



心靈加油站

顏向培 - 香港中文大學醫學院

師兄師姊的話...

我已畢業四年了。

對現在正要面對文憑試的同學們，或許並無一些很實際的建議。但我也可以與大家分享一下我當年考公開試時的溫習模式。

生活習慣

首先，要有一個作息規律的時間表，例如每天盡量在同一個特定時間起床、溫習、吃飯與休息。其次，要了解自己在一段時間內能集中精神的時限 (attention span)，在這點上，每人都有不同，就我而言，我每溫習了兩小時便要小休一會。另外，我們要在合適的時候適當地獎勵一下自己，就像可以透過逛逛街、看電影、打籃球或是玩玩電腦手機來解壓。(記得只能適量，不能太久！)

學習態度

學習的態度一定要正確。但如何才可稱之為正確呢？那就是我們一定不能認為學習是一種折磨，應嘗試說服自己：讀書能令我變得更充實，這是在裝備自己。當我們猶豫著該不該做一件事的時候，可以試著改變心情和看法，例如嘗試告訴自己學習是有趣的，讀完一課之後會很有成功感。此外，在還沒有開始做一件事時，我們一定不能認定自己辦不到，沒有任何事是

做不到的，這是很重要的人生觀，不只局限於學習層面。故此，最好在最初的時候，便能明確地找到和設定一個可達到的目標。

實際技巧

但凡是考試，出題的方向都一定有跡可尋。其中很重要的一環，就是熟讀歷屆試題，當年我考 A-level 的時候，物理、化學、生物 30 年的 past paper 都做了超過五次以上，為求就是在真正公開考試的時候，看到熟悉的題目就能像神經反射一樣快速完成，剩餘的時間便可用來解答比較不熟悉的題目。

做 past paper 的時候，你可能會遇上很多不同類型的問題，甚至超越考試範圍，遇到這種情況時，我們不必全部都懂做，但是大部份考生熟識的題目就一定要會做。建議真正溫習的時候，多閱讀筆記 (最好做一本專屬自己的筆記)、書本為副，而從問題中學習為主。(其實在讀醫科中，我也是在做歷屆試題的！)

差點忘記說，其實近年的時事和新聞也十分重要，要多點閱讀不同的報章及加以分析，這也是很重要的一環。正所謂「三人行，必有我師焉」，與好朋友一起組成溫習小組，也是一個很

好的學習方法，例如 A 君可主導溫習光合作用，而 B 君就負責呼吸作用；及至溫習到頭昏腦脹的時候，大家便可以互相「抽問」。

其實每人的學習心得都不一樣，而我的心得亦不一定每位同學都適合，最重要的還是要找到一個屬於自己的溫習方法。祝大家好運！



▲ 顏向培師兄(左)和陳浩榮師兄(右)
在屯門醫院實習

推薦書本：

1. 《半個醫生 on call 中》by Ray Leung

2. 金庸的所有武俠小說

其實大家有空就多看看各種經典名著吧！哈哈～

**"I divide all readers into two classes:
Those who read to remember, and those who read to forget."**

-William Phelps



師兄師姊的話...

盧敬欣 - 香港大學醫學院



▲盧敬欣師姊(左五)實習期間與同學合照

鮮為人知的學習秘方？我就沒有了，有的只有三個簡單的提醒----提醒你們的同時，亦提醒著我自己。

一. 時間管理 + 定立可行目標

要訂立一個可行的時間表和目標。「可行」這兩個字是十分重要的，合理分配休息和讀書時間，在指定時間內完成具體的目標，完成後可以給自己一點小獎勵，提升自己的信心和保持動力。

不具體和空泛是怎樣的？例如：今晚我要複習所有中史，結果是你只用了兩小時複習了一些課本內容，中途還分心上了一會兒面書，最後睡前跟自己說完成不了也沒所謂，明天繼續設立同樣目標。是的，你終有一天會完成一本中史課本的，但可能是花十天，或者二十天！設立這樣的目標和時間表是沒有意思的。那怎樣才算是可行

的目標和時間表呢？例如：今晚我要用兩個小時去複習一個中史課題，及完成課後練習或一條相關的 past paper 題目；完成後可以休息半小時再繼續。因此，要設定可量度的目標和指定時間，你不但會知道自己的進度如何，還有省卻許多分心的機會，必定事半功倍。

二. 不恥下問

我自問不是十分聰穎的人，很多時課後都會有疑問，尤其是做題目時，概念不清不楚一試便知。若遇到難題，千萬不要猶豫，立刻向老師或成績好的同學請教！我平時習慣把便利貼貼在頁邊，翌日上學時便趁小息、午膳或課後向老師或同學求助。沒有良師益友的「仗義相助」，我絕不能有如此成績！

三. 堅持，不忘初衷

無論是考公開試抑或是習醫路上，說沒有遇上灰心的時候一定是騙人的。身邊優秀聰穎的同學多如過江之鯉，數之不盡；但說到底，敵人只有自己一個，能打敗你的人亦只有自己----只有自己才能夠迫自己放棄，放棄追求目標和理想，而道理只得一個：「誰先放棄誰就是輸家！」這次考試成績

不如理想，接受這個現實。事實不是你非讀書的料子，不是你比別人笨；事實或者是自己上課不夠專心，或者是讀書方法不對，或者是放太多時間在玩樂上……我不知道，但我只知道每一次挫敗不是證明自己有多失敗，而是提醒自己其實有很多進步空間！上堂時打瞌睡不夠專心？晚上少用些電腦，早點上床睡；讀書方法不對？就向成績好的人請教有何更好的讀書方法，或許也可以跟老師商討——盧中的老師一向熱心相助！其實，總有一種適合你的讀書方法，但前題是你能夠鍥而不捨地去尋找。求學亦是如此，我從來不認為我比誰聰明，我跟你們一樣都是普通人，記性不太好，也會有灰心時候，這時候，我會告訴自己：「既然別人都能做到，為甚麼我不能？」我不相信成功的人一定是天才，由此至終，It is all about EQ management！因此，堅持，不輕言放棄，已經是成功的第一步。

同學，加油！共勉之。

■推薦書本：

1. **“The Iron Lady”**
-by Margaret Thatcher
2. 《愛無國界：法默醫師的傳奇故事》
作者: 崔西 · 季德

閱讀。

.....是一切學習的基礎
是終身學習的技能
是知識大門的鑰匙
是豐盛人生的指南



1A 許俊芝 推介《給自己一個 LIKE 》

「不要只向缺點看，要欣賞別人和自己的優點」！我透過書中小故事得到了鼓舞和啟發，令我思考，叫我學會珍惜和感恩所擁有的一切，包括：友情、親情、愛情、優點等等。我反思自己，原來自己已身在福中，卻不知福。現在我希望努力改變，學會了感恩、惜福、尊重、欣賞，發現原來世界是這樣美好，生活是這樣愉快，放下是這樣輕鬆。

「為何要將自己與別人比較？每個人都有獨特的地方，一個蘋果又如何跟一個橙比較呢？」

5D 李慧琳 推介《第七天》

余華繼《活着》、《兄弟》後的新作《第七天》，寫出了中國現時的社會問題。

書中主角楊飛死後，以回憶方式帶出社會問題如：住屋問題（鼠族）、食品安全等。楊飛與各個角色的故事看似平凡，但卻充分反映中國現時的狀況，令人擔憂。

最深刻的部分為劉梅和伍超的故事。他們本已因生活艱難而住在防空洞中，但劉梅仍想以新款手機與朋友比拼，更不惜去賣身，反映了年輕人盲目追求奢侈品，卻忘了心靈富足的重要性。最後劉梅自殺身亡，伍超為買她的墓地而賣腎，自己亦掉了性命。可見無論生前死後都要為「住」而奔波，死後甚至沒地安息，你說諷刺不諷刺？

3C 何晞諾 推介《折翼孩子能飛》

我明白到堅持是人生中十分重要的條件。

書中最令我深刻的部份是“MA 內”的一句口號----「延遲滿足」，意思是勿單單追求眼前的慾望，鼓勵我們要多思考，目光要遠大。沒錯，時間真的十分寶貴，別因為一些無謂的事情而浪費。人生的路途上，總會有迷失、跌倒、停滯不前，但只要堅持一定能繼續前行的。故此本書很適合青少年閱讀。

5D 曾樂檳 推介《四分之三的香港》

這書是一位台灣作家描繪香港山水的遊記，當中所提及，舉凡「榕北古道」、「鎖羅盆」等，我都是聞所未聞的。回想港人本土意識雖云有所提升，但大家眼中的香港卻是那四分之一的都市繁華。

現今，很多外國旅客已厭倦購物、飲食等傳統旅遊，反而欣賞香港那四分之三的郊外自然、人文之美。外國雜誌更因這片自然樂土，而將我城列為全球最宜居城市。

近年政府為了發展，開始對郊野地區打起主意。我一方面對政府如斯不智之舉，嗤之以鼻；另一方面欣賞本地人對我城這四分之三的優點，日益珍視，誠然拍案叫好！



2B 駱卓峰 推介《我是馬拉拉》

我真的十分敬佩馬拉拉！在巴基斯坦這一個重男輕女的國家，她為了爭取能上學讀書，憑着不畏強權的性格，以文字的力量在網誌中寫出她的感受。她義無反顧地爭取自由，單是這種無畏無懼的勇氣，就令我甘拜下風。

讀過此書後，我不但欣賞馬拉拉無畏無懼的精神，更感受到自由之可貴，同時令一向厭倦上學的我重新反思，自己是否「身在福中不知福」呢？



4C 吳佳倩 推介《外婆家的潮州菜》

這本書乍看以為是一本平平無奇的食譜書，但仔細閱讀時，我竟感受到無限的溫情。琳琅滿目的傳統食譜，讓不是潮州人的我大開眼界，但更吸引我的是每個食譜前作者的一些分享。她分享了許多潮汕的飲食文化，例如為何潮州人喜愛吃粥，魚飯的由來等等；還分享了許多兒時與外婆相處的一點一滴。從字裏行間，我感受到作者對外婆那份濃厚的敬愛和思念。

作者真摯的話語也給我帶來了許多共鳴，叫我更能感受到書中傳來的溫情。如此與眾不同的食譜，難道又能錯過嗎？



「玩邏輯」答案：拓也

◎ 經典用心讀 ◎

書名：駱駝祥子
作者：老舍
出版社：北京燕山出版社

除夕夜幫哥哥打掃房間時，無意中發現了被扔在角落里的《駱駝祥子》。老舍，我曾讀過他的幾篇短文，他寫作的風格風趣可愛，以幽默的手法帶出道理，一直很欣賞他的文筆，剛好閒著沒事，便捧起他的代表作品開始看了起來……

這本書說的是一位舊北京人力車夫——祥子的故事。人人都有一個理想，祥子也不例外，他最渴望擁有一輛屬於自己的洋車。於是他憑著勤勞和堅韌，省吃儉用，終於如願以償。然而上天就是要磨練他，沒多久他的洋車就被士兵搶走。他沒有灰心，又買了一輛，結果還是被洗劫一空了。就這樣反復了三次，祥子再也無法鼓起勇氣生活，他開始遊戲生活，整天吃喝嫖賭，墮落為城市的垃圾。

這故事就是一個悲劇，一個曾經勤勞樸實為自己的目標而奮鬥的人，最後卻淪落成社會敗類。從前的祥子正直誠實，對生活有著像駱駝一般積極和堅韌，他不安現狀，為了美好的生活而努力奮鬥，不斷追求幸福；然而即使是這樣，也終究沒有改變他最終的悲慘結局。

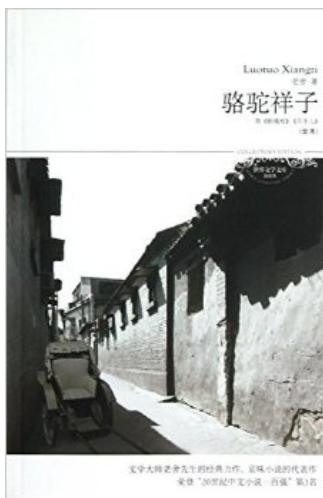


對於祥子，我感到遺憾和惋惜，但也感到敬佩，敬佩他的上進，他的堅強----儘管最後還是被社會打敗。也許這就是現實，殘酷、悲哀、無可奈何。理想和現實總是充滿了矛盾，往往不能調和，但卻同時存在。社會是現實的，人們為了理想而不斷奮鬥，可是有些人最終也不一定能夠獲得成功，就像祥子一樣。

看完這書，我覺得如果當時的社會能好一點，也許祥子就能實現他的理想，就不會變成一具行屍走肉。可是，「路漫漫其修遠兮，吾將上下而求索」，他為何不去尋找新的路？為何不做生活的主宰者，去自謀幸福呢？

明天會怎樣，我不得而知，但我知道，我們唯一能做的，就是把握好今天。我們可以學習祥子以前的生活態度及精神，但我們也有權利選擇如何生活，不必在一顆樹上撞死。失敗後就失去生活的勇氣，那是懦夫的表現。所以，我們要把握今天，為理想而努力奮鬥！

2A 方玥淇



圖書館推薦作品：
《青少年老舍讀本》舒乙 編
《老舍短篇小說集》



❖ 跟愛因斯坦玩邏輯 ❖ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

誰點了巧克力冰淇淋？

- 1 喝啤酒的人是醉了就會睡著的類型
- 2 祐介點的是香草冰淇淋
- 3 喝日本酒的人醉了就會發怒，他坐在醉了就哭的人旁邊
- 4 喝葡萄酒的人坐在最右邊，點了藍莓冰淇淋
- 5 祐介位於拓也的右方
- 6 小隆是喝醉就會笑的人，坐在點了草莓冰淇淋的人旁邊
- 7 祐介位於大雄的左方
- 8 小月是醉了就會哭的人，坐在喝葡萄酒的人旁邊
- 9 點了抹茶冰淇淋的人坐在喝威士忌的人旁邊
- 10 喝燒酒的人醉了就會嘮叨，坐在喝日本酒的人旁邊

◎利用此表，便可以找出哪位是點了巧克力冰淇淋的人！

	左	--	正中央	--	右
名字					
喝的酒					
醉後狀態					
冰淇淋					

玩邏輯☆答案在 P.3 底部

