

基督教香港信義會
社會服務部

基督教香港信義會王賽明快樂家庭培育中心

事半功倍學習法

社工：楊偉傑先生

第一步：家長自我檢閱

- 學習的目的？
- 你對子女有甚麼期望？
- 你每天花多少時間與子女相處？
- 與子女相處時，你們會做甚麼？
- 你的子女有甚麼長處？
- 你的子女有甚麼短處？

基督教香港信義會
社會服務部

第二步：調節自己的心態

完美 尖子

比較 馬虎

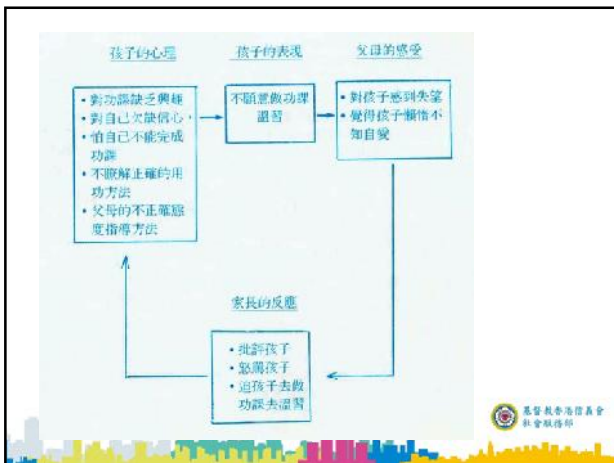
不盡力 你應該跟我.....

欣賞 設身處地

不停複習

影響學習表現的因素

- 「課程和學習的內容設計」
- 「學習的環境」
- 「老師的能力」
- 「老師的教導方法」
- 「孩子的根基」
- 「孩子的學習能力」
- 「同學的影響」
- 「家長的管教度」
-等等。



第三步：認清你的責任

X 迫 ○ 引導

X 控制 ○ 分享

X 打 ○ 協助

X 罵 ○ 凝聚良好氣氛

○ 激發學習動機

○ 提升學習興趣

第四步：
協助子女找出適合自己的學習模式
找出自己的學習模式

V
A
K



V - 視覺學習者



透過『看』來學習→明白課題及協助記憶：

閱讀課本
注意文字和圖畫
抄寫黑板的重點
看錄像

建議對策：
轉化為圖表、流程圖或用標重點方式做筆記

留心事項：
對所有口頭的說明都應格外專心



視覺學習法



透過視覺刺激去學習

• 利用不同的顏色來顯示字體的組成部分

花 樹 與

• 利用圖像法把字體放大並配以圖畫

商 鼠 跳



視覺學習法

ENGLISH IRREGULAR VERB

Infinitive	Simple Past	Past Participle
speak	spoke	spoken
come	came	come
take	took	taken



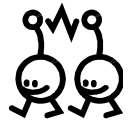
有效溫習方法建議：

- ☞ 視覺吸收力最強，腦圖和整齊的筆記最有助記憶
- ☞ 多用螢光筆突出主題和分類記憶
- ☞ 工作間多貼提示咭和字句幫助記憶
- ☞ 容易感覺沈悶，四周多花心思佈置，溫習時可看看四周和窗外景物，再投入作戰中
- ☞ 為保持不同視覺刺激，不時要轉換溫習科目，以提升達溫習的效果

資料來源：<http://www.belovedhome.org/studypattern.htm>



A - 聽覺學習者



用『聽』的方式→類似現在的課室教學

留意老師課堂的講解
收聽錄音機
在有音樂伴隨下學習
在抄寫和溫習時喜歡誦唸課文

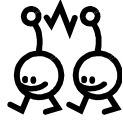
建議對策：
大聲朗讀課文
試著解釋給別人聽
學習的內容錄下來然後播放



聽覺學習法



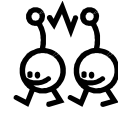
透過聲音去學習



- 背書背出聲(有研究顯示, 當朗讀時有60-70%的腦細胞被激活, 刺激腦細胞的活動, 是有助提升記憶能力、將要記的課文高聲朗讀兩至三次, 可以加快記憶)

- 把要記憶的內容配上音樂

估歌仔



有效溫習方法建議:

- ① 依靠聽覺接收事物最強, 溫書宜讀出內容, 有助記憶
- ① 可將課文內容或生字錄音, 睡前播放重溫, 有助在睡眠時能不斷吸收
- ① 在乘車時也可播放以下的錄音, 幫助記憶
- ① 容易被外來聲音影響, 溫習時環境要盡量安靜
- ① 也可播放合適的輕音樂, 有助集中精神

資料來源: <http://www.belovedhome.org/studypattern.htm>



K - 肢體運作(觸覺)學習者



學生較好動→透過肢體的活動來學習

- 發出一些聲音
- 腳不安地踏地板
- 弄筆
- 搖晃椅子

建議對策:
多參與角色扮演和遊戲活動對你的學習有一定的幫助。

留心事項:
讀書時應避免一直坐著不動



有效溫習方法建議:

- ✎ 要在觸覺上感到滿足時才能專心溫習, 因此, 最好找到感覺最舒服的位置, 在其中安心溫習
- ✎ 沙發和抱枕能有效提供更多觸覺滿足
- ✎ 容易失去溫習動力, 可安排小獎勵, 如在成功溫習數頁或在指定時間內完成目標後吃粒巧克力
- ✎ 在幼沙紙或沙板上寫字有助記憶
- ✎ 最難集中, 身體需要不斷活動來得到滿足, 溫習時可在房間內慢慢踱步, 有助集中精神
- ✎ 記憶時讀出內容並加手勢, 繪聲繪影, 特別有效

資料來源: <http://www.belovedhome.org/studypattern.htm>



請記住!

沒有完全獨一的學習模式
唯有找出最適合的學習模式



了解大腦如何學習.....

前額葉
(思考/分析/抉擇/自律)

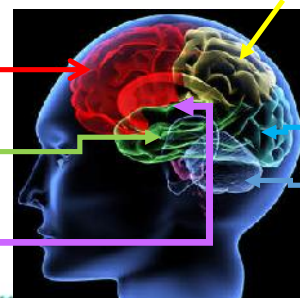
頂葉
(觸感+小肌肉協調)

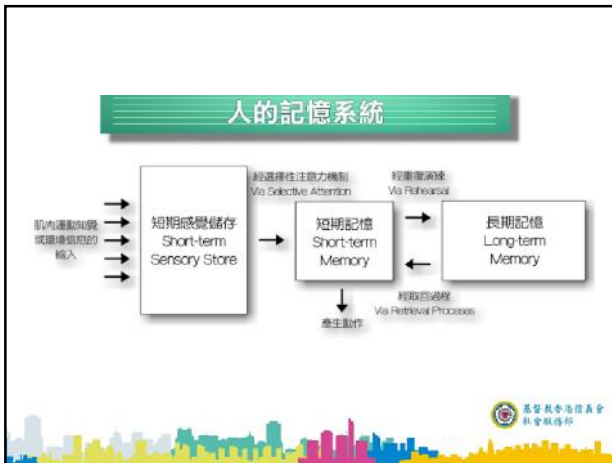
顳葉
(聽/講/言語中心)

枕葉
(視覺神經)

杏仁核(情緒)
海馬體(長短記憶)

小腦
(平衡+大肌肉)





- 短期感覺儲存：**
 記憶系統的最外圍
 可同時處理大量的感覺信息。
流失率極快：不斷被新接收的信息取代
 部分信息會被選擇性注意力機制保留，作進一步的處理。
- 短期記憶：**
 容量也是極為有限，只能容納約 7 ± 2 個組件（如：電話號碼）
 如果不重複把注意力放在儲存的信息上，約 **30 秒後便會完全流失**。
- 長期記憶：**
 具有**無限容量**，**無限期**儲存的優點。
 必須經過**重複演練**才會被保存在長期記憶之中。
「學習」就是指從短期記憶而來的信息，經處理後被保存在長期記憶

情緒與記憶力

記憶力增強的最重要關鍵，就是要**找到快樂的學習方法**，任何能讓你覺得快樂的學習方法，就是最適合你的方法

左腦
 語言、文字、計算、分析、符號、理解、推理、判斷、銘錄。

右腦
 音樂、圖形、繪畫、色彩、構思。

人腦左半球 (左腦)	人腦右半球 (右腦)
(1) 控制身體右半邊的感覺和運動	(1) 控制身體左半邊的感覺和運動
(2) 負責語言、科學、語言、數字符號的表達功能	(2) 負責藝術性、文學、藝術、創意的表達功能
(3) 具有演說、閱讀、書寫、計算和邏輯問題解決能力	(3) 具有音樂技巧、藝術才能和表達情緒的能力

記憶的另一個重要關鍵，就是要大量的**運用圖像、音樂、藝術和創造力**，發揮右腦的强大功能。

- ## 利用休息中的大腦
- 大腦在睡覺時整理白天收到的訊息，入檔----**充足的睡眠**有助大腦的健康和記憶
 - 大腦在白天時也會整理記憶，但一定是非常**放鬆**時---安排大腦小休，如喝點水、做點運動、聽符合心跳節奏的音樂.....
 - 睡前放鬆**的溫習有助記憶

圖像法

大廈密碼鎖

1	2	3
4	5	6
7	8	9
	0	

故事串連法

如何記住：

- 八國聯軍的八個國家??
- 英、美、法、德、日、意、俄、奧

創作一個有趣的故事幫助記憶一些同類並列的資料

阿[英]弄了一個很[美]麗的[髮(法)]型，成[日]都很[得(德)][意]，不停叫著[哦噢(俄奧)]。

拆字聯想：利用想像力



景 去日本東京看風景



克 十個兄弟力量大什麼困難也可以克服



靈 下兩天一個有三個口的女巫出現，嚇跑了幽靈



基督教香港信義會
社會服務部

「唱字法」 一邊寫字，一邊把筆畫讀出來

- | | |
|-----------|-------|
| 1. 耳王十四一心 | 1. 聽 |
| 2. 三人日 | 2. 春 |
| 3. 木白巾 | 3. 棉 |
| 4. 言火火 | 4. 談 |
| 5. 立木斤 | 5. 新 |
| 6. 目青 | 6. 睛 |
| 7. 門才 | 7. 閉 |
| 8. 豆頁 | 8. 頭 |
| 9. 土土寸白巾 | 9. 幫 |
| 10. 言土四貝 | 10. 讀 |



基督教香港信義會
社會服務部

「拼音記憶法」

以英文拼音常見的組合幫助記憶常見英文生字。

例如：“b-ay/r-ay/d-ay/
“c-at/b-at/f-at/h-at/

若父母不熟習拼音，可教孩子將一個英文字自行分音節記下來，例如：

banana= “ba-na-na”
september= “sep-tem-ber”
ambulance= “am-bu-lance”
tomorrow= “to-m or-row”

資料來源：<https://www.edu-kingdom.com/forum.php?mod=viewthread&tid=3632461>

基督教香港信義會
社會服務部

一定要記住！

沒有**完全獨一**的學習模式
唯有找出**最適合**的學習模式

基督教香港信義會
社會服務部

總結

- 第一步：家長自我檢閱
- 第二步：調節自己的心態
- 第三步：認清你的責任
- 第四步：協助子女找出適合自己的學習模式

基督教香港信義會
社會服務部