

## 記憶增強策略(I)

# 給年過40歲的人

獎品：自我評估記憶力衰退的情形，以及藉伸展操維持關節的活動度

**陳**先生今年剛過40歲，從小學到高中，身經百戰，經大學聯考進入全國最高學府；研究所畢業服完兵役後在一家頗具規模的公司任職，目前位居公司重要幹部之一。

### 記憶庫裡一片空白

去年暑假，隨公司到澎湖渡假時，在吉貝海灘遇到一位身着

泳裝，很面熟的人。陳先生興奮地說：「我認得你，你的名字叫…你叫…叫…」叫了半天叫不出來。

急得用手搔了搔頭，想掩飾這份尷尬時，發覺頭裡大腦的記憶庫一片空白。此時對方已笑咪咪地伸出手來解圍著說：「我叫林憶增是你的高中老師，你叫陳維思對不對？」

3個月後，陳先生到高雄出差3天。第一天晚上吃過晚飯後，想到夜市逛逛。當他踏出旅館的電梯門口時，摸摸口袋才發現忘了把房門的鑰匙帶出來。很不好意思地走到櫃台說明不小心把鑰匙反鎖在房間裡。櫃台小姐請了經理開了房門取出鑰匙後，陳先生才得以到夜市飽啖一頓烏魚鯨。

出差回家後，坐在客廳的沙發上，越想越不對勁。林老師年紀比我大，教過的學生又那麼多，怎麼可能一下子就叫得出我的名字，而我却記不得老師的名字？是不是他穿泳裝，所以和以前的印象不同？還是我的記憶有問題？出差時，忘了把旅館鑰匙帶出來…。

不可能。我求學時，成績一向是名列前茅，況且公司裡大大小小的事，我都記得一清二楚。可能是我高中時表現太傑出了，所以老師特別記得我的名字。

### 明明記得怎麼忘了

正在一面自我陶醉，一面百思不解的時候，陳太太走了進來，一面踱腳，一臉茫然地說：「奇怪！明明記得到客廳來要做一件事情，順便拿一樣東西，怎麼一走到客廳就忘了呢？真是再想也想不起來。」

陳太太正在納悶的時候，電話鈴響了起來。陳太太恍然想起來，拍了一下後腦說：「對了！我就是要到客廳來打電話給媽媽，順便拿一罐新的茶葉泡茶給你喝，廚房的茶葉已經泡完了。」

事情想起來之後，陳太太很高興地拿起話筒，電話正巧是媽媽打來的，陳太太更是興奮地說：「喂喂，媽，我正要打電話給您，後天是維思的生日…。」

話還沒說完，電話那頭傳來：「平兒，妳不用說，家裡大大小小的生日，我那一個不是記得清清楚楚，維思的生日是後天我記得。只是最近可能是歲數大的關係吧！常常忘東忘西，像昨天就忘了替爸爸準備高血壓的藥，還有啊，剪刀拿出來用過之後，回頭想要再用就怎麼找也找不到，也記不起來放在什麼地方。你看看我是不是得了老年痴呆症，或是那個叫什麼“阿茲海默症”(Alzheimer's Disease)？」

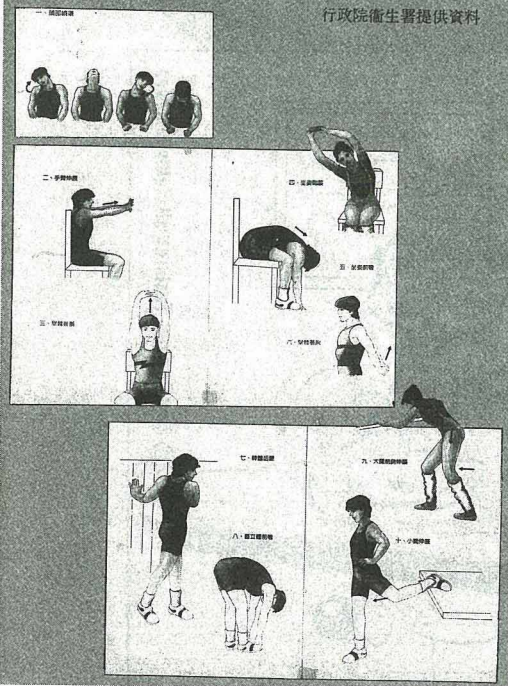
「媽，您放心啦！想想看您的兒子，女兒，孫子，孫女那麼多，每一個人的生日您都記得一清二楚，怎麼有可能是老年痴呆症。」

安慰過媽媽後，掛上電話，走到廚房時，剎時發現忘了順便從客廳拿一罐新的茶葉。聰明的

的問題便是「是否以後不會再被」，提舉重物、彎腰拾物等背部

### 辦公室伸展操

行政院衛生署提供資料



讀者們，以下的對話或動作，你們一定可以連接下去。

類似陳太太、陳先生的遭遇，不知曾否發生在你們身上？如果沒有，那要先恭喜你們，表示你們的記憶能力還很年輕。如果答案是肯定的，表示你們的記憶隨着年齡的增長，而有所改變。

## 40歲後的記憶改變

前台大復健醫學系賴金鑫主任在迎新時，曾對同學說：「當一個人覺得老的時候，會有明顯的四點改變。第一點就是記憶力大大不如從前。年輕時，只要開一個晚上的夜車，就可以記住第二天應付考試的所有東西。現在我在唸研究所，花同樣的工夫，記住的東西不到年輕時的一半。」第二點是第二點是…對不起！我忘記了賴主任所講的以下幾點。聰明的讀者們應該可以猜出我的年齡應該是40歲以上。

學者們發現下面幾點是隨着年齡增長而改變的。

1. 思考變慢。
2. 注意力集中變難。
3. 學習時間變長。
4. 需要提醒，提示變多。
5. 運用有效的記憶策略變少。

下面幾點比較不會隨着年齡增長而改變。

1. 短期記憶。
2. 外界知識的記憶，一般常識的記憶。
3. 外界干擾的影響程度。
4. 忘記的速率。
5. 尋找記憶的過程。

## 坐而思不如起而行

每一個人都有自己一套很棒的記憶策略，在求學時，為了應付考試，這一套策略用得很多。但是一畢業後考試的枷鎖解開後，這一套策略就越用越少。

“我要記的東西都在電腦裡，只要幾個指令就可以得到完整無缺的資料”。

久而久之，記憶減退而不自知，或許察覺到但並不覺得嚴重，或許覺得有問題但也知道如何加以改善。

我們都知道運動可以增強體力，但是如果光是唸有關運動的文章而不身體力行的話，只有增加一些知識，對體力的增進毫無幫助。

相同的道理，記憶增強策略也是要實際地去運用才能達到效果。坊間最近流行腦筋急轉彎，頭腦體操等書籍。如果不經頭腦去尋找答案，一下子就跳到答案或公佈答案，是得不到增強的效果。

因此，在這裡先作5個小小的自我測驗：

## 5個小小自我測驗

1. 請不要回頭從文章找，寫下記憶隨着年齡而改變的5點。

2. 記得鄉間小路第19卷第1期（82年1月號）第48頁介紹“辦公室伸展操的10個動作”嗎？

（或請再一次參考以下體操圖）將這10個動作每個動作做10遍後將雜誌蓋上。憑記憶寫下或畫出這10個動作。

3. 請每天憑記憶重覆做此10個動作10次。並記下忘記的動作數目。（請不要回頭翻雜誌找答案）

4. 請在第10天再寫下第1及第2題的答案。

5. 請在看到下期記憶增強策略（II）時（請記得看喔！）再寫下第1題及第2題的答案。

計分方法：每忘記一個動作或一點扣1分。

天數	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
分數	15	10	10	10	10	10	10	10	10	15
看到下期文章時										總分
15										125

10天當中如果有一天忘了做伸展操則扣10分，餘類推。

## 自我評估計分表

第一天：	忘記的數目	得分
A. 記憶隨着年齡增長而改變的5點	___	___
B. 10個動作	___	___
第二天：10個動作	___	___
第三天：10個動作	___	___
第四天：10個動作	___	___
第五天：10個動作	___	___
第六天：10個動作	___	___
第七天：10個動作	___	___
第八天：10個動作	___	___
第九天：10個動作	___	___
第十天：	___	___
A. 記憶隨着年齡增長而改變的5點	___	___
B. 10個動作	___	___
看到下期文章時		
A. 記憶隨着年齡增長而改變的5點	___	___
B. 10個動作	___	___
總計	___	___

（未完待續）