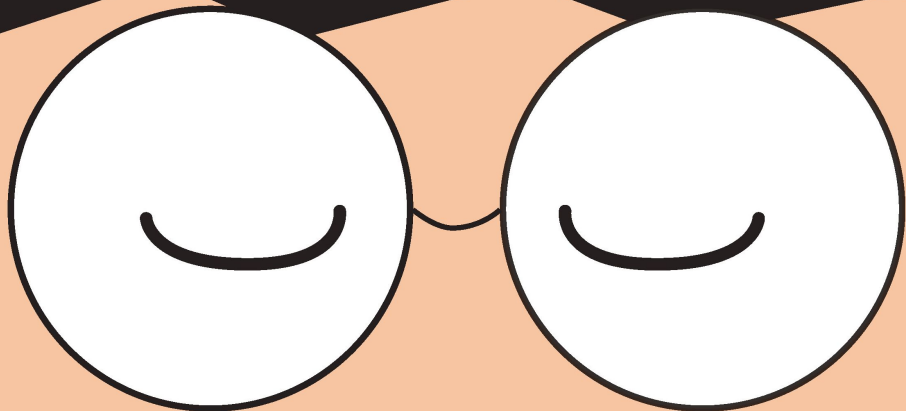


# 如何應用 Mind Map 提升考試記憶力

的溫習筆記術

- 由幼稚園到大學都可以應用的學習工具！
- 現職老師採用，一致讚好！
- 適合香港學生的 Mind Map 實用繪圖技巧大公開！
- 利用 Mind Map 溫書，實測成績提升至八十幾至九十幾分！

張潤衡、譚寶雲老師（寶寶老師）合著



## 張潤衡 (Stanley)

資深應用心理學及正向心理學培訓導師、心理治療師、香港註冊社工、生命教育及家長教育工作者、專欄作家、心靈勵志及親子教育書籍作家。

Stanley 大學主修心理學，獲教育及社工雙碩士。憑著探究生命價值的濃厚興趣，特意到外國進修，師承 William D. Horton，George Evenly，Jeffrey Mitchell，John (Jack) Miller 及 Kweethai Neill 等國際知名的心理學及教育學專家，積極鑽研生命教育、心理輔導、危機干預、應用心理學、催眠治療等，並獲得 NLP 註冊督導師、註冊 EMDR 治療師、危機干預導師及催眠治療師等資格。

Stanley 擁有超過二十四年進行公開演說及講學的經驗，足跡遍及香港、澳門、台灣、中國內地、尼泊爾、馬來西亞、新加坡、奧地利、美國及加拿大，並擁有超過二十四年主講心靈激勵講座及超過十二年教授應用心理學課程的經驗。在過去十多年來訓練了超過十位正向生命導師，並為他們制定用於生命教育項目的生命故事教材，並親自負責督導及管理該課程設計工作。他和其團隊於過去十年在香港共進行了過千場生命教育講座，並且獲得非常正面的評價。

近十年，Stanley 集中發展家長教育工作，經常受邀請到學校和機構進行家長教學工作。今年更和一班志同道合的導師創辦「正向親子共學平台」，每星期於網上向家長提供免費的教育講座。

著作：

心靈激勵系列：《過渡期：八仙嶺山火後再生記》、《勇氣讓我起飛：越過彼岸的自強歲月》、《我也可以了不起》、《疤痕裡的光芒人生——灼傷後帶著疤痕開創新生命》  
家長教育系列：《P 牌爸媽的心靈豬骨湯之管教子女 Easy Job》、《P 牌爸媽 2 之家長輔導員手冊》、《贏在起跑線的升小攻略》

學術文章及研究報告：

《「活著的理由」二零一三香港在學青年輕生問題調查報告》、《青少年抗逆力調查報告書》、《運用看電影作為教授生命教育的工具 - 經驗分享》等等。

專業資歷：

- 香港註冊社工
- 香港教育大學教育碩士
- 香港中文大學社會工作社會科學碩士
- 美國三藩市州立大學心理學學士
- 美國哈佛大學 - 正向心理學課程證書
- 美國馬里蘭州大學 Baltimore 分校 - 重大壓力事件管理學證書 (CISM)
- 美國加州大學帕克來分校 - 應對靜觀與抗疫力於工作壓力處理課程證書
- 美國聯邦神經語言程式學會 (NPNLP) - 註冊督導師 (Registered Master Trainer)
- 美國眼動減敏與歷程更新療法治療中心 (EMDR Consulting) - 註冊 EMDR 治療師 (Registered EMDR Therapist)
- 國際危機干預基金會 (ICISF) - 註冊認可導師 (Approved Instructor)
- 美國催眠學會 (ABH) - 註冊催眠治療師資格 (Certified Hypnotherapist)
- 國際醫學及牙科催眠學會 (IMDHA) - 註冊催眠治療師資格 (Certified Hypnotherapist)
- 國際危機干預基金會 (ICISF) - 進階團體危機介入證書
- 國際危機干預基金會 (ICISF) - 個人／團體危機介入證書

## 譚寶雲老師 (寶寶老師)

資深幼兒教育工作者、幼兒教育研究學人、日本故事繪本導師、應用 Mind Map 溫習筆記術導師。

寶寶老師曾於多間本港知名及不同類型的幼稚園任教（當中四年包括於開創運用「問題－探索－經驗」幼兒教育教學模式的香港教育大學幼兒發展中心任教，並且長期擔任級任及美術課程設計及總統籌老師），於任職及於香港教育大學就讀學士和碩士課程時，師承杜陳聲佩教授、陳惠玲教授及關珊博士學習探索式教學方法。因寶寶老師非常熱衷於幼兒教育、親子教育及生命教育的教學方式與相關研究，於學士課程二年級的時候便成為國際學術會議的常客。她多次於國際學術會議及於報章發表有關幼兒教育為主題的研究結果及學術文章，其設計的教育模式深得同場的國際知名學者讚賞。

近年，寶寶老師集中研究如何應用 Mind Mapping 提升學童的學習成效，已舉辦超過數十場 Mind Mapping 的課程，並獲邀到香港知名直資學校舉辦「如何應用 Mind Map 提升學習成效」的興趣班，教學成效顯著，不少學員和在職老師表示應用 Mind Map 能有效提升學習成效。同時，她亦非常活躍於推動家長的身心靈健康發展工作，故此，在每星期都會參與統籌網上活動「為家長而設的週末課堂」，並且至少每週負責主講其中一場家長教育講座。她擅長的題目包括：Mind-Map 學習法、探索式學習方法、五感故事及故事繪本運用模式、正向親子關係等……

著作：

《贏在起跑線的升小攻略》

專業資歷：

- 香港教育大學教育碩士（幼兒教育）
- 香港教育大學幼兒教育（榮譽）學士
- 註冊幼兒中心主管
- 註冊幼稚園教師
- 註冊幼兒中心工作人員
- 日本故事繪本導師

研究發表：

- Under the Questioning-Experiment-Experience (QEE) Approach, How Creative Scientific Art Activities Improve Young Children Exploratory Ability
- A Problem Solving Teaching Approach to Enhance Children's Learning: A Teacher's Experience Applying 'Questioning-Exploration-Experience' (QEE) Learning in Hong Kong
- To Observe the Originality Development of 3-4 year-old Children in the Art Curriculum under the 'Questioning-Exploration-Experience' (QEE) Teaching Mode
- 《觀察三至四歲幼兒在運用「問題－探索－經驗」（QEE）教學模式下的藝術課程中，其平面創作中的原創性發展》
- 《探討「問題－探索－經驗」的建構教學與理論在校本的實踐情況》

好想跟大家分享一個非常勵志的故事 😊😊。

話說，我記起自己讀中學的時候，有次逛書局（現在回想，我的確經常在書局流連，連跟女友拍拖也總要進書局一遊，難怪身邊的朋友整天都說我是書蟲 😊😊），我的媽媽說要給我買一本地圖，還要是英文版的地圖！但她又不知道那款地圖的名字叫甚麼，只知道書名是甚麼 Map。😊😊😊

書局的店員竟然跟她一起發瘋，在書局的地圖區裏找來找去，找了大半個小時有多，然後才在心理書籍的書架上找到。

我的媽媽遞了一本英文書給我，那是 Tony Buzan 所著的 *The Mind Map Book*。她跟我說這是一個非常有效的讀書方法，一定要學懂它 😊😊！但我卻在懷疑，到底她在哪裏聽說這個讀書方法呢？我這輩子都未見過我媽媽閱讀英文書！我也確信直到今天此時此刻，我的媽媽都還不了解 Mind Map 到底是甚麼一回事，總之，我媽在當刻二話不說便買了這本英文書給我。

最悲慘的是，在那一刻的兩個星期前，我才因為看不懂英文版的 *Harry Potter* 而被一位讀名校的女朋友拋棄了 😞😞😞！在這一刻，我真的完全不想接觸這本英文書！因此，我無法理解，究竟我媽媽是希望幫助我學習英文而購買這本英文地圖給

我，還是要教曉我，在哪裡跌低，就要在哪裏站起來！所以我首先要學好英文，再把那位讀名校的女仔追回來（可是，那一刻我已經跟一位不是讀名校的女仔一起了 😊😊 這就是青春 😊😊！）

我想堅定地指出，這篇勵志的文章所帶出的重點，並不是「追女仔」，而是學習 Mind Map 的好處！但總而言之，就當我是不忿氣，因為英文不好而被女朋友拋棄，又或者，因為我對心理學一直都充滿興趣也好！總之，我開始了閱讀這本英文書，甚至在出發美國留學時也把這本書帶在身邊。然後，我總共花了差不多四年時間來閱讀它後，終於達成了好幾個目標：

第一，我終於發現這一本不是地圖來的；

第二，我終於證實了這一個媽媽不知在哪裏聽說回來的技巧，真的對我的學習帶來極大的幫助；

第三，我終於能夠靈活運用到 Mind Map 這一種技術去幫助學習，及分析不同的複雜知識和理論；

第四，我終於看完 *Harry Potter* 第一集的電影版，然後找到 *Harry Potter* 的 Mind Map 來幫助我去應付其他喜歡 *Harry Potter* 的女仔，包括我的老婆 😊😊😊；

第五，我終於成功用英文來追到那一位不懂說中文的學霸女朋友（雖然在交往數月後仍然是被拋棄了 😞😞😞）！（補充一點，這篇非常勵志的文章想帶出的重點依然是 Mind Map 真的非常實用！👍👍👍）

因此，在這個非常重要的時刻，我真的很感激我媽媽！👩🏻  
👩🏻👩🏻 這本書絕對要獻給媽媽！（雖然版稅都獻給她的孫兒了！  
👩🏻👩🏻👩🏻）好感激我媽媽買了那本她自己都不甚了解的英文地圖給我！因為她的這個舉動，我糊里糊塗獲得了上述五個重要的得著！😊😊😊

為了不想令到大家好像我和媽媽從前那樣傻呼呼去地圖區找關於 Mind Map 學習法的書籍，今日，我聯同好拍檔寶寶老師一起撰寫了這本中文版的《如何應用 Mind Map 提升考試記憶力的溫習筆記術》！希望這本書能夠幫助大家更加容易地去應付學習和考試！這樣的話，多出來的時間，就能夠好好享受青春的歲月了。（這篇勵志的文章要帶出的重點，真的是在為大家介紹 Mind Map 學習法啊！😊😊😊）

Stanley

# 目錄

作者簡介	4
自序	8
前言——怎樣幫助學童更有效地學習及應付默書和考試？	16

## 第一章

### 改變學習模式的神奇探索式學習法

一、探索式學習模式的理論及技巧	23
二、探索式學習模式的成效	27
三、如何把「問題－探索－經驗」融入香港的教育制度？	31

## 第二章

### 一張紙的無限延伸魔法

一、探索式學習與 Mind Map 結合帶來的魔法	43
二、Mind Map 的起源與定義	49
1. 水平思考	53
2. 垂直思考	55
3. Mind Map：水平思考 + 垂直思考的結合	57
三、Mind Map：讓思維更清晰的工具	63
1. 教育界的應用	65
· 學習上的應用	
· 考試上的應用	
2. 生活上的應用	70
附加資料	72

## 第三章

### 神奇的大腦：超強記憶力

一、大腦儲存訊息的階段	78
1. 編碼 (Encoding)	78
2. 存儲 (Storage)	78
3. 檢索 (Retrieval)	79
二、如何訓練左右腦平衡	80
1. 文字與圖像結合，提升記憶力	82
【練習：聯想力訓練】	
【練習：詞語圖像化】	
三、訊息、資料處理與記憶的關係	86
1. 關鍵字到底是甚麼？	87
2. 擷取關鍵字的技巧	90
四、提升記憶力的邏輯思維模式	93
1. 知識的分類與整合	96
五、甚麼是增強學習記憶力的「五感學習技巧」？	102
1. 視覺 (Visual)	102
2. 聽覺 (Auditory)	104
3. 觸覺 (Kinaesthetic)	105
4. 嗅覺 (Olfactory)	106
5. 味覺 (Gustatory)	107

## 第四章

### 繪畫Mind Map溫習筆記的步驟圖解

- 一、繪畫 Mind Map 溫習筆記的工具 112
- 二、繪畫 Mind Map 溫習筆記的法則 115
- 三、逐步教導你繪畫出簡潔寫明的 Mind Map 溫習筆記 120

## 第五章

### Mind Map筆記中圖像與顏色運用的重要性

- 一、Mind Map 筆記中圖像運用的重要性 131
  - 1. 提升大腦記憶力的視覺效果 131
  - 2. 加入圖像符號增加聯想力 131
  - 3. 畫圖是鍛鍊大腦的工具 132
  - 4. 如何提升自己的繪圖能力？ 133
- 二、Mind Map 筆記中色彩運用的重要性 137
  - 1. 色彩能夠縮短 82% 搜尋資料的時間 140
  - 2. Mind Map 筆記中的色彩運用技巧 141

## 第六章

### Mind Map 溫習筆記的實戰經驗

- 一、語文科目詞彙建立的 Mind Map 溫習筆記法 145
  - 1. 幼稚園至初小階段的詞彙建立 Mind Map 筆記法 145
  - 2. 高小階段開始的詞彙建立 Mind Map 筆記法 154

### 甲、中國語文科：不同寫作體裁的 Mind Map 溫習

- 筆記法 156
  - I. 實用文基本結構 160
  - II. 記敘文 161
  - III. 描寫文 166
  - IV. 抒情文 172
  - V. 議論文 180
  - VI. 說明文 189

### 乙、英國語文科——時態 (Tenses) Mind Map 溫

- 習筆記法 197
  - I. 現在式 (Present Tense) 198
  - II. 現在進行式 (Present Continuous Tense) 200
  - III. 過去式 (Past Tense) 202
  - IV. 過去進行式 (Past Continuous Tense) 204
  - V. 將來式 (Future Tense) 206
  - VI. 現在完成式 (Present Perfect Tense) 208

### 二、數學科的 Mind Map 溫習筆記法 210

## 第七章

### Mind Map 溫習筆記操作上的常見問題

- 一、到底要畫多少個 Mind Map 圖才能整理一課的內容？ 215
- 二、手繪、電腦繪畫 Mind Map 哪種效果更好？ 217
- 三、畫了一次 Mind Map 後就會記下所有學習重點嗎？ 221
- 四、如何安排考生的溫習計劃？ 224

## 怎樣幫助學童

### 更有效地學習及

### 應付默書和考試？

學習是讓人類進步的重要途徑，也是每個人成長的必經之路。但是，學習是一個極具挑戰性的過程，默書、測驗和考試對於學童來說，根本就是一個恐怖的惡夢。可是，這正正就是香港的教育制度所產生的現實，「求學不是求分數」從來都是痴人說夢，且一直都只是一個讓人暫時逃避現實的偽命題。非常現實的說一句，沒有分數的話，又如何能夠踏進大學的門檻呢？

面對一個殘酷且美麗的現實世界，作為教師或是作為陪伴讀書的爸爸媽媽們，我們應該怎樣幫助學童更有效地學習和應付默書考試呢？

坊間有各式各類的學習方法，而不同的學習方法對於學習效果會產生不同的影響。使用有效果的學習方法，才是聰明之道。但甚麼是有效果的學習方法呢？

筆者在過去的求學時期中，曾不斷地尋求這個問題的答案。我曾經聽母親和老師說過他們的學習方法，例如：溫習默書需要透過不斷抄寫才能夠把內容牢牢記住，所以我曾經嘗試過不斷抄寫來幫助記憶考試和默書的內容。方法是有用的，但是效果卻不太顯著。總括來說，就是以「事倍功半」來形容最終的結果好了，而且過程十分沉悶和難受，要不是筆者當時正處於對追求學業成績保持高度決心的話，我早早就放棄了事。

每個人的學習風格和能力都不盡相同，因此，選擇適合自己的學習方式，的確可以提高學習效果。例如，有些人喜歡專心聽老師講課，有些人喜歡閱讀相關的理論，有些人喜歡實踐，而有些人則喜歡與他人交流學習。能夠選擇到適合自己的學習方式，固然可讓學習變得更加輕鬆和愉快，最重要是能夠提高學習效率，且能夠做到活學活用。

有見現在的小孩子幾乎都被要求訓練得如十項全能，因此大部份小孩子最終都「周身刀，沒一把鋒利」。

有效果的學習方法需要着重「學習的質量」，而不是僅僅追求學習的數量。很多家長都誤解，以為子女學習得越多知識便會變得越聰明。因此，現在小孩子的行事曆忙碌得如年中無休，但實際上，這對小孩子的學習是否有實際的幫助呢？答案永遠都是學習的質量才是最關鍵和最重要。當學習的質量越高，學習效果也會變得越有效，也可以讓學習的知識牢記得更加深入。



學習的質量包括了學習的內容、學習的深度、學習的廣度等多個方面，我們必須注重學習的質量，才能夠產生真正的學習效果，使學習變得有意義。

我們嘗試回想過去一次學習的經歷，當自己能夠透過學習以掌握新知識的時候，在遇到有效果的學習方法後，我們那時候不是對學習充滿着期待和期盼的嗎？

我們最需要的是要堅持不懈地執行有效果的學習方法。

學習是需要長時間積累各種知識，和不斷地練習才能產生熟練的技巧，所以我們必須堅持不懈地執行一些有效的學習方法，才能夠獲得良好的學習效果。

在這本書裏，除了會為大家介紹神奇的 Mind Map 學習法之外，也會為大家介紹一些能夠協助大家快速連結 Mind Map 學習法的多感官學習技巧，例如：「五感學習技巧」。這些學習技巧都是屬於應用心理學範圍內的高效學習方法，讓學童在學習的過程中更容易理解和掌握相關的內容，及更有效率地把所學的知識存入我們的腦袋裡，也就是提升記憶力的意思。

為甚麼「死記爛背」不是一個高效的學習方法？

死記硬背是一種學生常用的學習方式，特別是在小學的學習階段，面對默書及考試都只靠死記硬背這種單一的方法來應對。它的優點是簡單易行，看似能夠快速地記住大量的知識點。然而，死記硬背的壞處比好處多許多倍，而這些壞處應該引起我們的重視。

首先，死記硬背缺乏理解。它只是簡單地把知識點記住了，卻沒有深刻地去理解相關的知識。這種記憶方式容易讓人陷入被動，只能機械式地搬字過紙回答測驗和考試的問題，根本無法真正掌握該知識的精髓。所謂的高分低能，就是源自於一班只懂得在考試卷上答問題，卻無法真正地運用所學知識於應用層面的人。

其次，死記硬背的讀書方法是非常容易遺忘的。這種記憶方式只能夠把知識儲存於短期記憶的層面，一旦於考試後沒有不斷地重複溫習和應用相關的知識，這些記憶就非常容易被新的資訊所淹沒，很快就會被遺忘。如果我們只是單單為了應付考試而死記硬背的話，那些辛苦學習的知識將會在考試後不久就忘記得一乾二淨。大家嘗試回憶一下，在我們求學時辛辛苦苦靠死記硬背來學習過的東西，現在我們還記得幾多成呢？這樣的話，你們便會明白死記硬背的壞處了。

第三，死記硬背缺乏創造力。它只是簡單地重複記憶，缺乏靈活性和創造力。在現實生活中，尤其是在現今資訊科技發達的社會中，我們面對的挑戰已經不再是人類，而是人工智能。因此，我們要在未來的世界裏保持競爭力的話，就必須能夠靈活地運用所學的知識，這樣才能夠讓自己在任何情況中，都可以創造出各種創新的解決方案。如果我們在這個正面對人工智能步步進逼的時刻，卻仍然只是固守著死記硬背的學習方式，我們根本就無法應對複雜多變的情況，然後就會被人工智能所淘汰。

最後筆者想提醒大家的是，死記硬背的學習方法無法協助我們應對千變萬化的處境和新情況的出現。在現實生活中，經常會出現新的難題和挑戰。有社會工作經驗的人都清楚了解到，懂得「執生」就是職場上的基礎技能。我們時常需要根據各種情況，來作出不同的調整和創新，而死記硬背的知識在面對這些情況中，往往無法應對這些變化，最終就只能夠在原地站立，然後等待死亡而已。

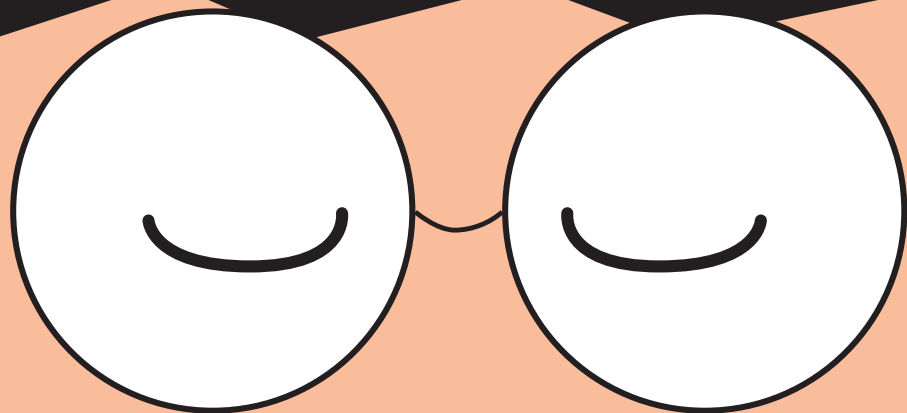
總而言之，死記硬背只是一種短暫的、表面的知識層面的記憶方法，完全缺乏深度理解和靈活應用能力，也不能滿足現實生活中對知識的真正需求。這種學習模式的優點，可能就只有在思想和感覺上對父母和學童創造一種錯覺，產生「我有好好努力地溫習了」的自我心靈滿足罷了。

我們應該在學習的過程中，注重理解知識、靈活運用和創造力的培養，不要只局限於死記硬背。我們可以通過多種方式來深入理解知識，例如實踐和探索。同時，我們也應該注重培養自己的創造力和靈活應對變化的能力，這樣才能真正掌握知識，應對複雜多變的現實生活。

這本書向大家推薦的 Mind Map 學習法正正是為了讓大家擺脫低效的死記硬背學習模式，協助大家在學習過程中，除了能夠享受學習過程的樂趣之外，也能夠提升理解知識及表達的能力，當然培養學童的創造力也是這本書希望跟大家分享的重點。

好吧！從今天起，我們把「死記爛背」捨棄，一起來學習這一套高效學習技巧吧！

# 改變 學習模式的 神奇探索式學習法



## 一、探索式學習模式的理論及技巧

記得筆者還在大學讀幼兒教育時，無論是學士學位的課程，還是碩士學位的課程，關於不同教學法（Teaching Approach / Teaching Pedagogics）的科目都是必修，也必定需要熟讀。在求學時期，聽過不同類型的教學法：High-Scope、全語文、混齡、螺旋式教學等等，亦有對比過不同國家的教學政策，發現很多教育法在外國的成效卓著，但把它應用在香港的學習環境中卻每每不是那回事。

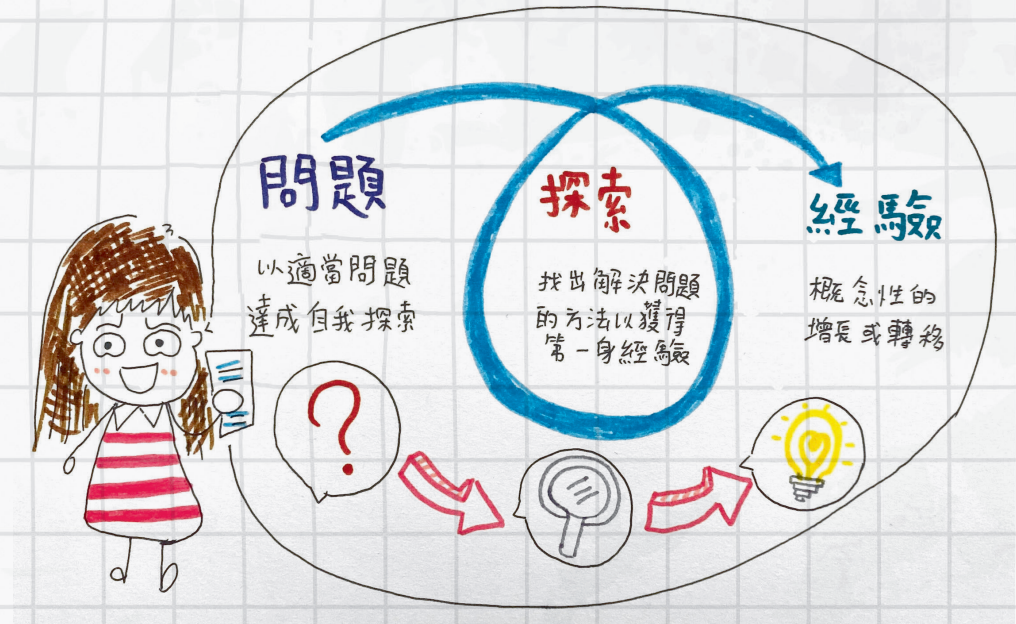
當我正式成為老師後，在數年的教學生涯中發現，不是那些教學方法不成功，而是在我們的思想中，認為成績、分數更重要，所以在幼稚園的學習中會要求學生懂得認讀文字、懂得執筆書寫、要學會加減數的運算，甚至乎有些幼稚園的高班還會出現評估和默書（他們叫記憶遊戲）等會有明確分數成績的評核。在這些強調成績和分數的活動下，家長與孩子都叫苦連天，不是投訴自己的子女不能乖乖坐定溫習，就是不斷與別人的孩子作比較、認為自己的子女能力不足；而年少的孩子更是在這樣注重成績的活動下害怕了學習，認為書本、學習是惡魔，讓他們被父母責罵。

我的教學生涯中既有十分傳統注重學業成績的名幼稚園，也執教過標榜愉快學習的國際幼稚園（只是標榜而已，實際也同樣注重成績，不過比傳統學校稍為愉快一點），亦有真正開心無壓力及功課的 happy school 幼稚園。我發現在不同類型的幼稚園中，學生的學習能力、口語表達能力、邏輯思維能力也可

以有巨大的差距，有的幼稚園學生能在幼兒班（K1）階段說出一整句完整的句子與人溝通，甚至可以反問陌生人一些問題，可以獨立地思考問題且能提出解決問題的方法；但同樣階段的學生有的卻只能說簡單的幾隻字，害怕與陌生人接觸、需要在成人的協助下才能解決問題。

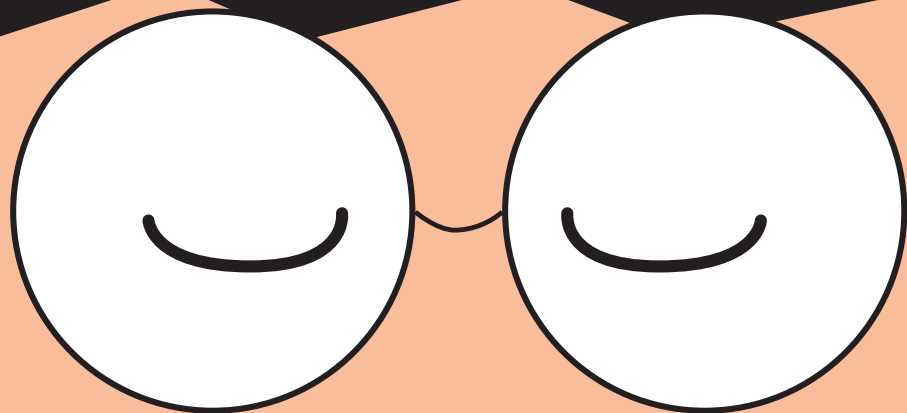
讓我記憶十分深刻的是那所沒有任何功課和評估（需要學生執筆做卷的），甚至乎沒有課本的幼稚園。這所學校的教學模式和學生的學習表現足以令我對香港的教育大大改觀，亦十分驚歎這所幼稚園的學生（無論是哪一個年級）的口語表達能力、探索能力、思考能力足以媲美一些小學生。他們能夠以完整的句子向別人（甚至陌生人）提出自己的疑問，可以就着一個主題或自己感興趣的課題進行探索和研究，甚至可以自己提出一些實驗的程序進行討論，並且過後能夠向人清晰地分享自己在實驗過程中所得到的結果、想法和意見。（簡直就像是中學做科學實驗的過程！）在整個學習過程中，學生都是主動且投入的，亦十分之好學，很多困難也能夠獨立思考並且自行解決問題。

我在好奇之下發現這所幼稚園所實行一個十分特別的課程——「問題－探索－經驗」（Questioning-Exploration-Experience，簡稱 QEE）的建構課程，這個課程由香港教育大學兩位教授：陳美蓮博士和陳聲佩博士在一九九六年提出，當中把 Jerome Bruner、Allison Gagné 和 Wanda Wechsler 在一九七六年提出的鷹架理論（Scaffolding Theory），以及 Lev Vygotsky 的社會文化學習理論和近期發展區（Zone of Proximal Development，縮寫為 ZPD，即是學生能夠學習和成長的區域）作為理論依據，



提出孩子在學習新知識和技能時需要主動參與學習活動，透過自己與同儕動手參與和成人的適當指導下去建構他們自己的知識和技能。在探索過程中，老師提供的適當環境和引導，加上學生需要與他人合作、交流和討論，這些學習的互動能有效地促進 ZPD 的發展，讓擁有比較多生活經驗和知識的學生與比較少生活經驗和知識的學生，能夠進行一個有效的社會文化學習，讓能力較低的學生可以透過學習交流的過程，進行比他們目前能力範圍更高階的學習活動，而能力高的學生則能通過與他人合作，更好地理解 and 應用新知識和技能，並將其轉化為長期的記憶和技能。

# 一張紙的 無限延伸 魔法



## 一、探索式學習與 Mind Map 結合帶來的魔法

「問題－探索－經驗」是一個主要提倡訓練探索者的思維能力和解難能力，教導他們學會如何在探索過程中發現問題，再尋找答案解決問題的一個思考歷程的教學模式。

這個教學模式在進行教學時，老師（成人）的角色除了是共同參與活動的協作者外，更需要擔任記錄者，為探索者在過程中記錄他們的發現和研究成果。而在記錄的過程中，記錄者會以 Mind Map（心智圖）的形式來把探索者在整個思考歷程中的所有發現和成果記錄下來，Mind Map 圖上所記錄着的就是探索者所有的思考歷程。

在過往運用「問題－探索－經驗」的教學經驗中，除了學生的解難能力和探索能力令我驚訝外，他們的記憶力亦令人讚歎不已，學生們往往能在一整個月、甚或一個半月探索過程的最後回顧階段，十分詳細地把過往所探究過的要點說出來，甚至在過後的數個月還記得當時的探索內容和結果。而重要的是，整個探索期間並沒有出現所謂的教科書，除了日常的照片作記錄外，便是老師在每次探索過程中和「經驗」階段時與學生所繪畫的 Mind Map 作記錄。

記得有一次完成了「大自然的天與地」主題探索活動後，為了測試學生們（當時的幼稚園 K1 學生，大概三至四歲階段）是否真的還記得整個月份的主題探索內容，我刻意地在最後一

堂回顧總結的課堂中，一開始便問他們：「記得我們探索了甚麼嗎？」，當中只有幾位幼兒回答了：「大自然！」、「有去執樹葉！（拾樹葉）」、「有煮香草雞肉！」、「仲有一齊研究唔同嘅花呀！（一起研究不同種類的花朵）」，大多數回應都是探索活動期間比較特別的活動，但至於為甚麼由「大自然的天與地」的主題發展到執拾樹葉、製作香草雞肉、再轉移到研究花朵的轉變過程，他們卻回答不了。



探索主題的成果展示

直到我拿出一張記錄了我們「大自然的天與地」主題的 Mind Map 圖畫紙出來，整班幼兒好像是「活了過來一樣」，開始告訴我在課題開始時，因為他們並不知道甚麼是「大自然」，所以就着「大自然」這個詞語我們作出了討論，並把「大自然」定義為：（一）非人造的（不是製作出來的），（二）有動物，（三）有花草樹木，只要出現這三種情況便是「大自然」。

之後，他們再提出了在大自然中會出現的物品，分別有：白雲、太陽、下雨和影子，我們把這些景物歸類為「自然景象」，是日常生活中常見到的事物；除此之外，大自然會出現樹林，在樹林中會有石頭、草地、花朵和樹。正因為當時的幼稚園位於一個大自然的校區中，因此提到樹林的出現，我們便在探索期間親身到達樹林中進行探索，並在當中發現了不同形狀和顏色的樹葉，分別是：紅色、綠色、啡色、紫色和黃色，有些樹葉更會散發香味，這些散發出香味的樹葉經過幼兒不斷打探之下（詢問成年人和廚師）發現原來是香草，並且有不同的種類和可以用來煮食。過程中，為了用香草進行煮食，幼兒又探索了不同種類的香草：薄荷、香茅、九層塔和紫蘇，並且進行了投票選出用來煮食的食物（雞肉粒）。



探索樹葉

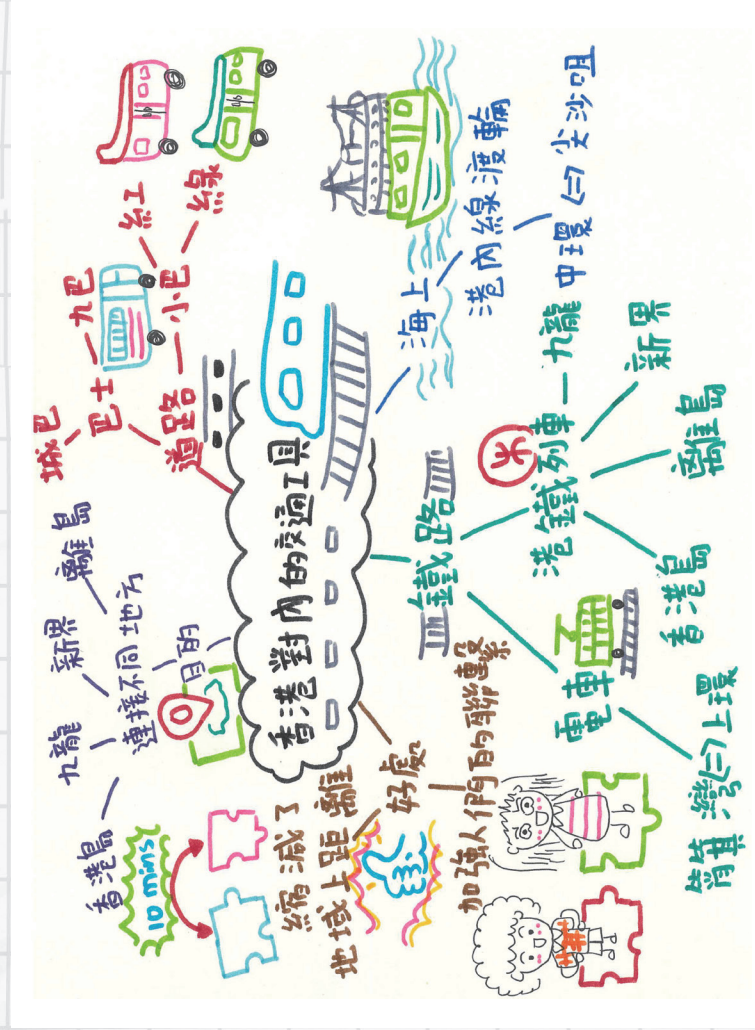
### 探索花



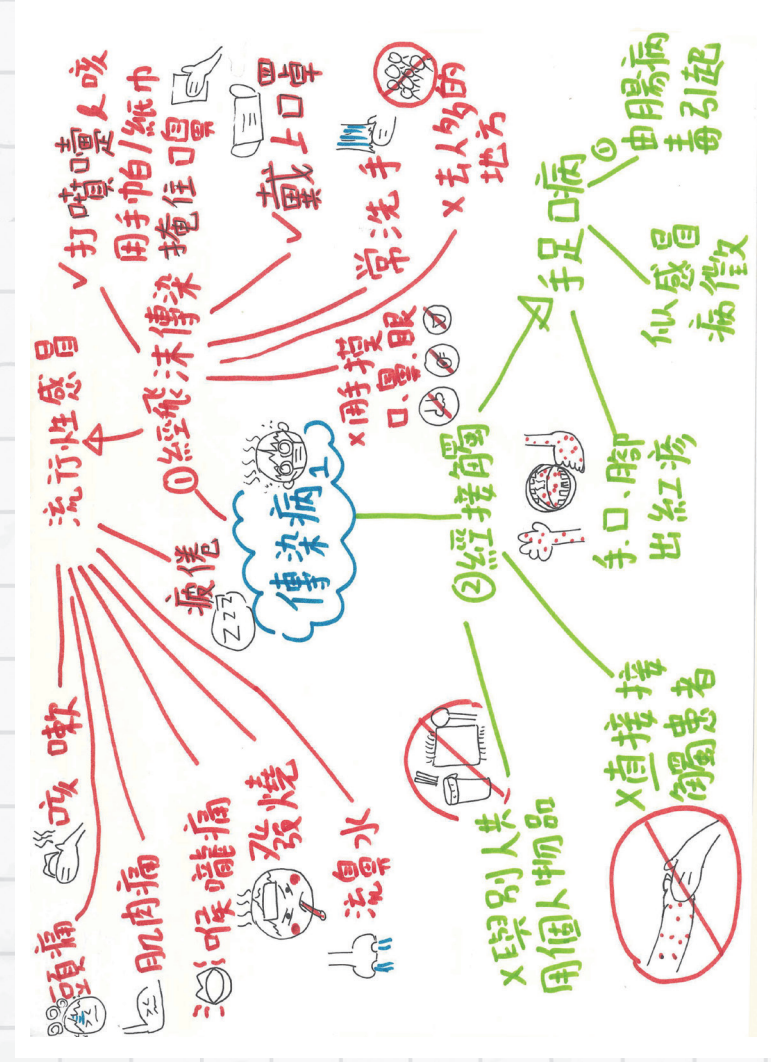
在其後的煮食過程中，幼兒更體驗了如何運用香草烹調雞肉的過程和步驟、學會如何判斷肉類是否煮熟了，以及煮食時需要運用到的工具和調味料。

7. 在關鍵字詞或字句附近的位置加入與字句相關的插圖以豐富 Mind Map 筆記。

以下是更多有圖常識科的 Mind Map 溫習筆記示範：



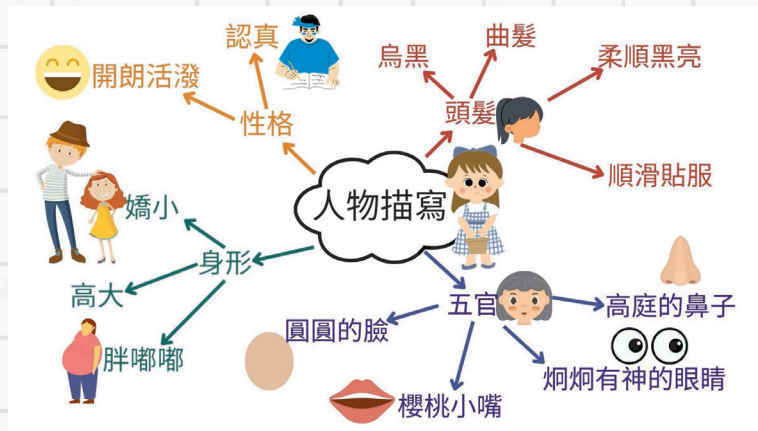
香港對內的交通工具 Mind Map 3



傳染病 1 Mind Map

## 2. 高小階段開始的詞彙建立 Mind Map 筆記法

踏入高小，學童已建立一定數量的詞彙，對句子組織表達的應用也有一定的概念。高小（小學四年級至六年級）的中國語文科，會教導學童寫作描寫文、抒情文以及描寫抒情文，描寫和抒情需要用上不同的詞彙描寫人物、景物和心情，因此在高小的詞彙量 Mind Map 圖表中，我們需要幫助學生建立一個個有關描寫人物、景物和心情的詞彙 Mind Map。



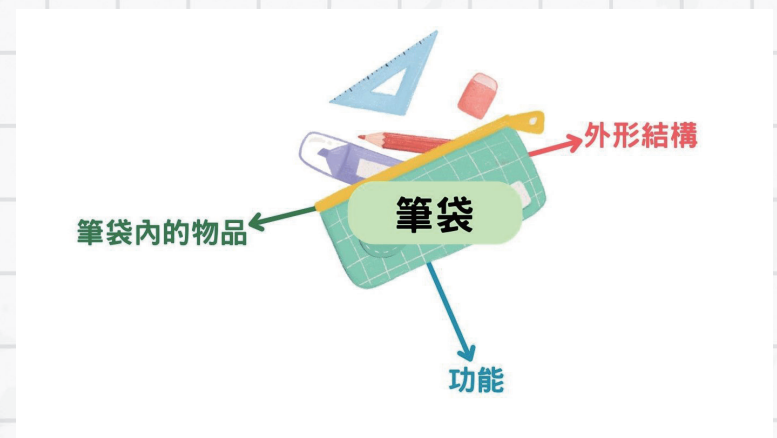
人物描寫詞彙 Mind Map

如描寫人物時，我們可以從人物的外型着手，從頭髮、五官開始建立不同的描寫詞彙，如頭髮、眼睛、鼻子、嘴巴的形容詞；身高、外型的形容詞；描寫做事態度的形容詞等，繪畫此類 Mind Map 時，學童可以從中建立不同描寫人物的詞彙，從而提升寫作技巧。

以下是一些小練習，大家可以嘗試建立不同描寫主題的詞彙 Mind Map：



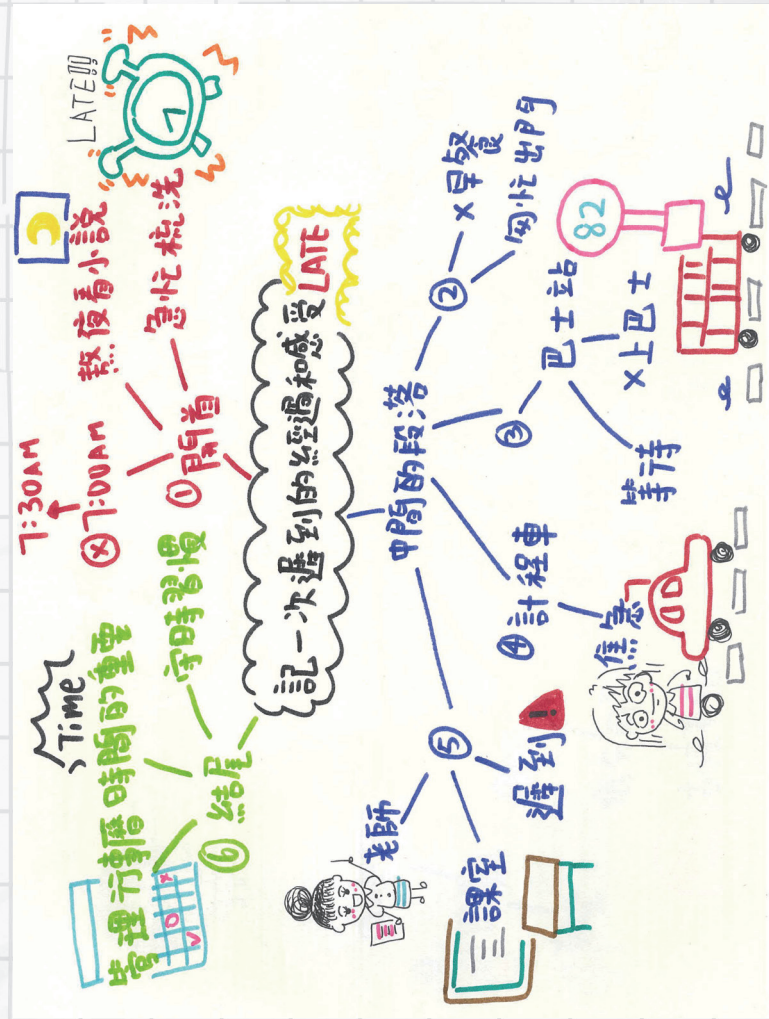
書包練習



筆袋練習



以下以「記一次遲到的經過和感受」為題，示範以 Mind Map 的形式繪製寫作大綱：



記敘文例子 Mind Map

高小程度的記敘文示範文章：

今天，我上學遲到了，但我一直都是一個守時的學生。為了準時在早上七點起床，我一直都有早睡的習慣，因為我昨晚熬夜閱讀小說，所以今天早上一直睡到了七點半才能夠睜開雙眼。當我看到手機上的時間時，不禁嚇了一跳，立即急急忙忙地起床梳洗及換上校服。

我抱着僥倖的心態想像，只要自己能夠加快動作的話，一定還有足夠的時間準時到達學校。但事實上，儘管我已經加快動作，時鐘的分針和秒針滴答滴答地動着，轉眼間，我察覺已經來不及吃早餐了。於是我立即拿起書包就出門了。

當我以時速百多米的極速來奔跑至附近的巴士站時，巴士已經早我一步在我面前離開了。我只好按耐着焦急的心情等待下一班車。今天，我在等待巴士的過程中，總覺得時間過得比平時慢得多，手錶上的時鐘顯示明明只過了三分鐘，但我察覺就像過了數年似的。我心急如焚地站在巴士站等了好久，心裏充滿了焦急和不安，因為我知道自己將會遲到了！

最後，我決定還是轉乘計程車趕去學校吧！在我拼命地在馬路邊揮手之後，終於成功截到了一輛計程車。我立即打開車門跳上車，並焦急得口齒不清地告訴司機我要趕去學校。司機聽後隨即開車，並且友善地關心我為何這麼趕。我解釋說：「我快要遲到上學了！」他點了點頭，就開始加速。計程車飛快地在馬路上行駛，為我爭取一分一秒。

# “如何應用 Mind Map 提升考試記憶力”



的溫習筆記術

作者：張潤衡、譚寶雲老師（寶雲老師）  
編輯：NaNcy  
設計：4res  
出版社：紅投資有限公司（青森文化）  
地址：香港灣仔道一三三號卓凌中心十一樓  
出版計劃查詢電話：(852) 2540 7517  
電郵：editor@red-publish.com  
網址：http://www.red-publish.com

香港總經銷：聯合新零售（香港）有限公司  
台灣總經銷：貿騰發賣股份有限公司  
地址：新北市中和區立德街136號6樓  
(886) 2-8227-5988  
http://www.namode.com

出版日期：二零二三年七月  
圖書分類：教育／心智圖  
國際標準書號：978-988-8822-90-4  
定價：港幣110元正／新台幣440圓正

版權所有 不得翻印



本書是專為香港學生  
而設的 Mind Map  
溫習筆記工具書  
!

是根據香港的教育制度、  
考試模式而重新設計的  
Mind Mapping 技巧，讓學生  
輕鬆繪畫 Mind Map 溫習筆記，  
掌握課文重點學習內容，輕鬆應付考試和  
日常的學習。

## 實用內容包括：

中文所有寫作體裁的技巧及 Mind Map templates

- 實用文基本結構
- 記敘文
- 描寫文
- 抒情文
- 議論文
- 說明文

中英文語彙學習 Mind Map

英文多種時態 (tenses) 的 Mind Map

- 現在式 (Present Tense)
- 現在進行式 (Present Continuous Tense)
- 過去式 (Past Tense)
- 過去進行式 (Past Continuous Tense)
- 將來式 (Future Tense)
- 現在完成式 (Present Perfect Tense)

數學科的溫習 Mind Map 筆記

常識科的溫習 Mind Map 筆記

ISBN 978-988-8822-90-4



9 789888 822904 >



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台

加入我們：[www.red-publish.com](http://www.red-publish.com)

ModE.

上架建議：教育／心智圖

定價：港幣 110 元正／新台幣 440 圓正