

## 探訪手記

教育佳記者 鍾怡

## 用喺方法「腦力」無白費

背書這件「苦差」幾乎貫穿孩子的整個學習生涯。從小學背字詞、句子，到中學背大段知識；從背白話文，到背古詩、古文；從文科的文字內容，到理科的實驗、公式等等，幾乎無一科目不涉及記憶。

不少學生覺得背書難，是因為背書的方法錯了。一般人背書，總是希望能將全文一字不漏的背出來，他們只要忘記其中任何一個字，都可能導致整篇都背

不出來，或是頭一天背會了，之後又很快忘記。這不僅是因為心理原因，即明明對要背的內容不感興趣，卻要強迫自己背下來，更因為沒有找到不同背書材料的特點。

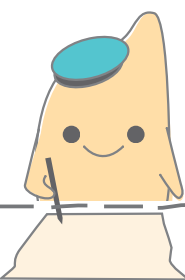
今期《教育佳》封面故事請來記憶方面的專家，與常常為背書而煩惱的學生們分享記憶心得。聖誕節長假將至，她向家長們傳授在家幫助孩子背書的秘訣，不僅有效幫助孩子學習，更

促進親子關係。

「背書就像刷牙，只有每天都練習，才能將知識深植於大腦。」專家認為，若想記憶力強，最有效的方法是勤加練習。當學生經常使用自己的大腦，便能激活大腦記憶部分的血液流動。由於腦細胞之間是用電的形式溝通，學生用腦越頻繁，腦細胞之間的電流流速越快，而神經細胞的突出就會越長、越密。

同時，人們透過什麼途徑學

習知識，就會透過那部分的感官留存記憶。比如，處理聽覺的部分會記住聲音，處理視覺的部分會記住圖像等。如果同時有很多不同的途徑刺激大腦，學生日後回憶時，就能運用不同的感官激活這些知識。大家不妨多加留意。



## 家長信箱

香橙老師

小學訓輔主任

## 如何糾正孩子劣行

## 香橙老師答：

子女染上做不文手勢的陋習，實在很令家長擔心，要戒除壞習慣，可考慮以下方向。

## 給子女良好示範

家長是子女的榜樣，當子女說話無禮粗鄙，使用不當手勢時，家長要先檢視自己有沒有類似的溝通模式。以發怒為例，怒是人類與生俱來的情緒反應。發怒時人通常會緊握拳頭，面紅耳熱，大聲說話，這都是由於體內荷爾蒙分泌所引致的自然反應。但其他洩憤方法，如：舉中指、說髒話等，孩子可能是透過觀察生活環境模

仿而得。家長是孩子常接觸的學習對象，可能要多留意自己的言行。

## 找出做手勢動機

做不文手勢動機不一，可能是發洩情緒，可能為得到同輩的認同，也可能只是慣性動作。家長一旦發現子女做不文手勢，就要先明確表明動作是無禮的，是不能接受的，再向孩子建議替代方案。舉個實例：筆者曾接觸過一名孩子，他習慣在同學善意提醒時報以中指表示不滿。為協助他以良好行為取代壞習慣，筆者就連續數天着他閉目想像「提醒」情境，練習新用語和手勢——當同學對自己善意提醒時，就說：「多謝你提醒我，我會留意的了。」然後打開

右手所有手指，向同學揚手表示謝意。這方法是身心語言程式學（NLP）中常見的行為改變技巧。輸入新方法後家長如能經常留在孩子身旁提示則最好，否則家校交流資料就成了行為改造的成敗關鍵。

## 培養明辨是非思維

孩子的生活圈子中不只有父母，還有其他長輩、同學、電視、路人，一切都由不得家長掌控。如果我們不能永遠替孩子過濾資訊，除了照顧者多謹言慎行外，更要讓孩子知道世界上有很多不正確的事，聽到見到不代表一定要跟着做。隨着網絡世界的發展，培養子女明辨是非的思維能力才是長遠策略。

**問：**十歲的兒子最近染上做不文手勢的習慣，動不動就把手勢做出來，家長可以怎樣糾正他的行為呢？

## 布告板

香港青少年兒童  
中英文硬筆書法大賽2021

**參賽對象：**全港幼稚園、小學及中學學生

**比賽類別：**中文硬筆書法、英文硬筆書法

**報名截止日期：**2022年2月18日

**提交作品截止日期：**2022年2月25日

**提交作品方法：**於網頁下載書寫紙，並以A4紙列印，待作品完成後寄到指定地址。

**報名網址：**www.hkccaa.org

## 龍城回憶之旅-玩轉繪本活動

## 鋁罐畫工作坊系列（一）

## 「回憶篇」

**日期：**2022年1月16日（星期日）

**時間：**下午2時30分至下午4時

**對象：**一位家長陪同一位3至10歲小朋友參加

**地點：**九龍公共圖書館

**語言：**廣東話

**開始報名日期：**2021年12月22日

**報名方式：**1. 致電2926 4055

2. 親臨九龍公共圖書館登記留座

\*家長如有任何問題，或育兒心得想和大家分享，歡迎電郵給我們。

電郵：tkpschools@gmail.com