

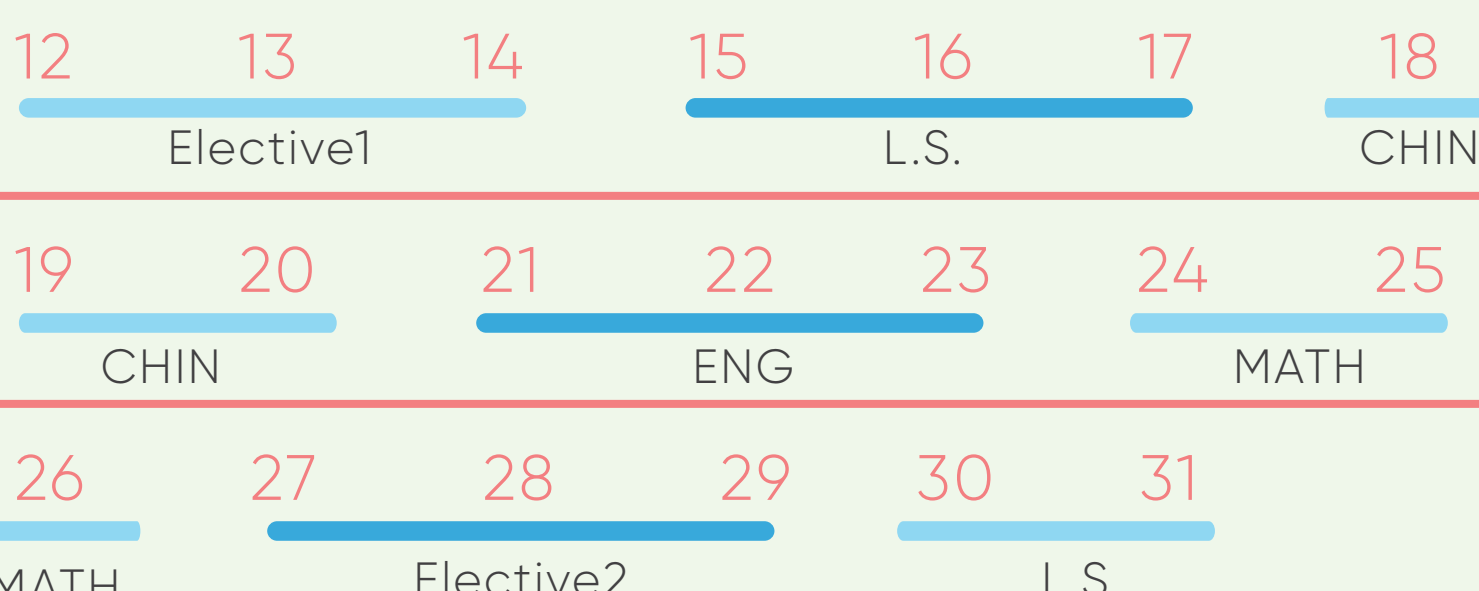
溫書時間分配(月)

3 Mar

* 根據文憑試時間表度身訂造

同一科要連續溫三日

遲考早溫 近考重溫



溫書時間分配(三日)

Day 1

看課文重點

背好課文重點

Day 2

By Topic 做 Past Paper

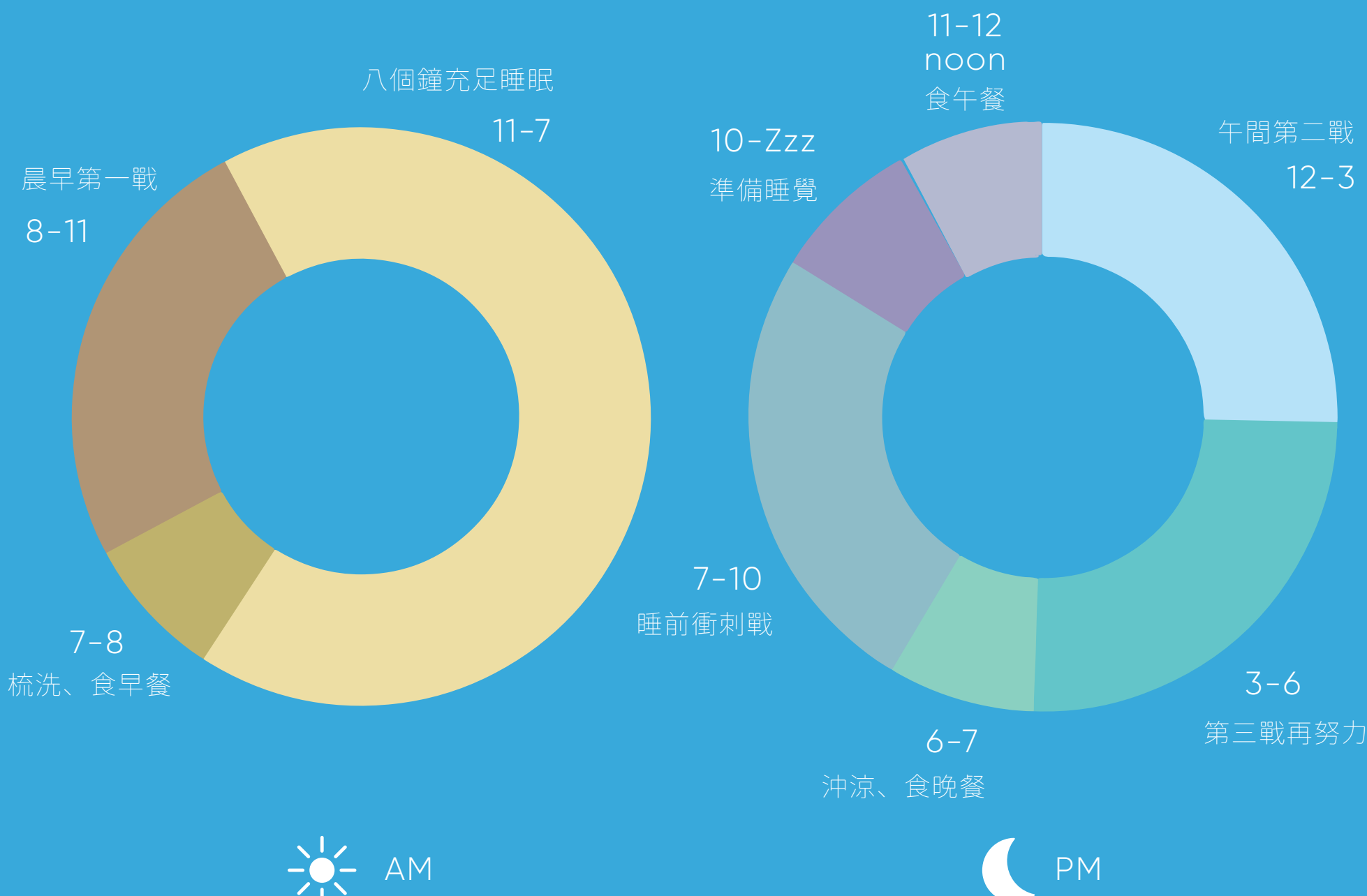
先做 MC 再做長題目

Day 3

做完對答案 記下評分準則

唔識一定要問清楚為止
(廣告時間: Snapask 隨時解答你疑難)

溫書時間分配(日)



♥ 專心你就贏了 ♥



手提電話轉至飛航模式
(所有Notification都唔會有)

1



調較好鬧鐘
(唔響唔準分心)

3

2

令專心成為習慣
(每天都重複以上規律)



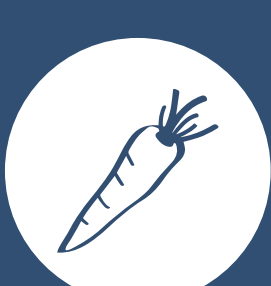
4

桌上只放溫習那一科的材料
(每次一本書一枝筆更佳)

必勝飲食攻略



雞蛋



紅蘿蔔



合桃



藍莓



香蕉



朱古力



菠菜



南瓜

頭盔: 以上食物皆可增強記憶力, 但亦不宜進食過量

無敵睡眠貼士 z z

睡前可喝杯熱牛奶



穿鬆身衣服
(最好是綿質)

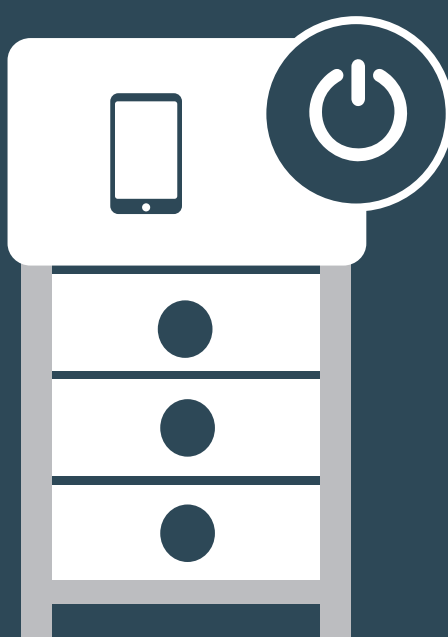


把燈光調至最暗或戴眼罩



側睡

關掉所有電子產品



睡前兩小時勿進食

