

注意力不足 / 过度活跃症之（三）家长锦囊篇

锦囊三：「改善记忆有妙法」

你的子女曾否出现以下情况？

- 常常忘记日常要办的事情或带齐物品，如带功课 / 用品回校或回家
- 常常忘记重要日期，如交功课及测考的日期等
- 容易忘记刚阅读或刚学习过的资料
- 难依照多重步骤的口头指示去完成工作
- 难同时处理多方面的资料

如果经常出现以上情况，家长可以尝试本锦囊介绍的几个招数。

教育局

二零二二年

第一招

细分温习内容及增加重温次数，以加强记忆

例子：协助子女订定温习时间表，先将要温习的内容细分，然后逐步增加温习的部分。当温习时，先以密集的方式进行温习，以加强记忆，然后隔一段时间再重温，相距重温的时间可逐渐加长。

日期 时间	1/6 (一)	2/6 (二)	3/6 (三)	4/6 (四)	5/6 (五)	日期 时间	6/6 (六)
下午 8:00- 8:45	英文书 第三课 第 1 段	英文书 第三课 第 1 至 2 段	英文书 第三课 第 1 至 3 段 (全课)		英文书 第三课 (全课)	上午 10:00- 11:00	
日期 时间	8/6 (一)	9/6 (二)	10/6 (三)	11/6 (四)	12/6 (五)	日期 时间	13/3 (六)
下午 8:00- 8:45	英文书 第三课 (全课)					上午 10:00- 11:00	英文书 第三课 (全课)

第二招

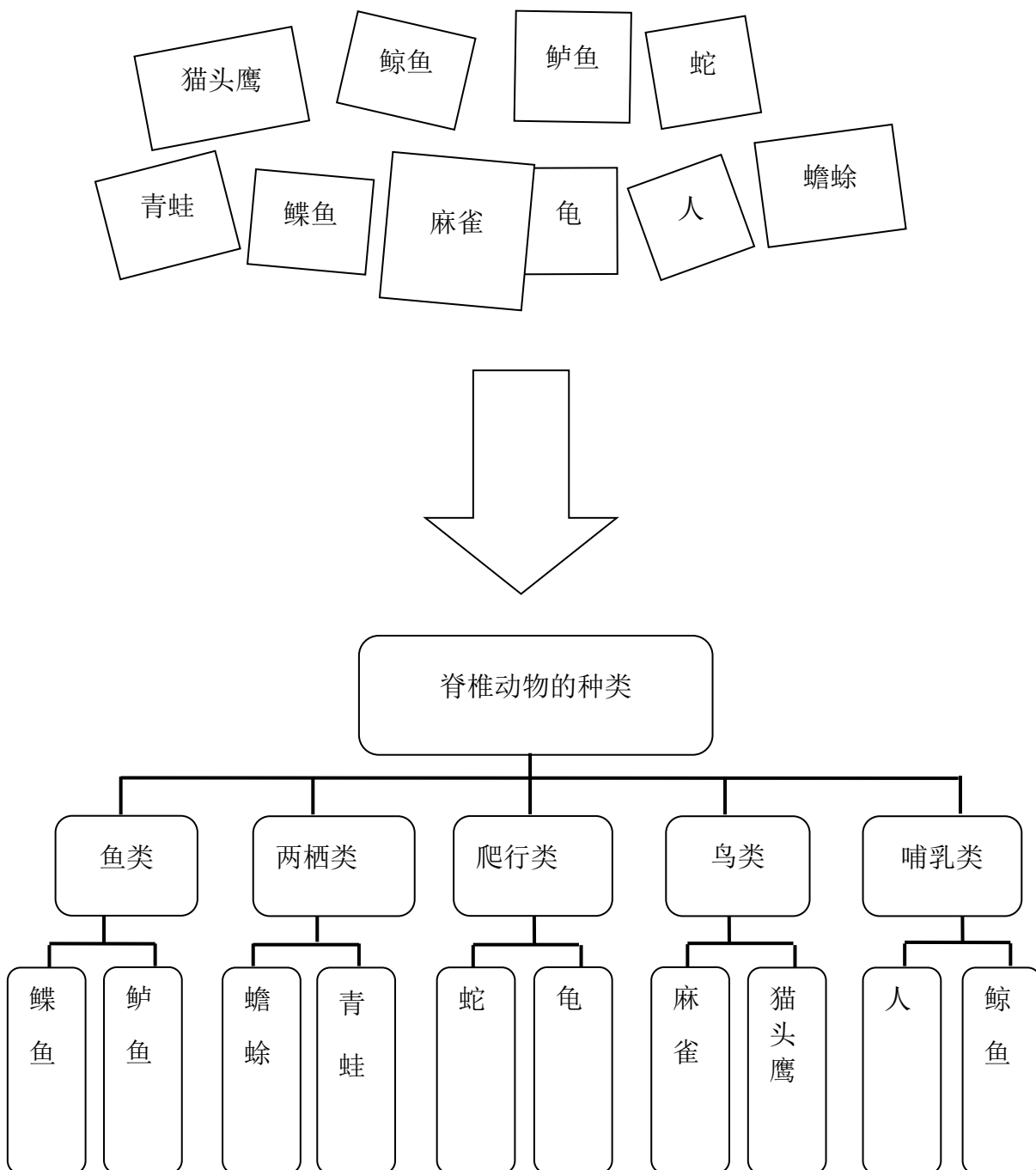
教导子女运用有系统的记忆方法

协助子女运用不同的记忆方法，有系统地把所学的资料组织，减少记忆负荷。

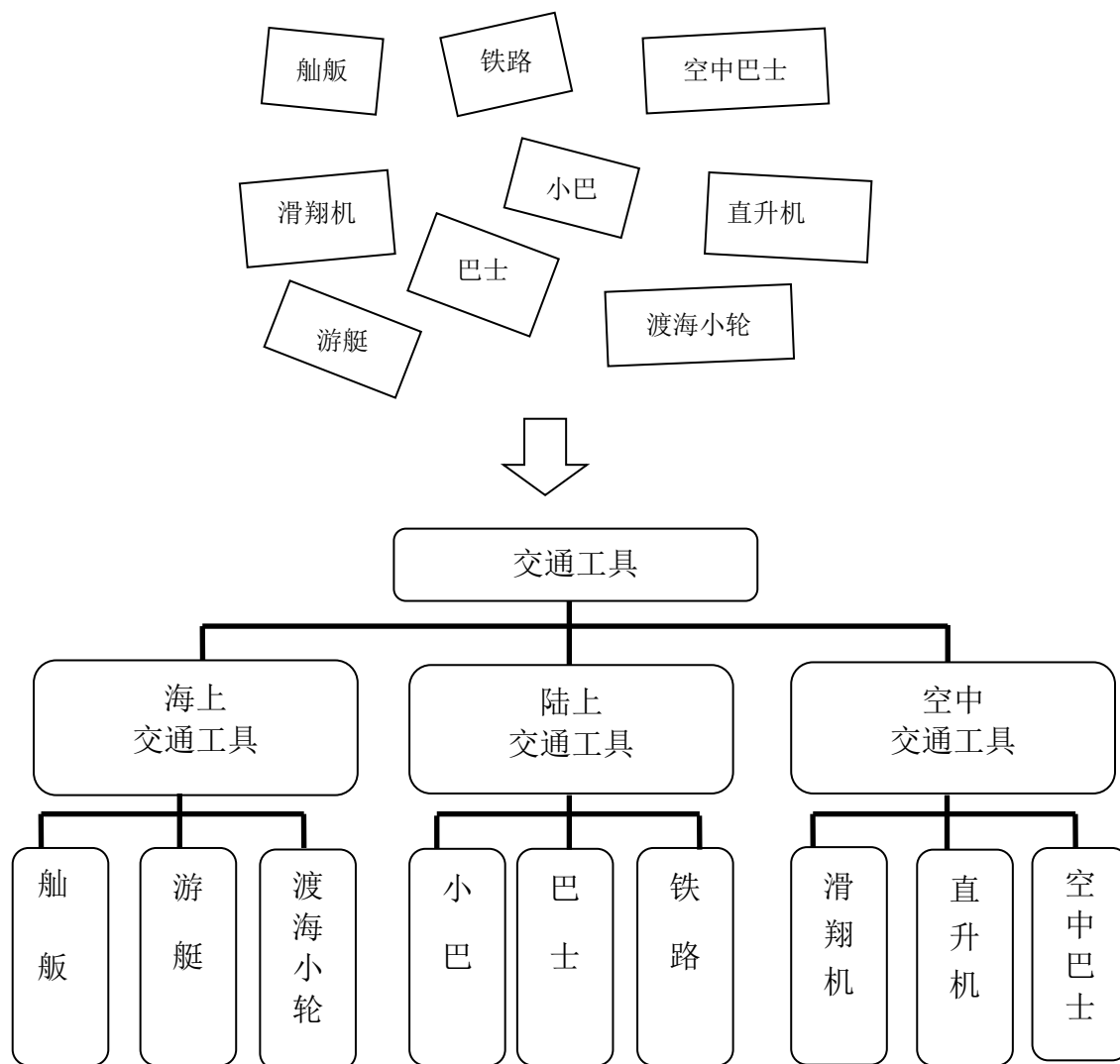
1. 分类法 -

根据不同事物或不同特征分门别类，以帮助组织及记忆资料。

例子（一）：动物分类



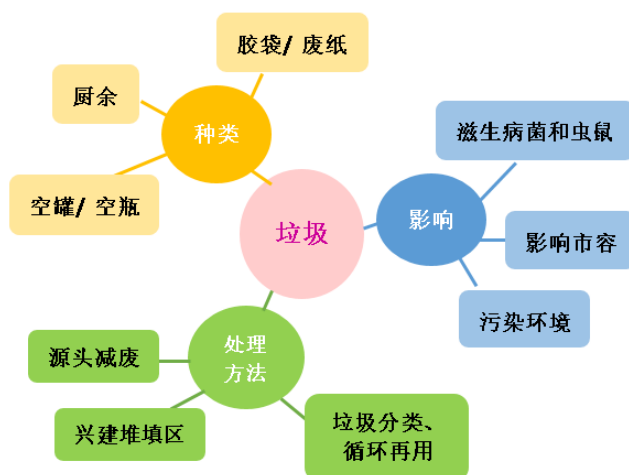
例子（二）：交通工具分类



2. 视觉组织图 -

利用图像组织资料，例如脑图，将主题写在中央，副题及其他重要概念作为不同的分支，将有关系的概念连系起来，以便有系统地组织和记忆资料。

例子：



3. 字头故事记忆法 -

把资料或资料字头串联成为一个故事，透过幻想故事的景象记忆资料。以下的例子运用了字头故事记忆法，协助记忆参与八国联军的国家：

例子：

英、美、法、德、日、意、俄、奥

阿「英」烫了一个很「美」丽的「发（法）」型，于是整「日」都「得（德）」「意」忘形地叫着「哦噢（俄奥）」！

参考资料：

3. 林瑞芳、苏惠安、谭得恩、王柏豪（2010）。《学习技巧课程》。香港：香港大学心理学系。

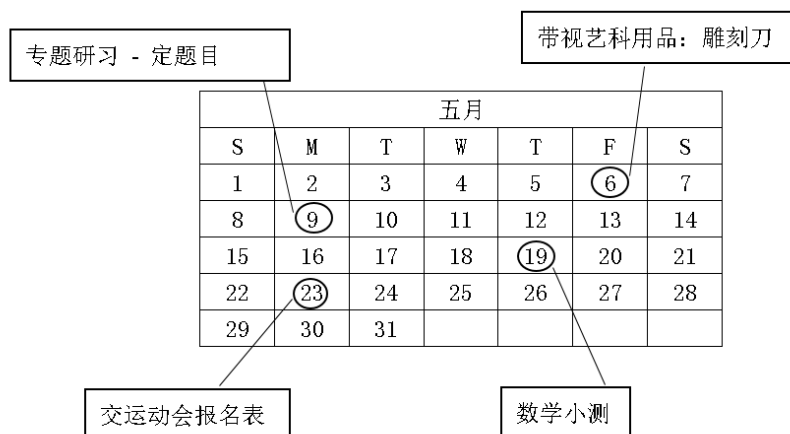
第三招

利用合适的工具计划工作和提示重要的资讯

与子女一同订定工作计划，并适当地运用工具来加强记忆。

例子（一）：

利用月历帮助子女记下要做的工作



例子（二）：

利用工作清单提示子女完成阅读报告的步骤

阅读报告 - 工作清单			
1. 找寻及借阅相关的书籍		5. 完成报告	
2. 阅读书籍		6. 校对及修订报告	
3. 草拟报告大纲		7. 准时缴交报告	
4. 撰写初稿		8. 交还书籍	