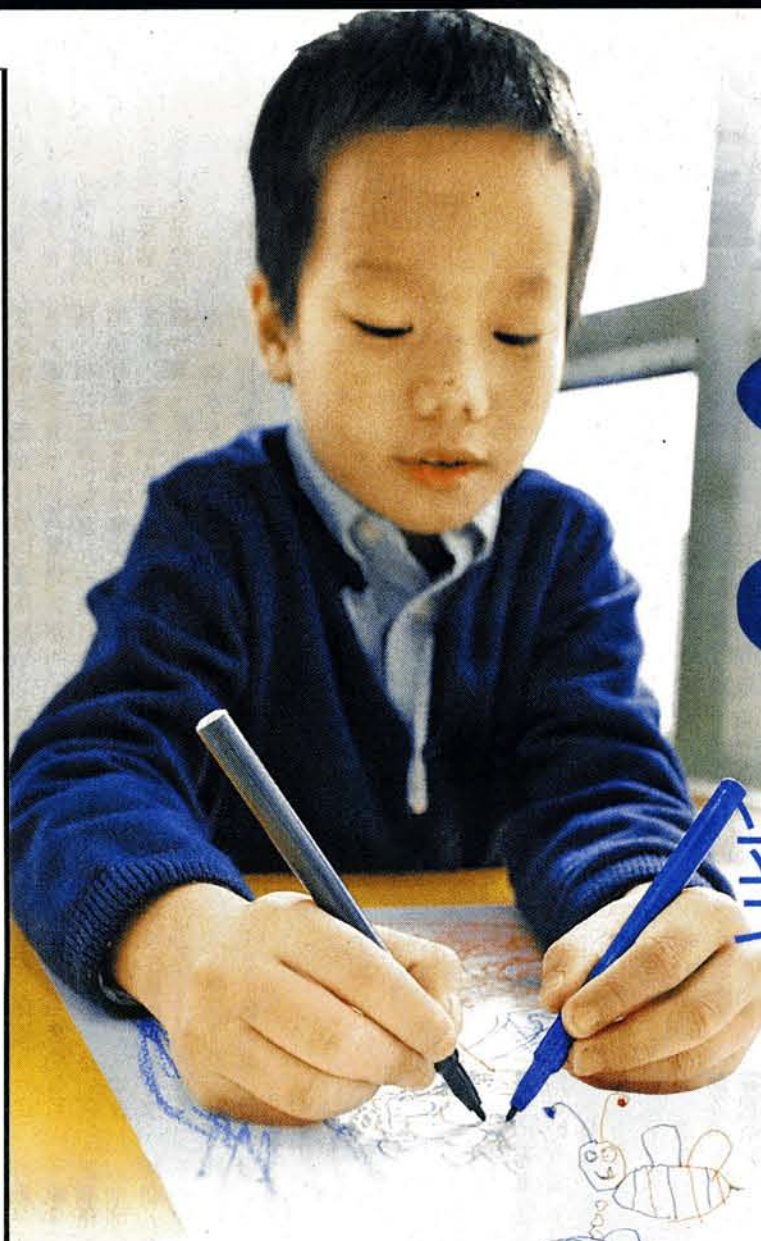


爸爸媽媽 樂

健腦操 知多啲

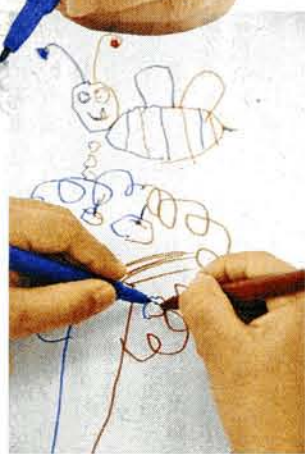
人類的大腦由上億的神經細胞組成，細胞之間靠樹突和軸突細胞構成的密集信息網絡，當中以髓鞘來傳遞信息。美國教育及大腦神經學專家 Dr Paul E. Dennison 於 1969 年創立「健腦操」(Brain Gym)，以肌肉運動，刺激髓鞘的傳遞速度，以及加強軸突及樹突生長，建立更綿密的網絡。而透過重複的伸展動作，加強視覺和肢體協調，刺激左右腦細胞的信息網絡生長，亦有助加強專注力。

撰文、攝影：羅惠儀 編輯：李越輝 美術：勞偉健 讀者意見專線：傳真 2516 9969 E-mail:hket-lifestyle@hket.com



▲ Dennis 指出，0 至 12 歲是腦部發展的黃金期。

▶ 蝴蝶、花、樹等都是對稱的圖案，政睿可雙手同步畫出來；另外，就算填色，雙手的小肌肉同時運用，小腦袋亦可控制自如。



左右腦

只要 google 一下關鍵字「左右腦」，便可看到形形色色關於開發左右腦的文章，反映這一代家長總希望把握子女腦部發展的黃金期，啟發其潛能。日常不少活動均能發展左右腦，諸如彈鋼琴、游泳。雙手並用的對稱塗鴉 (Double Doodle) 同樣是刺激腦部的運動，隨時隨地可以進行。滲入了親子遊戲的元素，令家長跟子女溝通更多。

對稱塗鴉

動起來

對稱塗鴉乃 26 式健腦操 (Brain Gym) 中一項有助視覺與觸覺發展的動作。健腦操發展至今已 40 多年，乃透過身體動作，有系統地刺激大腦不同部分之連結，從而提升大腦的運作水平及個人學習能力。左腦主思考、文字等邏輯推理功能；右腦則主影像、藝術等情感創意功能。

雙手並用 增腦部刺激

註冊健腦操導師 (教育肌動學基金會) 何偉祥 (Dennis) 表示，兒童大約於 7 歲以後發展左腦，之前主要運用右腦，善於理解圖像。健腦操便是令左右腦同時發

► Dennis (後) 指出，繪畫不一定在紙張，可以在空氣中比劃。他在政睿背脊畫圖案，小人兒雙臂擺開，已做出不同的對稱動作，同時間也在做大肌肉運動。



▲ 黃先生坐在兒子對面，聽着他的指示，一起畫出像鏡面的對稱圖案。

啟發創意 變化多端

黃先生是健腦操導師，其兒子政睿已上了 4 堂對稱塗鴉課程。「其實他都是當遊戲，只是給他一個規則：畫甚麼都可以，不過，一定要雙手畫。」黃先生坦言，政睿自 4 歲起也有參加手工班，在深圳的幼兒中心也有學繪畫，然而，未上對稱塗鴉課前，繪畫只一板一眼，依照大人的指示而已。「很固定畫一樣物件，不論時間、場合，他畫一樣物件，(模樣)也是相同，沒有太大變化；另外，畫的物件從來都是那幾樣。」自上對稱塗鴉課後，黃先生覺得政睿最大的改變，是畫的東西表達更豐富。「就算相同的東西，每次畫的樣子都不一樣……不知道是否動過右腦，雙手並用的關係。我覺得他多了想像(力)、靈活和彈性。」政睿的創意亦較前更多，會主動發掘家中的物件，自行創作不同的小手工。Dennis 補充，這可說是訓練右腦的表現。「小朋友的腦袋是一個寶藏，最重要是家長給予機會、時間去發展。」

政睿只會在課堂上才雙手繪畫，偶爾會跟爸爸一起練習對稱塗鴉。「我覺得成人或許較難掌握雙手繪畫，因為已慣用了一隻手(執筆)；相反，小朋友學來更容易，兒子上第一課已經完全掌握技巧。就算小朋友未懂得執筆，都可以在沙粒上畫，我便帶過团团在沙灘繪畫。」

Info 對稱塗鴉遊戲——全腦視覺之窗

就算不喜歡繪畫，雙手利用不同的工具塗鴉，可探索另類繪畫的樂趣。另有不同的親子對稱塗鴉遊戲，藉此增加彼此的溝通。
主辦：身腦中心
對象：7 歲或以上兒童 (7 至 12 歲需要家長一起報讀)
地址：上海街 638 號旺角海景中心 22 樓
查詢：2323 4927
網址：www.brainbodycentre.com/

不用手執筆兒童的手，他們自會摸索雙手執筆作畫的技巧，當中包括攪、勾、掃、敲、來回塗抹等，還有畫圖形、填色，甚至寫字。待雙手繪畫技巧嫻熟後，

聽故事 畫圖畫

他認為兒童學習對稱塗鴉像遊戲，不會令他們覺得是一種「訓練」而有壓力。基本上，首課已可掌握雙手並用的技巧。「就算你慣用右手，上課後有機會用左手，你才會發覺自己的左手原來可以很靈活……可說是叫醒另一邊腦(非慣用)。」不論年齡，也可藉對稱塗鴉啟發潛能。Dennis 引述一位從未精於繪畫的成年人，學習對稱塗鴉後，卻慢慢見到其畫功愈來愈不俗。「只要有機會發展，(腦部)受到刺激時，便有機會表現出來。」

很多時候幼兒還未弄清慣用手，學習對稱塗鴉可會混淆？Dennis 強調，對稱塗鴉並不是一種左右手訓練，而是提供左右腦發平衡的刺激。他認為兒童學習對稱塗鴉像遊戲，不會令他們覺得是一種「訓練」而有壓力。基本上，首課已可掌握雙手並用的技巧。「就算你慣用右手，上課後有機會用左手，你才會發覺自己的左手原來可以很靈活……可說是叫醒另一邊腦(非慣用)。」不論年齡，也可藉對稱塗鴉啟發潛能。Dennis 引述一位從未精於繪畫的成年人，學習對稱塗鴉後，卻慢慢見到其畫功愈來愈不俗。「只要有機會發展，(腦部)受到刺激時，便有機會表現出來。」



▲ 幼兒塗鴉的基本小肌肉控制技巧，好像點(左圖)、塗抹(右圖)等，以及畫圖形、不同線條、填色，甚至寫字，都可雙手並用。

除了以故事形式幫助兒童創作，亦會透過不同遊戲增加雙手作畫的靈活度，好像一方在背脊繪圖，另一人在畫板，甚至空氣比劃。另外，亦會有物件臨摹，並採用不同的作畫媒介，如水彩、木顏色、蠟筆、鉛筆等等。



▲ 其中一項親子遊戲，是一方在背脊上比劃對稱圖案，另一方則描摹在畫板上，更能加強彼此的默契。