

全方位刺激大腦 背書好幫手



親子溫習 玩遊戲添趣味

考試前夕，很多家長都會陪孩子溫習。針對不同年級的學生，家長應採用不同的方式。但無論哪種形式，都應該令溫書過程活潑有趣。

羅嘉怡說，對於低年級的小朋友來說，密密麻麻的字看起來很沉悶，家長可以遊戲方式提升趣味性，比方用比賽方式，鬥快與孩子圈出相同部首或部件的字，孩子讀得對或可解釋字的意思均獲得加分，在玩的過程中學習和溫習。而家長要適時「扮唔識」，讓小朋友多發揮，增加他們的成功感。

鼓勵讀出港鐵站名

「小朋友在生活中也能接觸到很多字，例如港鐵站的站名、報紙雜誌等，家長帶小朋友經過時，可讓他們讀一讀。」羅嘉怡透露，小朋友在



▲家長可鼓勵子女讀出港鐵站名或路牌，讀過之後，記憶會更牢固。

愉快的日常生活中，記憶字詞會更牢固，以玩樂的形式溫習也不會覺得痛苦。

羅嘉怡補充，對高年級學生來說，家長可以就課本中的內容提問，讓子女複述當中涉及的知識。比如可以問，「這件事這麼豐富，但是是怎麼發生的呢，不如你講一下時間、經過、結果和意義。」或者讓他們看着思維網絡圖，用最精煉的語言重新表達一遍。

此外，「睡眠不好會影響記憶，家長應注意給子女一個良好的睡眠環境。」羅嘉怡說，睡眠不足容易精神不集中、脾氣暴躁，影響聽課。同時，充足的睡眠亦能促進大腦細胞快速生長。



▲家長陪孩子溫書，不妨加入遊戲元素，讓孩子學得更投入，吸收更佳。

三招測量個人記憶力

有些學生記憶力差，老師教的知識總是很快就忘記了。羅嘉怡說，學生在課堂上或許聽懂了，但回家後沒有及時複習，知識便停留在工作記憶層面，時間越長，他們忘記的內容越多。學生可以用以下三種方式測量個人記憶能力。

回憶法

回憶法可以用來測量短期與長期記憶的遺忘狀況。學生在回憶知識時，記住什麼就寫什麼，若大部分都能記住，就算過關。

再認法

再認法是讓學生觀察已學過的內容和其他內容，並要求辨認，比如試卷上出現的是非題、選擇題等，由於「能認得」未必等同「能記得」，這種方法比起回憶法更容易，若學生還是想不起，就說明已經忘記了不少內容，這時需看筆記重新找回。

節省法

節省法又稱為再學習法。若學生已經忘記了大部分內容，就需要再次學習以前學過的知識，若在練習次數更少的情況下，能達到比初次學習時更熟識的程度，說明他們的記憶力提高了。

多加思考 鞏固「長期記憶」

人的記憶分為短期記憶、長期記憶和工作記憶三種類別。羅嘉怡解釋，當老師在課堂上向學生提問時，學生回答問題的整個過程，就涉及了這三種記憶類別。

當老師提出問題時，學生會認真聽並且記住，這個就是短期記憶；而學生在思考答案時，就需要在腦海中提取相關的知識點，該內容的來源屬於長期記憶；若學生將自己記住的答案說出，這個過程便是工作記憶。

羅嘉怡說，大腦中短期記憶的容量有限，大約為20秒至一分鐘，學生很快就會忘記；而由於學生會做進一步思考，工作記憶便能在大腦中停留較長的時間，但如果他們聽完課後不再複習，隔天也會忘記，大約24小時後會遺忘一半內容，兩、三日後可能完全不記得。

「長期記憶若運用頻繁，學生可以記住

幾個月、幾年，甚至一輩子都不會忘記。」羅嘉怡說，靠長期記憶保留的知識內容能夠儲存最長時間，學生需要用時也能隨時提取，若長期記憶中的知識長時間不用，也會被漸漸遺忘，就好比學習一門新語言，若學生長時間不開口說，就會忘記怎麼說。



▲羅嘉怡說，學生只要日常對學習內容多加思考，記憶會更持久。