

## 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。