



讓小朋友釋放
大腦潛能

健腦操

100100100100100100100100
100100100100100100100100
100100100100100100100100
100100100100100100100100

甚麼是健腦操？

據整體表現研發社有限公司的註冊健腦導師蔡慧明女士表示，健腦操 (Brain Gym) 就是透過簡單的身體動作，來幫助腦部功能整合，發揮潛在的能力，令視覺、聆聽能力、閱讀和理解能力、記憶力等都更強，從而提升學習效率。

健腦操的動作簡單易做，有些像小朋友在小時後自然會做的動作，有些則像氣功動作，總之都是非劇烈運動的動作，做過後能促進眼、耳、手、腳與全身之間的協調。

其實健腦操對小朋友的心智成長很有好處，因為健腦操能幫助小朋友抒發緊張的情緒，提升小朋友解決問題的潛能，亦即是解開心結，令原來使小朋友感到緊張的條件，不再是一個阻礙潛能發揮的因素。

而健腦操的原理，就跟定期檢查維修電腦的原理同出一轍。小朋友的腦袋，就像是電腦的軟件——

有沒有想過簡單如喝水、用手指輕按胸口的動作，都有助小朋友發揮大腦潛在的能力？其實這些動作正是健腦操的一部份。只要透過簡單的身體運動，便能幫助小朋友發揮潛在的能力，從而提升學習效率。家長們不妨跟小朋友一同學習健腦操，體驗箇中好處吧！

Text: Yi Photo: Leung Illustration: Xanny Special thanks to Ms. Amy Choi of Whole Performance Institute Ltd. (T: 2323 4927)

樣，如果有病毒入侵（即阻礙學習的因素，如緊張），或沒有插上電源（即緊張的情緒令資訊無法流暢地傳遞，大腦潛能便不能盡情發揮，而健腦操便有著清除生理系統的阻礙和提升訊息傳遞能力的功能，從而達到提升大腦潛能的效果。

簡單健腦操齊做

健腦操最基本的動作有 4 式，都是可隨時隨地進行的動作，試試看吧！

1. 喝水

喝水都是健腦操的一種？是真的，因為神經系統要傳遞訊息，是要靠水的。

2. 腦開關

用一隻手按著肚子，另一隻手輕按鎖骨以下胸骨兩邊的地方，可以增強閱讀能力，令思維更清晰。



3. 交叉爬行

用左手按右腳，右手按左腳，這個動作要站著做，透過同時使用左右兩邊的身體，令左右腦溝通更理想，並取得協調。

4. 掛鈎

一隻腳疊在另一隻腳上，一隻手同時疊在另一隻手上，這個動作比較複雜，但對集中注意力和平伏情緒都有幫助。



26式各有用途

原來，健腦操一共有26式，可分成4類，每一類都有其獨特作用：

1. 跨中線運動

其中一類健腦操稱為跨中線運動，簡單的交叉動作便屬此類別。做這種動作時，會同時用上左右兩邊的身體，令左右腦一起運作，而且運作得更協調和諧，有改善小朋友的表達能力的



2. 伸展運動

要是小朋友無法表達所想、想退縮，或注意力不能集中時，最好做些伸展運動，即健腦操的第二類動作，令前腦、後腦和腦莖之間可運作得更暢順，增進理解能力。



3. 能量靜功

小朋友閱讀前，如果先來個能量靜功，有助接通腦內神經末梢，令訊息傳遞得更快更多，提高學習的效率。其中喝水和腦開關，便屬能量靜功的動作。



4. 強化態度

當小朋友傷心、感到混亂或生氣時，便適合做些強化態度的動作如掛鈎動作，令大腦皮層的頂部、後腦和腦莖可以運作得協調些，從而增強小朋友的組織能力，能表達出內心感受與情緒。



Q：健腦操有助消除壓力？

A：當人處於緊張狀態時，資訊就不能順暢地在腦中流動，令思考和學習出現困難。而健腦操的動作正好可以改善人腦上下、前後與左右之間的溝通，促進腦神經與身體感官系統之間的聯繫，令小朋友內在原有的

學習本能可以釋放出來，並處於低壓力、甚至無壓的狀態下學習，從而能夠表現出潛在的智慧與體能。所以做健腦操可以令人放鬆，幫助小朋友處理情緒，以及增強小朋友的學習能力。

Q：健腦操可以醫治心靈傷害？

A：原來，在小朋友的成長過程中，會接收到大大小小有意無意來自四面八方的傷害，既成為小朋友的學習阻礙，又造成一些情緒和行為的問題。而蔡女士就有過小朋友做完健腦操後，變得開朗、主動，以及學習更有效率的經驗。當中的原理，便是原本阻礙小朋友學習的條件，經健腦操改善大腦功能後，鬱結的情緒化解了，不再對學習做成阻礙。



做健腦操的好時辰

其實小朋友每天都適合做健腦操，而在面對挑戰，如快要考試、學習一樣新事物時，就更要先做健腦操，紓緩緊張的情緒，令大腦的潛能可以充分發揮。當家長發現小朋友的學習效率開始降低、思緒混亂、感到疲倦，以及眼、手出現不協調的情況時，都應當讓小朋友停下來，做一些適當的健腦操動作。

家長可以幫上大忙

因為小朋友的專注時間甚短，做健腦操時，不能一次過做太久。加上小朋友都是喜歡遊戲的，所以家長在小朋友做健腦操時，不妨加些創意，提高小朋友做健腦操的興趣。此外，不要強逼小朋友做健腦操，必須在小朋友想進行時才進行，以免做健腦操也成了小朋友的壓力，而非減壓良方。

Q&A