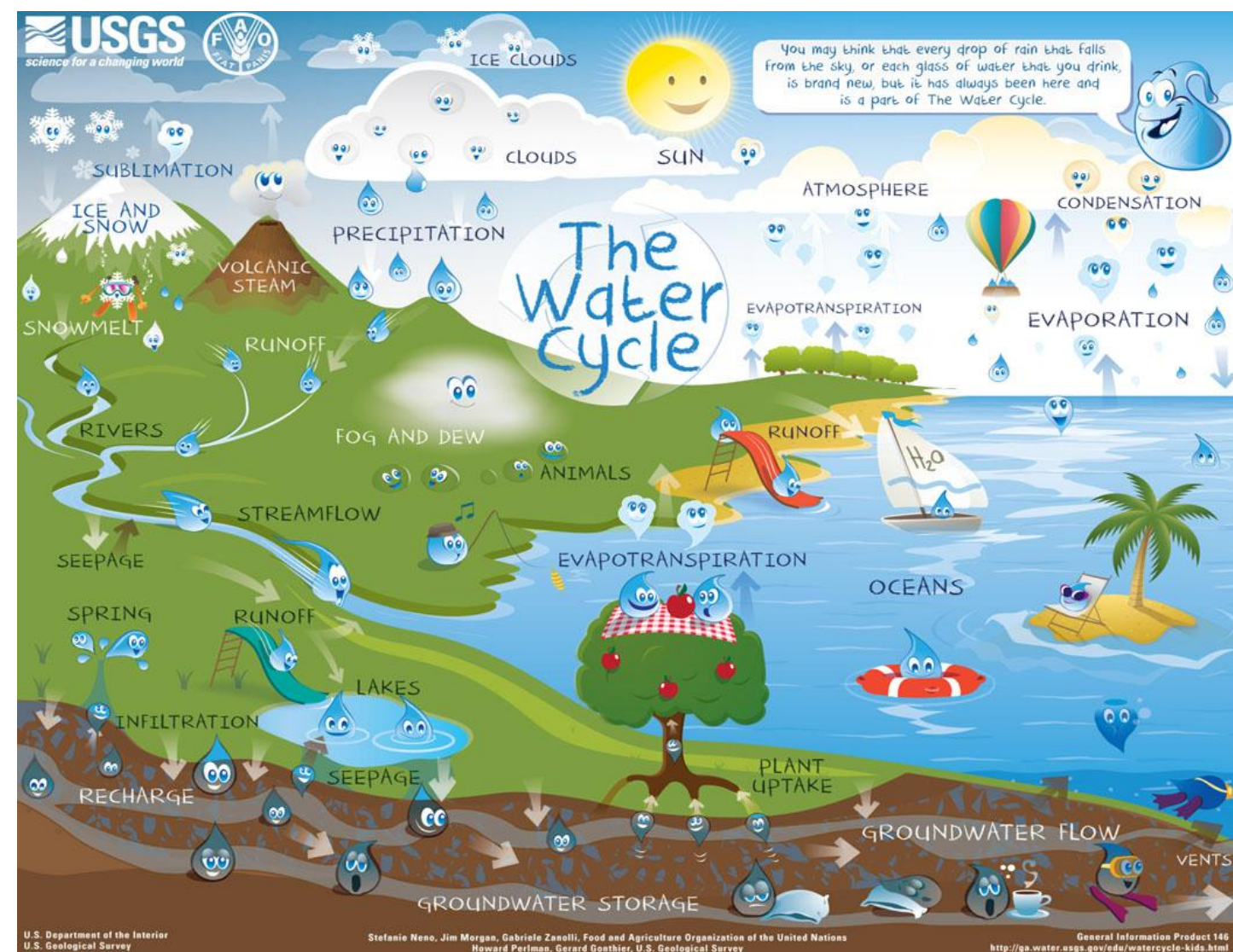
自己寫筆記

- 將例子 / 重點加入筆記之中

蒸發：水 - > 水蒸氣

凝結：水蒸氣 - > 雲

降水：雲 - > 水



3

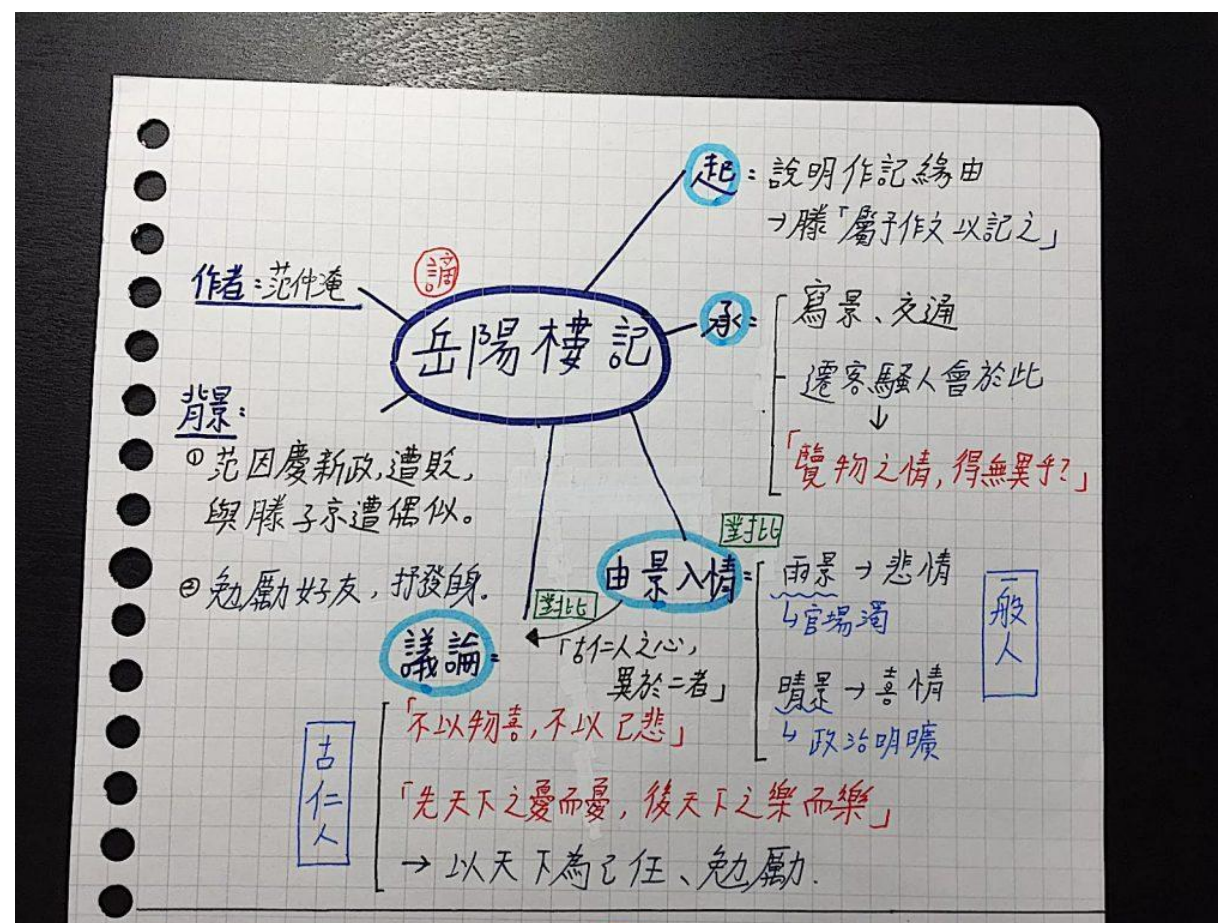
自己寫筆記

- 運用圖表 / 表格

表格筆記法

	數據	優點	缺點
方案 A			
方案 B			
方案 C			

表格



1. _____

2. _____

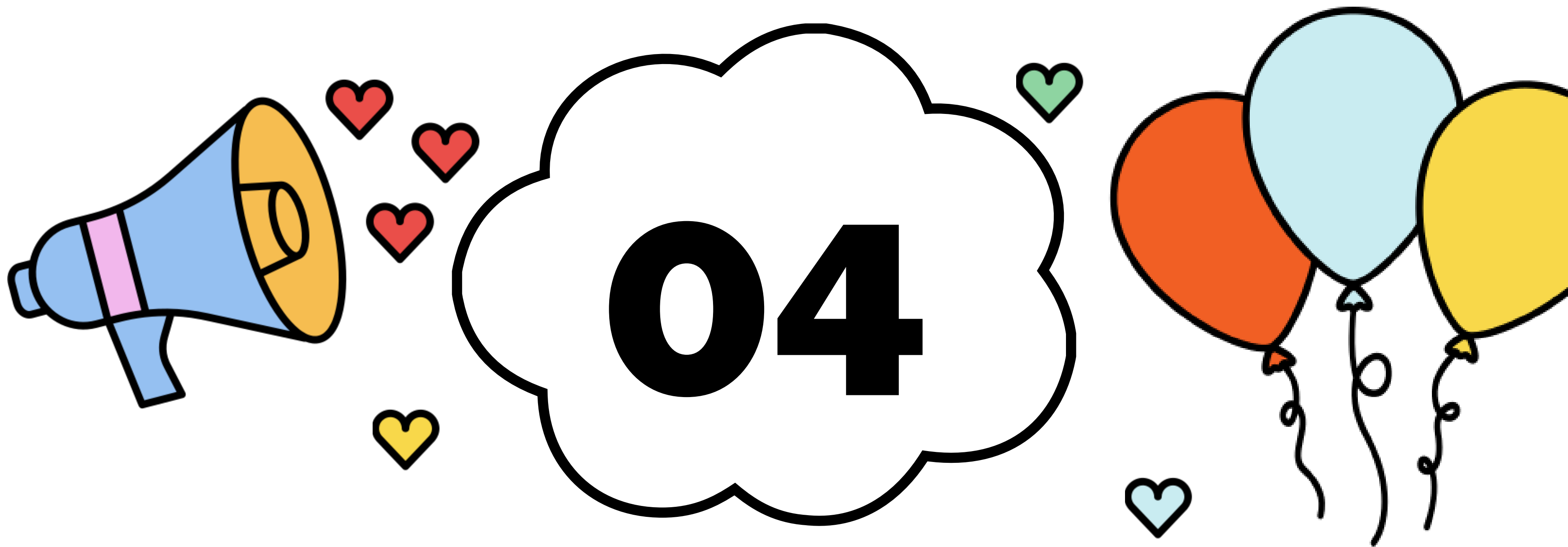
3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

流程圖



照顧自己

七好減壓法



睡得好



睡眠不足令記憶及
學習效率降低

40%

13 - 18 歲青少年的足夠睡眠是：

A. 6 - 8 小時

B. 8 - 10 小時

C. 10 - 12 小時

D. 12 小時 以上



運動好

專注力弱或過度活躍者運動後更能集中精神，提升執行功能及記憶
釋放安多酚（ Endorphin ）
鎮靜情緒



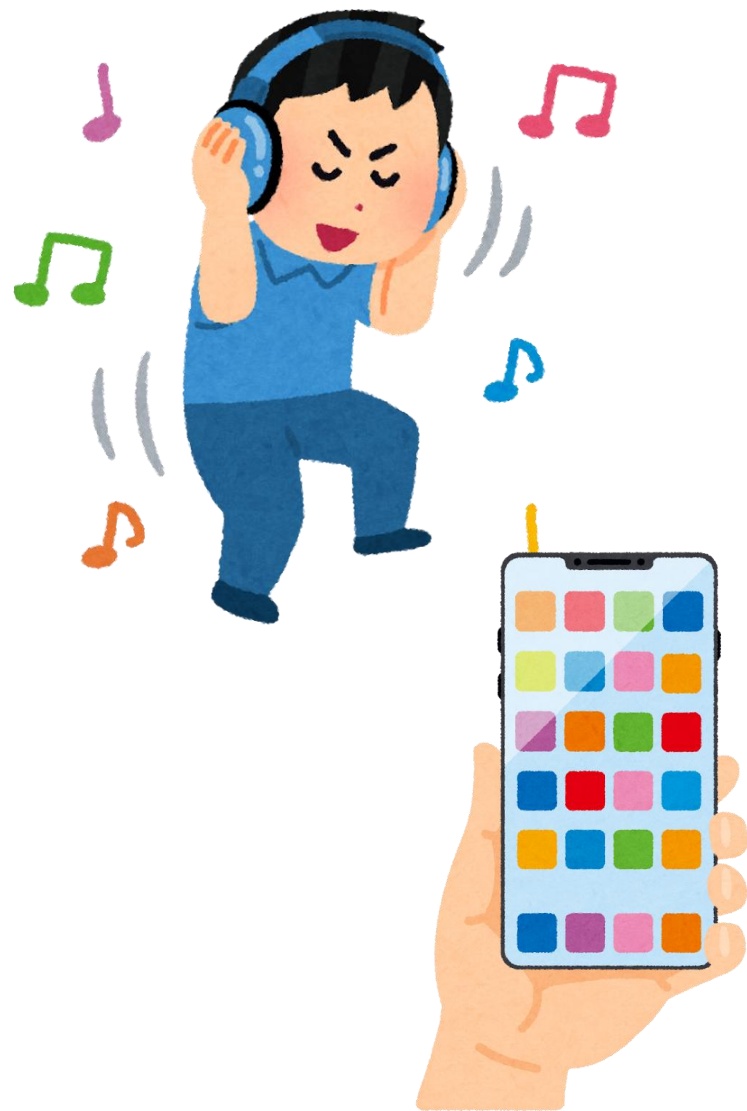
玩得好

健康的娛樂活動讓腦部分泌多巴胺 Dopamin

心態好

活在當下

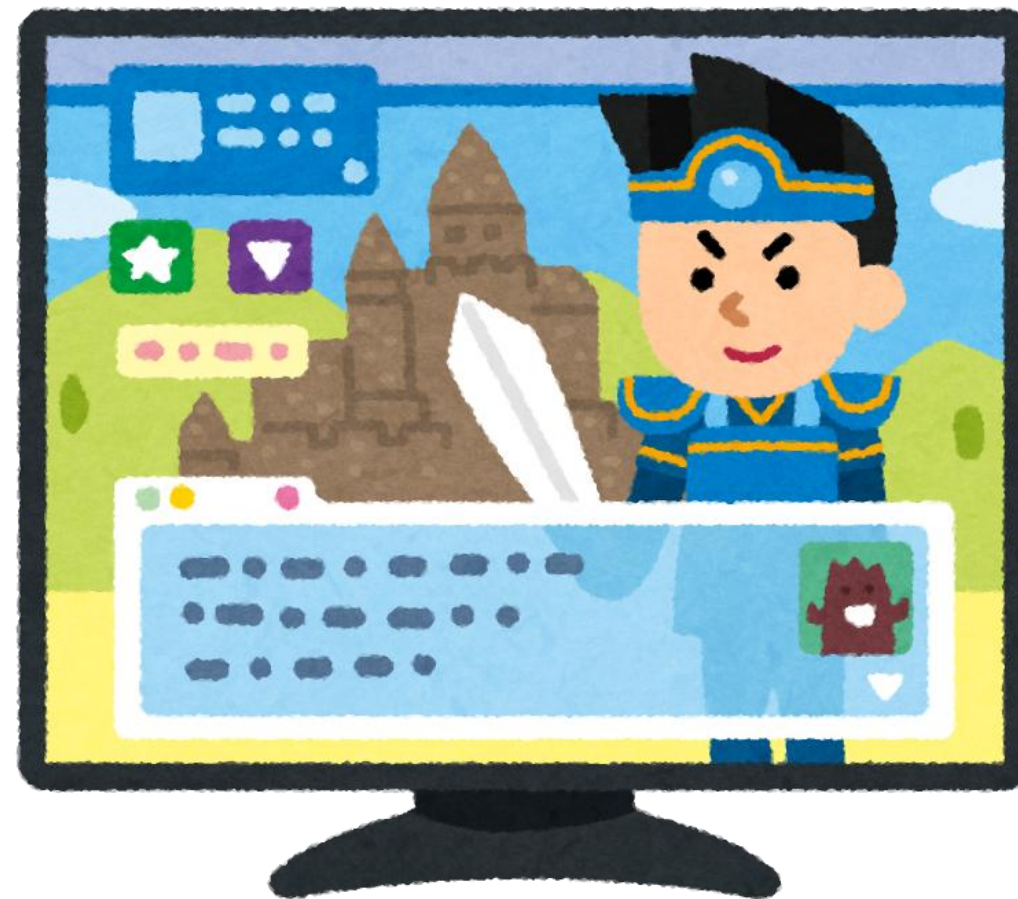
專心投入眼前活動。不會對過去念念不忘，放下對明天的憂慮



心態好

活在當下

安排自己的時間表，除了溫習外必須要有休息活動。



每個活動都
專注當下！

總結

記憶大法

1

組塊 - 分類

2

測試自己

3

間隔練習

筆記大法

1

寫標題

2

關鍵字

3

用自己文字寫筆記

七好減壓法



承諾：聽日開始做一件事