



東大教學與學習中心學報

NTTU Center for Teaching & Learning
Learning Service for Students

出刊日期 4 / 15 , 2008

第三期

活動報報

- * 4月份「優良學程徵文比賽」：你有修過非常棒的學程，覺得非得要推薦給學弟妹不可嗎？請把你的感受寫下來，讓大家能在你的字裡行間，一同沐浴在優良學程的春風之中。
- * 4月份「同儕輔導」：擔心成績？讓學長姐幫助你！教學與學習中心推出「同儕課輔」方案，讓你的成績突飛猛進。
- * 4月份「一般學習輔導-學生與教授晤談」：我們將邀請校內教授，提供學生關於如何提升學習能力、加強學習動機、改善學習策略、以及培養良好學習習慣等方面的相關輔導服務。
- * 4/14中國醫藥大學黃榮村校長「IQ、EQ、與創造力:當代的研究與爭議」
- * 4/21台灣微軟股份有限公司趙明榮副總經理「從微軟的徵才標準 看人才的勝出」
- * 5/12清華大學通識中心徐光台教授「從中西文化中的科學發展來看為何科學革命發生於西方而不在中國？」
- *

本期 焦點

記憶力 UP !
UP ! 1

優質大學生
學習觀測站
2

文學？文
學！ 鄧
鴻樹老師 4

良師速寫 -
陳淑芳老師
5

學習輔導 6

記憶力UP！UP！

「這個英文單字我才剛剛背過，怎麼現在又忘記了！」、「要考的公式那麼多！是不是考前一天背比較記得清楚？」你是不是也常有這樣的感慨呢？課本空白處寫買了剛查的生字，才剛剛記下來，過沒幾天就忘記了。當在看電視、電影或是閱讀喜歡的書時，之後還往往能把電影的情節或書的內容分毫不差的敘述出來。但是如果是要讀一科將要考試的科目時，就會覺得腦袋像石頭一樣，怎麼也塞不進剛才讀的東西。為什麼同樣都是花相同時間，但效果卻大不相同呢？以下將告訴大家幾個記憶的原則與小秘訣：

『分類』讓記憶更有效

著重在記憶方面的課程，像是高中所念的歷史、地理，甚至是國文、英文，都有很多需要背誦的部分，面對這樣的科目，死記的方式只會讓記憶力短暫的停留，如果能善用分類的方法，例如：將同字尾的單字一起背誦起來，或是背誦同一個字母開頭的單字，利用這樣的分類技巧，讓記憶更加的順暢、快速。

『唸出來、寫下來』加強記憶的刺激

背誦最需要的就是專注，因此如果能夠做到『五到』眼到、口到、心到、手到、耳到，就更能夠增強記憶力，不只是眼睛看到，同時嘴巴也跟著唸出來，接著用手寫



他們會發芽，然後長成一片多采多姿的森林

下來，不僅提昇自己的專注力，同時也利用各種不同的刺激來幫助記憶，例如認識新朋友時，除了知道朋友的名子如何唸之外，如果還知道怎麼寫，這個記憶就能較持久。

『諧音』，加強印象的記憶技巧

利用一些有趣的小句子，或者是把需要背誦的部分用一個簡單的文句串連起來，就能讓記憶變得更有趣，例如以「紅八哥你被叫傻瓜」的方式就可以很容易的記住位在中美洲的七國：瓜地馬拉、貝里斯、宏都拉斯、薩爾瓦多、尼加拉瓜、哥斯大黎加、巴拿馬。花點腦筋，將死板版的課本知識，透過聯想變得豐富有趣，一定能夠達到事半功倍的效果。

『分段』記憶

如果一分鐘可以記一個英文單字，那麼要背一百個單字時，應該連續花一百分鐘。應該一口氣背完？還是分成十次，每次只花十分鐘背十個單字呢？不要想一口氣背完所有的單字或是科目，而是一步一步慢慢的背誦，分段式的記憶反而更有效，有節奏的背誦，讓記憶力可以稍做休息，再繼續動工，因為相同的資訊接收太多了，大腦也會彈性貧乏的。

以「視覺影像」記憶

將文字轉換為圖表、圖像，讓記憶力更加的生動、有趣，也能幫助理解，唸書的時候不妨將需要背誦的部分，用自己的方式編成一個表格、畫面，以圖表、圖像的方式來幫助自己記憶，加深記憶的廣度和深度，例如記憶赤壁之戰，可以想像自己是裡面的一名戰士，參與了這場戰役，也看見了事件發生的經過。需要注意的是，如果圖像愈生動、詳細、對自己愈有意義，就愈能記住。

『聯想』讓記憶所向無敵

背誦通常是枯燥乏味的，若是加入一點自己的想像力，一定會更有趣，把新的資料和舊的資料有系統的連結，或是音與音之間的相關性，發揮自己的創造力和想像力，讓記憶的空間更加的寬廣，也能讓記憶的空間無限延伸。

『重點記憶』減少記憶體的負擔

讀書要知道重點在那邊，摘要出重點之後，在選擇這些重點來背誦，不但容易記憶，同時也可以利用這個重點來融會貫通接下來的課程內容，可以說是一舉兩得。

善用『記事本』

隨時記錄自己為將來做的事情，進入大學之後，報告考試以及不定期的外務會越來越多，我們無法牢牢記住一切，此時記事本將發揮功用，一打開行事曆，瞬間一目了然。

參考資料:東華大學教學卓越計畫&東區區域教學資源中心計畫學生學習輔導電子報第九期、台灣大學 bbs 站台 PTT-STUDY 讀書心得板

優質大學生學習觀測站

不知道你是否曾經想過，大學生活中除了「愛情」與「社團」外，「學業」也是不可荒廢的重要工作，但面對迥然不同的求學環境，還有各式各樣五花八門的知識內容，究竟該怎麼學？學什麼？才算是一個「優質」的大學生呢？

其實，要能夠成為一個掌握學習的優質大學生，並不是一件難事，但有些不容忽視的重要步驟，將會是影響你四年寶貴光陰的決勝關鍵喔！「優質大學生學習觀測站」為大家分門別類三項重要的學習任務，若是能按部就班的完成各項任務內容，相信對於你日後在大學中的學習生活，將有如虎添翼般的具體幫助喔！

以下是給大家的 CHECK 表，請仔細閱讀各項任務內容，並將已經修練完成的在打~！

【任務一】穩紮穩打！積極培養良好讀書習慣

- 學習如何進行時間管理，充分運用每一天的時間！
- 生活規律，上課不遲到也不早退，更不隨便偷懶蹺課。
- 上課時勤作筆記，專心認真聽講。
- 平均每天至少花一小時研讀課程內容
- 主動預習下一堂課老師要上的課程內容。
- 遇到難以理解的部分，積極向同學尋求協助（ex:同儕輔導）。
- 平時妥善安排讀書計畫，不要等到考前才臨時抱佛腳

【任務二】主動出擊！有效掌握各項學習資源

- 實地走訪學生學習輔導中心，瞭解各項學習輔導相關資訊。
- 平時與授課老師多接觸，主動詢問各種專業科目的學習方法。
- 妥善利用圖書管資源，經常翻閱最新期刊、雜誌、書籍等。
- 正確使用網路資源搜尋資料，以了解最新的時事動態。
- 不迷信營養學分，多接觸自己有興趣的各類課程。
- 參加各式各樣的校園活動（如：成長團體、原文書閱讀工作坊等），增廣見聞，培養多元能力。

【任務三】登高望遠！積極進行生涯規劃

- 透過學程規劃、旁聽課程等方式積極發掘自己的興趣所在。
- 主動參與走動式學習輔導測驗服務與其他生涯相關之校園活動。
- 參加系上舉辦之課程及生涯規劃相關活動（ex：茶館說書）。
- 與導師多加接觸，瞭解所讀科系的發展走向是否符合自己興趣。
- 遇到生涯瓶頸時，主動向系上導師或專業諮商人員尋求協助。
- 善加利用電子學習履歷，為自己的學習歷程留下最完整的紀錄。

算算看自己得幾分

如果得分高過 9 分，代表你的學習戰鬥力頗高，只要持之以恆，在未來求學的道路上 將順暢無比！

如果得分不滿 9，那麼你的學習戰鬥力有待加強！要快點趁現在多多涉略相關的資訊，提升自己的戰鬥力指數喔！

中心 成員

主任
教務長
曾世杰教授

學習輔導組
組長
黃正魁
助理教授

專案助理
周玉蘭
程書珍
莊馨儀

參考資料:東華大學教學卓越計畫&東區區域教學資源中心計畫學生學習輔導電子報第七期。

95 學年良師速寫徵文比賽佳作作品： 文學？文學！ 鄧鴻樹老師

英美系-張耀展

「你們幹嘛來上課？」

教文學的鄧老師，開學第一天、第一句話，就讓全班錯愕。

沒人回答，沒人知道這位年輕教授葫蘆裡賣什麼藥，他接著說：「外頭天氣那麼好，艷陽高照，你們看；大好青春，何必浪費在這裡讀文學？」一邊說著、一邊長吁短嘆，表情生動，若非一年四季不變的正式西裝，只看那滑稽表情，足可當個喜劇演員：「快去談戀愛，然後趕快失戀。」

全班一致認為，這個老師不太正經，甚至不太正常，留著俗氣的旁分頭、永遠筆挺的西裝，說起話來卻莫名其妙。還是沒人搭理他。

於是開始上課，誠如他所說，無聊的文學，每篇作品都有數不完的寓意和意象，對我們來說，書本好像充滿奇怪符號和密碼，若能解開密碼，作者的智慧就像無門的寶庫，任人索取。但我們總看不懂這些「美妙」詩句、小說。

然而，鄧老師卻只要我們自己思考、理解，彷彿每個答案都可以是正確答案，當他偶爾透漏一點「玄機」，我們在心裡咀嚼、比對課文，總會大驚：「原來如此！原來該這麼解釋！」只是，到下一篇文章，我們再次受挫，再一次，每篇文章都有無數解讀，但老師的解讀總比我們更加深刻、有理。

漸漸地，鄧老師的形象再我們心中，從原先瘋瘋癲癲的怪人，變成一位說話雖然胡鬧，但知識淵博的教授。

大三，文學依然是座找不到入口的寶庫，此時，我們讀到拜倫。他曾經縱情聲色、日擲千金，二十來歲便對自己的過往懺悔，又曾經參加希臘獨立戰爭，為一古老文明國的自由而戰，最後死於戰場，享年僅三十多歲。但他的詩，卻內容豐富，世人多半庸碌一生，即使活到古稀也未必有他的一半精彩。

只有如此精彩地活過，才能寫出流傳至今的偉大詩句！

讀著拜倫，看他的人生、作品，忽然明白，原來以前課堂上讀過那麼多詩集、小說，卻不了解，原因不是在知識多寡，只在閱歷多少。

小時候看書，遇到不懂，父母常說：「長大後就會懂了。」「長大」不單指體型改變，也指心靈的提昇。

回想大一，原來老師當初叫我們去愛，並非說笑，反倒是要我們去經歷、去恨、去快樂、去痛苦，文學書寫人生，未嘗經歷過人生悲喜，又如何讀文學？

他們會發芽，然後長成一片多姿多彩的森林

學習輔導組辦理的學習活動

學習策略研習

一般學習問題諮詢

專業研讀小組

同儕輔導

英語線上學習

英語相關研習活動

我們的位置

台東校區綜合大樓二樓
(通識中心隔壁)

中心網址

<http://edu.nttu.edu.tw/ctl>

與我們聯絡

089-318855
轉 1140~1145

當初莫名其妙的話，原來充滿智慧，老師在我心中，又不只是個詼諧的教授，竟一下子成了巨人，成了清楚人生道理的偉大哲學家。他若看到我這樣比喻，大概又要長吁短嘆一番，還要接著說：「快去戀愛，然後失戀！」

95 學年良師速寫徵文比賽佳作作品： 良師速寫 - 陳淑芳老師

幼教系-李佩寰

我該要以甚麼角度來敘寫這位，這位我認為最特別也啟發我許多的淑芳老師呢？

第一次遇見淑芳老師，是在 2001 年夏天的晚上。在高雄唸書的我因故休學一年，於是便回到台東找了間幼稚園，自願當一位小小實習生。

記得那晚是園所一個星期一次的晚間教師進修課程，淑芳老師利用晚上的時間幫幼稚園的老師做在園輔導，幫助老師們解決平時在於教學上的問題，討論怎麼規劃教室動線，傳導新的教育理念給平時因忙於照顧幼兒而不能吸取新知的老師們。『大學教授利用晚上來幫幼稚園老師上課！？』這是我驚訝的一點，也感覺台東大學的老師對於台東地區幼兒教育的關注是如此的細膩。

2005 年踏進台東大學幼教系，便遇到了這位當初讓我感覺到疑惑及驚訝的老師。這年的師資已達到飽和，擁有教師證的人並不一定能夠當上老師，多數的流浪教師也在街頭上抗議。但是對那剛進大學之門，對於未來還有許許多多的期待及改變的學生，老師也開門見山的表示關於未來的路是可以有多項度的選擇，就像《藍海策略》這本書上所提：「是可以開創一個無人所競爭的市場，但卻達到一樣的目的」。

淑芳老師像一個不輕易妥協的法官：對於學生自訂報告的題目，遇到瓶頸而無法繼續下去時，老師不會讓學生更換自己的題目，取而代之的是，先詢問學生的困難點所在，再針對困難點，給予實質上的幫助及解惑。

淑芳老師是溫柔的：畢業學姐留下的一對楓葉鼠，老師也還是接收下幫忙養育；而當那對楓葉鼠受傷時，老師還特地帶去看醫生，幫忙照顧及擦藥；另一位已經畢業的學姐，趁暑假還特地從台北回來台東，就是為了幫老師分擔及處理事務。

淑芳老師是富有童心的：研究室裡充斥著各種奇奇怪怪的，新式創意文具用品，在老師的研究室裡不會無聊，走走、摸摸、看看、玩玩，不僅瞭解現在市面上的新奇文具，也能讓緊繃的心情恢復一下。

淑芳老師也是辛苦的媽媽：老師得要照顧一對兒女，但是對於學生需和老師商討事情時，老師又得一方面照顧孩子，另一方面與學生討論。

淑芳老師也是認真的學生：關於上課的資料、或是還得要再深入探討的資訊，總是會在老師研究室裡發現，每個時期不同。曾看到一疊關於月亮及原住民傳說的書、之後便是關於昆蟲的各類書籍，還有飼育箱、一隻已經羽化的蛾（還是蝴蝶？），行銷書籍、博物館書籍等好多好多，感覺老師為了課程，為了解決我們學生所會提出的疑惑而下的功夫。

淑芳老師對於每位學生是公平的，老師先行瞭解學生的狀況之後，再給予適當的

幫助。而上老師的課，也讓我可以感受到老師對於這群小孩子的用心，不管在教育方面或者安全方面。

有人說老師最重要所要給予學生的是身教及潛移默化，我想我在老師研究室裡打工的這一年，學到如何擁有更正確的工作態度、如何表達適度的關心且不造成對方的困擾、如何再更進一步的放寬視野，讓自己的心胸更為開闊。

『我聽了，我隨後就忘了；我看了，我便記得了；我做了，我就瞭解了；我瞭解了，我就會改變』，有些事情還真得要親身嘗試做過，才可以體會那箇中滋味。

=====

最後想跟老師說：

『要如何把已經固定僵化的腦袋瓜，重新的打開再裝入新的東西進去？』這是我2005年重新踏入校園時，所擔憂的一件事情。記得第一次在東大上淑芳老師的課時，老師提到：「發現問題很重要」。

如果我對於自己以往所學的都以抱持著理所當然的態度，那對於本應該被發覺得或是還可以更深入的問題，便會流逝掉。但是要怎麼發現問題？要如何發問問題？這又是門很難的學問，所以得要常思考。於是，上老師的課變成一種挑戰，挑戰自己的對發現問題的敏感度，挑戰自己所問的問題是否適切。

朋友都認為這些專業知識已學過了，再學一次有甚麼意義？有甚麼樣子的不同呢？是阿！翻開書本，理論還是不變，變得是自己以往所記憶的是否有缺失及不足、變得是以前的感受及現在的感受是否有不同的火花激起、變得是還有必須得要瞭解的新知識要填塞。但心理還是呢喃：「真的只有這樣嗎？我所奉為圭臬的幼兒教育，難道都離不開書本、理論、實習、分享」。

「理論是基礎」但要如何把書本上生硬的理論概述，活用在課程中？『我該要如何體會幼兒在我所進行的方案中，能夠投入並發展出所希望的創造、自主、合作？』、『幼兒真的可以自己討論出方案所需的東西嗎？老師應該如何適時的介入，才可以達到不破壞卻又可以引導出幼兒想出並做出來呢？』。

老師利用實際討論及製作實際方案的方式來引導我們。這些以往是我從書本上看到屬於「幼兒」的角色，現在是我們在扮演。於是我瞭解了討論時所會發生的困境是甚麼、製作方案時，要怎麼樣才可以引導小朋友討論出有趣又有意義的東西？小組製作時，會遇到的困難有哪些？小組分享時的那種快樂，也讓我體會到幼兒驕傲的敘說自己的作品時的心情。

韓愈說：「師者，所以傳道、授業、解惑也」，我想再加上一個：「興趣的提領」（請原諒我的自大：））。

學習輔導

社教系 章勝傑老師

人本心理學大師 Carl Rogers 說：「學習是一件報酬極大的事！」

不論是自己一個人，找個志同道合的朋友，或者是一群可以相濡以沫的同伴，



他們會發芽，然後長成一片多采多姿的森林

學習都是一件很棒的事。你覺得呢？

他又說：「我發現一個最好、也最困難的學習方式，是放下自己的防衛心去了解別人如何看與感覺他的經驗。另一個學習的方法是表達我的不確定，試著澄清我的困惑，然後更接近我所經驗的真正的意義。」

這也是教學與學習中心從事學習輔導時秉持的理念，在師生與同儕互動之際，當我們表達了心中的困惑與不確定性，有意義的學習已然發生。



歡迎老師與同學投稿！！ 你有非常良好的學習方法嗎？請與大家分享！有意投稿者，請於每月 5 日前將稿件寄至 yulan@nttu.edu.tw。並請註明「系所」、「真實姓名」、信件主旨請寫：「投稿學報」。凡錄取刊登者之文章，每篇酬金 500 元。