



# 輔導工作室 –

## 疫境下的有效學習

鑑於近日新型冠狀病毒疫情，我們都要留在自己居住的地方學習或工作，以盡量減低疫情在社區擴散的風險。這個安排為我們帶來很多變化，甚至因為我們從未遇過而成為一個新挑戰。

要做好遙距學習，當中需要我們的自律性、良好的時間管理、一個舒服的環境……

你還可能  
需要一杯  
咖啡！



今次，我們為大家預備了十個有效遙距學習的小貼士，希望遙距地支持你！

### 建立良好的學習環境和態度

#### 1. 換掉睡衣

整天穿著睡衣確實舒服，但又容易令我們懶洋洋而做事提不起勁！所以在開始學習前，可以先為自己換上一套醒神的衣服，為自己作好開始工作的心理準備。

## 2. 創造私人“課室”

一個合適的學習空間可令你在輕鬆愉快的心情下有效地學習。當要選擇在哪一個角落學習時，你可以回想你在何時何地最能發揮工作效能及最有學習動機：你可能需要一個獨立、明亮、安靜又或是播放著背景音樂的空間？一張有齊所需文具設備的書檯？如果可以，在自己房間學習效果可能更佳。



謹記不要於床上學習，  
因為當你將學習或工作帶到床上時，  
可能會影響你的睡眠質素。

## 3. 與家人 / 室友溝通

如果你不是唯一需要學習或工作的人，你應該要和其他人溝通去了解各人的時間表，因為可能大家有不同的學習及工作模式而需要一些私人空間。當你在學習時，你亦可以在你的學習空間放上一張如“我在上課”之類的告示卡，讓其他人知道這段時間你要專心而不想被打擾。

另一方面，你也可以珍惜彼此相處的時間。在這個困難時期，大家可以一起尋找樂趣或閒聊，互相支持，必定是一件好事。

## 建立有效的學習習慣

### 4. 訂立學習時間表

你可以設置鬧鐘提醒自己按時間表參加網上課堂，你亦可嘗試根據交作業限期和考試的日子來計劃你的每日時間表。但要記得，畢竟我們不是機器，我們不能期望自己每天 24 小時工作。

除了學習時間外，  
每天也要有玩樂  
和休息時間。



### 5. 與同學和導師保持聯繫

你並不是孤軍作戰！其他同學可能在學習中也面臨同樣的困難，大家可以一起商討和解決問題。如果你在課程和作業上遇到問題，你也可以聯繫你的導師尋求幫助。

## 6. 寫下工作列表

我們經常聽到同學說有很多工作要做，但不知道應該從哪裡開始。嘗試寫下你未來幾週需要做的事情，考慮它們的重要性和迫切性來決定優先次序，專注於處理最重要和緊迫的事情。你亦可以嘗試先處理一些簡單的工作，有時少少的成功感能成為大大的推動力。

## 7. 充分利用新科技

毫無疑問，大家都正在適應新的學習方式，當中可能會遇到一定困難。有危必有機，現在就將其視為裝備新技術的好時機！例如在 Zoom 教學下，如得到導師的同意，你就可以不斷重溫課堂錄影，溫故知新！

# 好好照顧自己

## 8. 定期休息和運動

我們的大腦需要休息，所以學習期間建議你每隔 50 至 90 分鐘要休息一下。你可以望望窗外風景，聽音樂，吃零食，做運動或拉拉筋……總之做一些自己喜歡而輕鬆的事。

動動身體能幫助打破  
單調悶悶的生活模式。



### 9. 遠離誘惑

身邊實在有太多誘惑：零食、電視、打機、IG、YouTube、與朋友聊天……請記住「眼不見為乾淨」，學習時間時，請將它們放在看不到的一旁。

### 10. 獎勵自己

當你缺乏動力時，一些期盼可以支持我們繼續向前行！每當你完成一些任務後，給自己一個 Like 和去做一些有趣的事情來獎勵自己。你應得的！

**請記住，無論在什麼情況下，我們仍然可以在口罩下尋找快樂。**

