

良好讀書和自律能力的培養

溫習與閱讀的習慣

星期溫習簡表（舉例）

一至五時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	六、日時間
	做家課	做家課	做家課	做家課	做家課	做家課	做家課	
	溫習	溫習	溫習	溫習	溫習	溫習	溫習	
	課外閱讀及閱報	課外閱讀及閱報	課外閱讀及閱報	課外閱讀及閱報	課外閱讀及閱報	課外閱讀及閱報	課外閱讀及閱報	

每天溫習摘要表（舉例）----我走過的黃金學習每一天

日期： 01.09.2008

科目	溫習內容	課外書閱讀	報章閱讀	我學到的辭語/好句子/知識/道理
英語	E.T 1A p. 1-3	Billy and the Queen p.1-5	Young Post	The Queen has a cold and can't be with us today.
國文	中山先生習醫時代 1.4-1.12	孫中山的一生第1-6頁	明報 星島日報	求學、做事必須認真，不可不求甚解
數學	第一章第1-4頁	趣味數學第1-5頁		$X + Y = 5$
綜合科學	第一章第1-6頁	科學天地第1-7頁		可燃冰的發現和發展
地理	擬題一第1-5頁	國家地理雜誌		香格里拉在哪裡

注意事項：

- （1）培養子女把「溫習」和「課外閱讀及閱報」視作每天持之以恆的「習慣」，不論時間長短，每天都要做。
- （2）星期六、日可以調整「做家課」、「溫習」和「課外閱讀及閱報」的時間，但不必把任何一項完全刪除。
- （3）「每天溫習摘要表」應儘量詳細，一方面方便家長檢查子女有沒有按時間表執行，另一方面子女透過具體細緻的「成績表」，亦較易察覺自己的進度，增強成功感。
- （4）如子女未能執行時間表的計劃，或執行後成績仍沒改善，家長便須與子女或老師商量解決辦法。（四種主要的「學習問題」請參考下頁。）

使父母煩惱的子女學習問題，主要分為下列四類：

- 1) 專注力不足，容易分心；
- 2) 學習緩慢，理解能力差，簡單的功課都要做到很晚；
- 3) 記憶力差，學過的知識很快便忘記；
- 4) 子女成績差，對學習沒興趣，沒有自信，升學有問題。

各種學習困難，部份來自學習方法不當，部份來自不妥善的學習心態。解決方法是要找出問題的源頭，然後提高注意力、閱讀力、理解力、記憶力和改善學習心態。只要對症下藥，及早處理，困難總可以克服的。

良好的學習方法與心態不但可以提升學習能力，更重要是讓孩子「開竅」，並產生學習興趣。

家長可使用不同的資源，如自小陪伴子女到圖書館看書、借書，參觀展覽，聽古典音樂和看舞台劇等，培育子女「學會」學習，到「喜愛」學習，再到「熱愛挑戰」學習的更高難度，讓他們享受學習的樂趣。