

第五章 學習技巧

- 爲什麼有讀寫困難的學生特別需要學習技巧方面的訓練？
- 這些學生需要的學習技巧，包括什麼元素？
- 哪些考試技巧是這些學生需要學習的？

學習技巧的重要性

組織力弱和容易遺忘都是有讀寫困難的學生未能取得合理成績的主要原因。他們往往在測考前花了很多時間溫習，但卻取得很低的分數，甚至不及格。

要提升學生的學習成果，下列是一些關鍵因素：

1. 學生有強烈和持續的學習動機。
2. 學生有良好的學習習慣 (study habits)。
3. 學生能有效地聽課。
4. 學生能掌握研讀指定課業的方法 (study skills)。
5. 學生能掌握增強記憶的方法。
6. 學生能掌握考試技巧。

學校需要在個別學科的教學或小組活動中教導學生有效的學習技巧，幫助他們跨越因讀寫困難帶來的障礙。教師在設計學習技巧訓練的內容時，可考慮以下六大範疇。

幫助學生培養良好的學習動機

認同及肯定學生的個人價值

青少年期是建立自信的重要階段。家人和師長對學生的認同及讚賞均極爲重要，尤其是對有讀寫困難的學生。這些學生在學習的過程中經常付出努力，卻得不到合理的成果，有時甚至被人誤解爲懶惰而備受苛責，產生不少挫敗感。

不斷的關懷和鼓勵

教師的正面評價和循循善誘對學生十分重要。有讀寫困難的學生認為，老師的關懷和鼓勵令他們願意繼續努力。

建立學生的自信

學生往往由於過往的失敗、挫折，而覺得自己不足，自我形象低落，缺乏自信。老師可協助學生轉移對學業成就的歸因模式，幫助他們了解成功繫於所付出的努力和所運用的技巧。

確立目標

鼓勵學生訂立短期目標。這些目標要可以達到的，並具彈性及富挑戰性。教師可參考附件 5.1 的面談話題，幫助學生了解自己的需要，提升他們的學習動機。

幫助學生培養良好的學習習慣 (Study Habits)

有讀寫困難的學生在組織及計劃工作方面的能力較弱，包括：

- 不懂如何着手做家課，報告或專題習作。
- 時間分配不理想，沒有預留足夠的時間把工作做好。
- 不懂得管理時間，完成功課的時間過長。
- 學生難以提取記憶中的資料，例如未能記起已學過的概念或字彙。
- 開始做功課的時候，未能備妥材料，例如仍在忙於找紙筆。
- 沒有整理好工作空間，例如桌面一片凌亂，找不到東西；四周干擾太多，難以專心。
- 不大知道自己的物件在那裡，例如遺失家課，留下書簿在家。

以下是幫助學生培養良好的學習習慣的一些建議：

建立時間管理技巧

有讀寫困難的學生往往拖延或逃避做功課。因此，應鼓勵學生定下工作計劃或時間表，預計做家課、溫習所需的時間，例如學生可利用日誌、電腦手帳記錄各項

活動的期限。至於艱深和複雜的部分，可留待學生狀態較佳或有人教導時才處理。

由於中學的課程繁重，學生不但要每天上課後盡快溫習，以了解是否明白所學的一切，還要在假期編排較長的溫習時間表，採用密集的方式消化所學。以下是一名同學的課後時間安排：

4:30	放學
5:00	休息、小吃
5:30	英文
	小休
6:30	數學
7:30	晚餐
8:30	中文/其他科目
9:30	休閒活動
10:30	睡覺

記錄和檢查家課，減少欠交家課的情況

若學生有拖延或耽擱家課的問題，教師可與學生傾談如何處理這個問題和商量解決的方法。教師可鼓勵學生訂立簡單的功課記錄方法，利用檢核表(checklist)監察進度，鼓勵學生與同學互相檢查家課冊，把家課項目抄齊，並把習作紙放入膠套(folder)內，方便交給老師。

鼓勵學生把家課分成小部分或若干步驟完成

鼓勵學生分階段完成繁重或複雜的家課。學生可把複雜的作業分成較短、較簡單的「小型家課」，並定下完成家課的期限和給自己獎勵。

營造良好的學習環境

要提高學習效率，首要是提醒學生選擇和營造一個良好的學習環境。

- ✓ 選一個安靜、舒適的學習環境。
- ✓ 確保學習的地方光線充足、溫度適中、空氣流通。
- ✓ 在一個固定的地方溫習，有適當的桌椅。
- ✓ 設定明確的目標和定立具體行動的計劃，按部就班，逐步完成。
- ✓ 開始做功課之前，準備好所有學習所需要的物資。

物資例子：

字典

螢光筆

文具

廢紙，用來練習默寫和做簡單筆記

文件夾和卡紙，用來記下溫習的筆記重點

掛牆年曆，用來記下考試日期和習作的期限

日記或個人記事簿

參考書等

訓練學生聽課技巧

要使聽課變得有效，學生要做到下列三方面：

- 1) 上課前預習課文
- 2) 上課時有效聽課
- 3) 上課後溫習課文

上課前 - 鼓勵學生在上課前準備，包括

- ✓ 閱讀所有指定的材料，進行預習 – 在學習課文前，先粗略瀏覽課本每一章節，例如：序言、標題、撮要、總結等。
- ✓ 複習上一節的課堂筆記。

上課時 - 提醒學生積極地聽講，包括

- ✓ 留意老師如何組織教學內容，例如
 - 注視老師，增加個人專注力。
 - 了解課堂的藍圖和重點。
 - 注意老師提及的概念、含義、和重要性。
 - 留心聽取老師特別強調的重點。例如教師說：「要記得的重點是……」
「事件的一、二、三……」。
- ✓ 盡量將聽到的內容與已知內容聯繫起來。
- ✓ 對所聽所學，抱懷疑態度，積極發問。

- ✓ 做課堂筆記。
- ✓ 在重要的部分畫線或做標記 (例如，用線和箭咀把相關部分連接起來，把新知識寫在頁邊)。

上課後 - 協助學生養成複習的習慣，包括

- ✓ 複習時間不用太長，只需 10 至 20 分鐘，迅速地複習上堂的筆記。
- ✓ 趁着還有印象，用自己的文字補上因為老師講得太快，而自己沒有記下來或未能完全理解的細節。
- ✓ 教導學生定下複習的習慣，例如在下次上課之前，課後一星期或課後一個月複習，鞏固所學。

如何溫習：

沒有複習的知識，會很快被遺忘。因此，學生應在遺忘所學內容之前，進行複習把它們轉化為長期記憶，鞏固自己的聽課成果。

- 1) 研究結果顯示，將新學習的資料在二十四小時內重溫習，並且盡早為不明白的內容尋找答案，可以有效地強化記憶。
- 2) 溫習時，運用五到：眼到、耳到、口到、手到和心到。例如：專心細讀溫習內容，用口讀，用手寫畫。

教導學生掌握研讀指定課業的方法 (Study Skills)

五步學習法 (SQ3R) (見附件 5.3 的應用例子)

SQ3R 是指 "Survey"、"Questioning"、"Reading"、"Recite"及"Review"。

概覽 (Survey) - 先概略地將課題章節及標題大綱閱讀一次，從而對文章或課文掌握大概的印象。培養學生“縱視”或“預覽”書本的習慣，瀏覽範圍包括：

- ✓ 標題
- ✓ 全書目錄
- ✓ 文章的開頭或結尾的小結或概要

- ✓ 引言和結論
- ✓ 主要標題、小標題
- ✓ 每段首句
- ✓ 圖片

發問 (Questioning) - 鼓勵學生抱有懷疑態度，在閱讀過程中不斷自我提問。綜覽時，不妨自己擬定一些問題，例如：

- ✓ 「主題是什麼？」
- ✓ 「作者的意思是什麼？」
- ✓ 「作者怎樣表達他的意思？」

細讀 (Reading) - 與概覽的目的相反，透過「細意閱讀」在文中作標示或撮寫，從而掌握內容。

背誦 (Recite) - 熟悉所學能幫助學生吸收。背誦前須先理解及整理，不應死記硬背。

複習 (Review) - 要學生鞏固所學，複習是非常重要的。上課前預覽，然後課後複習，可加深印象，及後安排適當的周期重溫，而考試前則是最後一擊。反覆複習就不易遺忘。

5W1H 學習法 (六何學習法)

五個‘W’指：What (何事), Where (何地), When (何時), Who (何人), Why (為何)，一個‘H’指：How (如何)。

不論是閱讀或寫作，內容都離不開以上元素。學生若能分析或找出相關的5W1H，便可以大致掌握文章的重點。

閱讀技巧

學生掌握以下技巧，有助理解學習內容：

- ✓ 在閱讀的時候遇到不明白的生字，根據上文下理猜測文字的意思。
- ✓ 在課文的重點上畫線，以便日後複習。
- ✓ 當遇到比較艱深的文章的時候，利用課文的標題、插圖、課本的目錄和索引(index)，以幫助理解。

- ✓ 閱讀課文後做筆記。
- ✓ 把所閱讀的資料製成概念圖(concept map)。
- ✓ 撮寫資料。
- ✓ 閱讀圖表的資料。
- ✓ 批判地思考，如分辨事實與意見，理解偏見、假設和推論等。

做筆記的技巧

對於有讀寫困難的學生來說，掌握這項技巧以找出重點，有助提高學習效率：

- ✓ 學習新課文時，讓學生試行列出要解答的問題，進行「預測」。
- ✓ 讓學生在學習課文前，作好準備。先粗略瀏覽課本每一章節，例如：瀏覽課文序言、章節標題、圖表、首段和尾段、總結等。
- ✓ 教導學生怎樣分辨重要的資料，並留意重要的提示，例如：「總括來說……」、「該五項理由是……」等。
- ✓ 教導學生寫筆記的策略
 - 寫下關鍵字(例如：闡述、描述、比較、區別、闡釋、評估、解釋、說明、界定、證明、討論、論證)。
 - 省去無關重要的字眼。
 - 用縮略語(例如：e.g, &, etc)。
 - 採用不同編排(例如：數目字、心智圖、溫習卡、流程圖)。
 - 利用顏色、大寫、圖畫、圖表。

如有需要，可安排學生借用老師或同學的筆記或用錄音帶錄下課堂的講解。

撰寫報告的技巧

有讀寫困難的學生可能因為識字量少和組織能力弱，對於撰寫報告感到格外困難。教師可以教導他們：

- ✓ 使用工具及其他資源，如地圖、圖像、報章、圖書館及互聯網等去搜尋及收集學習上所需要的資料。
- ✓ 應用圖書館的電腦目錄，並根據目錄的索引去搜尋資料。
- ✓ 使用列點、概念圖去組織寫作的重點。
- ✓ 檢視自己是否回應撰寫報告的目的，以及文法和書寫上的錯漏。
- ✓ 清楚地展示資料，例如：利用圖表。
- ✓ 清晰地分析資料和作總結。
- ✓ 如有需要，為學生提供寫作框，確保報告涵蓋所需範疇。

教導學生增強記憶力的方法

要學習成功，記憶好是個重要的關鍵。記憶可分為三個階段，而每個階段代表不同強度的記憶水平：即印象(Registration)、保留(Retention)、和回憶(Recall)。

簡單來說，記憶可分為短期記憶和長期記憶。短期記憶是記憶的印象階段。假如我們沒有採取積極的手段例如：寫下資料，畫圖像或背誦等重複和回憶方法把印象變成長久記憶的話，它將會被遺忘。

一般人遺忘的速度很快。德國心理學家艾賓浩斯 Hermann Ebbinghaus 研究「記憶」及「遺忘」多年，發現被命名為「遺忘曲線」(Curve of forgetting)，證明人的遺忘速度是迅速的。他的研究顯示經常溫習是防止遺忘的最好方法。重複的溫習，可使記憶清晰。

防止遺忘

最佳的溫習，可分為

- ✓ 學習新資料後，即時溫習，例如下課後，盡快翻閱已學習的內容，盡量用自己的文句記下重點，複習剛學過的東西。
- ✓ 第一次溫習後，在預備下一節的功課之前，再溫習，溫習的方法是：重看筆記重點，將不明白的地方弄清楚，方便牢記。
- ✓ 有規律地進行溫習，例如，在周末將所學重溫。
- ✓ 在測驗、考試時，溫習學習內容，並把它們貫串起來，強化記憶。

增強記憶

教導學生用不同的方法積極地處理所接收的資料，以方便儲存和提取資料，並加強記憶。

多種感官的方法 - 在複習的過程中使用的感官越多，記憶的印象也就越深。將多種感官（如：視覺、觸覺、聽覺、味覺、嗅覺）與多種智力（如：語言智力、數學/邏輯智力、音樂智力、視覺/空間智力、行動智力、人際交流智力、及內在智力）結合運用，會大大提高短期記憶轉化為長期記憶的機率。

聯想 – 這方法包括利用不同的感官、圖像，以及通過意義創建聯想。以下是一些例子：

利用感官聯想：.當我們想找英文字典時，會回憶起它放在你書櫃的那個位置。

創得意義作聯想：記憶八大聯軍所屬國家，用以下的說話輔助記憶：「阿[英]剪了[髮] (法)，她覺得很[美]，整[日]都很[得(德) (意)]地叫著『哦(俄)噢(奧)』」。

分類或重組學習資料 - 在學習或複習時，把所學的資料整理一遍，把有關係的內容歸類，然後再記憶，例如：製作記憶卡，繪製腦圖，利用口訣及歌唱來記憶。經過這個積極主動的過程，所學的信息才是屬於自己的，才能牢記，不易於遺忘。

在重組資料的過程，找出適合自己的記憶方法。

教導學生掌握考試技巧

讓學生掌握考試的技巧是非常重要的，因為考試結果往往對學生的升學和前途影響深遠。

準備工作

紓緩考試壓力的最佳方法，是盡可能做好準備。

平日上課 - 最有把握的方法是把整個學期都看做是考試的準備階段。教導學生留意以下各項：

了解考試安排：這個學期會有多少次考試，多少次小測驗？每次考試所佔的比重如何？在什麼時候？提醒學生把資料寫在日曆上。

訂定計劃：根據以上信息，例如考試的日期和重要性，制定計劃，分配學習時間。

編排時間表：編排時間要明確知道自己應該優先考慮的事情，並切實執

行。這是防止拖延最好的措施。

定期複習：定期複習讀書筆記和課堂筆記。

考試前 (衝刺階段) - 考試前一周或幾天，學生要集中精神、放鬆心情地進行考前複習。在這段時間的目標是讓大腦在考試的時候能迅速地回想起考試所需要的相關信息。教導學生留意以下各項：

齊集複習所需的材料：進行複習，學生需要好好安排整個過程。其中，第一步就是要齊集所有的複習材料，包括課本、課堂筆記、讀書筆記等。

制定時間表：學生的時間表，必須包括以下各項：

- 學生應該先溫習重要科目。例如，如果在同一天有兩科考試，一科在學期末成績中佔 15%，而另一科則佔 60%，那麼學生應該在準備這 60%的考試上多安排一些時間。
- 要安排充足的時間，確保複習所有的要點。

進行大量訓練、應用練習，以盡量熟習所溫習資料：學生在考試一般需以文字作答長問題或填充題，在數學和科學需要默寫公式，以及閱讀選擇題。學生可運用以下方法熟習考試內容，例如：向同學講解、製作重點卡和默寫關鍵字等。

自測：最基本的自測就是背誦或者默寫。做考試模擬題也是一種方法。這些模擬題可以是參考書上的，也可以是自己設計的。自測不僅是鞏固長期記憶的好方法，而且亦是一個實戰的機會。

對付焦慮：讓學生明白他已為考試進行充分的準備，有助減輕他的焦慮。

考試當天 - 考試開始之前的時間對於鞏固知識和調整心情至為重要。以下是一些基本的方法：

- 在考試前一晚準備好所有的考試用品，例如：原子筆、鉛筆、計算器、電池及其他准許帶入試場的用品。
- 在考試前一晚有充足的睡眠，有利考場發揮。

- 考試前幾個小時，不要再記新知識。利用這段時間回顧並複述已經記過的東西。
- 要吃早餐，但不要吃得過飽，也不要喝過多的咖啡。
- 放鬆：既然已準備好了，就放鬆下來，盡力而為。給自己在考試中十足的信心。

答卷技巧

作答策略 – 教師須教導學生留意以下各項：

- 快速閱讀試卷一遍以便了解其大意。
- 再閱讀整份試卷一遍，包括所有指示，並查看須作答的試題數目。
- 決定揀選哪些題目作答，並劃上記號。
- 仔細審題：
 - 想清楚答案的類別
 - 把問題的關鍵字劃上底線，然後作答
 - 細心查看試題的用語，不要誤解試題
- 列出作答每題的時間：
 - 想清楚答案的類別
 - 根據分值安排每個部分應花費的時間。如果考試時間是兩個小時，一道論述題是 25% 的分值，那學生在它上面花費的時間就不要超過半個小時
- 要嚴格遵守每題的時間安排，有剩餘時間才返回未做完的部分。
- 先答最容易的問題，有助建立信心。
- 開始作答前記下關鍵字或分段的標題，並加上編號。
- 用清楚簡短的句子，留意分段和標點符號的使用。
- 字體要清晰。
- 把適當的地方加上清楚的標記和編號，方便評卷員評改。
- 不要早交卷，完成後再翻看。
- 校對：標點符號、遺漏、錯別字、語法等。

應付不同題型的方法 - 教師宜教導學生採用不同的方法應付不同的題型。

有客觀答案的試題 (多項選擇題和是非題)

多選題和是非題經常被稱作「客觀題」，因為有一個預先確定的答案。在這類題目之中，錯誤答案、似是而非的答案和完全正確的答案之間卻往往只有細微的差

別。下列方法可以提高回答這類題目的正確率：

多項選擇題的作答方法

多項選擇題通常由題幹和選項構成，一般是選擇合適的選項來完成題幹未完成的陳述。也可以是提出一個問題，從給定的選項中選擇一個恰當的答案。作答時應留意：

- 先易後難。先做容易的題，其次是那些需要動腦筋的題目，最後再做那些基本上要靠猜測的題。這樣做可以確保在容易的題目取得分數，而且也可以增強作答信心，以應付後面比較難的題。
- 仔細了解題幹和每題可選項，不要急於做出結論。
- 先排除明顯錯誤的選項，逐項排除，縮小範圍。
- 刪除贅餘信息，化繁為簡。
- 選擇最正確的答案。要是有些選項看起來很相似或者也說得過去的，最有效的辦法是直接選擇第一個看似合理的選項。
- 看清題目和選項。把關鍵詞、時態、複數等圈起來或劃線，作為線索。
例如：
 - 如果題幹要求的是單數，可以排除是複數的選項；
 - 如果題幹要求的是現在式的答案，可以排除是其他時態的選項。

是非題的作答方法

對是非題來說，很多方法和多項選擇題是相同的，只不過是非題只有兩個選項，因此它們的答題方法也很類似。先易後難，確保會做的題能得分。

論述題

論述題的目的是測驗學生的邏輯思維能力、組織相關信息的能力和連貫表達的能力。學生作答時應注意：

- 先列提綱：每次答論述題之前，至少要用十分之一的時間進行這項工作。假如有 30 分鐘，須花至少 3 分鐘來列提綱，思考要盡量全面，包括各要點。但是這也不要花太多時間於這部分，以免不夠時間答題。
- 要做到有問必答、回答到位、認真審題，並注意指令性的詞語如：比喻、對比、討論、敘述、解釋、贊成與反對、差別、意義、評論、簡述、總結、證明、說明、證實等。
- 注意特殊要求，例如：是否要求舉例？是否要求根據特定原理或者事實解釋說明？

- 不大懂的題目都要嘗試作答，因為這些題目所佔的分數往往比別的題型為高。

總結

1. 良好的讀書習慣和有效的學習技巧，可以使學習成效事半功倍，對一般的中學生肯定有幫助，而由於有讀寫困難的學生的中學生的組織力和記憶力較弱，學習技巧更是不可缺的訓練。
2. 學校應考慮把學習技巧列入學校的課程內，通過個別學科的教學或小組活動為學生提供訓練，提升學生的學習效率。

參考資料

保良局胡忠中學 (1999)。優質教育基金《學習技巧 — 課程設計及實踐》計劃成果。(http://qcrc.qef.org.hk/qef/resources.phtml?type=D&proposal_id=1998/0057)

謝家安 (1998)。《有效發揮大腦潛能：達致學業及事業上成功》。香港：香港大腦潛能中心出版。

Dyslexia Association of Ireland: All Child Learn Differently. *Planning and Timetables: The Key to Success*. (<http://www.dyslexia.ie>).

Dyslexia Association of Ireland: All Child Learn Differently. *Preparing for Examinations*. (<http://www.dyslexia.ie>).

Dyslexia Association of Ireland: All Child Learn Differently. *The SQ3RM Technique: Remembering What You Read*. (<http://www.dyslexia.ie>).

Goodwin, V. & Thomson, B. (2004). *Making Dyslexia Work for You: A Self-help Guide*. David Fulton Publishers.

Schumm, J.S. (2005). *How to Help Your Child with Homework: The Complete Guide to Encouraging Good Study Habits and Ending the Homework Wars*. Free Spirit Publishing Inc.

Turkington, C.A. (1996). *12 Steps to a Better Memory*. New York: A Simon & Schuster Macmillan Co.

有用網址

保良局胡忠中學在 1998-1999 年獲優質教育基金資助推行《學習技巧 — 課程設計及實踐》計劃，為中一及中二學生設計了一套全面的學習技巧科課程，內容包括學習方法、記憶方法、考試技巧等。計劃成果已上載優質教育基金網上資源中心。教師可參考有關資料，設計校本的學習技巧訓練課程。
網址：http://qcrc.qef.org.hk/qef/resources.phtml?type=D&proposal_id=1998/0057