



家福會
HKFWS



我的抗疫校園 ●
疫戰DSE
~下集~



香港家庭福利會

教育局話左DSE會如期考啊!
我仲以為DSE會延期，咁我
就會有多D時間去溫書丫。
時間真係無多啦，有咩方法
幫到我最後衝刺先?!



唔洗擔心! 今集小編會推介
唔同既方法幫你規劃好時
間，更加有效溫書! 等你面
對DSE都唔洗咁驚!



1. 分配時間無煩惱

好好分配溫習同休息時間相當重要!!

 月曆式時間表及溫習目標
- 溫習內容一目了然

以下有兩種制定時間表的方式，讓你們更有效分配溫習及休息時間！
你們便可以更好地運用時間！

April 2020						
Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
			1	2	3	4
5	6	7	8 Online 補習 (MATHS)	9	10	11 細妹生日
12	13	14	15	16 學校 Online 補課 (ENG)	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29 DSE 物理 卷一 卷二	30		

寫上一些必須出席的活動

寫上應考的日子

科目	溫習範圍	所需完成的工作	時間	數量	合共需要時間	remark	進展
中文	Paper 1	完成DSE past paper paper 1 (2013)	120 mins	1	120 mins	90 mins 做 + 30 mins review	
		完成DSE past paper paper 1 (2014)	120 mins	1	120 mins	90 mins 做 + 30 mins review	
		完成DSE past paper paper 1 (2015)	120 mins	1	120 mins	90 mins 做 + 30 mins review	
		完成DSE past paper paper 1 (2016)	120 mins	1	120 mins	90 mins 做 + 30 mins review	
	paper 2	閱讀補習社範文	30 mins	10	300 mins		
		完成補習社作文2篇 + 遞交改文	90 mins	2	180 mins		
	paper 3	完成DSE past paper paper 3&5 (2013)	150 mins	1	150 mins	120 mins 做 + 30 mins review	
		完成DSE past paper paper 3&5 (2014)	150 mins	1	150 mins	120 mins 做 + 30 mins review	
		完成DSE past paper paper 3&5 (2015)	150 mins	1	150 mins	120 mins 做 + 30 mins review	
		完成DSE past paper paper 3&5 (2016)	150 mins	1	150 mins	120 mins 做 + 30 mins review	
	paper 4	同同學做小組訓練	100 mins	1	100 mins		
英文	Paper 1	XXX					
	paper 2	XXX					
	paper 3	XXX					
	paper 4	XXX					

1. 列出所有已知需要出席既活動/補習/聚會，預定好時間
2. 列出各科溫習的目標、溫習的課題、溫習該課題所需要作出的行動以及所需時間，愈具體就愈好!



每周式時間表-幫你具體分配溫書同休息時間

✘ 錯誤示範

Monday		完成與否 (✓/✘)
07:00		
08:00		
09:00		
10:00	MATHS	
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00	ENG	
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		
22:00	CHIN	
23:00		
00:00		
01:00		

- ✘ 不夠具體
- ✘ 每節溫習時間太長
- ✘ 沒有明確溫習方向和內容

✔ 正確示範

Tuesday		完成與否 (✓/✘)
07:00	7:45 am 起床	
08:00	8:30-9:00am 早餐	
09:00	MATHS 排列與組合	
10:00		
11:00	MATHS 線性方程	
12:00		
13:00		
14:00	Lunch	
15:00	CHEM 樣 paper 1	
16:00		
17:00	CHEM 樣 paper 2	
18:00		
19:00		
20:00	Dinner	
21:00	MATHS 線性方程	
22:00	落街跑步	
23:00		
00:00	訓覺	
01:00		

- ✔ 具體清晰
- ✔ 列明每日起床時間，有助調節生理時鐘
- ✔ 寫上娛樂及休息時間，俾自己可以適時抖抖

1. 時間表時要具體列明每節的溫習內容、方向、目標。
2. 每周式時間表，可以更明確具體地分配溫書和休息時間。
3. 最好將時間表分成不同既節數，例如以兩小時為一節去分配時間。
4. 每一天可溫習兩個科目。溫習不同科目使用腦袋不同部分，變相給予腦袋各部分輪替休息的機會。
5. 溫習時間不超過兩小時。一般人的專注力會在兩小時後急速下降，學習的效能亦會下降，不如讓大腦休息一下。
6. 溫習時間表應每周作檢討，要緊貼近自己的學習進度而調整時間分配。

安排事情有分緩急輕重，想了解更多小編建議你去看《我的抗疫校園·疫地減「廢」》

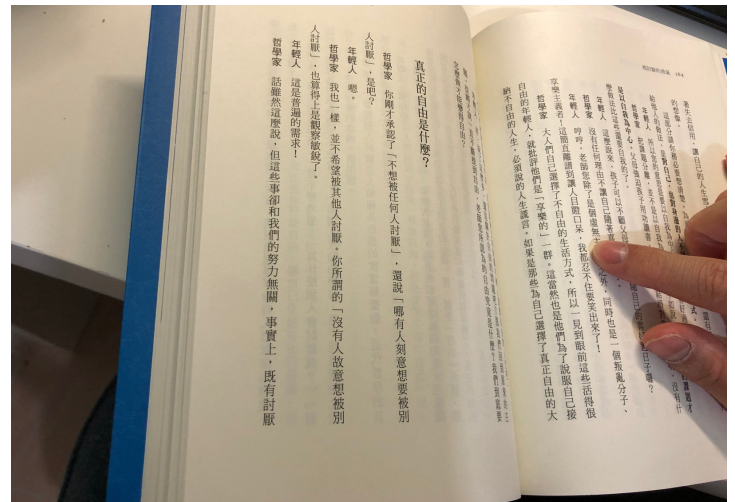
2. 高效閱讀文章技巧

考公開試經常要閱讀大量文章去作答題目，怎樣用更快速方式去閱讀文章相當緊要！但一般人閱讀時通常遇到以下6大障礙，影響閱讀速度。

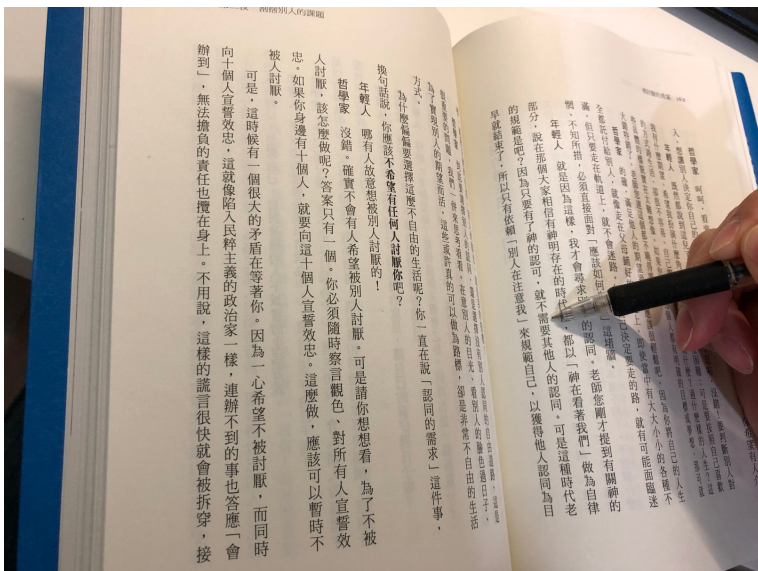
1. 習慣逐字閱讀，一字一字從頭讀到尾
2. 注意力不集中，容易被自己心態和外在環境所影響
3. 在腦中默念（在心裡讀出文字）
4. 看不懂生字或專業名詞
5. 忍不住想要重讀，一行字來回重看了很多次
6. 眼球動作遲緩，看完一行字，卻要花比較長的時間找到下一行

視覺指引法 - 善用你的手指頭/筆頭

「視覺指引法」是透過使用工具（原子筆或手指頭）讓自己可以固定住眼球的視線焦點，進一步可以解決默念、重讀、眼球動作遲緩的問題。



在閱讀過程中，只要你將注意力集中在手指向的文字上，就可以有效減少默念和回讀。對提升專注力都有幫助！



3. 健康減壓食物推介

當你面對壓力時，你會食什麼？

小編推介10款減壓食物，在這重要關頭前減減壓，以最佳狀態應試。

車厘子

改善協調力、
記憶功能和情緒



西柚

可減輕焦慮感



藍莓

護目、增加記憶力



香蕉

令人放鬆
提升專注力



南瓜

可以醒腦，
增強記憶力



家福會
HKFWS

以家為本 Family Matters

牛奶

控制神經感應與肌肉收縮



綠茶

令人減壓和放鬆



菠菜

有助製造血清素



深海魚

增加血清素分泌



雞肉

改善情緒

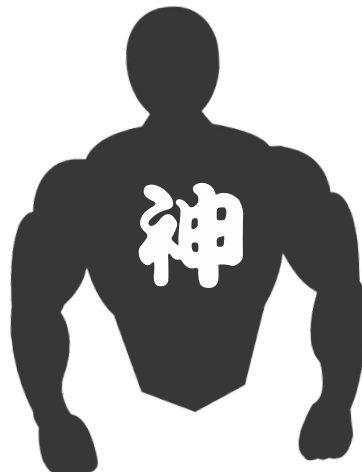
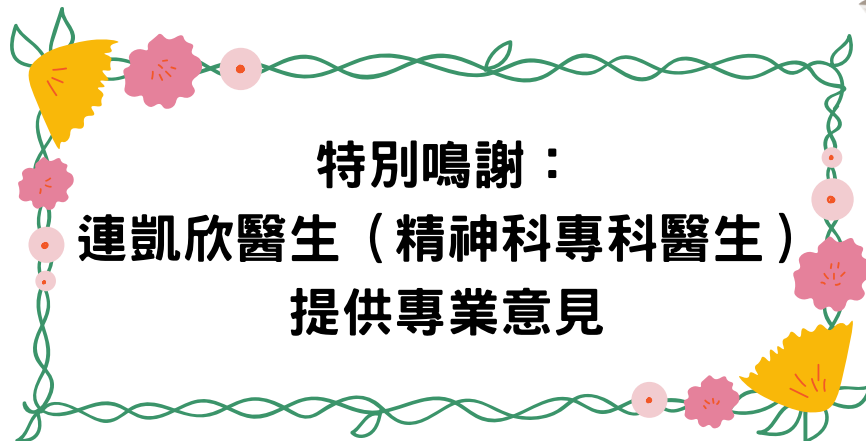
DSE雞精班 - 醫生小錦囊

1. 重視此時此刻 (Here & Now)

DSE將於在3月27日如期開考，各考生之前擔心的因素已經減少了。既然確實了考試如期進行，建議考生把握剩下的時間，實踐溫習計劃向目標前進。

2. 注意身體狀況：充足休息

以最佳的狀況應試最重要是有足夠的休息，充足睡眠可以將短期記憶變成長期記憶，足夠睡眠大腦可以「Save」低更多溫習過的內容，因此學習及休息時間要平均地分配。



如果你對DSE仍然感到焦慮，
小編建議你去看
《我的抗逆校園。逆境變「焦」》

各位考生可能正全情投入溫習，但都要抖下氣，切忌迫得自己太緊，
小編找了些歌詞為你們打氣!!

Supper Moment 《無盡》

「踏上這無盡旅途，誰又能鑑定你的醜惡與美好，來提步，壯闊跑道，」

林奕匡 《一雙手》

「我知，一雙手，只搵握成拳頭，能推下去。」

吳業坤 《陽光點的貓》

「埋頭苦幹時也搵休息下，接觸大自然，呼吸一下新鮮空氣，成績不是一切。」

C AllStar 《孩子的天空》

「不搵害怕，未來不懂怎招架，明天即使世界再壞宇宙也有愛，抱你入懷。」



疫戰DSE懶人包

1

考生需要佩帶口罩

考評局會按每名考生應考日數分發，每1日1個

2

試場出入口設體溫監察站

監考員會要求體溫攝氏38度以上的考生離場

3

內地返港考生須滿足強制檢疫令

考生需於考試前14日返港方可應考

4

缺席考生可申請評核成績

成績最高水平由第4級改為第5級（一次性安排）

5

中文科口試延至5月18日開考

6

音樂和體育科延至5月開考

各位考生加油啊!! 小編祝福你能用最
好的心情和狀態面對DSE的挑戰!

