



語言障礙支援中心
Speech Support
Centre

提升學習效能 健腦操®家長講座

東華三院洗次雲小學主辦

2010年10月18日(星期一)

周慕貞女士 (Candy Chow)

教育肌動學基金會之註冊健腦操導師及顧問

甚麼是健腦操？

- 健腦操是一套動作，共26式
- 可促進學習效能
- 原理是透過身體動作刺激腦操作
- 創始人是教育家**Paul E. Dennison, Ph.D.**
- 是教育肌動學(**Educational Kinesiology**)的「入門功」

健腦操的好處

- 思路更清晰
- 提升創作力
- 增強集中能力
- 使手眼更協調
- 提升全腦學習功能
- 消除情緒困擾
- 強化記憶能力
- 減壓
- 改善讀寫，聆聽，及表達能力

健腦操 (Brain Gym®) 準備學習四式

健腦操準備學習四式之第一式 - 喝水

- 每隔一段短時間(15-30分鐘)便喝一口水。
- 最好喝清潔的天然來源的水，如礦泉水、湖水或流水；其次是經適當過濾的水，如逆滲透或活性炭的過濾水。
- 千萬不要長期(超過兩星期)喝蒸餾水；基於擴散作用，它會「搶」掉附近組織的水溶性礦物質，長期可使身體變得偏酸，打亂身體的酸鹼平衡。

健腦操準備學習四式之第二式 - 腦開關

- 一手平放肚臍上，另一手的拇指及食中二指揉壓腎經俞府穴，位置在鎖骨對下、胸骨兩側、第一及第二肋之間的兩個輕微凹陷位。一般情況做四個深慢呼吸循環後，轉手再做四個深慢呼吸循環。
- 增加腦的血流量和供氧量，幫助消除雙眼協作困難所致的視覺緊張，和恢復腦整合、改善混淆左右的情況。

健腦操準備學習四式之第三式－ 交叉爬行

- 兩足開立如肩闊。慢提右膝沉左肘，頭、肩及胸順勢轉右。右膝、左肘約在肚臍前方互相輕觸後，緩慢打開身體。站直後轉左手右腿重複上述動作。如此交替動作為一個循環，最少做30秒。
- 同時激發左右大腦皮質的眾多地區，是各種需要跨越身體中線的技巧的最佳熱身運動。定期地做，能使神經線傳導信息的速度增加，使腦更整合，更能進行高層次思維。

健腦操準備學習四式之第四式－ 掛鉤

- 第一部份動作：左腿放於右腿前成交叉狀。兩手手背相對、平肩向前舉起。左前臂疊在右前臂上，手指相間地合掌成拳，內旋至胸前。然後保持姿勢，緩慢作深呼吸；鼻吸口呼。最少四個呼吸循環。
- 第二部份動作：兩腿開立如肩寬，五雙指頭對頂成抱球狀。然後緩慢作四個自然呼吸循環。
- 使反射與理性思維有所溝通。最後達到平靜情緒，對週遭情況更醒覺的效果。

提升視覺學習效率

象 8

- 站直足開如肩寬，膝頭微彎，把左耳貼在左肩膀上，鬆緊以能挾著紙張為準。左臂水平伸直向正前方，雙眼瞄準手指所指遠處的一點，就是臥8的中間交叉點。沿著臥8的路線移動手指，頭、手和整個軀幹隨著∞字的線條而流動，想象目光在遠處繪畫臥8，做約半分鐘。完成後再做右臂右耳。注意動作是由胸廓帶動而非手臂。
- 象8是健腦操其中一個最富整合性的動作。它平衡地啟動身體和思想的所有系統，及鬆弛因聽覺而導致的頸部肌肉緊張，使兩耳操作更合拍。

提升聽覺學習效率

翻揉耳廓

- 雙手的拇指及食指挾著雙耳上根部，由內至外的輕輕搓抹雙耳，直至耳珠根部為止。重複整個程序三次或更多。注意每次都在上根部開始搓抹。
- 此動作將注意力帶回耳朵去，警醒了聽覺系統，有效地整合腦中主管語言和講話的區域，使腦更能將語言的意思及文字、和其相關的聲音、韻律、視像等元素連系起來。

增強口講能力

能量呵欠

- 一邊雙手按摩顎骨關節，一邊大聲作打呵欠狀；連續做3-6次。顎骨關節的位置約在耳孔前，可在口部作開闊動作時用手指找到。
- 按摩顎骨關節能鬆弛那裏的肌肉。打呵欠能加深呼吸、改善入腦的血流及能量循環、幫助顫骨平衡及消滅頭和頸的緊張。

平衡開關

- 一手平放肚臍上，另一手的食指、中指和無名指輕觸在同側耳背骨頭(乳突)邊沿、離後枕中線約3厘米處的凹陷位。4個呼吸循環後，轉手按在另一側的耳背後，再做4個呼吸循環。
- 本動作激發了位於中耳內的身體平衡系統，使人重拾平衡的感覺、鬆開眼部和其他部份的肌肉，讓注意力回到思考和行動，從而提高決策、集中和解決問題的能力。

增強手眼協調能力

展臂鬆肩

- 垂直舉起一臂，另一手扶著上臂隨便一側，然後雙臂以相反方向同時用力(於是手臂維持垂直舉起)並呼氣，為時約八秒。手扶的位置改變並吸氣後重複上述程序，直至前後左右四側都已做齊。然後垂直舉起另一手，重複上述整個程序。
- 鬆弛了上胸及肩膀的肌肉。基於大小肌肉運動的操縱都源於此處，展臂鬆肩能使書寫及使用工具更流暢，從而使創意寫作的的能力獲得提高。

字母8

- 先以執筆手由∞字的中間交叉點開始，畫一個臥8，繼而寫一個小楷a配套在左側的圓形上。再畫一個臥8，寫小楷b疊在右側的圓形上。如此交替畫至小楷t而止。然後以非執筆手畫，最後以雙手同時執筆畫。
- 這動作容許學員在寫字時能順滑地越過身體中線，訓練手眼協作，對有讀寫困難症及視像移位的人特別有幫助，另外對啟發創意寫作亦有功效。

情緒舒緩方法

正向觸點

- 雙手食中二指指尖輕觸眼眉和髮線中間的位置，專注於欲感覺更正面的某一態度、事件或感覺上，閉起眼睛，感覺身體緊張慢慢流走，及隨之而來的鬆弛和舒適。指尖可能會感到輕微的搏動，保持輕觸直至搏動重新協調同步，或感到鬆弛為止。
- 面對使人懊惱的棘手難題，輕觸正面觸點能讓腦在已有的經驗中搜尋解決方案外，重新接納理性思維，重新持有正面態度，令人能構想新的反應，進行新的學習。

書籍

- 有關健腦操：
 - 健腦操26式 by Gail Dennison, Paul E. Dennison, Ph.D. 由何兆燦、蔡慧明譯
 - *Smart Moves: Why Learning Is Not All In Your Head* by Carla Hannaford, Ph.D.
 - *Hands On: How to Use Brain Gym In the Classroom – A Practical Photo Manual for Educators, Parents and Learners*
- 有關腦優勢模式
 - *The Dominance Factor: How Knowing Your Dominant Eye, Ear, Brain, Hand and Foot Can Improve Your Learning* by Carla Hannaford, Ph.D.
- 有關肌動學
 - 觸度健, John Thie, D.C. 著, 蔡慧明、何兆燦譯
 - 換個腦袋試試看, Sharon Promislow著, (台)劉儀編審
- 有關水
 - 水知道答案, (日)江本勝著

尊重版權

- Brain Gym® 是 Educational Kinesiology Foundation 的註冊商標
- 只有由 Educational Kinesiology Foundation 認可之導師才可公開教授健腦操
- 筆記的內容節錄自 Paul E. Dennison, Ph.D. 的 Brain Gym Teachers' Edition, © 1999, Edu-Kinesthetic, Inc.
- 未得本中心書面同意，請勿翻印筆記內容。
- 多謝合作!

Thank You