

「學生學習概覽」(SLP)及「比賽/活動的經驗及成就」(OEA)，除用於表現同學在高中時期的全人發展歷程，亦是聯招參與院校考慮入讀申請的參考資料，或作為面試的討論藍本。部分院校表明，如同學能在資料中展示具備領導才能、曾參與國際交流或參賽獲獎，均較佔有優勢。由此可見，有效運用 SLP 及 OEA 展現全人發展，尤為重要。

## 如何準備 SLP 與 OEA

SLP 的自我介紹中英皆可，字數沒有上限，唯上載的 PDF 檔不可大於 3MB。OEA 則為 500 字（同樣中英皆可）及最多 10 項獎項/活動。

OEA 可視為 SLP 自我介紹的撮要。同學宜在 SLP 的自我介紹反思個人全人發展的經歷，在 OEA 則主要選取個別有代表性的獎項/活動，作較詳盡的解說及分享得著。

## SLP 與 OEA 的建議內容

一份具說服力及感染力的 SLP 與 OEA，應能讓閱表人概括了解申請人的價值觀、成績以外的能力，以及入讀有關大學學科的熱誠。為了展現以上各點，同學宜考慮在文中包含以下 3 項內容：經驗分享、興趣及目標。

同學可先簡單介紹個別有代表性的經驗及成就，分享當中的得著及感受如何配合個人興趣，以及為何與欲申請入讀的學科相關。然後，可分享短期及長遠目標，如升學、就業及未來發展抱負。若未有明確的目標，可嘗試進行事業測驗評估，尋找合適的發展方向。

## 4 個行文要點 寫出說服力和感染力

### 1 描述具體形象化

不少同學分享經驗時，會談及參與義務工作或國際交流能擴闊眼界、擔任學術或興趣小組幹事能學會待人處事技巧等。這些個人分享内容較為空泛不具體，就像寫議論文般談論參與課外活動的得益。要緊記自我介紹是從個人出發，目的是抒發個人感受，分享自我成長的經歷。因此，應以實例說明參與個別有代表性的活動，如何有助自我成長，以及培養對特定學科的興趣。

### 2 內容真實不浮誇

同學必須誠實表現自己，絕不應誇大其辭、言過其實。若在某活動中只是參與者，但在自我介紹胡亂拼湊，裝作在活動中擔任要職，除了損害個人誠信外，在面試時或會露出破綻。

另外，不要強行推銷自己履歷，或過分吹噓個人質素。若有顯赫的經驗或成就，在自我介紹如實描述外，亦應嘗試以謙虛真誠的態度表達。

### 3 行文簡潔具創意

自我介紹非個人履歷，同學不要只列出曾參與的若干活動，但不加以分享得著。行文應重質不重量，宜只選取有代表性的活動，例如自己印象最深刻或最多啟發的活動，加以闡述。

同學可考慮用言簡意賅、具創意的文字作自我介紹的開頭，吸引閱表人的注意。不少同學在自我介紹開頭寫「人人皆有夢想—我的夢想是升讀大學。」這或許是抄襲自我介紹範文所致。試想想：閱表人要閱覽數量龐大的申請，每個申請人都想升讀大學，這樣的開頭怎能突出自己呢？因此，同學應避免抄襲範文，反而應運用創意，突出個人強項。

### 4 結構嚴謹且流暢

同學宜留意自我介紹不同部分的內容比例，不要抒發太多個人感受，而忽略談及這些感受如何培養對有關學科的興趣，及未來發展抱負。

在完成撰寫自我介紹的初稿後，必須多看幾遍，確保結構流暢及串寫文法無誤。另外，不妨請教老師及朋友，就初稿給予意見。同學不用刻意使用艱澀詞彙及華麗文句，大學聯招處亦明確表明，OEA 的附加資料部分並非測試申請人的語文能力。



- 遞交 OEA 資料的最後限期：  
2021 年 1 月 6 (晚上 11 時 59 分)
- 遞交 SLP 的最後限期：  
2021 年 6 月 2 日 (晚上 11 時 59 分)

每所中學或有不同的統一收集安排，同學應留意就讀中學的遞交日程。



# 在面試中脫穎而出！

學友社學生輔導顧問 吳寶城

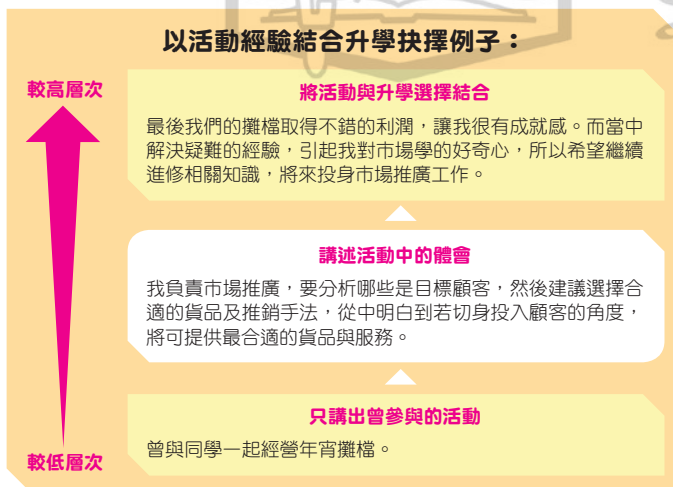
不少專上課程均設面試來甄選學生，用以參考同學公開試以外的綜合質素是否合乎課程要求。一些著重創意或個人價值觀的科目（如設計、社工及教育等）尤為看重面試表現。同時，不少「邊緣」同學能否入讀心儀課程，往往取決於面試表現。

面試形式愈來愈多樣化，除了傳統的個人或小組面試，還有筆試、參觀校園、問答環節等。不論形式如何，同學早在填報志願時便應著手準備，務求以最佳狀態「應戰」。由於每個課程的面試內容都不一樣，可能是時事新知、個人志趣、個案分析等，同學不可能一一擬定標準答案，所以平日要多作準備，多練習，務求在面試當日有最好的臨場發揮。

## 試前積累3部曲

### • 1分鐘讓考官留下好印象

面試官對同學的第一印象，或源於短短一兩分鐘的自我介紹，因此內容要盡量表現出個人特色。如分享過往的活動經驗，切忌把活動如數家珍般道出，應說出當中的體會及感受，並解釋如何把這些體會結合到日後的學習計劃。同學可參考以下例子，擬定獨特的自述。完成後多加練習，留意語速、小動作及眼神等。記住，好的自我介紹是面試成功的第一步！



### • 讓考官感受到你的誠意

「為何對這課程有興趣？」「是否了解課程的內容？」這類問題想要評估同學報讀的誠意，同學應事先透過院校網頁或簡章等途徑了解課程內容，再結合自己的興趣來回答。如報讀社會工作系的同學，可表示自己「喜歡與人溝通」、「希望能為社會做些有意義的事」等，並加入自己的義工經驗來回答。但切忌「空口講白話」或過分吹噓，以免給人虛偽的感覺。

### • 留意時事，了解行業概況

不少面試會以時事新聞為討論內容，讓面試官觀察同學的思維模式、分析及表達能力。同學應培養每天閱讀新聞的習

慣，緊貼社會大事。例如報讀社會科學或政治學的同學，應了解最近的政治民生議題；報讀醫科的同學，可多了解和分析本港醫療新聞。面試官亦可能問及相關專業的行業狀況，如業界的工作流程、專業操守等。然而，同學不用擔心不懂回答，面試官一般不會要求同學對行業運作有很深入及獨到的見解，只希望藉此了解同學的個人觀點以及對投身該行業的準備。

## 臨場發揮的4個秘訣

### • 回答問題時：先歸納重點，後陳述事例

同學回答問題及表達意見時，可把內容歸納為數個重點，以簡短句子作概括，使思路更見清晰，結構更為嚴謹，亦更有效地表達意見。如可加插事例來論述，更有助表達抽象的理念，加強說服力。

### • 遇到不熟悉的問題時：盡力發揮，虛心請教

問題若符合同學的興趣及專長，當然最好不過，但如被問到不甚了解的內容，亦應盡量發揮，千萬不要只簡短地回答「是」與「否」，或「問一句，答一句」。即使是不熟悉的問題，同學仍可提出自己的想法，甚至請教面試官或其他面試者，或能給面試官留下虛心受教的印象。

### • 保持微笑迎人，態度誠懇有禮

同學應表現出禮貌的態度，但不宜過分熱情，面試官發問時應保持微笑，專心聆聽。小組討論的話，記得要在完整表達自己觀點的同時，亦要給別人機會發表意見。進入考場時說聲「您好」，離開時說「再見」，也能拉近與面試官的距離。

### • 因應學系性質，選擇合適衣著

衣著須大方整齊，依據學系專業作相應的裝束打扮，同時亦要符合學生身份。如面試商科應穿著正裝；面試設計或社會科學類學科的同學，衣著則不宜過於莊嚴（如西裝、晚裝），但也不宜過分隨便（如背心、短褲、拖鞋）。

## 網上面試注意事項

由於疫情關係，部分院校面試改為網上形式進行，網上與現場面試注意事項大致相同，除了參考上述面試準備，亦要多加留意網上面試時的幾個要點。

• **注意態度。**同學或會因為不在現場面試而稍有鬆懈，容易分心，例如沒有專心聆聽其他同學發言或重覆言論等。

• **注意儀容。**同學在家進行網上面試時應穿著整齊的服飾，切忌過分隨便。

• **選擇合適地點進行面試。**除了找一個網絡訊號接收良好的地點，同學宜選擇面試期間面對較少干擾，能最大程度集中精神的地方進行面試，可嘗試與家人互相配合，面試期間盡量關掉電視或其他音訊設備，營造寧靜的面試環境。如果家中條件未如理想，亦可嘗試與老師商討，安排在學校進行。



距離 DSE 開考的時間愈來愈近，來到備考的最後衝刺期，如何利用有限時間，全面整理多年來的學習成果，在考試中有最佳發揮？參考以下方法，相信能有助提升溫書效率，讓自己在開考前及考試期間都保持最佳狀態！

## 現在最需要做的事：歸納重點

宜按照對科目的熟悉程度安排合適的溫習比例，此外，宜將過去三年所學內容的重點、估計有機會考核的內容整理出來，不但可以在過程中收到溫習之效，整理出來的資料亦方便臨考前的最後總溫習。

## 利用感官加強記憶

將資料製成圖表，用不同顏色的螢光筆、符號標示不同的重點，將溫習內容圖像化，可加深視覺學習的記憶效果；而將溫習內容說出來，解釋給同學聽，或把要點錄下來，重覆聽自己的錄音，可發揮聽覺學習的功效。另外，在指定時間內完成 Past Papers，可挑戰自己的理解程度。

## 間隔溫習不同科目 有助維持狀態

可以間隔溫習不同性質的科目，如要求運算思考的數學科和要求較多背誦的歷史科，調動不同的腦部機能；也可以將不同難易程度的科目互相間隔，有助調節心情及保持狀態。

## 選擇有利的溫習地點

溫習地點因人而異，建議去自己習慣且寧靜的地方溫習，如喜歡到自修室的同學，宜每次都爭取坐回固定的位置，避免花心神去適應新的環境。

## 訂立溫習時間表

訂立時間表，規劃好每日的溫習時間（分為上課天及假日）。可將溫書時間以 1 至 2 小時為單位劃分，編排讀書時間。每時段完結後，可小休 5 分鐘，讓身體和大腦適時休息。

## 訂立目標

訂立溫習目標，讓自己掌握溫習進度及成效。例如在一定時間內，要理解某個單元的內容，或解答到某個範圍的題目。如果提早完成目標，可將「賺到」的時間用作休息或做喜歡的事情，獎勵自己。

## 善用空白時間

不用塞滿時間表，宜留些空白時間，讓自己有機會休息、重溫不熟悉的內容、或修讀之前趕不及溫習的內容。時間表的「留白」，亦可令自己靈活調整溫習的進度及應付突發的事情。

## 適度減壓更有效率

適當的壓力可成為動力，但壓力過大時要正視和尋求舒緩的方法。同學可規律性地做運動，如每日跑步或散步、打球半小時，或進行喜愛的休閒活動等。

## 起居作息定時

有規律的生活有利考試，訂好每日早、午、晚的溫書時間，有固定作息及餐飲時間，會令溫書更有效率，有助維持應有的生理狀態。

## 別熬夜，應持續及平穩地溫習

DSE 備考及應考是場長久戰，同學不宜熬夜溫書。平時每日溫習 6 至 8 小時已足夠，加上生活作息定時及均衡，才能保持狀態，避免產生「厭戰」的情緒。

## 開考前必須做的 3 個準備

### 確認考試日期

收到准考證後，應檢查准考證上的個人資料，並確認各科的考試日期及時間。在家中當眼處或在月曆/手機記下考試的日子，提醒自己及家人，尤其是中、英文科的口試，舉行日期較為特別，容易忘記前往應考。

### 確認試場地

預先探路，最保險是事前去一次，了解前往試場的交通，特別是不熟悉的地方。過往曾有考生去錯學校，同學緊記要事前確認清楚前往路線！

### 培養良好的生活習慣

良好和有規律的生活習慣除有益健康，對考試的臨場表現也有很大幫助，當中以早睡早起和進食早餐最為重要。如習慣「開夜車」溫書、「晚睡晚起」和「沒有好好食早餐」，就要在開考前慢慢調節生活習慣，以免考試當日未能適應，影響表現。

想知更多有效率地備戰 DSE 的方法？

開考前有甚麼需要做的準備？

請登入 [www.student.hk/prepareDSE](http://www.student.hk/prepareDSE)，  
瀏覽「得心應考 Special2021」。

