

記憶方法

1. 聯想法

聯想法是把新資訊與已有的記憶聯繫起來，並進行分析、比較、歸納，以及重新組織，然後予以形像化及圖像實物化，過程中能促進記憶和學習。以下例子用了聯想法，協助學生對循環系統有概括的掌握。

利用泳池的循環系統作比喻：
心臟就像泳池裡的水泵，將含有養分的血液輸送到全身；
動脈就像水管道，運送著生命所需的氧和養份；
白血球就像氯氣般具殺菌消毒作用。

2. 口訣法

把新資料配上押韻的口訣，變得生動有趣，以助記憶。

「開口己，半開己，埋口己」和「橫戌、點戌、戌中空」是一些例子，當學生背出口訣時，便能準確地把字寫出來。

3. 故事記憶法

把一連串沒有關係的東西或事物，編成有意義的故事。當故事越有趣時，就會越容易記憶。以下的例子用了故事記憶法，協助記下八大行星的名稱。

水星、金星、地球、火星、木星、土星、天王星、海王星

「水」皮既「金」仔碌左落「地」，碰到堆「火」兼撞到舊「木」，好在好友「土」仔叫埋「天王」同「海王」黎救番佢。

4. 組塊法

一般而言，人類的短暫記憶只能記住大約七個單位的資料。如果我們把資料整合，再分成若干小組，便能縮減所需記下的單位數目，記憶量便可以提升。我們可以運用組塊法去牢記着電話號碼、購物清單及英文串字等。例如：電話號碼 91186429，可以記憶為(911) (8642) (9)。分組後，便能把八個資料單位化為三組，更易記憶。

參考資料

1. 游達裕、陳啟明。(2007)。《學習秘笈-提升自我學習要訣》。香港，匯智出版有限公司。
2. 林瑞芳、蘇惠安、譚得恩和王柏豪。(2010)。《學習技巧課程》。香港大學心理學系。