國立臺中文華高中輔導週報

100.09.16發行

活動訊息

* 高一新生網路資料填寫：因網路資料填寫狀況不佳，故本系統將於**9/14-9/28**重新開放，請同學務必於期限內上網填寫「基本資料」及「一年級資料」。請同學留意每個欄位都要填寫，打V為未完成部分，請記得補填（許多欄位有下拉式選單，記得點選，ex宗教、生理缺陷、特殊疾病等）。**注意，本次填寫的狀況將列入生命教育課成績考核！**
* 認輔活動開跑囉！請有意願參加的同學，於9/19前繳交報名表至輔導室。
* 下週六（9/24）將舉辦全校親師座談會，請同學提醒家長提前報到，領取資料，高三場次地點為第一會議室，開幕式8：30；高一、二場次地點為禮堂，開幕式9：30。
* 高三大學學系探索量表於今日第6節施測，量表結果可幫助同學更具體的找到適合自己的學群和學類，幫助同學鎖定未來方向，請記得攜帶2B鉛筆及橡皮擦！輔導股長請於第5節下課後至輔導室領取題本及答案卡。
* 輔導室於下週開始入班宣導高三升學事宜，請高三輔導股長於當日下課時間，即引領班上同學到5F演講廳就坐，並提醒同學攜帶鉛筆盒。

心靈廣場：*有沒有讀過但總是記不起來的經驗呢？提供你十個增進記憶力的小秘訣，讓你成為記憶達人！*

 **我是記憶達人：10個幫助你記憶更清楚的祕訣**

1. 如果可能的話，在上完課的一小時之內把上課的筆記重讀一遍；念完書後也可以在一小時之內再溫習一遍。（人的記憶在學習之後的第一個小時消失得最快）。
2. 對於新學到的東西在**二十四小時之內再溫習一次**。（以對抗新學到東西的快速耗損）。
3. 安排並實行**週末複習計劃**，把這一週所學習到的東西重讀一遍。（讓記憶停留得更久）。
4. 每讀書一小時記得要休息五到十分鐘。（幫助我們能專心於所學習的事物，讓我們記得更清楚）。
5. 記起來以後再多記幾次。（幫助訊息停留在長期記憶裡頭）。
6. 別忘了可以用較短的時間段落來學習。（15~20分鐘是很容易維持專注力的）。
7. 確定自己真的已經了解所學的東西。（真正的了解會幫助資料的儲存與取用）。
8. 避免見樹不見林。（在學習細節之前要先了解整個結構或概念）。
9. 用**自問自答**的方式來幫助自己記憶。（這方法有助於修補長期記憶）。
10. 記得要有**充足的睡眠**。（一個疲憊的精神狀態無法有好的學習）。

資料來源：http://ctl.scu.edu.tw/epaper\_200704/02.htm