

全腦訓練記憶力 學習興趣

歷史淝水之戰發生在哪年？大霧山的高度有多少？要牢牢記住一大堆對自己沒有切身關係的數字或文字，相信大家只有死記，但這樣的記憶，在腦袋裏會恒久嗎？各位家長在指導孩子做功課時，同樣會面對這類問題。着重全腦訓練的方法，有助提升記憶力，增加孩子的學習興趣和信心。

撰文：黎雅麗

部分攝影：方偉堅、黎劍華
模特兒：方滄東

提升兒童學習興趣

轉化為長期記憶

風靡全球的全腦訓練 (Whole-brain training)，對提高個人的記憶力、思考力及專注力、左右腦的潛能等有一定成效。全腦記憶法吸收了心理學、教育學、訊息學、腦神經科學等學科的理论而發展出的一套系統訓練，是利用左右腦對不同訊息的識別優勢，進行高效記憶的方法，能倍速地使短暫記憶資料轉化為長期記憶。

良好的記憶能力對任何人士都重要，近年坊間不少機構開辦記憶訓練課程，如香港聖公會麥理浩夫人中心推出的「兒童超強記憶力訓練班」，專門針對小四至小六學生。該課程歡迎家長陪同孩子出席第一堂，以了解全腦訓練的學習方法，其後懂得在家中如何配合孩子學習進度。

教授多種記憶法

導師葉錦熙表示，課程着重全腦訓練，透過一連串視覺、聽覺、觸覺等活動和練習，讓孩子掌握高效能記憶方法，靈活地記下課本常識，如歷史年份、地名、人名、英文生字、詩詞、文章重點、百科常識等，增強個人在學習上的興趣和信心。

課程內容方面，主要教授多種不同技巧，如影像法、諧音法、串連法、部位法、地點法、代碼法等；以及快速記憶圓周率小數點後數字的技巧；快速記憶長度、高度、數量、年份等數字資料的技巧；快速記憶不規則英文字母的技巧等。

葉錦熙指出，要加強記憶，並非只牽涉一種技巧，很多時候需要同一時間運用多種技巧。

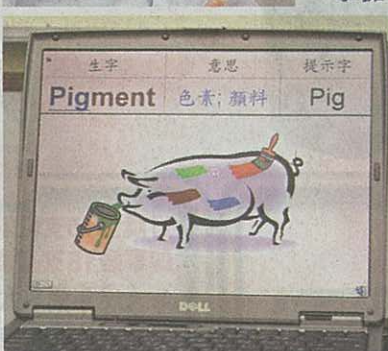
孩子掌握適當的記憶方法，做功課更得心應手。



我記憶力咁好，記幾多嘢都有問題。
(設計對白)

要孩子記下各學科課本知識，的確令家長頭痛。

課程導師葉錦熙，擁有逾二十年社工及教學經驗。



若能把東西影像化，相對地較易記憶。如 Pigment 解作「顏料」，這個英文字中有「Pig」字，不妨想像一下：一隻百厭的豬仔倒瀉顏料，沾到全身五顏六色。

課程資料

課程名稱：兒童超強記憶力訓練班
舉辦機構：香港聖公會麥理浩夫人中心
適合對象：小四至小六學生

開課日期：待定
所需費用：\$980 (為期 10 小時)
查詢電話：2426 6075

舉例示範

例子：香港第一屆工展會在哪年舉行？
答案：1938年。
參考方法：首先這件事情在二十世紀發生，年份的開頭一定是「19」。工展會小姐是工展會的一大特色，而在芸芸節日中，尤以三八婦女節最為代表女性，所以便是「38」年了。



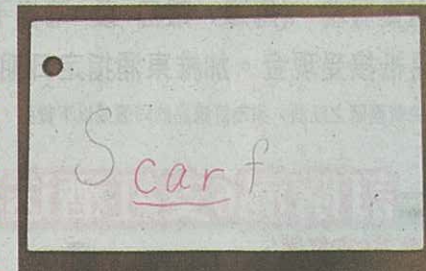
歷史年份也是難記的東西，如香港第一屆工展會在哪年舉行？

例子：誰是中國古建築學的開拓者？
答案：梁思成。
參考方法：涼亭、城市等均是建築學其中環節。想像一下，一個坐在涼(梁)亭的人，望向遠處，正在思考着如何建築這個城(成)市。

例子：魯是中國哪一個省份的簡稱？
答案：山東。
參考方法：一個老(魯)人處於山上，拿着冬(東)瓜。有時我們用諧音把一些東西影像化，這個畫面便把「魯」、「山東」扯上關係。

例子：怎樣記住「蛋卷」與「獎券」中，「卷」字與「券」字的分別？
參考方法：想一想，獎券表面一般都有虛線部分，以便人們撕下來，有時虛線部分甚至印有一把小剪刀，所以「獎券」的「券」字部分是「刀」字。而製造蛋卷時，是慢慢捲成圓筒形，所以是「卷」字。

例子：怎樣記住「Scarf」的解釋？
參考方法：「Scarf」是指圍巾。「Scarf」中有「car」字，不妨畫架汽車，正行走在圍巾上。



自行車卡紙製作這類英文生字卡，一面寫上英文



另一面運用想像力，畫上與該英文生字扯上關係的圖畫。