

保持心境愉快，對腦袋和記憶力大有幫助。

「腦」力大挑戰妙法提昇記憶力

腦部是人體內最精密複雜之地，主宰着我們的思想和行動，記憶力是腦部的功能之一，除了在學習之上大派用場，對我們的日常生活亦非常重要，小朋友和年青人總被視為記性特強，除了吸收能力較強外，每天上學時須應付默書、測驗，課後接觸音樂、運動等活動，全部都需要活用記憶力，對於大腦有積極的刺激作用，記性自然較佳，想進一步開發孩子的腦容量？且看記憶力專家葉錦熙（葉 Sir）教授孩子「精憶」之道。



營養早餐不可缺。

記憶有長短

記憶是大腦透過接收、編碼、儲存及提取的程序，把各種感知、動作及經驗儲存起來的一種功能。記憶可分為兩類：短期記憶和長期記憶。短期記憶是有限的容量，只能記憶平均7個無關連的訊息，屬於無組織、無系統、零散的資料，訊息在短期記憶中通常只能停留數秒至數分鐘。長期記憶的儲存容量則是無限的，具有組織和系統，訊息想記憶時經過「加工處理」，如分類、分析、比較、編碼、細節化等，可以大大促進記憶。

善用感官學習

人腦會以三種不同的方式來接收資訊：眼見、耳聽，以及動手做。小朋友於學習時，三個模式中一有一個會比其餘兩者較強。孩子宜運用多感官的學習策略，配合個人的學習優勢管道去吸收知識，極化個人的學習效益。另一方面，父母可透過多元化方法輔導孩子學習，利用不同媒介，如電腦光碟、看圖說故事、聽歌學英文等，加強孩子學習興趣和動機。

學習模式	促進記憶方法
視覺型	把生字多作抄寫、顏色化、圖像化
聽覺型	多聆聽、多朗讀、多背誦、多討論
動覺型	記入或背出時，多把生字動作化，如用手指在手掌 / 桌面上寫

記憶有妙法

記憶專家何以有別於他人的記憶力呢？秘訣是啟動了右腦的功能，葉 Sir 舉例說有時候遇到一個相熟的人，卻往往說不出名字，這是由於人腦記圖象能力較強所致，所謂 A picture is worth of thousand words，要提升記憶力，須將抽象事物「圖像化」，記得有法，記憶力和腦袋表現同樣出色，葉 Sir 提供了以下趣味性記憶法：

1 圖像法

把文字、數字、聲音 → 影像 → 存入腦海中。

2 聯想法

將兩種不相關的事物連結起來，編成一個簡單的故事，同時大腦要「看」到故事情節的「畫面」。

3 串連法

將不同的東西利用故事形式將它們串連起來，使之成為一個有條理，可以一路想像下去的故事。



保持開朗心情！

聰明學習法

子女的成績是父母的心頭大事，很多家長反映即使孩子花了大量溫習，成績依然叫人洩氣，不禁懷疑小朋友的記憶力是否出了岔子。只要摸透腦袋的奧妙，於讀書學習上更能事半功倍，葉 Sir 就提供了以下三大招數：

1 分散學習

如孩子的功課太多，可拆分成小部分，在指定時間內逐部分完成；若孩子專注力較低，能容許把一樣功課分兩次「循環再做」。每星期默書，最好分多次重溫較一次過密集式溫習為佳；並把新的生字分成最多「七個」一組地溫習，因人類的短期記憶系統每次平均只能處理七個沒有關連的資料。

2 預習勝溫習

適當地預習是一種很有效的學習方法，正所謂「預習一次，勝於溫習三次」；預習可以使孩子發現疑難，促使他上課時注意聽講。葉 Sir 指很多教育家主張在家裏學習時間，複習應佔 80%，預習佔 20%。

3 分隔學習

如果短期內把許多相似的內容一起塞進腦袋裏，容易混淆了我們的記憶痕跡，故此性質相似的科目不要排在一起溫習，溫習時要適當地編排時間表，把性質相近的科目分開溫習，例如：中文／數學／美勞／英文／常識。



運動讓腦部思考更活躍！

抗遺忘有法

老師經常叮囑學生即日溫習，此說實質大有根據。葉 Sir 說：「根據遺忘定律顯示，學習後 4 小時，遺忘率達 50%；而 24 小時後，80% 以上的資料會被遺忘，此後的遺忘速度便會減慢，所以把當天新學的課文複習一次，可大大提高記憶維持率。」如果想用最少的時間，把所學過的內容作最高的保存，可參考以下的高效能溫習時間表：

第一次溫習：學習後立即溫習，可在下課後或放學回家後進行。

第二次溫習：臨睡前，即晚進行第二次溫習（這樣還可極大化睡眠保護作用）。

第三次溫習：一星期後第三次溫習，可以把「失去」的記憶「回復」。

第四次溫習：一個月後或考試前再一天溫習。

增強記憶力 Check List

1

飲食定時定量，早餐不可或缺。

2

保持足夠和優質睡眠，讓腦部清醒。

3

多做帶氧運動，令腦部更健康。

4

努力練習相關腦部活動，如注意力、記憶力、組織力、處事及思考能力等。多讀、多學、多討論、多幻想、多發揮創意等，保持腦部活躍，可增強記憶力。

5

父母宜適時給予讚賞及鼓勵，肯定孩子努力的成果，讓子女保持情緒穩定，因情緒不穩會讓孩子難以集中精神學習和記憶。

孩子每天上學時都需要運用記憶力。

睡眠護腦

考試最大噩夢，莫過於是在試場內腦海呈現「一片空白」，很多孩子甚至不敢睡覺，擔心將溫習的記憶忘記，傷腦之餘更得不償失，充足睡眠是鞏固記憶的最大關鍵。「根據美國心理學家的實驗發現，記憶事物後立即睡覺的兩個小時內，所記憶的事物會逐漸被遺忘，可是，兩個小時後，便不會再減少。如果記憶事物後一直不睡，則所記憶的事物將會不斷遺忘，即使過了八個小時，遺忘仍會繼續進行。」所以，讀完書之後，最好什麼都不要去想，立刻上床睡覺。在最初的兩個小時裏所記的東西雖然會逐漸遺忘，可是兩個小時之後，由於受到睡眠的保護作用，所記下的東西就不再忘記，等到第二天早晨醒來，前晚所記下的東西依然很清晰地保存在腦中。相反，如果一直不眠不休地拼命讀書，到第二天所得的讀書效果，可能會跟沒有溫書一樣。」



摸透腦袋奧秘，學習也能學得聰明。



專家簡介

葉錦熙（葉 Sir）擁有社會工作學士及文學碩士學位，二十年社工及教學經驗，現任「國際記憶學會」顧問、「香港幼兒／兒童潛能開發中心」顧問、香港浸會大學持續教育學院兼任講師，教授英文生字及影像國際音標記憶法。