

注意力不足／過度活躍症之（三）家長錦囊篇

錦囊三：「改善記憶有妙法」

你的子女曾否出現以下情況？

- 常常忘記日常要辦的事情或帶齊物品，如帶功課／用品回校或回家
- 常常忘記重要日期，如交功課及測考的日期等
- 容易忘記剛閱讀或剛學習過的資料
- 難依照多重步驟的口頭指示去完成工作
- 難同時處理多方面的資料

如果經常出現以上情況，家長可以嘗試本錦囊介紹的幾個招數。

教育局

二零二二年

第一招

細分溫習內容及增加重溫次數，以加強記憶

例子：協助子女訂定溫習時間表，先將要溫習的內容細分，然後逐步增加溫習的部分。當溫習時，先以密集的方式進行溫習，以加強記憶，然後隔一段時間再重溫，相距重溫的時間可逐漸加長。

日期 時間	1/6 (一)	2/6 (二)	3/6 (三)	4/6 (四)	5/6 (五)	日期 時間	6/6 (六)
下午 8:00- 8:45	英文書 第三課 第1段	英文書 第三課 第1至2段	英文書 第三課 第1至3段 (全課)		英文書 第三課 (全課)	上午 10:00- 11:00	
日期 時間	8/6 (一)	9/6 (二)	10/6 (三)	11/6 (四)	12/6 (五)	日期 時間	13/3 (六)
下午 8:00- 8:45	英文書 第三課 (全課)					上午 10:00- 11:00	英文書 第三課 (全課)

第二招

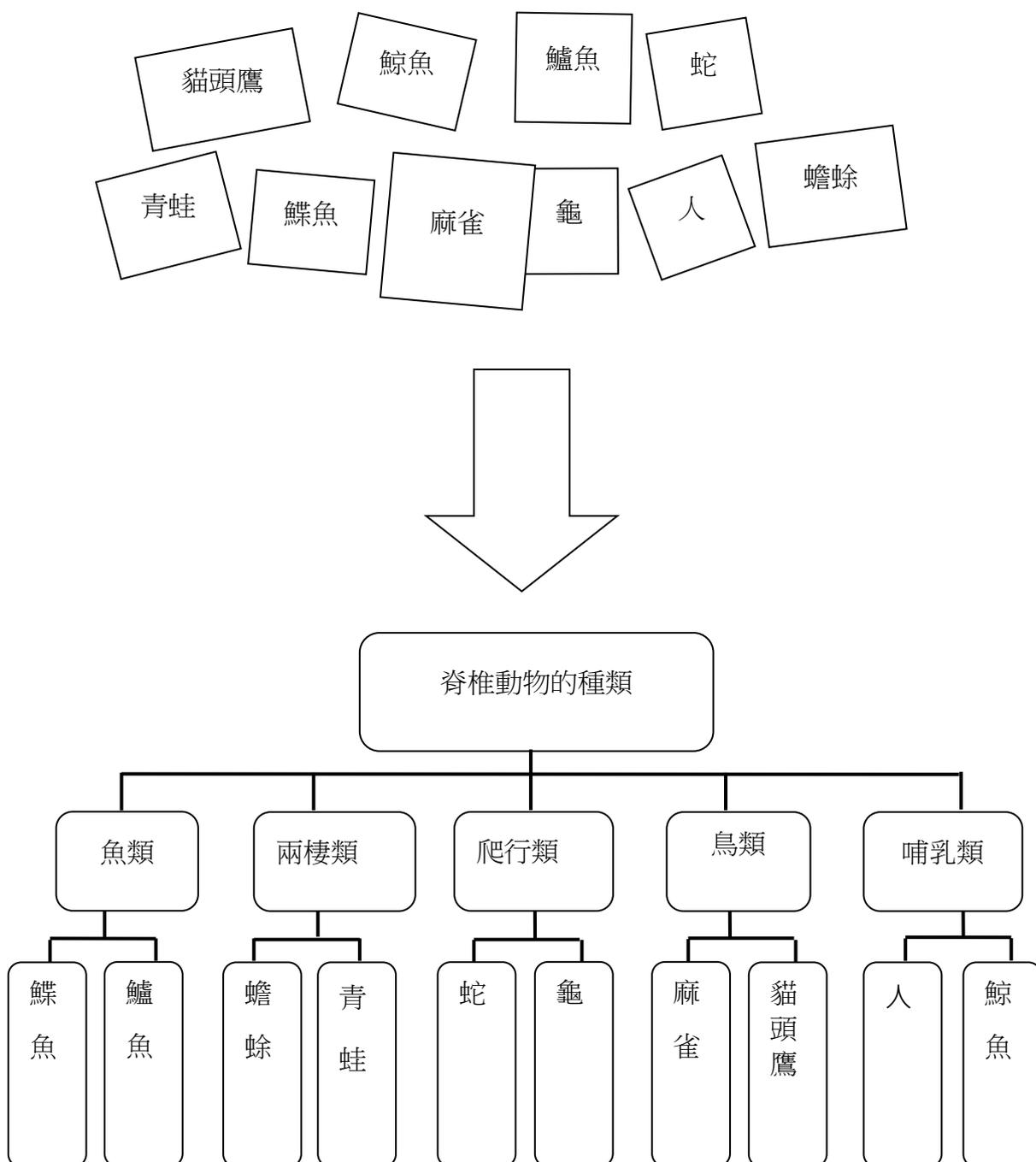
教導子女運用有系統的記憶方法

協助子女運用不同的記憶方法，有系統地把所學的資料組織，減少記憶負荷。

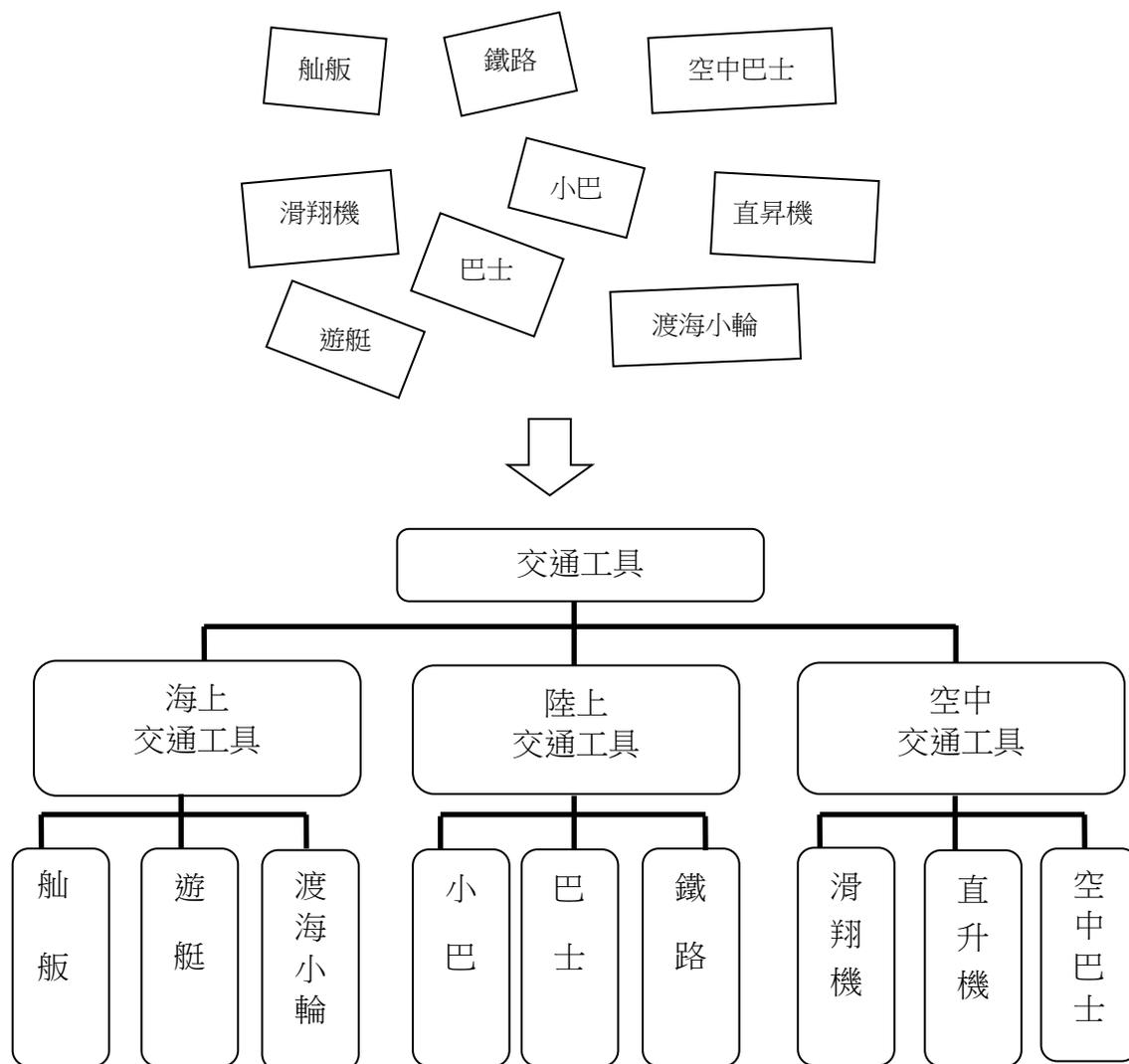
1. 分類法 -

根據不同事物或不同特徵分門別類，以幫助組織及記憶資料。

例子（一）：動物分類



例子（二）：交通工具分類



2. 視覺組織圖 -

利用圖像組織資料，例如腦圖，將主題寫在中央，副題及其他重要概念作為不同的分支，將有關係的概念連繫起來，以便有系統地組織和記憶資料。

例子：



3. 字頭故事記憶法 -

把資料或資料字頭串聯成為一個故事，透過幻想故事的景象記憶資料。以下的例子運用了字頭故事記憶法，協助記憶參與八國聯軍的國家：

例子：

英、美、法、德、日、意、俄、奧

阿「英」燙了一個很「美」麗的「髮（法）」型，於是整「日」都「得（德）」「意」忘形地叫著「哦噢（俄奧）」！

參考資料：

3. 林瑞芳、蘇惠安、譚得恩、王柏豪（2010）。《學習技巧課程》。香港：香港大學心理學系。

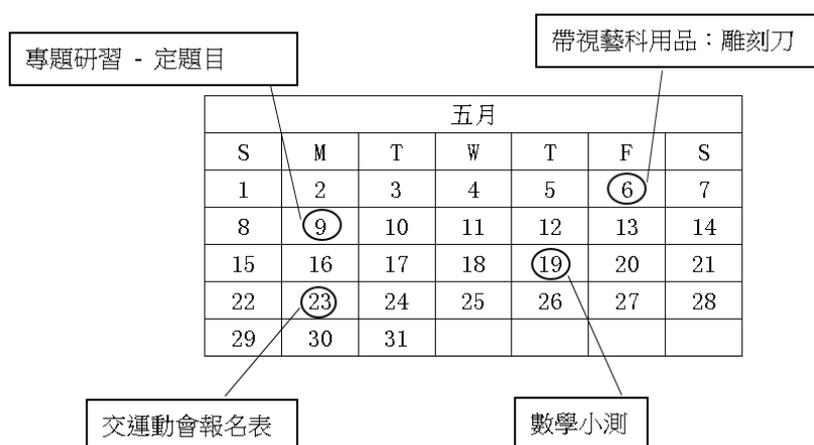
第三招

利用合適的工具計劃工作和提示重要的資訊

與子女一同訂定工作計劃，並適當地運用工具來加強記憶。

例子（一）：

利用月曆幫助子女記下要做的工作



例子（二）：

利用工作清單提示子女完成閱讀報告的步驟

閱讀報告 - 工作清單			
1. 找尋及借閱相關的書籍		5. 完成報告	
2. 閱讀書籍		6. 校對及修訂報告	
3. 草擬報告大綱		7. 準時繳交報告	
4. 撰寫初稿		8. 交還書籍	