

陳瑞祺(喇沙)書院
九龍何文田常和街四號
電話：二七一—八一七五
傳真：二七六二一五五零



CHAN SUI KI (LA SALLE) COLLEGE
4 SHEUNG WO STREET, HOMANTIN,
KOWLOON, HONG KONG.
TEL : 27118175
FAX : 27621550

25th May, 2021

Circular No: 20074

Dear Parents/ Guardians,

Home-School Cooperation – Parental Support for Exams

Since the final exam period is approaching, parents may, indeed, support their children at home on developing revision routines and maintaining mental health. We would like to share materials provided by the Education Bureau regarding various ways for parents to encourage their children and to collaborate with them on revision methods, time management and evaluation. We hope these materials facilitate parent-child communication and effective parental support.

Yours faithfully,



Lee Ting Leung
Principal

Encl.

1. Preparing for exams with children (Chinese Only)
2. Supporting children during exams (Chinese Only)

敬啟者：

通告編號：20074

家校合作 —— 在考試期間支援孩子

考試將至，家長可以在家協助孩子建立溫習習慣及照顧其情緒健康，以下分享由教育局製作的材料，內容關於父母與孩子共同訂立溫習形式、時間管理及檢討的策略，以及在考試期間關心及鼓勵孩子的方法，望可助家長有效地關心及檢視孩子溫習情況。

此致

各家長



陳瑞祺(喇沙)書院校長
李丁亮 啟

二〇二一年五月二十五日

附件：

1. 與子女準備考試的方法
2. 考試期間關心與鼓勵子女的方法

1 放鬆緊張心情



在準備考試或應考時子女難免會感到焦慮不安，父母可以與子女一起運用以下幾種不同方法放鬆緊張心情：

(一) 確保自身安全 (二) 確保旁人安全 (三) 確保物件完好 (四) 當時環境許可

停一停，看清事情最精明
想一想，處理得宜受讚賞

做好今天的自己
不要為明天擔憂

累時休息鬆一鬆

1 利用「情緒溫度計」檢視自己的情緒狀態，提示自己嘗試舒緩策略，找出最適合自己的方法表達和疏導情緒



2 冷靜一下，可以試試深呼吸、由10開始倒數、喝水、洗臉、聽音樂等方法

3 正面表達自己的情緒（如說/寫/畫出來）

4 運用自我提醒語句



放心放心，其實沒有大不了！

努力向前不氣餒

5 想一件有趣的事情



6 想像令自己心曠神怡的畫面（如曾經到過/看過的大自然景色）



7 找同學/朋友/老師/家人傾訴及幫手

8 運用身心鬆弛法



腹式呼吸、
肌肉鬆弛練習
影片示範

9 做運動



10 思考各種解決方法和利弊，選擇並實行最適當的方法





整理學習材料 - 「寫筆記」秘笈



建立溫習筆記是重要的溫習方法，可以幫助學生有效整理資料、理解及運用所學，以提升學習表現。但子女（尤其初中階段）可能尚未建立一套適合自己的溫習策略，父母可以鼓勵子女嘗試不同的整理方法：

第一式

運用圖表和圖畫來整理資料



第二式

運用自己的語言來歸納重點，
避免直接抄寫書本內容

植物透過光合作用，把光能轉換成食物的化學能。



第三式

將內容分類及連繫相關概念



第四式

運用活頁筆記本和
可擦式原子筆來寫筆記



增加編排材料的靈活性

第五式

測試自己對新知識的理解

我學到了甚麼?

我知道如何運用我所學的內容?

我有甚麼不明白的地方?

有甚麼地方我想知道更多呢?





為免子女「臨急抱佛腳」，父母可以與子女一起用以下方法制定溫習時間表，一方面讓子女更有意識安排溫習，另一方面亦讓家長可以與子女適時檢討溫習進度。

放心! 時間管理有辦法!!!

3 妥善分配時間



1 工作排先後

根據每項工作的重要性和迫切性，有系統地編排工作次序

2 製作個人溫習時間表

根據考試內容、科目難易度、所需時間，訂定實際目標、設定個人規律、工作休閒有平衡

3 檢視學習進度

檢視自己的學習計劃，能有效提升我們的學習效率



1

工作排先後

- 步驟1 列出要完成的工作 (如完成讀書報告)
- 步驟2 列出各項工作需何時完成 (如下星期四)
- 步驟3 判斷每項工作的重要性和迫切性，並參考以下次序來編排工作
1. 重要+迫切 → 2. 重要+不迫切 → 3. 迫切+不重要 → 4. 不重要+不迫切
- 步驟4 依次序填寫<工作清單>，貼在當眼地方，提醒自己
- 步驟5 每完成一個工作後，在<<工作清單>>上加✓，以了解自己進度



2

製作個人溫習時間表

根據考試內容、科目難易度、所需時間，訂定實際目標、設定個人規律、工作休閒並重

步驟1 根據考試/測驗範圍，填寫〈溫習內容及需時清單〉，把需要溫習的範圍拆成小目標及預計所需要的溫習時間
(例如數學科每一課需要30分鐘)

步驟2 根據步驟1完成的〈溫習內容及需時清單〉，為自己製作〈溫習時間表〉，設定固定的溫習時間，就好像平時在學校內的上課時間表

〈時間表〉小貼士

- 因應科目的性質(如中史科屬資料性; 數學科屬理論性) 和難易度、以及個人的興趣和狀態，可考慮安排一天內溫習不同的科目，減少溫習時的沉悶感覺，避免記憶混亂
- 配以適當的休息和娛樂時間(如眺望街景、伸展運動、洗澡、上網、午睡...)，能舒緩我們的緊張情緒及令腦筋靈活一些，提升溫習成效
- 設定完成目標後的獎勵(如享受小食、欣賞電影...)，有助你堅持執行時間表內所定立的工作
- 把〈溫習時間表〉貼在當眼地方，提醒自己
- 每完成一個目標後，在目標上加✓，以了解自己進度，為自己打打氣

3

檢視學習進度

檢視自己的學習計劃，能有效提升我們的學習效率。同學們不妨參考以下的問題，看看是否能協助你們更有效達成自己設計的學習計劃。

步驟1

回顧及檢討今天

- 我今天的進展如何?
- 我能否達成今天的目標?
- 如是，我做了甚麼令目標得以完成?
- 如否，是甚麼令我無法完成今天的目標? 我是否遇上了甚麼困難?
- 我有足夠時間溫習預定的內容嗎? 是否需要更改我的計劃?

步驟2

展望及計劃明天

- 明天我有甚麼目標?
- 我會怎樣完成我的目標?
- 明天是否會遇到甚麼困難，阻礙我完成目標?
- 如是，有甚麼方法可協助我完成目標?



工作次序計劃表

步驟 1 列出各項工作	步驟 2 列出每項工作 需何時完成	步驟 3 判斷每項工作的 重要性 和 迫切性 ，來編排工作次序	步驟 4 依次序填寫<<工作清單>>，貼 在當眼地方，提醒自己	步驟 5 每完成一個工作後， 在<<工作清單>>上加 ✓，以了解自己進度												
要做什麼工作?	需何時完成?	重要性 Vs 迫切性	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; margin: 0 auto; width: 80%;"> <div style="border: 1px solid black; background-color: #ffffcc; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold; margin-bottom: 5px;"> <<工作清單>> </div> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-bottom: 5px;"> <thead> <tr> <th style="width: 70%; padding: 5px;">工作</th> <th style="width: 30%; padding: 5px;">完成</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="padding: 5px; text-align: center;">(依次序填寫 A - D)</td> <td style="padding: 5px; text-align: center;">✓</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"></td> <td style="padding: 5px; text-align: center;">□</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"></td> <td style="padding: 5px; text-align: center;">□</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"></td> <td style="padding: 5px; text-align: center;">□</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"></td> <td style="padding: 5px; text-align: center;">□</td> </tr> </tbody> </table> </div>		工作	完成	(依次序填寫 A - D)	✓		□		□		□		□
工作	完成															
(依次序填寫 A - D)	✓															
	□															
	□															
	□															
	□															
A.		重要 迫切 不重要 不迫切														
B.		重要 迫切 不重要 不迫切														
C.		重要 迫切 不重要 不迫切														
D.		重要 迫切 不重要 不迫切														

「溫習內容及需時」清單

科目	考試範圍 (單元/課文..)	預計每單元/課溫 習時間 (分鐘)	全科溫習的時間	難易度 3(難); 2(一般); 1(容易)
例：數學	5 課	每課 45 分鐘	5 課 x 45 分鐘=225 分 (約 4 小時)	3
中文				
英文				
數學				
中國歷史				
綜合人文				
科學				
..... etc				

溫習時間表 (例子)

	1/6 (二)	2/6 (三)
1430 - 1620	完成功課	完成功課
1620 - 1630	小休及準備溫習材料	小休及準備溫習材料
1630 - 1655	數 第 1 課	數 複習昨日內容
1655 - 1700	小休 5 分鐘	小休 5 分鐘
1700 - 1725	數 第 1-2 課	數 第 4 課
1725 - 1730	小休 5 分鐘	小休 5 分鐘
1730 - 1755	數 第 2 課	數 第 4-5 課
1755 - 1800	小休 5 分鐘	小休 5 分鐘
1800 - 1825	數 第 3 課	數 第 5 課
1825 - 1900	檢討進度及大休(自由活動, 如看一集動畫)	檢討進度及大休(自由活動, 如看一集動畫)
1900 - 1930	晚餐	晚餐
1930 - 1955	科 第 1 課	人文 第 1 課
1955 - 2000	小休 5 分鐘	小休 5 分鐘
2000 - 2025	科 第 2 課	人文 第 2 課
2025 - 2030	小休 5 分鐘	小休 5 分鐘
2030 - 2100	科 第 3 課	人文 第 3 課
2100 - 2200	自由活動 / 伸展運動 / 肌肉放鬆練習	伸展運動 / 肌肉放鬆練習
2200	休息	休息

4 有效的指導方法

想了解子女的溫習情況或與他們建立溫習習慣？

一起嘗試用REAP(回顧、檢討、展望、計劃)策略與子女溝通吧！

回顧

1 回顧子女之前
曾經訂立的目標



你記得之前訂立了溫習
應試的計劃嗎？
是甚麼呢？

記得，之前提過在聖誕
及新年假期中，每天都
預留三小時溫習。



檢討

2 檢視上次計劃成功/不成功的原因，
包括曾經遇到的困難和曾使用的解決辦法



你覺得自己當時表現
如何？

我試過按計劃預定的時間
溫習，但卻遇上不明白的
內容，花了一些時間思考
但還是不明白，我就放棄
了，沒有按計劃溫習三
小時。



溫習的時候，的確會
遇上不明白的地方。
如果下次你再遇上不
明白的地方，你認為
有沒有甚麼方法可以
幫助你？

哈哈，其實是有方法的。
我可以先看看姐姐是否
有時間可以教我，如果
她沒時間，我可嘗試問
同學。或者他們也有不
明白的內容，我們便
可以互相幫忙。



展望

與子女展望新的計劃和目標，以及預計過程中可能會遇到的困難和克服的方法

3



你今天有甚麼溫習目標？

我今天打算開始溫習我最弱的數學。平常上課時我好像聽得明白老師所教的，堂課也能夠獨自完成，但回家後的功課卻有機會做錯，好像很快便忘了老師所教的內容。一會兒溫習的時候，可能我又會忘了怎樣解那些數學題。



你都十分了解自己學習數學的情況。如果你遇上不懂完成的數學題，你會怎樣做？

我會先看看書中的例子，如果有類似的例題，我會先嘗試解題。如果做不到，我會問姐姐或同學。



計劃

家長可引導子女訂立明確目標，並計劃達成目標的具體方法

4



你首先要做甚麼？

如果我能夠預先訂下溫習的時間，計劃便可以進行得更有效，所以我打算假期的早上九時至十二時溫習。



我欣賞你能有計劃地做事。如果你發現計劃不可行，你會怎樣做？

爸爸，你提醒了我。早上連續溫習三小時可能會太累，如果真的太累，我會更改我的計劃，早上溫習一個半小時，下午溫習一個半小時。



考試期間



我想關心和鼓勵子女
可以怎樣做



肯定的說話：

- ♡ 「我好欣賞你為考試努力預備！」
- ♡ 「我見到你有認真做練習題目。」



適當的身體語言：

- ♡ 給子女一個擁抱、微笑，或輕拍子女的背部、手臂或肩膀



窩心支持：

- ♡ 煮子女喜歡的餸菜
- ♡ 送子女需要的用品、文具給他/她



陪伴同在：

- ♡ 抽時間與子女一起做一些有益身心的活動

