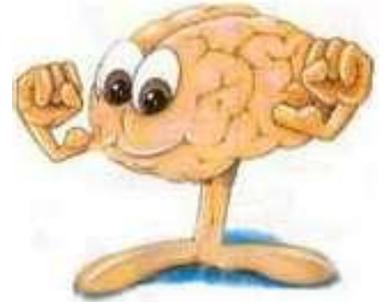




# 齊學健腦操



2014-02-17

講者：曾柳德玲



# 講者簡介：

- 註冊健腦操導師及顧問  
(教育肌動學基金會)
- 註冊觸康健導師  
(國際肌動學院)
- 手力急救教師 (編號10301)  
(香港拯溺總會)
- 針灸學文憑  
(香港大學專業進修學院)



導師：柳德玲

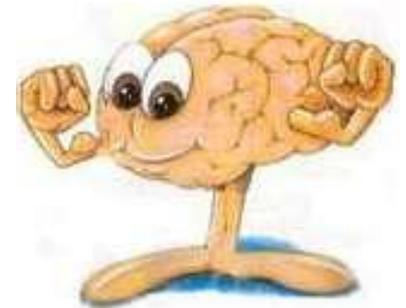
# 健腦操 (Brain Gym) :

- 一套能提升全腦功能的運動。
- 是由美國教育家保羅丹尼遜博士 (Dr. Paul E. Dennison) 所創立。
- 他認為「運動是達致學習之門」透過身體動作，能刺激腦的不同部位，使神經網絡更加發達，從而提升全腦學習。



# 學習健腦操的好處：

- 提升全腦功能，防止腦退化
- 改善記憶、聆聽、閱讀
- 增強視覺、聽覺、運動覺功能
- 加強身體協調，改善四肢活動
- 增強正面思維，減壓



# 遊 戲



《上下左右》

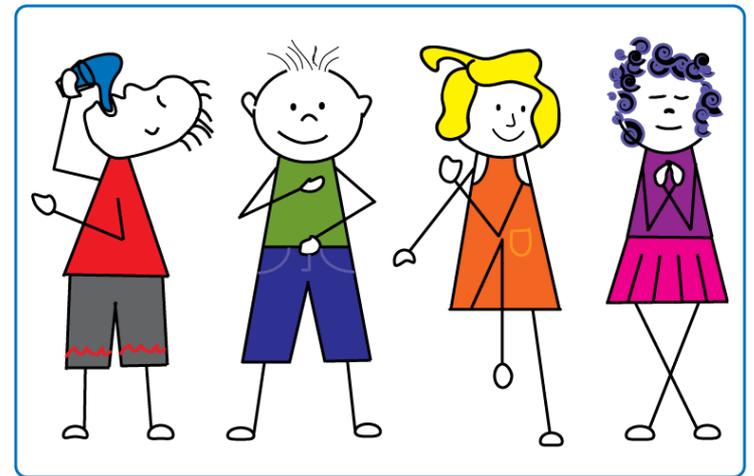


你聽我做



# 健腦操準備學習四式：

- 喝 水：能量的泉源
- 腦開關：腦筋開動，頭腦清晰
- 交叉爬行：主動學習
- 掛 鈎：由散亂變集中，減壓接受挑戰



# (一) 喝水

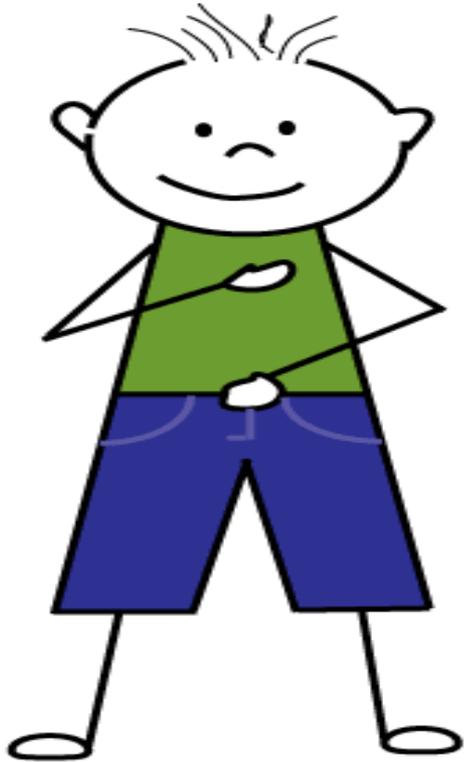


能量的泉源。

人體約百分之七十由水構成，水是極佳的導電體，使腦和中樞神經操作更佳。

每天喝**6**杯水以上。

## (二) 腦開關



腦筋開動，頭腦清晰。

一隻手按著肚臍，

另一隻手按鎖骨下方、

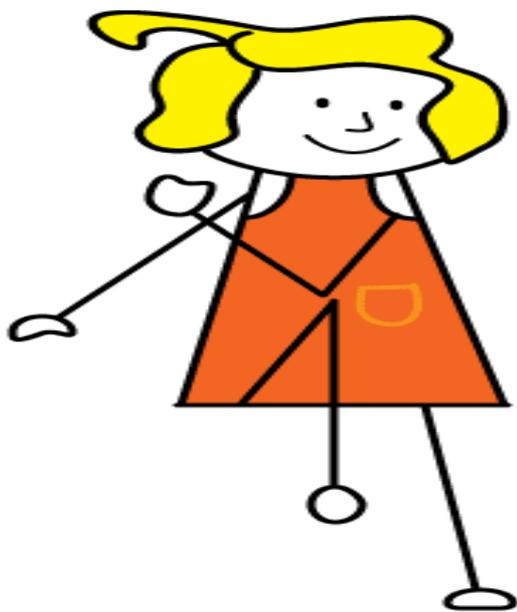
胸骨兩邊凹陷處，

左右手各做**30**秒。

幫助肩部及頸部肌肉放鬆、

改善身體平衡。

## (三) 交叉爬行



主動學習。

左手拍右腳，

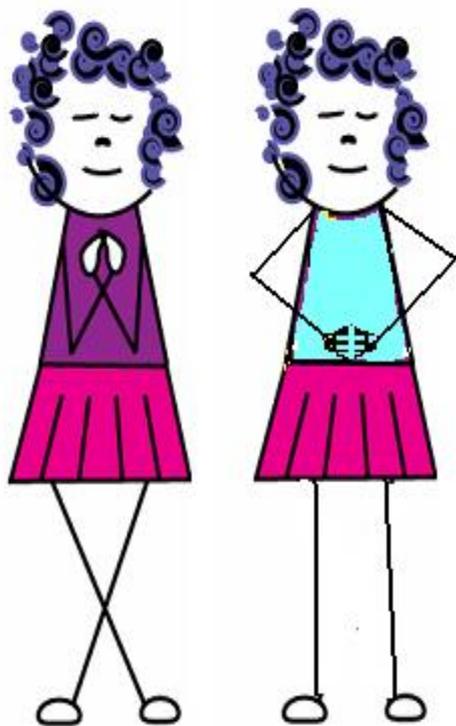
右手拍左腳。

增進左右身體協調、

改善呼吸及耐力、

加強聽覺、視覺。

## (四) 掛鈎



由散亂變集中，減壓接受挑戰。

(1) 坐下，手和腳交叉，閉上眼睛作深呼吸一分鐘。

(2) 雙手手指尖相觸，腳鬆開，閉上眼睛作深呼吸一分鐘。

增進平衡和協調、增加對環境的舒適感、減壓、加強注意力改善聆聽和說話。



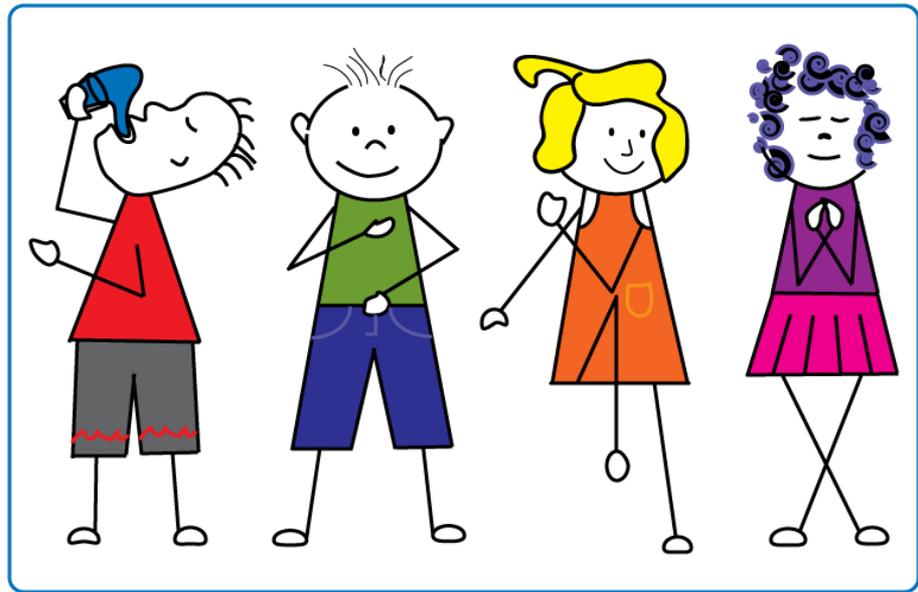
## (五) 翻揉耳廓



輕輕將耳朵拉後及翻開，  
從上方至耳垂。

增強聽力，  
改善左右轉頭能力。

# 溫習五式健腦操：

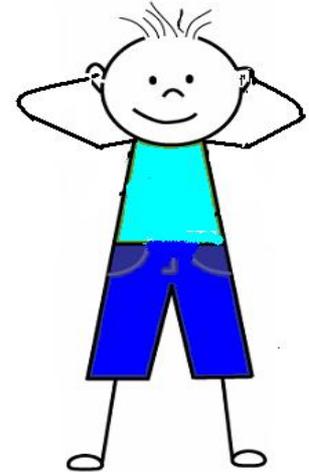


腦開關

掛鈎

喝水

交叉爬行



翻揉耳廓

# 生活環境對孩子的影響：

生活在挑剔中，他會學到譴責

生活在仇恨中，他會學到鬥爭

生活在懼怕中，他會學到焦慮

生活在遺憾中，他會學到自憐

生活在嘲笑中，他會學到膽怯

生活在猜疑中，他會學到嫉妒

生活在羞恥中，他會學到自咎



# 生活環境對孩子的影響：

生活在鼓勵中，他會學到信心

生活在寬容中，他會學到忍耐

生活在稱讚中，他會學到欣賞

生活在接納中，他會學到愛心

生活在肯定中，他會學到自愛

生活在賞識中，他會學到立志

生活在共享中，他會學到慷慨



# 生活環境對孩子的影響：

生活在誠實中，他會學到真理

生活在公平中，他會學到正義

生活在安全中，學到信任自己和別人

生活在友情中，感到世界美好

生活在恩慈和體諒中，學到尊重



## 羅馬書 12：3



保羅說：「我憑著所賜我的恩，對你們各人說：

不要看自己過於所當看的；要照著上帝所分給各人信心的大小，看得合乎中道。」

- (1) 上帝給人不同的恩賜，不需要與別人比較，只要善用自己的長處，忠心服侍上帝及服侍人。
- (2) 父母的教導應該是：  
盡上自己的本分便足夠了，不要跟人比較；  
否則，不是驕傲，就是自卑。
- (3) 上帝沒有叫我們與別人比才幹，盡力而為，不要給兒女不必要的壓力。