

張潤衡、譚寶雲（寶寶老師）著

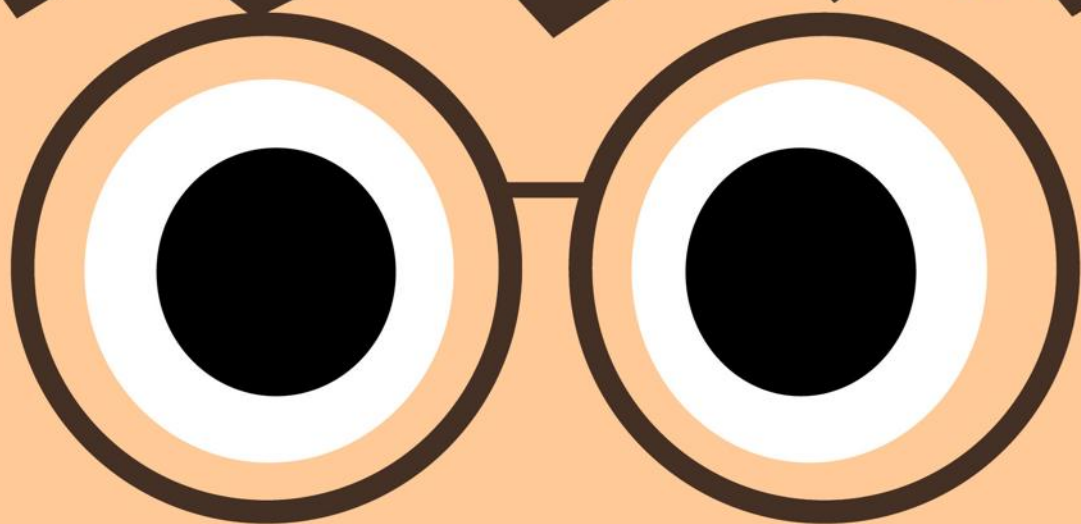


其實考試

秒速提升學習
專注力和記憶力

可以好

easy!



這些情況
是否
經常發生？

- 做功課拖拖拉拉，專注不到幾分鐘就分心？
- ★ 總是等到考試前才臨急抱佛腳，結果整晚睡不着？
- 上課時明白了，回家卻記不起來？
- ★ 考試時粗心大意，連簡單題目都答錯？



隨書附送

「專注力 x 記憶力」雙核心訓練課程，
一起輕鬆掌握學習訣竅！





張潤衡
譚寶雲老師
(寶寶老師)
合著

“其實考試
可以好 *easy*!”



秒速提升
學習專注力和記憶力



張潤衡先生, MH

生命動力培訓及輔導有限公司創辦人、資深應用心理學及正向心理學培訓導師、香港註冊社工、資深生命教育工作者、心靈勵志及親子教育書籍作家

a.k.a. 香港親子共學平台召集人及聯合發起人、香港基督教輔導學院客席講師

張潤衡先生曾於十二歲時經歷山火意外而身受重傷。經歷漫長的康復過程後，張先生憑著探究心理學的濃厚興趣，特意到外國進修行，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、催眠治療等知識。

張先生擁有超過二十年從事心理輔導及教育的工作，並且在過去十年專注於發展家長教育項目，至今已經主講數百場的家長教育講座及課堂，並且在電台及不同報刊發表了百多篇有關家長教育內容的節目及文章，深受家長歡迎。

此外，張生自少便開始參與不同種類的義務工作，包括：災後心理支援、家長支援工作、青少年工作、露宿者支援、及病人互助組織服務管理等……這些貢獻讓他獲得了香港政府頒發的榮譽勳章 (2014)、香港青年服務大獎 (2014)、宋慶齡基金會生命彩虹獎 (2014)、香港精神大使 (2010)、及香港十大傑出青年 (2009) 等榮譽。

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》、《如何應用 Mind Map 提升考試記憶力的溫習筆記術》

學術文章及研究報告：

《「活著的理由」2013 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
- 美國馬里蘭州大學 Baltimore 分校 - 重大壓力事件管理學證書 (CISM)
- 美國全國基督教輔導員協會 (NACC) 正式會員
- 美國哈佛大學 - 正向心理學課程證書
- 美國加州大學帕克來分校 - 應對靜觀與免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 (NFNLP) - 註冊督導導師 (Registered Master Trainer)
- 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）

譚寶雲老師擔任生命動力培訓及輔導有限公司總監及「腦力」學習教室督導及總導師。她亦是探索式 Mind Map 學習方法課程設計者及資深導師、日本故事繪本導師、親子教育及學習技巧書籍作家，以及資深教育工作者。

教育背景與專業發展

譚老師擁有豐富的幼兒教育經驗，曾於多間本港知名及不同類型的幼稚園任教。其中四年在香港教育大學幼兒發展中心任教，該中心開創運用「問題 - 探索 - 經驗」幼兒教育教學模式。在任職期間，她長期擔任級任及美術課程設計及總統籌老師。在教大就讀學士和碩士課程時，她師承杜陳聲佩教授、陳惠玲教授及關珊博士，學習探索式教學方法。

學術研究與貢獻

譚老師對幼兒教育、親子教育及生命教育的教學方式及相關研究有濃厚熱誠。在學士課程二年級時，她已成為國際學術會議的常客，多次於國際學術會議及報章上發表有關幼兒教育及探索式學習方法為主題的研究結果及學術文章。她設計的教育模式曾獲多位國際知名學者讚賞。

專業技能與教學特色

碩士畢業後，譚老師進修「日本故事繪本導師」的課程，熟習不同國家的繪本文化及各種說故事的模式和技巧。在與學童進行繪本活動時，她不僅能以生動有趣的方式傳遞故事背後的訊息，更能透過與不同年齡學童引用繪本作為媒介進行語文創作活動，讓學童在繪畫和句子創作過程中表達個人見解，同時提升口語表達能力、語文能力和創造力。

近年工作重點

近年譚老師專注於設計探索式 Mind Map 學習方法課程，以及發展學生個人成長及學術整全發展方面的課程研究工作，涵蓋幼稚園、小學及初中階段。此外，她積極推動家長的身心靈健康發展，每週參與統籌網上教學項目《為家長而設的週末課堂》，並至少每週負責主講一場家長教育講座。她擅長的講題包括 Mind Map 學習法、探索式學習方法、五感刺激故事學習法及故事繪本運用模式、正向親子關係等，其講座深受家長歡迎。

著作：

- 《贏在起跑線的升小攻略》
- 《如何應用 Mind Map 提升考試記憶力的溫習筆記術》

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
- 英國劍橋大學 - 大腦學習與記憶發展學 - 教師應用指引課程證書
- 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：

- “Children's Creative Scientific Arts Learning”（創意科學性藝術學習）
- “Under the Questioning-Experiment-Experience (QEE) Approach, How Creative Scientific Art Activities Improve Young Children's 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》

序言

親愛的家長和同學們：

當我們決定撰寫這本《其實考試可以好 easy! ——秒速提升學習專注力和記憶力》時，腦海中浮現的不是那些光輝的學業成績，而是自己在學習路上跌跌撞撞的經歷。特別是作者 Stanley，小學六年都是班上的包尾分子，從未試過被人視為有「天賦」的學生。而作者寶寶老師也非所謂的「天才型」學習者，儘管她的小學和中學成績比 Stanley 好，但是考入大學的路程同樣是荊棘滿途。正因如此，我們比誰都更堅信：天資並非決定命運的唯一因素。

在這個資訊爆炸的平板世代，不論大人還是小朋友，我們的專注力都面臨前所未有的挑戰。社交媒體的 posts 及短片通知、即時訊息的干擾、各種網上短視頻的誘惑，無時無刻都在瓜分我們寶貴的注意力資源。

正如著名的《Peak: Secrets from the New Science of Expertise》一書所指出：“The right sort of practice carried out over a sufficient period of time leads to improvement. Nothing else.” 所謂的「天才」，其實都不是天生就成功，而是能夠保持高度專注於某一領域，並在其中投入大量有效的練習時間。而「刻意練習」（deliberate practice）的概念，主張卓越表現並非天賦決定，而是通過有目的、系統化的練習達成。因此，真正的專家都是經過大量有針對性的練習，而非單純依靠天賦。

回顧兩位作者的成長路，Stanley 一直專注於心理學領域的鑽研，如今有幸成為一名資深的應用心理學導師；而寶寶老師則多年來專注於幼兒教育和學習方法的研究，成為備受尊敬的教育工作者。正是這種專注，讓我們在各自的專業領域中取得不錯的成績，也促成了這本書的誕生。

我們深信：只要掌握正確的方法，人人都可以更接近自己的目標。雖然香港的教育制度或許存在不合理之處，但既然身處其中，我們能做的就是學習如何更好地面對。希望本書分享的「專注力 x 記憶力」雙核心訓練系統，能為各位在這競爭激烈的環境中提供實用的工具和策略。

更重要的是，我們想提醒各位：人生的終點不僅僅是學校考試或公開試。進入大學後，步入職場後，我們依然需要保持專注於自己所發展的領域，這樣才能擁有真正成功的人生。

願這本書能成為你學習路上的良師益友，讓你發現：其實考試，真的可以好 easy!

張潤衡、譚寶雲

二零二五年六月

目錄

作者簡介	4
序言	8

第一部分 解鎖學習密碼：專注力與記憶力大揭秘

第一章 揭開專注力的神秘面紗

1.1 專注力是什麼？為什麼它如此重要？	15
1.2 大腦的奧秘：我們如何集中注意力	18
1.3 專注力類型大解密：認識不同的專注力形式	20
1.4 魔法練習：五分鐘專注力挑戰	23

第二章 記憶力金庫：讓知識牢牢鎖住，考試輕鬆提取！

2.1 記憶的類型：感官、短期與長期記憶的奧秘	30
2.2 影響記憶的關鍵因素：睡眠、情緒、營養與專注力	37
2.3 記憶魔法師：掌握高效的記憶策略	43
2.4 趣味記憶法：透過遊戲建構超強記憶力	54
2.5 建立個人記憶系統：讓知識成為永久財富	61

第二部分 專注力UP！建構最強學習力

第三章 學習空間改造術：建構高效學習基地，KO分心怪！

3.1 結構性環境設置的定義與重要性	69
3.2 學校中的結構性環境設置及其啟示	72
3.3 家庭中結構性環境設置的多重益處	73
3.4 如何在家中建構一個能有效提升專注力的學習空間？	77
3.5 利用校外公共學習空間的策略	81

第四章 番茄學習法：玩轉時間，高效學習不費力！

4.1 番茄工作法的原理和步驟	86
4.2 番茄工作法的科學原理	88
4.3 如何應用番茄工作法於學習中	89
4.4 培養番茄工作法習慣的技巧	92
4.5 如何處理干擾？	94
4.6 番茄學習法的家庭實施建議	96

第五章 學習工具寶盒：開啟學習加速器，事半功倍！

5.1 傳統學習工具的智慧運用	102
5.2 心智圖（Mind Map）：思維可視化的強大工具	105
5.3 多感官視覺提示法	111
5.4 電子學習工具的精明選擇	118
5.5 學習管理與組織工具	121
5.6 組合使用工具的最佳實踐	125

第三部分

記憶力MAX！輕鬆記住所有知識點

第六章 改善飲食習慣，提升專注力！

6.1 食物與專注力的科學關聯	132
6.2 影響專注力的食物陷阱	134
6.3 提高專注力的天然腦食物	137
6.4 實用飲食策略	142

第七章 睡眠充電站：一夜好眠，學習效率翻倍！

7.1 香港學童睡眠現況：令人憂慮的情況	148
7.2 睡眠與記憶的關係	150
7.3 不同年齡段孩子的睡眠需求	154
7.4 改善睡眠質量的方法	156
7.5 特殊情況的睡眠管理	161

第八章 高效的溫習秘笈：融會貫通，考試不再怕！

8.1 溫習迷宮：現今學生面對的挑戰	168
8.2 家長協助策略：提升複習效能	172
8.3 有效溝通：提升專注力的關鍵	174
8.4 考試貼題準確率高達 85% 的溫習策略	179

第四部分

實戰演練，成就學霸之路

第九章 模擬考試：提前預演，考場自信滿滿！

9.1 模擬考試的重要性	193
9.2 如何進行有效的模擬考試？	195
9.3 模擬考試後的深度分析	199
9.4 特殊考試類型的模擬技巧	204
9.5 家長如何協助模擬考試？	206

第十章 持續進步：建立學習的良好習慣，邁向精彩人生！

10.1 良好學習習慣的重要性	212
10.2 如何培養良好學習習慣？	214
10.3 學習的持續性：點燃終身學習的火焰	217
10.4 總結：專注學習的魔法旅程	220

附件：SNAP-IV 評量表	222
· 學習專注力與記憶力升級網上課堂及免費學習群組參加資訊	226

第一章

揭開專注力的神秘面紗



專注力是什麼？ 為什麼它如此重要？

專注力：學習與成功的基石

在現今紛擾的社會中，專注力已成為一項珍貴的能力。不論是學生、上班族，還是各行各業的專業人士，都需要具備良好的專注力才能在工作或學習中取得優異的表現。那麼，究竟什麼是專注力？為何它在我們的生活中扮演着如此重要的角色？

專注力，簡單來說，就是將我們的注意力完全投放在特定的事物或任務上，同時有意識地過濾掉周遭的干擾因素。美國國家學習研究委員會（2000）的研究指出，專注力是影響學習成效的關鍵要素之一。當學生能夠專心致志地投入學習時，不僅能更有效地吸收知識，更能深入理解課程內容，並將所學的知識牢固地儲存在記憶中。

在日常生活中，專注力的重要性體現在多個層面。首先，在學術領域中，具備良好專注力的學生往往能夠更快掌握新知識，在考試中取得更優異的成績。這是因為他們能夠在課堂上全神貫注地聆聽老師講解，準確捕捉重要的資訊，並在做作業時能夠保持高度專注，減少產生錯誤。

其次，在職場環境中，專注力同樣不可或缺。當我們專注於工作上的任務時，不僅能提升工作的效率，還能降低出錯率，以產出更優質的成果。許多有關專注力的研究顯示，頻繁被打斷工作的員工，需要額外的時間才能重新投入工作狀態，這不僅降低了工作效率，還可能影響工作質量。

在生活技能的培養方面，專注力也扮演着重要角色。無論是學習新的興趣愛好，還是培養某項技能，都需要持續的專注力作為支撐。例如，學習彈奏樂器、繪畫，或是進行運動訓練，都需要將注意力完全集中在當前的活動上，才能達到理想的學習效果。

更重要的是，專注力與問題解決能力息息相關。當我們面對複雜的問題時，需要集中注意力來分析問題的各個層面，思考可能的解決方案。良好的專注力能幫助我們更深入地思考問題，找出更有效的解決辦法。

此外，專注力還與個人的心理健康有着密切關係。當我們能夠專注於當下的事物時，更容易體驗到心流狀態（Flow State），這種狀態不僅能帶來成就感和滿足感，還能減輕壓力，提升心理健康水平。

然而，在這個資訊爆炸的時代，保持專注力變得越來越具有挑戰性。智能電話、社交媒體、即時通訊等現代科技產品不斷分散我們的注意力。因此，培養和維持良好的專注力變得格外重要。

總括來說，專注力是一項不可或缺的核心能力，它直接影響着我們在學習、工作和生活各個領域的表現。通過理解專注力的重要性，使我們可以認識到培養專注力的必要性，並採取相應的方法來提升這項關鍵能力。在接下來的章節中，我們將深入探討如何培養和提升專注力，幫助讀者在這個充滿干擾的世界中，更好地掌控自己的注意力資源。



大腦的奧秘：我們如何集中注意力

現今的人都喜歡使用平板電腦和手機來娛樂，青少年特別喜愛玩電子遊戲及從手機上觀看網絡影片，很多家長都發現子女可以專注地打機或看手機影片數小時，但要他們專心溫習卻往往難以持續超過十分鐘。這個現象令人不禁思考：為什麼我們的專注力會有如此大的差異？讓我們一起探索這個謎題，了解大腦是如何幫助我們集中注意力的。

大腦就像一部精密的電腦，內部有不同的區域負責不同的工作。根據腦神經科學家的研究，前額皮層（Prefrontal Cortex）就像大腦的指揮官，負責控制我們的專注力（Posner & Rothbart, 2007）。這個位於額頭後方的區域，如同一個智能開關，幫助我們決定將注意力放在何處。

當我們需要集中精神時，大腦會開始一連串奇妙的化學反應。首先，前額皮層會發出指令，促使大腦釋放一種稱為乙酰膽鹼（Acetylcholine）的化學物質。這種物質就像大腦的「專注力飲品」，能夠幫助我們更加專注（Sarter et al., 2016）。

同時，大腦會減少釋放一些可能導致分心的化學物質，例如多巴胺（Dopamine）。多巴胺雖然是使我們感到快樂的物質，但過多反而會使我們分心，讓我們不自覺地想要查看手機或觀看影片（Cools & D'Esposito, 2011）。

最有趣的是，我們的大腦就像肌肉一樣，越是練習就越發強健。當我們經常進行專注力訓練時，前額皮層就會變得更加「強壯」，更善於調節這些化學物質的平衡。這就是為什麼經常練習能夠逐漸提升我們專注力的原因。

然而要注意的是，我們的大腦也需要休息。就像運動不能持續不斷一樣，專注力也需要適當的休息才能保持最佳狀態。腦神經學家發現，大約每專注 45 分鐘就需要休息 5-10 分鐘，才能使大腦保持最佳的專注狀態（Ericsson et al., 2006）。

要使大腦發揮最佳的專注力，我們可以採用以下方法：

1. 保持充足的休息：確保每日有足夠的睡眠，讓大腦得以休息及恢復。
2. 建立規律的作息時間：固定的作息時間能幫助大腦更容易進入專注狀態。
3. 分段學習：將學習時間分成 45 分鐘一個段落，中間穿插小休息。
4. 營造適合的環境：選擇安靜、光線適中的場所，讓大腦更容易專注。
5. 適當運動：適量的運動能增加腦部血液循環，有助提升專注力。

理解了大腦運作的原理後，我們就能明白為什麼有時會感到特別專注，有時卻容易分心。最重要的是，透過適當的練習和調節，我們都能逐步提升自己的專注力。



專注力類型大解密： 認識不同的專注力形式

在日常生活中，我們經常聽到老師或家長說：「這個學生很專心」或「那個學生不夠專注」。但是，什麼是專注力？它真的只是一種單一的能力嗎？認知心理學（Cognitive Psychology）的研究告訴我們，專注力其實像一把瑞士軍刀，擁有多種不同的功能和類型。讓我們一起來認識這些不同類型的專注力，了解它們如何影響我們的學習和生活。

視覺專注力（Visual Attention）是我們最常使用的專注力類型之一。它使我們能夠將注意力集中在視覺信息上，例如閱讀課本、觀看黑板上的筆記，或專注於手機螢幕。研究顯示，良好的視覺專注力對學習效果有顯著影響，特別是在閱讀理解和數學學習方面。根據波斯納和彼得森的研究（Posner & Petersen, 1990），視覺專注力的訓練可以顯著提升學習成效。

聽覺專注力（Auditory Attention）讓我們能夠集中注意力在聲音信息上。在課堂上，學生需要運用聽覺專注力來聆聽老師的講解；在音樂課上，則需要專注於不同的音符和節奏。根據巴德利的工作記憶模型（Working Memory Model）（Baddeley, 2003），良好的聽覺專注力對語言學習和音樂培訓特別重要。這種專注力的發展對於學生的整體學習能力有重要影響。

心智專注力（Mental Attention）涉及到我們的思維過程，它讓我們能夠專注於解決問題、進行邏輯推理或創意思考。例如，當學生解決數學題目時，需要維持心智專注力來進行計算和推理。研究發現，心智專注力的訓練可以提升學生的問題解決能力和認知彈性（Cognitive Flexibility）（Diamond & Lee, 2011）。

持續專注力（Sustained Attention）是指在較長時間內保持注意力的能力。這種專注力特別重要，因為很多學習任務都需要長時間的專注，比如準備考試或完成專題研習。科學家發現，一般人的持續專注力大約能維持 45-90 分鐘，之後就需要短暫休息。根據羅森伯格等人的研究（Rosenberg et al., 2016），適當的休息時間對維持持續專注力至關重要。

選擇性專注力（Selective Attention）在充滿干擾的環境中顯得特別重要。它讓我們能夠在眾多刺激中選擇性地關注重要信息，同時忽略無關的干擾。德西蒙和鄧肯的研究（Desimone & Duncan, 1995）指出，選擇性專注力是學習效率的重要決定因素。例如，在嘈雜的課室中專注聆聽老師的講解，或在圖書館中專心閱讀而不受他人影響。

為了提升這些不同類型的專注力，我們可以進行有針對性的訓練。對於視覺專注力，可以通過找不同遊戲和速讀練習來加強；聽覺專注力則可以透過音樂欣賞和口語練習來提升；心智專注力可以通過解決邏輯題目和策略遊戲來培養；持續專注力可以使用番茄工作法（Pomodoro Technique）來訓練；而選擇性專注力則可以通過靜觀和多任務訓練來增強。以上提及的各種專注力訓練，將會在後面的章節中跟大家詳細介紹。

最重要的是要明白，每個人的專注力特點都不盡相同。有些人可能在視覺專注力方面表現出色，而在聽覺專注力方面較弱；有些人則可能相反。關鍵是要找出自己的強項和弱項，針對性地進行訓練和改善。通過了解和運用這些不同類型的專注力，我們能更有效地提升學習效果和工作效率。



魔法練習：五分鐘專注力挑戰

在這個充滿誘惑和干擾的數碼時代，要保持專注確實不容易。但是否知道，只需要短短五分鐘，我們就能開始訓練自己的專注力？這個簡單但有效的練習，源自正念靜觀（Mindfulness Meditation）的概念，被眾多研究證實能有效提升專注力。

為什麼選擇五分鐘？

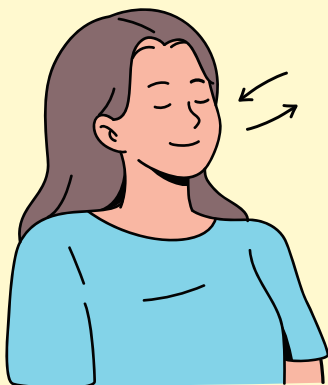
根據認知科學（Cognitive Science）的研究，大腦就像肌肉一樣需要循序漸進的訓練。哈佛大學的研究發現，即使是短短五分鐘的專注力訓練，也能帶來顯著的效果（Tang et al., 2007）。這就像是在健身房裏，我們不會一開始就舉起最重的啞鈴，而是從輕重量開始，慢慢增加。

基礎練習方法：

首先，請找一個安靜、舒適的地方坐下。可以是書桌前的椅子，也可以是床邊。姿勢要放鬆但保持警覺，脊背挺直但不要太緊繃。根據專注力研究專家坎培爾（Campbell, 2018）的建議，良好的坐姿能幫助我們維持清醒的意識狀態。

接着，設定計時器（Timer）五分鐘。建議使用溫和的鬧鐘聲音，避免太過刺耳的提示音，以免打斷練習時的專注狀態。

然後，輕輕閉上眼睛，將注意力放在呼吸上。感受空氣通過鼻子進入身體，再從鼻子呼出。不需要刻意改變呼吸的節奏，只要自然地呼吸就好。這種呼吸覺察（Breath Awareness）是提升專注力的基礎練習（Davidson & Lutz, 2008）。



在練習過程中，你可能會發現自己的思緒開始飄移：想着今天的功課、明天的考試，或是晚餐要吃什麼。這是完全正常的！腦神經科學（Neuroscience）研究表明，我們的思緒經常會不自覺地游移（Killingsworth & Gilbert, 2010）。當你注意到思緒飄移時，只要溫和地將注意力帶回呼吸就好，不需要責備自己。

進階練習建議：

1. 身體掃描練習：

除了專注於呼吸，你也可以嘗試將注意力依序放在身體的不同部位，從腳趾開始，慢慢向上移動到頭頂。這種身體覺察（Body Awareness）練習能增強專注力的廣度和深度。

2. 聲音專注練習：

把注意力放在周圍的聲音上，但不要對聲音作出判斷，只是單純地觀察它們的出現和消失。這種開放式監控（Open Monitoring）可以提升我們的覺察能力。

3. 漸進式時間延長：

當你能夠輕鬆完成五分鐘的練習後，可以逐漸增加時間到七分鐘、十分鐘，最終達到十五到二十分鐘。研究顯示，持續性的練習能帶來更持久的效果（Lazar et al., 2005）。

注意事項：

1. 保持耐心：專注力的提升是漸進的過程，不要期待立即見效。
2. 固定時間：最好選擇固定的時間進行練習，例如每天早上起床後或晚上睡前。
3. 環境控制：確保練習環境安靜，手機調至靜音模式。
4. 放鬆心態：不要給自己太大壓力，這是一個享受寧靜的過程。

研究顯示，持續進行這種專注力練習的學生，不僅專注力得到提升，學習效率也明顯改善。更重要的是，他們普遍反映感到更加平靜，壓力管理能力也有所提升（Tang et al., 2015）。

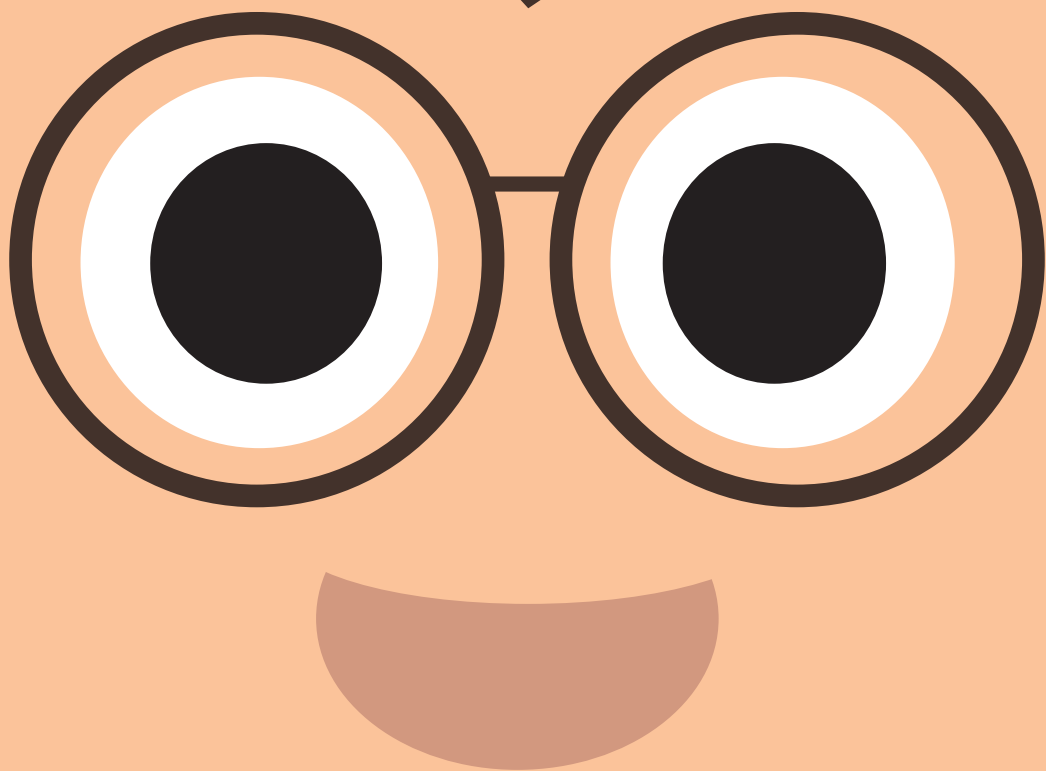
讓我們一起開始這個簡單但有效的五分鐘專注力挑戰吧！記住，關鍵不在於做得多完美，而在於持之以恆的練習。

參考資料

- Baddeley, A. (2003). Working memory: Looking back and looking forward. *Nature Reviews Neuroscience*, 4(10), 829-839.
- Cools, R., & D'Esposito, M. (2011). Inverted-U-shaped dopamine actions on human working memory and cognitive control. *Biological Psychiatry*, 69(12), e113-e125.
- Davidson, R. J., & Lutz, A. (2008). Buddha's brain: Neuroplasticity and meditation. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124(1), 1-38.
- Desimone, R., & Duncan, J. (1995). Neural mechanisms of selective visual attention. *Annual Review of Neuroscience*, 18(1), 193-222.
- Diamond, A., & Lee, K. (2011). Interventions shown to aid executive function development in children. *Science*, 333(6045), 959-964.
- Ericsson, K. A., Charness, N., Feltovich, P. J., & Hoffman, R. R. (Eds.). (2006). *The Cambridge handbook of expertise and expert performance*. Cambridge University Press.
- Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932.
- Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T., ... & Fischl, B. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *NeuroReport*, 16(17), 1893-1897.
- National Research Council. (2000). *How people learn: Brain, mind, experience, and school*. National Academy Press.
- Posner, M. I., & Petersen, S. E. (1990). The attention system of the human brain. *Annual Review of Neuroscience*, 13(1), 25-42.
- Posner, M. I., & Rothbart, M. K. (2007). Research on attention networks as a model for the integration of psychological science. *Annual Review of Psychology*, 58(1), 1-23.
- Rosenberg, M. D., Noonan, S. K., DeGutis, J., & Esterman, M. (2016). Sustaining visual attention. *Psychological Science*, 27(5), 722-732.
- Sarter, M., Lustig, C., & Howe, W. M. (2014). Cholinergic contributions to the cognitive symptoms of schizophrenia and the viability of cholinergic treatments. *Neuropharmacology*, 88, 542-553.
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213-225.
- Tang, Y. Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q., ... & Posner, M. I. (2007). Short-term meditation training improves attention and self-regulation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 104(43), 17152-17156.

第二章

記憶力金庫： 讓知識牢牢鎖住， 考試輕鬆提取！



作為家長的您有否試過在協助子女溫習的時候總是感到超級費力，就好像在拉牛上樹，用盡心力地教導他們後，卻發現他們在瞬間就把所學的內容忘記得一乾二淨？

作為學生的您有否試過在溫習的時候，明明非常努力去記住學習內容，但是一到測驗或考試的時候，那些曾經明明已經牢牢地記着了的知識，忽然消失得無影無蹤？

筆者就經常經歷這種困境，不論是在自己在求學的時候，又或是現在作為一位家長去協助兒子溫習的時候，這些情況都經常發生。記得兒子平時的默書表現明明不錯，但是一到測驗和考試的時候，之前溫習得滾瓜爛熟的生字庫存就消失得無影無蹤，為何有些知識能夠長久保存，例如他們總是能夠牢牢地記着那些卡通動漫的角色名稱和遊戲裏面的角色技能數值等，而有些實用的學習記憶卻稍縱即逝？

本章節將深入探討記憶力這個神奇的寶庫，帮助大家了解如何建立穩固的知識基礎，確保學習成果能夠妥善保存，並在考試時輕鬆提取那些學習記憶。



記憶的類型： 感官、短期與長期記憶的奧秘

記憶的類型

人類的記憶系統猶如精密的機器，分為不同部分協同運作。心理學家發現，我們的記憶可分為三大類型：感官記憶、短期記憶和長期記憶。這三種記憶分類對我們理解學生的學習過程和改善學習方法提供了非常重要的影響。

感官記憶（SENSORY MEMORY）

感官記憶是透過五感——視覺、聽覺、嗅覺、味覺和觸覺——來接收外界的資訊，這類記憶極其短暫，通常只維持數秒鐘。心理學家艾賓豪斯（Hermann Ebbinghaus）的研究顯示，若不加加以特別注意，感官記憶會迅速消失。

在學習環境中，感官記憶的重要性往往被低估。當教師寫黑板或展示教學投影片時，



學生的視覺感官記憶捕捉這些信息；當老師口頭講解時，聽覺感官記憶暫時儲存這些聲音。這種記憶雖然短暫，卻是所有學習的第一道門檻。

舉例來說，當學生在學校操場經過時，聽到有人呼喚他的名字，但由於當時正專注思考其他事情，過了一會兒才反應過來：「剛才有人叫我嗎？」這正是感官記憶的例子——聲音訊息已進入感官記憶，但很快就消失了。

在課堂上，這種現象尤為常見。老師可能剛剛講解了一個重要的概念，但如果學生當時正在想其他東西或被窗外的景色吸引，那麼這些寶貴的信息可能連感官記憶的門檻都沒能跨過。這解釋了為何有時學生會說：「老師剛才說了什麼？我沒聽見。」實際上，聲波確實傳到了他們的耳朵，但由於缺乏注意力，這些信息未能進入更深層次的處理。

針對感官記憶的學習策略：

1. 多感官學習法：同時調動多個感官參與學習，例如邊聽錄音邊閱讀文本，或使用手勢輔助記憶單詞，這樣即使一個感官通道的記憶消失，其他通道仍可能保留信息。
2. 注意力引導：在重要信息出現前使用明確的提示語，如「請特別注意以下這點……」，將注意力集中在關鍵信息上。
3. 改善環境：減少學習環境中的無關感官刺激，例如關閉電視、減少背景噪音，以免分散學生對學習內容的感官接收。

短期記憶 (SHORT-TERM MEMORY)

短期記憶能維持約 15-30 秒，且容量有限，一般成年人約能同時記住 7 ± 2 (5-9) 個項目。心理學家米勒 (George Miller) 於 1956 年提出這個「神奇的數字 7」理論。對於兒童而言，這個容量可能更小，小學低年級學生可能只能同時記住 3-5 個項目。

短期記憶在學習過程中扮演重要的「工作台」角色。當學生閱讀一道數學題時，需要在短期記憶中同時保持題目條件、已知數據和解題步驟，才能成功解答。如果短期記憶負荷過重，學習效果就會大打折扣。



例如，老師指示學生抄寫功課「32 頁，第 5-7 題，必須使用藍色筆完成，明天交」，這段資訊暫時儲存在短期記憶中。若學生沒有立即記下或重複這段資訊，很可能片刻後就會忘記一部分，導致僅完成「第 5-7 題」但忘記使用藍色筆或忘記明天交的要求。

香港的教育系統往往要求學生處理大量信息，例如一節英文課可能要求學生同時記住十個新的英文單詞的拼寫、發音、詞性和用法。這種信息量很容易超出學生短期記憶的容量，導致部分信息「溢出」而無法被有效處理。

針對短期記憶的學習策略：

1. 分解複雜指令：將多步驟指令分解為簡單的單一步驟，一次只給出一個指令，等完成後再給下一個。
2. 養成記錄的習慣：培養隨手記筆記的習慣，將短期記憶中的信息及時轉移到外部存儲（如筆記本）中。
3. 信息組塊化：將零散信息組合成有意義的「組塊」(Chunks)，例如將電話號碼 2598-7654 分組記憶而非記憶 8 個獨立數字。
4. 複述策略：教導學生收到重要信息後立即在心裏重複 2-3 次，這能顯著延長短期記憶的保持時間。
5. 使用視覺輔助：對於視覺學習者，將口頭信息轉化為圖形或圖表形式可以增強短期記憶保持能力。

長期記憶 (LONG-TERM MEMORY)

長期記憶猶如我們腦袋裏的「硬碟」，能儲存大量資訊，且保存時間極長，甚至終生。長期記憶可進一步分為不同類型，了解這些類型對於改善學習策略非常重要。

陳述性記憶 (DECLARATIVE MEMORY)：可用語言表達的記憶

- 語義記憶 (Semantic Memory)：事實、概念和知識，如「香港的人口數量」、「水的化學式是 H_2O 」、「英文字母表」等。這類記憶是學校教育的主要內容，也是考試中最常測試的部分。

其實考試可以好 *easy*!
——秒速提升學習專注力和記憶力

作者：張潤衡、譚寶雲（寶寶老師）

設計：4res

插圖：譚寶雲（寶寶老師）

相片／插圖處理：Dawn Kwok

編輯：容慧心

紅出版（青森文化）

地址：香港灣仔道 133 號卓凌中心 11 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：香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路 36 號中華商務印刷大廈三字樓

台灣總經銷：貿騰發賣股份有限公司

新北市中和區中正路 880 號 14 樓

(886) 2-8227-5988

<http://www.namode.com>

出版日期：二零二五年七月

圖書分類：心理／專注力／學習

國際標準書號：978-988-8917-50-1

定價：港幣 110 元正／新台幣 440 圓正

版權所有 不得翻印