



中華基督教會基真堂/基真小學

堂校家庭通訊，逢每月一及十六日派發。



## 記憶力實踐

編輯室

不少學生（包括成人）都覺得記憶普遍屬短暫，很快便會忘記。若然你也認同上述的講法，不去理會或改善，那就錯了。其實記憶力是可以加強的，利用科學方法去調節大腦，通過恒常的訓練，以及掌握一些特別的記憶方法，任何人的記憶都可有所提升。

人類的腦袋可謂世上其中一樣最複雜的東西，至今仍未有人能完全破解其結構和運作模式，但是大腦的存儲量非常驚人，每秒鐘可記錄 1000 個訊息。一般人的腦運用只佔腦的 3-5%，即使被喻為最聰明的人—愛因斯坦，其腦運用亦只佔腦的 13%，所以成功都是屬於勤奮和努力的人。

記憶過程非常簡單，分別是認記、保持和重現。意思是當我們收到新訊息後，透過理解轉化成知識，融會在日常生活中，多點運用自然記得愈深刻。然而有時我們並非刻意去想起一些事，但當我們見到某樣事物，或是聽到某句話，就會聯想到以往的片段，那是甚麼原因呢？

其實每個人的記憶可分為四類，當事物的出現與腦中的記憶相配，就會產生上述情況。

- 1, 形象 — 以感知過的事物和形象為內容的記憶
- 2, 邏輯 — 以概念、公式和規律等邏輯思維過程為內容的記憶
- 3, 情緒 — 體驗過的某種情緒或情感為內容的記憶
- 4, 運動 — 以做過的運動或動作為內容的記憶

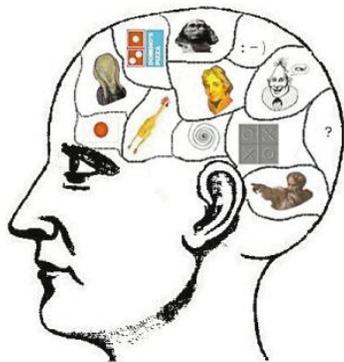
知道記憶過程和分類後，似乎對提升記憶沒有甚麼作用，這時我們要懂得找工具去協助。相信大家對記憶法都略有所聞，例如腦地圖(mind-map)、分類學習等。筆者將曾經教授小朋友的方法讓大家參考一番，每個人對記憶法的掌握或本身學習的模式都會令成效出現差異，故家長們應鼓勵小朋友多作嘗試，而不是要小朋友強記。

記憶法計有：分類法、卡片法、縮寫法、聯珠法、影像法、聯想法、諧音法、歌訣法、定位法、身體位置法、環境位置法、編碼記憶法、邏輯記憶法、符號記憶法、抄讀法等。

(有關以上記憶法的使用方法及技巧，筆者未能一一盡錄，有興趣者可到 <http://hk.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=7007100103994> 了解。)

以下寫了四個要訣，只要掌握了，就能展開記憶之旅。

- 1, 嘗試/多點理解 — 了解新事物便可納入自己的知識庫，多點運用新學會的知識，自然就記得更長久。
- 2, 輕鬆學習 — 長時間處於壓力狀態下，不但人的工作效率降低，記憶亦會因為疲倦而變得模糊，要適時休息一下。
- 3, 要有自信和毅力 — 常認為自己記不好，日子久了會變得麻木，往往就影響到記憶；而記憶需要不時練習，少一點恒心也不行。
- 4, 發揮想像空間 — 物與物之間總有一個連繫方法，多點想像發揮創意，不但能令大腦轉得靈活，我們亦因而觀察得細緻。



## 家長資源中心——圖書館重新開放

經過一段時間的整理，家長資源中心的圖書館（一樓基真堂走廊直入）將於四月份重新開放，開放時間為逢週四下午（2:00~4:00），各位家長可以在接子女放學前後，來免費借閱我們各類的圖書及影音資源，豐富自己的親子技巧。

14/4 是我們重新開始服務的日子，當天下午 2:00 至 2:30 將舉行茶會，並介紹各類圖書，歡迎家長致電 29580958 基真堂留位報名。



流感高峰期剛過，筆者對此有深刻體會，因為筆者一家在農曆新年後互相感染，病情反覆，更病了一個多月。幸好筆者一家都是成人，要是有長者和幼童的話，也許情況會更糟糕。

三月份家長學堂的講座名為「攜老護幼」，邀請了基真堂兩位資深的醫護人員，分別是余尚群先生和簡燕芬女士，為大家講解長者和幼童的常見疾病，教導大家如何治療和預防，治得其法才可藥到病除。

首先看看幼兒的常見疾病，不少家長見到小朋友發燒都會十分緊張，因持續發燒可能會影響到其他器官。在此要澄清一點，除了一些很罕有的病例外，一般的「發燒」其實只是病徵的一種，因此我們實應關注引起這種病徵的疾病，不只是擔心體溫的高低。一般情況下，發燒只是身體的免疫系統抵抗疾病的一種自然保護功能，故此對身體是無害的。

小孩由於腦部的「體溫調節功能」尚未完全發育成熟，所以較為容易受到外界氣溫的影響。此外，身體脫水亦會導致小孩的體溫上升，所以家長應注意其子女是否有嚴重的嘔吐或腹瀉而引致出現脫水的現象。

很多時病人或家屬都以為體溫的高低與疾病的輕重是成正比的，其實不然；因為病況輕微的病人也可以發高燒的；相反，有些病人可能體溫只是微升或甚至下降，但病情卻是非常嚴重；

所謂“發燒會燒壞腦”是過分的恐懼；會引致腦部受損的真正病因是「腦炎」或「腦膜炎」，而發燒只不過是其病徵之一。除了在極端的情況下體溫高達攝氏 41 度，否則發燒本身對腦部是沒有多大影響的。病者的家人只需留意病者是否則神情呆滯或甚至神智不清；如有這些現象，便應立即帶病者往求診；

提及流感，未知大家懂得分辨一般感冒與流感嗎？兩者成因均是上呼吸道受細菌、病毒感染，但流感的徵狀較多，如：發冷發熱、肚瀉、嘔吐等。感冒雖然不算大病，但若處理不周，也會引起併發症，記緊多喝水和休息。其他常見疾病包括扁桃腺炎、中耳炎、手足口病及水痘等，我們應多加留意。

隨著年月增長，我們或多或少總會有一、兩種病隨身。不少長者都喜歡出外，但礙於有痛風症或退化性膝關節炎，令到行動不便，活動受影響。那麼這兩個病可以根治嗎？痛風症沒有治療方法，只可靠飲食控制；而膝關節炎則可透過休息或手術改善。

其次是腦退化症，早期是記憶力衰退，情況會漸走下坡，晚期已經無法認出家人，失去自我照顧的能力，唯有透過健康生活式去減低病發率。此外其他常見疾病包括高血壓、中風、冠心病、糖尿病……

在照顧病者時，需要有良好的溝通技巧和舒適的家居環境，如大家有興趣了解各疾病的資訊，可以到互聯網搜查，祝各位都身心健康！



## 好書推介『媽媽不要哭』——作者鄧藹森

編委 黃婉珊

當初她感謝上帝賜她一個健康的兒子。看着熟睡的甜嬰兒，她承諾要學習做個好媽媽，努力把世上最好的帶給兒子。但誰想到她沈迷於兒子學業名次的榮耀，忽略了他的感受和能能力，她更竟變成「打手」，把兒子的世界變成地獄。直至看到孩子的一幅畫：畫裏媽媽是個面目猙獰的女巫，身上佈滿用鉛筆尖大力「篤」成的小洞……媽媽的心房像被利爪撕裂，很痛！媽媽哭了……

『媽媽不要哭』的作者告訴我們，沒有父母子女間的問題是解決不了的！（借閱編號：F209）

