



記憶 回憶 熟記 治癒你的讀書通病

文／林怡彤整理

學習與教學中心學生學習發展組於日前，在T212舉辦「3M！你給我“記”住！」講座，邀請現任學習健診中心執行講師洪琪峰主講，精闢的見解剖析學生讀書的弊習，傳授獨門的記憶術，特摘錄其內容，以饗讀者。

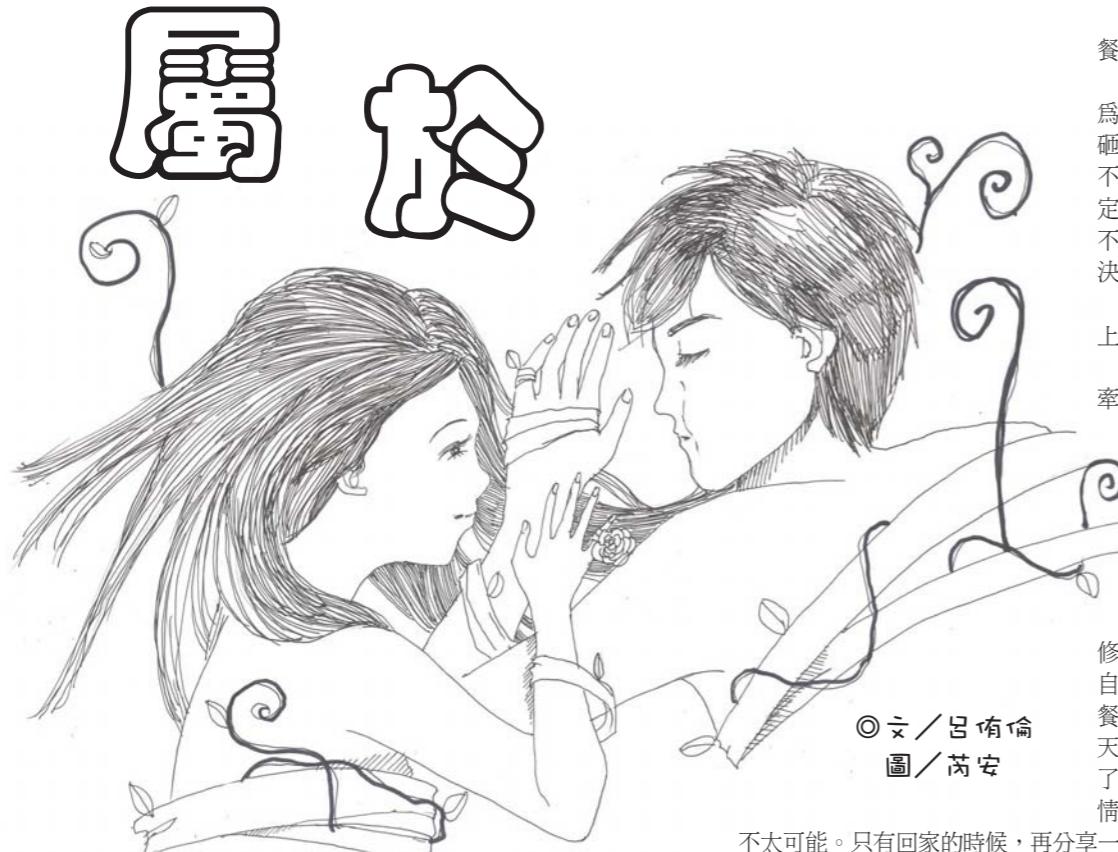
每個人對於書本的認知與感受能力不同，因此學習時會有不同的狀況產生，最常碰到的是翻書翻了一整晚，回頭看，一大半都忘了！歸類許多人讀書的通病，例如：「讀書厭食症」，每一科都討厭；「讀書偏食症」特別喜歡某一科，所以只有那一科分數特別高；「讀書恐慌症」，一拿到書就害怕，完全沒有辦法專心；「讀書疏離症」，每個月只有初一、十五念書，學習沒辦法銜接起來。「3M」就是：記憶（Memory）、回憶（Memories）與熟記（Memorize），善用這些技巧，可以幫助你記得快、讀得快、很愉快、忘不掉！當你每一科成績都很好時，這些症狀都會不藥而癒！

「課堂記憶術」最重要的就是「專心」，專心就可以考一百分嗎？不是的，如果腦袋中沒有東西，當然很難專心聽講，所以要先預習課堂內容，從頭到尾看一遍，一字不漏地念出來，先稍微想一想，老師在課堂上說明時，腦部會自動將後接收的訊息結合，你就比較容易聽進去、聽得懂，並且串連起來。而且要學會「偷時間」，任何瑣碎的時間都要把握，例如：利用老師到教室前的3到5分鐘預習，先看一遍，讓自己有概念，學習或記憶起來

比較輕鬆。

其次是課後「記憶」與「回憶」，人的左腦儲存文字檔，右腦儲存圖檔；對電腦而言，圖檔所佔的空間大、文字檔最小，但人腦則相反。讀書或聽課時，通常只用到左腦的視覺、聽覺記憶區細胞，也就是把看過的資料，聽到的資訊都儲存在左腦，檔案又大佔空間，所以看書看久了會昏昏欲睡，當然也容易忘掉。將文字轉成圖檔，只需要七個步驟：眼睛看-->嘴巴說-->耳朵聽-->腦袋想-->動手畫-->讓眼睛再看一次，查核自己是否看得懂-->看著圖，再念出來一次，檢查跟原先是收到的訊息是否相同。經過這樣的轉換後，記憶便由左腦轉存至右腦中，把一段近百字的文章，透過形音義的聯想轉換成圖，自然而然就可以看圖說故事了，記起來也就特別容易！

「考試記憶術」又是什麼呢？大學考試大多是申論題，準備的範圍又大，我曾經因此去問教授「到底如何準備？」教授跟我說，不要妄想一次就記住，要用沉澱的方式。讀書時，腦袋最清醒的時間大約30到45分鐘，所以讀完一遍之後，要讓腦袋休息10到15分鐘，再讀一遍，花5到10天重複讀一樣的內容，對於整體的架構與脈絡就會比較清楚，不管什麼樣的考試都可以應付。今天學到的東西，大概一個禮拜後就會有點忘記，所以最好在一個禮拜後找時間回想上課的情景，腦海中還要一邊呈現你所完成的圖像，這樣學習到的東西，記憶才會持久，也就是所謂的「熟記」。考試前細細回想腦海中的每張圖像，答案便可信手拈來。

◎文／呂侑倫
圖／芮安

男孩問女孩，要考哪一所高中。

女孩不假思索的就說出，當然是綠色制服那一間。

的確，女孩在學業上超越一般正常人的極優異表現，根本就是易如反掌。

那妳呢？女孩問。

男孩說，我的成績不好，考得上就念，考不上就工作。不過我還是想要念餐飲學校。女孩點點頭，因為她覺得，她就只是會品嚐美食而已，壓根不會想要瞭解一道道美食，究竟是如何誕生的。

那妳幫我補習好不好？

那些衝刺的日子裡，女孩漸漸瞭解，男孩為何想要念餐飲學校。男孩從小父母就離婚，而他跟著媽媽一起生活。每天，媽媽為了賺錢，早出晚歸，唯一有機會盡母親的責任的時機，就是在深夜時，將簽好名的聯絡簿夾著一百元，放回已經熟睡了的他的書包裡。就當時是隔天的餐錢，五十元早餐、五十元晚餐，而中餐就吃學校的營養午餐。日復一日，男孩也厭倦外食的生活，漸漸開始自己研究料理，反正是煮給自己吃的，好不好吃不重要，重要的是便宜又能夠為家裡省錢。母親節那一天，男孩用省吃儉用存下的零用錢，替母親買了一組保養品。因為細膩的他，早已經發現多年來母親為這個家的付出，歲月在臉上刻下痕跡，白髮也漸漸的從髮根蔓延了。

母親節夜裡，煮了宵夜就等著母親回來，想要給母親一個驚喜，想不到卻是母親給了他一個，不能拒絕，只能含著眼淚接受的結局。

「你的媽媽因為太過操勞，導致肝指數上升，引發猛爆性肝炎，剛剛已經走了。」話筒那一頭，是他已經好一陣子沒見過面的父親的聲音。在男孩還沒反應過來的時候，眼淚卻已經不聽使喚的奪眶而出了。

「媽媽最喜歡我煮的乾麵，只要下個麵，拌上現成的炸醬，再加幾條青菜，就是我多年來的晚餐，而那一餐來不及吃的宵夜，也是乾麵。」男孩泣不成聲，女孩眼眶也濕潤起來。

女孩下定決心，一定要讓男孩考上他想要的餐飲學校。爲了男孩，也爲了男孩的母親，也爲了她自己。

不太可能。只有回家的時候，再分享一天下來的心得，還有順便抱怨難搞的客人與飯店經理囂張的臉孔。最後，如果氣氛夠美，燈光夠佳，心情夠好，最重要的是男孩有足夠的體力可以使用。男孩會在女孩還在沖澡的時候，打開浴室的門，先讓熱水淋濕兩人，再在煙霧繚繞中，與女孩深吻，一直吻到白色床單上，將一天下來沒用完的體力，還有上班時的怨氣，男孩會再做衝刺的，在女孩的身體裡留下。

女孩在廚房，一邊想著，要是你敢變成花心大蘿蔴，我就把你剝了，這一幕嚇到了不少飯店的大廚，而忽然一陣玻璃碎聲，把大家都引了出來。

男孩在吧台練習甩瓶，摔破了酒瓶，也割傷了手，女孩在醫務室裡幫男孩做了簡單包紮。「反正也不是第一次受傷了。」他說。男生總是這樣輕描淡寫，殊不知這樣一次又一次的傷痕，不僅刻在男生的身上，也烙在女孩的心上。男孩有自己的一個急救箱，裡頭隨時都充滿著碘酒、棉花棒之類的用品。反正都是女孩在準備的，男孩只知道受傷了要找女孩，卻從來不知道，每找一次女孩，女孩就多一次心疼。不過女孩明白，這是男孩愛她的方式。

那天，一向嘈雜的飯店，被女孩尖銳的尖叫聲給劃破，原來是有色老頭在女孩上菜時，對她毛手毛腳，女孩向經理投訴，經理卻要女孩跟客人賠不是，女孩受了好大好多的委屈，她不肯道歉，因爲她沒有做錯事情。爭吵中，那位色慾薰心的老頭，被一腳踹到地上，杯盤散落一地，劃傷了女孩。是女孩挺身而出保護女孩的時候了。這下禿頭的經理就更是氣壞了，氣得頭上所剩無幾的兩根頭髮都站了起來。他大聲責備男孩，男孩也只能用正義與勇氣的鐵拳回報在他令人厭惡的嘴臉上。想當然，這樣子不顧一切的下場，就只有捲舖蓋回家吃自己了。

男孩從來沒有給過女孩什麼，這一次，男孩用行動表示他有多在乎女孩，看著爲了拉住男孩而意外受傷的女孩的手，男孩有說不完的心疼。

「每次都是你幫我包紮，這一次換我來幫你。」男孩用繩帶在女孩手上纏繞，第一圈他說對不起，第二圈，他說我愛妳，第三圈……

（編者按：限於篇幅無法刊載全文，全文請詳見淡江時報網頁http://tkutimes.tku.edu.tw。）

焦點人物

體驗生活 厚植基礎 磨練古典詩創作功力

文藝才子張韶祁鑽研詩學 傳承文化之美

【記者李佩穎專訪】

如今更上仲宣樓。最是鄉關一望秋。
萬點胥燈何限意，百重高閣不勝憂。
憑欄無語人應瘦，照夜多情月自浮。

落拓江湖十餘載，風霜此夕滿吟眸。
這首七律是中文博四張韶祁，甫於3月獲得「2008臺北文學季—第11屆臺北文學獎」成人組古典詩首獎的作品之一，內容描述作者夜登臺北一〇一。

張韶祁醉心古詩，以五葉爲筆名，除了經常在詩詞雅集網站上交流及發表作品之外，也是國內古詩創作賽的常勝軍。大一參加全校桂冠詩人大賽，以一首描寫當時政黨輪替，期望國家選出一位英明領導人的〈跨世紀頌〉，獲得第七屆第1名，這给了他莫大的鼓勵，也更堅定他創作古詩的方向。爾後，他多次參加校外古詩創作吟唱，以及全國古詩創作競賽，成績傲人。優異的表現也讓他成為本校中文系碩士生直升博士班的第一人。

黑色襯衫、細框眼鏡，說話時夾雜著時下年輕人的用語，還不時俏皮展現幽默的一面。張韶祁的穿著、談吐與一般學生無異，很難想像他和古人一樣，熱愛古典文學、鍾情於古詩的創作。從大學到博士班，張韶祁鑽研中文已經12年，他微笑回答：「考大學時填了15個志願，只有2個是中文

系，沒想到誤打誤撞就考上了淡江中文。」得知考試結果時他鬆了一口氣，張韶祁表示，他本來就喜歡中文，所以唸得很開心！加上淡江中文系古典與現代兼具，哲學及文學並重，每位老師都有各自不同的精采，對他在各個文學領域的學習影響深遠，不但爲他奠立穩固的文學基礎，也是他走上古典詩研究和創作的關鍵。

除了古典詩，張韶祁也曾嘗試小說、新詩等創作，但是都沒辦法像寫古典詩那樣駕輕就熟，他謙虛表示，因爲古典詩有基本用韻技巧，比較好上手。他回憶，大三那年，上中文系教授也是他的博士論文指導教授陳文華的「詞曲選」課程，常常向老師請教寫古詩的方法，他說：「老師認真耐性，毫不藏私的將古典詩創作精髓、要領，傾囊相授，讓我更懂得古典詩的基本技巧，也因此奠定了我寫古典詩持質的功力和基礎。」陳文華談到愛徒，開心的說：「張韶祁認真且具天賦，唸大學時他其實不是我班上的學生，但是幾乎每週都主動寫一些作品來找我討論，往來之間慢慢感覺出他的進步，有這樣的磨鍊和學習精神，相信他未來會有很好的發展。」

現代人寫古詩，兩者之間的衝突如何消磨？張韶祁想了一會兒說：「雖然時代背景不同，但今人和古人使用的文字相同，心靈相通，不太會有衝突。」他認真解釋，古典詩有它傳統的美，很多人覺得那是古

人的東西，好像很難，就遠離它，這是「直覺」上的害怕，其實現代人都讀過詩，而且生活中俯拾皆是詩，只是遇到時，你有沒有把詩的感覺放在心裡。台灣古典詩壇翹楚之一張夢機會對他說：「你可以不寫詩，但要有一顆詩心。」讓古典詩成爲張韶祁生活中一部分的原因，或許就是他擁有一顆「詩心」。

問他寫古典詩的撇步？張韶祁以自己的經驗建議，除了多看多讀之外，身邊的人、事、物都是創作的好題材，每到一個地方都用心觀察、細細體會，把美景和感動存放、累積在心裡，事後再動筆，寫出的作品才會深刻動人。其次是勇於發表作品，讓許多愛詩的同好幫忙評論，可以藉由別人的指正找出缺點。另外，「靈感」也是創作的重要關鍵，遇到瓶頸時，張韶祁自有的一套解決的方法，他說：「放下！」沒有靈感時千萬不要強求，先放著不管，過不久靈感就會自己來找你了。張韶祁魔羯座嚴謹條理的做事態度，在他堅持的創作原則中表露無遺。

張韶祁留戀淡江的美及淡江優良的學習環境，所以直升博士班繼續研討學筆法及術語，希望跟隨前輩師長的脚步，發揚古典詩學。並將秉持著一顆「詩心」，執著於古典詩的魅力，繼續創作古典詩並與世人分享，他說：「期望能引起更多人的共鳴，讓更多人穿越時空認識古典詩的美，傳承中國文化，讓古典詩日久彌新，源遠流長。」



▲中文系博士生張韶祁熱愛古典詩，是國內古典詩創作賽的常勝軍。（圖／黃士航）

勵志繪本-旅途樂章

圖・文／洪翎凱



去旅行吧！意想不到的新奇，將如星子閃閃發光，指引你探索世界，豐富人生。

五月徵文

母親節另類感恩

一年一度的母親節又到了，你想好怎麼向媽媽表達感恩呢？不要老套、但要驚喜，分享一下你的創意賀詞、慶祝方式，或曾有過的新鮮經驗，歡迎踏上網上投稿（<http://tkutimes.tku.edu.tw>）即日起至4月20日截止，文長約500字。來稿必須是從未曾發表過，並請勿重複投稿。（本刊保留刪修權）

全民英檢秘笈

■郭岱宗（英文系副教授）

一、認清以下的時式：

1.何謂「過去完成式」？

答：一個動作從「過去」到「過去」的這一段時間之內在做。請看圖：

一個月前 → 昨天 → 過去完成式had+pp.

例如：我從2000年到2008年都住在新竹。
I had lived in Hsinchu from 2000 to 2008.

2.何謂「未來完成式」？

答：一個動作從現在或以前到「以後」的這一段時間之內在做。請看圖：

10年前 → 現在 → 未來 → 未來完成式will have + pp.

例如：我們到下禮拜三，就認識一週年了。
We will have known each other for one year by next Wednesday.

二、請做以下填充題：

1.我如果再吃一頓，今天會就吃五頓了！

If I eat one more meal, I will eat five meals for today!

2.我從去年到現在，都沒有看過一場電影！

I haven't seen any movie since last year.

3.電話已經響了一天了！

The phone has been ringing for a day!

三、答案：

1.If I eat one more meal, I will have eaten

if子句不用未來式，而是用「現在式」代替

五個子句是「未來完成式」

2.I haven't seen any movie since last year!

從去年到「現在」是「現在完成式」

3.The phone has been ringing for a day!

1.從早上到「現在」，是「現在完成式」

2.一直響，是「強調」語氣，用「進行式」

3.加起來就是「現在進行完成式」

人物

短波

陳美如出書經營網誌教彩妝

日文系友陳美如，在她的網誌「西喜／(0)／@台灣～」中，介紹平價彩妝及保養教學，在不景氣中人氣依舊強滾，瀏覽人次每天平均2至3萬，更曾多次登上網誌網站首頁。陳美如是本校彩妝社創社元老，大三前是「宅女一枚」，不化妝、不保養；後來因爲看到系上英姿如雲，讓她萌生一股「我想變漂亮！」的信念，開始了彩妝之路。畢業後，始於單純分享心情開始經營網誌，沒想到反應熱烈，更結識網上彩妝同好，於日前合出了一本《素人變達人》魔力彩妝書。經營網誌的過程，除了和別人分享經驗，也讓她更了解自己要的是什麼。（陳貝宇）

柯珊瑚著作介紹日本幸福產業

日文系友柯珊瑚，前年親自拜訪日本約20間一線企業，用誠意打動對方接受深入探訪，並獨自包辦撰稿與攝影，於日前出版《歡迎光臨！幸福株式會社》一書。曾赴日研讀社會經濟、現擔任日文口譯的她，熱愛日本文化，並讚賞日本人對於製造「幸福感」，她想藉日本成功企業的例子，提供台灣企業良好的範本，學習經營幸福產業！（謝慶盈）

蔡淳唱民歌發行20週年紀念專輯

民歌的發源地「淡江大學」，除了李雙澤，你是否還記得，1988年榮獲第四屆全國大專創作歌謡比賽優勝、1989年出現在滾石發行的《美麗新世界》合輯，隨後發行了第一張，也是唯一一張個人專輯《再唱一次》，這本輯算是一張具有指點別人，走對門路，攻上克下。無論是教師升等、爭院長、系主任等，或學生申請轉系、升學、插班等，他總是能提供好點子，若他答應，總會盡力幫到底。第六是「喜歡打電話」。近兩年他放棄兼課後，常打電話給我，談天南地北，從乾兒子選校、