



●■ 對稱塗鴉可以訓練小朋友的空間感，以及對兩邊腦部的刺激，只需兩隻手拿起筆，就可以隨自己周圍環境去繪畫事物。▲

## 用左右手塗鴉 提升創意

平時我們畫畫，一般只會用一隻手，但註冊健腦操導師(教育肌動學基金會)何偉祥(Dennis)表示，以左右手一起塗鴉的繪畫形式，其實更能提升小朋友的手眼協調、空間感、左右腦協調及大小肌肉操作等能力，而且以遊戲的形式入手，更能讓小朋友在無壓力的環境下開啓潛能！

● ■ ▲ 名為「對稱塗鴉」的繪畫課程，其實是健腦操 26 式內其中一個項目，由美國人 Paul Dennison 於 1969 年設計，Paul 以教育應用肌動學的原理，結合了教育心理學、神經語言程式學 (NLP)、瑜伽與東方醫學等理念。註冊健腦操導師 Dennis 表示，26 式健腦操，目的是用以刺激腦部上下左右前後部分，部分的健腦操，有類似我們中國穴位按壓，或是舞蹈的動作，他甚至覺得 Paul Dennison 已取得我們中國文化的精髓，例如健腦操中明顯有穴位的理論加入其中，而 Paul 本身也是一個脊醫，所以他亦將該方面的科學研究應用在健腦操當中。研究更發現，學懂了這些運動的小朋友，對學習有明顯提昇，跟著 Paul 還將這技巧應用在老人家身上，兩者都有很顯著的表現，所以健腦操一直被推崇至今。

導師 Dennis 進一步表示，健腦操中的「對稱塗鴉」，其實可以訓練小朋友的空間感，以及對兩邊腦部的刺激，而且它使用比較藝術的手法去畫圖案，不會局限了小朋友一定要懂得某些文字或技能，只需兩隻手拿起筆，就可以隨自己周圍環境去繪畫事物。「當然我們有一些最基本的動作要學習，例如旋轉，又或是點點的動作，這些會刺激腦部，很多小朋友喜歡玩點點，因為那是一種很好的節奏，有些人會覺得很舒服，感覺就像給你的腦袋在做按摩一樣。」

在都市環境長大下的小朋友，一直面對父母或是友儕間強大的壓力，許多家長都要求小朋友有良好的學術表現，傾向忽略繪畫或音樂這些興趣班所帶來的啟發。由教育肌動學基金會提供的《對稱塗鴉遊戲：全腦視覺之窗》課程，目的是希望透過遊戲形式，讓小朋友在無壓力的狀態下，輕鬆地開啓潛能。「這個課程主要以玩為主，不像一般上課只要求小朋友要表現聽話，課程會給予他們自我發展的空間，其實學習在玩耍的情緒下是最快的，為甚麼幼稚園的小朋友都在玩？原因是在玩樂裡拿到的知識是最容易的，如果你很享受讀書，你自然就會很投入。」

「不同的遊戲會有不同啟發作用，視乎目標而已，例如剛才我利用故事形式去講作畫，引導小朋友去發展他的想像力及創意，其實這是最基本最原始的訓練，等於我們有時會在家裡和小朋友講故事，家長如果能利用繪畫形式，可以進一步刺激他的創意，或是加入更加多色彩，令他覺得好好玩。」Dennis 說，其實我們在家裡也可以用這個方法提升創意，我們可以和小朋友畫一些實質些的東西，見到甚麼就畫甚麼，這是很好的情緒宣洩，因為現在很多小朋友不懂得發洩情緒，用畫畫出來，可以將情境帶出，舒緩小朋友的情緒，這些活動其實家長也可以加入，家長可以嘗試問問小朋友畫了甚麼，從而多些了解小朋友，培養親子關係。

#### 《對稱塗鴉遊戲：全腦視覺之窗》課程

(7-12 歲兒童班，粵)，8 月 6 及 13 日，導師何偉祥

(3-6 歲幼兒親子班，粵)，8 月 8、15、22 及 29 日，導師何偉祥

網址：[www.brainbodycentre.com](http://www.brainbodycentre.com)



小朋友也樂在其中。



用雙手作畫，比想像中好玩有趣得多！



對稱塗鴉有家長參與時間，在對方背上畫圖，可增進親子溝通。

#### 何偉祥先生 (Dennis)

註冊健腦操導師及顧問 (教育肌動學基金會)，註冊對稱塗鴉遊戲導師 (教育肌動學基金會)，青少年輔導碩士 (香港浸會大學)，心理學學士 (美國上愛荷華大學)，RMT 韻律動訓練提供者 (國際韻律動訓練會)，指導式小組遊戲治療證書 (美國 Morning Glory 兒童治療中心)。