

李文偉 樂於向難度挑戰

陳敏祺 笑談升中的經驗

張恩嘉 在升中一時，亦下了不少苦功

黃美寶 對家庭負責，對學業重視

心情忐忑難應對

——師兄、師姐教你如何面對升初中

陳敏祺、黃美寶、李文偉、張恩嘉，四名朝氣勃勃的少年，今年將會分別升上初二、初三和高中一年級。

憶及年前，初為中學生時，心情忐忑、患得患失，走過徬徨焦慮的日子，也從跌跌碰碰中領略到成長的真味，回憶起來，是甜多於苦，是得著比失去的多。今天，這群年輕人願意以過來人的身份跟全澳即將升中的師弟、師妹們分享一些學習心得，願與大家共勉。

心情忐忑平常事

就讀化地瑪聖母女子學校的陳敏祺，新學年將會升上初中二。活潑開朗的她，小小年紀，已是本地籃球隊埠代，又熱愛田徑運動，學業成績頂呱呱，剛過去的一年，考獲了學業成績第二名。但誰又會想到，這名文武兼備的體育健將，在剛升上初一時，一度要面臨痛苦的抉擇：父母的“軍令”說，“一旦兼顧不來，就要學業與運動二者選一。”學業是敏祺的生命，運動是她的至愛，二者豈能割捨？她從朋友口中得知，中學不比小學：學科多、科目深，學習方式跟小學截然不同。敏祺得到了這個提示後，心情一度患得患失，害怕自己讀不來。經過一個月的暑期班，敏祺初步接觸了中學的基本課程，八月的暑假，她做了一個快人一步的決定：到拱北購買中學的數科參考書。整整的一個月，她規定自己每星期做練習三次、每次二小時。每回她都挑一些自己懂的題目來做，遇上其他不明白的難題，會向唸高中和大學的表哥請教。

同校的黃美寶對於剛過去的初一生活，自言幸好有姐姐的陳年理化和數學舊書、筆記作“天書”。內向的美寶嘗試自己一邊摸索，一邊試做練習。不久，初中一的學習生涯正式開始，每次在測驗前夕，美寶除了加緊溫習學校的課程外，亦找來姐姐的舊筆記作參考，這一招，果然奏效。

在小學階段由內地移居到澳的李文偉、張恩嘉，今日同是鏡平學校中學部的學生。對於當日由內地移居澳門後的學習生活，仍然感受良多。為了適應澳門的學習生活，在內地本已小學畢業的李文偉，移居到澳後，決定重讀小六，打好基礎。到了升初一的暑期班，他返回中山家鄉跟舊同學聯誼，順道向舊同學取經，向他們諮詢中學的學習情況。

成功總是需要努力不懈，同學們的經驗之談，對文偉所起的作用，還不如個人的努力來得實際。文偉總結升中的學習經驗，認為上課專心勝於自己躲在家中溫習幾小時。學習自覺性甚強的文偉，從來不需家長監督他做功課，他的責任心亦很強，讀書——他看成不只是個人的事，還關係到學校的聲譽。對於學習，他是百分百的尊重。

張恩嘉則在唸小學五年級時由內地移居澳門成為插班生，她回憶初到澳門時，不懂粵語，幸好透過老師的協助和她個人的努力下，很快適應過來，到了升上初一，又因為英文跟不上，恩嘉的媽媽根據自己在內地學習英文的經驗，歸納了有關的學習方法，要求恩嘉從根本上改善問題。在恩嘉的一番努力，成績漸漸有了改善，但開學初期，英文科的第一段成績，依然不合格。她決定參加學校的補習班，勤練英語，在連番努力下，終於攻克了難關。



四個年青人勇於面對
升中的挑戰



學習無捷徑

在別人眼中，這一群都是優材生。但為學無捷徑，他們唸中學的成功經驗，是用汗水和比別人以倍數計的努力得來的。

敏祺的讀書心得是上課勤寫筆記，抓重點。由於她一身兼兩職：既是中學生，又是運動員，學習的時間更要好好掌握。她的為學秘訣是溫習時多動腦筋，抓重點時要詳略得宜，每天溫習時間要適度，遇有測驗考試時，縱然晚上熟讀了，翌日最好提早半個小時起床複習，加深記憶。

美實認為初升上中學時，不要給自己太大壓力。溫習時要懂得勞逸結合，每溫習一至一個半小時，就要休息半小時，看一會電視或喝一杯水，鬆弛緊張的神經。否則，精神長期處於緊張的狀態下，學習的效果反而大打折扣。

文偉則喜歡向難度挑戰，由於他喜歡數學，所以他課餘自行做數學練習時，總愛挑一些難道較大的題目向自己挑戰。他認為多做多練，如果能克服這些數學難題，提升層次，加強實力，日後對解決其他數學題則會遊刃有餘。

恩嘉則建議同學們在學習的過程中抓重點，不要囫圇吞棗。同時，要按照個人的實際情況訂目標，循序漸進。

建立社交圈 互助相扶持

在中學的生涯中，初一是關鍵時期，除了學習外，交友亦非常重要。

樂觀積極的敏祺是交友能手，樂天愛笑、擅長“搞笑”的她，可能是運動員兼班長的關係，很多時，她會主動伸出友誼之手。基本上，很少人會關起門拒絕接受別人的友誼，所以敏祺的交友圈子頗為廣泛。

美實則屬於文靜內向一族，雖然朋友不多，但總有一些從小認識的“老友記”。升上初一時，她雖然不會主動結識朋友，但每當有同學在功課上遇上不明白的地方向她請教時，她都會樂意伸出援手，久而久之，友誼就締結起來。

文偉則自稱為聆聽一族，話不多，卻是守得秘密、談得心事、提得意見，可以交心的智慧型朋友。他雖然沉實內向，但朋友們都是活潑好動、喜歡運動的陽光少年。

恩嘉的交友心得則是朋友要接受得她的慢熱。沉默寡言，愛好音樂、朗誦的她，自言只要遇上談得來的朋友，她往往樂意主動打開話匣子。

群體學習 最重溝通與尊重

初中的學習方法，跟小學有明顯的差異。其中做報告是最常見的模式。起初升上初中時，敏祺就嚐過做報告錯選方向的苦頭，後來總結了經驗，終於掌握到做報告的方法。她認為透過做報告的過程，能加強同學們學習和領悟的能力，亦促進了彼此的溝通、增進了友誼。

美實則表示，初升上中一做第一份報告時，碰到了小組分工不均、有些同學開會只顧嬉笑、漫無目標的情況。後來，大家總結了經驗，避免再犯同樣的錯誤。美實認為，每做一次報告，都能加促個人的成長。

文偉笑言透過做報告，同學間進一步增進了友誼，明白到獨木不成林，單靠個人的力量，是不能成功的。在從事報告時，同學間亦發揮到團結合作的精神，大家分工合作，各自發揮彼此最大的優點。

恩嘉亦認為升上初中時剛接觸做專題研習這種模式的學習方法，也不太習慣，雖然口頭上是分成了小組，但同學各自獨立工作，失去了小組報告的意義，後來大家逐步總結出經驗，訓練出彼此合作的精神。





父母不要給予太大**壓力**

子女在初升上中學時，個人的情緒和學習上都面對壓力，需要有一段適應期。在這個階段，他們最希望父母如何支持他們呢？

敏祺認為父母不要對他們期望過高，不要用小學的學習成績跟初中相比，尤其是初一的第一段光景；到第二段，父母才應逐步提高對子女的期望；到第三段，父母的期望又可以適當提高一些。敏祺表示，初中階段，是少年人成長的反叛期，父母如果過份管束，會弄巧反拙，父母在這個階段應多些和子女聊天，了解他們的想法和心事。

美寶亦同意敏祺的看法，她認為每天的晚飯時間是一家人共聚天倫、談天說地的好時光。

家長應充分利用這個機會在情緒上對子女作出關懷和支援。

文偉認為少年人在升上中學時，成績有一些下滑是正常的現象，只要不是退步很多，家長要適當接受。同時，他建議父母不要一下子對升中的子女抱太大期望，更不要過份關心子女，否則就會變得囉唆。

恩嘉回憶剛升上中學的歲月，幸好有媽媽的支持和鼓勵，媽媽勸勉她盡好本份、用心唸書就可以了。恩嘉寄語師弟、師妹們要多和父母溝通，可以談談學校的情況，或是討論個人的問題。總而言之，多作溝通，是加強親子關係的最好方法。