

# 記憶 / 技藝

## 報逢甲-第 6 組

統計一甲 鍾肇哲

統計一甲 熊墨樺

統計一甲 侯偉凱

統計一甲 蔡承儒

想想看，在你生命中的重大事件，學生生活、初戀、某些事情的第一次、刻骨銘心的事情這些事，往往不會再發生第二次，但你卻可以牢牢的記住，可能過了十年、二十年還是印象深刻。

在生活中，在與人對話時，常會有人跟你說:你還記得 XXX 嗎? 可能是人，可能是事情或是物品，在你的茫茫腦海中，能讓你思索起問題中的人事物的那一點閃光便是所謂的記憶。

「記憶」是神經系統存儲過往經驗的能力，關於記憶的研究屬於心理學或腦部科學的範疇。記憶代表著一個人對過去活動、感受、經驗的印象累積，有相當多種分類，主要因環境、時間和知覺來分。

人的記憶就像是一個房子一樣，當你想起一個事物的時候，會有許多的記憶元素，而這些記憶元素就像是磚塊一樣，慢慢地建構成一座完整得房子，當房子建造完成時，一個完整的記憶便會浮現出來，而人的記憶是可以靠不斷的訓練來增強，位置記憶法是一個常用的方法，當你想要記憶一系列多件事物時，把需要記住的每一件事物與你已經很熟悉的位置或場所，以圖像的方式在腦內聯結。

當回憶時，只要回想這個場所的每個位置，便能順利把所要記憶的事項全部回憶出來。這種記憶方法的特色是把需要記憶的東西存放於你現實生活中已存在的事物上，以方便後來訊息提取。

一位研究記憶博士說：「要擁有更強的記憶，第一步就是提升腦部的聯想區域，那些記憶冠軍都可更有效率的利用一些模式來增加記憶的連結。」經過訓練後，人們在記憶測試的中表現更加良好。訓練不僅會引起行為變化，還會使大腦連通性變得與記憶冠軍更像。

記憶法的是利用熟悉的事情幫助我們把不熟悉的事情記住。由於熟悉的事情是我們本來就知道、不需要再去記憶的基礎知識，因此，只要通過適當的聯結，我們就可以把新的事物記起來。像是記英文單字時，透過已經知道的字根，來記憶新的單字，就是這種方法的運用。

除此之外，舊的事物不僅可以幫助記起新事物，也可以發揮「提醒」的作用。相信大家都有這樣的經驗：有些事情好像隱隱約約有印象，這時候，只要有人或者是事物提醒一下開頭，就可以把所有的東西講出來了。而這樣的連結法，也可以達成這樣的作用。

平時當我們在用「硬記」的方式去進行記憶的時候，等於是用左腦的功能進行記憶。然而左腦能夠儲存的記憶空間是非常小的。所以用左腦進行記憶，簡直就像在一個狹小，而且塞著許多東西的倉庫中繼續塞東西一樣，是非常吃力不討好的。

然而，當我們將要記憶的事物轉化成圖形，就等於改以右腦進行記憶。右腦具有強大、迅速的記憶能力，能夠迅速的記起事物。世界許多有名的記憶大師，就是靠著這種方法，在數分鐘——甚至更短的時間內——記下上百項事物的。

可以在數分鐘內，記下如上百個數字或一整副洗好的撲克牌，或是在幾天內，背下三、五千字的古文。並且可以有效地使用這些資訊，諸如說出第 XX 張撲克牌是什麼牌，或是將文章倒背如流等，這都是記憶法可以達成的功效。

記憶是我們人類常使用的工具，透過記憶讓我們在生活上更便利，有人記憶力差，時常記不住東西，很健忘，但有人記憶力極強，能過目不忘，但能將記憶與技藝融合在一起的，實在厲害，我們訪問到一位實際將兩者發揮得淋漓盡致的一位記憶高手，以記憶作為技藝，同時也是我們逢甲大學的學長:記憶玩家 [洪啟倫](#)

受訪者：洪啟倫

2015 年畢業於逢甲大學行銷學系



經歷:

2016 **台灣記憶大賽總冠軍**

2016 **世界記憶大賽台灣選手中排名第一**，並一口氣刷新 7 項台灣紀錄

2017 **世界記憶大賽台灣選手中排名第一**，並刷新 1 小時撲克牌記憶台灣紀錄

2014 年 6 月 15 日，刷新三階魔術方塊盲解台灣紀錄

2015 年 8 月 16 日，刷新三階多顆盲解台灣紀錄

2018 年 5 月 20 日，於「台灣盲解大賽」刷新三階多顆盲解台灣紀錄

現今在台灣仍是盲解魔術方塊界的高手之一

洪啟倫從 2008 年接觸魔術方塊至今已逾 10 年，一路走來，從 10 秒內復原一顆普通的 3 階魔術方塊到不用眼睛看的盲解魔術方塊對他來說都輕而易舉。但是 he 會專注在研究盲解魔方上，最早得回溯到 2009 年 9 月，他參與了一場魔術方塊比賽，見識到了高手能在不看見魔術方塊的情況下復原魔方，從而使得他下定決心鑽研盲解；而在隔年 2 月他在另一場魔術方塊比賽中就獲得了季軍。洪啟倫說：「從我學習魔術方塊開始，我就下定決心要對那些看不起這個玩具的人說『我閉著眼睛都轉得比你快！』」



與洪啟倫學長開心合照

近幾年他創立了一個 YouTube 頻道「**一小時學盲解**」，頻道內最早是最基本的概念教大家如何不看魔方就把魔方復原(即盲解魔術方塊)，經營到現在約 4 年時間，不只是盲解魔術方塊，從最基本的 3 階魔方復原教程、3 階魔方速解教程，甚至是更進階的 4 階、5 階魔方速解教程都能在他的頻道裡面找到，現已成為目前 YouTube 頻道中「魔術方塊」類別最大的頻道主，可說是台灣最大的魔術方塊教學頻道！



能在盲解魔術方塊上能有如此了不起的成就，靠的是他獨創的記憶法。

他說：「大一那年我的統計學被死當，只拿了 38 分，大二重修時完全不靠理解，靠的全是記憶法把統計學公式背下來，期末總成績拿了 96 分，到現在我還是不會算統計。」

雖然說是不好的示範，但他卻以自身經證明了記憶法的厲害。

他還說：「我靠著一套記憶方法，拿下多次比賽的冠軍，累積刷新超過一打的台灣紀錄，也用這方法在**一個月內記住日文檢定 N3 的單字並通過測驗**，不斷透過自身經歷證實這套方法足夠強大，現在我打算將這套方法做改良，成為**實用記憶法**，適合沒有記憶法基礎的初學者，能夠良好的運用在日常生活以及**學科**，而我打算傳授下去。」

為了讓這個方式可以傳承下去，洪啟倫甚至在外面有開一些課程，給國小 5 年級到高中 2 年級的學生，課程由先了解大腦如何進行記憶，到最後由淺入深，運用不同的方式強化記憶力，再整合不同的技巧，來增強自己的能力，用在許多不同的事情都非常方便。

除此之外，洪啟倫在 2017 年年度暢銷書「刻意練習」中，被邀請寫此書的推薦序。

洪啟倫在書中寫道：「想要精進自己的能力並不是大量練習就好，練習品質也非常重要，必須專注於自己的目標、自己的弱點上，並全心全意去衝撞它。羨慕天才嗎？只要將自己的目標放在那般高度，用對方法並付出努力，你也有機會成為大家眼中的天才。」

他表示，想要精進自己的實力，大量練習是必要的，但練習的方式也很重要，就像是學生練習數學題時，如果每天只練習 100 以內的加減乘除，即使做了 10000 小時也不能帶來任何提升，因此要選擇做自己舒適區之外的題目；下象棋、彈鋼琴、甚至打高爾夫都是一樣的。

對此他舉了幾個練習的要點：

1. 一定要摒棄自己的偏見
2. 要有明確的、特定的目標，且目標不可太大，從小目標開始
3. 專注力很重要，一定要專注
4. 勇於面對自己的舒適圈之外的挑戰
5. 遇到困難時，試著做不同的事，或是重新確定自己的動機。

他說：「脫離舒適圈會使你充滿挑戰，過程雖然並不有趣，但結果會令你興奮的。」

**刻意練習**  
Peak: Secrets from the New Science of Expertise  
原創者全面解析，  
比天賦更關鍵的學習法

國際媒體、全球暢銷書、  
頂尖人士爭相引用的「刻意練習法」！  
破解「天賦是與生俱來」的迷思，創造出你本來以為自己沒有的能力！  
原創者親授，讓你從新手變高手的真正黃金法則！

激賞  
國內  
外  
推  
薦  
！

《薩萊諾子經濟學》作者 史密芬·杜伯納  
《樂中》作者 賈斯·高汀  
《天才密碼》作者 丹尼爾·科伊爾  
陳振谷（台灣才能教育協會常務理事會）  
蕭自衛（澳門理工學院教授）

周俊勳（紅面棋王）  
陳彥博（極地超級馬拉松運動員）  
郭岱宗（口譯專家）  
謝文憲（講師、作家、主持人）  
曾昊宇（電競高手）  
洪啟倫（記憶高手）

洪啟倫也曾經被網路新聞媒體採訪過：

自由時報

Liberty Times Net

即時新聞 ▾

報紙總覽 ▾

影音

娛樂

汽車

時尚

體育

3C

評論

玩咖

## 矇眼解魔術方塊 他神乎其技40秒完成

2017-07-15 16:22

〔記者蔡文居／台南報導〕全國魔術方塊大賽今天起在台南市一連舉行2天，吸引國內外約150選手參賽。其中，以矇眼解魔術方塊（盲解）最吸睛，頂尖的盲解選手洪啟倫，玩魔術方塊9年，官方紀錄上，他矇眼解魔術方塊，僅40秒就完成，神乎其技，令人稱奇。



盲解選手洪啟倫全神貫注記憶打亂的魔術方塊。（記者蔡文居攝）

主辦單位負責人吳政翰表示，這項比賽是全國最大型、經世界魔術方塊協會WCA認證的比賽，今年是第9屆舉辦，來自全國各地的魔術方塊高手都齊聚一堂，另外也有香港及美國的選手來台參賽，一同角逐年度魔術方塊武林至尊的寶座。

現場除了100多位在魔術方塊圈內赫赫有名的高手玩家參與之外，也有許多家長帶著小朋友來觀摩學習。魔術方塊除了一般比速度之外，也有許多特殊玩法，例如單手解、用腳解，還有最高境界的矇眼解。

2017年台灣夏季大賽 自由時報採訪

然而，這麼厲害的人卻也不是沒有受過挫折。

2015年5月30日在日本參加生涯第一場國外的魔術方塊比賽，輸給了日本的高手，但他並沒有因此而挫敗，反而是更努力精進自己的技巧，3個月後，同年8月即刷新了盲解新的台灣記錄，隔年6月又在「台灣盲解大賽」中獲得冠軍，這可不是人人都能夠辦得到的事情，這全都多虧於他獨創的記憶法和努力練習才能夠有今天的成就。

高手總有巧妙的方法來處理問題，就像是解數學題，普通人用笨方法一兩小時也沒解出來，即使解出來了答案也未必是對的；但高手只需巧妙的幾個步驟就將題解答出來了。他的方法可能就像紙窗戶一捅就破。以記憶做技藝，以常人所不能為的獨特記憶法，是靠他努力不懈的練習。而這些努力的結果，將會為你的人生開闢一個新的天空。