

輔導是一人給予另一人的協助，使其能明智地作抉擇和適應，並解決問題。

宣道中學輔導部



2013 年度
五月版
學兄學姊出版



考試

將到，本期輔雷以『讀書』為主題，希望在考試前為同學打打氣。我們特意邀請了本校兩位老師及兩位同學分享他們的讀書心得，給同學作參考。

本期內容包括：

- ◇ 老師分享
 - 陳文偉老師、謝劍明老師
- ◇ 本校高材生分享
 - 5A 陸嘉榮同學、5B 徐凱欣同學
- ◇ 好書推介
 - 資料來自
 - ◆ 公共圖書館網頁
 - ◆ 學校圖書館資料
- ◇ 早會分享《打造通識英文高材生》撮要
- ◇ 輔導部資訊

學兄學姊職員會

主席：鄧永南
副主席：葉宏健
黎志雄
宣傳：李梓軒
何佳輝
文書：譚雋恩
凌陽志
聯絡：郭翠碧



是一定可以追到目標的。
不要輕看自己，即使現在成績不太理想，但其實只要用心去幹，

老師專訪：

讀書其實可以很簡單.....

我的讀書方法……大概用一個字形容，就是「勤」！

我在記憶力的天份比較好，而數理方面則比較差，所以我選擇了文科，因為要讀文科的話，要背很多課本上的知識。我中學的成績每科都各有不同，語文方面的成績很好，有時會拿到學科獎，但在有關數理方面，反而做得比較差，不過我知道自己的不足，所以對此特別用功，幸好最終也合格了，總成績方面屬中上游。

不過到了預科的時候比較辛苦，因為要記很多條題目、資料，我認為最好的讀書方法就是「勤」！為何那些考第一名的同學會考得那麼好？因為他們付出的都比其他人多。我認為要成功就要比其他入付出得更多，這樣才可以成功，但在當中的過程當然是辛苦的，所以堅持也是非常重要的。

相信大家對背誦詩詞方面有可能會感到「頭痛」，但我反而覺得這些都容易背誦，因為我平日都會把它們當作歌曲唱出來，但是，不是全部詩詞都可以

陳文偉老師

唱出的，有些可能音調不好，例如文言文。面對這些情況或困難時，只要了解文章的內容，就很容易記熟了。

相信大家也試過因緊張而忘記學過的知識吧！解決壓力問題，可以多做一些運動。就我而言，我小時候就選擇了學跆拳道，每次學習跆拳道時，



我都會把自己的不快和壓力透過汗水揮發出去，踢向面前的木板就可以了。做完運動後會十分累，睡一晚，第二天一定會精神百倍，做事更爽快。另外，壓力大或不開心時，我也會拿出畫紙隨意地塗鴉，亂畫自己喜歡的東西，這樣既可減壓，又可讓不開心情緒抒發出來、又不會令自己在學業上分心，這就是我的減壓方法。

各位同學，不要輕看自己，即使現在成績不太理想，但其實只要用心去幹，是一定可以追到目標的。只要比別人多走一步，就會比別

人成功，所以不要放棄、加油！

採訪同學 3E 李梓軒

目標訂立-----謝劍明老師



每一次測驗和考試為「小目標」，把「小目標」完成後，一步一步邁向「大目標」，成為教師。

成功必先訂目標

謝老師認為每一個人都要有計劃地訂立目標，持之以恆。目標不能訂得太高，難以達到只會給自己挫敗感，但亦不能訂得太低，否則輕易達到，反而缺乏動力追求目標，因此訂立的目標要較自己能力高。每次完成「小目

謝劍明老師讀中學時的「大目標」是成為一位教師，他在宣道中學任教多年，去年退休後仍繼續在宣中任代課老師。

怎樣達成「大目標」？

謝老師在求學時期都會着緊每次測驗和考試，事前一定作好準備，而級名次都會在十名之內。以致他在公開考試取得好成績，考入師範，最後成為教師。他視

「標」後，都要對目標作出檢討。他在小學時的志願是成為醫生，但他知道這目標對他來說是不可行的，所以便改為當老師。不要給自己訂立不可實現的目標，否則必定失敗，失敗是痛苦的，不好受。「我不打無把握的仗，要打有把握的仗」謝劍明老師說。

應付考試

讀書是苦的，學到了便是樂。

我們對考試或多或少都會感到緊張，謝老師也不例外。他認為緊張是有好處的，緊張是因為怕失敗，所以會令自己有更好的準備。2004年，英文教師需要通過基準試才可繼續教授英文。當時很多老師都不合格，令他十分緊張，於是他在考試前作好準備，做了很多練習，放學後跟當時的外籍老師練習英語會話。最後，他成功通過基準試，繼續教授英文。

給同學的話

考試將近，各位同學要為自己訂立目標，好好計劃溫習時間表，有系統地溫習。讀書是苦的，學到了便是樂。

同學專訪：小小文學家徐凱欣

採訪同學：3C 凌陽志

小編： 你是如何準備考試？

凱欣： 我每天都會計劃一個時間表溫習不同的科目，包括主科和選修科，以致我能夠平衡地掌握每一科所學的重點知識。對於自己比較有把握的科目如文科，我會投放更多的時間，例如多看參考書及課外書、做一些筆記等，讓我可以藉著平日知識的累積，為大學選科和就業鋪路。同時，我也會設定溫習每一科的時限，例如當我設定某科第幾至第幾課要溫習兩小時，我便會把握這段時間的每分每秒投入其中，專注去思考、記憶，這樣我就能提高自己溫習的效率了。另外，其實我也挺愛閱讀的，在乘車、午膳的空餘時間我會閱讀，讓我放鬆之餘又可擴闊知識。



小編： 你有什麼專注學習的方法嗎？

凱欣： 我習慣在溫書之前禱告，讓我能先安靜，並堅定意志去克服阻礙自己追求目標的事物。另外，我會把誘惑的事物拿開，例如關掉手機上網、把家裡的零食放好。溫書之後，才把這些物質當成一份禮物來獎勵自己，正所謂先苦後甜啊！

小編： 你有什麼讀書的目標呢？

凱欣： 我會以成績進步作為目標，因為全港優秀的學生比比皆是，即使自己在學校某些科目的成績很高，但也不能自滿，並須時常提醒自己繼續上進，在全港水平上力爭上游。

小編： 你如何面對不及格或低分？

凱欣： 我會先反省自己是否付出了努力，如果自己付出了努力但是結果很低分，這樣並不代表自己的能力低，而是可能是自己的策略行不通，或者是自己的答題技巧需要改善，正如那句：從錯誤中學習，才会有進步。



低分並不代表自己的能力低，而可能是自己的策略行不通，或者是答題技巧仍需改善。



小編： 什麼是你的推動力？

凱欣： 「夢想」是我的最大推動力，每次回想年初學校的寫揮春活動，記得我寫的內容是對自己的學業成績及未來升學的展望，這些揮春實實在在成為對自己的鼓舞。另外，我在自己的房間裡張貼了許多聖經金句和座右銘，當我溫書感到疲累時，總會望一望來為自己打打氣，重拾起初的信心，燃燒自己 Strive For Success！

十項全能的陸嘉榮同學

採訪同學： 5A 鄧永南

小編： 你是何時開始準備考試？

嘉榮： 我會在考試前的一個月前預備好，並每日分配時間。



小編： 你如何分配每日的溫習時間？

嘉榮： 我不會訂立長期時間表，而是每天晚上才決定翌日的溫習內容。我會把溫習的科目及

時間寫在一張便條上，例如七時溫中文，八時溫數學。同時，我亦會加入娛樂時間。

小編： 你有甚麼溫習的秘訣？

嘉榮： 晚上溫習時，我會吃一點小食，避免因肚餓而分散專注力。週末時，我的生活較為輕鬆，例如打一至兩小時籃球，亦

會打機和看N B A球賽去放鬆心情。高中的課本內容較多，不能一時三刻牢記，因此需要靠平日的積累，而不是單靠考試前才溫書，情況與初中完全不一樣。在數理科測驗前，不可太夜睡覺，以免因精神不足而影響思考力。文科測驗可將溫習時間分為早上及晚上兩段時間。晚上不應太遲休息，可將晚上餘下的部分留待早上繼續溫習。

小編： 你如何面對較差的科目？

嘉榮： 最主要我是靠加強練習去鍛鍊對該科的技巧，我會從網上搜羅一些練習去操練。而且，當有不清晰的地方，很應該大膽向老師提問，而不要害羞。所謂學問，就是要學識去發問。現在，我會在閒時找外籍老師去做一些英文練習，從而提升自己對英文的興趣及加強對該科的技巧。當遇到不如意的成績後應盡快收拾心情，

並問自己有沒有努力及反思失敗的原因，引以為鑑。

小編： 什麼令你有動力去讀書？

嘉榮： 其實家人能鼓勵我去讀書的。我有個哥哥，他很勤力讀書和他都有督促我去努力讀書，從而為我建立良好榜樣去學習，帶動家中讀書的氣氛。

有不清晰的地方，很應該大膽向老師提問，而不要害羞。所謂學問，就是要學識去發問。

小編： 你覺得你現在讀的科目跟未來的職業有何關係？

嘉榮： 當然，我會希望未來能從事有關金融的行業。我認為將來若果要給客人計算利率，我會運用數學的技巧。因而我會花額外的時間在選修科及數學科。所以，你們要清楚自己想從事哪一類工作，就在那一個相關科目上投入更多時間。

呂宇俊先生的分享——讀書心得

5D 黎志雄 5B 葉宏健

本部分集結了各學兄學姊職員會的同學在早會分享，內容圍繞著呂宇俊先生的《打造通識英文高材生》的讀書心得。大考將至，筆者希望透過以下內容，讓同學知道更多讀書心得，從而提升同學讀書的效率及表現。

減低考口試壓力

- 深呼吸，因為深呼吸可以抑壓著緊張的情緒。
- 與朋友聊天，可以分散注意力，因而不會覺得緊張和擔心。

訂立目標

- 要專心在一件事上努力。
- 不要為自己找藉口，只要願意努力，夢想便成真。
- 可以訂立短期而適合自己的目標，令自己能夠更有方向。

應付困難的方法

- 將課程或科目困難的地方寫在紙上，計劃自己解決和溫習該課程所用的時間，限時完成。
- 遇到不懂的地方，可以請教朋友或老師，然後利用假期溫習。

學習秘訣

- 主動估計老師下一句想說什麼，記着預先備課能令你的估計更準確。

- 隨著老師的授課過程，把重點問下來，既可方便溫習，又可讓自己更專心上課。
- 主動發問，達至互動課堂。
- 適當的分類方法，按持分者、支持反對、重要性等等，將文章內容分類。
- 將考試或測驗失分的地方加以分析，以此為鑑。
- 透過口述或手抄來加強記憶。

正確學習態度

- 讀書不是只為了賺錢，而是為了生活變得更加精彩，是為了讓自己對事物有更深入和多角度的反思能力。
- 不應該以放棄態度面對任何科目，任何科目都有其價值及用處。

良好學習環境

- 良好的學習環境因人而異，只要令你專心和隔絕誘惑便是好地方。
- 聽歌溫書可以是阻隔外界對自己的干擾。
- 在自己的溫習地方貼上座右銘，鼓勵自己、重燃學習氣氛。
- 將激勵你的剪報貼起，好好保存。

好書推介

4B 郭翠碧、5C 何佳輝

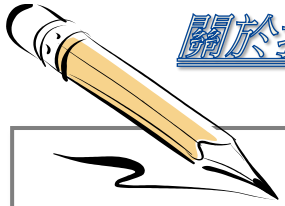
眾所周知，閱讀的好處多似牛毛，但我認為最重要的有兩樣。其一：修心養性，其二，增加自己的知識。

首先，先從修心養性方面談談，讀書能提高我們的耐性。現今的中小學生大部分都缺乏耐性，這缺點可從聆聽表現得知，不論是聆聽考試或人與人之間的對話，很多學生都未能專心聆聽當中的內容，以致錯過了答案。而與人對話時會不自覺地「神遊太虛」，給人一種不尊重的感覺。因此，閱讀對提昇耐性很有幫助。

其次，就是增加我們的知識。當我們不斷閱讀時，只要多閱讀不同範疇的書籍，就能夠增加我們各方面的知識。這些知識，你可能不知道什麼時候才有用，但往往在你有需要時發揮作用，那時你會感激自己有閱讀習慣，正所謂：「書到用時方恨少」，所以要讓閱讀變成習慣。根據香港圖書館網頁及學校圖書館資料，以下是十多本好書推介：

- 在天堂遇見的五個人
- 少女心事
- 花樣校園
- 老鼠愛大米
- 一隻狗的遺囑
- 觀念化學
- 總體經濟學
- 中國歷史大事典
- 刀下留人
- 第一千零二夜
- 校園偵探事件簿
- 盲目
- 嘉薰醫生3 黑色恐怖郵包
- 于丹《莊子》心得
- 奇妙物理入門
- 觀念生物學





關於我們

社工心聲

程淑文姑娘

作為宣道中學的社工，每天都可以與同學在社工室分享，了解他們面對的朋輩、家庭及感情問題，並提供適當的輔導，我真的感覺這工作很有價值和意義。

我認為每個同學都是獨特而且具備令自己成功和開心的資源，只要能協助他們發掘自己的能力，便能讓他們積極面對成長上不同的挑戰，茁壯成長。

如果同學有任何想分享的話，歡迎於星期一至四到社工室找我！

輔導部今年曾舉辦的活動：

- ◇ 學兄學姊訓練營
- ◇ 協助中一班主任檢查中一同學手冊
- ◇ 同心同行午膳活動
- ◇ 生命舞台
- ◇ 同心同行重聚 BBQ
- ◇ 西貢浪茄探訪基督教互愛中心
- ◇ 中六級壓力工作坊
- ◇ 中五級壓力小組
- ◇ 中二級律正新人訓練計劃
- ◇ 向有需要同學提供輔導服務
- ◇ 星期五開放輔導室
- ◇ 舉辦輔導部「防癮」周會
- ◇ 與訓導部籌辦 Smart Teens

社工：

程淑文姑娘

輔導老師：

歐陽子榮老師、

梁日安老師、

李玉燕老師、

吳淑燕老師、

沈慧姿老師、

黃慧雯老師、

黃艷玲老師。

