

在家學習的關鍵在於掌握自主學習(self-directed learning)，請同學參考以下一些建議：

A- Attitude 態度

- ✓ **自律**：培養自己過一個**規律**的生活**習慣**，突破自己找藉口、拖延、懶散的軟弱啊！
- ✓ **環境**：設定一個**寧靜**，遠離引誘的環境，**收拾書桌**可以提升專注力。
- ✓ **樂觀**：**平常心**面對各樣事情。每周適量的**運動**、家務或興趣可以使自己心情舒暢。
- ✓ **主動**：主動課前預習，主動提問，主動**尋求協助**可以提升學習效率。

S- Skills 技能

- ✓ **訂立目標**：每天在 memo 紙寫下 **To Do List**，或在 Schedule Book、月曆寫下**小目標**。
有需要時調適進度，完成後可以**獎勵**自己。今日一小步，明日一大步。
- ✓ **時間管理**：訂好每天的起床和作息時間，調校鬧鐘。在書桌前**張貼網上教室時間表及課業的遞交日期**。「先工作，後玩耍」可以提升工作效率。每一小時稍作**休息**或茶點。
- ✓ **間重點**：用間尺或不同顏色的**螢光筆**標示重點，讓自己愈來愈聚焦學習重點。
- ✓ **筆記**：有系統組織好學習重點，甚至從練習中把一些常考的難點寫下，可以讓腦袋重組知識。
點列、圖表(**Graphic organizer**)、概念圖是常用的技巧。

K- Knowledge 知識

- ✓ **小步子**：把書本內容**分拆**成小部分，每次完成理解和記憶後才進展至下一部分。
- ✓ **重溫**：建議考試前溫習指定範圍至少**三次**。
- ✓ **默寫**：預備一些**草稿紙**，一邊溫習，一邊默寫字彙或重點。溫習不是只「揭書本」啊！☺
- ✓ **應用**：透過**練習**，教授同學可以檢視自己的理解和答題技巧，**從錯誤中學習**，提升實力。

