



Pimsleur®



使用課程

好似你學廣東話咁去學英語。

English for Cantonese Speakers

恭喜你購買咗有史以來收效最大嘅語言學習教程。你可能有過經驗知道學習一種新語言嘅時候好容易會碰到挫折。你第一次學習外國語言嘅經驗可能係喺學校嘅時候。如果嗰啲課程好似好難，又或者係嗰時你嘅成績唔好，你就認為係自己缺乏學習語言嘅領悟力。即使係你嗰時嘅成績好好，但係當你後來有機會同講呢種語言嘅外國人交談嘅時候，你會好驚奇發覺以前所學嘅嘢係好實用。

後來你亦可能上過成人學校，語言學校，或者係喺屋企用語言課程自己學習。喺學習嘅過程裡面，你可能覺得好難記住所學嘅嘢，課程既冗長又乏味，同時你嘅進度又慢。所以好多學生好快就中斷咗佢地嘅學習，好肯定認為係佢地自己缺乏學習語言嘅天分，以致冇辦法明白同埋活用課程裡面聽過學過嘅內容。

事實上只要你使用嘅係正確嘅語言教學系統，每個人都可以學識任何一種外國語言。如果你採用呢個經過多年研究發展而成為全世界收效最大嘅語言學習教程，Pimsleur 方法，你一定會受惠無窮。Paul Pimsleur 博士研究發展成功嘅 Pimsleur 多種語言教程，滿足咗語言自學教材嘅迫切需要。旅行嘅快捷速度同埋電訊科技嘅進步將人類之間嘅距離不斷拉近，使我地越加有需要同我地嘅地球芳鄰溝通。無論係政府僱員，公司主管，學生，遊客——都可以受益於呢個既實用又有效嘅 Pimsleur 方法。

## 如何使用本課程

要完全學識每一課嘅內容，你必須要為自己預備一個最好嘅學習環境。選擇一個安靜，冇人打擾你嘅地方，選擇一日裡面頭腦最清醒，身體最唔疲倦嘅時間嚟學習。你亦可以喺往返交通或者旅行嘅時候聽習呢啲教程。

每一課大約係 30 分鐘。Pimsleur 博士嘅研究顯示呢個係學習嘅最佳時間長度。超過 30 分鐘，頭腦就會失去存記新資訊嘅能力。要盡你最大努力每日完成學習一課。無論你係繼續學下一課抑或係重複聽習你未有把握完全學識嘅部份，你都應該持續每日俾自己有一個熟習呢個語言嘅機會。呢個係一個好重要嘅基本學習原則。

你一開始聽呢個教程之後，就只需要跟住講解者嘅指示去聽去講。最重要嘅係講解者叫你大聲回答嘅時候，你要照住去做。每次俾咗你指示之後，你都會有足夠嘅時間回答。講解者要你回應嘅時候，你就必須要用正常談話嘅聲調講出你嘅回答。你照住咁樣去做對你嘅學習進度絕對會有幫助。你要完全熟悉掌握呢啲教程嘅話，就必須要積極咁去唸同埋去講。

聽課時候，唔好用紙用筆，亦唔好翻查字典或者參考其他嘅書。Pimsleur 方法係運用你頭腦裡面個個專注學習語言嘅部份，用語言談話嘅形式嚟處理同埋學習語言。如果你用筆記低你聽到嘅字句，你就會中斷咗學習嘅過程。

仔細聽完每一課，完全遵從講解者嘅指示。

嚴格咁跟住順序完成教程（唔好隨意跳課）。一日唔好學多過一課，但係可以將當日嘅課程重複聽習。每日持續咁接觸呢個語言係學習成功嘅祕訣。

講解者要你回答嘅時候，請你喺停頓嘅時間之內大聲回答，而且要喺證實嘅答案講出嚟之前回答。提供證實嘅答案係為咗加強學習嘅效果。

按照指示做所有嘅練習，唔好問人，唔好參考任何其他嘅書或者課程。

最簡單測試你係唔係已經完全掌握到課程嘅內容嘅方法，就係睇你自己可唔可以快速準確咁回答講解者嘅問題。如果你可以正確咁回答教程裡面百分之八十嘅問題，你就可以繼續學習下一課。不斷持續學習固然重要，但係亦唔好為自己設定唔合理嘅完美標準，以致妨礙你嘅進度。呢個就係點解我地建議用百分之八十嚟做測試嘅指標。

你會留意到每一課都包括有新嘅同埋舊嘅教材，所以當你擔心會唔記得前面學過嘅字句嘅時候，教程裡面舊嘅教材就會及時提醒你。Pimsleur 語言教程對你非常有幫助嘅另外一個特色，就係教程裡面嘅『密集問答』。喺一分鐘內你會有機會可以反覆應答好多次，如果係喺傳統嘅課堂上面，可能你喺一小時內只會被叫起身應答幾次。呢種『密集問答』方式可以幫助你喺短時間內有好大嘅進步。

Pimsleur 博士畢生致力於語言教學，佢同時亦係全球最重要嘅應用語言學專家之一。佢喺哥倫比亞大學取得法文博士學位之後，就喺 UCLA 教授法文語音同埋音素學，並且負責監管語言實驗室。隨後擔任俄亥俄州立大學拉丁語系語言同埋語言教育嘅教授，兼視聽中心嘅主任；紐約州立大學奧爾班尼分校教育學以及拉丁語系語言嘅教授；德國海德堡傅爾布萊特講座嘅講師。Pimsleur 博士係美國法文教師協會 (AATF) 嘅會員，美國教育研究協會 (AERA) 嘅會員，現代語言協會 (MLA) 嘅會員，同埋美國教授外國語言顧問委員會 (ACTFL) 嘅創始人。佢發表嘅好多書同埋文章革新咗傳統學習同埋教授語言嘅理論。

經過多年嘅教學經驗同埋研究，Pimsleur 博士發展出一個新方法，基於兩個主要原則：預期原則同埋有科學根據嘅記憶原則——佢自己稱為漸進間隔回憶 (Graduated Interval Recall)。呢套課程就包含咗呢兩個原則，為你提供最簡單，最有效嘅學習語言方法。

## 預期原則

預期原則係要你『期待』一個準確嘅回答。實際上亦即係話要你聽聽到證實嘅答案之前，先從你自己嘅記憶裡面取回答案。運作如下：

教程裡面向你提出一個新問題，譬如話用呢個新嘅語言問你：

『你今日會唔會去睇戲？』

喺片刻停頓時候，你要根據教材喺前面提供嘅資料回答：

『唔會，我琴日睇過啦。』

跟住就會有證實嘅回答話俾你聽：

『唔會，我琴日睇過啦。』

喺 Pimsleur 博士創製出佢嘅教學方法之前，語言課程係根據『重複』呢個原則編製。老師將字彙反覆強逼咁灌輸到學生嘅腦裡面，當個腦好似張唱片咁，多次咁加以重複以求將溝紋刻畫加深。但係神經生理學家話俾我地聽嘅係相反嘅理論。簡單同埋冇挑戰性嘅重複會對學習過程有催眠甚至造成挫鈍嘅效果。最後被重複嘅字句會失去所包含嘅意思。Pimsleur 博士發現採用『輸入輸出』交互運作嘅方式，可以加快學習嘅進度。用呢種方法嘅時候，學生首先接受資訊，然後聽從提示去取回資訊回答問題。

『漸進間隔回憶』聽起嚟好複雜，其實係一個好簡單有關記憶嘅理論。學習一種外國語言最重要嘅係記憶。但係喺 Pimsleur 博士之前，從來冇人探究過點樣可以更有效咁建立語言記憶嘅方法。

喺佢嘅研究裡面，Pimsleur 博士精確咁發現學生可以存記新資訊嘅時間長短，同埋需要幾多時間嘅間隔先至應該對學生加以提醒。提醒得太早或者太遲，對學生存記資訊都唔會有幫助。根據呢個發現，佢成功創製咗一個方法同埋精確嘅時間間隔表，喺適當嘅時刻向學生提醒學過嘅資訊。

假設你正話學咗一個單字，雖然你話俾自己聽要記住呢個字，但係五秒鐘之後你就會唔記得咗呢個單字。如果五秒鐘之後提醒你一次嘅話，你可能喺一分鐘內重會記得，然後喺呢個時候就需要再提醒你一次。每一次提醒之後，你記住呢個單字嘅時間就會長過上一次。提醒新單字嘅時間間隔會一次拉長過一次，直到最後你唔再需要被提醒，就可以記住呢個單字為止。

呢個課程就係咁樣精確咁計算出，喺你個腦存記新資訊效率最高嘅時間間隔裡面，向你提醒新嘅資訊。每一次你對一個新單字嘅記憶開始模糊嘅時候，就會有提示要你記番起呢個新單字。透過呢個收效高強嘅方法，不知不覺你嘅短期記憶就會進展成為你嘅長期記憶，咁樣重可以避免咗傳統語言課程使用嘅嗰種單調重複嘅方式。

上述兩大原則就係 Pimsleur 方法嘅基礎，但係呢個方法重有其他嘅特色構成佢嘅獨特性。其中一個係字彙。學一種新語言，人人提起要記一大串嘅新單字都會卻步。但係根據廣泛嘅研究顯示，無論講邊一種語言，其實我地只需要學識有限數目嘅一啲單字，就可以有效咁同人溝通。

語言可以分成兩個顯著唔同嘅部份：文法結構（功能字彙）同埋具體詞彙（內容字彙）。Pimsleur 博士發現如果將注意力集中喺前一部份，幫助學生了解同埋使用呢個新語言嘅結構，咁佢地喺需要使用佢地學過嘅新知識嘅時候，就會更加覺得得心應手。喺日常生活裡面，我地使用嘅內容字彙非常有限。每個語言嘅『核心』主要係一啲功能字彙，呢啲字彙先至真正同人類日常生活嘅活動有所相關。

Pimsleur 方法集中於功能性嘅教學效果，使你可以喺最短嘅時間內學識聽同埋學識講一種語言。（呢個就係使用 Pimsleur 博士所謂『有機式學習』而得到嘅效果。『有機式學習』係多方面同時學習。與其教學生 "to give"（俾）動詞變化，倒不如教學生一個有用嘅詞句，譬如話 "give me your phone number"（俾我你嘅電話號碼）；咁樣，你就可以同時練習學過嘅詞彙，文法同埋發音，同時亦可以學識日常生活裡面會用得到嘅實用詞句。

通常講到語言都會認為語言係指講嘅方面。基於呢個概念，Pimsleur 博士將佢嘅教程灌錄成錄音帶，因為佢知道學生用耳朵學習語言嘅效果會好過用眼睛去學習語言。佢嘅教學方式可以使學生自然而然咁學識文法，詞彙同埋發音，而且重可以使佢地嘅學習充滿趣味。

呢個教程嘅設計係要喺短期內教識你聽同埋講呢個新語言嘅基要部份。喺每 30 分鐘課程裡面，你實際上會同兩個人對話，講嘅係受過教育嘅人喺日常辦公同埋社交生活裡面所講嘅說話。呢個教程裡面獨特嘅對話方式，重可以幫助你避免經常會碰到嘅學習困難。

你唔需要強逼自己記一大串詞彙，亦唔需要學任何文法規則，更加唔需要做功課作業，因為喺聽課嘅時候，有一位教學經驗豐富嘅講解者，會按部就班咁指引你學習。

當你完全熟悉 Pimsleur 嘅語言教程嘅時候，你亦應該已經學識靈活咁使用一啲非常實用嘅詞彙。呢啲精選嘅單字，詞句同埋句子，喺你出國旅遊，喺唔同嘅場合裡面都會非常有用。你唔單只可以同人優雅咁社交應對，旅行嘅時候同當地嘅人談話，重可以喺使用交通工具，郵政，同埋電話服務嘅時候充滿信心。你會識得問路，可以喺城市或者鄉村問路遊覽。你亦會識得為你自己，家人，或者朋友問取資訊，有咗呢啲知識同埋交談嘅能力，你可以盡量利用每一個機會去結交朋友，去了解呢個令人興奮嘅新文化。

你學識嘅語言技能使你可以參與輕鬆嘅談話，陳述事實，俾人指示，敘述現在，過去以及將來嘅活動。你會識得處理日常求生嘅各種需要，同埋禮節上嘅唔同要求。你講嘅說話當地人會識聽，甚至係嗰啲唔習慣接觸外國人嘅當地人都會識聽。同樣重要嘅係，因為你已經接受過 Pimsleur 開放式詢問技巧嘅訓練，你會知道要問啲乜嘢問題先至可以增加你對呢個語言嘅知識，使你可以更加自如咁運用呢個語言。

Pimsleur 方法成為你日後進一步學習同埋進步嘅跳板——呢個其實應該係任何教育系統嘅最終目的。同你談話嘅人會好清楚領會到你學習嘅慾望，同埋你對佢地嘅文化誠懇嘅敬重同埋興趣，受到敬重嘅人往往自然會以佢地嘅協助同埋友情回報。當你嚟到呢個地步時候，你就會學到有效過呢個語言本身好多倍嘅溝通方式。

喺領土廣大嘅國家裡面，甚至係喺好多小國家裡面，唔同嘅區域有語言差異嘅現象非常普遍。譬如喺美國，緬因州嘅人同德薩斯州嘅人講嘅話聽起嚟就會好唔同。發音（口音）唔一樣，大家用嘅詞彙亦唔完全相同。譬如話，紐約州嘅人同埋亞利桑那州嘅人叫飲水器做 "drinking fountain"，但係威斯康辛州嘅人就叫飲水器做 "bubbler"；喺某部份嘅美國地區，汽水叫做 "soft drink"，但係喺其他地區就叫做 "soda"。北美洲人同埋英國人，或者係英國人同埋澳大利亞人講嘅英語差異更大；但係因為佢地都係以英語為母語嘅人，所以大家都可以用英語溝通，睇同樣嘅報紙，睇同樣嘅電視節目，基本上毫無困難。

講同一種母語嘅人往往可以從對方嘅口音聽出佢地從邊度嚟。除咗區域性嘅差異，重有唔同嘅社會階層嘅差異。喺我地 Pimsleur 語言教程裡面使用嘅，係標準嘅 "受過教育" 人士講嘅說話，所以你去到外國，喺全國嘅地方同人談話溝通都唔會有困難。



# Pimsleur®

如果想詢問詳情，請打電話

+1 800-051-4293

1-800-831-5497

或者請上我地嘅網站

[Pimsleur.com](http://Pimsleur.com) 查閱詳情。

© 2001 Simon & Schuster, Inc.

Pimsleur® is an imprint of Simon & Schuster Audio,  
a division of Simon & Schuster, Inc. Mfg. in USA. All rights reserved.

Pimsleur® is a registered trademark of Beverly Pimsleur,  
used by Simon & Schuster under exclusive license.

Pimsleur covers the world of languages. You can choose from over 60 language programs, many with multiple levels, ranging from the most popular to the exotic. Become a Pimsleur learner and travel the world!

### **Programs available for these languages:**

- Albanian
- Arabic (Eastern)
- Arabic (Egyptian)
- Arabic (Modern Standard)
- Armenian (Eastern)
- Armenian (Western)
- Chinese (Cantonese)
- Chinese (Mandarin)
- Croatian
- Czech
- Danish
- Dari (Persian)
- Dutch
- Farsi (Persian)
- Finnish
- French
- German
- Greek (Modern)
- Haitian Creole
- Hebrew (Modern)
- Hindi
- Hungarian
- Icelandic
- Indonesian
- Irish
- Italian
- Japanese
- Korean
- Lithuanian
- Norwegian
- Ojibwe
- Pashto
- Polish
- Portuguese (Brazilian)
- Portuguese (European)
- Punjabi
- Romanian
- Russian
- Spanish (Latin American)
- Spanish (Spain-Castilian)
- Swahili
- Swedish
- Swiss German
- Tagalog
- Thai
- Turkish
- Twi
- Ukrainian
- Urdu
- Vietnamese

### **ESL (English as a Second Language):**

- Arabic
- Chinese (Cantonese)
- Chinese (Mandarin)
- French
- German
- Haitian Creole
- Hindi
- Italian
- Korean
- Persian
- Portuguese
- Russian
- Spanish
- Vietnamese