

7-2 增強記憶力的方法 / 摘錄彙整自網路資料

建議 對應 基本 學習 內容 條目	字詞	(應用)	利用常用國字 2100 字造詞，並說明字義和詞義。	
		(應用)	根據語境，選擇正確的常用國字 2100 字及常用語詞 3200 個。	
	句段	(說話)	正確回應問題。	
		(閱讀)	詮釋句子的涵義。	
		(閱讀)	瞭解句子和段落的重要概念。	
	篇章	(閱讀)	指出段落表述方式(如：敘述、描寫、抒情、說明、議論等)。	
		(閱讀)	讀出篇章的重要訊息(人、事、時、地、物、原因)。	
		(閱讀)	概略理解篇章大意。	

文本內容：

增強記憶力，有助於資訊快速傳遞下的工作效率；想要增強記憶力，專家建議可以注意下面這些事項：

一. 先要「壯壯」，才能「頭好」：

你經常運動嗎？運動能夠促進腦部的血液循環，提高靈敏度，是防止記憶力衰退最好的方法之一。平時多做有氧運動，特別是需要複雜協調動作的運動，例如跳舞或打球，可以使腦力更靈活。

二. 吃對食物，補出好記性：

均衡飲食對於人腦的運作很重要，尤其是礦物質和維生素 B 群的攝取。近來也有研究顯示，停經前婦女如果攝取適量的鐵和鋅，有助於加強記憶力；卵磷脂、銀杏葉提煉物，據說也具有強化記憶力的效果。

三. 腦力越用越靈巧：

促使老人不迷糊的關鍵之一是：多做有挑戰性的智力活動。多動腦不會老，腦筋愈用愈靈光。學習新事物、去新的地方、多做理解和表達能力的挑戰，例如打麻將、玩橋牌、猜謎等益智遊戲，或者學習新的電腦軟體、彈鋼琴、新的語言，都是很棒的「腦內運動」。

四. 集中注意力：

集中注意力做手邊正在做的事，讓大腦意識自己正在做什麼，否則它無法記憶。如果怕忘記，還可以大聲說出你要自己記住的事情，例如「我把鑰匙放在餐桌上」、「我要去繳費」。另外，讀書或聽人說話的時候，要時常回想剛才讀到或聽到的內容，想得愈詳細愈好。例如一個東西的外貌、味道，一件事情給你的感覺等。腦子儲存資訊時，給它的細節愈多，記憶的效果也愈好。

五. 圖像化記憶：

運用一點圖像化的小技巧，也有助於記憶。例如運用視覺或者語言上的聯想來幫助記憶，將記不得的事和一定會記得的事串聯起來。例如要記住電話號碼或密碼代號，可以將它與最熟悉的日期或數字聯想在一起。