

強化記憶簡單做

目錄

- 前言
- 何謂記憶力
- 影響記憶力的因素
- 如何加強記憶力
- 自我練習小撇步

前言

- 在知能正常逐漸退化為阿茲海默症的過程中，有一灰色過渡地帶，稱為輕度知能減退。

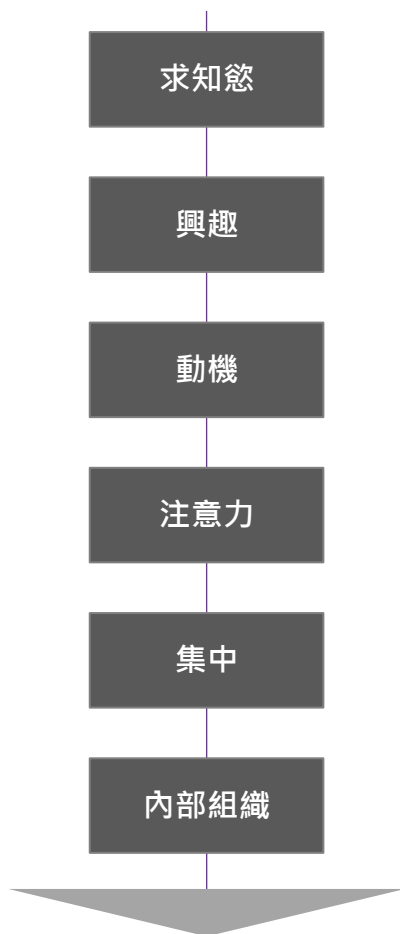
- 患者與其家屬均認為患者記性不好
- 記憶檢查顯示其記憶力比同年齡及同教育程度者為差
- 其他一般知能正常（如語言、執行能力、空間辨識能力等），日常生活及工作不受影響，所以尚未嚴重到失智症的程度

- 相對於正常老年人，每年只有1~2% 會退化成阿茲海默症
- 輕度知能減退者則每年約有10~15% 的人，會轉變為阿茲海默症，然而並非所有的輕度知能減退者均會變成阿茲海默症。
- 在神經心理測驗中，以短期記憶之減退最能預測阿茲海默症的發生。所以加強記憶訓練，並鼓勵持之有恆地自我練習，以延緩或預防退化成為阿茲海默症的速度，是我們所努力的方向。

何謂記憶力



記憶力是一個人對於事物理解熟悉的程度。



長期記憶

影響記憶力的因素

生理因素

圖

如睡眠不足、甲狀腺功能不足、血糖過低、外傷、疾病、或年老而造成腦部功能退化等，都會影響記憶力。

心理因素

圖

如焦慮、緊張或憂鬱等，都會影響記憶力。

其他因素

圖

如外在因素的干擾，像吵雜的環境或被其他事物所吸引無法專心。訊息缺乏有系統的整理，都會造成記憶力不好的現象。



研究顯示

較常生病的人比身體較為健康的人，
有明顯的記憶力困擾。

如何預防阿茲海默症？



多動腦



保持心情愉快



維持清淡飲食



多運動



高血壓或糖尿病患者定期服藥

影響記憶力的因素

運動有助於記憶力

運動過程中，腦部除了啟動不同運動系統，協調各部位的動作外，運動者也在思考。



研究顯示

- ✓ 動物研究：運動可以刺激海馬迴神經細胞的發展和成長（海馬迴在腦中負責學習與記憶的部份）。
- ✓ 規律的運動可以增加大腦衍生一種滋養因子BDNF（Brain-Derived Neurotrophic Factor）。BDNF是腦部學習、持續強化、維持神經細胞健康、生存以及受傷時的保護，所不可或缺的蛋白質。

健走能避免老年失智



人體肌肉持續力隨年齡增長而衰退，60歲的下半身腿力僅為20歲的四成。
健走鍛鍊的主要部位為下肢，因此可減緩老化。

60歲以上
每週運動三次
每次45分鐘

維持較好
認知功能

影響記憶力的因素

如何正確健走



步伐跨大



膝蓋微彎



雙臂擺動



保持抬頭挺胸



跨步後腳跟先著地，再有意識地順序讓腳底、腳趾順序著地，接著再以腳趾用力蹬離地面。



擺動雙臂使上下臂呈現一直線，有節奏地擺到胯後，向上則擺到與肩同高。

影響記憶力的因素

良好的睡眠可加強記憶力



研究顯示

- ✓ 學習某一事物後馬上就寢，相較於醒著繼續做其他事情，有較好的學習效果。
- ✓ 睡覺時大腦會整理白天所學習的事物，幫助記憶更不容易消失。

如何確保品質良好的睡眠？



不要在太晚的時間進食。



就寢前避免胡思亂想擔心憂慮的事。



就寢前避免從事激烈活動造成情緒亢奮。



不要自行服用安眠藥，務必詢問醫師意見。



維持固定的作息時間。

如何強化記憶力

強化記憶方法一: 加強注意力

注意力對於記憶力有絕對的影響。有時候好像可以同時處理許多事情，其實只是在每件事情間穿梭處理。



穿梭處理



同時處理



將全部注意力投注在要學習的事物上，一次只應付一件事，以達到最佳的記憶效果。

如何強化記憶力

強化記憶方法二：擴展備忘錄記憶 – 工作記憶

注意力



工作記憶



長期記憶

工作記憶是**暫存的備忘錄**，只能應付有限的資訊。
大多數人一次只能記住**七個項目**，不論是文字、數字、影像、聲音、符號或概念。

強化記憶方法三：熟悉有助於記憶

圖：騎腳踏車

圖：輾過不平的東西

圖：拉回傾斜車

當從事一件十分熟悉的事務，如騎腳踏車，突然間碾過一個不平的東西，熟練的騎車技術，讓你能瞬間把傾斜的車子拉回安全的位置。



經過反覆接觸，不斷的演練，能使大腦在不知不覺中，就逐漸吸收所接觸的事。

如何強化記憶力

強化記憶方法四：視覺化與記憶術

1 影像記憶



視覺影像記憶是多數人**最有效**的訊息接收方式。人類大腦中大約有**40%**的區域專門處理視覺官能，遠超過其他的感官。

只要產生鮮明難忘的影像，就比較容易把資訊牢牢存入長期記憶的儲存庫中。

2 虛擬快照

虛擬快照是根據記憶和創意想像，自行創造的影像。影像愈詳細，往後就越容易回憶。

例如：在不同年齡依照生活經驗及已存在的感官印象，找出和**蘋果**相關的圖像聯想。

圖：孩童想像童書中看過的蘋果卡通人物

圖：老年人想像蘋果汁

3 字彙圖像化

對每一個字彙，創造一個色彩繽紛、且詳細生動的視覺影像。

例如：想像「玫瑰」，不要只想像是一朵花，而是要想像出：帶有光亮的露珠、上有瓢蟲、枝條帶刺的鮮豔亮麗的黃玫瑰花。

圖：黃玫瑰、有露珠、瓢蟲、枝條帶刺

如何強化記憶力

強化記憶方法五: 將訊息組織分類

1 多重儲存位置 記憶時，盡可能以多種角度去思考。

不同的角度，能提供不同的意象，透過視覺影像意念的擴展，連帶找到訊息新的儲存地點。

例如：見到「淡水」，同時儲存其他訊息包括捷運站、漁人碼頭等。

圖: 淡水字樣，捷運站、漁人碼頭



訊息儲存在腦中的地方愈多，就愈持久不退且容易被尋獲。

2 真實化

學習事物時，自問一些有助於澄清該資訊的問題，幫助了解與記憶。

例如：人體內血管總長度為96,000公里 = 開車環島100圈

圖: 人體及血管、環島圖



記憶訊息所產生的連結度愈大，往後要回想時就愈容易。

如何強化記憶力

強化記憶方法六：開口說，記得多



透過對於所要儲存訊息，經過詳細的闡述後，讓訊息能被更豐富的儲存在多個地方。

例如：新聞報導「強烈颱風龍王侵襲台灣」。

將訊息與熟稔的記憶串聯在一起

圖

聯想那莉颱風

將訊息具體影象化

圖

想像新聞記者被風吹得無法站穩幾乎飛走的畫面。

對於訊息賦予更多的意義

圖

龍王颱風暴風半徑 200 公里、時速 20 公里且持續增快，並朝台灣直撲而來。全台灣將可能籠罩在暴風圈中。

將訊息串入連貫的故事中

圖

多年前颱風來襲，在花蓮縣銅門村，因為持續的豪雨，造成土石流，淹沒整個村莊，奪走幾十條人命。政府相關部門有鑑於此一慘痛的事件，特別留意山區土石流紅色警戒區域，並隨時監控，作好緊急撤離民眾的準備。

其他
方式

- ✓ 諧韻
- ✓ 歌謠小調
- ✓ 利用個人的經驗作文章
- ✓ 將複雜的訊息或步驟簡化，利用圖樣或圖表呈現。

如何強化記憶力

強化記憶方法七: 閱讀與書寫



閱讀

閱讀時，每 20-30 分鐘休息並自問與剛讀過的內容相關的問題。內容回想愈多，愈可能將剛閱讀過的內容記得愈牢。



書寫

書寫有助於澄清想法，增強記憶力。
如果題材適合，甚至可以訓練創造力。

大衛·史諾登 (David Snowden) 博士和他的同事，在一項有關早期教育對晚年罹患阿滋海默症風險影響的研究中，訪談一群住在美國中西部的修女，並在她們許可下，閱讀她們在中學畢業後，申請進入修道院時所提出的申請函。這些申請資料內容主要是包括：這些修女說明她們當初為何想成為修女的理由。史諾登醫生進行研究時發現，在當時的申請函中，每個句子的語意密度愈高者，後來罹患阿滋海默症的機會就愈低。

如何強化記憶力

強化記憶方法八：看-照-連記憶術

看

積極觀察你想學習的事物



運用全部五種感官－看、聽、觸、味、嗅來速記接收到的資訊。

照

創造大腦記憶快照



✓ 真實快照

把觀察到的影像固定成一張大腦快照。

✓ 想像快照

對於所看到的刺激，透過圖像記憶，呈現與刺激相關聯的圖像。

連

應用經驗與創造力，將有關聯的圖像結合在一起



當無法創造絕佳的聯想時，可先沉澱休息，或透過接觸新材料，創造力的連結就在電光石火之間發生。

如何強化記憶力

強化記憶方法九: 恰到好處的「覆誦」技巧

改善記憶力，其實是使回憶的能力擴展到最大。



研究顯示

順利背誦所學習的內容兩遍後



休息十五分鐘，完全不要想背誦內容

十五分鐘後，若成功背出學習的內容，先告一段落。



二十四小時後，再更新加強學習內容，經過一週仍保持得相當完整。

隔一週後再複習，可將大部分內容再保存一個月左右。



一個月後，再背誦一次。



平日投入足夠的時間與精力記憶資訊，
比一次臨時猛記大量資訊要記得更多更牢。

如何強化記憶力

減少記憶老化的處方



繼續工作。

工作上的心智挑戰及社會互動，是提昇心智的最好方法。



多運動、保持體能。



**適當地看電視，
從節目裡吸收資訊。**



**學習新技能、
培養興趣。**



參與益智活動。
打橋牌、麻將、下棋。



參加社團活動。



閱讀。



**學習有彈性地適應生
活。**



享受新鮮的經驗。
參加國內外的旅遊。

自我練習小撇步

練習一：找出最佳時機

每一個人都有其個人的“生理時鐘”，在一天當中，一個人的體溫、呼吸、心跳速度、甚至於注意力或記憶力，在不同的時段中有所不同。



研究顯示

記憶力的「最佳時機」：
上午11：00至下午4：00

練習二：有效記住生活中的重要事項

練習利用外在線索，運用在每天的生活作息中，讓它成為生活中的一部份。



提醒自己今天的日期：查看每天報紙或電視/手機的日期、事前預習、使用每週或每月的行事曆。



提醒自己要辦理的事：
隨身攜帶的記事小抄、使用記事本等工具。



把東西放在固定、顯眼的地方或製作雜物清單。



每天服用的藥物，建議使用上面標有星期與早、中、晚及睡前的藥盒，或請家人協助幫忙與提醒。

自我練習小撇步

練習三: 集中注意力練習 - 數目字記憶



將數目字大聲唸出



想像電話按鍵上的位置



把數字分段記憶

例如：手機可分三段
記憶0911-000-000



找出數字間的意義

練習四: 字彙組合

下列的字彙組合記憶中，應用了“看-照-連”的記憶術。

看

你看到的刺激，可能是字彙、圖像、物品，或人物。

照

對於所看到的刺激，在腦海中呈現與刺激相關聯的圖像。

連

應用經驗與創造力，將有關聯的圖像結合在一起。

字彙組合 - 電話 + 洗衣籃

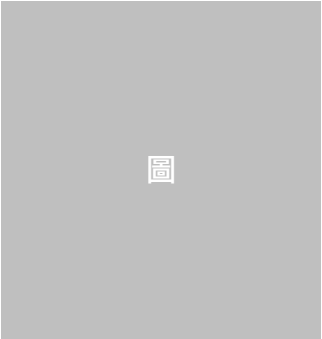
忙碌的家庭主婦正在洗衣服，又聽到電話鈴聲響。她到處找不到行動電話，原來連衣服一起放到洗衣籃去了。

自我練習小撇步

練習五：紀錄三則新聞報導

練習記錄三則最近的新聞。要如何加深對三則新聞的印象？

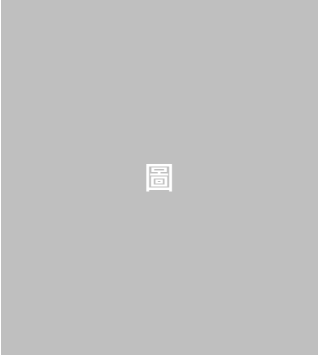
觀察



圖

- ✓ 看見什麼？聽見什麼？
- ✓ 什麼吸引我去注意它？
- ✓ 它為什麼有趣？
- ✓ 何時發生的？
- ✓ 出現的人物？

事件聯想



圖

- ✓ 事件的主要內容是什麼？
- ✓ 這件事跟過去或未來有什麼關係？
- ✓ 從其中學到了什麼？
- ✓ 有什麼感想？感想的來源是什麼？
利用前述的「多重儲存位置」技巧，如
附加意義、與過去的經驗與知識作連結、
具體化、擬人化、圖像化、聽覺化...等
等，來加深對新聞的印象。

自我練習小撇步

練習六: 臉孔 - 姓名無錯誤聯結學習法

初識朋友時，記住姓名與臉孔的四個技巧



在與對方交談時，重複對方的姓名。



如果對方讓你想起某一個認識的人，就把這一點提出。



在恰當的時機，請對方將他的全名，一個字一個字的講出來。

圖

在道別時，說出對方的姓名。

之後使用「無錯誤連結學習法」記起姓名

圖

口頭上的詳細描述

對於所能看到對方的相關特徵，加以詳細且生動的描述，以加深印象。

圖

逐漸消失的線索

當對方出現時，先嘗試由記憶中找尋人像的姓名。

圖

擴大間隔時間的演練

看過有姓名的照片後，經過不同的時間間隔（如5、10、15分鐘），再重新看過這些照片，練習說出他們的姓名。

可以搭配“看-照-連”的方式，試著記憶姓名

強化記憶簡單做

參考文獻:

1. 記憶力。張定綺（譯），商智文化出版。台北市：台灣，2005。
2. 14天讓大腦變年輕。陳雅汝（譯），商周出版：城邦文化發行。台北市：台灣，2005。
3. 活化腦細胞特效食譜：預防失智症，遠離老年癡呆症。劉志美（譯），尖端出版：家庭傳媒城邦分公司發行。台北市：台灣，2005。
4. 智能記憶。黃佳瑜（譯），大塊文化出版。台北市：台灣，2005。
5. 為什麼羊從樹上掉下來？快速記憶完全攻略。杜子倩（譯），高富國際文化出版：希代發行。台北市：台灣，2005。
6. 把父母變健康——照顧父母小百科。康健編輯部編著，天下雜誌股份有限公司。台北市：台灣，2005。
7. 記憶障礙：預防腦部退化從年輕開始。施貞夙（譯），原水文化出版：城邦文化發行。台北市：台灣，2003。
8. 讓大腦變年輕：預防記憶減退和大腦老化的創新對策。蔡承志（譯），商周出版：邦城文化發行。台北市：台灣，2003。
9. 多動腦不會老。劉秀枝，天下遠見出版社股份有限公司。台北市：台灣，2003。
10. 記憶的祕密。洪蘭（譯），貓頭鷹出版社：城邦文化發行。台北市：台灣，2003。
11. 強化記憶力。陳錦輝（譯），實學社出版。台北市：台灣，2002。
12. 歲月的禮物。丁鳳逸（譯），方智出版社股份有限公司。台北市：台灣，2002。
13. 康健雜誌22期 健走 文／林宜昭 圖／林麗芳
14. 記憶訓練手冊。劉秀枝、王培寧等，台北榮總神經內科編制，2006。