


如何提升學童的讀寫能力



教育統籌局教育心理服務〔特殊教育〕組 2005

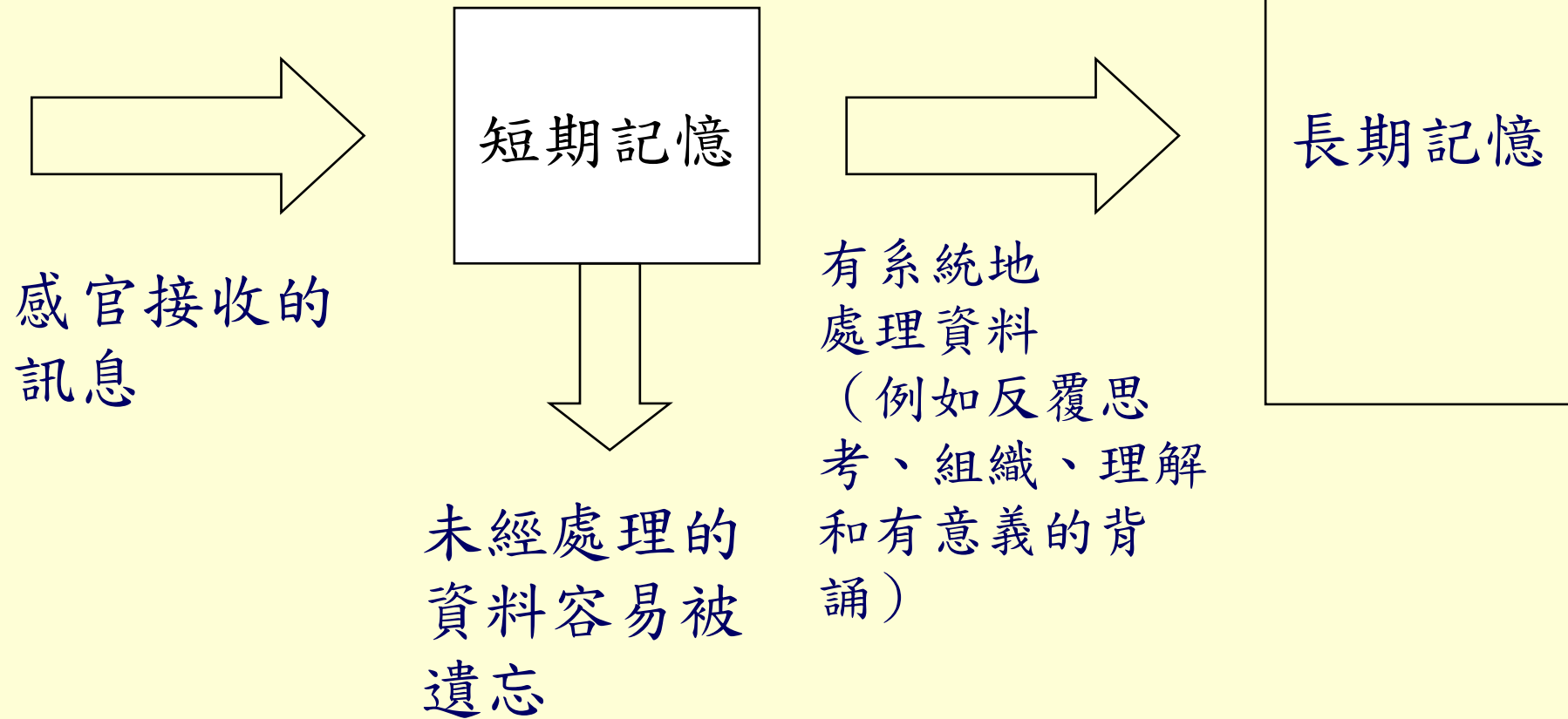


訓練孩子記憶力



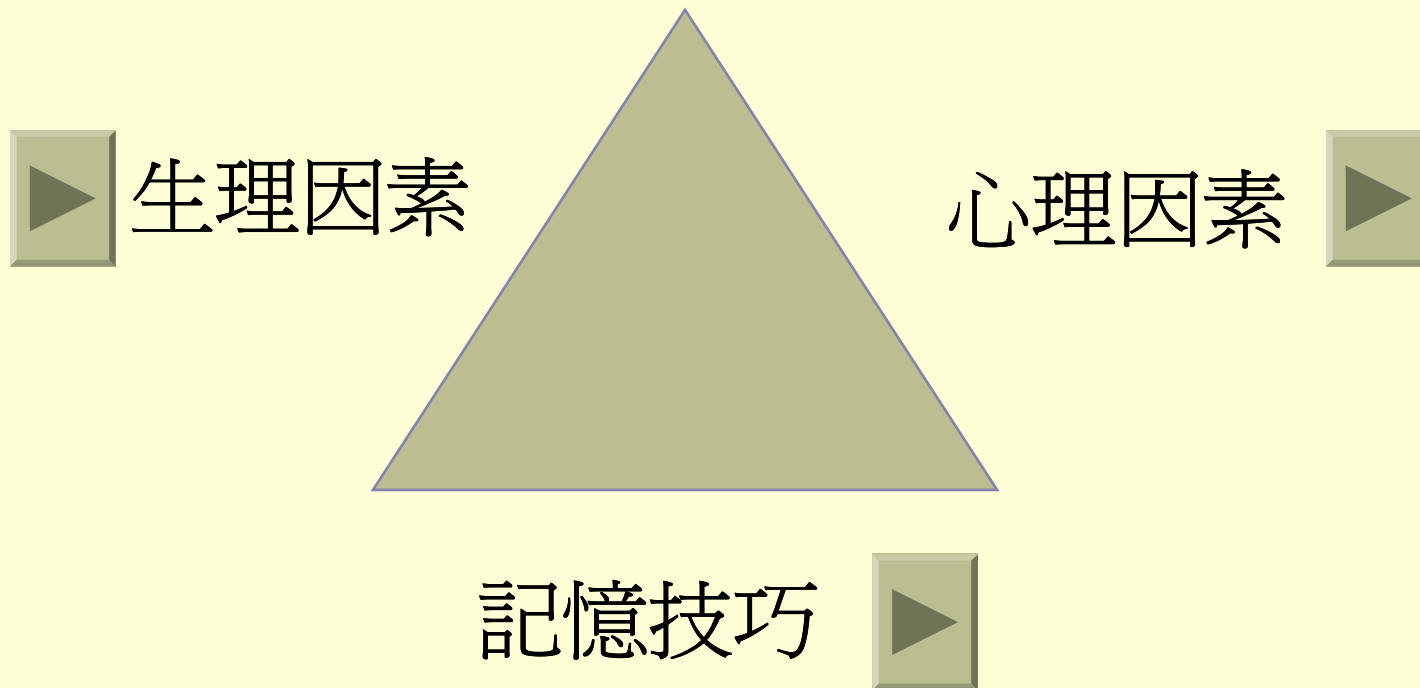
教育統籌局教育心理服務〔特殊教育〕組 2005



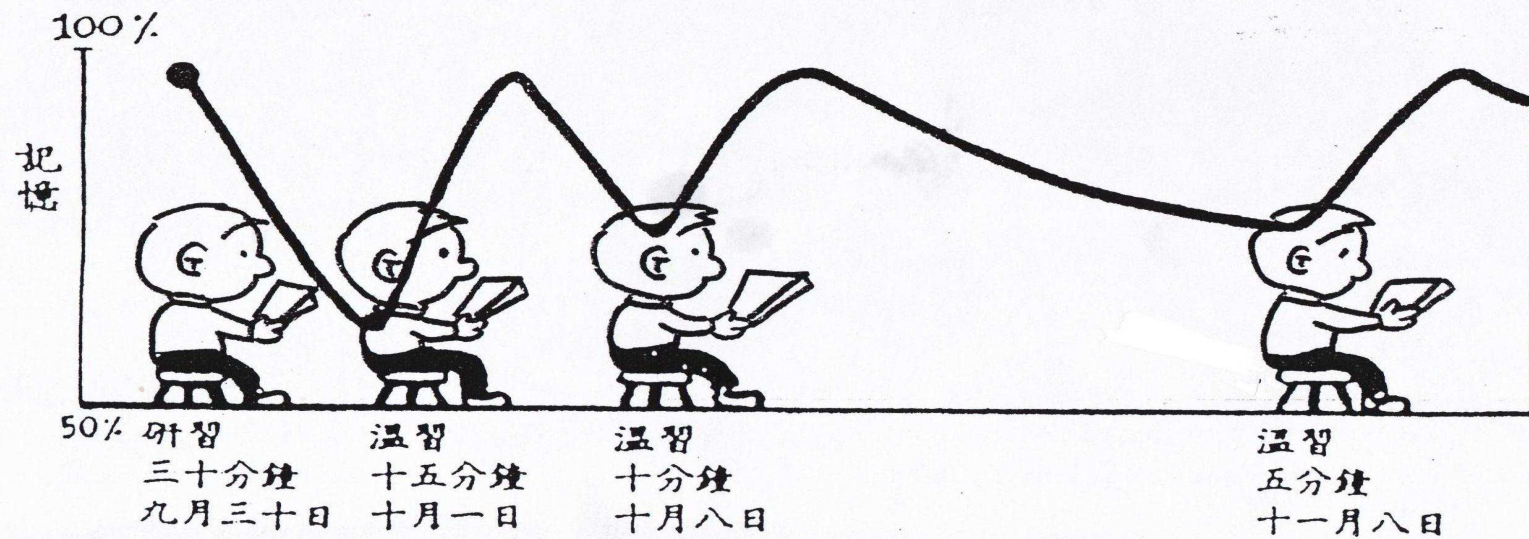
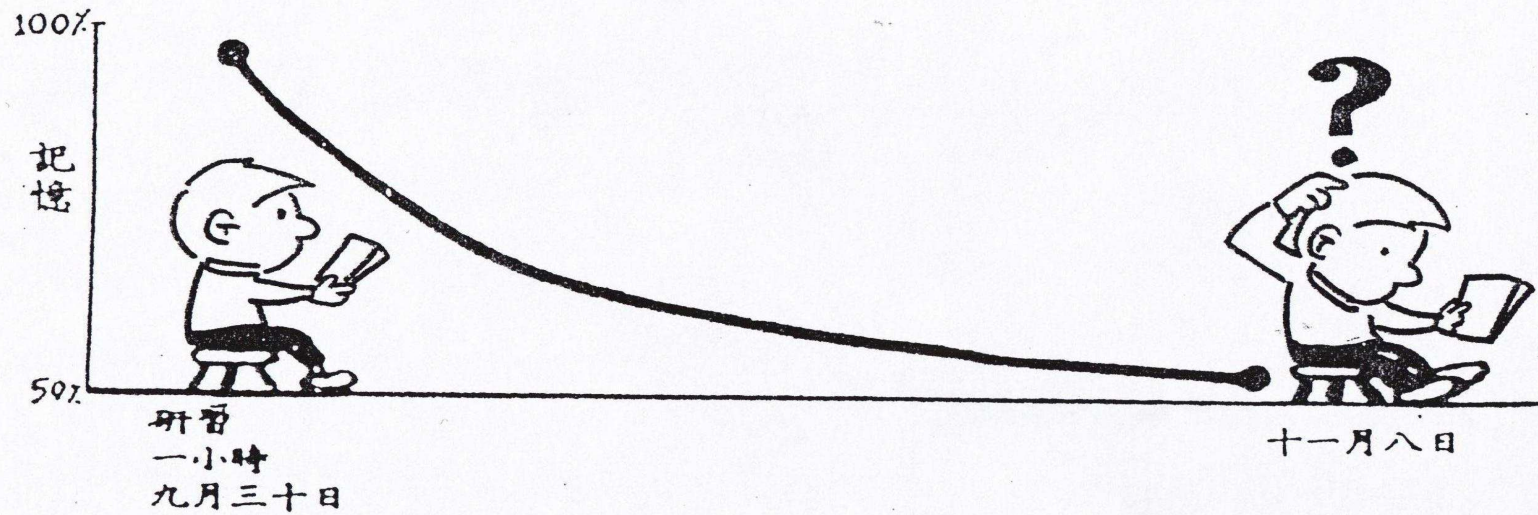


我們的記憶系統

影響記憶的三大因素



遺忘曲線



增強記憶的法門

1. 將資料分段來記憶
2. 只記憶有用的資料
3. 不要強記不明白的資料
4. 每次溫習時要重溫對上一次的資料
5. 在學習後十二小時內溫習
6. 溫習時不要點到即止，要經常反覆記憶
7. 將資料背誦和朗讀以增強記憶
8. 要抱著非記不可的意志和決心
9. 有充足的睡眠和健康的身體
10. 運用**記憶技巧**

記憶技巧

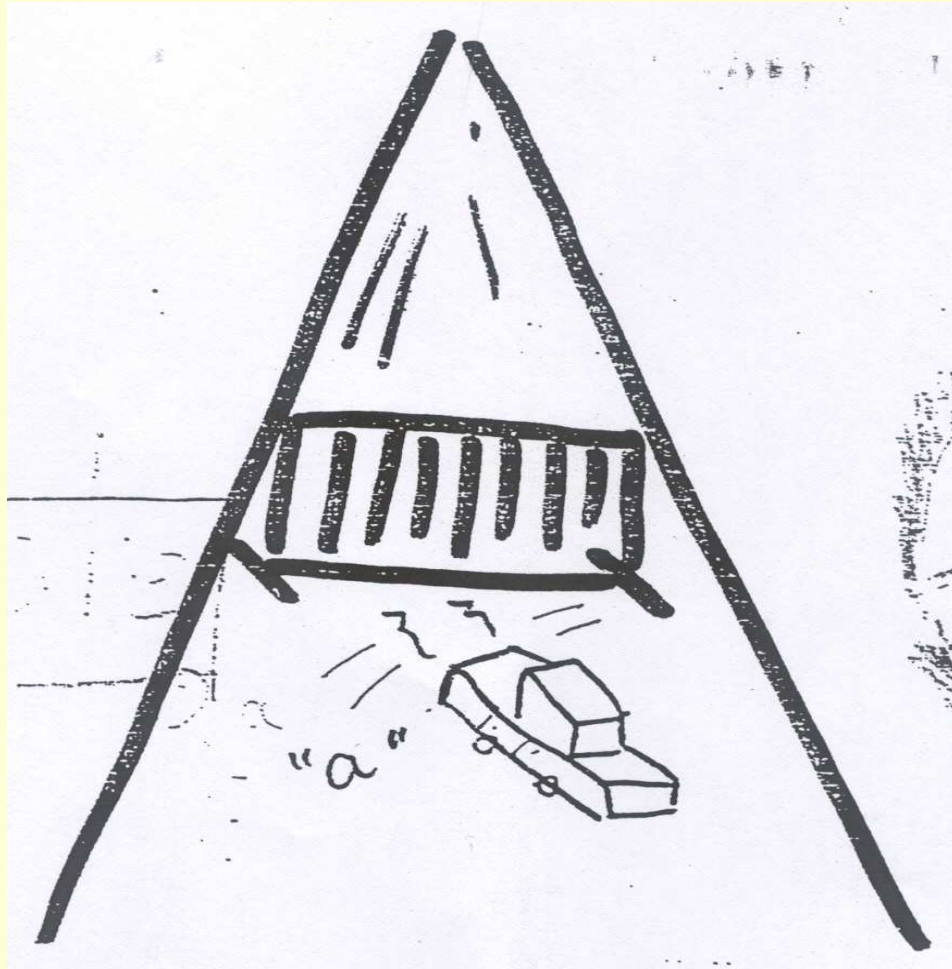
- 資料形象化 
- 聯想法 
- 分類法 
- 故事串連法 

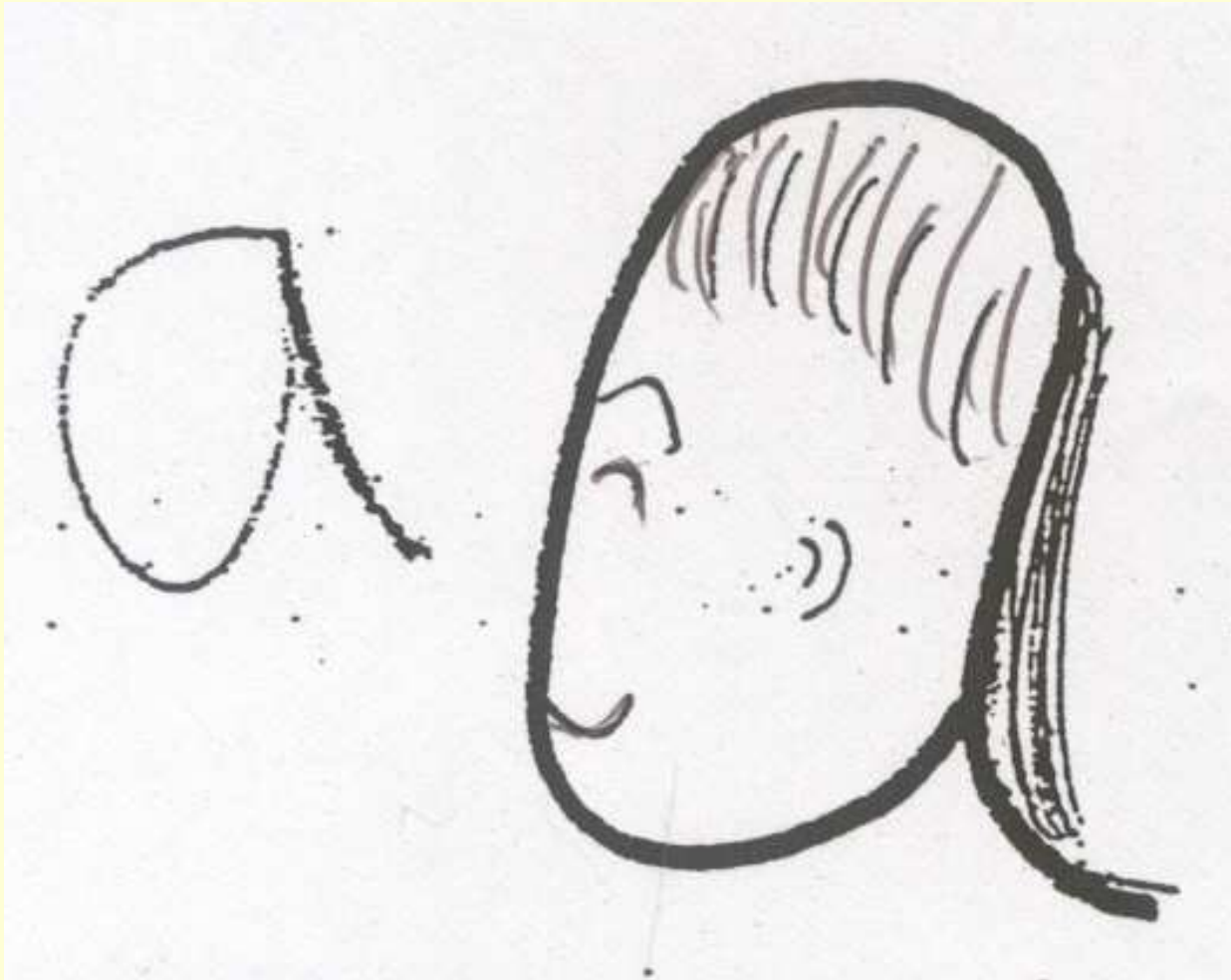
~ 謝謝 ~



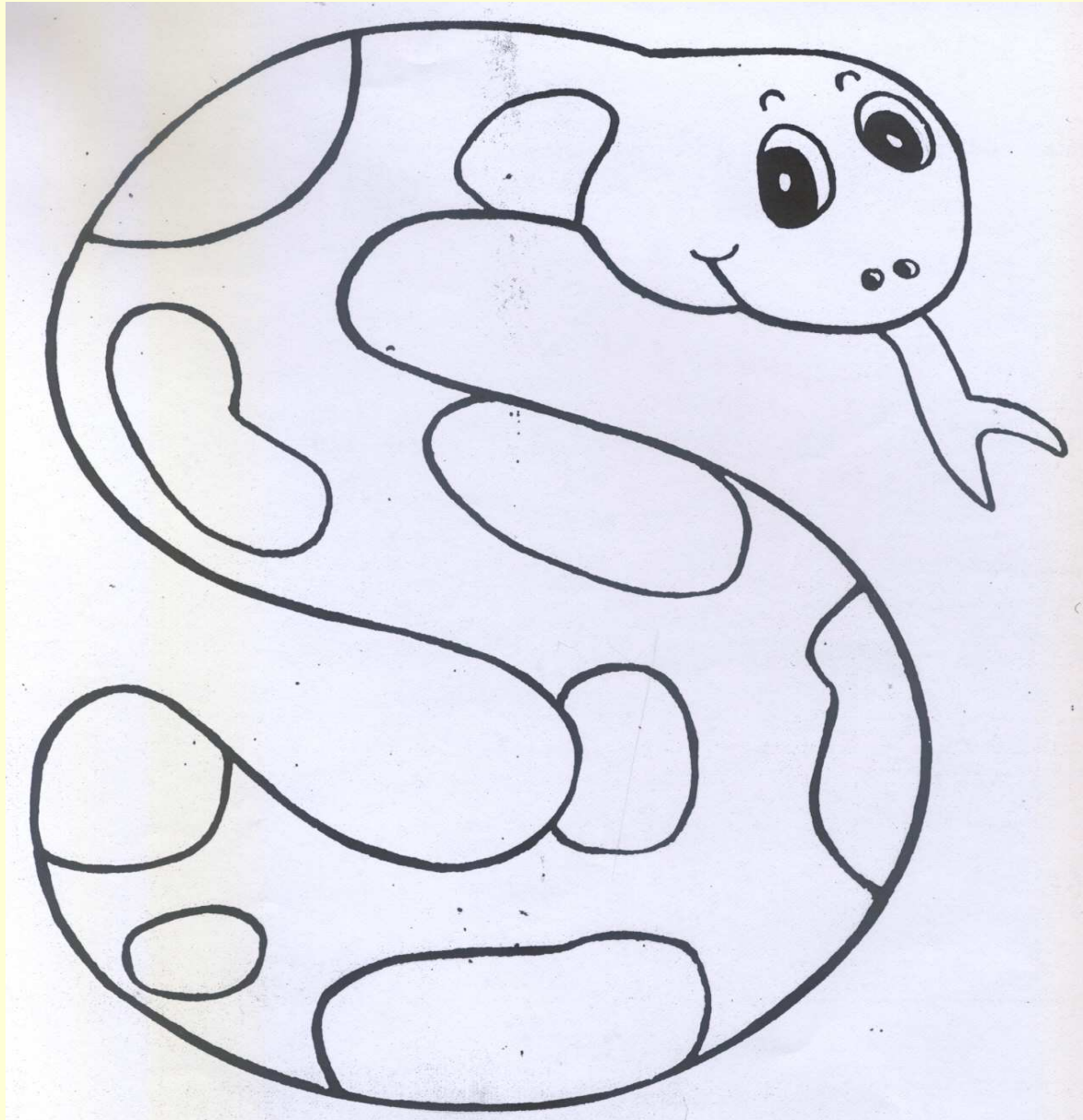
資料形象化

- 把文字/資料變為圖像
- 將所學的東西在腦海中形象化
- 形象聯想

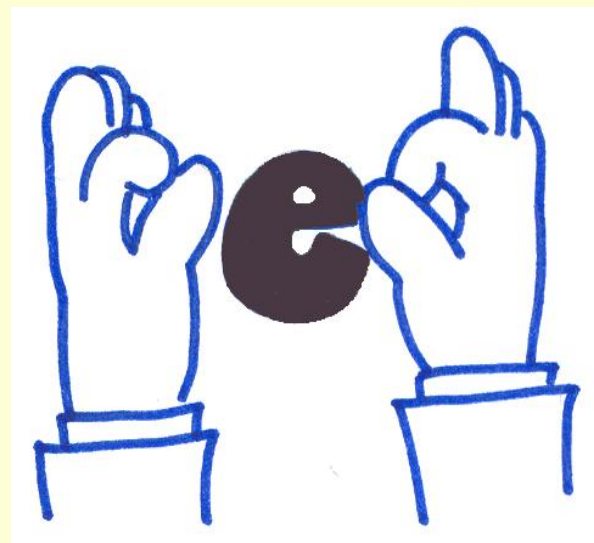








b /d 混淆



看圖猜字

闖





尊敬

專心

?

如何牢記上面兩個同音字的字形及字義而不易混淆？

資料形象化：文字圖解

尊敬



酉

+

=

寸

尊

資料形象化：文字圖解



專心



車、

+

寸

=

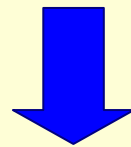
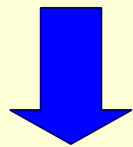
專

聯想法

- 自覺地製造一些聯想
- 由一件事物喚起另一件事物
- 將所學的新資料聯繫到舊有的資料

如何牢記以下的地址？

十二樓E座

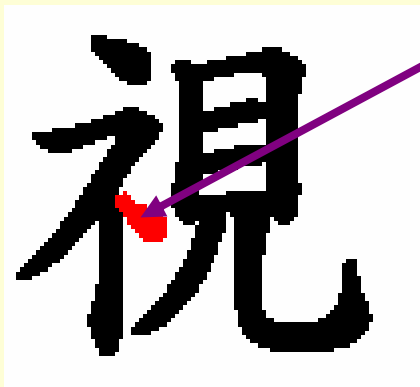


一打

蛋

連繫實際生活經驗

如何記着是「一點」？



視

開電視看，要按一按掣

聯想法



- 具：● 我有三份玩具
- 精：● 青年人吃米飯精神好
- 幫：● 我幫媽媽放一條白手巾在信封裡
- 本：● 木製成紙，紙釘裝成書本
- 特：● 頭上有一隻髮夾，很特別



分類法

根據不同事物或不同觀點的特
徵，分門別類

分類法

牛奶

改錯帶

牛油

筆

蘋果

信封

紅蘿蔔

芝士

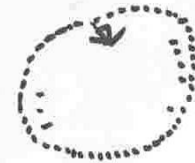
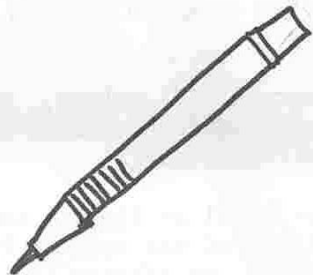
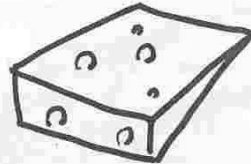
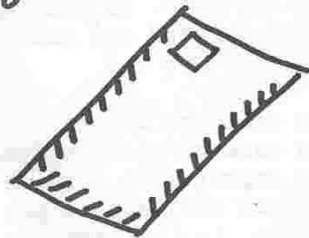
蕃茄

分類法

文具

奶

菜



分類法



- January
- February
- March
- April
- May
- June
- July
- August
- September
- October
- November
- December

- 以**12**個月份分爲**5**組
- (1) 最後三個字是 **ARY**
● January February
- (2) 最初兩個字是 **MA**
● March May
- (3) 最初一個字是 **A**
● April August
- (4) 最初兩個字是 **JU**
● June July
- (5) 最後三個字是 **BER**
● **September** **October**
● **November** **December**

記一記

手錶

北角

報紙

鮮奶

街市

三文治

校服

車輪

收音機

巴士

警察

鉛筆

汗水

電車

茶葉

故事串連法

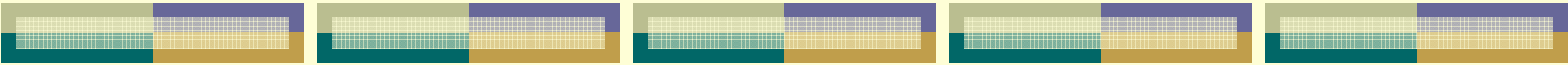
- 用串連的方法將看似沒有相關的資料以故事形式記憶下來，故事越荒誕惹笑越易記憶

故事串連法

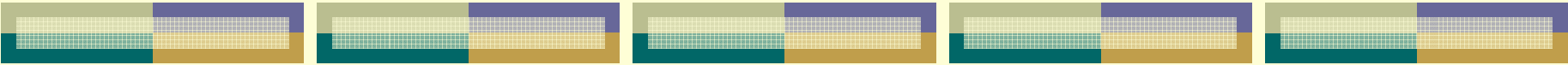
- | | | |
|-------|--------|---------|
| 1. 禿鷹 | 5. 死人 | 9. 手提電話 |
| 2. 大海 | 6. 龍捲風 | 10. 雲梯 |
| 3. 岩石 | 7. 避雷針 | 11. 沙發 |
| 4. 灰熊 | 8. 玩具 | 12. 白日夢 |

要順序記下上述12個詞語，相信要花相當時間，而且次序亦不一定記得清楚；但若以故事將這12詞語串連起來，卻能加深記憶，並能正確無誤地將12種東西記下來。

故事：秃鷹抓着我飛到大海
上，將我掉進海裏。突然一個
大浪捲來，將我拋到岩石上，
我正慶幸大難不死，一隻巨大
的灰熊正步步緊迫過來，我已
無路可逃，於是便躺在地上假
裝死人。

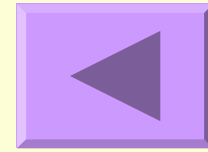


灰熊走後，忽然吹來龍捲風，強風將我捲上半空，我正好掉到中國銀行上的避雷針上。我向下望，只見所有的房屋、汽車，都像玩具一般大小，我嚇得大叫救命。我連忙使用隨身攜帶的手提電話，打999求救。消防員來了，但雲梯達不到我落腳的地方。



我大聲呼救……待我睜開眼睛，
卻原來坐在沙發上，電視機還在
播放卡通片，幸好這只是一場白
日夢。

故事串連法

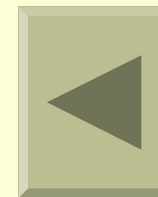


- 例如：熱的主要來源有
- 太陽
- 摩擦
- 燃燒
- 電力

- 化爲相關故事：
- 在一個沒有太陽又極度寒冷的早上，電力突然中斷，我們只好不停摩擦雙手及燃燒木材來取暖。

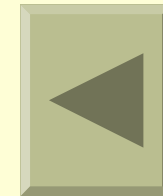
生理因素

1. 孩子睡眠不足，日間反應遲鈍。
2. 由於渴睡或心情欠佳，不能持續集中精神，影響學習及記憶。



心理因素

1. 精神上能夠安定，情緒上得到舒緩，才能集中，專心學習。
2. 任何人都會為事情操心，但這些影響我們的因素卻因人而異，不同的人會因聲音、氣味、雜物、其他人的存在而分心，所以要先處理這些情況，才能專心溫習
3. 學習動機
 - ～ 成功的經驗
 - ～ 學習的興趣和滿足感
 - ～ 自信心及自我形象
 - ～ 父母的期望、支持和鼓勵
4. 長期的焦慮和挫敗感則是記憶的大敵



記憶技巧

1. 資料形象化：例如將文字繪成圖解；或將所學的東西在腦海中形象化。
2. 聯想法：將所學的資料聯繫到舊有的資料，這樣當你想起舊資料，新的資料也會從記憶中走出來。
3. 分類法：將資料有意義地分類。
4. 故事串連法：用串連的方法將看似沒有相關的資料以故事形式記憶下來，故事越荒誕惹笑越容易記牢。

